




różowa
skrzyneczka

Ubóstwo menstruacyjne w opiniach i doświadczeniu kobiet

Raport z projektu badawczego Fundacji
„Różowa Skrzyneczka”

Polska 2021



Konsultacja naukowa
dr Iza Desperak

Korekta tekstu
Ula Łupińska / Pani Korektor

Oprawa graficzna
Anna Bobek

Koordinacja badań
Fundacja "Różowa Skrzyneczka"
www.rozowaskrzyneczka.pl

Ilustracje
www.vulvani.com

	7	Wstęp
Ubóstwo menstruacyjne - stan wiedzy	14	
	16	Badanie fundacji „Różowa Skrzyneczka”
Przebieg badania	19	
	23	Wyniki badania
Podsumowanie	39	

**Jestem pielęgniar-
ką szkolną (...)
uczennica zgłosiła
się do mnie
w trakcie
miesiączki, bo...
przeciekła jej
pielucha tetrowa.
A myślałam,
że brak środków
higienicznych
mnie w pracy nie
dotyczy!**

Oddolny projekt badawczy „Ubóstwo menstruacyjne w opiniach i doświadczeniach kobiet”, poświęcony barierom w dostępie do środków higieny menstruacyjnej, w tym związanych z ubóstwem, miał charakter społeczny i został przeprowadzony dzięki zaangażowaniu wolontariuszek: Justyny Gąsior, Diany Kaczyńskiej, Grety Pękały, Alicji Sędzikowskiej, Magdaleny Sochaczewskiej-Gralak.

Projekt nie powiódłby się bez kobiet, które zgodziły się poświęcić swój czas na udział w wywiadzie fokusowym online, a których nazwisk – ze względu na zasadę anonimowości – nie możemy tu wymienić. Dziękujemy Wam.

Dziękujemy również łódzkiemu Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich Opus, dzięki któremu mogliśmy korzystać z platformy rozmów online i za jej pośrednictwem zrealizować wywiady fokusowe.

Wesprzyj
Różową Skrzyneczkę



WSTĘP

Polki mają ograniczony dostęp do podpasek. I choć stwierdzenie to w pierwszym odruchu może wydać się przesadzone — wcale takie nie jest. W Polsce osoby menstruujące rezygnują z codziennych aktywności, wychodzą wcześniej z pracy, opuszczają zajęcia lekcyjne w czasie miesiączki.¹

*- Nie zliczę, ile razy podczas okresu ratowałam się szarym papierem, zawijanym, składanym w kilka warstw i wkładanym w majtki. Nie zliczę, ile razy czułam wstyd i stres spowodowany tą sytuacją. Ciągle myślałam o tym, czy ktoś to zobaczy albo, czy papier zacznie przeciekać i pobrudzę krzesło w sali lekcyjnej*²

Od blisko dwóch lat — najpierw jako kolektyw, teraz jako Fundacja „Różowa Skrzyneczka” — otrzymujemy takie wiadomości od mieszkanek i mieszkańców naszego kraju. **Niemal każdego dnia dowiadujemy się o cierpieniu, wstydzie, stygmatyzacji, podważeniu godności związanej z menstruowaniem.** Piszą do nas dziewczynki, rodzice, pedagogi, nauczycielki i nauczyciele, dyrektorki i dyrektorzy, lekarki i lekarze — wszyscy prosząc o pomoc w zapewnieniu dostępu do produktów menstruacyjnych w ich otoczeniu: szkole, bursie, internacie, ośrodku szkolno-wychowawczym, szpitalu, hufcu pracy.

- Dzień dobry. Jestem pielęgniarką szkolną. Mam pod sobą 3 szkoły podstawowe. Wszystkie szkoły są wiejskie. W jednej z nich ostatnio doznałam szoku. Uczennica zgłosiła się do mnie w trakcie miesiączki, bo „przeciekła jej pielucha tetrowa”. Myślałam, że problem środków higienicznych w moich szkołach mnie nie dotyczy. Chciałabym w szkołach, przeprowadzić warsztaty edukacyjne dla dziewcząt w tym celu szukam wsparcia. Potrzebuje materiałów edukacyjnych, broszur, ulotek, plakatów, a nade wszystko środków higienicznych. Czy byłaby możliwość założenia takiej różowej skrzyneczki w moich szkołach? Zwłaszcza dwóch bo są spore, jedna malutka, więc myślę, że edukacja wystarczy. Bardzo proszę o kontakt.

Wykluczenie menstruacyjne w Polsce to nie jest tylko brak dostępu do artykułów higienicznych czy brak środków finansowych na nie, ograniczona możliwość

¹ Menstruacja. Raport z badania jakościowo-ilościowego przygotowanego dla Kulczyk Foundation, Warszawa, luty 2020. <<https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/0fbc618f4aa748170c8b3f096367e2c607888eb8.pdf>>.

² Wypowiedzi wyróżnione kursywą to wiadomości otrzymane przez Fundację „Różowa Skrzyneczka” (chyba że zaznaczono inaczej).

zadbana o higienę podczas okresu, z którą borykają się najmocniej osoby w kryzysie bezdomności, niemożność kupienia podpaski podczas pobytu w placówce edukacyjnej. Wykluczenie menstruacyjne w naszym państwie to także niedobór edukacji dotyczącej miesiączki oraz tabu wokół w pełni naturalnego procesu fizjologicznego.

W 2021 roku polska szkoła uczy, że o miesiączce dowiadywać się trzeba z podziałem na płeć — w ten sposób menstruacja na zajęciach z wychowania do życia w rodzinie staje się „sprawą kobiecą”, o której nie mówi się głośno. Uczennice i uczniowie, w grupach podzielonych według płci, otrzymują komunikat: tabu musi zostać podtrzymane, a wiedza o menstruacji nie jest potrzebna osobom, które menstruacji nie doświadczają i nigdy nie doświadczą. Na margines spychany zostaje przy tym fakt, że zapoznanie się z przebiegiem cyklu menstruacyjnego jest niezbywalną częścią rzetelnej edukacji.

- Dzieciaki nie mają pojęcia, co to miesiączka. Nie przygotowuje ich do tego ani szkoła ani dom. Jestem przerażona poziomem wiedzy. Czy macie jakieś scenariusze zajęć? Przekażę je wychowawczyni córki i poproszę o przeprowadzenie takich zajęć.

Tak nawarstwia się tabu ciąży na menstruacji, bo postawienie granicy, poza którą o miesiączce się nie mówi, wzmacnia konieczność milczenia o okresie, konieczność nieporuszania „tego tematu” w obecności chłopców i mężczyzn. To zaś potęguje lekceważenie niepokojących objawów związanych z menstruacją, daje przyzwolenie na posługiwanie się absurdalnymi stwierdzeniami typu: „Taka twoja uroda”, „Po porodzie ci przejdzie”, które wprowadzają dziewczynki i kobiety w błąd, narażając je na cierpienie oraz utratę zdrowia czy płodności. **Spychanie menstruacji na margines prowadzi m.in. do zaniedbań w diagnozowaniu tzw. chorób kobiecych, takich jak endometrioza.** Leczenie tej poważnej choroby nie jest refundowane, a wysoki koszt diagnozy i leczenia uniemożliwia wielu kobietom zmierzenie się z jej skutkami.

