

1. Місячні? Фу!

Мені чотирнадцять. Урок фізики у восьмому класі. Всі старанно виводять формули в зошитах. Ніщо не віщувало біди, аж раптом учителька викликає мене до дошки. Я підводжуся, опускаю очі на стілець — і ціп-нію. На світлому дереві розпливається червона пляма. Відчуття розгубленості й сорому не дають поворухнутися. Катастрофа!

У голові вихором пролітає мільйон думок: якщо зараз вийду до дошки — всі подачать мою ганьбу. Якщо попрошу дозволу вийти — також. Якщо ж не вийду до дошки, а залишуся на місці, доведеться все пояснити — і я знову осоромлюся.

Так і не вигадавши нічого ліпшого, я скорилася долі й вийшла до дошки. Яким же було моє здивування, коли позаду не пролунало жодної насмішки! Мені ж бо здавалося, що всі погляди прикуті до моїх джинсів і плями крові на них. Це був один із найбільших страхів — «протекти» у школі. Ми з подругами обмінювалися багатозначними поглядами і тільки нам зрозумілими жестами, коли підводилися зі своїх місць на перерві: все добре ззаду чи ні?

Мені ніхто ніколи не говорив, що менструація — це соромно. Але все навколо на це натякало, бо ж і слова «менструація» ніхто не вимовляв уголос. Це були червоні або критичні дні, червоні гості або на крайній випадок місячні (але тільки пошепки!).

Тоді на уроці фізики я, може, й не зрозуміла формул, які записувала на дошці, але мій звичний світ перевернувся. Якщо місячні — це так соромно, то чому ніхто з мене не сміявся?

Аня, авторка цієї книжки





ПРАВДА

Мої однокласники справді не засміялися, навіть якщо й помітили кров на одязі чи стільці. Але чи всім дівчаткам так щастить? Адже більшість із нас точно відчували подібний страх або опинялися в схожих ситуаціях.

У колі підлітків розмови про менструацію часто викликають сміх. І це не дивно. Сміх — звична реакція на щось незрозуміле, чуже й приховане. Говорити про таке — за замовчуванням соромно, адже навіть мами не зі всіма дівчатами обговорюють цей важливий для жіночого тіла процес. У багатьох школах про це теж не розповідають. І якщо дівчата можуть принаймні на власному досвіді зрозуміти, що ж із ними відбувається, то для хлопців ці процеси лишаються таємницею.

Пригадай рекламні ролики прокладок чи тампонів по телевізору. Що там є? Блакитна рідина, білий одяг на дівчатах та слова про те, що з таким засобом ви не відчуватимете страху в ці дні. Отже, місячних і протікань потрібно боятися? Ми й не зауважуємо, як подібні слова нашаровуються у нашій свідомості й створюють стереотипи, у які ми непомітно для себе віримо. Ще один цікавий факт про рекламу: в цих роликах на прокладки чи тампони ніколи не крапає червона рідина. Зазвичай вона блакитна. А все чому? Бо натякати на кров, що виходить з тіла жінки, у суспільстві вважається ганебним.

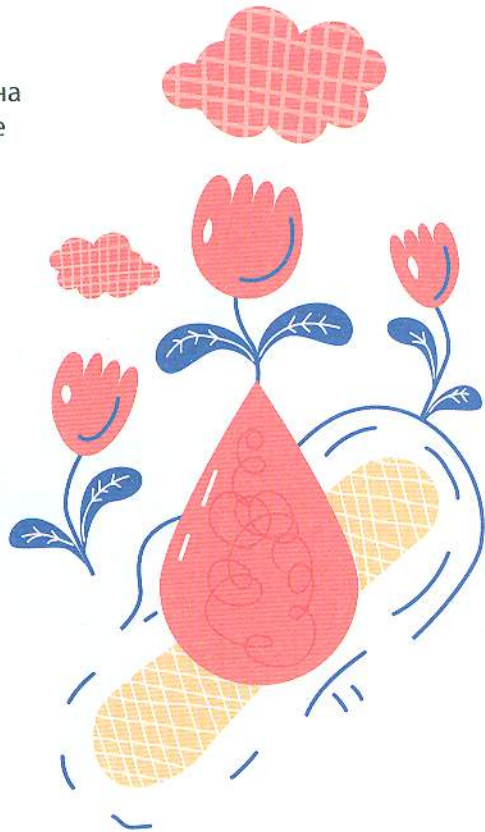
Страх перед протіканнями, вигадкування **евфемізмів** для природного процесу в жіночому організмі, відсутність пояснень від дорослих, поведінка старших жінок у сім'ї дають нам зрозуміти, що менструація — це соромно. Так виглядає **стигматизація** теми. Це означає, що суспільство звикло її замовчувати.

Евфемізм — слово, яке маскує, приховує небажане слово чи висловлювання. Наприклад, «критичні дні» замість «менструації».

Стигматизація — негативне виділення теми чи людини на основі певних ознак.

Насмішкувате ставлення до **ПМС** підтримує думку про те, що на жінок можна покладатися менше, ніж на чоловіків. Адже як можна доручати відповідальні завдання тим, хто не контролює себе по кілька днів щомісяця?

Якщо ти відчуваєш біль у животі чи будь-які інші симптоми перед місячними, не соромся поговорити про це з мамою чи іншою дорослою людиною, якій довіряєш. Дорослі часто також перебувають під впливом стереотипів і нав'язаного сорому. І тому саме дівчата нового покоління мають показати їм, що соромитися природного процесу жіночого організму не варто.



Що сказати стереотипам?

➔ Менструації не треба соромитися, адже це важливий природний процес в організмі кожної жінки. Завдяки йому на світі з'явилися всі ми.

➔ Купувати та позичати прокладки, тампони чи інші засоби особистої гігієни, а також просити у батьків гроші на них — не соромно, бо це моя необхідність для комфортного життя.

Передменструальний синдром (ПМС) — комплекс симптомів у жінок за 2–10 днів до менструації. Відомо понад 200 різних симптомів цього стану, тобто кожна з нас переживає ПМС по-різному.