

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jak prožívají menstruaci ženy z ženských kruhů a ženy mimo ně

How women inside women's circles and women outside them experience  
menstruation

Bc. Natálie Fousková

Vedoucí práce: PhDr. Hana Valentová

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Jak prožívají menstruaci ženy z ženských kruhů a ženy mimo ně vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 13. července 2017

.....

podpis

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své diplomové práce, paní PhDr. Haně Valentové, za její trpělivé vedení, podnětné diskuze a poskytování odborných rad, Dále pak své rodině a přátelům za jejich trpělivost a obrovskou podporu, kterou mi poskytovali během celého studia.

V neposlední řadě děkuji ženám za jejich otevřenost, sdílely se mnou často velice intimní zážitky. Díky, ženy, že jste této práci vdechly život.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce zkoumá, jak ženy prožívají menstruaci. Porovnává mezi sebou prožívání menstruace u dvou skupin žen: první skupina žen absolvovala ženské kruhy, druhá nikoliv. Vedle prožívání menstruace práce mapuje také samotné ženské kruhy jako nový sociální fenomén. Data byla získána v rámci rozhovorů s deseti ženami a byla analyzována za použití metod zakotvené teorie. Menstruace je v práci pojímána skrze rovinu individuálního prožívání a skrze rovinu sociální normy. Ukázalo se, že tyto dvě roviny se vzájemně ovlivňují. Ženy do určité míry přejímají společenské uchopení menstruace, ale zároveň svým prožíváním a jednáním společenské uchopení vytvářejí. Ženy mají tedy potenciál měnit společenskou normu ohledně menstruace. Ženy mimo ženské kruhy přijímají společenskou normou – prožívají menstruaci pasivně. Vnímají jako danost, že se během menstruace necítí dobře, a nesnaží se to změnit. Ženy z ženských kruhů se vůči sociální normě vymezují – prožívají menstruaci aktivně. Během menstruace pracují se svým prožíváním, psychickým i fyzickým, a aktivně si přizpůsobují vnější podmínky, aby se cítily lépe.

### **KLÍČOVÁ SLOVA:**

menstruace, prožívání, ženské kruhy, ženství, tabu, gender

## **ABSTRACT**

The thesis explores women's experiencing of menstruation and it compares the experiencing in two groups, one consisting of women who have attended women's circles, and the other of women who have not. In addition to experiencing menstruation, the thesis explores the women's circles themselves as a new social phenomenon. Data collected through interviews with ten women was analysed using grounded theory methods. Menstruation is examined on the level of personal experiencing as well as on the level of a social norm. These levels are seen to show mutual influence. To some degree, women adopt the social perception of menstruation, yet at the same time, it is their experiences and actions that form it. Therefore, women have the potential to change the social norms regarding menstruation. Women outside women's circles accept the social norm and experience menstruation passively. They consider not feeling well a natural side-effect and do not attempt to change it. Women who have attended women's circles counter the social norm and experience menstruation actively. They work with their experiences, both physical and psychological, while menstruating, and they actively adjust their surrounding conditions in order to feel better.

## **KEYWORDS:**

menstruation, experience, women's circles, womanhood, taboo, gender

## OBSAH

1	ÚVOD .....	9
2	PROŽÍVÁNÍ MENSTRUACE .....	11
2.1	Prožívání menstruace v průběhu ženina života .....	11
2.1.1	Sounáležitost a důvěra.....	12
2.1.2	Intimita a utajení.....	13
2.1.3	Menstruace jako součást života.....	13
2.2	Menstruace v sociálním kontextu.....	14
2.2.1	Sociální stigma .....	14
2.2.2	Vývojový aspekt.....	15
2.2.3	Menstruace v každodenním životě .....	16
2.3	Shrnutí poznatků .....	16
3	MENSTRUACE VE SPOLEČNOSTI .....	18
3.1	Proměny menstruace ve 20. století.....	18
3.2	Spirituální feministky.....	20
3.3	Menstruační tabu.....	24
3.4	Premenstruační syndrom .....	26
4	ŽENSKÉ KRUHY.....	27
4.1	Charakteristika ženských kruhů .....	27
4.1.1	Co jsou ženské kruhy?.....	27
4.1.2	Jak fungují ženské kruhy? .....	29
4.1.3	Na jaká témata se zaměřují? .....	30
4.1.4	Jak se ženy dostanou k ženským kruhům? .....	31
4.1.5	Pro co si ženy na ženské kruhy chodí? Co si odnášejí? .....	32
4.1.6	Jak vznikly ženské kruhy? Mají teoretické zázemí? .....	33
4.1.7	Existuje literatura o ženských kruzích?.....	33
4.1.8	Je nějaká literatura, kterou ženy sdílí na ženských kruzích?.....	33
4.2	Sdílená literatura .....	34
4.2.1	Rudý měsíc .....	34

4.2.2	Ženské příběhy .....	35
4.2.3	Knihy pro dospívající dívky .....	36
4.3	Psychoterapeutické prvky .....	37
4.3.1	Obecná specifika psychoterapie .....	38
4.3.2	Práce s tělem.....	39
5	METODOLOGIE VÝZKUMU.....	43
5.1	Výzkumné otázky.....	43
5.2	Design výzkumu.....	43
5.3	Práce s odbornou literaturou .....	44
5.4	Metoda sběru dat .....	44
5.5	Etika výzkumu .....	46
5.6	Průběh sběru dat.....	46
5.7	Analýza a interpretace dat .....	47
5.8	Formální úprava prezentace dat .....	47
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	48
6.1	Menstruace v naší společnosti.....	48
6.1.1	Menstruace je stále tabu .....	48
6.1.2	Začíná se to měnit .....	50
6.1.3	Při menstruaci teče krev .....	52
6.1.4	Ženy se vzájemně podporují.....	54
6.1.5	Dnes chybí ženské sdílení .....	55
6.1.6	Je společenská norma i moje vlastní norma? .....	56
6.2	Menstruace v životě ženy .....	58
6.2.1	Jaké to bylo, když jsi poprvé dostala menstruaci? .....	58
6.2.2	Bavili jste se doma o menstruaci? .....	62
6.2.3	Jak se změnilo tvoje prožívání menstruace? .....	67
6.3	Ambivalentní prožívání menstruace.....	71
6.3.1	Přiznat – skrývat menstruaci?.....	72
6.3.2	Mluvit – nemluvit o menstruaci?.....	74

6.3.3	Fungovat – odpočinout si? .....	78
6.4	Prožívání období menstruace .....	80
6.4.1	Pasivní prožívání menstruace .....	83
6.4.2	Aktivní prožívání menstruace .....	84
6.5	Specifika respondentek z ženských kruhů.....	88
6.5.1	Menstruace v naší společnosti.....	89
6.5.2	Proměna ženy během života.....	90
6.5.3	Ambivalentní prožívání menstruace.....	91
6.5.4	Prožívání období menstruace .....	91
7	DISKUZE.....	93
7.1	Výsledky výzkumu.....	93
7.1.1	Jak prožívají menstruaci ženy, které neabsolvovaly ženské kruhy? .....	93
7.1.2	Jak prožívají menstruaci ženy, které absolvovaly ženské kruhy? .....	94
7.1.3	Co je v prožívání menstruace u těchto dvou skupin žen stejné a co je rozdílné?.....	95
7.1.4	Jak ženy vnímají společenské normy ohledně menstruace?.....	97
7.1.5	Jak tyto společenské normy ovlivňují prožívání menstruace u žen?.....	98
7.2	Diskuze výsledků výzkumu a teorie.....	99
7.2.1	Prožívání menstruace .....	99
7.2.2	Menstruace ve společnosti.....	101
7.2.3	Ženské kruhy .....	104
7.3	Limity práce .....	106
8	ZÁVĚR.....	108
9	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	109
9.1	Odborná literatura .....	109
9.2	Ženské kruhy .....	110
9.3	Menstruace v reklamě .....	111
10	SEZNAM PŘÍLOH .....	112



# 1 ÚVOD

Vždy mě oslovovala genderová témata, už svou bakalářskou práci jsem věnovala zkoumání projevů genderu na základní škole. Ve svém volném čase jsem se o gender zajímala dále, až jsem se dostala ke knize *Ženské příběhy*. Ženy v knize popisují, jaké to je být dnes ženou. Jejich vyprávění jsou velice pestrá, přesto jsem měla pocit, jako by je všechna spojovala podobná zkušenost – prožívání a přijímání ženskosti.

Příběhy mě natolik zaujaly, že jsem zhlédla několik dokumentů a rozhovorů a začetla se do několika dalších knih reflektujících prožívání dnešních žen. Myslím si, že daná problematika mě silně oslovila proto, že rezonovala s mou vlastní zkušeností ženy v dnešní společnosti.

Zjistila jsem, že se v České republice rozrůstá nový fenomén – ženské kruhy. Jsou to placené semináře, na kterých se ženy věnují ženským tématům. Zaujalo mě, že mezi ženami začíná být poptávka po takovéto formě osobního rozvoje. Hledala jsem informace o ženských kruzích z různých zdrojů a zjistila jsem, že jedno z nejvýraznějších témat ženských kruhů je menstruace. Zároveň jsem si začala všimnout, že se téma menstruace občas objevuje v médiích, dostávaly se ke mně různé články a videa normalizující menstruaci.

Rozhodla jsem se svou diplomovou práci věnovat tomu, jak dnes ženy prožívají menstruaci. Provedla jsem orientační rešerši odborné literatury a zjistila jsem, že o menstruaci neexistují téměř žádná odborná pojednání. Toto zjištění mě ještě více motivovalo k psaní diplomové práce na téma menstruace. Pocítila jsem v sobě rozhořčení nad tím, že takto zásadní téma v životě ženy, tedy i v mém životě, je odborníky ignorováno. Poté se dostavil záchvěv aktivismu, rozhodla jsem se tuto křivdu napravit a napsat odbornou práci na téma menstruace.

Vedle mojí osobní motivace si myslím, že diplomová práce zabývající se prožíváním menstruace je přínosem v psychologické literatuře. Otevírá zásadní téma týkající se genderové identity žen. Zároveň práce mapuje nový sociální fenomén ženských kruhů. Téma práce vychází z aktuálního ladění společnosti, neboť menstruace začíná ve společnosti rezonovat jak na úrovni médií, tak na úrovni individuálního prožívání. Ženy vyhledávají místa, kde se o menstruaci a dalších ženských tématech mohou bavit.

Menstruaci ve své práci rozpracovávám ze dvou úhlů pohledu. Dívám se na ni jako na součást genderové identity, tedy jako na subjektivně prožívanou součást každé ženy. Zároveň se na ni dívám jako na kulturní fenomén, zkoumám, jakým způsobem společnost uchopuje menstruaci a jaké sociální normy okolo menstruace vytváří. Osobní i sociální rovina menstruace

jsou ze své podstaty úzce propojené a vzájemně se ovlivňují. Zkoumám, jaký je mezi těmito rovinami vztah.

Práci koncipuji jako kvalitativní sondu do ženina prožívání menstruace. Vedu rozhovory se ženami, které absolvovaly ženské kruhy, a zkoumám vliv ženských kruhů na jejich prožívání menstruace. Zároveň vedu rozhovory se ženami, které ženské kruhy neabsolvovaly, a zkoumám jejich prožívání menstruace. Zajímá mě, jestli ženy z ženských kruhů prožívají menstruaci jinak než ženy mimo ženské kruhy.

Menstruace, stejně tak i ženské kruhy, jsou téměř neprobádanými tématy. Nekladu si za cíl postihnout oba fenomény v celé jejich šíři, to ani není v možnostech diplomové práce. Ve své práci mohu tato témata pootevřít, mohu nahlédnout, jaké podstatné aspekty vystupují do popředí. Kladu si za cíl zmapovat fenomény menstruace a ženských kruhů a poskytnout tak orientační rámec a podklady k dalšímu vědeckému bádání.

## 2 PROŽÍVÁNÍ MENSTRUACE

Během podrobné rešerše jsem zjistila, že téma prožívání menstruace je v odborné literatuře naprosto marginální. Našla jsem pouze dva prameny, které pojednávají o tom, jak ženy prožívají menstruaci, tedy které se přímo věnují stejnému tématu jako můj výzkum k diplomové práci.

Prvním pramenem je výzkum *Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences*. Jedná se o kvalitativní výzkum mapující prožívání menstruace v průběhu ženského života. Výzkumnou metodou jsou rozhovory se ženami. Pojetí výzkumu se blíží mému vlastnímu výzkumnému designu.

Druhým pramenem je metaanalýza výzkumů *Menstruation in Social Context: An Introduction to a Special Issue*. Jedná se o souhrn výzkumů a teoretických prací na téma menstruace. Článek přehledně shrnuje poznatky o menstruaci z hlediska společenských norem, ale i z hlediska subjektivního prožívání.

V první kapitole nejprve představím výsledky výzkumu i metaanalýzy výzkumů. Následně mezi sebou výsledky porovnam a shrnu jejich odborná východiska.

### 2.1 Prožívání menstruace v průběhu ženina života

Výzkum byl realizován v letech 2011 a 2012 ve Švédsku.<sup>1</sup> Tématem výzkumu bylo, jak ženy prožívají menstruaci a jak menstruace ovlivňuje jejich práci, sociální život, rodinu a partnera, a jejich tělo.

Soubor respondentek tvořilo 12 žen mezi 18 a 48 lety (medián: 35,5 let). Respondentky byly vybrány tak, aby reprezentovaly rovnoměrné zastoupení žen ve společnosti z hlediska věku a vzdělání. Ženy se tedy nacházely v reprodukčním věku, jinými slovy v době výzkumu zažívaly menstruační cyklus. Výzkumnou metodou byly rozhovory. Výzkumníci položili respondentkám dvě otevřené otázky. První otázka zněla „Můžete mi říct, jaké to bylo, když jste měla první menstruaci?“ Dále výzkumníci použili vizuální materiál, aby ženám pomohli hovořit o tak intimním tématu. Ukázali ženám obrázek ženy, u níž byl text pojednávající o čtyřech oblastech: o práci, sociálním životě, rodině a partnerovi, a o těle. Poté položili respondentkám druhou otázku „Můžete mi říct, jaké pro vás je přemýšlet během menstruace o

---

<sup>1</sup> BRANTELID, I. E., NILVÉR, H., ALEHAGEN, S. Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences.

těchto věcech?“ Respondentky se měly vyjádřit ke každé ze čtyř oblastí zmíněných na vizuálním materiálu.

Z rozhovorů emergovala tři hlavní témata: 1. sounáležitost a důvěra, 2. intimita a utajení, 3. menstruace jako součást života. Příkládám tabulkou (viz Tabulka č. 1), kterou výzkumníci vytvořili. Tabulka přehledně zobrazuje, jaká podtémata, která se objevila v rozhovorech, patří do jednotlivých témat. Nyní se budu věnovat detailnějšímu popisu výsledků výzkumu. Postupně představím tři hlavní témata.

Tabulka č. 1.

<u>Témata:</u>	<u>Podtémata:</u>
i. Sounáležitost a důvěra	Podpora v otázkách menstruace Znalosti o menstruaci Pouto mezi ženami
ii. Intimita a utajení	Být odhalena Mít menstruaci, ale skrývat ji Vliv na každodenní život
iii. menstruace jako součást života	Ujištění se o správném fungování těla Kontinuální proces během života ženy Přijetí menstruace

### 2.1.1 Sounáležitost a důvěra

První téma vypovídá o sounáležitosti mezi všemi ženami, které menstrují. Menstruace mezi nimi vytváří pouto, ženy se vzájemně podporují a předávají si znalosti týkající se menstruace. Nejvýznamnější ženou je v tomto ohledu matka. Přístup matky k menstruaci a způsob, jakým reaguje na menarché<sup>2</sup> své dcery, zásadně ovlivní, jak bude dcera menstruaci prožívat. V rozhovorech se ženami se ukázalo, jak důležité pro ně bylo, aby mohly se svou matkou otevřeně

<sup>2</sup> Menarché je odborný termín pro první menstruaci.

hovořit o menstruaci. Tato zkušenost rozhodla o tom, zda ve svém životě byly schopny otevřeně hovořit o menstruaci a zda se jako menstrující ženy cítily sebevědomě.

Ženy vnímají menstruaci jako součást své ženské identity a prožitek menstruace je spojuje jako něco, co všechny znají, co všechny zažívají. Mezi ženami funguje nepsané pravidlo vzájemné pomoci. Třeba když menstrující žena u sebe nemá menstruační hygienické pomůcky, může si o ně říct jakékoli jiné ženě. Do tohoto spojení nepatří muži, ti totiž zážitek menstruace nemají. Ženám není příjemné hovořit o menstruaci před muži. Ovšem některé ženy v rozhovorech zmínily, že o menstruaci mohou mluvit s některými svými mužskými kamarády.

### **2.1.2 Intimita a utajení**

Ženy mají s menstruací spojené negativní prožitky. Ve spojitosti s menstruací používaly slova jako „necítit se svěží“, „hnusný“, „nechutný“. Popisovaly, že se během menstruace necítí čisté a častěji se sprchují. Také se kvůli krvácení vyhýbají sexuálnímu styku během menstruace. Ženy mají během menstruace strach, aby krev viditelně nepošpinila jejich oblečení. Byl by to pro ně trapný nepříjemný zážitek, protože by ostatní zjistili něco velice intimního.

Ženy prožívají menstruaci jako intimní záležitost. Mají pocit, že musejí svou menstruaci před ostatními tajit. Výjimkou jsou blízcí přátelé a rodina. Popisují menstruaci jako „něco, co ženy mají, ale zároveň mají dělat, že to nemají“. Zdá se, že taková je současná sociální norma. Ženy tuto normu zpochybňují. Referují, že menstruace je něco přirozeného, neměly by menstruaci ukrývat. Zároveň si stále volí cestu skrývání menstruace, nekonfrontování se se sociální normou.

Menstruace ovlivňuje každodenní život žen. Všimají si, že jsou během menstruace méně koncentrované a trpělivé a že jejich výkon v práci nebo ve škole je nižší. Podle některých žen by menstruace neměla mít vliv na jejich každodenní život.

### **2.1.3 Menstruace jako součást života**

Prožívání menstruace se v průběhu života ženy mění. menarché je vnímána jako přeměna v ženu. S tímto procesem mají některé ženy spojen pocit strachu a hanby. Některé se na přeměnu v ženu necítily být připraveny. Během následujících let se vztah ženy k vlastní menstruaci mění, ženy přijímají menstruaci jako součást svého života. Některé ženy popisují, že jakmile se menstruace stane součástí jejich ženské identity, jsou schopny o menstruaci lépe mluvit a lépe jí zvládat.

V rozhovorech se ukázalo, že ženy prožívají menstruaci antagonisticky. Na jedné straně prožívají menstruaci jako pozitivní a přirozenou součást života. Skrze příchod měsíčního krvácení se ujišťují, že je jejich tělo v pořádku. Na druhé straně prožívají menstruaci jako otravnou a spojují jí s negativními pocity. Za přirozenou součást menstruace ženy považují křeče a premenstruační syndrom.

## **2.2 Menstruace v sociálním kontextu**

Článek byl publikován v roce 2012 v USA.<sup>3</sup> Spojuje v sobě dosavadní poznatky o menstruaci a vytváří tak ucelený přehled dané problematiky. Většina publikací, které autoři článku citují, pojednává o menstruaci amerických žen. Předpokládám, že americká kultura je v dnešní době v mnohém blízká naší evropské. Považuji tedy data získaná v USA za relevantní i v našem evropském prostředí.

Autoři článku kritizují biomedicínský pohled na menstruaci. Lékařská literatura často pojednává menstruaci pouze z biologického a navíc i z patologického úhlu pohledu. Lékaři se soustředí především na fyzické aspekty menstruace, hormonální procesy spojené s menstruačním cyklem, na „poruchy“ jako premenstruační dysforická porucha a endometrióza. Takový přístup k menstruaci vůbec nebere v potaz ženské tělo a zdraví, ženskou identitu a sexualitu.

Menstruace je podle autorů mnohem komplexnější záležitost. Na prožívání a vnímání menstruace má vliv socio-kulturní kontext. Menstruace je úzce spjata s genderovou identitou, tělesným obrazem, reprodukcí a sociálním statutem. Každá žena prožívá menstruaci jinak.

Z metaanalýzy výzkumů, kterou autoři článku provedli, vyplynuly tři podstatné oblasti ve vztahu k menstruaci.

### **2.2.1 Sociální stigma**

Stigmatizace menstruace je v naší společnosti přítomná. Probíhá skrze reklamu, kulturní artefakty a komunikační tabu. Stigmatizace může vést ke snižování hodnoty žen jako takových. Negativní způsob vnímání menstruace ovlivňuje ženskou psychiku a sexualitu.

---

<sup>3</sup> JOHNSTON-ROBLEDO, I., STUBBS, M. Positioning Periods: Menstruation in Social Context: An Introduction to a Special Issue.

Když je menstruace ve společnosti vnímána negativně, ženy si pravděpodobně během socializace tento pohled na menstruaci internalizují. Autoři v textu uvádějí výzkum, který tuto hypotézu potvrzuje.

Způsob, jakým je menstruace prezentována v mediích, ovlivňuje společenská očekávání od žen. V reklamách na menstruační hygienické pomůcky jsou menstrující ženy často zobrazeny v upnutém bílém oblečení a jsou stavěny do pozice sexuálních objektů. Podle jedné z teorií se ženská tělesnost a menstruační krvácení stávají připomínkou lidské smrtelnosti. Aby se lidé vyhnuli konfrontaci se svým strachem ze smrti, nezobrazují v reklamách ženskou tělesnost a menstruační krev. Raději volí sexualizovanou a zcela hygienickou podobu ženy.

Vedle médií dnes náladu ve společnosti ovlivňují sociální sítě. V roce 2010 proběhl výzkum tweetů o menstruaci, které sdíleli ženy i muži. V těchto tweetech se objevovaly hněv a frustrace, psychické a fyzické změny, pohrdání a sounáležitost. Menstrující ženy byly vnímány jako emočně a sexuálně nedostupné.

### **2.2.2 Vývojový aspekt**

Prožívání menstruace se mění v průběhu života ženy. Zároveň je prožívání menstruace vysoce individuální. Předpokládáme, že normální menstruační cyklus trvá 28 dní, že menstruaci provázejí změny nálad a křeče. Ženy mají však různě dlouhý cyklus a část z nich nezažívá ani změny nálad ani křeče.

Prožívání menstruace se mění s vyvíjející se identitou dívek a žen. Záleží na tom, jak dívky a ženy chápou ženství a zda samy sebe jako ženu vidí. Když dívky poprvé menstrují, získávají tím schopnost reprodukce, ačkoliv jejich kognitivní vývoj není u konce. Zároveň první menstruace otevírá téma vlastní sexuality. Starší ženy zase prožívají přechod jako ztrátu schopnosti reprodukce, čímž je zpochybněna i jejich sexualita.

Několik výzkumů ukázalo, že příliš brzká menstruace ohrožuje vývoj dívek. Liší se od svých vrstevníků, vyhledávají kontakty se staršími a rizikovějšími adolescenty a můžou upoutat nechtěnou sexuální pozornost.

Matka má největší vliv na to, jak bude její dcera prožívat menstruaci. Dcera získává od matky nejvíce informací a zároveň alespoň z části přebírá její postoje vůči menstruaci. Někdy je matce nepříjemné mluvit se svou dcerou o menstruaci, necítí se na tento rozhovor připravena nebo není zvyklá hovořit o tak intimním tématu. Když matka s dcerou o menstruaci hovoří

nedostatečně nebo v negativních konotacích, podporuje tak tabuizaci a stigmatizaci menstruace ve společnosti.

### **2.2.3 Menstruace v každodenním životě**

Ženy se musejí vyrovnat s faktem, že každý měsíc krvácejí. Zároveň musejí krvácení prakticky obstarat. Některé ženy se uchylují k hormonální antikoncepci, která tlumí menstruační cyklus a jeho vliv na ženu. Ženy jako motivaci pro tlumení menstruačního cyklu uvádějí své pohodlí, vzhled a kontrolu nad vlastním tělem. Ženy, které se rozhodly neužívat hormonální antikoncepci, uvádějí několik důvodů. Bojí se, jaký dopad by měla hormonální antikoncepce na jejich zdraví, a považují přirozený menstruační cyklus za zdravější.

Religiozita také určuje, jak společnost nakládá s menstruací. V mnoha světových náboženstvích jsou menstruuující ženy považovány za nečisté a nebezpečné, a proto musejí dodržovat jistá pravidla. V ortodoxních náboženstvích se žena ve spojitosti s menstruací podrobuje rituálům, které mají na ženu negativní i pozitivní dopad zároveň. Ženské tělo je v těchto náboženstvích vnímáno jako znečištěné, ale zároveň mocné. Ženy jsou izolovány od mužů, což zároveň podporuje jejich vzájemnou sounáležitost.

Zajímavý vhlad do prožívání menstruace v partnerských vztazích přináší výzkum, který porovnává heterosexuální a lesbické vztahy. Ukázalo se, že muži nemají pochopení pro premenstruační syndrom svých partnerek. Oproti tomu ženy svým lesbickým partnerkám, trpícím premenstruačním syndromem, vyjadřují pochopení a poskytují podporu.

## **2.3 Shrnutí poznatků**

V mnohých tématech se prameny prolínají. Výsledky prvního výzkumu a výsledky metaanalýzy se v tématech, která mají společná, shodují. Výsledky si v žádném tématu neodporují. Shrnu několik základních poznatků o menstruaci, které z výzkumu vyplývají.

Menstruace je součástí genderové identity žen. Okolo menstruace funguje ženská sounáležitost. Na sociálních sítích se menstruace objevila ve spojitosti se sounáležitostí, zároveň ortodoxní náboženství podporují sounáležitost žen v období menstruace.

Způsob, jakým mluví matka se svou dcerou o menstruaci, ovlivňuje, jak bude dcera menstruaci prožívat během svého života. První menstruace je významnou událostí v životě dívky. Příliš brzká menarché může mít negativní dopad na dívčin vývoj.



Ženám ve většině případů není příjemné hovořit o menstruaci v přítomnosti mužů. Zároveň ženy poskytují lepší podporu ženám trpícím premenstruačním syndromem než muži.

Ženy mají s menstruací spojené negativní prožitky. Ženy i muži na sociálních sítích referují o menstruaci většinou v negativním světle.

Sociální stigmatizace menstruace je stále přítomná, projevuje se skrze média a skrze menstuační tabu. Ženy pocítují společenský tlak, aby svou menstruaci skrývaly.

### 3 MENSTRUACE VE SPOLEČNOSTI

Více než v psychologické literatuře je menstruace pojednávána v sociologické a v antropologické literatuře. Menstruace je zde pojímána jako kulturní fenomén. Způsob, jakým společnost zachází s menstruací se proměňuje v průběhu dějin a napříč různými kulturami. Žena, jakožto členka dané kultury, je ovlivněna kulturními normami, které se týkají menstruace.

V této kapitole nejprve popíšu, jak se vyvíjelo ženino prožívání menstruace v závislosti na společenských změnách v průběhu 20. století. Poté se budu věnovat aktivistickému hnutí za menstruaci, které se vymezuje proti normám okolo menstruace. Převládající normou v naší společnosti je menstruační tabu, kterému budu věnovat další část kapitoly. Nakonec se zmíním o premenstruačním syndromu, tedy o negativním prožívání menstruace, které se často dává do spojitosti s menstruačním tabu.

#### 3.1 Proměny menstruace ve 20. století

Freidenfelds ve své knize mluví o proměně společenského uchopení menstruace. „Američané si během 20. století osvojily nové způsoby přemýšlení o a zacházení s menstruací, způsoby naprosto odlišné od zvyklostí předcházejících generací.“<sup>4</sup> Popisuje, jaký vliv měly společenské normy na ženino prožívání menstruace. Analyzuje situaci v USA na základě rozhovorů s desítkami žen a mužů. Ze své zkušenosti vím, že v České republice jsme zažili podobnou proměnu, jen o něco později. Autorka proti sobě staví dva způsoby zacházení s menstruací: tradiční a moderní. Tradiční způsob je historicky starší, moderní přichází do společnosti v průběhu 20. století. Dříve měly ženy k dispozici pouze nespolehlivé vložky, nechodily plavat, první menstruace dívky šokovala a matky se cítily trapně při komunikaci o menstruaci se svými dcerami. Dnes mají ženy jiné možnosti, společnost se naučila přemýšlet o menstruaci a prakticky zacházet s menstruací jinak. Zásadní proměnu prodělala společnost ve 20. století. Vznikaly edukační filmy a programy pro dívky na základních školách, na trhu se objevily tampóny i hormonální antikoncepce. Ženy měly k dispozici jiné způsoby, jak prakticky zvládnout menstruaci. Mohly se cítit pohodlněji a mohly se aktivněji zapojovat do společenského života. Zároveň se s rozvojem vědních oborů změnil pohled na fyzické prožívání menstruace. Dříve se žena během menstruace nezúčastnila některých běžných aktivit z obavy,

---

<sup>4</sup> FREIDENFELDS, Lara. The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America. S. 1.

aby neublížila svému tělu. Ve 20. století začalo být ženám naopak doporučováno, aby se zúčastnily všech běžných aktivit.

V dobách před změnou ve společenském uchopení menstruace, tedy v první polovině 20. století a dříve, zacházely ženy s menstruací tradičním způsobem.<sup>6</sup> O menstruaci neměly téměř žádné informace, někdy dokonce nevěděly o její existenci, dokud nepřišla jejich menarché. Za svou menstruaci se styděly a před ostatními lidmi ji skrývaly. Muži toho o menstruaci věděli ještě mnohem méně než ženy. Nejen, že se před muži o menstruaci nemluvílo, ale ženy před muži skrývaly, že právě menstruuje. Sexualita byla stejně choulostivé téma jako menstruace, matky dříve nevysvětlovaly svým dcerám, že s příchodem první menstruace se mohou stát matkami, nepoučovaly je o sexuálním životě. Zůstaly u doporučení, aby se jejich dcery vyhýbaly intimnostem s chlapci. Sex během menstruace byl zapovězený, lidé věřili, že je to nebezpečné pro ženu i pro muže.

Dnes zacházejí ženy s menstruací moderním způsobem.<sup>7</sup> Dívky se dozvídají o tom, co je to menstruace, ještě před svou menarché. O menstruaci jsou dívky poučeny od svých matek, z výukových programů ve školách a z literatury. Menstruace je nyní tématem také rozhovorů mezi kamarádkami, které spolu sdílí informace a zkušenosti. Do povědomí veřejnosti se dostává fakt, že sex během menstruace není nebezpečný. Odborníci souhlasí se sexem během menstruace, pokud s tím souzní oba partneři. Součástí moderního zacházení s menstruací je právo mluvit o svém diskomfortu během menstruace. Freidenfelds zjistila, že ženy, které se narodily ve 40. a 50. letech 20. století, odmítají předstírat, že se při menstruaci cítí dobře. Říkají svým manželům, že se necítí dobře kvůli menstruaci, a očekávají od nich pochopení.<sup>8</sup> Ženy, které se narodily v 90. letech 20. století jdou o krok dál.<sup>9</sup> Mluví o svém diskomfortu během menstruace s rodinou, přáteli a kolegy (včetně mužů) a očekávají od nich pochopení. Tyto ženy neztratily víru v to, že jsou rovnoprávné s muži, stejně schopné a výkonné, ale zároveň nepotřebují předstírat, že jejich těla nejsou biologicky odlišná od mužských a že fungují stejně.

Freidenfelds popisuje proces přechodu mezi tradičním a moderním zacházením s menstruací.<sup>10</sup> Zpovídala ženy, které se narodily na začátku 20. století a zažívaly společenské proměny ohledně menstruace. Jejich matky jim předaly tradiční zacházení s menstruací, ale ony samy

---

<sup>6</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 13.

<sup>7</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 38.

<sup>8</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 93.

<sup>9</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 107.

<sup>10</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*, S. 46.

v dospělosti objevily moderní zacházení s menstruací. Nějakou dobu trvalo, než se společenská norma vycházející z odborné a populární literatury stala normou běžných Američanek. Podle Freidenfelds musely Američanky nejprve odmítnout tradiční zacházení s menstruací a poté přijmout moderní zacházení.

Ženy, které si osvojily moderní zacházení s menstruací, se občas cítily provinile, že nemohou být během menstruace stejně výkonné jako jindy.<sup>11</sup> Ženy vypovídaly o tom, že pod společenským tlakem někdy raději popíraly svůj diskomfort během menstruace. Podle Freidenfelds vznikl tlak na neustálý výkon žen v návaznosti na feministickou revoluci v 60. letech 20. století.<sup>12</sup> Revoluční hnutí se zasadilo o zrovnoprávnění žen a mužů, dosáhlo většího uplatnění žen na trhu práce, i ve vyšších pracovních pozicích. Feministky odmítaly mužskou rétoriku, že žena je méně hodnotná, protože jednou za měsíc je protivná, přecitlivělá, nesoustředěná a neschopná činit závažná rozhodnutí. Chtěly muže přesvědčit o tom, že ženy jsou stejně schopné jako oni. Výsledkem toho byl však v některých směrech kontraproduktivní tlak na ženy, aby byly neustále výkonné, tedy aby nepřiznávaly svůj diskomfort během menstruace.

Freidenfelds zpovídala také mladé ženy, které se narodily ke konci 20. století.<sup>13</sup> Těm už matky vysvětlily, co to je menstruace. Mladé ženy si v rozhovorech stěžovaly, že jsou s informacemi od svých matek nespokojené. Nestačí jim vysvětlení, že menstrují proto, aby mohly mít děti. Ony přece chtějí mít děti až za deset, dvacet let, k čemu tedy jsou všechna ta léta zbytečné menstruace? Tyto mladé ženy ocenily informace, které se jako dívky dozvěděly z populárně naučných knih nebo z dívčích časopisů. V nich našly kromě fyziologického popisu menstruace také další důležité informace – jaké to je mít menstruaci, jak se u toho dívky cítí, jaké to je mít první menstruaci, jak se s první menstruací vypořádat.