Debata publiczna, której częścią jest rozmowa o miesiączce, to w naszym kraju nowość. Kiedy podczas spotkań oraz warsztatów pytamy uczennice i uczniów, a nawet dorosłe osoby, o to, czym jest endometrioza — okazuje się, że nie słyszało o niej blisko 98% pytanych! **Dziewczyny mają żal, że nie są adekwatnie zapiekowane w szkole ani gabinecie lekarskim, i że łzami w oczach opowiadają, jak negatywny wpływ na ich życie ma niekompetencja kadry nauczycielskiej oraz lekarskiej w sprawie menstruacji.** Te młode kobiety czują się pokrzywdzone.

Mamy świadomość, że rozmowa o miesiączce i wokół miesiączki dopiero się w Polsce rozpoczyna. Debata toczy się głównie w środowiskach aktywistycznych i organizacjach pozarządowych, lecz nie w kręgach politycznych. Pojawiają się na szczęście samorzady, które zaczynają interesować się tematem — dzięki tym działaniom w kolejnych szkołach gminnych i powiatowych stają różowe skrzyneczki oraz inne pojemniki na podpaski. Na takie rozwiązania zdecydowały się już m.in.: Częstochowa, Gogolin, Kraków (250 punktów ze swobodnym dostępem do produktów menstruacyjnych), Krotoszyn, Legnica, Toruń, Warszawa (niektóre z dzielnic, m.in. Bielany oraz Śródmieście).

Obecnie niemal cała praca związana z udostępnianiem produktów menstruacyjnych w szkołach i placówkach edukacyjnych oraz w przestrzeni publicznej spoczywa na organizacjach pozarządowych, a próby zaangażowania w to rządu spełzają na niczym. Pisma w tej sprawie wysłane do ministra edukacji i nauki Przemysława Czarnka pozostają całkowicie bezskuteczne — **zgodnie z wolą ministerstwa szkoły mają sobie same radzić z wykluczeniem menstruacyjnym.**

Nie jest też tak, że jako Polska odstajemy na tym tle od Europy. **Wprowadzenie swobodnego dostępu do produktów menstruacyjnych przebiega zbyt opieszale na całym kontynencie.** Trzeba jednak przyznać, że stwierdzenie, iż podpaska jest naszym prawem, a nie luksusem, i przekuwanie tego w konkretne działania sprawia, że o menstruacji mówi się coraz więcej, również na szczeblu UE. **Latem 2021 roku europarlament uznał podpaski i tampony za produkty podstawowe i zaapelował do państw UE o objęcie ich zerową stawką VAT.** Europosłowie zaapelowali także o zapewnienie potrzebującym dostępu do darmowych środków higieny.

Wciąż niewiele państw zdecydowało się na systemowe rozwiązanie problemu wykluczenia menstruacyjnego. Z darmowych podpasek w szkołach średnich i wyższych korzystają już m.in. Francuzki. Wsparcie rządu w tym zakresie mają kobiety w trudnej sytuacji finansowej, kobiety w kryzysie bezdomności, a także kobiety w więzieniach.

Mimo że miesiączka jest procesem fizjologicznym w pełni naturalnym dla ponad połowy społeczeństwa — potrzeby z nią związane są spychane na margines, lekceważone, a nawet utajniane. Na porządku dziennym jest kpienie z miesiączkujących, wyśmiewanie ich i poniżanie, a także niedobory wiedzy, które zwiększają wykluczenie.

Jako aktywistki, które z tym tematem mierzą się na co dzień, postanowiłyśmy zwrócić się o pomoc do dr Izy Desperak i wspólnie podjęłyśmy się sporządzenia tego raportu.

Ubóstwo menstruacyjne jest zjawiskiem obecnym w świadomości społecznej i debacie publicznej dopiero od niedawna. Nasz raport ma za zadanie dostarczyć wiedzy na ten temat, zwiększyć jego rozpoznawalność i wskazać przyczyny takiego stanu rzeczy – wszystko w oparciu o doświadczenia, którymi kobiety podzieliły się z nami w ramach projektu badawczego.

Niemal każdego dnia dowiadujemy się o cierpieniu, wstydzie, stygmatyzacji, podważeniu godności związanej z menstruowaniem.

Celem projektu badawczego, którego rezultatem jest ten raport, było **zbadanie opinii na temat ubóstwa menstruacyjnego, poznanie doświadczeń i potrzeb kobiet w tym obszarze oraz wysłuchanie propozycji działań, które należy podjąć, by najpierw zminimalizować, a następnie zlikwidować ubóstwo menstruacyjne i jego skutki.**

Sam termin „wykluczenie menstruacyjne” funkcjonuje od niedawna, niewiele jest badań i danych jego dotyczących, zwłaszcza polskich. Wciąż nie znamy dokładnie ani skali tego zjawiska, ani jego mechanizmów. Wynika to częściowo z podwójnego tabu — otaczającego zarówno sferę menstruacji, jak i ubóstwa. Ubóstwo menstruacyjne wiąże się ze zjawiskiem feminizacji biedy, jednak obecnie dostępne na ten temat dane zazwyczaj nie obejmują sfery potrzebami związanych z menstruacją.

Spychanie menstruacji na margines prowadzi m.in. do zaniedbań w diagnozowaniu tzw. chorób kobiecych, takich jak endometriozą.



**Byłyśmy przez
lata delikatne
w tych sprawach,
i nie okazało się
to skuteczną
taktyką.**

**Powinno się
o tym mówić, tak,
żeby każdy o tym
wiedział, nie bał
się o tym mówić,
żeby to było spra-
wą całego społec-
zeństwa.**

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE – STAN WIEDZY

Ubóstwo menstruacyjne to zjawisko włączane w Polsce do dyskursu naukowego i do debaty publicznej od 2018 roku. Dyskusję otworzyła ankieta online wykonana na zlecenie P&G, której wyniki wykazały, że **w Polsce niemal 1 na 6 dziewcząt opuściła zajęcia lekcyjne podczas miesiączki z powodu braku dostępu do artykułów higienicznych**. Z ankiety dowiedzieliśmy się również, że 21% uczennic ma przyjaciółkę, którą dotyka problem ubóstwa menstruacyjnego, a 92% ankietowanych wyraziło chęć wsparcia potrzebujących dziewczyn.³

Następnie w lutym 2020 roku firma Difference na zlecenie Kulczyk Foundation zrealizowała badanie wykorzystujące metodę jakościową i ilościową. Analizie ilościowej poddano wypowiedzi blisko półtora tysiąca osób, m.in. nastolątek, kobiet oraz mężczyzn. W analizie jakościowej wykorzystano opinie ponad dziewięćdziesięciu osób, w tym m.in. ekspertek, nastolątek i kobiet. Badanie przedstawia analizę zjawisk wykluczenia i ubóstwa menstruacyjnego w zakresie ekonomicznym, społecznym i edukacyjnym. Analiza wykazała, że menstruacja w Polsce jest tabu – powodem wstydu i stygmatyzacji, tematem zabobonów. Ponadto z badań wynika, że **39% ubogich kobiet musi zrezygnować z zakupu środków higienicznych na rzecz innych domowych wydatków**.²

Zagadnienie ubóstwa menstruacyjnego stanowi też pole zainteresowań badawczych studentek uczelni wyższych – prace dotyczące tego zagadnienia

3 Ankieta online wykonana na zlecenie P&G w 2018 roku, przeprowadzona na grupie 300 dziewcząt w wieku 18–24.

4 Difference, *Menstruacja. Raport z badania jakościowo-ilościowego przygotowanego dla Kulczyk Foundation* [online], Warszawa 2020, <<https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/ofbe618f4a-a748170c8b3f096367e2c607888eb8.pdf>>.

pojawiają się w puli prac licencjackich i magisterskich. Jedną z nich dotyczy świadomości na temat ubóstwa menstruacyjnego wśród studentek wybranych uczelni warszawskich.⁵ Jak wynika z pracy, „studentki warszawskich uczelni wykazują niski stopień świadomości na temat ubóstwa menstruacyjnego”.

