

Про менструацію і по'вязані питання



Ілюстрація: Layla Ehsan

Практичне заняття



ФЕМІНІСТИЧНА
МАЙСТЕРНЯ

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Вступ | 3 |
| Підходи | 4 |
| Організація роботи | 5 |
| Орієнтовний план заняття | 6 |
| 1. Вступ і правила | 7 |
| 2. Знайомство | 8 |
| 3. Шкала думок про менструацію | 9 |
| 4. Анатомія і менструальний цикл: вивчаємо разом | 14 |
| 5. Менструація: презентація | 16 |
| 6. Засоби гігієни під час менструації: вивчаємо разом | 17 |
| 7. Страшні запитання і інтернет пошук | 18 |
| 8. Підсумки і рефлексія | 20 |
| Контакти | 21 |

Вступ

Ми пропонуємо схему і деякі рекомендації, як можна провести неформальне заняття з вивчення теми менструацій в колективі дівчат-підлітків, використовуючи теоретичну частину праці «Про менструацію і пов'язані питання».

Цей матеріал розроблений в рамках проекту «Резиденція солідарності», який реалізувала ГО «Феміністична майстерня» разом з резиденткою Дарією Ждановою, за рахунок гранту від Фонду інституту «Відкрите суспільство» у співпраці з Правовою ініціативою Фондів відкритого суспільства.

Авторки: Йош, Дарія Жданова. **Коректорка:** Марта Божик.

Право власності на матеріал – за ліцензією Creative Commons Attribution NonCommercial (CC BY-NC), тобто ми дозволяємо поширювати (копіювати, передавати) та змінювати і розвивати дані матеріали з некомерційною метою.

Отож запрошуємо читати, поширювати і використовувати наші напрацювання!

Підходи

По-перше, ми пропонуємо це заняття за методикою неформальної освіти, поза межами шкільних стін та регламентів, які накладають безліч обмежень і часом роблять неможливим нормальне проговорення таких чутливих тем, як менструація.

Натомість принципи неформальної освіти покликані створити сприятливі умови для вивчення теми. Дізнатись більше про ці принципи ми рекомендуємо в Посібнику для тренерів від Іншої освіти: <http://insha-osvita.org/publications/trainers-handbook2/>.

По-друге, тривалість пропонованого заняття – близько 5 годин, не рахуючи перерв. Нам було би приємно, якби хтось втілило в життя цей тренінг в повному обсязі і поділилося з нами, як все пройшло! Але ми не встановлюємо рамок, як використовувати цей посібник – хтось може використати одну вправу, хтось може просто надихнутись і провести щось своє. В будь-якому разі, ми будемо раді зворотньому зв'язку (див. Контакти в кінці брошури).

По-третє, ми радимо проводити це заняття в колективі, в якому немає встановлених внутрішніх ієрархій та відсутнє цькування, тобто краще за все працювати із підлітками, які ще не знайомі між собою. Вивчення теми з дітьми з одного класу потребує додаткової роботи на встановлення довірливих стосунків та поваги одна до одної. В іншому разі може статись, що не всі учасниці зможуть вільно себе почувати та висловлювати свою думку, є ризики приниження і залякування дівчат. Адже запропонована тема передбачає розмови на табуйовані та інтимні теми і це може спричинити травматичний досвід для деяких учасниць.

Якщо все ж ви плануєте проводити заняття із класом, в якому існують ієрархії і конфлікти, рекомендуємо використовувати менше тренінгових методик та більше зосередитись на форматі

презентації, де би лекторка виступала головною носійкою знання та взяла би на себе відповідальність за ризики травмування та нав'язування. Це передбачає, що лекторка буде обережна у висловлюваннях та чутлива до реакцій різних учасниць.

По-четверте, завдання заняття – дати учасницям можливість говорити у безпечному (вільному від засуджування, насміхання, знецінення, перебивання) просторі про свій досвід, проте в жодному разі не орієнтоване на витягування особистих історій, особливо, коли учасниця сама не хоче говорити про це.

Отже, ми рекомендуємо на початку роботи в групі встановити правила для створення безпечного простору.

Організація роботи

Простір має бути не тісним не холодним, з добрим освітленням і з можливістю провітрювання.

