MIESIĄCZKOWO

Zuzanna Kochanowska

KATEDRA
DRAMATU i TEATRU
Instytut Kultury
Współczesnej
Wydział Filologiczny UŁ

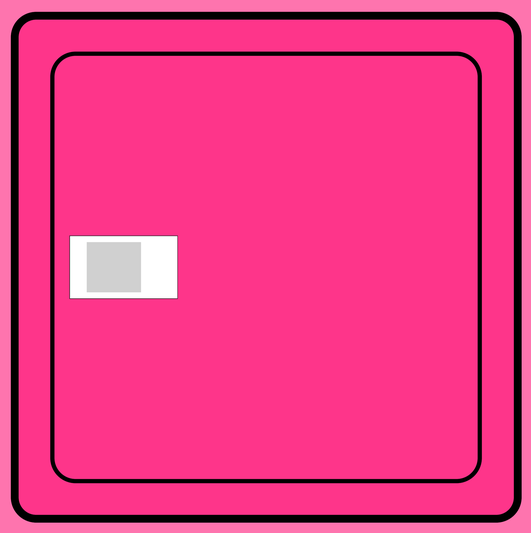
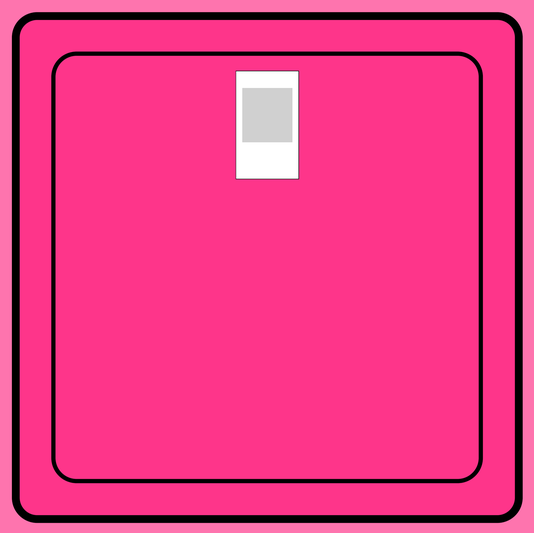
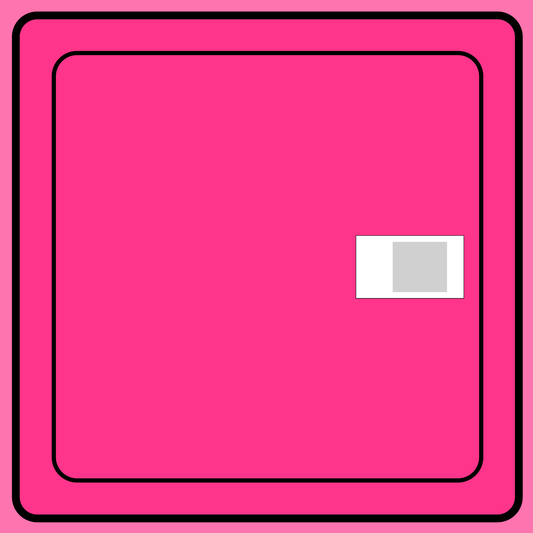
różowa
skrzyneczka

Łódź 2024 rok

Witam w Miesiączkowie!

Fotoksiążka Miesiączkowo powstała w ramach projektu licencjackiego Zuzanny Kochanowskiej, studentki kierunku produkcja teatralna i organizacja widowisk w Katedrze Dramatu i Teatru Uniwersytetu Łódzkiego.

Inspiracją do powstania projektu jest działalność Fundacji Różowa Skrzyneczka, która walczy poprzez różnorodne działania edukacyjne i społeczne z problemem ubóstwa menstruacyjnego i tabiuzacją miesiączki[1].

Zdjęcia, grafiki, projekt fotoksiążki oraz opracowanie tekstowe zostały wykonane przez Zuzannę Kochanowską.

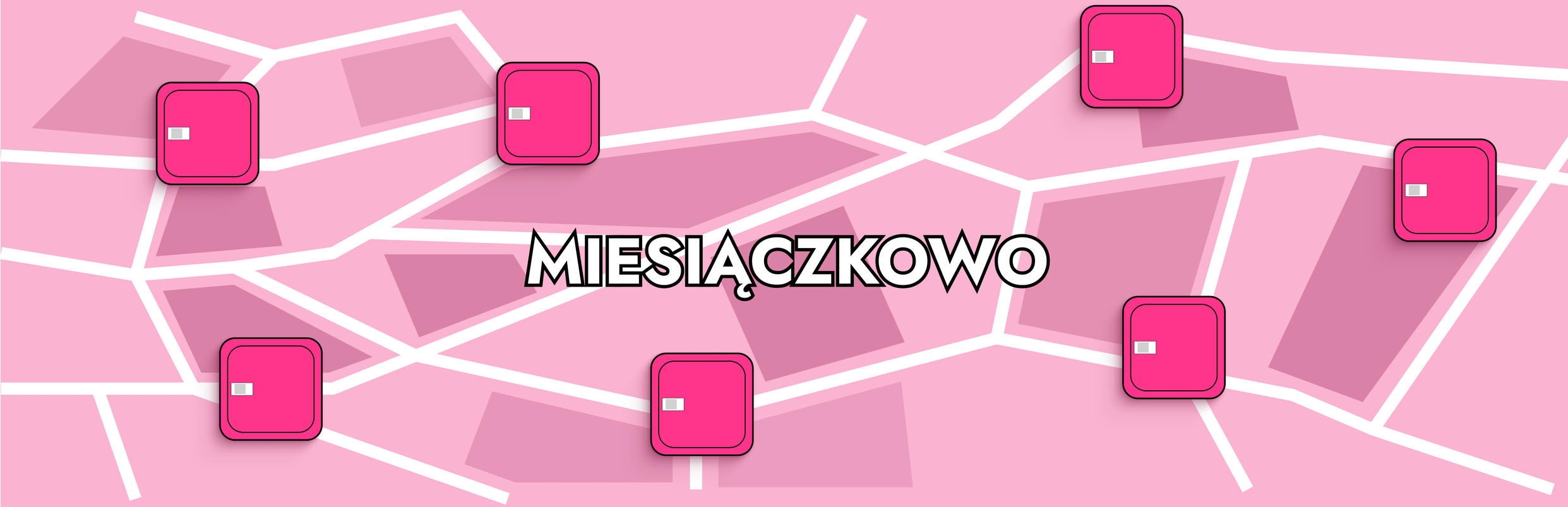
Praca powstała pod opieką promotorską dr. Karola Jóźwiaka, przy współpracy mgr. Kamili Golik.

[1] Strona internetowa Fundacji Różowa Skrzyneczka, źródło: https://rozowaskrzyneczka.pl/o-nas/ (data dostępu:17 maj 2024)

Ontex
TU ZNAJDZIESZ PODPASKI I TAMPONY
weź, jeśli potrzebujesz zostaw, jeśli masz nadmiar
różowa skrzyneczka
www.różowaskrzyneczka.pl
@rozowaskrzyneczka
SUPRON 3
www.rozowaskrzyneczka.pl
Tu znajdziesz darmowe podpaski i tampony
facebook.com/rozowaskrzyneczka
#JesteśWażna
on a ALIOR BANK
TU NACIŚNIJ
bella

Weź, jeśli potrzebujesz.
Podziel się, jeśli masz nadmiar.
www.rozowaskrzyneczka.pl
instagram.com/rozowaskrzyneczka
rozowaskrzyneczka@gmail.com
różowa skrzyneczka
Tu znajdziesz darmowe podpaski i tampony
FEM FUND
fundusz feministyczny
TU NACIŚNIJ
bella
SUPRON 3
TU ZNAJDZIESZ PODPASKI I TAMPONY
weź, jeśli potrzebujesz
zostaw, jeśli masz nadmiar
www.różowaskrzyneczka.pl
@rozowaskrzyneczka
rozowaskrzyneczka.a@gmail.com
SPIERDOLCIE
KOLEKTYW FEMINISTYCZNY MANIFA ŁÓDŹ
KULCZYK FOUNDATION
ROSSMANN
facebook.com/rozowaskrzyneczka
WEŹ JAK POTRZEBUJESZ, ALE NIE ZABIERAJ WSZYSTKIEGO

Pięćdziesiąt dwie Różowe Skrzyneczki i czterdzieści dwa Miesiączkowa – to mniej niż 1% wszystkich Różowych Skrzyneczek, które znajdują się w Polsce. – proces ich udokumentowania trwał pięć miesięcy.

