

DIPLOMADOLGOZAT

Fábián Barbara
Neveléstudomány MA

Kaposvár
2023.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudomány MA

**Az iskolai menstruációs egészségnevelés fejlődése
a különböző generációk tükrében,
és a tanulók menstruációs attitűd vizsgálata**

Belső konzulens: Petőné Dr. habil Csimá Melinda
egyetemi docens

Készítette: **Fábián Barbara**
SAAITG

Levelező tagozat

Tanszék: **Neveléstudományi Tanszék**

Kaposvár
2023.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	4
1. A „menstruációs egészség”	6
1.1. A „menstruációs egészség” meghatározásának kidolgozása	6
1.2. A „menstruációs egészség” definíciója	7
2. A menstruációról általánosságban.....	7
2.1. A menstruációs ciklus és hormonális szabályozása	8
3. A menstruáció történelme.....	10
3.1. Az Ókor.....	10
3.2. A Középkor	11
3.3. A Viktoriánus kortól a Modernizációig.....	12
4. A holokauszt és a menstruáció.....	13
5. A menstruáció hazai és nemzetközi megítélése.....	14
5.2. Az ortodox zsidóság	14
5.2. Etiópia.....	15
5.3. Távol-nyugat Nepál.....	16
5.4. Japán	18
5.5. Nigéria	19
5.6. A menstruáció hazai megítélése.....	20
6. Menstruációval kapcsolatos egészségnevelés.....	22
6.1. A menstruációs felvilágosítás szinterei	22
6.1.1. Védőnői felvilágosítás	23
6.1.2. Család szerepe a felvilágosításban.....	23
6.1.3. Az iskola és a tanítók felvilágosító feladata.....	24
7. Módszer	25
8. Adatok elemzése és értékelése.....	26
8.1. 10-13 éves korosztály interjú elemzése	26

8.2. 24-28 éves korosztály interjú elemzése	28
8.3. 48-56 éves korosztály interjú elemzése	29
8.4. 75-82 éves korosztály interjú elemzése	31
8.5. Kérdőívek adatainak elemzése és ismertetése	32
9. Következtetések és válaszok.....	39
Összegzés	42
Irodalomjegyzék	44
1. Melléklet	48
2. Melléklet	49
Tartalmi kivonat – Absztrakt	53
NYILATKOZAT	54
KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT	55

Bevezetés

„Annyira vagyok nő, amennyire annak tartom magam.

Nem a szerveimtől függ.

Nem attól, hogy anya lehetek-e, vagy sem. (...)

Sőt, attól sem, hogy milyen a fizikumom.

A nőiségem én magam vagyok.

Akinek születtem, akivé formálódtam.”

(Szentesi Éva)

A tanulmányim során volt szerencsém feldolgozni egy olyan kutatást, amely az iskolai menstruációs egészségneveléssel foglalkozik. Hodossi és mtsai(2020) tanulmányában megfogalmazásra kerül az a probléma, miszerint a lányok sok esetben nagyon felületes és negatív jellegű képet kapnak a menstruációról. Ez valószínűleg azért lehet így, mert korábban a szülők is hasonló felvilágosítást kaptak a saját szüleiktől. Az idézett tanulmány, illetve a saját tapasztalataimmal való összeegyeztethetőség volt az, amely arra ösztönzött, hogy elkezdjek információkat gyűjteni, illetve vizsgálni az iskolai menstruációs egészségneveléssel kapcsolatban.

Az iskolában először általános iskola 5. osztályában foglalkoznak a menstruációval, amely leginkább a higiénia szemszögéből közelíti meg a témakört (Fábián és Simich, 2016). Ez a protokoll azért nem a legmegfelelőbb ma már, mert vannak olyan lányok, akik 9-10 évesen átélnek a menarchét¹. Ez azt jelenti, hogy abban az esetben, ha a családjukban nincs kire támaszkodni, akkor magukra maradnak a „problémával”. Azok a lányok, akik ilyen korai életszakaszban élik át az első menstruációt, nagy valószínűséggel negatív irányú érzelmekkel fogják ezt társítani, illetve a korábban menstruáló lányok nagyobb eséllyel érzik szégyenteljes eseménynek a menarchét, amelyet titokban kell tartani (Hodossi, Sinka és Pigniczky, 2020).

A másik lényeges dolog az iskolai menstruációs egészségneveléssel kapcsolatban, hogy sok esetben, ha egy diák segítséget kér a tanártól, akkor a pedagógus nem is tudja azt, hogy hogyan reagáljon arra. Az iskolának óriási szerepe van abban, hogy a családi nevelésből fakadó hátrányokat csökkenték a menstruációval kapcsolatban, illetve, hogy elindítsák a lányokat egy olyan pozitív irányba, amely segíthet a vérzéssel járó higiénés, fizikai és nem utolsósorban lelki nehézségeket kezelni (Hodossi, Sinka és Pigniczky, 2020).

¹Menarche: első menstruáció

A legtöbb iskolai edukációs program sajnos csak a menstruáció fizikai aspektusaira koncentrál, ami sok esetben nagyon nagy segítséget jelent a lányok számára, viszont az iskolai pszichoedukációra közel sem tudnak annyi időt fordítani, amennyit az igényelne. Az idő rövidege miatt könnyen előfordul, hogy a nem megfelelő kommunikáció miatt félreértések adódnak, amik azt eredményezik, hogy a tájékoztatás nem éri el a célját (Hodossi, Sinka és Pigniczky, 2020).

Jelen kutatás az iskolai menstruációs egészségnevelést vizsgálja a lányok szempontjából. Kutatásom fő célja az, hogy megtudjam, hogy a különböző generációkon átívelő iskolai menstruációs egészségnevelés mennyit fejlődött napjainkig. Fontosnak gondolom szem előtt tartani azt a szempontot, hogy a lányok hogyan vélekednek az iskolai menstruációs egészségnevelésről, és mennyire érzik magukat felkészítve az eseményre, beleértve a fizikális és a lelki tényezőket is. Véleményem szerint nagyon fontos lenne választ kapni a kutatás során arra, hogy a lányok mennyire mernek a tanítóktól/tanároktól segítséget kérni a menstruációval kapcsolatban.

1. A „menstruációs egészség”

A „menstruációs egészség” kifejezést több területen is használták, (pl. programozás, politika, kutatások) viszont hiányzott egy egységes következtetés, egy definíció a fogalom pontos meghatározására. Mivel ez a terület a kutatások és a gyakorlat egy viszonylag gyorsan növekvő területe, ezért egy olyan átfogó definícióra van szükség, amely (1) biztosítja, hogy a menstruációs egészség egy egységes célkitűzésként szerepeljen az egészségügyi, fejlesztési, nemzetpolitikai és a finanszírozási keretek között is. (2) Szükség van a menstruációs egészség kiterjesztésére, még abban az esetben is, ha a különböző ágazatokban eltérő igények élveznek prioritást, illetve (3) képes lenne elősegíteni a közös szókincs kialakulását, lehetővé téve, hogy az érintettek gördülékenyen tudjanak a tanulás érdekében kommunikálni. Ezen célok elérése érdekében a Global Menstrual Collective Terminology Action Group² kidolgozott egy a „menstruációs egészség” meghatározására szolgáló definíciót (Hennegan et al., 2021).

1.1. A „menstruációs egészség” meghatározásának kidolgozása

A menstruációs egészség fogalmának kidolgozása egy többlépcsős folyamatból állt, amelyet a Global Menstrual Collective Terminology Action Group felügyelt és vezetett. Az Akciócsoport tagjai a kutatási, gyakorlati, érdekképviseleti és finanszírozási szempontokat képviselik, így közösen kidolgoztak egy definíciótervezetet. Ezt olyan kifejezések alkalmazása alapján tették, mint a „menstruációs egészség”, a „menstruációs higiénia”, a WHO³egészség meghatározása, valamint a Lancet-Guttmacher szexuális és reprodukív egészséggel és jogokkal foglalkozó bizottság (SRHR)⁴ meghatározása. Ezt a tervezetet megosztották az Akciócsoport tagjaival, akik egy űrlapot kitöltve értékelték, hogy milyen mértékben igazodik a definíciótervezet a már korábban említett meghatározásokhoz, hogy mennyire tükrözi a menstruációs egészség megvalósulásának követelményeit, illetve mennyire konkrét a definíció megfogalmazása. Ötvenegy szakértő részletes válaszaiból, illetve visszajelzéseiből született meg a „menstruációs egészség” végleges definíciója (Hennegan et al., 2021).

² Global Menstrual Collective Terminology Action Group: Globális Menstruációs Kollektív Terminológiai Akciócsoport – 2019-ben hozták létre azzal a céllal, hogy a menstruációs egészséggel foglalkozó feleket összehozza és a közös munkát felügyelje

³ WHO (World Health Organization): Egészségügyi Világszervezet

⁴ SRHR (Sexual and Reproductive Health and Rights): Szexuális és reprodukív egészség és jogok

1.2. A „menstruációs egészség” definíciója

„A menstruációs egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya a menstruációs ciklushoz kapcsolódóan.” (Hennegan et al., 2021).

A menstruációs egészség elérése lényegében azt jelenti, hogy minden olyan személy, aki élete során menstruációs ciklust tapasztal, képes legyen pontos és időszerű információkhoz jutni a menstruációs ciklusról, valamint az egész élete során tapasztalt változásokról, az ehhez kapcsolódó öngondoskodási és higiéniai normákról és gyakorlatokról.

Minden nő képes legyen a saját testéről gondoskodni a menstruáció ideje alatt úgy, hogy a preferenciáikat, higiéniáját, kényelmét, magánéletét és biztonságát azok támogassák. Ez jelentheti a hatékonyan használható és megfizethető áru menstruációs higiéniai eszközökhöz való hozzáférést és azok használatát is, valamint a test tisztántartásához és a kézmosáshoz, ezen kívül a menstruációs anyagok cseréjéhez szükséges feltételeket. Ide sorolható még a használt anyagok tisztítása, az azoktól való megszabaduláshoz szükséges lehetőségek biztosítása, valamint a folyóvíz és a különböző higiéniai juttatások.

Fontos, hogy minden érintett személy számára elérhető legyen a menstruációs ciklus okozta kellemetlenségek, rendellenességek időben történő diagnosztizálása, kezelése és ellátása. A megfelelő egészségügyi szolgáltatásokat, forrásokhoz való hozzáférést, a fájdalomcsillapítást és az önellátási stratégiák elsajátításának lehetőségét is beleértve. Nagyon lényeges, hogy minden nő pozitív és szeretetteljes környezetet tapasztaljon meg a menstruációs ciklussal kapcsolatban, ami a megbélyegzéstől és a pszichés szorongástól mentes. A menstruációs ciklus során olyan közeget érezhessenek maguk körül, amelyre szükségük van ahhoz, hogy a testüket magabiztosan gondolhassák és tudatos döntések sorozatával támogathassák.

Minden menstruációs ciklussal érintett nőnek az élet minden területén legyen lehetősége arra, hogy eldönthesse, hogy részt szeretne-e venni a civil, kulturális, gazdasági, társadalmi, vagy politikai létben. Ezt tehesse meg a ciklus bármely szakaszában a kirekesztés, a korlátozás, a diszkrimináció, a kényszer vagy erőszak fenyegetése nélkül (Hennegan et al., 2021).

2. A menstruációról általánosságban

A menstruáció, vagyis a női test minden hónapban előforduló vérzése a női belső nemi szervek ciklikus átalakulásán alapuló folyamat. A menstruáción minden egészséges, jól

funkcionáló női szervezet átesik. A folyamat egészen pubertáskortól a klimaxig tart (Diamant, 2022).

A menstruáció kezdete 8 és 15 éves kor között a legvalószínűbb, a vége pedig 45-55 éves kor közé tehető. Fontos megemlíteni, hogy ezek az időszakok esetenként és egyénekenként is változhatnak (Diamant, 2022). A nemi működésnek az elsődleges és legalapvetőbb célja a faj fenntartása. A nők nemi működésének egyedi ritmusa van, amely havi ciklusban nyilvánul meg (Csiszár és Syversen, 2021).

Annak érdekében, hogy teljes mértékben megértsük a folyamatot, fontos áttekinteni a menstruációhoz szükséges biológiai működést, a ciklikus periódusokat, és a hormonális szabályozást.

2.1. A menstruációs ciklus és hormonális szabályozása

Egy menstruációs ciklus átlagos hossza 21-35 napot foglal magában. A ciklus a menstruációs vérzéssel kezdődik, és a sárgatest szakasszal végződik (Diamant, 2022). A változások sorába beletartozik a petesejt érése és kilökődése, illetve a különböző hormonális változások is.

A női testben két domináns nemi hormon termelődik, amelyek érzékeny egyensúlya határozza meg a nők egészségét. Ez a két hormon az ösztrogén (tüsözőhormon) és a progeszteron (sárgatest-hormon) (Eperjesi, 2019). Az ösztrogén a menstruációs ciklus első felében, a progeszteron pedig a második felében termelődik (Csiszár és Syversen, 2021). Ez a két hormon az, amely felelős a pete éréséért, kilökődéséért és a méhnyálkahártya megvastagodásáért is (Kelemen, 2022).

A menstruációs ciklusnak négy nagy hormonális szakasza van. A menstruáció, a peteérés (follikuláris szakasz), az ovuláció és a sárgatest (luteális) szakasz (Eperjesi, 2019).

Cserháti-Herold (2019) szerint a menstruációs ciklus olyan, mint az év négy évszaka. A ciklus első fázisát – a menstruációt – a téli évszakhhoz hasonlítja. Mindkét meghatározó hormonunk szintje ilyenkor van a legalacsonyabban. A progeszteron szint gyakorlatilag nullára csökken. A menstruáció szakaszának a tünete lehet a puffadtság érzés és az alhasi görcsök is. Cserháti-Herold (2019) azért hasonlítja a téli évszakhhoz a menstruációnak ezt a szakaszát, mert ilyenkor a nők nagy része szeret saját magára koncentrálni és egy kicsit visszahúzódni. Az energiaszint ilyenkor a legalacsonyabb, pihenésre és feltöltődésre van

szükség. A PMS-tünetek⁵ enyhülésével vagy megszűnésével együtt jár az elengedés és a megkönnyebbülés érzése is.

A menstruációs ciklus második fázisa a follikuláris (sárgatest) szakasz, Cserháti-Herold (2019) értelmezésében a tavasz időszaka. Ebben az időszakban a testünk „feléled”. Az érésben lévő tüszők hatására a petefészkek elkezdenek ösztrogént termelni. A méhnyaknyák elkezdenek egyre inkább megvastagodni a méh falán, ezzel felkészítve a méhet az esetleges beágyazódásra. Az energiaszint megnövekszik, az egyén egyre magabiztosabbnak és erősebbnek érzi magát.

Az évszakokat tekintve a nyári időszaka a menstruációs ciklusban az ovuláció fázisa. Ez a szakasz a ciklus legrövidebb időszaka, mindössze 2-3 napig tart csak. A domináns tüsző megreped, és a petesejt kiszabadul a petevezetékbe. A petesejt élettartama mindössze 12-24 óra. Ekkor a petesejt megtermékenyül, vagy elhal és felszívódik. Mint minden menstruációs szakaszra, az ovuláció időszakára is jellemzőek az érzelmi változások. A libidó a csúcson van, a szaglás, az ízlelés és a tapintás is sokkal intenzívebb. Ebben az időszakban még a személy illata is megváltozik (Cserháti-Herold, 2019).

A negyedik és egyben utolsó fázisa a menstruációs ciklusnak a luteális – sárgatest szakasz –, vagyis az ősz. Ez az időszak normál esetben 12-16 napig tart és a hossza nagyjából állandó minden ciklusban. A méhnyálkahártyán vérerek kezdenek termelődni, hogy az lehetőséget biztosítsa a megtermékenyített petesejtnak a beágyazódásra. Az érzelmek kapcsán bekövetkezett változásokat az ösztrogén hormon kiürülése eredményezi a szervezetből. Az energiaszint még mindig magas van, de jelentősen lecsökkenve magával hozza a visszahúzó igényt. A női test megnyugszik és akár fáradékonyabbnak is érezheti magát. Ennek a szakasznak a második fele lehet a nehezebb, amely során érezhetővé válnak a PMS-tünetek. Ezek lehetnek mellfeszülés, hangulatingadozás, puffadás, de akár falási rohamok is (Cserháti-Herold, 2019).

A fent leírtakból látható, hogy nem egészen egy hónap alatt a női test elképesztő változásokon megy keresztül. Nagyon fontosnak tartom megjegyezni, hogy ezek az érzelmi változások nem egyediek, minden egyes nő keresztülmejj rajtuk a hormonok termelődése és kiürülése miatt.

⁵ PMS-tünetek: Premenstruációs tünetek - Hangulati zavarok: szomorúság, szorongás, ingerlékenység, gyakori hangulatváltozások. Mentális problémák: csökkent koncentrációképesség, Fájdalmak: fejfájás, emlőérzékenység ízületi és izomfájdalmak.

3. A menstruáció történelme

A menstruáció az emberiség kezdete óta egy erősen stigmatizált jelensége a társadalomnak. Tisztátalan és koszos dologként tekintettek rá már jóval korábban is a történelem során. Voltak olyan időszakok, amikor a szó szoros értelmében ördögtől valóként tekintettek rá a köztudatban, szerintük a nők abban a 2-5 napos időszakban a testükben rejtőző gonosztól szabadultak meg. Ez alapján nem csoda, hogy a köztudatba úgy ivódott bele, hogy ezt a jelenséget a nőknek szégyellniük-, és titokban kell tartaniuk még akkor is, ha a világ egyik legtermészetesebb dolgának tekinthetjük (Cserháti-Herold, 2020).

