

Eötvös Lóránd Tudományegyetem

Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés szakdolgozata

Amit a serdülő lányoknak átadunk

Felvilágosító könyvek elemzése a menstruáció szempontjából

Dengyel Kinga

Budapest, 2016

Témavezető: Kosztyuné Dr. Nyitrai Erika

Tartalom

Absztrakt	3
Bevezetés.....	4
Elméleti háttér	5
Az emberi életútba ágyazott kamaszkor.....	5
A menstruáció fiziológiája.....	6
Társadalmi tabuk és tévhitek	7
A serdülő lányok attitűdjét befolyásoló tényezők	9
A menstruációról való felvilágosítás	10
Kutatási kérdések.....	13
Módszertan	14
Elővizsgálat	14
Vizsgálati személyek	15
Eljárás	15
Berendezés, anyag, eszközök	17
Eredmények.....	18
Hoppál Borbála: Az én testem.....	19
Susan Meredith: Mi történik velem?	22
Charlotte Grossetête: Lánynak lenni csúcs!	25
Dominique Alice Rouyer: Lányok nagy könyve.....	27
Emmanuelle Rigon és Bernadette Costa Prades: Túlélési tippek kamaszodó lányoknak	29
Diszkusszió.....	32
Köszönetnyilvánítás	35
Irodalomjegyzék.....	36
Melléletek.....	41
Szülői beleegyező nyilatkozat	41
Kutatási kérdőív negyedik-ötödik osztályosok számára	42
Eredetiség nyilatkozat.....	43

Absztrakt

Jelen munka Károli Gáspár Református Egyetemen Menstruáció Kutató Munkacsoportjának égisze alatt született, etikai engedélyének száma:..... A menstruáció megjelenítésének módját vizsgálja serdülő lányoknak szóló öt felvilágosító könyv tartalomelemzésével. Hasonló munkák az USA-ban az 19970-80-as évekig készültek, majd érthetetlen okokból vizsgálatuk abbamarad, noha létjogosultságuk ma is aktuális (Beausang és Razor, 2000). A könyvek kiválasztását elővizsgálat előzte meg, melynek során könyvtári kölcsönzöttségi adatokra, könyvesboltok és antikváriumok ajánlására valamint 49, 10-12 éves lány és fiú ez irányú olvasmányélményeire támaszkodtunk. A könyvek között egy magyar, egy eredetileg angol és három francia szerzőtől származó könyv található. Az elemzési szempontok Erchull, Chrisler, Gorman és Johnston-Robledo (2002) hasonló tanulmánya alapján, további saját kritériumokkal kiegészítve, két független kódoló által történt. Az ötből egy könyv részletesen tárgyalja a menstruációt, további egy kielégítő részletességgel és három említés szintjén, a legalapvetőbb ismeretek szintjét sem kielégítve. A menstruációra vonatkozó képi megjelenítés kettő könyvből teljes mértékben hiányzik, kettőben pedig hiányos, egy pedig részletesen tárgyalja. A szakszavak használata jellemzően inkább nem következetes és egyik könyv sem említi a menarche, azaz első menstruáció szakkifejezést.

Kulcsszavak: menarche, menstruáció, serdülőkor, felvilágosító könyv

Bevezetés

Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzésem zárásaképp egy olyan speciális témát választottam, mely látszólag lazán kapcsolódik a perinatális időszakhoz, azonban roppant fontos a női identitás, a nőiség megélése szempontjából.

A női test számos váladékát abjektként, testidegenként éljük meg. Ilyen lehet pl. az anyatej, a méhnyaknyák vagy a méhből távozó vér (Bramwell, 2001). Ez utóbbi a női lét nagy részét viszonylagos gyakorisággal végigkíséri. Az első menstruáció, a menarche beköszöntétől kezdve a szülés közbeni vérzésen és a szűk értelemben vett gyermekágyas időszakon át egészen a menopauzáig, mintegy negyven éven keresztül, négyhetente 4-5 napig vérzünk.

Bár eredeti kutatási témámnak az első menstruáció és a szülés utáni első menstruáció összehasonlítását szántam, az irodalmazás során kezembe akadt felvilágosító könyvek olvasása közben leszűkítettem vizsgálódásom körét. Jelen munkámban a menarchéra fókuszálok, mégpedig egy speciális, manapság egyre inkább háttérbe szoruló műveken, a tinédzsereknek szóló „felvilágosító” könyveken keresztül.

Úgy gondolom, hogy még mielőtt felcseperedünk, fontos - pozitív - hangot adunk a menstruációnak, ami hatással lesz a későbbi identitásunkra serdülő lányként, érett nőként, feleségként, anyaként, nagymamaként. S mindez azért is tartom nagyon fontosnak, mert egy olyan társadalomban, mely idealizálásával éppen hogy tárgyiasítja a nők testét, egyben tabusítja az elutasított testnedveit. Az anyák pedig akaratlanul is tovább örökítik a saját testükhöz és az onnan távozó vérhez való viszonyukat a lányaiknak – és a fiaiknak is (Stubbs, 2008).

A vér lehet szent és profán. A kontextus határozza meg. S hogy a menstruációról mit adunk át a serdülő lányoknak? Derüljön ki mindez a szakdolgozatomból, melynek olvasásához kellemes időtöltést kívánok!

Elméleti háttér

Az emberi életútba ágyazott kamaszkor

Az emberi élet fejlődése szakaszos, s minden nagyobb mérföldkő egyfajta bio-pszichoszociális átmenetet, életciklus váltást képez. Ilyenek a születés, az óvodába és iskolába menés, a serdülőkor, az otthonról való leválás, a pártalálás, az első gyermek születése, esetleges következő gyerekek világra jövele, majd az ő serdülőkoruk, kirepülésük, az egyedülálló idős pár és az öregkor (Hill és Rodgers, 1964; Cole és Cole, 2006). Az emberi élet pszichoszociális fejlődési modelljét Erik Erikson (Carver és Scheier, 2006) epigenetikai elméletében is körbejárja, melynek lényege, hogy minden nagyobb fejlődési stádiumnak van egy normatív krízise, azaz megoldandó feladata. A serdülőkor nagy kihívása az identitás próbálgatása, önmagunkról való egységes kép kialakítása a szerepkonfúzióval szemben, valamint a hűség erényének a gyakorlása baráti- és párkapcsolatban, eszmék, pályaválasztás stb. során. Ekkor a kortárs csoport szolgál fő referenciaként a világban való eligazodáshoz, s a serdülő szerepmodelleken keresztül kísérletezik önmaga megtalálásával.

Freud pszichoszexuális elméletalkotásában a serdülőkort a fejlődés különálló szakaszának tekintette, melynek során beteljesedik az ön- és fajfenntartás parancsa. Ha az egyén a korábbi szakaszokban megfelelő megoldásokat talált, akkor úgy lép be ebbe a szakaszba, hogy libidóját újraszervezve a nárcisztikus infantilis szexualitása helyett az ellenkező neműekkel való stabil szexuális kapcsolatra törekszik, s - elmélete szerint – ezzel egyben be is fejezte pszichoszexuális fejlődését (Cole és Cole, 2006; Carver és Scheier, 2006). A serdülőkor azonban ennél jóval több. Freud például adós maradt a női szexualitás egy nagyon fontos kérdésének, a menarchénak (első menstruáció) kifejtésével, mely meglepően kevésbé, olykor abszolút mértékben hiányzik a pszichoanalízis irodalmából, noha része a női pszichoszexuális fejlődésnek. A menarchéra egyáltalán nincs nyilvánvaló utalás, Freud mindössze 19 referenciát hivatkozik, valamint a kasztrációval és traumával egy lapon emlegeti. A pszichoanalitikus elméletalkotásban a menstruáció összeköttetésben marad a sérüléssel, veszteséggel és tudattalan büntetéssel a klitorális maszturbáció, az inceszt vágyak és a közösülés szadisztikus képzete miatt (Freud, 1912; Abraham, 1922; Deutsch, 1925; Klein, 1932). Összességében a pszichodinamikus elméletalkotók a menarchét traumatikus intrapszichés eseménynek bélyegezték, ezáltal szorongást, valamint a szabadság és a kontroll elvesztését hangsúlyozva (Greif és Ulman, 1982).

Mai modern tudásunk a serdülőkort komplex eseménynek, bio-pszicho-szociális átmenetnek tartja. Ennek számos összetevőjét azonosítjuk, melyek többek között a genetika, biológia, kognitív fejlődés, környezeti hatások, szocio-ökonómiai státusz, tápláltsági szint, a társas élet újjászerveződése, a szülőkről való érzelmi leválás és a kortárs csoport szerepének előtérbe kerülése, másodlagos nemi jelleg megjelenése, szexuális érése és a nemi élet elkezdése, alkalmi munkavállalások, pályaválasztás és legfőképp rengeteg belső pszichés munka az identitás kialakulása végett (Cole és Cole, 2006). Evolúciós és etológiai megközelítésben a serdülőkor humánspecifikum, mely egyfajta reprodukciós előnnyel ruházta fel fajunkat

azáltal, hogy a serdülők számára lehetővé teszi a felnőttek gazdasági, társas és szexuális viselkedésének szaporodás előtti elsajátítását és gyakorlását (Bogin, 1999).

Ennek egyik jele a lányoknál az első menstruáció, azaz a menarche megjelenése, mely egyben átmenetet képez a gyermeklét és a serdülőkor között, egyes társadalmakban egyenesen a felnőtt női létbe vezeti be a serdülőket (Gaudineau és mtsai, 2010). A lányok érése a hipotalamusz vezérlése alatt álló agyalapi mirigy kibocsájtotta növekedési hormonoknak köszönhetően gyors testi növekedéssel indul, így a pubertás első 2-3 éve alatt mintegy 15-17 cm-rel válhatnak magasabbá. Továbbá az elsődleges nemi szervek is növekedésnek indulnak, a hüvely fala megvastagszik, a méh és a petefészkek és fokozatosan funkcionálisan éretté válnak, valamint megjelenik a fanszörzet. A zsírpárnák felhalmozásával kialakulnak a lányokat a fiúktól megkülönböztető másodlagos női nemi jellegek: kikerekedik a csípő és a fenék, a mellék fejlődésnek indulnak, s kb. két, két és fél évvel ezután megjelenik az első menstruáció. Ezek még többnyire rendszertelenek, peteérés majd csak egy-másfél év múlva következik be (Cole és Cole, 2006).

A menstruáció fiziológiája

A menstruációs ciklus egy finoman hangolt, rendszeresen ismétlődő folyamat a világon csaknem valamennyi nő életének termékeny időszakában. Az emberre és a főemlősök nőstényeire jellemző (Scommegna és Dmowski, 1973). A ciklus során a hipotalamusz az agyalapi mirigyre hatva gonadotrop hormonok termelését indítja el. Ennek során az ún. tüszőérlelő, azaz folliculusstimuláló hormon, az FSH hat a petefészkekre, ezáltal beindítva a tüszők érését, melyekben a petesejt növekszik, havonta általában egy, a jobb, vagy a bal petefészkekben. Az érésben lévő tüszők termelik az ösztrogén nevű hormont, melynek egyik meghatározó szerepe a méhnyálkahártya újbóli felépítése. A folyamatban részt vesz egy másik, az agyalapi mirigy által termelt sárgatest serkentő, vagy luteinizáló hormon, az LH is, mely az érett peték kiszabadulásáért felelős. Ezt hívjuk ovulációnak, s ezzel egy időben a tüsző kiválasztja a progeszteron nevű hormont is, mely a méhnyálkahártya megvastagításával előkészíti a méhet a spermák által megtermékenyített pete befogadására. Amennyiben nem alakul ki terhesség, a méhnyálkahártya kevés, kb. 43 ml vér kíséretében 4-6 nap alatt leválik a méh faláról és kiürül a méhnyakon, valamint a hüvelyen át (Bányai és Varga, 2012; Ji és mtsai, 1991). Ez a menstruáció, melynek kezdete és a következő vérzés első napja között eltelt időszakot nevezünk egy ciklusnak, ami átlagosan 28 naponta ismétlődik, noha ez relatíve kevés nőnél van valóban így. A normál változatosság kereteibe belefér a 22-40 napos ciklus is, mely az életkorral változhat, s legrendszeretlenebb a menarche és a menopauza környékén (Belsey és Peregoudov, 1988).

Az első menstruáció megjötté az ipari társadalmakban egyre korábbra tolódik. Míg egyes források szerint 1840-ben átlagosan 16,5 év volt, mára ez 12-13 éves korra tehető. A jelenség folytatódik, tíz évenként 3-4 hónappal korábban következik be a menarche (Parent és mtsai, 2003; Gluckman és Hanson, 2006). Míg a primitív társadalmakban egy nő élete során kb. 150-szer menstruál, az iparosodott kultúrákban ez akár 400 havi vérzés is lehet. Ez nem csak a korai menarchének köszönhető, további olyan fontos tényezők is szerepet játszanak benne,

mint hogy napjainkban egy nő élete során kevesebbszer terhes, lerövidült a szoptatási időszak és későbbre tolódik a menopauza (Kaunitz, 2000; Bhatt és Bhatt, 2005).

Társadalmi tabuk és tévhitek

A lányok menstruációs attitűdjét azonban életkorukon túl számos más tényező is befolyásolja. Az első és legfontosabb, hogy a kultúra, amelyben élnek, milyen hiedelmeket, elvárásokat közvetít felénk - és a felnőtt nők és egyben a fiúk, férfiak számára is - a havi vérzéssel kapcsolatban. Antropológiai értelemben evidens, hogy a menstruációs vérzés félelmet kelt az emberekben, hiszen láthatatlan helyről jön, nem előzi meg sebesülés, néhány nap múlva titokzatosan távozik, majd a Hold változását követve visszatér (Ben-Noun, 2003). Általános tendencia, hogy a patriarchális kultúrákban a menstruáció negatívan szemlélt, tisztátalan, szégyenletes, titkolnivaló, egyszerűen szigorúan tabusított jelenség, ellentétben a matriarchális társadalmakkal. Előbbiekben a nők limitált hatalommal és autonómiával rendelkeznek, és számos, általában vallási és tévhiteken alapuló előírásnak, normának kell megfelelniük (Weideger, 1976; Brown és Gilligan, 1992). Egészen onnantól, hogy a nők nem fésülködhetnek a ciklus alatt, nem mosakodhatnak, külön eszközöket kell használniuk, nem léphetnek be az imaszobába sem otthon, sem a templomban, nem vehetnek részt rituálékban, még esküvőn sem a ciklus első négy napján, nem ülhetnek lóra, elefántra, ökörre, egészen odáig, hogy el vannak tiltva az autóvezetéstől, sőt, még sportolni és játszani, például ping-pongozni sem szabad nekik a férfiakkal közösen. Ugyanígy nem adhatnak kézből kézbe tárgyakat, előtte le kell tenniük az asztalra, nem ehetnek egy tányérból ételt a férfiakkal, sőt, egyes kultúrákban attól is félnek, hogy az étel, melyet megérintettek, megromlik, az időjárást negatívan befolyásolják és megbetegítik a menstruációs vérrel a férfiakat, így a nemi élet is tiltott a menstruáció alatt. A legszigorúbb előírásokat a zsidó vallásban találták a kutatók, míg a legenyhébbeket a keresztényeknél és a buddhistáknál (Kaundal és Thakur, 2014).

Azonban a nyugati társadalmakban is él és virágzik a menstruációt övező tabu. Íratlan szabály, hogy a női vérzésről nem beszélünk, noha mindenki tudja, hogy majdnem minden nő menstruál a pubertás kor és a menopauza között, mégis mindenki úgy tesz, mintha adott időben éppen egy konkrét személy sem menstruálna (Diorio és Munro, 2000). A mi kultúránkban a női test idealizált, egyszerre a szépség és a férfiak szexuális vágyának tárgya (Anson, 2001; Roberts, Goldenberg, Power és mtsai, 2002). A nők ezt a nézetet internalizálva maguk is tárgyiasítják, objektifikálják saját testüket, megjelenésük értékével mérik magukat, s mint egy állandó külső szemlélő, figyelik a külsőjüket. Az átszexualizált női test ellentéte a menstruációs vérzésnek stigmatizáló hatása van. Tetten érhető egy folyamatos elvárás a nők felé, hogy a menstruációs etikett jegyében a legszigorúbban rejtsek el testük félelmet, undort keltő, kellemetlen szagot árasztó működéseit. A mi kultúránkban ehhez asszisztálnak a hatalmas profitnak örvendő, egyfajta női higiénés krízis képzetét szorgalmazó termékek, mint a ciklus közti tisztasági betétek, a menstruációs vért felfogó egészségügyi betétek, a tamponok, a hozzájuk gyártott applikátorok, az irrigátorok stb. Ezeket az eszközöket mintegy eufemizált formában, kék folyadékkal reklámozzák, legitimizálva ezáltal a vér elmaszkolásának követelményét. A betéteket a nagyobb biztonság érdekében szárnyakkal, ultra vékony, „láthatatlan” formában kínálják és „állandóan”, „gondtalanul” stb. fantáziánéven árusítják.

