

hej!

**DZIEW
CZYNY!**

*Poradnik dla osób
uczących się*



akcja  menstruacja



*Autor tekstu -
Ilustracje i skład -*



SPIS TREŚCI

1. Wstęp - o Hej, dziewczyny! i Akcji Menstruacji.....	<u>4</u>
2. Czym jest ubóstwo menstruacyjne? Dlaczego dostęp do środków menstruacyjnych jest taki ważny?.....	<u>6</u>
3. Jak to wygląda naprawdę? Historie naszych podopiecznych	<u>8</u>
4. "Tak, mam okres, a co?" wywiad z Clarą Henry.....	<u>10</u>
5. Język ma znaczenie! Wsparcie dla wszystkich osób menstruujących.....	<u>16</u>
6. Podstawy właściwej dystrybucji środków menstruacyjnych	<u>18</u>
7. Jak działać krok po kroku?.....	<u>20</u>
8. Zainspiruj się!	<u>30</u>
9. Podziękowania.....	<u>34</u>
10. Przydatne linki	<u>36</u>

WSTĘP

O Hej, dziewczyny! i Akcji Menstruacji

Z terminem „**ubóstwo menstruacyjne**” zetknęliśmy się po raz pierwszy zaledwie półtora roku temu. Z początku wydawało nam się, że problem z dostępem do środków menstruacyjnych występuje tylko w krajach rozwijających się oraz w bardzo biednych zakątkach naszego globu. Im bardziej zagłębiałyśmy się w temat, tym wyraźniej zauważałyśmy, że podpaski i tampony w wielu środowiskach pozostają produktem luksusowym. Takie sytuacje mają miejsce również w Polsce.

Z tego powodu powstała nasza fundacja - by walczyć o równy dostęp do produktów menstruacyjnych dla każdej osoby menstruującej.

Staramy się obserwować działania siostrzanych organizacji na całym świecie i szukać rozwiązań, które mogą okazać się skuteczne także w naszym kraju. Stąd pomysł na program „Hej, dziewczyny!” i rozpoczęcie starań, by każda osoba menstruująca w Polsce nie musiała opuszczać zajęć w szkole z powodu okresu. Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie dopełnieniem naszych działań i stanie się inspiracją dla szkół do samodzielnego wprowadzania zmian, które przyczynią się do stworzenia jeszcze lepszych warunków dla uczniów.



CZYM JEST UBÓSTWO MENSTRUACYJNE?

Czym jest ubóstwo menstruacyjne?

Ubóstwo menstruacyjne to ograniczony lub całkowity brak dostępu do środków higienicznych z powodów ekonomicznych. Wiąże się ono również z brakiem wiedzy o menstruacji i produktach menstruacyjnych. Według danych UNICEF i WHO problem ten dotyczy około 500 mln kobiet na całym świecie.

Wiele z Nas nie dopuszcza do siebie myśli lub nie chce wierzyć, że to zjawisko występuje również w Polsce. Kraje rozwijające się? Tak, to brzmi logicznie, ale **jak podaje raport stworzony dla Kulczyk Foundation w lutym 2020 roku, także w Polsce aż 39% kobiet miało lub ma styczność z ubóstwem menstruacyjnym**. Środki higieny menstruacyjnej to artykuły pierwszej potrzeby, równie ważne jak podstawowe produkty żywnościowe. Niestety czasami osoby menstruujące zmuszone są wybierać pomiędzy komfortem podczas okresu a ciepłym posiłkiem.

Jak wynika z raportu Kulczyk Foundation, co piątej Polce zdarza się nie mieć pieniędzy na zakup środków menstruacyjnych. Co dzieje się w takiej sytuacji? Podpaski i tampony zastępowane są przez skrawki materiałów, stare T-shirty pocięte na paski, skarpetki, papier toaletowy, lub produkty niskiej jakości, które stwarzają wysokie ryzyko infekcji i dyskomfort, nie wspominając już o poczuciu wstydu i strachu w momencie, gdyby wyżej wymienione prowizoryczne rozwiązania okazałyby się zawodne w przestrzeni publicznej.

Dlaczego dostęp do środków menstruacyjnych jest tak ważny?

W Polsce żyje około 38 mln osób. Według Głównego Urzędu Statystycznego, w 2019 roku aż 1,5 mln z nich było dotkniętych ubóstwem. Wśród nich są też osoby menstruujące, które zagrożone są zjawiskiem ubóstwa menstruacyjnego. Najbardziej narażoną na wynikające z tego powodu nierówności grupą są osoby uczące się, niesamodzielne i zależne finansowo młode osoby, które z powodu braku dostępu do odpowiednich środków higienicznych czasami nawet opuszczają zajęcia. **1 na 6 dziewczyn nie przysłała do szkoły właśnie z tego powodu, co konsekwentnie oznacza ograniczenie dostępu do edukacji i sprzyja powstawaniu i pogłębianiu się nierówności.**

Projekt "Hej, dziewczyny!" powstał specjalnie, by przeciwdziałać temu zjawisku, po to, by wszyscy mieli już na starcie równe szanse. Ta inicjatywa ma na celu pomoc osobom uczącym się, tak by mogli/ły w spokoju, bez stresu, wstydu i z godnością dbać o swoją edukację, rozwijać talenty, poznawać i zmieniać świat niezależnie od tego, czy właśnie przechodzą okres, czy nie.

To coś więcej niż tylko postawienie pudełka z podpaskami i tamponami w toalecie. To zadbanie o równość wśród osób uczących się danej szkoły wtedy, kiedy oni/one nie mają na to wpływu. Miesiączka to proces fizjologiczny, na który człowiek nie ma wpływu, więc dostęp do środków menstruacyjnych nie powinien być przywilejem dla osób, które mogą sobie pozwolić na ich zakup.



JAK TO WYGLĄDA NAPRAWDĘ?

Historie naszych podopiecznych

Pierwszą miesiączkę miałam w wieku 9 lat. Pamiętam, że byłam wtedy na zielonej szkole i bardzo się wystraszyłam, bo nie miałam żadnych podpasek, ani nikogo, kto mógłby mi wytłumaczyć, co się robi w takich sytuacjach. Nie było przy mnie mamy, której mogłabym zapytać, co się dzieje z moim ciałem. Po długim czasie rozważania, czy w ogóle warto o tym komuś mówić, zgłosiłam się do mojej wychowawczynie, która tylko dziwnie się na mnie spojrzała i z zakłopotaniem podała mi ze swojej walizki 3 podpaski, bez tłumaczenia jak się nimi posługiwać.

W 4. klasie podstawówki pierwszy raz przemokły mi w trakcie okresu spodnie (moje ulubione różowe rurki) - mimo, że niektóre z moich koleżanek też już miesiączkowały, to nikt nie okazał zrozumienia - wszyscy śmiali się ze mnie i wytykali palcami. Nauczycielka prowadząca lekcję nie wiedziała co powiedzieć, może nawet była bardziej zakłopotana niż ja, ale wcale nie powinna, bo przecież uczyła nas przyrody i rok później miała nam tłumaczyć zjawisko menstruacji. Ale dopiero po jakimś czasie ocknęła się i kazała mi iść do łazienki.