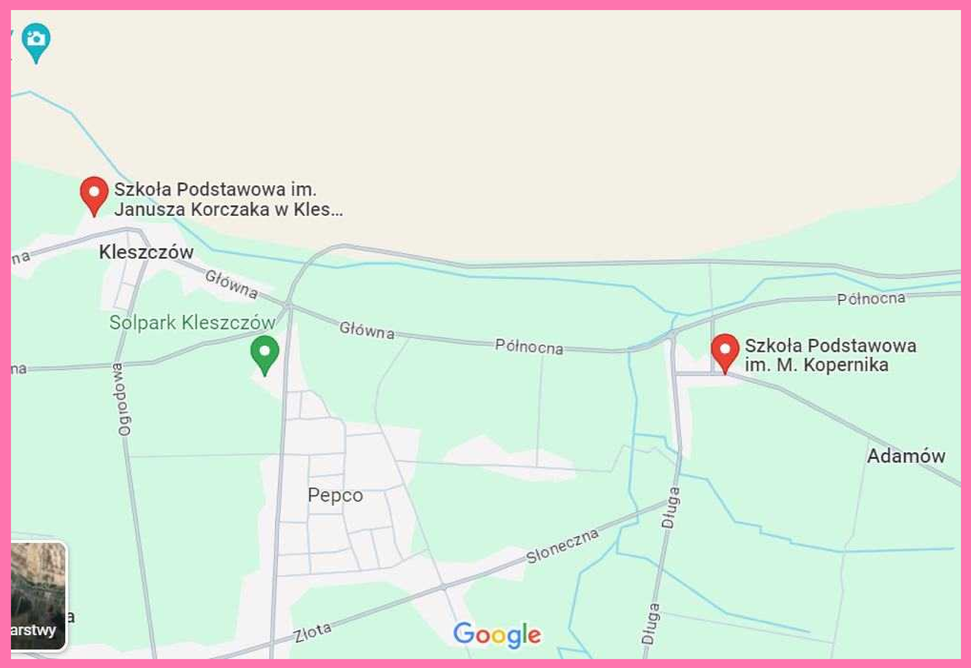


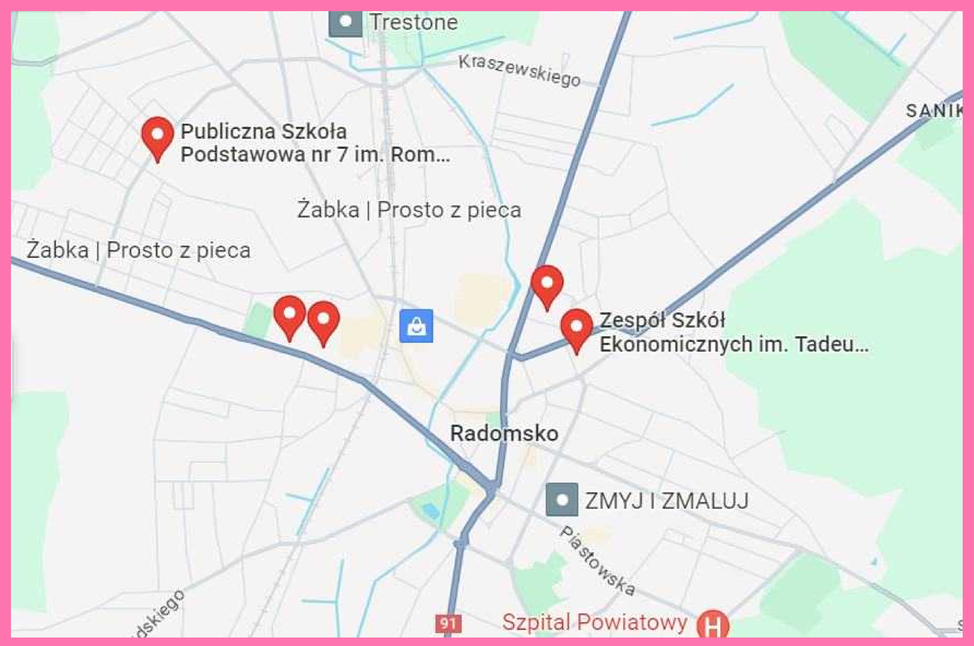
MIESIĄCZKOWO to moja autorska nazwa miejsc, które dołączyły do inicjatywy wspierającej osoby menstruujące, poprzez umieszczenie w swoich przestrzeniach Różowych Skrzyneczek, które zawierają darmowe podpaski i tampony.

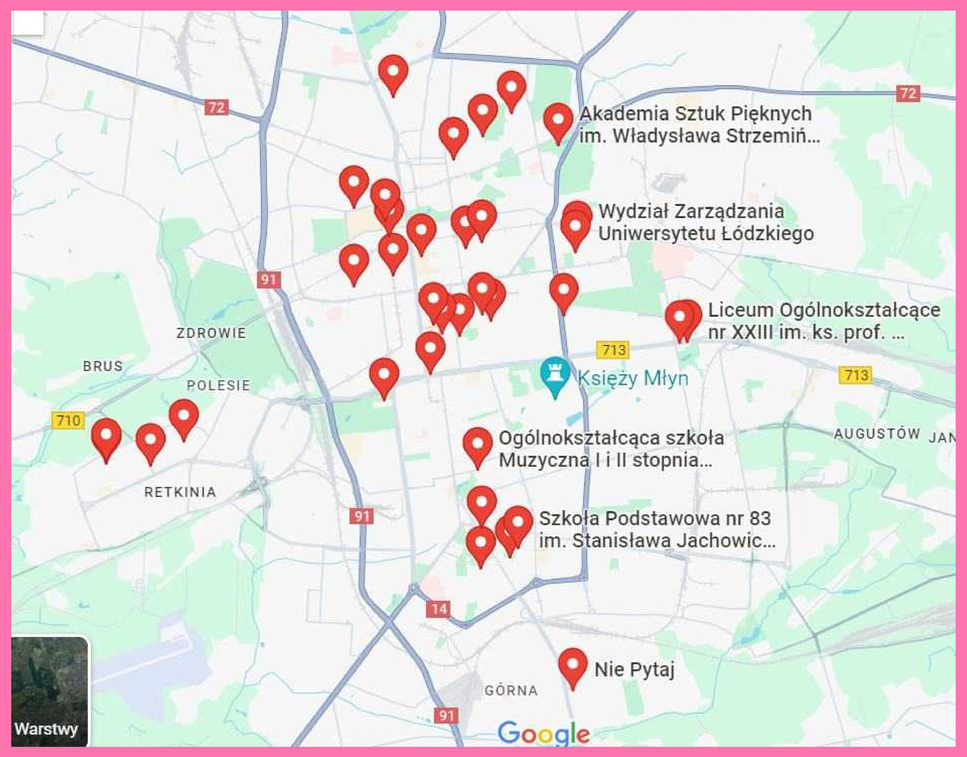
Mapa Różowych Skrzyneczek[2]