Стільці розташуйте так, аби учасниці сиділи колом/півколом. Презентаційні частини мають відбуватися таким чином, щоб вони не були за спиною у когось.

Продумайте, де учасниці зможуть працювати в групах і малювати на великих аркушах.

Підготуйте руханки і вправи на концентрацію увагу і застосовуйте їх тоді, коли бачите потребу.

Заплануйте короткі та довгі перерви, зокрема на обід.

Кількість учасниць – бажано до 15.

Матеріали: аркуші для фліп-чарту, аркуші А4, маленькі папірці, кольорові маркери, ручки, капелюх/якась посудина, роздруківки для кожної учасниці (якщо нема проектора)

Обладнання: стільці, фліп-чарт або стіна, на яку можна паперовим скотчем кріпити аркуші, проектор (за можливістю), екран або стіна для проєкції, потужній вай-фай та, можливо, електронні пристрої з виходом в інтернет (ноути, планшети, телефони).

Орієнтовний план заняття

1. Вступ і правила – 15 хв
2. Знайомство – 30 хв
3. Шкала думок – 40 хв
Перерва
4. Анатомія і менструальний цикл: вивчаємо разом – 60 хв
Перерва
Руханка
5. Менструація: презентація – 50 хв
6. Засоби гігієни під час менструації: вивчаємо разом — 50 хв
Перерва
Руханка
7. «Страшні» запитання і пошук в інтернеті – 50–90 хв
8. Підсумки і рефлексія – 20 хв

1. Вступ і правила

Поясніть учасникам, що зараз буде відбуватися не типовий урок, а заняття, яке побудоване на інтересі, знаннях та запитаннях самих учасниць. Проанонсуйте заплановані пункти обговорення. І розкажіть, що кожна зможе стати активною співучасницею цієї сесії, але щоби не було хаосу і всім було комфортно, ми маємо встановити правила роботи.

Для пришвидшення можна запропонувати готові правила і запитати (щодо кожного окремо), чи згодні з ним всі (за принципом найбільш демократичної процедури погодження – консенсусу, для погодження принципу не має бути жодної людини, яка не погоджується з правилом). Наприклад:

1. Правило піднятої руки (говорити по руці).
2. Правило «вільної ноги» (вільно виходити, без запитань, з приміщення, якщо є потреба скористатись туалетом, відпочити тощо).
3. Не перебивати, говорити по черзі.
4. «Я-висловлювання»: говорити від власного імені, про свої думки і свій досвід (тобто не «у всіх жінок так», а «у мене так...» або «мені казала мама, що у всіх жінок так...», розповідати власні історії, а не чужі).
5. Правило підтримки (не засуджувати, а спробувати підтримати людину, яка ділиться досвідом, історією) .
6. Не користуватись мобільними телефонами в приміщенні, де проходить заняття (може включати заборону на фотозйомку, відеозапис – або окремим пунктом).

Якщо ви пропонуєте ваші пункти, рекомендуємо під час цього запитувати, чи не з'явилися ідеї в учасниць щодо правила.

Важливо не зловживати правилами і пояснити учасницям, що правила мають допомагати нам, а не обмежувати.

Запишіть всі правила і повісьте їх на стіні, щоб вони весь час були поруч.

2. Знайомство

Є багато варіантів знайомств, але найкраще нам пасуватимуть ті, які не просто допоможуть створити приязну атмосферу, а й будуть введенням у тему.

Знайомство можна розділити на дві частини: у першій зробити вправу на запам'ятовування імен (наприклад, Снігова куля), а в другій – поєднати презентацію людини з особистою історією, яка пов'язана з тілом. Це дасть змогу налаштуватись на говоріння про особисте та про те, що пов'язане з фізіологією.

Наприклад, можна запропонувати кожній намалювати на папірці свою улюблену частину тіла/орган (або кілька) і розповісти, що хорошого вона дає. Поділіться своєю історією або розкажіть кілька абстрактних прикладів про те, що це може бути (наприклад, шкіра, тому що мені подобається, як вона може змінювати колір, засмагаючи, а також швидко відновлюватись, або мій шлунок, тому що я часто їм щось шкідливе, але він все стравлює і я не маю ніяких проблем, або мої ноги, які я навчила швидко бігати і отримую задоволення від бігу).

Після вправи можна зробити «виставку» робіт учасниць з підписами, повісивши їх на стіну. Це гарно для атмосфери і допоможе пам'ятати імена учасниць.