Sajnos még mindig messze van attól az emberiség, hogy világszerte méltányos időszakként kezeljük a menstruáció tényét. Abban viszont megegyezhetünk, hogy a menstruációs higiéniai termékek skálája ma már olyan széles, amely során mindenki megtalálhatja a saját ízlésének megfelelőjét. Megdöbbentő tény azonban az, hogy a szüleink első menstruációjának idején még teljesen más volt a megítélés a nőiesség e részével kapcsolatban, a higiéniai eszközökről nem is beszélve (Team KT, 2018).

A továbbiakban a különböző korok megítélését fogom bemutatni a menstruációval kapcsolatban.

3.1. Az Ókor

Az ősi időkben rendkívül kevés feljegyzés maradt fenn a menstruációval kapcsolatban. Ennek valószínűsíthető oka az, hogy csupán a férfiaknak volt meg a kellő műveltsége és befolyása ahhoz, hogy történelmi feljegyzéseket készítsen (Team KT, 2018). Ennek kapcsán nem meglepő tehát, hogy nagyon kevés írásos emlék maradt fenn a korabeli nők menstruációjáról (Cserháti-Herold, 2020).

Azt viszont korabeli írásokból tudhatjuk, hogy az akkori nők menstruációja sokkal rövidebb és enyhébb volt. Ezt magyarázhatja az általános alultápláltság, a rövidebb élettartam és a korábban beköszöntő menopauza is (Fazekas, 2022).

A menstruáció témáját körülölelik bizonyos mítoszok, amelyek az Ókor időszakában születtek. Ilyen volt például a már korábban említett rendkívül negatív megítélés, hogy a menstruáció a gonosz műve és a menstruációs vértől akár meg is lehet halni (Cserháti-Herold, 2020). Caius Plinius Secundus római filozófus elképzelései és hite szerint ezeket az időszakokat valamiféle mágikus varázslat övezi körül. Véleménye szerint a nők el tudják

állítani a viharokat, egyetlen pillantásukkal képesek megölni a méheket és akár tükröket is össze tudnak törni vele (Fazekas, 2022).

A menstruációs vért már az ókori nők is igyekeztek valamilyen módon felfogni. Hippokratész textillel körbetekert fapálcikákról ír, amely a korabeli tampon lehetett. Több írásból következtetni lehet arra, hogy az egyiptomi nők papiruszt használtak, a rómaiak pedig puhább anyagokból készült kezdetleges tamponokat. King (2014) kutatásaiban erősen megkérdőjelezi ezeket az állításokat, mivel egyértelmű bizonyítékot egyik fennmaradt írás sem tár elénk. King (2014) szerint arra azonban egyértelmű bizonyítékok utalnak, hogy a római nők nedvszívó vattakoronggal bélelték ki a vászonnadrágjukat (subligaculum). Az ókori görögök tehetősebb családjainál bevett szokás volt, hogy a menstruáció idején a nők nem hagyták el a házat.

3.2. A Középkor

A legrendellenesebb megbélyegzések a menstruációval kapcsolatban a középkor idejére tehetők, nem véletlen tehát a Sötét Középkor elnevezés. Ebben az időszakban volt a nőknek a legnagyobb szüksége és kényszere a titkolózásra (Cserháti-Herold, 2020), és ebben az időszakban volt legjobban érzékelhető Hippokratésznak és Pliniusnak a megbélyegző hatása. A sötét középkor azonban tovább rontott a menstruációs vérzés megítélésén. Hihetetlen történeteket fontak a minden hónapban bekövetkező esemény köré és a menstruáló nőket egyenesen ördögi erővel ruházták fel. Azt vallották, hogy a vérzés ideje alatt a vér egyfajta savként működve lemarja a férfi férfiasságát, ha szexuális kapcsolat jön létre a két fél között (Anonym I., 2020).

A higiéniai eszközöket tekintve nem sok minden változott a középkorra sem. Ekkor a nők pamutlabdákat használtak a vér felfogására, amit fonál segítségével rögzítettek a combjukhoz, vagy a harisnyájukhoz (Cserháti-Herold, 2020). Ennek az időszaknak jellemzője volt, hogy a nők nem hordtak alsóneműt, így az sem volt ritka, ha a ruházatra bízták az éppen kiürülő vér felszívását (Anonym I., 2020).

Nem volt ritka az a megoldás sem, hogy a rongyot egy öv segítségével rögzítették a lábuk közé. (Simon. 2021.) Ma már közismert, hogy I. Erzsébetnek három fekete selyemöve volt, amit ezekben a kényes időszakokban használni tudott. Erzsébet kapcsán az sem titok, hogy havonta egyszer fürdött csak, amit jó eséllyel a menstruációs időszak végén tett meg (Anonym I., 2020).

Jenner (2015) angol történész szerint, ebben a korban a nők illatos gyógynövényeket hordtak a derekuk és a nyakuk körül, ezzel megkísérelve a vér szagának elnyomását. Abban az esetben, ha az egyén menstruációját jellemezték a görcsök, kénytelen volt tűrni. Az egyház semmilyen fájdalomcsillapító használatát nem engedélyezte, mivel azt vallották, hogy a fájdalom Isten büntetése a nőknek Éva eredendő bűnéért.

3.3. A Viktoriánus kortól a Modernizációig

A fejlődés ellenére az emberek még mindig tabuként tekintettek a menstruációra és a nők mindenféle házi módszerekkel próbálkoztak megakadályozni a különféle menstruációs „baleseteket” (Simon, 2021). A 20. század elején, amikor egy nő menstruálni kezdett, akkor vele senki nem foglalkozott. Olyan szinten kerülendő téma volt, hogy az orvosi folyóiratokon kívül nincsenek más bejegyzések a korabeli sajtóban. Ebben az időszakban a nők úgynevezett felkötőt használtak a menstruáció ideje alatt. Ezeket a felkötőket varrónők készítették és a viselője saját maga mosta ki anyagi és társadalmi helyzetétől függetlenül (Czingel, 2020). Az első eldobható betétek egyes írások szerint már 1888-ban (Team KT, 2018), más írások szerint azonban csak 1896-ban jelentek meg a piacon (Bánosi, 2020). Bánosi (2020) azt írja, hogy az első eldobható betét a Lister's Towels volt, amely eredetileg egy a kismamák számára létrehozott betét volt, amely a szülés utáni vér felszívásának célját szolgálta. Ekkor jöttek rá arra, hogy az a betét a menstruációs vérzés alatt is használható.

Az eldobhatóság jelentős áttörést jelenthetett volna a piacon, viszont forradalmiságuk ellenére mégis kudarcot vallottak, hiszen a szemérmesség és a menstruáció tabujellege miatt a nők nem vásárolták őket (Bánosi, 2020).

Az I. világháború alatt a francia ápolónők észrevették, hogy az a cellulózból készült kötszer, amelyet használtak a sérültek ellátására sokkal jobban felszívja a vért, mint a pamut, így fel tudták használni azokat a menstruációs vérzésük során is (Bánosi, 2020). Ez inspirálta az első cellulóz Kortex egészségügyi betétet, ami még ekkor is övvel felcsatolható volt. Ezt a terméket először 1918-ban adták el. 1921-re ez lett az első sikeres nagy darabszámban eladott egészségügyi betét, amely azonban elég költséges volt, így csak a tehetősebb nők tudták maguknak megvásárolni (Simon, 2021). Annak érdekében, hogy a nők ne érezzék kellemetlenül magukat ezeknek a termékeknek a megvásárlása miatt, a gyártó arra ösztönözte az eladókat, hogy a termékek mellett helyezzenek el egy dobozt, amibe beledobhatják a hölgyek a betétek árát. Így senkinek nem kellett nyilvánosan az eladótól kérnie az

egészségügyi terméket, ezzel elkerülve a kínos szituációkat és a megvető pillantásokat (Bánosi, 2020).

Az első nagy előrelépés 1929-ben volt, amikor dr. Earle Haas-nak köszönhetően megjelentek az első tamponok, viszont a női társadalom nem fogadta akkora lelkesedéssel, mint várták. Ekkor Haas, Gertrude Tenderichnek adta el szabadalmát, aki nővérek és orvosok bevonásával indított kampányt, így el tudott terjedni a termék (Jenner, 2015). Az első igazi áttörést az öntapadó csíkkal ellátott betétek megjelenése hozta 1970 körül, hiszen innentől kezdve semmi szükség nem volt a kényelmetlen, nehezen használható, övvel felcsatolható egészségügyi termékek használatára (Fazekas, 2022).

Látható tehát, hogy hosszú és rögös út vezetett ahhoz, hogy a havonta előforduló menstruáció ennyire elfogadott legyen. Ma már több ezer termékből válogathat a célközönség a nap akár 24 órájában. Május 28.-a, a Menstruációs Higiénia Világnapja, ami egy nagyon nagy előrelépési lehetőség lehet annak érdekében, hogy az egész világon megfelelő státuszt és fontosságot kapjon az, ami emberek millióit kíséri végig élete nagy részén.

4. A holokausz és a menstruáció

A korábbiakban már láthattuk, hogy a történelem során a menstruációra inkább szégyellnivaló eseményként tekintett a közvélemény, mintsem a nőiesség természetes szimbólumaként (Anonym II., 2019). Így nem véletlen, hogy a holokausz idején a nők szégyenként élték meg a havi vérzést.

A nők 98%-a amenorrhoeát⁶ tapasztalt nem sokkal azután, hogy megérkezett a koncentrációs táborba. Kleinplatz (2022) kutatásai során rájött arra, hogy a koncentrációs táborokba elhurcolt nők menstruációjának megszűnése hátterében nem „csak” az átélt traumák és az alultápláltság oka húzódik, hiszen a menstruáció elmaradása ahhoz túlságosan gyakori és egységes volt. Kutatásában a történelmi bizonyítékokat és a túlélők tanúvallomásait ötvözi, és új hipotéziseket állít fel a témával kapcsolatban. Kleinplatz (2022) szerint a náci szintetikus szteroidokat adagoltak a nők ételébe, hogy megakasszák a menstruációs ciklust, ezzel csökkentve, vagy teljesen megszüntetve a gyermekvállalási képességüket (Nagy, 2022).

Kleinplatz (2022) feltételezéseit arra alapozza, az abúzust átélő nőknél 12-18 hónapon keresztül tartó traumák okozták az amenorrhoeát, a náci koncentrációs táborokban pedig sokkal gyorsabban ütötte fel e fejét (Nagy, 2022).

⁶Amenorrhoea: Az az állapot, amikor egy nő valamilyen okból kifolyólag nem menstruál

Kleinplatz és Weindling, kutatásaik során 93 holokauszt-túlélő vallomását hallgatták meg, akiknél 2 fő kivételével mindenkinél tapasztalható volt az amenorrhoea. (Taub, 2022).

A korábbiakban már láthattuk, hogy a történelem jelenős hányadában a menstruáció egy szégyenteljes és tisztátalan jelenségnek számított. A holokauszt alatt viszont sok minden megváltozott. Ez idő alatt a női foglyok úgy tekintettek a meddőségre, mint valamiféle ragályra, amivel a németek fertőzték meg őket (Anonym II., 2019).

A menstruációs ciklusok többféle módon befolyásolták a holokauszt női áldozatainak az életét. Sokan éltek meg a menstruációt úgy, mint a nyilvános helyen való vérzést, szégyenteljesen és kellemetlenül (Owusu, 2019). Egy túlélő, aki 17 évesen került a táborba számadásában elmondja, hogy a ruhájukból kiszakított rongyokkal próbálták elkerülni a menstruáció okozta „megaláztatást” (Kleinplatz, 2022).

A sokak szerint gondolt megtört szolidaritás és elszigeteltség érzésével szemben a fogoly nők között sokkal inkább megnőtt az együttérzés és a kötődés a menstruáció miatt. A nők segítették egymást és együtt birkóztak meg a közös „bajjal”. Az idősebb nők a szárnyaik alá vették a fiatalokat, leginkább az először menstruáló lányokat. A menstruációs vérzés közös „problémája” összekovácsolta a női rabokat és a hatására egész közösségek alakultak ki (Anonym II., 2019).

5. A menstruáció hazai és nemzetközi megítélése

Valamennyi tradicionális kultúra nyílt tiltásokkal, vagy szimbolikus formában, de egyértelműen kímélte fizikai formában a menstruáló nőket. Az őskorban elődeinknek veszélyt jelenthetett a menstruáló nő. A vér szaga fokozott veszélyt jelentett a teljes közösség számára. Emiatt el is különítették és harcosokkal őriztették őket (C. Molnár, 2013).

Az első menstruáció megjelenésével a kislány nővé érik, ennek pedig több kultúrában van kiemelt jelentősége még napjainkban is. Ezzel szemben a mi kultúránkban a lányok nem örülnek az első vérzésüknek, sőt, inkább titkolják és kellemetlenségként élik meg (Anonym III., 2021).

A továbbiakban tekintsünk át a hazai és néhány különböző kultúra szokásait és megítélését a menstruáció tekintetében.

5.2. Az ortodox zsidóság

Az ortodox zsidóság hitvallása megtiltja a nőknek, hogy menstruációjuk idején akár csak megérintsék a Tórát, vagy a Szentírást. Ennek többféle magyarázata is létezik: A nő

hatalma ilyenkor olyan jelentős mértékű, hogy kárt tehet ezekben a szent tárgyokban, illetve a menstruáló nő tisztátalannak számít a zsidó kultúrában, ezért az ő hitük szerint beszennyezi a szent könyveket (Clannel, 2016).

A zsidó nők életében óriási szerepet kap a tisztaság és a tisztátalanság. Egy vallásos zsidó nő számára a mikve⁷ egyet jelent a házasság tisztaságával és az intimitás megőrzésével. A mikve használata csakis a menstruáló nők számára megengedett, viszont ők is szigorúan meghatározott napokon tehetik be a lábukat a medencébe (Bécsi, 2021).

A menstruációs vérzés utolsó napja után számított hét nappal később látogathatják meg megtisztulás céljából a mikvét, hogy elhagyja őket a vér tisztátalansága. Fontos megemlíteni, hogy a mikve medencéje nem a higiéniai fürdést helyettesíti. Mielőtt a nők alámerülnek a mikve vízében, előtte alaposan meg kell fürdeniük és csak utána tehetik meg azt. Ha a merülő testhez bárki is hozzáér, akkor az már nem tisztulhat meg teljesen, mert az érintés helyét a mikve medencéjének vize nem képes megtisztítani (Bécsi, 2021).

5.2. Etiópia

Smilesa és mtsai 2011 és 2012 között négy héten keresztül kvalitatív kutatási módszerrel vizsgálták az etióp lányok menarchejával kapcsolatos élményeit és szokásait, valamint a lakosok között terjedő mítoszokat. A kutatásukban 120, 16-19 éves lány vett részt, akiket arra kértek, hogy írásban számoljanak be az életük e területéről. A kutatást Amhara és Oromia régiókban végezték, Etiópia két legnépesebb régiójában, egy vidéki és egy város közeli területet választottak ki az átlagos vagy alacsony jövedelmek és az iskolázottság alapján.

A vizsgálatban részt vett lányok mindegyike arról számolt be, hogy a menstruációt ők is és a környezetükben élők is koszosnak, kínosnak és szégyenteljesnek élik meg. Ezt alátámasztják azok a kifejezések is, amelyeket egymás között használnak: „Koszos vagyok”, „Megjött a kosz”. A megkérdezett lányok véleménye egyértelműen mintázza a nők társadalmi megítélését Etiópia ezen területén. A közösségben nincs demokrácia, vagy egyenlőség a nők számára, ezért alacsonyabb státuszba helyezik el magukat a férfiakhoz képest. Ez a megítélés szorosan összefügg a nők menstruációjával (Smilesa, Shorta és Sommerb, 2017).

A menarche szégyenteljes megítélése miatt a lányok senkivel nem beszélnek a hirtelen bekövetkező eseményről. Az idősebbek sok esetben azt gondolják, hogy az első menstruáció akkor jelenik meg, amikor egy nő szexuális kapcsolatba kerül egy férfival. A kutatók

⁷Mikve: A zsidó vallásban a zsidó nők számára előírt rituális fürdésre/megtisztulásra használt fürdő.

beszámolójából kiderül, hogy ez valószínűleg azért van így, mert az idősebb nőket még az első menstruációjuk előtt férjhez adták és a szexuális aktus közbeni vérzést gondolják az első menstruációnak. Több lány is beszámolt arról, hogy a saját édesanyjának sem merete elmondani az eseményt, mert félt a megbélyegzéstől. Éppen ezért az ehhez szükséges higiéniai eszközöket is nagy titokban vásárolják meg. Voltak olyan lányok, akik elmesélték, hogy az édesapjuk megverte őket, amikor rájött, hogy már van havi vérzése (Smilesa, Shorta és Sommerb, 2017).

Ebben a kultúrában nem csak a lányok nem beszélnek az édesanyjukkal, hanem az anyák sem beszélnek aányaikkal a bekövetkező változásról. Sok esetben a megkérdezettek szerint ez azért van így, mert az édesanyák sem tudják azt, hogy mi miatt van ez a jelenség minden egyes hónapban (Smilesa, Shorta és Sommerb, 2017).

A menstruáció eltitkolását az is indokolja, hogy a menachét a nőiesség és a termékenység szimbólumaként tartja számon a társadalom. Ez az a bekövetkező esemény, amikor a lányt már férjhez lehet adni (Smilesa, Shorta és Sommerb, 2017).

A kutatók a tanulmányban egyéb mítoszokról is beszámolnak, amelyek ebben a kultúrában erősen élnek. Ezek közé a mítoszok közé tartozik az is, hogy azzal ijesztetik a lányokat, hogy a menstruáció napjaiban nem mehetnek közel a fiúkhöz/férfiakhoz, mert terhesek lesznek, valamint nem szabad leülniük egy fiú/férfi után sehova, mert attól is terhesek lehetnek (Smilesa, Shorta és Sommerb, 2017).

5.3. Távol-nyugat Nepál

2017 nyarán egy kutatócsoport ellátogatott Nepál legnyugatabbi részére. A kutatócsoport célja volt annak vizsgálata, hogy milyen egészségügyi és kulturális szokások vannak érvényben a menstruációval kapcsolatban Nepálnak ezen a részén (Baumann et al., 2021).

A vizsgálatban hét, 16-18 közötti lány vett részt, akik különböző kaszt/etnikai (dalit, dzsanajati, chhetri, brahman) és vallási (hindu, keresztény) háttérűek voltak, a helyszín pedig Kanchanpur síkvidéki területe volt. Azért választották ezt a helyszínt, mivel Nepál ezen körzetét jellemzi a kaszt/etnikai-, és a vallási sokszínűség, valamint a chhaupadi⁸ hagyományos gyakorlata is (Baumann et al., 2021).

⁸Chhaupadi: Nepálban az egyik legszélsőségesebb menstruációs gyakorlat, amely a menstruáció alatti és a szülés utáni időszakban száműzi a nőket és a lányokat a tisztátalanság miatt. A hindu nők és lányok ki vannak zárva a közösségből és a családi életből ezekben az időszakokban.

A vizsgálat érdekessége az volt, hogy a résztvevők mindegyike kapott a vizsgálat idejére egy-egy kamerát, amely azt a célt szolgálta, hogy a videók segítségével válaszolják meg a kutatók kérdéseit. A résztvevőket kiképezték arra, hogy hogyan kell elkészíteni a kisfilmeket úgy, hogy azok használhatóak legyenek és lényeges momentumok tartalmazzanak. A kisfilmek elkészülte után a kutatócsoport összevágta a felvételeket, majd levetítette azt a résztvevőknek, akiknek jogukban állt megváltoztatni a filmben szereplő részteleket, vágásokat, illetve készíthettek új felvételeket is, ha az előbbit nem tartották elég megfelelőnek (Baumann et al., 2021).

A vizsgálatban résztvevő lányok által készített filmeknek meg kellett válaszolniuk a kutatási kérdéseket: (1) Ismertesse a menstruációs gyakorlatokat a serdülő lányok között, (2) Adjon választ a menstruációs gyakorlatok követésének motivációjára. A feladat két film elkészítése volt, amely kiemeli a napi gyakorlataikat menstruáció alatt, és amikor nem menstruálnak (Baumann et al., 2021).

Mint már korábban említettem a menstruációs szokások kasztonként és vallásonként eltérőek a nepáli nők tekintetében, így csak néhány példát hoznék alapul a kutatás eredményeiből.

Ami minden vizsgálatban szereplő lánynál megfigyelhető, hogy nem alhatnak, és nem tartózkodhatnak az otthonukban, a chhaupadi szokások alapján. A fürdési szokásai minden résztvevőnek megváltozik ebben az időszakban. Van, aki csak a folyóban mosakodhat, van, aki az otthonuk területén, viszont kinti csapoknál fürdik, illetve van, aki fürödhet az otthoni vízben, viszont a családtagoktól kell kérnie azt. A mosás tekintetében is megváltoztak a szokások ebben az időszakban a vizsgált nőknél. A legszélsőségesebb gyakorlat, amikor csak a folyóban moshatják ki a ruháikat és az ágyneműket és a közeli út mellett szárították meg őket, mert nem mehettek az otthonuk közelébe. Mások hazamehettek kimosni és megszáritani a textíliákat, viszont vizet másoktól kellett kérniük, illetve vannak, akiknek nem változtak a mosási szokásai a menstruáció alatt (Baumann et al., 2021).

A résztvevők a negyedik napon bemutatták a fészertakarítási szokásaikat is, amelyet a folyóból származó ökörtárgyával és iszappal végeztek el, mert úgy gondolják, hogy az távol tartja a kígyókat és a rovarokat, valamint eltávolítja a szennyeződések (Baumann et al., 2021).

Az étkezés tekintetében minden lánynak mástól kellett ételt és vizet kérnie, mert ő maga nem mehetett be a konyhába és nem nyúlhatott hozzá semmihez a menstruáció alatt. Van, aki nem is étkezhetett az otthoni edényekből, hanem külön erre a célra fenntartott tányérja és pohara volt (Baumann et al., 2021).

A legdrasztikusabb alvási szokásai a hindu dalit lányoknak van. Ilyenkor a szomszéd háza melletti fészkerben kell aludniuk, ahogy időnként elég sokan kénytelenek bezúfolódni. A magasabb kasztba tartozó lányok aludhattak a házuk közelében, viszont bent a házban nem, ilyenkor többnyire a tornácon lévő kis padon kénytelenek aludni a szabad ég alatt (Baumann et al., 2021).

Néhány lány, vallási meggyőződés alapján tartotta be a korlátozásokat, mások pedig inkább a családi szokásokra hivatkozva tartják be az előírásokat azokon a napokon, amikor menstruál. Hozzá tartozik a korlátozások betartásához az is, hogy a lányok félnek az esetlegesen előforduló negatív következményektől. Ezek a következmények lehetnek egészségügyi jellegűek, például fejfájás, hidegrázás, fogfájás stb, valamint a vízcsap kiszáradása, a növények-, állatok elpusztulása stb. Óriási befolyásoló ereje van a társadalomnak is ezen a téren. Van olyan család, aki nem feltétlenül ragaszkodik a menstruáció alatt kötelezően betartott szokásokhoz, de a társadalmi berögződés miatt kénytelenek követni a chhaupadit, valamint az egyéb korlátozásokat (Baumann et al., 2021).

5.4. Japán

Japánban egészen a közelmúltig több szent hegy területére a nőknek tilos volt belépniük – vannak azonban olyan helyek, ahol ez a tilalom a mai napig érvényben van. Erre a tilalomra az általánosan elfogadható magyarázat a nők rituális tisztátalanságát hangsúlyozza. Tehát a középkorban a férfiközpontú hierarchikus társadalmi berendezkedés megerősödésével egyidejűleg a nők tisztátalanságának szemlélete is megerősödött, mind a buddhista, mind pedig a sintó⁹ szemléletben. A sintó vallási szemléletben a vér rituális tisztátalanságot okoz, ezzel okot adva a női léthez kapcsolódó tisztátalanságra, hiszen a nők gyakrabban érintkezésbe kerülnek vele életük során a menstruáció és a gyermekszülés miatt (Papp, 2020).

A későbbi idők folyamán, a 11-2. századtól, a női tisztátalanság a buddhizmus hatására folyamatosan erősödött a Japán kultúrában. A nők egyre jobban gyengülő társadalmi helyzete miatt a tisztátalanság egyfajta ideologizáláson ment keresztül, más szóval egyre általánosabban érintette a női létet (Papp, 2013).

Japánban 1876-ig a lányok 13 évesen, a fiúk pedig 17 évesen estek át a felnőtté válás rituáléján. A rituálé során a fogait feketére festették, fejüket pedig leborotválták. Az ünnepség neve Seijin-no-Hi (Anonym III., 2021). A Seijin-no-Hi a nagykorúság napja és egyben japán munkaszüneti nap. Az ünnepet minden év január második hétfőjén tartják és

⁹Sintó, vagy sintoizmus: Japán ősi vallása, őshonos vallási tanítások és gyakorlatok összessége. Jelentése: „Az istenek útja”, vagy „A szellemek útja”

azok a fiatalok ünneplik, akik az előző év április 2. és április 1. között betöltötték a 20. életévüket. Ezt az életkort 2022-ben 18-ra csökkentették. A fiatalok ekkor hagyományos japán ruhákba öltöznek (lányok: hosszú ujjú kimonó és fejdíszek, fiúk: öltöny, vagy hagyományos japán kabát) (Brown, 2023).

Japánban 1947 óta védi a törvény a menstruáló nőket. A törvény szerint a vállalatok nem kényszeríthetik munkára azokat a nőket, akik fájdalmas menstruációjuk miatt nem képesek ezeken a napokon munkába állni. A rendelet szerint a munkáltató nem köteles ezeken a napokon fizetést adni a nőknek, viszont egy 2020-as felmérés azt bizonyítja, hogy a cégek 30%-a biztosít a menstruáció miatt munkából kiesett nők számára teljes, vagy részleges fizetést, ezzel szemben csak a nők 0,9%-a él a felkínált lehetőséggel (Brown, 2023).

5.5. Nigéria

Az európai és az amerikai lányokhoz képest az afroamerikai lányok akár jóval korábban is tapasztalják a menarche megjelenését. Afrikai kontextusban a lányok csak korlátozott mennyiségben, vagy nem férnek hozzá a különböző higiéniai eszközökhöz. Tiszta ruhák hiányában a nők és a lányok kevésbé tiszta ruhához, vagy más anyagok (fű, levelek, vatta, szövet) használatához folyamodva fogják fel a menstruációs vért. Ez a tendencia Nigériára is vonatkoztatható, az ott élő lányok hasonló élményekről számolnak be (Salami, Mettu és Azeez 2019).

Nigériában az általános felfogás az, hogy a menstruációs vér piszkos és szennyező, ami magyarázza a lányok titkolózását. Ebből következik, hogy a menstruációs higiénia továbbra is jelentős problémának számít az afrikai országokban. Egyértelmű tehát, hogy a rossz menstruációs egészségnevelés, az aggodalom és a megaláztatás az, ami a lányokat kimaradásra kényszeríti az iskolából, ezzel jelentősen lerontva a tanulmányi eredményeiket. Nem meglepő tehát, hogy a „csend kultúrája övezi a menstruációt” és a nem megfelelő egészségügyi létesítmények, valamint higiéniai anyagok azok, amelyek hajlamosítják a lányokat a pszichoszociális traumákra és ezzel együtt az iskolai kimaradásra (Salami, Mettu és Azeez 2019).

Nigériában az anyák, akik tudatában vannak a menstruációs egészségnek és higiénianak, visszatartják az információkat lányaik elől. Hasonlóképpen a menstruáció fiziológiai jellemzőivel kapcsolatban is keringenek tévhitek, amelyek nyilvánvalóan számítanak a serdülőkorú lányok körében. Nigériában a menstruáció összemosódik a

szexualitással a téves információk menstruációról alkotott képe alapján (Salami, Mettu és Azeez 2019).

Annak ellenére, hogy Nigériában ismert a rossz menstruációs higiénia gyakorlata, sajnos nem eléggé elismert probléma. Ennek többek között az is lehet az oka, hogy számos kultúrában (vallási, kulturális) a vér tabunak számít ezért nem törődnek megfelelően a menstruáló nőkkel és lányokkal, valamint a menstruációs higiéniával. Ezek a vallási és kulturális korlátozás különböző gyakorlatokat (szégyen, nyilvános megaláztatás) ír elő a társadalom körében, vagyis a menstruáló nők vallás gyakorlása kapcsán a teljes tilalmat (Salami, Mettu és Azeez 2019).

5.6. A menstruáció hazai megítélése

A korábbiakban láthattuk, hogy a tőlünk távoli országokban és kultúrákban milyen megítélése és higiéniai gyakorlatai vannak a menstruációnak. Azt gondolom, hogy a fenti tapasztalatok alapján az európai nők kedvező helyzetben élnek napjainkban.

A lányok nagy része a menstruációról kapott információit többnyire az édesanyjától szerzi. Nem ritka az, hogy a lányok az édesanyjuk kommunikációját úgy értelmezik, hogy ez a jelenség egy szégyenteljes dolog és titokban kell tartani (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020).

A menstruációs ismeretek átadása sok esetben teljesen személytelenül zajlik. A lányok nagy része úgy érzi, hogy édesanyjuk visszautasította a menstruációról való beszélgetést, vagy szigorúan a higiéniai eszközök használatára korlátozzák azt. Sok nő hiányolta a részletesebb információkat a menstruáció minden területével kapcsolatban. Az elmúlt évek kutatási eredményei azt bizonyítják, hogy ennek az lehet az oka, hogy saját maguk is felületes információkat kaptak csak (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020).

Egyre inkább az tapasztalható, hogy a nők egy bizonyos része „betegségként” tekinti és éli meg a menstruációt. Néhányan szinte munkaképtelenek lesznek a fájdalomtól és ez miatt kénytelenek fájdalomcsillapítót szedni. A nők nagy része negatívan viszonyul a menstruációhoz. Vannak, akik úgy tekintenek rá, mint egy "szükséges rosszra", amely minden egyes hónap bizonyos részében gátolja őket a különböző tevékenységekben (C. Molnár, 2013).

Ma már a nők többsége nem tervezi bele az életébe a menstruáció energiacsökkentő, lehangoló napjait. Inkább igyekeznek a férfiakéhoz hasonló, viszonylag állandó energiaszintet produkálni. A menstruáció előtti napokban már azon gondolkoznak, hogy hogyan

akadályozzák meg azt, hogy a menstruáció ne zavarjon be a mindennapjaikba (C. Molnár, 2013).

Sokak számára meglepő lehet az a tény, hogy Magyarországon is létezik és jelen van a menstruációs szegénység, azaz sokan a szűkös anyagi körülmények miatt nem tudnak venni maguknak, vagy lányaiknak menstruációs higiéniai eszközöket. Ez miatt több lány is rákényszerül arra, hogy a havonta megjelenő menstruációja miatt kimaradjon az iskolából (Antoni, 2022).

A Magyar Vöröskereszt által indított Lányból Nővé elnevezésű programjának keretein belül menstruációs higiéniai termékeket juttat el azoknak a serdülőkorú lányoknak, akiknek a szülei nem tudják megvásárolni ezeket a termékeket. A program vezetőjének beszámolója alapján, Magyarországon 4335 diák bevonásával végeztek felmérést, amely eredményeiből kiderül, hogy hazánkban 10%-os érintettséget jelent ez a probléma, amíg az egész világra kiterjedő vizsgálatban ez csak 5%. A vizsgálat természetesen reprezentatívnak nem tekinthető, viszont iránymutatónak annál inkább (Antoni, 2022).

A vizsgálatból az is kiderül, hogy a rászorultság nem függ a régiótól, és az sem megállapítható, hogy a roma származású serdülőkorúak lennének a leginkább érintettek. A programban résztvevők tapasztalata az, hogy a jómódúbb családoknál is előfordul az, hogy egy adott hónapban a menstruációs higiéniai eszközök már nem férnek bele az anyagi keretbe. Ez a helyzet könnyebben előfordul azoknál a családoknál, ahol több serdülőkorú lányt nevelnek, illetve ahol a szülők valamilyen szenvedélybetegséggel küzdenek (Antoni, 2022).

A Lányból Nővé program, oktató és adományozó tevékenységgel foglalkozik és országsszerte ötszáz iskolába jutottak már el első sorban a hatodik osztályosok, illetve a felsőbb osztályosok közé. A program egyik fő célja az, hogy megszűnjenek a lányok ciklikus, menstruáció miatti hiányzása az iskolából (Antoni, 2022).

Többek számára olyan mértékben voltak ismeretlenek ezeknek a termékeknek a használata, hogy külön figyelmet fordítanak a termékek pontos és szemléletes bemutatására. A koronavírussal kapcsolatos lezárások alatt a programon belül elindult a „Red Box” projekt, amely angol mintára egy piros dobozt jelent tele menstruációs higiéniai eszközökkel. Ez a doboz a tanárban helyezkedik el és minden rászoruló lány rendelkezésére áll (Antoni, 2022).

A menstruációs szegénység leküzdése egy rendkívül fontos dolog, amit nem lehet eléggé hangsúlyozni. A biztonságos menstruációs higiéniai eszközök használata megvédi a lányokat a menstruációs balesetektől és az ezzel járó megszegyenüléstől is. Ennek a projektnek a segítségével minimalizálhatók lehetnek a lányok iskolai hiányzása, amely ettől

kezdve már nem befolyásolja az iskolai teljesítményüket. Így az esélyegyenlőség érdekében is nagyon fontos, a menstruációs szegénység leküzdése (Antoni, 20220).

6. Menstruációval kapcsolatos egészségnevelés

A menarchének rendkívül nagy szerepe van a menstruációról kialakuló képben, valamint a későbbi életkorokban is meghatározza a menstruáció élményét. Egy olyan keretet nyújt, amelyen belül a nők a továbbiakban is gondolkoznak és megítélik a menstruáció folyamatát (Kovácsné és Szeverényi, 2006).

Több vizsgálat is bebizonyította, hogy a menarchéval kapcsolatos élmények szoros összefüggésben vannak a pozitív menstruációs attitűddel. Ezek az átélt élmények kapcsolatban vannak azzal, hogy a lány hány éves korában élte át az első menstruációt, illetve, hogy hogyan tekint a saját testére, a testi egészségére, a testképe, valamint, hogy milyen a társadalom hozzáállása, és a felvilágosítás mértéke (Kovácsné és Szeverényi, 2006).

Az első menstruációs vérzés a lányok életében éppen akkor következik be, amikor az identitás még nem jól integrált. Éppen ezért ez az állapot növekvő szorongást, alacsony önértékelést, a kilátástalanság érzést és a családi, baráti kapcsolatok változását eredményezheti (Kovácsné és Szeverényi, 2006).

Abban az esetben, ha az első menstruáció előbb jelentkezik, mint a barátnőknél, akkor annak megítélése az egyén számára, a büszkeség, esetleg szégyen érzése nagyban függ a barátnők reakciójától. Ugyanakkor a menarche későbbi megjelenése szorongást válthat ki a lánycsoport utoljára menstruáló tagjában (Kovácsné és Szeverényi, 2006).

A korábban leírtak alapján nagyon fontos kérdés az, hogy kinek-, és milyen szerepe van a menarchéval kapcsolatban a lányok egészségnevelésében.

6.1. A menstruációs felvilágosítás szinterei

A menstruációról szóló felvilágosítás több szintéren zajlik egyszerre. Kovács és Szeverényi (2006) írása alapján a lányok nagy része kortársaival beszélt a menarchéről és tőlük szerezte az elsődleges információkat, egy kisebb százalékuk az iskolai felvilágosításon szerzett ismereteket, a legkevésbé pedig azok a lányok vannak, akik filmekből, vagy reklámokból szerzett ismereteket. A lányok fele szerint az édesanyjuktól kapott ismeretek rendkívül kevésnek bizonyultak ahhoz, hogy bármilyen segítségül szolgált volna számukra (Kovácsné és Szeverényi, 2006). Egy 2020-as (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020) felmérés alapján, amely a tanítók attitűdjét vizsgálta a menstruációs egészségneveléssel kapcsolatban, a

megkérdezett tanítók szerint a menstruációs egészségnevelés elsősorban a védőnők feladata, másodsorban a családé és a listában csak harmadikként szerepel az iskola és a tanítók.

A kutatásban 10 különböző iskolában tanító tanítónőt kérdeztek meg félig strukturált interjú formájában. Az ominózus kutatás eredményeit végigkövetve szeretnék beszámolni arról, hogy a tanítók által felállított sorrend szerint kinek a feladata a menstruációs felvilágosítás.

6.1.1. Védőnői felvilágosítás

A kutatás keretein belül megkérdezett tanítók munkahelyét tekintve az iskolák nagyjából felében van csak jelen a védőnői felvilágosítás. Jellemzően ezekben az iskolákban is csak a felső tagozatokban, nemenként szeparálva valósul meg. Az iskolákban megtartott felvilágosító órák sikeressége változó. Az egyik tanító beszámolója alapján voltak olyan lányok, akik a felvilágosító előadás után sírva távoztak a teremből (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020). Láthatjuk tehát, hogy nem elég az, hogy a védőnők foglalkoznak a lányok társaságában a menstruáció témájával, az sem utolsó szempont, hogy a védőnő hogyan közvetíti és vázolja fel a közelgő eseményeket.

A védőnők iskolán belül betöltött szerepét és feladatait a 26/1997. (IX. 3.) az iskola-egészségügyi ellátásáról szóló NM rendelet 3. számú melléklete szabályozza.

6.1.2. Család szerepe a felvilágosításban

A tanítók nagy része a család elsődleges szerepét hangsúlyozza a menstruációs felvilágosítás kapcsán. Szerintük a családnak jelentős szerepe van a lányok előismeretének mennyiségében és minőségében. Vannak olyan lányok, akiket az édesanyjuk körültekintően és részletesen felvilágosított, ezzel szemben előfordulhat az is, hogy a család olyan kulturális közegben él, ahol a menstruáció témáját tabuként kezelik, és nem beszélnek róla. A hátrányos helyzetű családoknál, illetve az állami gondozásban felnövő lányoknál jellemző, hogy a nevelőnek nincsen sem ideje, sem pedig kapacitása arra, hogy gondoskodjon a lányok menarchéjával kapcsolatos felkészítéséről is (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020).

A megkérdezett tanítók szerint a család és az iskola együttműködésének is nagy szerepe van a menstruációs egészségnevelésben. Több számol be arról, hogy rendkívül jó az együttműködés a szülők részéről annak érdekében, hogy a lányok minél részletesebb ismeretet kapjon a menarchéről, ezzel alaposan felkészítve őket a közelgő eseményekre. Bizonyos esetekben azonban a tanítók falakba ütköznek a szülők részéről, ez származhat a roma kultúrából, illetve különböző vallási tabukból is. A harmadik előforduló esetben a szülők segítségért fordulnak a tanítókhoz és kifejezett szándékuk az, hogy az iskolára hárítsák

a menstruációs egészségnevelés, illetve felvilágosítás feladatát (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020).

A serdülőkorú lányok menstruációs attitűd vizsgálatokból kiderül, hogy egészen jól körülhatárolt elvárásokkal rendelkeznek a menstruációval kapcsolatban még az előtt, hogy saját, személyes élményekkel rendelkezzenek a témával kapcsolatban (Nyirtai és Takács, 2019).

Számos kutatás született azzal kapcsolatosan, hogy mi az anya szerepe a lánya menarchéja idején. A legtöbb ilyen tanulmány szerint az anya a legkompetensebb személy a menstruációval kapcsolatos felmerülő kérdések tekintetében. A lányok lényegében bárkitől képesek információ jutni, viszont mégis az a személy adhat értelmet ennek a fontos eseménynek, aki jól ismeri és szereti őket (Nyirtai és Takács, 2019).

A lányok azonban nem csak tényeket szeretnének hallani édesanyjuktól, hanem kíváncsiak anyjuk személyes tapasztalataira is. Elvárják az édesanyjuktól, mint tapasztalt nőtől azt, hogy szakértő legyen a témában. Ezzel egyidejűleg azonban a kínosság, a tudás és az ismeretek hiánya, a nem túl bizalmas anya-lánya kapcsolat miatt az édesanyók nem minden esetben kompetensek a témában és nem is komfortos számukra, hogy lányaikat informálniuk kell ezzel az érzékeny témával kapcsolatban. Ennek eredményeképpen sok anya elzárkózik a menstruációval kapcsolatos beszélgetésektől, vagy éppen a lányok nem akarnak hallani erről a témáról az anyjuktól. Az első menstruáció képes előhozni a lányok összes problémáját az anyával, a női szereppel való azonosulás területén (Nyirtai és Takács, 2019).

6.1.3. Az iskola és a tanítók felvilágosító feladata

A tanítók válaszaiban harmadikként jelent meg az, hogy az iskola és a tanítók feladata az iskolában történő technikai segítségnyújtás. Ez elsősorban az intim higiénés problémákra és a fájdalomcsillapításra vonatkozik. A tanítók beszámolója alapján többen is fájdalomcsillapítót és menstruációs higiéniai eszközöket tesznek félre a lányok számára. A technikai segítségek mellett a tanítók saját feladatuknak érzik a menstruáció osztályközösségben való elfogadtatását és megfelelő kezelését. Szerintük az ő felelőségük, hogy a menstruáló lányokat ne csúfolják, hanem együtt érző és támogató attitűddel forduljanak felé (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020).

A legmeglepőbb az, hogy egy tanító beszámolt arról, hogy az intézmény vezetőségével harcolni kellett annak érdekében, hogy a lányok számára fenntartott mosdókban kukákat helyezzenek el azért, hogy a lányoknak legyen hova eldobni a használt menstruációs higiéniai termékeket (Hodossi, Sinka és Pigniczkiné, 2020).

Az iskolákban nagyrészt a felvilágosító beszélgetés a biológia-, vagy az osztályfőnöki óra keretein belül valósul meg, mindezekhez azonban nagyon fontos a pedagógus együttműködő hozzáállása, akik felkészültek a témában (Pallag, 2021). Ezzel kapcsolatosan meglepődve tapasztalom azt, hogy annak ellenére, hogy a lányok 11-12 évesen (van, aki korábban) már átélik a menarche megjelenését, a biológia tankönyvben, illetve a tantervben a „nemi érés és a szaporodás” témaköre csak 7-8. osztályban jelenik meg.

7. Módszer

Jelen vizsgálat azt kívánta feltérképezni, hogy az elmúlt évtizedekhez képest mennyiben változott az iskolai menstruációs egészségnevelés, illetve, hogy a mai serdülőkorú lányokat milyen színtereken készítik fel a családban, illetve az iskolában a menarchéra és milyen szinten érzik magukat felkészülve arra. Fontos momentuma a kutatásnak az is, hogy a lányok mit gondolnak arról, hogy kire/kikre támaszkodhatnak a menstruációval kapcsolatban. A vizsgálat két különböző módszerrel készült. A vizsgálatban a csurgói iskolák diákjai vettek részt, valamint az idősebb korosztályokhoz tartozó vizsgálati alanyok is mind a város lakosai közül kerültek kiválasztásra. A már régebb óta menstruáló korosztályok vizsgálatánál kényelmi mintavételi eljárást alkalmaztam, amely azt jelenti, hogy személyes ismeretség, vagy közvetlen kontaktszemély közbenjárásával sikerült kiválasztani a vizsgálati személyeket.

Az egyik módszer a kvalitatív interjúelemzés volt, amely során 18 félig strukturált interjút készítettem különböző korosztályokkal. Az interjúkérdésekre adott válaszokat papíron rögzítettem, amelyek ez alapján kerülnek feldolgozásra. Hat interjú készült a menarchét nemrégiben átélő lányokkal. Ezek az interjúk 10-13 éves lányokkal készültek. Ők a Csurgón működő három általános iskolából kerültek kiválasztásra az igazgatónők és az osztályfőnökök segítségével. Fontos megjegyezni, hogy ezeknek a lányoknak a szülei papíron is mind beleegyeztek abba, hogy a gyermekükkel beszélgessek az amúgy is nagyon szenzitív menstruáció témaköréről. A következő korosztályba tartozó lányok 25-28 évesek. Ebből a korcsoportból személyes ismeretség útján négy fiatal hölgy került kiválasztásra. A következő generációba tartozó hölgyek életkoruk szerint 48-56 évesek. Ebben a korosztályban szintén négy interjú készült és a kiválasztásuk szintén személyes ismeretség alapján történt. A legidősebb generációba tartozó hölgyek életkora 75-82 év közé tehető. Ebben a korosztályban két interjú személyes ismeretség alapján történt, kettő viszont kontaktszemély közbenjárására valósult meg.

A másik kutatási módszer kvantitatív kérdőíves vizsgálat segítségével valósult meg. A kérdőíves vizsgálatban Csurgó város két középiskolájában osztottam ki a kérdőíveket, amelyek az egyik esetben az igazgató és az osztályfőnökök segítségével kerültek kitöltésre, a másik esetben pedig az igazgatóhelyettes és a szaktanárok közbenjárására valósult meg a mintavétel. A két iskolából összesen 134 tanulót sikerült elérni (n=134), akik 14-21 évesek. A kérdőívek kitöltése teljes mértékben önkéntes alapon és minden személyes információtól mentesen működött.

Az interjúk elemzése során a következő kérdésekre keresem a választ: (1) Mi volt a jellemző az iskolai egészségnevelésre 60 évvel ezelőtt és hol tartunk napjainkban? (2) Mi változott a családon belüli menstruációs egészségnevelés területén a különböző generációkhoz képest? (3) Mennyire enyhült az a szegény, amely a különböző korokon kísérte végig a nőket a menstruáció tekintetében? A kérdőívek elemzése során pedig a következő kérdésekre szeretnék választ kapni: (4) Milyen mértékben vesz részt az iskola a menstruációs egészségnevelésben? (5) Kire tudnak támaszkodni a lányok, ha a menstruációs egészség terén segítségre van szükségük? (6) Mennyire éri felkészülten a lányokat a menarche, a több szintéren zajló menstruációs egészségnevelés ellenére?

A kvalitatív kutatással kapcsolatos kérdések vizsgálata során a kvalitatív tartalomelemzés módszerét fogom alkalmazni a különböző korosztályok tekintetében. Az interjúkat a különböző kérdéscsoportok nyomán fogom elemezni a különböző korosztályokra nézve, majd ezeket összefésülve ismertetem az eredményeket.

A kvantitatív kutatási módszerrel készült kérdőíveket statisztikai adatokon keresztül fogom elemezni és ismertetni a kutatási kérdések megválaszolásával.

8. Adatok elemzése és értékelése

Az adatok elemzését a legfiatalabb korosztálynál fogom kezdeni haladva a legidősebb korosztályig, és kérdéskörönként a válaszok tartalmát összesítve fogom ismertetni. A kérdőíveket az interjúktól elkülönítve kezelem, így az adatait is külön fogom elemezni és ismertetni.

8.1. 10-13 éves korosztály interjú elemzése

Az első kérdéskör a menarche megjelenésének körülményeire vonatkozott. Az általános iskolások válaszai alapján átlagban a menarche megjelenése körülbelül 10,5 éves korra tehető. A lányok közül három fő azt válaszolta, hogy megijedt tőle és eleinte kihívást

jelentett számára az első menstruáció. Ketten voltak, akik magabiztosan kijelentették, hogy nem ijedtek meg, mert fel voltak készítve az eseményre. Egy lány volt, aki azt válaszolta, hogy nagyon megijedt, mert neki semmilyen előzetes ismeretei nem voltak a témával kapcsolatban. A többi öt fő rendelkezett előzetes ismeretekkel, a menstruációval kapcsolatban. Öt lánynak az édesanyja segített az első alkalommal, a hatodik lánynak az iskolában jelentkezett az első menstruáció, így neki az osztálytársai segítettek kezelni a helyzetet. *„Az iskolában jött meg először, az osztálytársaim segítettek nekem. Adtak kölcsön betétet és elmagyarázták, hogy hogyan használjam.” (1/4 alany)* A lányoknak az első menstruációnál csak a betét felhelyezésében kellett segíteni és mindegyik alany betétet kezdett el először használni. A második kérdéskör az iskolai menstruációs egészségnevelésre vonatkozott. Mindegyik lány részt vett ötödik osztályban menstruációs felvilágosító előadáson, amelyet minden esetben a körzeti védőnő tartott külön csak a lányoknak. Volt olyan lány, aki csak az édesanyjától kapott információt, mert neki még a felvilágosító előadás előtt jelentkezett az első menstruáció. A lányok közül ketten azt mondták, hogy a tanárok nem foglalkoznak a témával és úgy érzik, hogy nem is kérhetnek tőlük segítséget, illetve nem is mernek segítséget kérni tőlük. Inkább egymásra támaszkodnak, ha igénylik a segítséget. Ketten voltak az interjúalanyok közül, akik azt mondták, hogy nem beszélnek róla a tanárok, de segítséget nyújtanak, ha a lányoknak szükségük van rá. *„A tanárok segítenek, ha órán jön meg. Adnak kölcsön betétet, amit nem kell visszaadni nekik.” (1/5 alany)* Két lány – akik egy osztályba járnak – arról számoltak be, hogy az osztályfőnökük férfi és négy szemkört mégis tudnak vele beszélgetni, illetve az igazgatónőhöz is bármikor fordulhatnak segítségért.

Mind a hat interjúalany azt válaszolta, hogy sosem fordult elő olyan, hogy a szülei nem tudtak menstruációs higiéniai eszközt vásárolni, illetve egy esetben fordult elő, hogy a bolt zárva tartása miatt nem tudtak venni. Ekkor a nagynéni segítette ki a lányt néhány betéttel, amíg kinyitott a bolt. A lányok véleménye még nem változott a menstruációval kapcsolatban. Egyformán rosszul érinti őket minden hónapban.

Az interjúalanyokat megkérdeztem arról is, hogy milyen tanácsokkal látnák el azokat a lányokat, akiknél még nem jelentkezett a menarche. Minden esetben megjelent a válaszokban az, hogy merjenek segítséget kérni, ha szükségük van rá, illetve hordjanak a táskájukban betétet, hogy ne érje őket meglepetés. *„Hordjanak a táskájukban fájdalomcsillapítót, meg betétet és merjenek segítséget kérni az anyukájuktól.” (1/1 alany)* *„Ne ijedjenek meg, ha megjön, nem szabad cikizni egymást ez miatt.” (1/3 alany)* *„Ne ijedjenek meg, mert ez mindenkivel elő fog fordulni” (1/4 alany)* Egy kérdés vonatkozott arra is, hogy a szülőknek mit tanácsolnának, akinek a lánya menstruálni kezd. A válaszok nagy része arra vonatkozott,

hogy beszélgessenek a lányokkal és világosítsák fel őket, valamint mutassák meg azt, hogy hogyan kell használni az egészségügyi betétet. *„Figyeljenek a lányokra, mert dülhatnak a hormonok. Segítsenek nekik.” (1/1 alany) „Segítsenek, ha szükség van rá” (1/3 alany) „Azt mondja el, hogy nem kell megijedni.” (1/4 alany) „Próbáljanak segíteni a lányoknak.” (1/5 alany)*

Utólag visszagondolva mindannyian azt érzik, hogy felkészülten érte őket a menarche.

8.2. 24-28 éves korosztály interjú elemzése

A következő korosztály az interjúk tekintetében 24-28 éves korig terjed. Ebben a korosztályban is ugyanazok a kérdések lettek megfogalmazva.

Ebben a korosztályban az első menstruáció megjelenésének átlagéletkora 12 év. Az interjúalanyokhoz intézett első kérdések szintén az első menstruáció megjelenésére vonatkoztak. A négy interjúalany közül hárman azt mondták, hogy nagyon megijedtek, mert bár tudták mi az, nem számítottak rá. Egy fő volt, aki azt mondta, hogy már nagyon várta, mert az osztályban már mindenkinél megjelent az első menstruáció csak nála nem. Mind a négy interjúalanyak voltak előzetes ismeretei a témával kapcsolatban, ami két fő esetben nagy részben az édesanyjuktól származtak. Az egyik esetben az édesanya hiánya miatt az édesapja próbálta felkészíteni, illetve a család női tagjai. A másik esetben az édesanya nem volt túl nyitott a témával kapcsolatban, ezért a nagynéni vette át a felvilágosító szerepet. A négy főből három esetben kihívás volt az elő menstruáció kezelése még akkor is, ha jól felkészültnek érezték magukat. Beszámoltak erős görcsökről, illetve bizonyos mértékű szégyenről, amivel meg kellett küzdeni a család többi tagjával szemben. Mindannyian kaptak segítséget a menarche megjelenésekor egy fő esetében az unokanővér volt a segítő szerepben az édesanya hiánya miatt. A családon belül nem volt tabu téma a menstruáció. Tudtak beszélgetni róla, ha szükség volt rá.

A következő kérdéskör az iskolai menstruációs egészségnevelésre vonatkozott, ahogy az interjúalanyok beszámoltak róla, hogy az iskolában a felvilágosító előadáson foglalkoztak csak a témával, amit a védőnő tartott. Két esetben fordult elő, hogy a néhány tanár szívesen beszélgetett a témáról, a másik két esetben elzárkóztak tőle teljesen. *„Egyszer fordult elő, hogy nem vittem magammal betétet az iskolába és pont az nap reggel jött meg. Az egész iskolát végigfutottam, hogy valaki segítsen nekem, de senkinél nem volt betét. Még az osztálytársaimnál sem. Végül az iskolai ápolónőhöz fordultam, – akiről azt mondták, hogy mindig tud segíteni – aki adott nekem egy csomag vattát. Fogalmam nem volt, hogy azt*

hogyan kell használni, szóval kénytelen voltam elkéretőzni és hazamenni betétért.” (2/4 alany) Ebben a korosztályban is a betét volt az első menstruációs higiéniai eszköz, amit használtak. A lányok egymás között szívesen beszélgettek róla az iskolában. Segítőkészek voltak egymás felé.

A négy fő közül három azt válaszolta, hogy mindig tudtak a szülei menstruációs higiéniai eszközt vásárolni. Egy esetben fordult elő olyan válasz, hogy nem tudtak, ekkor a barátaitól kért segítséget.

A menstruációval kapcsolatban mind a négy főnek változtak az ezzel kapcsolatos érzései. *„Amennyire vártam az elején, pont annyira utáltam meg az évek alatt” (2/3 alany)* *„Általános iskolában és a középiskola első felében nyűgnek éreztem és sokszor undorodtam is tőle, azóta sokat változott az ezzel kapcsolatos véleményem és érzéseim. Most már a női lét természetes velejárójaként tekintek rá, egy olyan „alkotóelem”, amitől nőnek érezhetem magam.” (2/1 alany)* Ennek a korosztálynak is feltettem azt a kérdést, hogy mit tanácsolnának a még nem, vagy először menstruáló lányoknak. A válaszok olyan szempontból meglepőek voltak, hogy szinte mind a szégyenre és arra vonatkoztak, hogy merjenek segítséget kérni a felnőttektől. *„Először is azt, hogy ne ijedjenek meg. Kérjenek segítséget bátran szülőktől, barátoktól, akár tanároktól is. Ne érezzék tabunak, vagy „cikinek” a témát. Utolsónak pedig, hogy mindig legyen nálad mindenből tartalék!” (2/1 alany)* *„Fogadják el, hogy minden nő átéli, az élet velejárója. Merjenek segítséget kérni másoktól, ne legyen tabu téma!” (2/3 alany)* *„Ne ijedjenek meg tőle, szépen meg fogják tanulni kezelni. Legfőképpen pedig ne szégyellje. Minden nő keresztül megy ezen.” (2/4 alany)* A szülőkhöz intézett tanácsok a következők voltak: *„Azzal, hogy igenis beszéljenek otthon a menstruáció témájáról, mert rettentő félelmet tud átélteni egy lány, ha előtte nem tud erről, illetve, hogy ne úgy kezeljék ezt, mint egy betegséget. Legyenek megértőek és nyíltak.” (2/1 alany)* *„Legyenek nyíltak. Ne úgy közvetítsék, mintha szégyellni való lenne. Értessék meg, hogy teljesen normális és merjenek segítséget kérni, ha szükséges.” (2/4 alany)* A négy alany közül egyet felkészülten ért a menarche, három fő viszont egyértelműen azt mondta, hogy nem érte őket felkészülten az első menstruáció. *„Nem voltam felkészült és ez a rossz élmény sokáig el is kísért, sokáig én is tabuként kezeltem a menstruáció kérdését.” (2/1 alany)*

8.3. 48-56 éves korosztály interjú elemzése

Az egyel idősebb generáció, akik részt vettek a kutatásban, életkoruk szerint 48-56 év közé sorolhatók. Az ő átlag életkoruk a menarchét tekintve 14 év.

Az első menstruáció körülményeit tekintve két fő válasza arra vonatkozik, hogy nem érte váratlanul őket az első menstruáció megjelenése, két fő pedig megijedt tőle és csak egy fő számára jelentett kihívást, viszont ott is csak a fájdalmas görcsölés leküzdése miatt. Mind a négyen rendelkeztek előzetes ismeretekkel és mivel közülük ketten is idősebbek voltak már, ezért nem csak az édesanyjuktól származtak ezek, hanem az iskolából és az osztálytársaktól is. „*Így utólag úgy gondolom, hogy szinte mindent tudtam. A mostani gyerekekhez képest mi is sokkal kevesebbet beszélünk róla és kevesebb helyen volt elérhető az információ.*” (3/4 alany)

Mindannyian kaptak segítséget a menarche megjelenésekor, viszont leginkább a menstruációs higiéniai eszköz használatánál volt erre szükség. Közülük csak egy fő volt, aki betétet használt először, hárman pedig vattát. Mind a négy alany válaszaiból az derül ki, hogy a családon belül nem volt tabu téma, viszont a barátnőkkel nem mindegyikük tudott beszélgetni a témáról. Egy fő volt, aki azt mondta, hogy az édesanyjával kevésbé tudott beszélgetni a menstruációról, szívesebben beszélgetett az osztálytársaival és a barátnőivel. „*A családban nagyon ritkán került szóba, nem is szerettem beszélni róla. Az osztálytársakkal többet szóba került.*” (3/2 alany)

Az iskolai menstruációs egészségneveléssel kapcsolatban három fő elmondta, hogy egyetlen alkalommal foglalkoztak egy menstruációs felvilágosító előadás keretein belül a témával és utána többet nem. Egy fő azt válaszolta, hogy nem volt felvilágosító előadás nekik, viszont testnevelés órán kérhettek felmentést az éppen menstruáló lányok. Egy fő szintén beszámolt arról, hogy engedményt kaptak testnevelés órán, viszont ők nem felmentést, hanem a rövidnadrág helyett lehettek hosszú melegítő alsóban. „*A tanárok szerintem pozitívan viszonyultak a témához, teszi órán megengedték, hogy hosszú nadrágban legyünk. Ez nagy könnyebbséget jelentett, viszont így az osztályban lévő fiúk mindig tudták, hogy melyik lány menstruál éppen az osztályból.*” (3/2 alany)

A megkérdezett hölgyek közül senkinél nem fordult elő, hogy a szülei ne tudtak volna menstruációs higiéniai eszközt vásárolni, így ezzel kapcsolatban segítségre sem szorultak. A megkérdezett alanyoknak nem változtak az érzései később sem a menstruációval kapcsolatban. „*Természetes volt, el kellett fogadni.*” (3/3 alany)

Közülük kettejüknek már elmúlt a menstruációja. Arra a kérdésre, hogy mit tanácsolnának a menarchét a közeljövőben átélő lányoknak, nagyon hasonlítanak a válaszok az előző korosztályokhoz: „*Kérjenek segítséget elsősorban az édesanyjuktól és merjenek nyíltan beszélni róla.*” (3/2 alany) „*A tisztálkodás ilyenkor még fontosabb és mindig legyen náluk betét, hogy ne érje őket felkészületlenül.*” (3/3 alany) „*Merjenek róla nyíltan beszélni, akár a barátnővel vagy védőnővel. Aki nagyon bátor keressen fel egy neki szimpatikus orvost.*” (3/1 alany)

A szülőknek szánt tanácsok terén a következő válaszok születtek: „*Őszintén merjenek*

beszélni róla egymással. Minél korábban, mert a mai lányok korábban érnek.” (3/4 alany)
„Őszintén mondja el, hogy ők hogyan élték át, voltak-e nekik fájdalmaik stb. A lányokat ne érje váratlanul a dolog.” (3/1 alany) *„Mivel nagyon kitolódott már a mai lányoknál a menstruáció, jó lenne, ha a szülők minél előbb felvilágosítanak a lányokat, nyíltan, őszintén. Szóban, könyvekkel, de akár filmen is elérhetőek már az ismeretek a számukra.” (3/2 alany)*
„Fontos lenne, hogy senkit ne érjen felkészületlenül.” (3/3 alany) A hölgyek elmondása szerint utólag visszatekintve felkészülten érte őket a menarche.

8.4. 75-82 éves korosztály interjú elemzése

A 75-82 éves korosztály átlagéletkora a menarche megjelenését tekintve, hozzávetőlegesen 14 év.

Az első menstruáció körülményeit tekintve ez a generáció viszonylag jól élte meg a menarchét. Ketten mondták azt, hogy a fájdalom miatt nehéz volt ez az időszak, de annak sem tulajdonítottak túl nagy jelentőséget. *„Semmi különös nem volt, csak furcsa volt, hogy miért vérzik az ember.” (4/1 alany)* Két fő számára egyáltalán nem jelentett kihívást az esemény, ketten viszont kihívásokkal néztek szembe a görcsök miatt. Három alany válasza alapján tudtak róla, hogy létezik és be fog következni a menarche. Ezek az információk volt, akinek az édesanyjától származtak, volt, aki batároktól és az osztálytársaktól tudott róla, viszont volt, akinek semmilyen előzetes ismerete nem volt a témával kapcsolatban. *„Tudtuk, hogy ennek lennie kell, de nem oktattak ki minket.” (4/2 alany)* Ketten voltak, akik tudtak segítséget kérni az édesanyjuktól, viszont ketten teljesen magukra voltak hagyva. Válaszaikból az derül ki, hogy lényegében nem is volt szükségük segítségre. A menstruációs higiéniai eszközt tekintve ketten vattát használtak és két alany családja nem tudta megvásárolni a vattát, ezért különböző textíliákból készült „betétet” készítettek és azzal fogták fel a vért. *„Soha nem tudtuk megvenni a vattát. Anya lepedőket tépett szét és azt hajtogattuk össze.” (4/1 alany)* *„Vattát használtunk. Anyu mindig megvette, de soha nem mondott róla semmit.” (4/2 alany)* Az alanyok környezetében teljes mértékben tabu témának számított a menstruáció. Senki nem beszélt róla. *„Soha senki nem beszélt róla. Szégyelltük. Nem is akartunk róla beszélni senkivel.” (4/4 alany)* Ha esetleg bármilyen felmerülő problémával segítséget igényeltek az akkor még lányok, akkor viszont mindegyikük számíthatott az édesanyjára.

Az iskolai menstruációs egészségnevelést tekintve a menstruáció témája egyáltalán nem volt jelen az oktatásban. Nem foglalkoztak vele a tanárok. Mindenki tudta, hogy van ilyen, de soha senki nem foglalkozott vele és nem is beszélt róla. *„Egyáltalán nem*

foglalkoztak vele. Elkönyvelték, hogy van, és ennyi.” (4/1 alany) A tanárokkal szemben a lányok sem beszéltek róla soha egymás között sem. Ahogy már említettem két alany szülei egyáltalán nem tudtak menstruációs higiéniai eszközt vásárolni. Az alanyok közül az egyik hölgy így nyilatkozott: *„Egyszer hallottam, hogy mondta a faluban az egyik asszony, hogy nem tudja megvenni.” (4/3 alany)*

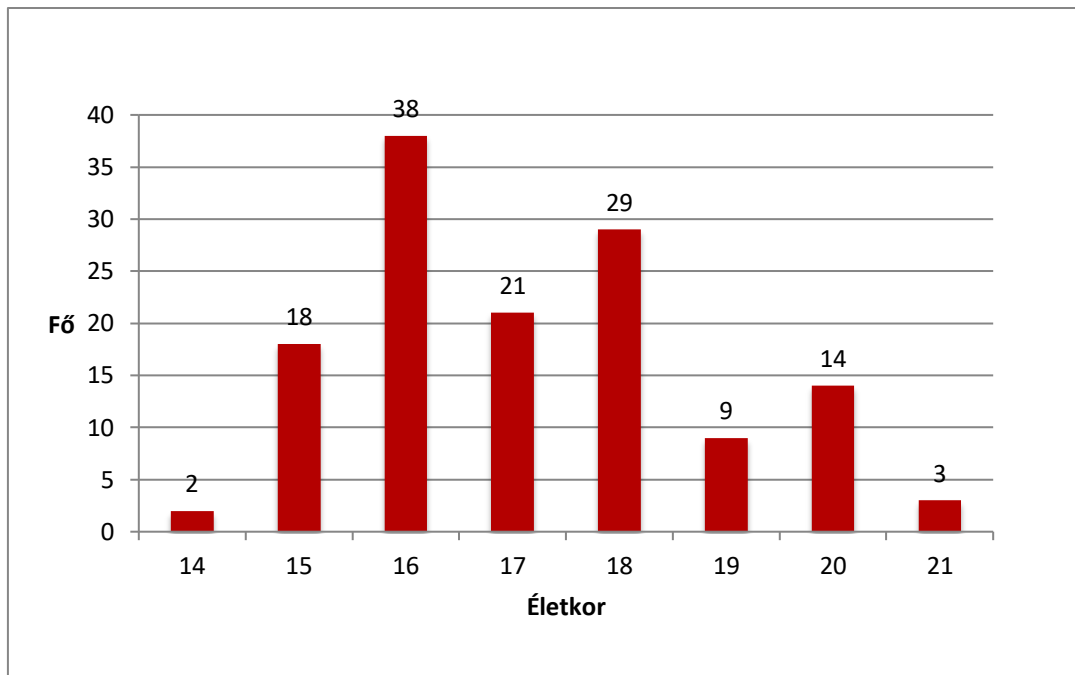
A menstruációval kapcsolatban érkezett válaszok elég sokrétűnek bizonyultak. Egy válasz a megszokásra vonatkozik, egy fő szerint később sem változott semmi, egy fő szülés után már könnyebbnek érezte a menstruáció időszakait, illetve egy fő válasza a következő volt: *„Gyorsan hozzászoktam, mert rá voltam utalva, hogy saját magam próbáljam elrendezni magam. Anyu nagyon beteg volt, többet volt kórházban, mint otthon. Nem lehetett még ilyennel is zavarani” (4/1 alany)*

A legidősebb korosztály véleményére is kíváncsi voltam, hogy ők mit tanácsolnának a menarchét átélő lányoknak. A válaszaik a következők voltak: *„Csak azzal tudnám, hogy vannak betétek és azt használják. Nem kell vele annyira foglalkozni. Eleinte nehéz, de később rájönnek úgy is, hogy ez így lesz még 50 évig.” (4/4 alany)* *„Biztosan mindent elmondanék. Most már nincsen szégyen. Lehet már mindenről beszélni.” (4/2 alany)* *„Merjenek kérdezni róla” (4/4 alany)* A hölgyeket arról is megkérdeztem, hogy a szülőknek mit tanácsolnának, akiknek a lánya most fogja átélni az első menstruációt. *„Oktassák ki őket, hogy milyen lehetőségeink vannak a higiénia terén. Úgy sem sokáig kell őket segíteni, mert gyorsan megtanulják és utána egyedül is megcsinálják.” (4/1 alany)* *„Beszéljük meg mi várható, hogy lehet erre felkészülni, ne érjen őket meglepetés, mint régen engem is ért.” (4/4 alany)* Az utolsó kérdés, amely arra vonatkozott, hogy utólag visszagondolva fel voltak-e készülve a menarchéra, megoszlottak a vélemények. Két fő úgy gondolja, hogy fel volt készülve, –, *„Igen. Mindent tudtam, amit tudnom kellett.” (4/2 alany)*– két fő pedig úgy gondolja, hogy nem volt felkészülve az eseményre.

8.5. Kérdőívek adatainak elemzése és ismertetése

A korábban említett módon a kérdőíveket papír alapon osztottam ki Csurgó Város két középiskolájában. Az iskolákból összesen 134 tanuló töltötte ki a kérdőívet, amelyet statisztikai eredmények nyomán fogok ismertetni.

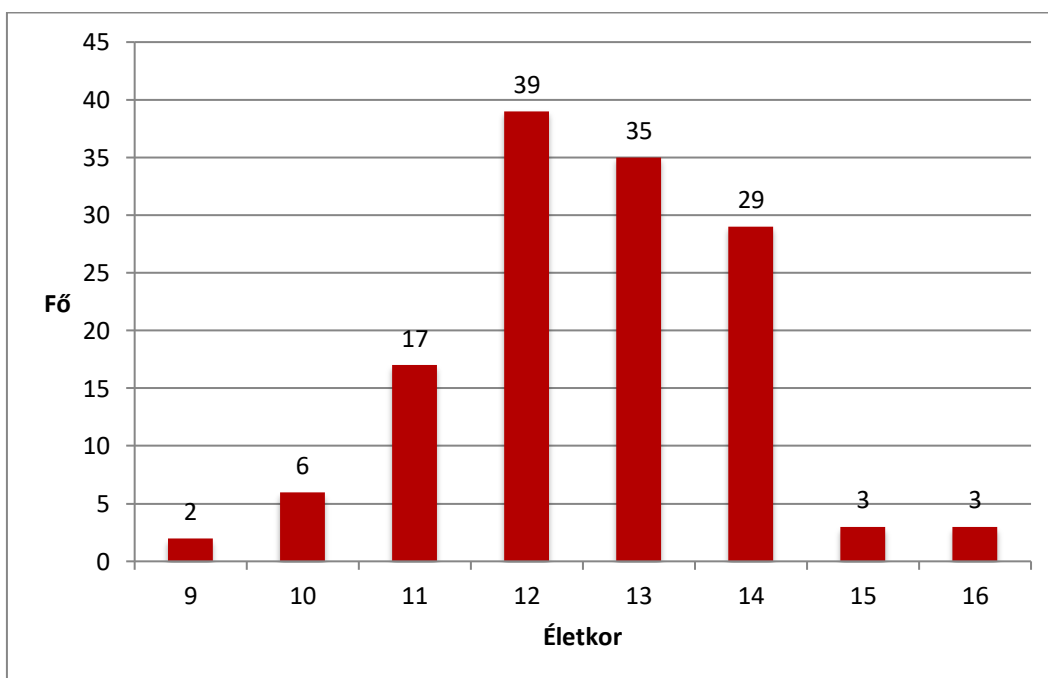
A kérdőívet kitöltők életkora 14-21 év között mozgott és az átlagéletkoruk 17 év. Ezeket az adatokat tartalmazza és szemlélteti a következő diagram (lásd: 1. ábra).



1. ábra: A kérdőív kitöltők életkori megoszlása

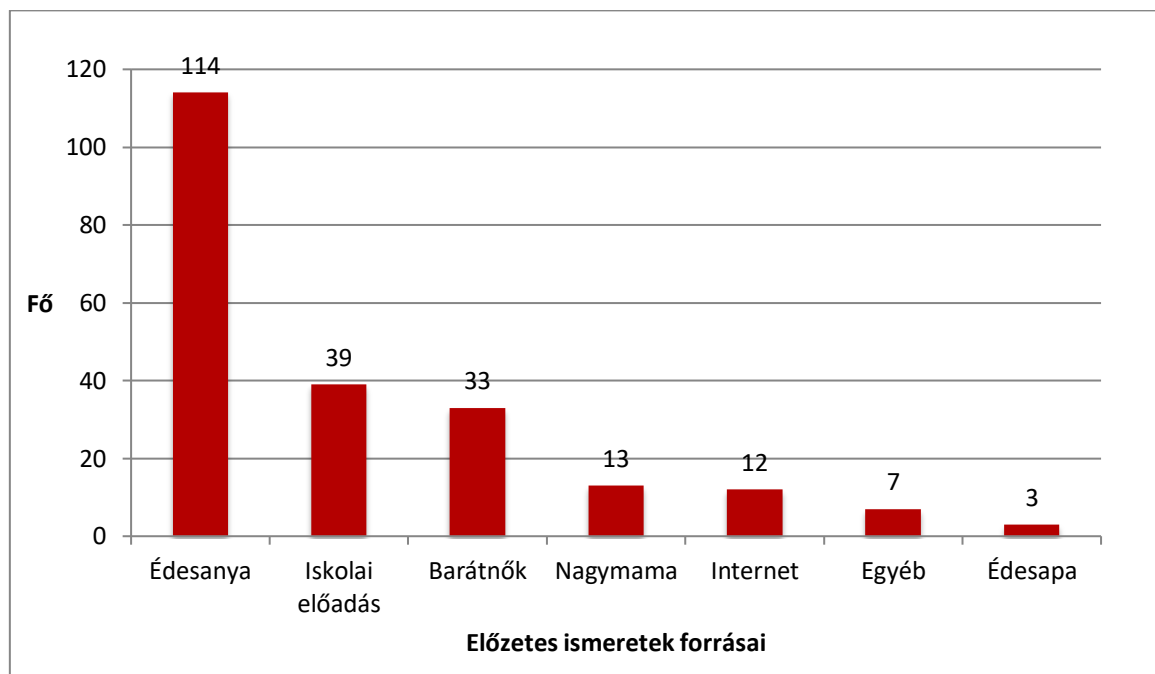
A kvantitatív kutatásban résztvevő személyek első menstruációjának ideje 9 és 16 éves kor között mozgott. A menarche megjelenésének átlagos ideje: 12,5 év.

A kérdőíves vizsgálat első felében a menarche megjelenésének körülményeire voltam kíváncsi, valamint a családon belüli menstruációs egészségnevelésre. A 2. ábra a kutatásban résztvevők menarchéjának megjelenését mutatja életkorokra lebontva.



2. ábra: Menarche megjelenésének életkori megoszlása

A válaszadók közül 60 főnek (44,8%) semmilyen különös érzelme nem volt az első menstruáció megjelenésével kapcsolatban. Ezzel szemben 53 fő (39,6%) nem jól élte meg azt az időszakot. 17 fő (12,7%) jól élte meg és 4 fő (3%) egyéb választ adott a kérdésre, amelyek között szerepelt a „Nagyon rosszul” és a „Sírtam” válasz is. A kutatásban résztvevők közül 78 fő (58,2%) számára nem jelentettek kihívást a menarchéval kapcsolatos teendők, viszont 56 fő (41,8%) számára kihívás volt. A kutatásban résztvevő lányok nagy részének voltak előzetes ismeretei a témával kapcsolatban, ez 121 főt jelent (90,3%) és közülük csak 13 fő (9,7%) volt az, akiknek semmilyen információja nem volt a menarchéről. Az előbbieken ismertetett előzetes ismeretek több helyről is származhattak. A következő diagram azt mutatja, hogy a válaszadók előzetes ismeretei milyen forrásból származtak.



3. ábra: A menstruációval kapcsolatos előzetes ismeretek forrásainak megoszlása

A diagramon látható, hogy a legnagyobb arányban a lányok az édesanyjukra tudnak támaszkodni (51,6%). Ezt az adatot követi az előző adathoz képest jóval kisebb arányban az iskolai menstruációs felvilágosítás (17,6%), majd a barátnők következnek (14,9%), a nagymamák (5,9%), az internetes források (5,4%), az egyéb válaszadási lehetőség, amely a nővéreket és a nagynéniket tartalmazza (3,2%), a legkisebb arányban pedig az édesapák informálják a lányokat a menstruációval kapcsolatban (1,4%). Azokon a kérdőíveken, ahol az édesapák voltak bejelölve elsődleges forrásként, ott az édesanya nem kapott jelölést. Így nagy

valószínűséggel az édesapák csak az édesanya hiányában vesznek részt a menstruációs egészségnevelésben.

A következő kérdés az interjúban arra vonatkozott, hogy a lányok az első menstruáció megjelenésekor kaptak-e segítséget, és ha igen, akkor kitől származtak ezek. A válaszadók közül 125 fő (93,3%) kapott segítséget a menarche megjelenésekor és csupán 9 fő (6,7%) adott nemleges választ. Az „igen” választ adott 125 fő nagy részének, vagyis 112 főnek (74,7%) az édesanyja segített. 11 főnek (7,3%) a barátnői, 10 főnek (6,7%) a nagymamája, 10 fő (6,7%) egyéb forrásból kapott segítséget (pl.: nővér, nagynéni, 3 fő (2%) a védőnőtől, 3 fő (2%) az édesapjától, és csak 1 fő (0,7%) tájékozódott és kapott segítséget internetes forrásból. A kutatásban résztvevő személyek közül 129 fő (96,3%) betétet használt elsőként a menstruációs higiéniai eszközök közül, a többi 5 fő (3,7%) pedig tampont.

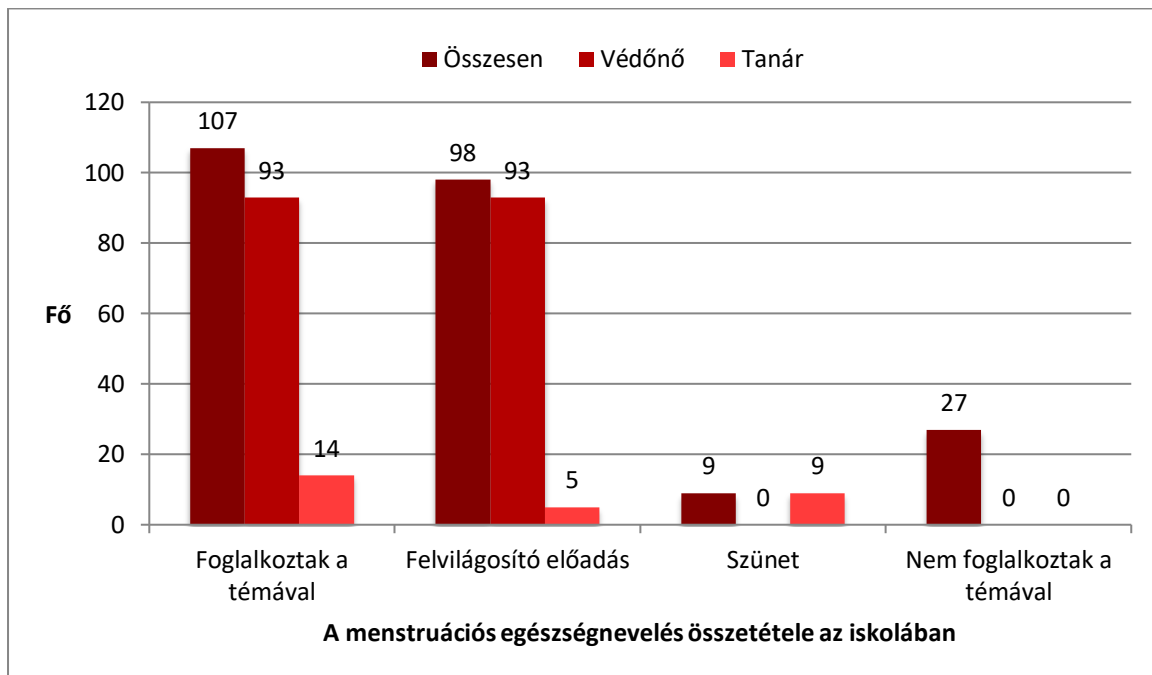
A válaszadók közül 55 fő (41%) szerint egyáltalán nem volt tabu a családban a menstruáció és csak 10 fő (7,5%) válaszolta azt, hogy egyáltalán nem beszélgettek róla otthon. Ritkán fordult elő a téma 36 fő családjában (26,9%), illetve nagyon ritkán fordult elő 33 fő családjában (24,6%) a menstruáció témaköre.

Abban az esetben, ha a kutatásban résztvevő lányoknak segítségre volt szükségük a menstruációval kapcsolatos bármilyen területen a válaszokból kiderül, hogy 113 fő (61,1%) leginkább az édesanyjára tudott támaszkodni. 36 fő (19,5%) a barátnőit/ osztálytársait hívta segítségül. 14 (7,6%) lánynak a nagymamája segített, 14 fő (7,6%) az egyéb választ adta, amely legnagyobb arányban az idősebb lánytestvéreket jelenti. 6 fő (3,2%) az édesapjától tudott segítséget kérni, 1 fő (0,5%) a védőnőt kereste fel és szintén 1 fő (0,5%) internetes forrásból tájékozódott ilyen esetekben.

A kérdőívben szereplő második nagy témakör az iskolai menstruációs egészségnevelés volt. A kérdőívben a lányoknak válaszolniuk kellett arra, hogy az iskolában foglalkoztak-e a menstruáció témakörével, és ha igen, akkor ki és milyen formában tette ezt. Fontos részét képezte a kérdőívnek, hogy a tanárok/tanítók hogyan viszonyultak a mindenki számára szenzitív témakörhöz.

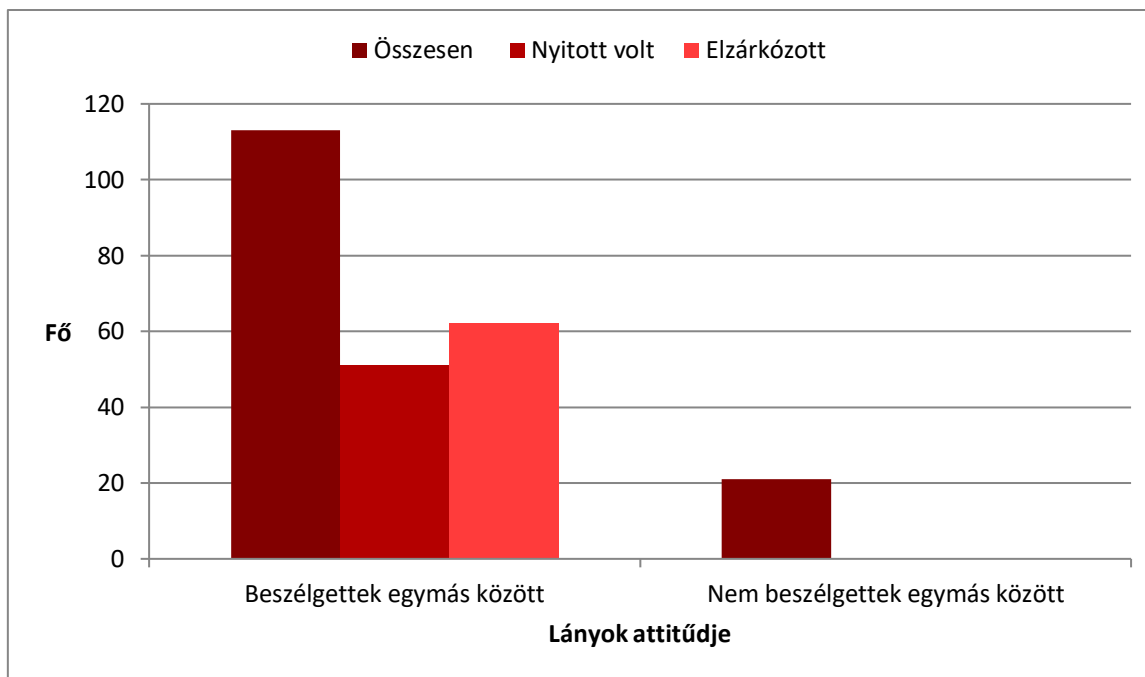
A válaszadók közül 107 fő (79,8%) válaszolta azt, hogy az iskolában foglalkoztak a menstruációs egészségneveléssel. Ezekből az esetekből 93 fő válasza az volt, hogy a védőnő foglalkozott a témával, és csak 14 fő válaszolta, hogy az osztályfőnök, vagy valamelyik tanár foglalkozott a témával. Azok a lányok, akik a védőnőt választották, közülük mindannyian a menstruációs felvilágosító előadást jelölték be. Az említett 14 esetben, amikor a tanár/ok foglalkoztak vele, 5 esetben tartott csak a tanár felvilágosító előadást és 9 esetben csak szünetben beszélgettek róla a lányokkal. A mintából 27 fő (20,2%) válaszolta, hogy az

iskolában semmilyen formában nem világosították fel őket a menstruációval kapcsolatban (lásd: 4. ábra).



4. ábra: Az iskolai menstruációs egészségnevelés résztvevői és részvételük arányának összefüggése

A következő két kérdés a lányok attitűdjére vonatkozott a menstruációval kapcsolatban. A válaszadók közül 113 fő (84,3%) jelölte be a kérdőíven, hogy az osztálytársak egymás között beszélgettek a menstruációról, ezzel szemben 21 fő (15,7%) nemleges választ adott. Az „igen” válaszolt 113 lány közül 62 fő (54,9%) környezetében nem volt olyan lány, aki teljesen elzárkózott,- 51 fő (45,1%) környezetében pedig nem volt egy lány sem, aki elzárkózott volna a menstruáció témájától (lásd: 5. ábra)



5. ábra: Lányok egymás attitűdje a menstruációval kapcsolatban

A következő kérdés a lányok szemszögéből a tanítók/tanárok attitűdjére volt kíváncsi a menstruációval kapcsolatban. A 134 lány közül 57 fő (42,5%) válaszolta azt, hogy a tanárok nyitottak a témával kapcsolatban, 33-33 fő (24,6%-24,6%) válaszolta, hogy ritkán, illetve nem foglalkoznak a témával. A fennmaradó 11 fő (8,2%) szerint a tanárok teljesen elzárkóznak a menstruáció témaköre elől.

Az ez után következő kérdés a menstruációs szegénység előfordulását kívánta feltérképezni. A válaszadók bevallása szerint 14 fő (10,4%) életében fordult már elő, hogy a szülei nem tudtak menstruációs higiéniai eszközt vásárolni. A 14 főből egyetlen nem kért csak segítséget. A többiek nagy részben a barátnőkhöz fordultak (9 fő), illetve valamilyen tanárhoz (4 fő), akiben megbíztak. Egy lány válaszolt egyéb személyt, illetve a védőnőhöz senki nem fordult segítségért.

A következő kérdés a kezdeti menstruációs attitűd változására vonatkozott. A válaszadók közül 72 főnek (53,7%) nem változtak az érzelmei a menstruációval kapcsolatban. 38 fő (28,4%) szerint negatívan változtak a saját érzelmei, és csak 24 fő (17,9%) szerint változtak pozitívan.

A következő két kérdésem válaszadásánál egyéni gondolatokat kellett a lányoknak megfogalmazni. Az egyik kérdésnél a menarchét először átélő lányoknak kellett tanácsot adni, a másik kérdésnél pedig azoknak a szülőknek, akiknek a lánya először menstruál. A lányokhoz intézett tanácsoknál nagyon érdekes, hogy a mintából 92 fő (68,7%) válaszában

szerepel olyan válasz, ami a félelemre, a szégyenre, a bátorságra vonatkozik. „*Merjenek segítséget kérni!*”, „*Ne ijedj meg tőle!*”, „*Semmiképp ne féljenek és ne érezzék kínosnak ezt a témát, ha segítségre szorulnak merjenek bátran segítséget kérni.*”, „*Nyugodtan merjenek segítséget kérni, beszélni róla, hiszen ezen mindenki átesik. Ne érezzék ezt kellemetlen témának.*”, „*Nem kell tőle félni, mert egy ez egy természetes folyamat egy nő életében. Ne kezeljék tabuként, mert nem szégyen.*” A többi válasz, amelyet a maradék 42 fő (31,3%) adott leginkább a higiénia fontossága szerepel, valamint a görcsök elleni jó tanácsok. „*Tisztálkodjanak minden nap.*”, „*Oda kell figyelni a higiéniára, figyelni kell, hogy ne kapjon el valami fertőzést.*”, „*Mozogj sokat, hidd el az sokat segít. Igyál sok vizet.*”, „*Legyenek felkészültek, mindig legyen náluk tampon, betét és esetleg görcsoldó a görcsök ellen.*” A szülőknél szóló tanácsok nagy része a támogatásról, a segítségnyújtásról, a türelemről és a megértésről szólt. Nagyon sok esetben szerepelt a higiéniai eszközök használatáról szóló ismeretek átadása, valamint a különböző praktikák javaslata is. „*Vegyenek gyógyszert, legyenek kedvesek, megértőek, adjanak tanácsot.*”, „*Támogassák őket és válaszoljanak őszintén a kérdéseikre.*”, „*Szerintem mindenképp beszéljenek el ezzel kapcsolatban mindent a lányaiknak, hogy ők hogyan élték meg, milyen érzés stb.*”, „*Nyugtassák meg és együttműködően próbáljanak viszonyulni a témához. Legyenek megértőek és beszéljenek róla nyugodtan.*”, „*Nyíltan beszéljenek róla a lányukkal és készítsék fel őt. Magyarázzák el a folyamatot és azt is, hogy ez teljesen megszokott és normális.*”, „*Ne zárkózzanak el a téma elől. Magyarázzák el rendesen a tisztasági dolgok használatát.*”, „*Mondják el nekik milyen hatásai lesznek, hogyan használják a betétet, tampon.*”

Az utolsó kérdéskör arra vonatkozott, hogy abban az esetben, ha a lányok visszagondolnak a menarchéra, felkészülten érte-e őket. A lányok közül 96 fő (71,6%) érzi úgy, hogy felkészülten érte őt az első menstruáció. 38 fő (28,4%) volt, aki utólag nem érzi magát felkészülve. Őket megkérdeztem arról is, hogy ebben az esetben min változtattak volna. Többen említették meg, hogy több ismeretre, vagy éppen segítségre lett volna szükségük. Volt, aki ezzel kapcsolatban az édesanyját említette meg, viszont voltak, akik szerint a körülményeken változtattak volna. „*Több segítségre lett volna szükségem anyától.*”, „*Többet kellett volna erről beszélgetni.*”, „*Nem tudtam, hogy mikor fog megjönni és csak felületes tudással rendelkeztem*”, „*Nekem kórházban jött meg, nem voltam rá felkészülve.*”, „*Nekem kórházban jött meg, nem voltam rá felkészülve.*”, „*Az iskolában többet kellett volna foglalkozni a témával és beszélni róla, hogy hogyan kell kezelni.*”, „*Váratlanul ért, nem volt nálam semmi, nem volt tisztasági csomagom.*”

9. Következtetések és válaszok

Az elvégzett kutatás első félében kvalitatív kutatási módszerrel interjúkat készítettem a különböző korosztályok „lányaival”. A kutatás eredményeiből kíváncsi voltam arra, hogy mi változott az elmúlt hatvan év alatt az iskolai menstruációs egészségnevelésben.

Az 75-82 éves korosztály elmondása szerint az iskolában nem esett szó a menstruációról. Mindenki tudta, hogy létezik, de neki nem beszélt róla. A lányok nem kaptak semmilyen engedményt, sem testnevelés órán, sem pedig akkor, ha fájdalmaik voltak.

Az utánuk következő korosztály (48-56) esetében az iskolában már beszélhetünk iskolai menstruációs egészségnevelésről. A lányoknak egyetlen menstruációs felvilágosító előadást tartottak, ami a védőnő feladata volt, és engedményt is kaphattak már testnevelés órán, valamint abban az esetben, ha szükséges volt, akkor haza engedték őket az iskolából a fájdalmas görcsök miatt. A lányok, barátnők már mertek beszélgetni róla egymás között, azonban a tanárok még ekkor sem vettek részt a menstruációs egészségnevelésben.

A vizsgálatban résztvevő következő, egyel fiatalabb generáció a 25-28 éves korosztály volt. Ennek a korosztálynak a beszámolóí alapján az iskolában szintén egy alkalommal tartott a védőnő menstruációs felvilágosító előadást. A lányok egymás között teljesen nyíltan mertek beszélni róla. Segítették egymást, ha arra szükség volt. A tanárok még mindig nem igazán vettek részt a menstruációs egészségnevelésben, viszont már sokkal nyíltabban kezelték az eseményt. A hölgyek beszámolóí alapján már válaszoltak a felmerülő kérdésekre és próbáltak segíteni, ha szükség volt rá. Azonban ezzel ellentétes válasz is érkezett.

A legfiatalabb generáció, amely a kvalitatív kutatásban részt vett, a 10-13 éves korig terjedő korosztály. A lányok szintén egyetlen menstruációs felvilágosító előadásról számoltak be, amelyet szintén a védőnő tartott. A különböző iskolákban volt, amiben a lányok beszámolóí ellentétben állnak egymással. Az egyik iskolában a tanátok nyíltan és segítőkészen fordulnak ehhez a szenzitív témához és a lányok bátran mernek velük beszélgetni. A másik iskolában nem beszélnek róla a tanárok, viszont a lányok bármikor fordulhatnak hozzájuk segítségért. Akár fájdalomról, akár a menstruációs higiéniai eszközök hiányáról van szó. A harmadik iskolában a lányok egyáltalán nem mernek a tanárokhöz fordulni. Sem kérdéseikkel, sem pedig segítségkéréssel kapcsolatban nem merik ezt megtenni. Megítélésük szerint csak egymásra támaszkodhatnak.

A különböző korok iskolai menstruációs egészségnevelési protokollját megvizsgálva mégis vannak olyan momentumok, amelyek megváltoztak. A tanárok sokkal nyitottabban állnak a témához és segítik a lányokat, ha ők igénylik. Az viszont megfigyelhető, hogy a

protokoll iskolánként is változó lehet. Ez alapján merek arra következtetni, hogy valójában a tanár egyéni megítélésén múlik az, hogy mennyiben foglalkozik, vagy foglalkozik-e egyáltalán a témával. A lányok véleményét tekintve összességében azt gondolom, hogy az iskolai menstruációs felvilágosító előadás túlkésőn történik meg. Vannak olyan lányok, akik már kilenc évesen átélnek a menarchét. Ha őket a családban nem világosítják fel, akkor teljesen váratlanul és mindenféle előzetes tudás birtoklása nélkül fog bekövetkezni a menarche. Ez ijedtséget és szégyenérzetet okoz, amely a legrosszabb esetben elkíséri az akkor még kislányt egész élete során.

A családon belüli menstruációs egészségnevelés kapcsán szintén nagy változásokat figyelhetünk meg. A legidősebb vizsgált korosztály tekintetében az édesanyák nagyon felületesen, vagy éppen nem is világosították fel a lányukat. Abban az esetben viszont, ha szükséges volt, akkor ott álltak lányuk mellett és segítették őket. Az egyel fiatalabb generáció már több szinten zajló menstruációs egészségnevelésben volt érintett. Ebben a korosztályban az édesanyák még mindig nem világosították fel teljes körűen a lányukat, viszont már mertek beszélni róla. Segítették lányukat, ha szükséges volt. A 25-28 éves korosztály tekintetében már viszonylag nagymértékűnek tekinthető a változás a korábbiakhoz képest. A családokon belül az anyák teljesen nyíltan mertek beszélgetni lányukkal a menstruációról. Fel tudták készíteni a lányokat a közelebbi eseményekre már lelkiileg is. Támaszt nyújtottak nekik és segítették őket. A legfiatalabb vizsgált korosztály tekintetében az egyel idősebb korosztály családi menstruációs egészségnevelési attitűdje a jellemző. Sajnos még a mai napig is tapasztalható, hogy van olyan édesanya, aki elzárkózik a menstruáció témájától és nem beszélget a lányával erről. Ma azonban a technika fejlődésével már a legkülönbözőbb ismeretterjesztő videók segítségével is fel lehet világosítani a lányokat, ami ez egyik esetben a kislány beszámolójából ki is derül.

Véleményem és az interjúk kutatás eredményei szerint a családi menstruációs egészségnevelés is változott az elmúlt évek során. Az anyák, a családok és a társadalom is sokkal nyitottabb a menstruációra, mint témára. A vizsgálat eredményei és a különböző korosztályokat összehasonlítva azt gondolom, hogy az édesanyák igyekeznek kijavítani azokat a „hibákat” a saját lányukkal szemben, amelyet az ő szülei a más jellegű társadalmi elvárás és megítélés miatt elkövettek.

A kutatás eredményeit összevetve azt gondolom, hogy az a szégyen, amely 60 évvel ezelőtt még erősen élt a társadalmi szemléletben, ma már határozottan kezd eltűnni. Az idősebb korosztályok is máshogy beszélnek ma már róla. Nem tekintik szégyennek. Azt

gondolom, hogy a menarchét átélő, illetve nem rég óta menstruáló lányok szemlélete is rövidesen változni fog a témával kapcsolatban, még meg kell érniük még a feladathoz.

A kutatásom másik része egy kvantitatív kutatási módszerrel készült kérdőíves vizsgálat volt. A vizsgálat során a csurgói középiskolákban osztottam ki papír alapon kérdőíveket, amelyből 134 kérdőív került kitöltésre. A kutatásnak ebben a felében a 14-21 éves tanulók voltak a célcsoport.

A lányok válaszait tekintve az iskolai menstruációs egészségnevelés felvilágosító előadáson keresztül valósul meg, amelyet a védőnő tart az iskolában egyetlen egyszer. Ami a válaszokból kiderül, hogy vannak olyan iskolák, ahol egyáltalán semmilyen hangsúlyt nem kap az iskolai egészségnevelés során a menstruáció. A változó társadalmi szemlélet ellenére még mindig sok esetben fordul elő az, hogy a tanárok elzárkóznak a menstruáció témájától és a lányok inkább egymáshoz fordulnak segítségért, mint a tanáraikhoz. Ami viszont megnyugtató lehet, hogy a lányok válaszai alapján a tanárok nagyobb százalékban foglalkoznak a menstruáció témájával, mint amennyiben nem. Az én véleményem, és ami a válaszokból is egyértelműen kirajzolódik, hogy az iskolai menstruációs egészségnevelésnek sokkal nagyobb szerepet kellene kapnia az oktatásban. A lányok nem érzik magukat felkészültnek és sajnos sok esetben magukra is vannak hagyva.

Az ebbe a korosztályba tartozó lányok az összesített válaszok alapján az édesanyjukra és egymásra támaszkodnak legszívesebben. A 23. kérdésre (lásd: 2. melléklet) érkezett válaszokból arra tudok következtetni, hogy azért nem mernek a tanáraikra támaszkodni, ha segítségre van szükség, mert sok esetben a pedagógus sem tudja, hogy hogyan viszonyuljon a menstruáció témájához. A pedagógusok egy része zavarba kerül a témától, a lányoknak pedig ilyen esetekben magabiztosságra és megértésre van szükségük. Azt gondolom, hogy a pedagógusok célirányos képzésével lehetőség nyílhatna az ilyen és ehhez hasonló problémák kiküszöbölése.

A lányok nagyobb részét felkészülten éri az első menstruáció, legalábbis ami a biológiai és a technikai részét érinti az eseménynek. Testileg egyértelműen készen állnak, a lányok tudják, hogy hogyan kell a menstruációs higiéniai eszközöket használni. A 21. kérdésre (lásd: 2. melléklet) érkezett válaszok viszont arra engednek következtetni, hogy a lányok féltek a menstruációtól, szégyenkeztek miatta és sok esetben lelkiileg nem tudtak mit kezdeni a bekövetkezett eseménnyel. Igaz, hogy a kérdésben az szerepelt, hogy más lánynak adjanak tanácsot, viszont én azt gondolom, hogy a leírt instrukciók teljes mértékben a saját, akkori érzelmeik kivetülése volt, amellyel nekik meg kellett küzdeni. Véleményem szerint azok a lányok, akik a javaslatukban menstruációs higiéniai tanácsokat, csokit, tisztasági

felszerelést, vagy fájdalomcsillapítót javasoltak, ők voltak igazán felkészítve és felkészülve a menarchéra, nem csak testileg, hanem lelkileg is.

Összegzés

Diplomadolgozatomban megjelenik a menstruációs egészség fogalma, valamint a különböző, sok száz évre visszatekintő korok megítélése a menstruációval kapcsolatban. Részletesen bemutattam a menstruáció történelmét az Ókortól egészen a Modernizációig, beleértve a holokauszt elszenvedőinek menstruációval kapcsolatos szokásait is. Ezt követték a különböző népcsoportok menstruációs megítélése, valamint a nők szokásai a témával kapcsolatban. Ez után a hazai menstruációs megítélésre áttérve ismertettem azt a protokollt, amely napjainkban is jellemzi az iskolai menstruációs egészségnevelést.

A lányok napjainkban több színtéren keresztül ismerkedhetnek meg a menstruáció témakörében. A felvilágosításban a legnagyobb hangsúly a családon van, viszont nagy szerepet vállal magára az iskola is. A lányok más forrásokból is tájékozódhatnak a menstruáció témakörében, ilyen az osztálytársak/barátnők tapasztalatai, a különböző könyvek és az internet is.

Az iskolában a felvilágosítás jellemzően a védőnő által tartott előadáson keresztül valósul meg, viszont a segítő szerepet első körben a pedagógusoknak kellene betölteniük. Sok esetben viszont a pedagógus tanácstalanul áll a segítséget igénylő tanulókkal szemben. Erre azonban a pedagógusok sincsenek felkészítve.

Kutatásomban a különböző generációkon átívelő változásokat vizsgáltam a menstruációs attitűddel kapcsolatban. Az interjúk kutatásba 18 különböző generációba tartozó diákot, nőt és hölgyet vontam be. A diákok a csurgói általános iskolákból kerültek kiválasztásra, a többi interjúalany azonban személyes ismeretség útján, illetve közvetlen kontaktszemély bevonásával került kiválasztásra. Az alanyok válaszait összevetve kirajzolódtak a menstruációval kapcsolatos fejlődések. Ezeket a családi menstruációs nevelés, az iskolai menstruációs nevelés, a menstruációs higiéniai eszközök fejlődésén és a menstruáció társadalmi megítélésén keresztül is tapasztalni lehet.

A kutatás második felében kérdőíves vizsgálatot végzettem, amely során a lányok menstruációs attitűdjére, valamint a lányok szemszögéből az iskolai menstruációs egészségnevelésre voltam leginkább kíváncsi. A diákok válaszai rávilágítottak arra, hogy nagyrészt felvilágosítják őket az iskolában, viszont még ennek ellenére sem mernek a

tanáraikra támaszkodni. Inkább a családjukra és a barátaikra támaszkodva küzdik le az eléjük gördülő akadályokat.

A kérdőíves vizsgálat eredményeiből kiderül, hogy amenarche előtt álló, vagy az első menstruációt átélő lányoknak nagyon fontosak lennének a pozitív megerősítések és a jól felkészültség, hiszen az első menstruáció emléke nagy valószínűséggel meg fogja határozni a lányok későbbi hozzáállását is a menstruációhoz. Ennek érdekében nem csak technikai tudással kell őket felruházni, hanem lelkiileg is teljes mértékben fel kell készíteni őket a közelgő eseményre.