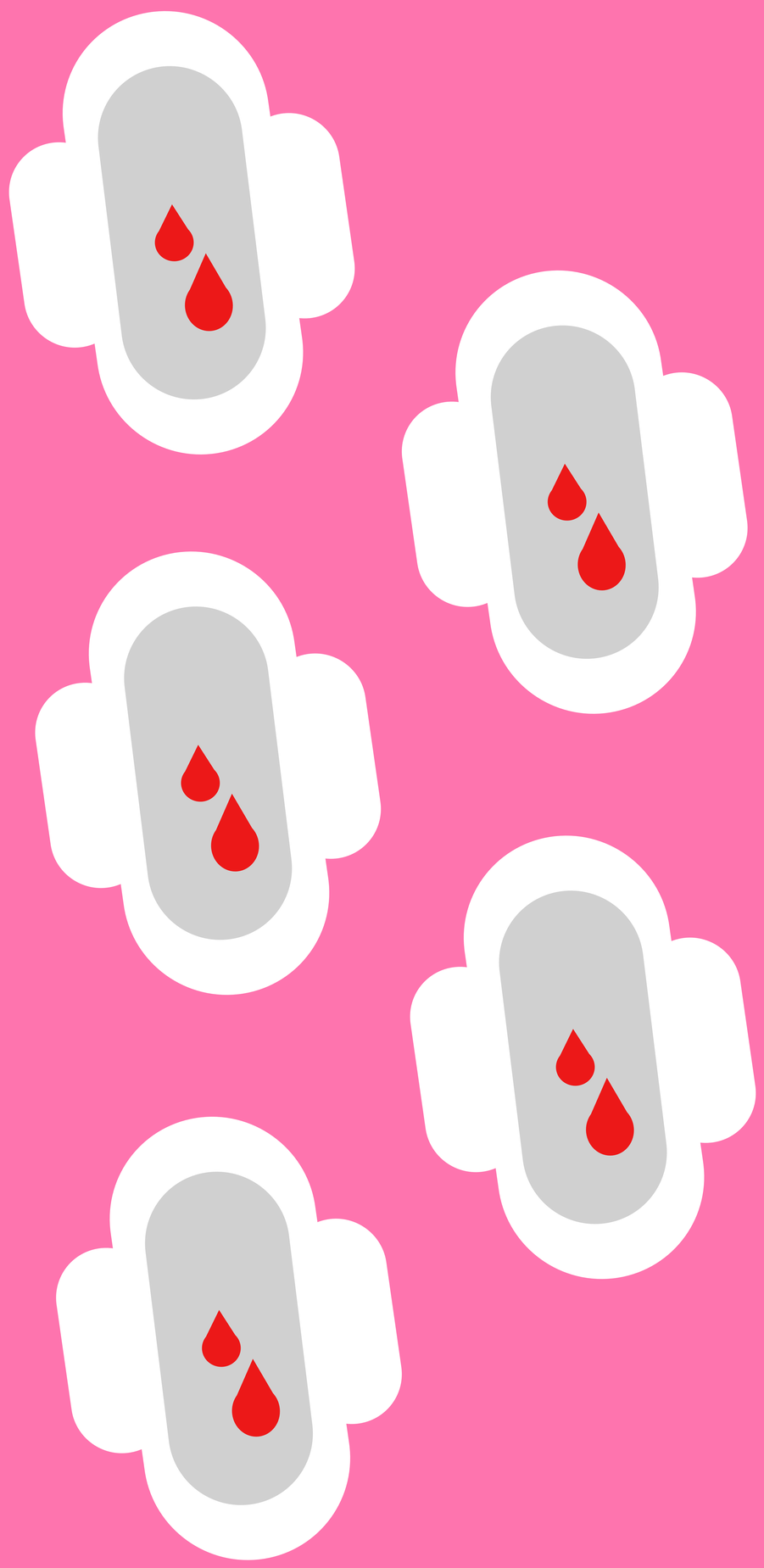
[2] Mapa Różowych Skrzyneczek w Polsce dostępna na stronie internetowej Fundacji Różowa Skrzyneczka, źródło: https://www.google.com/maps/d/u/1/viewer?ll=51.76291965814725%2C19.468942179593064&z=12&mid=1YBobrbTW1jNXe-bzCXe7n0FiQpK88stg (data dostępu: 14 czerwiec 2024 rok)

Mapy Miesiączkowa (Kleszczów, Radomsko, Łódź)









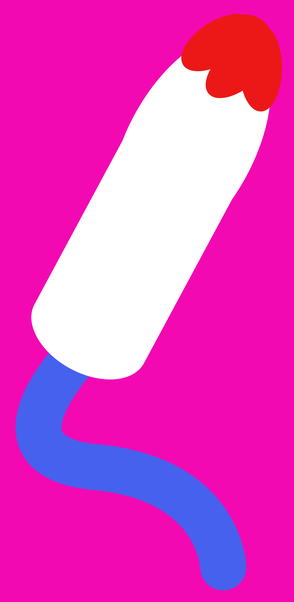
Miesiączka/okres/menstruacja

naturalny proces comiesięcznego krwawienia z macicy. Pierwsza miesiączka pojawia się między 9 a 16 rokiem życia. Cykl miesięczny zaczyna się krwawieniem i trwa średnio 28 dni. Przez pierwsze 14 dni macica przygotowuje się do przyjęcia ciąży, błona śluzowa wyścielająca macicę rozrasta się by przyjąć zapłodnione jajeczko. Jajeczko dojrzewa w jajniku, po czym je wydala – ten proces nazywa się owulacją, jajeczkowaniem. Jeżeli w trakcie wędrówki jajeczka przez jajowód nie dojdzie do zapłodnienia, jajeczko obumrze. W tym momencie wytworzona błona przestanie być potrzebna i zacznie się złuszczać – nastąpi wtedy krwawienie[3].

[3] A. Minkowski, *Encyklopedia nastolatki*, Wydawnictwo Siedmioróg, Wrocław 2010, s. 202-204.

PRODUKT ENTHÄLT KUNSTSTOFF*
facelle
TAMPONS
super
16 Stück
+ spürbar leichteres Einführen und Entfernen
BIS ZU 100% SCHUTZ + KOMFORT
SoftSilk
GYNÄKOLOGISCH BESTÄTIGT
ROSSMANN
facelle
TAMPONS
super
16 Stück
bella
Normal
Reliable Protection
With curved grooves for a clean and protected feeling
NO
o.b.
Original
PRODUKT ENTHÄLT KUNSTSTOFF*
facelle
BIS ZU 100% SCHUTZ
TROCKEN + SICHER
FRISCHEDUFT

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE oznacza **ograniczony z powodów ekonomicznych dostęp** do produktów higienicznych – podpasek, tamponów, kubeczków menstruacyjnych – ale również **brak elementarnej edukacji** związanej z miesiączkowaniem oraz **brak odpowiednich warunków higienicznych**, istotnych w czasie krwawienia. Według danych UNICEF i WHO – problem ubóstwa menstruacyjnego dotyczy około 500 milionów osób na całym świecie i tylko 27% ludności świata ma dostęp do działających urządzeń sanitarnych. Co piąta osoba menstruująca w Polsce nie ma wystarczających środków, aby zapewnić sobie podpaski, tampony czy wkładki higieniczne w czasie krwawienia miesiączkowego, takie dane podaje raport Kulczyk Foundation i Founders Pledge[4].



W przeprowadzonym przeze mnie wywiadzie badawczym o menstruacji zadałam pytanie:

Czy znasz pojęcie ubóstwa menstruacyjnego?

95 osób odpowiedziało, że zna

32 osoby odpowiedziało, że nie zna

[4] D. Kulczyk, *Krwawy problem. Ubóstwo menstruacyjne: dlaczego i jak musimy je zakończyć*, źródło: https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/63f40c6daa0e66cc61a60928481788dc936a6db0.pdf, Kulczyk Foundation, 2020 (data dostępu: 11 maj 2024).

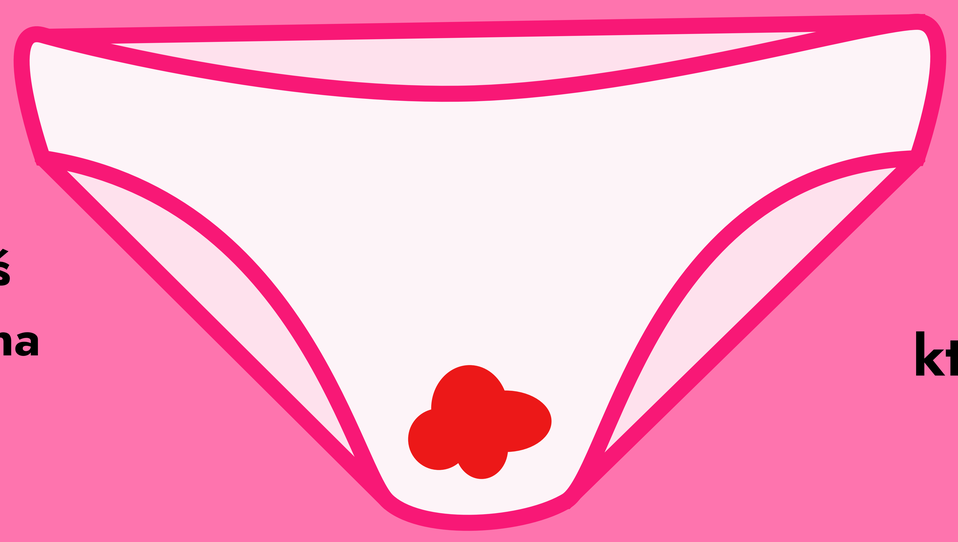
ESEJ MIESIĄCZKOWY

Doskonale pamiętam ten dzień. **(nie)Zwykły dzień**

Właśnie zaczął się grudzień 2012 roku, a dokładnie sobota 1 grudnia. **nie czułam żadnego bólu brzucha**

zobaczyłam **czerwone plamki** na mojej bieliźnie

Czułam spokój, **nie wystraszyła mnie krew na bieliźnie**, czułam, że w jakiś sposób jestem przygotowana dzięki podglądaniu mojej starszej siostry



wiedziałam, że to miesiączka, ponieważ mam starszą siostrę, która miała już pierwszą miesiączkę za sobą

Moja mama nigdy dokładnie nie wyjaśniła mi, **czym jest miesiączka**

Moja mama wpadła na pomysł, że na zbilżające się Święta Bożego Narodzenia kupi książkę, która odpowie na wszystkie nurtujące mnie pytania. Właśnie z tej książki, dowiedziałam się wszystkiego o menstruacji.

kilka miesięcy później jedna z dziewczynek z mojej klasy w podstawówce dostała okresu na lekcji

Wszyscy zauważyli plamę na jej sukience, na pewno niektórzy się **podśmiewali**, ale dla niektórych to była **nieznana sytuacja**

Kilka dziewczynek dyskretnie powiedziały o tym nauczycielce i ona poszła porozmawiać z dziewczynką

Z perspektywy czasu uważam, że powinno się przeprowadzać **zajęcia z dziećmi na temat menstruacji bez podziału na płeć**. Dzięki temu, dzieci będą w stanie rozpoznawać i reagować na sytuację, w której może się znaleźć osoba menstruująca.