Після знайомства можна зробити збір очікувань учасниць, тобто, що конкретно вони хочуть дізнатись на цьому заході. Але оскільки часу в нас не так багато, а учасниці можуть прийти на захід ще без конкретних питань і з досить абстрактними очікуваннями, то очікування учасниць, а також рівень їхніх знань можна приблизно дізнатись з двох наступних вправ.

3. Шкала думок про менструацію

Мета: проговорити різні аргументи, підвищити рівень поінформованості про обговорювані питання, але не добитися того, аби кожна обов'язково змінила думку на «правильну» або ствердилась остаточно в якійсь.

Ми пропонуємо «Шкалу думок» на початку заняття також як введення в тему, icebreaker і метод розуміння потреб і пробілів у знаннях учасниць.

Цей метод допоможе під час суперечки чи дискусії, надасть можливість висловитися кожній, продемонструвати різні думки з теми, обґрунтувати свою позицію або навіть перейти на іншу в будь-який час, якщо аргументи інших були переконливими.

Порядок проведення:

- Розмістіть два плакати у двох протилежних кінцях кімнати. На першому з них має бути написано «Так», на другому —

«Ні». А на одній лінії між цими плакатами розмістіть третій, на якому написано «Не визначилась».

- Тренерка зачитує твердження і учасниці займають позицію біля плакату відповідно до відповіді, яку вони обирають. Вони можуть стати ближче чи далі від плакату, залежно від того, наскільки сильна їхня впевненість у відповіді. Наприклад, якщо у людини є аргументи і за «так», і за «ні», то вона може стати десь посередині між «так» і «ні», або ближче до «так», якщо більше аргументів щодо «так».
- Після кожного твердження запропонуйте висловити аргументи представницям протилежних поглядів і, можливо, тим, хто не визначились.

Предметом обговорення мають бути протилежні аргументи, які не мають однозначної (правильної) відповіді.

Якщо проговорено недостатню кількість аргументів або обговорення зовсім не розвивається, ви можете запитати декількох учасниць про їхню думку стосовно зайнятої позиції. Це може бути корисним, адже для деяких людей буває складно висловлюватись з власної ініціативи в незнайомому колективі. Проте дуже важливо не тиснути на учасниць, які дали зрозуміти, що зараз не хочуть відповідати на ваші питання.

Може також трапитись ситуація, коли вся група або її більшість матиме однакову думку стосовно питання. У такому разі ви можете зайняти протилежну їм позицію, висловити свою думку або просто існуючі аргументи, якщо позиція не співпадає з вашою. Таким чином стає можливим представлення різних аргументів та продовження дискусії.

Але не варто зловживати своїм експертним положенням і повторювати це після кожного твердження, а також представляти ваші аргументи як беззаперечні.

Вислухавши різні точки зору, запитайте, чи не змінила хтось із учасниць своєї думки, чи не бажає перейти до іншого плакату? Якщо такі дівчата є, варто попросити їх назвати аргументи, які вплинули на зміну їхнього рішення.

Під час проведення вправи необхідно дотримуватися таких правил:

- говорити по черзі, не перебивати інших — одночасно говорить тільки одна людина;
- не сперечатися;
- не повторювати вже висловлені ідеї;
- переходити від одного до іншого плакату можна будь-коли, однак бажано вміти пояснити причини зміни своєї позиції;

Пропонуємо такі твердження для Шкали думок:

◆ Початок місячних свідчить про те, що дівчинка перетворилась на жінку.

Дискусія про культурне конструювання понять «дівчинка», «жінка», а також про важливість власного вибору свого статусу. Можливо, також про зв'язок місячних і здатності народжувати дітей. Можливо, про те, чи інші фактори (як-от пенетрація) мають впливати на статус особи в суспільстві.

◆ У всіх дівчат місячні мають початися не раніше 10 років і не пізніше 15 років.

Дискусія про особливості організмів та відсутність чіткої норми. Проговорення різних зовнішніх і внутрішніх факторів (культурне середовище, клімат, «жіночі» обов'язки, функціонування статевої системи тощо).

◆ Жінці не варто розповідати іншим людям, коли в неї місячні.