Egyes nők azért választják a tamponhasználatot a toxikus sokk szindróma veszélye ellenére, mivel így kevésbé szembesül a saját menstruációjával. Ennek fokozása az applikátor, mellyel elkerülhető, hogy a nőknek hozzá kelljen érnie a saját genitáliájukhoz és vérükhöz. S bár a piacon léteznek kevésbé környezetszennyező és olcsóbb megoldások, mint a szövet betétek vagy immáron az 1930-as évek óta a menstruációs tölcser, ezek közvetlen kontaktust kívánnak a vérrel és a nemi szervvel, s egyelőre még csak az interneten terjednek, a nők nagy része azonban ódzkodik a használatától (Kovácsné Török és Szeverényi, 2006; Finley, 2016).

További, a menstruációhoz való kultúraszintű előítéletünket mutatja, hogy azok, akik tudtukkal menstruáló nőt figyelnek, alacsonyabb teljesítményt állapítanak meg róla (Roberts, Goldenberg, Power és mtsai, 2002). Sőt, a nők maguk is azt kezdik vallani, hogy ilyenkor csökkent a koncentrációjuk, kevésbé türelmesek és hatékonyak, nem tudnak az elvárásoknak megfelelően teljesíteni (Brantelid, Nilvér és Alehagen, 2014). Ez fokozottan jellemző a hagyományos nemi szerepeket valló nők önjellemzésen alapuló, szakmai környezetben, kognitív feladatokon való teljesítményére (Dardenne, Dumont, és Bollier, 2007; Dumont, Sarlet és Dardenne, 2010). Azonban objektív tesztekkel mérve semmi evidenciát nem találtak a nők csökkent kognitív funkcionálására vonatkozóan a menzesz alatt (Morgan, Rapkin, D'Elia, Reading és Goldman, 1996). Az USA-ban azokon a munkahelyeken, ahol leginkább nőket alkalmaznak, a menstruáció napjain 25%-kal csökken a termelékenység. Az egyetlen, a témában született magyar vonatkozású cikkben a nők 10-20%-a számol be olyan mértékű szenvedésről, hogy nem tudja ellátni a feladatait, noha a nők 30-90%-a tapasztal fájdalmakat a menstruációja során. Nem elhanyagolható viszont a tény, hogy a menstruáció megélésére igenis hatással van a munkahelyi stressz és kontroll, a munkatársi szociális támasz és a munkahelyi biztonság érzése. Az ún. szociális tanulás révén a környezeti hatások sokkal inkább meghatározzák a menstruációval kapcsolatban kialakult vélekedést, mint a genetikai faktorok (Thomas és Ellertson, 2000; Kovácsné Török és Szeverényi, 2006; László, Györffy, Ádám, Csoboth és Kopp, 2008).

Egy másik aspektusa a medikalizálódott társadalmak menstruációs attitűdjének a havi vérzést övező tünetek patologizálása. Dalton orvos, kutató, kezdte el hangsúlyozni, hogy a nők hormonális változások áldozatai (Ussher, 1992). Manapság ez olyan méreteket öltött, hogy az USA-ban például az ún. premenstruációs szindróma (PMS) a leggyakoribb nőgyógyászati probléma. A nők 60-80%-a beszámol különböző diszkomfort érzésről pl. fájdalomról (Lee, 2002). Nem egyértelmű azonban a negatív hangulatingadozás és a menstruációt megelőző növekvő szorongás és feszültség összefüggése. Férfiaknál szintén hasonló hangulatingadozásokat és tüneteket figyelhetünk meg a menstruáció folyamata nélkül is, valamint vannak nők, akik ezekből a hangulatingadozásokból és testi panaszokból semmit nem tapasztalnak a ciklusuk alatt. A menstruációhoz kötődő pszichológiai tünetek függenek a ciklushoz társuló előzetes elvárásainktól, amelyeket a szocializáció során, már kis kortól a fiúk és a lányok is magukba építenek (Kovácsné Török és Szeverényi, 2006). Rossz hangulat néhány alkalommal normális az év során, amennyiben ez pont egybeesik a menstruációval, megtanuljuk, hogy annak tulajdonítsuk. Például a menzesz környékén a nők hangulatát belső, hormonális, változások következménynek tekintjük, míg a ciklus más szakaszában, vagy férfiak esetében külső hatásnak tulajdonítjuk. Biológiaiilag ez azonban alig vagy egyáltalán

nem igazolható, inkább kulturális produktum. Amennyiben a női problémákat pusztán biológiai okokra vezetjük vissza, elmulasztjuk a gazdasági, politikai és szociális aspektusait is figyelembe venni a megoldáskeresésben. Ezáltal a női test alacsonyabb rendűnek hat, mint a férfitest. Annak a tudása, hogy egy lány vagy nő menstruál, felhasználható a nemi elnyomásra, a gender különbségek hangsúlyozására (Burrows, 2005). Ennek két formája van: a jóindulatú és az ellenséges szexizmus. Előbbi pozitívabb attitűddel viseltetik a menstruáció iránt, a nőket gyámolítja, például menzesz alatt óvja a napi rutin végzésétől, hagyományos szerepben szeretné őket látni, azonban ugyanúgy előírja, hogy - többek között - a menstruáció alatt mit elvárt tenni, és mit nem. Az ezeket a nézeteket valló nők szakmai környezetben félnek a kognitív feladatokon való teljesítéstől. A hosztilis szexizmus viszont nem vesz tudomást, keményen elutasítja a női ciklushoz köthető változásokat, negatívan értékeli a nőket. Az egyik nézőpontból egy menstruáló nő gyenge, beteges, védelemre szorul, a másik szemszögből ugyanez szeszélyesnek és kiszámíthatatlannak hat. Hordozhatja valaki mindkét felfogást, a válasz a nő viselkedésétől fog függeni, és mindkét esetben a gender különbségeket tartja fenn. Például, minél inkább feminin egy nő, annál inkább hajlamos dysmenorrhoeára (nagyon fájdalmas menstruáció), míg ha havi vérzés alatt sportol vagy várandósan folytatja a karrierépítését, ezáltal visszautasítja és nem simul bele a nemi szerepének elvárt viselkedésbe, úgy számíthat a környezete vele kapcsolatos ellenséges érzéseire, rosszállására (Sommer, Hirsch, Nathanson és Parker, 2015).

A serdülő lányok attitűdjét befolyásoló tényezők

Ahogy az eddigiekből is kiderül, nem csak a kislányok, hanem a kisfiúk is egy menstruációs ellenérzéssel átitatott társadalomban nevelkednek fel, ami nagyban befolyásolja mindkét nem részéről a menzeszhez való hozzáállást, így ez az anticipált tudás önbeteljesítő jóslatként léphet működésbe, amint megjön a lányok első vérzése. Számos és sokféle metodológiát felhasználva végeztek kutatásokat a menarchéval kapcsolatos attitűd vizsgálatára. Egyes felmérések tárgya, hogy hogyan vélekednek a menarche előtt álló lányok, a velük egykorú fiúk, valamint a már menstruáló fiatal lányok a havi vérzésről, máskor a nagyobb tinédzserek és felnőtt nők retrospektívan emlékeznek vissza saját történetükre, vagy egész egyszerűen a kutatók internetes blogokat elemeznek az attitűdvizsgálatok során (Clarke és Ruble 1978; Brooks-Gunn és Ruble, 1982; Burrows, 2005; Bennett és Harden, 2014; Brantelid, Nilvér és Alehagen, 2014). Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a fiúk és a férfiak mindig negatívabban vélekedtek a menstruációról és a menarchéről, azt fájdalmasabbnak képzelik (Clarke és Ruble, 1978; Burrows, 2005). Arra vonatkozóan, hogy a pre- vagy a posztmenarcheális lányok ítélik-e meg súlyosabbnak a menstruációval járó változásokat, vegyes eredmények születtek. Olykor a menarche előtt állók radikálisabb dologra számítottak, más kutatásban pedig az ellenkezőjét találták (Koff és Rierdan, 1996).

Egy, az attitűdöt meghatározó tényező, hogy hány éves volt az illető a menarchéja idején. Egy francia kutatás szerint a lányok 5%-a korán, 10 éves kora előtt vagy későn, 15 éves kora után kezd el menstruálni. Azonban az, hogy mi számít idő előttinek, kultúránként eltérő, ezzel kapcsolatban nincs tudományos konszenzus. A menarche idejére hatnak a genetikai és etnikai tényezők, valamint olyan környezeti faktorok, mint a szocio-ökonómiai státusz, tápláltsági

szint, a családi milió és stressz. A korán érő lányokra jellemzőbb, hogy nem tradicionális családokból származnak, alacsonyabb a társas elfogadottságuk, több mint két részegség fordult elő az életük során, 15 éves koruk előtt már létesítettek nemi kapcsolatot, kevésbé voltak egészségesek, visszatérő egészségügyi problémáik voltak, túlsúly jellemezte őket és testsúlycsökkentő manőverekről, diétákról számoltak be (Gaudineau és mtsai, 2010). Más kutatók a depresszív érzések, magasabb szorongásszint, szomorúság, pszichoszomatikus tünetek, érzelmi labilitás, alacsonyabb önértékelés, testi elégedetlenség meglétét és külső kontrollt azonosítottak, ami összefüggésben lehet többek között az éretlenebb kognitív kapacitással (Piaget, 1978; Stubbs, Rierdan és Koff, 1989). Noha ezek a lányok lehetnek népszerűbbek a kortárs csoportjukban, a saját menarchéjukkal kapcsolatos attitűdjük negatívabb, mint a későn érő lányoké, akik megjöttét akár megkönnyebbüléssel is fogadhatják (Uskul, 2004; Cole és Cole, 2006). Az első menstruációra való reakciónál sokkal meghatározóbb a lányok szubjektíven megélt kora a valósánál (Rierdan, Koff és Stubbs, 1989; Harlow, Cohen, Otto, Spiegelman és Cramer, 2004).

A menstruációról való felvilágosítás

A kulcs tényezőt a menstruálás előtti felvilágosításban találták. Azok a lányok, akik tudták, hogy a havi vérzés létezik, számítottak rá. Általában ambivalens érzésekkel, de inkább negatívan fogadták. Egy kutatásból kiderül például, hogy a lányok 25%-a szerint a menstruáció olyasmi, aminek örülni lehet, 34% viszont általánosságban nemtetszését fejezte ki. Míg azok, akik nem számítottak rá félelmet, szégyent, megalázottságot, akár halálfélelmet is átéltek (Falagan, 2011). Általában az anyák világosítják fel a lányukat, őket követik a sorban a barátok, iskola, könyvek, filmek, reklámok, szóróanyagok és a sor végén találhatóak az apák (Beausang és Razor, 2000; Alfaq és Jami, 2012). Egyértelműen az anyák szerepe a legmeghatározóbb az attitűdformálásban. A felvilágosítás sikeressége függ attól, hogy a szülő a menarche előtt, vagy annak bekövetkeztével tájékoztatja a lányát, mennyire elérhető a téma megbeszélésére, mennyire korrekt információkat ad át, és hogy ez a pusztán gyakorlati tapasztalatra alapszik, vagy tartalmaz érzelmi összetevőt is. Azok a lányok, akik nem azt kapták az édesanyjuktól, amire számítottak, beszámolnak arról, hogy megcsalva érezték magukat, és a szülei gátlásossága miatt később már nem kezdeményeztek beszélgetést sem a menstruációval, sem a szexualitással kapcsolatban (Beausang és Razor, 2000). Sokkal pozitívabban ítélték meg a menstruációjukhoz való attitűdjüket azok, akik nyíltan tudtak beszélni az édesanyjukkal a menstruációjukról (Teitelman, 2004; Brantelid, Nilvér és Alehagen, 2014). Más lányok inkább a barátnőjükkel beszéltek meg az első menstruációjukat abbéli félelmükben, hogy mit fog szólni hozzá az édesanyjuk, és kiknek meséli el (Diorio és Munro, 2000). Nagyon meghatározó az anya és a fontos barátnők reagálása az első menstruációra, különösen, ha ez korai életkorban köszöntött be. Az anyák szerepe tetten érhető a lányuk menstruációs viselkedésében is, ugyanis feltűnő hasonlóságot találtak a tüneteik között (Maraván, Espinosa-Hernández és Vacio, 2002). Érdemes megemlíteni az anyák ambivalens viszonyulását is a lányuk menstruálását illetően. Sok nő ilyenkor gyászol. Visszaemlékszik a saját menarchéjára, mely már a múlté, továbbá ott áll előtte egy félig kész nő, akinek éppen most, a jelenben jött meg az első vérzése. El kell engednie az addig aszexualisnak gondolt kislánya képét, akinek innentől minden hónapban készen áll a

szervezete egy új élet létrehozására, míg az anya potenciálisan közelebb kerül a saját menopauzájához, s életadás helyett a saját élete elvesztéséhez (Falagan, 2011; Bennett és Harden, 2014). Valójában a társadalmunk nem könnyíti meg a menarchéhoz való viszonyulásunkat azzal, hogy más kultúrákhoz hasonlóan felkínálna rituálékat, beavató szertartásokat vagy ceremóniákat a lányok nővé érésének ünneplésére. Bár rendkívül fontos jelentősége lenne az attitűdformálásban, azonban maguk a lányok is inkább elzárkóznak előle, ami a menstruáció körüli stigma és szégyenkezés egyik jeleként értelmezhető (Brooks-Gunn és Ruble, 1982; Kissling, 1996; Bishop, 2000, idézi Stubbs, 2008;).

Azon kevesek, akik beszéltek az édesapjukkal vagy más fiúkkal, fiútestvéreikkel a menstruációról, úgy gondolják, nem tudtak meg sokat róla, és inkább negatívan élték meg. Akik apa által vezetett egyszülős családdal nevelkednek, noha előtte szoros kapcsolatban voltak, a menarche beálltával eltávolodtak tőle, és kérdéseikkel jellemzően inkább megvárták, míg az édesanyjukkal, vagy más felnőtt nővel találkozhatnak. Íratlan szabály, hogy fiúkkal, férfiakkal kommunikálni a menstruációról általában tabu (Brooks-Gunn és Ruble, 1980; Kalman, 2003).

Sokszor az iskola tölti be a felvilágosítás, így a menzeszről való edukálás szerepét is. Hazánkban ez a „családi életre nevelés” tantárgy keretein belül zajlik (23/2013. (III. 29.) EMMI rendelet 6. melléklete), ötödik-hatodik osztályban, ami jóval később van, mint szükséges lenne, mivel ebben a korban a lányok egy részének már megjött a menstruációja. Fontos továbbá tisztázni a különbséget a szex edukáció, és a szexuális edukáció között. Előbbi a fizikai és biológiai tényekre szorítkozik, mely szerint a szex a reprodukcióért van, s mivel ezt hangsúlyozza, egyben meg is rettent a fiatalokat az állandó biztonság és protekció hangsúlyozásával. Ez a fajta felvilágosítás abból a naiv hiedelemből táplálkozik, hogy a fiatalok kíváncsiak a reprodukciós folyamatokra, de nincs szexuális vágyuk. E szemlélet keretében tetten érhető a társadalom szorongása a menstruáló lányok újdonsült fertilitása kapcsán (Gallois és Callan, 1990; Brookes-Gunn, 1992,). Ezáltal ambivalens, kettős üzeneteket küld a kognitíve még nem minden esetben érett fiatal lányoknak: egyben gratulál a nemi érésüket jelző menstruációhoz, azonban felszólítja őket arra, hogy ezt titkolják el és ne hagyják teherbe esni, mert mindkettő szégyenletes (Rierdan, Koff és Flaherty, 1983). A kutatások rendre beszámolnak arról, hogy noha az iskola az egyik legmegbízhatóbb információforrás a fiataloknak, mégis olyan ismeretekkel szolgálnak számukra, amelyekkel már rendelkeznek. Más vizsgálatokból az derül kik, hogy a szexualitás, vagy a menstruáció iskolában történő tárgyalásánál túl sokan vannak jelen osztálytársak és kellemetlen a többiek előtt kérdezni, érezhető a felvilágosító tanár diszkomfort érzése, nem egyértelműek a magyarázatok és kevés az erre fordított idő (Morse és Doan, 1987). A szex edukációval szemben a szexuális edukáció a multidimenzionális, a személyes jól létet támogatja a szexualitással kapcsolatban, szocio-ökológiai és egészségpromóciós törekvésekkel. Felvilágosítás terén üdvözítő azonban a svéd példa, mely az ún. aktív intervenciót részesíti előnyben, melynek során a lányok és a fiúk rendszeresen, az adott életkornak megfelelően, kis csoportban beszélgetnek többek között a menstruációról, képzett szakemberekkel (Rembeck és Gunnarsson, 2004). Amennyiben megtaníttuk a lányoknak (és a fiúknak), hogy mi mindent jelenthet a szex és mi a szerepe a nők életében a menstruációnak, hogyan lehet biztonságosan

és egészségesen menedzselni, megadjuk számukra fizikai és érzelmi támaszt a megküzdésükhöz, pozitívabban fognak magukhoz és a testükhöz állni és végső soron későbbi egészségügyi problémákat tudnak elkerülni (Sommer, Sutherland, és Chandra-Mouli, 2015).