Późno dostałam pierwszą miesiączkę - w wieku 14 lat, wszystkie koleżanki już miały, ale byłam z mamą u ginekologa z tym tematem, miałam zrobione badania i wiedziałam, że do 16 roku życia mogę na spokojnie czekać ;) Cieszyłam się jak dostałam miesiączkę :)

Miałam 12 lat i akurat musiałam wrócić do domu (ok 200 km) i naprawdę panikowałam i się bałam, nie miałam pojęcia, co się ze mną dzieje, myślałam że mam biegunkę, a gdy zobaczyłam krew to zaczęłam płakać

Dostałam podczas spędzania czasu z przyjaciółką, nie byłam na to kompletnie przygotowana. Na szczęście przyjaciółka już wcześniej dostała okresu i mogła mi dać podpaskę oraz spodnie do przebrania

sylwester, myślałam, że to infekcja, nie wiedziałam, czy muszę teraz specjalnie na siebie uważać, nie byłam nawet pewna, czy mogę zjeść kilka chipsów żeby sobie nie zaszkodzić

pierwszy okres dostałam w łóżku podczas snu obudziłam się z niespodzianką. Od razu pobiegłam pokazać mamie i za to dostałam kwiatka :}

Wybacz ale to było tak dawno że już nie pamiętam

Swoją pierwsza miesiączkę dostałam w wieku ok 12 lat. Nie przeraziłam się na widok krwi, ponieważ odbyłam już kilka razy rozmowę o okresie z mamą. Przyjęłam ta informacje bardzo zwyczajnie, bo wiedziałam że dużo koleżanek już miesiączkuje, więc to nie wzbudziło we mnie szoku. Myślę ze gdybym nie rozmawiała o tym z moimi rówieśniczkami to byłabym przerażona.

W szkole, niespodziewanie i byłam bardzo zaskoczona i przestraszona

Pierwszą miesiączkę dostałam w wieku 13 lat. Byłam na to przygotowana, bo dostałam już wcześniej podpaski od mamy i zawsze miałam je w plecaku. Byłam szczęśliwa, że stałam się dojrzałą miesiączkującą kobietą.

Pierwsza miesiączka to zaskoczenie, lęk przed czymś nowym, jeszcze w tym okresie mała wiedzą i wstyd. A wszystkie te emocje związane były z małą świadomością / brakiem rozmowy z kobietą, gdyż wychowywana byłam przez tatę, który tylko raz podjął temat w momencie, gdy zaczęłam dojrzewać - powiedział, abym porozmawiała z kobietą na te tematy. Szukałam informacji z gazetach oraz rozmawiałam z koleżankami.

Czekałam na to z niecierpliwością, a gdy już dostałam byłam bardzo podekscytowana i od razu pochwaliłam się mamie i siostrze. Można powiedzieć, że byłam na to przygotowana, bo w szkole dostałam specjalny ‚pakiet' na ‚moją pierwszą miesiączkę' - myślę, że to głównie wtedy sprawiło, że nie mogłam się tego doczekać.

Dostałam swoją pierwszą miesiączkę w wieku 12 lat. Na szczęście byłam wtedy w domu, więc nie było to mocno stresujące czy szokujące przeżycie. Z początku wiadomo, że nie miałam pojęcia co się dzieje i pierwsze pytanie, jakie mi się pojawiło w głowie to "czy wszystko ze mną jest ok?". Na szczęście w domu była w tym czasie mama, która sprawie zainterweniowała i okazała mi dużo kobiecego wsparcia.

Pierwszą miesiączkę dostałam w wieku 12 lat, pamiętam, że był to czerwiec. Wiedziałam oczywiście, co to okres, jednak było to dla mnie duże zaskoczenie, gdy zobaczyłam prześcieradło i pościel we krwi. Byłam zestresowana, bo byłam u taty i mogłam zwrócić się jedynie do mojej macochy, co sprawiło, że cała sytuacja była dla mnie jeszcze bardziej stresująca i niekomfortowa. Dostałam podpaskę i nic więcej, więc wszystkie emocje były we mnie i nie miałam się z kim nimi podzielić.

Nie pamiętam

Dostałam ją w nocy w domu, następnego dnia mama pozwoliła mi zostać w domu, żebym mogła oswoić się z nową sytuacją, dostałam od niej „szkolenie" z używania środków higienicznych i na temat tego że muszę dbać o higienę miejsc intymnych.

Pierwszą miesiączkę dostałam w wieku ok 12 lat w domu, więc nie miałam problemu z dostępem do środków higienicznych i pomocy ze strony dorosłej osoby - mamy. Pierwsze miesiączki były dla mnie bardzo niekomfortowe, towarzyszyło mi także uczucie wstydu związane z poplamieniem bielizny czy np. pościeli

Miałam chyba około 13 lat. Chyba wiedziałam co to jest, bo wiedziałam, gdzie są podpaski mamy i czytałam BRAVO, gdzie można było zamówić próbne tampony gratis. Zamówiłam je na 6 różnych adresów, tak żeby dotarły do mnie :) raczej samodzielnie sobie to ogarnęłam, bo dużo czytałam.

Dostałam okres dwa dni przed moimi 14 urodzinami, nie byłam na to przygotowana. Moja reakcją był płacz ale mama uspokoiła mnie i powiedziała że to nic strasznego.

Dostałam w bardzo młodym wieku, widok krwi był przerażający.

Miałam 12 lat. Stało się to w szkole. Niestety nie byłam przygotowana i pamiętam tylko, że było mi bardzo smutno, że teraz będę musiała się z tym męczyć co miesiąc. Może słowo męczyć jest dość na wyrost, ale jako jeszcze nastolatka znałam tylko podpaski, które według mnie nie są zbyt komfortowe i ten moment miesiąca był niewdzięczny. Potem przywykłam ;)

Swoją pierwszą miesiączkę dostałam w sylwestra, kiedy miałam 12 lat. Byłam wtedy w domu z rodzicami. Temat okresu nie był dla mnie obcy, ponieważ niejednokrotnie rozmawiałam z mama na ten temat. Od jakiegoś czasu nastawiałam się psychicznie. że mnie samej zaraz będzie to dotyczyć. Poszłam do łazienki i mimo, że się spodziewałam to i tak wystraszyłam się całej bielizny ubrudzonej krwią, dlatego z całych sił zawołałam mamę, która przyszła po chwili i pomogła mi opanować sytuację.

Miałam 13 lat i wybierałyśmy się z siostrami przekłuć uszy. Poszłam do toalety i zobaczyłam zaplamioną bieliznę. Mama dużo mi o tym mówiła. Było to jednak trochę niespodziewane. Poza tym, inaczej to sobie wyobrażałam, że będzie lecieć ze mnie krew. A w sumie, takie małe plamienie miałam. Byłam bardzo dumna, bo czułam, że stałam się już kobietą. Trochę uciskał mnie brzuch, ale nie było źle. Następną miesiączkę miałam dopiero pół roku później, ale już wtedy zaczęły się regularne.

Pierwszą miesiączkę dostałam w wieku 12 lat w szpitalu. Byłam na co rocznej wizycie, trwającej tydzień. Na spokojnie poprosiłam mamę jednej z koleżanek o kupienie podpasek. Byłam spokojna i opanowana, bo mama mnie dobrze przygotowała do tego momentu. Dała mi książki i sama sporo wytłumaczyła.

Nie byłam przygotowana, siedziałam w domu i odrabiałam lekcje. Piłam sok malinowy. Bolał mnie brzuch i poszłam do toalety. Myślałam, że sikam sokiem. Widziałam że to nie to, bo inne koleżanki mówiły w szkole już o miesiączce. Zadzwoniłam do mamy i dostałam instrukcje, gdzie są podpaski i jak je założyć.

W domu, mama wcześniej mnie do tego przygotowała i wiedziałam gdzie są i jak używać podpasek.

Pierwszej miesiączki dostałam w gimnazjum, na lekcji religii poczułam coś i wyszłam do łazienki i okazało się, że to miesiączka. Przy sobie nie miałam nic, a w szkolnej toalecie był tylko szary papier toaletowy, pierwszą rzeczą był strach i telefon do mamy, wróciłam na lekcję i czekałam na przyjazd rodzica, w domu był wstyd jak i radość, że to już, ale jednak za wcześnie.

Pierwszą miesiączkę dostałam, gdy miałam 12 lat. Od mamy wiedziałam, gdzie znajdują się podpaski i jak mam ich użyć. Krew na majtkach mnie trochę zestresowała, ale wiedziałam, że to oznacza okres.

Wiedziałam o miesiączkowaniu od mamy, nie wystraszyłam się, tylko zdziwiłam, że akurat wtedy (w trakcie wyjazdu zagranicznego), po prostu zobaczyłam trochę krwi, dostałam od mamy podpaski. Zero stresu, wiedziałam mniej więcej co i jak wcześniej.

Nie było to nic negatywnego czy stresującego. Pamiętam, że pewnego dnia po zajęciach szkole myślałam, że coś mi się stało. Powiedziałam o tym mamie i ona mi wszystko wytłumaczyła. Potem już nigdy nie miałam nieprzyjemności związanych z miesiączkowaniem.

dostałam w domu

W domu, po lekcjach w szkole podstawowej. Miałam właśnie iść na zajęcia dodatkowe, ale wiedziałam co się dzieje, miałam w domu różne produkty, które dostałam, jako "próbki" podczas spotkań informacyjnych w szkole. Raczej nie miałam w związku z tym negatywnych emocji, podeszłam do tego obojętnie.

Dostałam okresu będąc w domu ,miałam skończyć za kilka dni 11 lat .Będąc w toalecie zauważyłam, że dostałam 1 raz okresu ,zawołałam mamę, a ona przyniosła mi podpaskę i powiedziała jak ją założyć. Cieszę się, że miało to miejsce w domu ,a nie w szkole .Wtedy jeszcze nie miałam nawyku noszenia podpasek ze sobą, a w szkołach również nie było jeszcze różowych skrzyneczek ,więc mogłoby to być dosyć kłopotliwe wydarzenie. Co do emocji to czułam podenerwowanie z powodu bólu brzucha, jaki odczuwałam tego dnia, ale też radość, że zaczynam dorastać .

Informacje na ten temat uzyskałam z czasopism, brakowało mi rozmowy z mamą.

Nie byłam przygotowana, nikt nic mi nie powiedział. Po prostu wystraszyłam się, że coś mi jest.

Pierwszą miesiączkę miałam w wieku 14 lat, wcześniej mama dużo rozmawiała ze mną na ten temat, więc byłam świadoma tego, że dostanę coś takiego ... Były to wakacje, poszłam do toalety, bo czułam dziwne mokro, jakie było moje zdziwienie jak zobaczyłam krew, od razu poszłam do mamy i oznajmiłam jej to słowami "chyba właśnie dostałam ten wasz okres"

Byłam na zajęciach. Kiedy wróciłam do domu zobaczyłam, że dostałam krwawienia. Moje emocje to strach z podekscytowaniem. Byłam w miarę przygotowana emocjonalnie. Mama wytłumaczyła mi wszystko o okresie

Na wakacjach z mamą, nie towarzyszyły mi raczej silne emocje. Głównie byłam zażenowana jej entuzjazmem (choć z perspektywy czasu bardzo go doceniam)

Dostałam w straży, nie miałam nic przy sobie. Potem użyłam wkładek, bo myślałam, że to podpaski

Byłam w 5 klasie szkoły podstawowej, akurat byłam w domu i uczyłam się. Moja mama z siostrą pojechały wcześniej na zakupy. W którymś momencie poczułam, że muszę iść za potrzebą, a później zobaczyłam krew. Byłam trochę zdezorientowana i zdziwiona, wiedziałam, że to okres, ale mimo to się wystraszyłam, bo byłam sama. Siedziałam na toalecie dosłownie chwilę i usłyszałam, że mama z siostrą przyjechały i krzyknęłam "mamo krew mi leci" na to mama "skąd?!" a ja "okres chyba dostałam!", moja siostra podsumowała "oho! Zaczęło się!". Także w sumie na wesoło, mama pokazała mi jak założyć podpaskę i długi czas ich używałam, potem przerzuciłam się na tampony, bo nauczyłam się je dobrze wkładać i w ogóle ich nie czuje, nie sprawiają mi dyskomfortu. Przy okazji myślę, że wiele kobiet gdyby miało dobrze założonego tampona, właśnie na nie by się przerzuciło, bo z tego co słyszę głównym problemem jest to, że je czują, że boli i przeszkadzają. (wiadomo, poza przypadkami, gdzie ze względów zdrowotnych kobieta nie może używać tamponów).

Miałam 13 lat , w sumie ucieszyłam się, bo większość moich koleżanek już dostała miesiączkę i ja trochę też na nią czekałam. Później zadzwoniłam do mamy i ona kupiła mi podpaski

nie wiedziałem że była to miesiączka, dopiero mama mnie uświadomiła, potem powiedziała o tym ciotkom i czułem wstyd, dostałem okresu na wakacjach, ale tak to wszystko było w porządku

Dostałam w wieku 12 lat w domu, początkowo myślałam że mam problemy z jelitami, ale po jakimś czasie, gdy ujrzałam krew na bieliźnie, zrozumiałam o co chodzi :)

Ukazane eseje autoetnograficzne są zachowane w oryginalnej formie tekstowej.

Dostałam w domu, mama dala mi wkładkę, strasznie płakałam i nie chciałam mieć okresu, następnego dnia w szkole miałam tylko wkładkę i cala mi przemokła, także spodnie, masakra

Moja pierwsza miesiączka była w domu, powiedziałam to od razu mamie. miałam 14 lat. Mama od razu opowiedziała mi co mam robić podczas okresu, co ile zmieniać podpaskę itp.

Nie byłam przygotowana, było to na wydarzeniu harcerskim w okolicach wszystkich świętych, staliśmy cały dzień sprzedając znicze. Dostęp do toalety był słaby, trzeba było przejść spory kawałek. Nie miałam żadnych środków higienicznych, a bardzo wstydziłam się zapytać - zawinęłam dużo papieru toaletowego i chusteczek i chodziłam tak w upale cały dzień - dramat, bałam się kogoś poprosić o pomoc. Mamie nie powiedziałam, dowiedziała się po plamach na spodniach

Kilka dni przed pierwszą miesiączka wymiotowałam. Gdy dostałam byłam wystraszona, bo się nie spodziewałam, że to tak szybko. Byłam uprzedzana przez mamę i babcie, że za jakiś czas mogę dostać okres.

Miałam niecałe 11 lat, dostałam podczas lekcji WF, zaczął boleć mnie brzuch w sposób, w jaki nigdy wcześniej mnie nie bolał. Kilka godzin później odkryłam, że to najprawdopodobniej jest "to", chociaż do końca nie byłam pewna. Kompletnie nie wiedziałam co z tym zrobić, wstydziłam się komuś powiedzieć, nie miałam pojęcia, jak zakłada się podpaskę, byłam do końca nieświadoma tego procesu, byłam dość zestresowana.

Pierwsza miesiączka nie była dla mnie zaskoczeniem ze względu na wiedzę jaką przekazywała mi mama. Było to bardziej plamienie niż pełna miesiączka. W wieku, gdy wszystkie koleżanki dostawały miesiączkę nosiłam przy sobie mój zestaw higieniczny oraz używałam wkładek higienicznych, abym nie poplamiła sobie ubrań. Dostałam ją w nocy, w długi weekend na wyjeździe rodzinnym. Było mi wstyd mówić komukolwiek bo wiedziałam, że nowina się rozniesie.

Chwilę przed 13 urodzinami, emocje, które towarzyszyły to głównie przerażenie i szok, ale też ekscytacja.

Miesiączkę dostałam, gdy były zajęcia zdalne, byłam przygotowana, że ją dostanę, towarzyszyły mi emocje szczęścia

Miałam 13 lat, pamiętam, że tata mi wszystko wytłumaczył, zwrócił szczególną uwagę, że nie można wrzucać zużytych środków higienicznych do toalety.