Дискусія про культуру табуованості та про те, що про місячні не має бути говорити соромно, про загрозу для фізичного та психічного здоров'я, якщо щось треба приховувати в критичних ситуаціях.

◆ Підлітки можуть використовувати тампони так само, як і дорослі жінки.

Дискусія про те, що вагінальна корона має здатність розтягуватись, і по суті необов'язково здійснювати penetрацію для того, аби був достатній отвір для тампону. А також про індивідуальний устрій кожної жінки.

◆ Під час місячних не варто займатися фізичними вправами.

Дискусія про різний перебіг місячних в різних людей та про те, що не дуже важкі фізичні вправи можуть полегшити біль тощо.

◆ Регулярний цикл – ознака здоров'я.

Можна поговорити про те, що на початку місячні в дівчат бувають не кожного місяця, а тривалість циклу може встановлюватись роками. Окрім цього, обговорити, що через зовнішні (погода) і внутрішні (дієта, стрес) фактори цикл може збиватися, і це не обов'язково є показником нездоров'я – можливо так організм навпаки забезпечує собі здоровіше функціонування, економлячи ресурси на менструації. Але звернутись до лікарки хоча б на усну консультацію в цьому разі не завадить.

◆ Якщо в тебе почались місячні, чи значить це, що ти можеш мати дитину?

Можна обговорити, що мати дитину – означає її виховувати, тому тут також стоїть питання про час, фінансові та емоційні ресурси, які жінка або її близькі зможуть присвятити вихованню. В нашому суспільстві основне навантаження

стосовно догляду за дитиною лягає на плечі матері, і часто для жінки це означає відмову від самореалізації в інших сферах (освіта, робота, розвиток). Можна запитати в дівчат, що їм уявляється, коли чують поняття “свідоме материнство”.

Можна обговорити, що окрім яйцеклітини, яку можна запліднити, для народження дитини, потрібно мати достатньо сильне і сформоване тіло, яке зможе виносити цю дитину. Хоча ми знаємо багато випадків ранньої вагітності і пологів, тому варто поцікавитись, наскільки безпечним є для дуже молодого організму жінки виношування дитини.

◆ *Коли в дівчини починаються місячні, це означає, що вже можна починати займатися сексом.*

Дискусія про те, як пов'язаний секс (різноманітний) та фертильність. Секс – річ індивідуальна, і в когось сексуальні відчуття виникають в ранньому дитинстві, а хтось не відчуває потягу і в зрілому віці, і все це нормально. В той же час, секс – дуже унормована суспільством практика, і під тиском суспільства жінка може відчувати, що вона має займатися сексом, і навіть в певний спосіб. Це підстава трохи поговорити про те, що варто не зважати на тиск, а дослухатися до своїх власних відчуттів, потреб і можливостей.

◆ *Чи мають бути безкоштовні прокладки в громадських вбиральнях?*

Питання для того, щоби подумати над тим, чи належить гігієна під час менструації до базових потреб людини, і які є підстави мати безкоштовні гігієнічні засоби. Наприклад, якщо ми маємо вбиральні для того, щоби задовільняти фізіологічні потреби, і для нашого комфорту там є туалетний папір, мило, а часом і крем для рук, і все це для зручності клієнток, то чому би не розцінювати прокладки як таку саму потребу?

4. Анатомія і менструальний цикл: вивчаємо разом

Мета: обмін знаннями про анатомію та менструальний цикл між самими учасницями.

Ця вправа також допоможе вам зрозуміти, що учасниці вже знають щодо теми менструації, які омани мають. В кінці вправи ви також можете отримати конкретні запитання для подальшої роботи.

Порядок проведення:

- Об'єднайте дівчат в дві групи. Це можна зробити так: запропонувати учасницям розраховатися на «перша»/«друга», «полуниці»/«черешні» абощо. Або запропонуйте витягнути з капелюха папірці, на яких написано «1» і «2» або інше позначення першої і другої групи.
- Дайте завдання групам. Перша група має написати і/або намалювати все, що вона знає про анатомію репродуктивної системи жінки. Друга група має зобразити все, що стосується менструації. Наштовхніть на думки допоміжними питаннями: коли починається і закінчується менструація; як вона пов'язана з вагітністю. Дозвольте дівчатам перейти в іншу групу, якщо їм не подобається тема, яка дісталась їм. Попросіть писати ключові слова, а не писати цілі речення, почерк має бути розбірливим, розмір букв читабельним на відстані. Скажіть також про те, що групи мають домовитись, як вони будуть презентувати напрацювання: чи це буде одна

людина, чи декілька.

