



Menstruáció: Esélyteremtés és fenntarthatóság



Tartalomjegyzék

4 Bevezetés

4 Mire való a kézikönyv?

4 Hogyan készült a kézikönyv?

5 Hogyan kell használni a kézikönyvet?

6 1. téma: A menstruáció elfogadása – menstruációpozitív kultúra kialakítása az ifjúsági térben

6 Biztonságos tér és ciklus-pozitív kultúra kialakítása ifjúsági környezetben

7 Hogyan kezdjünk beszélgetést a tizenévesekkel a menstruációról ifjúsági vezetőként?

9 Nemek és menstruáció

10 Miért kell mindenkinek, beleértve a fiókat is tanulniuk a menstruációról?

11 Inkluzív nyelvezet használata a menstruációról való beszélgetés során

11 Menstruáció és interszekcionalitás

11 Az menstruációs szegénység elleni küzdelem és a menstruációs egyenlőség támogatása ifjúsági vezetőként

13 Tevékenységi ötletek a menstruációról szóló beszélgetés elindításához és a menstruációval kapcsolatos pozitív kultúra megteremtéséhez

14 2. téma: Biológiai alapok és a menstruációs ciklus

14 A reproduktív rendszer

15 A menstruációs ciklus

16 A menstruációs ciklus mint a négy évszak megértése

20 Aktivitási ötletek a menstruációs ciklus megvitatásához

21 3. téma: Így kell érezni? – Mi a normális és mikor kell orvoshoz fordulni?

21 Mire számíthat a menstruáció alatt

22 Tipikus testi változások a menstruáció alatt

23 Szabálytalan időszakok

23	Mikor kell orvoshoz fordulni
26	Hogyan beszéljünk egy orvossal a menstruációról
27	Menstruáció és mentális egészség: Hogyan befolyásolja a ciklusod a hangulatot?
28	Aktivitási ötletek az egészséges menstruáció megvitatásához
29	4. téma: Mítoszok és tabuk
29	Hogyan lehet kétségbevonni, megvitatni a menstruációs mítoszokat és tabukat?
29	Gyakori menstruációs stigmák
30	A menstruációhoz való hozzáállás változása az idők folyamán
31	Aktivitási ötletek a menstruációs mítoszok és tabuk megvitatására és megkérdőjelezésére
32	5. téma: Menstruáció: Környezet és egészség
32	Az egyszer használatos menstruációs termékek egészségügyi hatásai
34	Az egyszer használatos menstruációs termékek környezeti hatásai
34	Biztonságosabb és fenntarthatóbb alternatívák
35	Tevékenységi ötletek a menstruáció környezetre és egészségre gyakorolt hatásainak megvitatásához
36	6. téma: Időszakos termék lehetőségek
36	A menstruációs eszközök kiválasztásakor figyelembe veendő tényezők
38	Menstruációs eszközök – fogyatékoság és akadálymentesség
39	Menstruációs termékopciók
44	Az menstruációs eszközök összehasonlító táblázata
45	Ökotanúsítványok
46	Aktivitási ötletek az időszaki termék lehetőségek megvitatásához
47	Konklúzió

Menstruáció: Menstruáció: Erősítés és fenntarthatóság

A menstruáció, az empowerment és a fenntarthatóság kéz a kézben járnak egy olyan világ megteremtésében, ahol a nők, lányok és azok, akik menstruálnak, magabiztosnak, tájékozottnak és támogatottnak érzik magukat menstruációjuk kezelésében.

Az empowerment a menstruációt övező stigmák és akadályok lebontását jelenti, valamint az ismeretekhez, termékekhez és erőforrásokhoz való egyenlő hozzáférés biztosítását. A menstruáció társadalmi igazságossági kérdés, mivel a menstruációs termékekhez, az oktatáshoz és az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés nem mindenki számára egyformán elérhető. A nemek közötti egyenlőség, a közegészségügy és az emberi jogok kritikus kérdése, hogy mindenki számára biztosítsuk a menstruáció biztonságos kezeléséhez szükséges eszközöket, információkat és tiszteletet.

A fenntarthatóság a környezetbarát és hulladékcsökkentő menstruációs termékek, például az újrahasználatos menstruációs kelyhek, betétek és a biotermékek kiválasztására összpontosít. A fenntarthatóság a menstruáció terén magában foglalja a környezeti hatást minimalizáló, ugyanakkor a hosszú távú egészséget és jólétet támogató választásokat.

A menstruáció, a társadalmi szerepvállalás és a fenntarthatóság együttesen nemcsak az egyének jobb egészségét és méltóságát, hanem egy tisztább, igazságosabb világot is elősegít mindenki számára.

Mire való a kézikönyv?

Ezt a kézikönyvet bármely ágazatban dolgozó **ifjúsági vezetők** használhatják a menstruációs ismeretek bővítésére, a társadalmi felelősségvállalásra és a fenntarthatóságra összpontosítva, ami fiatalok menstruációs egészségének javulásához vezet az ifjúsági környezetben végzett tevékenységek és megbeszélések révén.

A kézikönyv információkat tartalmaz a menstruációról, a menstruációs egészségről, a mítoszokról és tabukról, a menstruációról és annak környezethez és egészséghez való viszonyáról, valamint a menstruációs termékek kiválasztásáról, továbbá eszközöket és forrásokat tartalmaz, amelyekkel ezeket az információkat a fiatalok számára közvetíteni lehet.

A menstruációs nevelés alapvető fontosságú a menstruációs egészség megvalósítása szempontjából, amelyet valamennyi nem emberi jogai, a nemek közötti egyenlőség és a fenntartható fejlődési célok megvalósításának szerves részeként ismernek el. A menstruációs nevelés kulcsfontosságú a menstruációs ciklushoz kapcsolódó tabuk, megbélyegzések és megkülönböztetés leküzdésében, hogy kikövezzük az utat a nemek közötti egyenlőség felé.

Hogyan készült ez a kézikönyv?

Ez a kézikönyv nyolc európai környezetvédelmi civil szervezet és nyolc európai ország (Írország, Egyesült Királyság, Portugália, Spanyolország, Hollandia, Horvátország, Magyarország és Ukrajna) fiataljaiból álló ifjúsági tanácsadó testület együttműködésével jött létre.

A menstruációs felvilágosítás területén dolgozó más szakemberek is hozzájárultak a tanácskozáson való részvétel vagy interjúk révén. Ez magában foglalta a menstruációt tanulmányozó egyetemi kutatók, sporttudósok, táplálkozási szakemberek és ifjúsági vezetők, valamint a menstruációs felvilágosító programokat világszerte kínáló szervezetek hozzájárulását és tanácsait.

A közreműködők teljes listája a kézikönyv elején található köszönetnyilvánításban található.

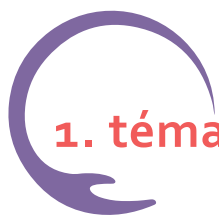
Hogyan kell használni ezt a kézikönyvet?

Az útmutatót úgy tervezték, hogy bármilyen környezetben, bármilyen ifjúsági korcsoportban és bármilyen időkeretben használható legyen. Úgy érezzük, hogy mint minden beszélgetést, ezt a témát is a legjobb néhány héten keresztül

feldolgozni, és beépíteni a többi ifjúsági keretbe, azonban megértjük, hogy ez nem minden esetben lehetséges.

Mind a hat téma tartalmaz információkat az ifjúsági vezető számára a témával kapcsolatban, valamint egy sor különböző hosszúságú tevékenységet és tanulási forrást, amelyeket felhasználhat a téma feldolgozásához a csoportjával. Az egyes témák végén található egy rövid lista a tevékenységötletekről, majd további forrásokat tárolnak a Forrás mappában, és az egyes témákból a csoportod igényei alapján választhatsz tevékenységeket! Választhatsz kvízek, kreatív tevékenységek, feladatlapok és játékok közül, valamint tájékoztatókat is biztosíthatsz számukra a különböző témákról. Te ismered a legjobban a csoportodat, és azt, hogy mi válik be nekik.





1. téma: A menstruáció elfogadása – menstruációpozitív kultúra kialakítása az ifjúsági térben!

A menstruáció-pozitív kultúra kialakítása olyan környezet megteremtését jelenti, amelyben a menstruációról nyíltan, szégyen és megbélyegzés nélkül beszélhetünk. Ifjúsági vezetőként kulcsszerepet játszatsz a menstruáció normalizálásában, és biztosíthatod, hogy mindenki támogató környezetben érezze magát.

Biztonságos tér és pozitív hangulat kialakítása az ifjúsági környezetben

Ifjúsági vezetőként segíthetsz megtörni a menstruáció körüli tabut azáltal, hogy barátságos és támogató környezetet teremtesz a nyílt beszélgetésekhez. Hogyan lehet ezt megvalósítani:

Normalizálja a beszélgetést

- **Használd befogadó nyelvezetet** – Ismerd fel, hogy nem mindenki, aki menstruál, azonosítja magát nőként. Az olyan kifejezések használata, mint "lányok, nők és azok, akiknek menstruációjuk van", barátságosabbá teheti a

beszélgetéseket. A menstruációval kapcsolatos beszélgetések befogadó jellegének biztosításához lásd alább a részleteket!

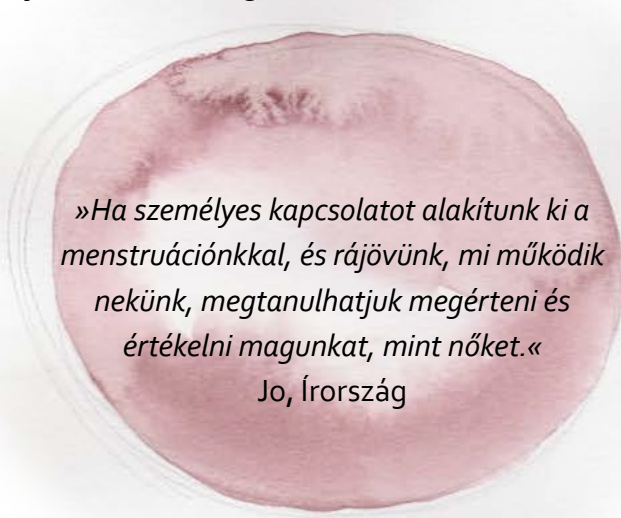
- **Mutass példát** – Beszélj magabiztosan és szégyenérzet nélkül a menstruációról. Ha az ifjúsági vezetők nyíltan beszélnek a témáról, mások is jobban fogják érezni magukat.
- **Bátorítsd a nyílt párbeszédet** – Tudasd a tizenévesekkel, hogy nyugodtan kérdezhetnek, megoszthatják tapasztalataikat, és kifejezhetik aggodalmaikat a menstruációjukkal kapcsolatban.

Ítéletmentes zónák létrehozása

- **Szervezz privát és biztonságos beszélgetéseket** – Hozz létre kiscsoportos beszélgetéseket, klubokat vagy támogató köröket, ahol a tizenévesek szabadon beszélhetnek a menstruációs egészségről. Győződj meg róla, hogy ezek a terek kötekedést vagy az ítékezés mentesek.
- **Névtelen kérdésdobozok felajánlása** – Helyezz el egy dobozt, ahová a diákok személyazonosságuk felfedése nélkül dobhatnak be kérdéseket a menstruációval kapcsolatban. Válaszolj rájuk csoportos beszélgetésekben vagy tájékoztató plakátokon keresztül.

Oktatás és felhatalmazás

- **Megbízható információk nyújtása** – Tényalapú ismeretek megosztása a menstruációról, a menstruációs egészségről és az öngondoskodásról, mint például az ebben a kézikönyvben



»Ha személyes kapcsolatot alakítunk ki a menstruációval, és rájövünk, mi működik nekünk, megtanulhatjuk megérteni és értékelni magunkat, mint nőket.«

Jo, Írország

található információk. Használj könyveket, infografikákat vagy közösségi médiát, hogy az információ biztosítva legyen.

- **Beszélgess a különböző menstruációs termékekről** – Beszélj a betétekről, tamponokról, menstruációs kelyhekről, menstruációs diszkekről, újrahasználatos (szövet) betétekről és menstruációs bugyikról, hogy a tizenévesek megtalálják a számukra legmegfelelőbbet.
- **Szervezz oktatási workshopokat** – Szervezz kérdés-feleleteket egészségügyi szakemberekkel, oktatókkal vagy idősebb diákokkal, akik útmutatást és támogatást nyújthatnak.

Biztosítani kell az menstruációs termékekhez való hozzáférést

- **Töltsd fel a mellékhelyiségeket ingyenes készletekkel** – Szervezd meg közösen a helyszínnel, szervezettel, hogy a mellékhelyiségekben ingyenes betétek, tamponok (lehetőleg bio termékek) legyen elérhetőek.
- **Készíts menstruációs készleteket** – Állíts össze készleteket különböző menstruációs termékekkel és egy kis útmutatóval a menstruáció kezeléséről. Ajánld fel őket a rászorulóknak.

Kihívás a menstruáció tabusítása ellen

- **Bátoríts minden gendert a részvételre** – Oktasd a fiúkat és azokat, akik nem menstruálnak a menstruációról, hogy támogathassák társaikat, és segítsenek megszüntetni a félretájékoztatást.
- **Használj plakátokat és közösségi médiát** – Tegyél közzé pozitív üzeneteket a menstruációs egészségről az ifjúsági környezetben és az interneten, hogy nyíltabb beszélgetések legyenek a témában.



- **A kulturális és személyes meggyőződések kezelése** – A menstruációval kapcsolatos különböző nézetek tiszteletben tartása, miközben mindenki számára biztonságos és befogadó környezetet biztosítasz.

A nyílt, szégyenmentes beszélgetések elősegítésével és a forrásokhoz való hozzáférés biztosításával az ifjúsági vezetők nagyban befolyásolhatják, hogy a tizenévesek hogyan élik meg a menstruációt és hogyan beszélnek róla. Minden erőfeszítés hozzájárul egy olyan közösség megteremtéséhez, ahol senki sem érzi magát zavarban vagy felkészületlenül a menstruációja miatt.

Hogyan kezdjük beszélgetést a tizenévesekkel a menstruációról ifjúsági vezetőként?

A menstruációról való beszélgetés elsőre kínosnak tűnhet, de ifjúsági vezetőként hatalmadban áll, hogy normális és kényelmes témává tedd. Ismered a saját csoportodat, viszont ami az egyik csoportnál működik, az a másiknál nem biztos, hogy működik, de íme néhány ötlet, hogyan kezdheted el a beszélgetést úgy, hogy az nyitott, befogadó és tabumenetes legyen. Javasoljuk, hogy minden nemet vonjatok be a beszélgetésbe, ez segít leküzdeni a menstruációval kapcsolatos stigmát és szégyent!

Biztonságos és támogató környezet létrehozása

- **Add meg a hangot** – tedd egyértelművé, hogy a menstruáció az élet természetes része, nem pedig olyasmi, amit szégyellni kell. Tartsd a beszélgetést kötetlen és nyitott formában.
- **Tartsd tiszteletben a magánéletet** – Egyes tizenévesek szégyenlősek lehetnek, ezért biztosíts lehetőséget a négy szemközti beszélgetésekre vagy az anonim kérdezz-felelek lehetőségére.
- **Használd inkluzív nyelvezetet** – Nem mindenki, akinek menstruációja van, azonosítja magát nőként. Az inkluzivitás biztosítása érdekében ismerj el mindenkit, aki menstruál.
- **Nyugtasd meg őket** – Tudasd a tizenévesekkel, hogy kérdéseikkel vagy aggodalmaikkal bármikor fordulhatnak hozzád vagy egy másik megbízható felnőtthez.

Használd természetes beszélgetésindítót

- **Kapcsold a mindennapi élethez** – hozd fel a sporttal, öngondoskodással, mentális egészséggel vagy akár az iskolai stresszel kapcsolatos időszakokat. Természetessé váljon a menstruációról való rendszeres beszélgetés, ne csak egyszeri alaklomként forduljon elő.
- **Használd a médiát és a popkultúrát** – Egy film, egy közösségi média poszt vagy egy hír a menstruációról nagyszerű módja lehet a téma bevezetésének.
- **Ossz meg egy tényt vagy statisztikát** – Például: "Tudtad, hogy egy átlagos embernek körülbelül 450 menstruációja van élete során?", hogy felkeltsd a kíváncsiságot.

Nyitott végű kérdések feltevése

- "Mit tudsz már a menstruációról?"
- "Hallottál valaha is mítoszokat a menstruációról?"
- "Mitől lenne könnyebb beszélni a menstruációról?"

Hagyd, hogy nyomás nélkül osszák meg gondolataikat, és érvényesítse tapasztalataikat.

Gyakorlati információk nyújtása

- **Beszélg a különböző menstruációs termékekről** – betétek, tamponok, menstruációs kelyhek és diszkek, valamint menstruációs bugyik - és ítélezés nélkül magyarázd el a lehetőségeket. A menstruációs termékekkel kapcsolatos információkat lásd a 6. témakörben.
- **Magyarázd el a menstruációs ciklust és a biológia alapjait** – Nem mindenkinek egyforma a menstruációja; mondd el, hogy a ciklusok, a menstruáció és a tünetek hogyan változhatnak. A biológiai alapismeretekről, a menstruációs ciklusról és az egészséges menstruációról lásd a 2. és 3. témakört.