Pierwszej miesiączki dostałam pomiędzy 7 a 8 klasą podstawówki. Wstałam rano i zobaczyłam małą plamkę na majtkach. Z jednej strony się cieszyłam, ale z drugiej miałam jakieś obawy, co do tego, czy wszystko będzie przebiegać łagodnie. Szczególnie, że tego akurat dnia wyjeżdżałam na jednodniową wycieczkę w góry z dziadkami i kuzynostwem. Na szczęście wszystko podczas pierwszej miesiączki było łagodne, jednak do dziś nie zapomnę, że bałam się, czy nie przecieknę. Szczególnie, że byłam wtedy w górach, gdzie nie było zbytnio toalety. W późniejszym czasie bardzo mocno przeciekałam, jedna podpaska na godzinę mi nie wystarczała i często miałam poplamione spodnie, co nie było zbyt przyjemne w podstawówce

Nie byłam przygotowana, nikt ze mną w domu o tym nie rozmawiał. Była to 1 klasa gimnazjum, w toalecie na przerwie. Użyłam papieru toaletowego i jakoś przeżyłam

Ja akurat pierwszej miesiączki dostałam jakoś w wieku 10 lat, po prostu zauważyłam mała plamę krwi na bieliźnie i stwierdziłam, że o, okres. Moja mama bardzo wcześnie wytłumaczyła mi na czym to polega, kiedy jako dzieciak zapytałam się, czym są podpaski leżące w łazience, także nie byłam zaskoczona, po prostu poszłam jej o tym powiedzieć.

Myślę że to przełomowy dzień w życiu każdej kobiety, tak przynajmniej było u mnie. Oczywiście dziwny niespotykany dotąd ból oraz krwawienie wzbudziły we mnie przerażenie. Przeszłam przez to sama.

Pamiętam, że było to w szkole, miałam na sobie jasne spodnie i bardzo bolał mnie brzuch, trauma!

byłam przygotowana, miałam w plecaku podpaski, ponieważ wiedziałam ze to już ten czas kiedy mogę się spodziewać okresu

Nie byłam przygotowana, zaskoczona niezwykle, w chwili kiedy umówiłam się z koleżankami, byłam przerażona, czułam się chora

Miałam wtedy 12 lat. Pamiętam, że szykowaliśmy się do kościoła bo musiałam zaliczyć różańce i w momencie, kiedy wychodziliśmy poczułam że mam mokre majtki. Poszłam do łazienki i jak się okazało dostałam pierwszą miesiączkę.

Wakacje z 7 do 8 klasy. Byłam w domu. Mimo, że miałam wiedzę, to sam fakt wywołał we mnie lęk.

wydaje mi się, że to było w łazience i akurat mama była w domu, chyba się nie zestresowałam tylko bardziej zdziwiłam, bo nie spodziewałam się, że to "już", pogadałyśmy o tym i zapisała sobie gdzieś termin mojej 1 miesiączki

Pierwszy okres dostałam w szkole podstawowej.

Dostałam okresu w wieku 13 lat w domu, nie było problemu, bo była moja mama, która mi wszystko wyjaśniła o produktach higienicznych

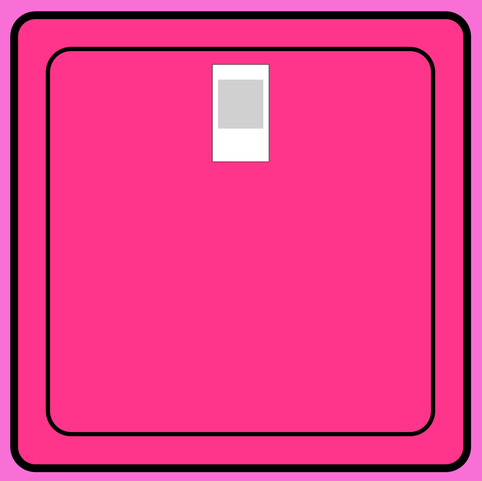
Pierwszy okres dostałam w wakacje między 5 a 6 klasą podstawówki, na początku nie do końca wiedziałam, co to jest, choć mama wcześniej mi tłumaczyła, jak to wszystko działa. Jednakże widok krwi był dla mnie zaskoczeniem. Pamiętam, że przez okres nie mogłam kąpać się w basenie rozłożonym w ogrodzie i było mi bardzo przykro.

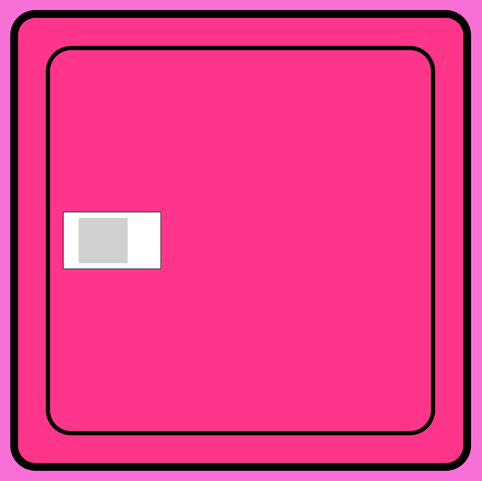
Pierwszą miesiączkę dostałam na komunii młodszego kuzyna. Nie wiedziałam, gdzie jest na sali toaleta i mama mnie do niej zaprowadziła, więc mogłam od razu dać jej znać, że dostałam okres. Mama popędziła po torebkę i dała mi podpaskę. Byłam na to przygotowana, bo wszystkie koleżanki dookoła już dawno miesiączkowały i mama zapewniała, że za chwilę mnie też to czeka. Pamiętam, że nie byłam zadowolona. Cieszyło mnie, że długo nie dostaję okresu i nie muszę cierpieć, tak jak opowiadały koleżanki ze szkoły.

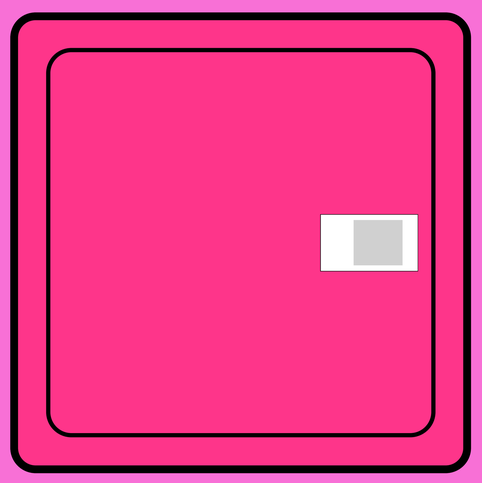
Byłam przygotowana, czułam się dziwnie jakbym stała się kimś innym

Pierwszej miesiączki dostałam latem będąc nad jeziorem z rodziną, byłam absolutnie nieprzygotowana do tej sytuacji i był to dla mnie nowy rodzaj dyskomfortu i bólu, początkowo myślałam, że ból brzucha wziął się może od zjedzenia czegoś nieświeżego. Na szczęście nie byłam w tym sama, ale do tej pory mało przyjemnie to wspominam, świetny sposób na zepsucie rodzinnego wypadu...

Różowa Skrzyneczka – przedmiot, który wspiera i który jest medium wspólnoty







Niepozorna metalowa skrzynka w toalecie sprawia, że osoby menstruujące odczuwają wsparcie. Staje się ona przedmiotem centralnym – mającym głębokie znaczenie symboliczne, emocjonalne i społeczne. Jest to przedmiot „faworyzowany" w obrębie określonej zbiorowości, stanowi punkt odniesienia dla niej i źródło poczucia bezpieczeństwa, tak że wytwarza się szczególna relacja rzeczowo-ludzka[5]. Wspierająca obecność Różowej Skrzyneczki powoduje powstanie takiej właśnie relacji, między tym obiektem a osobą menstruującą,

Przedmiot centralny implikuje także doświadczenie wspólnoty, staje się jej medium[6]. Różowy obiekt zawierający darmowe produkty menstruacyjne kieruje ku poczuciu międzyludzkiej więzi. Różowa Skrzyneczka jest również symbolem przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnego, przez co odgrywa kluczową rolę społeczną i kulturową, inspirując do działania oraz pomagania.

[5] M. Krajewski, *Życie przedmiotów a jednostki – wokół pojęcia motyw przewodni, Są w życiu rzeczy...Szkice z socjologii przedmiotów*, Fundacja Bęc Zmiana, 2013, s 111.
[6] M. Krajewski, dz. cyt. , s. 115.

PRODUKT ENTHÄLT KUNSTSTOFF
facelle
BIS ZU
100% SCHUTZ
TROCKEN + SICHER
ULTRA BINDEN
normal + Flügel
1
GRÖSSE
+ Frischeduft
+ super saugfähig und sicher
+ seidig weiche Oberfläche
16 Stück

Zwrot performatywny — zwrot ku sprawczości

Zwrot performatywny – charakteryzuje się nastawieniem na sprawczość, zmianę i niwelowanie wykluczających granic w rzeczywistości społecznej. Dostrzega także sprawczość podmiotów nie-ludzkich, np. rzeczy[7].

Inicjatywę umieszczania Różowych Skrzyneczek w przestrzeniach publicznych można określić tzw. zwrotem ku sprawczości – jest to działanie, które zapobiega wykluczeniu osób dotkniętych ubóstwem menstruacyjnym. W tym rozumieniu Fundacja jest podmiotem, który ma siłę sprawczą i dokonuje zmian, przy użyciu obiektu, jakim jest skrzyneczka z produktami menstruacyjnymi – tworząc wspólnotę nie tylko aktywistek, działaczy, lecz również osób, które poparły działanie fundacji i zakupiły skrzyneczkę.

[7] E. Domańska, *Zwrot performatywny we współczesnej humanistyce*, „Teksty Drugie" 2007, nr 5, s. 52.

ob
comfort

Mój zwrot ku sprawczości

Działalność Fundacji była dla mnie inspiracją do stworzenia własnego projektu, który również okazał się praktyką sprawczą. Projekt Miesiączkowo to nie tylko działanie w ramach metody eseju wizualnego i metody autoetnografii. Oprócz tego zdecydowałam się na działanie, które wprowadziło zmiany na Wydziale Filologicznym UŁ. Organizacja zbiórki produktów menstruacyjnych oraz montaż Różowych Skrzyneczek sprawiły, że osoby menstruujące zostały dostrzeżone i wsparte. Umieszczone obiekty — skrzyneczka z darmowymi podpaskami i tamponami — poprawiają jakość życia osób w czasie miesiączkowania, ale też informują o istniejącym problemie, jakim jest ubóstwo menstruacyjne.

o.b.
ProComfort
o.b.
ProComfort™
o.b.
ProComfort

zbiórka produktów
menstruacyjnych
kiedy, o której: wtorek 21 maja, godzina 9-15
gdzie: przy głównym wejściu na Wydział Filologiczny UŁ
Drogie Osoby Menstruujące i Nie-Menstruujące,
Zapraszamy Was do wsparcia zbiórki organizowanej w ramach projektu licencjackiego przez Zuzannę Kochanowską i Feministyczne Koło Naukowe Gender Studies Anty-Rama.
Dzięki Waszemu wsparciu zaopatrzymy Różowe Skrzyneczki, które zostaną umieszczone 22 maja w toaletach na Wydziale Filologicznym.
Zbieramy podpaski i tampony
KATEDRA DRAMATU I TEATRU
Instytut Kultury
Współczesnej
Wydział Filologiczny UŁ

Zbiórka produktów menstruacyjnych odbyła się 21 maja 2024 roku na Wydziale Filologicznym UŁ we współpracy z Feministycznym Kołem Naukowym Gender Studies Anty-Rama.
22 maja 2024 roku Wydział Filologiczny Uniwersytetu Łódzkiego dołączył do Miesiączkowa

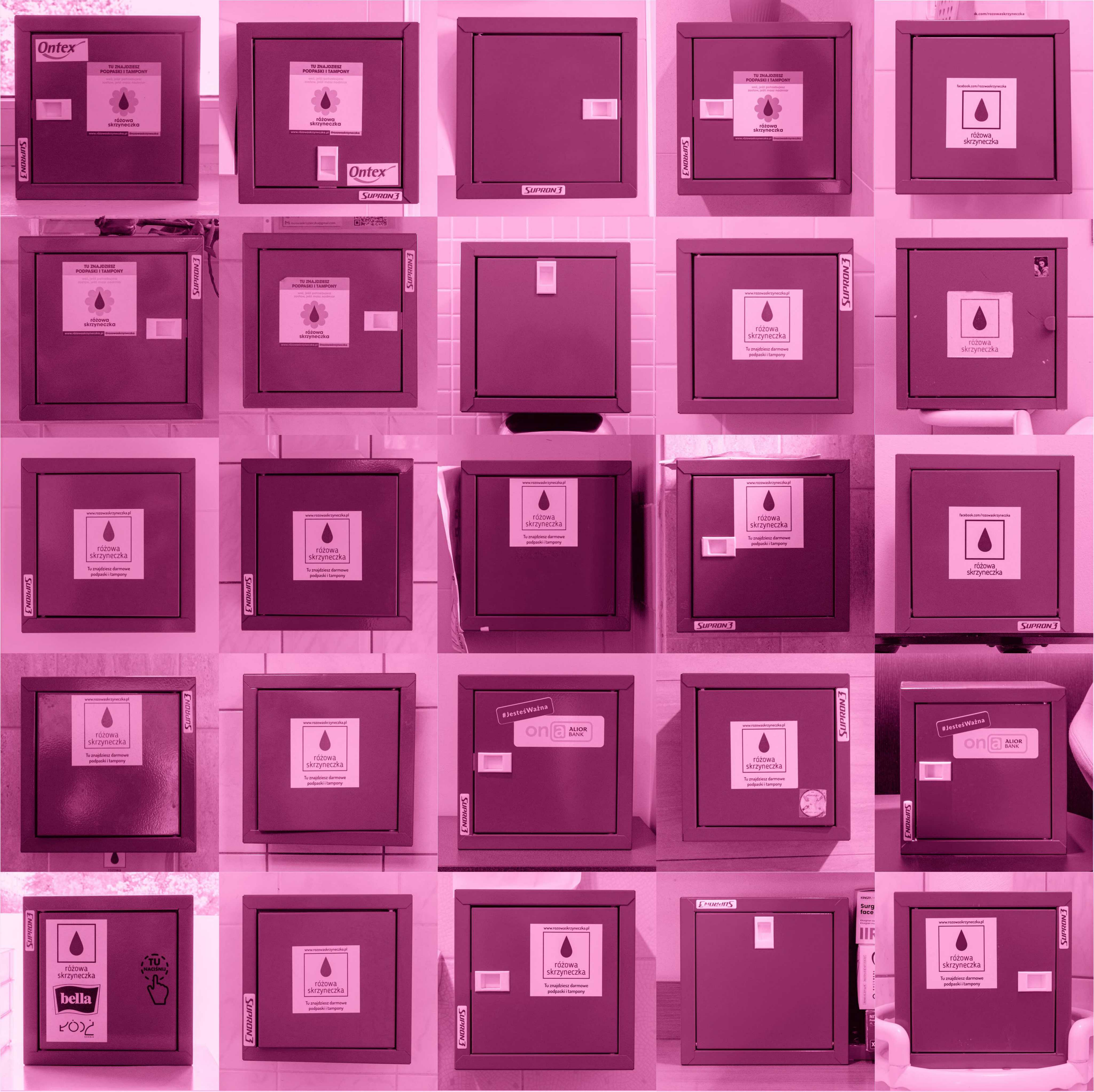
30 zł, 50 zł, 60 zł, 30 zł, 100zł, 20 zł, 20zł, 100 zł, 50 zł
20 zł, 50zł, Ok. 50 zł, 15 zł, 20zl, 50 zł, 30zł, 30 zł, 30 zł
25 zł, Nie wiem, 52 zł, 10-15 zł, 150 zł, 1200 zł, Dużo
Około 60 zł, 25 zł, 10 zł, 50-70 zł, 40-50 zł
Wydaje około 15/20 zł, zazwyczaj robię zakupy produktów higienicznych na zapas w promocji także ciężko określić.
15/20 zł, 80 zł, 20/50 zł, nie wiem może 100 zł maksymalnie? przynajmniej ja tyle wydaje 40-50 zł, W ciągu miesiąca ok.30-40 zł, 150 zł, nie wiem, ale wiem, że dużo, Około 50 zł
20-30 zł, Ja wydaje minimum 30 zł, Ok 50zł, Nigdy tego nie liczyłam, ale pewnie koło 30-50zł, 35 zł, Mam podpaski za darmo, więc nie wiem
Mi akurat starcza paczka tamponów, kupuje te z niższej półki cenowej koło 10 złotych

ILE MIESIĘCZNIE KOSZTUJE MENSTRUACJA?

odpowiedzi należą do osób, które wzięły udział w przeprowadzonym przeze mnie wywiadzie badawczym o menstruacji