### 3.2 Spirituální feministky

Bobel zkoumala aktivistické hnutí za menstruaci na přelomu 20. a 21. století.<sup>14</sup> Hnutí řadí do třetí vlny feminismu. Autorka upozorňuje, že třetí vlna feminismu je různě definovaný termín, některými feministkami odmítán, některými přijímán. Některé tento termín raději nahrazují

---

<sup>11</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 105.

<sup>12</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 106.

<sup>13</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 67.

<sup>14</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*.

termínem současný feminismus. Feministky třetí vlny někdy kritizují feministky druhé vlny za přílišný puritanismus a asexualitu, chtějí do feminismu vnést novou energii a větší různorodost.

Aktivistické hnutí za menstruaci má v dnešní době dvě podoby.<sup>15</sup> Jeden směr Bobel nazývá spirituální feministky a druhý směr radikální aktivistky. Spirituální feministky se zaměřují na sebeproměnu a nabízejí alternativu k patriarchální religiozitě. Radikální aktivistky se zasazují o proměnu společenského uchopení menstruace. Aktivismus za menstruaci se prolíná s dalšími společenskými tématy, jakými jsou například lékařská péče, ekologie nebo konzumerismus.

„Spirituální feministky se zasazují za menstruaci, která je zdravá, dává ženám sílu, má duchovní rozměr a někdy je dokonce příjemná.“<sup>16</sup> Tato myšlenka spirituální feministky spojuje, ale způsoby, jakým tuto myšlenku uchopují, se liší. Jejich hnutí je pestré v ideologických a filozofických názorech. Pro spirituální feministky není typické slučování se do oficiálních organizací, ani společenský aktivismus. Vyznačují se spíše životním postojem, který ohledně menstruace zastávají a který samy žijí. Jedná se také o jistou formu aktivismu. Spirituální feministky vycházejí z předpokladu, že subjektivní prožívání a společenská norma se vzájemně ovlivňují. V rámci sebereflexe a sebeaktualizace se dostávají do kontaktu se sociální normou, kterou svým prožíváním a chováním zároveň utvářejí, tedy i mění.

Bobel ve své knize uvádí příklady aktivit spirituálních feministek ve Spojených státech.<sup>17</sup> Jeden workshop, kterého se zúčastnila, se jmenoval Ženská moudrost a spočíval v setkání žen, které oděny v dlouhých sukních tančily a zpívaly v kruhu. Ženy takto skrze pohyb rozvíjely své tělesné i psychické prožívání. Další workshop, kterého se Bobel zúčastnila, také probíhal v kruhu.<sup>18</sup> První část programu byla zaměřena na různé aspekty ženství. Tvořily ji přednášky i sebezkušenostní aktivity, například rituál pro posílení identity dívek, matek a čarodějnic, rituál oslavy první menstruace nebo přednáška o proměnách ženy během celého menstruačního cyklu. Druhá část programu připomínala podpurnou terapeutickou skupinu či skupinovou psychoterapii. Ženy v kruhu sdílely důležité momenty ze svých životů, šťastné momenty, ale i těžké situace, se kterými se musely vypořádat. Některé ženy prosily o podporu ostatních žen v kruhu, aby dokázaly ustát náročnou situaci, ve které se nacházely.

---

<sup>15</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 9.

<sup>16</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 66.

<sup>17</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 67.

<sup>18</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 75.

Spirituální feministky vnímají menstruaci jako něco, co ženu obohacuje, co jí dává sílu.<sup>19</sup> Menstruace je příležitost, jak může žena poznat sama sebe a být paní své mysli i svého těla. Období menstruace je mystické, je to období kontempace, ponoření se do sebe, čas ke spojení s vlastním tělem a se zemí. Spirituální feministky také hovoří o esenciálním ženství, se kterým může být každá žena v kontaktu. K symbolickému znázornění ženství někdy používají ženské archetypy, například ženské bohyně. Ty v sobě nesou moc a sílu, která je v patriarchálním řádu tradičně znázorňována pouze mužskými bohy. Vedle starých mýtů a náboženství vyzdvihují spirituální feministky také staré tradice.<sup>20</sup> Oživují například tradici červeného stanu, místa, kam se ženy uchýlovaly během menstruace, aby si odpočinuly, ale také aby sdílely ženskou moudrost. V červeném stanu také ženy pomáhaly rodičce přivést na svět dítě. Tradice červeného stanu je tématem populárního románu a stejnojmenného filmu.<sup>21</sup>

„Skrze menstruace ženy vědí, kdo jsou, cítí se celistvé a hrdé, menstruace je fundamentální součástí ženství.“<sup>22</sup> Z hlediska genderové identity považují spirituální feministky menstruační krvácení za zkušenost definující ženství. Menstruace spojuje ženy nehledě na věk, sociální postavení nebo národnost. Menstruace je ženská moudrost spojující generace žen skrze celou lidskou historii. Ženy spojuje prožitek esenciálního ženství. Tento pojem v sobě zahrnuje ženské zkušenosti, jakými jsou menstruace, porod, přechod. Ale také ženské vlastnosti, kterými jsou něha, péče, empatie, soucit. Okolo těchto zkušeností a vlastností se mohou ženy semknout, je to něco, co je spojuje, co je jejich, výlučně ženské. Spirituální feministky tyto zážitky i vlastnosti sdílejí a podporují. V tomto ohledu se spirituální feministky, řadící se do třetí vlny feminismu, dostávají do konfliktu s feministkami z druhé vlny feminismu.<sup>24</sup> Ty totiž tvrdí, že mužský řád využívá ženské vlastnosti k degradaci žen a k rovnoprávnosti mezi muži a ženami dojde až v okamžiku, kdy tyto vlastnosti nebudou vnímány jako striktně ženské. Z jejich pohledu spirituální feministky de facto podporují dualistické rozdělení genderových rolí. Dalo by se namítnout, že spirituální feministky také bojují proti ženské degradaci tím, že vlastnosti a události typicky spojované se ženami oceňují. Vyzdvihují je jako přednosti a jako znak síly, nikoliv jako znak slabosti, jak bývají ženské vlastnosti typicky interpretovány.

---

<sup>19</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 68.

<sup>20</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 74.

<sup>21</sup> Román: DIAMANT, Anita. *Červený stan*.

Film: *Červený stan*, 2014. Režie: Roger Young. USA.

<sup>22</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 70.

<sup>24</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 71.

Feministky odmítají společenský diskurz ohledně menstruace. Odmítají o zásadní ženské záležitosti mlčet, skrývat ji a stydět se za ni. Vytvářejí tak „kritické vědomí menstruace“.<sup>25</sup> Slovo kritické zde zastupuje termín kritické myšlení.

Bobel upozorňuje, že menstruaci je nutné zkoumat v rámci dvou kontextů, které jsou úzce propojené. Musíme se zajímat o individuální rozměr ženina vnímání a prožívání, jakož i o společenský diskurz ohledně menstruace.<sup>26</sup>

Ačkoliv se o menstruaci stále více hovoří, z výzkumů vyplývá, že v západní společnosti je menstruace pořád vnímána především negativně.<sup>27</sup> Společnost vnímá menstruaci jako zahanbující, znečišťující, menstruace se musí skrývat. Ženské tělo je v tomto kontextu pojímáno jako problematické a nebezpečné. Negativní vztah ke svému tělu může ženě bránit v autentickém prožívání vlastního těla, může vést k pochybnostem o funkcích vlastního těla, třeba o schopnosti kojit. Bobel propojuje prožívání menstruace a prožívání vlastního těla s Foucaultovým konceptem – moc nad tělem se projevuje v individuální i kolektivní rovině.<sup>28</sup> V případě menstruace problém spočívá v její samotné existenci, řešením je tedy skrývání menstruace nebo její úplné potlačení pomocí antikoncepce. Foucaultův termín poslušné tělo spočívá v internalizaci kulturních norem pod mocenským tlakem.

Během první menstruace dívka zažívá paradoxní situaci. Na jedné straně jí okolí gratuluje, že se stala ženou, na druhé straně jí říká, aby svou menstruaci skrývala.<sup>29</sup> Většina dívek popisuje pouze negativní emoce spojené s první menstruací, menšina dívek popisuje negativní i pozitivní emoce a menšina dívek popisuje pouze pozitivní emoce.<sup>30</sup>

Feministky třetí vlny se podílely na oživení tématu menstruace ve společnosti. Menstruace začala zajímat vědce i média. Řešilo se společenské uchopení menstruace, ale zapomnělo se na ženy samotné. Nikdo se nevěnoval tomu, jak společenské uchopení ovlivňuje prožívání ženy, jak žena zachází se svou menstruací a sama se sebou.<sup>31</sup>

Bobel se ptá: „Jak je možné, že většina žen nenávidí svou menstruaci na rozdíl od ostatních tělesných procesů, a jak to souvisí s kulturou, genderem a společenskou ideologií?“<sup>32</sup>

---

<sup>25</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 42.

<sup>26</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 33.

<sup>27</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 31.

<sup>28</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 33.

<sup>29</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 31.

<sup>30</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 31.

<sup>31</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 7.

<sup>32</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 7.

### 3.3 Menstruační tabu

Bobel ve své knize užívá termín menstruační tabu, byť jej nikde nedefinuje. Tímto termínem označuje společenský diskurz spočívající ve skrývání menstruace. Bobel je toho názoru, že menstruační tabu je v dnešní euroamerické společnosti stále přítomné.<sup>33</sup>

Menstruační tabu bylo v naší kultuře přítomné po celou naši historii. Menstruace byla tabuizována i v jiných kulturách a náboženských systémech. Lidé si jí spojovali se znečištěním a považovali za důležité se od menstruace nějakým způsobem očistit.<sup>34</sup>

Během všech historických období západní společnosti až do 20. století byl mezi odbornou i laickou veřejností přítomen mýtus o menstruační krvi.<sup>35</sup> Věřilo se, že menstruace slouží k očištění se od špatné krve, že menstruační krev je špatná, a proto se jí tělo zbavuje.

Douglas ve své knize pojednává o jednom z mnoha společenských tabu – o znečištění. Analyzuje tabu znečištění u primitivních společností. Náš pohled moderního civilizovaného člověka je čistě racionální a vědecký – primitivní společnosti využívaly různá tabu, rituály a pověry pro to, aby přežily. Tabu znečištění logicky sloužilo k udržení hygieny a k vyhnutí se nákaze. Douglas se vymezuje proti pojetí tabu znečištění jako pouhého strachu ze špíny, tedy z nákazy a nemoci.<sup>36</sup> Tabu chápe jako instrumentální prvek společnosti, který vytváří sociální řád, vytváří pravidla, která lidem pomáhají zorientovat se ve světě. Špína je vlastně nepořádek, tedy něco, co nemá řád, něco neuspořádaného, neuchopitelného. Když se vyhýbáme špíně a nepořádku, snažíme se zorganizovat naše prostředí.

Douglas upozorňuje na zajímavý jev – co je tabuizované může být zároveň posvátné.<sup>37</sup> V mnohých kulturách je na tabuizované věci pohlíženo s posvátnou úctou, je jim připisována velká moc a využívají se při nejrůznějších rituálech. Douglas vysvětluje, jak se tabuizovaná špína stane posvátnou. Nejprve je špína skrze tabu naprosto zatracena až do úplné neexistence, kde se svou neuspořádanou beztvarostí stává potenciálem ke zrození řádu. Rozporuplnost mezi tabuizací a posvátností menstruační krve byla dříve přítomna v různých kulturách. Menstruační krev v sobě nesla potenciál znečištění, ale zároveň potenciál velké moci.

---

<sup>33</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. S. 31.

<sup>34</sup> COUTINHO, ELSIMAR M. *Is menstruation obsolete?*. S. 70.

<sup>35</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*. S. 24.

<sup>36</sup> DOUGLASOVÁ, Mary. *Čistota a nebezpečí: Analýza konceptu znečištění a tabu*. S. 36.

<sup>37</sup> DOUGLASOVÁ, Mary. *Čistota a nebezpečí: Analýza konceptu znečištění a tabu*. S. 212.



Když jsem studovala formy tabu a posvátnosti menstruace, došla jsem k jinému vysvětlení tohoto rozporu než Douglas. Tabuizace, nedotknutelnost, skrývání, to vše s sebou nese tajemnost. Menstruace tak představuje něco nepoznaného, co dává prostor lidské fantazii. Zároveň menstruace pro lidi představuje něco obávaného a tím lidé menstruaci přisuzují moc. Bojí se menstruace, tím pádem jí přiznávají moc, kterou nad nimi má. Tak se může stát, že něco tabuizovaného je zároveň mocné a posvátné.

Bennett se ve své knize věnuje tomu, jak se k menstruaci vztahovali a vztahují lidé v různých kulturách.<sup>38</sup> Menstruaci byla často přiznávána velká moc, tradovalo se, že menstrující ženy mají schopnost někoho proklít nebo někomu požehnat. Menstruační krev se užívala při různých rituálech. Ženy například svou menstruační krev nechaly stékat na pole, aby byla úrodná. Bennett dává do souvislosti menstruační cyklus a propojenost s přírodou, schopnost léčit. Tyto schopnosti byly ve středověku pouze v rukou žen. Mocné ženství bylo označováno za čarodějnictví a pronásledováno. S nadvládou mužů byly v průběhu dějin potlačeny ženské schopnosti a tradice. Vymizely rituály, vymizela ženská moudrost předávána z generace na generaci. Významným nástrojem v rukou mužů bylo křesťanství. Ženská sexualita a s ní i menstruace a menstruační cyklus byly hříšné a nečisté. Z dávných dob se uchovala pouze tabuizace menstruace, zatímco posvátnost menstruace nezůstala. Bennett proto považuje za důležité navrátit se k oslavám ženskosti a menstruace, navrátit ženám jejich moc a sílu.

Ačkoliv v naší evropské kulturní tradici nyní převažuje tabuizace menstruace, v jiných tradicích se dodnes uchovala posvátnost menstruace a posvátnost ženství jako takového. Uctívání ženství je dnes stále živé v hinduismu, konkrétně v tantrickém učení. „Stěžejní důraz klade na polaritu ženskou, zvanou šakti, v níž vidí vesmírnou tvořivou energii, prapříčinu všeho projevu a bytí.“<sup>39</sup> Vedle mužského boha Šivy zde nalezneme ženskou bohyni Déví. V každém člověku se snoubí odrazy obou bohů, každý člověk v sobě obsahuje mužský i ženský princip. Během tantrických rituálů je uctíváno tělo ženy, především pak ženy genitálie, které v tantře nesou jméno jóni.<sup>41</sup>

Tantrici zdůrazňují naši tělesnost, duchovní cesta tantry nespočívá pouze v psychickém usebrání se, jak tomu bývá v jiných náboženstvích. Duše je propojena s tělem, jedno jsou,

---

<sup>38</sup> BENNETTOVÁ, Jane. Požehnání, ne prokletí: Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery. S. 35.

<sup>39</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. Odvěké tabu a dnešní člověk. S. 101.

<sup>41</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. Odvěké tabu a dnešní člověk. S. 109.

tantrici se uchylují do vlastního těla, soustředí pozornost na tělesné procesy. V tantře je dokonce uctívána menstruační krev, která symbolizuje schopnost tvořit a plodit.<sup>42</sup>

### 3.4 Premenstruační syndrom

Na premenstruační syndrom (dále PMS) se dá dívat optikou sociologie – můžeme se ptát, jak se na průběhu PMS podílí společnost. PMS ženy zažívají většinou několik dní před menstruací. S příchodem menstruace mohou symptomy buď odeznít, nebo se mohou naopak zesílit.<sup>43</sup> Ženy mezi symptomy PMS uvádějí například fyzickou bolest, sníženou pozornost, sníženou aktivitu ve škole nebo v práci, emocionální výkyvy.<sup>44</sup> Takové prožívání se neslučuje s dnešním nastavením pracovního trhu. Na většině pracovních pozicích je po zaměstnancích vyžadován neustálý mentální i fyzický výkon.<sup>45</sup> Dnešní nastavení trhu práce neumožňuje výkyvy v pracovním výkonu, mnoho žen však přesně takové výkyvy zažívá s měsíční pravidelností, nejčastěji v době okolo nebo během menstruace. Není potom divu, že žena své výkyvy ve fungování prožívá jako negativní. Cítí totiž, že nemůže dostát nárokům, které jsou na ni kladeny v práci.

Jedna americká společnost se rozhodla uzpůsobit pracovní prostředí menstruujícím ženám už v roce 1928.<sup>46</sup> Pokud ženy potřebovaly, mohly během menstruace pracovat v klidnějších místnostech, nemusely přicházet do kontaktu s klienty a mohly využívat relaxační místnosti. Aktivita této firmy je ojedinělá, žádnou další zmínku o přizpůsobení pracovního prostředí menstruujícím ženám jsem nenašla.

PMS se v kontextu feministického hnutí může jevit jako mužský vynález sloužící k degradaci žen – ty jsou na rozdíl od mužů biologicky determinovány k nižšímu výkonu. Na druhou stranu některé feministky došly k závěru, že toto pojetí – popírání reálné existence PMS – vyústilo v ignorování ženského prožívání.<sup>47</sup> Mnohé ženy u sebe popisují symptomy PMS, je tedy potřeba brát ženy vážně, zkoumat, jak ony samy svou menstruaci prožívají. Dát jim možnost, aby o svém prožívání mohly mluvit, aby své prožívání mohly přiznat.

---

<sup>42</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. Odvěké tabu a dnešní člověk. S. 102.

<sup>43</sup> COUTINHO, ELSIMAR M. Is Menstruation Obsolete?. S. 70.

<sup>44</sup> BUCKLEY, T. C. T., & GOTTLIEB, A. Blood Magic: The Anthropology of Menstruation. S. 162, COUTINHO, ELSIMAR M. Is Menstruation Obsolete?. S. 70.

<sup>45</sup> BUCKLEY, T. C. T., & GOTTLIEB, A. Blood Magic: The Anthropology of Menstruation. S. 164.

<sup>46</sup> FREIDENFELDS, Lara. The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America. S. 84.

<sup>47</sup> BOBEL, Chris. New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation. S. 37.

## 4 ŽENSKÉ KRUHY

Tuto kapitolu budu věnovat ženským kruhům. Začnu charakteristikou ženských kruhů, tedy co jsou, jak fungují a co ženám dávají. Dále se budu věnovat literatuře, kterou ženy na ženských kruzích sdílí. Tyto knihy jsou nositelkami životního stylu, který si ženy z kruhů odnášejí. Nakonec zanalyzuji ženské kruhy z psychologického hlediska a popíšu, jaké psychoterapeutické prvky se na ženských kruzích využívají.

### 4.1 Charakteristika ženských kruhů

Stanovila jsem si několik okruhů stěžejních pro charakteristiku ženských kruhů. Každý okruh je zformulovaný otázkou, na kterou jsem hledala odpověď. Tyto otázky jsem kladla v rámci výzkumu k diplomové práci respondentkám, které ženské kruhy absolvovaly nebo které ženské kruhy lektorují. Dále jsem odpovědi hledala v literatuře. Našla jsem pouze jeden odborný zdroj věnující se ženským kruhům, diplomovou práci pojednávající o ženských kruzích obhájenou v roce 2010 na FHS UK. Jinak se mi nepodařilo najít žádnou literaturu pojednávající přímo o ženských kruzích, ani laickou ani odbornou, ani českou, ani zahraniční. K dispozici jsem měla pouze literaturu zabývající se různými ženskými tématy, která se na ženských kruzích sdílí. Tato literatura má velký vliv na průběh ženských kruhů i na jejich absolventky. Literaturu sdílenou na ženských kruzích analyzuji v další kapitole práce.

Vedle rozhovorů s respondentkami jsem jako zdroj pro charakteristiku ženských kruhů použila webové stránky ženských kruhů. Našla jsem několik webových stránek kruhů, které se aktuálně konají v České republice. Webové stránky uvádím v seznamu informačních zdrojů.

#### 4.1.1 Co jsou ženské kruhy?

Veselá zařadila ženské kruhy do hnutí new age, které charakterizuje jako „nejrůznější duchovní směry a inspirace existující v západní společnosti coby alternativy vůči tradičnímu náboženství i ateismu“.<sup>48</sup> Ženské kruhy mají s new age společné dva charakteristické prvky: osobní růst a psychoterapeutické metody s náboženskými prvky.

Bobel zase popisuje hnutí rozšířené v euroamerické kultuře, které nazvala spirituální feministky.<sup>49</sup> Bobel ve své knize nikde neuvádí slovní spojení „ženské kruhy“, přesto se domnívám, že ženské kruhy lze zařadit do hnutí spirituálních feministek. Bobel se zúčastnila

---

<sup>48</sup> VESELÁ, Helena. Současná feminní spiritualita na příkladu ženské tantrické skupiny. S. 14.

<sup>49</sup> BOBEL, Chris. New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation. S. 9.

několika akcí spirituálních feministek, jejich aktivity jsou totožné s aktivitami na ženských kruzích: tanec a zpěv v kruhu, odění do dlouhých šatů, rituály, informace o fázích ženského cyklu, sdílení intimních prožitků v kruhu žen. Označení spirituální feministky vzešel od Bobel, toto hnutí se nemá tendenci prezentovat, slučovat a pojmenovávat. Jsou to různé formy stejné životní filosofie. Proto je tak těžké určit, kde toto hnutí začíná a kde končí, čím je specifické a jaké proudy se do něj řadí.

Ženské kruhy jsou skupinová setkání žen. Přičemž kruh vede jedna žena, které ostatní ženy za účast na kruhu platí. Ženy se setkávají v prostorech uzpůsobených kruhům, jsou to buď velké místnosti v budovách, někdy se kruhy pořádají venku v přírodě nebo třeba v jurtech. V některých případech se ženských kruhů zúčastní také muži, jsou to většinou kruhy zaměřené na partnerské vztahy. Takové kruhy někdy lektoruje milenecký pár, muž a žena.

Na stránkách ženských kruhů se dočteme, že navazují na starou tradici ženského setkávání se.<sup>50</sup> Dříve se ženy scházely, předávaly si ženskou moudrost, své zkušenosti a poznatky o tom, jaké je to být ženou. Dále se dočteme, že skrze účast na nabízených ženských kruzích nacítíme svou ženskou energii, probudíme v sobě ženské kvality a načerpáme informace. Také získáme bezpečné prostředí v kruhu žen, se kterými si budeme vzájemnou podporou.<sup>51</sup>

Ženské kruhy probíhají v různých podobách. Někdy se jedná o večerní akce, někdy o celodenní, někdy o víkendové. Účast je vždy placená, ceny jsou různé. Za účast na večerním kruhu se platí přibližně 600 korun, cena za celý víkend se pohybuje mezi 2000 a 3000 korun. Lektorky ženských kruhů na svých webových stránkách často ceny vůbec neuvádějí.

Ženské kruhy organizují a vedou ženy, samotný kruh potom vede většinou jedna, někdy dvě ženy. Podoba kruhů je různá a program je buď předem daný a kruh bývá zaměřený na jedno téma, které se prolíná všemi aktivitami – povídání si, čerpání informací od lektorky, pohybové aktivity, rituály – nebo si zaměření předem zvolí žena, která si kruh objednává. Může si objednat třeba rituál, individuální nebo skupinový pro sebe a své blízké ženy. Téma rituálu si žena vymyslí sama, případně si vybere jedno z témat nabízených na webových stránkách.

---

<sup>50</sup> <http://www.zenskekruby.cz/>, <http://www.lilia.cz/zenske-kruby.html> ,  
<http://www.zenaluna.cz/%C5%BEensk%C3%A9-kruby>  
<http://www.dajanapraha.cz/program/zenske-kruby-3> , <http://www.zenskekruby.cz/>,  
<http://www.zenaluna.cz/%C5%BEensk%C3%A9-kruby>

Nabídka ženských kruhů je pestrá, kruhy mají různé podoby. Přesto jsem během analýzy rozhovorů se ženami z ženských kruhů zjistila, že si ženy odnášejí velice podobné zážitky a informace. Přestože nejsou ženské kruhy formálně sloučeny do nějakého hnutí a lektorky kruhů neprocházejí stejným kurzem, zaměření kruhů, jejich ladění a celková filosofie je téměř totožná. Během svého výzkumu jsem zjistila, že lektorky ženských kruhů se mezi sebou často znají, navíc lektorky většinou samy nejprve absolvovaly nějaký ženský kruh, než se pustily do lektorování toho svého. Všechny ženy také čerpají informace ze stejných knih. Předpokládám, že těmito kanály se samovolně šíří filosofie ženských kruhů, přičemž podstata zůstává stále stejná.

#### 4.1.2 Jak fungují ženské kruhy?

Veselá se v rámci svého výzkumu k diplomové práci zúčastnila ženských kruhů, které vždy trvaly celý víkend a opakovaly se několikrát během půl roku, vždy se stejnými účastnicemi. Její diplomová práce je pro mě jediným zdrojem detailního popisu průběhu ženských kruhů.<sup>52</sup>

Setkání začínalo sdílením v kruhu. Mluvila ta žena, která měla v rukou sošku bohyně, a mohla říkat, co se jí honí hlavou. Ženy seděly v kruhu okolo oltáře ve tvaru jóni. V sobotu přes den se ženy věnovaly očišťování a odhazování různých zátěží ze své minulosti. Sdílely s ostatními ženami své zážitky a rituálně se jich zbavovaly. Sobota vyvrcholila velkým rituálem, který se odvíjel z tématu celého víkendu. Témata víkendů byla: přijetí sebe a svého těla, osvobození své sexuality, tajemství jóni, práce s energií a ženskou magií. Na rituály se ženy vyzdobily, nalíčily, slavnostně oblékly. Rituál symbolizoval přeměnu ženy, otevření se nové zkušenosti, podle toho, jak byl tematicky zaměřený.

Pro lepší představu podoby rituálů a pro přiblížení atmosféry ženských kruhů jsem se rozhodla uvést autentický popis jednoho rituálu.

*„Odpoledne se odehrává silný rituál. Ivanka kolem naší skupiny opět uzavírá zapálenou šalvějí kruh. Ve stoje v kruhu zpíváme mantru, kterou nám pustí z CD, pak na její pokyn přestaneme, a Iva pak mocným hlasem, při kterém mi opět jde mráz po zádech, vyvolá bohyni transformace Kálí, aby nám pomohla proměnit naše negativa v pozitiva. (Iva nás stejně jako minule před rituálem upozornila, že nikoho nenutí, aby věřil v bohyně, ať je třeba bereme jako jednotlivé aspekty/typy ženy.) Jsou připraveny dvě nerezové misky v sobě – v té horní je písek, jehož funkce je*

---

<sup>52</sup> VESELÁ, Helena. Současná feminní spiritualita na příkladu ženské tantrické skupiny. S. 28.

*stejná jako funkce spodní misky, totiž tlumit horko. Sedíme v kruhu kolem oltáře, mísa koluje a my v ní postupně pálíme své plusy i minusy; je třeba aspoň něco přečíst, i když třeba ne všechno, alespoň zamumlat, aby to bylo vyřčeno, a mohlo to tak být i odstraněno. Ženy, byť ne všechny, se svěřují s dosti intimními věcmi, je to emotivní rituál a řada z nich pláče. Když každá domluví, spálí papíry v misce, a dokud papír hoří, my ostatní bubnujeme a chřestíme. Když všechny ženy domluví, Ivanka vezme popel ze spálených papírů a společně odejdeme na zahradu, kde ho zahrabe do předem připravené jámy.“<sup>55</sup>*

Rituál v sobě nese prvky typické pro pohanská náboženství a staré tradice: oltář, bohyně, kouř z šalvěže, oheň, mantra. Zároveň jsou v rámci rituálu patrné psychoterapeutické prvky: sdílení, silné a slabé stránky osobnosti, verbalizace, symbolické ničení, symbolická přeměna. Roli psychoterapie v ženských kruzích budu věnovat jednu celou kapitolu.

V rámci rozhovorů k diplomové práci jsem zjišťovala, jak ženské kruhy probíhají. Ptala jsem se respondentek, co na kruzích zažily. Respondentky popisovaly tytéž aktivity. Na ženských kruzích se hodně povídá a prožívá. Ženy získávají informace od lektorek a sdílí své zkušenosti s ostatními ženami. Důležitý je pocit bezpečí, ten ženám dovolí, aby se úplně uvolnily, aby byly samy sebou. Na většině kruhů probíhají rituály pod vedením lektorky. Mnoho aktivit je zaměřených na práci s tělem, ženy tančí, zpívají, masírují se, zdobí se, malují si na tělo. Respondentky říkaly, že se tak naučily soustředit se na své tělo.

### **4.1.3 Na jaká témata se zaměřují?**

Na webových stránkách lze najít pestrou nabídku ženských kruhů, často jsou prezentovány jako „kurzy“. Uvedu zde několik příkladů, jak se kurzy nazývají, většinou je z názvu pochopitelné, na jaké téma se kurz zaměřuje. Půlroční uzavřený (složení žen je stále stejné) kurz probíhající v rámci několika víkendů nese název „Iniciace do ženství a tantry“. Týdenní kurz probíhající na Krétě se jmenuje „Cesta za bohyní“. Na jiných stránkách jsou inzerovány převážně jednodenní kurzy, například „Těhotenství a všechny naše vnitřní ženy“, „5 jednoduchých extatických rituálů pro moderní ženu“ nebo „Objev v sobě divošku“.

Abych si udělala konkrétnější představu o tématech, kterým jsou ženské kruhy věnovány, zeptala jsem se respondentek ze svého výzkumu. Někdy se mi dostalo jen obecné odpovědi: prožívání ženství, ženská témata. Jindy jsem dostala detailnější výčet témat: menstruace, fáze

---

<sup>55</sup> VESELÁ, Helena. Současná feminní spiritualita na příkladu ženské tantrické skupiny. S. 30.

menstruačního cyklu, menarché, partnerství, vztahy, rodičovství, těhotenství, porod, početí, antikoncepce, sexualita, mytologie, bohyně, ženské archetypy.

Jsou to opravdu veskrze ženská témata, často spojená se ženským tělem, tedy nepřístupná mužské zkušenosti. Zároveň jsou to často témata považována v naší společnosti za intimní. Většinou lidé otevřeně nemluví o sexualitě, menstruaci, porodu. Některá témata jsou v naší společnosti netradiční a je vidět, že je na kruhy vnášejí lektorky samy. Jedná se o rituály, bohyně, ženské archetypy, ale také třeba fáze menstruačního cyklu. Způsob, jakým se na kruzích mluví o menstruačním cyklu, je v naší společnosti ojedinělý. Tématům ženských kruhů se budu více věnovat v další kapitole, v rámci rozboru knih sdílených na kruzích.

#### **4.1.4 Jak se ženy dostanou k ženským kruhům?**

Když jsem si s respondentkami povídala o tom, co je přivedlo k ženským kruhům, všimla jsem si, že čtyři z pěti respondentek pojí stejná zkušenost. Nazvala jsem ji alternativní životní styl, který má navíc u většiny respondentek mystický přesah. První respondentka se rozhodla pro zdravý životní styl, úplně změnila jídelníček, zároveň hledala metody osobního rozvoje, až došla k metodě RUŠ.<sup>56</sup> Je to metoda vytvořená jedním mužem, který nemá psychologické vzdělání, ale přesto se nazývá psychoterapeutem. Skrze lidi, které respondentka potkala v rámci svého alternativního životního stylu, se dostala k ženským kruhům. Druhá respondentka se kvůli osobním problémům vydala pro pomoc k šamanovi, zároveň prošla mystickým zážitkem, při kterém se setkala s duchy. V té samé době se přes známé dostala k ženským kruhům. Třetí respondentka se rozhodla porodit doma, neplánovaně porodila sama, porod popisuje jako mystický zážitek, díky němuž prošla zásadní proměnou. Odešla z práce ve velké firmě, absolvovala ženské kruhy a rozhodla se, že bude sama ženské kruhy lektorovat. Čtvrtá respondentka se zajímala o osobní rozvoj, absolvovala kurz reiki (forma alternativní medicíny), meditovala, dostala se ke knize o ženském prožívání. Téma ji pohltilo, začala se o něj více zajímat, a nakonec sama začala vést ženské kruhy.

Pátá respondentka vystudovala psychologii, absolvovala psychoterapeutický výcvik, zúčastnila se různých psychologických seminářů. Na jednom semináři se setkala s aktivitami v oddělené ženské a mužské skupině a tento zážitek ji natolik oslovil, že se začala zajímat o ženská témata. Chtěla absolvovat ženské kruhy, ty však v České republice ještě neexistovaly. Rozhodla se proto v roce 2000 založit a lektorovat první ženský kruh u nás.

---

<sup>56</sup> <https://www.metodarus.cz/cz/>

Všechny respondentky mají na své cestě k ženským kruhům společnou jednu věc – souhrnně se dá označit jako osobní rozvoj. Všechny respondentky se zajímaly o nějakou metodu osobního rozvoje, absolvovaly nějaké aktivity, díky nimž se měly psychicky rozvíjet nebo řešit své psychické problémy. Zájem respondentek o osobní rozvoj koresponduje s jedním prvkem ženských kruhů – nazvala jsem jej psychoterapeutický prvek. Psychoterapii na ženských kruzích se budu podrobně věnovat v jedné z dalších kapitol.

#### **4.1.5 Pro co si ženy na ženské kruhy chodí? Co si odnášejí?**

Z psychologického hlediska pro mě byla nejzajímavější motivace respondentek k účasti na ženských kruzích a vliv, jaký měly ženské kruhy na prožívání respondentek. Ptala jsem se respondentek, co od účasti na ženských kruzích očekávaly, a co si z ženských kruhů odnesly.