»A menstruációm alatt mindig nagyon zavarban voltam, amikor csendben elmondtam a női tanároknak, míg a férfi tanároknál erre ne volt lehetőség... A fiatal lányoknak sehol sem kellene szégyellniük egy normális testi funkciót.«
Maisie, Írország

- **Ajánlj forrásokat** – Ajánlj ciklus, menstruáció követő alkalmazásokat, könyveket vagy weboldalakat azoknak, akik többet szeretnének megtudni.
- **Foglalkozz a leggyakoribb problémákkal** – fájdalomcsillapítás, higiénia, rendszertelen ciklusok, és hogyan kezelje a menstruációt az iskolában. Az egészséges menstruációval kapcsolatos információkat lásd a 3. témakörben.

A workshop legyen magával ragadó, és szórakoztató

- **Játékok és tevékenységek használata** – Minden szakasz végén találsz egy listát a témához kapcsolódó kreatív tevékenységekről és játékokról, és további forrásokat találsz a Források mappában.

- **Valós történetek megosztása** – Ha kényelmes, oszd meg saját tapasztalataidat vagy egy átélhető történetet, hogy a témát még személyesebbnek érezzék.
- **Ösztönözd a társak támogatását** – Javasolj egy "menstruációs pajtás" rendszer elindítását, ahol a tizenévesek vigyázhatnak egymásra.

A menstruációról való beszélgetés kulcsa, hogy normális, pozitív és ítékezésmentes legyen. Ha nyitott teret teremtesz a beszélgetésnek, képessé teszed a tizenéveseket arra, hogy magabiztosan vállalják a menstruációs egészségüket!

Nemek és menstruáció

Szilárdan hiszünk abban, hogy a menstruációs nevelésnek teljes mértékben inkluzívnak kell lennie! Ez azt jelenti, hogy minden nemet be kell



vonni a beszélgetésbe, és a menstruációról való beszélgetés során inkluzív nyelvezetet kell használni.

Miért kell a fiúknak és mindenki másnak is tanulniuk a menstruációról?

A fiúk bevonása a menstruációs felvilágosításba segít megtörni a tabukat, csökkenti a megbélyegzést, és egy támogatóbb és tájékozottabb társadalmat hoz létre. Azzal, hogy a menstruációt tabutéma helyett közös témává tesszük, egy lépéssel közelebb kerülünk a valódi nemek közötti egyenlőséghez. Íme, miért kell a fiúknak is részt venniük a beszélgetésben:

Küzd a megbélyegzés és a szégyen ellen

A menstruációt évszázadok óta mítoszok és téves információk övezik. Ha a fiúkat kizárják a menstruációról való tanulásból, a megbélyegzés tovább folytatódik. Azzal, hogy mindenkit a menstruáció minden aspektusáról tájékoztatunk, nem csak a biológiai oldaláról, normalizáljuk a menstruációt, és segítünk egy olyan társadalom megteremtésében, ahol senki sem érzi magát zavarban a teste miatt. Például ahelyett, hogy piszkálna valakit azért, mert menstruációs foltja van, egy fiú, aki megérti a menstruációt, nagyobb valószínűséggel nyújt támogatást.

Empátiára és támogatásra ösztönöz

A fiúknak és mindnekinek vannak menstruáló anyukáik, nővéreik, barátaik és leendő partnereik. A menstruáció megértése lehetővé teszi számukra, hogy együttérzőbbek és támogatóbbak legyenek. Képesek rá:

- Felajánlhatnak egy betétet vagy tampont egy rászoruló barátjuknak

- Megérthetik, ha valaki a menstruációs fájdalom miatt nem érzi magát a legjobban
- Felszólalhatnak a menstruáció általi megszegés ellen vagy a diszkrimináció ellen

Elősegíti a nemek közötti egyenlőséget

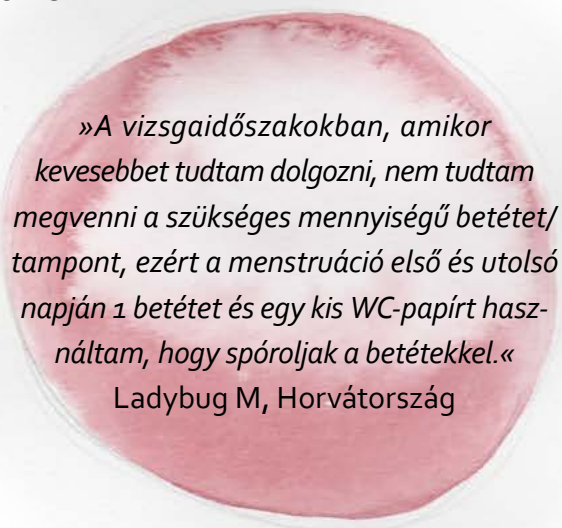
Ha csak a lányokat tanítják a menstruációról, az megerősíti azt az elképzelést, hogy a menstruáció "privát" vagy "titkos" téma. A fiúk tanítása segít:

- A menstruáció a beszélgetés normális részévé váljon
- Kikerülni a nemi alapú sztereotípiákat
- A férfiak ösztönzése a menstruációs termékekhez való jobb hozzáférés és a menstruációs egyenlőségi szabályozások kiállása mellett.

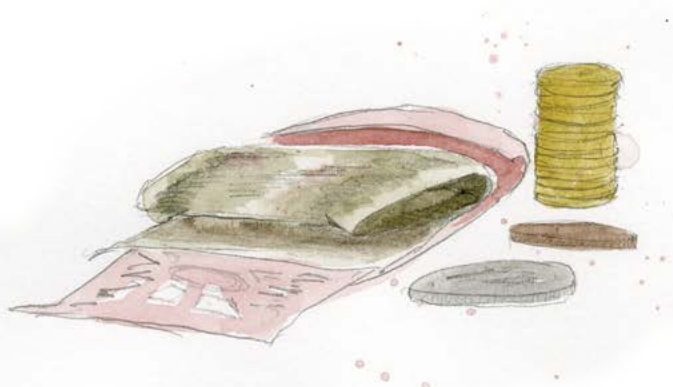
Felkészíti őket a felnőttkorra

A jövőben a fiúknak lehetnek olyan partnereik, gyermekeik vagy kollégáik, akik menstruálnak. A menstruációról való tudás segít nekik:

- jobb partnerek legyenek a kapcsolatokban.
- Támogassák leendő lányaikat, ha szülők lesznek.



»A vizsgaidőszakokban, amikor kevesebbet tudtam dolgozni, nem tudtam megvenni a szükséges mennyiségű betétet/tampont, ezért a menstruáció első és utolsó napján 1 betétet és egy kis WC-papírt használtam, hogy spóroljak a betétekkel.«
Ladybug M, Horvátország



- megértő munkatársak és munkáltatók legyenek, biztosítva, hogy a munkahelyen figyelembe vegyék a menstruációs egészségügyi igényeket.

Inkluzív nyelvezet használata a menstruációról való beszélgetés során

A menstruációról való beszélgetés során a befogadó nyelvezet használata biztosítja, hogy a menstruációt megtapasztaló minden ember, beleértve a transznemű és nem bináris egyéneket is, elismerést és tiszteletet érezzen. Ez segít megtörni a megbélyegzést, elősegíti a támogatottabb és megértőbb közösség kialakulását, és előmozdítja az egyenlőséget a menstruációs egészséggel kapcsolatos oktatás és a hozzáférés terén. A befogadó nyelvezet barátságosabbá teszi a beszélgetéseket, és biztosítja, hogy senki ne maradjon ki az egészségéről szóló fontos beszélgetésekből. Próbáljuk meg azt mondani, hogy nők, lányok és emberek, akik menstruálnak, vagy alternatívaként nők, lányok és emberek, akiknek menstruációjuk van.

Menstruáció és interszekcionalitás

Pedagógusként szem előtt kell tartanunk, hogy mindenkinek megvan a saját, egyedi menstruációs tapasztalata, amelyet a faji, szexuális, osztálybeli vagy eltérő képességek miatti diszkrimináció alakít. A kulturális háttér szintén

befolyásolja az emberek menstruációról alkotott képét, illetve azt, hogy képesek-e hozzáférni az oktatáshoz és nyíltan beszélni a menstruációról. A menstruációs termékek megfizetésének nehézségei szintén nagyon megterhelőek lehetnek, és a marginalizált közösségekből származó emberek mindezeket a tényezőket megtapasztalhatják. Ezeket a tényezőket interszekcionális tényezőknek nevezzük, amelyek ahhoz vezetnek, hogy egyes nők, lányok és menstruálók nem tudják könnyedén kezelni a menstruációjukat.

A traumának kitett fiatalok menstruációs ciklusára is hatással lehet. A traumával kapcsolatos rendellenességek, mint például a poszttraumás stressz zavar (PTSD), amelyet gyakran természeti katasztrófák vagy konfliktusövezetek során, illetve gyász következtében élnek át, hatással lehetnek a menstruációt szabályozó hormonokra, ami viszont befolyásolja a hangulatot, az érzelmeiket, a fájdalomszintet és a ciklusukat. Ez fontos a traumának kitett fiatal nőkkel való munka során, különösen, hogy a nők háromszor nagyobb valószínűséggel szenvednek PTSD-ben, mint a férfiak.

A menstruációs szegénység elleni küzdelem és a menstruációs egyenlőség támogatása ifjúsági vezetőként

A menstruációs szegénység - a menstruációs termékekhez, oktatáshoz és megfelelő higiénia-hoz való hozzáférés hiánya - világszerte milliőkat érint. Ifjúsági vezetőként valódi hatást érhetsz el azzal, ha biztosítod, hogy a közösségedben senki ne küzdjön azzal, hogy méltósággal kezelje a menstruációját.

Ingyenes és hozzáférhető menstruációs termékek biztosítása

- **Állíts fel ingyenes menstruációs állomást** – Helyezz el betéteket, tamponokat és újrahasználatos opciókat a mellékhelyiségekben vagy a közös helyiségekben.
- **Légy partner helyi szervezetekkel** – Működj együtt jótékonyági szervezetekkel, vállalkozásokkal vagy iskolákkal adományok gyűjtése érdekében.
- **Pályázatok támogatásokra** – Keressetek fiatalok által vezetett finanszírozási programokat, amelyek nyitottak lehetnek a menstruációs méltányosság támogatására.

Adománygyűjtés

- **Szervezz gyűjtést menstruációs termékekre** – Bátorítsd az embereket, hogy adományozzanak menstruációs termékeket helyi jótékonyági szervezetek vagy iskolák számára, ahol ezek még nem állnak szabadon rendelkezésre.
- **Tervezz adománygyűjtést** – Adj el kézzel készített kézműves termékeket, süteményeket, vagy szervezz szórakoztató rendezvényt, és a pénzt költsd menstruációs termékekre rászorulóknak.
- **Működj együtt helyi vállalkozásokkal** – Kérj meg szupermarketeket vagy gyógyszertárakat, hogy adományozzanak termékeket vagy szponzorálják a kezdeményezést.

A szakpolitika megváltoztatásának szószólója

- **Petíció indítása ingyenes termékekért a nyilvános helyeken, például az iskolákban** – Míg néhány európai országban a menstruációs termékek ingyenesen elérhetők az iskolákban,

»11 éves koromban barna foltokat vettem észre a bugyimon. Nem tudtam, mi történik. Napokig rettegve éltem, és túlságosan szégyelltem, hogy bárkinek is elmondjam. Végül egy hétfőn, ami véletlenül egy új tanév első napja volt, vörös folyadék kezdett folyni, és akkor tudtam, hogy megjött a menstruációm... Miért nem mondta nekem senki, hogy eleinte barna lesz?! Összeszedtem a bátorságomat, és elmondtam a legjobb barátnőmnek, hogy megjött a menstruációm, ő pedig boldogan és izgatottan válaszolt: „Nekem is!” – „Mikor?” – „Ma!” Nevettünk, és utána minden rendben volt.«
Kiki, Horvátország

ez nem általános, ezért szükség esetén szorgalmazd, hogy az iskolai mosdókban is legyenek hozzáférhető menstruációs termékek.

- **Beszélj a döntéshozókkal** – Beszélj a menstruációs méltányosság fontosságáról a politikai döntéshozókkal és a pedagógusokkal.
- **Támogasd a fenntartható megoldásokat** – Szorgalmazd, hogy az alacsony jövedelműek számára ingyenes vagy támogatott, újrahasználatos menstruációs termékeket biztosítsanak.

Biztonságos és támogató tér létrehozása

- **Biztosíts ítélezésmentes hozzáférést** – Senkinek se kelljen kérnie a termékeket - tedd könnyen elérhetővé azokat.

- **Bátorítsd a nyílt beszélgetéseket** – Tudasd a csoporttagokkal, hogy a menstruációs problémákat, például a menstruációs termékekhez való hozzáférést és a menstruációs szegénységet, szégyenérzet nélkül megbeszélhetik. A beszélgetés megkezdésére vonatkozó ötleteket lásd fentebb!
- **Támogasd a mentális és fizikai egészséget** – Foglalkozz a menstruációs szegénység érzelmi hatásaival, és kínálj forrásokat.

Állíts fel egy "menstruációs támogatási dobozt", ahol a tagok névtelenül küldhetnek be kérdéseket vagy problémákat, amelyekkel foglalkozni kell.

Az menstruációs szegénység elleni küzdelem és a méltányosság előmozdítása a tudatossággal, a cselekvéssel és az érdekérvényesítéssel kezdődik. Ifjúsági vezetőként hatalmadban áll megtorzni a megfélemlítést, forrásokat biztosítani, és segíteni, hogy közösségekben senkinek sem kelljen megküzdenie a menstruációval, mint probléma.

Aktivitása ötletek a menstruációról szóló beszélgetés elindításához és a menstruációval kapcsolatos pozitív kultúra megteremtéséhez



Aktivitás ötlet – Szervezz egy "Készítsük együtt össze a menstruációs készleteket" rendezvényt, ahol a fiatalok menstruációs termékeket és pozitív üzeneteket tartalmazó készleteket állítanak össze a rászorulóknak számára.

Érdekérvényesítés – Szükség esetén írd levelet a helyi képviselőknek, hogy kérje a kormány támogatását a közterületi ingyenes menstruációs termékekhez.

Játékötlelet – A menstruációs költségvetés kihívás! Hogyan kell játszani?

- Adj a csapatoknak egy hamis költségvetést, hogy egy hónapig vásárolhassanak menstruációs termékeket.
- Tartalmazza a különböző menstruációs termékeket, különböző márkákat, eldobható és újrahasználatos termékek árait.
- Kérdezd meg: Melyik a hosszú távon megfizethetőbb?
- A menstruációs szegénység és a rászorulóknak támogatásának módjainak megvitatása

Játékötlelet – Ha van hozzáférése Dixit-kártyákhoz, ez nagyszerű módja annak, hogy az embereket gondolkodásra és vitára késztesd szinte bármiről! Hogyan kell játszani?

- Kérjünk meg mindenkit, hogy válasszon egy Dixit kártyát, amelyről a menstruációs jut eszébe (a sajátjáról, ha menstruál, vagy a menstruációról általában)
- Ezután az emberek felváltva magyarázzák el, hogy miért választották a kártyájukat. Ifjúsági vezetőként hasznos, ha a saját kártyáddal kezded, és elmondod, miért azt választottad, hogy a fiatalok esetleges kezdeti bizonytalanságát eloszlasd a játékkal kapcsolatban.

További játékok, kreatív tevékenységek, feladatlapok és egyéb ötletek a Források menüpontban találhatóak!



Téma 2: Biológiai alapok és a menstruációs ciklus

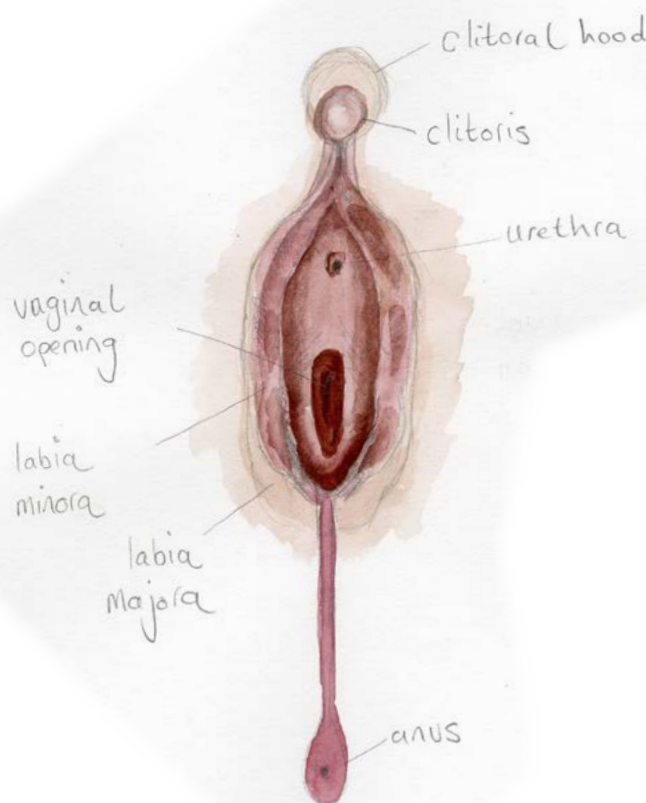
A reproduktív rendszer

A reproduktív rendszer és a külső nemi szervek megértése képessé teszi a fiatal nőket és a menstruálókat arra, hogy kezükbe vegyék egészségük irányítását, felismerjék, mi a normális a testükben, és idejekorán felismerjék az esetleges problémákat. A testükkel és a menstruációval kapcsolatos ismeretek segítenek a tudatos döntések meghozatalában, elősegítik a testbizalmat, csökkentik a megbélyegzést, és támogatják az egészségügyről folytatott nyílt beszélgetéseket.

