

„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,

Rozdział 12 „Zrozumieć swoje ciało: budowa narządów płciowych, zajście w ciążę i cykl menstruacyjny”

Stosunek do menstruacji, str. 278 - 280

Na podstawie tekstów Esther Rome i Nancy Reame, przy współpracy Wendy Sanford

Kulturowe, religijne i osobiste podejście do menstruacji częściowo wynika z naszych osobistych doświadczeń, częściowo natomiast odzwierciedla stosunek całego społeczeństwa do kobiet. Zastanów się przez chwilę nad tym, jaki wpływ wywarły na Ciebie postawy i zwyczaje związane z menstruacją. W jaki sposób po raz pierwszy usłyszałaś o miesiączce? Skąd czerpałaś informacje na ten temat: od rodziny, znajomych, partnerów seksualnych, nauczycieli, pielęgniarek, lekarzy, a może z książek, reklam, filmów? Jakim językiem przekazywano Ci tę wiedzę: potocznym, medycznym, żartobliwym, wulgarnym? Czy stanowiła ona jakieś tabu? Jakie doświadczenia utkwiły Ci w pamięci? Jak się wtedy czułaś? Czy teraz odbierasz je inaczej? Jak podchodzisz do menstruacji dzisiaj, jak wpisuje się ona w Twoje obecne życie?

W niektórych kulturach miesiączkujące kobiety całkowicie izolowano lub przebywały one jedynie w towarzystwie innych kobiet, ponieważ sądzono, że krew menstruacyjna jest nieczysta lub że miesiączkujące kobiety mają niezwykłą moc. Moc tę uważano czasem za dobrą, ale częściej za niszczycielską. Niewykluczone, że to same kobiety wprowadziły takie zwyczaje, aby mieć czas na medytację.

Obecnie w większości kultur związane z menstruacją tabu dotyczy ćwiczeń fizycznych, prysznica, współżycia lub konieczności jej ukrywania. Przeanalizuj język reklam artykułów higienicznych i zobacz, jak silne jest to tabu w naszym kraju.

W przeświadczeniu, że na skutek cyklu menstruacyjnego kobiety są niezdolne bądź mniej kompetentne, odmawia się im czasem możliwości pracy i traktuje jako gorsze. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn występują wahania nastroju, ale w wypadku kobiet uważa się je za objaw wrodzonego braku równowagi emocjonalnej. Przez to negatywne podejście nie przyznajemy się do nich ze strachu, że zostaniemy lekceważone. Przekonanie, iż kobiety są często nieobecne w pracy, jest nieuzasadnione. Badanie przeprowadzone wśród pielęgniarek dowodzi na przykład, że bardzo rzadko były nieobecne w pracy z powodu problemów

związanych z menstruacją. U większości kobiet cykl nie wpływa w znaczący sposób na zdolność myślenia czy wykonywania obowiązków. Bez względu na to, co się z nami dzieje, robimy to, co musimy. W domu, w zakładach produkcyjnych, w biurach pracujemy bez taryfy ulgowej.

Uczucia towarzyszące menstruacji

Gdy wystąpiła pierwsza miesiączka, wiele z nas odczuło strach lub wstyd. Dorastałyśmy w niewiedzy lub mając niewielkie pojęcie o tym, skąd się bierze krew menstruacyjna i zawarte w niej tkanki, dlaczego krwawienie występuje i dlaczego czasem towarzyszy mu ból. Niektóre z nas myślały, że umierają, gdy pierwszy raz zobaczyły krew. Inne bały się, że nauczyciel lub chłopak zauważy u nich menstruację. Z drugiej zaś strony, gdy miesiączka się nie pojawiała, czułyśmy się niepełnowartościowe.

Martwiłam się brakiem miesiączki. Wydawało mi się, że wszystkie moje przyjaciółki już mają okres. Czułam się osamotniona. Zaczęłam uważać menstruację za rodzaj symbolu: masz menstruację, to jesteś kobietą.

Każda kobieta inaczej przeżywa rozpoczęcie i zaprzestanie miesiączkowania – niektóre przyjmują to dobrze, inne nie. Wiemy, że jeżeli oswoimy się ze swoim ciałem i więcej o sobie nauczymy, nasze doświadczenia związane z cyklem mogą się zmienić. Gdy nasze samopoczucie jest szczególnie dobre, możemy odbierać menstruację jako powód do dumy, coś inspirującego i przyjemnego. Często pojawiają się także mieszane uczucia.

Po prostu uwielbiam mieć okres. To jest jak zmieniające się pory roku. Czuję więź z innymi kobietami. Czuję się płodna, kobieca i potrzebna dzięki możliwości dania życia. Polubiłam nawet ten lekki ból, który odczuwam, bo przypomina mi o menstruacji.