Respondentky se shodly na několika důvodech, proč se rozhodly ženské kruhy absolvovat. Všechny respondentky cítily, že nějakým způsobem hledají vlastní ženství, potřebují se lépe poznat, své ženství lépe definovat nebo lépe přijímat. Některé respondentky mluvily také o nenaplněné potřebě mluvit o ženských tématech. Některé respondentky reflektovaly své psychické zranění, které si chtěly skrze ženské kruhy uzdravit. Svou motivaci mi respondentky popsaly až poté, co absolvovaly ženské kruhy. Je tedy možné, že jejich reflexe vlastní motivace je ovlivněna účastí na ženských kruzích. Je otázkou, zda předtím, než na ženské kruhy přišly, opravdu vědomě hledaly vlastní ženství nebo používaly slovní obraty jako psychické zranění. Předpokládám, že svou motivaci si respondentky částečně pojmenovaly až na ženských kruzích.

Respondentky se shodly také na tom, co jim ženské kruhy přinesly. Mluvily o přijetí ženství, přijetí menstruace, přijetí svého těla. Také se dozvěděly, jak se žena cyklicky mění. Zajímavé je, že žádná z žen nezmínila, že by se jí díky ženským kruhům uzdravilo její psychické zranění. Přitom to byl jeden z důvodů, proč se ženských kruhů zúčastnily. Napadají mě dvě různá vysvětlení. Buď ženy na ženských kruzích žádným psychickým uzdravením neprošly, nebo své uzdravení nemají pojmenované a reflektované.

Ve všech odpovědích zaznívalo slovo přijetí. Je to slovo, které patří do slovníku lektorek ženských kruhů, najdeme ho na jejich webových stránkách i v knihách, které se na ženských kruzích sdílejí. Předpokládám tedy, že tento obrat respondentky přejaly. Všechny ho opakovaně používají, z čehož usuzuji, že nějak rezonuje s jejich prožíváním. Respondentky zřejmě pociťovaly, že svou ženskost, menstruaci a své tělo úplně nepřijímají. Na ženských kruzích je



toto nepřijetí dáváno do souvislosti s dnešní mužsky orientovanou společností, s nedoceňováním ženství a s tabuizací některých ženských témat. Přijetí se často objevovalo v rozhovorech ve spojitosti s menstruací, více se tomuto tématu věnuji v praktické části diplomové práce.

#### **4.1.6 Jak vznikly ženské kruhy? Mají teoretické zázemí?**

Pátrala jsem po původu ženských kruhů, po jejich teoretickém zázemí. Je něco, co ženské kruhy spojuje? Vycházejí lektorky ženských kruhů z nějakého návodu? Žádná z lektorka mi neuměla odpovědět. Lektorky nevědí, jak ženské kruhy vznikly, ani neznají žádnou literaturu o ženských kruzích. Nemají ani žádné zahraniční inspirační vzory, podle kterých by své ženské kruhy tvořily. Původ ženských kruhů vidí v setkávání žen, které bylo dříve normální a v některých kulturách stále přetrvává. To, jakým způsobem se tato tradice v Evropě obnovila, však žádná z lektorek neví.

Z rozhovorů vyplývá, že lektorky vedou ženské kruhy převážně intuitivně. Způsob vedení a náplň ženských kruhů si vymýšlejí samy. Jedinou inspirací je jim literatura, kterou ženy na ženských kruzích sdílejí, případně ženské kruhy jejich kolegyní.

#### **4.1.7 Existuje literatura o ženských kruzích?**

Lektorky ženských kruhů neznají žádnou literaturu o ženských kruzích. Ani mně se nepodařilo žádnou literaturu dohledat, domácí ani zahraniční. Po dotazech na literaturu se lektorky zmiňovaly pouze o knihách, které se vážou k tématům ženských kruhů, ne ke kruhům samotným. Navíc je to literatura, kterou nejen lektorky, ale také absolventky.

#### **4.1.8 Je nějaká literatura, kterou ženy sdílí na ženských kruzích?**

Respondentky, jak ty, které ženské kruhy absolvovaly, tak ty, které je lektorují, se shodly na několika knihách, které je samotné inspirovaly a ke kterým se dostaly na ženských kruzích. Respondentky uvedly knihy *Rudý měsíc*, *Ženské příběhy*, *Požehnaní, ne prokletí*, *Sedm posvátných fází menarché* a *Rozkvétající žena*, filmy *Červený stan*<sup>57</sup> a *Měsíc v nás*<sup>58</sup> a video *Čas měsíce*<sup>59</sup>. Knihám, které ženy sdílí na kruzích, se věnuji v další kapitole.

---

<sup>57</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=hMH0KeGw1F0>

<sup>58</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=HkCYdRAYdzQ>

<sup>59</sup> <https://vimeo.com/124445904>

## 4.2 Sdílená literatura

Některé respondentky v rámci rozhovoru samy zmínily knihy, ze kterých čerpaly inspiraci. Některých respondentek jsem se doptávala, zda nějaké knihy o menstruaci četly a zda se k nějakým knihám dostaly skrze ženské kruhy. Respondentky nejčastěji zmiňovaly čtyři knihy, kterým se v této kapitole věnuji. Stručně shrnuji obsah knih, soustředím se především na témata související s prožíváním menstruace a ženství.

### 4.2.1 Rudý měsíc

Nejčastěji jmenovanou knihou, ke které se ženy dostaly skrze ženské kruhy, je *Rudý měsíc* od Mirandy Gray. Ve své knize Gray zdůrazňuje, že menstruace je v dnešní společnosti prožívána pasivně. Menstruace se ignoruje, zatajuje, ženy si s ní mají nějak poradit ideálně tak, aby jejich okolí nic nezaregistrovalo. Jednou z příčin je orientace naší společnosti na muže, zatímco ženská perspektiva a ženské potřeby stále stojí stranou. Ženské zkušenosti se uchovaly v podobě příběhů a mýtů, pomocí nichž Gray dnešní ženy seznamuje s jejich menstruačním cyklem.

Gray nabádá ženy, aby poznaly svůj vlastní menstruační cyklus – tedy cyklus, který se opakuje každý měsíc a trvá od prvního dne menstruace přibližně 28 dní. Poté žena opět menstruuje a celý cyklus se opakuje. Gray ženám doporučuje, aby si alespoň po tři měsíce vedly každý den zápisky o tom, jak se cítí po těle i na duchu, co je napadá, o čem přemýšlejí. Žena může své zápisy ze tří měsíců porovnat a zjistit, zda se během jejího menstruačního cyklu střídají něčím specifická období. Zároveň se tak žena může dostat do lepšího kontaktu se svým cyklem a obecně se svým prožíváním.

Z biologického hlediska se menstruační cyklus sestává ze čtyř fází: menstruační, preovulační, ovulační, premenstruační. Žena během těchto fází prochází různými proměnami, mění se například hladiny hormonů v krvi, tělesná váha, zadržování vody v těle, velikost a konzistence prsů. Kromě tělesných změn prochází žena během svého menstruačního cyklu také psychickými změnami, a na ty se Gray ve své knize zaměřuje.

Gray popisuje psychické ladění ženy v jednotlivých fázích menstruace. Menstruační fáze je fází baby. Žena je pohroužena sama do sebe, není tolik otevřená okolnímu světu, je to doba introspekce, intuice. Tato fáze se vyznačuje duchovní hloubkou, žena je vnímavější ke svým prožitkům, může věnovat čas svým problémům a hledat jejich řešení. Preovulační fáze je fází kouzelnice. Žena je svůdná, intenzivně prožívá svou sexualitu a svou schopnost očarovat muže. Je to doba velké tvořivosti, inspirace, fantazie, doba pro vytváření nových myšlenek a věcí.

Ovulační fáze je fází matky. Žena se méně zabývá sama sebou, je připravena na nesobecké mateřství. V tomto období žena více pečuje o druhé, vyzařuje lásku, její sexualita se vyznačuje hlubokým souzněním. Je to doba pro produktivní práci a přebírání zodpovědnosti. Premenstruační fáze je fází panny. Žena je v tuto dobu osvobozena od rozmnožovacího cyklu. Svou energii směřuje ven do světa, je sebejistá, ambiciózní, výkonná. V tuto dobu se ženě daří začínat nové projekty.

Každá fáze menstruačního cyklu se tedy vyznačuje jinou formou energie. Žena může tyto energie využít, vnímat, jak se cítí a přizpůsobit tomu svůj program. Podle Gray se žena bude cítit lépe, protože bude uspokojovat své měnící se potřeby, zároveň se jí bude lépe dařit i v běžném životě. Může třeba využít premenstruační fáze k započetí nových projektů, může více pracovat a být více mezi lidmi. Naopak menstruační fázi může využít ke klidu a odpočinku. Také k přemítání nad svými pocity, nad uplynulým měsícem, nad svým životem.

Gray také doporučuje ženám, aby si více uvědomovaly vlastní tělo. V knihách uvádí různá cvičení, kterými se ženy mohou inspirovat. Radí třeba, aby si žena během menstruace dopřála nějaký čas bez tampónu, aby svou menstruační krev nechala volně vytékat a soustředila se na tento tělesný proces. Jiné cvičení spočívá v uvědomění si vlastního lůna prostřednictvím aktivní imaginace. Skrze některá cvičení si zase žena může pomoci od menstruačních nebo ovulačních bolestí. Pro jednotlivé fáze menstruačního cyklu nabízí Gray návod na meditaci, při níž se žena napojí na energii dané fáze cyklu.

Kniha může být pro ženu inspirativní. Gray v každé kapitole nabízí různá cvičení, aby si žena mohla sama vyzkoušet a zacítit to, o čem Gray píše. Celou knihou prostupuje pozitivní pohled na menstruaci a ženství. Gray ženy povzbuzuje, aby si více uvědomovaly svůj cyklus a aby s ním aktivně zacházely.

#### **4.2.2 Ženské příběhy**

Kniha *Ženské příběhy* je sbírkou výpovědí žen o důležitých událostech jejich života.<sup>60</sup> Knihu sestavila Lilia Khoušnoutdinová, která je aktivní v ženských otázkách, vystupuje na seminářích a vede ženské kruhy.<sup>61</sup> Shromáždila příběhy českých žen, se kterými se dostala do kontaktu díky svým aktivitám. Jsou to tedy ženy z určitého prostředí ovlivněné filosofií ženských kruhů. Příběhy jsou uspořádané podle životních fází ženy: dívka, milenka, matka a

---

<sup>60</sup> KHOUSNOUTDINOVÁ, Lilia. *Ženské příběhy: Cyklická cesta životem*.

<sup>61</sup> <http://www.lilia.cz/>

stařena. Ženy popisují své zážitky z těchto jednotlivých období. V období „dívka“ se dočteme o menarché, prožívání menstruace, menstruačních rituálech, antikoncepci. V období „milénka“ se dočteme o prvním sexuálním styku, sexualitě, znásilnění, masturbaci, vztahu ženy a muže. V období „matka“ se dočteme o těhotenství, porodu, šestinedělí, vztahu k dítěti, výchově. V období „stařena“ se dočteme o menopauze, ženské moudrosti, stárnutí, smrti. Příběhy působí intimním a autentickým dojmem. Ženy skrze tuto knihu sdílí s dalšími ženami (případně muži) své niterné zážitky, své zkušenosti, své znalosti. Kniha může také sloužit jako zajímavé okénko do společenství žen sdílející filosofii ženských kruhů.

### 4.2.3 Knihy pro dospívající dívky

Některé knihy jsou věnovány dospívajícím dívkám a jejich matkám. Knihy *Sedm posvátných fází menarché* od Boylan a *Požehnání, ne prokletí* od Bennett jsou si v mnohém podobné. Autorky těchto knih zdůrazňují, že způsob, jakým dívka prožije svou první menstruaci zásadně ovlivní, jak se bude ke své menstruaci vztahovat po zbytek života. Dávají proto matkám návod, jak mohou se svými dcerami o menstruaci mluvit, jakým způsobem mohou oslavit jejich první menstruaci. Poskytují matkám a dcerám také faktické znalosti o menstruačním cyklu a ženském těle.

Hlavní myšlenkou spojující tyto knihy je pozitivní přijetí menstruace. Autorky se shodují, že v naší společnosti je stále na menstruaci pohlíženo především negativně, případně neutrálně. Ideálním stavem je pozitivní pohled na menstruaci, který dívce pomůže tuto velkou proměnu přijmout a ztotožnit se s ní. Autorky uvádějí příklady pozitivního přijetí menstruace v různých dobách a v různých kulturách. Popisují rituály spojené s obdobím menstruace, přechodové rituály pro prvně menstruuující dívky, vyzdvihují mystickou sílu spojovanou s menstruační krví a s menstruuující ženou.

Zaujalo mě, že Bennett ve své knize vysvětluje uchopení menstruace na základě Jungovy teorie stínu.<sup>62</sup> Jung definuje stín jako něco méněcenného, necivilizovaného a živočišného a podle Bennett je přesně takto v naší společnosti vnímána menstruace. Ať v subjektivní nebo v kolektivní podobě stínu si menstruaci nepřiznáváme, nechceme se s ní ztotožnit. Bennett navrhuje, aby ženy menstruaci integrovaly do svého vědomého já, stejně jako se to dělá se stínem. Jedině pak mohou být plně vitální, živé a silné.

---

<sup>62</sup> BENNETT, Jane. *Požehnání, ne prokletí: Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. S. 36.

Boylan upozorňuje na opomíjení psychických proměn během dospívání.<sup>63</sup> V dnešní době jsou již dívky většinou poučeny o fyzických proměnách, jimiž během dospívání procházejí. Psychické změny s nimi však rodiče probírají málokdy, nevysvětlují dívkám, jaké to je být ženou, jaké prožívání to přináší. Psychická transformace může být podpořena a pochopena skrze rituály, skrze různé formy iniciačních obřadů. Boylan popisuje sedm fází – sedm psychických změn, kterými si dívka během vývoje prochází. Ke každé fázi uvádí rituál, kterým můžeme dívku provést.

Kniha *Rozkvétající žena: Příběh zasvěcení dívky v ženu* od Dillon a Barclay neuvádí žádné faktické informace, ale pouze vypráví příběh. Hlavní postavou je dívka, která zažívá svou první menstruaci a s ní spojenou přeměnu z dítěte na ženu. Den první menstruace je zde zobrazen jako významný den, dívka své prožitky sdílí s matkou a s nejbližší přítelkyní. Zároveň dívku navštíví tzv. Velké matky, symbolizující moudré starší ženy. Ty dívce rituálně předávají dary a společně s nimi své znalosti o životě dospělé ženy. Příběh je v mnohých ohledech podobný pohádkám, obsahuje nadpřirozené bytosti, kouzelné předměty. Umožňuje čtenářkám prožít s hlavní hrdinkou první menstruaci, pomoci mnoha metafor oslovuje čtenářčino nevědomí, stejně jako pohádky oslovují nevědomí malých dětí. Kniha je svou formou vhodná pro dívky, které přicházejí do puberty nebo které už zažívají počátek menstruace.

### 4.3 Psychoterapeutické prvky

Zařadit do své práce kapitolu pojednávající o psychoterapeutické složce ženských kruhů jsem se rozhodla z několika důvodů. Už během analýzy výzkumné části diplomové práce jsem si začala všímat psychoterapeutického působení ženských kruhů, které v rozhovorech popisovaly absolventky ženských kruhů. Ve svém domněnce jsem se utvrzovala během studia dalších pramenů týkající se ženských kruhů. Také Veselá si během svého antropologicky orientovaného výzkumu všimla psychoterapeutického působení ženských kruhů.<sup>64</sup>

V této kapitole navazuji na kapitolu o ženských kruzích. Informace, které jsem o ženských kruzích získala, porovnávám s psychologickou odbornou literaturou. Hledám styčná pole mezi ženskými kruhy a psychoterapií. Nejprve se zaměřuji na obecná specifika psychoterapie. Dále se věnuji konkrétním psychoterapeutickým metodám.

---

<sup>63</sup> BOYLAN, Kristi. Sedm posvátných fází menarché: Spirituální cesta dospívající dívky. S. 10.

<sup>64</sup> VESELÁ, Helena. Současná feminní spiritualita na příkladu ženské tantrické skupiny. S. 58.

### 4.3.1 Obecná specifika psychoterapie

Kratochvíl definuje psychoterapii jako odbornou činnost, pro jejíž výkon je třeba absolvovat psychoterapeutický výcvik.<sup>65</sup> Lektorky ženských kruhů ve většině případů nesplňují požadavek na kvalifikaci v psychoterapii, což je v pořádku, neboť svou činnost jako psychoterapii neprezentují. Přesto jsem našla mnoho průsečíků mezi psychoterapií a ženskými kruhy.

Kratochvíl mezi prostředky psychoterapie řadí rozhovor, neverbální chování, práci s emocemi, vztah, interakci ve skupině.<sup>67</sup> Všechny tyto prostředky využívají lektorky na ženských kruzích. Psychoterapie je léčebné působení, zbavuje klienta nemoci, zmírňuje jeho potíže. Lektorky a účastnice ženských kruhů nepoužívají tato slova, uchylují se raději k výrazům jako osobní růst, vnitřní zranění, jejich výrazy jsou však analogické k psychoterapeutickým výrazům. V rámci psychoterapie se mění prožívání a chování klientů. Ženské kruhy se zaměřují na změnu v prožívání vlastního ženství, konkrétně třeba na změnu v prožívání menstruace.

Z hlediska druhů psychoterapie<sup>68</sup> lze ženské druhy charakterizovat dvěma způsoby. Svým laděním jsou blízké podpůrné psychoterapii, která zprostředkovává klientovi lepší orientaci ve vlastním prožívání a posiluje pozitivní myšlení a silné stránky klienta. Na ženských kruzích jsou ženy vedeny ke zkoumání vlastních prožitků. Pozitivní ladění je zde velmi výrazné – lektorky se snaží v ženách probudit úctu a lásku k vlastnímu ženství. V určitých ohledech nesou ženské kruhy prvky direktivní psychoterapie. Lektorky působí na prožívání žen v určitém směru, předávají jim určitou životní filosofii, určité informace a určité dovednosti.

Uspořádání ženských kruhů je velice podobné uspořádání skupinové psychoterapie, tak ho charakterizuje Vymětal.<sup>69</sup> Jedná se o uměle vytvořenou skupinu žen, které se vzájemně neznají. Nenaplnuje se zde však důraz na anonymitu členů a absenci kontaktu členů mimo skupinu. Ženské kruhy naopak slouží jako prostředek k seznámení se a ženy bývají mnohdy v kontaktu i mimo ně. Ženské kruhy jsou uzavřené, jejich členky jsou po trvání kruhů stabilní, nepřicházejí nové. Ženy sedí v kruhu, stejně jako klienti ve skupinové psychoterapii. Ženské kruhy jsou většinou tematické, lektorky přinášejí témata a nechávají ženy, aby v kruhu sdílely své zkušenosti.

---

<sup>65</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie. S. 15.

<sup>67</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie. S. 15.

<sup>68</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie. S. 17.

<sup>69</sup> VYMĚTAL, Jan. Úvod do psychoterapie. S. 77.

Významným terapeutickým faktorem ve skupině je univerzalita.<sup>70</sup> Klientům přináší velkou úlevu, když zjišťují, že svůj problém, své zkušenosti a zážitky sdílí s ostatními členy skupiny. Zjišťují, že nejsou divní a zavrženíhodní, ba naopak, přicházejí na to, že jsou normální, že mají s ostatními lidmi mnoho společného. Na ženských kruzích ženy často sdílí své zážitky a zkušenosti, především ty, které se týkají jejich ženství. Předpokládám tedy, že princip univerzality funguje i na ženských kruzích.

Dalším podstatným faktorem skupinové psychoterapie je altruismus.<sup>71</sup> Jedná se o proces, kdy se klienti vzájemně obdarovávají svou péčí, svými nápady, svou podporou. Jsou si vzájemně užiteční. Klienti tak o sobě mohou zjistit, že jsou přínosem pro ostatní lidi, že za něco stojí, že si jejich činů ostatní váží, jejich sebevědomí roste. Zažívají také pocit, který je sám o sobě ozdravný – obdarování druhého, pomoc druhému. Tyto činy přinášejí tomu, kdo obdarovává, pocit štěstí a uspokojení. Ženské kruhy přinášejí ženám příležitost navazovat vztahy s jinými ženami, sdílet s nimi zkušenosti, ženskou moudrost, být jim oporou. Ženy si často vyměňují knihy a tipy ohledně menstruačních pomůcek, ohledně porodu a ohledně mnoha dalších ženských i jiných témat.

### **4.3.2 Práce s tělem**

Nejvýraznější technikou, která je ženských kruzích využívána, je práce s tělem. Tato technika vychází z předpokladu, že jsme dnes málo v kontaktu s našimi těly a že dehonestace ženství a menstruace ve společnosti vedla k negativnímu vztahování se ženy k vlastnímu tělu. Lektorky kruhů se proto snaží probudit těla žen opět k životu. Cílem je, aby ženy dokázaly svá těla uvolnit, aby se dokázaly spontánně a svobodně pohybovat. V neposlední řadě jde také o to, aby ženy dokázaly svá těla lépe vnímat, lépe jim rozumět a lépe s nimi pracovat. Lektorky kruhů používají různé techniky práce s tělem, například tanec, cvičení, meditaci, masáž.

Budu se nyní věnovat psychotherapeutickým metodám, následně je v rámci diskuze porovnám s výsledky svého výzkumu. V psychologické odborné literatuře jsem našla různé formy práce s tělem a různé psychotherapeutické přístupy, které práci s tělem využívají. Uvedu zde několik příkladů, které vnímám jako stěžejní a zároveň relevantní k tématu ženských kruhů.

---

<sup>70</sup> YALLOM, Irvin, LESZCZ, Molyn. Teorie a praxe skupinové psychoterapie. S. 26.

<sup>71</sup> YALLOM, Irvin, LESZCZ, Molyn. Teorie a praxe skupinové psychoterapie. S. 32.

Kniha *Tělo v psychoterapii* je věnována obecným zákonitostem práce s tělem v psychoterapii.<sup>72</sup> Podle Smithe je intervence na tělesné úrovni výhodná z několika důvodů. Za prvé, vnímání těla umožňuje rychlý přístup k emocím, ke kterým bychom se skrze rozhovor dostávali mnohem déle. Emocionální prožitky jsou v terapii často ohrožující a obranné mechanismy klienta nedovolují, abychom se k nim dostali. Skrze tělo můžeme obejít vědomí klienta a můžeme se dostat k podstatným emocím, aniž by si to mohl klient dopředu uvědomit a mohl by tomu zamezit. Za druhé, díky práci s tělem se klienti učí poznávat své emocionální reakce a způsob, jakým tyto reakce vyjadřují. Zároveň se učí se svým emocionálním prožíváním pracovat. Za třetí, práce s tělem během psychoterapie umožňuje, aby si klient odžil své emoce v bezpečném prostředí. Klient si tak neodnáší nezpracované emoce z terapie do reality.

Hájek v knize *Tělesně zakotvené prožívání* rozpracovává jednu z metod práce s tělem v psychoterapii.<sup>73</sup> Navazuje na Gendlinovu metodu focusingu, kterou pojmenoval českým ekvivalentem tělesně zakotvené prožívání. Hájek provedl kvalitativní výzkum, v rámci něhož metodu focusingu zkoumá a rozšiřuje. Výsledkem je metoda práce s tělem využitelná jak v klasické psychoterapii, tak v samostatné autoterapii. Tělesně zakotvené prožívání slouží k zachycení volně plynoucích prožitků. Hájek zdůrazňuje, že během této metody nepoužíváme volní řízení, naopak necháváme naše prožívání a myšlení volně plynout, volně asociovat. Jen tak se mohou vynořit opravdu významné a citlivé obsahy našeho prožívání.

Prvním krokem tělesně zakotveného prožívání je všímání si pocitů v těle. Zaměřujeme pozornost na své tělo a všímáme si kde a co cítíme. Pracujeme s celým tělem, můžeme si například všimnout lehkého svrbění v žaludku nebo tlaku za očima. Chvíli s tímto pocitem zůstáváme a čekáme, až se začnou vynořovat slovní pojmenování tohoto pocitu, je to tlak, svrbění nebo něco jiného? V momentě, kdy se nám vynoří správný výraz pro náš pocit, poznáme to, pocítíme úlevu. Chvíli zůstáváme u tělesného pocitu a slovního pojmenování a zkoumáme, jak spolu interagují, zda si vzájemně odpovídají. Dále se věnujeme bližšímu zkoumání tělesného pocitu, jaký ten pocit je, co nás k němu napadá dalšího. Posledním krokem je myšlenkové zpracování, probereme si všechny slova a jejich významy, které se v souvislosti s tělesným pocitem vynořili. Můžeme tyto významy dále zkoumat v kontextu našeho problému, našeho životního příběhu, naší psychoterapie.

---

<sup>72</sup> SMITH, Edward. *Tělo v psychoterapii*.

<sup>73</sup> HÁJEK, Karel. *Tělesně zakotvené prožívání*.



Mezi psychoterapeutickými směry se vyvinul jeden – biosyntéza – který se specializuje na práci s tělem. Ve zkratce představím základní východiska tohoto směru a podrobněji se budu věnovat některým specifickým metodám. Biosyntéza je systém mnoha teorií, které na sebe různě reagují a navazují.<sup>74</sup> Vedle teorií zaměřených na tělo, které jsou pro biosyntézu stěžejní, navazuje biosyntéza na jiné směry, často hlubinné, například na psychoanalýzu. Pracuje také s psychopatologickým názvoslovím, převážně s patologickými strukturami osobnosti, které charakterizuje skrze biosyntetické teorie.

Biosyntéza používá k tělu jako nástroj k porozumění psychických dějů. Vychází z teorií, které dávají do souvislosti různé části těla, různé postoje, gesta, pohyby, s konkrétními emocemi. Zkoumá potom tělo jako signální nástroj různých emocí. Terapeut si všímá klientova držení těla, všímá si, které části těla jsou uvolněné, které jsou stažené. Upozorňuje klienta na jeho postoj, povzbuzuje ho v prozkoumání postoje. Někdy klient skrze vnímání vlastního držení těla dospívá k prožití nevědomých emocí a k náhledu na ně. Někdy je terapeut v tomto procesu nápomocen, nabízí klientovi interpretace jeho držení těla vzhledem k jeho psychickému prožívání.

Jednou z metod biosyntézy je tanec.<sup>75</sup> Biosyntéza si klade za cíl obnovení schopnosti skutečného pohybu. Důraz je kladen na kontakt, který má klient sám se sebou, se svými vnitřními zdroji. Sám sebe potom klient vyjadřuje skrze pohyb, skrze tanec. Tanec pomáhá klientovi prohloubit kontakt sám se sebou a zároveň se klient skrze pohyby tance učí vyjadřovat své prožitky. Klientovým průvodcem v tanci je terapeut, využívající různé biosyntetické techniky k popisu a porozumění pohybu.

Lowen přispěl do biosyntézy svou teorií bioenergetiky.<sup>76</sup> Vychází z předpokladu, že vše, co je živé, funguje na základě proudění energie. Analyzuje různé směry a způsoby proudění energie v lidském těle, propojuje je s psychickým prožíváním a s psychopatologickými symptomy. Trauma může být zaseknuté energetické proudění. Deprese je zase potlačením energetického proudění. Lowen zdůrazňuje úzké propojení duše a těla, aby mohla být terapie účinná, je třeba pracovat s duší i s tělem. Když se v terapii podaří obnovit zdravou psychickou i fyzickou vitalitu, je třeba jí udržovat i po skončení terapie. V naší společnosti se podle Lowena často

---

<sup>74</sup> BOADELLA, David, a kolektiv. Biosyntéza: Výbor z textů.

<sup>75</sup> BOADELLA, David, a kolektiv. Biosyntéza: Výbor z textů. S. 107.

<sup>76</sup> LOWEN, Alexander. Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem.

zanedbává péče fyzickou složku, proto vytvořil bioenergetické cvičení. Jsou to cviky, které podporují zdravé proudění energie a které může každý provozovat sám doma.

## 5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V této kapitole popíšu metodologii výzkumu. Podrobně vysvětlím, jakou literaturou jsem se inspirovala a jaké výzkumné otázky jsem si položila. Dále se budu věnovat designu výzkumu, ze kterého se odvíjí etika výzkumu, sběr dat, jejich analýza a interpretace. Na závěr poskytnu pomocný návod, jak číst další kapitoly, v rámci níž prezentuji výsledky výzkumu.

### 5.1 Výzkumné otázky

Tématem mé diplomové práce je prožívání menstruace. V České republice není toto téma téměř vůbec zmapováno, proto si myslím, že samo o sobě bude v odborné literatuře přínosem. Navíc jsem se rozhodla ve spojitosti s menstruací prozkoumat v České republice relativně nový fenomén ženských kruhů. Ty nejsou zmapovány ani v zahraniční odborné literatuře.

Ženské kruhy se obecně zaměřují na prožívání ženství, jedním z hlavních témat bývá menstruace. Zajímalo mě, jakým způsobem ovlivní účast na ženských kruzích ženino prožívání menstruace. Proto jsem se rozhodla zkoumat prožívání menstruace u dvou skupin žen. První skupinu tvoří ženy, které absolvovaly ženské kruhy. Druhou skupinu tvoří ženy, které je neabsolvovaly.

Výzkumné otázky jsem definovala takto:

- i. Jak prožívají menstruaci ženy, které neabsolvovaly ženské kruhy?
- ii. Jak prožívají menstruaci ženy, které absolvovaly ženské kruhy?
- iii. Co je v prožívání menstruace u těchto dvou skupin žen stejné a co je rozdílné?
- iv. Jak ženy vnímají společenské normy ohledně menstruace?
- v. Jak tyto společenské normy ovlivňují prožívání menstruace u žen?

### 5.2 Design výzkumu

Rozhodla jsem se pro kvalitativní výzkum. Využila jsem postupů zakotvené teorie. Výsledkem mého výzkumu by tedy měla být teorie, která vzniká ze zkoumaného jevu, vycházející z reality samotné.<sup>77</sup> Mým cílem bylo porozumět menstruaci do hloubky, pochopit, jak prožívají menstruaci jednotlivé ženy a zjistit, proč tomu tak je. Vycházela jsem ze sdělení samotných

---

<sup>77</sup> STRAUSS, Anselm L a Juliet M CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu. S. 14.

žen, zkoumala jsem, co ony samotné považují za určující, zajímalo mě jejich subjektivní uchopení menstruace, jejich subjektivní prožívání sociálních norem ohledně menstruace.

### 5.3 Práce s odbornou literaturou

Před zahájením výzkumu jsem se snažila přijít do styku s odbornou literaturou co nejméně. Vzhledem k charakteru výzkumu jsem nechtěla být předem ovlivněna teoretickými znalostmi. Během první orientační rešerše jsem zjistila, že téma menstruace je v odborné, zvláště pak psychologické, literatuře marginální. Nenašla jsem mnoho aktuálních výzkumů, které by se věnovaly psychickému prožívání menstruace. Proto jsem se rozhodla pro inspiraci jedním výzkumem, který byl mému tématu diplomové práce nejbližší – *Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences*. Jedná se o kvalitativní výzkum mapující prožívání menstruace v průběhu ženského života. Výzkum byl realizován v letech 2011 a 2012 ve Švédsku, tedy v zemi kulturně blízké České republice. Výzkumnou metodou byly rozhovory se ženami. Tématem výzkumu bylo, jak ženy prožívají menstruaci a jak menstruace ovlivňuje jejich práci, sociální život, rodinu a partnera, a jejich tělo.

Výzkumem jsem se inspirovala především při přípravě rozhovorů. Rozhodla jsem se dopředu formulovat otázky, které budu ženám při rozhovorech klást. Vycházela jsem z vlastní zkušenosti, kdy jsem se o menstruaci neformálně bavila s několika ženami. Stávalo se, že ženy nevěděly, jak o menstruaci mluvit, nenapadlo je, co mají říkat. Od některých žen jsem slýchala, že o své menstruaci příliš neuvažují. Proto jsem raději zvolila předem připravené otázky, abych ženy rozmluvila, abych jim usnadnila uvažování o menstruaci.

### 5.4 Metoda sběru dat

Zvolila jsem metodu strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami<sup>78</sup>. Předem jsem si zformulovala otázky, které jsem během rozhovorů respondentkám kladla. Zároveň jsem je povzbuzovala k asociacím a úvahám nad jednotlivými otázkami. Snažila jsem se v rozhovorech jít dál za první odpověď, kterou mi respondentky na otázku daly. Někdy se to dařilo lépe, někdy hůře. Některé respondentky byly výřečnější než jiné.

---

<sup>78</sup> HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum. S. 177.

Všem respondentkám jsem položila stejné otázky:

1. Vzpomínáte si, jaká byla vaše první menstruace? Řekla vám k tomu něco máma? Jak jste se cítila? Mluvili jste o tom v rodině?
2. Potom v průběhu života, děly se vám nějaké zásadní věci okolo menstruace? Něco, co vám připadá důležité?
3. Jak prožíváte období menstruace? Fyzicky, psychicky? Jaké jsou pro vás ty dny? Jaké je pro vás krvácení?
4. Jak prakticky zvládáte menstruaci? Doma, v práci, s partnerem, při sportu? Omezuje vás? Jaké používáte hygienické pomůcky?
5. Mluvíte o menstruaci? Jak? S kým? S muži? Když vám není dobře, řeknete v práci, že máte menstruaci?
6. Jak nazýváte menstruaci? Jaká slova pro ni používáte? Mají pro vás pozitivní nebo negativní nebo neutrální náboj?
7. Co vás napadne, když se řekne menstruace?
8. Co pro vás znamená menstruace?
9. Co ovlivnilo způsob, jakým menstruaci prožíváte?
10. Jak podle vás vnímá menstruaci společnost? Jak to ovlivňuje vás?

Respondentkám z ženských kruhů jsem navíc položila otázky týkající se ženských kruhů. Tyto otázky jsem analyzovala a interpretovala pro potřebu teoretické části diplomové práce. Jednu kapitulu teoretické části věnuji charakteristice ženských kruhů a částečně vycházím z informací od respondentek.

