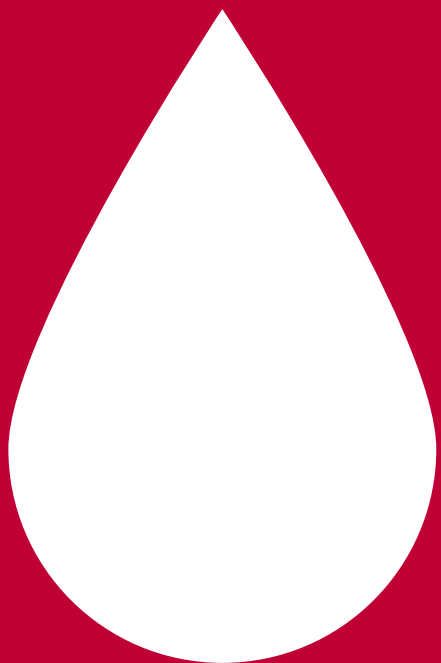


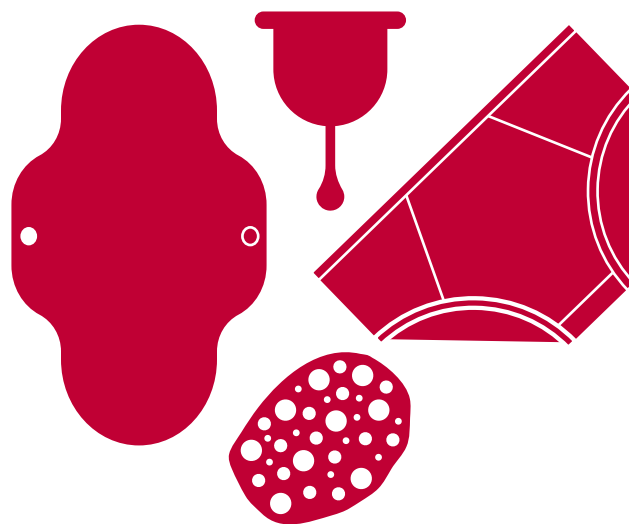
# Menstruace a výuka o ní



Výuka o menstruaci je zpravidla nedostatečná. Mladí lidé jsou často seznámeni pouze s menstruačními potřebami, jako jsou menstruační vložky a tampony. Ty ale nemusí vyhovovat všem a mají i svá rizika. Málokdo totiž během výuky řeší například syndrom toxického šoku, který může nastat zejména při nevhodném používání bělených tamponů. Chybí seznámení se širokou škálou možností menstruačních potřeb, kdy si každý\*á může vybrat podle svých preferencí, komfortu a zdravotního stavu, ale i informace o správném používání těchto pomůcek, které předchází vzniku zdravotních komplikací.

Na trhu je v současné době dostupná široká škála menstruačních potřeb, které berou ohled i na životní prostředí a z dlouhodobého hlediska i na finanční výdaje, protože mohou být znovupoužitelné.

**Jsou to například menstruační kalíšky, houby, znovupoužitelné látkové vložky nebo menstruační kalhotky.**



Šetrnější k přírodě i ke zdraví mohou být i jednorázové potřeby, jako jsou nebělené tampony a vložky, které nedráždí kůži a sliznici, a mohou být v některých situacích hygieničtější než znovupoužitelné menstruační potřeby.

**V České republice se na tampony a vložky vztahuje základní daň 21%, což představuje jednu z nejvyšších daní v Evropě.**



## Tamponová/růžová daň

V mnoha zemích světa jsou menstruační potřeby opatřeny vyšší daňovou sazbou, protože nejsou považovány za základní potřeby, ale za luxusní zboží. To, zda bude člověk menstruuat, však není otázkou volby, na rozdíl od zakoupení nového šperku.

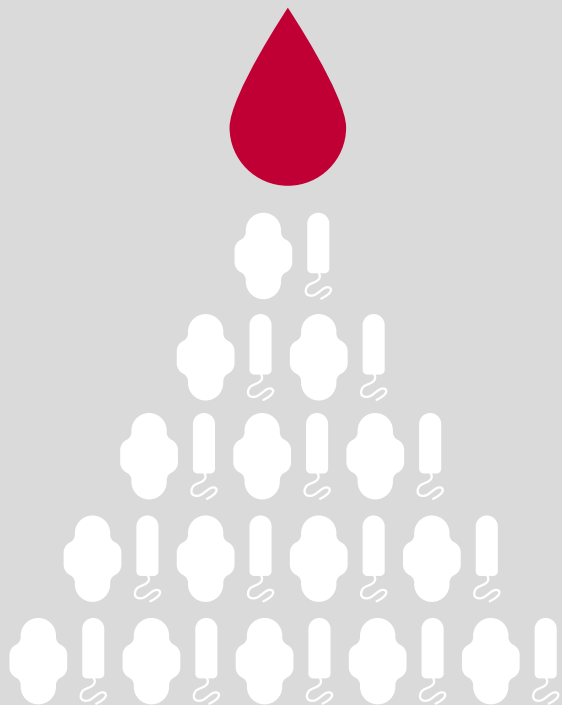
V některých zemích jsou zdaněny stejnou sazbou menstruační potřeby, alkohol, šperky a tabákové výrobky. V České republice platí nižší daň na léky, knihy, kojeneckou výživu či dokonce i na čepované pivo. To znamená, že pro někoho může být dostupnější dát si pivo na zahrádce, než si zabezpečit základní hygienické potřeby. Pro nízkopříjmové rodiny i tyto rozdíly mohou být zásadní, a menstrující ženy a další osoby tak mohou být vystaveny diskriminaci, například když jim nedostatek hygienických pomůcek brání ve školní docházce.

# Menstruační chudoba

Nemluví se ani o ekonomickém dopadu menstruace. U nás je menstruační chudoba zatím systémově přehlížena a je považována za něco, co se týká rozvojových zemí, ovšem výzkumy ze zahraničí ukazují, že se menstruační chudoba týká i Evropy.

Ve Spojeném království si každá desátá menstruujiící žena nemůže dovolit menstruační potřeby a odhaduje se, že více než 137 000 dětí ve Spojeném království zameškalo školní dny kvůli menstruační chudobě.

**PRŮMĚRNĚ SPOTŘEBUJE MENSTRUUJÍCÍ OSOBA  
ZA CELÝ ŽIVOT 16 800 KUSŮ PRODUKTŮ,  
JAKO JSOU JEDNORÁZOVÉ VLOŽKY NEBO TAMPONY.**



**JEN V EVROPĚ TAK KAŽDÝ ROK SKONČÍ NA SKLÁDCE  
AŽ 10 MILIARD KLASICKÝCH TAMPONŮ A VLOŽEK. DOBA  
TRVÁNÍ ROZKLADU JEDINÉ VLOŽKY JE 500–800 LET.**

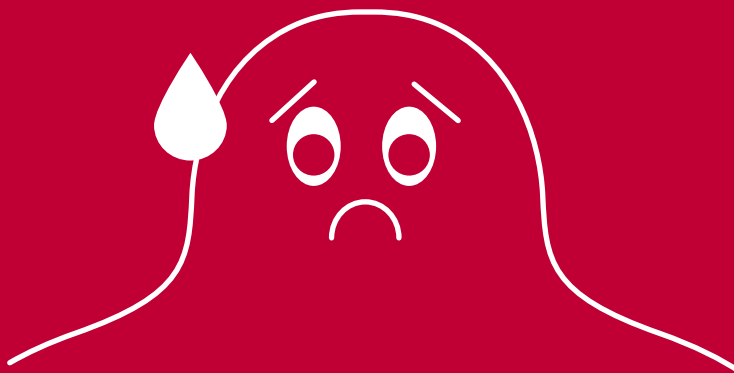
Znovupoužitelné menstruační potřeby přispívají k redukování menstruační chudoby a stigmatu v zemích třetího světa.

V posledních letech například rozdávají menstruační kalhotky Lékaři bez hranic v Kongu, a pomáhají tak ženám na úterku řešit nedostatek hygienických prostředků a chránit jejich zdraví.

# Stigma spojené s menstruací

Menstruaci<sup>1</sup> obklopuje stigma, kvůli kterému se k mladým lidem často nedostanou potřebné informace. Bude-li menstruace prezentována jako nečistá, odporná nebo jako důvod ke studu, bude stigma v mladých lidech utužováno. Nejenže vnímání menstruace nutně formuje vztah lidí k vlastním tělům, ale ovlivňuje i jiné společenské fenomény, jako je menstruační chudoba nebo prevence různých onemocnění. Je proto důležité toto téma komunikovat i nemenstruujiícím osobám, nerozdělovat třídy na skupiny chlapců a dívek při probírání menstruace, případně toto téma rozebat i ve společné debatě.

**48 % DÍVEK VE SPOJENÉM KRÁLOVSTVÍ  
SE ZA SVOU MENSTRUACI STYDÍ.**

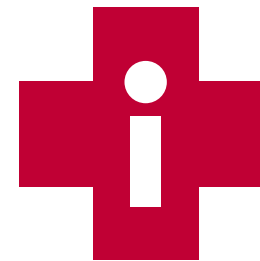


## Nejen ženy menstruuji

Menstruace se netýká jen žen a dívek. Menstruovat mohou i někteří transgender muži či nebinární osoby<sup>2</sup>. Stigma, které menstruaci obklopuje, je u těchto osob ještě výraznější než u žen. Proto je vhodné je jazykově neopomíjet a používat označení ženy a další menstruujiící osoby.

1 Stigma něčeho „nevhodného“ přetrvává i v souvislosti s menopauzou.

2 Nebinární osoby nejsou výlučně mužské ani ženské, a stojí tak mimo genderovou binaritu, např. mohou mít kolísavou genderovou identitu.



## Menstruace a zdraví

Stigma obklopující menstruaci může vést k zanedbání zdravotního stavu a onemocnění, jako je například endometrióza. Při tomto onemocnění roste děložní sliznice i mimo dělohu, během periody se vlivem hormonů může tato tkáň zanížit a způsobuje silnou bolest. Právě mlčení o menstruaci a její stigmatizace může oddálit či znemožnit diagnostiku endometriózy.

**Endometriózou trpí  
až 1 z 10 žen a může  
vést i k neplodnosti.  
Endometrióza je příčinou  
neplodnosti až u 50 %  
neplodných žen.**

### OD KOHO SE MŮŽETE O MENSTRUACI DOZVĚDĚT VÍC?

NESEHNUTÍ – F\*ÉRA [www.edufera.cz](http://www.edufera.cz) / Instagram: @ferajefer  
Beat Sexism [www.beatsexism.com](http://www.beatsexism.com) / Instagram: @beatsexismcz  
Gender Studies, o.p.s. [www.genderstudies.cz](http://www.genderstudies.cz)

Jsem pro rovnost.

**Nora**

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska. Zdroje a další infografiky naleznete zde: [www.gendernora.cz/nase-temata/](http://www.gendernora.cz/nase-temata/)