A női reproduktív rendszer lehetővé teszi a menstruációt, a szexuális aktivitást és a fogamzóképeséget. Támogatja továbbá a nemi hormonok termelését, amelyek segítik a szervezet felnőtté válását. A női reproduktív rendszer magában foglalja a külső nemi szerveket (a testen kívül) és a belső nemi szerveket (a testen belül).

»Mindig is nagyon szabályos volt a menstruációm, de azt hiszem, több évbe telt, mire elkezdtem jobban odafigyelni a ciklusom változásaira, és arra, hogy az étkezésem, a stressz és a szorongás hogyan befolyásolja a menstruációm. Ezért volt sok nagyon fájdalmas menstruációm, ami szerintem az étkezési szokásaimnak és az érzelmeim megértésének és kezelésének nehézségeinek volt köszönhető.«

Ana, Portugália



A női reproduktív rendszer külső nézete

A női nemi szervek külső részét vulvának nevezik, ami "burkot" jelent. A lábak között elhelyezkedő vulva, külső női nemi szervek, azaz a hüvelybemenet és az azt körülvevő szervek együttesen.

A külső nemi szervek a következők:

- **A szeméremajkak:** két bőrredő, amelyek a hüvely nyílását fedik.
- **Klitorisz:** az ajkak csatlakozásánál elhelyezkedő szerv, amely a szexuális kapcsolat során örömet okoz.
- **A hüvely nyílása**

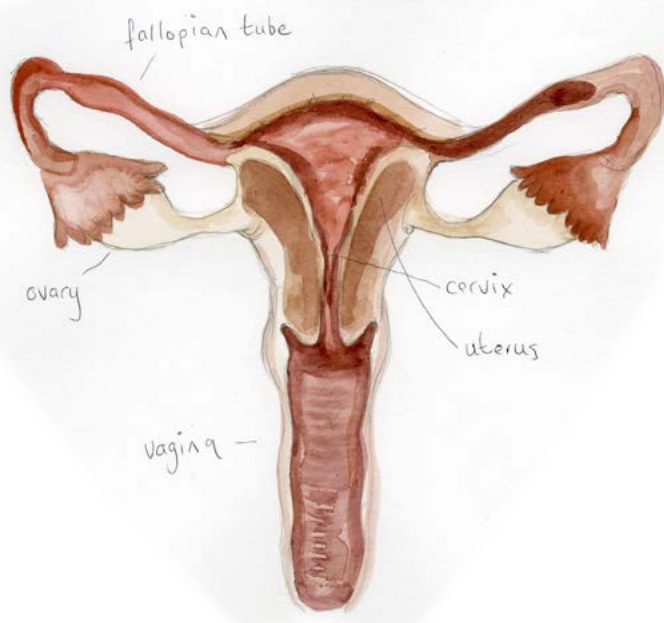
A női reproduktív rendszer belső nézete

A belső reproduktív szervek a következők

- **Petefészkek:** egy páros szerv, amely petesejteket és női hormonokat, például ösztrogént termel.
- **Petevezeték:** a petevezeték, amelyeken keresztül a petesejt a petefészekből a méhbe jutnak.
- **Méh:** szerv, amelyben a magzat növekszik és fejlődik a szülés előtt
- **Hüvely:** szülőcsatorna, ahová a pénisz bevezetésre kerül heteroszexuális szexuális kapcsolat során, a menstruációs folyadék elvezető csatornája.
- **Méhnyak:** a méh vége, amely a menstruációs vér és a baba megszületésének céljából nyílással rendelkezik.

A menstruációs ciklus

A menstruációs ciklus célja, hogy felkészítse a szervezetet egy esetleges terhességre. A méh minden hónapban tápanyagokkal teli nyálkahártyát épít fel arra az esetre, ha a megtermékenyített



petesejtnek növekedési helyre lenne szüksége. Ha nem következik be terhesség, a szervezet leöli ezt a nyálkahártyát, amely menstruációs vér formájában távozik a szervezetből. Ez a ciklus aztán megismétlődik, hogy a reproduktív rendszer egészséges készen álljon a jövőre. Ez a ciklus általában körülbelül 28 napig tart, de ez változhat.

A ciklus négy szakaszra osztható:

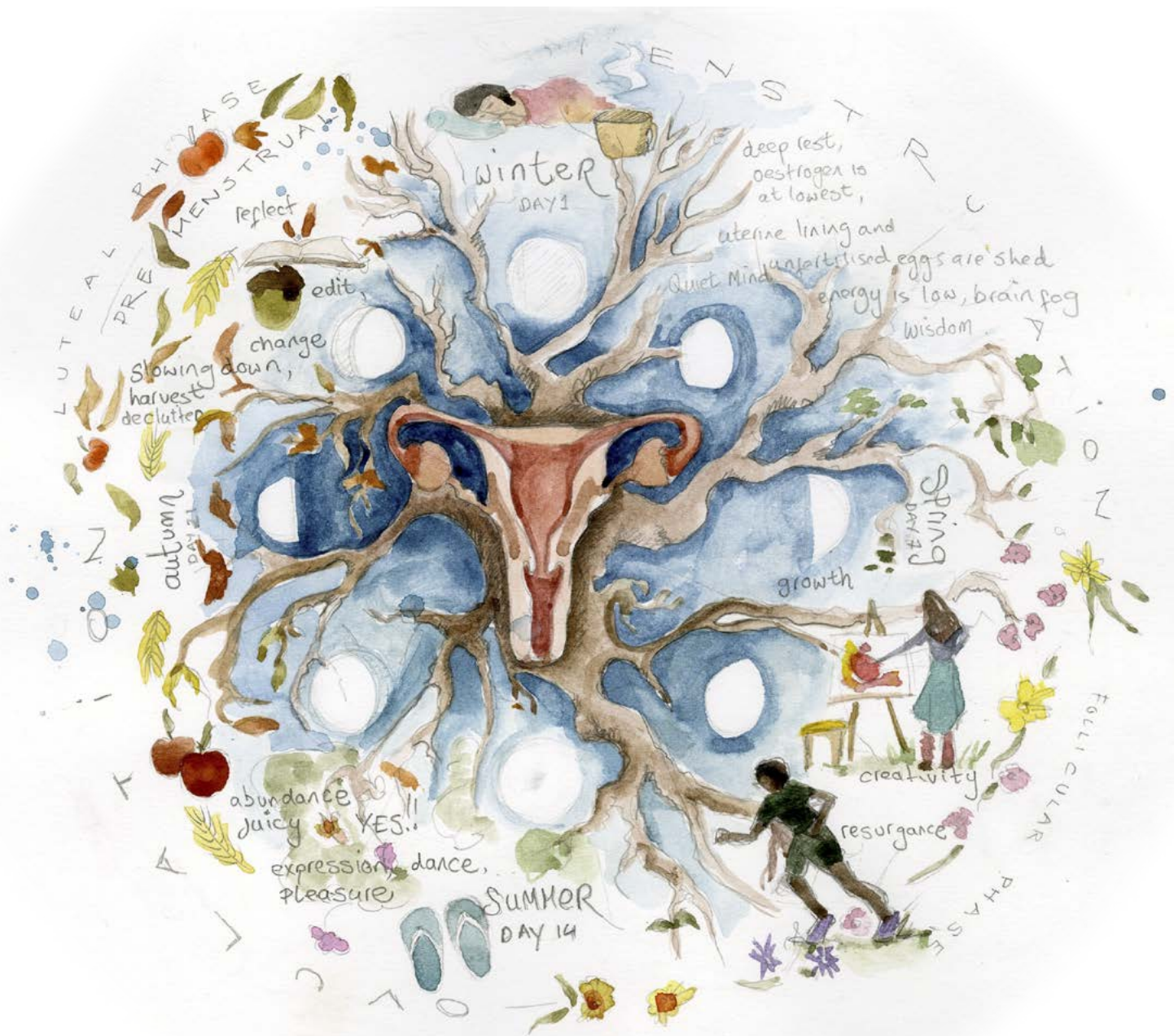
1. **Menstruációs fázis (1-5 nap):** A menstruáció megjön, amikor a méh leöli a méhnyálkahártyát.
2. **Preovulációs fázis (6-14. nap):** A szervezet felkészül az ovulációra. A petesejt megéri és a méhnyálkahártya újjáépül.
3. **Ovuláció (14. nap körül):** Egy érett petesejt szabadul ki a petefészekből.
4. **Luteális fázis (15-28. nap):** Az üres tüsző progeszteront bocsát ki, hogy terhesség esetén megvastagítsa a méhnyálkahártyát. Ha nem következik be terhesség, a hormonszint csökken, és a ciklus újra kezdődik.

A menstruációs hormonok szabályozzák a ciklus különböző fázisait. Íme egy gyors áttekintés:

- **Ösztrogén:** Segíti a méhnyálkahártya felépítését és serkenti a petesejt fejlődését.
- **Progeszteron:** Előkészíti a méhet a lehetséges terhességre a méhnyálkahártya megvastagításával.
- **Luteinizáló hormon (LH):** Az ovulációt váltja ki, az érett petesejt felszabadul a petefészekből.
- **Tüszőstimuláló hormon (FSH):** Segíti a petesejt érését a tüszőben az ovuláció előtt.

Ezek a hormonok együttesen szabályozzák a menstruációs ciklust minden hónapban.

A menstruációs ciklus, mint a négy évszak megértése



A menstruációs ciklus természetes ritmusként értelmezhető, hasonlóan az évszakok változásához. Minden egyes fázis más-más energiákat, érzelmeket és fizikai tapasztalatokat hoz - akár csak a tél, a tavasz, a nyár és az ősz. Bátorítsuk a fiatalokat, hogy próbálják meg néhány hónapon

keresztül feljegyezni érzéseiket és energiaszintjüket, hogy lássák, hogyan hat rájuk a ciklusuk. Ha felismerjük ezeket a mintákat, ahelyett, hogy ellene dolgoznánk, együtt dolgozhatunk a testünkkel. Íme, hogyan kapcsolódik a ciklus az évszakokhoz:

1. Menstruációs fázis – 1-5. nap (tél)



A **menstruációs fázis**, amikor menstruációd van, az olyan, mint a **tél** – a pihenés, az elmélkedés és a megújulás ideje. A menstruáció alatt a szervezet lelöki a méhnyálkahártyát, és az energiaszint általában alacsonyabb. Ez az az időszak, amikor a testednek extra gondoskodásra és pihenésre van szüksége.

- **Mi történik:** A test lelöki a méhnyálkahártyát, és megjön a menstruáció.
- **Hormonok:** Az ösztrogén és a progeszteron a legalacsonyabb szinten van.
- **Érzelmek:** Lehet, hogy magadba fordulónak, fáradtnak vagy érzékenyebbnek érzed magad. Normális, ha lassítani és lazítani szeretnél.
- **Energia:** A téli csendhez hasonlóan az energiád befelé összpontosulhat, és úgy érezheted, hogy szükséged van a feltöltődésre.
- **A jóllétet támogató élelmiszerek:**
 - Vasban gazdag élelmiszerek: Fontos, hogy pótoljuk a vasat. A vas segít oxigént szállítani az izmaidba, így energiával töltödsz fel. Elegendő vas nélkül fáradtnak, sápadtnak és lomhának érezheted magadat. Vas forrásai közé tartoznak a vörös húsok (marha-, bárány-, sertéshús), halak, baromfi (csirke, pulyka), bab, lencse, borsó, sötét leveles zöldségek (spenót, kelkáposzta, brokkoli), diófélék és magvak.

- C-vitaminban gazdag élelmiszerek: A szervezetnek szüksége van C-vitaminra a vas hatékony felszívódásához. Étkezésed tartalmazzon olyan ételeket, mint a paprika, az eper, a narancs, a narancslé, a fekete ribizli, a zöld zöldségek és a paradicsom.
- Hidratáló ételek: A folyadékpótlás segít csökkenteni a puffadást és a fáradtságot. Fogyassz vízben gazdag gyümölcsöket és zöldségeket, például uborkát, görögdinnyét, sárgadinnyét, paradicsomot és narancsot.
- A magnéziumban gazdag élelmiszerek segíthetnek a puffadás csökkentésében. Próbáld meg tökmagot, dióféléket, spenótot és teljes kiőrlésű gabonaféléket beiktatni az étrendedbe.
- Gyömbér: Ez segíthet az emésztés megnyugtatásában és a puffadás vagy a görcsök enyhítésében. Próbáld ki a gyömbérteát, vagy adj gyömbért az ételekhez.
- **Testmozgás a jó közérzet támogatására:**
 - Ebben az időszakban a gyengéd mozgást – gyaloglás, nyújtás, pihentető jóga és könnyű erőnléti edzés – részesítheted előnyben.
 - Ezenkívül lehet, hogy inkább kerülnéd az intenzív edzéseket. Kérjük, hallgass a testedre, mivel előfordulhat, hogy a pihenést kell előtérbe helyezni.

2. Preovulációs fázis – 6-14. nap (tavasz)



A **preovulációs fázis** olyan, mint a **tavasz** – a megújulás, a növekedés és az energia időszaka. A menstruáció végeztével a szervezet elkezd felkészülni az

ovulációra, és az energia emelkedni kezd. Az ösztrogénszint emelkedésével szociálisabbnak, produktívabbnak és motiváltabbnak érezheted magad.

- **Mi történik:** A tested felkészül az ovulációra. A petesejt megéri, és a méhnyálkahártya elkezd újjáépülni.
- **Hormonok:** Az ösztrogén emelkedik, és a tüszőstimuláló hormon (FSH) segíti a petesejt érését.
- **Érzelmek:** A tavasz virágzó energiájához hasonlóan sokkal kifelé fordulóbbnak, pozitívabbnak és kreatívabbnak érezheted magad.
- **Energia:** Ez a lendületépítés és az új lehetőségek megalapozásának időszaka.
- **A jóllétet támogató élelmiszerek:** A kiegyensúlyozott táplálkozás kulcsfontosságú a ciklus során, hogy fenntartsa az energiaszintet és támogassa az általános egészségi állapotot. Koncentrálj a következőkre:
 - Sok színes zöldség, saláta vagy gyümölcs minden étkezéshez. Törekedj arra, hogy a tányérodnak $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ része ezekből a tápanyagokban gazdag élelmiszerekből álljon.
 - Összetett szénhidrátok a folyamatos energiaellátásért. Válassz teljes kiőrlésű gabonaféléket, rizst, tésztát, burgonyát és kenyeret a hozzáadott rostok miatt, amelyek az emésztést a megfelelő irányba terelik. Törekedj arra, hogy a tányérodnak $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ -e ez legyen
 - Fehérje a növekedéshez és a javításhoz. Forrásai közé tartozik a hús, baromfi, hal, tojás, tejtermékek (tej, joghurt, sajt), bab, lencse, diófélék és magvak. Törekedj arra, hogy a tányérodnak $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ -e ez legyen.
 - Egészséges zsírok kis mennyiségben a tartós energiáért. Jó források a diófélék, a dióvajak, a magvak, az avokádó és a növényi olajok.

– A folyadékpótlás kulcsfontosságú! Igyál folyadékot egész nap, hogy megelőzd a kiszáradást, amely fejfájást és alacsony koncentrációt okozhat. A víz, a tej és a cukormentes italok remek választásnak bizonyulnak. Tipp: Ha álmatlanságot, szorongást vagy puffadást tapasztalsz a menstruációd előtt, fontold meg a koffein csökkentését, amely a teában, a kávéban és az energitalokban található.

• Testmozgás a jó közérzet támogatására

- Több energiád lehet, és élvezheted a nagy intenzitású edzéseket – futás, HIIT, spinning órák.
- Erősítő edzés az izomépítéshez.
- Állóképességi tevékenységek – Hosszú túrák, úszás.

3. Ovuláció – 14. nap (nyár)



Az ovuláció olyan, mint a ciklusod **nyara** – nagy energia, a termékenység csúcspontja, és az az időszak, amikor a legélénkebbnek érzed magad. Az ovuláció során a szervezet felszabadítja a petesejtet, és ekkor vagy a legtermékenyebb.

- **Mi történik:** Az érett petesejt kiszabadul a petefészekből, és a méhbe kerül.
- **Hormonok:** A luteinizáló hormon (LH) emelkedése váltja ki az ovulációt. Az ösztrogén tetőzik.

- **Érzelmek:** Magabiztosnak, vonzónak érezheted magadat, és jobban összpontosíthatsz a társasági életre vagy az aktív tevékenységekre.
- **Energia:** Az energiád a csúcson van, akár csak a hosszú, ragyogó nyári napokon.
- **A jóllétet támogató élelmiszerek:** Koncentrálj az egészséges, kiegyensúlyozott ételek fogyasztására és a hidratáltságra a korábban leírtak szerint.
- **Testmozgás a jó közérzet támogatására:**
 - A nagyobb energiával úgy érezheted, hogy kedvet kapsz az erő- és gyorsasági edzésekhez – sprintelés, tánc, bokszt.
 - Csoportos fitnessz és közösségi sportok – röplabda, tenisz, kerékpározás.
 - Intenzív erőnléti edzés – Használd ki a csúcslőképesség előnyeit.

Luteális fázis – 15-28. nap (ősz)



A luteális fázis olyan, mint az ős – az átmenet és a felkészülés időszaka. Az ovuláció után a tested felkészül a lehetséges terhességre, vagy ha nem történik megtermékenyítés, a következő menstruációra. A **progeszteronhoz** hasonló hormonok emelkednek ebben a fázisban, és változásokat tapasztalhatsz a hangulatban, az étvágyban és az energiaszintben.