Ok 50-100 zł, 35 zł, Nie wiem, 50-100 zł?, Myślę że ok.35zl, 70 zł
Powyżej 150 złotych, 20-30zl, Ok. 20 zł, Około 15 zł osobiście płacę
Myślę że około 100 zł, Ok 25 zł, 50/70 zł, Ok. 15-20zł
100zl, Miesięcznie około 20 zł, 20 zł, 100 zł, 40 zł, 15-20zł
wliczając duże opakowanie tamponów, 2 opakowania podpasek, chusteczki do higieny intymnej w razie "wypadku", to na te 4 produkty około 60/70zł
~20zł, 60 zł, 7 zł, 25 zł, Około 70 złotych, 17 zł, Nie wiem
Ok. 100 zł, 100 zł w ciągu roku, 25/30 zł, 10zł
40 zł, 50 zł, Około 50 zloty, 15 zł, 40 zł, 130 zł, 15 zł, 30-45 PLN
70zl, 5zł (najtańsze tampony ok 10zł 32szt starczające na 2-3 miesiące)

bella
Herbs
tilia
deo fresh
PLASTIC IN PRODUCT
breathable
12
Herbs
no perfume
facelle
ULTRA BINDEN
normal + Flügel
BIS ZU
100% SCHUTZ
TROCKEN + SICHER
1
GRÖSSE

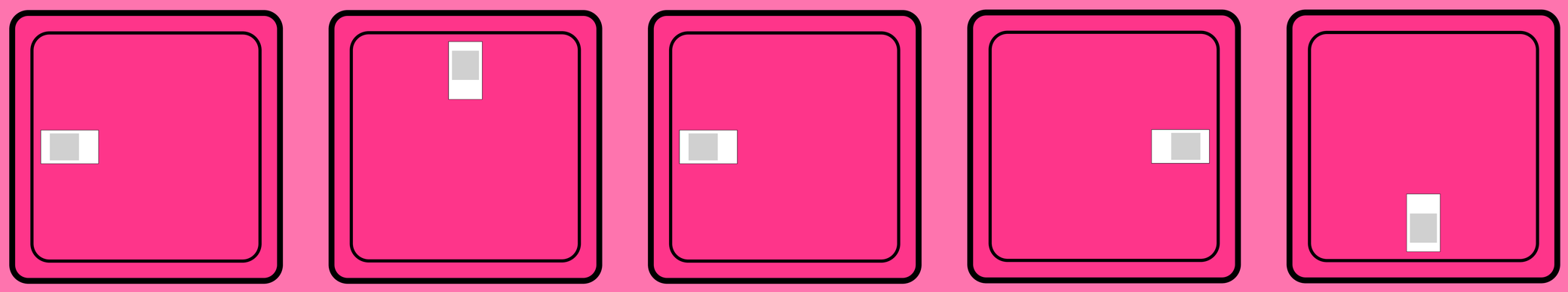
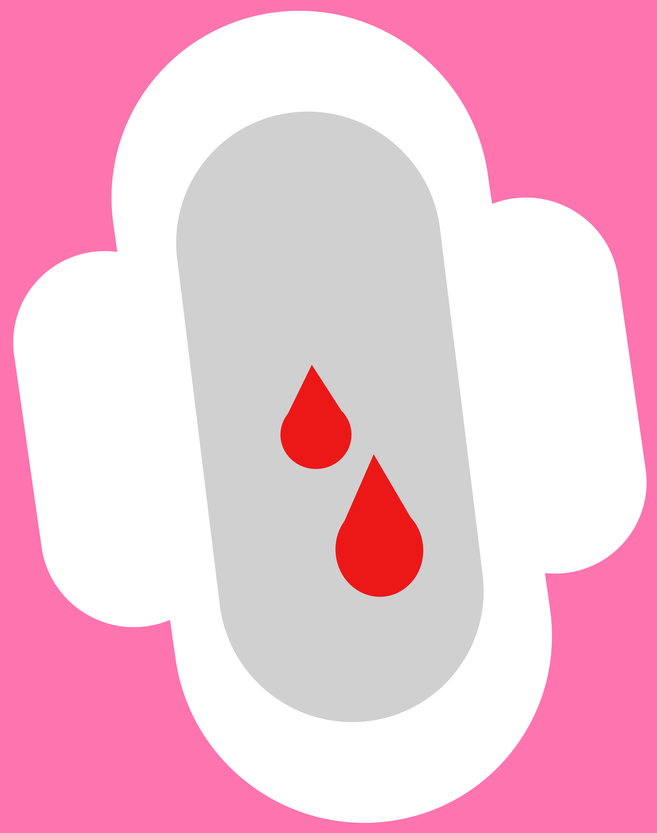

Ontex
TU ZNAJDZIESZ PODPASKI I TAMPONY
weź, jeśli potrzebujesz zostaw, jeśli masz nadmiar
różowa skrzyneczka
www.różowaskrzyneczka.pl
@rozowaskrzyneczka
SUPRON 3
rozowaskrzyneczka@gmail.com
facebook.com/rozowaskrzyneczka
www.rozowaskrzyneczka.pl
Tu znajdziesz darmowe podpaski i tampony
TU NACIŚNIJ
bella
#JesteśWażna
on a ALIOR BANK

Weź, jeśli potrzebujesz.
Podziel się, jeśli masz nadmiar.
SUPRON 3
instagram.com/rozowaskrzyneczka
rozowaskrzyneczka@gmail.com
www.rozowaskrzyneczka.pl
różowa skrzyneczka
Tu znajdziesz darmowe podpaski i tampony
FEM FUND
fundusz feministyczny
TU NACIŚNIJ
bella
TU ZNAJDZIESZ PODPASKI I TAMPONY
weź, jeśli potrzebujesz
podziel, jeśli masz nadmiar
www.różowaskrzyneczka.pl
@rozowaskrzyneczka
SPIERDOLCIE
KOLEKTYW FEMINISTYCZNY MANIFA ŁÓDŹ
facebook.com/rozowaskrzyneczka
WEŹ JAK POTRZEBUJESZ, ALE NIE ZABIERAJ WSZYSTKIEGO

Miesiączkowa to między innymi:

- Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Kleszczowie
- Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Łękińsku
- Publiczna Szkoła Podstawowa nr. 7 im. Romualda Traugutta w Radomsku
- Zespół Szkół Drzewnych i Ochrony Środowiska w Radomsku
- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Radomsku
- Zespół Szkół Ekonomicznych im. Tadeusza Kotarbińskiego w Radomsku
- Zespół Szkół Elektryczno-Elektronicznych im. prof. Janusza Groszkowskiego w Radomsku
- Kawiarnia Nie Pytaj w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 113 im. Adolfa Dygasińskiego w Łodzi
- Miejskie Centrum Medyczne im. Dr. Karola Jonschera w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 83 im. Stanisława Jachowicza w Łodzi
- Alior Bank - Oddział na ul. Rzgowska 30 w Łodzi
- Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Henryka Wieniawskiego W Łodzi
- Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Łodzi
- Fundacja Aktywizacja Oddział w Łodzi
- XXXIII Liceum Ogólnokształcące im. Armii Krajowej w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 6 im. Szarych Szeregów w Łodzi
- Alior Bank - Oddział na ul. Wyszyńskiego w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 11 im. Marii Kownackiej w Łodzi
- Miejskie Centrum Medyczne Widzew w Łodzi
- Liceum Ogólnokształcące nr XXIII im. ks. prof. Józefa Tischnera
- XI Liceum Ogólnokształcące im. Józefa Piłsudskiego w Łodzi
- Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego
- Wydział Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego
- Akademia Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 81 im. Bohaterskich Dzieci w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 153 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Łodzi
- Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr. 1 w Łodzi
- Szkoła Podstawowa nr. 101 im. Jana Kochanowskiego w Łodzi
- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr. 5 im. Króla Bolesława Chrobrego w Łodzi
- Muzeum Sztuki w Łodzi MS2
- Biblioteka Miejska w Łodzi nr. 32
- Kawiarnia Niebostan
- Miejsce Spotkań. Społeczny Dom Kultury w Łodzi
- Muzeum Sztuki w Łodzi MS1
- Instytut Postępowania Twórczego Sp. z o.o.
- Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny Uniwersytetu Łódzkiego
- Restauracja Ferment Pizza i Krany
- Łódzkie Centrum Kontaktu z Mieszkańcami
- III Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Łodzi
- TUVIM Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr. 63
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr. 3 w Łodzi

W tych miejscach zrobiłam zdjęcia Różowych Skrzyneczek.
Dziękuję za udzielenie pozwolenia do wykonania dokumentacji.

Dziękuję również:

- osobom, które wzięły udział w wywiadzie badawczym o menstruacji,
- osobom, które wzięły udział i pomogły w zbiórce produktów menstruacyjnych,
- Feministycznemu Kołu Naukowemu Anty-Rama, który pomógł mi w organizacji zbiórki