1. Jak fungují ženské kruhy?
2. Na jaká témata se zaměřují?
3. Jak se ženy dostanou k ženským kruhům?
4. Pro co si ženy na ženské kruhy chodí? Co si odnášejí?
5. Jak vznikly ženské kruhy? Mají teoretické zázemí?
6. Je nějaká literatura o ženských kruzích?
7. Je nějaká literatura, kterou ženy sdílí na ženských kruzích?

## 5.5 Etika výzkumu

Respondentky jsem před rozhovory seznámila s několika informacemi. Za prvé, tématem našich rozhovorů bude prožívání menstruace. Za druhé, rozhovory nahraji na diktafon, přepíši je do diplomové práce, záznam následně smaži. Za třetí, zachovám anonymitu respondentek, v diplomové práci je uvedu pod fiktivními jmény. Všechny respondentky s tímto postupem souhlasily.

## 5.6 Průběh sběru dat

Respondentky jsem sháněla dvěma různými způsoby. Skupinu respondentek z ženských kruhů jsem sháněla přes internet. Našla jsem webové stránky několika ženských kruhů pořádaných v České republice. Oslovila jsem lektorky těchto kruhů s prosbou, aby se ony samotné nebo absolventky ženských kruhů zúčastnily výzkumu. Lektorky byly velice ochotné, tři se přímo zúčastnily výzkumu, jedna lektorka oslovila dvě ženy, které u ní absolvovaly ženský kruh. Ty také souhlasily s účastí na výzkumu.

Skupinu respondentek mimo ženské kruhy jsem sháněla přes známé, metodou snowball, tedy metodou sněhové koule. Mile mě překvapila ochota žen zúčastnit se rozhovorů, téma menstruace je zřejmě oslovilo.

Vedla jsem 10 rozhovorů – 5 rozhovorů se ženami z ženských kruhů, 5 rozhovorů se ženami mimo ženské kruhy. Ženy byly ve věkovém rozmezí 25 až 45 let. Stanovila jsem si dvě podmínky účasti ve výzkumu. Za prvé, žena musí v současné době pravidelně menstruat. Chtěla jsem, aby respondentky mluvily především o svém aktuálním prožívání menstruace, aby jejich prožitky byly živé. Proto jsem z výzkumu vyloučila ženy, které momentálně nemenstruují. Za druhé, žena v současné době neužívá hormonální antikoncepci. Chtěla jsem, aby prožívání ženy bylo autentické. Je známo, že hormonální antikoncepce ovlivňuje menstruační cyklus, hladiny hormonů a ženino prožívání. Žena ve skutečnosti neprožívá „pravou“ menstruaci.<sup>79</sup>

Rozhovory probíhaly v lednu a v únoru 2017. Dala jsem respondentkám na výběr místo našeho setkání tak, aby jim nebylo nepříjemné mluvit o menstruaci. S některými respondentkami jsem se sešla u nich doma, některé přijely ke mně domů, s některými jsem se sešla v kavárně. Některé

---

<sup>79</sup> Hormonální antikoncepce funguje na základě působení steroidních hormonů (estrogen, gestagen), které se do těla ženy dostávají nejčastěji perorálně. Tyto hormony brání průběhu menstruačního cyklu – blokují ovulaci a zpomalují dorůstání děložní sliznice.

respondentky mi nabídly tykání, s jinými jsem si během rozhovoru vykala. Byla jsem připravená na ostych ze strany respondentek – hlavně ze strany těch respondentek, které neabsolvovaly ženské kruhy, které tedy pravděpodobně nejsou zvyklé mluvit o menstruaci. Opak byl pravdou, zdálo se mi, že všechny respondentky mluví otevřeně a sdílí se mnou i intimní zážitky okolo menstruace.

## 5.7 Analýza a interpretace dat

Během analýzy a interpretace dat jsem využívala postupy zakotvené teorie. Nejprve jsem prováděla otevřené kódování, procházela jsem jednotlivé rozhovory a pojmenovávala jsem, o čem ženy mluví. Rozhovory jsem procházela vícekrát, vracela jsem se k jednotlivým kódům, hledala jsem nejvhodnější označení kódu a zjišťovala jsem, které kódy se objevují u více než jedné respondentky. Následně jsem kódy sloučila do smysluplných celků, čímž jsem vytvořila jednotlivé kategorie, které jsem pojmenovala. Při pojmenovávání kódů a kategorií jsem se snažila využívat tzv. in vivo kódy, abych co nejautentičtěji zachytila prožívání respondentek.

Když jsem při kódování a kategorizaci opakovaně procházela jednotlivé rozhovory, začala se mi v myšlenkách formulovat hypotéza, jak spolu jednotlivé kategorie souvisejí. Hypotéza, jaká teorie je přítomná ve všech rozhovorech. Postupně jsem teorii formulovala, vracela jsem se k jednotlivým kategoriím a kódům, ověřovala jsem jejich vzájemné propojení, až jsem nakonec došla k teorii, kterou prezentuji v následující kapitole.

## 5.8 Formální úprava prezentace dat

Pro lepší orientaci v prezentaci dat, která bude následovat v další části diplomové práce, jsem zvolila několik formálních úprav textu:

- **Tučně** uvádím kódy a kategorie, které jsem vytvořila během zpracovávání dat. Jsou to pojmy, které tvoří kostru teorie.
- V každé kapitole naleznete schématický náčrt kódů a kategorií, aby byla jasná jejich hierarchie a jejich vzájemná souvislost.
- *Kurzivou* uvádím citace respondentek.
- Za citacemi uvádím zkratky – RŽK 1-5 = respondentky ženské kruhy, R 6-10 = respondentky mimo ženské kruhy.

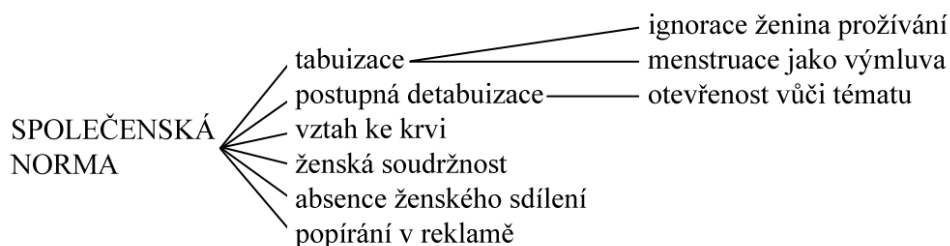
## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 6.1 Menstruace v naší společnosti

Naše prožívání je do značné míry utvářeno prostředím, ve kterém vyrůstáme a žijeme. Během sekundární socializace se setkáváme s hodnotami sdílenými širokou společností.<sup>80</sup> V dnešním světě se kultura z geografického hlediska neomezuje na národní celky, mluvíme spíše o evropské nebo dokonce euroamerické kultuře. Respondentky, se kterými jsem dělala rozhovory, všechny vyrůstaly v České republice, tedy v euroamerické kultuře. Zajímalo mě, jaké společenské normy týkající se menstruace respondentky vnímají. Ptala jsem se jich, jaký na ně mají tyto normy vliv. Zjišťovala jsem subjektivní vnímání společenských norem a postoj respondentek vůči těmto normám. V první kapitole se věnuji několika projevům sociálních norem spojených s menstruací, které respondentky v rozhovorech zmínily.

Pro lepší orientaci přikládám schéma (Schéma č. 1) zobrazující jednotlivé projevy sociální normy.

Schéma č.1, Společenská norma



#### 6.1.1 Menstruace je stále tabu

Jednou ze společenských norem vztahujících se k menstruaci, kterou respondentky pociťují, je **tabuizace**. Všechny respondentky, se kterými jsem vedla rozhovor, mluvily o tabuizaci menstruace v naší společnosti.

*V: „Máš představu, proč by to člověk nechtěl slyšet slovo menstruace?“ R: „Já myslím, že to dneska není přijatý.“ (příloha str. 12, RŽK1)*

<sup>80</sup> VÝROST, Josef. Sociální psychologie - 2., přepracované a rozšířené vydání. S. 58.



„Já bych byla ráda, kdyby jí vnímala už pokročileji. Ale soudím, že se to moc nezměnilo, že je to pořád vnímaný jako něco čistě ženského, ještě ne čistě, ale jako nečistý. Že je to něco nepatřičného do běžný konverzace.“ (příloha str. 23, RŽK2)

„Jako tabu, jako něco, o čem se nemluví. Něco, na co se nedívá, v podstatě něco nechutného.“ (příloha str. 39, RŽK3)

„Došlo mi, že je to pořád tabu, že se za posledních deset let ve společnosti nezměnilo vůbec nic.“ (příloha str. 43, RŽK4)

„Uvědomila jsem si víc, jak ty různý tabu to ovlivňují, jak to ovlivňují pozitivní věci, třeba rituály okolo menstruace.“ (příloha str. 43, RŽK5)

„Bylo by fajn, kdyby to bylo vnímaný tak, že o nic nejde, že je to přirozená součást žen, že všechny menstruuje, že se o tom dá úplně normálně mluvit.“ (příloha str. 72, R6)

„Obecně si myslím, že ve chvíli, kdy holka nechce cvičit na tělocviku ve škole nebo v práci si ztěžuje, že si potřebuje odpočinout. Mám pocit, že je to společností vnímaný spíš jako výmluva, než že by to bylo reálný.“ (příloha str. 73, R6)

„Pak ale vidím tu druhou skupinu, kde mám pocit, že je menstruace pořád tabu.“ (příloha str. 82, R7)

„Pořád schováváme menstruaci. Kapeme modrou tekutinu na vložky. Menstruace jako taková je tabu.“ (příloha str. 89, R8)

„Vybavily se mi ty reklamy, že to není představovaný tak, jak to skutečně je. Že je to přikrášlovaný.“ (příloha str. 99, R9)

„Mám pocit, že se o tom ještě úplně nemluví, že třeba nemůžeš jet tramvají a povídat někomu, jaký to je, když máš menstruaci. Že je to pořád něco, co nemá být vidět.“ (příloha str. 105, R10)

Respondentky vnímají, že společnost menstruaci nepřijímá. O menstruaci se normálně mezi lidmi nemluví. Pěknou metaforu použila Karolína „Pořád, když mám říct slovo menstruace před lidma, tak mi trošku zatrne, jako kdybych měla zazvonit na zvoneček. Vim, že je to něco citlivého a že většina lidí se tomu vyhne.“ (příloha str. 51, R4) Menstruace by neměla být vidět. Ať už se jedná o hygienické pomůcky, tampóny a vložky, které respondentky schovávají, nebo o pocity menstruuující ženy. Bolest a únava při menstruaci se ignorují, menstruuující respondentky nejsou brány vážně. Menstruace neopravňuje respondentku, aby byla méně výkonná. Společnost vnímá menstruaci jako výmluvu.

Tabu je v antropologickém slovníku definováno jako „zvláštní třída sociokulturních regulativů, zahrnující něco zapovězeného, nedotknutelného vůbec“.<sup>81</sup> Respondentky používají slovo tabuizace v laickém slova smyslu, tabuizovat znamená muset něco skrývat, nesmět o něčem mluvit. V obecném slova smyslu se laické pojetí respondentek prolíná s odborným pojetím – pokud je něco zapovězené a nedotknutelné, budeme to skrývat a nebudeme o tom mluvit. Při tvorbě kódu **tabuizace** jsem vycházela z laických představ respondentek.

### 6.1.2 Začíná se to měnit

Ačkoliv podle respondentek **tabuizace** menstruace ve společnosti pořád převládá, všimla jsem si, že některé respondentky v rozhovorech registrují změny ve společenském uchopení menstruace. Tento proces jsem nazvala **postupná detabuizace**. Věci se začínají měnit.

*„Ale naše společnost si myslím, že se v poslední době hodně posunula. Víc se o tom mluví, je to mnohem míň tabu. Je fakt, že já jsem ovlivněná tím, že se pohybuju v nějakým okruhu lidí.“ (příloha str. 61, RŽK5)*

*„Já mám pocit, že já jsem s tím v pohodě a ve svém okolí se nesetkávám s jiným přístupem.“ (příloha str. 73, R6)*

*„Třeba mezi vrstevníkama to nevnímám jako tabu. Když někam vyrazíme, třeba na tu chatu, že to ty holky řeknou mezi bližšíma lidma.“ (příloha str. 99, R9)*

Respondentky rozdělují společnost na dvě skupiny. Jednou skupinou je většinová společnost, kde okolo menstruace panuje ostych. Druhou skupinou jsou lidé z blízkého okolí respondentek, kteří o menstruaci mluví otevřeně, neskrývají jí, někteří jí dokonce věnují zvláštní pozornost a váží si jí. Druhá skupina je signálem, že alespoň v některých částech společnosti probíhá **detabuizace** menstruace. Hlavním projevem **detabuizace** menstruace je podle respondentek **otevřenost tématu**.

Respondentky v rozhovorech druhou skupinu často označují jako *lidé, kteří jsou otevřeni tématu menstruace*. Už jen samotná fráze, kterou některé respondentky použily, napovídá, že jsou stále lidé, kteří tématu menstruace otevření nejsou. Respondentky uvedly, že tématu menstruace jsou otevřeny ženy z ženských kruhů. Nejedná se však jen o tuto alternativní skupinu lidí. Další respondentky uvedly, že menstruaci nevnímají jako tabu mezi svými

---

<sup>81</sup> MALINA, a kolektiv. Antropologický slovník. Brno: CERM, 2009.

vrstevníky, konkrétně mezi lidmi ve věku mezi dvaceti pěti až třiceti lety. Je tedy možné, že generace mladých dospělých vnímá menstruaci jako menší tabu než generace starší.

Už samotný fakt, že všechny respondentky reflektovaly tabuizaci menstruace, znamená, že respondentky mají na tuto problematiku náhled. Téma tabuizace začíná ve společnosti rezonovat, společnost ho začíná reflektovat. Polovina respondentek se zmínila o modré tekutině v reklamách na menstruační hygienické pomůcky. Jedná se o jeden z projevů **tabuizace** menstruace, nazvala jsem ho **popírání v reklamě**.

*„Nebo modrá krev v reklamách, není tam červená.“ (příloha str. 13, RŽK1)*

*„Těším se na dobu kdy budou v reklamách červený tampóny a sama si říkám, jak bych na to reagovala, kdyby tam lili červenou vodu. Jestli bych byla znechucená.“ (příloha str. 23, RŽK2)*

*„Kapeme modrou tekutinu na vložky. Menstruace jako taková je tabu, jediné, co není tabu, jsou vložky, které potřebují prodat. Ještě to tam ukážou tak, že pro tebe, když máš menstruaci, nic není problém, máš bílý uplý kalhoty, jsi happy a můžeš viset hlavou dolu.“ (příloha str. 89, R8)*

*„Třeba v reklamách, kde je místo krve modrá tekutina a vidíš tam ženy v úzkých bílých kalhotách, rozemátý, co můžou dělat stojky. Na jednu stranu to ty reklamy nezobrazují takový, jaký je to doopravdy.“ (příloha str. 105, R10)*

Respondentky tak reflektují nerealistické zobrazení menstruace. Skrze reklamy společnost popírá, že menstrující ženám teče krev. Menstruace se nezobrazuje, nemá být viděna, nahrazuje se něčím přijatelným, sterilním, neodpudivým. V reklamách vidáme světlé barvy, lehký vánek, poletující pířka, reklama tak budí dojem lehkosti a čistoty. Tvůrci reklam, potažmo naše společnost, tak popírají nečistotu a tíhu, kterou s sebou menstruace přináší. Modrá tekutina je ilustrativní příklad, který se často objevuje v mediálních článcích, které upozorňují na problematiku tabuizace.<sup>82</sup> Tyto články se zřejmě dostávají do povědomí respondentek. Vedle modré tekutiny respondentky upozorňují ještě na další rozměr, za který jsou tvůrci reklam kritizováni: nerealistické zobrazování ženina prožívání menstruace. V reklamách jsou menstrující ženy znázorňovány jako šťastné, plné energie, většinou jsou v pohybu, vesele pobíhají nebo poskakují. Jsou krásné, usměvavé, společenské, často oblečené do světlých

---

<sup>82</sup> <http://cilichili.cz/blog/zenska-menstruace-neni-jako-z-reklamy-na-tampony/>, [http://www.rozhlas.cz/radiowave/spolecnost/\\_zprava/jak-ma-vypadat-reklama-na-menstruaci-kalhotky-pro-zeny-s-periodou-narusuji-stereotypy--1619233](http://www.rozhlas.cz/radiowave/spolecnost/_zprava/jak-ma-vypadat-reklama-na-menstruaci-kalhotky-pro-zeny-s-periodou-narusuji-stereotypy--1619233), <http://www.munimedia.cz/prispevek/modra-krev-341/>, <http://www.feminismus.cz/cz/clanky/dejiny-psane-krvi-tabu-trauma-a-kult-menstruace>

barev, lehkých bílých šatů nebo přiléhavých kalhot. Ženy si z takové reklamy pravděpodobně odnesou sdělení, že je menstruace nemá omezovat. Nemohou si dovolit být unavené, mít bolesti, být nepříjemné, cítit se naštvané, nešťastně, nervózně. Nevypadat dobře, omezit fyzický pohyb, omezit svůj výkon. Všechny negativní stránky menstruace jsou popřeny. V zahraničí tvůrci reklam na tuto kritiku reagují a ukazují menstruaci realističtěji. Jedna taková reklama se dostala i do českých médií. Reklamy je možné shlédnout na internetu.<sup>83</sup>

### 6.1.3 Při menstruaci teče krev

Vztah naší společnosti k menstruaci se prolíná s fenoménem, který jsem nazvala **vztah ke krvi**. Žena při menstruaci krvácí, krev je ústředním prvkem menstruace, proto považují za důležité prozkoumat, jak respondenty o krvi referují. Vztah k menstruační krvi z části formuje vztah k menstruaci jako takové. Pouze dvě respondenty z deseti na slovo menstruace asociují slovo krev.

*V: „Co tě napadne, když se řekne menstruace?“ R: „Krev.“ (příloha str. 88, R8)*

*V: „Co tě napadne, když se řekne menstruace?“ R: „Vložka, žena, cyklus, krev.“ (příloha str. 104, R10)*

Možná, že stejně jako většina respondentek má společnost tendenci vytěsnit krev ze svého vědomí. Při pomyšlení na krev se některým lidem dělá špatně, někdo dokonce omdlévá. Když člověk krvácí, je zraněný, cítí bolest, může být v ohrožení života. Krev má pro člověka negativní konotace. Je pravděpodobné, že ze stejných důvodů se společnost nechce konfrontovat s menstruační krví, potažmo s menstruací jako takovou. Výše jsem uvedla příklad modré tekutiny v reklamách, která nahrazuje menstruační krev. Některé respondenty popisují své krvácení jako něco nechutného.

*„Nechci, aby ten druhý přemýšlel nad tím, jak mi teče krvavej sliz z vagíny.“ (příloha str. 72, R6)*

*„Mám pocit, že kluci si začnou představovat, jak to asi vypadá. Nechci, aby si představovali, jak z mojí vagíny teče krev. To je nechutný.“ (příloha str. 104, R10)*

Respondenty mají pocit, že mužům by představa menstruační krve připadala nechutná. Důležitý je zde kontext – respondenty mluví o mužích, které vnímají jako potenciální sexuální

<sup>83</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=2NSfxgB\\_XK0](https://www.youtube.com/watch?v=2NSfxgB_XK0), <https://www.youtube.com/watch?v=8Q1GVOYIcKc>, <https://www.youtube.com/watch?v=8pe1enOm9T8>, <https://www.youtube.com/watch?v=lpypeLL1dAs>, [https://www.youtube.com/watch?v=l2G6\\_NJ78LU](https://www.youtube.com/watch?v=l2G6_NJ78LU)

partnery. Respondentky nechtějí, aby si je, potažmo jejich genitálie, muži spojovaly s něčím tak nechutným, jako je *krvavej sliz*. V představách respondentek je menstruace striktně asexuální povahy. Problematický vztah ke krvi není spojován pouze s muži, další respondentky mluví o vztahu žen k menstruační krvi.

*„Mně to přišlo úžasné v tom, že jsem se najednou setkala s tou menstruační krví, v takové krásné a čisté podobě. Nebylo to v tamponu nebo na vložce.“* (příloha str. 32, RŽK3)

*„Tak to pro mě taky byla cesta přijmout svoje ženský tělo. Souvisí to s menstruací a s přijetím krve, která je tvoje a nic nechutnýho na tom přece není. Ale ženy to tak často vnímají.“* (příloha str. 51, RŽK4)

*„...některejm lidem, i holkám, to může připadat hnusný, ta hygiena kolem toho. Někdo se třeba štíjí tvý krve, už jsem to slyšela.“* (příloha str. 99, R9)

Respondentky mají zkušenost s tím, že některé ženy se štítí své vlastní menstruační krve. Ženy se obecně se svou menstruační krví setkávají při manipulaci s hygienickými pomůckami. V takovém případě bývá krev nasáknutá do vložky nebo do tampónu – ženy vlastně často nevědí, jak jejich menstruační krev opravdu vypadá sama o sobě. Poslední dobou začínají ženy používat menstruační kalíšek, který se zavádí do pochvy, kde zachytává krev. Po vyjmutí z pochvy je krev v kalíšku nezměněná, tekutá, tak, jak vychází z ženina těla. Je potřeba krev vylít a kalíšek vypláchnout. Respondentky výše popisují svou zkušenost s kalíškem, některé ženy ho nemohou používat, protože jim vylévání krve z kalíšku připadá nechutné.

Když se žena štítí vlastní menstruační krve, je pravděpodobné, že se bude štítit svého těla během menstruace, že bude cítit odpor k menstruaci samotné. Respondentky vědomě pracují s přijetím menstruační krve, viz výše. Jedna respondentka popisuje, jak přijala své ženské tělo, svou krev, a nyní se tuhle zkušenost snaží předávat dalším ženám na ženských kruzích. Další respondentce v přijetí krve pomohlo právě používání kalíšku, poprvé se setkala s čistou menstruační krví a začala oceňovat její krásu. Respondentky tak uchopují společenskou normu odmítání krve a své vlastní nepříjemné prožitky spojené s krví, zpracovávají je, svou krev vědomě přijímají a mění tak svůj postoj ke své vlastní menstruační krvi, potažmo ke svému tělu, potažmo k menstruaci jako takové. Některé respondentky podporují a zhmotňují proces přijímání menstruační krve skrze rituál.

*„...některý holky z kruhů krev zachytávají a zalévají s tím zahradu.“* (příloha str. 23, RŽK2)

„*Ta indiánka tam popisuje, že ony zalévají menstruační krví květiny... Ale říkala jsem si zalévat kytky menstruační krví, to je už trochu úlet. Začala jsem to zkoušet a stal se mi vlastně zázrak...vyrostly červené papriky... příroda to podporuje, napojit se na sebe, vnímat menstruaci jako něco úžasného.“ (příloha str. 32, RŽK3)*

#### 6.1.4 Ženy se vzájemně podporují

Z biologické podstaty jsou k zážitku menstruace determinovány pouze ženy. Muži menstruaci nikdy nezažijí, tuto zkušenost můžou mít pouze zprostředkovanou. Menstruace je v tomto ohledu něco výlučně ženského, něco, co ženy spojuje. Z rozhovorů vyplývá, že okolo menstruace funguje jakási nepsaná dohoda, tento jev jsem nazvala **ženská soudržnost**.

„*Máma sháněla po všech ženách vložky. Ale teď zpětně mi to přijde úžasný, že to společensví žen tam máma tímhle tématem spojila. A nějak mě opečovaly.“ (příloha str. 15, RŽK2)*

„*My ženy potřebujeme sdílet, potřebujeme se podporovat, potřebujeme si předávat zkušenosti, potřebujeme vědět, že na to nejsme samy.“ (příloha str. 35, RŽK3)*

„*Tyhle kmenový zážitky, nebo nevim, jak to nazvat, že jsou hrozně důležité. Je to taková kontinuální podpora.“ (příloha str. 55, RŽK5)*

„*Třeba když potřebuju tampon, tak je poprosim. Nebo jsme řešily, že každá máme ráda jiný tampony.“ (příloha str. 71, R6)*

„*Vim, že jsem hodně řešila, že jsem měla strach z protečení. To bylo v létě, měla jsem světlou sukni, šly jsme po chodbě s kamarádkou, přiběhly za mnou spolužačky, že mám červený fleky na sukni a hrozně pomáhaly. Vymýšlely, co si přes to můžu dát, tak jsem si přes to vázala mikinu. Tak jsem jim byla vděčná.“ (příloha str. 92, R9)*

*V: „Kdyby ti bylo špatně třeba v práci, řekla bys to?“ R: „Kdyby tam byly jenom kolegyně, tak jo, protože vim, že by to pochopily. Ale abych šéfovi bych radši řekla, třeba že mě bolí hlava nebo tak něco.“ (příloha str. 103, R10)*

Respondentky v období menstruace vnímají podporu od ostatních žen, vědí, že pro ně budou mít pochopení. Pokud se necítí dobře, mohou se ostatním ženám svěřit. Pokud u sebe nemají menstruační hygienické pomůcky, mohou o ně požádat jinou ženu. Pokud mají na oblečení skvrnu od menstruační krve, ostatní ženy je na to upozorní a pomohou jim situaci vyřešit. Společenský úzus **tabuizace** menstruace vlastně podporuje pouto mezi ženami. Menstruace by

měla proběhnout tak, aby nebyla vidět, aby nebyly vidět hygienické pomůcky, aby se o ní nemuselo mluvit a aby to na ženě nebylo poznat. Ženy se skrze naplňování společenského očekávání stávají komplici – spolupracují na tom, aby menstruace proběhla bez povšimnutí a bez komplikací. Vedle praktického obstarání menstruace respondentky vyzdvihují psychickou podporu, kterou si ženy vzájemně poskytují. Sdílí spolu zkušenosti, pomáhá jim vědomí, že v tom nejsou samy.

### 6.1.5 Dnes chybí ženské sdílení

Přestože menstruace vytváří soudržnost mezi ženami, v rozhovorech jsem identifikovala frustraci respondentek, vyplývající z nedostatečné komunikace mezi ženami. Tento fenomén jsem nazvala **absence ženského sdílení**.

*„Cejtla jsem potřebu mluvit o ženských tématech.“ (příloha str. 19, RŽK2)*

*„My ženy celkově potřebujeme sdílet. My jsme teďka ve společnosti, která tady nikdy nebyla. Ještě před padesáti lety, já pocházím z Valašska, ještě tam se žilo v komunitách. Ještě já jsem jako dítě vyrůstala v komunitě. Žily jsme s babičkou s tetou, v takovém velkém dvojdому. U nás se drhlo peří, takže se sházely ženy z té vesnice.“ (příloha str. 34, RŽK3)*

*„Neměla jsem kolem sebe ženy, který by mi ukázaly, že se k tomu nemusí přistupovat jenom tímhle způsobem.“ (příloha str. 41, RŽK4)*

*„Protože mně přijde, že je to taková základní věc, většinu lidský historie to tak bylo, že ženy měly nějaký svoje skupiny, aktivity...“ (příloha str. 54, RŽK5)*

*„Podle mě by se měly ženy víc scházet dohromady, i víc generací, vařit spolu, plést, háčkovat, povídat, jak se v minulosti dralo peří. My dneska nesdílíme, my tohle nemáme, že se ty ženy takhle scházejí společně.“ (příloha str. 89, R8)*

Když respondentky mluví o vzájemné podpoře mezi ženami, jedná se spíše o praktické zvládnutí menstruace, svěřit se s únavou, vypůjčit si menstruační vložky. Když respondentky začínaly menstruovat, jejich matky s nimi řešili opět jenom praktické zvládnutí menstruace. Polovina respondentek mluvila o potřebě sdílet ženská témata. Vedle menstruace řadí respondentky mezi ženská témata menstruační cyklus, porod, kojení, partnerství.

Potřeba sdílet ženská témata byla jedna z motivací, proč respondentky absolvovaly ženské kruhy. Některé respondentky mají pocit, že se z naší současné společnosti vytratilo sdílení mezi

ženami. Dříve tomu tak nebylo, ženy se tradičně scházely u určitých činností, vařily společně, draly peří, pletly, háčkovaly a u toho si povídaly. Je možné, že samotný fenomén ženských kruhů vzešel z nenaplněné potřeby sdílet ženská témata. Dnes žijeme v nukleárních rodinách, komunitní způsob života jsme povětšinou opustili. Ženy proto nemají moc příležitostí setkávat se třeba u domácích prací. Zároveň je možné, že si mezi sebou ženy přestaly předávat zkušenosti, které se dříve udržovaly naživu pouze orální tradicí. Dnes už není nutné udržovat naživu moudrost starších žen, protože mnohé informace se ženy dozvídají z literatury, z médií, starosti ohledně menstruačního cyklu, těhotenství a přechodu zase vkládají do rukou lékařů.

### 6.1.6 Je společenská norma i moje vlastní norma?

Téma **společenské normy** se v line celými rozhovory jako červená nit. Ať už v explicitně pojmenované podobě, kdy respondentky hovoří o **tabuizaci, o postupné detabuizaci, o ženské soudržnosti, o absenci ženského sdílení, o vztahu ke krvi**. Nebo v implicitní podobě, kdy společenská norma hraje roli v mnoha tématech, např. **skrývání, prožívání první menstruace, ambivalence, pasivní/aktivní prožívání**. Těmto tématům se budu podrobněji věnovat v dalších kapitolách.

Respondentky jednotně vnímají, že menstruace je ve společnosti tabuizovaná, nepřijímaná. Respondentkám je tato společenská norma předávána během primární a/nebo sekundární socializace. Jako zásadní činitel v prožívání menstruace jsem identifikovala zacházení se společenskou normou, tedy **zacházení s tabuizací menstruace**. Tento jev si můžeme představit jako kontinuum (Schéma č.2), které je ohraničeno dvěma protikladnými póly. Na jednom pólu se nachází **přijetí** tabuizace menstruace, na druhém pólu se nachází **vymezení se** vůči tabuizaci menstruace. Většina respondentek se nachází na kontinuu někde mezi těmito dvěma póly, nejčastěji poblíž jednomu nebo druhému pólu. Postoj respondentek se navíc ve většině případů během života proměňuje. V dalších kapitolách se budu podrobně věnovat oblastem, kterými se prolíná **přijetí** nebo **vymezení se** vůči tabuizaci menstruace.

Schéma č. 2, Zacházení s tabuizací





Možná si kladete otázku, proč jsem protikladný pól k přijetí nenazvala odmítnutí. Rozhodla jsem se raději pro pojem **vymezení se**, protože některé respondentky nejen že tabuizaci menstruace odmítají, ony se vůči tabuizaci menstruace doslova vymezují.

*„Já mám to velký štěstí, že se pohybuju v okruhu lidí, který menstruaci přijímají jako dar, jako plodnost. Menstruace je přirozená věc nás všech, mužů i žen, proto si myslím, že nemám zapotřebí stýkat se s lidmi, kterým to dělá problém, kteří to ještě nepřijali.“ (příloha str. 12, RŽK1)*

*„Jednoznačně, že jsem se setkala se ženama, který o menstruaci přemejšlely úplně jinak. Na kruzích jsem slyšela, že to není něco, co překáží, ale něco, co je součástí ženy, co patří k životu. Je lepší s tím spolupracovat, než se tomu bránit.“ (příloha str. 22, RŽK2)*

*„Později po dvacátym roce mi začalo docházet, že snažit se pro okolí dělat, že nemenstruuju. Chovat se normálně, za jakýchkoli okolností, nehledě na to, co děje s mým tělem. To mi přišlo postavený na hlavu.“ (příloha str. 42, RŽK4)*

*„Uvědomila jsem si víc, jak ty různý tabu to ovlivňují, jak to ovlivňují pozitivní věci, třeba rituály okolo menstruace. Přečetla jsem spoustu pozitivních věcí o menstruaci.“ (příloha str. 61, RŽK5)*

Tyto respondentky dělají další krok navíc, jde o vědomý proces, nejen že tabuizaci menstruace nepřijímají, ale vymezují se tím, že volí opačný přístup. Nejprve si zvědomí, že společnost tabuizuje menstruaci, poté se rozhodnou pro jiný postoj.

Výrazy, které respondentky během rozhovorů používaly, měly často pozitivní nebo negativní náboj. Více než polovina respondentek například ve spojitosti s menstruací použila slovo *otrava*. Téměř polovina respondentek zase použila slova *dar* a *požehnání*. Slovník respondentek mi pomáhal přiřazovat výroky respondentek ke dvěma pólům zacházení s tabuizací menstruace. Vzhledem k tomu, že menstruace je ve společnosti vnímána negativně, přiřadila jsem negativní referování o menstruaci k **přijetí** tabuizace menstruace. Pozitivní referování o menstruaci jsem naopak přiřadila k **vymezení se** vůči tabuizaci menstruace.

## 6.2 Menstruace v životě ženy

V rámci rozhovorů jsem mapovala, jak se během života respondentek proměňovalo jejich prožívání menstruace. Zajímalo mě, co ovlivnilo způsob, jakým menstruaci prožívají. Pokud se jejich prožívání měnilo, co změnu způsobilo. Zvláštní pozornost jsem věnovala primární socializaci, tedy rodině jako prostředníkovi mezi společnostmi a respondentkami. Z výzkumů o menstruaci vyplývá, že zásadní roli v ženině prožívání menstruace hraje menarché, tedy první menstruace, a způsob, jakým tuto událost uchopí ženina matka, potažmo celá rodina. Proto jsem do rozhovorů zařadila otázky, jak respondentky prožívaly první menstruaci, co jim k tomu řekla matka, zda se u nich doma o menstruaci mluvilo. Dále jsem volila otevřenější otázky a povzbuzovala jsem respondentky, aby volně explorovaly, co se během jejich života dělo okolo menstruace, co považují za podstatné.