- **Mi történik:** Az üres petesejt-tüsző sárgatestté alakul, amely progeszteront bocsát ki, hogy felkészítse a méhet egy esetleges terhességre.
- **Hormonok:** A progeszteron emelkedik, az ösztrogén pedig stabil marad. Ha nincs terhesség, a progeszteron csökken, ami a következő menstruációhoz vezet.
- **Érzelmek:** A szervezet a következő ciklusra való felkészülés során elgondolkodóbbnak, magába fordulónak és néha ingerlékenyebbnek érezheted magadat.
- **Energia:** Az őszhöz hasonlóan úgy érezheted, hogy a tested lelassul, és elkezdi energiát tartákolni, felkészülve a télre való visszatérésre.
- **A jóllétet támogató élelmiszerek:** Ebben a fázisban éhesebbnek érezheted magadat, ez normális! A fentiekben leírt kiegyensúlyozott étkezésekre összpontosíts, hogy tápláld a szervezetét.
 - Hidratáló élelmiszerek: A folyadékpótlás segít csökkenteni a puffadást és a fáradtságot. Fogyassz vízben gazdag gyümölcsöket és zöldségeket, például uborkát, görögdinnyét, sárgadinnyét, paradicsomot és narancsot.
 - A magnéziumban gazdag élelmiszerek segíthetnek a puffadás csökkentésében. Próbáld meg tökmagot, dióféléket, spenótot és teljes kiőrlésű gabonaféléket beiktatni az étrendedbe.
 - Gyömbér: Ez segíthet az emésztés megnyugtatóban és a puffadás vagy a görcsök enyhítésében. Próbáld ki a gyömbérteát, vagy adj gyömbért az ételekhez.
- **Testmozgás a jó közérzet támogatására:**
 - Úgy érezheted, hogy ilyenkor a mérsékelt edzések – pilates, egyenletes kardió, könnyű súlyemelés – megfelelőek neked.

- Relaxáló tevékenységek – jóga, nyújtás, természetjárás.
- Hallgass a testedre - Csökkentsd az intenzitást, ha fáradtnak érzed magadat.

Amint megérted, hogy a menstruációs ciklus az évszakok tükörképe, jobban rá tudsz hangolódni testes szükségleteire. A természet ciklusaihoz hasonlóan a te tested is átmegy a növekedés, a pihenés és a megújulás időszakain. Fogadj el minden egyes fázist, mivel mindegyik valami egyedit hoz a te személyes ritmusodba.

Aktivitási ötletek a menstruációs ciklus megbeszéléséhez



Játékötlelet – Period Charades – Hogyan kell játszani:

- Írd fel a menstruációval kapcsolatos szavakat vagy kifejezéseket egy cédulára (pl. "görcsök", "hangulatingadozás", "betétvásárlás a boltban").
- A játékosok felváltva játsszák el őket, miközben a csoport találgat

Játékötlelet – "Ismerd meg a tested bingó" – A női nemi szervek megismerése:

Célkitűzés: Ez a játék segít a tizenéveseknek szórakoztató és interaktív módon megtanulni a női nemi szervek nevét és funkcióit. A meghatározások és a testrészek megfeleltetése révén a játékosok megértik a női reproduktív rendszer különböző részeinek anatómiáját és funkcióit.

Kreatív ötlet – Menstruációs ciklus évszakok művészeti kihívás:

A menstruációs ciklus minden egyes fázisához rendelj egy-egy évszakot:

- Menstruációs fázis = tél (pihenés, elmélkedés)
- Tüszőfázis = tavasz (növekedés, energia emelkedik)
- Ovuláció = nyár (energiacsúcs, bizalom)
- Luteális fázis = ősz (lassulás, felkészülés)

A tizenévesek készítsenek képzőművészeti alkotásokat, hangulattáblát vagy verseket, amelyek ezeket a fázisokat ábrázolják.

További játékokért, kreatív ötletekért és feladatlapokért lásd a Források mappát!

»Szeretném elmesélni, hogyan változtatta meg a menstruációs naptáram a mindennapi életemet. Mindig is voltak hangulatváltozásaim a menstruációm alatt, különösen az elmúlt néhány évben. Néha annyira rossz hatással van rám, hogy a menstruációm előtt egy héttel depressziós rohamok törnek rám. Miután elkezdtem nyomon követni a menstruációs ciklusomat, rengeteg választ találtam az önismerettel kapcsolatos kérdéseimre. Miért érzem magam annyira másnak, és miért látom az életet és a világot annyira másképp bizonyos napokon? Most meditálok, és igyekszem megértő és támogató lenni magammal szemben, különösen ebben a havi különleges időszakban. Ez segít abban, hogy jobb összhangban legyek a menstruációs ciklusommal és az érzelmi egészségemmel. Nagyon fontos, hogy ismerd a ciklusodat!«

Yasia, Ukraine



3. téma: Így kell érezni? – Mi a normális és mikor kell orvoshoz fordulni?

Mire számíts a menstruációd alatt?

A nők, a lányok és a menstruáló nők a menstruációjuk alatt számos élményre számíthatnak, amelyek ciklusonként eltérőek lehetnek. Íme egy általános elképzelés arról, hogy mire számíthatsz:

A véráramlás és a vér színének változása



- A ciklus elején és végén a menstruációs vér barna vagy rózsaszínű lehet.
- A legsúlyosabb napokon általában élénkpiros.
- A teljes vérveszteség a teljes menstruáció alatt akár 80 ml (körülbelül öt evőkanál) is lehet.

Gyakori fizikai tünetek

- **Görcsök:** Enyhe vagy erős fájdalom a has alsó részén, a háton vagy a combokban.
- **Puffadás és mellérzékenység:** Vízvisszatartás kellemetlen érzést okozhat.
- **Fáradtság:** A szervezet a menstruáció alatt keményen dolgozik, ami fáradtsághoz vezet.
- **Fejfájás:** A hormonális változások egyeseknél migrént válhatnak ki.

- **Emésztési problémák:** Gyakori a székrekedés vagy hasmenés.

Érzelmi és mentális tünetek

- Hangulatváltozások, ingerlékenység, szorongás vagy szomorúság a hormonális ingadozások miatt.
- Egyesek érzelmesebbnek érzik magukat, vagy koncentrációs nehézségeket tapasztalnak..

Egészségügyi és öngondoskodási szükségletek

- Menstruációs termékek (betétek, tamponok, menstruációs kelyhek stb.) rendszeres cseréje.
- Az energia fenntartása érdekében maradj hidratált és tápláló ételeket fogyassz.
- Melegvizes palackok vagy melegítőpárnák használata görcsök ellen.

Életmódbeli változások

- Egyesek inkább a pihenést részesítik előnyben, míg mások úgy találják, hogy a könnyű testmozgás segít enyhíteni a kellemetlenségeket.
- A stressz kezelése segíthet a menstruációs tünetek csökkentésében.

A menstruációs ciklus nyomon követése könnyen elvégezhető egy napló vagy egy menstruációkövető alkalmazás segítségével. Ez segít a fiataloknak abban, hogy előre lássák testük és hangulatuk változásait a hónap folyamán, és ennek megfelelően tervezzenek.

Tipikus fájdalom és tapasztalatok a menstruáció alatt



Gyakori menstruációs görcsök (Elsődleges Dysmenorrhoea)

A menstruációs görcsöket a normális méhösszehúzódások okozzák, és nem jelentenek betegséget. Erős fájdalmat érezhetünk a has alsó részén vagy a háton.

- Segítségnyújtási módszerek:
 - Vény nélkül kapható fájdalomcsillapítók (ibuprofen, paracetamol)
 - A stressz csökkentése
 - Kíméletes testmozgás
 - Meleg fürdők
 - Fűtőpárna vagy forró vizes palack
 - Elég pihenés

A dohányzás és az alkoholfogyasztás súlyosbíthatja a görcsöket.



Premenstruációs szindróma (PMS)

A PMS a hormonális változások miatt sokakat érint a menstruáció előtt. A gyakori tünetek közé tartoznak:

- Hangulatváltozások
- Fáradtság
- Szorongás
- Puffadás és gyomorfájás
- A mell érzékenysége
- Alvászavarok
- Étvágyváltozás

»Nem tudtam, hogy a menstruációm ilyen erős. Mindig is tudtam, hogy a 2 évőkanálos történet nonszensz, de csak akkor jöttem rá, hogy egész életemben nagyon erős menstruációm volt (100 ml felett), és azt hittem, hogy ez normális, amikor megvettem a Mooncupot és megmértem a vérzés mennyiségét. Miért nem tájékoztatnak minket jobban???»

Lynn, Ireland

A PMS kezelése magában foglalja:

- Rendszeres testmozgás
- Táplálkozás: kiegyensúlyozott étrend
- Elég alvás
- A tünetek nyomon követése naplóban
- A dohányzás és az alkohol kerülése

Sokan tapasztalják ezeket a változásokat a testükben a menstruáció alatt, nem csak a menstruáció előtt, és ez teljesen normális is! A menstruációs ciklust támogató étrendről és testmozgásról bővebben a 2. témakörben olvashatsz.

Ha a PMS tüneteid súlyosak vagy befolyásolják a mentális egészséget, fordulj orvoshoz.



Szabálytalan vérzés

A hormonális változások miatt a fiataloknál a menstruáció kezdetekor gyakori a rendszertelen menstruáció. A következőkben lehetnek eltérések:

- Időtartam (egyeseeknek legfeljebb öt napig tart, másoknak hosszabb-rövidebb ideig)
- Gyakoriság (25 napnál rövidebb vagy 35 napnál hosszabb)
- Erősség (erősebb vagy gyengébb hónapról hónapra)

Bár fiatalon a szabálytalan menstruáció gyakori, ha a menstruáció továbbra is szabálytalan vagy szabálytalanná válik, miután korábban rendszeres volt, fordulj orvoshoz, mivel ez más alapbetegségre utalhat, vagy a diéta, a stressz vagy a terhesség okozhatja.

Mikor kell orvoshoz fordulni

Mindenkinek egyedi tapasztalata van a menstruációval kapcsolatban – nincs két teljesen egyforma ciklus. Fontos azonban felismerni, hogy mi az, ami normálisnak tekinthető, és mi az, ami orvosi ellátást igényelhet.

A menstruációs egészségügyi panaszok gyakran aluldiagnosztizáltak! Miért van ez így? Nos, ez több különböző tényezőre vezethető vissza, többek között:

1. **A tünetek normalizálása** – Sokan azt feltételezik, hogy a fájdalmas menstruáció, az erős vérzés vagy a rendszertelen ciklusok csak "a menstruáció részei", ami miatt elkerülik az orvosi segítséget.
2. **A tudatosság hiánya** – Az olyan állapotokról, mint az endometriózis, a PMDD és a PCOS, nem beszélnek széles körben, ami azt jelenti, hogy sokan nem ismerik fel a tüneteiket, mint a mögöttes probléma jeleit.
3. **Orvosi elutasítás** – Egyes egészségügyi szakemberek lekicsinylik vagy elutasítják a menstruációval kapcsolatos tüneteket, és inkább a stressz vagy a szorongás számlájára írják azokat, ahelyett, hogy kivizsgálnák a lehetséges állapotokat.
4. **Korlátozott kutatás és oktatás** – Történelmileg a menstruációs egészséget kevésbé kutatták, ami hiányosságokat eredményezett az orvosi képzésben, és késleltette a diagnózis és a kezelés fejlődését.
5. **Tabuk és megbélyegzés** – A menstruációval kapcsolatos kulturális, faji és társadalmi megbélyegzés visszatarthatja a tünetekről való nyílt beszélgetést, ami késleltetett diagnózishoz vezethet. A miómában szenvedő fekete nők például gyakran számolnak be arról, hogy figyelmen kívül hagyják őket, vagy túl érzékenynek tartják őket a fájdalomra.

6. **A tünetek változatossága** – A menstruációs egészségügyi állapotok gyakran személyenként eltérően jelentkeznek, ami megnehezíti a diagnózist.
7. **Az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés akadályai** – Egyes területeken a nőgyógyászokhoz vagy menstruációs egészségügyi szakemberekhez való korlátozott hozzáférés megakadályozhatja az időben történő diagnózist és kezelést.
8. **Átfedés más állapotokkal** – A menstruációs zavarok tünetei más egészségügyi problémákhoz hasonlíthatnak, ami téves diagnózishoz vagy elhúzódó diagnosztikai folyamatokhoz vezethet.

Ezért fontos, hogy mindenki ismerje a ciklusát, tudjon a gyakori menstruációs panaszokról, és legyen képes nyíltan beszélni a tapasztalatairól.

Fontos, hogy a fiatalok orvoshoz forduljanak, ha az alábbi változások bármelyikét észlelik:

- **Szokatlanul erős vagy gyenge menstruáció** több cikluson keresztül
- **Nagy vagy gyakori vérrögök**
- **Súlyos fájdalom**

A gyakori menstruációs panaszok listáját lásd alább!

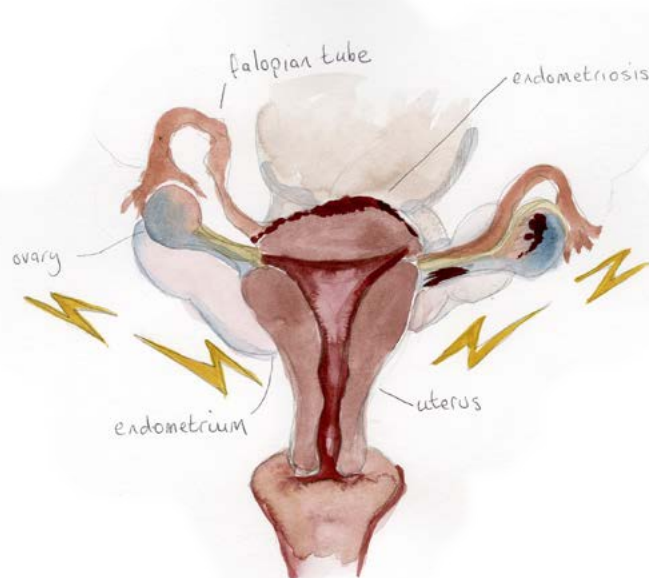
Gyakori menstruációs egészségügyi problémák

Endometriózis

Az endometriózis akkor jelentkezik, amikor a méhnyálkahártyához hasonló szövetek nőnek a méhen kívül, fájdalmat és rendszertelen vérzést okozva. A tünetek közé tartoznak:

- Kismencedei fájdalom, amely súlyos lehet
- Nehéz, szabálytalan vagy elhúzódó menstruáció
- Fájdalom vizelés vagy székletürítés közben
- Ovulációs fájdalom
- Hányinger, hányás és zavart alvás

Ha egy fiatal endometriózisra gyanakszik, további kivizsgálás céljából forduljon orvosához.



Policisztás ovárium szindróma (PCOS)

A PCOS egy hormonális rendellenesség, amely szabálytalan vagy elmaradó menstruációhoz, túlzott szőrnövekedéshez, pattanásokhoz, súlygyarapodáshoz és termékenységi problémákhoz vezethet. Bár gyógymód nem létezik, a tünetek kezelése életmódbeli változtatásokkal és orvosi kezeléssel segíthet.

Kismencedei gyulladásos betegség (PID)

A PID a reproduktív rendszer fertőzése, amely súlyos hasi fájdalmat, erős menstruációt, fájdalmas vizelést és szokatlan folyást okozhat. Ha nem kezelik, meddőséghez vezethet. A PID hatékonyan kezelhető antibiotikumokkal, ezért a tünetek jelentkezése esetén orvosi ellátást kell kérni.

Mióma

A miómák nem rákos daganatok a méhben vagy annak környékén, és gyakran az ösztrogénszinthez kapcsolódnak. A fekete nőknél akár háromszor nagyobb valószínűséggel fordul elő méhmióma. Sokan nem tapasztalnak tüneteket, de akiknél igen, azoknál előfordulhat:

- Nehéz vagy fájdalmas menstruáció
- Alsó hátfájás
- Gyakori vizezés

Ritka esetekben a mióma befolyásolhatja a terhességet vagy a termékenységet. Ultrahangvizsgálat segíthet diagnosztizálni őket.

Adenomiózis

Adenomiózis akkor fordul elő, amikor a méhszövet belenő a méh izmos falába, ami nehéz, fájdalmas menstruációhoz és kismencedei panaszokhoz vezet. Egyeseknél nem jelentkeznek tünetek, míg másoknak jelentős fájdalommal kell szembenézniük.

Vulvodynia (vulvális fájdalom)

A vulvodynia tartós, megmagyarázhatatlan fájdalom a szeméremtestben, amely több mint három hónapig tart. A tünetek közé tartozik az égő, fájdalmas és lüktető fájdalom, ami fájdalmassá teszi a tampon vagy a menstruációs kehely behelyezését és a szexet.

Premenstruációs diszfóriás zavar (PMDD)

A PMDD a PMS súlyosabb formája, és okozhat:

- Szélsőséges hangulatingadozások
- Szorongás, depresszió és öngyilkossági gondolatok
- Fizikai kellemetlenségek, mint görcsök, fejfájás és puffadás.

Ha egy fiatal úgy gondolja, hogy PMDD-ben szenved, orvosi segítséget kell kérnie.