A világ számos táján, az alacsony és közepes jövedelmű országaiban a menstruációs edukáció és ismeretek, valamint a menstruációs higiénés menedzsment is rendkívül elmaradott szinten van. Ezekben az esetekben megkülönböztetünk ún. hardware és software intervenciókat. Előbbiek közé tartozik a higiénés termékek anyagi és fizikai elérhetősége, a pusztán alsóneműk megléte, amelybe a betétet belehelyezhetik, akár otthon, akár előre gyártott eszközökről, termékekről legyen szó. Ezekben az országokban gondot okoz a tiszta víz használata intim mosakodáshoz, kézmosáshoz, a mellékhelységek hiánya, vagy a zárható ajtók kritériuma, hogy cserélni lehessen, majd pedig a kukák meglététől függően, el lehessen dobni a használt eszközöket. Emiatt rengeteg lány marad ki az iskolából és a munkából a fejlődő országokban. A software intervenciók célja már számunkra is releváns lehet: ide tartozik a menstruáció fiziológiájáról és kezeléséről való ismeretterjesztés már a menarche előtt, az önhatékonyság növelése és a menstruációt övező szorongás csökkentése, a kulturális tabuk és tévhitek eloszlata (Hennegan és Montgomery, 2016).

A kulcsszerep az edukálásban van, ugyanis a megfelelő ismeretek növelik a lányok menstruációs higiénés menedzsmentjét és csökkentik a negatív pszichoszociális következményeket (Sommer, Hirsch, Nathanson, és Parker, 2015). Az edukált lányok hajlamosabbak késleltetni az első szexuális együttlétet, általában kevesebb szexpartnerük van, használnak fogamzásgátlót, és kevésbé kapják el a HIV-fertőzést. A gyerekeiket inkább beoltják, járatták iskolába és egészségesebb családjaik vannak (Hahn és Truman, 2015), ezáltal a felvilágosított lányok hozzájárulnak az egészségesebb társadalomhoz, például a tanult nők lányai már nem hisznek a menstruációt övező babonákban (Sommer, Hirsch, Nathanson, és Parker, 2015; Kaundal és Thakur, 2014).

A szakirodalom számos negatív attitűdöt és tünetet említ a menstruációval összefüggésben, ebből az egyik legáltalánosabb, hogy mind a nők, mind a férfiak szerint fizikailag és pszichésen is leterhelő. Ide sorolják a már korábban említett hangulatingadozásokat, rosszkedvet, csökkent teljesítőképességet és aktivitásszintet, diszkomfort érzést, stigmatizálástól való félelmet, társas elutasítást, elégedetlenséget, szégyenérzést, aggodást, szorongást (Brooks-Gunn és Ruble, 1982). Sőt, a nők egy része igazságtalannak tartja, hogy a férfiak nem menstruálnak (Diorio és Munro, 2000).

Amennyiben a kutatók neutrálisan állnak a témához, és a kérdőívek szóhasználatával nem feszítik elő negatívan a vizsgálatokat (Beausang és Razor, 2000), teret kapnak a menstruációval járó pozitív vélekedések is. Ezek között valamennyi kutatásban első helyen említik az egészséges, normális testi működést, a fizikai érés és termékenység feletti örömet, a felnőtté válás, női lét egyik jeleként tekintik, s ide sorolható az a tény is, mellyel bár inkább elijesztene a lányokat, de aki menstruál, az gyermeket tud foganni és ki is tudja hordani. A női ciklus egyfajta testtudatosságot alakít ki a nőkben, lehet rá hagyatkozni, általa kapcsolódni tud a testéhez. Menarche után újraszerveződik a testkép, így még a rossz első tapasztalat is felülírható a sikeres menstruációs öngondoskodásnak köszönhetően, mikor

a menstruáció már mint egy barát kíséri végig az élet reprodukív időszakán. Ezáltal növekszik az érett nőiességgel való identifikáció. A magunk és a testünk felett vállalt felelősségben való kiteljesedés pozitív hatással lehet az identitás, ez esetben pedig kifejezetten a női identitás fejlődésére. Annál is inkább, mivel a menstruáció egyfajta női dolog és tudás, melybe nem, vagy nagyon kevés férfi nyerhet bepillantást. A nőket közösséggé kovácsolja, akik menstruációs helyzetben segítik egymást. Ez tetten érhető az internetes felületeken található aktívan működő bejegyzéseknél, illetve férfiak jelenlétében a lányok, nők egyfajta titkos nyelvet kezdenek el használni, hogy folytathassák a menstruációról szóló beszélgetésüket (Ernster, 1977; Bennett és Harden, 2014).

Azonban a menstruáció nem szabadna, hogy csak a nők ügye legyen, nagyon fontos társadalmi kérdés, mit adunk át róla a kisgyermeknek, mind a fiúknak, mind a lányoknak, majd a serdülőknek, és hogy mit tudnak róla a felnőtt nők és férfiak. Elsősorban az ő kezükben van a lehetőség és a felelősség egy elfogadóbb kulturális légkör megteremtéséhez, amelynek első lépése az önvizsgálat, és a saját tudás fejlesztése (Kaundal és Thakur, 2014).

A menstruációval kapcsolatos edukáló anyagok elemzése az USA-ban az 1970-80-as évekig népszerű volt, majd érthetetlen módon elmaradt, noha a menstruáció körüli attitűdformálás problémája napjainkban is aktuális (Beausang és Razor, 2000). A témában mindössze egyetlen cikk jelent meg, mely összegzi a korábbi tapasztalatokat és útmutatóul szolgál hasonló munkák, nevezetesen a női higiénés termékek reklámanyagának elemzéséhez (Erchull, Chrisler, Gorman és Johnston-Robledo, 2002). Saját kutatásomban ezeket a szempontokat használtam fel és egészítettem ki a felvilágosító könyvekre illesztve.

Kutatási kérdések

Mely felvilágosító könyvek a legnépszerűbbek a serdülő lányok között?

Ezek a felvilágosító könyvek hogyan mutatják be, milyen üzenet közvetítenek a menstruációról?

Módszertan

Elővizsgálat

Jelen kutatás kvalitatív jellege miatt elővizsgálatra volt szükség, hogy valóban azok a felvilágosító könyvek kerüljenek elemzésre, amelyek eljutnak a serdülő lányokhoz. Ennek érdekében számos szexuálpiszichológia és felvilágosítás terén közismert személyt és szervezetet, valamint népszerű könyvesboltokat, antikváriumokat és könyvtárat kerestem meg, többnyire internetes tájékozódás alapján és hólabda módszerrel.

Első ízben a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárának Sárkányos Gyermekkönyvtárában érdeklődtem a leginkább forgatott és kikölcsönzött könyvek után. Ott ajánlották figyelmembe az intézmény egyetlen önálló gyermekkönyvtárát, a Terézvárosi Gyermekkönyvtárat. Az ott dolgozók mindkét esetben készséges felvilágosítást adtak a sokéves szakmai tapasztalatukra alapozva a felvilágosító könyveket illetően. Statisztikát azonban egyik helyen sem tudtak rendelkezésemre bocsájtani. A kölcsönzöttségi adatokat azonban némiképp befolyásolja, hogy a gyerekek nem minden esetben veszik ki ezeket a könyveket, jellemzően leülnek velük egy csendes sarokba, ahol nyugodtan lapozgathatják.

Következő körben felkerestem Budapest két frekventált helyen lévő, nagy bevásárló központjának összes könyvesboltját. Kérdésemet, miszerint a népszerű felvilágosító könyveket keresem, nem mindenhol értették meg, s van, ahol azt az információt kaptam, hogy bár tartanak készletet, nem szokták azokat keresni. Máshol szintén vegyes segítőkészséggel, de tudtak tapasztalaton alapuló felvilágosítást adni, azonban statisztikai adatokra vonatkozóan kivétel nélkül minden helyen nemleges választ kaptam.

Ezt követően a főváros három frekventáltabb pontján antikváriumoktól is kértem információt a felvilágosító könyvek keresettségére vonatkozóan, azonban az általam megkérdezett munkatársak elmondása alapján egyik helyen sem volt jellemző sem a keresletben, sem a kínálatban a szex edukációs irodalom.

Nyomtatott sajtóban a kutatás hónapjaiban jelent meg egy népszerű női magazinban egy cikk (Szigeti, 2016), melyben 5 felvilágosító könyvet (Müller, 2008; Diaz Mofa, 2010; Holmes és Hutchison, 2010; Fagerström és Hansson, 2013; Monchaux, 2014), valamint egy csak lányoknak szóló workshopot, a Ciklus Show-t ajánlanak. E kezdeményezés honlapját felkeresve rátaláltam az eredeti német MFM Projekt honlapjára, és egy olyan felvilágosító könyvre (Raith-Paula, 2008), amelyet magyarul is kiadtak, ám pillanatnyilag nem kapható (Raith-Paula, 2006). A szervezet azonban megkeresésemre, sőt a tanfolyamukra való jelentkezésemmre sem reagált mindezidáig.

Ezen túl kapcsolatot kezdeményeztem a Magyar Szexuális Medicina Társasággal, valamint a Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületével, s végül az A-HA Program egy munkatársa által sikerült tovább lépnem a kutatásomban. Ez a kezdeményezés saját kiadványokkal, többek között az interneten is elérhető videókkal, valamint az általános és középiskolákba látogatva

hívja fel a fiatalok figyelmét a biztonságos nemi életre, azonban külön a menstruáció témakörével nem foglalkozik.

A velük munkakapcsolatban álló oktatási intézmények közül választottam ki a fővárosi Zrínyi Miklós Általános Iskolát (1171 Budapest, Sisakos sáska u. 3.). A projektért felelős kapcsolattartó védőnő segítségével vettem fel a kapcsolatot az igazgató úrral, aki készséggel üdvözölte a vizsgálatomat, melyben negyedikes és ötödikes osztályokban papír-ceruza módszerrel kérdeztem meg a gyereket, tudják-e, hogy mi az a menstruáció, honnan tájékozódnak róla, és ha olvastak felvilágosító könyvet, melyek azok (lásd 2. számú melléklet). Az engedély elektronikus formában elérhető a szerzőnél.

Tereplátogatásom során felkerestem az iskolai könyvtárat is. Mindössze két felvilágosító könyvet tartottak, melyből az egyik érintőlegesen és pusztán anatómiai szinten tárgyalta az állatoké után az emberi szaporodást (Köthe, 2006). A másik könyvet a könyvtáros rendre az ajtó melletti asztalon hagyja, hogy a gyerekeknek ne kelljen kérdezni, hanem kézbe vehessék és lapozgathassák (Balázs, 1988). Ez a gesztus alátámasztja a szexualitásról és egyben a menstruációról való kommunikációnk nehézségét.

Elővizsgálatom zárásaképp a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár titkárságától az általam megtalált könyvekről kölcsönzöttségi statisztikát kértem az elmúlt mintegy 3 évre, azaz 2015.január 1-ig visszamenőleg mind a Központi Könyvtár, mint a Terézvárosi Gyermekkönyvtár mutatóit illetően.

Vizsgálati személyek

A száz darab szülői beleegyező nyilatkozatból (lásd 1. számú melléklet) az osztályfőnökök közreműködésével 50 engedély érkezett vissza a 3 negyedikes és 3 ötödikes osztályból. Egy magyarul folyékonyan nem beszélő lányt kivéve a vizsgálatból 21 fiú és 28 lány vett benne részt. Összesen 13 diák volt tíz éves, 32 tizenegy éves és 4 tizenkét éves.

Eljárás

Az iskolai felmérés során az órák elején számomra fenntartott 10 percben bemutatkoztam és megkértem, hogy a vizsgálatba beleegyezett diákok a teszt kitöltésének idejére üljenek külön padba, hogy a tanóra haladhasson tovább. Ezt követően kiosztottam az egyoldalas kérdőívet, melyet megkértem, hogy fordítsanak lefele, jelezvén, ha készen vannak. Ezt követően összeszedtem őket, és megköszöntem az osztály türelmét.

Az említett könyvtári kölcsönzöttségi gyakoriság, a könyvesboltok ajánlása, a Nők Lapja által ajánlott könyvek, az iskolai gyermekkönyvtár és súlyozott mértékben a gyermekek által említett felvilágosító könyvek alapján kiválasztottam azt az öt legnépszerűbb könyvet, mely egy általam készített rangsor alapján a legtöbb pontot kapta. Számításaim és elővizsgálatom alapján valószínűsítem, hogy a fiatalokhoz ezek a felvilágosító könyvek jutnak el nagyobb eséllyel.

Az elemzési kritériumok gyanánt a kutatás alapjául szolgáló cikk (Erchull, Chrisler, Gorman és Johnston-Robledo, 2002) szempontrendszerét vettem kiindulópontnak, melyeket további elemzési egységekkel egészítettem ki. Ezek: a menstruációról szóló rész pozitív, negatív vagy semleges hangneme, a bemutatás során a fő fókusz, a menstruációs ciklus korrekt leírása, a menstruáció, mint személyes élmény hangsúlyozása, a tisztasági eszközök megnevezése és használata, az illusztrációk anatómiai korrektsége, megjelennek-e mind a külső, mind a belső női nemi szervek, ill. mennyire van a szaporító szervrendszer az egész test kontextusába helyezve. Elemzés tárgya, hogy a könyv említi-e a menarchét, inkább hétköznapi vagy inkább szakszavakat használ, s hogy ezeket elmagyarázza, valamint következetesen alkalmazza-e. További elemzési kritérium, hogy a könyvek egy főszereplő történetén keresztül mesélik-e el a serdülőkor változásait, a lányok, nők családban jelennek-e meg, szorgalmazza-e a könyv a menstruációról való kommunikációt, milyen etnikumokat és szocio-ökonómiai státuszt jelenít meg a főszereplőn keresztül. Ezen túlmenően vizsgáljuk, hogy a menstruációt higiénés krízisnek mutatja-e be, eloszlatja-e a havi vérzést övező tévhitet, esik-e szó a toxikus sokk szindrómáról, előkerülnek-e a pubertás egyéb változásai, kapnak-e életmódbeli tanácsot a fiatalok, és végül hangsúlyozódik-e a szövegben, hogy a fiúk teste máshogy fejlődik.

A kutatást kiegészítettem további, általam fontosnak tartott szempontokkal, melyek többek között vizsgálják a könyv felhívó jellegeit, mint a méret, színek, borító, cím, kulcsszavak valamint bármely további jellemző tulajdonság mibenlétét. Ide tartozik a tartalomjegyzék elemzése és hogy mely korosztálynak íródott, van-e fiúknak szóló párja. Vizsgáltam továbbá, hogy a könyv hányad része foglalkozik a menstruációval, és melyik részén (eleje, közepe, vége) tárgyalja azt. Ezen túlmenően néztem, hogy a menstruációt tágabb kontextusba helyezi-e, említi-e az identitásformáló mivoltát, szerepét vajon a terhesség sikertelenségével hozza-e összefüggésbe, ad-e kifejezetten félelemkeltő információt a menstruáció és nemiség kapcsán, említi-e további menstruációval kapcsolatos zavarokat, valamint hogy ezekre milyen megoldást kínál. Megvizsgáltam, megnevez-e a felvilágosító könyv menstruációs tüneteket, ezeket permenstruációs szindrómának (PMS) mutatja-e be, milyen megoldásokat ajánl ezek kezelésére. Néztem, hogy ajánl-e rituálékat a könyv, a serdülő lányok családi kontextusban jelennek-e meg, milyen a szülők, az anya, az apa, a testvérek, a kortársak, különösen a fiúk megjelenítése a menstruációval kapcsolatban, amennyiben szerepelnek a könyvekben.