W 2. klasie gimnazjum w czasie okresu doświadczyłam skurczów tak mocnych, że upadłam na szkolnym korytarzu i zaczęłam płakać, a moja wychowawczynie uznała, że udaję, żeby wymigać się ze sprawdzianu z geografii na ostatniej lekcji.

W 1. klasie liceum zauważyłyśmy, że jedna z naszych koleżanek z klasy mieszkająca w bursie, zamiast podpasek czy tamponów, w trakcie okresu używa ścierek. Chciałyśmy jej pomóc i nie byłyśmy świadome, że jest to dla niej temat wstydlivy, chyba dlatego na początku bardzo się wystraszyła, kiedy zapytałyśmy się, czy potrzebuje środków menstruacyjnych. Dopiero po jakimś czasie powiedziała nam, że jej rodzice nie przesyłają jej na życie w dużym mieście wystarczająco dużo pieniędzy, więc oszczędza na podpaskach, bo wstydziła się prosić o więcej.

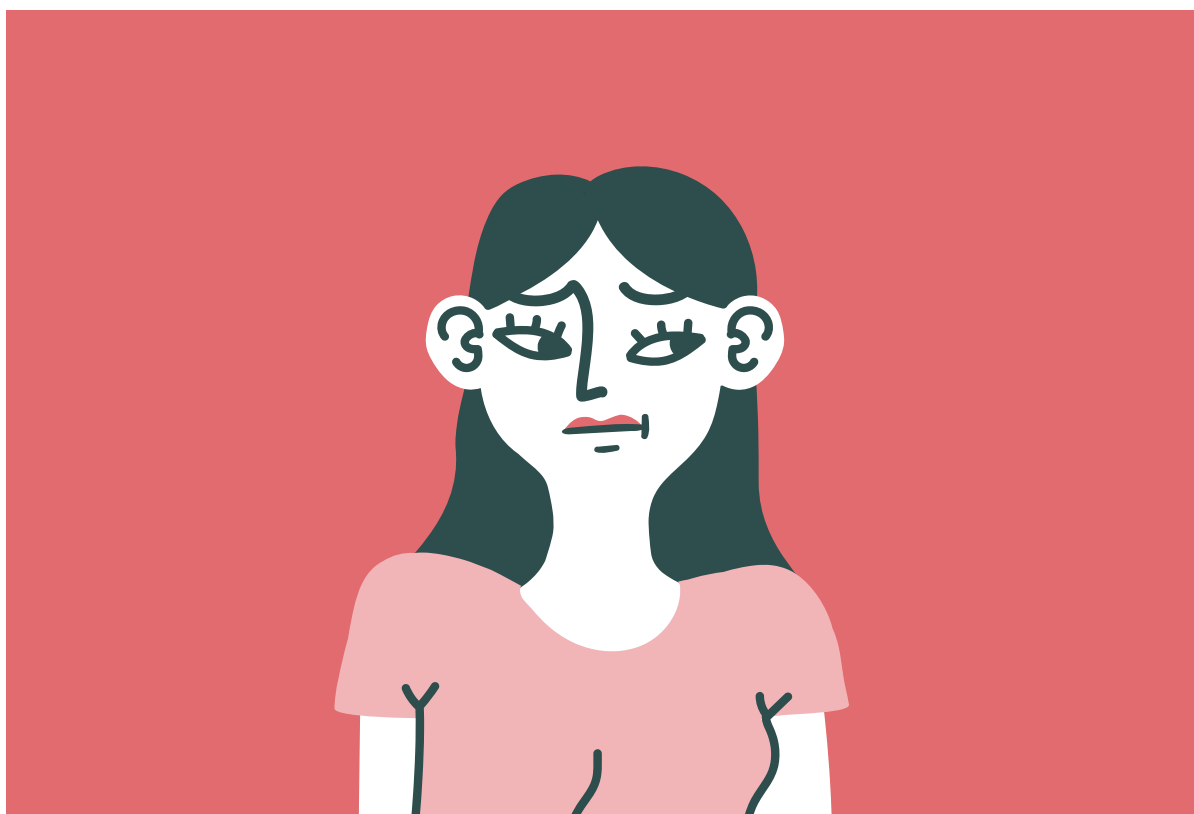
W 3. klasie liceum moja koleżanka zemdląła podczas lekcji wf-u. Okazało się, że była w trakcie miesiączki i od samego rana czuła się słabo, bolał ją brzuch i kręciło się jej w głowie, ale wstydziła się powiedzieć o tym naszemu nauczycielowi i myślała, że musi przetrwać tortury w formie podwójnej lekcji z koszykówki.

Na 1. roku studiów moja współlokatorka ubrudziła w nocy krwią menstruacyjną prześcieradło. Później zauważyłam je w koszu na śmieci i zapytałam, dlaczego je wyrzuca i czy nie może go po prostu wyprać. Powiedziała, że „brudna” krew okresowa nigdy do końca nie schodzi z tkanin i pozostaje złym omenem.

Strach, wstyd, zakłopotanie, ból, niewiedza, dyskomfort - te wszystkie rzeczy przychodzą wielu z nam do głowy, kiedy myślimy o menstruacji. W Polsce większość dzieci spędza w szkole 12 lub 13 lat swojego życia, a duża część musi w niej przechodzić miesiączkę w ukryciu - bo okres to temat tabu. Dzieci wstydzą się pytać o menstruację i prosić o pomoc z nią związaną, ale niestety nie bezpodstawnie - większość nauczycieli i nauczycielek nie jest w stanie zapewnić im odpowiedniego wsparcia, gdy paraliżuje ich zdziwienie i zakłopotanie.

To dla mnie trochę ironiczne, że szkoła to miejsce, gdzie powinno się mieć otwartą głowę, móc zadawać pytania na każdy temat, uczyć się o człowieku i wszystkich jego przypadłościach, ale jednak pozwala się, by w taki sposób traktowano fizjologiczne zjawisko stare jak świat.. Chcę, żeby to się zmieniło, by moje dzieci nauczyły się z lekcji w szkole, a nie internetu, czym jest miesiączka i dlaczego jest normalna. Chcę, żeby każde dziecko czuło się w szkole wspierane i wiedziało, że ma wszystko, czego mu potrzeba, także w trakcie okresu. Chcę, żeby wszyscy mogli mówić o menstruacji otwarcie - z dumą, a nie obrzydzeniem. I mam nadzieję, że Hej, dziewczyny! rozpocznie łańcuch wydarzeń, które do tego doprowadzą.

Ania



TAK, MAM OKRES, A CO?