Kimaradt vagy megszakadt menstruáció

Számos tényező okozhat késő vagy elmaradt menstruációt:

- Stressz
- Intenzív testmozgás
- Hirtelen súlyvesztés vagy súlygyarapodás
- Terhesség
- Menopauza
- PCOS (policisztás ovárium szindróma)
- Szoptatás
- Bizonyos betegségek (pl. pajzsmirigyzavarok, cukorbetegség)



Ha a menstruáció váratlanul elmarad, a fiataloknak azt kell tanácsolni, hogy forduljanak orvoshoz.

Hogyan beszéljünk az orvossal a menstruációról

A fiatalok számára kissé kellemetlen lehet, ha a menstruációjukról kell beszéljenek az orvossal. Ha azonban aggályaik vannak, fontos, hogy ezt megtegyék. Íme néhány javaslat, amelyet átadhatsz a fiataloknak, hogy támogasd őket abban, hogy felhozzák a beszélgetést az orvosukkal.

Legyen őszinte kommunikáció

Az orvosoknak pontos információkra van szükségük ahhoz, hogy megfelelő segítséget nyújthassanak, ezért őszintének kell lenniük az összes

»A menstruációm akkor kezdődött, amikor még nem tudtam pontosan, mi is az. Az idő múlásával megtanultam elfogadni a ciklusomat és együtt élni vele – egészen addig, amíg a menstruációs görcsök elviselhetetlenné váltak. A menstruációm első napján a fájdalom miatt semmire sem voltam képes, ezért egész nap fájdalomcsillapítókat kellett szednem. A melleim érzékenyek voltak, súlyos pattanások jelentek meg, és néha lázam is volt. Próbáltam kideríteni, mi okozhatja ezeket a tüneteket, de minden weboldal azt írta, hogy ez normális, mindenki másképp éli meg a menstruációt. Csak az első nőgyógyászati vizitemen derült ki, hogy PCOS-em van, és hogy a fájdalom és a pattanások a betegség tünetei. Visszagon-dolva, bárcsak valaki beszélt volna nekem a PCOS-ról és a tüneteiről. Akkor nem kellett volna olyan sokáig szenvednem, és tehettem volna valamit a fájdalom enyhítésére.«

Réka, Magyarország

tünetükkel kapcsolatban. A fiatalok mondhatnak olyasmit, mint például:

- "A menstruációm nagyon fájdalmas, és a fájdalomcsillapítók nem segítenek. Ez normális?"
- "Nagyon erős menstruációm volt. Aggódnom kellene?"
- "A menstruációm abszolút rendszertelen. Lehet, hogy valami baj van?"

Ciklus nyomon követése

A menstruáció feljegyzésének vezetése segíthet a fiatal orvosának megérteni, hogy mi történik. Javasold, hogy próbálják meg feljegyezni:

- Amikor az utolsó menstruációjuk elkezdődött
- Mennyi ideig tartott
- Milyen erős volt a folyás
- Bármilyen tünet, mint például görcsök, fejfájás vagy hangulatváltozások

Használhatnak ehhez egy menzeszkövető alkalmazást vagy egy egyszerű jegyzetfüzetet!

Merjenek kérdezni

Mindig jó kérdéseket feltenni, hogy a probléma végére járhassunk! Néhány jó kérdés a következő:

- "Mi a legjobb módja a menstruációs fájdalom kezelésének?"
- "Normálisak a tüneteim, vagy érdemes kivizsgáltatnom magamat?"
- "Milyen fogamzásgátló lehetőségek segítenek a menstruációs tüneteken?"

Ha zavarban érzik magukat, vigyenek magukkal valakit.

Ha az orvossal való beszélgetés egyedül túlterhelőnek tűnik, akkor egy szülő, gondviselő vagy barát is segíthet nekik.

Ne feledjék – az orvosok már mindent hallottak

A menstruáció teljesen normális része az egészségnek, és az orvosok nap mint nap foglalkoznak ezekkel a kérdésekkel, így senkinek sem kell szégyenkeznie!

Menstruáció és mentális egészség: Hogyan befolyásolja a ciklusod a hangulatodat

A menstruációs ciklus nem csak a testedre van hatással, hanem az érzelmeidre és a mentális egészségedre is. A ciklus során bekövetkező hormonális változások hangulatváltozásokat, szorongást, ingerlékenységet vagy akár depresszióhoz hasonló érzéseket is okozhatnak.

Hogyan befolyásolja a menstruáció a mentális egészséget

- **A menstruáció előtt (PMS & PMDD):** Sokan tapasztalnak PMS-t (premenstruációs szindrómát), amely hangulatingadozást, szorongást és fáradtságot okozhat. Súlyosabb formája, a PMDD (premenstruációs diszfóriás zavar) intenzív érzelmi szorongáshoz, depresszióhoz, sőt öngyilkossági gondolatokhoz is vezethet.
- **A menstruáció alatt:** Néhányan megkönnyebbülnek, amint a menstruációjuk elkezdődik, mások azonban továbbra is rossz hangulatot, fáradtságot és szellemi ködöt tapasztalnak.



- **A menstruáció után:** A hormonszintek újbóli emelkedésével sokan úgy érzik, hogy javul az energiájuk és a hangulatuk.

A menstruációval kapcsolatos hangulatingadozások kezelése

- Maradj aktív – a testmozgás javíthatja a hangulatot.
- Helyezd előtérbe az alvást és a pihenést.
- Táplálkozz kiegyensúlyozott, vasban és egészséges zsírokban gazdag étrenddel.
- Kövesd nyomon a ciklusát, hogy észrevedd a mintákat.
- Ha a tünetek súlyosak, fordulj orvoshoz.

Ha a menstruációd következetesen nagymértékben befolyásolja a mentális egészségedet, ne hagyd figyelmen kívül – a támogatás elérhető!

Menstruációs egészségének megértése képessé tesz téged arra, hogy felismerd a változásokat, és szükség esetén segítséget kérj. Ha menstruációd jelentős kellemetlenséget okoz vagy befolyásolja mindennapi életed, ne habozz, fordulj egészségügyi szakemberhez.

Aktivitások az egészséges menstruáció megvitatására



Játékörtlet – A piros zászlós játék

Hogyan kell játszani:

- Olvass fel hangosan különböző menstruációs forgatókönyveket (pl. "A menstruációd hirtelen három hónapra elmarad" vagy "Olyan erős a vérzésed, hogy egy óra alatt átázik a betéted").
- A játékosok felemelik a piros zászlót  ha úgy gondolják, hogy ezt orvosnak kellene megvizsgálnia.
- Beszéld meg, hogy bizonyos menstruációs változások miért lehetnek egészségi állapotok jelei.

Kvíz – Normális a menstruációd? Mikor fordulj orvoshoz

Ez a kvíz segít a fiataloknak felismerni, hogy mikor normálisak a menstruációs tünetek, és mikor kell orvoshoz fordulniuk. A kvízkérdéseket lásd a Forrás mappában.

További tevékenységekért lásd a Forrás mappát.

»Girls around my age asked each other whether anyone within our circle had already gotten their period. Mine came a night I'll never forget. I went to pee, and then I saw the big, brown stain on my undies. Nobody had told me it hurt. And worse, the first periods are irregular. I kept wondering why it lasted more than the four days they had taught me. Months later, my mom noticed my period calendar in passing by. She saw how I had marked four crosses every month and asked if I was being that regular. Of course, I wasn't, and it took months of brownish gunk to start bleeding actual blood.«

Kaeru, Spain

4. téma: Mítoszok és tabuk

A menstruációs stigmák, mítoszok és tabuk komoly aggodalomra adnak okot, mivel hozzájárulnak a félretájékoztatáshoz, a szégyenérzethez és a menstruációs egészség és egyenlőség akadályaihoz. A stigma elriasztja a nyílt beszélgetéseket, így sok nő és lány nem rendelkezik pontos információkkal a saját testéről, ami rossz menstruációs higiéniához, egészségügyi kockázatokhoz és szégyenérzethez vezethet. A mítoszok - például az az elképzelés, hogy a menstruáció tisztátalan, vagy hogy a menstruációs vér piszkos – erősítik a diszkriminációt, ami egyes kultúrákban az iskolából, a munkából és a társadalmi tevékenységekből való kirekesztést okozza. A tabuk korlátozhatják a menstruációs termékekhez és az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférést is, ami rontja a menstruációs egyenlőséget. E kérdések kezelése alapvető fontosságú a nemek közötti egyenlőség, a közegészségügy és annak biztosítása szempontjából, hogy a menstruációt normális és természetes folyamatként kezeljék.

Hogyan lehet megkérdőjelezni a menstruációs mítoszokat és tabukat?

A menstruációs megbélyegzés leküzdéséhez nyílt beszélgetésekre, oktatásra és befogadó politikára van szükség. Az iskolákban, munkahelyeken és közösségekben folytatott beszélgetések

»Utálom, hogy a menstruáció körül ennyi előítélet és furcsaság van. Minden alkalommal, amikor nyilvános WC-ben vagyok (például bevásárlóközpontban vagy bárban), annyira szégyellem kicserélni a betétemet.«

PS, Hollandia



normalizálása segít megtörni a csendet, míg a tényalapú oktatás minden nem számára eloszlatja a mítoszokat és elősegíti a megértést. Az ingyenes és megfizethető menstruációs termékekhez való hozzáférés biztosítása a menstruációs méltányossággal foglalkozik, míg a férfiak és fiúk bevonása a beszélgetésbe csökkenti a szégyenérzetet és a félretájékoztatást. Lényeges továbbá, hogy megkérdőjelezzük azokat a káros kulturális normákat, amelyek kizárják vagy megszégyenítik a nőket, lányokat és azokat, akik menstruálnak, valamint hogy a médiát és az érdekérvényesítést a menstruációs méltányosság előmozdítására használjuk. Ezekkel a kérdésekkel foglalkozva olyan társadalmat hozhatunk létre, ahol a menstruációt az élet normális, egészséges, megbélyegzéstől és akadályoktól mentes részének tekintik.

Gyakori menstruációs stigmák

A menstruációs stigmák és tabuk kultúránként eltérőek, de gyakran félretájékoztatásból és mélyen gyökerező társadalmi normákból erednek. Néhány gyakori ezek közül:

- **Titoktartás és szégyen** – Sokakat arra tanítanak, hogy rejtse el a menstruációjukat, ami a

»Emlékszem, amikor először megjött a menstruációm, egy titkos kóddal mondtam el a legjobb barátnőmnek, mert szégyellők, hogy mások meghallják, miről beszélünk.«

Clara, Spanyolország

menstruációval kapcsolatos zavarhoz és hallgathoz vezet.

- **Tisztátalanság** – Egyes kultúrák a menstruáló egyéneket tisztátalannak tartják, és kizárják őket a vallási terekből, konyhákból vagy társadalmi érintkezésekből.
- **Láthatatlanság a közbeszédben** – A menstruációról ritkán beszélnek nyíltan a médiában, a munkahelyeken vagy az iskolákban, ami azt az elképzelést erősíti, hogy a menstruáció magánügy vagy szégyenletes dolog.
- **Gyengeséggel kapcsolatos asszociációk** – Egyesek szerint a menstruáció érzelmileg instabillá vagy fizikailag gyengévé teszi az egyéneket, ami hozzájárul a nemi megkülönböztetéshez.
- **A tevékenységek korlátozása** – A mítoszok szerint a nők, a lányok és a menstruálók nem szabad sportolni, úszni vagy bizonyos ételekhez nyúlni, amíg tart a menstruációjuk.

A tabuk megtörése az oktatás és a nyílt beszélgetés révén befogadóbb és támogatóbb környezetet teremthet a nők, lányok és minden nő, lány és menstruáló számára.

A menstruációhoz való hozzáállás változása az idők során

A menstruációhoz való hozzáállás hosszú utat járt be, amelyet a kulturális változások, a tudományos ismeretek és a társadalmi mozgalmak alakítottak.

Az ókorban a menstruációra különböző módon tekintettek – egyes kultúrák a termékenység és az erő jeleként tekintettek rá, míg mások szigorú szabályokat alkottak, amelyek elszigetelték a nőket és a lányokat. Az idő előrehaladtával, különösen a középkorban, a menstruáció egyre inkább tabuvá vált, a tisztátalanságról és betegségről szóló mítoszok pedig titoktartáshoz és szégyenérzethez vezettek.

A 19. században és a 20. század elején a menstruációról alig beszéltek - magánügynek, sőt kínosnak tartották. A kereskedelmi forgalomban kapható menstruációs termékek elterjedése segített normalizálni a menstruáció kezelését, de egyben megerősítette azt az elképzelést, hogy a menstruációt el kell rejtetni. Szerencsére a dolgok a 20. század végén kezdtek megváltozni, a feminista mozgalmak és a közegészségügyi kampányok nyílt beszélgetéseket, a menstruációs méltányosságot és a menstruációs termékek alapvető egészségügyi ellátásként való elismerését szorgalmazták.



Ma a menstruációs aktivizmus erősebb, mint valaha, a fenntartható termékekkel, az elfogadással és a megfizethetőséggel kapcsolatos növekvő tudatossággal. Bár történt előrelépés, a megbélyegzés és az akadályok még mindig léteznek, és mindannyiunkon

múlik, hogy továbbra is megkérdőjelezzük az elavult tabukat, és biztosítsuk, hogy a menstruációt természetes, normális folyamatként kezeljék.

Aktivitási ötletek a menstruációs mítoszok és tabuk megvitatására és megkérdőjelezésére

Játékötlelet – Mítosz vagy tény?

- **Hogyan kell játszani:** Írd fel külön kártyákra a menstruációs mítoszokat és tényeket. A játékosok felváltva húznak egy kártyát, hangosan felolvassák, és eldöntik, hogy mítoszból vagy tényről van-e szó. A csoport megvitatja a választ. Ez egy mozgó vitaként is használható.
- **Példa:** Például: "Menstruáció alatt nem lehetsz terhes." (Mítosz!). A gyakori mítoszok listáját lásd a Források meghajtón.

»Emlékszem, hogy körülbelül 15 éves voltam, és néhány barátnőm nálam aludt. A menstruáció és a menstruációs termékek nagyon tabu téma voltak, anyukám megpróbált beszélni velem róla, de látszott, hogy kényelmetlenül érzi magát, ezért soha nem tettem fel kérdéseket és nem kerestem információkat. Az egyik lány tampont kért, én azt hittem, hogy ez az összes menstruációs termékre vonatkozik, ezért adtam neki egy betétet, és neki kellett elmagyaráznia, hogy az nem ugyanaz. Nagyon kínosan éreztem magam. Mivel a menstruációval kapcsolatos témák tabunak számítottak a családomban, és mindenki kényelmetlenül érezte magát, ha erről volt szó, én gyakorlatilag úgy tettem, mintha nem is létezne. Ma már sokkal jobb a helyzet, a termékek elérhetőek a nyilvános mosdókban, de tizenéves koromban túl szegény voltam (egy fillérem sem volt) és túl szégyelltem magam ahhoz, hogy betétet vegyek.«

Aoife, Írország

- **Cél:** A mítoszok leleplezése és pontos információk nyújtása.

Vitaötlet – Kulturális perspektívák Vita

- Fedezd fel, hogyan tekintenek a különböző kultúrák a menstruációra, kiemelve a pozitív hagyományokat és a káros tabukat.
- Ösztönözd a résztvevőket, hogy kutassák fel és osszák meg a korszakkal kapcsolatos szokásokat a világ minden tájáról.

Játékötlelet – A menstruáció költségei

- **Hogyan kell játszani:** Adjunk a résztvevőknek egy korlátozott költségvetést, és kérjük meg őket, hogy "vásároljanak" a menstruációs termékeket. Mutass be az olyan kihívásokat, mint a menstruációs szegénység, a termékekre kivetett adók vagy a tiszta mellékhelyiséghez való hozzáférés hiánya.
- **Cél:** A menstruációs szegénységgel és a menstruációs egyenlőséggel kapcsolatos tudatosság növelése.

Játékötlelet – Menstruációs idővonal játék

- **Hogyan kell játszani:** A játékosok időrendi sorrendbe rendezik a történelmi korszak termékreklámjait és a menstruációval kapcsolatos tényeket.
- **Cél:** Mutasd be, hogyan alakultak a menstruációs termékek és a hozzáállás az idők során, és hogyan alakultak ki és erősödtek meg a stigmák és tabuk a médiában.

Ezek a tevékenységek szórakoztató, interaktív módon megkérdőjelezzik a menstruációs mítoszokat, normalizálják a vitákat és elősegítik a menstruációs egyenlőséget.



5. téma: A menstruáció környezeti és egészségügyi hatásai

A menstruációs termékek fontos szerepet játszanak az egészség és a higiénia szempontjából, de sok menstruációs termék jelentős egészségügyi és környezeti kockázatokkal jár. E hatások megértése segíthet az egyéneknek tudatos döntéseket hozni, és a biztonságosabb, fenntarthatóbb alternatívák mellett elköteleződni. Választásainkkal hozzájárulhatunk saját egészségünk és bolygónk megvédéséhez.