Ankiety dotyczące problemu ubóstwa menstruacyjnego przeprowadzają we własnym zakresie także nauczycielki. W 2020 roku taką ankietę wśród dwustu osiemdziesięciu uczennic przeprowadziła Agnieszka Młyńska-Kowalczyk, nauczycielka z Publicznego Liceum Ogólnokształcącego nr V w Opolu. Z badania wynika, że ubóstwo menstruacyjne dotyka 20% uczennic tej szkoły i że **z powodu braku odpowiednich środków higienicznych 40% przebadanych dziewcząt rezygnuje z zajęć szkolnych, a prawie 67% – z zajęć WF.**⁶

39 proc. ubogich kobiet musiało zrezygnować z zakupu środków higienicznych na rzecz innych domowych wydatków.

5 Aleksandra Graduszyńska, *Świadomość nt. ubóstwa menstruacyjnego wśród studentek wybranych uczelni warszawskich* [online], w: ResearchGate.net, <https://www.researchgate.net/publication/336371057_Swiadomosc_nt_ubostwa_menstruacyjnego_wsrod_studentek_wybranych_uczelni_warszawskich>.

6 Anna Pawlak, *Liceum z Opoli rozpoczyna rewolucję. W damskich toaletach pojawią koszyki ze środkami higienicznymi* [online], w: Wyborcza.pl, <<https://opole.wyborcza.pl/opole/7,35086,25716146,liceum-z-opola-rozpoczyna-rewolucje-w-damskich-toaletach-pojawia.html>>.

BADANIE FUNDACJI „RÓŻOWA SKRZYNECZKA”

Nasze badanie ma charakter jakościowy i nie dostarcza danych ilościowych dotyczących ubóstwa menstruacyjnego w skali kraju. Uważamy, że uzyskane wyniki i wnioski powinny być w przyszłości uzupełnione o dane uzyskane w ilościowym, reprezentatywnym i systematycznie powtarzanym badaniu ogólnopolskim. Taki projekt wymaga jednak znacznych środków i zaplecza instytucjonalnego, którymi obecnie nie dysponujemy. Dlatego zdecydowałyśmy się na badanie jakościowe oraz serię wywiadów fokusowych (Focus Group Interview), zrealizowanych na starannie dobranych grupach fokusowych w różnych regionach kraju i w miejscowościach różniących się wielkością. W rezultacie wywiady prowadzone są w dziewięciu lokalizacjach dobranych według klucza: duże miasto, średnie miasto i małe miasto w trzech różnych regionach kraju.

Ze względu na trudności w dotarciu z badaniem na wieś nie zdecydowałyśmy się na włączenie obszarów wiejskich, ponadto badanie odbyło się online z powodu trwania pandemii COVID-19. Oba czynniki znacznie ograniczyły możliwości badawcze: mogłyśmy dotrzeć tylko do osób dysponujących dostępem do internetu, a więc w badaniu nie zostały ujęte m.in. kobiety wykluczone cyfrowo czy w kryzysie bezdomności. Z kolei organizacja wywiadów fokusowych w trybie online, mimo starań ze strony badaczek, zubożyła nieco możliwości, jakie zazwyczaj daje używanie tej techniki, wynikające ze specyficznej dynamiki wśród spotykających się uczestniczek grup fokusowych.



Dzieciaki nie mają pojęcia, co to miesięczka. Nie przygotowuje ich do tego ani szkoła, ani dom. Jestem przerażona poziomem wiedzy.

PRZEBIEG BADANIA

We wrześniu przeprowadzono osiem wywiadów fokusowych online. Ich uczestniczki rekrutowano lokalnie w dużych i średnich miastach oraz w niewielkich miejscowościach. Frekwencja okazała się niższa od planowanej, w niektórych fokusach brało udział tylko kilka kobiet. Wydawało nam się, że w przypadku badania online łatwiej będzie zaprosić uczestniczki do dwugodzinnego badania, jednak problemy techniczne okazały się sporą przeszkodą.

Tam, gdzie zebrały się wystarczająco liczne grupy, wykorzystaliśmy możliwości platformy online i część dyskusji odbyliśmy w mniejszych podgrupach, po podzieleniu się na pokoje. Jedne uczestniczki nie włączały kamer, a inne miały problemy techniczne, np. traciły połączenie. W niektórych sytuacjach – takich jak matka z córką lub współpracowniczki – kobiety korzystały z jednego urządzenia.

Wywiady były zanonimizowane, a dane o sytuacji życiowej i materialnej uczestniczek zostały zebrane za pomocą anonimowych ankiet.

W wywiadach wzięło udział sześćdziesiąt dziewięć kobiet. Najwięcej z nich mieszka w mieście powyżej 500 000 mieszkańców (dwadzieścia siedem kobiet), jedenaście w mieście 100 000–500 000 mieszkańców, dziewiętnaście kobiet w miastach 10 000–100 000, a dwanaście w miastach poniżej 10 000 mieszkańców, z czego siedem w miejscowościach liczących nie więcej niż 1000 mieszkańców. Zatem choć najsilniej reprezentowane są kobiety z największych miast, to ponad połowę badanych stanowią mieszkanki średnich miast i mniejszych miejscowości.

Uczestniczki badania były w wieku od czternastu do sześćdziesięciu czterech lat, szczegółowy rozkład ich wieku prezentuje poniższa tabela.

Wiek uczestniczek badania [w latach]	N
14-19	8
20-24	13
25-29	12
30-34	7
35-39	6
40-44	5
45-49	10
50-54	4
55-59	2
60-64	1
Brak odpowiedzi	1
Razem	69

Część kobiet uczestniczących w badaniu ma dzieci, z którymi mieszka (trzynaście uczestniczek ma jedno dziecko, dziewięć – dwoje, a trzy uczestniczki mają troje lub więcej), większość zaś (czterdzieści cztery odpowiedzi) to osoby bez dzieci lub z dziećmi, które już się usamodzielnily i wyprowadziły. Jednoosobowe gospodarstwa domowe prowadzą cztery kobiety, pozostałe z nich prowadzą gospodarstwa dwuosobowe (dwadzieścia pięć osób), trzyosobowe (dwadzieścia osób) lub czterosobowe (trzynaście osób). Gospodarstwa domowe liczące pięć lub więcej osób prowadzi siedem kobiet.

Spośród sześćdziesięciu dziewięciu uczestniczek badania trzynaście jest jedynymi żywicielkami swoich rodzin. Większość kobiet (trzydzieści pięć odpowiedzi) ma stałą pracę, siedem prowadzi własną działalność gospodarczą, szesnaście uczy się lub studiuje (część z nich pracując dorywczo), pięć uczestniczek jest bez pracy, dwie korzystają ze świadczeń pomocy społecznej, dwie są na emeryturze.

**Ale wiem, że są
kobiety, które
nie chciałyby
nazywać tego
ubóstwem, bo
samo ubóstwo
czegokolwiek
jest dla nich
wstydem.**

Sposób rekrutacji do badania nie faworyzował osób w korzystniejszej sytuacji finansowej, nie szukałyśmy też osób, które mogą doświadczać ubóstwa menstruacyjnego.

Uczestniczki wywiadów ze stałą pracą zarabiają miesięcznie średnio 3873 zł, a rozpiętość ich zarobków wynosi 2000–10 000 zł (kwoty podane w netto). Kobiety łączące naukę z pracą zarabiają średnio 1877 zł (400–3800 zł), bezrobotne 500–1000 zł, prowadzące własną działalność gospodarczą 4416 zł (3000–8000 zł), a emerytki 2200–2300 zł. Inne osoby nie pracują albo zmieniają pracę; jedna pracuje na okres próbny i zarabia 1750 zł.

Swoją sytuację finansową kobiety oceniają różnie: trzydzieści z nich określiło ją jako taką sobie, dziewiętnaście jako dobrą lub bardzo dobrą, dziesięć wybrało odpowiedź „trudno powiedzieć”, a jako kiepską określiło ją osiem kobiet. Żadna nie wybrała odpowiedzi określającej własną sytuację finansową jako zdecydowanie złą.

Dane uzyskane w badaniu jakościowym od kilkudziesięciu osób trudno zestawiać z wielkościami statystycznymi, jednak porównanie deklarowanych przez uczestniczki badania zarobków z przeciętnym wynagrodzeniem we wrześniu 2021 (5840,90 zł brutto⁷, czyli około 4207 zł netto) wskazuje, że kobiety zarabiały przeciętnie 92% tej kwoty.

Po uwzględnieniu związanej z płcią luki płacowej możemy przyjąć, że zarobki pracujących uczestniczek badania sytuują je w okolicach średniej – a więc uczestniczki badania nie należały do grup wskazywanych zazwyczaj jako doświadczające biedy. Jednocześnie niektóre z kobiet biorących udział w projekcie deklarowały ubóstwo przejściowe czy deprivację materialną w przeszłości, a część kobiet będących jedynymi żywicielkami rodzin wychowuje zarazem dziecko lub dzieci, więc w ich gospodarstwach domowych dochód w przeliczeniu na osobę jest zdecydowanie niższy.

⁷ GUS, Komunikat w sprawie przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw bez wypłat nagród z zysku we wrześniu 2021 roku [online], w: Stat.gov.pl, <<https://stat.gov.pl/sygnalne/komunikaty-i-obwieszczenia/lista-komunikatow-i-obwieszczen/komunikat-w-sprawie-przecietnego-miesiecznego-wynagrodzenia-w-sektorze-przedsiębiorstw-bez-wyplat-nagrod-z-zysku-we-wrzesniu-2021-roku,57,95.html>>.

WYNIKI BADANIA

Jako że zjawisko ubóstwa menstruacyjnego jest podwójnie stabiizowane, w wywiadach fokusowych nie podejmowano go wprost: uczestniczki zostały informowane, że mowa będzie o barierach w dostępie do środków higieny menstruacyjnej, jakich doświadczają kobiety i dziewczęta. Moderatoroki czekały, aż uczestniczki same poruszą ten temat, i dopiero wtedy zadawały przygotowane pytania pogłębiające, zogniskowane wokół samej terminologii.

W trakcie dyskusji sprawdzałyśmy, czy termin „ubóstwo menstruacyjne” jest znany, jaki uczestniczki mają do niego stosunek, czy wolą lub proponują inne określenia. Okazało się, że kobiety znają ten termin, niektóre nawet dość dobrze – z branży, w której pracują, lub ze swych doświadczeń z działaniami Fundacji „Różowa Skrzyneczka”.

Jeśli chodzi o termin „ubóstwo menstruacyjne”, uczestniczki badania z jednej strony zwracały uwagę na to, że sam w sobie jest on stygmatyzujący i może budzić negatywne skojarzenia, z drugiej zaś uważają, że jest właściwym nazwaniem problemu i nie wolno od niego uciekać poprzez szukanie bardziej eufemistycznych określeń.

Nie pytałyśmy wprost, czy uczestniczki wywiadów same kiedykolwiek doświadczyły ubóstwa menstruacyjnego, mimo to same często dobitnie podkreślały, że choć znają problem, to on ich nie dotyczy. Trudno ocenić, czy wynikało to z udziału kobiet w większości niedoświadczających ubóstwa menstruacyjnego na własnej skórze, czy też ze wspomnianego wyżej lęku przed stygmatyzacją. Dyskusja przebiegała dużo swobodniej, gdy chodziło o brak podpaski lub tamponu z innych przyczyn, takich jak: nieregularny cykl, nieprzygotowanie młodych dziewcząt na miesiączkę czy brak dostępu do placówek

handlowych, niż gdy mowa o barierach finansowych. Nawet gdy uczestniczki normalizowały doświadczenie związane z brakiem pieniędzy, nie mówiły wprost o własnych doświadczeniach: „Każdemu przecież może zabraknąć pod koniec miesiąca”. Wyjątkiem były nieliczne wypowiedzi, w których kobiety opowiadały o swojej trudnej sytuacji finansowej w przeszłości.

Dyskusje grupowe zogniskowane były wokół trzech głównych tematów:

1. barier w dostępie do środków higieny menstruacyjnej,
2. barier ekonomicznych w tym zakresie, czyli ubóstwa menstruacyjnego,
3. propozycji rozwiązań tego problemu.

Choć wywiady fokusowe przeprowadzone zostały online, co stwarzało pewne utrudnienia komunikacyjne, we wszystkich grupach udało się poprowadzić dyskusje, w których najczęściej udział brały wszystkie uczestniczki. W rezultacie poznałyśmy opinie dotyczące barier w dostępie do środków higieny menstruacyjnej, jakich doświadczają kobiety i dziewczęta, zwłaszcza barier o charakterze ekonomicznym, oraz zebrałyśmy propozycje rozwiązań tego problemu.

1. Bariery w dostępie do środków higieny menstruacyjnej doświadczane przez kobiety i dziewczęta.

Uczestniczki wymieniały różne sytuacje ograniczające dostęp kobiet i dziewcząt do środków higieny menstruacyjnej: zaskoczenie w przypadku nieregularnego cyklu, gdy miesiączka pojawia się niespodziewanie, nieprzygotowanie na nią młodych dziewcząt, zwłaszcza gdy chodzi o pierwszą miesiączkę, oraz brak możliwości zakupu podpasek lub tamponów z różnych powodów, takich jak: zamknięte sklepy (w małej miejscowości, na odległym osiedlu), podróż, choroba czy obowiązki uniemożliwiające wyjście do sklepu, a w przypadku uczennic — zakaz opuszczania budynku szkoły.

- A czy wiesz, [...] że ostatnio z mojej klasy dziewczyny uciekły. Ja weszłam do klasy i mówię: dziewczyny, przecież miałyśmy umowę, że nie możecie uciekać ze szkoły, że to jest niebezpieczne itd. Zaimponowała mi ta dziewczyna w ósmej klasie, powiedziała po prostu przy całej klasie czy innej nauczycielce i na cały głos, że [proszę] pani, my nie miałyśmy podpasek, poszłyśmy po nie do sklepu.



Kobiety biorące udział w wywiadach fokusowych wymieniały też barierę innego rodzaju: zależność, w tym finansową, młodych dziewcząt od dorosłych, którzy nie zapewniają im środków higieny menstruacyjnej — z powodu braku funduszy, braku czasu lub braku komunikacji w rodzinie oraz z powodu lekceważenia potrzeb dorastającej młodzieży.

W przypadku braku dostępu do środków higieny menstruacyjnej, kobiety i dziewczęta radzą sobie w podobny sposób: albo zastępując podpaski tym, do czego mają dostęp (papierem toaletowym lub ręcznikiem papierowym), albo prosząc o podpaskę koleżankę czy nauczycielkę. Niektóre mają dostęp do różowych skrzyneczek lub tzw. koszyków ratunkowych w miejscach, gdzie się uczą lub pracują. Jedna z uczestniczek sama jest takim nieformalnym mobilnym punktem ratunkowym i zawsze stara się mieć przy sobie podpaski dla innych kobiet. Uczennice różnych typów szkół wiedzą, że mogą dostać podpaski w gabinecie pielęgniarki — ten jednak przez większość czasu jest niedostępny, bo pielęgniarki przebywają w szkole ledwie kilka godzin lub wyłącznie w wybrane dni tygodnia.

Uczestniczki zwracały uwagę, że samo miesiączkowanie, zwłaszcza wśród osób młodych, jest wstydlive i objęte tabu. Jako przyczynę tego zjawiska wskazywały brak odpowiedniej nowoczesnej edukacji seksualnej, która obejmowałaby zarówno dziewczęta, jak i chłopców. Zawstydzane przez rówieśników są zwłaszcza dziewczęta, które dopiero zaczynają miesiączkować. Jedna z uczestniczek opisała to tak:

[...] w internacie chłopcy polowali na zużyte podpaski we wspólnej toalecie by następnie wykorzystywać je do naigrywania się z koleżanek: [...] dziewczyny miesiączkowały i na przykład rzuciły swoje zużyte podkładki do kosza to trafiali się tacy chłopcy, którzy po prostu brali gdzieś tam przy tej dziewczynie na drzwi do swojego pokoju i później cały internat się z niej śmiał, bo to było dla nich bardzo śmieszne.

Inna uczestniczka wywiadów opowiadała, że zna dziewczynkę, która nie ma pieniędzy na te lepsze podpaski, i inne dziewczynki ją z tego powodu wyśmiewają.

**W momencie, kiedy zosta-
łam bez pracy i bez środ-
ków do życia, to nie ukry-
wam, że niestety, miałam
problem z dostępnością
środków higienicznych...**

**Oczywiście dbałam o to,
żeby córki miały komfort,
ale robiłam to kosztem
swojego, dlatego często
musiałam wykorzystywać
papier toaletowy, szmaty,
folie...**

Jednak problem ograniczonego dostępu do środków higieny menstruacyjnej dotyczy też dorosłych kobiet, np. pracujących w męskim zespole — wtedy częstsze wychodzenie do toalety, by zmienić podpaskę, może być stresujące. W niektórych sytuacjach problemem bywa brak miejsca, w którym można kupić podpaski:

[...] pracuję w firmie, która znajduje się gdzieś tam na obrzeżach i nigdzie wokół nie ma żadnego sklepu, więc w razie czego ciężko się w ogóle zaopatrzyć w takie środki i trzeba po prostu albo poprosić koleżankę z pracy [...] albo jechać samochodem gdzieś dalej, a nie zawsze można [...]

Problemem może być również niewystarczające wyposażenie publicznych toalet, gdy używa się kubeczków menstruacyjnych — brak umywalki w kabinie uniemożliwia zachowanie niezbędnej higieny. Wszystkim kobietom zaś — zgadzały się uczestniczki wywiadów — przydałyby się kabiny wyposażone w bidety.

2. Bariery ekonomiczne, czyli ubóstwo menstruacyjne.

Uczestniczki bardzo dobrze orientowały się w sytuacji innych kobiet doświadczających ubóstwa menstruacyjnego — co pośrednio świadczy o tym, że skala zjawiska jest dość duża — i zwracały uwagę na to, że jednocześnie jest to zjawisko ukrywane przed otoczeniem, wstydlive. Według nich należy o tym mówić bez owijania w bawełnę, nawet jeśli sam termin nie dla wszystkich jest łatwy do zaakceptowania. Jak sformułowała to jedna z kobiet:

Przez lata byliśmy delikatne w tych sprawach, i nie okazało się to skuteczną taktyką. Powinno się o tym mówić, tak, żeby każdy o tym wiedział, nie bał się o tym mówić, żeby to było sprawą całego społeczeństwa.

O samym terminie „ubóstwo menstruacyjne” jedna z uczestniczek wywiadów mówiła:

Ubóstwo menstruacyjne? Jak najbardziej. Ale myślę, że mówią o tym i nie mają problemu z używaniem tego słowa kobiety, które ogólnie są otwarte i jakby dla nich nie sprawia trudności wypowiedzenie tego słowa. Ale wiem, że są kobiety, które nie chciałyby nazywać tego ubóstwem, bo samo ubóstwo czegokolwiek jest dla nich wstydem.



Kobietom biorącym udział w wywiadach zdarzało się ratować koleżanki – i to nie pojedynczą podpaską, lecz całym opakowaniem. Uczestniczki rozumieją, że części osób nie stać na zakup niezbędnych środków:

- znają kobiety, które straciły pracę w pandemii, a mają na utrzymaniu niepracujących członków rodziny,
- znają rodziny, w których jest kilkoro rodzeństwa i koszt środków higieny menstruacyjnej stanowi dużą część wydatków.

Uczestniczki wywiadów fokusowych zwracały także uwagę na szczególnie trudną sytuację kobiet w kryzysie bezdomności, uchodźczyń czy ofiar klęsk żywiołowych.

Powody ubóstwa menstruacyjnego – w opinii uczestniczek – są następujące:

- **cena** – produkty są drogie, zwłaszcza te z wyższej półki cenowej lub kupowane pojedynczo zamiast w opakowaniu zbiorczym, tak jak jest to dostępne w toaletach niektórych centrów handlowych (w mieście pewnej uczestniczki taka jedna podpaska kosztuje 5 zł, a tampon 3 zł),
- **kontrola budżetu domowego** – gdy mąż wydziela pieniądze i z nich rozlicza (takie zachowanie to przemoc ekonomiczna, która dotyczy wielu związków),
- **konieczność samodzielnego utrzymania się** – zwłaszcza w przypadku młodych osób, które są zmuszone do opuszczenia domu, pozbawione wsparcia rodziny, lecz ekonomicznie niesamodzielne,
- **ubóstwo doświadczane przez kobiety** – w wyniku którego muszą wybierać między zakupem środków higieny menstruacyjnej, a innymi podstawowymi wydatkami, np. na jedzenie (jak kupię podpaski, to nie zjem dzisiaj ciepłego posiłku).

Choć zasadniczo uczestniczki wywiadów odżegnywały się od kojarzenia ich samych ze zjawiskiem ubóstwa, to jednak nie negowały występowania ubóstwa menstruacyjnego, bo, jak zauważyła jedna z nich: *każda osoba może być w ubóstwie menstruacyjnym przez jakiś czas.*

Inna uczestniczka wspominała:

[N]ie uważam, żebym miała problem z ubóstwem menstruacyjnym, i nie nazwałabym tego tak, ale owszem, zdarzyło się, że brakowało mi podpasek, szczególnie jak to się zaczęło, na początku, miałam bodajże 12 lat.

Niektóre z biorących udział w wywiadach kobiet dzieliły się swym własnym doświadczeniem ubóstwa menstruacyjnego. Jedna z nich opowiedziała, jak:

W momencie, kiedy zostałam bez pracy, bez środków do życia, to nie ukrywam, niestety, ale dostępność środków higienicznych... no nie miałam tej dostępności, znaczy dla dziewczyn [chodzi o córki – ID] oczywiście jakby dbałam o to, żeby one miały komfort kosztem swojego komfortu, często musiałam wykorzystywać papier toaletowy, szmaty, folie...

Inna z kolei podzieliła się następującym doświadczeniem:

Więc to był taki moment, gdzie i pieniądze były bardzo problematycznym środkiem, jeżeli chodzi o zabezpieczenie swoich potrzeb. A wiadomo, akurat potrzeba jedzenia, dachu nad głową i picia czy środków higieny takiej domowej typu mydła do rąk, jednak byłyśmy bardziej skupione na tych kwestiach, a kwestia menstruacji takiej godnej, komfortowej i bezpiecznej gdzieś zeszła na dalszy plan, po prostu to był taki tryb przetrwania.

Uczestniczki wywiadów fokusowych ubóstwo menstruacyjne postrzegają nie tylko jako stan całkowitej niemożności kupienia środków higienicznych, lecz także jako konieczność wyboru między podpaskami a innymi niezbędnymi produktami, oraz jako konieczność zrezygnowania z droższych środków, które zapewniają im komfort, na rzecz tańszych (niewystarczająco chłonnych, wyprodukowanych z gorszych surowców, wywołujących alergię...).

Kobiety zwracają uwagę, że podczas jednego cyklu miesięczkowego potrzebne są różne produkty: wkładki oraz podpaski na dzień i na noc, a jednorazowe kupienie wszystkich produktów stanowi dość wysoki koszt (który dodatkowo rośnie, jeśli kobieta zaopatruje nie tylko siebie, lecz także swoje dzieci).

Ubóstwo menstruacyjne oznacza również niemożność kupienia droższych produktów, takich jak kubeczek menstruacyjny (który wcześniej trzeba dopasować)

czy bielizna menstruacyjna (której jednorazowy zakup, choć zamortyzuje się z czasem, przekracza koszt 100 zł).

Mówiły:

Dosyć często spotykałam się z sytuacją wśród moich znajomych, nie tyle z brakiem pełnym dostępu do środków menstruacyjnych, z brakiem dostępu do preferowanych, czyli takich, które wydają im się najwłaściwsze.

Często na przykład nastoletnie dziewczyny dostawały od rodziców właśnie gigantyczne podpaski, najtańsze, jakie tylko mogą być, mimo że użycie tamponu albo podpaski bardziej cienkiej, bardziej dostosowanej do aktywnego trybu życia ułatwiłoby im funkcjonowanie.

3. Rozwiązania tego problemu — propozycje uczestniczek

Uczestniczki wywiadów wskazały wiele potencjalnych rozwiązań problemu ubóstwa menstruacyjnego oraz innego rodzaju barier, jakich doświadczają kobiety i dziewczęta w dostępie do środków higieny menstruacyjnej. Odwoływały się do własnych doświadczeń związanych z wprowadzaniem różowych skrzyneczek w swoim miejscu pracy czy społeczności oraz do wiedzy o rozmaitych przykładach dobrych praktyk w tym zakresie. Kobiety wskazywały też, kto w ich opinii powinien takie rozwiązania wprowadzać.

Po pierwsze, działania powinny być systemowe — zadekretowane, wdrożone i finansowane przez państwo oraz samorządy lokalne. Po drugie, potrzeba oddolnych działań inicjowanych przez społeczeństwo obywatelskie, prowadzonych przez wolontariuszki i wolontariuszy, organizacje formalne i nieformalne. Takie działania byłyby finansowane ze zbiorów oraz wspierane przez przedsiębiorców i stanowiłyby wyłącznie uzupełnienie rozwiązań systemowych. Pod tym względem sektor społeczny czy pozarządowy absolutnie nie może zastąpić państwa. Szczegółowe rozwiązania proponowane przez uczestniczki badania znajdują się w poniższym zestawieniu.

Jakie działania są potrzebne	Kto powinien je wprowadzić i finansować
Edukacja seksualna obejmująca obie płcie, edukacja dziewczynek, jak zakładać prawidłowo podpaskę (filmiki, jak to wygląda na żywo, a nie w reklamie), konieczne jest przygotowanie rzetelnych materiałów edukacyjnych; edukacja dorosłych, programy informacyjne adresowane do mężczyzn	Ministerstwo Edukacji
Odtabuizowanie, odczarowanie samej miesiączki, powinna być obecna w filmach czy serialach, same kobiety powinny o niej więcej otwarcie mówić, temat powinien być obecny w mediach, np. w reportażach	Mass media
Zapewnienie darmowych środków higieny menstruacyjnej we wszystkich publicznych toaletach, na takiej zasadzie jak umieszczony jest papier toaletowy, szczególnie w instytucjach edukacyjnych (szkoły, internaty), publicznych (urzędy), placówkach służby zdrowia, szpitalach, placówkach kultury, bibliotekach, także w miejscach komercyjnych (np. kina), w marketach, galeriach, na stacjach benzynowych, w PKP	Finansowanie przez samorząd, w szkołach ze środków, jakie już mają np. na papier toaletowy (środki powinny zostać odpowiednio zwiększone); obowiązek zapewnienia dostępu do środków higieny menstruacyjnej już jest nałożony na szkoły rozporządzeniem, jednak realizowany przez szkolne pielęgniarki, których gabinety nie są dostępne przez cały czas pracy szkoły
Rozdawanie darmowych podpasek i tamponów w szkole	
Wprowadzenie przez producentów darmowych pakietów ze środkami higieny miesięczkowej, rozprowadzanych w aptekach czy drogeriach na takiej samej zasadzie jak darmowe próbki kosmetyków	Producenci, drogerie, apteki
Przekazywanie przez producentów niesprzedanych podpasek czy tamponów na rzecz potrzebujących	Producenci, dystrybutorzy
Umieszczanie różowych skrzynek w miejscach dostępnych dla potrzebujących, nie tylko w centrach miast, ale i na peryferiach	Fundacja „Różowa Skrzynek”, inne NGO, aktywistki i aktywiści
Stworzenie zestawów kobiecych niezbędników, obok podpasek/tamponów zawierających lakier do włosów, zestaw do szycia	
Możliwość odpisania kosztów środków higieny menstruacyjnej od podatku	

