

**Milena Szulik-Szarecka**

Uniwersytet Warszawski

**PRZEMIANY W DISKURSYJNE NA TEMAT MENSTRUACJI:  
POMIĘDZY TABUIZACJĄ A EMANCYPACJĄ**

**Wprowadzenie**

Menstruacja jest kobiecym procesem fizjologicznym, który polega na regularnym złuszczeniu się nabłonka macicy. Zwykle cykl menstruacyjny rozpoczyna się u dziewczynki około dwunastego roku życia, trwa przez około czterdzieści lat i kończy się wejściem w okres menopauzy w wieku mniej więcej pięćdziesięciu lat<sup>1</sup>. Menstruacja umożliwia reprodukcję, jest jednym z wielu procesów biologicznych, którym podlegają ludzkie ciała i to właśnie najczęściej w ten sposób jest postrzegana. Rzadko zwraca się uwagę na jej społeczny, kulturowy, psychiczny, zdrowotny czy ekonomiczny wymiar. Niniejszy artykuł jest próbą zreferowania dwóch przeciwstawnych narracji na ten temat, które mają miejsce w polskim<sup>2</sup> dyskursie publicznym<sup>3</sup>. Pierwsza z nich polega na tabuizacji menstruacji, druga jest emancypująca i normalizująca.

---

<sup>1</sup> United Nations Population Fund (UNFPA), <https://www.unfpa.org> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>2</sup> W artykule skupiam się na polskim dyskursie, jednak będę odwoływała się również do zjawisk, które miały miejsce także w innych krajach, utożsamianych z kulturą zachodnią (np. Stany Zjednoczone, Wielka Brytania). Z uwagi na ich obecność i duży zasięg w mediach społecznościowych, zjawiska te miały szansę szybko dotrzeć i zaistnieć również w polskim dyskursie.

<sup>3</sup> Dyskurs publiczny na potrzeby owego artykułu rozumiem szeroko jako polskie komunikowanie publicznie. Dotyczy to więc zarówno powszechnych, zastanych elementów kulturowych, takich jak przysłowia i stereotypy, publicznych wypowiedzi, ale również komunikatów pojawiających się w polskiej przestrzeni internetowej, także za pomocą mediów społecznościowych.

## Menstruacyjne tabu

Tabu menstruacyjne przekracza granice czasu oraz kultury. Jest to tabu transkulturowe; nie da się go przypisać ani do konkretnego obszaru historycznego, ani również geograficznego. Katarzyna Dźwigała opisuje, w jaki sposób w antycznych pismach Greków i Rzymian pisano o menstruacji. Powołując się na Pliniusza Starszego, wymienia właściwości kobiecej krwi menstruacyjnej oraz to, w jaki sposób wpływa ona zarówno na przyrodę, jak i otoczenie, w którym znajduje się menstruująca kobieta. Z pism tych możemy dowiedzieć się, że za sprawą miesiączki nie tylko zwierciadła tracą swój blask, ale również umierają roje pszczoł, z drzew spadają owoce, z kolei ugryzienie psa, który uprzednio posmakował krwi menstruacyjnej, jest trujące i nieuleczalne<sup>4</sup>. Co więcej, toksyczna kobieca krew miesięczkowa ma jednocześnie swoje zastosowania:

Przykładem nietypowego zastosowania krwi menstruacyjnej było przekonanie, że kobieta w trakcie miesiączki powinna chodzić wokół drzewa, by pozbyć się z niego gąsienic, oraz że insekty na polach uprawnych mają umierać, jeśli spacerują dookoła nich obnażone kobiety w trakcie menstruacji<sup>5</sup>.

W późniejszej tradycji zarówno chrześcijańskiej, jak i judaistycznej kobieca menstruacja jako boska kara za popełniony przez Ewę grzech pierworodny była formą zmyy oraz nieczystości. W ten sposób rozumiana kobieca fizjologia stała się podstawą do wykluczenia kobiet z życia publicznego przynajmniej na czas ich krwawienia. W niektórych, bardziej patriarchalnych czy ortodoksyjnych kulturach dalej funkcjonuje wykluczenie kobiet z uwagi na ich menstruacyjną „nieczystość”. Choć w kulturze polskiej rzadko spotkać się można z przekonaniem, jakoby kobiety należało izolować na czas trwania miesiączki, pokłosie dyskryminacji i ograniczania kobiecego uczestnictwa w życiu społecznym wciąż jest powszechne. Przejawia się ono we wciąż obecnych mitach, stereotypach i przesądach, w które dalej wierzą nie tylko mężczyźni, ale również same kobiety<sup>6</sup>.