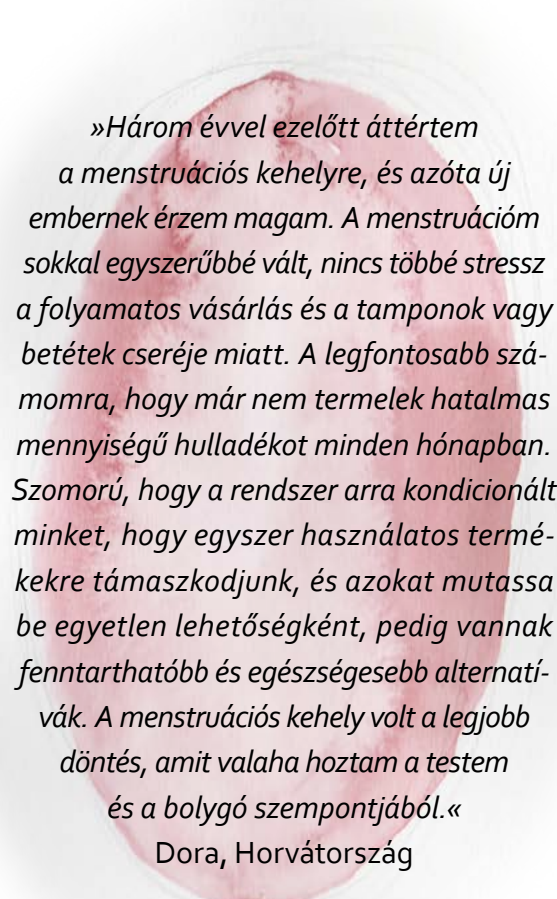


Az újrahasználatos menstruációs termékekre való áttérés erőteljes éghajlatvédelmi lépés. Évente több milliárd eldobható betét és tampon kerül a hulladéklerakókba és az óceánokba, hozzájárulva a műanyagszennyezéshez és a szén-dioxid-kibocsátáshoz. Ha menstruációs kelyheket és diszkeket, újrahasználatos betéteket és menstruációs bugyit választasz, csökkentet a hulladék mennyiségét, kíméled az erőforrásokat és mérsékled a környezeti lábnyomodat. Ezek a fenntartható választások nemcsak a bolygót védik, hanem elősegítik a hosszú távú megfizethetőséget és hozzáférhetőséget is. Az olyan apró változtatások, mint a menstruációs eszközök újragondolása, egy egészségesebb Földet és egy mindenki számára fenntarthatóbb jövőt eredményeznek.

Az egyszerhasználatos menstruációs termékek egészségügyi hatásai



Az egyszerhasználatos menstruációs termékek, mint például a betétek és tamponok, a bennük található anyagok és vegyi anyagok miatt különböző egészségügyi hatásokkal járhatnak. Bár ezeket a termékeket széles körben használják, sok az ismeretlen tényező magukban a termékekben található vegyi anyagok és a felhasznált összetevők átláthatóságának hiánya miatt. A potenciális egészségügyi hatásokkal kapcsolatos növekvő



»Három évvel ezelőtt áttértem a menstruációs kehelyre, és azóta új embernek érzem magam. A menstruációm sokkal egyszerűbbé vált, nincs többé stressz a folyamatos vásárlás és a tamponok vagy betétek cseréje miatt. A legfontosabb számomra, hogy már nem termelek hatalmas mennyiségű hulladékot minden hónapban. Szomorú, hogy a rendszer arra kondicionált minket, hogy egyszer használatos termékekre támaszkodjunk, és azokat mutassa be egyetlen lehetőségként, pedig vannak fenntarthatóbb és egészségesebb alternatívák. A menstruációs kehely volt a legjobb döntés, amit valaha hoztam a testem és a bolygó szempontjából.«
Dora, Horvátország

tudatosság sokakat arra készítetett, hogy az egészségesebb és fenntarthatóbb lehetőségek érdekében organikus vagy újrafelhasználható alternatívákat keressenek. Íme néhány, az általánosan használt menstruációs termék lehetséges egészségügyi problémái közül:

Káros vegyi anyagoknak való kitettség

Sok eldobható betét és tampon akár 90%-ban műanyagot tartalmaz, amelyet petrokémiai anyagokból állítanak elő, amelyek hormonháztartást károsító anyagokat szabadíthatnak fel. Az endokrin vagy hormonzavaró vegyi anyag már nagyon kis mennyiségben is hatással lehet a hormonjainkra. Megzavarják szervezetünk endokrin rendszerét, amely az élet minden aspektusát irányítja. A ftalátok és a lágyítószer (például a biszfenol A és S) közismerten zavarják a hormonműködést, és használatuk során a szervezetbe szívároghatnak.

A legújabb tanulmányok olyan mérgező fémeket is találtak a tamponokban, mint az ólom, az arzén és a kadmium, amelyek reprodukciós problémához és rákhoz vezetnek.

PFAS ("Forever Chemicals")

Az egészségügyi betétek 48%-ában és a tamponok 22%-ában találtak per- és polifluoralkil-anyagokat (PFAS). Ezek a vegyi anyagok nem bomlanak le a szervezetben vagy a környezetben, és hormonális egyensúlyzavarokkal, reprodukciós problémákkal és immunrendszeri rendellenességekkel hozhatók összefüggésbe. Fontos megjegyezni, hogy a PFAS-t több márkájú menstruációs bugyiban is megtalálták – Ezért a menstruációs bugyi kiválasztásakor ügyelni kell arra, hogy egyértelműen jelezzék, hogy nem tartalmaznak PFAS-t.

Illatanyagok és egyéb adalékanyagok

Sok menstruációs termék tartalmaz szintetikus illatanyagokat, amelyek egy akár 3000 vegyi anyagot tartalmazó listából állíthatók össze, amelyek közül néhányat rákkeltőnek, idegrendszerre hatónak vagy endokrin rendszert károsítóknak minősítettek. Ezek a vegyi anyagok allergiás reakciókat is okozhatnak, vagy megbonthatják a hüvely pH-egyensúlyát, növelve a fertőzések kockázatát.

A tamponokat hidrogén-peroxiddal is fehérítik, amely tartósan megmaradó szerves szennyező anyagokat (POP) termelhet – olyan mérgező vegyi anyagokat, amelyek a környezetben maradnak és felhalmozódnak az emberi szövetekben. Míg a bio márkák teljesen klórmentes (TCF) módszert alkalmaznak, a legtöbb hagyományos márká nem hozza nyilvánosságra fehérítési eljárását.

Az átláthatóság és a szabályozás hiánya

A gyártók nem kötelesek a menstruációs termékek összes összetevőjét nyilvánosságra hozni. Az átláthatóság hiánya megnehezíti a fogyasztók számára, hogy felmérjék, mennyire vannak kitéve a káros anyagoknak. Erre válaszul néhány amerikai állam, például Vermont, Kalifornia és Colorado azon dolgozik, hogy betiltsa a menstruációs termékekben található PFAS-okat és más káros vegyi anyagokat.

Az egyszerhasználatos menstruációs termékek környezeti hatásai

Műanyaghulladék és tengerszennyezés

Az eldobható menstruációs termékek a műanyagszennyezés egyik fő forrása. Csak az Egyesült Királyságban évente mintegy 2 milliárd betétet, tampont és applikátort húznak le a WC-n, ami csatornaduguláshoz és tengerszennyezéshez vezet.

Ezek a termékek az európai strandokon található tíz leggyakoribb hulladéktípus egyike. Idővel mikroműanyagokká bomlanak le, amelyek károsítják a tengeri élővilágot, beleértve a halakat, a tengeri madarakat és a bálnákat.

Szénlábnyom és éghajlati hatás

Az egyszerhasználatos menstruációs termékek gyártása évente körülbelül 245 000 tonna CO₂ kibocsátásával jár, ami súlyosbítja az éghajlatváltozást.

Tömeges hulladéktermelés

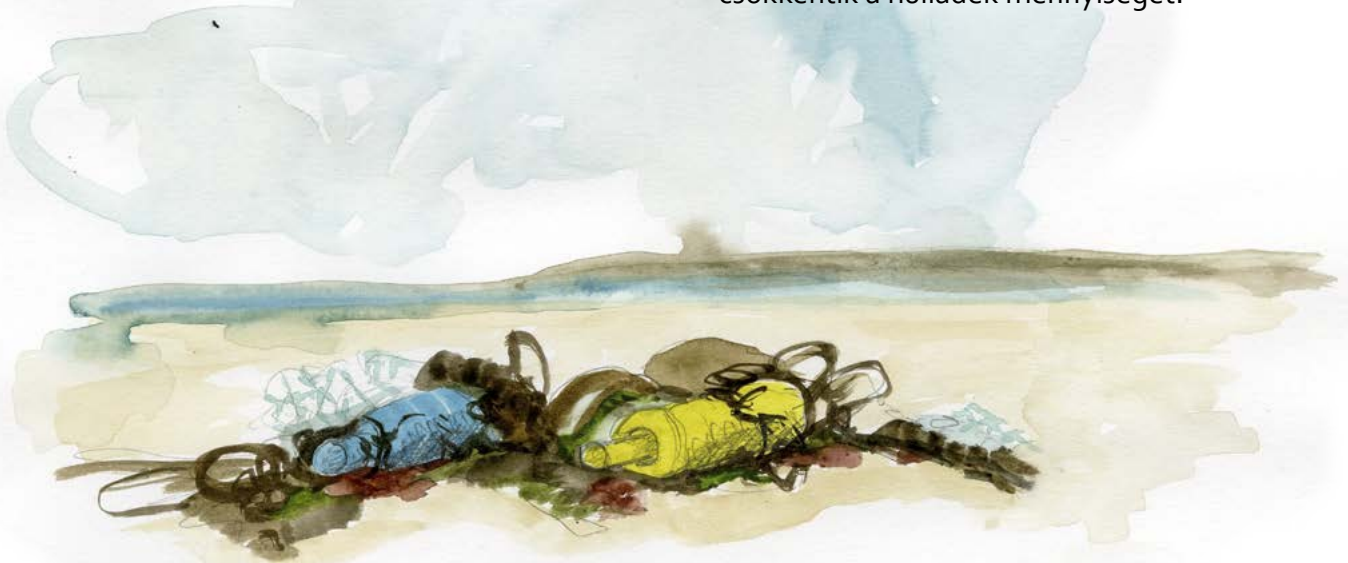
2017-ben az EU-ban az emberek mintegy 50 milliárd eldobható menstruációs terméket használtak, ami 590 000 tonna hulladékot eredményezett, ami 3000 kék bálna súlyának felel meg.

A nők és a menstruáló emberek életük során több mint 11 000 eldobható menstruációs terméket használnak - átlagosan 38 évnyi menstruációt alapul véve 22 darab menstruációs terméket használnak ciklusonként, évi 13 ciklusonként.

Biztonságosabb és fenntarthatóbb alternatívák

Az egészségügyi kockázatok és a környezeti károk csökkentése érdekében fontold meg a váltást:

- **Többször használatos termékek** – A menstruációs kelyhek vagy diszkek, az újrahasználatos betétek és a menstruációs bugyik jelentősen csökkentik a hulladék mennyiségét.



- **Szerves eldobható termékek** – Műanyagmentes és káros vegyi anyagok nélkül készült.
- **Megfelelő ártalmatlanítás** – Soha ne húzzuk le a menstruációs termékeket a WC-n; ehelyett a érdekében dobjuk ki őket az erre kijelölt tartályokba.

Ha biztonságosabb, környezetbarátabb alternatívákat választunk, megvédhetjük egészségünket és bolygónkat is.

Aktivitások a menstruáció környezetre és egészségre gyakorolt hatásainak megvitatásához



Játékötlelet – Címke Nyomozó

- **Hogyan kell játszani:** A tizenévesek feladata, hogy megtalálják (vagy ne találják meg!) az összetevők listáját, a biztonsági figyelmeztetéseket és a tanúsítványokat.

»Although we are very advanced in terms of reusable menstrual products, facilities are often not prepared for this. Many times, when traveling, I have found that I cannot clean my menstrual cup properly because the water sink is outside the toilet. This has meant that I have to wrap the menstrual cup in toilet paper, so that I can clean it outside.«

Queralt, Catalonia (Spain)

- **Cél:** Médiaműveltség tanítása és a biztonságosabb választások érdekében a címkék ellenőrzésére való ösztönzés.

Kreatív ötlet – Kreatív tudatossági kampány

- **Játékmenet:** A tizenévesek rövid videót, infografikát vagy plakátot készítenek, amely rávilágít az eldobható menstruációs termékekkel kapcsolatos egészségügyi és környezeti problémákra, és biztonságosabb alternatívákat népszerűsít.
- **Cél:** Ösztönözd a kortársképzést és az érdekérvényesítést.



6. téma: Menstruációs terméklehetőségek

Az menstruációs termék kiválasztásakor figyelembe veendő tényezők

A menstruációs termék kiválasztásakor fontos figyelembe venni a kényelmet, az egészséget, a megfizethetőséget, a környezeti hatást és a hozzáférhetőséget.

Kényelem és személyes preferencia

- **Illeszkedés és érzés:** Egyesek a betétek biztonságát kedvelik, míg mások a tamponok vagy kelyhek belső biztonságát.
- **Életmódbeli megfontolások:** Az aktív egyének (pl. sportolók, úszók) kényelmesebbnek találhatják a tampont, a kelyhet vagy a menstruációs alsóneműt.
- **Felszívódási igény:** Vedd figyelembe, hogy mennyire erős vagy enyhe a menstruációd, és válassz megfelelő nedvszívó képességű terméket. Erős vérzés esetén két termék együtt is használható, például egy menstruációs kehely és egy menstruációs bugyi használata.

Egészségügyi hatások

- **Allergiák és érzékenységek:** Egyes betétek és tamponok illatanyagokat, színezékeket vagy szintetikus anyagokat tartalmaznak, amelyek irritációt okozhatnak.
- **Toxikus sokk szindróma (TSS) kockázata:** A toxikus sokk szindróma (TSS) egy ritka, de életveszélyes állapot, amelyet fertőzés okoz. Előfordulhat tampon vagy menstruációs kehely használatakor (nagyon ritka), vagy fertőzött

sebtől. A tünetek gyorsan kialakulnak, és sürgős kezelésre van szüksége. A tamponok és menstruációs kelyhek megfelelő higiéniát és az ajánlott időközönkénti cserét/ürítést igényelnek.

- **Vese hatások:** A menstruációs kelyhek helyes elhelyezése, valamint a megfelelő kehelyforma és -méret kiválasztása fontos a felső húgyutakra gyakorolt nagyon ritka negatív hatások megelőzése érdekében. (Nagyon ritka)

Költségek és hozzáférhetőség

- **Költségbarát lehetőségek:** Az egyszer használatos termékek elsőre olcsóbbnak tűnhetnek, de az újrahasználatos opciók (pl. menstruációs kelyhek, textilbetétek és menstruációs fehérneműk) idővel pénzt takarítanak meg.
- **Elérhetőség:** Egyes termékek bizonyos helyeken nehezebben találhatók meg, ezért fontos a hozzáférhetőség.

Környezeti és éghajlati hatások

A menstruációs termékek szénlábnyoma

- Az eldobható menstruációs termékek gyártása, szállítása és ártalmatlanítása hozzájárul a szén-dioxid-kibocsátáshoz.
- A betétek és tamponok gyártása 245 000 tonna CO₂-t termel évente, ami súlyosbítja az éghajlatváltozást.

Műanyag hulladék és tengerszennyezés

- Egyes menstruációs termékek akár 90%-ban műanyagot is tartalmazhatnak, és sok tampon

»Manapság már kaphatók mosható és újrahasználatos menstruációs bugyik is, amelyek sokkal kényelmesebbek és praktikusabbak. Ezek forradalmian új termékek. Azóta, hogy ezeket használom, a menstruációm egyszerűen kényelmes. Szerencsére manapság már sok helyi, fenntartható márka kínál ilyen termékeket. 100%-ban ajánlom minden nőnek: tegyél magadnak egy szívességet, és próbáld ki őket!«

Teresa, Portugália

műanyag applikátorral és csomagolóanyaggal van ellátva

- Csak az Egyesült Királyságban évente 1,5-2 milliárd menstruációs terméket húznak le a WC-n, ami csatornaduguláshoz és tengerszennyezéshez vezet.
- Az európai strandokon leggyakrabban előforduló tárgyak top 10-es listáján a menstruációs termékek és a nedves törlőkendők szerepelnek.
- A műanyag nem bomlik le teljesen úgy, mint a szerves anyagok (pl. élelmiszer vagy papír). Ehelyett idővel egyre kisebb és kisebb darabokra bomlik, és végül mikroműanyagokká – 5 mm-nél kisebb méretű műanyagrészekké – alakul. Ezek a mikroműanyagok több száz vagy akár több ezer évig megmaradnak a környezetben, szennyezve a vizet, a talajt, sőt a levegőt is. Bekerülhetnek a táplálékláncba, hatással lehetnek az élővilágra és potenciálisan az emberi egészségre is. Tehát bár úgy tűnhet, hogy a műanyag idővel „eltűnik”, valójában csak szétesik, nem pedig lebomlik. A menstruációs termékek lebomlásából származó mikroműanyagokat találtak az írországi szennyvízcsatornáknál. A használat és a kidobás során tampononként több milliárd mikroszkopikus

műanyagdarab szabadul fel, ami egy életen át tartó használat során 86 trillió rostot jelent.