Ezen túl vizsgáltuk, mely szavak és milyen sűrűsödési pontok mellett jelennek meg a könyvben. Erchull, Chrisler, Gorman és Johnston-Robledo (2002) felsorolásában ezek a menstruáció, menzesz, havi vérzés, méh, vagina, hüvely, vulva, genitália, nemi szervek, külső nemi szerv, belső nemi szerv, petesejt, petevezeték, petefészkek, méhnyálkahártya, ovuláció, peteérés, endometrium, méhnyak, megtermékenyítés, pubertás, serdülőkor, kamaszkor, szűzhártya, toxikus sokk szindróma, ösztrogén, progeszteron, kisajkak, nagyajkak, csikló, klitorisz, menarche. Ezen túlmenően a vizsgálatot az előfordulásnak megfelelően kiegészítettük további témába illő köznyelvben használatos és szakszavakkal, melyek megjelentek a menstruáció tárgyalásánál (lásd az eredmények részénél).

Az elemzést a Károli Gáspár Református Egyetem Menstruáció Kutató Munkacsoportjának két független kódolója végezte.

Berendezés, anyag, eszközök

Az alapos elővizsgálat után öt felvilágosító könyvet választottam ki elemzésre.

Az első a magyar szerző, Hoppál Borbála (2014) tollából származó, **Az én testem** című könyv. Írója testtudat oktató, melyet Alexander technikával, Body Mind Centeringgel, pszichodrárával, a Négy Kérdés módszerrel, szülésfelkészítéssel és dúlásággal támaszt alá. Rendszeresen tart workshopokat nőknek és lányoknak.

Második a Susan Meredith (2006) által írt **Mi történik velem?** című könyv. A szerzőnőnek számos további felnövekedéssel, emberi anatómiával, egyéb, gyerekeket foglalkoztató témákban íródott könyve jelent meg.

A **Lánynak lenni csúcs** (Grossetête, 2009b) szerzőjének magyarul még egy lányoknak szóló (Grossetête, 2015) és egy fiúknak szóló könyve (Grossetête, 2009a) kapható, franciául számos mesekönyvet publikált.

A lányok nagy könyve Dominique Alice Rouyer (2011) francia író és filozófus alkotása.

A **Túlélési tippek kamaszodó lányoknak** Bernadette Costa-Prades újságíró és Emmanuelle Rigon klinikai gyermekpszichológus (2016) tollából származik.

Eredmények

Az iskolai elővizsgálat során kiderült, hogy hatból két osztályban az osztályfőnök saját hatáskörében csak a lányoknak osztotta ki a beleegyező nyilatkozatokat. Ez a jelenség számomra alátámasztja azt a fentebb tárgyalt tabusító magatartást, miszerint a menstruáció női ügy, melytől a fiúk és férfiak távolmaradása a bevett norma. Egyes gyerekek reakciója is a téma érzékenységét mutatta: miután szüleik szignózták gyermekük kutatásban való részvételéhez hozzájárulásukat, utólag odaírták, hogy „NEM”. Amelyik osztályban így reagáltak a gyerekek, az osztályfőnök visszaküldte, hogy indokolják meg a szülők, aminek következtében a fiatalok beismerték a csíny. Egy további észrevételem a szülői beleegyező nyilatkozatok szigorú visszatartása volt. Hatból pusztán egy osztályfőnök szolgáltatta vissza számomra az aláírt példányokat, a többiek szigorúan ragaszkodtak ahhoz, hogy a biztonság kedvéért megtartsák. Ez újabb jele lehet a menstruációra, mint kényes témára való reagálásban.

A 49, 10-12 éves gyermek 14 százaléka, hat fiú és egy lány azt jelezték vissza, hogy nem tudják, mi az a menstruáció. A többiek elsősorban az édesanyjuktól informálódtak, sorban utána következtek a kortársak és a közelebbi nőrokonok, a tanárok, majd a 28%-ban könyvek az emberi testről, biológiai könyvek és felvilágosító könyvek (Meredith, 2006; Grossetête, 2009b; Rouyer, 2011; Hoppál, 2014; Rigon és Costa-Prades, 2016), továbbá egy-egy esetben az internet, filmek és a könyvtár. A reklámokat senki nem írta.

Az általunk kiválasztott öt felvilágosító könyvben változatosan oszlott el a menstruációt tárgyaló fejezetek aránya a könyv egészéhez képest. Volt olyan könyv, ahol pusztán egyetlen oldal foglalkozott a további 141-ből a menstruációval, más esetben 3 oldal a 134-ből, vagy 3 a 460-ból. Ennél szignifikánsan jobb arány, amelyben a 41 oldalas könyvre 9 oldal jut, vagy 171 oldalas könyv 50 lapján keresztül járja körbe a menzeszt. Teljesen változó, hogy a könyvnek mely részén írtak róla. Volt, ahol viszonylag az elején, vagy az első egy harmadában, más esetben a közepe táján, s ahol jobban elő volt készítve, ott az utolsó harmadban.

Számos olyan szó merült fel, amivel kiegészült azon menstruációval kapcsolatos kifejezések tárháza, melyet eredetileg vizsgálni kívántam. Külső nemi szervekre vonatkozóan megjelentek a „vénuzdomb”, „szeméremdomb”, „szeméremtest”, „női szerv”, „női nemi szerv”, „punci”, „nuni”, „puna”, „suna”, „pina”, „picsa”, „pillangó”, „rózsa”, „virág”, „hüvelynyílás”, „húgycsőnyílás”, „végbél”, „gát”, „külső ajkak”, „belső ajkak”, „szeméremajkak”, „csikló fitymája”, „csikló makkja”, „csikló teste” szavak. Belső nemi szervek esetében az „anyaméh”, „babafészek”, „méhszáj”, „méhüreg”, „méhfal”, „méhkürt”, „méhkürt rojtok”, „női nemi hormon”, „tüsző”, „tüszőérés”, „tüszőrepedés”, „sárgatest”. A női nemi szerv által termelt „méhnyaknyák”, „hüvelylváladék”, „hüvelyfolyás”, „rendellenes vagy kóros folyás”, „hüvelyfolyadék”, „folyadék” és „fehéres foltok” formájában került még elő. A menzesz kapcsán az „első menstruáció”, „első vérzés”, „vérzés”, „havi vérzés”, „hüvelyi vérzés”, „mensi”, „holdvér”, „menstruációs vér”, „menstruációs ciklus”, „női ciklus”, „ciklus”, „holdnapok”, „holdidő” szavakkal gazdagodott menstruációval kapcsolatos

repertoár. A menzesszel járó kellemetlenségek megnevezésére pedig a „menstruációs panasz”, „menstruációs probléma”, „havibaj” és „vérvirág” voltak. Egyetlen esetben sem említették a könyvek a menarche vagy a semenarche (fiúk első ejakulációja) szót.

A magyarra fordított könyveknek alapvetően szegényesebb volt a menstruációval kapcsolatos szókincsük, olykor keveredtek a szakszavak és a hétköznapi szóhasználat. Ezek eredhettek hibás fordításból, és nem minden esetben voltak elmagyarázva a fiataloknak. A menstruáció általában nem tudott semlegesen megjelenni. Egy könyv kivételével mindegyik ambivalensen mutatta be. Hangsúlyozta a lányok életében ezt a nagyon meghatározó időszakot és inkább vigasztalta őket, együtt érzett velük, vagy kifejezetten negatívan mutatta be a testi változásokat.

A következőkben ismertetem az egyes könyvek részletes elemzését.

Hoppál Borbála: Az én testem

A könyvet magyar szerző írta, s figyelemre méltónak tartom, hogy a hazai piac hiánya ellenére egy 2014-ben megjelent mű bekerült a valószínűsíthetően legforgatottabb könyvek közé. A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár statisztikája alapján, melyet az elmúlt 3 évre visszamenőleg kértem ki, így is dobogós helyen állt, a harmadik legnépszerűbb könyv volt a témában, valamint könyvesboltban is az elsők között ajánlották Budapest két nagy bevásárlóközpontjában.

Az én testem című könyv alcíme: Tinilányok kérdései, Hoppál Bori válaszai. Kézbe véve könnyű, kis alakú, puha kötésű, ujjnyi vastag, borítóján a rózsaszín dominál, s az olvasónak háttal álló egyik főhős, Hanna mosolyog vissza rá a tükörből. Hátlapján az író megszólítja a pre- és posztmenstruális 9-14 éves lányokat. A könyv hordozhatósága miatt kínálja magát egy fiatal lány táskájába akár iskolába menet, akár nyári táborozáshoz.

A tartalomjegyzék logikusan van felépítve: a pubertásból kiindulva, a testi változások látható és láthatatlan számba vételén át a kisbaba foganásáig vagy meg nem foganásáig a hüvelyváladékon és menstruáción át a nagylány létbe történő megérkezésig, menzesz körüli teendőikig és az ünneplésig. A végén lezárt borítékban egy levél található a szülőknek, mely a könyv egyik nagy újdonsága.

A rajzok kifejezetten szépek, szűziesek, letisztultak. A halványrózsaszín és a szürke árnyalatai vonulnak végig rajta. A betűtípus is ezekkel a színekkel variál, olykor emotikonokkal téve még közelebbivé a könyvet.

A mű másik nagy újítása, hogy az író, Hoppál Borbála bemutatkozik, majd megismerteti az olvasót három fehér, középosztálybeli főhősnőjével, Lucával, Dorkával és Hannával, akik 11, 12 és 14 évesek. Még nem menstruálnak, azonban a könyv olvasása közben sejteti a rajzokon keresztül, hogy elérik a menarchét. Az ő őszinte kíváncsiságuk, kérdéseik teszik színessé a tudnivalókat, szervezik az író válaszait, gondolatmenetét. Rögtön a három grácia bemutatkozása után a kis olvasó saját oldala következik: Hoppál Borbála hívja, hogy ő is írja

be nevét, korát, születésnapját, kedvenc időtöltéseit, tantárgyát és barátainak nevét, valamint ragasszon be egy kis igazolványképet saját magáról.

A menstruációt ez az alkotás járja körül legjobban az általam kiválasztott könyvek közül. 176 oldalából kerek 50-et szentel a menzesznek. A könyv utolsó harmadában fejt ki részletesen, előzetesen jól előkészítve az ismereteket. Ennek egyik első lépéseként egyedi megoldással úgy oldja az olvasót, hogy összeszedi a női nemi szerv köznyelvben is használatos, olykor vulgáris szavait, mint a „punci”, „nuni”, „puna”, „suna”, „pina”, „picsa”, „pillangó”, „rózsa” és „virág”. Jellemzően a szeméremtest és punci szavakat használja visszatérően, azonban hét alkalommal is virágnak írja le a női genitáliát. Mind a külső, mind a belső női nemi szervet hibátlan és változatos anatómiai és külső nézetből is lerajzolja. Felhívja a figyelmet a kis- és nagyajak olykor megtévesztő szóhasználatára, ami helyett a külső és belső ajkak kapcsolatát ajánlja. A könyv specifikuma, hogy egyedülként, biológiai könyveket maga mögött hagyva részletez olyan kevés figyelmet kapó testrészeket, mint a csikló. Rendkívül látványosan lerajzolja az elhelyezkedését alul- és oldalnézetből. Megjelenik a fanszörzet. Oldalnézeti keresztmetszeti ábrán ismerteti az alhasban elhelyezkedő húgyhólyagot és húgycsövet, méhet, a hozzá kapcsolódó petefészkeket és a hüvelyt valamint a végbelet. Ezekről méretarányos képet közöl egy fejlődésben lévő lány és egy magzatát hordó felnőtt nő vonatkozásában is. Számos példát mutat a külső női nemi szerv és a szűzhártya mintázatának változataira. Nyelvhasználata itt is, és később a menstruáció tárgyalásánál is rendkívül gazdag. Bevezeti a csikló teste, makkja és fitymája szavakat. A hüvelyváladék tárgyalásánál elmagyarázza a méhnyaknyák szerepét és változásait a ciklus során, valamint felhívja a figyelmet a „bugyin fellelhető fehér foltokra”, amit „méhnektárnak” is emleget, utalva ezzel annak normalitására. Az idegen szavaknak, mint a vulva, vagina és klitorisz, bevezeti a magyarul használatos verzióját is. A méh szó mellett használja a méhüreg és anyaméh kifejezéseket, a petesejt és sperma mellett az anyasejt és apasejt szavakat. A petevezetékre a méhkiürt szót.

Jellemzően pozitív hangnemben mutatja be a menstruációt és az ahhoz fűződő érzéseket is. Az meneszt tárgyaló fejezet címe is frappáns és találó: ó, ió, ció, áció... menstruáció! A menarchét „A Nagy Nap”-ként említi. A női test csodáinak egyikeként írja le, bátorít, hogy magabiztos kamasz legyen az olvasó, aki büszke a testére. Hangsúlyozza, hogy sosem az a fontos, hol tart éppen a fejlődésben, hanem az, ahogyan érzi magát közben. A menstruációt a világ legtermészetesebb dolgának említi. Negatív szóhasználat alig fordul benne elő. Mindössze a váratlan első vérzésnél emleget vészhelyzetet, segélycsomagot, segítségért indulást és a betét nyilvános kidobásának „cikiségét” apai kontextusban. Mindazonáltal minden szituációra ad megoldási javaslatokat és hangsúlyozza a történetek természetességét. Felfogásában mindenki menarchéja egyéni élmény, a menstruációt identitásformáló szerepében tünteti fel. Beavató rituálékat elevenít fel az egész világból (pl. holdkunyhók), és bátorít a saját ünneplési stílusunk megtalálására – nem csak az első, hanem minden menesz alkalmával.

A menstruációs ciklust ez a könyv írja le legrészletesebben, alaposan tárgyalva biológiáját, a vérzés hosszát, erősségét és mennyiségét és hogy milyen érzés menstruálni. Noha a női hormonok magyarázatánál nem bocsátkozik részletekbe, meg sem nevezzék őket, azonban ezt azzal indokolja, hogy a kis olvasók hamarosan tanulni fognak róla a biológia órán. Megemlíti

a női ciklus (peteérés és kilökődés, méhnyálkahártya növekedése és lebomlása) és a természet összhangját, a hold változásával kapcsolatban. Bevezeti a holdidő, holdnapok kifejezéseket. Szorgalmazza a menstruációról való kommunikációt a családban és barát nők között. Arra biztat, a könyvet is az édesanyjával együtt olvassa a kiskamasz, és ötleteket ad az „igazi női beszélgetésekhez”, drogériákba teendő felfedező utak, „betétkiállítások”, valamint „Betét Bulik” formájában. Alternatívákat ajánl, hogyan lehet bejelenteni a nagy hírt. Mi a teendő, ha nem otthon, hanem az iskolában vagy egy nyári táborozás közben jön meg a menarche. Számba veszi, hogy vannak lányok, akik éppen az „apás hétvégéjük” alkalmával tapasztalják meg a menarchét. Az egyetlen apaábrázolás egy, a lányának rózsával és ajándékkal kedveskedő apa. Az anya ábrázolása a nagy hír bejelentésénél egy összesűgő anya-lánya kép, ami a női összetartást is üzenheti.

Hoppál Borbála részletekbe menő alaposággal írja le a női higiénés termékek használatát. Szól a betétek közti különbségekről, amelyeket a cseppek száma határoz meg, részletesen leírja a betét rétegeit, és illusztrálja, hogyan kell az alsóneműbe ragasztani, milyen gyakran kell cserélni, hogyan kell és hogyan nem szabad kidobni (WC), és miért kapnak a mai betétek olyan fantázianeveket, mint pl. „invisible” vagy „always”. Tárgyalja a tamponok közti különbségeket, 14 lépésben a felhelyezését, szót emel a kézmosásnak, a felhelyezéshez szerencsés testhelyzetnek, a helyes légzéstechnikának, a cserélés, kidobás módjának stb. Említi a tisztasági betétet, azonban nem emel szót az alternatív termékek, mint a mosható szövet betétek, vagy a menstruációs tölcser létezéséről. Tippet ad a véres alsónemű hideg vizes kimosására és a „mensi bugyik” bevezetésére. Részletesen felhívja a figyelmet a toxikus sokk szindróma kialakulásának lehetőségére, a tüneteinek leírására és a teendőkre vészhelyzet esetén.