Obniżenie stawki VAT na produkty higieny menstruacyjnej	
Zapewnienie środków higieny menstruacyjnej osobom w kryzysie bezdomności.	
Pełna refundacja, dzięki której środki higieny menstruacyjnej sprzedawane byłyby za symboliczny grosz	Budżet państwa, Ministerstwo Zdrowia, NFZ
Bony na darmowe środki higieny menstruacyjnej, dodawane do świadczeń pieniężnych jak 500+, dostępne w gabinetach ginekologicznych	Budżet państwa, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwo Zdrowia, NFZ
Wpisanie obowiązku zapewnieniaa darmowych środków higieny menstruacyjnej pracownik do prawa pracy	Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
Programy finansujące zakup środków wielorazowych	Budżet państwa
Zapewnienie środków higieny menstruacyjnej przez ośrodki pomocy społecznej	Budżet państwa, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
Uświadamianie, że problem braku dostępu do środków higieny menstruacyjnej oraz ubóstwa menstruacyjnego istnieje i należy go rozwiązać	

Dobre i złe praktyki, szanse i zagrożenia

Uczestniczki znają przykłady dobrych praktyk w zakresie dostępu do środków higieny menstruacyjnej oraz ich słabsze strony. **Z różowymi skrzyneczkami zetknęły się w swoich szkołach, bibliotekach czy miejscach pracy, a z darmowymi środkami higieny menstruacyjnej przy okazji podróży do innych krajów.** I właśnie jako pierwszą dobrą praktykę wymieniają refundację środków higieny menstruacyjnej w innych krajach (w Polsce zajmuje się tym Fundacja „Akcja Menstruacja”).

Wątek braku dostępu do środków higieny menstruacyjnej przeplatał się z wątkiem braku wiedzy. O ile znikanie zawartości skrzyneczek umieszczanych w miejscach publicznych, zdaniem badanych kobiet, świadczy o realnych niezaspokojonych potrzebach, o tyle opróżnianie całej zawartości takiego pojemnika np. w korporacji (miejsce pracy jednej z uczestniczek) świadczy raczej o braku wiedzy, czemu i komu takie rozwiązania mają służyć.



Dlatego wprowadzenie skrzyńeczek czy dystrybutorów z darmowymi środkami powinno być poprzedzone akcją informacyjną, sugerowały podczas wywiadów.

Przykłady dobrych praktyk wymieniane podczas wywiadów to:

- różowe skrzyńeczki w szkołach w Dzierżoniowie z inicjatywy Dzierżoniowskiej Rady Kobiet,
- filmiki edukacyjne z serii Warsztaty z Menstrulką na kanale YouTube „Różowa Skrzyńeczka”,
- akcja sieci sklepów Y, która każdą złotówkę z kwoty wydanej na środki higieny menstruacyjnej przekazuje Okresowej Koalicji,
- aplikacja sieci Z, która część kwoty wydanej na środki czystości, podpaski lub pieluchy przekazuje na pomoc kobietom, np. w domach samotnej matki,
- bezpłatne środki higieny menstruacyjnej w Szkocji i Danii,
- urlopy menstruacyjne wprowadzone w niektórych krajach, a także w pierwszych polskich firmach⁸,
- różne działania artystyczne podejmujące temat miesiączkowania.

Zdaniem uczestniczek dobre praktyki są naśladowane, czego przykładem może być to, że po zamontowaniu pierwszych różowych skrzyńeczek w miejscowości X – kolejnych dwieście sztuk zakupił tamtejszy samorząd.

⁸ Takie urlopy funkcjonują m.in. w Japonii, Korei Południowej czy Indonezji. O polskich firmach mowa np. tutaj: Justyna Sobolak, *Urlop menstruacyjny? W niektórych krajach obowiązuje już 74 lata* [online], w: Money.pl, <<https://www.money.pl/gospodarka/urlop-menstruacyjny-w-niektorych-krajach-obowiazuje-juz-74-lata-6612379346103200a.html>>, Dominika Czerniszewska, *Urlop menstruacyjny w polskich firmach. Pracownica: „Nie muszę klamać, nie muszę się wstydzic”* [online], w: TVN.pl, <<https://dziendobry.tvn.pl/zdrowie/urlop-menstruacyjny-w-polskich-firmach-na-czym-polega-5460622>>, Paweł Mering, *Urlop wypoczynkowy to nie jedyny, który przysługuje pracownikowi. W Polsce pojawił się nawet urlop menstruacyjny* [online], w: Bezprawnik.pl, <<https://bezprawnik.pl/urlop-menstruacyjny-w-polsce/>>.

Bariery

Nie wszyscy dyrektorzy czy dyrektorki szkół akceptują akcję umieszczania w nich różowych skrzyneczek⁹. Jedna z uczestniczek opowiadała:

Była taka sytuacja, kiedy dyrektorka szkoły powiedziała: „O czym pani mówi? Po pierwsze, proszę nie robić tego mojej szkole, a po drugie, proszę nie psuć miastu wizerunku”, bo „słowo ubóstwo źle się kojarzy, ono przykleja nam łatkę”.

9 Podobnie wynika z doniesień medialnych np. z Radomia: Katarzyna Ludwińska, Jaki diabeł może wyskoczyć z różowej skrzyneczki? [online], w: Wyborcza.pl, <<https://radom.wyborcza.pl/radom/7,143526,27626730,jaki-diabel-moze-wyskoczyc-z-rozowej-skrzyneczki.html>>.



PODSUMOWANIE

Analiza przedstawionych wyżej wyników badania dowodzi, że zjawisko ubóstwa menstruacyjnego nie jest nieznaną, choć towarzyszy mu podwójne tabu. Doświadczenie braku dostępu do środków higieny menstruacyjnej znane jest kobietom, i pozwala na solidaryzowanie się z tymi, które go doświadczają, bez względu na to, czy jego przyczyną jest ubóstwo. Uczestniczki badań definiują ubóstwo menstruacyjne nie tylko jako brak dostępu do jakichkolwiek środków higieny menstruacyjnej, ale jako brak środków, które zapewniają miesięczującym komfort, dostosowanych do ich potrzeb. Choć nie są ekspertkami w dziedzinie polityk publicznych, są w stanie niemal na poczekaniu sformułować rekomendacje dotyczące tego, jak problem ubóstwa menstruacyjnego powinien być rozwiązywany.

Zdaniem uczestniczek przeprowadzonych przez nas wywiadów focusowych konieczne są zmiany w systemie edukacji. Badane wskazały na potrzebę prowadzenia w Polsce edukacji seksualnej. Ich opinie są zbieżne z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia: „Seksualność jest integralną częścią człowieczeństwa, związaną w sposób nierozłączny z innymi obszarami życia” (WHO, 2006). Opinią tą uczestniczki badania potwierdzają opinię większości Polek i Polaków. Z przeprowadzonego przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) w maju 2019 r. badania „Opinie o warszawskiej karcie LGBT+ i edukacji seksualnej w szkołach” wynika, że 84 proc. respondentek oraz respondentów uważa przekazywanie w szkole dzieciom wiedzy o życiu seksualnym człowieka za potrzebne. Przeciwnego zdania jest zaledwie 12 proc. badanych.

Respondentki zwróciły uwagę na niedobory edukacji wokół menstruacji w szkołach oraz placówkach edukacyjnych. Postulują o prowadzenie rzetelnej edukacji

w oparciu o profesjonalne materiały informacyjno-edukacyjne oraz poszerzenie podstawy programowej o zajęcia praktyczne związane z miesiączką. Wskazały też potrzebę położenia akcentu na problem ubóstwa menstruacyjnego oraz tabu, jakim obarczona jest w społeczeństwie menstruacja.

Badane mówiły o konieczności wprowadzenia trwałego i powszechnego dostępu do darmowych artykułów higienicznych w szkołach i placówkach edukacyjnych. Wskazują miejsca nauki jako te, w których podpaski powinny być dostępne w toaletach priorytetowo. Zauważają jednak potrzebę umieszczenia środków higienicznych w każdej publicznej toalecie: „na takiej zasadzie jak umieszczony jest papier toaletowy, szczególnie zaś w instytucjach edukacyjnych (szkoły, internaty), publicznych (urzędy), placówkach służby zdrowia, szpitalach, placówki kultury, bibliotekach, także komercyjne (kina, multiplexy), w marketach, galeriach, na stacjach benzynowych, w PKP”. Takie działania są już podejmowane - pierwszym państwem na świecie, które udostępnia darmowe podpaski i tampony we wszystkich placówkach edukacyjnych jest Szkocja. Jej śladem poszły m.in. Nowa Zelandia, Francja, Wielka Brytania.

Ze strony uczestniczek badania pojawił się także pomysł rozdawania bezpłatnych produktów menstruacyjnych w szkołach oraz ich pełnej refundacji przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Badane zarekomendowały też wpisanie dostępu do darmowych artykułów higienicznych na czas menstruacji do prawa pracy, zaproponowały wprowadzenie bonów na bezpłatne produkty menstruacyjne, które funkcjonowałyby na podobnej zasadzie jak świadczenie 500+, a byłyby dostępne w gabinetach ginekologicznych. Podczas wywiadu padła też propozycja dystrybuowania darmowych podpasek osobom w kryzysie bezdomności, a także obecności darmowych środków higienicznych w ośrodkach pomocy społecznej.

Badane zarekomendowały również, by w zażegnaniu problemu wykluczenia menstruacyjnego zaangażowali się producenci oraz dystrybutorzy. Zdaniem uczestniczek dobrym rozwiązaniem byłoby przekazywanie przez producentów niesprzedanych podpasek czy tamponów na rzecz potrzebujących oraz wprowadzenie przez producentów darmowych pakietów ze środkami higieny miesięczkowej, rozprowadzanych w aptekach czy drogeriach na takiej samej zasadzie jak darmowe próbki kosmetyków.

Osoby biorące udział w wywiadach poleciły dalsze umieszczanie ogólnodostępnych pojemników na darmowe produkty menstruacyjne „w miejscach dostępnych dla potrzebujących, nie tylko w centrach miast, ale i na peryferiach”.

Rekomendacje skierowane do Ministerstwa Edukacji i Nauki:

- edukacja seksualna dla uczniów i uczennic,
- rzetelna edukacja wokół menstruacji połączona z przekazaniem profesjonalnych materiałów informacyjno-edukacyjnych, w którą włączone będą m.in.: zajęcia praktyczne (jak zakładać prawidłowo podpaskę). Zajęcia prowadzone bez podziału na płeć,
- darmowy dostęp do produktów menstruacyjnych w szkołach i placówkach edukacyjnych.

Rekomendacje skierowane do Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej:

- Wpisanie obowiązku zapewnienia darmowych środków higieny menstruacyjnej pracownic do prawa pracy,
- bony na darmowe środki higieny menstruacyjnej, dodawane do świadczeń pieniężnych, jak 500+,
- zapewnienie środków higieny menstruacyjnej przez ośrodki pomocy społecznej,
- zapewnienie środków higieny menstruacyjnej osobom w kryzysie bezdomności.

Rekomendacje skierowane do Ministerstwa Zdrowia:

- Pełna refundacja produktów menstruacyjnych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Rekomendacje skierowane do Ministerstwa Finansów:

- Możliwość odpisania kosztów środków higieny menstruacyjnej od podatku,
- Obniżenie stawki podatku VAT na produkty higieny menstruacyjnej.

Rekomendacje skierowane do producentów, dystrybutorów:

- Przekazywanie przez producentów niesprzedanych podpasek czy tamponów na rzecz potrzebujących,
- wprowadzenie darmowych pakietów ze środkami higieny miesięczkowej, rozprowadzanych w aptekach czy drogeriach na takiej samej zasadzie jak darmowe próbki kosmetyków.



ZAKOŃCZENIE

Dzięki zaangażowaniu i aktywnym uczestnictwie wszystkich badanych dziewcząt i kobiet udało się w tym miejscu zebrać i spisać kolejne doświadczenia związane z miesiączkowaniem w Polsce. Wywiady potwierdziły wiele naszych wcześniejszych przypuszczeń, co do sytuacji osób menstruujących, ponadto usłyszałyśmy zupełnie nowe dla nas historie, które naświetliły kolejne aspekty problemu wykluczenia menstruacyjnego.

Uzyskana wiedza pozwoli nam rozwijać się jako Fundacja „Różowa Skrzyneczka”. Z uważnością wyciągniemy wnioski z problemów, z jakimi borykają się uczestniczki badań lub inne znane im kobiety i będziemy starały się zapobiegać w przyszłości takim sytuacjom i alarmować o nich. Dobre praktyki działania, o jakich opowiadały badane kobiety, potraktujemy jako wskazówki na przyszłą aktywność naszej Fundacji.

Dzięki badaniom udało nam się zebrać grupę kobiet, które miały okazję w bezpiecznej przestrzeni podzielić się własnymi doświadczeniami i posłuchać o doświadczeniach innych. Wydaje nam się to dodatkowym, ogromnym plusem wywiadów. Stworzyła się platforma konstruktywnej rozmowy, która i nam, i uczestniczkom unaoczniała rzeczywistą i aktualną sytuację kobiet miesiączkujących, ale też pozwoliła zastanowić się wspólnie nad praktycznym zapobieganiem wykluczenia i stygmatyzacji menstruacyjnej.

Wnioski z przeprowadzonych przez nas wywiadów wskazują niedwuznacznie na doniosłość problemów związanych z miesiączką, zwłaszcza ubóstwa menstruacyjnego i potrzebę dalszych badań w tym obszarze.

Wesprzyj
Różową Skrzyneczkę