Kémiai szennyezés és környezeti mérgek

- **PFAS:** A PFAS (per- és polifluoralkil anyagok) egyes eldobható betétekben, tamponokban, sőt még egyes menstruációs fehérneműkben is megtalálhatóak. Ezek az "örökkévaló vegyi anyagok" olyan egészségügyi kockázatokhoz kapcsolódnak, mint a hormonális zavarok és a reprodukciós problémák. Tanulmányok szerint a tamponok körülbelül 22%-a, a betétek, és inkontinencia termékek 48%-a tartalmaz PFAS-t. Ezenkívül néhány menstruációs bugyi márka pozitív PFAS-tesztet mutatott ki, különösen a nedvességelvezető rétegekben. A tamponok és betétek használatakor a kitettség csökkentése érdekében válasszon organikus pamut termékeket, PFAS-mentes márkákat. Ha menstruációs alsóneműt vásárol, keresse a harmadik fél által végzett vizsgálatok tanúsítványait, hogy megbizonyosodjon arról, hogy PFAS-mentes, és kerülje az antimikrobiális vagy szagtalanító adalékanyagokat tartalmazó bugyikat.
- **Mérgező fémek:** A közelmúltban végzett vizsgálatok mérgező fémeket, köztük ólmot, arzént és kadmiumot mutattak ki különböző tamponmárcákban. Ezek a fémek köztudottan jelentős egészségügyi kockázatot jelentenek.
- **Ftalátok:** Az endokrin rendszert károsító vegyi anyagokat, például a ftalátokat találták néhány egyszerűhasználatos menstruációs termékben. Ezeket a vegyi anyagokat hormonális zavarokkal, reprodukív egészségügyi problémákkal és rákos megbetegedésekkel hozták összefüggésbe. Az organikus, fehérítetlen és illatanyagmentes termékek választása segíthet az expozíció csökkentésében.

Fenntartható menstruációs lehetőségek

- **Menstruációs kelyhek** (orvosi szilikon alapú, évekig újrafelhasználható, hulladékmentes)
- **Menstruációs diszkek** (orvosi szilikon alapú, évekig újrafelhasználható, hulladékmentes)
- **Újrafelhasználható mosható betétek** (mosható, hosszú élettartamú, csökkenti a hulladéklerakóba kerülő hulladékot)
- **Menstruációs alsónemű** (mosható, újrafelhasználható, környezetbarát, csökkenti a hulladéklerakókban keletkező hulladékot)
- **Biológiailag lebomló tamponok és betétek** (organikus pamutból készült, műanyagmentes)

Kényelem és eszközök ápolása

- **Könnyű használat:** Egyesek eleinte kényelmetlennek találják a tamponokat vagy a kelyheket, míg mások inkább a kényelmüket részesítik előnyben a betétekkel szemben.
- **Tisztítás és tárolás:** Az újrafelhasználható termékek tisztítást, a mosható betétek és a menstruációs bugyik mosást és szárítást igényelnek.
- **Utazási szempontok:** Ha a tiszta vízhez vagy az ártalmatlanítási létesítményekhez való hozzáférés korlátozott, egyes termékek praktikusabbak lehetnek, mint mások.

Inkluzivitás és speciális igények

- **Menstruációs szükségletek a különböző testek számára:** A fogyatékkal élőknek, a transz férfiaknak és a nem bináris egyéneknek speciális igényeik vagy preferenciáik lehetnek.

- **Adaptív termékek:** Egyes vállalatok könnyen használható termékeket kínálnak, amelyeket a mobilitási kihívásokkal küzdő emberek számára terveztek.

Kulturális és vallási megfontolások

Egyes kulturális vagy vallási meggyőződések befolyásolhatják bizonyos menstruációs termékek preferenciáit. Egyesek például a „külső” termékeket, például a betéteket részesítik előnyben az olyan belső lehetőségekkel szemben, mint a tamponok vagy a menstruációs kelyhek.

Menstruációs termékek – fogyatékoság és akadálymentesítés



A menstruációs termékek kiválasztása jelentős hatással lehet a fogyatékkal élőkre, mivel a különböző termékek egyedi kihívásokat és előnyöket jelentenek. A fizikai fogyatékosággal élők számára a tamponok vagy menstruációs kelyhek felhelyezése nehézséget okozhat a korlátozott kézügyesség vagy mozgékonyság

miatt, így a betétek vagy a menstruációs alsóneműk ideálisabb opciók. Másrészt egyes nők, lányok vagy más, érzékszervi érzékenységgel küzdő menstruálók az eldobható betéteket a textúra vagy a ragasztóanyagok miatt kényelmetlenül érezhetik, és inkább az újrahasználatos textilbetéteket vagy -kelyheket részesíthetik előnyben. Az értelmi fogyatékoság is befolyásolhatja a menstruációs gondozást, mivel egyes nőknek vagy lányoknak extra támogatásra lehet szükségük a rendszeres termékcserere való emlékezéshez, vagy egyszerűsített rutinok, például nedvszívó alsónemű használata előnyös lehet számukra. A menstruációs egészség terén az akadálymentesítésnek magában kell foglalnia az oktatást, az adaptálható termékeket és a támogatási rendszereket annak érdekében, hogy mindenki méltósággal és kényelemmel tudja kezelni a menstruációját.

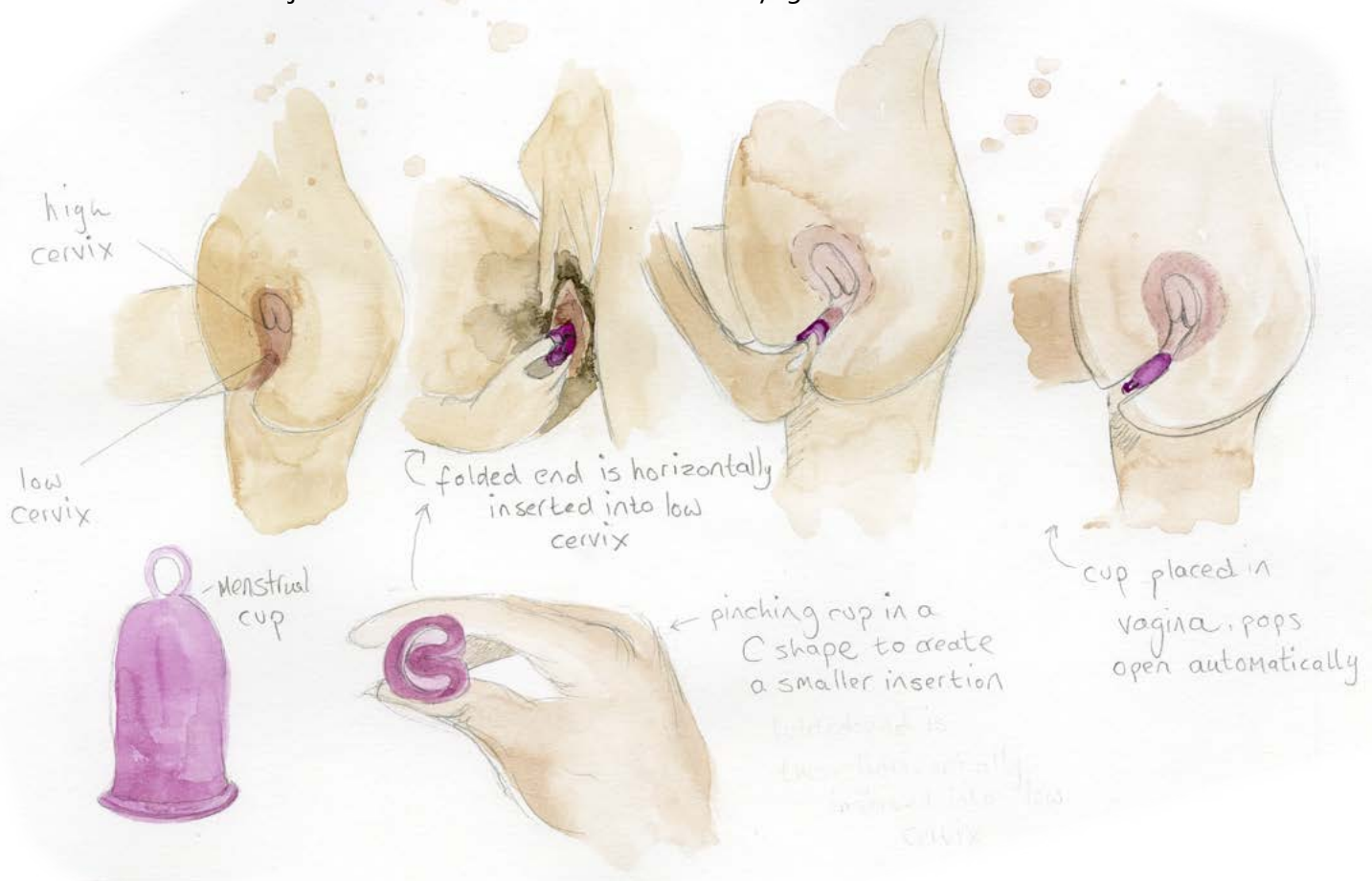
Menstruációs termékopciók

Menstruációs kelyhek

Mi az a menstruációs kehely?

A menstruációs kehely egy rugalmas, újrafelhasználható kehely, amelyet a hüvelybe helyeznek fel a menstruációs vér összegyűjtésére (nem felszívására). Ez 8-50 ml folyadékot képes befogadni, és jellemzően harang alakú. Nagyszerű lehetőség azok számára, akik a tamponok környezetbarát és biztonságos alternatíváját keresik! Csak egy menstruációs kehelyre van szükséged, és akár 10 évig is eláll - így nagyszerű a környezetvédelem és a takarékoság szempontjából is!

Keresd az orvosi minőségű szilikon kelyheket, mivel a gyengébb minőségű anyagok káros műanyagokat tartalmazhatnak.





Hogyan kell használni a menstruációs kelyhet

- **Használat előtt és után:** Sterilizáld 4-6 percig vízben forralva.
- **Felhelyezés:** Kézmossás: mosson kezet, hajtsa C-alakúra a csészét, és helyezze be ülve, állva vagy guggolva. Az összehajtott kelyhet helyezze fel a hüvelyébe, a hát alsó része felé irányítva.
- A kelyh kinyílik és vákuumot kell létrehoznia, hogy megakadályozza a szivárgást
- A C-alakon kívül számos más gyakori összehajítás is létezik. Ezek részletei könnyen megtalálhatók az interneten.
- **Használati idő:** 8 és 12 óra között maradhat bent.
- **Eltávolítás:** Az alját óvatosan csípje meg, hogy feloldja a vákuumot és ezt követően távolítsd el. Ürítsd ki a tartalmát a WC-be, öblítsd ki, és helyezd vissza.

A megfelelő kelyh kiválasztása

- **Anyag:** Az orvosi szilikon a legjobb anyag, amelyet a menstruációs kelyh kiválasztásakor érdemes választani.
- **Méhnyak magassága:** A méhnyak helyzetétől függően válasszon alacsony, közepes vagy

magas csészéket. Szükség esetén levághatja a kelyh szárának végét, ha túl hosszúnak **érzi**.

- **Méret:** A legtöbb kelyh több méretben kapható. Kis méret azoknak, akik nem szültek hüvelyi úton, vagy akik 30 év alattiak. Egy nagy méret azoknak, akik már szültek hüvelyi úton, vagy akik 30 év feletti.
- **Vérzés:** A nagyobb kelyhek több folyadékot képesek megtartani.
- **Szilárdság:** Keményebb kelyhek az aktív életmódhoz, lágyabb kelyhek a görcsökkel küzdőknek ajánlott.
- Kerülje az "önsterilizáló" kelyheket.

A menstruációs kelyhek biztonságos, költséghatékony és fenntartható menstruációs lehetőséget jelentenek azok számára, akik hajlandóak kipróbálni egy újrahasználatos alternatívát.

Újrafelhasználható szövetbetétek

Mi az a mosható betét?

A menstruációs betét egy puha, nedvszívó termék, amelyet a fehérműben viselünk, hogy felszívja a menstruációs vért. A szövetbetétek úgy néznek ki, mint az eldobható betétek, de



period
pants



pamutból, gyapjúból vagy vászonból készülnek, gyakran vízálló réteggel, amely megakadályozza a szivárgást. Fém vagy műanyag pattintókkal rögzülnek a fehérneműhöz.

Használat és ápolás

- Ugyanúgy viseld őket, mint az eldobható betéteket.
- 3-4 óránként cseréld
- Tárold a használt betéteket vízálló tasakban.
- Öblítsd ki hideg vízzel gépi mosás előtt (a többi ruhával együtt mehetnek a mosógépbe, és nem fognak foltot hagyni!).
- Kerüld az öblítőszer, a vasalást vagy a szárító használatát – ezek csökkentik a nedvszívó képességet.

A megfelelő kiválasztása

A mosható betétek különböző méretűek és nedvszívó képességűek (könnyű, nehéz, éjszakai, szülés utáni). Kezdd egy 5 darabos készlettel, hogy megtaláld a neked legmegfelelőbbet.

Az újrafelhasználható betétek kényelmet, fenntarthatóságot és megtakarítást kínálnak, és nagyszerű választás azok számára, akik az eldobható betétek környezetbarát alternatíváját keresik.

Menstruációs bugyi

Mi az a menstruációs bugyi?

A menstruációs bugyi úgy néz ki, mint a hagyományos alsónemű, de nedvszívó rétegekkel és szivárgásmentes réteggel rendelkezik. Egyes modellek bambuszrétegeket tartalmaznak az extra abszorpció érdekében. Menstruációs fürdőruhák is kaphatók a vízbarát védelem érdekében. A menstruációs alsóneműk 2-5 évig tarthatnak.

Használat és ápolás

- Ugyanúgy viselhető, mint a hagyományos alsónemű. Kiválaszthatod számodra legkényelmesebb típust.
- Csere a vérzés alapján, az erősségtől függően 4-12 óránként kell cserélni őket.
- Tárold a használt betéteket egy vízálló tasakban.
- Öblítsd ki hideg vízzel gépi mosás előtt (a többi ruhával együtt mehetnek a mosógépbe, és nem fognak foltot hagyni!).
- Kerüld az öblítőszer, a vasalást vagy a szárító használatát - ezek csökkentik a nedvszívó képességet.

A megfelelő kiválasztása

- Válassz a normál fehérneműid mérete és a vérzésed erőssége alapján.

Menstrual disc



- Egy teljes ciklusra: 5-7 párt érdemes beszerezni
- A menstruációs kehely kiegészítőjeként: 2-3 pár
- Válassz organikus pamutot, kerüld a szagtalanító vagy antimikrobiális adalékanyagokat vagy a PFAS-t használó márkákat.

Menstruációs diszk: A tamponok alternatívája

Mi az a menstruációs diszk?

A menstruációs diszk egy lapos, rugalmas korong, amely összegyűjti a vért. A méhnyak alatt helyezkedik el a hüvelyben, és szex közben bent maradhat.

Használat és ápolás

- Használat előtt és után 4-6 percig vízben forralva sterilizáljuk.
- A behelyezéshez csípd össze a diszket, és helyezd be hátra és lefelé a szeméremcsonton túl

- Akár 12 órán át is bent maradhat, de az orvosok azt javasolják, hogy 3-4 óránként cseréld ki.
- Az eltávolításhoz a ujjadat akaszd be a perem alá, öblítsd el, ha szappan szeretnél használni, csak hüvely szappant használj (pH miatt).

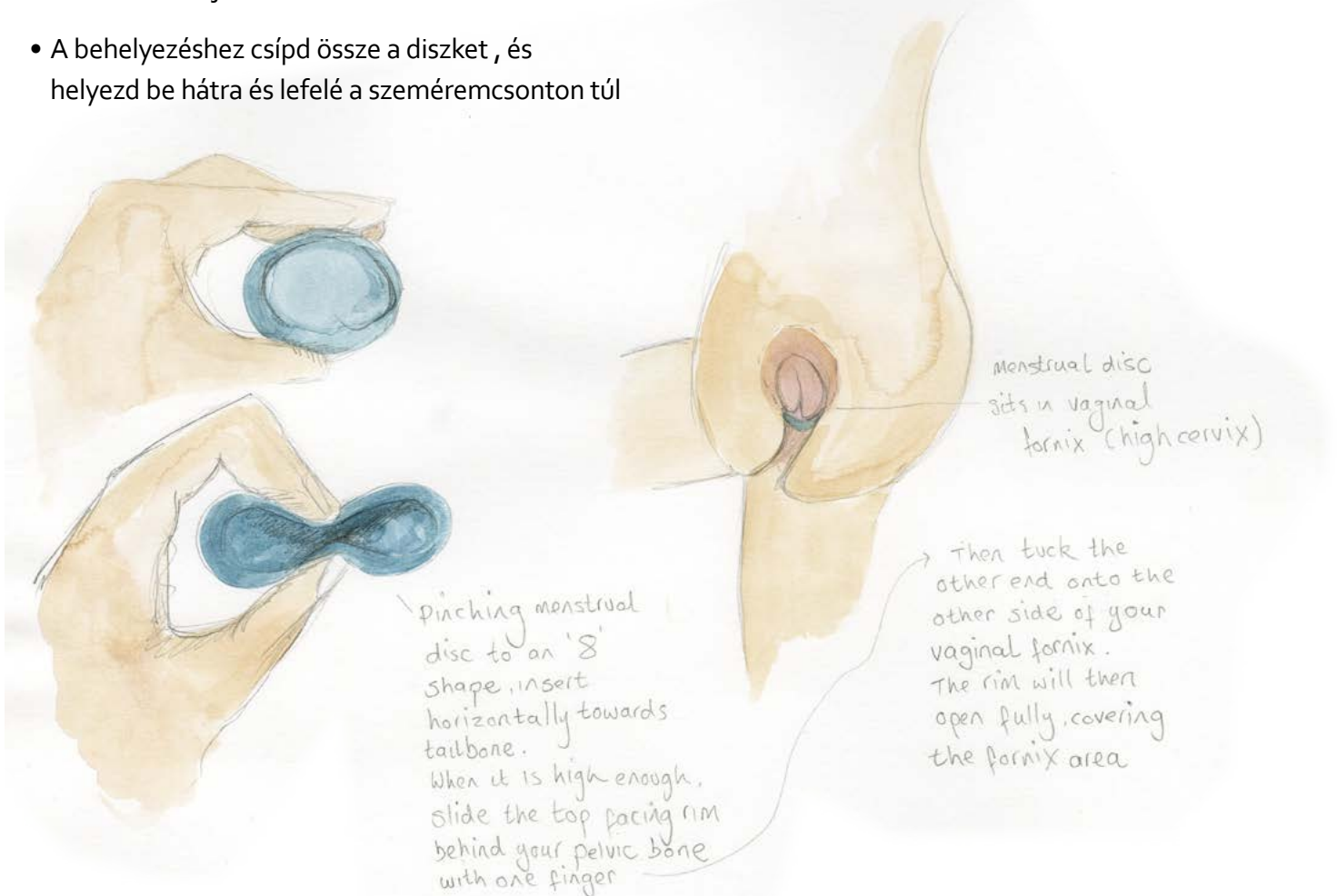
A megfelelő kiválasztása

A legtöbb menstruációs korong **egyméretű**.