Wywiad Ewy Podsiadły-Natorskiej z Clara Henry

„Nie chcę rozmawiać o swojej miesiączce jak o czymś odrażającym, bo przecież taka ona nie jest. To normalna funkcja biologiczna mojego ciała” – mówi Clara Henry, szwedzka blogerka, autorka książki „Tak, mam okres, a co?”

Nie ekscytujmy się lotami na księżyc. Ludzkość ma jeszcze wiele do nadrobienia. W XXI wieku wciąż są na świecie miejsca, gdzie miesiączkujące kobiety umierają, bo uważa się je za nieczyste, izoluje od społeczeństwa i zmusza do zamieszkania w prowizorycznej chatce bez ogrzewania i dostępu do wody. O nepalskim rytuale „chhaupadi”, edukacji menstruacyjnej i postrzeganiu miesiączki w zależności od płci czy miejsca zamieszkania Hello Zdrowie rozmawia z Clarą Henry, szwedzką blogerką i prezenterką telewizyjną, autorką książki „Tak, mam okres, a co?”.

Ewa Podsiadły-Natorska: Mężczyźni boją się menstruacji?

Clara Henry: Nie wydaje mi się. To jest stygmat, lecz, na szczęście, mężczyźni, których znam, tak naprawdę mają nasze miesiączki... gdzieś. Kiedy zapytałam, czy według nich temat miesiączki stanowi tabu, większość z nich wzruszyła ramionami i stwierdziła: „To oczywiste, że kobiety krwawią. Naprawdę istnieje wokół tego jakieś tabu?”. Prawda jest taka, że – jak sądzę – większość mężczyzn w ogóle nie przejmuje się kobiecą menstruacją, bo po prostu nigdy tego nie doświadczą, nigdy nie będą krwawić. A szkoda. Bo jak mamy zwalczyć stygmatyzację menstruacji, skoro połowa z nas – czyli ci, którzy nie miesiączkują – w ogóle nie interesuje się tematem?



Clara Henry – szwedzka blogerka, prezenterka telewizyjna, autorka książek. Jej kanał na You Tube ma ponad 400 tys. subskrypcji. Prowadzi talk show w szwedzkim Kanale 5. Autorka książki „Tak, mam okres, a co?“, która w Polsce ukazała się nakładem wydawnictwa Buchmann. Clara Henry walczy w niej z menstruacyjnym tabu, obala najpopularniejsze mity i zachęca czytelniczki do traktowania okresu jako najbardziej naturalnej rzeczy na świecie.

W porządku. Ale co z nami, kobietami? Czy większość z nas wciąż uważa, że w czasie „tych dni”, jak określa się menstruację, powinniśmy się ukryć przed światem i nie mówić publicznie, że właśnie mamy okres? Dlaczego tak jest?

To nie jest łatwe pytanie. Odpowiedź zależy od tego, komu je zadasz. Społeczności w niektórych częściach świata, np. w małych nepalskich wioskach, uważają okres za powód do wstydu i zmuszają miesiączkujące kobiety do opuszczenia w tym czasie miejsca zamieszkania. Chodzi o rytuał zwany „chhaupadi”. Jest on nadzwyczaj niebezpieczny i szkodliwy, seksistowski, a niekiedy może prowadzić nawet do śmierci (według rytuału „chhaupadi” miesiączkująca kobieta zostaje uznana za „nieczystą” – wyklucza się ją z normalnej życiowej aktywności i zmusza do zamieszkania w „menstruacyjnej chatce” – przyp. red.).

Ale gdybyś zapytała kogokolwiek w Szwecji, czy mająca okres kobieta powinna się w tym czasie ukrywać, nikt nie powiedziałby „tak” – i naprawdę tak by uważał. Pomimo to w Szwecji wciąż nie bierze się na poważnie bólu, jaki odczuwa miesiączkująca kobieta. Czasem muszą upłynąć całe lata, zanim kobieta skarżąca się na menstruacyjne dolegliwości otrzyma profesjonalną pomoc! Dzieje się tak, ponieważ wiedza na ten temat jest niewielka; niektórzy uważają wręcz zespół napięcia przedmiesiączkowego za mit. „Masz okres czy co?” – to łatwy i powszechny sposób na zakpienie z kobiecych emocji czy z wygłaszanych przez nią opinii.

Zatem z pewnością zgodzisz się, że istnieje menstruacyjne tabu?

Jak najbardziej.

Przybywa kobiet, które nie chcą tamować krwi miesięcznej. Co o tym sądzisz?

Brawo! Choć tak naprawdę nie mam zdania na ten temat. Sama nie czułabym się z tym komfortowo, ale jeśli ci to pasuje, to rób tak dalej, dziewczyno.

Porozmawiajmy szczerze. Pamiętasz dzień, kiedy dostałaś swoją pierwszą miesiączkę?

Oczywiście! Nie pamiętam swojej miesiączki sprzed miesiąca, ale doskonale pamiętam swój pierwszy okres, a było to dwanaście lat temu (uśmiech). Był to sierpień 2007 roku, pierwszy dzień szkoły po wakacjach. Poszłam do łazienki z pobołowaniem brzucha i odkryłam na bieliźnie czerwono-brązowy ślad. Wiedziałam, co to jest, ale oczywiście spanikowałam i chodziłam przez cały dzień z majtkami wypchanymi papierem toaletowym.



W twojej książce „Tak, mam okres, a co?” piszesz, że kochasz miesiączkować i uwielbiasz o tym mówić. Ale kiedyś było zupełnie inaczej. Jak sprawiłaś, że to się zmieniło?

Sama to zmieniałam. Kiedy zaczynałam opowiadać o okresie w swoich kanałach w social media, nie wiedziałam na ten temat nic. Nienawidziłam miesiączkować, czułam się z tym źle, a nawet jak gdyby brudna i bez przerwy się obawiałam, że ktoś zauważy, że mam okres. Ale im więcej dowiadywałam się o tym, jak niewiele wiemy o kobiecej menstruacji, tym lepiej rozumiałam, jak szkodliwe jest jej stygmatyzowanie – i tym bardziej zdawałam sobie sprawę, że jeśli zacznę doceniać swój okres, to w końcu nastąpi zmiana. Nie chcę rozmawiać o swojej miesiączce jak o czymś odrażającym, bo przecież taka ona nie jest. To normalna funkcja biologiczna mojego ciała i tak należy ją traktować.

W jaki sposób dowiedziałaś się o miesiączce jako młoda dziewczyna? Kto opowiedział ci o twoim ciele, krwawieniach, bólu, podpaskach, tamponach?

Rozmawialiśmy o tym w szkole, ale bardzo ogólnie. W skrócie: jeśli nie zajdziesz w ciążę w czasie stosunku, dostaniesz okres. Całą resztę – jak radzić sobie z bólem, czym jest zespół napięcia przedmiesiączkowego, których środków higieny osobistej używać i że istnieje kubeczek menstruacyjny – dowiedziałam się sama, rozmawiając z przyjaciółkami czy googlując.

„Żałuję, że nie było tej książki, gdy miałam 14 lat” – to jedna z opinii polskich czytelniczek o twojej książce „Tak, mam okres, a co?”. Dobra robota. Masz poczucie, że zrobiłaś coś ważnego?

Wow, takie opinie sprawiają, że czuję się szczęśliwa! Ale też powodują we mnie wściekłość. Wkurza mnie, jak wiele z nas żyło dotąd bez solidnej wiedzy na temat tak ważnej kwestii związanej z naszym ciałem, jaką jest okres. Z takimi samymi opiniami zetknęłam się w Szwecji i widzę, że coś się zmienia. Szwedzki system edukacyjny zaczyna inaczej nauczać o menstruacji i wiele młodych dziewczyn, z którymi rozmawiam, pyta mnie: „Co masz na myśli, gdy twierdzisz, że wstydziałaś się miesiączki? Ja dostałam okres parę miesięcy temu i bez przerwy gadam o tym z przyjaciółkami”. Napawa mnie dumą, że młodsze pokolenie nie musi dorastać w poczuciu menstruacyjnego tabu – jak my.



Szwedki chętnie rozmawiają o swoich miesiączkach?

W 2015 roku zalała nas „świadomość menstruacyjna”. Ukazała się wtedy moja książka, a także inne poradniki i komiksy związane z tematem miesiączki; organizowano instalacje czy musical poświęcony menstruacji w Królewskim Teatrze Dramatycznym w Sztokholmie. Ale teraz niestety coraz więcej osób się temu sprzeciwia. Dorośli mężczyźni i kobiety pytają: „Czy my już o tym nie rozmawialiśmy?”. I przewracają oczami. Wielka szkoda. Nie rozmawialiśmy na ten temat przez całe stulecia, więc to, co wydarzyło się w 2015 roku, to za mało, by wypełnić tę lukę

Pomówmy o zespole napięcia przedmiesiączkowego. Dotyczy ciebie ten problem? Jak sobie z nim radzisz? Niektóre kobiety twierdzą, że niekiedy w czasie PMS mają ochotę uderzyć męża czy własne dziecko. Stają się kimś innym.

Tak, ja również zmagam się z PMS. Różnie go odczuwam w zależności od miesiąca; w najgorszym wypadku wpadam w depresję. Przytłacza mnie wtedy poczucie lęku. To coś okropnego.

Jaką radę dałabyś młodej dziewczynie czekającej na swoją pierwszą miesiączkę?

Poradziłabym jej, żeby wypróbowała różnych podpasek. Wrzucić kilka do plecaka, do szafki w szkole, generalnie wszędzie, gdzie będą pod ręką. Jedną przyklej do bielizny i spędź tak trochę czasu w domu – żebyś mogła się przyzwyczaić. Zupełnie jakbyś przymierzała nowe buty!

A co poradziłabyś matce młodej, niemiesiączkującej jeszcze dziewczyny?

Bądź otwarta! Rozmawiaj o okresie, zapytaj ją, czy jest coś, co ją zastanawia i czy w jakikolwiek sposób mogłabyś jej pomóc. I sama nie ukrywaj przed nią swojej miesiączki.

Jeśli masz tak silne skurcze, że potrzebujesz tabletki przeciwbólowej, powiedz to. Jeśli zajmujesz toaletę, bo musisz zmienić tampon, powiedz to. W ten sposób nauczysz ją, że nie ma się czego wstydzić.

W takim razie jeszcze jedna rada – dla matki młodego chłopca, który nigdy nie będzie miesiączkował, ale żyje wśród miesiączkujących kobiet.

To samo: rozmawiaj o tym. Nie ukrywaj się ze swoim okresem. Jego również naucz, że miesiączka nie jest powodem do wstydu – a wtedy on będzie tak traktował otaczające go dziewczyny i kobiety.



JĘZYK MA ZNACZENIE!

Wsparcie dla wszystkich osób menstruujących

W "Hej, dziewczyny!" skupiamy się przede wszystkim na kobietach - największej grupie osób w Polsce, które przechodzą miesiączkę. Z tego powodu, projekt ochrzciłyśmy w ten, a nie inny sposób. Pamiętajmy jednak, że menstruacja, wbrew pozorom, nie jest terminem związanym jedynie z byciem kobietą. Ważne jest, by nie zapominać o innych osobach przechodzących menstruację - osobach transpłciowych oraz niebinarnych.

W jaki sposób? Najprostszym sposobem na poprawienie komfortu wszystkich osób w szkole jest używanie określenia „osoba menstruująca” - w ten sposób nikogo nie pomijamy i dajemy znać, że wspieramy każdą osobę w potrzebie. Kolejną dobrą praktyką jest umieszczenie pudełek z produktami higienicznymi w łazienkach koedukacyjnych (jeśli mamy je w szkole). Dzięki temu każdy może skorzystać z pomocy, bez względu czy chce korzystać z damskiej łazienki czy nie. Jak widać są to drobne gesty, które są proste do wprowadzenia w życie - naszym zdaniem warto to robić, ponieważ dajemy wtedy innym osobom uczącym się, jasny sygnał, że się z nimi solidaryzujemy.

Seksualność i tożsamość płciowa to tematy o których świat, a tym bardziej Polska, dopiero zaczyna głośno rozmawiać. Tak naprawdę w języku polskim nie istnieje jeszcze odpowiednie słownictwo, które pozwalałoby w 100% oddać znaczenie angielskich odpowiedników, co czyni sytuację takich osób jeszcze bardziej skomplikowaną i trudną do zrozumienia dla reszty społeczeństwa.

Razem z "Hej, dziewczyny!" pokażmy, że wszyscy mogą na nas liczyć. Dajmy wsparcie wszystkim osobom potrzebującym, zarówno poprzez zapewnienie im dostępu do środków higieny menstruacyjnej, poszerzaniu świadomości społeczności szkolnej na tematy związane z menstruacją oraz przez używanie neutralnego języka, który nie wyklucza nikogo i który dba o równość wśród wszystkich uczniów/uczennic.



Pamiętamy jednak, że menstruacja, wbrew pozorom, nie jest terminem związanym jedynie z byciem kobietą.

PODSTAWY WŁAŚCIWEJ DYSTRYBUCJI ŚRODKÓW MENSTRUACYJNYCH

Gdzie i jak?

Ubóstwo menstruacyjne to bardzo wstydliwy problem, o którym niewiele osób chce mówić otwarcie. Sytuacja, w której osoba w potrzebie musiałaby pytać kogoś o klucz/otwarcie/dostęp do miejsca ze środkami higienicznymi, mogłaby generować na tyle silne poczucie wstydu, że ta zrezygnowałaby z pomocy.

Wszyscy powinni mieć swobodny dostęp do toalet i do środków higienicznych. Produkty muszą być ogólnodostępne, tak by nikt nie musiał się zwracać do nikogo z prośbą o ich udostępnienie.

Ważne jest, aby pudełko „Hej, dziewczyny!” zawierało zróżnicowane produkty (podpaski, wkładki, tampony), najlepiej kilku rodzajów i producentów, by każdy mógł znaleźć to, co mu odpowiada. Pamiętajmy także, by pudełko znalazło się w miejscu zapewniającym dyskrecję i komfort potrzebującym. Dlatego w każdej kabinie musi znaleźć się kosz na śmieci, papier toaletowy, a drzwi powinny mieć możliwość zamknięcia. Choć sam okres nie jest czymś złym, a krew menstruacyjna nie jest w żadnym stopniu „brudna”, nie wolno zapomnieć, by w toalecie znajdowało się wszystko do utrzymania higieny i czystości - działający kran, mydło, papierowe ręczniki czy suszarki do rąk.



hej
**DZIEW
CZYN!**

DZIAŁANIA KROK PO KROKU

Konsultacje oraz współpraca z osobami uczącymi się i nauczycielami

O miesiączce nie rozmawia się łatwo - to w Polsce nadal temat tabu i każda grupa wiekowa ma problem ze swobodnym wypowiedaniem się w tej kwestii, ale najczęściej to właśnie młodzi ludzie mają odwagę, żeby zacząć nagłaśniać różne problemy i możliwe, że tak będzie również w Twoim przypadku. Niestety, musimy Cię ostrzec, że dużo osób może się patrzeć na sprawę dziwnie lub Cię po prostu wyśmiać, ale kiedy uda Ci się wprowadzić zmiany, to żadne tego typu komentarze nie będą miały znaczenia. Jednak do sprawnego działania będziesz potrzebować wsparcia, i od rówieśników, i od grona pedagogicznego.

Jak zacząć?

Zachęć swoich znajomych do pomocy - stwórzcie kilkusobową grupę, która zajmie się pierwszymi obowiązkami i przygotuje materiały potrzebne do dalszego działania, wnioskowania o wsparcie finansowe itp. Ale jak ich zmotywować?

- Opowiedz im o problemie ubóstwa menstruacyjnego i walki o **“period equality”** - wrażliwe i świadome społecznie osoby od razu czują potrzebę zrobienia czegoś, żeby pomóc w swoim środowisku.
- Wspólne działania to dobra zabawa, a stworzenie całego oddziału bojowego walczącego o prawa okresowe, to zabawa do kwadratu.
- Chociaż chodzi głównie o pomoc bezinteresowną, to prowadzenie tego typu akcji może dać Wam różne korzyści, np. dodatkowe oceny z zachowania, wpis na CV o wolontariacie, a może szansę na networking.

Jak przeprowadzić konsultacje z uczniami?

Żeby móc w łatwy sposób uzasadniać nauczycielom swoje działania i wnioskować o dofinansowanie, będą Ci potrzebne informacje o sytuacji w Twojej szkole, na których będziesz móc się opierać.

Najlepszym sposobem na otrzymanie informacji o dużej, zróżnicowanej grupie jest przeprowadzenie anonimowej ankiety.

Można ją przeprowadzić w sposób tradycyjny, na rozdanych, papierowych kwestionariuszach np. podczas godziny wychowawczej, lub skorzystać z rozwiązania bardziej nowoczesnego, np. przez udostępnienie uczniom linku do ankiety w Google Formularze (który chociażby bardzo ułatwia analizę danych, a wydaje się bardziej przystępny dla młodych odbiorców). Niezależnie od wybranego formatu, warto zadać następujące pytania:

- Czy wiesz, czym jest ubóstwo menstruacyjne?
- Czy kiedykolwiek znalazłeś/aś się w sytuacji, w której rozpoczęła Ci się miesiączka, a Ty nie miałeś/aś dostępu do podpaski/tamponu/ innego produktu?
- Czy zdarzało Ci się zrezygnować z kupowania produktów menstruacyjnych, bo brakowało Ci na nie pieniędzy?
- Czy kiedykolwiek było to niemożliwe, żebyś wyszedł/wyszła z lekcji ze względu na miesiączkę?
- Czy kiedykolwiek wstydziłeś/aś się poprosić o jakąkolwiek pomoc w kwestii miesiączki?
- Czy kiedykolwiek brak różnych produktów higieny tj. Papier toaletowy, mydło, w łazienkach szkolnych sprawił, że miałeś/aś trudności.

Jak współpracować z nauczycielami? Stwórzcie grupę bojową!

Dość szybko zdasz sobie sprawę, że w szkole na zrobienie prawie wszystkiego potrzebna jest zgoda nauczycieli. Dlatego prosimy, żebyś jak najszybciej znalazł/znalazła opiekuna akcji wśród grona pedagogicznego, który będzie rzecznikiem inicjatywy na radach pedagogicznych, ale będzie też mógł pomóc w załatwieniu formalności, pisaniu wniosków, bo na pewno ma już w tym jakieś doświadczenie. Wybierz nauczyciela, którego Ty i Twoi znajomi lubicie, z którym łatwo się współpracuje i przede wszystkim da się z nim rozmawiać o wszystkim.



Czego się dowiedziecie i co Was zaskoczy?

Wiele osób, słysząc o działaniach Akcji Menstruacji, mówi, że zmyślamy. Wiesz dlaczego? Bo problem ubóstwa menstruacyjnego to problem dla wielu zupełnie niewidzialny. Ale, decydując się na przeprowadzenie akcji w swojej szkole, musisz się przygotować na to, że ten problem ukaże Ci się w całej okazałości raz na zawsze. Walczymy o "menstrual equality", czyli stan, w którym nikt nie jest dyskryminowany lub nie czuje się niekomfortowo ze względu na miesiączkę - wiele rzeczy, o których będziecie dyskutować z uczniami, nie przeszło Ci nawet przez myśl, nawet jeśli sam/sama przechodzisz miesiączkę, bo o nich się po prostu nie mówi. Tu leży też jedno z największych zobowiązań w stosunku do akcji i jej odbiorców - musisz im uwierzyć. Musisz uwierzyć we wszystko, co mówią uczniowie lub ich odpowiedzi w ankietach. Spotkasz się z różnymi historiami i wszystkie będziesz musiał/musiała wziąć na poważnie.

Czego możecie się spodziewać?

- prawie każda osoba menstruująca spotkała się z sytuacją, w której na lekcji czuła się niekomfortowo, bo myślała, że musi chociażby zmienić podpaskę, ale nie mogła tego zrobić, gdyż nauczyciel nie pozwoliłby im wyjść do toalety.
- większość osób menstruujących nie rozmawia o miesiączce nawet z rówieśnikami.
- prawie każdy w jakimś stopniu wstydzi się miesiączki.
- uczniowie boją się prosić o pomoc starszych.
- duża część uczniów menstruujących może ukrywać ból, dyskomfort lub jakiegokolwiek rodzaju problem związany z miesiączką, bo wstydzą się lub wydaje się im, że prośenie o pomoc to okazywanie słabości.

Finansowanie i zakup odpowiednich produktów:

Po odbyciu konsultacji z uczniami i pozyskaniu informacji na temat tego, jaka sytuacja panuje w szkole, możecie zabierać się do pracy. Jeśli w przeprowadzonej wcześniej ankiecie zawarliście pytania dotyczące preferowanych przez uczniów środków menstruacyjnych i najlepszych lokalizacji na umieszczenie ich w szkole, to podjęcie decyzji opisanych w kilku następujących punktach powinno być całkiem proste.



Finansowanie

Dyrekcja: Szkoły posiadają w swoim budżecie procent przekazywany na zakup produktów "toaletowych" tj. papier, mydło, z którego mógłby być finansowany również zakup różnych produktów menstruacyjnych. Poproś dyrekcję o wsparcie finansów z pomocą swojego opiekuna projektu lub napisz wniosek podobny do [naszego](#).

Rada Rodziców: w większości szkół działają Rady Rodziców, które dysponują własnym budżetem, pozyskiwanym np. poprzez zbieranie składek od rodziców wszystkich uczniów. Ich zadaniem jest przede wszystkim dbanie o dobro dzieci, więc zapewnienie uczniom darmowych produktów menstruacyjnych na pewno stoi w ich interesie. Poproś ich o pomoc! Przykładowy wniosek o dofinansowanie od Rady Rodziców znajdziesz tutaj: (wniosek do rady rodziców).

Zbiórki w szkole: jednym z prostych i szybkich sposobów na zebranie środków pieniężnych jest po prostu zbiórka, np. w formie kiermaszu. Oprócz pieniędzy na realizację akcji, taka zbiórka pomoże też rozpromować całą inicjatywę. Poproś o pomoc w organizacji uczniów, a na samą zbiórkę zaproś rodziców. Więcej informacji w rozdziale "Promocja działań w szkole".

We wnioskowaniu o dofinansowanie lub prośbach o wsparcie przy organizacji zbiórek na pewno pomoże Ci informowanie innych, czego będzie dotyczyć akcja i dlaczego te działania są potrzebne. Napisz krótki informator, w którym zbierzesz wyniki ankiety, zobrazujesz sytuację w szkole oraz przedstawiś plan działania. Taki informator możesz dołączyć do wniosku o dofinansowanie do Rady Rodziców lub udostępnić na stronie szkoły/fanpage'u na Facebooku razem z informacją o zbiórce pieniędzy.

Co kupić?

Te informacje uzyskasz z wyników ankiety. Najłatwiejsze do dystrybucji i najtańsze są podpaski, ale w zależności od preferencji uczniowskich musisz się zastanowić, jak dużą część tych produktów powinny stanowić chociażby tampony. Warto zakuć także produkty takie jak wilgotne chusteczki do higieny intymnej.

Gdzie umieścić produkty?

Najbardziej intuicyjnym miejscem na umieszczenie produktów są toalety damskie, gdzie optymalne byłoby umieszczenie produktów w każdej kabinie, ale wiemy, że często jest to niemożliwe, dlatego proponujemy by produkty znalazły się chociaż w każdej łazience. Oprócz tego warto pamiętać o toaletach koedukacyjnych, dla osób niepełnosprawnych, szatniach/przebieralniach przed lekcjami WF. Warto umieścić je także w punktach takich jak pokój pielęgniarstwa/higienistki, recepcja, pokój pedagoga lub psychologa, czyli miejscach, które są szeroko kojarzone z pomocą.

Jak je tam umieścić?

Wykorzystaj pomysł, który będzie najlepiej pasował do przestrzeni - mogą to być małe szafki, które powieszysz na ścianach łazienek, pudełka/koszyczki, które położysz na parapecie, torby/reklamówki, które zawieszisz na klamkach łazienek, czy, przy braku przestrzeni, [plakaty z kieszonkami](#). Lokalizacje środków powinny również zostać uzgodnione z uczniami i na bieżąco dodawane w razie potrzeby.

Ile to będzie kosztowało?

Cena będzie oczywiście zależeć od liczby osób uczących się z nich korzystających i stopnia zapotrzebowania. Tutaj znowu przydadzą się refleksje wyciągnięte z wyników ankiety, ale dla wskazania sposobu podsumowania kosztów, zamieszczamy tu przykładowo rozpisane zapotrzebowanie na jeden rok szkolny w placówce z 400 osobami uczącymi się i 3 łazienkami:

Rodzaj planowanych kosztów	Koszt jednostkowy brutto	Ilość	Koszt całkowity brutto	Uwagi
Pudełka SOCKERBIT	7,99	3	23,97	https://www.ikea.com/pl/pl/p/sockerbit-pojemnik-z-pokrywka-bialy-60316068/
Tampony Facelle Normal 64 szt.	14,49	9	130,41	https://www.rossmann.pl/Produkt/Tampony/Facelle-tampony-Normal-64-szt,123508,8607
Tampony Facelle Mini Comfort 32 szt.	7,99	18	143,82	https://www.rossmann.pl/Produkt/Tampony/Facelle-tampony-Comfort-mini-32-szt,123502,8607
Tampony Facelle Super 32 szt.	7,99	18	143,82	https://www.rossmann.pl/Produkt/Tampony/Facelle-tampony-Super-32-szt,123441,8607
Naturella Cotton Protection 10 szt.	9,79	10	97,9	https://www.rossmann.pl/Produkt/Podpaski/Naturella-Cotton-Protection-podpaski-higieniczne-z-hipoalergiczną-powłoczką-z-bawelny-Maxi-10-szt,342691,8606
		Suma	986,32	

Promocja działań w szkole

Jednym z głównych założeń akcji, oprócz zwiększenia dostępu do produktów menstruacyjnych, jest też zwiększanie świadomości na temat menstruacji. Dlatego akcja musi być rozgłoszona, stać się częścią szkolnej kultury. Jak to zrobić?

Uwaga!

Ze względu na sytuację epidemiologiczną w Polsce różne sposoby promocji akcji mogą być utrudnione. Przed podjęciem jakichkolwiek działań pamiętaj o skonsultowaniu ich z opiekunem akcji lub gronem pedagogicznym i upewnij się, że będą one zgodne z aktualnymi zaleceniami epidemiologicznymi.

Ogłoszenia

Działając z grupą uczniów możesz w łatwiejszy sposób docierać do społeczności szkolnej. Wykorzystaj dobry kontakt swoich wolontariuszy do przekazywania informacji w klasach i mniejszych grupach rówieśniczych. Lekcje wychowawcze, WDŻ, konwersacje klasowe na facebooku, fanpage szkoły - wszystkie te przestrzenie możecie wykorzystać do promocji.