Podczas menopauzy menstruacja zaczęła pojawiać się znacznie rzadziej. Po kilku miesiącach braku menstruacji kolejna miesiączka była zaskoczeniem i znowu musiałam zakładać tampony. Myślałam sobie: „O Boże, to jeszcze nie koniec?” A jednocześnie było mi trochę smutno i odczuwałam nostalgię, bo mogła to być moja ostatnia w życiu menstruacja.

Problemy związane z menstruacją

Menstruacja jest normalnym, zdrowym zjawiskiem, towarzyszącym kobiecie przez wiele lat życia. Często jednak miesiączce towarzyszą problemy. Różna jest ich skala: od pogorszonego samopoczucia do ostrego bólu. Te z nas, u których one występują, powinny zrozumieć ich istotę i nauczyć się sobie z nimi radzić.

Nie musimy się czuć skazane na problemy związane z menstruacją. Jednak potrzeba większej liczby badań po to, abyśmy mogły lepiej zrozumieć związki między naszym stanem fizycznym i emocjonalnym a środowiskiem zewnętrznym (fizycznym i społecznym) i wewnętrznym (łącznie z cyklicznymi zmianami substancji chemicznych w naszym ciele i dziedzicznością) oraz dowiedzieć się, czemu niektóre kobiety mają problemy związane z menstruacją, a inne nie. Niezbędne są też badania, które wykazałyby, dlaczego pewne środki działają w wypadku jednych kobiet, ale są nieskuteczne u innych. Society for Menstrual Cycle Research (Stowarzyszenie na rzecz Badania Cyklu Menstruacyjnego) to grupa osób zajmujących się naukowo zdrowiem kobiet, które uważają, że problemy zdrowotne związane z menstruacją należy badać w szerszym kontekście życia kobiety, a by w pełni zrozumieć ich przyczyny i znaleźć na nie lekarstwa¹.

Wprawdzie większość kobiet odczuwa jakieś zmiany, fizyczne lub emocjonalne dolegliwości związane z cyklem menstruacyjnym, jednak tylko niewielka liczba (około 5 proc.) twierdzi, że problemy te są dość poważne, i stara się im zaradzić. Poniżej opisano domowe sposoby, które pomogły wielu kobietom. Są one zwykle tańsze i mniej inwazyjne, dlatego wiele kobiet zaczyna właśnie od nich. Niektórym kobietom bardzo pomogła akupunktura.

Przegląd domowych sposobów na dolegliwości związane z menstruacją

Kobiety od wieków przekazywały sobie wiedzę o tym, jak sobie radzić w wypadku dolegliwości związanych z menstruacją. Niektóre z nas nabrały szacunku dla tej wiedzy po wypróbowaniu proponowanych przez nią sposobów pomagania sobie w czasie miesiączki. W

¹ Society for Menstrual Cycle Research jest zwolennikiem traktowania uczestniczek badań nad zdrowiem kobiet jako współbadaczek, które biorą udział w przygotowaniach, gromadzeniu danych i interpretacji wyników badań.

tym rozdziale przedstawiamy tylko te, które najczęściej się sprawdzają. Każda kobieta jest inna i inaczej reaguje, dlatego zwróć uwagę na to, jak wpływa na Ciebie wybrana metoda. Niezależnie od tego, jaki środek wybierzesz, trzy opisane poniżej mają szerokie zastosowanie przy wszystkich dolegliwościach menstruacyjnych.

Dieta

Pomaga zróżnicowana, odpowiednia i zrównoważona dieta. U wielu kobiet zmniejsza się przedmiesiączkowe zmęczenie i skłonność do wzdęć, gdy jedzą więcej produktów pełnoziarnistych, fasoli, warzyw, owoców i drożdży spożywczych, a mniej lub wcale soli, cukru, alkoholu i kofeiny (w kawie, herbacie, czekoladzie i napojach bezalkoholowych) (*patrz rozdział 2, Odżywianie, część I*). Spróbuj również jeść częściej lekkie posiłki lub przekąski zamiast dwóch czy trzech dużych posiłków dziennie. Bardzo ważny jest błonnik, ponieważ niektóre kobiety cierpią na lekkie zatwardzenie tuż przed menstruacją.

Sen

Zalecana jest odpowiednia ilość snu. Twój rytm dobowy może się zmieniać w trakcie cyklu. W miarę możliwości znajdź czas na dodatkowy sen, jeżeli go potrzebujesz.

Ćwiczenia

Umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia wielu kobietom samopoczucie przed i w trakcie menstruacji. Kilka informacji o ćwiczeniach znajdziesz w rozdziale 4, Kobiety w ruchu. Joga (a zwłaszcza pozycja kobry) i tai-chi są szczególnie pomocne. Wypróbuj różne pozycje i sprawdź, co jest skuteczne w Twoim przypadku.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl.
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl.

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.
For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl.