

Románia - Magyarország

Összefoglaló

Napjainkban egyre többet beszélünk a menstruációról és a ciklus ezen szakaszát érintő nehézségekről. A különböző menstruációs eszközök hirdetései megjelennek a közösségi média felületeken és a televízióban is. De mi valójában a menstruáció és miért fontos hogy foglalkozzunk vele? Milyen eszközöket és mi alapján választhatunk? Miért fontos, hogy tabuk felépítése helyett információkat adjunk át?

Menstruáció

A menstruáció természetes folyamat, amely a termékeny korú hölgyeket érinti, tehát a tinédzserkorban (10-12 évesen) az első menstruációtól (menarché) kezdődően, a termékenység végéig, a menopauzáig (45-50 éves korig). A menstruáció fontos és talán legszembetűnőbb része a ciklusunknak, ezért is sokszor emlegetjük menstruációs ciklusként a női ciklust. Azonban a cikluskövetés és az RRM (rekonstruktív reprodukció medicina) szemlélete szerint ovulációs ciklusként hivatkozunk rá, hiszen a ciklus fő mozgatórugója az ovuláció. A ciklus a menstruáció első vérzéses napjától a következő menstruációig tart, azonban nem csak ezért fontos a vérzésünk figyelése, hanem megmutatja azt is, hogy az előző ciklusban bekövetkezett ösztrogén hatás képes volt-e megfelelően megvastagítani a méhnyálkahártyát. Az egészséges ciklus 24-36 napos, ennek első 3-7 napja a menstruáció. Menstruáció során összesen átlagosan 40-80 ml menstruációs vér távozik. A menstruációt és az ezzel járó kellemetlen tüneteket mindenki másként éli meg, és más-más szokásokat alakít ki ennek kapcsán. Azonban fontos megjegyezni, hogy a menstruáció megfigyelése értékes információt adhat az aktuális egészségünkről, illetve hogy a mindennapi életet nagyban megnehezítő menstruációs tünetek nem tekinthetők egészségesnek. A havonta rendszeresen jelentkező vérzés önmagában még nem feltétlen jelzi a ciklus egészségét.

Menstruáció megélése

Panasz menstruáció megélése szubjektív, amit nagyban befolyásol a környezetünk. Míg a természetközeli emberek pozitívabban élik meg a ciklusukat, és az ezzel járó menstruációt, a vallásos közegekben gyakran a mai napig bűnként tekintenek rá és a vérzéses napokban akár a vallásos helyszíneket és ereklyéket is kerülni kell a nőknek. Vannak vallások, ahol a menstruáció alatti együttlétet tiltják, de akár a nők fizikai kirekesztése, másik házrészbe vagy épületbe száműzése is előfordul még napjainkban is. A menstruáció megélésehez nagyban hozzájárul a környezetünk ezzel kapcsolatos megítélése és vélekedése. Érdekes módon az édesanya (,mint szülő) megélése jellemzően kisebb hatást gyakorol a nők menstruációval

kapcsolatos attitűdjére. Ennek oka az lehet, hogy sokszor a szülő-gyerek kapcsolatban ezekről a témákról nem esik szó, vagy csak felszínesen, érintőlegesen, éppen annyira, hogy a fiatal lány képes legyen kielégíteni a higiénés szükségleteit vérzése kapcsán. A kommunikációs tabuhoz a menstruációs termékekről szóló hirdetések is hozzájárulnak: ezek a hirdetések a diszkréciót hangsúlyozzák és azt a szemléletet, hogy menstruáció idején ugyanúgy kell élni a mindennapokat, a környezetünk előtt elfedve, hogy melyik időszakában vagyunk épp a ciklusunknak. A menstruáció megélését befolyásolhatja a média is. Kutatások szerint a televízióban, főként reklámokban elhangzó állítások és attitűdök visszaköszönek a nők megélésében. A menstruációs eszközöket bemutató reklámok a vérzést „higiénés” krízisként mutatják be: azt üzenik, hogy el kell rejteni a szagokat, a menstruációt magát, és kerülni kell, hogy foltosak/koszosak legyenek és ezzel kellemetlen helyzetbe kerüljenek.