Irodalomjegyzék

1. Alexander Brown (2023): Sejin no hi – Japan's Coming of Age Day, Tokyo-esque <https://tokyoesque.com/seijin-no-hi-japans-coming-of-age-day/>
2. Anonym I. (2020): A felszabadult bohém nő, Menstruáció az ókorban, a középkorban és a világháborúk alatt – Így változott a menstruációs higiénia az évezredek során, Nospa.hu <https://www.nospa.hu/magabiztos-nonek-lenni-jo/a-felszabadultan-bohem-no/menstruacio-az-okorban-a-kozepkorban-es-a-vilaghaboruk-alat>
3. Anonym II. (2019): Menstruáció és a holokauszt: Így lett a „havibajból” a szabadság szimbóluma, Divány.hu <https://divany.hu/vilagom/2019/09/07/menstruacio-holokauszt/>
4. Anonym III. (2021): 3 kultúra, ahol az első menstruációt óriási ünneplés követi, Life.hu <https://www.life.hu/kultura/20211214-3-kultura-ahol-az-első-menstruaciot-oriasi-unneples-koveti.html>
5. Antoni Rita (2022): Magyarországon is jelen van a menstruációs szegénység, Glamour.hu <https://www.glamour.hu/g-test/menstruacios-szegenyseg-magyarorszag/4b9557q>
6. Bánosi Eszter (2020): Bivalybőr párnától a menstruációs kehelyig – Így menstruáltak régen és ma, nlc.hu <https://nlc.hu/csalad/20200904/menstruacio-tortenelem-betet-tampon/>
7. BenTaub (2022): Why Did 98 Percent Of Woman In Nazi Concentration Camps Stop Menstruating?, Iflscience.com <https://www.iflscience.com/why-did-98-percent-of-women-in-nazi-concentration-camps-stop-menstruating-65423>
8. Bécsi Éva (2021): Ekkor kötelező a Tóra szerint a férjnek szeretkezni a feleségével, She.hu <https://she.life.hu/kultur-mi/20210519-ekkor-kotelezo-a-tora-szerint-a-ferjnek-szeretkezni-a-felesegevel.html>
9. Bobby Clannel (2016): A nők jogakönyve, Ászana és Pránájama a menstruációs ciklus minden korszakára, Filosz Kiadó, Budapest, 5p. <https://www.calameo.com/read/0003045283bb06e01f26e>
10. C. Molnár Emma (2013): A nő ezer arca, Akadémiai Kiadó, Budapest https://mersz.hu/dokumentum/m881anea_21

11. Czingel Szilvia (2020): Dédanyáink nem beszélhettek a menstruációról, de vérfoltos szoknyájuk elárulta őket, Dívány <https://divany.hu/vilagom/2020/12/06/menstruacio-1920/?token=ba15b7649c32d3b2cf9ed5c67010c1c0>
12. Cserháti-Herold Janka (2019): A menstruációs ciklus olyan, mint az évszakok, Marie Claire Online <https://marieclaire.hu/eletmod/2019/05/25/a-menstruacios-ciklus-olyan-mint-az-evszakok/>
13. Cseháti-Herold Janka (2020): A menstruációs higiénia a történelemben, FunFactory <https://thefuncup.hu/menstruacios-higienia-a-tortenelemben/>
14. Dana Smilesa, Susan E. Shorta and Marni Sommerb (2017): Women’s Reproductive Health, „I Didn’t Tell Anyone Because I Was Very Afraid”: Girl’s Experiences of Menstrual in Contemporary Ethiopia, Volume 4, Issue 3
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23293691.2017.1388721>
15. Dr. Diamant Ágnes Ildikó (2022.): A menstruáció: alapvető tudnivalók a női ciklusról, Házipatika
https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/noi_bajok/cikkek/a_menstruacio_alapveto_tudnivalok_a_noi_ciklusrol
16. Dr. Csiszár Miklós, Nora Igloi Syversen (2021): Hasznos Tanácsok Nőknek, A hormonegyensúlyt érintő problémákról, Naturwell Kiadó, Budapest 10p.
<https://naturwell.hu/wpcontent/uploads/2022/03/BeleolvHEFuzetSaved.pdf>
17. Dr. Helen King (2014): The history of tampons – in ancient Greece?
<http://www.wondersandmarvels.com/2014/11/the-history-of-tampons-in-ancient-greece.html>
18. Dr. Kelemen Csaba (2022): Menstruáció számítása – értsük meg a testünk jelzéseit!, Intima.hu
<https://www.intima.hu/intim-magazin/menstruacio/menstruacio-szamitasa>
19. Eperjesi Katalin (2019.): Hormonok és termékenység, Hormonharmonia kézikönyve
https://hormonharmonia.hu/wpcontent/uploads/2022/09/hormonok-es-termekenyseg-hormonharmonia-kezikonyve_6327086a.pdf
20. Fazekas Anna (2022): A menstruáció történelme – női higiénia régen és most, Kiskegyed
<https://www.kiskegyed.hu/eletmod/a-menstruacio-tortenelme-noi-higienia-regen-es-most/2dxzjd0>

21. Fábrián Róbert, Dr. Simich Rita (2006): Meglévő és működő modellprogramok, valamint az iskolai szexedukációs események értékelése, Országos Egészségfejlesztési Intézet, 20p.
22. Greg Jenner (2015): How did women in the past deal with her periods? The history of menstruation <https://www.gregjenner.com/history-of-periods-and-tampons/>
23. Hodossi Nóra, Sinka Cecília és Pigniczkiné Rigó Adrien (2020): Magyar Pedagógia, Probléma, vagy ajándék? – Tanítók attitűdvizsgálata a menstruációra való felkészítéssel kapcsolatban, 120. évfolyam, 4. szám
24. Jo-Ann Owusu (2019): Menstruation and the Holocaust, History Today, 69. kötet, 5. szám <https://www.historytoday.com/archive/feature/menstruation-and-holocaust>
25. Julie Hennegan, Inga T. Winkler, Chris Bobel, Danielle Keizer, Janie Hampton, Gerda Larsson, Venkatraman Chandra-Mouli, Marina Plesons és Thérèse Mahon (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. Sexual and Reproductive Health Matters, 29. kötet, 1. szám, 31-32p.
26. Kabiru K. Salami, Joy C. Mettu, Abolaji Azeez (2019): Women's Reproductive Health, Onset of Menarche and Adolescent Menstrual Hygiene Practices in Semi-Urban Ibadan Community, Nigeria, Volume 6, Issue 2 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23293691.2019.1601903>
27. Kovácsné Török Zsuzsanna, Szeverényi Péter (2006): Orvoslás és társadalom, Egyéni és társadalmi viselkedés a menstruációról, 16. évfolyam, 8-9. szám 807-808p. <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/727e376a-5788-4ed7-a333-b55afd2e4aca/content>
28. Nagy Nikoletta (2022): Az ételekbe csempészett szteroidok, és nem a stressz miatt maradhatott el a fogoly nők menstruációja a náci koncentrációs táborokban, Telex.hu <https://telex.hu/tudomany/2022/09/22/naci-koncentracios-taborok-nok-menstruacio-amenorrhoea-szteroidok>
29. Nyitrai Erika, Takács Szabolcs (2019): Anyák és felnőtt lányaik menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata, KRE Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, KRE Általános Lélektani és Módszertani Tanszék 67p., 70-71p. http://real.mtak.hu/143446/1/EPA02497_PsychologiaHungaricaCaroliensis_2019_01_064-094.pdf
30. Pallag Szabina (2021): Szexuális felvilágosítás és fogamzásgátlási kompetenciák, Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar, Egészségügyi gondozás és prevenció alapszak, Védőnői Szakirány 16-17p. <http://midra.uni-miskolc.hu/document/37755/34809.pdf>

31. Papp Melinda (2013): Távoll-Keleti Tanulmányok, A korai gyermekkor rítusai Japánban és a hozzákapcsolódó hagyományos népi hitvilág, 3. évfolyam, 1-2 szám, 240p
32. Papp Melinda (2020): Távoll-Keleti Tanulmányok, Yamauba motívumok értelmezése a japán népmesékben és legendákban, Budapest, 11. évfolyam, 1. szám, 69p.
33. Peggy J. Kleinplatz, Paul Weindling (2022): Woman' experiences of infertility after the Holocaust, Socia, Science & Medicine, University of Ottawa, 309. kötet
<https://www.eurekalert.org/news-releases/965349>
34. Sara e. Baumann, Pema Lhaki, Martha A. Terry, Marni Sommer, Trevor Cutlip, Monica Merante and Jessica G. Burke (2021): Woman's Reproductive Health, Beyond the Menstrual Shed: Exploring Caste/Ethnic and Religious Complexities of Menstrual Practices in Far-West Nepal, Volume 8, Issue 1
[BeyondtheMenstrualShed: ExploringCaste/Ethnic and ReligiousComplexities of MenstrualPractices in Far-West Nepal: Women'sReproductive Health: Vol 8, No 1 \(tandfonline.com\)](https://www.tandfonline.com)
35. Simon Dorina (2021): Mit használtak a nők tampon és betét megjelenése előtt? Nehéz volt megoldani a megfelelő higiéniát, Femina.hu
<https://femina.hu/kapcsolat/menstruacio-tortenete/>
36. Team KT (2018): The History of Periods: Medievalto Modern Menstruation, Kt. BY Knix
<https://www.knixteen.com/blogs/the-rag/the-history-of-periods>

1. Melléklet

Interjúkérdések

1. Hány éves Ön?
2. Mikor élte át először a menarchét (az első menstruációt)?
3. Hogy élte meg a menarchét?
4. Jelentett-e kihívást a menarche?
- Ha igen, hogyan küzdött meg velük?
5. Voltak-e előzetes ismeretei a témával kapcsolatban?
- Ha igen, mik voltak azok?
6. Kitől/honnan származtak ezek az előzetes ismeretek?
7. Kapott-e segítséget az első menstruációja idején?
- Ha igen, akkor kitől?
8. Miben segítettek önnek?
9. Milyen menstruációs higiéniai eszközt használt?
10. Mennyire volt tabu téma a menstruáció az Ön családjában/környezetében?
11. Ha segítségre volt szüksége, akkor kitől tudott kérni?
12. Az iskolában a kötelező tananyagon kívül foglalkoztak-e a menstruáció témájával?
- Ha igen, akkor ki és milyen formában?
13. Az iskolában a lányok beszélgettek-e róla egymás között?
14. Az iskolában a tanárok hogyan viszonyultak a menstruáció témájához?
15. Előfordult-e olyan, hogy a szülei/ön nem tudok/tudtak menstruációs higiéniai eszközt vásárolni?
- Ha előfordult, akkor hogyan sikerült megoldani?
- Kért-e segítséget? Ha igen, akkor kitől?
16. Hogyan változtak az érzései a menstruációval kapcsolatban a menarche óta?
17. Milyen tanácsokkal segítené azokat a lányokat, akik most fogják átélni az első menstruációt?
18. Milyen tanácsokkal látná el a szülőket, hogy hogyan beszéljenek és segítsenek az első menstruációt átélő lányaiknak?
19. Utólag visszagondolva felkészülten érte Önt az első menstruáció megjelenése?
20. (Csak az idősebbeknek) Elmúlt már Önnek a menstruációs vérzése?
- Ha igen, mikor?

2. Melléklet

Kedves Kérdőív Kitöltő!

Az én nevem Fábián Barbara és a Magyar Agrár-és Élettudományi Egyetem Neveléstudományi mesterszak másodéves, végzős hallgatója vagyok. A szakdolgozatomat a helyi menstruációs egészségneveléssel kapcsolatban írom, amihez hozzátartozik egy kérdőíves kutatás is, amelynek szeretném, ha most Te is a részese lennél!

Nagyon fontos tudnod azt, hogy a neved, iskolád, osztályod és semmilyen más egyéb adatod nem fog bekerülni a dolgozatba, amit te kellemetlennek éreznél, vagy ami által kiderülhetne a személyed. Ennek érdekében szeretnék megkérni, hogy semmilyen adatot ne íj rá a papírra.

Nagyon fontos lenne számomra, ha most megpróbálnád összeszedni az összes emléked az első menstruációd megjelenésének idejéről és a legjobb tudásod szerint töltenéd ki a kérdőívet!

Kellemes kitöltést kívánok!

21. Hány éves vagy?

Az én életkorom:.....

22. Hány évesen élted át először a menarchét (az első menstruációt)?

Az én életkorom akkor:.....

23. Hogy élted meg a menarchét?

Jól

Semlegesen

Nem jól

Egyéb:.....

24. Jelentett-e kihívást a menarche?

Igen

Nem

25. Voltak-e előzetes ismereteid a témával kapcsolatban?

Igen

Nem

26. Kitől/honnan származtak ezek az előzetes ismeretek?

Édesanyámtól

Barátnőktől/osztálytársaktól

Nagymamámtól

TV reklámokból/Internetes forrásból

Édesapámtól

Iskolai menstruációs felvilágosításból

Egyéb:.....

27. Kaptál-e segítséget az első menstruációja idején?

Igen

Nem

28. Ha igen, akkor kitől?

Édesanyámtól

Barátnőktől/osztálytársaktól

Nagymamámtól

TV reklámokból/Internetes forrásból

Édesapámtól

Iskolai menstruációs felvilágosításból

Egyéb:.....

29. Milyen menstruációs higiéniai eszközt használtál az első menstruációd idején?

Betét

Tampon

Egyéb:.....

30. Mennyire volt tabu téma a menstruáció a családjában /környezetében?

Egyáltalán nem

Ritkán beszéltünk róla

Nem nagyon beszéltünk róla

Nem beszéltünk róla

31. Ha segítségre volt szükséged, akkor kitől tudtál kérni?

- Édesanyámtól Barátnőktől/osztálytársaktól
 Nagymamámtól TV reklámokból/Internetes forrásból
 Édesapámtól Iskolai menstruációs felvilágosításból
 Egyéb:.....

32. Az iskolában a kötelező tananyagon kívül foglalkoztak-e a menstruáció témájával?

- Igen Nem

33. Ha igen, akkor ki foglalkozott vele?

- Tanár néni Védőnő Iskolaorvos Egyéb:.....

34. Milyen formában foglalkoztak vele?

- Menstruációs felvilágosító előadás Szünetben
 Egyéb:.....

35. Az iskolában a lányokkal beszélgettek-e róla egymás között?

- Igen Nem

36. Volt olyan lány a környezetemben, aki elzárkózott a témától?

- Igen Nem

37. Az iskolában a tanítók hogyan viszonyultak a menstruáció témájához?

- Nyitottak voltak Ritkán foglalkoztak vele
 Nem nagyon foglalkoztak a témával Elzárkóztak előle

38. Előfordult-e olyan, hogy a szüleid nem tudtak menstruációs higiéniai eszközt vásárolni?

- Igen Nem

39. Kértél-e segítséget?

Igen Nem

40. Ha igen, akkor kitől?

Védőnő Tanár Barátnő Egyéb:.....

41. Hogyan változtak az érzéseid a menstruációval kapcsolatban a menarche óta?

Pozitívan változtak Nem változtak Negatívan változtak

42. Milyen tanácsokkal segítenéd azokat a lányokat, akik most fogják átélni az első menstruációt?

.....
.....
.....

43. Milyen tanácsokkal látnád el a szülőket, hogy hogyan beszéljenek és segítsenek az első menstruációt átélő lányaiknak?

.....
.....
.....

44. Utólag visszagondolva felkészülten ért az első menstruáció megjelenése?

Igen Nem

45. Ha nem, akkor mit gondolsz, min kellett volna változtatni?

.....
.....
.....

Nagyon szépen köszönöm, nagyon sokat segítettél! ☺

Tartalmi kivonat – Absztrakt

A dolgozatom az iskolai és a családi menstruációs egészségnevelést járja körül a különböző generációk szemszögéből vizsgálva. A kutatás fő célja az, hogy megtudjam, hogy a különböző generációkon átívelő iskolai menstruációs egészségnevelés mennyit fejlődött napjainkig. Fontosnak gondolom szem előtt tartani azt a szempontot, hogy a lányok hogyan vélekednek az iskolai menstruációs egészségnevelésről, és mennyire érzik magukat felkészítve az eseményre, beleértve a fizikális és a lelki tényezőket is. A célom eléréséhez két kutatási módszert alkalmaztam. Készült egy kutatás kvalitatív kutatási módszerrel, interjú formájában, valamint egy kutatás, amely kvantitatív kutatási módszerrel készült kérdőíves vizsgálat. A kutatásom célcsoportja különböző korosztályú hölgyek, nők és diáklányok voltak. Az interjúk felmérést 6 fő 10-13 éves lány, 4 fő 25-28 éves nő, 4 fő 48-56 éves hölgy, valamint 4 fő 75-82 éves hölgy körében végeztem. A kérdőíves kutatás pedig 134 fő 14-21 éves diáklány véleménye alapján készült. A kutatásom fókuszában az iskolai és a családi menstruációs egészségnevelés, a különböző korok menstruációs megítélése, valamint a lányok menstruációval kapcsolatos attitűdje áll. Diplomadolgozatomban bemutatom a Csurgó Városi iskolák menstruációs egészségnevelési szokásait, illetve az eltérő korok menstruációs attitűdjét. A kutatásom során arra a következtetésre jutottam, hogy bár a menstruáció társadalmi megítélése rengeteget fejlődött, az iskolai menstruációs egészségnevelésre, valamint a lányok lelki felkészítésére azonban sokkal nagyon hangsúlyt kellene fektetni az iskolai-, és családi egészségnevelésen belül.

Kulcsszavak:

- Generációk
- Menstruáció
- Iskola
- Egészségnevelés
- Felvilágosítás
- Család

NYILATKOZAT

a diplomadolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Fábián Barbara
A Hallgató Neptun kódja: SAAITG
A dolgozat címe: Az iskolai menstruációs egészségnevelés fejlődése a különböző generációk tükrében, és a tanulók menstruációs attitűd vizsgálata
A megjelenés éve: 2023.
A konzulens tanszék neve: Petőné Dr. habil Csimá Melinda, Neveléstudományi Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott diplomadolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: _____ év _____ hó _____ nap

Hallgató aláírása

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Petőné Dr. habil Csimá Melinda (név) (hallgató Neptun azonosítója: SAAITG) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a diplomadolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A diplomadolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: _____ év _____ hó _____ nap

Belső konzulens