Menstruacja jest tematem wysoko wstydlivym i przez lata zaniedbywanym. Jak wynika z badań agencji Difference, przeprowadzonych na zlecenie Kulczyk Foundation w 2020 r., menstruacja jeszcze do niedawna była tematem całkowicie nieobecnym w dyskursie publicznym, nawet reklamy środków do higieny menstrualnej ukazywały miesiączkę w sposób nieprawdziwy i podkolorowany.

---

<sup>4</sup> K. Dźwigała, *Menstruacja w starożytności grecko-rzymskiej, żydowskiej i chrześcijańskiej*, „Przegląd Nauk Historycznych” 2020, R. XIX, nr 2, s. 235.

<sup>5</sup> *Ibidem*.

<sup>6</sup> Na podstawie badań przeprowadzonych przez agencję Difference w 2020 r. na temat menstruacji dla Kulczyk Foundation. Z raportu wynika, że 21% badanych kobiet wciąż wierzy, że podczas miesiączki nie powinno się kisić ogórków ani piec ciast.

Był to temat nieporuszany nie tylko publicznie, ale również unikany w prywatnych rozmowach. Łączy się to z brakiem przekazywania wiedzy zarówno medycznej, jak i potocznej, brakiem wymiany doświadczeń pomiędzy kobietami, a także deficytem zwyczajów mających wesprzeć dziewczynki w przygotowaniu się do pierwszej miesiączki. Mimo widocznej zmiany na przestrzeni ostatnich pięciu lat menstruacja w dalszym ciągu sprowadzana jest przede wszystkim do narracji fizjologicznej<sup>7</sup>.

Przykładem tabu menstruacyjnego jest również dobór terminologii i języka, z którego korzysta się, mówiąc na temat miesiączki. Eufemizmy, neologizmy oraz słowa zastępcze, takie jak: *niedyspozycja*, *ciotka*, *te dni*, stały się powszechnymi określeniami, z których korzysta się częściej niż z nazw medycznych. Alma Gottlieb, odwołując się do teorii Johna Austina, zauważa, że słowa, których się unika, niosą ze sobą siłę antylokacyjną, czyli opozycję dla siły ilokacyjnej. Oznacza to, że słowa, dla których znajduje się eufemizmy, nabierają specjalnej, magicznej wręcz mocy, która wpływa na kształtowanie rzeczywistości.

Bez względu na ich [słów zastępczych] metaforyczną treść, eufemizmy te mają jeden cel: uniknięcie jasnych biologicznych deskryptorów, takich jak „menstruacja”, „okres menstruacyjny” czy „okres” [...] Słowa opowiadają pewną historię. Tak samo jak wysiłki zmierzające do unikania słów. Dyskursywny akt zastępowania pewnych słów eufemizмами prowadzi nas wprost do teorii tabu. [...] Wypowiadanie zwrotów, których zwykle się unika, narusza tabu – wywołując emocjonalne, socjologiczne, duchowe i polityczne ryzyko<sup>8</sup>.

Od kobiet jeszcze do niedawna oczekiwano nie tylko unikania tematu menstruacji i niemówienia o niej głośno, ale również ukrywania jej w taki sposób, aby była całkowicie niewidoczna zarówno w kontekście fizyczności i cielesności (potencjalnych plam krwi na ubraniach, ale także „niewidocznych podpasek<sup>9</sup>”) oraz w kontekście komunikacyjnym (publicznych rozmów na ten temat).

## Emancypacja menstruacji

W 1999 r. w Polsce do szkół podstawowych został wprowadzony przedmiot wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ). „Jego celem jest przygotowanie uczniów do podejmowania życiowych decyzji i odpowiedzialnego wypełniania

---

<sup>7</sup> Agencja Difference dla Kulczyk Foundation, *Menstruacja. Raport z badania jakościowo-ilościowego*, Warszawa, luty 2020, <https://kulczykfoundation.org.pl/> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>8</sup> A. Gottlieb, *Menstrual Taboos: Moving beyond the Curse* [w:] *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, red. C. Bobel, I.T. Winkler, B. Fahs, K.A. Hasson, E.A. Kissling, T.-A. Roberts, 2020, s. 145.