Tárgyalja a menstruációs fiziológiai tüneteket, mint a mellfeszülést, derékfájást, édes-sós ételek kívánását, pattanások megjelenését, haspuffadást, a boka és ujjak megvastagodását, gyakrabban vizeletürítést, hasmenést, szorulást, az alhas „fájdogálását”, a feszültség érzését és a sírást. Hangsúlyozza, hogy ezek nem betegségek, hanem a test üzenetei. Ötletekkel is szolgál a tünetek enyhítésére. Először is szól a lelki állapot és a test fiziológiájának összefüggéseiről. Kíméletes megoldásokat szorgalmaz, mint a gyógyteák, gyógynövény-cseppek, bármilyen meleget árasztó dolog a hason (meleg vizes tömlő vagy palack, felforrósított törülköző, sópárna, doromboló cica), egy kád meleg víz, finom testmozgás vagy külső segítség formájában akupunktúra, akupresszúra, homeopátia, Bach virágcepek és talpmassázs. Különbséget tesz a szokásos kísérő jelenségek, a normalitás sokfélesége és a kóros elváltozások között, aminek kapcsán arra biztatja az olvasót, hogy szóljon róla az édesanyjának és együtt keressenek fel szakembert.

A havi vérzésekre való készülést alátámasztja életmódbeli tanácsokkal is, mint az egészséges és változatos étkezés szorgalmazása, az egészségtelen ételek-italok elhagyása, sok mozgás beiktatása, napi mosakodás, a székletürítés utáni törlés iránya, online menzesz-naptár használata és további menstruációval kapcsolatos internetes tájékoztatói lehetőségek megajánlása.

Hangot ad a különböző, ma is élő tévhitek eloszlatásának. Ezek között említi, hogy a menstruáció nem betegség, sokkal többnek hisszük a távozó vér mennyiségét, nyugodtan lehet haját mosni, sőt, ahogy fentebb tárgyaltuk, fürödni is menstruáció alatt. Továbbá a szűz lányok is próbálkozhatnak (mini)tamponnal, ami nem tud elveszni a hüvelyben. Az irrigálásról, azaz hüvelyzuhanyról is ír, melynek túlzott használata egészségügyi tévhiten alapul és kifejezetten károsnak találja. A szerző alapvetően nem higiénés krízis formájában emlegeti a menstruációt, továbbá nem a kockázatos terhesség veszélyével inti a fiatal lányokat. Éppen ellenkezőleg, a gyermekáldást egy későbbi lehetséges megtermékenyülés esélyeként kapcsolja a menzeszhez.

Az én testem című könyv rendkívül színesen és gazdagon közelíti meg a nagylánnyá válást, azon belül is a menstruációt. Már a cím is sugallja, hogy lányoknak íródott, s ennek megfelelően csak említés szintjén jelennek meg a fiúk, az ő fejlődésük különbözősége. A fiúk kapcsán emlegeti a menstruációval kapcsolatos cikizést, az apák kapcsán pedig egy a betétekhez nem értő apa képe rajzolódik ki előttünk, noha ugyanez az apa kedveskedik is a lányának a nagy esemény alkalmával. Más könyvekkel ellentétben ennek a műnek jelenleg nincs fiúknak szóló változata, noha a szerző a könyv narrálása során megemlíti, hogy neki két fia van. Ahogy bátorítja a felnőtteket és fiúkat is a könyv olvasására, a lányok is valószínűleg érdeklődnének egy, a másik nemnek íródott, hasonlóan tartalmas, részletes, nyugodt tempóban magyarázó felvilágosításnak.

Susan Meredith: Mi történik velem?

E könyvet egy angol ajkú szerző írta, akinek számos másik felnövekedéssel kapcsolatos, fiataloknak szóló könyve jelent meg, melyekből hazai forgalomban is több kapható. Ez a könyv azért került beavogatásra, mert bár a könyvtári statisztika alapján elenyésző számban vették ki, két különböző osztályból is említették az általam megkérdezett gyerekek.

A jelen dolgozatban vizsgált művek közül ez a legvékonyabb, kislakú, könnyen hordozható, a lányok könyvespolcának, táskájának kelléke lehet. Külső borítóján dominál a rózsaszín, rajta kellemes pasztellszínekkel kitűnik a nagybetűs cím: Mi történik velem? Alatta négy téma, melyek közt megjelenik a menzesz is: „Az első melltartóm! Mindenki hagyjon békén! Menstruálok?! Most mit csináljak? Már megint egy fránya pattanás!” Hátlapján egy rövid írás szólítja meg az olvasót, melyben azt ígéri, világosan és pontosan azt írja le, ami a testben és a lélekben történni fog, és amit ebben a fontos időszakban tudni érdemes. Mindkét oldalon megjelenik ugyanaz az illusztráció egy mellkas-körfogatát centivel méregető lányról, továbbá elől egy magát kezítükörben szemlélő tini és hátul három, rózsaszín kanapén, kuncogva könyvet olvasó fiatal lány. A könyvben is számos vidám, inkább kislányos fiatal jelenik meg, nincs egyetlen kiválasztott főhős, akinek a történetén keresztül kísérjük végig a változásokat. Az ábrázolások alapján középosztálybeli fehér és kreol bőrű lányok és kevesebbfiú fiúk is előfordulnak.

A tartalomjegyzék alapján a könyv gondolatmenete a serdülés, felnőtté válás köré szerveződik, innen is indít. A testi változások után, a könyv közepén tér ki a menstruációra, melyet a „Miért menstruálunk?” fejezetcímmel látott el a szerző. Ezt követően egy-egy külön

rész szól a betét és tamponhasználatról, valamint a „Nehéz napokról”, s a sor végén hívja magára a figyelmünket egy fejezet, mely szerint „A fiúknak sem könnyű” - ami előzetesen negatív beállítódást sugall. A szöveg maga könnyen olvasható, rövid cikkelyek írnak le egy-egy témát, a fejezetek is jól tagolódnak, tele vannak színes és többnyire kedves képekkel.

A menstruációról szóló rész 9 oldalt ölel fel a 47-ből, azonban már korábban is megjelenik, rögtön a legelső oldalakon említés szintjén a menzesz. A havi vérzésben szerepet játszó hormonok tárgyalása már az előző fejezetben is előkerül, így 14 oldalra bővül a vonatkozó lapok száma.

A menstruációról ambivalens üzeneteket küld a fiatal lányoknak, gyakran egy mondaton belül is. A menzesszel kapcsolatos pozitívumok között említi a test megfelelő működését, a menstruációs vér tisztaságát („amely azonban a levegő baktériumaival érintkezve kezd el kellemetlen szagot árasztani és könnyen fertőzés forrása is lehet”). Azt írja, a legtöbb lánynak a menstruáció nem okoz problémát, valamint a hüvelyből távozó nedvek („folyadék”) egészségesek és tisztító hatásuk van.

Negatív aspektusában a menzeszt „nehéz napoknak” titulálja, összeköti a menstruációs fájdalommal, ami olykor „olyan erős, hogy nem lehet tőle tornázni”. „Vészhelyzetet” emleget, s az olvasót azzal nyugtatja, hogy „senki nem fogja látni, hogy menstruál, annyira vékony betéteket” lehet kapni, azonban, ha mégis megtörténik a „legrosszabb” (átázás), akkor az „árulkodó jeleket” el lehet tüntetni, például a „szoknyát elfordítani”, hogy azt higgyék a többiek, az illető leöntötte magát valamivel. Továbbá „kínos, nehéz helyzeteket” emleget, ilyen, amikor a fiúk véres foltokat fedeznek fel a lepedőn. A szolidaritás jegyében megjegyzi, hogy az ellenkező nemnek sem megy olyan könnyen, őket is megviseli a változás.

Alapvetően egyfajta higiénés krízist hangsúlyoz a könyv. A szagok elkerülése végett dezodort és parfümöt ajánl, azonban arra bízta, hogy ezeket ne használjuk éjszakára és a nemi szervek tájékán – ezzel akaratlanul is egy asszociációs láncba integrálva a szagtalanítást a női folyamatokkal. Említi, hogy a törölközőhasználat a nemi szervek és a végbél környékén előlről hátrafele történjen, de elmulasztja tárgyalni, hogy ezt a következő használatkor képtelenség ugyanúgy kivitelezni. Menstruáció alatt a törölközéshez ajánlatos WC-papírt előzetesen kikészíteni, nehogy véres legyen. Egyéb krízist hangsúlyozó részek a könyvből, hogy akiknek nagyon zsírosodik a haja, annak naponta kellene haját mosnia, és több pattanása is van. E cikkelynél az ábrázolások között egy olyan fiatalot ábrázol, akinek papírzacskó van húzva a fejére, míg a mellette álló társaik a pattanásaik miatt vágnak elégedetlen és szomorú arckifejezést. A pattanásokra egyik megoldásként a fertőtlenítő hatású, az elmaszkolásban segítő korrektorokat ajánlja, valamint a gyógyszerészhez és orvoshoz fordulást. A „nehéz napokra” és a premenstruális szindrómára tornát, meleget és fájdalomcsillapító tablettát ajánl, azonban a fejfájásra, puffadásra, rosszkedvre és fáradtságra „nincs tökéletes gyógyír”. A viszkető, égő, kellemetlen szagú hüvelyfolyásra – a szülők kihagyásával – orvoshoz fordulást javasol.

Hasonlóan felületes a női nemi szervek ábrázolása terén, ugyanis nincs az emberi test kontextusába integrálva, olykor hiányos is. A belső nemi szervek négy esetben jelennek meg szembenézeti metszetben, alig hordoznak jelentést kiegészítő információkat, kimerülnek a

vagina, méhnyak, méh, petevezetékek és petefészkek ábrázolásában. A hüvely nyílása nem egyértelműen vezet a külvilágba, kontextus híján nincsenek egy szemléleti egységbe rendezve a külső és belső női nemi szervek, egy helyen - a spermák és a petesejt találkozásának ábrázolásakor – lemarad a hüvely alsó fele a lapról. A négyből egy ábrán jelenik meg a menstruáció, ahol tévesen, cseppek formájában hullik lefele, de hogy hova, az nem derül ki az ábrákból, hiányoznak a külső nemi szervek, mint kontextus. Két illusztráció található az emberi medencével kapcsolatban. Az egyik a húgyhólyag és a nemi szervek elhelyezkedését mutatja be a medencében, azonban megtévesztő módon mindkét szervnek hegyesen elvékonyodó csúcsos véget ábrázoltak, amely nem vezet ki a testből. Egy másik, oldalnézeti metszet a helyes tamponhasználatnál együtt ábrázolja a húgyhólyag és húgycső, a méh és hüvely, valamint a végbél egymáshoz képest történő elhelyezkedését. Egy sematikus ábra mutatja be a külső nemi szerveket, ahol a nagyajkakra és kisajkakra mutató magyarázó felirat el van csúsztatva. Azonban részletezi a húgycső, hüvelybemenet és a végbél elhelyezkedését ezen az ábrán is, sőt a fanszörzet is megjelenik.

A könyv - nem tudni, hogy fordításból eredő hiba miatt-e - szóhasználatában sem következetes és korrekt. Interpretálásában a „menstruáció az, amikor vér távozik a hüvelyből” (valójában a méhből távozik, a hüvelyen át), a méhnyálkahártya helyett a „méhfal” leválásáról beszél a petefészkek általánosságban a „hasban” vannak. Továbbá általánosít a nemi szervek megfogalmazásánál, helyenként azt sugallva, hogy ezek alatt a belső nemi szerveket kell érteni. A hüvelyfolyást három esetben folyadékknak, egy esetben hüvelyfolyadékknak említi. A menstruációs ciklus hosszáról, a vérzéses napok számáról és ezek normális variabilitásáról és a hormonokról elégséges információt közöl. A menarchét első menstruációnak említi, amire számos dologból lehet következtetni, például a megszokottnál bővebb „folyadék” (hüvelyváladék) távozik a hüvelyből. A menzeszt a kisbabák nemlétével hozza összefüggésbe.

A higiénés termékek tárgyalásánál említi az egészségügyi betétet, a cserélés időtartamát („néhány óránként”) és a kidobás helyes módját („tartsunk magunknál kis zacskót”, vagy „csavarjuk bele az eredeti csomagolásba”, és „ne a WC-be dobjuk”). A betétekről két kis kiterített ábra szerepel, külön tárgyalva a szárnyas betéteket, az alsóneműbe helyezés azonban nem jelenik meg képileg. Említés szintjén és kis rajzok formájában is fel van tüntetve a tisztasági betét és annak tangára készült változata, valamint az ajánlott tampon- vagy betéttartó dobozka. A tamponok kapcsán a méretről és az applikátorokról is szó esik, melynek lényege, hogy ne kelljen megfogni, s egy sematikus ábrát is mellékel a tampon elhelyezkedésének irányáról a hüvelyben. Alapvetően a tampont preferálja, mivel így nem lehet érezni, ha menstruál az illető, kivéve az átázást, amit érzékletesen „bugyborékolásnak” ír le. Meglepő módon a tamponnál említi a WC-n való lehúzást, ezt azonban környezetvédelmi okok miatt nem ajánlja. Egyéb alternatív, valóban környezetkímélő eszközöket nem ajánl. A toxikus sokk szindrómával kapcsolatban hangsúlyozza annak ritkaságát és súlyosságát, azonban nem tesz többet, mint hogy a tamponos dobozokban lévő tájékoztató betartására buzdít, valamint a gyakori tamponcserére és az éjszakai betéthasználatra.

A menstruációt övező tévhitek eloszlatása végett említi, hogy a tampon nem tud túl mélyre csúszni, valamint mivel a vízben lassabban folyik a vér, nyugodtan lehet fürdőt venni. Ez az

információ azonban csak félig korrekt, mivel a fürdővíz nem kerül kapcsolatba a belső női nemi szervekkel (Hoppál, 2014).

A könyv fő fókuszja a serdülőkoron, annak „kibírhatóságán” van, melyhez életvezetési tippeket ad, s a kamaszságot, mint az identitás erősítését támasztja alá. Annál is inkább, mivel a serdülőket a családi rendszer nélkül, egyfajta önálló szubkulturaként jeleníti meg, többnyire a külvilághoz való kapcsolódás, és kontextus nélkül. Az egyetlen szülővel való ábrázolás egy lányával veszekedő apa képe, akivel kapcsolatban kompromisszumkészségre buzdít. Segítségkérés esetén (pl. evészavarok, pattanások, csúfolódás, kényszerítés) sem a szülőket, hanem általában felnőttet és orvost ajánl első körben. A menstruációról való kommunikációra nem tesz utalást.

A könyv egyéb fejezeteiben is hagy kívánni valót maga után, mivel helyenként féligazságokat, vagy egyenesen téves információkat is közöl. Ezek közül néhány, hogy az ember a majomtól származik, a szűzhártya elkopik a növekedéssel, az egészséges étrend sok szénhidrátot, kevés fehérjét és sok, akár konzerv vagy fagyasztott formában bevitt zöldséget-gyümölcsöt tartalmaz.

A *Mi történik velem?* című könyv az elemzési szempontok alapján kevés korrekt és pozitív hozzáadott értékkel szolgál. Továbbá nem derül ki a tartalom alapján, mely korosztálynak szánta a szerző, Susan Meredith. Ezt a munkát érdemes értő kritikával, hozzáértő felnőttel együtt olvasni.

Charlotte Grossetête: Lánynak lenni csúcs!