- Роздайте великі аркуші (з фліп-чарту) та маркери групам.
Спочатку поясніть правила виконання завдання, а потім роздавайте матеріали для роботи, бо інакше вас будуть слухати не уважно.
- Оголосіть презентацію результатів.
Під час презентації зверніть увагу групи на ту інформацію, яка є достовірною. Що стосується озвучених міфів чи застарілої інформації, то її теж необхідно виділити і або одразу розібратись із цим питанням, або повернутись до неї у наступних вправах (важливо, не забути про це). Ви також можете сказати групі, що це і є ті питання, з якими ви працюватимете протягом тренінгу.
- Запропонуйте групам поставити питання щодо презентацій: що учасникам незрозуміло, чого не вистачає?
- Запитайте в учасниць, які запитання залишились після цієї вправи, або які з'явилися нові – щодо анатомії та циклу. Від цих запитань ви можете відштовхуватись в наступній частині. Можна запропонувати всі запитання записати та повісити десь на стіну, щоб мати змогу перевірити згодом, чи отримали учасниці відповідь на них.

Час: на роботу в групах рекомендуємо виділити 15–20 хв, а також залишити достатньо часу для презентації та питань. Маленький лайфхак: якщо ви можете виділити на роботу групи 20 хв, рекомендуємо оголосити групі, що вони мають 15 хв на свою роботу, а за потреби додати їм ще 5 хв на доопрацювання. Це допоможе справді вкластись в заплановані часові межі.

5. Менструація: презентація

Мета: зрозуміти логіку менструального циклу і менструації, пов'язуючи ці процеси з жіночою репродуктивною системою.

Ця презентація може бути з використанням проектора або з роздруківками ілюстративних матеріалів, ключових слів, тез.

Порядок проведення:

- Для підготовки ми пропонуємо використати розділи «Анатомія», «Менструальний цикл», «Менструація» та «Як менструація може впливати на самопочуття» цього матеріалу.
- Дозвольте учасникам запитувати та коментувати під час вашої презентації.
- На завершення поставте запитання на закріплення. Наприклад, такі:
 1. Скільки днів триває менструальний цикл?
 2. На який день менструального циклу починається менструація?
 3. Які в нормі є менструальні виділення, з чого вони складаються?
 4. Про що свідчить, якщо в черговий місяць не відбувається менструація тощо?

Час: до 60 хв, особливо звертаємо увагу, що лекційна частина не має бути довшою 50 хв (а краще – 30–40 хв), адже люди втрачають увагу і концентрацію в форматі слухання лекції.

6. Засоби гігієни під час менструації: вивчаємо разом

Мета: ознайомитись з різноманітням гігієнічних засобів та розвіяти міфи щодо них та загальної гігієни органів репродуктивної системи.

Ця частина за структурою аналогічна до «Анатомія і менструальний цикл: вивчаємо разом», тому ми не повторюємо усіх нюансів проведення вправи.

Порядок проведення:

- Об'єднайте дівчат у три групи.
- Дайте завдання групам. Перша група має підготувати презентацію про підмивання під час місячних, друга – про одноразові гігієнічні засоби під час менструації (прокладки, тампони), третя – про багаторазові засоби гігієни (менструальні чаші, менструальні труси). Запропонуйте другій і третій групі висвітлити такі питання, як зручність, економічність/доступність, екологічність та інші особливості кожного засобу.
 - Повідомте, що дівчата можуть користуватися пошуком в інтернеті під час підготовки.
 - Дозвольте дівчатам поміняти групу, якщо їм не подобається працювати над темою, яка дісталась їхній групі.
- Роздайте великі аркуші (з фліп-чарту) та маркери групам. Чудово буде, якщо ви підготуєте зразки гігієнічних засобів, які учасниці зможуть роздивитися і використати в своїх презентаціях.
- Оголосіть презентацію результатів.
- Розберіться з тим, що не ясно. Постарайтесь, аби «істини»

не звучали винятково або переважно з ваших вуст, спонукайте учасниць самих знаходити відповіді та допомагати розібратися одна одній.