Tamponok

Mi az a tampon?

A tampont a hüvelybe kell helyezni, hogy felszívja a menstruációs vért. A megfelelő behelyezést követően kitágul, ahogy felszívja a vért, és használat közben a helyén marad.



Hogyan kell használni és ápolni

- Csomagold ki a tampont, és tartsd az applikátort vagy a zsinórt.
- Helyezd a tampont a hüvelyedbe, a hát alsó része felé irányítva.
- Nyomd be, amíg az ujjaid közel nem érnek a testedhez.
- Vedd ki az applikátort (ha használasz), és győződj meg róla, hogy a tampon a helyén van.
- Az eltávolításhoz óvatosan húzd meg a zsinórt, és dobd a tampont a szemetesbe (a tampont soha ne húzzuk le a WC-n).
- 4-6 óránként cseréld ki.

Eldobható menstruációs betétek

Mi az az eldobható betét?

A menstruációs betét egy puha, nedvszívó termék, amelyet az alsóneműben viselünk, hogy felszívja a menstruációs vért.



Hogyan kell használni

- Húzd le a hátlapot, és helyezd a betétet az alsóneműbe.
- Ügy helyezd el, hogy kényelmesen illeszkedjen.
- Cseréld a betétet 3-4 óránként, vagy ha megtelt.
- A használt betétet dobd ki a szemetesbe (ne a WC-be).

Organikus eldobható anyagok: A Better Choice for disposables

Az organikus tamponok és betétek természetes pamutból készülnek, növényvédő szerek és káros vegyi anyagok nélkül, így biztonságosabbak a tested és a környezet számára.

Előnyök

- **Mérgező vegyszermentes:** Nem tartalmaz káros növényvédő szereket vagy színezékeket
- **Hipoallergén:** Jobb az érzékeny bőrre
- **Környezetbarát:** Támogatja a fenntartható gazdálkodási gyakorlatot

Termék	Előnyök	Hátrányok	Éghajlat és környezeti hatás	Kémiai kockázatok
Eldobható betétek	Könnyen használható, minden vérzés erősségéhez jó, széles körben elérhető	túl nagynak érezhető, kevésbé környezetbarát, mozgás közben elmozdulhat.	Nagy mennyiségű műanyag-hulladék, mikroműanyagokká bomlik, ha nem műanyagmentes.	Tartalmazhat dioxinokat, PFAS-t, illatanyagokat, ha a betétek nem organikusak.
Tamponok	Jó az aktív életmódhoz, különböző nedvszívó képességek	TSS kockázata, felhelyezést igényel, ártalmatlanítási aggályok	Mikroműanyagokká bomlik, ha nem műanyagmentes. Mikroműanyag-szenyezés az óceánokban, mérgező hulladékok.	PFAS, illatanyagok, mérgező vegyi anyagok és endokrin rendszert károsító vegyi anyagok, dioxinok
Menstrual Cups	Több mint 5 évig újrahasználható, környezetbarát, költséghatékony, jó az aktív életmódhoz.	Tisztítást igényel, tanulási idő a felhelyezéshez/eltávolításhoz	Minimális hulladék, alacsony szénlábnyom	Nincs ismert kémiai kockázat (orvosi minőségű szilikon). A helytelen felhelyezés, eltávolítás és tisztítás azonban egészségügyi problémákat okozhat.
Menstruációs fehérnemű	Újrahasználható, kényelmes, nagyszerű kiegészítő opció	Kezdetben drága lehet, rendszeres mosást igényel	Kevesebb hulladék, csökkenti az eldobható termékek használatát	Egyes márkák PFAS-t tartalmaznak – Kerüld az adalékanyagokat tartalmazó alsóneműket, ellenőrizd a kereskedelemben megjelölt összetevőket

Termék	Előnyök	Hátrányok	Éghajlat és környezeti hatás	Kémiai kockázatok
Újrafelhasználható betétek	Környezetbarát, költségtakarékos, személyre szabható	Mosást igényel, túl nagynak érezhető	Csökkenti a hulladékot, nincs műanyagszennyezés	A káros vegyi anyagok csökkentett kockázata, ha a termékek bio minősítéssel rendelkeznek.

Az menstruációs termékek összehasonlítása

A legjobb menstruációs termék kiválasztása az egyéni igényektől függ, de az egészség, a fenntarthatóság és az éghajlatra gyakorolt hatás figyelembevétele segíthet a megalapozott döntés meghozatalában. Az újrahasználatos és műanyagmentes lehetőségek választása, amikor csak lehetséges, mind a személyes jóllét, mind a bolygó javát szolgálja.

Öko-tanúsítványok

Az ökotanúsítványok olyan termékek vagy vállalatok számára kiadott tanúsítványok, amelyek megfelelnek bizonyos környezetvédelmi és fenntarthatósági előírásoknak. E tanúsítványok célja a környezetbarát gyakorlatok népszerűsítése és a fogyasztók tájékozott, környezettudatos választásának segítése.



BIO tanúsítvány: Garantálja, hogy a termékek organikus anyagokból készültek, és nem tartalmaznak szintetikus növényvédő szereket vagy műtrágyákat.



Globális biotextil szabvány (GOTS): Kifejezetten a textíliákra vonatkozik, és biztosítja az organikus anyagokat, a társadalmi felelősségvállalást és a környezetbarát gyártási folyamatokat.



EU ökocímke: Az olyan termékek és szolgáltatások európai minősítése, amelyek teljes életciklusuk során megfelelnek a magas szintű környezetvédelmi előírásoknak.



OEKO-TEX Standard 100: Ez a tanúsítvány a legtöbb káros anyagot tartalmazó textíliákat vizsgálja, és biztosítja, hogy azok biztonságosak az emberi használatra. A nyersanyagoktól a

késztermékekig mindenre kiterjed, és különösen fontos a bőrrel közvetlenül érintkező termékek, például a ruházat esetében.



BCI (Better Cotton Initiative): Ez a tanúsítás a fenntartható gyapottermesztésre összpontosít. Célja a gyapottermesztési gyakorlatok globális javítása a jobb környezeti, társadalmi és gazdasági feltételek előmozdításával.

A menstruációs terméklehetőségek körüli kétségeket segítő aktivitások

Kreatív ötlet – DIY menstruációs termékfejlesztés

Tevékenység: A tizenévesek számára biztosíts anyagokat, hogy kreáljanak újrahasználatos betéteket. A tizenévesek egy egyszerű útmutatót követve elkészíthetik a sajátjukat, és többet tudhatnak meg az újrahasználatos termékek működéséről.

Célkitűzés: Ez a gyakorlati megközelítés segít a tizenéveseknek megérteni, hogyan készülnek és hogyan használják az újrahasználatos termékeket, és ezáltal személyesebb kapcsolatot teremtenek számukra ezekkel a fenntartható lehetőségekkel.

Kreatív ötlet - Egyedi termékmárka

Tevékenység: A tizenévesek hozzanak létre egy új márkát egy általuk választott menstruációs termékhez. Találjanak ki egy logót, egy fülbemászó nevet, egy marketing szlogent, és akár egy egyedi értékesítési pontot is a terméküknek.

Célkitűzés: A tizenévesek kreatívak lesznek, miközben megismerkednek a különböző tényezőkkel, amelyek a különböző igényeket és preferenciákat kielégítő termékek tervezéséhez szükségesek.

Reflexiós ötlet – "Menstruációs terméknaplók"

Tevékenység: A tizenévesek egy héten át vezetnek "menstruációs terméknaplót", amelyben nyomon követik a különböző termékekkel kapcsolatos tapasztalataikat (ha több terméket is használtak). Leírhatják a kényelemmel, szivárgással és a termékek könnyű használhatóságával kapcsolatos érzéseiket.

Célkitűzés: Ez a kreatív tevékenység arra ösztönzi a tizenéveseket, hogy gondolkodjanak és vegyék észre, hogyan működnek a termékek a való életben.

Kvízötlet – Milyen menstruációs személyiséged van?

Tevékenység: A kvízkérdéseket lásd az forrás-meghajtón

Célkitűzés: Segíteni a tizenéveseket abban, hogy egy menstruációs termék kiválasztásakor átgondolják személyes igényeiket.

»Egy menstruációs kelyhet használó lánnyal laktam együtt, és mivel már korábban is utánanéztem a témának (mert nem tetszett, hogy minden hónapban annyi hulladékot termelnek a menstruációm miatt), úgy döntöttem, kipróbálom. És le voltam nyűgözve! A szabadság, amit éreztem, hihetetlen volt, és sokkal higiénikusabb is. A kelyhet használata előtt, alatt és után alaposan megtisztítottam, így a hüvelyi flóra egyensúlyzavara egyre ritkábban fordult elő. Mivel varrással foglalkozom, végül saját újrahasználatos menstruációs betéteket és menstruációs bugyikat is készítettem. Úgy gondolom, hogy mindez közelebb hoz a testemhez és jobban összhangba hoz a menstruációmmal.«

Ana, Portugália

Összegzés: A menstruációs ismeretek fejlesztése az egészségesebb, igazságosabb jövő érdekében

A menstruációs műveltség több, mint a menstruáció megértése - a menstruációs ismeretek a felhatalmazásról, a méltányosságról és a fenntarthatóságról szólnak. Ifjúsági vezetőként hatalmadban áll olyan menstruáció-pozitív kultúrát teremteni, amely megerősíti a fiatalokat és elősegíti a fenntarthatóságot. Most, hogy befejezzük ezt az utat, fontos, hogy elgondolkodjunk a megszerzett tudáson, és azon, hogyan lehet azt alkalmazni egy olyan világ megteremtése érdekében, ahol a menstruációról nyíltan beszélnek, mentes a megbélyegzéstől, és az oktatás és a politika révén megfelelően támogatják.

A legfontosabb tanulságok összefoglalása

Ebben az útmutatóban a menstruáció biológiai, társadalmi és kulturális aspektusait vizsgáltuk, lebontva a mítoszokat és feltárva a menstruációs egészség valóságát. A legfontosabb tudnivalók a következők:

- **A menstruációs ciklus megértése** – Annak felismerése, hogy a hormonális változások hogyan befolyásolják a fizikai és érzelmi jólétet.
- **Menstruációs termékválasztás** – A menstruációs termékválasztási lehetőségek, különösen az újrahasználatos menstruációs cikkek, azok előnyei, valamint egészségügyi és környezeti hatásuk feltárása.
- **Egészség és jólét** – Megtudhatja, hogyan támogatja az étrend, a testmozgás és az egészségügyi ellátás a menstruációs egészséget.

- **A megbélyegzés megtörése** – A történelmi tabuk felismerése és nyílt beszélgetéseken keresztül történő kiküszöbölésük.
- **Menstruációs méltányosság és társadalmi igazságosság** – A menstruációs szegénység megértése, az ingyenes és hozzáférhető menstruációs termékek szükségessége, valamint a menstruációs jogokat mindenki számára biztosító politikai erőfeszítések.

Azzal, hogy az egyéneket felvértezzük ezzel a tudással, képessé tesszük őket arra, hogy magabiztosan kezeljék menstruációs egészségüket, és szélesebb körű rendszerszintű változásokért szálljanak síkra.

Felhatalmazás és társadalmi változás

A menstruációs műveltség a felhatalmazás eszköze. Ha a nők, a lányok és a menstruálók megértik a testüket, megalapozott döntéseket tudnak hozni az egészségükkel, a jólétükkel és a személyes termékválasztással kapcsolatban.

A felhatalmazás azonban túlmutat az egyénen - a társadalmi változásról is szó van. A menstruációt sokáig megbélyegzés övezte, ami emberi jogi és nemi egyenlőségi kérdéssé teszi. Olyan világot kell teremtenünk, ahol a menstruációt normális, egészséges funkcióként kezelik:

- **Ösztönözze az inkluzív oktatást** – Az iskoláknak, munkahelyeknek és közösségeknek átfogó menstruációs oktatást kell nyújtaniuk minden

nem számára, hogy megtörjék a félretájékoztatás és a szegény körforgását.

- **Támogassa a szakpolitikák megváltoztatását** – A nyilvános helyeken, többek között az iskolákban és a munkahelyeken ingyenes menstruációs termékekért való kiállítás a menstruációs szegénység ellen és a mindenki számára biztosított hozzáférés ellen hat.
- **Nyílt beszélgetések elősegítése** – A menstruációról való, szegényérzet nélküli beszélgetés segít normalizálni azt, és ösztönzi a megértés és támogatás kultúráját.

Az igazi megerősödés akkor következik be, amikor a menstruáció már nem jelent akadályt az oktatásban, a munkában vagy a mindennapi életben.

Fenntarthatóság és jövőbeli intézkedések

A fenntarthatóság a menstruációs műveltség alapvető része. Évente több milliárd eldobható menstruációs termék járul hozzá a hulladékhoz és a környezetszennyezéshez. Az egyszer használatos menstruációs termékek hatásának megértése és a környezetbarát alternatívák felkutatása alapvető fontosságú az egészségesebb bolygó érdekében.

A legfontosabb fenntarthatósági szempontok a következők:

- **Újrahasználható termékek**, például menstruációs poharak és korongok, textilbetétek és menstruációs fehérneműk, amelyek jelentősen csökkenthetik a hulladék mennyiségét. Az egyszer használatos műanyagokkal járó környezeti hatások csökkentésére a szerves

műanyagmentes eldobható termékek is lehetőséget nyújtanak.

- **Kémiai biztonság** – A PFAS-t, peszticideket és szintetikus illatanyagokat tartalmazó menstruációs termékek kerülése a személyes egészség és a környezetbiztonság előtérbe helyezése érdekében.

A fenntartható menstruációs választások révén a nők, lányok és a menstruálók segíthetnek a környezeti ártalmak elleni küzdelemben, miközben a biztonságosabb és hozzáférhetőbb menstruációs ellátásért is kiállnak.

A stigma megtörése és az érdekérvényesítés

A menstruációs megbélyegzés még mindig nők, lányok és menstruáló emberek millióit érinti világszerte, ami félretájékoztatáshoz, szegényérzethez, valamint a szükséges termékekhez és egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés hiányához vezet. Az érdekérvényesítés kulcsfontosságú ezen akadályok lebontásában.

A menstruációs megbélyegzés elleni küzdelem módjai:

- **Minden nem oktatása** – Ha a fiúk és a férfiak megértik a menstruációt, szövetségesekké válnak a megbélyegzés és a megkülönböztetés megszüntetésében.
- **Ösztönözze a munkahelyeket és az iskolákat, hogy legyenek menstruációbarátok** – alakítson ki olyan politikákat, amelyek ingyenes menstruációs termékeket biztosítanak, és lehetővé teszik a menstruációs kellemetlenségek miatti rugalmas szabadidőt.

- **Használja a médiát és a történetmesélést –**

A valós tapasztalatok megosztása blogokon, dokumentumfilmekben és közösségi médiakampanyokon keresztül segíthet megtörni a menstruációval kapcsolatos csendet.

Az érdekérvényesítés számos formát ölthet, az egyéni cselekvéstől (például nyílt beszélgetések a barátokkal és a családdal) a rendszerszintű változásokig (olyan politikák támogatása, amelyek időszakos termékeket biztosítanak a közterületeken). Minden hang számít a menstruációs egyenlőségért folytatott küzdelemben.

Források és folyamatos tanulás

Íme néhány további forrás, amelyet használhatsz, vagy amely felé irányíthatod a fiatalokat:

Influenszerek:

Szőllősi Nóra: Ciklusmesék

<https://www.instagram.com/ciklusmesek/?hl=en>

Cserháti-Herold Janka

<https://www.instagram.com/hormonmentes/?hl=en>

Edukációs weboldalak:

Ciklusshow

<https://kiskamasz-felvilagositas.hu/ciklus-show/>

Könyvek

Dr. Farkas Eszter Menstrupédia

<https://menstrupedia.hu/menstrupedia-2/>

Chella Quint – Légy menzesz pozitív

Oktatók

Krémer Sára

<https://pelenkatlanodj.hu/termek/menzec-menstruacio-szabadon-kurzus/>

Környezetvédelem

<https://zoldovezet.info/educacio>

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=WDm3cBxwB2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=kxkKTnwUMfA&t=16s>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8yq6pXNeJM>