Menstruációs eszközök

A menstruációs eszközök elődei az emberi lét során többféleképpen felbukkantak, de először az 1890-es években jelentek meg a kifejezetten erre a célra kifejlesztett eldobható termékek. A II. világháború idején, amikor a férfiak a fronton harcoltak és a nők vették át a munkaerőpiaci szerepeket, hiába volt erőforrás hiány, a munkahelyi higiénia megőrzése miatt fellendült a menstruációs eszközök fejlesztése. A televízió és az egészségügyi betétek elterjedése nagyjából egyidőben történt meg, így a menstruációs eszközök reklámozását 1972-ben kezdték el Amerikában, azonban csak 2017-re jutottunk el oda, hogy a menstruációs vért végre piros színű folyadékkal szemléltessék az addig bevett kék „vér” helyett. Napjainkban már többféle intimhigiénés terméket reklámoznak, de így is csak a paletta egy részét ismerhetik meg a TV nézők. Míg a televíziókban a hagyományosnak számító eldobható betétekkel és tamponokkal találkozhatunk, a közösségi média felületeken már a többször használható alternatívákról is szembe jöhet velünk 1-1 hirdetés. Az egyszer használatos betétek és tamponok alternatívájaként az ezek mosható változatai, illetve menstruációs bugyik a betét kiváltására, a mosható tampon, intim kelyhek, „disc”-ek és menstruációs szivacsok pedig a tampon alternatívájaként színesítik a választékot. A menstruációs eszközök kiválasztásánál fontos szempont lehet a diszkréció, a megbízhatóság, a kapacitás, a fenntarthatóság, a gazdaságosság és egyéb személyes preferenciák is. Az újrahasználatos eszközök a gazdasági és környezeti fenntarthatóságon felül, sokszor használat közbeni kényelmük miatt tudják felvenni a versenyt az eldobható eszközökkel szemben. Bármilyen intimhigiénés termék választása esetén fontos, hogy az megbízható forrásból származzon, és kerüljük az egészségre veszélyes anyagokat. Ehhez segítség a szigorú szabályok mentén kiérdemelt EU-ökocímke a termékeken. Az ezzel ellátott termékek többek között nem tartalmaznak endokrin rendszert károsító vegyi anyagokat, parabéneket, formaldehidet, illatanyagokat, testápolókat és ftalátokat, valamint ellenőrzött gyártási folyamatból származnak, tehát

vizsgálják a gyártási folyamatok során bekövetkező szennyeződések jelenlétét is. Fontos tehát, hogy bármilyen menstruációs eszköz típust is választunk, körültekintően járjunk el a beszerzés során. (Még biztonságosabbá válhat a menstruáció, 2023)

Menstruációs egyenlőség

A menstruációs egyenlőség egy összefoglaló fogalom, amely a menstruációs szegénységgel és a női esélyegyenlőséggel foglalkozik. Az egyenlőtlenség nem csak a fejlődő országokat érintő probléma: a fejlett országokban is okoz nehézséget a nők számára ciklusuk ezen szakasza és a női egyenjogúság kérdésköre is. A menstruációs szegénység problémaköre nem csupán a menstruációs eszközök meglétének hiányát jelenti, hanem a megfelelő higiénés körülményeket is. Ahol nincsen megfelelő minőségű víz, ott nehézséget jelent bármely eszköz higiénikus használata is. A lányok és nők ezáltal kimaradhatnak az oktatásból és a munkából, így tovább nehezítve az esélyegyenlőségi helyzetüket, növelve az üvegplafon-hatást* is. A menstruáció tabusítása, és az, hogy nem beszélünk nyíltan a ciklusunk során bekövetkező hormonális változások hatásairól, olyan sztereotípiákat építettek a menstruáció köré, amely megnehezíti a nők helyzetét, nem csupán az elmaradott országokban, de a fejlett régiók munkaerő piacán is. A menstruációs termékek megvásárlása terhet jelent a nők számára. Ezeket a termékeket nem csupán az általános forgalmi adó, de az úgynevezett „pink tax” (rózsaszín adó) is tovább drágítja. Így nevezzük azt a jelenséget, hogy a nőknek célzott termékek drágábbak a boltokban, mint a férfiaknak szánt hasonló termékek. A „free bleeding” (szabad vérzés) irányzata és több sportoló kiállása igyekszik felhívni a figyelmet, arra, hogy a ciklusunk befolyásolja a teljesítő képességünket.

Beszéljünk róla!

A ciklusunk, és ennek részeként a menstruáció természetes velejárója a női létnek, a női egészséget és a termékenységet jelenti, a termékenység. A feminizmus irányzatai nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy napjainkban a menstruáció megjelenjen a médiában, és egyre nagyobb hangsúlyt kap a menstruációs esélyegyenlőséggel. Ezzel együtt egyre több nőnek van lehetősége női témákban megnyilvánulni. A menstruáció körüli szégyenérzet és kirekesztettség felszámolása, valamint a ciklus megértése fontos ahhoz, hogy menstruációs egyenlőség létrejöhessen, és egy újabb lépést tegyünk az egyenjogúság felé. A ciklusunk megismerése, megértése és követése segít abban, hogy elfogadók lehessünk magunkkal és a környezetünkkel. Csatlakozz a CiklusKulcs programhoz és kövesd Te is a ciklusod!

*üvegplafon-hatás: Az üvegplafon hatás egy komplex társadalmi jelenség, amelynek lényege, hogy a nők és más marginalizált csoportok előtt láthatatlan korlátok állnak a munkahelyi előmenetel terén. Hiába rendelkeznek ugyanolyan vagy akár jobb képességekkel és tapasztalattal, mint férfi kollégáik, mégis ritkábban töltenek be vezetői pozíciókat. (<https://www.viapan.hu/hu/blog/allaskeresesi-tippek/uevegplafon-hatas>)

Linktree: www.linktree.com/CiklusKulcs



Irodalomjegyzék

Bhartiya, A. (2013. november). *Menstruation, Religion and Society. International Journal of Social Science and Humanity*, 523-527. Letöltés dátuma: 2026. május 19, forrás: <https://www.ijssh.org/papers/296-B00016.pdf>

Egészségvonal. (2026. május 04). *Egészségvonal*. Forrás: <https://egeszsegvonal.gov.hu/egeszseg-a-z/m/menstruacio.html>

Erdey, L., & Várnagy, E. (2022. november-december). *A menstruációs szegénység mint láthatatlan pedriváció - nemzetközi és hazai tapasztalatok. Külgazdaság*, 45-81. Letöltés dátuma: 2026. május 18, forrás: <https://doi.org/10.47630/KULG.2022.66.11-12.45>

HVG. (2026. 05 15). Forrás: https://hvg.hu/brandchannel/20260516_premens-menstruacio-tarsadalmi-elfogadas-tortenelem-menstruacios-betet-tampon-kehely

Magyarország, C. (2024. november). *Cikluskövetés*. Forrás: <https://cikluskovetes.hu/blog/ovuciklusmenstruaciklus>

Magyarország, C. (2025. március). *Cikluskövetés*. Forrás: <https://cikluskovetes.hu/blog/menstruacirol>

Nyitrai, E., & Takács, S. (2019). *Anyák és felnőtt lányaik menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata. Psychologia Hungarica Caroliensis*, 64-94. Letöltés dátuma: 2026. május 18, forrás: <https://doi.org/10.12663/PsyHung.7.2019.1.5>

Nyitrai, E., & Takács, S. (2019). *Felnőtt nők és férfiak menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata. Psychologia Hungarica Caroliensis*, 45-63. Letöltés dátuma: 2026. május 18, forrás: https://real.mtak.hu/143444/1/EPA02497_PsychologiaHungaricaCaroliensis_2019_01_045-063.pdf