7. Страшні запитання і інтернет пошук

Мета: розібратися з питаннями про місячні, яких соромляться самі дівчата та розвивати критичне мислення щодо інформації, яка є в інтернеті.

Порядок проведення:

- Оголосіть, що настав час для найсміливіших запитань, а щоб ставити їх було не соромно, ми запишемо їх анонімно, і ніхто не дізнається, чиє це або інше запитання. Роздайте кожній учасниці про три маленьких папірці. Запропонуйте кожній індивідуально записати одне-три щирих і відвертих запитання, пов'язаних з менструацією, які вона соромиться ставити або які вона гуглила раніше. Аби поживавити процес написання питань, можете запропонувати приклади таких питань:
 1. Чому під час місячних буває діарея?
 2. Як підмиватися під час місячних?
 3. Чи потрібно мити піхву, коли місячні?
 4. Чи можна пробувати на смак своєї менструальні виділення?
 5. Чи можна займатись сексом під час місячних?
 6. Чи можна ходити до гінеколога під час місячних?
 7. Якщо в мене зникли місячні, що це означає?

Якщо якась з цих запитань сподобалось комусь, вони можуть, звісно, просто його переписати.

- Візьміть капелюх (якусь посудину тощо) і зберіть в нього всі написані запитання. Перемішайте і запропонуйте кожній учасниці по колу витягнути одне запитання, а якщо залишаться папірці – ще одне, і так, поки не закінчаться.
- Дайте завдання: заугліть запитання, перейдіть за одним з перших результатів пошуку (який вам до вподоби) та прочитайте його, випишіть коротко відповідь на ваше запитання. Якщо в когось немає пристрою, з якого можна гуглити, ці учасниці мають об'єднатися з іншими та виконувати завдання спільно.
- Колективне обговорення результатів. Розгляньте декілька або всі (в залежності від того, скільки у вас часу та наснаги в групі) результатів пошуку в інтернеті. Поставте такі питання учасницям:
 - як ви обрали, за яким посилання перейти?
 - чи можна вважати це джерело знань надійним?
 - як ми можемо отримати достовірну інформацію?
 - хто має вирішувати, де «правильна» інформація, а де – ні? (правильна відповідь – ти сама ;)
 - чи вам подобається відповідь, яку ви отримали?
 - за якими ознаками ми можемо виявити, що це джерело обдурює нас або містить не дуже якісну інформацію?

Обговоріть з учасницями, як знайти баланс між доступністю, легкістю інформації та її надійністю. Обговоріть запитання (пошукові запити) по суті.

Час: 10 хв – збір та роздача запитань і завдання, 5–7 хвилин на індивідуальну роботу над одним питанням (короткий час зумовлений симуляцією досвіду з «гугління» в реальному житті, коли ми ознайомлюємось з питанням поверхнево і отримуємо відповіді, які лежать на поверхні, і не шукаємо далі) та 10 хвилин на обговорення кожного питання. Загальна тривалість залежить від того, скільки ви розглянете питань.

8. Підсумки і рефлексія

Ця частина потрібна для того, аби підсумувати все, що відбулось протягом заняття: які знання отримали учасниці, які питання залишились. Окрім цього, може бути корисним для того, аби тренерка могла врахувати недопрацювання, і отримати підтримку (як нагороду) за свою роботу, і найголовніше – аби завершити подію в гарній атмосфері.

Рефлексію бажано проводити в колі, маючи перед очима програму заходу.

Попросіть учасниць записати свої рефлексії, виділивши на це 5 хвилин тиші. Поставте, наприклад, такі питання:

1. Що найкориснішого я дізналась сьогодні?
2. Що найбільше сподобалось в процесі?
3. Які запитання в мене залишились?
4. Чого бракувало (як захід міг би бути кращим (ще кращим) для мене (зовнішні чинники))?

Потім запропонуйте по колу або у вільному порядку всім озвучити свої записи.

Подякуйте всім за участь та за можливість залиште свої контакти для подальших запитань.

Контакти

Феміністична майстерня:

E-mail: feministworkshop@gmail.com

Сайт: <http://femwork.org>

Facebook: <https://www.facebook.com/feministworkshop/>

Instagram: <https://www.instagram.com/femworkshop/>

Telegram: <https://t.me/feministworkshop>