<sup>9</sup> Dyskrecja i niewidoczność są głównymi cechami reklamowanych środków sanitarnych dla kobiet.

ról rodzinnych”<sup>10</sup>. Do podstawy programowej przedmiotu wpisane są zajęcia edukujące w temacie dojrzewania płciowego w tym również cyklu menstruacyjnego. Był to ważny krok w zakresie dostępu do edukacji i wiedzy menstruacyjnej. Jednocześnie WDŻ do dnia dzisiejszego pozostaje przedmiotem nieobowiązkowym, fakultatywnym, z kolei forma prowadzenia zajęć jest zależna od nauczyciela. Z badań jakościowych przeprowadzanych z menstruującymi nastolatkami wynika, że zajęcia o menstruacji przeprowadzane są wyłącznie wśród uczennic i ograniczają się tylko do wiedzy biologicznej<sup>11</sup>. Reprodukuje to przekonanie o tym, że menstruacja jest tematem wyłącznie kobiecym, który nie dotyczy mężczyzn i uczy dziewczynki ukrywania miesiączki, a także związanych z nią produktów higienicznych.

W 2015 r. miały miejsce dwa zdarzenia, które odmieniły dyskurs na temat menstruacji. 23 marca kanadyjska poetka pochodzenia indyjskiego, Rupri Kaur, w ramach projektu na studia zamieściła na swoim koncie na Instagramie cykl zdjęć poświęconych menstruacji – były to zdjęcia plam krwi menstruacyjnej (w rzeczywistości była to sztuczna krew, mieszanka keczupu z sosem sojowym) zarówno na jej ubraniu, prześcieradle, jak i w kabine prysznicowej. Zdjęcia zostały usunięte przez portal, podobno na skutek wielu zgłoszeń świadczących o tym, że treść posta jest „niezgodna z wytycznymi społeczności”<sup>12</sup>. Po tym, jak zdjęcia zostały usunięte dwukrotnie, Kaur zdecydowała się nie publikować ich ponownie w obawie przed zablokowaniem konta, udostępniła natomiast komunikat otrzymany od portalu, oznaczając go na zrzucie ekranu, jednocześnie oznaczyła też Instagram na wszystkich opublikowanych zdjęciach pornograficznych, które udało jej się znaleźć w serwisie. Po niespełna dobie zdjęcia Kaur zostały przywrócone przez moderatora na skutek licznych komentarzy oraz regularnie udostępnianych zdjęć krwi menstruacyjnej przez kobiety na całym świecie<sup>13</sup>. Akcja społeczna zapoczątkowana przez Kaur pokazała, w jaki sposób dotychczas dyskredytowany był wizerunek kobiety menstruującej oraz w jaki sposób marginalizowane były obrazy krwi menstruacyjnej, podczas gdy istnieje pełne przyzwolenie na obrazy przemocy oraz pornografii. Sytuuje to również

---

<sup>10</sup> Wychowanie do życia w rodzinie, portal dla nauczycieli i rodziców, <https://www.wdz.edu.pl/> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>11</sup> Wyniki badań własnych przeprowadzonych na potrzeby rozprawy doktorskiej od marca 2022 r. na grupie osób menstruujących w wieku 16–19 lat, mieszkających na terenie Polski.

<sup>12</sup> Jest to bezpośredni komunikat ze strony. Wszystkie treści udostępniane przez użytkowników mogą zostać zgłoszone, jeśli naruszają punkty regulaminowe lub są subiektywnie gorszące. Jednocześnie Instagram jest przestrzenią, która często jest wykorzystywana do publikowania zdjęć o charakterze wulgarnym lub wręcz pornograficznym.

<sup>13</sup> M. Rao, *About That Period Photo That Broke The Internet*, Huffpost, 06.05.2015 [dostęp: 1.01.2023].

miesiączkę w sferze seksualnej, podczas gdy jest to proces fizjologiczny, którego doświadcza raz w miesiącu niemal dwa miliardy osób na świecie<sup>14</sup>.

Również w 2015 r. Kiran Gandhi, artystka muzyczna, przebiegła londyński maraton, swobodnie krwawiąc. Bieg pierwszego dnia okresu w zakrwawionych spodniach miał na celu zwrócić uwagę na światowy problem tabuizacji menstruacji, a także ubóstwa menstruacyjnego (*period poverty*)<sup>15</sup>, o którym nie mówi się z uwagi na marginalizowanie tematu miesiączki. Jak wynika z badań, około 500 milionów kobiet na niemal dwa miliardy kobiet menstruujących nie może w pełni dbać o higienę podczas menstruacji z powodu braku dostępu do odpowiednich warunków sanitarnych i/lub produktów higienicznych. W Polsce problem ten dotyka pięćset tysięcy osób<sup>16</sup>. Ubóstwo menstruacyjne rozumiane jest jednak nie tylko w wymiarze ekonomicznym, ale również społecznym, jako brak dostępu do podstawowej wiedzy oraz materiałów edukacyjnych na ten temat.

W Polsce temat ubóstwa menstruacyjnego został podniesiony nieco później przez oddolne społeczne inicjatywy. Akcja Menstruacja jest pierwszą fundacją w Polsce, która rozpoczęła działalność w 2019 r. Jej misją jest pomoc osobom doświadczającym ubóstwa menstruacyjnego. Główną inicjatywą Akcji jest tzw. punkt pomocy okresowej, czyli ogólnodostępna skrzyneczka czy szafka, z której każda osoba może bezpłatnie i anonimowo pobrać menstruacyjne środki higieniczne. Równie istotnym programem jest inicjatywa *Padsharing*, również autorstwa Akcji Menstruacji, która łączy bezpośrednio osoby udzielające pomocy z osobami, które tej pomocy potrzebują<sup>17</sup>. Również w 2019 r. powstała inicjatywa Różowa Skrzyneczka<sup>18</sup>, której celem, podobnie jak Akcji Menstruacji, jest udostępnianie bezpłatnych podpasek, tamponów oraz kubeczków menstruacyjnych. Na skutek działań różnych organizacji pozarządowych skrzyneczki ze środkami higienicznymi zaczęły być dostępne nie tylko w polskich szkołach, ale również w innych przestrzeniach publicznych, takich jak kina, teatry, poradnie lekarskie itp. 8 marca 2021 r. została powołana Okresowa Koalicja, czyli zrzeszenie łączące osoby, inicjatywy oddolne, a także instytucje, które na co dzień zajmują się normalizacją tematu menstruacji, a wraz z tym również walką z ubóstwem menstruacyjnym. „Hasło przewodnie Manifestu to »Krew nas zalewa«, które wyraża niezgodę na dalsze ignorowanie tematu miesiączki i ubóstwa menstruacyjnego”<sup>19</sup>.

---

<sup>14</sup> <http://unicef.org> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>15</sup> C. Ramaswamy, *Bring on the menstruation revolution: 'Donald Trump is going to bloody love it'*, *The Guardian*, 10.08.2015 [dostęp: 1.01.2023].

<sup>16</sup> Kulczyk Foundation, *Founders Pledge, Krwawy problem. Ubóstwo menstruacyjne: dlacze-go i jak musimy je zakończyć*, 2020, <https://kulczykfoundation.org.pl> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>17</sup> <https://www.akcjamenstruacja.pl> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>18</sup> <https://rozowaskrzyneczka.pl> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>19</sup> <https://okresowakoalicja.pl/> [dostęp: 1.01.2023].

Akcja została poparta publicznym manifestem, a wraz z nim zostało ogłoszone rozpoczęcie „Roku Menstruacji”<sup>20</sup>.

Wraz z tym, jak dyskurs menstruacyjny zaczął być włączany do dyskursu publicznego, wychodząc ze sfery całkowicie prywatnej do sfery również publicznej, w ramach rozmów na temat menstruacji zaczęły być podnoszone kolejne kwestie, które dotychczas były marginalizowane. Takim tematem jest zwrócenie uwagi na fakt, że menstruacja dotyczy nie tylko kobiet, ale również osób queerowych, które menstruują, a nie identyfikują się jako kobiety. Drugą podnoszoną kwestią są urlopy menstruacyjne, które miałyby chronić pracujące kobiety, dla których czas miesiączki jest szczególnie bolesny i uniemożliwia im normalne funkcjonowanie. W końcu wraz z rozpoczęciem publicznej dyskusji na temat menstruacji zaczęto również mówić publicznie o chorobach takich jak endometrioza<sup>21</sup> i adenomioza<sup>22</sup>, o których wiedza dotychczas nie tylko była nierozpowszechniona, ale również dolegliwości chorobowe oraz ból z nimi związany często były bagatelizowane nawet przez środowisko lekarskie.

Ostatecznie w 2022 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała oświadczenie na temat menstruacji jako problemu zdrowotnego:

WHO wzywa do podjęcia trzech działań. Po pierwsze, uznania i sformułowania menstruacji jako problemu zdrowotnego, a nie higienicznego – problemu zdrowotnego o wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym [...] Po drugie, uznania, że zdrowie menstruacyjne oznacza, że kobiety i dziewczęta oraz inne osoby, które miesiączkują, mają dostęp do informacji i edukacji na ten temat; do produktów menstruacyjnych, których potrzebują; instalacji wodnych i sanitarnych; kompetentnej i empatycznej opieki w razie potrzeby; życia, studiów i pracy w środowisku, w którym miesiączka jest postrzegana jako coś pozytywnego i zdrowego, a nie coś, czego należy się wstydzić; oraz do pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym<sup>23</sup>.

## Dyskurs ekspercki

Wraz z tym, jak w polskim dyskursie zaczęto poruszać temat menstruacji na przykładzie wyżej wspomnianych zachodnich inicjatyw, zaczęły powstawać profile na Facebooku i Instagramie mające na celu nie tylko osvajanie tematu

---

<sup>20</sup> *Krew nas zalewa*, Manifest Okresowej Koalicji na rzecz przeciwdziałania problemowi ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego, <https://okresowakoalicja.pl> [dostęp: 8.03.2021].

<sup>21</sup> Jednostka choroba polegająca na rozpowszechnieniu się komórek endometrium poza jamę macicy np. na jajnikach, w jajowodach i otrzewnej, itd. Na podstawie <https://pokanacendometrioze.pl> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>22</sup> Jednostka choroba, odmiana endometriozy, polegająca na umiejscowieniu ognisk zapalnych wewnątrz błony mięśniowej macicy. Na podstawie <https://pokanacendometrioze.pl> [dostęp: 1.01.2023].

<sup>23</sup> Oświadczenie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 50. sesji Rady Praw Człowieka, 22.06.2022, <https://www.who.int/> [dostęp: 1.01.2023].

menstrualnego, ale przede wszystkim edukację w tym zakresie. Temat cyklu menstruacyjnego zaczął być nie tylko podejmowany przez edukatorki seksualne, ale stał się tematem głównym, inicjując powstanie profili poświęconych wyłącznie problemowi okresu. Są to strony, których misją jest nie tylko podnoszenie wiedzy fizjologiczno-biologicznej, ale również emancypacja menstruacji, obalanie mitów z nią związanych, przerywanie menstruacyjnego tabu oraz normalizacja doświadczeń menstrualnych osób w każdym wieku. Posty mają charakter ekspercki, a samo środowisko edukatorek wzajemnie się wspiera, oznaczając się pod postami, również udostępniając wzajemnie swoje treści. Profile na mediach społecznościowych stały się głównym źródłem, z którego można czerpać holistyczną wiedzę na temat menstruacji. Są one odpowiedzialne nie tylko za publikowanie badań, informacji oraz wiedzy, ale również internetowe poradnictwo na temat miesiączki. W związku z brakiem usystematyzowanej edukacji i niedostępnością zaufanych osób dorosłych menstruacyjne ekspertki otrzymują wiadomości z prośbami o porady medyczne zarówno od nastolatek, jak i dorosłych już kobiet, które wstydzą się w innych miejscach szukać wiedzy, wsparcia, porady i pomocy.

Interesującym może być rozważenie, na ile menstruacyjny dyskurs ekspercki jest systemem eksperckim w rozumieniu Anthony'ego Giddensa. Systemy eksperckie są częścią systemów abstrakcyjnych obecnych w późnej nowoczesności. Ich zadaniem jest organizacja życia jednostki na podstawie wiedzy, ekspertyzy, autorytetu oraz zaufania. Są one wykorzenione z lokalności, edukując jednostkę, w jaki sposób powinna ona funkcjonować w konkretnej sferze<sup>24</sup>. Zbigniew Boksański pisze:

Systemy abstrakcyjne, obecne w codzienności, prowadzą do rozwijającego się poczucia utraty kompetencji (*deskilling*) przez ludzi. Poczucie to dotyczące coraz to nowych obszarów potoczności (np. wychowywania dzieci, życia seksualnego, tzw. właściwego odżywiania) wywiera alienujący wpływ na jednostkę. Dzieje się tak, ponieważ wdzieranie się abstrakcyjnych systemów wiedzy eksperckiej do wszystkich niemal obszarów życia codziennego podważa wszystkie poprzednio istniejące formy kontroli lokalnej nad działaniami jednostki i przebiegiem jej życia<sup>25</sup>.