### 6.2.1 Jaké to bylo, když jsi poprvé dostala menstruaci?

První menstruace je významná událost, všechny respondentky si na ni pamatují. Popisovaly mi, kolik jim bylo let, kde se to stalo, jak se zachovaly. Mě zajímal především psychický aspekt, vytvořila jsem tedy kategorii, kterou jsem nazvala **prožívání první menstruace**. Ptala jsem se respondentek, jaké měly okolo první menstruace pocity. Menší část respondentek popisuje pozitivní nebo neutrální prožívání první menstruace.

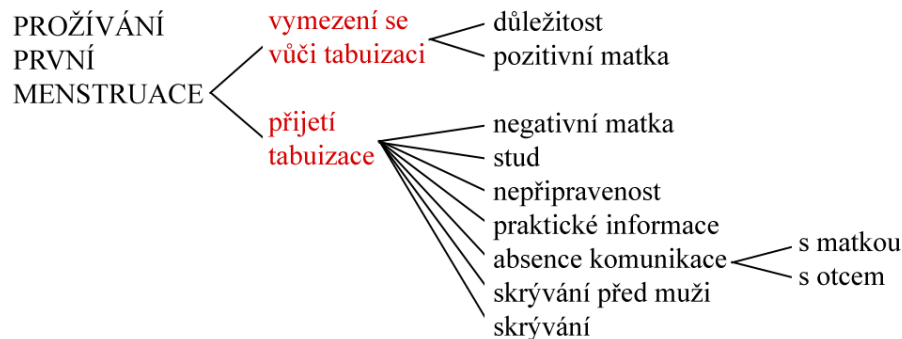
*„Já jsem dostala první menzes, když mi bylo asi jedenáct, byla jsem jedna z prvních ve třídě. Takže jsme byly takové vyvolené, takový pocit výjimečnosti. Myslim, že jsem se tím chlubila.“* (příloha str. 84, R8)

*„Myslim, že jsem z toho měla radost, že jsem si připadala dospěle... Možná pocit nějaký důležitosti.“* (příloha str. 90, R9)

*„Asi žádný trauma z toho nemám, protože si nic moc nepamatuju... Asi jsem byla z toho trochu nervózní. Pamatuju si ten moment s tou vložkou, takže to bylo něco nového.“* (příloha str. 64, R6)

Pro lepší orientaci přikládám schéma (Schéma č. 3) zobrazující způsoby prožívání menstruace a jejich souvislost se subjektivním uchopením sociální normy.

Schéma č. 3, Prožívání první menstruace



Jeden z prožitků spojených s první menstruací jsem pojmenovala **důležitost**. Výše citované respondentky si vzpomínají, že se cítily důležitě, když poprvé dostaly menstruaci. Pro jednu respondentku byla první menstruace symbolem dospělosti. Druhá respondentka se zase cítila výjimečně mezi kamarádkami, které ještě nemenstruovaly. U obou respondentek je patrný pocit důležitosti, v danou chvíli si uvědomovaly, že se odehrává něco významného. Výrok třetí respondentky vnímám rozporuplně. Na první pohled se zdá, že respondentka prožívala první menstruaci neutrálně. Když se zamyslím nad slovy, jež používá, *žádný trauma z toho nemám*. Zdá se, že respondentka vychází z předpokladu, že by s první menstruací mělo být spojené trauma. Respondentka má zřejmě představu, že můj dotaz na pocity okolo první menstruace směřuje k traumatickému zážitku. Vysvětluji si to společenským uchopením menstruace, které je veskrze negativní.

Vrátím se ještě k pocitu důležitosti, který se v trochu jiné podobě objevuje u dalších respondentek.

*„Tedy už vim, jak je to hrozně důležitý období, když dostaneš první menstruaci. Tehdy mi to nikdo neřekl, že jsem v nějaký fázi.“ (příloha str. 1, RŽK1)*

*„Na jednu stranu někde v hloubi duše jsem cítila, že je to nějaká výjimečná situaci, že je to něco nového, na co se vlastně těším. Ale na druhou stranu jsem to vnímala negativně.“ (příloha str. 25, RŽK3)*

*„Já jsem asi čekala, že když přijedu a budu to sdílet se svojí rodinou, s mámou třeba nebo se svojí babičkou, že to bude mít slavnostnější nádech. Bylo to přijatý tak jako že, je z tebe ženská, budeš se muset častěji mejt a už se toho do padesáti nezbavíš.“ (příloha str. 41, RŽK4)*

*„Vlastně si pamatuju, jak jsme si povídaly s mámou, že jsem byla trochu zklamaná. Pociťovala jsem to jako nějaký důležitý bod a měla jsem pocit, že to máma trošku zametla pod koberec.“ (příloha str. 52, RŽK5)*

*„Myslím, že máma možná chtěla o tom se mnou a se sestrou mluvit, ale podle mě se styděla, nevěděla jak. Vim, že nás to tehdy se sestrou dost mrzelo.“ (příloha str. 90, R9)*

Z výpovědí respondentek je patrné zklamání nad tím, že jejich první menstruaci nebyla přiznána dostatečná důležitost. Respondentky první menstruaci prožívaly jako významnou událost, ale jejich okolí první menstruaci zametlo pod koberec. Tento způsob, jakým okolí respondentek zacházelo s jejich první menstruací, jsem nazvala **marginalizace**. Respondentky očekávaly především od svých matek, že budou této události věnovat větší pozornost, že s nimi budou mluvit, vysvětlí jim, jak významným obdobím procházejí, že budou oslavovat první menstruaci svých dcer.

První menstruace je v životě dívky velká změna. Kromě tělesných změn má širší psychosociální význam, jedná se o přechod z dívky na ženu, je to zásadní krok k dospělosti. První menstruace otevírá téma sexuality a mateřství. Okolí respondentek ignorovalo psychosociální proměnu dívky v ženu, kterou s sebou první menstruace přináší. Není to něco, co by si zasloužilo větší prožitek, větší zdůraznění, něco, z čeho by se mohli těšit, co by mohli oslavovat. Respondentkám tak nebylo dopřáno, aby si mohly svou proměnu a své dospívání v ženu plně uvědomit a prožít pozitivně.

Větší část respondentek popisuje negativní prožívání první menstruace.

*„Samozřejmě jsem věděla, s kámoškama jsme se o tom pořád bavily, ale když se to stalo, tak jsem byla vyjukaná.“ (příloha str. 1, RŽK1)*

*„Já jsem na to nebyla připravená, máma na to nebyla připravená, takže to bylo šílený úplně.“ (příloha str. 15, RŽK2)*

*„Pamatuju si tu bezmoc, nemít se na koho obrátit.“ (příloha str. 25, RŽK3)*

*„Nejdřív jsem byla vykulená, tak jsem to šla říct mamce.“ (příloha str. 75, R7)*

*„V tu chvíli, když jsem to dostala, tak jsem s tím asi šla za mámou. Ale až to vlastně odstartovalo komunikaci, předtím mě na to nepřipravila.“ (příloha str. 84, R8)*

*„Asi sem z toho byla trochu vyjukaná, než jsem si na ten pocit zvykla, tak jsem ten první den jenom ležela v posteli.“ (příloha str. 101, R10)*

Prožitek, který respondentky popisují, jsem nazvala **nepřipravenost**. Respondentky se cítily nepřipravené na první menstruaci. Neměly dostatek informací, neměly se na koho obrátit, nevěděly, co se s nimi děje. Svě prožívání pojmenovávají slovy *vyjukaná*, *vykulená*. Když si představím, co se děje s tělem dívky během první menstruace, napadá mě, že dívka může být tímto procesem snadno šokovaná. První menstruace přichází zničehonic, bez varování, dívka nemá nad svým tělem kontrolu, krvácí z velice intimního místa a nemůže to nijak ovlivnit. Aby v dívce nevzrůstala nejistota, kterou respondentky popisují, potřebuje informace, podporu, pocit bezpečí. Respondentky se ve chvíli prvního krvácení spoléhaly na mámu, všechny jí to ihned šly říct. Je tedy pravděpodobné, že matky respondentek selhaly v zajištění podpory a pocitu bezpečí. Některé respondentky to přímo pojmenovávají, *máma nebyla připravená, máma mě na to nepřipravila*. Jakou roli sehrály matky během první menstruace respondentek ještě podrobněji rozeberu v další kapitole.

V rozhovorech se ve spojitosti s první menstruací objevuje další prožitek, který jsem nazvala **stud**.

*„...trochu jsem se styděla před mámou, před tátou. I když mi rodiče byli vždycky blízky, tak tohle pro mě bylo hrozně trapný.“ (příloha str. 1, RŽK1)*

*V: „Ještě nějaký pocity kolem toho?“ R: „Že je to trapné.“ (příloha str. 25, RŽK3)*

*„S mámou jsem asi nechtěla mluvit o takhle intimních věcech.“ (příloha str. 85, R8)*

Respondentky zažívaly stud za první menstruaci. Styděly se před rodiči, připadalo jim to trapné, jedna respondentka se styděla za to, že nosí vložku, nechtěla, aby to někdo viděl. **Stud** může vycházet z pocitu odhalení něčeho intimního, jak řekla jedna z respondentek: *S mámou jsem asi nechtěla mluvit o takhle intimních věcech*. Stud může být spojený s prožitkem intimity, lidé se stydí být nazí před ostatními lidmi, stydí se odhalit genitálie a sekundární pohlavní znaky. Stud je také spojený se sexualitou, lidé provozují sex v soukromí. Stud vychází ze společenské normy, která nám říká, že některé věci mají zůstat skryty – při odhalení cítíme stud. Společnost tímto způsobem udržuje status quo ohledně menstruace, **stud** vyplývá z **tabuizace** menstruace a zároveň jí znovu vytváří.

## 6.2.2 Bavili jste se doma o menstruaci?

Když jsem s respondentkami mluvila o první menstruaci, ptala jsem se jich, co jim k tomu řekla matka, jestli o tom mluvily s otcem, jestli se u nich doma o menstruaci mluvilo, potažmo jak. Rodina je prostředníkem mezi společností a dítětem, rodina utváří hodnotový systém dítěte a určuje, jakým způsobem se dítě bude vztahovat k sociálním normám.<sup>84</sup> Považuji za důležité zachytit, jakou zprávu ohledně menstruace si respondentky nesly z domova. Jak u rodičů respondentek projevilo **zacházení s tabuizací** menstruace? Přiklonily se k **přijetí** této normy a předávaly ji svým dcerám, nebo se přiklonily k **vymezení se** vůči této normě? Tereza to vyjádřila přímo „*Mám pocit, že pohled společnosti jsem přejímala od mámy, jak mi to téma představila.*“ (příloha str. 23, RŽK2) Tereza reflektuje, že rodič funguje jako zprostředkovatel společenských norem. Její matka se navíc se společenskou normou ohledně menstruace ztotožnila.

Obsahem rozhovoru o menstruaci mezi matkami a dcerami, tak jak to popsaly respondentky, jsou pouze instrukce, jak menstruaci obstarat prakticky. Další významný moment spojený s první menstruací jsem tedy pojmenovala **praktické informace**.

„*Protože s mámou to bylo o tom, že mi řekla, tak tady máš ty vložky, takhle se to používá.*“ (příloha str. 25, RŽK3)

„*Nebo jenom prakticky, jestli potřebuju koupit vložky nebo tak.*“ (příloha str. 41, RŽK4)

„*Jenom tak fakticky se se mnou o tom bavila. Praktický věci, jak to probíhá.*“ (příloha str. 52, RŽK5)

„*Asi úplně normálně, spíš prakticky. S mámou jsme se nebavily o prožívání, jak mi je, jak to vnímám, to ne.*“ (příloha str. 64, R6)

„*Asi se mamka zeptala, jak jsem to zvládla. Když jsem jí řekla, že to bolelo, tak říkala, že to je normální...“ (příloha str. 75, R7)*

„*Myslím, že mi dala jenom praktický informace.*“ (příloha str. 84, R8)

„*Takže mi už nějakou dobu předtím říkala informace o hygieně, vložkách a tak. Ale jenom z tý praktický stránky.*“ (příloha str. 90, R9)

---

<sup>84</sup> VÝROST, Josef. Sociální psychologie - 2., přepracované a rozšířené vydání. S. 50.

„*Asi nic moc, ukázala mi, kde máme schovaný ty vložky. Řekla, abych si vzala prášek, když mi bude hodně blbě.*“ (příloha str. 101, R10)

Respondentky si vybavují, že jim matka řekla, jak obstarat menstruaci. Kde doma najdou vložky, jak se používají, jak dodržovat hygienu během menstruace. Žádná z respondentek nezažila, že by se svou matkou mluvila více, než bylo nutné pro praktické obstarání menstruace.

„*S mámou jsme se o tom bavily minimálně.*“ (příloha str. 1, RŽK1)

„*Moje máma spoléhala na časopis Bravo, že k tomu mám všechny informace, jinak jsme se o tom moc nebavily.*“ (příloha str. 15, RŽK2)

„*Nic mi neříkala, nijak mě nepřipravovala.*“ (příloha str. 25, RŽK3)

„*Asi jsme kolem toho moc neříkaly. Jenom jsem jí řekla, tak už jsem to dostala.*“ (příloha str. 64, R6)

V: „*Mluvily jste o tom s mámou?*“ R: „*To si nepamatuju, myslím si, že spíš ne.*“ (příloha str. 75, R7)

V: „*Mluvily jste o tom s mámou?*“ R: „*Ne.*“ (příloha str. 84, R8)

„*Myslím, že máma možná chtěla o tom se mnou a se sestrou mluvit, ale podle mě se styděla, nevěděla jak.*“ (příloha str. 91, R9)

V: „*Mluvily jste o tom s mámou?*“ R: „*Ani ne.*“ (příloha str. 102, R10)

Respondentky dále popisovaly zážitky, které jsem souhrnně nazvala **absence komunikace**. Respondentky zažívaly v rodinách absenci komunikace ve dvou podobách – o menstruaci nekomunikovaly s **matkou** a/nebo s **otcem**. Všechny respondentky mají stejnou zkušenost, matka o menstruaci nemluvila, s výjimkou nezbytných informací ohledně praktického zvládnání menstruace. Zamýšlela jsem se nad tím, proč matky při rozpravách se svými dcerami zůstávaly pouze u praktických informací. Buď je vůbec nenapadlo mluvit s dcerami ještě o dalších věcech týkajících se menstruace nebo se o takových věcech ostýchaly mluvit. Možná matky nevěděly, jak uchopit téma dospívání, stávání se ženou, téma sexuality, mateřství, nebo téma samotné menstruace. Chytily se praktických informací jako záchranného lana, zpředmětnily menstruaci, zúžily jí na menstruační vložky a prášky proti bolesti. Možná s nimi jejich matky také nemluvily o ničem jiném. Zde se opět dostáváme k fenoménu **absence ženského sdílení**. Jeho počátky

mohou sahat ke vztahům mezi matkami a dcerami, ke způsobu uchopení, v tomto případě popření, první menstruace jako jednoho z podstatných ženských témat.

Matky tak zároveň svým dcerám, respondentkám, předaly zprávu o tom, že o menstruaci se nemluví. V tomto směru matky reprodukují **tabuizaci** menstruace.

Když poprvé dostaly menstruaci, šly všechny respondentky za svou matkou, vnímaly jí jako člověka, kterému se mohou svěřit. Mohly se s matkou alespoň poradit, jak menstruaci obstarat. Žádná z respondentek však o menstruaci nemluvila se svým otcem.

*„S tátou, něco prohodil, ale s nim jsem to nechtěla probírat.“ (příloha str. 1, RŽK1)*

*„S tím už vůbec ne. Před tím jsem doma vůbec neřekla.“ (příloha str. 16, RŽK2)*

*„Táta se usmál a já jsem myslela, že se hanbou propadnu...“ (příloha str. 26, RŽK2)*

*„Táta byl jediný muž v rodině a před nim se to moc neřešilo.“ (příloha str. 41, RŽK4)*

*„S tátou jsem se nikdy o těchle věcech nebavila...“ (příloha str. 65, R6)*

*„S tátou jsem to neměla moc jak probrat, když se blbě tvářil, co mi jako je.“ (příloha str. 75, R7)*

*„Náš otec to neřešil.“ (příloha str. 85, R8)*

*„S tátou je těžký mluvit o jakýchkoli věcech, to je pro mě naprosto nepředstavitelný.“ (příloha str. 91, R9)*

*„To jsem úplně nechtěla mu to říkat.“ (příloha str. 101, R10)*

Respondentky se doma setkaly s další formou **tabuizace** menstruace, kterou jsem nazvala **skrývání před muži**. V rodině jim bylo zprostředkováno, že s muži se o menstruaci nemluví. Menstruace tak zůstává čistě ženské téma, které se má před muži skrývat. Respondentky toto pravidlo vzaly většinou za své a v rozhovorech je vidět, že je ovlivňovalo i nadále během jejich životů. Tématu budu věnovat větší pozornost v dalších kapitolách.

Dále mě zajímalo, jak menstruaci prožívaly matky respondentek, tedy jakým vzorem v prožívání pro své dcery byly. Respondentky mi vyprávěly, jak jejich matky reagovaly, když jim přišly říct, že dostaly menstruaci. Některé respondentky si vybavily, jak jejich matky o menstruaci mluvily, jaká používaly slova, jak s vlastní menstruací zacházely. Část respondentek vypověděla, že jejich matka vnímala menstruaci negativně.

*„...spíš ona sama menstruaci vnímala jako otravu.“ (příloha str. 1, RŽK1)*



*„Z domova si nesu, že je to otrava, kterou musíš přetrpět, že to bude utrpení. Takže od mámy mám, že to není nic příjemného, něco, co se musí zvládnout.“* (příloha str. 15, RŽK2)

*„Moc se o tom nebavit, někam si zalízt. Je to špatný a nepříjemný.“* (příloha str. 41, RŽK4)

*„Vim, že jsme s mámou řešily, asi někdy pozdějc, že nás rozčiluje, že to máme hrozně dlouho. Pět, šest dní, že je to hrozná otrava.“* (příloha str. 66, R6)

V těchto výpovědích respondentek jsem identifikovala fenomén, který jsem nazvala **negativní matka**. Respondentkám jejich matky předávaly svou vlastní negativní zkušenost s menstruací, je pravděpodobné, že tak ovlivnily budoucí prožívání svých dcer. Respondentky se jako mladé dívky obracely s důvěrou na své matky a dozvěděly se, že *menstruace je otrava*. Je to něco špatného, nepříjemného, mají si zalézt a nějak to zvládnout. Velká část respondentek v rozhovorech popisuje svůj vlastní negativní vztah k menstruaci, který pořád přetrvává nebo který se změnil až během jejich dospělosti. Další kapitolu budu věnovat tomu, jak respondentky prožívaly menstruaci, když byly starší.

Některé matky ukázaly svým dcerám, respondentkám, že se k menstruaci dá přistupovat pozitivně. Svým postojem tak zvolily **vymezení se** vůči tabuizaci menstruace. Tuto zkušenost, kterou respondentky popisují, jsem nazvala **pozitivní matka**.

*„Tehdy byla hrozně milá, dala mi pusy a řekla, že jsem žena. Dokonce myslím, že měla slzy v očích, což mě ještě víc zavrtalo pod povrch, protože ona byla taková dojatá“* (příloha str. 1, RŽK1)

*„Takže jsem si vyslechla, jak je to skvělý, že už jsem ženská, máma z toho juchala.“* (příloha str. 75, R7)

Matky těchto dvou respondentek reagovaly pozitivně na zprávu o první menstruaci svých dcer. Měly radost, byly dojaté. Dopřály svým dcerám pocit důležitosti a nabídly jim jiný než negativní, společností sdílený, pohled na menstruaci.

Další matky zase měly pochopení pro to, že se jejich dcery, respondentky, během menstruace fyzicky necítí dobře.

*„Mamka v tomhle byla ohleduplná, klidně mi napsala omluvenku na tělocvik, že jsem ty dny nemusela cvičit. Dávala mi docela voraz, že jsem nemusela doma tolik pomáhat, respektovala to, že mi fakt není dobře.“ (příloha str. 76, R7)*

*„...s mámou jsme si občas řekly, že jsme to dostaly, že nás bolí břicho. Tak jsme si třeba řekly, tak si lehni, já ti udělám čaj, vezmi si prášek.“ (příloha str. 102, R10)*

Tyto matky dovolily sobě i svým dcerám polevit během menstruace, odpočinout si. Čímž také v přeneseném slova smyslu zvolily **vymezení se** vůči **tabuizace** menstruace. Jak se dočtete později, jeden z projevů **tabuizace** jsem pojmenovala **ignorování ženina prožívání** – únavy, fyzické bolesti. Společnost vyvíjí na ženu tlak, aby během menstruace fungovala stejně jako jindy.

**Tabuizace** se také projevuje ve formě, kterou jsem nazvala **skrývání**. Některé respondentky si z domova odnesly informaci o tom, že by měly menstruaci skrývat.

*„...říkala mi, že vložky by neměly být na očích, že bychom je měly mít někde uložené, že nemusí každý hned vědět, že menstruuješ.“ (příloha str. 84, R8)*

*„Máma mi ukázala, kde máme schovaný ty vložky. Táta trošku z legrace třeba když našel vložku, tak řekl, hele, to je tvoje, ukliď si to.“ (příloha str. 101, R10)*

Některé respondentky naopak reflektují, že díky přístupu své matky nepodléhají společenské normě, nemají potřebu menstruaci skrývat.

*„Myslím si, že máma tím, že z toho nikdy nedělala žádnou vědu, neměla jsem pocit, že bych se za to měla stydět, nebo že se o tom nemluví.“ (příloha str. 72, R6)*

*„Mám pocit, že je to spojený s tím, že ta moje mamka to brala jako přirozenou součást života... Necejtim žádněj handicap, že bych si potřebovala něco řešit, nebo doprožít.“ (příloha str. 82, R7)*

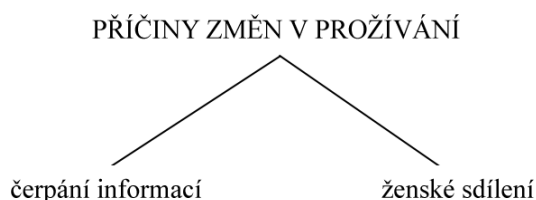
V rodinách respondentek převládal převážně negativní pohled na menstruaci. Rodiče menstruaci tabuizovali tím, že o menstruaci s respondentkami téměř nemluvili. Matky zůstaly u pragmatického uchopení menstruace a první menstruaci svých dcer nepřikládaly přílišnou důležitost. Respondentkám matky předaly zkušenost, že menstruace je otrava.

Výjimkou byly matky, které na první menstruaci respondentek reagovaly pozitivně a které respondentkám předaly zkušenost, že menstruace se nemusí skrývat.

### 6.2.3 Jak se změnilo tvoje prožívání menstruace?

Během rozhovorů jsem respondentky pobízela, aby si vybavily co nejvíce důležitých okamžiků spojených s menstruací. Zjišťovala jsem, jak prožívaly menstruaci dříve během svého života a jak prožívají menstruaci dnes. Tyto informace jsem porovnávala s tím, jak respondentky prožívaly svou první menstruaci a jak prožívaly menstruaci v době dospívání. Zjistila jsem, že prožívání menstruace se proměnilo u osmi z deseti respondentek. Vytvořila jsem tedy kategorii **změny v prožívání menstruace** (Schéma č. 4), které se budu věnovat v následující kapitole.

Schéma č. 4. Příčiny změn v prožívání



Respondentky jsem rozdělila do dvou skupin podle příčiny, která způsobila, že se jejich prožívání menstruace změnilo. První skupinu tvoří ženy, u kterých jsem jako příčinu identifikovala zkušenosti, které jsem souhrnně nazvala **čerpání informací**.

„Čerpám informace z literatury, z videí, z ženských kruhů.“ (příloha str. 12, RŽK1)

„Až teprve na těch kruzích jsem o tom začala víc přemýšlet, přečetla jsem nějaký knížky.“ (příloha str. 15, RŽK2)

„Rozhodně informovanost, kdybych neměla informace, asi bych se k tomu intuitivně nedostala. Informace z ženských kruhů, z knížek.“ (příloha str. 38, RŽK3)

„Pak se mi dostala do ruky knížka Rudý měsíc v nás...“ (příloha str. 43, RŽK4) „Taky ten ženskej kruh... Hodně mě to ovlivnilo.“ (příloha str. 51, RŽK4)

„Tak jsem to nějak zkoumala a díky tomu jsem narazila na různý zajímavý knížky.“ (příloha str. 53, RŽK5)

„Chtěla jsem mít jistotu, že budu znát svoje tělo a že hned neotěhotním, tak jsem pozorovala svoje cykly.... V tu chvíli jsem to začala vnímat jinak...“ (příloha str. 76, R7)

K respondentkám se dostaly nové informace, které ovlivnily jejich prožívání menstruace. Všechny výše citované respondentky, vyjma jedné, jsou ženy, které absolvovaly ženské kruhy. Všechny v rozhovorech svou změnu dávaly do souvislosti s ženskými kruhy. Kromě informací a zážitků, které si odnesly přímo z ženských kruhů, získávaly informace i z knížek a z videí.<sup>85</sup> Poslední citovaná respondentka neabsolvovala ženské kruhy. Její změnu v prožívání menstruace způsobily informace o symptotermální metodě, což je metoda přirozené antikoncepce. Respondentka nechtěla otěhotnět a rozhodla se vyzkoušet tuto metodu. Metoda spočívá v pozorování a zaznamenávání proměn ženy během celého menstruačního cyklu. To přivedlo respondentku ke změně vnímání svého cyklu a své menstruace.

Druhou skupinu tvoří ženy, u kterých jsem jako příčinu identifikovala zkušenosti, které jsem souhrnně nazvala **ženské sdílení**.

*„Na vejšce, tam bylo takový období, kdy jsme se mnohem víc o menstruaci bavily, že jsme si sdělovaly zážitky, většinou vtipného charakteru. Přineslo to větší svobodu, že jsme o tom mluvily víc, že jsme si to sdílely.“* (příloha str. 86, R8)

*„Nebo i tady s těma kolegyněmi, jak tu trávíme dost času, že je to otevřený téma. Že holky jsou navyklý hlásit, že to dostaly. Nějak i mě to víc otevřelo v tom tématu.“* (příloha str. 94, R9)

Obě respondentky byly od dětství zvyklé o menstruaci nemluvit. Pomohlo jim, když se dostaly do ženského kolektivu, kde se sdílely zkušenosti a zážitky okolo menstruace. Od té doby se cítí více uvolněné, více otevřené tématu menstruace, mohou sdílet své vlastní prožitky spojené s menstruací. Respondentky se dostaly do kolektivů, kde se nedodržovala norma **tabuizace**, respondentky tak zjistily, že ani ony samy nemusejí tuto normu dodržovat. Podstatné je, že tyto kolektivy byly ženské, znovu se tedy dostáváme k tématu **absence ženského sdílení**. Jedna z respondentek zažila ženské sdílení až na vysoké škole, druhá z respondentek ještě později, až v zaměstnání.

Prožívání menstruace se u respondentek změnilo v mnoha ohledech. Obecně se dá říct, že všechny změny spojuje stejný směr – od **tabuizace** menstruace k **detabuizaci** menstruace. Jednotlivé změny detailně popisují v dalších kapitolách.

---

<sup>85</sup> Ženy z ženských kruhů mezi sebou sdílejí tipy na knihy a videa. Tomuto tématu se více věnuji v teoretické části.

Pro lepší orientaci a ucelenější představu jsem vytvořila tabulku (viz Tabulka č.1), která zobrazuje všechny změny v prožívání menstruace pohromadě. Změny jsou v tabulce zvýrazněny tučně, pokud je slovo tučně a navíc přeškrtnuté, znamená to, že tento způsob prožívání vymizel. V jsem tabulce označila, které respondentky absolvovaly ženské kruhy, aby bylo možné mezi sebou porovnat obě skupiny respondentek. U posledních dvou respondentek uvedených v tabulce jsem nezaznamenala žádnou zásadní změnu v prožívání menstruace.

Tabulka č.1, Změny v prožívání menstruace

	Respondentka	Prožívání před změnou	Prožívání po změně
Ženské kruby	Alena	Pasivní prožívání	<b>Aktivní prožívání</b>
	Tereza	Stud	<del>Stud</del>
	Dana	Fyzická bolest	<del>Fyzická bolest</del>
	Karolína	Skrývání	<b>Přiznání</b>
	Magda	Nemluvení Fungování	<b>Mluvení</b> <b>Odpočinek</b> <b>Zvědomení menstruace</b> <b>Zvědomení cykličnosti</b>
Ženské kruby	Markéta	Pasivní prožívání Stud Fyzická bolest Skrývání Nemluvení Fungování	<b>Aktivní prožívání</b> <del>Stud</del> Fyzická bolest <b>Přiznání</b> <b>Mluvení</b> <b>Odpočinek</b> <b>Zvědomení menstruace</b> <b>Zvědomení cykličnosti</b>
	Hana	Pasivní prožívání	Pasivní prožívání
	Klára	Stud	<del>Stud</del>
		Fyzická bolest	Fyzická bolest
		Skrývání	Skrývání
		Nemluvení Fungování	<b>Mluvení</b> Fungování
	Sára	Pasivní prožívání	Pasivní prožívání
	Pavla	Stud	Stud
		Fyzická bolest	Fyzická bolest
		Skrývání	Skrývání
Nemluvení		Nemluvení	
Fungování		Fungování	

### 6.3 Ambivalentní prožívání menstruace

V průběhu analýzy rozhovorů jsem identifikovala fenomén, který se opakovaně objevuje u všech respondentek, a to v různých kontextech. Zjistila jsem, že respondentky často pocítují nejistotu, jak s menstruací zacházet. Tento fenomén jsem pojmenovala **ambivalence**. Projevuje se konfliktem, který respondentky prožívají v různých oblastech spojených s menstruací. Na jedné straně konfliktu vždy stojí společenská norma, která respondentkám velí tabuizovat menstruaci. Na druhé straně konfliktu stojí potřeba respondentek přiznat menstruaci. Jinými slovy se zde opět jedná o způsob, jakým respondentky zacházejí s normou **tabuizace** menstruace, zda se kloní k **přijetí** nebo k **vymezení se** vůči této normě.

Stojí za to zamyslet se nad motivací respondentek přiklonit se k jedné nebo ke druhé straně konfliktu. Pokusím se nyní využít své dojmy z rozhovorů a hypoteticky zformulovat motivace respondentek. K tomu, aby tabuizaci menstruace přijímaly, byly většinou respondentky vedené během primární i sekundární socializace. Podřídít se této společenské normě znamená zůstat konformní. Respondentky chtějí být lidmi přijímány, nechtějí se dostávat do konfliktních nepříjemných situací tím, že nebudou plnit očekávání druhých lidí. Mají to riskovat a společenskou normu zpochybňovat? Nebo dokonce jednat úplně opačně, než by se mělo?

Na druhou stranu některé respondentky rozčiluje, že je menstruace ve společnosti tabuizovaná, cítí tento tlak a nechtějí se mu podvolit. Proč? Protože cítí, že společnost nepřijímá něco, co je do jisté míry určuje. Menstruace může být pro některé respondentky součástí jejich ženské identity. Mají část svojí identity popírat? Mají mít negativní nebo žádný vztah k procesu, který se v jejich těle odehrává několik dní každý měsíc? Mají mít minimálně v těchto dnech negativní vztah ke svému tělu, ke svým genitáliím?

Tři respondentky verbalizovaly své ambivalentní prožívání menstruace takto.

*„Že nemám zpoždění, že jednou bych krvácela hodně, jindy málo, že to mám ustálený, pravidelný, tak si říkám, že všechno je v pořádku... Vim, že je to dobře, že to takhle mám. Ale v tom běžném životním rytmu to vnímám jako Ježiši, už zase.“ (příloha str. 71, R6)*

*„Že to není jenom otrava, kterou musím po každý přežít. Že to má svůj smysl a že je neuvěřitelný, čeho je ženský tělo schopný, jak je dokonalý.“ (příloha str. 82, R7)*

„Asi mě nejdřív proletí hlavou, že je to otrava, že to dostanu, že to budu muset řešit, že mi bude špatně. Ale zase celkově je to pozitivní, protože je to ujištění, že jsem zdravá, že to tělo funguje, že to všechno k něčemu je.“ (příloha str. 104, R10)

Z rozhovorů bylo cítit, že je tento konflikt živý. Z analýzy rozhovorů vyplynuly tři oblasti, ve kterých se **ambivalence** ohledně menstruace projevuje: přiznat – skrývat, mluvit – nemluvit, odpočívat – fungovat. V následujících podkapitolách se budu postupně věnovat jednotlivým oblastem ambivalence.

Pro lepší orientaci přikládám schéma (Schéma č. 5) zobrazující oblasti ambivalence a jejich souvislost se subjektivním uchopením sociální normy.

Schéma č. 5, Ambivalence



### 6.3.1 Přiznat – skrývat menstruaci?

Jeden z projevů **tabuizace** jsem nazvala **skrývání**. Menstruace nemá být vidět. Menstruační hygienické pomůcky by se měly schovávat. Vložka by neměla být vidět skrze oblečení. Na oblečení se nesmějí objevit skvrny od krve. Jakékoli odhalení menstruace vzbuzuje v respondentkách pocit trapnosti a studu.