A francia származású írónőnek e magyar forgalomban lévő munkája egy nagyalakú, keménykötésű könyv, melyet súlyából és méretéből adódóan inkább otthoni olvasgatásra lehet elképzelni. Rendkívül színes az alkotás, melynek külső, elülső borítójáról három fehér, középosztálybeli tinédzser mosolygós arca néz vissza az olvasóra. Alattuk nagy rózsaszín szívecske körül olyan kulcsszavak jelennek meg, mint „álmaim”, „családom”, „barátnőim”, „jogaim”, „jövőm”, „hobbijaim”, „szobám” és „testem” – kijelölve ezáltal a fontosabb tartalmakat. A hátoldalon további három fiatal fiú jelenik meg a lányok között, fűben könyökölve, széles mosollyal. Ők a könyv első lapjain egy kedves kis párbeszéddel kerülnek közelebb az olvasóhoz, akit üdvözölnek a lányok világában, ahova a fiúknak is betekintésük van. S bár a könyvet egyéb vonatkozásaiban átdolgozták magyarra, a gyerekek mellett a francia neveik szerepelnek, ami némileg távolíthatja a kamaszokat a főszereplőkkel való azonosulásban. A könyv lapozgatása során az ő képeiket kedves, olykor gyermekes, máskor kamaszosan vagány rajzok egészítik ki, amik több projekciót engednek. Az itt megjelenő figurák között találtam fekete, kreol és ázsiai származásúakat is, fiúkat-lányokat egyaránt, valamennyien középosztálybeliek.

A tartalomjegyzék a fentebb említett nyolc témakört járja körbe, azonban ezek közül nem derül ki egyértelműen, melyik rész foglalkozik a menstruációval. A könyvet lapozgatva, kis szövegdobozok tárgyalnak egy-egy címmel ellátott rövid témát. A menstruációról az „Egy

viharos időszak: a serdülőkor” című fejezetben, egy tíz soros cikkelyben, valamint a „vér felfogásáról” további öt sor erejéig esik szó. Ez egyetlen oldal a 141 lapból álló könyvben.

Távolról kapcsolódik a lányok nemi szervének felépítéséről is szóló legelső fejezet, ahol szerepel egy röpké tizenhárom soros, meglehetősen elnagyolt, és pontatlan leírás a belső női nemi szervekről. Ebben – hibásan – a belső nemi szerveket tekinti a nemi szervnek, teljes mértékben kihagyva a külső részt, továbbá a húgycsövet is a nemi szerv részeként emlegeti. A hüvely is „cső”, „csövecske” jelzöt kap, melynek végén található a méh, mint – szépirodalmi hasonlattal élve – „fészek”. Jóval később, a szülés kapcsán a hüvelyt „átjáróként” emlegeti, hasonlóan elnagyolt módon. A hormonok mindössze említés szintjén szerepelnek. Az első menstruáció, mint „véres bugyi” jelenik meg, a teherbeesésre való képességre utal, ami csak a lányok kiváltsága és úgy lehet észrevenni, hogy elmarad a vérzés. Ez önmagában pontatlan leírás, mivel számos más oka is lehet a menstruáció elmaradásának. Rendkívül elnagyoltan említi a ciklust: egy „körülbelül havonta ismétlődő vérzés, ami kezdetben lehet rendszertelen”. Alapvetően a női nemi szervek, a menstruáció, a gyermekfogadás és az öröklődés négy helyen, különálló puzzle darabkák formájában jelennek meg, s nem szolgálja a fiziológiai folyamatok sorrendbe szerveződésének képzetét.

Ábrát egyáltalán nem közöl a külső-belső nemi szervekről. Mindössze egyszer, gyermekrajz szintjén kínál egy állapotos nőről szóló elnagyolt illusztrációt, akinek ruhája a kifejlett magzatot tartalmazó méhénél átlátszó, azonban anatómiailag nincs lehorgonyozva, kontextusba helyezve, s a helyessége is erősen megkérdőjelezhető.

Bár rendkívül szegényes leírást ad a női test működéséről, attitűdjében mégis pozitivitást sugall. Leszámítva, hogy a kamaszkort viharos időszakként jeleníti meg, a testet már remekműként emlegeti, és a gyermekáldást női kiváltságnak. Az első menstruációt a serdülőkor nagy eseményének mutatja be, azonban adós marad a menarche, mint egyéni élmény leírásával. A menstruációt inkább semleges hangnemmél, tájékoztató jelleggel mutatja be.

A női higiénés termékek kapcsán a betétet, mint „minipelenkát” és a tampont, mint „vattarudacsokát” említi. Ez ebben a formájában csak féligazság, hiszen nem tudjuk, pontosan miből is készülnek a tamponok, és ennek kapcsán a toxikus sokk szindróma tárgyalására sajnos egyáltalán nem tér ki. Higiénés krízis a menstruációval kapcsolatban nem jelenik meg egyéb formában, mint a „ruha megvédése a vértől”. A könyv későbbi fejezetei között azonban szerepel egy önálló alfejezet a tisztálkodásról („Ápoltan és fitten”), ahol egyebek mellett több szó esik a fogmosásról, mint az előbb vázolt intim testrészek ápolásáról.

A menstruációt kísérő tünetek közül egyedül a mellfeszülés jelenik meg, a menzesztől függetlenül. Ugyanígy nem esik szó a szimptomákat enyhítő praktikákról. A rendszertelen menstruációt nem fejt ki bővebben, nem szorgalmazza felnőtt tájékoztatását ezzel kapcsolatban. A tévhitek tárgyalása abszolút mértékben hiányzik.

A könyv pozitívuma, hogy a fiatalok családi rendszerben szülőkkel és testvérekkel, egész családfával, valamint barátokkal jelennek meg, noha ennek kapcsán nem szorgalmaz a havi vérzésről való kommunikációt a felek között. A serdülőkor más aspektusait, mint a már

említett családi kapcsolatokat, érzelmi változásokat, iskolai életet és tanulási módszereket, hobbit stb. jóval alaposabban járja körbe és mutatja be, mint a menarchét vagy a menstruációt. A könyv fő fókuszja a kamaszkort, mint olyan időszakot bemutatni, amikor kinyílik a világ. Azonban a menstruáció identitásformáló szerepe ebben nem kap jelentős szerepet, pl. nem jelennek meg a menarchét ünneplő rituálék sem.

A könyv pozitívuma, hogy a fiúk rendre visszatérnek a lapjain és van számukra íródott változata is, amit reményeink szerint hasonló szellemben a lányok is lapozgathatnak. A lánynak lenni csúcs című könyv azonban inkább mellékesen tárgyalja a női lét egy ilyen fontos aspektusát, mint a menarche és a menstruáció. A vonatkozó témákat szétdarabolja, s kifejezetten nem készíti fel a lányokat, hogy mire is számítsanak a való életben. Szemléletmódjában inkább aszexuális fiatalok képe jelenik meg (például a Mit gondolnak a fiúk a lányokról és a lányok a fiúkról c. alfejezetekben). Szóhasználatát tekintve extrém kevés, el nem magyarázott, olykor tévesen használt szakkifejezésre szorítkozik. Charlotte Grossetête könyve a könyvtári kölcsönzési statisztika toplistáján szerepel, továbbá ajánlották könyvesboltban és két kisdíák is említette a felmérés során. Bár a könyv nagy egészét nézve van hozzáadott értéke, mégis egy másik, a menstruációt kimerítőbben tárgyaló munka kíséretében ajánlanám, és inkább kiskamaszoknak.

Dominique Alice Rouyer: Lányok nagy könyve

A francia író és filozófus szinte lexikon méretű, több kilót nyomó, nagy alakú könyve valószínűleg a minden téren érettebb, 16 évesnél idősebb kamaszok számára készült. Rendkívül színes és dinamikus benyomást keltő borítóján a rózsaszín és a fekete dominál, kulcsszavai a „vakáció”, „lázadás”, „szabadság”, „blog”, „piercing”, „zene”, „buli”, „ideál”, „bizalom”, „barátnők”, „szerelmi vallomás” és a „no boys” felirat. Tartalomjegyzékét felütve több mint 200 szócikket tartalmaz a tipikusan kamaszokat foglalkoztató kérdések köréből, átlagosan 2 oldalban kimerítő részletességgel tárgyalva, magyarra adaptálva. Ezeket ábécé sorrendbe szedve, ezáltal a fontos témákat – például a nővé válást és a menstruációt is – sajátos szétdarabolva beszéli meg. A könyv mintegy bizalmas barátnő szeretne lenni. Legelső témája az abortusz. Ezen túl szélteben-hosszában körbejárja a már említett témakon túl a szabadság, szexualitás, szerelem, valamint a lánylét olyan összetevőt, mint a szépségápolás, divat, mobilhasználat stb. kérdéskörét. A könyvet lapozgatva egész oldalas fényképeket és idealizált, nyúlánk, inkább fiatal felnőttre emlékeztető, gyermeki arckifejezést tükröző kedves és színes rajzokat látunk. Ezek a figurák fehér és barna bőrűek és felső-középosztálybeliek hatását keltik. Az illusztrációk többnyire lányokat ábrázolnak, de megjelennek a fiúk, férfiak is.

A menstruáció a maga 3 lapjával a 460 oldalas könyv közepén található, azonban visszatér, és további részletekkel bővül a termékenység szócikk alatt; valamint a szerző említi a hasfájás, hátfájás, dohányzás, akne, pubertás, fogamzásgátló tabletta, nőgyógyász stb. fejezeteknél is.

Inkább pozitív hangnemben ír a menstruációról, amit a fejezet alcíme is sugall: „Isten hozott a nagylányok között!”. Kiemeli, hogy az első menzesz minden lány életében rendkívüli és fontos pillanat, amely egyben szomorúságot is magába foglal, mivel ez búcsú a lánykortól és

büszkeség a nővé válás miatt. A havi vérzés az egészség jele, határozottan nem undorító és egyben lehetőség is arra, hogy később kisbabánk legyen. Magát a menstruációs ciklust, ha két helyen is, de következetesen, a szakszavak korrekt elmagyarázása mellett, inkább semleges hangnemben, kielégítő részletességgel az egész termékeny időszakra vonatkozóan a menopauzáig írja le. Negatív csengésű üzenetei a gyötrelmes változásokra, a gyermek és a felnőtt lét köztes állomásban rekedésére, az érzelmi hullámzásokra stb. hajaznak. Maga menstruáció megjelenik „havibajként”, undorítóként (amit aztán egyből negál az író), csalódásként („És én még vártam, hogy megjöjjön!”), annak hangsúlyozásával, hogy a ciklus egyetlen szakasza sem kockázatmentes („szerencsétlen véletlen” a foganás és a meg nem foganás is) hozzá kell szokni az apróbb kellemetlenségekhez és szigorú íratlan normák és szabályok vonatkoznak ránk innentől kezdve.

A menstruáció higiénés aspektusai között felsorakoztat negatív üzeneteket is. Említi a gyakrabban mosakodás iránti igényt, mellyel megelőzhető a menstruációs vér bomlásából eredő bakteriális fertőzés, a hüvely savas kémhatásának a lúgos vér általi közömbösítése. Azonban hangsúlyozza a mai betétek és tamponok diszkrécióját, melynek során úgy lehet tenni, mintha mi sem történt volna. A biztonság kedvéért int a tartalék tampon, papír zsebkendő, a kis műanyag tasakok és váltás alsónemű magunknál hordására. Az etikett értelmében ezeken a napokon nem, vagy nagyon alapos tisztálkodást követően keressük fel a nőgyógyászatunkat. Ugyanennek a diszkréciónak a kivetülése, hogy kifejezetten eltanácsol a családban – és társadalomban – a menarche férfiak tudtára hozatalától („Ne mondd el apának!”). Rituálék helyett inkább az anyával történő csendes, titkos ünneplést szorgalmazza, mely által emlékezetessé válik ez a nagyon is sajátos tapasztalat.

A titkolózást leszámítva eloszlatja az olyan tévhiteket, mint a menstruáció betegség sugallata, továbbá a tamponhasználat és a szüzesség összeegyeztethetlensége, ugyanis minitampont ekkor is lehet használni. Ide sorolhatjuk a már említett ”olyan undorító!” vélekedést, amelyre a könyv írója nagyon határozottan nemlegesen foglal állást. Ezen kívül biztosít róla, hogy a vérzéses napok alatt nem kell lemondani a testedzésről.

Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy az egyetlen, a menstruációt tárgyaló fejezetben fellelhető illusztráció egy fejesugrásra készülő hölgyet ábrázol piros úszódresszben és úszósapkával, a rajtkövön nagy piros 1-es felirattal, mely utalhat az első menstruációra, a menarchéra. Azonban sajnos a menstruáció szócikk alatt teljességgel hiányoznak az anatómiai ábrák. A termékenység témakörébe ágyazva két egész alakos illusztrációt és egy részletet láthatunk a belső női nemi szervről, sajnos a testben való elhelyezkedése és a külső nemi szervek kontextusa nélkül, leválasztott önálló egységként. Olyannyira nincs jelen a test többi része, hogy egy halványrózsaszín, ám határozott vonallal perceptuálisan lezárja a hüvely bemenetét. Ezen túl a petefészkek és a petevezetékek mintha össze lennének nőve a rajzokon. Egy teljesen másik fejezetben, a „lányok / fiúk” témakörében található egy ábra a külső női nemi szervről, melyen a szűzhártya nem, a gát megnevezése viszont megjelenik.

A paramenstruális tünetek között a fájdalmat írja le, melyet magyarázatképp a méhtermékenységgel hoz összefüggésbe, miközben ledobja magáról a feleslegessé vált méhnyálkahártyát. További kísérő jelenségek lehetnek a has- és fejfájás, mellfeszülés,

fáradtságérzés ingerlékenység, levertség stb. Kezelésükre meleg zuhanyt, meleg vizes palackot, enyhébb tornagyakorlatokat és görcsoldó tablettát, végső esetben pedig orvos felkeresését ajánlja vényre kapható gyógyszerek miatt.

Tisztasági eszközök használata terén a betétet és a tampont említi, azonban felhívja a figyelmet velük kapcsolatban a bakteriális fertőzés forrására. Ez főleg a tamponnál valószínű, aminek felhelyezésével részletesen is foglalkozik, majd azt az ötletet sugallja, hogy ha egyszer sikerült felhelyezni, utána már olyan kényelmessé válik, hogy a lányok szinte megfélemlenek róla. Ezen túlmenően kiemeli a tamponok praktikus voltát, amiben úgy lehet úszni és a mindennapi tevékenységeket folytatni, mintha mi sem történt volna.

A már fentebb is tárgyalt mini egészségügyi csomag összeállításán túl máshogy is szorgalmazza a menstruációs higiénés öngondoskodást, pl. menzesznaptár bevezetésével és a test üzeneteinek monitorozásával. A kamaszkor egyéb aspektusaiban is széles körben, részletesen körbejárja a kulcsfontosságú témákat. A serdülőkor egy új világ, amelynek lapjait, mint a jelen könyvet is, bárhol fel lehet csapni és újat tanulni általa. Számos szócikk foglalkozik a családi aspektusokkal. A legmeglepőbb rész, a férfiakkal való kommunikáció egyenes blokkolása, mely egyben a menstruációról való általános nyitottságnak is erős féket szabhat sok olvasó életében.

Ez a könyv a könyvesboltok ajánlása és a gyerekek válasza alapján lett beválogatva a legnépszerűbb öt felvilágosító könyv közé. Alapvetően kiskamaszoknak nem ajánlom, ahhoz túl részletesen és komplexen tárgyalja az egyes fejezeteket, azonban egy érettebb tinédzser bátran forgathatja. A menstruáció kapcsán hiányzó ábrák miatt azonban további kutatásra lesz szüksége annak, aki a Lányok nagy könyvéből szeretne tájékozódni.

Emmanuelle Rigon és Bernadette Costa Prades: Túlélési tippek kamaszodó lányoknak

Ez a könyv egy klinikai gyermekpszichológus és egy újságíró közös műve. Noha a könyvtári kölcsönzöttségi statisztika alapján egyáltalán nem volt népszerű az elmúlt három év során egyetlen kölcsönzési példányszámával, nem jelenti azt, hogy ne forgatnák ezt az irományt a könyvtáron belül a gyerekek. Mi sem mutatja ezt jobban, mint hogy az általam megkérdezett könyvesboltokban kifejezetten ajánlották, és két kiskamasz is említette a menstruációról szóló olvasmányélményei között.

E puha kötésű, kislakú, könnyen kezelhető könyv alapvetően fehér borítóján nagy rózsaszín szalagcímmel díszileg a cím: „Túlélési tippek kamaszodó lányoknak” – mely már önmagában sokat sejtet. A könyv elején egy humorosan hajszott lány siet, a kezéből éppen kihullanak a felnyalábolt holmik, alapvetően stresszes benyomást keltve. A tartalomjegyzék kérdései fellelhetőek már a külső borítón is, ahogyan a kamaszkor és változásainak negatív megfogalmazása és az erre adott ambivalens üzenetet küldő válaszok.