Menstruacyjny dyskurs ekspercki z jednej strony ma cechy systemu eksperckiego, organizując życie jednostek, często przekładając wzorce z kultury zachodniej na grunt polski. Jednocześnie internetowy dyskurs ekspercki na temat menstruacji zapełnił systemową lukę edukacyjną. Oznacza to, że zamiast „rozwijania poczucia utraty kompetencji”, wręcz przeciwnie, internetowe ekspertki edukują w sposób włączający i usamodzielniający osoby, które dotychczas miały znikomą

---

<sup>24</sup> A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Warszawa 2006, s.27.

<sup>25</sup> Z. Boksański, *Późna nowoczesność w teorii socjologicznej Anthony Giddensa*, „Civitas Hominibus. Rocznik filozoficzno-społeczny” 2010, nr 5, s. 15.

wiedzę w zakresie cyklu menstruacyjnego czy społecznych i ekonomicznych wymiarów menstruowania.

## Podsumowanie

Menstruacja jest tabu transkulturowym, które przekracza zarówno granice czasowe, jak i geograficzne. Reprodukowane mity i stereotypy nie tylko na temat menstruacji, ale również menstruujących osób przez wieki umacniały marginalizację kobiet z uwagi na ich cechy fizjologiczne. Do dnia dzisiejszego stygmatyzacja ta jest obecna chociażby w stereotypach, powiedzeniach czy figurach kulturowych, np. przeżywającej okres kobiecy utożsamianej ze skokami hormonalnymi, które sprawiają, że zachowuje się ona w sposób agresywny i stanowczy (w opozycji do kulturowej kliszy łagodnej, miłej i zawsze uśmiechniętej kobiety)<sup>26</sup>.

Na skutek feministycznych działań aktywistycznych temat menstruacji zaczął być poruszany w debacie publicznej nie tylko w perspektywie obyczajowej, ale również ekonomicznej oraz zdrowotnej. Za sprawą oddolnych ruchów również w Polsce powstaje przestrzeń do dyskusji na temat menstruacji i związanych z nią problemów, takich jak ubóstwo menstruacyjne, tabu menstrualne, brak odpowiedniej edukacji na ten temat, a także choroby ginekologiczne. Temat ten wciąż jest marginalizowany, ale równocześnie cieszy się coraz większą popularnością w niektórych środowiskach, również naukowych, traktujących o menstruacji nie tylko w perspektywie fizjologiczno-biologicznej.

Zjawisko edukacji w zakresie zdrowia ginekologicznego, cyklu menstruacyjnego, a także samych doświadczeń menstruacyjnych staje się ważną częścią dyskursu powiązanego nie tylko z ruchami aktywistycznymi, ale również środowiskiem edukatorek seksualnych i menstrualnych. Jest to środowisko, które ma cechy systemu eksperckiego w rozumieniu Anthony'ego Giddensa, ale jednocześnie jest jednym z nielicznych rzetelnych źródeł wiedzy na temat menstruacji.

## Bibliografia

- Bataille G., *Historia erotyzmu*, tłum. I. Kania, Kraków 1992.  
Boksański Z., *Późna nowoczesność w teorii socjologicznej Anthony Giddensa*, „Civitas Homini-bus. Rocznik filozoficzno-społeczny” 2010, nr 5, s. 9–17.

---

<sup>26</sup> Przykładem na to może być sprawa, kiedy w 2015 r. Donald Trump oskarżył na Twitterze dziennikarkę stacji telewizyjnej Fox, Megyn Kelly, o to, że miesiączka wpłynęła na jej zachowanie podczas prowadzonej debaty. Stanowcze zachowanie dziennikarki miało być wynikiem „krwi wpływającej z niej wszędzie (*Blood coming out of her wherever*)”.



- Czyżewski M., Otrocki M., Piekot T., Stachowiak J., *Wprowadzenie [w:] Analiza dyskursu publicznego*, red. Czyżewski M., Otrocki M., Piekot T., Stachowiak J., Warszawa 2017, s. 9–25.
- Dźwigła K., *Menstruacja w starożytności grecko-rzymskiej, żydowskiej i chrześcijańskiej*, „Przełęcz Nauk Historycznych” 2020, R. XIX, nr 2, s. 233–243.
- Elias N., *O procesie cywilizacyjnym. Analizy socjo- i psychogenetyczne*, przeł. T. Zabłudowski, K. Markiewicz, Warszawa 2011.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Warszawa 2006.
- Gottlieb A., *Menstrual Taboos: Moving beyond the Curse [w:] The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, red. C. Bobel, I.T. Winkler, B. Fahs, K.A. Hasson, E.A. Kissling, T.-A. Roberts, 2020, s. 143–163.
- Lee J., *Menarche and the (Hetero) Sexualization of the Female Body, Gender and Society*, „Sexual Identities/Sexual Communities”, Sep., 1994, vol. 8, no. 3, s. 343–362.
- Merskin D., *Adolescence, Advertising, and the Ideology of Menstruation*, „Sex Roles”, Jun. 1999, no. 11, s. 941–957.
- Montgomery R.E., *A Cross-Cultural Study of Menstruation, Menstrual Taboos, and Related Social Variable*, „Ethos”, Summer 1974, vol. 2, no. 2, s. 138–170.
- Moreno-Black G., Vallianatos H., *Young Women’s Experiences of Menstruation and Athletics*, „Women’s Studies Quarterly”, Spring – Summer 2005, vol. 33, no. 1/2, s. 50–67.
- Ramaswamy C., *Bring on the menstruation revolution: ‘Donald Trump is going to bloody love it’*, „The Guardian”, 10.08.2015.
- Rao M., *About That Period Photo That Broke The Internet*, Huffpost, 06.05.2015.

## Netografia

- <https://www.akcjamenstruacja.pl>  
<https://kulczykfoundation.org.pl>  
<https://okresowakoalicja.pl>  
<https://pokanacendometriozie.pl>  
<https://rozowaskrzyneczka.pl>  
<https://www.theguardian.com>  
<https://www.unicef.org>  
<https://www.wdz.edu.pl>  
<https://www.who.int>  
<https://www.unfpa.org>.

## CHANGES IN THE DISCOURSE OF MENSTRUATION: BETWEEN TABOOIZATION AND EMANCIPATION

### Abstract

This article aims to show the transformations in the Polish discourse of menstruation. It attempts to reconstruct two antagonistic narratives around the topic of menstruation. It examines how menstruation has been and continues to be tabooed, and the feminist movements’ impact on its becoming a part of the public discourse. The article demonstrates a radical shift that has occurred in the discourse around menstruation and menstruating persons by depicting the moment when the menstruating subject had been moved from the private sphere to the public arena. The article consists of three

parts. The first characterizes the ways in which the menstrual taboo is still present in the Polish discourse. The second analyzes the emancipating narratives, and the third focuses on the main social actors responsible for creating the space for a public debate about menstruation.

**Keywords:** menstruation, discourse, expert systems, women's corporeality

## **PRZEMIANY W DYSKURSIE NA TEMAT MENSTRUACJI: POMIĘDZY TABUIZACJĄ A EMANCYPACJĄ**

### **Streszczenie**

Niniejszy artykuł ma na celu ukazanie przemian w dyskursie na temat menstruacji. Tekst jest próbą rekonstrukcji dwóch przeciwstawnych narracji wokół tematu miesiączkowania. Ukazuje, w jaki sposób menstruacja była i jest tabuizowana, a także jak temat ten dzięki ruchom feministycznym stał się częścią dyskursu publicznego. Przedstawia zmianę, do której doszło w sposobach mówienia o menstruacji oraz o osobach menstruujących, ukazując moment przejścia tematu menstruacyjnego ze sfery prywatnej do publicznej. Artykuł składa się z trzech części. Pierwsza charakteryzuje sposób, w jaki tabu menstruacyjne wciąż jest obecne w polskim dyskursie, druga opisuje narracje emancypujące, trzecia zaś skupia się na głównych aktorach społecznych, którzy odpowiadają za kształtowanie przestrzeni publicznej i debaty na temat menstruacji.

**Słowa kluczowe:** menstruacja, dyskurs, system ekspercki, kobieca cielesność