„Dostala jsem nějakou hrozně tlustou vložku... Nechtěla sem jít ven, bála jsem se, že je to vidět, ten první den byl kritický.“ (příloha str. 1, RŽK1)

„Ženy to zakrývají, stydí se za to, že si nesou vložky, že si je mají koupit.“ (příloha str. 13, RŽK1)

„Dlouho ta menstruace byla něco strašně trapného, když jsem šla na záchod, měla jsem vždycky vložku někde v rukávu, hlavně aby to nikdo neviděl.“ (příloha str. 37, RŽK3)

„Máma mi říkala, že vložky by neměly být na očích, že bychom je měly mít někde uložené, že nemusí každý hned vědět, že menstruuješ.“ (příloha str. 84, R8)



„Před pacientama mi je to blbý, nést si vložku na záchod, když nemáš kapsu, pacienti nemusí vědět, že menstruuju.“ (příloha str. 87, R8)

„Pak mám ještě jeden zážitek ze základky. Vim, že jsem hodně řešila, že jsem měla strach z protečení.“ (příloha str. 92, R9)

„Bála jsem se, že to dostanu někde ve škole a budu mít flíček na kalhotkách a bude to vidět, bude to trapný.“ (příloha str. 101, R10)

„Tak jsem měla obavu, aby někdo neviděl, že si třeba dávám tampón do kapsy.“ (příloha str. 102, R10)

Na jednu stranu respondentky vnímají tlak na ženy, aby menstruaci skrývaly, a popisují, jak tomuto tlaku často podléhají. Na druhou stranu ty samé respondentky reflektují, že s tímto společenským tlakem nejsou spokojené. Často popisují svou proměnu, své prozření, během kterého si uvědomily, že menstruace není něco špatného, co je potřeba skrývat. Najednou v sobě zacítily potřebu menstruaci přiznat, sobě i svému okolí. Trefně to vystihla Alena, *jednat sama za sebe, nehrát hru na nepřijetí menstruace*. Proto jsem opačný pól konfliktu ke **skrývání** pojmenovala **přiznání**. Respondentky si uvědomují, že nepřijetí menstruace vede k nepřijetí vlastního těla, vlastního ženství. Došly k momentu, kdy už se nechtěly dívat na menstruaci jako na něco otravného a začaly zdůrazňovat, že menstruace je přirozená součást ženy.

„To souviselo s tou mojí celkovou proměnou, kdy jsem se potřebovala přijmout jako žena a potřebovala jsem přijmout svoje tělo a ty vlastnosti.“ (příloha str. 6, RŽK1)

„Protože člověk nejedná sám za sebe, i když by třeba chtěl. Jednala jsem jako zbytek mých kamarádek, napodobovala jsem, hrála jsem tu hru na nepřijetí menstruace.“ (příloha str. 13, RŽK1)

„Na kruzích jsem slyšela, že to není něco, co překáží, ale něco, co je součástí ženy, co patří k životu. Je lepší s tím spolupracovat, než se tomu bránit.“ (příloha str. 22, RŽK2)

„Podle mě to vytváří despekt k tělu, protože během menstruace je to něco, co tě otravuje. Ale to znamená, že si nemůžeš vážit těla. Když tě něco otravuje, tak si toho nevážíš.“ (příloha str. 23, RŽK2)

„Já jsem jí říkala, proč mi tohle nikdo neřekl ve třinácti letech? Mohla jsem si ušetřit trápení a bolesti a spoustu pocitů, že jsem divná, že nejsem dost dobrá, že ti chlapi to mají

*lepší. Že nechci být žena, protože my jenom trpíme a chlapi žijou na pohodu.*“ (příloha str. 30, RŽK3)

*„Jo, přišlo mi to divný. Proč se to schovává. Někde za rohem se o tom holky baví, že je jim strašně špatně a musí se nacpat práškama. Přitom se navenek snažily hrát, že je všechno v pohodě.“* (příloha str. 42, RŽK4)

*„Postupem času jsem dozrála, racionálně i emocionálně, takže už jsem kolem menstruace nebyla taková zmatená. Už mi to nepřišlo jako taková otrava, nebo něco tolik tabuizovanýho, co je potřeba tolik ukrývat.“* (příloha str. 86, R8)

Všimla jsem si, že **zacházení s tabuizací** se proměňuje s věkem respondentek. Je to dobře vidět na řešení konfliktu **skrývání – přiznání**. Když se podívám na výše uvedené citace respondentek, dochází mi, že jsou z různých životních období respondentek. Tendence skrývat menstruaci je mnohem patrnější v období první menstruace a během dospívání. Potřebu přiznat menstruaci reflektují respondentky až v momentě, kdy se v rozhovorech dostáváme do období dospělosti. Zároveň některé respondentky začaly tuto potřebu cítit v souvislosti s účastí na ženských kruzích.

### 6.3.2 Mluvit – nemluvit o menstruaci?

Další z projevů **tabuizace** jsem nazvala **nemluvení**. O menstruaci se normálně mezi lidmi nemluví. Pokud ano, tak se ženami, které jsou respondentkám hodně blízké, nejčastěji s kamarádkami. S muži se o menstruaci nemluví, výjimku tvoří někteří manželé a partneři respondentek. Když se o menstruaci mluví, je důležité zvážit způsob sdělení. Respondentky často zvažují, kolik toho sdělit a jaká zvolit slova.

Dvě respondentky přímo verbalizují pochyby, zda druhému člověku sdělit, že menstrují. Jedna respondentka popisuje situaci v práci, kdy se necítila dobře, protože menstrovala. Zvažovala, zda to říct svému kolegovi. Na jednu stranu respondentka vnímá menstruaci jako intimní záležitost, na druhou stranu je to stav tělesné nepohody, podobně jako třeba bolest zubů nebo migréna, a o těchto stavech se přece normálně mluví. Druhá respondentka se opakovaně dostává do situace, kdy prožívá dilema, zda říct svému příteli, že menstruje. Na jednu stranu cítí potřebu mu to sdělit, na druhou stranu není zvyklá mluvit o menstruaci s muži.

*„To byl právě argument, proč mu to neříct, když jiný věci se říkaj, migrény, zuby a tak. Je to asi hodně intimní. Zas tak intimní kolegové nejsme, abych to jen tak vykládala. Ale*

*pak jsem si řekla, že to ten den hodně ovlivňuje moje chování, že jsem hodně unavená, tak proč si vymýšlet něco jiného.“ (příloha str. 21, RŽK2)*

*„Vždycky mám takový dilema, jak nejsem zvyklá to úplně přirozeně říkat, tak mám dilema, jestli to říct přítelovi. Vlastně mám vždycky potřebu mu to říct, ale někdy mi je to vůči němu blbý, říkám si, co on s tím.“ (příloha str. 95, R9)*

Respondentky se v rozhovorech opakovaně vrací k momentům, kdy prožívaly konflikt, zda mluvit či nemluvit o menstruaci. Jedním z kritérií, podle kterého se respondentky rozhodují, je, zda člověk, se kterým mluví, je tématu menstruace otevřený. Pokud mají respondentky pocit, že druhý člověk je otevřený tématu menstruace, nemají problém s ním o menstruaci mluvit. Pokud ale mají pocit, že druhý člověk se ostýchá mluvit o menstruaci, berou na něj ohled. O menstruaci nebudou mluvit vůbec nebo jen minimálně.

*„...kterým to dělá problém, kteří to ještě nepřijali. K těmhle lidem jsem nějak ohleduplnější.“ (příloha str. 12, RŽK1)*

*„Používám kalíšek. Zároveň mám problém o tom běžně mluvit, myslím si, že některým lidem, i holkám, to může připadat hnusný, ta hygiena kolem toho.“ (příloha str. 49, RŽK4)*

*„Myslím si, že dokážu odhadnout, pro koho to může být šokující a pro koho to může být přirozený. Pokud to z nějakého důvodu nepotřebuju říct, tak o tom nebudu mluvit.“ (příloha str. 59, RŽK5)*

*„Já se spíš musím brzdit, když vidím, že je to těm lidem nepříjemný.“ (příloha str. 80, R7)*

Konflikt, zda o menstruaci mluvit, je nejvýraznější ve spojitosti s muži. Zjistila jsem, že nejčastější formou **tabuizace**, která se v rozhovorech objevuje, je **skrývání před muži**. Respondentky schovávají vložky, ale v případě nouze o ně mohou požádat jiné ženy. Před kým tedy vložky skrývají? Zřejmě před muži. Žádná z respondentek nemohla o menstruaci mluvit se svým otcem, už v rodině se tedy téma menstruace omezuje pouze na ženy. Všechny respondentky mají pocit, že muži nejsou otevření tématu menstruace. Podle respondentek muži nemají pro menstruaci pochopení, neumějí s ní zacházet, neumějí si představit, jaké to je menstruovat.

*„Společnost vnímá menstruaci jako něco čistě ženského.“ (příloha str. 23, RŽK2)*

*„Možná pak bude svoji ženu líp vnímat a nebude jí vyčítat, že si menstruační kalíšek dezinfikuje v kuchyni. Spoustu žen na ženských kruzích popisuje, že s tím mají muži problém.“ (příloha str. 37, RŽK3)*

*„Se ženou se o tom bavím jinak, protože ona má tu samou zkušenost, co já. Zatímco muž jí nemá, ten jí má zvenku, maximálně od své partnerky.“ (příloha str. 59, RŽK5)*

*„Když mluvím o menstruaci, muži sou většinou v rozpacích právě. Potom ženy, když je u toho muž, že je to někteřejm nepříjemný.“ (příloha str. 80, R7)*

*„Pak, když se o tom mluví, tak je to jenom o tom, ta je nervní, ta má dneska asi krámy. Chlapi bohužel s tím neumí pracovat, což rozumím, když s tím neumíme pracovat my ženy.“ (příloha str. 89, R8)*

*„Protože mám pocit, že si to neumí představit. Že by to bral jako výmluvu, že přeci všechny ženy menstruuje, tak proč bych kvůli tomu nešla do práce. Ženy by to pochopily, protože to samy zažívají a vědí, že to může bejt hodně nepříjemný.“ (příloha str. 104, R10)*

Respondentky mnohdy volí cestu **tabuizace** menstruace a před muži o menstruaci nemluví. Snažila jsem se v rozhovorech zjistit, proč respondentky nechtějí o menstruaci mluvit před muži. Respondentky mi vysvětlovaly, že jim to není příjemné, že by se styděly nebo by se cítily trapně.

*„No, styděla jsem se, že je tam dalších dvacet lidí, i kluci. Asi to nebyl velkéj stud, ale bylo mi nepříjemný to, že by to všichni věděli.“ (příloha str. 69, R6)*

*„Třeba když jsem byla na střední, tak pro mě nebylo příjemný říkat tělocvikáři, že necvičím, protože mám menstruaci.“ (příloha str. 83, R7)*

*„Kdybych to měla říct muži, cítila bych se asi trapně, odhaleně možná. Že z toho vznikne nějaká trapná chvíle.“ (příloha str. 97, R9)*

Jedna z respondentek mi popisovala, jak se svým ostychem mluvit o menstruaci s muži bojuje. Byla na sebe velice pyšná, že dokázala kolegovi v práci říct, že menstruuje.

*„I když teď jsem to kolegovi řekla, jsem na sebe byla pyšná. Řekla jsem, že nemůžu jít do práce, že jsem unavená a taky že mi začaly měsíčky.“ (příloha str. 20)*

Aby se respondentky vyhnuly nepříjemným pocitům, aby nemusely mluvit o menstruaci před muži, rozhodnou se raději menstruaci nepojmenovat. Respondentky předpokládají, že kdyby

otevřeně přiznaly, že menstrují, vzbudily by v mužích rozpaky. Rozhodnou se tedy raději muže ochránit a s menstruací je nekonfrontovat. Zakrývají menstruaci přijatelnějšími, méně expresivními výrazy. Říkají *mám své dny, jsem indisponovaná*. Nebo si raději vymyslí nějaké jiné zdůvodnění, proč nemohou vykonávat nějakou činnost nebo proč se necítí dobře.

*„Vymýšlela jsem si historky, proč se nemůžu koupat.“ (příloha str. 1, RŽK1)*

*„Jo, ale asi bych nepoužívala slovo menstruji. Někakým způsobem bych dala najevo, že mám teď svoje období... když cítím, že ten člověk by to nechtěl slyšet, tak říkám, že mám své dny.“ (příloha str. 11, RŽK1)*

*„To mám své dny nebo že jsem indisponovaná. Nechciy aby ten druhěj přemejšlel nad tím, jak mi teče krvavej sliz z vagíny. Ale chci, aby přemejšlel nad tím, že řeknu něco hezkýho.“ (příloha str. 72, R6)*

*„Já jsem říkala, že mně by nedělalo problém říct, že mám menzes, ale věděla jsem, že jeho bych vedla do rozpaků. Tak jsem mu to nechtěla říct.“ (příloha str. 81, R7)*

*„Kdyby tam byly jenom kolegyně, tak jo, protože vim, že by to pochopily. Ale abych šéfovi bych radši řekla, třeba že mě bolí hlava nebo tak něco. Protože mám pocit, že si to neumí představit.“ (příloha str. 103, R10)*

U všech respondentek se objevuje tendence **nemluvení**, nejčastěji ve spojitosti s muži. Respondentky se však nepřiklání pouze k jedné straně konfliktu, zda mluvit nebo nemluvit o menstruaci. Jejich referování o mluvení o menstruaci je ambivalentní, protože v jiných částech rozhovoru tvrdí, že vlastně nemají problém mluvit o menstruaci, že mluví o menstruaci i před muži. Proto jsem opačný pól konfliktu ke **nemluvení** pojmenovala **mluvení**.

*„Normálně už to říkám i na veřejnosti, když si povídáme, třeba jedeme někde v autobuse a přijde téma, proč něco... tak řeknu: Protože teď menstruuju.“ (příloha str. 37, RŽK3)*

*„Můžu o tom otevřeně mluvit. Vlastně si uvědomuju, že o tom otevřeně mluvím třeba i ve smíšený skupině.“ (příloha str. 57, RŽK5)*

*„Já obecně mužům nemám problém to říkat.“ (příloha str. 71, R6)*

*„Před známýma nebo kamarádama je to v pohodě. Před téma to i řeknu, když menstruuju.“ (příloha str. 87, R8)*

Některé respondentky dokonce mluví o své potřebě **vymezení se** vůči tabuizaci, myslí si, že by se o menstruaci mělo mluvit. Přiklání se tak k pólu **mluvení**. Odůvodňují to tím, že menstruace je přeci přirozená věc, která se týká nejen žen, ale i mužů.

*„Menstruace je přirozená věc nás všech, mužů i žen ...“ (příloha str. 12, RŽK1)*

*„Začala jsem mít potřebu bavit se o menstruačním cyklu normálně. Došlo mi, že je to pořád tabu, že se za posledních deset let ve společnosti nezměnilo vůbec nic.“ (příloha str. 43, RŽK4)*

*„Já jsem ještě taková, že mám pocit, že by se o tom mělo mluvit před muži. Že je nemusíme chránit. Oni skrze to, jak funguje ženský tělo mají děti, tak proč se toho tak strašně bát.“ (příloha str. 82, R7)*

Všechny respondentky během svého života zažily situace, kdy měly pocit, že by o menstruaci mluvit neměly, protože by to nebylo příjemné jim samotným ani druhým lidem. Ostych mluvit o menstruaci mají respondentky hlavně před muži. Některé respondentky se vyhýbají situaci, kdy by měly zmínit, že menstruuje nebo prostě jen použít slovo menstruace. Některé respondentky naopak považují za důležité bojovat proti společenskému tabu a menstruaci otevřeně pojmenovávají.

### **6.3.3 Fungovat – odpočinout si?**

Další z projevů **tabuizace** jsem nazvala **ignorování ženina prožívání**. Respondentky jsou opět postaveny do situace, kdy prožívají konflikt mezi společenským očekáváním a svými vlastními potřebami. V období menstruace respondentky často pocítují *únavu, fyzickou bolest*, všechny vnímají, že jsou *méně výkonné*. Tyto stavy vedou respondentky k potřebě odpočinout si. Cítí však silný společenský tlak, že by během menstruace měly normálně fungovat. Neměly by na sobě dát nic znát, měly by to vydržet, dělat, jako že nemenstruuje. Popírat své potřeby a pocity. Další konflikt spjatý s menstruací jsem tedy pojmenovala **odpočinek versus fungování**.

*„Dřív jsem to vnímala jako něco, co musím překonat, protože všechny ženy to vždycky překonaj, já to musím zvládnout.“ (příloha str. 19, RŽK2)*

*„Taková nespokojenost sama se sebou, že nemůžu fungovat stejně jako jiné dny, že je to hrozné, jaká já jsem. Jiné holky fungují normálně a já to prožívám takhle.“ (příloha str. 26, RŽK3)*

„V tomhle systému se po ženách chce nejvyšší výkon neustále, bez ohledu na to, v jaký fázi svého cyklu jsou, co zrovna prožívají. (příloha str. 42, RŽK4)

„Když si dám ten klid, tak je to takovej meditativní stav. Já už teď jsem se naučila jet na tů vlně. Vim, že dřív jsem se snažila jít jakoby proti tomu.“ (příloha str. 56, RŽK5)

„Já jsem si začala říkat, proč bych na sebe měla furt mít vysoký nároky, že bych měla pořád fungovat normálně. Vždyť je dobře si dopřát ten čas a kdy jindy bych se měla opečovat.“ (příloha str. 78, R7)

„Ještě to tam ukážou tak, že pro tebe, když máš menstruaci, nic není problém, máš bílý uplý kalhoty, jsi happy a můžeš viset hlavou dolu.“ (příloha str. 89, R8)

„Na jednu stranu to ty reklamy nezobrazují takový, jaký je to doopravdy. Na druhou stranu je to nějak motivující, že to jde zvládnout, že můžeš dělat, co chceš, i když máš menstruaci.“ (příloha str. 105, R10)

Ve výpovědích respondentek je patrná potřeba brát na sebe ohledy, poslouchat svoje potřeby, nenutit se k výkonu. Proti tomu stojí požadavky společnosti, aby respondentky fungovaly pořád stejně, i během menstruace. Tento konflikt mezi vlastní potřebou a nároky společnosti trefně popsala Karolína: „Začalo to ve mě probouzet určitou agresivitu k bezohlednosti vůči přirozenému cyklu, ty to musíš celý potlačit, aby si mohla dostat vnějším nárokům.“ (příloha str. 43, RŽK4) Náš společenský systém není uzpůsobený k tomu, aby se ženy mohly každý měsíc na několik dní zastavit, nechodit do práce nebo alespoň pracovat méně. Navíc i kdyby si ženy chtěly uzpůsobit podmínky během menstruace třeba v práci, budou se muset vzepřít dalším společenským normám. Musely by odhalit, že mají menstruaci a musely by o menstruaci mluvit, většinou i před muži. I kdyby se k těmto krokům ženy odhodlaly, hrozí, že jejich potřeby nebudou brány vážně. Některé respondentky si všimly, že menstruace je ve společnosti vnímána jako výmluva. Další projev **tabuizace** jsem tedy pojmenovala **menstruace jako výmluva**.

„Obecně si myslím, že ve chvíli, kdy holka nechce cvičit na tělocviku ve škole nebo v práci si ztěžuje, že si potřebuje odpočinout. Mám pocit, že je to společností vnímaný spíš jako výmluva, než že by to bylo reálný.“ (příloha str. 73, R6)

„Protože mám pocit, že si to neumí představit. Že by to bral jako výmluvu, že přeci všechny ženy menstruuje, tak proč bych kvůli tomu nešla do práce.“ (příloha str. 104, R10)

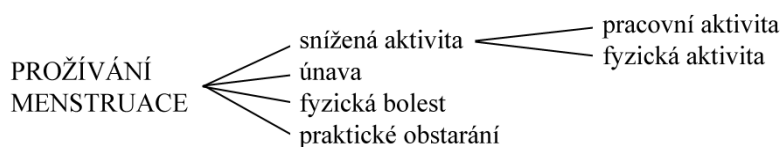
Některé respondentky se i v dnešních nepříznivých podmínkách snaží poslouchat své potřeby a vytvořit si prostor a čas, aby mohly během menstruace odpočívat. Jiné respondentky se menstruací nenechávají omezovat a fungují během menstruace stejně jako jindy. V další kapitole se budu podrobně věnovat popisu různých přístupů, které respondentky vůči vlastní menstruaci zaujímají.

## 6.4 Prožívání období menstruace

V rámci rozhovorů jsem věnovala pozornost tomu, jak respondentky prožívají svou vlastní menstruaci. Ptala jsem se jich, jak prožívají období menstruace, jak se cítí psychicky, jak se cítí fyzicky? V čem se ty dny liší od dnů, kdy nemenstruují? Jaké je to doma, když menstruuji? Jaké je to v práci, když menstruuji?

Vytvořila jsem kategorii, kterou jsem nazvala **prožívání menstruace** (Schéma č. 6). Identifikovala jsem několik oblastí v rámci **prožívání menstruace**, o kterých vypověděla většina respondentek: **únava, fyzická bolest, snížená aktivita, emocionální výkyvy, praktické obstarání**. Níže se těmto jednotlivým oblastem věnuji detailně.

Schéma č. 6, Prožívání menstruace



Ptala jsem se respondentek, jak prožívají období menstruace fyzicky. Většina respondentek popisuje prožitky, které jsem souhrnně nazvala **únava**. Respondentky jsou během menstruace pomalejší, malátnější, cítí potřebu nabrat síly, šetřit s energií. Nejraději by byly v klidu, odpočívaly. Nejlépe se cítí, když mohou zůstat doma.

*„nabíráme síly“ (příloha str. 9, RŽK1) „budu unavená“ (příloha str. 21, RŽK2) „jak kdyby mě někdo vysál vysavačem“ (příloha str. 35, RŽK3) „jsem unavenější“ (příloha str. 56, RŽK5) „jsem taková malátná“ (příloha str. 68, R6) „v klidu, moct být na gauči v dece“ (příloha str. 79, R7) „jsem unavenější“ (příloha str. 102, R10)*

Dalším prožitkem, který se objevuje před menstruací nebo první dny menstruace, je **fyzická bolest**. Respondentky bolí břicho, záda, kvůli bolesti se těžko soustředí. Je pro ně náročnější fungovat, být aktivní, jít do práce, plnit povinnosti. Některé respondentky se bolesti zbavují tak,



že si vezmou prášek. Respondentky, které jsem zařadila do skupiny **aktivní prožívání** menstruace (viz níže), popisují, že už bolesti během menstruace většinou nemají. Vysvětlují si to tak, že poslouchají svoje potřeby, opečují se, zůstanou v klidu, do ničeho se nenuťí, dopřejí tělu to, co potřebuje. Bolest berou jako signalizaci těla, která říká ženě, aby se zastavila.

*„že to bude asi zase bolet“* (příloha str. 22, RŽK2) *„velmi bolestivou menstruaci“* (příloha str. 26, RŽK3) *„velká citlivost v podbřišku“* (příloha str. 49, RŽK4) *„hodně mě bolí břicho“* (příloha str. 66, R6) *„je to bolestivější“* (příloha str. 94, R9) *„bolí mě hodně břicho“* (příloha str. 102, R10)

U všech respondentek je v období menstruace celkově **snížená aktivita**. Fyzické projevy menstruace, kterými jsou únava a bolest, nedovolí respondentkám být stejně aktivní jako v jiných dnech, kdy nemenstruují. V práci proto nepracují na plno, nejsou tolik akční, nespíchají, často dělají jen to nejnnutnější, nedělají nic navíc.

*„není akční“* (příloha str. 10, RŽK1) *„šetřím si energii“* (příloha str. 21, RŽK2) *„jsem produktivní asi na minus padesát procent“* (příloha str. 31, RŽK3) *„nospíchat, nechtít po sobě velkej výkon“* (příloha str. 50, RŽK4) *„při práci pomalejší“* (příloha str. 57, RŽK5) *„jsem míň produktivní“* (příloha str. 69, R6) *„jsem pomalejší, nedělám moc nic navíc“* (příloha str. 102, R10)

Zároveň se všechny respondentky shodují v tom, že během menstruace nevyvíjejí fyzickou námahu. Nesportují, nejsou fyzicky příliš aktivní, nemají chuť být aktivní. Cítí se líp, když zůstávají v klidu.

*„že je mi líp, když nic nedělám“* (příloha str. 11, RŽK1) *„to bych nešla cvičit“* (příloha str. 21, RŽK2) *„většinou ne, nechce se mi“* (příloha str. 36, RŽK3) *„Ne. Určitě ne.“* (příloha str. 59, RŽK5) *„nesportuju“* (příloha str. 70, R6) *„ani omylem“* (příloha str. 79, R7) *„nechci vytvářet větší námahu“* (příloha str. 86, R8)

Ptala jsem se respondentek, jak prožívají období menstruace psychicky. Většina respondentek popisuje prožitky, které jsem souhrnně nazvala **emocionální výkyvy**. Ty se podle respondentek objevují před menstruací nebo během menstruace. Respondentky se cítí napjatě, podrážděně, otráveně. Jsou si vědomy toho, že na okolí reagují nepříjemně, snadno se rozčílí, rozhodí je i maličkost. Emocionální výkyvy jsou jedním z mála důvodů, proč by respondentky svému okolí přiznaly, že právě menstruují. Udělaly by to, aby své chování vysvětlily. Nechtějí, aby si okolí myslelo, že se takhle chovají normálně.

„emocionální výkyvy“ (příloha str. 19, RŽK2) „prožívat ty emoce jinak“ (příloha str. 30, RŽK3) „fakt otrávená“ (příloha str. 67, R6) „nebudu úplně příjemná“ (příloha str. 80, R7) „víc podrážděná!“ (příloha str. 87, R8) „psychický napětí“ (příloha str. 94, R9) „trochu napjatá“ (příloha str. 104, R10)

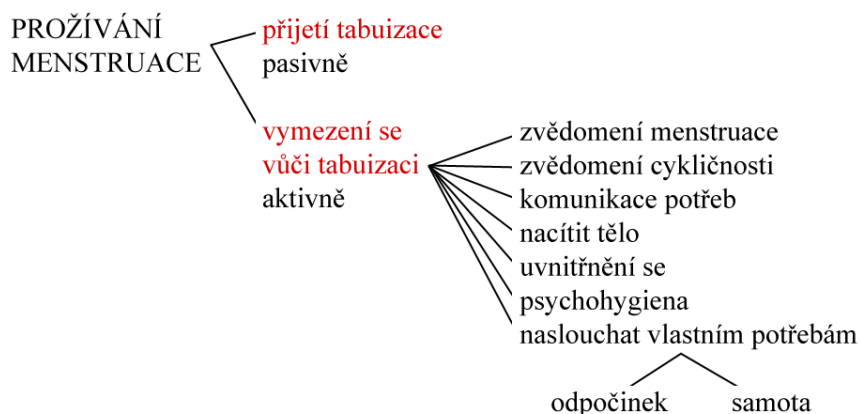
Zajímavé je, že některé respondentky pochybují o tom, zda emocionální výkyvy, které zažívají, souvisejí s menstruací. Na jednu stranu vnímají, že jsou psychicky podrážděné, na druhou stranu zpochybňují svůj vlastní prožitek. Říkají, že si možná své emoce menstruací *ospravedlňují*. Tyto pochybnosti jsou analogické k tomu, jak s menstruací podle respondentek zachází společnost. Ta ignoruje prožívání ženy, menstruaci bere jako výmluvu a požaduje po ženě běžný výkon. Možná, že ženy nedůvěřují vlastní pocitům pod vlivem **tabuizace**.

Respondentky často řeší, jak zvládnou menstruaci zajistit po praktické stránce. Jejich počínání jsem nazvala **praktické obstarání**. Respondentky musejí mít na paměti, kdy budou menstruuovat, kde se budou nacházet, jakým způsobem si budou moci vyměnit vložky a tampóny. Zda se budou moci umýt. Musejí mít u sebe dostatečné množství vložek a tampónů a musejí si je vyměňovat dostatečně často, aby se nestalo, že krev proteče a udělá skvrnu na oblečení. Respondentky vnímají menstruaci jako komplikaci při cestování. Když jedou na dovolenou, doufají, že nebudou menstruuovat. Stresuje je představa, že budou muset menstruaci obstarávat v neznámém prostředí nebo že obstarání menstruace bude nepohodlné, např. v přírodě, na vodě, na horách. Některé respondentky to řeší tak, že si nechají předepsat prášky na oddálení menstruace, aby nemenstruovaly, když cestují.

„v lese budu vyměňovat tampony“ (příloha str. 17, RŽK2) „někam odjede a zapomene si vzít vložky“ (příloha str. 34, RŽK3) „musím myslet na to, že si musím měnit tampony“ (příloha str. 69, R6) „musela měnit někde na veřejných záchodcích, je to nepříjemný“ (příloha str. 80, R7) „nechtěla jsem to řešit na vodě“ (příloha str. 85, R8) „řeším to třeba když mám někam jet“ (příloha str. 94, R9) „jak to tam budu dělat, kde to budu mít schovaný“ (příloha str. 102, R10)

Během analýzy odpovědí na tyto otázky jsem si všimla, že se respondentky dělí do dvou skupin. Pro lepší orientaci přikládám schéma (Schéma č. 7) zobrazující způsoby prožívání menstruace a jejich souvislost se subjektivním uchopením sociální normy.

Schéma č. 7, Prožívání menstruace



### 6.4.1 Pasivní prožívání menstruace

Způsob, jakým první skupina respondentek prožívá menstruaci jsem nazvala **pasivní prožívání**. Tyto respondentky zůstávají u popisu stavů, které zažívají během menstruace. Zůstávají vůči těmto stavům v pasivní pozici, stavy se jim dějí. Tyto stavy jsou navíc nepříjemné, respondentky mluví o *únavě, fyzické bolesti, menší aktivitě, emocionálních výkyvech*. Respondentky tak zůstávají u negativního prožívání menstruace. Aktivitu vyvíjejí pouze za účelem praktického obstarání menstruace.

Pasivní prožívání menstruace je v některých ohledech analogické k fenoménu společenské **tabuizace**. Pokud společnost pojímá menstruaci jako něco, co se skrývá, o čem se nemluví, vzbuzuje v respondentkách pocit, že menstruace je něco negativního. Je tedy velice pravděpodobné, že respondentky budou své období menstruace zažívat negativně. Zároveň společnost staví respondentky do pasivní pozice, tabuizací menstruace jim bere možnost s menstruací aktivně nakládat. Respondentky mají menstruaci prakticky obstarat tak, aby si toho nikdo nevšiml. Nemohou být tedy příliš aktivní, nemohou o menstruaci mluvit, nemohou přiznat, že právě menstruuje, nemohou si přizpůsobit vnější podmínky. **Tabuizace** vlastně popírá existenci menstruace. Respondentky těžko mohou aktivně zacházet s něčím, co vlastně neexistuje.

**Pasivní prožívání** se projevuje také skrze **slovník**, který respondentky používají. Ve slovních vyjádřeních respondentek je patrné, že se kloní k **přijetí** tabuizace. Negativní vztah k menstruaci vyjadřují slovy *otrava, krámy*. Skrývání menstruace zase vyjadřují jejím nepojmenováním, říkají *dostala jsem to*.

V: „Jaký používáš slova pro menstruaci?“

„*Menzes. Dostala jsem to. Krámy. Svítí červená.*“ (příloha str. 72, R6)

„*Asi normálně menstruaci, menzes. Někdy člověk použije krámy, ale to je takový hodně expresivní.*“ (příloha str. 88, R8)

„*Bud' takový to neurčitý dostala jsem to, to říkám nejčastěji. Nebo říkám menstruace.*“ (příloha str. 98, R9)

„*Často mě napadaj krámy, ale to nechci používat. Říkám asi nejčastěji, že jsem to dostala nebo normálně menstruace.*“ (příloha str. 104, R10)

#### 6.4.2 Aktivní prožívání menstruace

Způsob, jakým druhá skupina respondentek prožívá menstruaci jsem nazvala **aktivní prožívání**. Tyto respondentky aktivně ovlivňují, jak se během menstruace cítí. Všechny vyzdvihují zásadní moment, který jim umožnil aktivně zacházet s menstruací – **zvědomení menstruace**. Tento akt se u respondentek z první skupiny neobjevuje. Termín zvědomení si používají samotné respondentky, nazývají tak moment, kdy si začaly menstruace více všimnout, začaly si uvědomovat, co se během menstruace děje s jejich psychikou i s jejich tělem.

„*od té doby, co jsem si ji zvědomila*“ (příloha str. 9, RŽK1) „*vědomí, který jsem si na kruzích vybudovala*“ (příloha str. 24, RŽK2) „*nebyl v tom žádný prožitek, žádné vědomí*“ (příloha str. 26, RŽK3) „*vnímat ten proces menstruace*“ (příloha str. 46, RŽK4) „*uvědomila jsem si, že je to úplně jiný život jako žena a mít ženský tělo*“ (příloha str. 54, RŽK5) „*ještě větší zvědomení*“ (příloha str. 77, R7)

Vedle **zvědomení menstruace** se u těchto respondentek objevuje ještě jeden akt, je jím **zvědomení cykličnosti**. Respondentky si začaly uvědomovat, že se jejich prožívání proměňuje během celého měsíce s tím, jak se proměňují hladiny hormonů v jejich těle. V rozhovorech mluví o tom, že pro každou část cyklu je specifický určitý způsob prožívání, každé období cyklu je tedy vhodné pro jiné druhy aktivit. Aby využily potenciál cyklu, plánují si některé respondentky podle menstruačního cyklu běžné pracovní a rodinné aktivity.

„*jsi v nějakém období cyklu a zvědomíš si to*“ (příloha str. 9, RŽK1) „*sledovala v průběhu měsíce, jak se mi nálady mění*“ (příloha str. 15, RŽK2) „*jsme cyklické, že se měníme*“ (příloha str. 30, RŽK3) „*že se během menstruačního cyklu můžou cítit jinak*“ (příloha str. 43, RŽK4) „*pozorováním sama sebe během cyklu*“ (příloha str. 57, RŽK5)

Respondentky díky zvědomení menstruace dokáží lépe reflektovat, jak se cítí a co potřebují. První potřebu, kterou respondentky v období menstruace pocítují, jsem nazvala **odpočinek**. Zde je patrný posun oproti respondentkám, které prožívají menstruaci pasivně. Ty mluví o tom, že jsou unavené, mají bolesti, jsou méně aktivní, ale vědomě během menstruace nic nemění. Respondentky, které prožívají menstruaci aktivně, jsou o krok dál, vědomě při menstruaci odpočívají.

*„se schováváme doma a odpočíváme“* (příloha str. 9, RŽK1) *„si jít lehnout a odpočinout si“* (příloha str. 19, RŽK2) *„první den menstruace odpočívát“* (příloha str. 35, RŽK3) *„nebudu dělat vůbec nic“* (příloha str. 48, RŽK4) *„kdy můžu odpočívát“* (příloha str. 55, RŽK5)

Vedle odpočinku verbalizují respondentky další potřebu během menstruace, kterou jsem nazvala **samota**. Respondentky tomu uzpůsobují dny menstruace a pokud je to jen trochu možné, tráví čas o samotě.

*„nemám vůbec chuť mluvit s nikým“* (příloha str. 9, RŽK1) *„chci být sama“* (příloha str. 20, RŽK2) *„potřebuju klid a samotu“* (příloha str. 51, RŽK4) *„abych měla klid, abych byla sama“* (příloha str. 55, RŽK5)

Díky **zvědomení menstruace** došlo u respondentek k velkému posunu oproti první skupině respondentek. Respondentky ze druhé skupiny se rozhodly, že se během menstruace nebudou překonávat, nebudou se do ničeho nutit, budou na sebe brát ohledy. Respondentky berou vážně to, jak se cítí, a podle toho se chovají, toto jejich počínání jsem **naslouchání vlastním potřebám**. Tímto počínáním volí cestu **vymezení se** vůči tabuizaci, odmítají společenský tlak, aby během menstruace normálně fungovaly, aby na sobě nedaly znát, že menstruuji.

*„ale tohle přijde zevnitř, fakt to potřebuju“* (příloha str. 9, RŽK1) *„dovolím si říct, aha, tak teď je čas si jít lehnout“* (příloha str. 19, RŽK2) *„vyčerpaná, protože jsem si nedovolila se zastavit“* (příloha str. 31, RŽK3) *„být s tím tělem a zkouším zjistit, co pro sebe potřebuju udělat“* (příloha str. 49), RŽK4 *„dělat to, co moje tělo potřebuje“* (příloha str. 55, RŽK5) *„na sebe začala brát větší ohledy“* (příloha str. 76, R7)

Respondentky během menstruace vědomě pracují se svou psychikou, obračejí svou pozornost do svého nitra. Mají pro to velmi specifický výraz **uvnitřnění se**. Během menstruace zažívají jiný stav vědomí, mystický, meditativní. Jsou citlivější, jsou schopné vnímat věci, které jiné dny nevnímají.

„že když si dám čas pro sebe, když se opravdu uvnitřním, zůstanu sama se sebou“ (příloha str. 10, RŽK1)

„cejtím to jako uvnitřnění, nejradši bych zalezla, jen tak si v klidu byla“ (příloha str. 20, RŽK2)

„jsem uvnitřněná, naslouchám tomu, co je ve mně.“ (příloha str. 46, RŽK4)

„Takovej meditativní. Ten mozek je v nějakých jiných mozkových vlnách. Je to podobný jako při meditaci.“ (příloha str. 56, RŽK5)

„dokážu vnímat jiné věci, který nejsem schopný vnímat v jiných období, že jsem víc zaměřená do sebe při menstruaci“ (příloha str. 78, R7)

Respondentky vědomě pracují se svým prožíváním i na tělesné úrovni, mluví o tom, že se během menstruace soustředí na své tělo, používají pro to výraz **nacítění těla**. Všimají si toho, co se v těle odehrává, jak z dělohy odchází krev, jak se po těle cítí a co tělo potřebuje, aby mu bylo dobře. Dokonce jsou si některé respondentky natolik vědomé svého těla, že vycítí moment, kdy odchází krev děložním hrdlem, a nechávají krev odcházet na toaletě. Nepotřebují tedy hygienické pomůcky. Některé dokáží ovládat vypouštění krve děložním hrdlem vůlí. Pro tento způsob menstruování již existuje termín, nazývá se volná menstruace. Respondentky se o metodě volné menstruace dozvěděly z knih.

„zaměřím, tak cítím pohyb krve v těle“ (příloha str. 10, RŽK1) „je to nacítění těla“ “ (příloha str. 36, RŽK3) „se snažím být s tím tělem“ (příloha str. 49, RŽK4) „žena hodně prožívá svět skrz tělo“ (příloha str. 55, RŽK5) „svoje tělo poznávat i jiným způsobem“ (příloha str. 76, R7)

Během menstruace respondentky vyhledávají klid a samotu. Uvědomují si jiný rozměr prožívání, který jim menstruace umožňuje, cítí hloubku, cítí se ponořené samy do sebe. Využívají jiného stavu vědomí psychoterapeuticky, podrobují se během menstruace zkoumání sebe sama, využívají období menstruace pro psychické pročištění. Práci respondentek s vlastní psychikou v období menstruace jsem nazvala **psychohygienu**. Menstruace jim v běhu času dává řád, je to pro ně zastavení, které odráží uplynulý měsíc. Respondentky bilancují, jaký poslední měsíc byl. Introspektivně zkoumají, co jim dělá dobře a co jim dobře nedělá. Skrze **uvnitřnění se** a skrze **nacítění těla**, skrze formulování vlastních potřeb, poznávají respondentky samy sebe, učí se samy se sebou pracovat.

*„Je to retrospektiva do minulého období, co jsem prožívala. Je to určitě jiný stav vědomí. Je to velká hloubka, která má svůj velký potenciál jakési vnitřní moudrosti.“ (příloha str. 38, RŽK3)*

*„Menstruační cyklus jsem přijala jako svého průvodce. Něco, co mě uzemňuje, když se cejtím ztracená... Tak si řeknu, nejdřív se podívej, kde si v menstruačním cyklu, co máš za sebou, vždycky mě to donutí se zastavit.“ (příloha str. 48, RŽK4)*

*„Ono to vždycky závisí na tom celým měsíci, jakej byl. Když byl hodně náročněj, tak i ta menstruace je náročnější.“ (příloha str. 56, RŽK5)*

Respondentky se aktivně zasazují o to, aby se během menstruace cítily dobře. Přizpůsobují si vnější podmínky, aby mohly zůstat v klidu, aby mohly odpočívat a být co nejvíce o samotě. Vysvětlují svému okolí, co potřebují. Jejich počínání jsem nazvala **komunikace potřeb**. V rozhovorech respondentky říkají, že jejich okolí zná jejich potřeby během menstruace a akceptuje je. Pojmem okolí jsou myšleni nejbližší lidé respondentek - manžel/přítel, děti, kamarádi.

*„neodpovídám na vzkazy, to všichni akceptujou“ (příloha str. 9, RŽK1) „ví, že budu unavená“ (příloha str. 21, RŽK2) „rodina to přijme“ (příloha str. 37, RŽK3) „on ví, že je lepší mě nechat v klidu“ (příloha str. 50, RŽK4) „už s tím počítá, že jsem míň aktivní“ (příloha str. 57, RŽK5)*

Aktivní prožívání menstruace je analogické k **vymezení se** vůči tabuizaci menstruace. Respondentky svou menstruaci přijímají, namísto aby ji odmítaly tak, jak to dělá společnost. Menstruaci vynesou ze stavu neexistence skrze **zvědomení menstruace**. Aktivně zacházejí s menstruací, namísto aby ji skrývaly a svému okolí nepřiznávaly. Nezůstávají u praktického obstarání menstruace, naopak vidí v menstruaci přidanou hodnotu, mluví o *změněném stavu vědomí*, o *přijetí vlastního těla*. Navíc si přizpůsobují podmínky tak, aby menstruaci mohly prožívat pozitivně.

**Aktivní prožívání** se projevuje také skrze **slovník**, který respondentky používají. Ve slovních vyjádřeních respondentek je patrné, že se kloní k **vymezení se** vůči tabuizaci. Respondentky odmítají negativní pohled na menstruaci, nepoužívají slova jako *otrava*, *krámy*. Zacházejí do opačného extrému, zřejmě aby vyvážily moc společenské normy. V souvislosti s menstruací používají slova jako *dar*, *požehnání*, *oslava*. Nebojí se menstruaci pojmenovat přímo, odmítají

používat výrazy *dostala jsem to* nebo *přijela teta z Červeného kostelce*, říkají *menstruace* nebo *měsíčky*.

V: „*Jaký používáš slova pro menstruaci?*“

„*Menstruace.*“ (příloha str. 12, RŽK1)

„*Do teď jsem hodně používala slovo měsíčky, teď si uvědomuju že poslední dobou docela mluvím o menstruaci. Nesnáším slovo menzes. Přijde mi, že vyjadřuje něco otravného, hnusného.*“ (příloha str. 22, RŽK2)

„*Menstruace, měsíčky. Nemám ráda, když se používá slovo krámy, to je hrozné, to vážně vyjadřuje otravu.*“ (příloha str. 38, RŽK3)

„*Já jsem tomu dřív říkala, že jsem to dostala. Teď tomu říkám normálně *menstruace.*“ (příloha str. 50, RŽK4)*

„*Většinou *menstruace.* *Měsíčky.* Já myslím, že jsem ty měsíčky znovu přijala. To je slovo, který se používalo za mého mládí, to jsem s tím měla nepříjemný konotace.“ (příloha str. 61, RŽK5)*

„*Menzes a *menstruace.* Úplně nesnáším přirovnání přijela teta z Červeného Kostelce. Mně to přijde, proč z toho dělat takovou vědu. Že to takhle obcházej.“ (příloha str. 81, R7)*

## 6.5 Specifika respondentek z ženských kruhů

Během prezentace výsledků výzkumu jsem nedělala rozdíly mezi respondentkami, které absolvovaly ženské kruhy, a mezi těmi, které ženské kruhy neabsolvovaly. Rozhovory jsem kódovala dohromady, mnoho kódů mají respondentky společných. V některých oblastech se však respondentky liší, některé kódy se objevují pouze u jedné nebo pouze u druhé skupiny respondentek. V rámci této kapitoly shrnu, čím se vyznačují respondentky z ženských kruhů. V čem se liší jejich prožívání menstruace od způsobu, jak menstruaci prožívají respondentky, které ženském kruhy nikdy neabsolvovaly? Pokusím se na tuto otázku srozumitelně odpovědět. Rozdíly mezi respondentkami budu prezentovat postupně v jednotlivých následujících kapitolách.



### 6.5.1 Menstruace v naší společnosti

Obě skupiny respondentek pocít'ují, že v naší společnosti stále převládá **tabuizace** menstruace. Shodují se i na projevech **tabuizace**. Proces **postupné detabuizace** však registrují převážně respondentky mimo ženské kruhy. Respondentky z ženských kruhů jsou možná vnímavější k tabuizaci menstruace. Dá se předpokládat, že tabuizaci vnímají jako palčivější problém, proto neocení drobné změny, kterými společnost prochází. V jejich postojích ohledně menstruace vnímám jistou míru revolučnosti. Mají výraznější tendenci k **vymezení se** vůči tabuizaci menstruace. Aby vyvážily negativní postoj vůči menstruaci, který ve společnosti vnímají, volí druhý extrém. Mají často extrémně pozitivní vztah k menstruaci. K ilustraci pozitivního vztahu k menstruaci na konkrétních příkladech se dostanu v rámci dalších podkapitol.

Všechny respondentky zmiňují **vztah ke krvi**, shodují se, že společnost popírá existenci menstruační krve. Respondentky se liší ve vztahování se k vlastní menstruační krvi. Pouze respondentky mimo ženské kruhy cítí ke své menstruační krvi odpor. Respondentky z ženských kruhů naopak mluví o přijetí menstruační krve, dokonce zmiňují rituály, skrze které svou krev přijímají.

**Ženská soudržnost** se objevuje ve všech rozhovorech, zažívají ji všechny respondentky. Pocít'ují vzájemnou psychickou i praktickou podporu mezi ženami během menstruace. Potřebu mluvit o ženských tématech mají výraznější respondentky z ženských kruhů, z toho důvodu si zřejmě více všímají **absence ženského sdílení** v dnešní společnosti. Respondentky v rozhovorech často uváděly potřebu mluvit o ženských tématech ve spojitosti s účastí na ženských kruzích. Pravděpodobně si svou účastí suplují tuto nenaplněnou potřebu. Není jasné, zda respondentky mimo ženské kruhy tuto potřebu sdílení vůbec nemají, zda ji mají naplněnou či zda ji pouze nemají zvědomenou.

Respondentky se nejvíce liší v **zacházení s tabuizací** menstruace. U většiny respondentek mimo ženské kruhy jsem identifikovala **přijetí** tabuizace. Výjimkou je Markéta, která svým stojí na pomezí obou skupin respondentek.

Markéta sice neabsolvovala ženské kruhy, ale má mnohem větší tendenci k **vymezení se** vůči tabuizaci než ostatní respondentky mimo ženské kruhy. Markéta také do jisté míry prožívá menstruaci stejně jako respondentky z ženských kruhů. Ke své menstruaci má pozitivní vztah a používá výrazy jako **zvědomení**, **uvnitřnění se**, které jsou specifické pro respondentky z ženských kruhů. Markétu formovala podobná zkušenost jako respondentky z ženských kruhů.

V rozhovoru popisuje, jak v rámci symptotermální metody<sup>86</sup> denně zaznamenávala svůj fyzický i psychický stav, aby vyzorovala, jak se proměňuje během celého menstruačního cyklu. Díky této zkušenosti si Markéta zvědomila své proměny během cyklu i to, jak prožívá období menstruace. Od té doby během menstruace více poslouchá své potřeby. Zároveň si od té doby bere tabuizaci menstruace osobně a má tendenci se vůči ní vymezit.

U všech respondentek z ženských kruhů jsem identifikovala **vymezení se** vůči tabuizaci. Jaké podoby jejich vymezování se má popisují detailně v následujících podkapitolách.

### 6.5.2 Proměna ženy během života

**Prožívání první menstruace** bylo u respondentek mimo ženské kruhy i z ženských kruhů v mnohých ohledech stejné. Všechny respondentky mají s první menstruací spojené nepříjemné pocity. Vzpomínají si na **stud** před rodiči nebo před kamarády. Také popisují **nepřípravenost** na tuto událost. Zásadním rozdílem mezi respondentkami je **důležitost**, tu měly možnost pocítit pouze některé respondentky mimo ženské kruhy. Respondentkám z ženských kruhů tento pocit chyběl, proto v rozhovorech zdůrazňovaly, jak je první menstruace důležitá událost. Vzpomínaly, že jejich matky tuto událost dostatečně nedocenily. Jejich okolí se při reakci na první menstruaci vydalo cestou **marginalizace**.

V rodině zažily všechny respondentky několik forem **tabuizace**. Matka jim dala pouze **praktické informace**. O menstruaci panovala v rodině **absence komunikace** – jak s matkou, tak s otcem. U respondentek z ženských kruhů byla častější **negativní reakce matky** na první menstruaci. Naopak **pozitivní reakce matky** se objevila pouze u žen mimo ženské kruhy. Některé z těchto respondentek dokonce popisovaly, že díky matce mají pocit, že se menstruace nemusí skrývat. Některým zase matka dovolila během menstruace odpočívat.

V rodinách respondentek z ženských kruhů byla přítomna **tabuizace** menstruace mnohem více než v rodinách respondentek mimo ženské kruhy. Respondentky z ženských kruhů si z domova pravděpodobně odnášely negativnější vztah k menstruaci než respondentky mimo ženské kruhy. Možná proto se respondentky zúčastnily ženských kruhů, aby svůj negativní vztah k menstruaci vyvážily, aby měly možnost zažít pozitivní přístup k menstruaci.

U všech respondentek z ženských kruhů jsem identifikovala **změny v prožívání** menstruace. Zatímco z respondentek mimo ženské kruhy si změnou prošly pouze dvě, navíc jejich **změny**

---

<sup>86</sup> Symptotermální metoda je přirozená antikoncepce. Funguje na základě identifikaci plodných a neplodných dnů během ženina cyklu.

v **prožívání** menstruace nejsou ani zdaleka tak markantní (viz Tabulka č.1). Rozdíl mezi respondentkami je v příčině, která změnu prožívání způsobila. Respondentky z ženských kruhů uvedly jako příčinu **čerpání informací** z ženských kruhů a z knížek, ke kterým se dostaly díky ženským kruhům. Prožívání respondentek mimo ženské kruhy prošlo změnou skrze **ženské sdílení**.

### 6.5.3 Ambivalentní prožívání menstruace

Konflikt **přiznání – skrývání** menstruace reflektují všechny respondentky. Rozdíl mezi respondentkami spočívá v tom, na jakou stranu konfliktu se přiklánějí. Respondentky z ženských kruhů se ve většině situací kloní k **přiznání** menstruace. Naopak respondentky mimo ženské kruhy se ve většině situací kloní ke **skrývání** menstruace.

Respondentky skrývaly menstruaci před tím, než absolvovaly ženské kruhy. Po absolvování ženských kruhů se proti **skrývání** menstruace bouří, chtěly by, aby se tato společenská norma proměnila. Svou menstruaci přiznávají. Souběžně s přiznáním menstruace popisují proces přijetí vlastního ženství a vlastního těla.

Stejným způsobem se respondentky po absolvování ženských kruhů staví ke společenské normě **nemluvení** o menstruaci. Během svého života zažívaly situace, kdy jim bylo trapné o menstruaci mluvit, zvláště před muži. Nyní považují za důležité tyto pocity překonat a mluvit o menstruaci otevřeně. Menstruaci považují za přirozenou věc mužů i žen, a proto by se o ní mělo normálně mluvit.

Během menstruace se všechny respondentky cítí unavené, jsou méně aktivní, většinu respondentek bolí břicho nebo záda. Potřebovaly by **odpočinek**, ale cítí společenský tlak, který vyžaduje normální **fungování**. Většina respondentek mimo ženské kruhy funguje, odpočívá jen, když to okolnosti dovolí. Respondentky z ženských kruhů popisují velkou úlevu v momentě, kdy se rozhodly nepodléhat společenskému tlaku a během menstruace si dovolit odpočinout si. Snaží se si přizpůsobit podmínky tak, aby mohly odpočívat.

### 6.5.4 Prožívání období menstruace

Respondentky se nejvíce liší v **prožívání** menstruace. Respondentky mimo ženské kruhy zůstávají u způsobu, který jsem nazvala **pasivní prožívání**. Nedospěly ke **zvědomení** menstruace, které by jim umožnilo vzít menstruaci do vlastních rukou a ovlivnit způsob, jak jí budou prožívat. Ženské kruhy vedou k tomu, že si respondentky uvědomují vlastní prožívání a

se svou menstruací aktivně zacházejí. Jejich způsob jsem nazvala **aktivní prožívání**. Menstruaci, ze které společnost dělá něco nechtěného, ženské kruhy transformují v něco obohacujícího. Respondentky si z ženských kruhů odnášejí poznatek o hodnotě menstruace, se kterým je úzce spjatý pocit hodnoty vlastního ženství.

Zde vnímám největší přínos ženských kruhů, dalo by se říct, že ženské kruhy respondentky **uschopňují**. Ačkoliv se ženské kruhy zaměřují především na prožívání ženství, v konečném důsledku mají jejich absolventky více rozvinutou schopnost introspekce a sebereflexe. A to nejen v oblasti prožívání vlastní ženskosti, ale pravděpodobně i v jiných oblastech vlastního prožívání. Předpokládám, že na ženských kruzích nabytá schopnost introspekce a sebereflexe v jedné oblasti prožívání se postupně rozšíří i do dalších oblastí prožívání. Proto jsem došla k závěru, že ženské kruhy přispívají ke zvýšení schopnosti sebereflexe a introspekce obecně. Absolventky ženských kruhů lépe znají samy sebe. Umějí se sebou zacházet tak, aby se cítily dobře.

## 7 DISKUZE

Diskuze se skládá ze dvou částí. V první části shrnu výsledky výzkumu. Ve druhé části budu výsledky výzkumu diskutovat s teoriemi prezentovanými v první části diplomové práce.

### 7.1 Výsledky výzkumu

Na začátku výzkumu jsem definovala několik výzkumných otázek. Nyní na základě výsledků svého výzkumu postupně odpovím na každou z nich. Podrobnou odpovědí na výzkumné otázky je celá předešlá kapitola, kde prezentuji výsledky výzkumu. Přehlednější však bude stručně shrnout výsledky výzkumu a uspořádat je v návaznosti na výzkumné otázky.

#### 7.1.1 Jak prožívají menstruaci ženy, které neabsolvovaly ženské kruhy?

Způsob, jak menstruaci prožívají ženy mimo ženské kruhy, jsem pojmenovala pasivní prožívání menstruace. Pasivní proto, že tyto ženy zůstávají u popisu stavů, které zažívají během menstruace. Zůstávají vůči těmto stavům v pasivní pozici, stavy se jim dějí. Navíc svou menstruaci prožívají negativně – zažívají únavu, fyzické bolesti, jsou méně aktivní a emocionálně nevyrovnané. Během menstruace se necítí dobře, ale většinou nedělají nic pro to, aby se cítily lépe. Aktivitu vyvíjejí pouze za účelem praktického obstarání menstruace – nakupování a používání menstruačních hygienických pomůcek.

Pasivní prožívání se projevuje také skrze slovník. Ženy zůstávají u negativního prožívání menstruace, které vyjadřují slovy „otrava“ a „krámy“. Svůj pasivní postoj také vyjadřují nepojmenováním menstruace, říkají „dostala jsem to“. Tím popírají existenci menstruace a těžko mohou aktivně zacházet s něčím, co vlastně neexistuje.

Zajímalo mě, jaký postoj k menstruaci předali ženám jejich rodiče. Ženy, které neabsolvovaly ženské kruhy, prožívaly svou menarché spíše neutrálně nebo pozitivně. Některé se při menarché cítily důležité. Zároveň měly s menarché a s menstruací v době dospívání spojené negativní prožitky. Některé se cítily nepřipravené nebo se za svou první menstruaci styděly. Komunikace mezi ženami a jejich matkami v době menarché se omezila pouze na praktické informace. Během dospívání žen se u nich doma o menstruaci nemluvilo, s matkou občas kvůli praktickému obstarání menstruace, s otcem vůbec ne. Všechny ženy si tedy z domova odnesly zkušenost, že o menstruaci se příliš nemluví, s muži vůbec ne. Přičemž některé mají s menarché spojené pozitivní nebo neutrální pocity, některé negativní.

### **7.1.2 Jak prožívají menstruaci ženy, které absolvovaly ženské kruhy?**

Způsob, jak menstruaci prožívají absolventky ženských kruhů, jsem pojmenovala aktivní prožívání menstruace. Aktivní proto, že tyto ženy aktivně ovlivňují to, jak se během menstruace cítí. Stejně jako ženy mimo ženské kruhy také často při menstruaci zažívaly nebo stále zažívají nepříjemné pocity – únavu, fyzické bolesti, sníženou aktivitu a emocionálně nevyrovnanost. Nezůstávají však u tohoto negativního prožívání menstruace, ale aktivně ho mění. Aktivně zacházet s menstruací mohou ženy díky zvědomení menstruace. Termín zvědomení používají ženy samotné, nazývají tak moment, kdy si začaly menstruace více všimnout, začaly si uvědomovat, co se během menstruace děje s jejich psychikou i s jejich tělem. Menstruaci skrze zvědomení vynesou ze stavu neexistence a mohou s ní nějak zacházet. Ženy díky zvědomení menstruace dokáží lépe reflektovat, jak se cítí a co potřebují. Vědí, že během menstruace potřebují odpočinek a samotu. Snaží se zorganizovat své dny tak, aby mohly během menstruace co nejvíce odpočívat. Zároveň své potřeby komunikují se svým okolím.

Ženy vnímají zvědomení menstruace jako zásadní moment. Od té doby, co vnímají své pocity během menstruace a řídí se jimi – berou na sebe ohledy, více odpočívají, jsou více samy, cítí se během menstruace mnohem lépe. Když jsou během menstruace v klidu, fyzická bolest odchází. Když odpočívají a věnují se svým vnitřním prožitkům, uleví se jim. Nejsou ve stresu z toho, že by měly být během menstruace stejně výkonné, v práci i doma.

Vedle zvědomení menstruaci se u žen objevuje ještě jeden proces, je jím zvědomení cykličnosti. Ženy si začaly uvědomovat, že jejich prožívání se v během celého měsíčního menstruačního cyklu proměňuje. Cyklus má čtyři fáze a pro každou fázi je typické nějaké citové ladění. Ženy mluví o tom, že se snaží využívat potenciál svého cyklu. Snaží se plánovat svůj program podle jednotlivých fází tak, aby využily své citové naladění v dané fázi.

Ženy z ženských kruhů také aktivně využívají potenciál své menstruace. Mluví o tom, že v období menstruace je žena ponořena hluboko do sebe, je více v kontaktu se svým prožíváním, může naslouchat svým pocitům, přemýšlet o svých problémech. Ženy tento proces nazývají uvnitřnění se. Je to jejich způsob psychohygieny. Vedle práce se svou psychikou, pracují ženy během menstruace také se svým tělem. Všimají si toho, co se v těle odehrává, jak se po těle cítí a co tělo potřebuje. Tento proces nazývají nacítění těla.

Aktivní prožívání se projevuje také skrze slovník. Ženy nezůstávají u negativního prožívání menstruace. Naopak odmítají negativní pohled na menstruaci, nechtějí používat slova „otrava“

a „krámy“. V souvislosti s menstruací používají slova „dar“, „požehnání“, „oslava“. Nebojí se menstruaci pojmenovat přímo, odmítají používat výraz „dostala jsem to“, říkají „mám menstruaci“ nebo „mám měsíčky“.

Ženy, které absolvovaly ženské kruhy, prožívaly svou menarché spíše negativně. Některé se styděly, některé se cítily nepřipravené. Většina žen měla pocit, že jejich matka nepřikládá jejich první menstruaci dostatečnou důležitost, neoslavuje jí. Všem ženám předala jejich matka pouze praktické informace. Během dospívání žen se u nich doma o menstruaci nemluvílo, s matkou občas kvůli praktickému obstarání menstruace, s otcem vůbec ne. Všechny ženy si tedy z domova odnesly zkušenost, že o menstruaci se příliš nemluví, s muži vůbec ne. Přičemž většina žen z ženských kruhů má s menarché spojené negativní pocity.

Z rozhovorů vyplývá, že motivací žen pro účast na ženských kruzích bylo hledání ženství a potřeba sdílet ženská témata. Ženy z ženských kruhů během dospívání častěji zažívaly negativní pocity spojené s menstruací, možná si tyto pocity kompenzovaly na ženských kruzích. Také je možné, že pohled na vlastní dospívání mají ženy zkreslený díky účasti na ženských kruzích. U všech žen je totiž patrná stejná rétorika, která je zároveň typická pro knihy sdílené na ženských kruzích. Totiž že první menstruace by se měla oslavit, že matky tuto událost neoslavují, se svými dcerami příliš nehovoří, že je důležité, aby dívka v dospívání zažila pozitivní přístup k menstruaci.

### **7.1.3 Co je v prožívání menstruace u těchto dvou skupin žen stejné a co je rozdílné?**

Již jsem odpověděla na otázku, čím se liší prožívání menstruace u těchto dvou skupin žen. Největší rozdíl je ve způsobu prožívání menstruace, ženy mimo ženské kruhy prožívají menstruaci pasivně, ženy z ženských kruhů aktivně.

Z rozhovorů vyplývá, že prožívání menstruace u žen mimo ženské kruhy a u žen z ženských kruhů je v některých ohledech totožné. Všechny ženy se během menstruace zabývají jejím praktickým obstaráním, musejí myslet na to, aby si včas koupily hygienické pomůcky, aby je měly u sebe, přemýšlí, zda během dne budou moci dostatečně často na toaletu. Když cestují, tak musejí na praktické obstarání menstruace dávat zvlášť pozor, protože se pohybují v prostředí, které neznají.

Všechny ženy v menší či větší formě pocítují během menstruace fyzickou bolest, únavu, emocionální výkyvy a jsou celkově méně aktivní. Nechce se jim vyvíjet fyzická aktivita, třeba při sportu, zároveň pocítují nižší výkonnost v práci.

Zjistila jsem, že všechny ženy, nehledě na jejich účast na ženských kruzích, prožívají menstruaci ambivalentně. To se projevuje konfliktem ohledně menstruace, který ženy zažívají ve třech podobách. První konflikt jsem nazvala „Přiznat – skrývat menstruaci?“. Ženy mají na jednu stranu tendenci menstruaci skrývat – skrývat hygienické pomůcky, menstruační krev. Kdyby ostatní viděly, že si žena nese na záchod tampón nebo kdyby měla žena na kalhotách flíček od krve, cítila by se trapně. Na druhou stranu mají ženy tendenci přiznat svou menstruaci. Menstruaci vnímají jako přirozenou součást ženy a chtějí, aby jí tak přijímalo i jejich okolí. Uvědomují si, že i pro ně samotné je důležité, aby svou menstruaci přijaly, protože tím by přijaly i své tělo a své ženství.

Druhý konflikt jsem nazvala „Mluvit – nemluvit o menstruaci?“. Ženy mají na jednu stranu tendenci o menstruaci nemluvit. Mají pocit, že by to bylo trapné a nepříjemné jim i jejich okolí. S muži o menstruaci nemluví vůbec, někdy se svými partnery. Někdy mluví o menstruaci se svými blízkými kamarádkami. Když o menstruaci mluví s někým jiným, zvažují, kolik toho sdělit a jaká zvolit slova. Na druhou stranu mají ženy pocit, že by se o menstruaci mělo mluvit normálně, že je to přirozená věc, která se týká žen i mužů.

Třetí konflikt jsem nazvala „Fungovat – odpočinout si?“. Ženy mají na jednu stranu tendenci během menstruace normálně fungovat, vnímají to jako jakýsi imperativ, menstruace by je neměla ovlivňovat. Vnímají tlak svého okolí, aby fungovaly, aby nezanedbávaly děti, domácnost, práci. Na druhou stranu se ženy během menstruace cítí unavené, někdy mají bolesti, emocionální výkyvy, cítí, že jsou méně aktivní. Potřebovaly by si odpočinout. Některé ženy si nemohou ve svém běžném programu dovolit odpočívat, některé odpočívají, jen když je jim opravdu zle, některé si svůj program přizpůsobují tak, aby mohly během menstruaci vždycky odpočívat.

Ambivalentní prožívání menstruace popisují všechny ženy, se kterými jsem dělala rozhovor. Rozdíl mezi ženami spočívá v jejich tendenci přiklánět se svým jednáním k jedné nebo ke druhé straně konfliktu. Ženy z ženských kruhů se častěji přiklánějí k přiznání menstruace, k mluvení o menstruaci a k odpočinku během menstruace. Zde vnímám jasnou souvislost s filosofií ženských kruhů – menstruace by měla být ve společnosti přijímána, neměla by se skrývat, měly



bychom o ní mluvit. Zároveň by ženy měly poslouchat své potřeby během menstruaci a když se cítí unavené, měly by odpočívat.

#### **7.1.4 Jak ženy vnímají společenské normy ohledně menstruace?**

Všechny ženy vnímají, že v naší společnosti je stále přítomná tabuizace menstruace. Společnost menstruaci nepřijímá, o menstruaci se nemluví, menstruace se skrývá. Menstruační hygienické pomůcky by měly ženy schovávat. Také by neměly dávat najevo, že se při menstruaci necítí dobře. Ženy pocítují, že společnost ignoruje jejich prožívání menstruace. Nebere vážně nepříjemné pocity doprovázející menstruaci. Pokud je žena méně výkonná a odvolává se na svou menstruaci, společnost to vnímá spíše jako výmluvu než jako reálnou potíž.

Ženy si zároveň všímají, že v dnešní společnosti probíhá postupná detabuizace menstruace. Alespoň v některých částech společnosti. Ženy vnímají, že lidé z okolí ženských kruhů a mladí lidé jsou více otevření tématu menstruace. Více o menstruaci mluví, méně menstruaci skrývají. Polovina žen se zmínila o modré tekutině v reklamách na menstruační hygienické pomůcky. Ženy tak reflektují nerealistické zobrazení menstruace. Část společnosti tedy začíná reflektovat tabuizaci menstruace, což je známkou postupné detabuizace.

Jedním z projevů tabuizace menstruace je odmítání menstruační krve. Některé ženy vnímají svou menstruační krev jako něco „nechutného“ nebo mají představu, že ostatní lidé, hlavně muži, se menstruační krevě štítí. Ženy z ženských kruhů vědomě pracují s přijetím své menstruační krve. Často používají menstruační kalíšek, dostávají se tak do kontaktu se svou krví. Některé provádí rituály, skrze které krev přijímají a oslavují, třeba svou menstruační krví zalévají květiny.

Ve společnosti se okolo menstruace vytváří ženská soudržnost. Menstruace je z fyziologického hlediska něco výlučně ženského, něco, co ženy spojuje. Ženy vědí, že ostatní ženy pro ně budou mít pochopení, když se během menstruace nebudou cítit dobře. Také vědí, že když mají nějaké problémy s menstruací nebo u sebe nemají hygienické pomůcky, ostatní ženy jim pomohou. Ženy spolu řeší menstruaci tiše v soukromí, také si vzájemně pomáhají, aby předešly trapným okamžikům, třeba aby jim krev neprotekla na oblečení. Společenský úzus tabuizace menstruace vlastně podporuje pouto mezi ženami. Ženy se skrze naplňování společenského očekávání stávají komplici – spolupracují na tom, aby menstruace proběhla bez povšimnutí a bez komplikací.

Ženy v dnešní společnosti postrádají ženské sdílení. Menstruace je jedním z mnoha ženských témat, která spolu dnešní ženy nesdílí. Nepředávají si zkušenosti, jak zacházet s menstruací, jak porodit nebo jak prožít přechod. Některé ženy upozorňují na to, že tradice ženského sdílení tu dříve byla přítomná, ale postupně se vytratila. Absencí ženského sdílení více pociťují ženy, které absolvovaly ženské kruhy. Byla to také jedna z motivací, proč na ženské kruhy šly. Kruhy absenci ženského sdílení kompenzují.

### **7.1.5 Jak tyto společenské normy ovlivňují prožívání menstruace u žen?**

V prožívání menstruace hraje významnou roli společenská norma. Ženy jako převažující normu vnímají tabuizaci menstruace. Všimla jsem si, že ženy nějakým způsobem zacházejí se společenskou normou. Můžeme si představit kontinuum, které je ohraničeno dvěma protikladnými póly – dvěma způsoby zacházení s tabuizací menstruace. Na jednom pólu se nachází přijetí tabuizace menstruace, na druhém pólu se nachází vymezení se vůči tabuizaci menstruace. Většina žen se nachází na kontinuu někde mezi těmito dvěma póly, nejčastěji poblíž jednomu nebo druhému pólu. Postoj žen se navíc většinou během života mění, a to směrem k vymezení se vůči tabuizaci.

Na prožívání menstruace se můžeme dívat jako na způsob, jakým ženy zacházejí s tabuizací menstruace. Když v rozhovorech mluví o své menstruaci, velice často zmiňují své pocity vzhledem k ostatním lidem. Zda se vůči nim cítí trapně nebo provinile, případně zda se cítí chápány a přijímány.

Pasivní prožívání menstruace je projevem přijetí tabuizace menstruace. Společnost staví ženy do pasivní pozice, tabuizací menstruace jim bere možnost s menstruací aktivně nakládat. Ženy si mají menstruaci prakticky obstarat tak, aby si toho nikdo nevšiml. Nemohou být tedy příliš aktivní, nemohou o menstruaci mluvit, nemohou přiznat, že právě menstruuji, nemohou si přizpůsobit vnější podmínky. Tabuizace je vlastně popíráním existence menstruace. Ženy těžko mohou aktivně zacházet s něčím, co vlastně neexistuje.

Aktivní prožívání menstruace je projevem vymezení se vůči tabuizaci menstruace. Ženy svou menstruaci přijímají, namísto aby jí odmítaly tak, jak to dělá společnost. Menstruaci vynesou ze stavu neexistence skrze zvědomení menstruace. Aktivně zacházejí s menstruací, namísto aby jí skrývaly a svému okolí nepřiznávaly. Nezůstávají u praktického obstarání menstruace, naopak vidí v menstruaci přidanou hodnotu, mluví o „změněném stavu vědomí“. Navíc si přizpůsobují podmínky tak, aby menstruaci mohly prožívat pozitivně.

Společenská norma působí na ženy také na nevědomé úrovni, v takovém případě ženy nemají možnost tabuizaci přijmout nebo se vůči ní vymezit. Tabuizace může být příčinou negativního prožívání menstruace. Pokud společnost pojmá menstruaci jako něco, co se skrývá, o čem se nemluví, vzbuzuje v ženách pocit, že menstruace je něco negativního. Všechny ženy, se kterými jsem vedla rozhovor, prožívaly nebo stále prožívají menstruaci negativně. Zažívají fyzickou bolest, používají pro menstruaci výraz „krámy“, menstruační krev je pro ně „nechutná“. Tělesné stavy a slovník jsou projevy, které ženy mají méně pod kontrolou, předpokládám tedy, že jsou to cesty, skrze které se může projevit jejich nevědomé prožívání menstruace.

Ambivalentní prožívání menstruace je projevem konfliktu mezi přijetím a vymezením se vůči tabuizaci. Přijetí tabuizace se projevuje skrýváním menstruace, nemluvením o menstruaci a imperativem měla bych fungovat. Vymezení se vůči tabuizaci se naopak projevuje přiznáním menstruace, mluvením o menstruaci a dopřáním si odpočinku. Je vidět, že se v ženách odehrává konflikt, jak zacházet se společenskou normou ohledně menstruace. Znakem postupné detabuizace menstruace ve společnosti se je fakt, že ženy zpochybňují tabuizaci menstruace a někdy proti ní dokonce bojují.

## **7.2 Diskuze výsledků výzkumu a teorie**

V této části postupně procházím teoretická východiska a porovnávám je s výsledky svého výzkumu. Teorie budu uvádět ve stejném sledu jako v první části diplomové práce.

### **7.2.1 Prožívání menstruace**

Prožíváním menstruace se zabývaly kvalitativní výzkum ve Švédsku<sup>87</sup> a metaanalýza výzkumů o menstruaci v USA.<sup>88</sup> Výsledky těchto výzkumů mohou s výsledky svého výzkumu konfrontovat jen z části. Švédský a americký výzkum zůstávají více na povrch a popisují prožívání menstruace spíše ve vztahu k sociální normě. Já ve svém výzkumu sociální normu zohledňuji, svou pozornost však zaměřuji na individuální prožívání menstruace. Hluběji pronikám do problematiky prožívání menstruace - detailně rozpracovávám psychické i fyzické prožívání žen, zkoumám více jejich intencionalitu k vlastní menstruaci, popisují způsoby, jak se ohledně své menstruace chovají a jak s ní zacházejí. Velkou část výsledků svého výzkumu

---

<sup>87</sup> BRANTELID, I. E., NILVÉR, H., ALEHAGEN, S. Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences.

<sup>88</sup> JOHNSTON-ROBLEDO, I., STUBBS, M. Positioning Periods: Menstruation in Social Context: An Introduction to a Special Issue.

nemohu konfrontovat se závěry jiných odborníků, protože se nikdo takto detailně prožíváním menstruace nezabýval. V této kapitole tedy porovnávám pouze některé závěry svého výzkumu, zůstávám tak na povrchnější rovině prožívání menstruace.

Výsledky mého výzkumu se v mnohém shodují s výsledky obou výzkumů, švédského i amerického. Ve všech výzkumech se ukázalo, že okolo menstruace funguje ženská soudržnost. Dále že menstruaci je ve společnosti potřeba skrývat, s odhalením menstruace se pojí pocit studu. Švédští výzkumníci zjistili, že ženy prožívají menstruaci negativně. V mém výzkumu se ukázalo, že všechny ženy někdy prožívaly menstruaci negativně, zároveň však zažily i neutrální a pozitivní momenty spojené s menstruací. Především ženy z ženských kruhů prožívají svou menstruaci v pozitivním duchu.

V mém i švédském výzkumu se ukázalo, že ženy během menstruace podávají nižší výkon v práci, jsou méně aktivní. Ženy, se kterými jsem vedla rozhovor, cítí společenský tlak, aby během menstruace podávaly stejný výkon jako jindy. Podle amerických výzkumníků se tento společenský tlak projevuje také skrze reklamy na menstruační hygienické pomůcky. Nereálné zobrazování menstruace v reklamách se dostalo také do povědomí českých žen, se kterými jsem vedla rozhovor.

Američané zjistili, že menstruace je ve společnosti tabuizována. Socioložka Bobel pro tento fenomén používá výraz menstruační tabu.<sup>89</sup> Výsledky Švédů i mé výsledky se shodují na tom, že ženy zpochybňují tabuizaci menstruace. Podle švédských výzkumníků však ženy volí cestu nekonfrontování se se sociální normou, zatímco v mém výzkumu se někdy se sociální normou konfrontovala každá žena. Výrazně se vůči tabuizaci menstruace vymezují ženy z ženských kruhů.

Podle Američanů si ženy během socializace internalizují společenský negativní pohled na menstruaci. V mém výzkumu všechny ženy do určité míry prožívaly nebo prožívají svou menstruaci negativně, tedy ve shodě se společenskou normou, kterou samy popsaly jako negativní. Švédové i Američané identifikovali jako zásadní způsob, jakým matka komunikuje s dívkou během její menarché. Pokud matka prožívá menstruaci negativně, bude dívka v budoucnu prožívat svou menstruaci stejně. V mém výzkumu se také menarché a komunikace s matkou jeví jako zásadní, nenašla jsem však jednoznačnou korelaci mezi reakcí matky a následným prožíváním menstruace u dcery. Ženy v mém výzkumu zmiňovaly, že způsob,

---

<sup>89</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*.

jakým menstruaci dnes prožívají, ovlivnili také kamarádi a životní zkušenosti, především účast na ženských kruzích. Navíc jsem zjistila, že vedle matky hraje významnou roli také otec. Ženy během dospívání se svými otci o menstruaci vůbec nemluvily a dodnes mají ostych mluvit o menstruaci před muži.

Dále se výsledky všech výzkumů shodují na tom, že se prožívání menstruace mění v průběhu ženina života. Švédové i Američané popisují, že jakmile se menstruace stane součástí ženské identity, jsou ženy schopny o menstruaci lépe mluvit a lépe jí zvládat. Došla jsem ke stejnému závěru. Ve svém výzkumu se detailně věnuji tomu, jakým způsobem ženy z ženských kruhů přijímají svou menstruaci, potažmo své ženství. Američané upozorňují, že na prožívání menstruace má vliv sociokulturní kontext. Menstruace je úzce spjata s genderovou identitou a tělesným obrazem. Na prožívání ženství a vlastního těla se zaměřují ženy z ženských kruhů v mém výzkumu. Když přijmou svou ženskost a více naslouchají potřebám svého těla, přijímají snáze svou menstruaci a během menstruace se cítí lépe. Podle švédských a amerických výzkumníků i podle žen z ženských kruhů to funguje také opačně – negativní vztah k menstruaci negativně ovlivňuje ženskou psychiku a sexualitu.

Švédští výzkumníci zjistili, že ženy prožívají menstruaci ambivalentně. Na jedné straně prožívají menstruaci pozitivně, považují ji za přirozenou součást života, na druhé straně prožívají menstruaci negativně, je pro ně otravná. Ambivalentní prožívání menstruace se objevilo i v mém výzkumu, detailněji rozpracovávám jednotlivé oblasti ambivalentního prožívání.

Zajímavé je, že švédské ženy samy od sebe v rozhovorech zmínily, že během menstruace se vyhýbají sexu. Ženy v mém výzkumu do rozhovoru téma sexu vůbec nevnesly, přestože jsem se jich ptala na partnerský život během menstruace, stejně jako švédští výzkumníci. Je možné, že v České republice je sex během menstruace tak velké tabu, že ženy ani nenapadne toto téma zmínit.

## **7.2.2 Menstruace ve společnosti**

Freidenfelds ve své knize<sup>90</sup> proti sobě staví dva způsoby zacházení s menstruací: tradiční a moderní. Tradiční způsob je historicky starší, dříve ženy neměly o menstruaci téměř žádné informace a za svou menstruaci se styděly. Moderní přichází do společnosti v průběhu

---

<sup>90</sup> FREIDENFELDS, Lara. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America*

20. století, ženy mají dnes mnohem více informací a možností, jak menstruaci obstarat. Také vědí, že je menstruace nemusí omezovat, že mohou během menstruace dělat cokoli včetně sexuálního styku. Navíc dnešní ženy odmítají předstírat, že se při menstruaci cítí dobře, mluví o svém diskomfortu se svým okolím. Ve svém výzkumu jsem zjistila, že ženy mají stále problém mluvit o svém nepohodlí během menstruace, dělají to jen některé ženy. tradiční způsob zacházení s menstruací je v mnohém analogický k pasivnímu prožívání menstruace, který jsem ve svém výzkumu identifikovala. Moderní způsob zacházení s menstruací je zase v mnohém analogický k aktivnímu prožívání menstruace. Ženy z ženských kruhů jdou však ještě dále než popisuje Freidenfelds, obohacují prožívání menstruace o terapeutickou rovinu. Popisují metody, skrze které přijímají své ženství, své tělo, svou menstruaci a učí se samy se sebou lépe zacházet.

Freidenfelds popisuje proces přechodu mezi tradičním a moderním zacházením s menstruací, ženy musely nejprve odmítnout tradiční zacházení s menstruací a poté přijmout moderní zacházení. Ve svém výzkumu jsem došla ke stejnému závěru. Pasivním prožíváním menstruace ženy přijímají společenskou normu tabuizace menstruace. Aby mohly způsob prožívání menstruace změnit, musí se nejprve vůči tabuizaci vymezit. Přesně to dělají ženy z ženských kruhů.

V rámci svého výzkumu jsem zjistila, že ženy cítí společenský tlak, aby byly stejně výkonné i během menstruace. Společnost nebere v potaz, že jsou ženy během menstruace méně aktivní, unavené a mají bolesti. Podle Freidenfelds vznikl tlak na neustálý výkon žen v návaznosti na feministickou revoluci v 60. letech 20. století. Feministky odmítaly mužskou rétoriku, že žena je méně hodnotná, protože jednou za měsíc je přecitlivělá, nesoustředěná a neschopná činit závažná rozhodnutí. Chtěly muže přesvědčit o tom, že ženy jsou stejně schopné jako oni. Výsledkem toho byl však v některých směrech kontraproduktivní tlak na neustále stejný výkon žen.

Na přelomu 20. a 21. století se zrodila další vlna feminismu, jejíž součástí je aktivistické hnutí za menstruaci. Bobel ve svém knize<sup>91</sup> analyzuje jednu odnož hnutí za menstruaci, kterou sama nazvala spirituální feministky. Filosofie i aktivity spirituálních feministek jsou velice blízké tomu, jak vypadají a fungují ženské kruhy. Bobel ve své knize o ženských kruzích nemluví, nepojmenovává jednotlivé skupiny v rámci hnutí spirituálních feministek. Ve skutečnosti to ani

---

<sup>91</sup> BOBEL, Chris. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*.

není hnutí, ale spíše sociologický jev, který Bobel popsala a souhrnně označila. Na základě svých znalostí bych fenomén ženských kruhů zařadila do hnutí spirituálních feministek.

Našla jsem několik vztyčných bodů mezi základními myšlenkami spirituálního feminismu a ženských kruhů. Obě hnutí se aktivně vymezují proti dnešní společenské tabuizaci menstruace. Zasazují se za menstruaci, která je zdravá, dává ženám sílu, má duchovní rozměr a někdy je dokonce příjemná. Odmítají o zásadní ženské záležitosti mlčet, skrývat jí a stydět se za ní. Období menstruace vnímají jako mystické, je to období kontempace, ponoření se do sebe. Zdůrazňují, že by žena měla být v kontaktu se svým ženstvím. K symbolickému znázornění ženství používají ženské archetypy, ženské bohyně, mýty. Také se často uchylují k rituálům a ke starým tradicím.

Obě hnutí se také upozorňují, že ačkoliv se v naší společnosti začíná řešit společenská norma ohledně menstruace, zapomíná se na ženy samotné. Nikdo se nevěnuje tomu, jak společenská norma ovlivňuje prožívání ženy, jak žena zachází se svou menstruací a sama se sebou.

Douglas upozorňuje, že tabuizované věci mohou být zároveň posvátné.<sup>92</sup> V mnohých kulturách je na tabuizované věci pohlíženo s posvátnou úctou, je jim připisována velká moc a využívají se při nejrůznějších rituálech. Spirituální feminismus a ženské kruhy se tradici posvátnosti menstruace snaží oživit i v naší kultuře. Bennett popisuje, jak se menstruační krev užívala při různých rituálech.<sup>93</sup> Ženy například svou menstruační krev nechaly stékat na pole, aby byla úrodná. Některé ženy z ženských kruhů se k tomuto rituálu vracejí a zalévají svou krví květiny. Jedna respondentka v mém výzkumu uvedla, že díky tomuto rituálu přijala svou menstruační krev, začala si jí vážit a oslavovat jí.

Ženství se v dnes uctívá v hinduismu, konkrétně v tantrickém učení.<sup>94</sup> Hinduisté mají ženskou bohyni Šaktí, během tantrických rituálů uctívají tělo ženy, především pak ženy genitálie, které v tantře nesou jméno jóni. Duchovní cesta tantry nespočívá pouze v psychickém usebrání se, tantrici se uchylují do vlastního těla, soustředí pozornost na tělesné procesy.

Ve společenství ženských kruhů je patrný odkaz na hinduistickou tradici. Některé ženy užívají pro svou vagínu slovo jóni. Jeden ženský kruh v České republice se nazývá „Iniciace do ženství a tantry“. Některé tantrické rituály mají sexuální povahu, tuto složku tantry ženské kruhy nepřejímají. Inspirují se spíše duchovními principy tantry a propojením psychického prožívání

---

<sup>92</sup> DOUGLASOVÁ, Mary. Čistota a nebezpečí: Analýza konceptu znečištění a tabu,

<sup>93</sup> BENNETTOVÁ, Jane. Požehnání, ne prokletí: Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery.

<sup>94</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. Odvěké tabu a dnešní člověk,

s tělesným prožívání. Ženy se na kruzích učí soustředit se na své tělo formou různých cvičení, tanců a rituálů.

Menstruační tabu ve společnosti může mít vliv na vznik premenstruačního symptomu. Společenská norma popisuje menstruaci v negativním světle a vyžaduje její skrývání. Američtí výzkumníci došli k závěru, že ženy si pravděpodobně během socializace tento pohled na menstruaci internalizují.<sup>95</sup> Je tedy možné, že premenstruační symptom (fyzická bolest, snížená pozornost, snížená aktivita ve škole nebo v práci, emocionální výkyvy) je projevem ženina vztahování se k vlastní menstruaci – je negativní, nepříjemná, měla by se skrývat, je to otrava, je to nechutné. Když žena musí každý měsíc zažívat menstruaci, kterou vnímá takhle negativně, není divu, že se necítí dobře. Ženy z ženských kruhů v mém výzkumu vypověděly, že jejich negativní prožívání menstruace téměř úplně odeznělo ve chvíli, kdy svou menstruaci přijaly. Kdy se na menstruaci začaly dívat pozitivně. Významný vliv na odeznění premenstruačního syndromu má také aktivní prožívání menstruace. Premenstruační syndrom ustoupil v momentě, kdy ženy začaly naslouchat svým potřebám, dovolily si během menstruace odpočívat a být o samotě, ponořily se samy do sebe. Problém je, že aktivní prožívání menstruace se neslučuje s dnešním nastavením pracovního trhu. Na většině pracovních pozicích je po zaměstnancích vyžadován neustálý mentální i fyzický výkon.<sup>96</sup>

### 7.2.3 Ženské kruhy

Když jsem četla knihy, které ženy sdílejí na ženských kruzích, všimla jsem si v knihách mnoha formulací, které používaly ženy z ženských kruhů během rozhovorů. Všechny ženy přejaly slovník, který je používán v knihách a předpokládám že i na ženských kruzích. Jsou to specifické termíny jako například zvědomení menstruace, ženská cykličnost, uvnitřnění se, nacistění těla, menstruace jako dar a požehnání.

Vedle specifického slovníku také ženy přejaly určitý způsob uvažování o menstruaci a o ženství jako takovém. Obecně se jejich uvažování vyznačuje určitou dávkou aktivismu a feminismu – ženy z ženských kruhů se aktivně vymezují vůči tabuizaci a vnímají v naší společnosti převažující mužský prvek na úkor toho ženského. Rády by vyvážily převahu mužského prvku v naší společnosti a vzkřísily ženství, které je do značné míry zneuznané. V naší společnosti

---

<sup>95</sup> JOHNSTON-ROBLEDO, I., STUBBS, M. Positioning Periods: Menstruation in Social Context: An Introduction to a Special Issue.

<sup>96</sup> BUCKLEY, T. C. T., & GOTTLIEB, A. Blood Magic: The Anthropology of Menstruation



postrádají ženské sdílení, chtějí se setkávat s jinými ženami a vzájemně sdílet ženské zkušenosti. Ženské kruhy jsou pro ženy místem, které kompenzuje zneuznané ženství a absenci ženského sdílení.

Z knih sdílených na ženských kruzích ženy čerpají informace o ženství a o menstruačním cyklu. Také z knih čerpají návody na různá duchovní cvičení a rituály. Metody používané na ženských kruzích a metody, které si ženy z ženských kruhů odnášejí a zkouší je samy doma, v sobě nesou mnoho psychoterapeutických prvků. Uvedu zde několik příkladů.

Zvědomení menstruace představovalo pro ženy zásadní milník. Zvědomení znamená, že si uvědomily, že menstruuje, a začaly své menstruaci věnovat pozornost. Začaly si všímat, co se během menstruace děje, jak se cítí, co potřebují. Slovo zvědomení evokuje psychoanalytický slovník.<sup>97</sup> Cílem psychoanalýzy a jiných hlubinných směrů je přivést vytěsněné myšlenky z nevědomí do vědomí, dalo by se říct zvědomit je. Stejným procesem prochází menstruace. Společnost ji vytěšňuje, menstruace ve vědomí společnosti a ve vědomí mnoha žen neexistuje. Proto si ji ženy z ženských kruhů zvědomují.

Uvnitřnění se je aktivita, které se ženy věnují během menstruace. Uvnitřnění se znamená ponoření se do sebe, bytí v kontaktu se sebou, věnování pozornosti svým psychickým pochodům. Jinými slovy se ženy během menstruace oddávají introspekci, což je základní stavební kámen většiny terapeutických směrů.<sup>98</sup> Úkolem klienta na psychoterapii je uvnitřnění se, klient má navázat kontakt sám se sebou, aby mohl se svým prožíváním psychoterapeuticky pracovat.

Nacítění těla pomáhá ženám uvědomit si pocity v těle a zacítit tělesné procesy, především pak menstruaci. Nacítění těla znamená věnování pozornosti svému tělu, svým tělesným procesům. Ženy se učí vnímat své tělo jako ukazatel svých potřeb, pozorují, jak se cítí a co v danou chvíli potřebují. Díky tomu můžou využívat specifickou energii jednotlivých fází menstruačního cyklu. Všimnou si například toho, že ve fázi menstruace je jejich tělo těžké a unavené, potřebují tedy odpočívat. Smith popisuje, jak funguje práce s tělem v psychoterapii.<sup>99</sup> Skrze práci s tělem se klienti učí poznávat své emocionální reakce a způsob, jakým tyto reakce vyjadřují. Zároveň

---

<sup>97</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie.

<sup>98</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie.

<sup>99</sup> SMITH, Edward. Tělo v psychoterapii.

se učí se svým emocionálním prožíváním pracovat. Na ženských kruzích se tedy práce s tělem využívá stejně jako v psychoterapii.

Podobně s se s tělem pracuje v rámci metody tělesně zakotveného prožívání.<sup>100</sup> Tato metoda slouží k zachycení volně plynoucích prožitků. Hájek zdůrazňuje, že během této metody nepoužíváme volní řízení, naopak necháváme naše prožívání a myšlení volně plynout, volně asociovat. Naše prožitky se učíme rozpoznávat a pojmenovávat.

Metody práce s tělem používá také biosyntéza.<sup>101</sup> Tělo používá jako nástroj k porozumění psychických dějů. Vychází z teorií, které dávají do souvislosti různé části těla, různé postoje, gesta, pohyby, s konkrétními emocemi. Zkoumá potom tělo jako signální nástroj různých emocí. Stejně tak se ženy na ženských kruzích učí pozorovat své tělesné procesy a skrze ně naslouchat svým prožitkům a potřebám.

Jednou z metod biosyntézy je tanec. Tanec pomáhá klientovi prohloubit kontakt sám se sebou a zároveň se klient skrze pohyby tance učí vyjadřovat své prožitky. Na ženských kruzích se často tančí, ženy popisují, že se díky tanci mohou uvolnit a spontánně se vyjádřit. Také skrze tanec mohou zacítit své tělo.

### 7.3 Limity práce

Teoretická část práce by si zasloužila více odborných zdrojů, bohužel se mi nepodařilo dohledat další zdroje, které by se zabývaly tématem menstruace nebo tématem ženských kruhů. Dlouho trvalo, než se mi podařilo objevit alespoň nějaké odborné zdroje. Musela jsem pátrat na mnoha místech. Na příklad knihu *New Blood* americké socioložky Chris Bobel jsem objevila až během rešerše v Národní knihovně České republiky. Knihovna Univerzity Karlovy tuto knihu ve svém depozitáři nemá, přestože kniha oborově spadá pod zaměření hned několika kateder na univerzitě. Z důvod nízkého počtu zdrojů jsem v teoretické části nemohla vzájemně konfrontovat různé pohledy na problematiku menstruace a ženských kruhů.

V praktické části práce nalezneme mnoho termínů, ke kterým jsem došla v rámci analýzy a interpretace výzkumu. Nezabývám se do hloubky pouze jedním termínem, spíše mapuji problematiku prožívání menstruace z různých hledisek, která se v rozhovorech se ženami jevila jako významná. Uvědomuji si, že čtenář se může ve spleti pojmů snadno ztratit. Proto pojmy

---

<sup>100</sup> HÁJEK, Karel. Tělesně zakotvené prožívání.

<sup>101</sup> BOADELLA, David, a kolektiv. Biosyntéza: Výbor z textů.

definuji ve vzájemných vztazích a pro lepší orientaci přikládám schémata, která vztahy mezi pojmy ikonicky zobrazují.

Také design výzkumu má své limity. Použila jsem pouze jednu metodu, kterou byly rozhovory se ženami. Nezískávala jsem od žen informace i jiným způsobem. Neměla jsem tedy možnost ověřit, do jaké míry ženy vědomě či nevědomě zkreslily své výpovědi. Domnívám se však, že ženy byly v rozhovorech autentické. Měla jsem pocit, že se mi během rozhovorů podařilo vytvořit bezpečné prostředí, ženy se mnou sdílely opravdu intimní prožitky. Rozhovory žen z ženských kruhů jsem navíc dále porovnávala s informacemi o ženských kruzích z různých zdrojů a nenašla jsem žádné nesrovnalosti. Kdyby to moje časová kapacita a kapacita diplomové práce dovolily, bylo by vhodné zařadit do výzkumu ještě další metody. Pravděpodobně bych zvolila buď vlastní účast na ženském kruhu nebo bych analyzovala deníky žen, ve kterých by se zaobíraly vlastním prožíváním menstruace.

## 8 ZÁVĚR

Ve své práci jsem detailně prozkoumala ženino prožívání menstruace. Popsala jsem, jak se ženy během své menstruace cítí po psychické i fyzické stránce, jak vnímají svou menstruaci a jak s ní nakládají. Zjistila jsem, že ženské kruhy hrají významnou roli v prožívání menstruace. Prožívání menstruace se u žen proměnilo díky informacím a zážitkům z kruhů, díky návodům, jak o své menstruaci uvažovat a jak se svou menstruací aktivně zacházet. Tuto proměnu můžeme hodnotit pozitivně. Minimálně samotné ženy popisují, že se subjektivně během menstruace cítí lépe, že svou menstruaci přijaly, že se za ní nestydí. Také ženy, které neabsolvovaly ženské kruhy, zaznamenaly proměnu ve svém prožívání menstruace. Jejich proměna prožívání spočívá však jen v malých detailech, celkově se během menstruace cítí spíše nedobře a stále pociťují ohledně menstruace jistý ostych.

Dále jsem ve své práci zmapovala fenomén ženských kruhů. Charakterizovala jsem jej na několika rovinách. Zjišťovala jsem subjektivní význam ženských kruhů u lektorek a absolventek ženských kruhů. Analyzovala jsem ideologická východiska ženských kruhů obsažená v laické literatuře. Také jsem ženské kruhy zasadila do teoretického kontextu sociálních věd.

Podařilo se mi zodpovědět všechny výzkumné otázky. Jak jsem nastínila v úvodu, není v kapacitě diplomové práce postihnout fenomény menstruace a ženských kruhů v celé jejich šíři. Téma menstruace a téma ženských kruhů jsem svou prací pootevřela, obě témata by si však zasloužila prozkoumat do větší hloubky. Během výzkumu se vynořilo mnoho dalších otázek, které by stálo za to prozkoumat v dalších odborných pracích: Jak se k menstruaci vztahují dnešní muži? Jak ženy prožívají další ženská témata – těhotenství, porod, mateřství? Jak dnes ženy definují a prožívají ženství? Jak je ženství pojímáno v naší společnosti?

## 9 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### 9.1 Odborná literatura

- BOADELLA, David, a kolektiv. Biosyntéza: Výbor z textů. Praha: Grada publishing a.s., 2012.
- BOBEL, Chris. New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press 2010.
- BRANTELID, I. E., NILVÉR, H., ALEHAGEN, S. Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences. Health Care For Women International, 2014. 35(6), 600-616. doi:10.1080/07399332.2013.86846
- BUCKLEY, T. C. T., & GOTTLIEB, A. Blood Magic: The Anthropology of Menstruation. Berkeley, University of California Press 1988.
- BURŠÍKOVÁ, Vendula. Menstruační cyklus a jeho souvislosti s tělesnými funkcemi a chováním ženy. Brno: Přírodovědecká fakulta, Masarykova univerzita v Brně, 2005.
- COUTINHO, ELSIMAR M. Is Menstruation Obsolete?. New York: Oxford University Press, 1999.
- DOUGLAS, Mary. Čistota a nebezpečí: Analýza konceptu znečištění a tabu. Praha: Malvern, 2014.
- FREIDENFELDS, Lara. The Modern Period: Menstruation in Twentieth-century America. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2009.
- GENDLIN, Eugene. Tělo a rozumění v psychoterapii a mimo ni. Praha: Nakladatelství Ježek, 2016.
- HÁJEK, Karel. Tělesně zakotvené prožívání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002.
- HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum
- JOHNSTON-ROBLEDO, I., STUBBS, M. Positioning Periods: Menstruation in Social Context: An Introduction to a Special Issue. Sex Roles, 2013. 68(1/2), 1-8. doi:10.1007/s11199-012-0206-7
- KOLEKTIV AUTORŮ. Odvěké tabu a dnešní člověk. Praha: Avicenum, 1971.
- KOVÁŘ, Petr, UZEL, Radim. Antikoncepční otazníky. Ostrava: CAT publishing, 2010.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie – 6. vydání. Praha: Portál, 2012.
- LOWEN, Alexander. Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem. Praha: Portál, 2002.
- MALINA, a kolektiv. Antropologický slovník. Brno: CERM, 2009.
- MIHOLOVÁ, Monika. Menstruace jako tabu. Brno: Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita v Brně, 2011.

- NOUZOVÁ, Kamila. Gynekologická péče – příručka pro ženy, které neměl čas nebo se bojí svého lékaře zeptat. Praha: Mladá Fronta a.s., 2010.
- RENZETTI, C. M., CURRAN, D. J. Ženy, muži a společnost. Praha: Karolinum, 2003
- SMITH, Edward. Tělo v psychoterapii. Praha: Portál, 2007.
- STRAUSS, Anselm L a Juliet M CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu
- VESELÁ, Helena. Současná feminní spiritualita na příkladu ženské tantrické skupiny. Praha: Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova v Praze, 2010.
- VYMĚTAL, Jan. Úvod do psychoterapie – 3. vydání. Praha: Grada publishing a.s., 2010.
- VÝROST, Josef. Sociální psychologie - 2., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2008.
- YALLOM, Irvin, LESZCZ, Modyn. Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Praha: Portál, 2007.

## 9.2 Ženské kruhy

### **Knihy sdílené na ženských kruzích:**

- BENNETT, Jane. Požehnaní, ne prokletí: Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery. Praha: DharmaGaia, 2014.
- BOYLAN, Kristi. Sedm posvátných fází menarché: Spirituální cesta dospívající dívky. Praha: DharmaGaia, 2014.
- BARCLAY, Shinan. DILLON, Mary. Rozkvétající žena: Příběh zasvěcení dívky v ženu. Praha: DharmaGaia, 2006.
- DIAMANT, Anita. Červený stan. Praha: Kosmas, 2016.
- GRAY, Miranda. Rudý měsíc – Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu. Praha: DharmaGaia, 2011.
- KHOUSNOUTDINOVÁ, Lilia. Ženské příběhy: Cyklická cesta životem. Praha: Maitrea, 2013.

### **Filmy a videa sdílené na ženských kruzích:**

- Červený stan - <https://www.youtube.com/watch?v=hMH0KeGw1F0>
- Měsíc v nás - <https://www.youtube.com/watch?v=HkCYdRAYdzQ>
- Čas měsíce - <https://vimeo.com/124445904>

### **Webové stránky ženských kruhů:**

- <http://www.zenskekruby.cz/>
- <http://www.lilia.cz/zenske-kruby.html>
- <http://www.zenaluna.cz/%C5%BEensk%C3%A9-kruby>
- <http://zenyzenam.cz/category/zenske-kruby-a-ritualy/>
- [http://www.sexualitazeny.cz/zenske\\_kruby/](http://www.sexualitazeny.cz/zenske_kruby/)
- <http://www.dajanapraha.cz/program/zenske-kruby-3>

## **9.3 Menstruace v reklamě**

### **Ukázky reklam:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=2NSfxgB\\_XK0](https://www.youtube.com/watch?v=2NSfxgB_XK0)
- <https://www.youtube.com/watch?v=8Q1GVOYIcKc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8pe1enOm9T8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lpypeLL1dAs>
- [https://www.youtube.com/watch?v=12G6\\_NJ78LU](https://www.youtube.com/watch?v=12G6_NJ78LU)

### **Články o menstruaci v reklamě:**

- <http://cilichili.cz/blog/zenska-menstruace-neni-jako-z-reklamy-na-tampony>
- <http://www.rozhlas.cz/radiowave/spolecnost/zprava/jak-ma-vypadat-reklama-na-menstruaci-kalhotky-pro-zeny-s-periodou-narusuji-stereotypy--1619233>
- <http://www.munimedia.cz/prispevek/modra-krev-341/>
- <http://www.feminismus.cz/cz/clanky/dejiny-psane-krvi-tabu-trauma-a-kult-menstruace>

## 10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1.....	1
Příloha 2.....	15
Příloha 3.....	25
Příloha 4.....	41
Příloha 5.....	52
Příloha 6.....	64
Příloha 7.....	75
Příloha 8.....	84
Příloha 9.....	90
Příloha 10.....	101

Příloha k diplomové práci je umístěna na přiloženém CD.