A legelső lapon a köszönetnyilvánítás is magáért beszél, a lányos anyuka és újságíró Costa-Prades a saját kamaszkorának túlélésében segédkező összes barátnőjéhez is szól hálája jeléül.

Ez a szemlélet köszön vissza a tartalomjegyzék laza összefüggésében tárgyalt fejezetcímek („Elegem van abból, hogy minden fiú megbámul”, „Az apám csak a bátyámmal foglalkozik” stb.) soraiból, valamint a kamaszokat kifigurázó, dühös-gunyoros rajzokból. Az illusztrációk valószínűleg fehér fiatalok, azonban nem derül ki róluk a társadalmi osztályuk. Az előszót figyelembe véve kilenc pozitív sorra tizenhat negatív jut, majd egy ambivalens ígéret a szerző részéről, hogy mindez túlélhető.

Maga a menstruáció a könyv első harmadában 3 lapon van tárgyalva az összesen 134 oldal között. Ennek soraiban találunk pozitív aspektusokat is, mint a testi működés rendben haladása, gyermekből felnőtté válás folyamata, „valószínűleg az összes osztálytársad nagyon várja”, stb. Magát a menstruáció fiziológiáját egyetlen semleges mondatban intézi el: „időről időre éretté válnak és kilöködnek a petesejtek, ami feltétele annak, hogy gyerekünk lehessen”. Hangvétele alapvetően negatív, amit már címe is sugall: „Elkezdtem menstruálni, de nem örülök neki.” Majd így folytatja: „A havivérzés valóban nem kellemes, ezt senki nem is állítja... De van rá mód, hogy enyhítsd a vele járó kényelmetlenségeket.” Az anyák és nővérek retraumatizáló szerepben jelennek meg, akik a saját rossz tapasztalataikra licitálva adják tovább a negatív menstruációs attitűdöt. Kifejezetten kihangosítja, s ezáltal legitimizálja azt a nézetet, mely szerint a lányokat igazságtalanság sújtja a fiúkkal szemben, mivel nekik nem kell menstruálniuk. Ambivalens, kettős üzenetekben igyekszik feloldani ezeket a nehéz érzéseket, pl. „Ne gondold, hogy vesztes vagy! Mindkét nemnek megvan a maga baja.”) vagy „arany szabályként” sommázza, hogy „Nincs értelme küzdeni a természetes élettani folyamatok ellen.”

A női nemi szervekről készült ábrák abszolút mértékben hiányoznak. Helyette egy olyan fiatal lányt és fiút látunk egymás mellett, akiknek a gondolatbuborékaikban egy várandós nő és egy nagyszakállú bozontos férfi jelenik meg. Kontextusában és aktualitásában sem kapcsolódik egyértelműen a menstruációhoz. Feltűnő a férfiak megjelenítése a könyvben: inkább kellemetlen, erőszakos vagy vesztes pozícióban szerepelnek. A könyv sajátossága, hogy tippet, ötletet, „arany szabályokat” ad, amik mellett az esetek nagyobbik felében egy fiú ajánlására olvashatjuk, hogy „ebben lehet valami” vagy „jól hangzik”. A menstruációt továbbá a férfiak borotválkozásával említi egy kategóriában, ami nagyon távoli asszociációnak tűnik.

A fájdalmas vagy nagyon erős vérzés esetére az anyához és szakemberekhez irányít. Nem tárgyalja a menzeszt övező tüneteket, azok enyhítését és a menzesz kezelését. Két gondolat erejéig szóba hozza az egészségügyi betéteket, amelyek olyan vékonyak tudnak lenni, hogy még „feszés nadrágban sem látszanak”, azonban éjszakára javallott a vastagabb betét is. Ez egyben higiénés krízis hangsúlyozása, hisz el kell titkolni a külvilág számára. Említi még a minitampont sportoláshoz és a dobozban fellelhető leíráshoz irányít alapos áttanulmányozásra, ezzel kikerüli a toxikus sokk szindróma bemutatását. A rendszertelen vérzések eshetőségét elismeri, és arra biztat, hogy tartsunk a táskánkban tartalék betétet.

A könyv nem hoz választékos leírást a menstruáció fiziológiájáról, nem lelhető fel benne az alapvetően elvárható menstruációval kapcsolatos szókincs, mivel összesen egy ízben használja a petesejt és két ízben a menstruáció szavakat. A menarchét első vérzéseként említi.

Legitimizálja, noha negatívan feszíti előre, hogy mindenkinek van egy saját első menstruációs élménye, azonban rituálékkal nem szolgál. A menstruációról való kommunikálást azonban szorgalmazza („nyugodtan kérdezd meg erről az anyádat”). A könyv maga is tele van klisés jó tanácsokkal és aranyszabályokkal, melyeknek felét fiúk általi elismeréssel legitimizál.

A könyv fő fókuszában a kamaszkor elviselhetetlen nehézségei állnak, szenvedő, kelletlen fiatalok képében. A lányok megjelennek a családszerkezet részeként. Szorgalmazza a szülővel, felnőttekkel való kommunikációt. A könyv egyik pozitívuma, hogy létezik fiúknak szóló párja is. Érdeemes volna azt is közelebbről tanulmányozni a testi működéseket, pl. az első magömlés, a semenarche ábrázolásával kapcsolatban. Alapvetően ezt a könyvet csak olyanoknak ajánlanám, akik kellő távolságtartással tudják olvasni, hisz egy túlságosan leegyszerűsítő képet ad a kamaszodó lányokról, és nem készít fel a menarchéra, valamint a menstruáció fogadására. Ezzel az életérzéssel azonosulva mintegy önbeteljesítő jóslatként valóban túléléssé válhat a serdülőkor.

Diszkusszió

A jelen munka öt felvilágosító könyvének kritikai és tartalomelemzése rendkívül tanulságos munkának bizonyult. A támpontul szolgáló kutatás szempontjait (Erchull, Chrisler, Gorman és Johnston-Robledo, 2002) alapvetően kellett kibővítenünk a menstruációt leíró szóhasználatával és további, kapcsolódó tartalmi körökkel. Mindez rendkívül szemléletesen mutatja, hogy a lányok menarchéja és a nők menstruációja milyen szervesen ágyazódik a mindennapi élet nagy kontextusába.

A kutatásban előforduló szerzők nemzetiségének aránya mutatja, hogy több magyar könyvre van szükség a hazai piacon, így hiánypótló Hoppál Borbála (2014), *Az én testem* című munkája.

A könyvek alapvető felhívó jellegének bizonyult a színe, mivel a rózsaszín minden esetben megjelent vagy dominált. A puha vagy kemény kötés és a méret sugallta a könyv hordozhatóságát, forgathatóságát. Gyakoribbnak bizonyult az illusztrált felvilágosító könyv. Minden esetben megtalálhatóak voltak a lányos, kedves vagy vagány alakok, noha két könyv esetében fotók is tarkították a lapokat. Ötből két könyv tárgyalta a változásokat, serdülőkorral kapcsolatos kalandokat főszereplők segítségével. Minden esetben lányok jelentek meg többször a képeken. A legkevesebb Hoppál (2014) művében, mindössze kettő illusztrációval, a legtöbb Grossetête (2009) munkájában, ahol három fiú mellékszereplő is jelen volt. A többi edukációs anyag általában ábrázolt lányokat és fiúkat, több különböző személyt. A kamaszodás fontosságát mutatja, hogy három, lányoknak szóló felvilágosító könyvnek is létezik a fiúknak szóló változata, hasonló címmel.

A tartalomjegyzékek végigkövetése általában már jellemezte a mű hangvételt, valamint a tárgyalt témakörök sorában a menstruáció fontosságát. Ennek megfelelően teljesen változó felépítéssel a könyv legelején, közepén és végén is eshetett szó a menzeszről, nem beszélve azt a két könyvet, ahol az ábécé sorrend, vagy a szemléleti szétválasztottság miatt került ez az egy téma a szöveg teljesen különböző pontjaihoz. Az öt könyvből három csak érintőlegesen, féligazságokat leírva, felületesen tárgyalta a menstruációt, mely egyben a téma fontosságának egy lefokozása is lehet. Egy könyv esetében kifejezetten az az érzése az olvasónak, hogy nem tud tájékozódni a havi vérzésről. Egy könyv tárgyalta több helyen, de viszonylagos alapaóssággal, és egy könyv teljesen körbejárta.

Az anatómiai ábrák során is megmutatkozott a témához való hozzáállás, attitűd. Volt olyan könyv, ahol egyáltalán nem jelent meg sem a külső, sem a belső női nemi szerv, csak egy pontatlan, pár soros leírása. Más esetben, ha meg is jelentek a női szaporító szervrendszer részei, gyakran nem voltak egy ábrán feltüntetve, inkább kettéválasztva, külön a külső és a belső nemi szerveket. A legritkább esetben fordult elő, hogy az illusztrációk egyben bemutatták volna a csípőt vagy az egész női testet, kivéve Hoppál (2014) könyvét. Az ábrák gyakran hibásak voltak: vizuálisan lezártaságot sugalló hüvelybemenet, összenőtt petefészkek és petevezetékek, a kis-és nagyajak hibás címkézése, a szűzhártya és a gát megnevezésének, ábrázolásának hiánya, csöpögve távozó menstruációs vér, lap aljáról lelógó hüvely, vagy olyan vagina és húgycső ábrázolás, amelyik elvékonyodva véget ér testen belül.

A menstruációt a könyvek egy kivételével jellemzően ambivalensen mutatták be. Egyfelől hangsúlyozták, hogy ez egy meghatározó állomás a nővé érés során, azonban egyből a fájdalmakkal és kellemetlenségekkel azonosították, mintegy annullálva a pozitív hozzáállást. Jellemzően az egészség, serdülés, érés jeleként szerepelt a menarche, azonban sokkal több teret kaptak a menstruáció körüli problémák. A havi vérzésről semlegesen abban a formában nyilatkoztak a könyvek, amikor a biológiai folyamatokat írták le. Valamennyi műben megjelenik a menstruáció, termékenység, és gyermekvárás gondolata. Egy könyv sem használ kizárólag intő megfogalmazásokat a nem kívánt terhességgel kapcsolatban. Ahol megjelenik a menstruáció kontextusában a várandósság, ott az írók nem mulasztják el lehetőségként bemutatni a menstruációt.

A higiénés termékek tárgyalása minden könyvben megjelent, kettőben részletesen is. Jellemzően az egészségügyi betétet és a tampont mutatták be, de szó esett a tisztasági betétekről, applikátorokról, egyéb kiegészítőkről, zacskókról, dobozokról is. Különösen a tamponhasználatot írták le külön szövegdobozokban, vagy a lépések ismételt ismertetésével a szövegben. Egyik könyv sem tárgyal alternatív tisztasági eszközöket, mint a mosható betéteket, vagy a menstruációs tölcéért. A környezetvédelem, bár egyik-másik könyvben megjelent, mint téma, nem lett összekapcsolva a női higiénés termékekkel. Egy esetben említi a szerző, hogy a tampont környezetvédelmi okokból nem érdemes lehúzni a WC-n. A többi könyv ezt mind a betétekre, mind a tamponokra értette, azonban a dugulás elkerülésének okán.

A legtöbb könyv egyfajta higiénés krízist hangsúlyoz az egész pubertáskorral és különösen a menstruációval kapcsolatban. Egy kivételével jellemzően normális, mégis rejtegetni való jelenségnek mutatják be a menzeszt. A betétek vékonyak „láthatatlanok”, senki nem fogja észrevenni, hogy a „nehéz napokban” vagy, a tampon szinte elfelejteti, hogy menstruálsz, mosakodj gyakran, de dezodoroznod nem kell magadat a nemi szervek táján stb. Aki még a tampont sem akarja megfogni, az használhat applikátort, és egyes könyvek szerint a tisztasági betét is kényelmet és biztonságot nyújt.

A tabuk és tévhitek eloszlatása során a menstruáció betegség volta kevésszer fordult elő, annál többször ajánlottak a könyvek enyhe testmozgást, meleg fürdőt, és minitampont szüzesség esetén is. Két könyv egyáltalán nem tárgyalta a tévhiteket.

A menstruációval járó fiziológiai változások közül leginkább a fájdalmakat, görcsöket, rosszkedvet említették. Ez kibővült a haspuffadással, mellfeszüléssel, derékfájással, ujjak megdagadásával stb. Az enyhítő praktikák az enyhe testmozgásra, méhre helyezett meleg dolgokra, fürdőre, pihenésre szorítkoztak. Volt olyan irodalom is, ami kifejezetten azt írta, nincs rájuk megoldás. Más könyvek egyenesen az orvoshoz küldtek. Alternatív megoldásnak egy helyen megjelentek az akupunktúra, akupresszúra, talpmasszázs, gyógynövények, illóolajok és a Bach virágterápia is.

A menstruációról való kommunikálás mibenlétét már sokszor a könyvek a saját hasábszélességükkel alapozták meg. Ahol egy-két szövegdoboz kimerítette a téma tárgyalását, automatikusan tabusítólag hathat. Máshol direkt felhívást intéz az író a fiatal olvasóhoz, melyben a menstruációs etikett jegyében szigorúan tilos a férfiakkal erről beszélni, és

nőgyógyászhoz is illetlenség havi vérzés alatt elmenni. Más könyvek szorgalmazzák, javasolják az élmények megosztását, mások, például az anyák történetének meghallgatását. A menstruáció, mint személyes élmény, a könyvek kisebbik felében jelent meg.

Minden könyv széleskörűen tárgyalja a serdülőkort, mint fontos életstációt. A legtöbb munka kínál egyfajta identitást, mellyel azonosulni lehet a könyv lapozgatása során. Pusztán egy könyv említi az ötből, hogy a menstruációnak is pozitív énerősítő hatása van.

A lányok, fiatalok egy könyv kivételével, ami a serdülőket kontextus nélküli szubkulturaként jeleníti meg, a többi családban, társadalomban mutatta őket be. Érezhető, hogy a lányoknak van édesanyja, édesapja, testvérei, barátai stb. Nem volt azonban jellemző, hogy egyből a szülőkhöz irányították volna a fiatal lányokat a kérdéseikkel. A könyvek nagy részében ez egy külső személy, orvos, vagy általában egy felnőtt volt.

Mindössze egy könyv tárgyalja a menstruációt, mint ünneplésre méltó eseményt. Felsorol a nagyvilág több tájáról szokásokat, és arra biztat, találjuk meg a saját időtöltésünket a menzesz idejére.

Összességében elmondható, hogy rendkívüli felelőssége van a felvilágosító könyvek íróinak abban, hogyan találják, milyen képet nyújtanak a fiataloknak a kamaszkorról és a menstruációról. Ezzel nem csak a fiatalok, hanem a könyvbe belelapozó felnőttek, szakemberek attitűdjét is formálják. Több pontosság és a téma nagyobb részletezése várható el tőlük, mely alapos előzetes felkészülést kíván. Ilyen könyv egy volt az öt közül, melyben számos olyan ismeret volt leírva, ami még egy felnőtt érdeklődésének is újdonságokkal szolgál.

Az általam elemzett könyvek közül jó szívvel Hoppál Borbála, Az én testem című könyvét ajánlanám menstruáció előtt és után álló kiskamaszoknak, akár fiúknak is. A nagyobb korosztályt szintén megszólítja ez a könyv, azonban szélesebb témákat tárgyal Dominique Alice Rouyer, Lányok nagy könyve című munkája.

Jelen kutatásnak nem ismert előzetes magyar változata. Rendkívül fontos lenne a lányoknak és fiúknak szóló felvilágosító anyagokat szakmai és kritikai értelemben újragondolni, a teljes hazai irodalmat feltárni.