Kiermasz

O tej inicjatywie mówiliśmy już wcześniej, ale w tym punkcie chcemy odsunąć Ci kilka pomysłów na to, co możecie sprzedawać w ramach kiermaszu:

- Oczywiście najbardziej znanym towarem kiermaszowym są ciasta i to jak najbardziej trafny pomysł - możemy dodać, że w ramach promocji akcji warto użyć np. Kolorów lukru podobnych do tych, które są barwami Hej, Dziewczyny!
- Pamiętajcie o osobach z różnymi alergiami lub nietolerancjami i umieśćcie w swoim menu także opcje wegańskie, bezglutenowe i bez orzechów
- Oprócz słodczy na kiermaszach można sprzedawać świeżo wyciskane soki, smoothies i inne zdrowe specjały, które w tym samym czasie będą promować także zdrowy tryb życia
- Dla promocji akcji możecie również sprzedawać materiały z nią związane, np. nasze naklejki i wlepki. Tak jak nasze inne grafiki, projekt znajdziecie tutaj. Wystarczy wydrukować je na papierze samoprzylepnym i gotowe!



Edukacja

Hej, dziewczyny! to akcja z wieloma celami, a jednym z głównych jest właśnie edukacja. Zwiększanie świadomości na temat menstruacji to proces długi i wymagający cierpliwości, ale na szczęście jest to też proces kreatywny. Zachęcamy Was do wymyślenia własnych metod na edukowanie społeczności w Waszych szkołach, ale na początek możemy Wam polecić:

- **Edukacja rodziców:** mimo, że pierwsze doświadczenia związane z miesiączką powinny być omawiane w domu, z rodzicami czy rodzeństwem, to często tak się nie dzieje ze względu na tabu, jakim jest menstruacja. Dlatego, nie tylko Wy, jako uczniowie, musicie mieć rzetelne źródło informacji, ale musicie też pokazywać rodzicom, że rozmawianie o menstruacji jest ważne. Z tego powodu warto zachęcić grono pedagogiczne, by rozmawiało o tym z rodzicami na zebraniach, a na stronie szkoły udostępniało informacje na temat menstruacji, prowadzonych w szkole działań itp. Świetnymi materiałami, które warto im polecić, są przygotowane przez naszego partnera medialnego, Hello Zdrowie, artykuły z serii o menstruacji, które znajdziecie tutaj: <https://www.hellozdrowie.pl/>
- **Edukacja osób uczących się:** chcemy, by osoby uczące się od najmłodszych lat miały dostęp do wiarygodnych informacji na temat menstruacji. Z tego powodu marzymy o tym, by w jak największej liczbie szkół odbywały się zajęcia z tym związane. Dzięki materiałom i scenariuszom zajęć przygotowanym przez edukatorki, z którymi współpracujemy w ramach Hej, dziewczyny! możecie zaproponować przeprowadzenie tego typu zajęć własnym nauczycielom - znajdziecie je [tutaj](#). Oprócz tego możecie zaangażować lokalnych edukatorów i specjalistów do przeprowadzenia lekcji i warsztatów na ten temat w Waszej szkole - jest to świetny sposób na aktywizowanie społeczności lokalnej.

Powtórka

Ta akcja nie może mieć tylko jednej edycji, nie może trwać tylko przez jeden rok szkolny. Osoby uczące się wcale nie przestaną menstruować - odpowiedź na problem ubóstwa menstruacyjnego to działanie stałe i wymagające wytrwałości, a nie jednorazowa akcja. Dlatego musicie zadbać o to, by w Waszej szkole akcja była kontynuowana. Z perspektywy nauczycieli/pedagogów, którzy pracują w danej szkole długoterminowo, łatwiej będzie Wam podtrzymać trwałość akcji, ale pamiętajcie o tym, by na bieżąco rekrutować do pomocy uczniów z nowych klas i roczników, organizować kolejne kiermasze i akcje promujące inicjatywy w ramach tej akcji. To ważne, by uczniowie słyszeli o menstruacji często, bo tylko poprzez otoczenie ich tym tematem jesteśmy w stanie uświadomić im, że to coś zupełnie normalnego i nie musimy się wstydić o tym rozmawiać.

ZAINSPIRUJ SIĘ

Dacie sobie radę!

Projekt "Hej, dziewczyny!" nie jest pierwszym tego typu projektem w Polsce. Na terenie całego kraju, w różnych placówkach oświatowych, bo zarówno w szkołach podstawowych, liceach i na uniwersytetach powstały podobne akcje, które miały być bezpośrednią odpowiedzią na problem ubóstwa menstruacyjnego, lub które go dopiero wtedy odkryły. Oni mieli o wiele trudniej, nikt z nich czegoś takiego wcześniej nie robił, zatem - Wy, z naszą pomocą, na pewno też dacie sobie radę!

Koszyczek ratunkowy

Jest projektem stworzonym w Publicznym Liceum Ogólnokształcącym nr 5 w Opolu przez jedną z nauczycielek - Agnieszkę Młyńską. Pomysł darmowych podpasek podpatrzyła w niektórych restauracjach i postanowiła przekonać się jak sprawa ma się w szkole, w której pracuje.

Po rozmowie z uczennicami i kolejno, po przeprowadzeniu ankiety okazało się że nie tylko problem ubóstwa menstruacyjnego istnieje, ale że dotyka bardzo wielu osób. Wyniki wskazywały na to, że co piątej uczennicy nie stać na podstawowe środki higieniczne. Prawie połowa uczennic w ankiecie zaznaczyła, że musiała zrezygnować z lekcji podczas okresu. W ten sposób w damskich toaletach znalazły się "Koszyczki ratunkowe" wypełnione środkami higienicznymi, z których mogła skorzystać każda potrzebująca osoba. Inicjatywa została przyjęta przez społeczność szkolną i rodziców uczniów bardzo pozytywnie. Do akcji przyłączyła się również Olga Śmietanowska z Piaseczna, która chciała aby w szkole jej córki takie koszyczki również się znalazły. Razem stworzyły mapę z zaznaczonymi szkołami w Polsce przyjaznymi uczennicom i planują dalej rozwijać projekt na terenie całego kraju.

Projekt samorządu szkolnego z Mikołowa:

Na pomysł stworzenia w toaletach szkolnych "koszyków" z zapasowymi produktami higienicznymi i kosmetykami wpadli Michał i Paula - przewodniczący samorządu szkolnego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Karola Miarki w Mikołowie. Choć "koszyki" zostały umieszczone we wszystkich toaletach w szkole, w zaskakująco szybkim tempie zniknęły z tych damskich produkty higieny menstruacyjnej. Paula i Michał zdali sobie wtedy sprawę, że ich projekt odpowiada również na znacznie poważniejszy problem - ubóstwo menstruacyjne, o którym Paula zaczęła więcej czytać po założeniu projektu AwareSex. Po przedstawieniu planów samorządu dyrekcji, otrzymali dużo wsparcia, w tym środki na zakup potrzebnych produktów, częściowo finansowany z Rady rodziców, a częściowo z budżetu szkoły. Choć Paula i Michał w tym roku ukończyli edukację w liceum, szkoła przyjęła ich projekt jako stały punkt w budżecie i będzie kontynuowała inicjatywę od września.

Weź, jeśli potrzebujesz! Dołóż, jeśli możesz!

Taki napis znalazł się na wieczku pudełeczka które Wiktoria, uczennica Liceum i m. Mikołaja Kopernika w Witnicy, umieściła w jednej ze szkolnych toalet.

Po natknięciu się na Instagramie na wzmiankę Akcji Menstruacji postanowiła wypróbować pomysł we własnej szkole. " Sama mam bardzo obfite miesiączki, więc nie potrafiłam sobie wyobrazić sytuacji, w której nie stać mnie na środki menstruacyjne" i nie zastanawiając się długo, zostawiła przygotowane pudełko z wyżej wymienionym hasłem na wieczku w jednej z najczęściej odwiedzanych toalet.

Wszystkie dziewczyny zareagowały pozytywnie i same zaczęły dokładać do pudełka nowe podpaski, tampony i wkładki, których na bieżąco ubywało.

Widać, że eksperyment się udał w 100%.



Walka z tabuizacją menstruacji na Uniwersytecie Jagiellońskim:

Takiego działania podjęły się studentki z sekcji Socjologii Feministycznej działającej przy Kole Naukowym Studentów i Studentek na Uniwersytecie Jagiellońskim, ponieważ chciały uświadamić młodym ludziom, że okres jest czymś naturalnym, częścią kobiety i nie powinien stanowić czegoś, co wywołuje zawstyżenie.

Po spotkaniu się z terminem "ubóstwo menstruacyjne" na studiach i własnym researchu w tym temacie zdecydowały się na działanie. W ten sposób w toaletach pojawiły się koszyki z darmowymi produktami higienicznymi, a dodatkowo akcją pomagały rozpromować plakaty. Zanim jednak pomysł Aleksandry Trybalskiej mógł stać się prawdziwy, realizatorki projektu: Monika Zych oraz Magdalena Krzemień skontaktowały się z zastępczynią dyrektora do spraw dydaktyki, która wyraziła wdzięczność za inicjatywę i powiedziała, że jest to świetny pomysł. Kolejno zgłosiły się do dyrektora instytutu, by uzyskać zgodę na ich działania. Zarówno dyrekcja, jak i studenci i studentki pozytywnie zareagowali na inicjatywę. Środków menstruacyjnych ubywało i odezwały się głosy mówiące, że projekt mógłby na stałe zagrozić w instytucie, a dziewczyny pragną, by również cały Uniwersytet Jagielloński dołączył do akcji.

Helpomat i ich automaty z produktami higienicznymi

Z oferty Helpomatu zdecydował się skorzystać Kuba, który kandydował do samorządu w swojej szkole i chciał zadbać o automaty ze środkami higienicznymi we wszystkich toaletach.

Choć idea Helpomatu kojarzy nam się w pierwszym momencie z automatami, w których możemy kupić przekąski i napoje, w przypadku podpasek i tamponów polega to na innym mechanizmie. Produkty higieniczne kosztują symboliczną złotówkę lub są całkowicie za darmo, wszystko zależy od fundatora takiego automatu. Może nim być szkoła, kiedy ma wystarczające fundusze, Rada Rodziców fundująca przedsięwzięcie lub lokalny przedsiębiorca, który do swojej firmy zakupił co najmniej 2 automaty i przy tym zyskał możliwość wskazania szkoły w swoim mieście, gdzie stanie Helpomat na okres 2 lat gratis.



PODZIĘKOWANIA

Zaczynając w maju 2019 roku projekt społeczny "Akcja Menstruacja" nie przypuszczaliśmy, że w niecały rok staniemy się organizacją pozarządową działającą w całym kraju. Nie byłoby to jednak możliwe bez osób, które zaufały nam, młodym idealistkom, które chciały coś zmienić. I w tym miejscu chciałybyśmy im podziękować. Basi i Kamili, stojącymi za projektem "Pani Miesiączka" - dziewczyny, bez Waszego wsparcia nie zaczęłybyśmy działać! A także osobom tworzącym "Dziewuchy Dziewuchom" - dzięki Wam zyskałyśmy pewność siebie i poczucie, że nasze treści są wartościowe.

Podziękowania należą się też naszemu wspianiałemu partnerowi medialnemu - HelloZdrowie.pl za opiekę nad powstawaniem tego poradnika. Dziękujemy, że wsparłyście swoją wiedzą i doświadczeniem młodsze koleżanki - bez Was nie zrealizowałybyśmy tego projektu tak profesjonalnie!

Nie mogłybyśmy pominąć cudownych kobiet, podziwianych przez nas od dawna w sieci, które ku naszemu ogromnemu zdziwieniu wsparły nas swoimi zasięgami i przyczyniły się do ogromnego sukcesu zbiórki rozpoczynającej nasze działania. Mowa oczywiście o królowej statystyki, Janinie Bąk, Kasi Koczułap z kasia_coztymseksem - naszym wzorze w tworzeniu wartościowych treści i Oli Budzyńskiej, pionierce w polskich social mediach praktycznie we wszystkim! Bez Was nasz rozwój byłby dużo wolniejszy!

Osób wspierających Akcję Menstruację jest dużo więcej, ale nie sposób wymienić wszystkie - każdemu z Was mówimy serdecznie "dziękuję" i mamy nadzieję, że dalej będziecie z nami!

Emilia, prezeska zarządu Akcji Menstruacji



PRZYDATNE LINKI

- [1. Pierwsza miesiączka. Rozmowa wideo z Kamilą Raczyńską-Chomyn](#)
- [2. Zabawnie o tym jak nazywamy okres kiedy jesteśmy nastolatkami](#)
- [3. „Czego o okresie \(nie\)nauczyły nas nasze mamy?](#)
- [4. Dlaczego wstydzimy się miesiączki? Rozmowa wideo z Kamilą Raczyńską-Chomyn](#)
- [5. Patrycja Wonatowska o tym, jak rozmawiać ze swoimi dziećmi o pierwszej menstruacji](#)
- [6. Wywiad o ubóstwie menstruacyjnym](#)
- [7. Tekst o ubóstwie menstruacyjnym w Polsce i działaniach Akcji Menstruacja](#)
- [8. Wywiad z dziennikarką, autorką książki: „Tak mam okres. A co?”](#)
- [9. Domowe sposoby na bolesne miesiączki](#)
- [10. Wywiad z Barbarą Jurkowską o okresie u osób niepełnosprawnych](#)
- [11. Wywiad z Katarzyną Banasiak, edukatorka seksualną, na temat menstruacyjnych zabobonów i przesądów](#)
- [12. Historia środków menstruacyjnych](#)
- [13. Magdalena Mikołajczyk radzi jak wykorzystać fizjoterapię przy bólach menstruacyjnych](#)

TWOJE NOTATKI