Az, ahogyan gondolkodunk mi, felnőtt nők és férfiak a női test változásairól, természetes folyamatairól, meghatározza a gyermekeink beállítódását is. A menstruáció, mint más női testnedvek a női élet olyan elmaradhatatlan velejárói, amik nagyban alakítják a lányok, asszonyok identitását, későbbi gyermekvállaláshoz való hozzáállását. Az attitűdváltozást magunkban kell elkezdenünk. Ennek érdekében ajánlom a kedves olvasó figyelmébe az általam elemzett könyvek kézhezvételét és a párbeszéd elkezdését a női vér, a menstruáció kapcsán.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném kifejezni köszönetemet azoknak az embereknek, akik nélkül a jelen szakdolgozat nem jöhetett volna létre. Legelsősorban kiemelném konzulensemét, Kosztyuné Dr. Nyitrai Erikát, a Károli Gáspár Református Egyetem Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék egyetemi docensét, aki támogatott a kutató munkám és a témaválasztásom során. Köszönet illeti az A-HA program munkatársát, Szabó Lászlót, aki készséggel továbbította számomra azon általános iskolák címét, akik szakmai pályafutása során nyitottak bizonyultak a szexuális edukációra. Itt említeném meg Nógrádi Katalin védőnőt, aki elirányított a Zrínyi Miklós Általános Iskolába, s az intézmény igazgatóját, Petrőczy Tibort, aki felvilágosult szellemben fogadta a kutatásomat. A munkámhoz hozzájárultak a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár két gyermekkönyvtárának munkatársai, akik készségesen megmutatták, mely felvilágosító könyveket keresik a fiatalok, s egyesével kikeresték az elmúlt évek statisztikáiból ezek kölcsönzöttségi adatait. S köszönet illeti a kis vizsgálati személyeimet is, akik ha olykor pironkodva is, de segítőkészen vettek részt az elővizsgálatomban! S végül, de nem utolsósorban kedves barátaimnak, Hajdu Lajosnak és Szálkai Gábornak is szívből köszönöm, hogy valamennyi szakdolgozatom során minden operatív tudásukkal támogattak, önzetlen segítséget nyújtottak, nyújtanak!

Irodalomjegyzék

- Abraham, K. (1922). Manifestations of the female castration complex. *International Journal of Psychoanalysis* 3, 1-29.
- Alfaq, F. és Jami, H. (2012). *Pakistan Journal of Psychological Research*. 27(2). 201-224.
- Anson, O. (2001). Exploring the bio-psycho-social approach to premenstrual experiences. *Social Science & Medicine*, 49, 67-80.
- Balázs A. (1988). *Ilyen vagyok kívül-belül*. Budapest: Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó.
- Beausang, C. C. és Razor, A. G. (2000). Young western women's experiences of menarche and menstruation. *Health Care for Women International*, 21, 517-528.
- Belsey, E. M. és Peregoudov, S. (1988). Determinants of menstrual bleeding patterns among women using natural and hormonal methods of contraception. I. Regional variations. *Contraception*, 38, 227-242.
- Ben-Noun, L. (2003). What is the biblical attitude towards personal hygiene during vaginal bleeding? *European Journal of Obstetrics Gynecology and Reproductive Biology*, 106, 99-101.
- Bennett, C. és Harden, J. (2014). An exploration of mothers' attitudes towards their daughters' menarche. *Sex Education*, 14(4), 457-470.
- Bhatt, R. és Bhatt M. (2005). Perceptions of Indian women regarding menstruation. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 88, 164-167.
- Bishop, T. A. (2000). A qualitative study of young adult women's recollections of menarche. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology. (Idézi Stubbs, 2008)
- Bogin, B. (1999). *Patterns of Human Growth*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bramwell, R. (2001). Blood and Milk: Constructions of Female Bodily Fluid in Western Society, *Women & Health*, 34(4), 85-96.
- Brantelid, E., Nilvér, H. és Alehagen, S. (2014). Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences. *Health Care for Women International*, 35, 600-616.
- Brooks-Gunn, J. és Ruble, D. N. (1980). The Menstrual Attitude Questionnaire. *Psychosomatic Medicine*, 42, 503-512.
- Brooks-Gunn, J. (1992). The impact of puberty and sexual activity upon the health and education of adolescent girls and boys, In: Klein, S. S. (Szerk.). *Sex Equity and Sexuality in Education*. New York: State University of New York Press.

- Brown, L. M. és Gilligan, C. (1992). *Meeting at the Crossroads: Women's Psychology and Girls' Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Burrows, A. (2005). Girls' experiences of menarche and menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(3), 234-249.
- Carver, C. S. és Scheier, M. F. (2006). *Személyiségpszichológia*. Budapest: Osiris.
- Clarke, A. E. és Ruble, D. N. (1978). Young Adolescents' Beliefs concerning Menstruation. *Society for Research in Child Development*, 49, 231-234.
- Cole, M. és Cole, S. R. (2006). *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris.
- Costa-Prades, C. és Rigon, E. (2016). *Túlélési tippek kamaszodó lányoknak*. Budapest: Móra könyvkiadó.
- Dardenne, B., Dumont, M. és Bollier, T. (2007). Dangers of benevolent sexism: Consequences for women's performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 764-779.
- Diaz Mofa, J. R. (2010). *Az első könyvem a szexualitásról*. Budapest: Patricia Könyvek.
- Diorio, J. A. és Munro, J. A. (2000). Doing Harm in the Name of Protection: menstruation as a topic for sex education. *Gender and Education*, 12, 347-365.
- Deutsch, H. (1925). *Psychoanalysis of the Sexual Functions of Women*. London: Karnac.
- Dumont, M., Sarlet, M. és Dardenne, B. (2010). Be too kind to a woman, she'll feel incompetent: Benevolent sexism shifts self-construal and autobiographical memories toward incompetence. *Sex Roles*, 62, 545-553.
- Erchull, M. J., Chrisler, J. C., Gorman, J. A. és Jonston-Robledo, I. (2002). Education and Advertising: A Content Analysis of Commercially Produced Booklets About Menstruation. *Journal of Early Adolescence*, 22, 455-474.
- Ernster, V. L. (1977). American menstrual expressions. *Sex Roles*, 1, 3-13.
- Fagerström, G. és Hansson, G. (2013). *Peti, Ida és Picuri*. Budapest: Móra.
- Falagan, C. (2011). Girls, Interrupted. *Time*. 178(17), 59-60.
- Finley, H. (2016). Menstrual cup introduction. *The Museum of Menstruation & Women's Health*. Letöltve: 2016.04.18. <http://mum.org/MenCups.htm>
- Freud, S. (1912). Types of onset of neurosis. *SE*, 12, 227-239.
- Gallois, C. és Callan, V. J. (1990). Sexuality in adolescence. In: Hearan, P. és Callan, V. J. (Szerk.). *Adolescence: an Australian perspective*, pp 151-168. Sydney: Harcourt Brace Jovanovich.

- Gaudineus és mtsai (2010). Factors associated with early menarche: results from French Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *BMC Public Health*, 10, 175-181.
- Gluckman, P. D., és Hanson, M. A. (2006). Evolution, development and timing of puberty. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 17, 7-12.
- Greif, E. B. és Ulman, K. J. (1982). The psychological impact of menarche on early adolescent females: a review of the literature. *Child Development*. 53, 1413-1430.
- Grossetête, C. (2009a). *Fiúnak lenni csúcs*. Szeged: Könyvmolyképző Kiadó.
- Grossetête, C. (2009b). *Lánynak lenni csúcs*. Szeged: Könyvmolyképző Kiadó.
- Grossetête, C. (2015). *Túlélőkönyv lányoknak*. Szeged: Könyvmolyképző Kiadó.
- Hahn, R. A. és Truman, B. I. (2015). Education improves Public Health and Promotes Health Equity. *International Journal of Health Services*. 45(4), 657-678.
- Harlow, B. L., Cohen, L. S., Otto, M. W., Spelman, E. és Cramer, D. W. (2004). Early life menstrual characteristics and pregnancy experiences among women with and without major depression: the Harvard study of moods and cycles. *Journal of Affective Disorders*, 79, 167-176.
- Hennegan, J. és Montgomery, P. (2016). Do Menstrual Hygiene Management Interventions Improve Education and Psychosocial Outcomes for Women and Girls in Low and Middle Income Countries? A Systematic Review. *PLoS ONE*. 11(2), 1-21.
- Hill, R. és Rodgers, R. H. (1964). The developmental approach. In: Christensen, H. T. (Szerk.): *Handbook of Marriage and the Family*. Chicago: Rand McNally.
- Holmes, M. és Hutchison, T. (2010). *Csajológia. A tested, a fiúk és a szex*. Budapest: Park Kiadó.
- Hoppál B. (2014). *Az én testem*. Budapest: Corvina.
- Ji, L.L.Y. és mtsai (1991). Menstrual blood loss in healthy Chinese women. *Contraception*, 23, 320-351.
- Kalman, M. B. (2003). Adolescent girls, single-parent fathers, and menarche. *Holistic Nursing Practice*, 17, 36-40.
- Kaundal, M. és Thakur, B. (2014). A Dialogue on Menstrual Taboo. *Indian Journal of Community Health*. 26(2), 192-195.
- Kaunitz, A. M. (2006). Menstruation: choosing whether... and when. *Contraception*, 62, 277-284.
- Kissling, E. A. (1996). Bleeding out loud: Communication about Menstruation. *Feminism & Psychology*. 6, 481-504.

- Klein, M. (1932). *The Psycho-Analysis of Children*. London: Hogarth.
- Koff, E. és Rierdan, J. (1996). Premenarcheal expectations and postmenarcheal experiences of positive and negative menstrual related changes. *Journal of Adolescent Health*, 18, 286-291.
- Köthe, R. (2006). *Testünk titkai*. Budapest: Babilon.
- Kovácsné Török Zs. és Szeverényi P. (2006). Egyéni és társadalmi vélekedés a menstruációról. *Lege Artis Medicinæ*, 16(8-9), 806-809.
- László, K. D., Györffy, Zs., Ádám, Sz., Csoboth, Cs. és Kopp, M. S. (2008). *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29(2), 133-138.
- Lee, S. (2002). Health and sickness: The meaning of menstruation and premenstrual syndrome in women's lives. *Sex Roles*, 46(1/2), 25-35.
- Maraván, M. L., Espinosa-Hernández, G. és Vacio, A. (2002). Premenarcheal Mexican girls' expectations concerning perimenstrual changes and menstrual attitudes. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 23, 89-96.
- Monchaux, M-C. (2014). *A sehány éves kislány*. Budapest: Móra.
- Morgan, M., Rapkin, A. J., D'Elia, L., Reading, A. és Goldman, L. (1996). Cognitive functioning in premenstrual syndrome. *Obstetrics & Gynecology*, 88, 961-966.
- Morse, J. és Doan, H. (1987). Adolescents' response to menarche. *Journal of School Health*, 57, 385-389.
- Meredith, S. (2006). *Mi történik velem?* Kisújszállás: Szalai könyvek.
- Müller, J. (2008). Felvilágosító könyv tiniknek szexről és szerelemről. Miskolc: Z-Press Kiadó.
- Parent és mtsai (2003). The timing of normal puberty and age limits of sexual precocity: variations around the world, secular trends, and changes after migration. *Endocrine Reviews*, 24, 668-693.
- Piaget, J. (1978). Adolescent thinking. In: Gardner, J. K. (Szerk.), *Readings in developmental psychology*. P. 357-382. Boston: Little, Brown and Company.
- Raith-Paula, E. (2008). *Was ist los in meinem Körper: Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit*. München: Pattloch-Verlag.
- Raith-Paula, E. (2006). *Élő adás a testemből*. Kecskemét: Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület.
- Rembeck, G. I. és Gunnarsson, R. K. (2004). Improving pre-and postmenarcheal 12-year-old girls' attitudes toward menstruation. *Health Care for Women International*, 25, 680-698.

- Rierdan, J., Koff, E. és Flaherty, J. (1983). Clinical experiences: Guidelines for preparing girls for menstruation. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 22, 480-486.
- Rierdan, J., Koff, E. és Stubbs, M. L. (1989). Timing of menarche, preparation, and initial menstrual experience: explication and further analysis in a prospective study. *Journal of Early Adolescence*, 18, 413-426.
- Roberts, T. A., Goldenberg, J. L., Power, C. és Pyszczynski, T. (2002). Feminine protection: the effects of menstruation on attitudes towards women. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 131-139.
- Rouyer, D. A. (2011). *Lányok nagy könyve*. Szeged: Könyvmolyképző Kiadó.
- Scommegna, A. és Dmowski, W. P. (1973). Dysfunctional uterine bleeding. *Clinical Obstetrics and Gynecology*. 16, 221-254.
- Sommer, M., Sutherland, C. és Chandra-Mouli, V. (2015). Putting menarche and girls into the global population health agenda. *Reproductive Health*, 12, 24-26.
- Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., Parker, R. G. (2015). Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. *American Journal of Public Health*. 105(7), 1302-1311.
- Stubbs, M. L., Rierdan, J. és Koff, E. (1989). Developmental differences in menstrual attitudes. *Journal of Early Adolescence*, 9, 480-489.
- Stubbs, M. L. (2008). Cultural Perceptions and Practices around Menarche and Adolescent Menstruation in the United States. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135, 58-66.
- Szigeti H. (2016). Piros betűs ünnep: nő születik. *Nők lapja*, 2016(9): 48-49.
- Teitelman, A. M. (2004). Adolescent girls' perspectives of family interactions related to menarche and sexual health. *Qualitative Health Research*. 14, 1292-1308.
- Thomas S. L. és Ellertson, C. (2000). Nuisance or natural and healthy: should monthly menstruation be optional for women? *Lancet*, 355, 922-924.
- Uskul, A. K. (2004). Women's menarche stories from a multicultural sample. *Social Science & Medicine*. 59, 667-679.
- Ussher, J. M. (1992). Reproductive rhetoric and the blaming of the body. In: Nicolson, P. és Ussher, J. M. (Szerk.). *The psychology of women's health and health care*. Basingstoke: Macmillan.
- Varga K. (2012) Elsődleges, nem homeosztatisz szükségletek: az ember szexualitása. In: Bányai É. és Varga K. (Szerk.). *Affektív pszichológia*. Budapest: Medicina.
- Weideger, P. (1976). *Menstruation and Menopause: The physiology and psychology, the myth and the reality*. New York: Alfred A. Knopf.

Mellékletek

1. számú melléklet

Szülői beleegyező nyilatkozat

Tisztelt Szülő!

Dengyel Kinga vagyok, a Károli Gáspár Református Egyetem ötödéves pszichológia szakos hallgatója. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzésem keretén belül a szakdolgozatomat felvilágosító könyvek elemzéséből írom, ezen belül is a menstruáció témakörének megjelenítését vizsgálom. Témavezetőm Kosztyuné Dr. Nyitrai Erika.

A munkám során azokat a könyveket keresem, amelyek eljutnak a fiatalokhoz. Ennek érdekében fordultam a Zrínyi Miklós Általános Iskolához. Szeretném írásban, név nélkül megkérdezni gyermekét, hogy milyen forrásokból tájékozódik a menstruációról, és amennyiben van közte felvilágosító könyv is, melyek azok.

A vizsgálatra egy, az Osztályfőnök és az Igazgató úr által kijelölt óra keretein belül, kb. 10 percen kerül sor.

Ezúton kérem, legyenek kedvesek engedélyezni számomra, hogy gyermekük részt vehessen a kutatásomban.

Üdvözlettel,

Dengyel Kinga

Hozzájárulok:.....

2. számú melléklet

Kutatási kérdőív negyedik-ötödik osztályosok számára

Szervusz, Dengyel Kinga vagyok, a Károli Gáspár Református Egyetemen és az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen tanuló, pszichológus és perinatális szaktanácsadó lesz belőlem. Ehhez meg kell írnom a szakdolgozatomat, amelyben olyan felvilágosító könyveket elemzek, amik a legnépszerűbbek a fiatalok között.

Ehhez szeretnék megkérni, hogy válaszolj az alábbi kérdésekre!

Mi a nemed?

Hányadik osztályba jársz?

Hány éves vagy?

Tudod-e, hogy mi a menstruáció?

Honnan tájékozódsz, tájékozódtál a menstruációról?

Olvastál-e valamilyen felvilágosító könyvet?

Ki ajánlotta, hogyan találtál rá?

Ha van több könyv is, kérlek, mindegyiket sorold fel!

Köszönöm szépen! ☺

3. számú melléklet

Eredetiség nyilatkozat

Alulírott Dengyel Kinga, az ELTE PPK Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés hallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy az „Amit a serdülő lányoknak átadunk - Felvilágosító könyvek elemzése a menstruáció szempontjából” című szakdolgozat saját, önálló szellemi munkám, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok általános szabályinak megfelelően történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- a szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- a tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám visszautasításra kerül, és ilyen esetben fegyelmi eljárás indítható.

Budapest, 2016.04.20.

Aláírás: