

Menstruační chudoba

v Česku

Lucie Gregorová
a kolektiv Sola pomáhá

Menstruační chudoba v Česku

OBSAH

4	Úvod
7	Poděkování
9	MENSTRUAČNÍ CHUDOBA JAKO PŘEKÁŽKA VE VZDĚLÁVÁNÍ
11	Záhadný začátek menstruace
16	Dívky ve vzdělávacích institucích
24	Škola jako klíčový prostor pro destigmatizaci menstruace
28	Kde škola nestačí aneb neformální vzdělávání
33	Dostupné menstruační potřeby jako součást rovnoprávné společnosti
43	ŽENY, CHUDOBA A MENSTRUACE
47	Feminizace chudoby a rozdělení společnosti v Česku
51	Cílové skupiny: ženy na okraji společnosti
52	Ženy bez domova
59	Ženy ve vyloučených lokalitách
63	Matky samoživitelky
70	Závěr

Když se řekne menstruační chudoba, člověk si jí jako první pravděpodobně spojí s Afrikou, Indií a dalšími regiony, které vnímáme jako chudé. Nenapadne nás, nakolik se týká i našeho nejbližšího okolí. Když jsme před čtyřmi lety založili spolek Sola pomáhá, jednalo se o velmi malou, lokální aktivitu. Chtěli jsme pomoci jednomu nízkoprahovému centru pro ženy, a z čistě lidské solidarity jim každý měsíc dodávat vložky a tampony. Postupem času jsme začali odhalovat, jakým problémem je nedostatek menstruačních potřeb, stigma, které se s menstruací pojí. Už jen jejich cena a 21 % DPH, které je jedno z nejvyšších v Evropě. Problematika menstruační chudoby se nám otevřela v celé své kráse. Začali jsme odhalovat, že naše pomoc není potřeba jen tam, kde jsou ženy bez domova. Ani jen tam, kde jsou ženy ve vyloučených lokalitách. Ale i mezi ženami na hranici příjmové chudoby, nebo mezi školou povinnými dívkami. Menstruační chudoba postihuje stále více žen. Jako malý, volnočasový kolektiv, jsme začali zajišťovat desetitisíce menstruačních potřeb ročně. Pro ženy bez domova, pro ženy ve vyloučených lokalitách i pro matky samoživitelky. Tisíce žen, stovky rodin. Víme, že pokrýváme jen nepatrnou část toho, co by bylo potřeba.

Menstruace je přitom biologický proces, který si nevyberete. Nemůžete říct: „Tento měsíc si vložky nemůžu dovolit, tak menstruovat nebudu.“ Každý měsíc je třeba najít peníze na něco, co je zcela mimo vaši kontrolu. To vše vytváří tlak, který na ženy dopadá přímo drtivě.

Čím více jsme se o toto téma zajímali, tím méně jsme nacházeli odpovědí. V Česku jako by neexistovaly

5 žádné výzkumy, žádná oficiální data. Jako by menstruační potřeby jako součást každodenní reality žen prostě neexistovaly. Víme, kolik zbyde samoživitelce korun, víme, kolikrát rodiny perou nebo kolik utrácí průměrná matka za kosmetiku. O stavu české společnosti ale vypovídá i to, co nevíme – ženy jsou neviditelné a jejich menstruace neexistuje. Není se čemu divit – jak píše Caroline Criado-Perez ve své knize *Neviditelné ženy*, „Svět je navržen na základě mužských dat. Ženy tvoří polovinu světové populace, ale protože většina dat, která máme, pochází z mužských zkušeností a tělesných charakteristik, ženy jsou systematicky opomíjeny.“¹ Tento *gender data gap* je pro menstruační chudobu zásadní překážkou – chybějící data znamenají, že se tento problém stává neviditelným nejen pro veřejnost, ale i pro politiku.

Unikátní mozaiku, která mapuje téma menstruační chudoby v Česku, držíte právě teď v ruce. Doufáme, že vám pomůže nahlédnout na často opomíjený problém. Víme, která data nám chybí a budeme tvrdě pracovat na tom, abychom je získali.

Tato publikace se zabývá tématem menstruační chudoby. Jevem, který se projevuje nedostupností nebo nedostatkem menstruačních potřeb. Dotýká se i velmi detailně pojmu menstruační stigma, které označuje fakt, že o menstruaci velmi málo mluvíme a děláme z ní něco, co by se mělo skrývat. V naší práci je velmi důležité používat jazyk, který nazývá věci správně. Menstruace je pro nás menstruací, nepoužíváme zástupné výrazy. Stejně tak důležitý je výraz menstruační potřeby. Vymezuje se proti používání slova

6 pomůcky, které vytváří předpoklad, že se jedná o něco, co nám pomáhá. Vložky a tampóny jsou ale něčím, co každý, kdo menstruuje potřebuje, bez čeho se neobejde.

Pro detailnější popis terminologie, prosím, otočte publikaci a podívejte se na slovenskou část, kde najdete pojmy pojící se s tématem menstruace.

Rádi bychom také hned na začátku uvedly, že v publikaci používáme souhrnné označení ženy a dívky. Uvědomujeme si však, že ne všichni, kdo se identifikují jako ženy menstruuji a stejně tak ne všichni, kdo, menstruuji, se identifikují jako ženy.

Je na vás, jak k četbě přistoupíte. Můžete si přečíst jen kapitoly, které vás zajímají. Přeskakujte dle libosti. Pište si poznámky, zaškrťávejte informace. Mějte také na paměti, že text byl napsán k 30. září 2024 z informací, které nám v té době byly dostupné. Společnost se, co se vnímání menstruace týče, stále posouvá a informace mohou rychle stárnout. Neváhejte se nám ozvat a pomáhat nám rozšiřovat a zpracovávat dostupné informace o menstruační chudobě.

Pokud se vám publikace bude líbit, sdílejte ji. Pokud se vám líbit nebude, diskutujte s námi.

kontakt@solapomaha.cz / IG @solapomaha

Tato publikace vznikla v rámci grantového projektu Period in Dignity (2023–3–SK02–KA210–YOU–000170912) skrze Small Scale Partnerships Erasmus+.

Jsme velmi vděčné, že Evropská komise, Erasmus a Národní agentura téma menstruační chudoby podporují a náš projekt finančně podpořily. Jsme také velmi vděčné Natálii Bláhové a Lindě Moroczové z Dostojné Menštruácie, které nás do projektu přizvaly a díky nim můžeme společně rozvíjet česko–slovenská přátelství a inspirovat se v boji proti menstruační chudobě. Velmi důležitou součástí této publikace je naše Youth Researcher Aneta Novohradská, která stojí za sběrem dat a důkladnou rešerší.

Vděčné jsme také za hlubokou podporu, která se Sole dostává. Tato publikace by nevznikla bez Elišky Bartl Koutné, která je velkou oporou Soly a především člověkem, který si vzal na bedra revizi a tvorbu všech citací nebo bez Tomáše Bartla, který je součástí Soly od počátku a jeho pomoc s citacemi a připomínky byly neméně důležité. Důležitá byla také pomoc Ireny Hůlové, která důkladným pročtením přidala mnoho důležitých podnětů a úprav. Děkujeme také velmi Anetě Beranové za čas strávený čtením publikace a jejím připomínkovaním a Jonášovi Vernerovi za skvělou editaci a korekturu, díky které je text ucelený a předává myšlenku tím nejlepším způsobem. V neposlední řadě musíme poděkovat našemu dárcovstvu.

Bez vás by Sola nerostla.

**MENSTRUUAČNÍ
CHUDOBA
JAKO PŘEKÁŽKA
VE VZDĚLÁVÁNÍ**

V boji proti menstruační chudobě ale i v zajišťování důstojných podmínek pro dospívající hraje důležitou roli situace na základních a středních školách. V mnoha zemích světa již pochopili, že vložky a tampóny patří na záchody stejně tak, jako toaletní papír. Irský Period Products (Free Provision) Act například uznává², že menstruační potřeby jsou nezbytné a měly by být zdarma dostupné všem osobám, které je potřebují použít, a zmiňuje je jako nezbytnou součást osobní péče pro běžnou biologickou funkci.

Pojďte s námi rozkrýt základní informace o tom, kolik menstruuujících dívek máme v českém veřejném školství a kolik z nich může být ohroženo menstruační chudobou. Dozvíte se také, jak vypadá situace ve vyloučených lokalitách nebo jaké podoby může mít pomoc tam, kde školy volně dostupné menstruační potřeby zavedly. Inspiraci pak přiblíží příklady dobré praxe z Česka i ze světa.

Kdy dívky začínají menstruovat? To se na první pohled zdá jako jednoduchá otázka. V České republice není oficiální informace o průměrném věku nástupu menstruace dostupná. Pokud se obrátíte na Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, odpoví vám bude stručné:

„Bohužel tyto údaje v našich registrech nevidujeme.“³

Přestože gynekologové na základě své praxe mohou potvrdit, že věk nástupu menstruace se postupně snižuje, přesné statistiky nemá k dispozici ani Unie gynekologů. Napovědět může pohled na data dostupná v zahraničí – podle posledních studií se průměrný věk menarche u dívek evropského původu v různých evropských zemích pohybuje mezi 11,96 až 12,93 lety. Podobné věkové rozmezí je zaznamenáno i u žen evropského původu ve Spojených státech.⁴ Zajímavostí je, že dívky v jižní Evropě začínají menstruovat o něco dříve než jejich vrstevnice ze severní Evropy.

3 ÚZIS, e-mailová komunikace.

4 Anna Yermachenko and Volodymyr Dvornyk, “Nongenetic Determinants of Age at Menarche: A Systematic Review,” *BioMed Research International* 2014 (2014): 1–14, <https://doi.org/10.1155/2014/371583>

Menarche: Důležitý milník v životě dívky, který se na 99 % odehraje ve škole

Ať už menstruace začne dívky v jedenácti, nebo třinácti letech, je zřejmé, že se tak stane během školní docházky. První menstruaci označujeme slovem *menarche* a bezpochyby představuje v životě dívky významný biologický milník. Tento okamžik není zlomový jen z fyziologického hlediska, ale také z hlediska vzdělávání a sociálního života. Z výzkumu studentky Mariky Mičkové⁵ vychází, že menstruace je nehledě na „novou dobu“ nadále tabu. Bez ohledu na to, jestli jde o mileniálky, Husákovy děti či generaci Z.

Dívky se první menstruace se obávají a považují ji za odpornou. Často si nevědí rady v krizových situacích a často kvůli tomu musí obětovat vlastní komfort nebo opustit školu, aby si vložku nebo tampon obstaraly. A asi není nutné dodávat, že s „protečením“ se váže řada traumatických vzpomínek.

Pokud pomineme první šok, který může pohled na krev v kalhotkách připravit, musíme také vzít v potaz sílu změn, ke kterým v ženském těle při prvním cyklu probíhá. Bolesti břicha, hormonální změny, cyklus, který není pravidelný a čitelný. Stres a nepohodlí, které je provází, se v informačním vakuu jen násobí – pouhých 6 % českých žen hovoří o menstruaci otevřeně.⁶

Dostupnost menstruačních potřeb ovlivňuje psychologický a sociální aspekt menarche. Dívky čelí ze strany

5 Marika Mičková, „AcceCycle – Zkušenosti s financováním menstruace,” 2024. <https://tr.ee/nlOMNB05RH>

6 Spectra Marktforschung pro společnost dm, „Téma Menstruace v ČR (březen/duben),” 2024. <https://www.dm.cz/o-spolecnosti/presscentrum/tiskove-zpravy/svet-dm/tz-kampan-zenske-zdravi-2353992>

13 svých pubertálních vrstevníků nebo rodiny stigmatizaci či posměchu. Pomáhá pouhé vědomí, že na toaletách vložky budou, že není potřeba schovávat tampon do rukávu nebo se bát, že zase proteče. Opačná situace naopak logicky může vést k absenci ve škole a sníženému sebevědomí. Zatímco domácí data chybí, zahraniční výzkumy uvádějí, že 1 z 5 dívek alespoň jednou vynechala školu kvůli nedostatku menstruačních potřeb.⁷ Tato situace se může výrazně lišit v závislosti na regionu a kulturním kontextu, ale v globálním měřítku zůstává menarche během školní docházky významným faktorem.

Menstruace by neměla být překážkou, která dívkám brání v možnosti se plnohodnotně vzdělávat. Na nástup menstruace by měly být připravené, neměl by pro ně být šokem. Právě proto je školní prostředí nezastupitelným činitelem. Dostupné menstruační potřeby i relevantní informace o nich a o samotném cyklu, včasné vzdělávání a dostupné informace pomáhají tuto evidentní překážku překlenout.

Iniciativy, které berou menarche do svých rukou

Možnost se s menstruací seznámit, než to přijde, je zásadní. Skvělou cestou, jak dívky připravit na první menstruaci, jsou vedle vzdělání tzv. *first period kits* neboli *menarche boxy*. Jde o balíčky, které obsahují různé typy menstruačních potřeb, edukativní materiály a ideálně i nějaký malý dárek,

7 "Always Confidence and Puberty Wave VI Study (Based on females Aged 16–24 years old)," November 2017. <https://news.pg.com/news-releases/news-details/2018/Nearly-1-in-5-American-Girls-Have-Missed-School-Due-to-Lack-of-Period-Protection1-Always-Joins-Forces-with-Gina-Rodriguez-Feeding-America-to-Help-EndPeriodPoverty-and-Keep-Girls-in-School/default.aspx>

- 14 který podpoří pozitivní vztah k menstruaci. V Česku se po určitou dobu daly nalézt v nabídce komerčních firem Maluna nebo Pikle, nyní ale opět nejsou k sehnání. Iniciativa, která by se zajištěním dívek ve školách systematicky zabývala, u nás neexistuje. Najdeme nějaké inspirativní příklady v zahraničí?

„Dívky si zaslouží přístup k menstruačním potřebám. Tečka. Prožívat cyklus důstojně je jejich právo.“⁸

V USA najdete například balíčky od HelloFlo, které kromě potřeb zahrnují i jakýsi manuál k menstruačnímu cyklu a drobný dáreček. Ve Skotsku jsou distribuovány „Period Dignity Kits“, obsahující menstruační potřeby a informace o menstruačním zdraví. V Nizozemsku organizace jako Yoni vytvářejí ekologické *Menarche Boxes* s organickými tampóny a vzdělávacími brožurami. V Indii existuje program She Can, který poskytuje dívkám menstruační balíčky a organizuje workshopy zaměřené na menstruační hygienu. V zemích na africkém kontinentu zase můžeme vidět zaměření na opakovaně použitelné vložky. Například v Keni a Ugandě fungují organizace jako Afripads a ZanaAfrica, které distribují balíčky pro školní dívky, jejichž součástí jsou látkové vložky a edukační brožury, a tyto balíčky jsou součástí širších programů menstruačního vzdělávání ve školách. Obdobné aktivity a produkty pomáhají vytvořit z menstruace místo traumatu pozitivní a iniciační životní zkušenost.

TIP: Udělejte své dceři či žákyním z první menstruace pozitivní zážitek. Poříd'te pěkný box, dejte do něj klasické vložky, tampony, menstruační kalhotky, informace o menstruaci (my doporučujeme knížku *Moje rudá knížka* od Lenky Blažejové.) a nějaký pěkný dárek, třeba symbolický náramek.

Škola není jen místem vzdělávání, ale také prostorem, kde se formují postoje a názory. Vytvoření prostředí, ve kterém je menstruace vnímána jako přirozená součást života, ovlivňuje více, než si chceme přiznat. Připomeňme, že s první menstruací se drtivá většina dívek setká právě ve škole.

V této kapitole si vytvoříme základní přehled o číslech. Zaměřili jsme se na dívky na druhém stupni základních škol a na středních školách – můžeme předpokládat, že poměrná část dívek v Česku projde povinnou školní docházkou a posléze nějakým typem středoškolského vzdělávání. Dle informací ze serveru absolvent.cz jen 3,4 % žáků nepokračuje ve studiu na střední škole⁹. Proto, předpokládáme, že právě pokrytím tohoto získáváme přibližný obraz o množství dívek v ČR.

Francouzský sociolog Pierre Bourdieu ve svých pracích zdůrazňuje, že děti z rodin s nižším ekonomickým a kulturním kapitálem mají menší šanci dosáhnout vyššího vzdělání, což se odráží i v omezené účasti těchto dívek na vysokoškolském studiu.¹⁰ Vysokoškolské vzdělání je nejen finančně náročné, ale také předpokládá stabilní rodinné a společenské zázemí, které dívky v těchto podmínkách často nemají. I přes to se vysokých škol v závěru této kapitoly také dotkneme, protože je vnímáme jako neméně důležité a také proto, že z jejich prostředí pochází velká část iniciativ, které se menstruační chudoby přímo týkají.

9 Informační systém Absolvent, "Počty a podíly nově přijatých žáků," 2024.
<https://www.infoabsolvent.cz/Temata/ClanekAbsolventi/0-0-01>

10 Pierre Bourdieu and Jean-Claude Passeron, *Reproduction in Education, Society and Culture*, Published in Association with Theory, Culture & Society (SAGE Publications, 1990).

V České republice bylo v roce 2023 celkem 4 276 základních škol. Na druhém stupni, který zahrnuje dívky ve věku přibližně 11 až 15 let, v tomto období studovalo celkem 207 285 dívek.¹¹ Toto číslo reflektuje populaci dívek, které vstupují do puberty a čelí začátku svého menstruačního cyklu. Pokud budeme vycházet z předpokladu, že jen něco málo přes tři procenta žactva nepokračují dále po základním vzdělávání, jsou pro nás stejně klíčové také střední školy. V Česku navštěvuje střední školy celkem 239 725 dívek, což představuje značnou část mladých žen, které se nacházejí v období dospívání.

U středních škol je také velmi důležité podívat se na podrobný rozklad toho, na kterém typu se dívky nacházejí. Školy, které jsou vnímány jako ty s vyšší akademickou náročností, studuje 77 968 dívek. Z toho 21 678 dívek navštěvuje víceletá gymnázia. Ačkoliv bychom mohli očekávat, že gymnázia nabízejí prostředí, kde by mohla být menstruace začleněna do školních osnov, často tomu tak není, a jedná se spíše o altruismus konkrétních škol.

Na středních odborných školách s maturitní zkouškou studuje 115 476 dívek. Jedná se o široké spektrum oborů, ale můžeme předpokládat, že dívky, studující prakticky orientované obory mohou být ve zvýšené míře vystaveny ekonomickým překážkám v přístupu k menstruačním potřebám, více než například dívky z gymnázií.

Střední vzdělávání s výučním listem se popisovaném období snažilo získat 35 406 dívek. V Česku často jedná o podceňované obory, také se zde pravděpodobně nejvíce se zde setkáme s dívkami ze znevýhodněného prostředí.

Zvláštní pozici mají střediska praktického vyučování, kterých je v Česku celkem 17 a studuje na nich 423 dívek. Tato střediska sice nejsou formálně počítána do celkového počtu středních škol, jedná se ale o vzdělávací instituce, které je potřeba nepřehlížet. Studují zde dívky, které dokončily speciální základní školu. I když jsou tyto instituce určeny specifické skupině studentek, potřeba menstruačních potřeb je zde neméně významná. A péče o dívky se specifickými potřebami a s různými formami mentálního a fyzického znevýhodnění musí být velmi citlivá.

Zhruba 21 % žen ve věku 20–29 let v Česku studuje vysokou školu¹², ne každá studentka z nízkopříjmového prostředí má ale možnost na ně nastoupit. V Česku působí celkem 151 vyšších odborných škol a 56 vysokých škol. V roce 2023 studovalo na veřejných a soukromých vysokých školách v České republice celkem 308 640 studujících, přičemž 280 175 studentstva navštěvovalo veřejné vysoké školy a 29 082 studovalo na soukromých školách. Na vyšších odborných školách (VOŠ) studovalo 21 676 osob. Přesné rozdělení podle pohlaví nemáme, ale víme, že zhruba 21 % žen ve věku 20–29 let v Česku studuje vysokou školu. S potěšením sledujeme, že právě akademické prostředí se často stává místem, kde studentky a studenti berou zajištění menstruačních potřeb do svých rukou.

Romské dívky čelí v Česku nerovnostem ve vzdělávání a systémové diskriminaci už od raného věku. Česká republika byla v roce 2007 odsouzena Evropským soudem pro lidská práva za porušení práv romských dětí ve vzdělávání.¹³ o necelých deset let později sice vešla v platnost novela školského zákona, která podporuje inkluzivní vzdělávání a nastavuje nový rámec spravedlivějšího školního prostředí, i tak Česko stále čelí totožným výzvám. V roce 2023 na to upozornila zpráva Dunji Mijatović, komisařky Rady Evropy pro lidská práva.¹⁴

V roce 2015 výzkum Amnesty International uvedl, že až 30 % žáků ve speciálních školách tvoří romské děti, přestože Romové tvoří jen 3 % populace v České republice.¹⁵ Podle výzkumu pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (MŠMT) z roku 2022 je až 12 % romských žáků kvůli diagnóze lehké poruchy intelektu vzděláváno podle snížených standardů, což vede k jejich umístění do speciálních škol.¹⁶ Tento trend je výrazný hlavně v Ústeckém kraji, kde segregace ve vzdělávání dosahuje

13 "Case of D.H. And Others v. The Czech Republic". No. 57325/00. November 13, 2007. <https://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-160352>

14 Dunja Mijatović, "Report Following Her Visit to the Czech Republic from 20 to 24 February 2023," September 5, 2023. <https://rm.coe.int/report-on-czech-republic-by-dunja-mijatovic-commissioner-for-human-rig/1680ac88cd>

15 Amnesty International, "Chce to více snahy — Etnická diskriminace romských dětí v českých školách," April 23, 2015. <https://www.amnesty.org/en/documents/eur71/1353/2015/cs/>

16 Karina Hoření et al., "Výzkumná zpráva: Analýza příčin vyššího podílu romských žáků vzdělávajících se dle RVP ZV UV ve třídách zřízených podle § 16 odst. 9, školského zákona a návrh souboru opatření pro oblast vzdělávání a další relevantní oblasti," 2022. https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/04/Final_Vyzkumna_zprava_§_16_9_MSMT_PAQ_STEM.pdf

20 vysokých úrovní. Romské dívky jsou proto často odsouvány na okraj vzdělávacího systému či rovnou do speciálních škol, což jim nejen omezuje přístup k základnímu vzdělání, ale i k informacím o menstruační hygieně a zdraví.¹⁷ To vede k začarovanému kruhu, kdy dívky, které již zažívají sociální vyloučení, mají ještě menší přístup ke vzdělávacím zdrojům a podpůrným programům zaměřeným na zdraví a hygienu.

Dalším zásadním problémem je nedostatečné vzdělání v oblasti menstruace a sexuálního zdraví. Jak uvádí romská porodní asistentka Linda Jirásková,¹⁸ *menstruace je v mnoha romských rodinách stále tabuizovaným tématem. Romské dívky tak často nevědí, jak se o své tělo během menstruace starat, a ani jak přistupovat k otázkám anti-koncepce nebo sexuálního zdraví. V těchto komunitách se také mnohdy nedostává potřebných finančních prostředků na menstruační potřeby, což ještě více prohlubuje tzv. menstruační chudobu.*

„V romských rodinách se o menstruaci, sexuálního zdraví nebo antikoncepci mluví jen zřídka“¹⁹

Podle Jiráskové mnohým romským dívkám a ženám chybí přístup k základním potřebám spojeným s menstruací, jako jsou vložky či tampony. Toto se potvrzuje během

17 Zbyněk Němec, „Zvedněte ruce, kdo půjde do míst, kde necítí uznání: o segregaci romských žáků ve vzdělávání (Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020).

18 Rena Horvátová, „Antikoncepce, menstruace, předčasné rodičovství. O tom je potřeba podle romské porodní asistentky „v ghettech“ mluvit,“ HateFree.cz, 2021. <https://www.hatefree.cz/clanky/antikoncepce-menstruace-predcasne-rodicovstvi-o-tom-je-potreba-podle-romske-porodni-asistentky-v-ghettech-mluvit>

19 Ibid.

21 naší práce se Sola pomáhá. V Ústeckém kraji se například organizace *Mosty k naději* setkává s tím, že ženy a dívky během menstruace neopouští své domovy. Z rozhovoru se sociálním pracovníkem v jiné oblasti víme, že *některé dívky z vyloučené lokality nikdy v životě neviděly tampon*.

V návaznosti na nedostatečnou osvětu narážíme i na mnoho mýtů, které se v romské komunitě specificky přenášejí. Vysokou hodnotou je v rodinách panenství. A mnoho dívek se bojí používat tampony, protože se bojí, že by o něj tak mohly přijít. V romských komunitách je téma sexu celkově tabuizované, což vede mimo jiné tak mnoho dívek čelí nechtěnému těhotenství a zdravotním problémům.

„Romské dívky často nemají finance na to, aby si mohly pořídit antikoncepci, a pokud už peníze mají, nechtějí je utratit za pilulky, když jejich rodiny nemají co jíst.“²⁰

Vzdělávání dívek v romských komunitách ohledně ženského zdraví se věnuje nejen zmíněná Linda Jirásková, ale také *Reprodukční zdraví dívek a žen*, program Člověka v tísní. Cílem programu je jednoduše poskytnutí dostatečného množství informací a možnosti volby pro všechny dívky a ženy bez ohledu na jejich původ.²¹ Program pomáhá dívkám především podporou při hledání gynekologické ordinace, následné registraci a samotné návštěvě, v případě potřeby i finančním příspěvkem na úhradu registračního

20 Horvátová, „Antikoncepce, menstruace, předčasné rodičovství. O tom je potřeba podle romské porodní asistentky „v ghettech“ mluvit.“

21 Člověk v tísní, „Na co všechno se zaměřuje a co odkrývá? Projekt Reprodukční zdraví dívek a žen zasahuje mnohem hlouběji,“ March 22, 2024. <https://www.clovekvtsni.cz/na-co-vsechno-se-zameruje-a-co-odkriva-projekt-reprodukcnizdravi-divek-a-zen-zasahuje-mnohem-hlouběji-11306gp>

22 poplatku či antikoncepční metody. Dotýká se i tématu menstruační chudoby a sbírá mnoho potřebných informací. Stejně jako Sola pomáhá vidí jako velmi důležité volně dostupné menstruační potřeby na školách.

Tyto mimoškolní aktivity neziskových organizací jsou jistě důležité a plní nedostatek osvěty, ale nijak neřeší přetrvávající segregaci a reprodukci společenských nerovností v romských komunitách. Výzkumy ukazují, že zlepšení vzdělání romských dětí, včetně desegregace, má pozitivní dopad nejen na jejich šance v životě, ale i na zdraví a délku života.²²

Všechny dívky menstruuji. I ty s poruchou autistického spektra a poruchou vývoje intelektu

Další skupinou, na kterou je třeba v rámci vzdělávání o menstruaci myslet, jsou dívky s mentálním znevýhodněním. Pro ty představuje nástup menstruace nelehkou výzvu. Z dostupných materiálů je zřejmé, že často potřebují speciální přístup, který jim pomůže tělesným změnám porozumět a osvojit si základní dovednosti v oblasti menstruační hygieny. Článek *Menstruace v životě dívek a žen s PAS* například uvádí, že dívky s poruchou autistického spektra (PAS) vyžadují více podpory, protože změny spojené s menstruací pro ně mohou být zmatečné a vyvolávat úzkost.²³

Podle studie zaměřené na problematiku dívek s poruchou vývoje intelektu, za kterou stojí výzkumnice ze

22 "Problém segregace," <https://www.desegregace.cz/problem-segregace>
23 Freya – Institut sexuality a vztahů, "Menstruace v životě dívek a žen s PAS," July 17, 2024. <https://autismport.cz/o-autistickem-spektru/detail/menstruace-vzivot-divek-a-zen-spas>

23 Slezské univerzity v Opavě, u těchto dívek chybí dostatečné informace o tělesných změnách v pubertě a o gynekologické prevenci.²⁴ Osvěta v této oblasti by neměla být pouze verbální, protože dívkám často chybí schopnost abstrakce. Je důležité při osvojování návyků spojených s menstruační hygienou zahrnout praktické ukázky a přímou podporu. Aby dívky se speciálními potřebami porozuměly svým tělům a naučily se základní hygienické návyky, hodí se praktické pomůcky, například vizuální harmonogram menstruačního cyklu.

Pro dívky s poruchou vývoje intelektu je klíčové, aby byly podporovány nejen ve škole, ale i v rodině a sociálním okolí. Jejich okolí by mělo být součástí procesu, aby bylo možné zajistit pravidelnou pomoc a přizpůsobenou péči.

24 Daniela Nedvědová a Gabriela Světnická, "Sexualita, sexuální zdraví a gynekologická prevence mentálně postižených dívek a žen," *Ošetrovateľské perspektivy* 5, no. 2 (December 9, 2022): 73–83. <https://doi.org/10.25142/osp.2021.016>

Historicky je menstruace často spojována s pocitem studu, vyloučení a izolace. V mnoha společnostech, včetně té západní, byla dříve vnímána jako nečistá a tabuizovaná, což vedlo k tomu, že se o ní mluvilo minimálně, nebo vůbec. Tento stav bohužel přetrvává dodnes. Stigma kolem menstruace vytváří prostředí, ve kterém dívky i ženy cítí stud a nepohodlí, přestože jde o zcela přirozený biologický proces.²⁵ Sociolog Irving Goffman ve své knize *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* vysvětluje, že stigma není jen osobním problémem, ale přenáší se skrze společenské normy. Podle Goffmana stigmatizované osoby přebírají nálepky, které na ně společnost uvaluje, což vede k pokřivenému sebehodnocení a narušení vztahů s okolím.²⁶ Menstruační tabu spojené se školním prostředím je toho příkladem — dívky a ženy jsou vnímány jako „nečisté“ nebo „nevhodné“, což zásadně ovlivňuje jejich vztah ke svému tělu i okolnímu světu.

Stigmatizace menstruace je dále podporována nedostatečnou informovaností, která vede k prohlubování předsudků. Český pedagog Jan Průcha uvádí, že vzdělávání není jen o předávání vědomostí, ale také o vytváření bezpečného prostředí, kde se řeší i citlivá témata. Pokud škola tato témata neotevřít, neplní svou základní funkci přípravy mladých lidí na život.²⁷

25 Criado-Perez a Plachá, *Neviditelné Ženy: Jak data a výzkumy utvářejí svět pro muže.*

26 Erving Goffman, *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* (Touchstone, 1963).

27 Jan Průcha, *Moderní pedagogika* (Portál, 1997).

Výzkum Plan International UK ukázal, že 49 % (přes 2 miliony!) dívek ve Velké Británii ve věku 14–21 let zameškalo školu kvůli menstruaci, přičemž mnohé z nich byly nuceny o důvodu své absence lhát.²⁸ Taková situace narušuje nejen studijní výsledky, ale i sebehodnocení a vnímání školy jako bezpečného prostředí. V následujících kapitolách se blíže podíváme, jak školy mohou naplňovat svou roli v bourání menstruačního tabu a zajišťování důstojnosti pro všechny studentky.

Když se podíváme na český vzdělávací systém, zjistíme, že otázky týkající se menstruace zůstávají na okraji zájmu. Rámcový vzdělávací program (RVP) pro základní vzdělávání, tedy ústřední příručka pro organizace výchovně-vzdělávacích činností na českých základních školách, termín menstruace vůbec neobsahuje. Téma menstruačního cyklu se omezuje na výuku přírodopisu a výchovy ke zdraví, kde je menstruace zmiňována jen jako část širšího biologického kontextu, a často se omezuje pouze na stručné zmínky o rozmnožovací soustavě a pubertálních změnách. Žactvu jsou poskytnuty základní informace o rozmnožovací soustavě a jejích funkcích, ale bez hlubší praktické návaznosti. Látka se nevztahuje k realitě. Také MŠMT definuje cíle přírodopisných předmětů, aniž by se menstruací hlouběji zabíralo.

Tento přístup podporuje obecný dojem, že menstruace je čistě biologickým procesem, který nemá širší dopady na zdraví, sociální život nebo vzdělání dívek. V druhé řadě je problematické, že se o menstruaci často vzdělávají jen dívky, a chlapci mnohdy nemají o základní dívčí anatomii ani ponětí.

„Nemyslím si, že by nám někdo dal dostatek informací, vlastně jsme se toho jen tak dotknuli a zbytek se člověk prostě musí naučit z vlastní zkušenosti.“²⁹

—Fiona, 15

„Pokud se mluvilo o menstruaci, mělo to jen dvě stránky. Bud' vám to přišlo absolutně děsivé nebo naopak, že to vlastně nic neznamenal“³⁰

—Corry, 15 let

Dalším předmětem, kde by se nabízelo zabývat se menstruací v kontextu reprodukčního zdraví, je sexuální výchova. Ze zjištění výzkumu České středoškolské unie vyplynulo, že se sexuální výchova na středních školách sice věnuje problematice AIDS, pohlavně přenosných chorob nebo antikoncepce, diskuze o tématech jako je menstruace, konsent, genderové role nebo domácí násilí ale opomíjí.³¹ Ani osnovy sexuální výchovy tudíž dívky na správný přístup k vlastnímu zdraví a péči o tělo dostatečně nepřipravují.

„Když přicházíme do škol vzdělávat žactvo o sexuální výchově v osmém a devátém ročníku základních škol, jasně vidíme, že ve vyloučených lokalitách je to prostě pozdě. V každé třídě už je někdo, kdo se potýká s těhotenstvím. Ne s prvním sexem, ani nástupem menstruace. To by bylo

29 Plan International UK, *Break the Barriers: Girls' Experiences of Menstruation in the UK*.

30 Ibid.

31 Česká středoškolská unie, "Zpráva z průzkumu – Sexuální výchova na středních školách," November 2020. <https://stredoskolskaunie.cz/wp-content/uploads/2020/11/Zprava-z-pruzkumu-sexualni-vychova-na-strednich-skolach.pdf>.

MŠMT v roce 2011 zveřejnilo Desatero pro sexuální výchovu,³³ ve kterém se zaměřilo na to, jak by měla sexuální výchova probíhat. Ačkoliv se v tomto dokumentu klade důraz na sexuální výchovu jako nedílnou součást výuky, problematika menstruace zde není zmiňována ani jednou. Ministerstvo navíc nechává rozhodnutí o výběru učebních materiálů zcela na jednotlivých školách, což může vést k tomu, že některé školy nebudou menstruaci věnovat žádnou pozornost. Zmíněné nedostatky vzdělávacích standardů v oblasti menstuační hygieny potvrzují i výsledky výzkumu AcceCycle, které ukázaly, že 3 z 10 respondentek na základní škole nedostaly žádné informace o menstruaci a podobné množství uvedlo, že jejich informace byly nedostatečné.³⁴ Ačkoliv se jedná o výzkum provedený na pouhých 600 osobách, věříme, že tato čísla odrážejí obecný problém neexistujícího vzdělávání v oblasti menstuační hygieny v českém školství.

Školy by měly být místem k destigmatizaci menstruace a poskytování potřebných informací. Že tuto roli neplní, potvrzují i naše zkušenosti s workshopy pro dívky ve volnočasových zařízeních ve vyloučených lokalitách. Velmi často jsme prvními dospělými lidmi, se kterými se o menstruaci mohou otevřeně bavit. Mohou si prohlédnout, osahat a ozkoušet všechny menstuační potřeby. Beze studu a s dostatkem času. Mohou se nás otevřeně ptát.

32 Osobní rozhovor.

33 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy “Desatero MŠMT k sexuální výchově,” 2011. <https://msmt.gov.cz/ministerstvo/novinar/desatero-msmt-k-sexualni-vychove>

34 Marika Mlčková, “AcceCycle – Zkušenosti s financováním menstruace.”

Na školách se téma menstruace v jiném než biologickém kontextu příliš neobjevuje. Přirozeně tedy na scénu nastupuje neformální vzdělávání a různé občanské iniciativy, spolky a neziskové organizace, které však těžko mohou vyřešit situaci plošně. I když se v Sola pomáhá na školy nezaměřujeme, v nízkoprahových klubech pro děti a mládež se samozřejmě setkáváme s dívkami, které jsou školou povinné. Vytváříme neformální prostředí, kdy se v otevřeném rozhovoru snažíme dívkám přiblížit menstruaci z pohledu „kamarádky“ jazykem, který je dívkám blízký.

S potěšením sledujeme aktivity jiných organizací, které zaplňují mezery v RVP. Nejvýznamněji vnímáme Konsent, který v Česku poskytuje workshopy o sexuální výchově, kde se probírá i menstruace a menstruační chudoba. Organizace nedávno vydala metodický manuál Žádná tabu před tabulí,³⁵ který je určen pro vyučující a téma menstruace zahrnuje. Tento manuál se snaží učitele vybavit nástroji, jak mluvit o menstruaci ve školním prostředí otevřeně a bez předsudků. Dalším příkladem je romská komunitní skupina Manushe, která o menstruaci a antikoncepci vzdělává romské ženy a dívky, čímž překonává tradiční tabu v romských rodinách. Jak poukazuje romská porodní asistentka Linda Jirásková³⁶ rodiny často neposkytují dívkám o menstruaci dostatek informací. Proto je zásadní,

35 Konsent, z.s. „Žádná tabu před tabulí. Pro vyučující. Metodiky k výuce sexuální výchovy.“ 2021. <https://konsent.cz/pro-vyucujici/>

36 Horvátová, „Antikoncepce, menstruace, předčasná rodičovství. O tom je potřeba podle romské porodní asistentky „v ghettech“ mluvit.“

aby neformální vzdělávání tuto mezeru vyplnilo. Manushe pomáhá těmto ženám a dívkám získat nejen praktické informace, ale i odvahu otevřeně hovořit o těchto tématech.

Převážně romským dívkám se věnuje i projekt Člověka v tísní s názvem Reprodukční zdraví dívek a žen.³⁷ Jak sama vedoucí projektu Kristina Bojić popisuje:

*„Zaměřujeme se na osvětu v oblasti reprodukčního zdraví, prevence a dostupnosti gynekologické péče. Vnímáme to jako velmi důležité pro dívky a ženy z chudších rodin či komunit, kde bývají sexualita, menstruace nebo plánované rodičovství spojené s řadou mýtů a stereotypů. Díky naší dlouhodobější spolupráci s rodinami a vybudované důvěře se nám daří dotýkat i těch nejcitlivějších témat.“*³⁸

Existují i menší projekty, jako například projekt lektorky Katky Marešové, která pro školy poskytuje semináře s důrazem na cykličnost dívek, ale i workshopy pro matky s dcerami. V neposlední řadě je třeba zmínit i projekt České televize – ČT EDU, který nabízí videa a informační materiály zaměřené na sexuální výchovu, včetně videí o menstruaci. Na internetu dostupný pořad *Na záchodcích*³⁹ diskutuje tabuizovaná témata, která ve školním prostředí nezískávají dostatečnou pozornost a menstruaci se také zabývá.

37 Člověk v tísní, „Na co všechno se zaměřuje a co odkrývá? Projekt Reprodukční zdraví dívek a žen zasahuje mnohem hlouběji.“

38 Kristina Bojić (Člověk v tísní), osobní rozhovor.

39 Erika Hníková, Terézia Ferjančeková, a Zuzana Kašparová, „Na záchodcích“ (Česká televize). <https://edu.ceskatelivize.cz/porad/na-zachodcich>

Pokud se bavíme o vzdělávání, nesmíme opomenout jednu důležitou otázku, kterou ponecháme jako podnět k dalším diskuzím a tou je, zda by vzdělávání o menstruaci mělo probíhat s chlapci, nebo bez nich. Otázku inkluze chlapců si v Sole klademe a v neformálním vzdělávání, které poskytujeme, nad ní často debatujeme. Vnímáme totiž, že obě varianty mají své pro a proti. Při hledání řešení je důležité si uvědomit, jak moc je stigma kolem menstruace zakořeněno ve společnosti a že možná teprve jsme na té cestě k ideálu. Jedno je ale jisté – chlapci by v otázce menstruace vzdělání rozhodně mít měli.

Jedním z hlavních argumentů pro zahrnutí chlapců do menstruační výchovy je, že menstruační tabu existuje a přetrvává právě proto, že se o něm dostatečně nemluví. Když chlapci a dívky vyrůstají v prostředí, kde je menstruace „dívčím tématem“, vytváří se podmínky pro posměch, nepochopení a stigmatizaci. Podcast Vyhonit d'ábla v epizodě věnované menstruaci upozornil na to, že chlapci mají často zkreslené představy o tom, co menstruace je. Někteří například věří, že menstruace trvá „jen pár minut“ nebo že ženy krvácí z toho samého místa, odkud močí.⁴⁰ Ačkoliv nám to v první chvíli přijde možná úsměvné, potvrzuje to mýty a představy, které by mohly být snadno rozptýleny, pokud by byla menstruace začleněna do běžné výuky.

Obecně zastáváme názor, že chlapci by měli být o menstruaci vzděláváni stejně jako dívky. Muži, kteří rozumí menstruaci a nebojí se dojíždět koupit tampony, jsou přeci emancipovaní a nemusí se v pozdějším věku stydět. Pokud

31 od raného věku tuší, co to je menstruace a co s dívkami dělá, mohou být mnohem empatičtější a být ženám dobrými parťáky. Ať už se bude jednat o jejich spolužačky, sestry nebo budoucí partnerky. Ve Skotsku je vzdělávání o menstruaci povinnou součástí osnov pro veškeré žactvo.⁴¹ Podobně Nový Zéland přehodnotil svůj vzdělávací program a zahrnul chlapce do výuky o sexuálním zdraví, včetně menstruace.⁴²

„Občas je to docela trapný, když jako kluk nevím nic a nechci vypadat hloupě a chodit kolem toho po špičkách. Nemám pocit, že by mě někdo o menstruaci dostatečně naučil. Neměli jsme to moc v sexuální výchově. Člověk se to nějak musí naučit sám.“

—Ben, 18 let

„Kluci trpí nedostatkem informací. Vždyť přece možná jednou budou mít dcery a bude pro ně strašně těžké reagovat. Nebo budou mít kamarádky, partnerky, sestru. Potřebují tomu rozumět, protože muži se s námi setkávají, když menstruujeme.“

—Violet, 17 let

Na druhé straně je ale potřeba brát v potaz i argumenty, které zastávají oddělení vzdělávání o menstruaci. Někteří pedagogové a odborníci zastávají názor, že oddělená výuka

41 “Relationships, Sexual Health and Parenthood (Curriculum for Excellence),” <https://rshp.scot/>

42 “The New Zealand Curriculum – Health and Physical Education,” <https://newzealandcurriculum.tahurangi.education.govt.nz/the-new-zealand-curriculum---health-and-physical-education/5637209122.p>

poskytuje dívkám bezpečný prostor, kde mohou otevřeně diskutovat bez obavy z posměchu nebo nepochopení. Vzhledem k tomu, jak citlivé a stigmatizované téma to je, existuje pravděpodobnost, že by společné hodiny nevedly k možnosti se otevřít a získat všechny potřebné informace a mohly by naopak vést k ještě většímu studu a izolaci. Ve shodě se zahraničními výzkumy i české dotazníkové šetření AcceCycle ukázalo, že až 40 % dívek mělo nějakou nepříjemnou zkušenost s menstruací, kterou označily jako traumatizující. Ve školním prostředí jsou často zmiňovány zážitky z „protečení“ nebo s chybějící vložkou, které vedly k posměchu nebo izolaci.

V dlouhodobém měřítku by naším společným hlavním cílem mělo být odstranění stigmatu, čehož se nedá dosáhnout jinak, než vytvořit z menstruace běžné a otevřeně diskutované téma. Pokud nám ale jde o vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém dívky mohou sdílet své problémy a učit se o tak významném životním období jako je menstruace, pak je potřeba se s nimi bavit i odděleně. V závěru bude vždy důležité brát v potaz kontext a možná i onen začátek cesty, na kterém se nyní ocitáme. Nejdříve musíme naučit samotné dívky vnímat téma menstruace ve školním prostředí jako otevřené a posléze, až nebudou samy vnímat menstruaci jako něco za co je třeba se stydět, začít vzdělávat i chlapce.

Volně dostupné menstruační potřeby se nedotýkají jen menstruační chudoby a absentujících dívek ze sociálně znevýhodněného prostředí. Dotýkají se také všech dívek, které zaskočí při školní docházce první menstruace, které zaskočí nepravidelná menstruace i těch, které mají menstruaci silnější, než předpokládaly. A v neposlední řadě i takových dívek, které si vložku nebo tampon vzít do školy prostě zapomenou. Je vhodné vzít v potaz také psychické důsledky – studie kalifornské doktorandky Lauren F. Cardoso o dopadech menstruační chudoby na psychické zdraví zjistila, že nedostatek menstruačních potřeb má na mentální pohodu menstruuujících osob přímý dopad⁴³. Zhoršená psychická pohoda může vést k pocitům hanby, izolace a zvýšenému stresu. Pro mladé dívky ve školním věku může být absence menstruačních potřeb devastující, protože kromě praktických překážek čelí také psychickým důsledkům spojeným s nemožností plně se soustředit a cítit se ve školním prostředí bezpečně.

Data od Plan International UK poukázala na to, že více než polovina dívek, které zameškaly vyučování kvůli menstruaci, uvedla, že se musela kvůli studu vymluvit na jiný důvod absence.⁴⁴ Kvůli menstruaci tedy musely lhát.

Pokud se zaměříme na to, jak vnímá volně dostupné menstruační potřeby žactvo v Česku, můžeme se podívat

43 Lauren F. Cardoso et al., "Period Poverty and Mental Health Implications among College-Aged Women in the United States," *BMC Women's Health* 21, no. 1 (December 6, 2021): 14, <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01149-5>

44 Plan International UK, "Nearly Two Million Girls in the UK Miss School Because of Their Period." October 20, 2021, <https://plan-uk.org/press/two-million-girls-in-the-uk-miss-school-because-of-their-period>

- 34 do dotazníkového šetření studentky Mariky Mlčkové, ve kterém 75 % všech dotázaných uvedlo, že by bylo správné dodávat menstruační pomůcky na dámské záchody na základních a středních školách zcela zdarma. Stejně procento lidí si myslí, že by toto měl zařídit stát nebo rozpočet školy a celých 90 % respondentů je toho názoru, že je správné dodávat menstruační potřeby do škol zdarma.⁴⁵

Příklady dobré praxe: Česká republika

I když Česká republika zatím na rozdíl od Skotska nebo Nového Zélandu celostátní programy nemá, na místní úrovni se objevují první iniciativy. Sledujeme je s potěšením a podporuje nás to ve snahách o prosazení větších systémových změn.

V Česku evidujeme tři typy iniciace zajištění menstruačních potřeb:

- Systémové řešení ze strany politiků
- Iniciativu samotných škol
- Iniciativu žactva či studentstva

Systémové řešení ze strany politiků

V Česku registrujeme jen jeden příklad systémového řešení shora. Ostrava se v roce 2024 rozhodla spustit iniciativu zaměřenou na boj proti menstruační chudobě na základních školách. Město vyčlenilo na zajištění vložek pro dívky na druhém stupni základních škol přibližně půl milionu korun. Z celkových 55 škol ve městě se do projektu přihlásilo 37.

35 Cílem projektu bylo nejen poskytnout dívkám menstruační potřeby, ale také jim zajistit pocit jistoty a zlepšit jejich duševní zdraví, čímž by se snížila jejich absence ve škole během menstruace. Náměstek primátora Zbyněk Pražák uvedl k projektu následující:

„Při návrhu tohoto projektu jsem se inspiroval zkušenostmi s řešením menstruační chudoby v některých západních zemích. Situaci jsem konzultoval i s pedagožkami našich základních škol a ty mi potvrdily, že dívkám dle svých možností poskytují hygienické potřeby z vlastních prostředků. Návrhem řešení jsem se pak zabýval skutečně obšírně, oslovili jsme všechny školy na území města, jejichž zřizovateli jsou městské obvody, pečlivě jsme analyzovali statistické údaje a co do vhodnosti pořizovaných hygienických pomůcek jsem jejich výběr konzultoval i s primářem gynekologicko-porodnického oddělení. Smyslem tohoto projektu je především poskytnout dívkám pocit jistoty, že bez ohledu na jejich sociální status naleznou v případě potřeby v naprosto standardním režimu snadné řešení jejich problému. To jistě přispěje k posílení jejich vnitřní pohody, vyrovnanosti a tím i duševního zdraví. A možná i ke snížení absence dívek ve výuce z důvodu nedostupnosti vhodných hygienických potřeb a snad trochu i také k odtabuizování samotné menstruace.“⁴⁶

Z rozhovoru s Pražákem vyšlo najevo, že po první polovině všichni zúčastnění hodnotí projekt pozitivně a plánují v něm pokračovat i v dalším roce. Ostrava tak nejen doopravdy pomáhá dívkám, ale nastavuje také pozitivní příklad ostatním.

Iniciativy škol

Školy nezřídka berou řešení do vlastních rukou. Z našich zkušeností víme, že se často jedná o aktivitu osvědčené učitelky, tlak aktivních rodičů nebo naslouchání výsledkům z dotazníkových šetření spokojenosti žactva. Škol, které z vlastní iniciativy podnikají podobné kroky, bude jistě mnohem více a budeme rádi, pokud nás po přečtení této publikace kontaktují.

Volně dostupné menstruační potřeby se rozhodly poskytnout například hned tři základní školy ve městě Dobříš. Nad podobnou iniciativou přemýšlí 7. Základní škola Most, která provedla dotazníkové šetření mezi žactvem a právě menstruační potřeby byly často zmiňovaným tématem. Potřeby pro přibližně padesát dalších škol na území České republiky pak zajistí v pilotním programu Reprodukční zdraví dívek a žen Člověk v tísni.

Iniciativy žactva či studentstva

V neposlední řadě je inspirující, když situaci do svých rukou bere samotné studentstvo. V rámci středoškolských aktivit se rozhodli vzít situaci do svých rukou žáci a žákyňe gymnázia Voděradská. Ti v roce 2023 udělali sbírku, kterou uvedli slovy:

„Naší školu navštěvuje přes 600 žáků a žákyň a přibližná polovina z nich menstruuje. Nejenže je nás na škole tolik, ale našim spolužákům

*a spolužačkám je mezi 11 a 20 lety. Volně přístupné menstruační pomůcky na toaletách by podle nás měly být normou, neboť například toaletní papír, mýdlo a ubrousky na ruce na toaletách běžně naleznete. Komukoliv z nás může menstruace začít nečekaně, jak už několi-
kátá, tak i právě ta první.”⁴⁷*

Aktivitu do svých rukou bere i Marika Mlčková, studentka gymnázia Nový PORG v Praze. Ta v rámci svého projektu AcceCycle vytvořila dotazníkové šetření, ze kterého v této publikaci často citujeme, ale také zajišťuje košíčky s menstruačními potřebami. Jak sama uvádí ve svém shrnutí šetření:

“(…)Zmizela obava ze zneužívání potřeb zdarma, naopak se o košíky s vložkami dívky dobře staraly, a dokonce si je v některých případech samy doplňovaly. Vložky ubývaly postupně, adekvátně sociální situaci rezidentů školy.”⁴⁸

Další aktivity můžeme sledovat na univerzitní úrovni. Na Západočeské univerzitě v Plzni vznikl inovativní pilotní program, ve kterém na toaletách dvou fakult Feministický univerzitní kroužek prosadil instalaci menstruačních pomůcek. V rámci tohoto programu jsou volně dostupné organické vložky, tampony a vlhčené ubrousky. Tento program má být po úspěšném vyhodnocení prvotního pilotního projektu

47 Nadační fond Gymnázia Voděradská, “Veřejná sbírka na menstruační potřeby na Gymnázium Voděradská,” March 30, 2023. <https://donio.cz/verejna-sbirka-na-menstruacni-potreby>

48 Marika Mlčková, “AcceCycle – Zkušenosti s financováním menstruace.”

38 rozšířen na další fakulty.⁴⁹ Košíčky s menstruačními potřebami má i studentstvo na katedře Gender studies při FHS, obdobné aktivity registrujeme na mnoha dalších místech a věříme, že samotných iniciativ existuje ještě více.

Příklady dobré praxe ze zahraničí

Je mnoho zemí, kterými je možné se inspirovat. Vybrali jsme několik zářných příkladů, další najdete ve slovenské části této publikace.

Pionýrem tématu řešení menstruační chudoby je bezkonkurenčně Skotsko. To se v roce 2021 stalo první zemí na světě, která schválila zákon zajišťující bezplatné menstruační produkty nejen ve školách a univerzitách, ale také ve veřejných budovách.⁵⁰ Tento krok měl okamžitý dopad. Dívky, které si dříve nemohly dovolit základní hygienické potřeby, už nemusely kvůli menstruaci zůstat doma. Přístup k menstruačním produktům je nyní ve Skotsku brán jako základní právo, nikoliv luxus. V létě jsme měly možnost se o tom přesvědčit na vlastní oči, když Anna Pašková ze Sola pomáhá po Skotsku cestovala:

„Je krásné být v zemi, kde nejenže na každém záchodě jsou vložky a tampony, ale především je zde i dostatek veřejných toalet.“⁵¹

49 Pavel Korelus, “První dvě fakulty ZČU zavádí menstruační pohotovost. Studujícím nabídnou vložky či tampony zdarma,” March 21, 2024. <https://info.zcu.cz/Prvni-dve-fakulty-ZCU-zavadi-menstruacni-pohotovost--Studujcim-nabidnou-vlozky-ci-tampony-zdarma/clanek.jsp?id=6269>

50 “Period Products (Free Provision) (Scotland) Act 2021 (asp 1),” January 12, 2021.
51 Anna Pašková (Sola pomáhá), osobní sdělení.

39 Podobný program zavedl i Nový Zéland, kde od roku 2021 všechny školy zajišťují volný přístup k menstruačním potřebám.⁵² Tento projekt začal jako malý pilot v regionu Waikato, vzhledem k jeho úspěchu byl ale rychle rozšířen na celostátní úroveň. Podle premiérky Jacindy Ardern nejsou tématem jen zdravotních potřeby, ale i zajištění rovného přístupu ke vzdělání pro všechny dívky:

„Víme, že přibližně 95 000 dívek ve věku od 9 do 18 let může zůstat doma, když mají menstruaci, protože nemají dostatek menstruačních potřeb. Díky tomu, že je zajistíme volně dostupné, podporujeme tyto mladé dívky v možnosti pokračovat ve vzdělávání.“⁵³

Také Severní Irsko se připojilo k boji s menstruační chudobou, když v roce 2022 zavedlo bezplatné menstruační potřeby ve školách.⁵⁴ Díky této iniciativě mají všechny studentky v Severním Irsku zajištěný volný přístup k hygienickým potřebám ve všech vzdělávacích institucích. Také Anglie zajišťuje volně dostupné menstruační potřeby na všech základních a středních školách.⁵⁵

- 52 New Zealand Ministry of Education, “Ikura | Manaakitia Te Whare Tangata: Period products in schools,” 2021. <https://www.education.govt.nz/our-work/overall-strategies-and-policies/wellbeing-in-education/ikura-manaakitia-te-whare-tangata-period-products-in-schools/>
- 53 Eleanor Ainge Roy, “New Zealand tackles ‘period poverty’ with free sanitary products for all schoolgirls,” The Guardian, June 3, 2020. <https://www.theguardian.com/world/2020/jun/03/new-zealand-tackles-period-poverty-with-free-sanitary-products-for-all-schoolgirls>
- 54 “Period Products (Free Provision) Act (Northern Ireland) 2022 (c. 25).”
- 55 Department for Education, “Period Product Scheme for Schools and Colleges,” January 18, 2020. <https://www.gov.uk/government/publications/period-products-in-schools-and-colleges>

Navazují i další západní země. Ve Francii začaly první kroky k zajištění menstruačních potřeb v roce 2020, kdy byly zavedeny bezplatné hygienické potřeby na středních školách v regionu Île-de-France. Tento program se od té doby rozšířil na univerzity a studentské koleje po celé zemi, což zajistilo, že studentky nebudou muset čelit finančním překážkám, aby se postaraly o své zdraví.⁵⁶ v sousedním Katalánsku začali poskytovat v lékárnách zdarma znovupoužitelné menstruační potřeby. Šlo o reakci na to, že 44 % dotázaných v regionu uvedlo, že nemají finanční prostředky na jimi preferované potřeby a 23 % katalánských menstruuujících respondujících uvedlo, že používají jednorázové menstruační potřeby opakovaně⁵⁷. Je tak prvním regionem, který nabízí znovupoužitelné menstruační potřeby.

Ve Spojených státech Amerických je v tuto chvíli 28 států, které na školách nějakým způsobem poskytují dostupné menstruační potřeby. Patří mezi ně například Kalifornie, New York, Colorado, Havaj, New Jersey nebo Ohio.⁵⁸ Kalifornie, která se do tohoto procesu zapojila v roce 2021, šla o krok dál směrem k rovnosti obou pohlaví, když vybavila dostupnými menstruační potřebami také mužské a genderově neutrální toalety.⁵⁹

Všechny tyto příklady dokazují, že menstruační chudoba a důstojnost dívek se dá řešit systémově a plošně

- 56 Agence France-Presse, "France Makes Period Products Free for Students," February 23, 2021. <https://www.france24.com/en/live-news/20210223-france-makes-period-products-free-for-students>
- 57 Reuters, "Catalan Pharmacies Hand out Free Reusable Period Products," The Guardian, March 4, 2024. <https://www.theguardian.com/world/2024/mar/04/catalan-pharmacies-hand-out-free-reusable-period-products-poverty-spain>
- 58 Alliance for Period Supplies, "Period Products in Schools," 2024. <https://allianceforperiodsupplies.org/period-products-in-schools/>
- 59 "Menstrual Equity for All Act (AB 367 of 2021, A)," October 8, 2021.

a že právě školská zařízení jsou ideálním místem, kam se vyplatí volně dostupné menstruační potřeby směřovat. Pokud školy vložky a tampony zajišťují, je potřeba je zajišťovat tam, kde dívky menstruaci řeší – na toaletách. Neměly by být na vyžádání na vrátnici, u výchovného poradce či poradkyně, ani u třídní učitelky. Představte si, že pokaždé, kdy potřebujete na velkou, byste si museli jít vyžádat dostatečné množství toaletního papíru u další osoby. Důležité je také myslet na to, že dívky na záchod potřebují chodit častěji a učitelstvo by je v tomto nemělo nijak omezovat.

Myšlenka závěrem

V kapitole o souvislosti menstruační chudoby a vzdělávání jsme se pokusili složit dostupný obrázek o situaci v České republice. Ten ukazuje, že chybí kvalitní výzkum zaměřený na menstruaci, menstruační chudobu a situaci dívek na základních a středních školách. Česko potřebuje pevná data, která by doložila, o jak širokou problematiku se jedná.

Menstruační chudoba není okrajovým tématem neziskových organizací a školních sbírek. Menstruační chudoba je problém, který musí řešit stát. V České republice máme jedno z nejvyšších DPH na menstruační potřeby a mnoho dívek a žen si je zkrátka nemůže dovolit. Když dívky kvůli menstruaci zameškávají školu, je to jasný důkaz systémového selhání.

Z dostupných informací vyplývá, že zajištění menstruačních potřeb ve vzdělávacích zařízeních není pro stát příliš nákladné. Z dotazníkového šetření AcceCycle víme, že pro to existuje společenská shoda – tři čtvrtiny

42 dotazovaných se vyjádřili ve prospěch dodávání menstruačních potřeb zdarma.

Jak ukazují příklady ze zahraničí jako, stát může a musí převzít odpovědnost. Tlak na změnu je v rukou škol, rodičů i neziskových organizací, jakou je i Sola pomáhá. Musíme státu připomínat jeho povinnosti. Jednou z nich je i to, aby se menstruační potřeby dostaly do škol.

Vzdělání je právo, ne výsada.

ŽENY, CHUDOBA A MENSTRUACE

V první části publikace jsme se věnovali vzdělávání a dívkám v období menarche, tedy začátku pomyslného menstruačního života. Ten ale s ukončením školní docházky nekončí. Pokud žena nečelí zdravotním problémům či těhotenství, bude přicházet pravidelně každý měsíc a každý měsíc bude pravidelnou finanční zátěží. Pokud počítáme s tím, že menarche se odehrává ve přibližně ve věku 11 – 13 let a menopauza nastupuje přibližně v 51 letech, tak při průměrné pětidenní délce menstruace se bavíme o 38 pro-menstruovaných letech, 456 promenstruovaných měsících a 2280 promenstruovaných dnech.

V této kapitole se zaměříme na dospělé ženy. Ani zde neexistuje žádný komplexní výzkum, který by se zabýval tím, jak dospělé ženy menstruaci prožívají a jak se vypořádávají s náklady na ni. Pracujeme s informacemi, které máme – daty o chudobě, daty o složení české populace a daty o hmotné nouzi. To vše propojíme s našimi zkušenostmi ze čtyřleté praxe dodávání menstruačních potřeb po celém Česku a se zkušenostmi sociálních služeb. Podobně jako v kapitole o vzdělávání se pokusíme složit pomyslnou informační mozaiku.

Právě teď, když držíte v ruce tuto publikaci, na světě podle údajů World Bank menstruuje 300 milionů žen. Na světě žijí přibližně 3,9 miliardy žen, z toho přes 1,8 miliardy je v reprodukčním věku a pravidelně menstruují. Mnoho z nich se však potýká s nedostatkem přístupu k menstruačním potřebám – odhaduje se, že až 500 milionů žen a dívek po celém světě čelí problémům spojeným s přístupem k menstruačním potřebám, adekvátní hygieně a informacím o menstruační hygieně.⁶⁰

V České republice žije přibližně 5,2 milionu žen⁶¹ a menstruační chudoba se týká významné části z tohoto počtu. Zejména žen a dívek z chudších domácností, žen žijících ve vyloučených lokalitách a žen bez domova. Pojďme se na tato data blíže podívat.

Definice chudoby v ČR

Chudoba v České republice má mnoho podob od finančního nedostatku po omezený přístup k veřejným službám, zdravotní péči a vzdělání. Podle dat Daniela Prokopa a výzkumů PAQ Research pro Český rozhlas je v Česku přibližně 16 % domácností s příjmem pod hranicí chudoby. Jedná se především o rodiny s nízkým příjmem, seniory, samoživitelky a osoby žijící v sociálně vyloučených lokalitách.⁶² Podle Českého statistického úřadu je přibližně 6,3 % populace v Česku postiženo materiální deprivací, což znamená, že si nemohou dovolit základní potřeby jako jsou náklady na vytápění, léky, oblečení a další.⁶³ Nejohroženější jsou rodiny s jedním rodičem. Ve výzkumech se na menstruační potřeby nikdo neptá, ale můžeme předpokládat, že pokud někdo nemůže jíst obden maso, pravděpodobně může být problematický i jednorázový výdaj v řádu stokorun za menstruační potřeby.

61 Český statistický úřad, "Aktuální populační vývoj v kostce," 2023. <https://csu.gov.cz/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

62 Daniel Prokop et al., *Rozdělení svobodou: Česká společnost po 30 letech* (Praha: Radioservis, 2019).

63 Český statistický úřad, "Příjmy a životní podmínky domácností - 2023," February 29, 2024. <https://csu.gov.cz/produkty/prijmy-a-zivotni-podminky-domacnosti-x6dl59cm5z>

V neposlední řadě je potřeba myslet i na geografické rozdíly v chudobě – například na severu Čech a na Ostravsku je větší koncentrace nízkopříjmových rodin a děravá infrastruktura, která výrazně ovlivňuje přístup k základním službám. Tato území jsou také charakterizována vyšší mírou nezaměstnanosti, větším zatížením exekucemi a menšími možnostmi přístupu ke kvalitní zdravotní péči.

Pokud se bavíme o chudobě a chceme ji propojit s tématem menstruace, musíme se podívat na fenomén feminizace chudoby. Jedná se o termín, který popisuje skutečnost, že ženy jsou chudobou postiženy častěji než muži. A to bohužel bez rozdílu jak v rozvojových, tak vyspělých zemích. Na vině je nepřekvapivý mix sociálních, ekonomických a kulturních faktorů, které způsobují, že ženy mají nižší příjmy, horší přístup k zaměstnání, nižší sociální zabezpečení a větší zodpovědnost za neplacenou péči a domácí práce. Podle celosvětových statistik založených na hodnocení celých domácností sice ženy tvoří 50,3 % chudých,⁶⁴ kvůli zmíněným faktorům je reálné procento pravděpodobně mnohem vyšší.⁶⁵ a Česko se v tomto od světa nijak neliší.

Jedním z důležitých faktorů feminizaci chudoby je platová nerovnost. Ženy obecně vydělávají méně než muži, a to i při stejném vzdělání a na stejných pozicích. Podle dat OECD je průměrný rozdíl mezi platy mužů a žen v ČR přibližně 17,9 %, což je jedna z největších gender pay gaps v Evropě.⁶⁶ Dalším výrazným činitelem je fenomén

64 Ana Maria Munoz-Boudet et al., "Gender Differences in Poverty and Household Composition through the Life-Cycle : a Global Perspective," *World Bank Group*, Policy research working paper, no. WPS 8360 (June 3, 2018). <http://documents.worldbank.org/curated/en/135731520343670750/Gender-differences-in-poverty-and-household-composition-through-the-life-cycle-a-global-perspective>

65 Carolina Sánchez-Páramo and Ana Maria Munoz-Boudet, "No, 70% of the world's poor aren't women, but that doesn't mean poverty isn't sexist," March 8, 2018. <https://blogs.worldbank.org/en/developmenttalk/no-70-world-s-poor-aren-t-women-doesn-t-mean-poverty-isn-t-sexist>

66 Eurostat, "Gender Pay Gap in Unadjusted Form," March 21, 2024. <https://doi.org/10.2908/tesem180>

neplacené práce. Ženy tráví více času neplacenou péčí o děti, seniory nebo domácnost. Caroline Criado-Perez ve své knize *Neviditelné ženy* uvádí, že na 75 % ze všech světových žen připadá neplacená pečovatelská práce.⁶⁷ Tato péče nejen snižuje jejich časovou flexibilitu pro placenou práci, ale také výrazně omezuje jejich možnost vykonávat dobře placenou práci. V mnoha zemích je navíc značná část žen samoživitelkami, což je staví do ekonomicky zranitelnější pozice, zejména pokud jsou zodpovědné za více dětí. V ČR jsou přibližně 85 % všech sólorodičů ženy.⁶⁸

Dalším z faktorů jsou vzdělávací a pracovní příležitosti. Ženy obecně častěji než muži vykonávají práci v méně kvalifikovaných a hůře placených oborech. Ať v souvislosti s dosaženým vzděláním nebo díky neplacené práci, která jim neumožňuje nastoupit na plný úvazek či na lepší pozici. V neposlední řadě je také potřeba zmínit genderově podmíněné násilí. Velmi častým jevem je plná ekonomická závislost, kterou partneři udržují a žena tak nemá možnost ze vztahu odejít nebo se osamostatnit. Dle organizace ProFem zažije nějakou formu domácího násilí v Česku každá třetí žena.⁶⁹ Každá desátá žena pak zažije nějakou formu sexuálního násilí.⁷⁰ Prožité násilí často vede k traumatům, která ženám znemožňují plně se zapojit do práce či vzdělání a velmi rychle se tak mohou dostat do bludného kruhu dluhů a chudoby.

67 Criado-Perez a Plachá, *Neviditelné Ženy: Jak data a výzkumy utvářejí svět pro muže*.

68 Český statistický úřad, "Sčítání lidu, domů a bytů 2021 – Veřejná databáze ČSÚ," March 26, 2021. <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/shortUrl?su=46ad4d40>

69 Iniciativa Pod svícem a IPSOS, "Výzkum: Každý pátý člověk se stal obětí domácího násilí," 2022. https://drive.google.com/file/d/1c6RU1TgyVJajRy4aWyl_2m7oWq5H5yD1/view

70 Persefona, z.s. a Focus, "Sexuální násilí nebo obtěžování zažilo 39 % Čechů," 2016. https://www.persefona.cz/source/pdf/TZ_Persefona_vysledky_vyzkumu.pdf

Abychom lépe pochopili postavení žen v české společnosti, vypůjčíme si přístup sociologa Daniela Prokopa, který dělí českou společnost do šesti tříd:

- zajištěnou střední třídu
- nastupující kosmopolitní třídu
- tradiční pracující třídu
- třídu místních vazeb
- ohroženou třídu
- strádající třídu.

Výzkum o české společnosti, který Prokop zpracoval s týmem sociologů pro Český rozhlas,⁷¹ je unikátní tím, že rozšiřuje vnímání společenských tříd o více než jen finanční ukazatele. Vychází z myšlenek Pierra Bourdieu a jeho konceptu různých typů kapitálu (ekonomického, sociálního a kulturního), inspiruje se také rozsáhlou prací sociologa Michaela Savage a jeho Great British Class Survey.⁷² Díky tomu detailněji mapuje společenské rozdíly v ČR a odhaluje tak nové aspekty.

Ze zmíněných šesti tříd jsou pro předmět našeho zájmu klíčové strádající a ohrožená třída, které vykazují vysokou míru nejistoty a chudoby, přičemž ženy jsou v těchto třídách zvláště zranitelné.

Strádající třída tvoří přibližně 18 % obyvatel České republiky. Tato skupina dosahuje výrazně podprůměrné míry

71
72

Prokop et al., *Rozdělení svobodou: Česká společnost po 30 letech*.
Mike Savage et al., "A New Model of Social Class? Findings from the BBC's Great British Class Survey Experiment," *Sociology* 47, no. 2 (April 2, 2013): 219–50, <https://doi.org/10.1177/0038038513481128>

vzdělání — až 22 % těchto lidí má pouze základní vzdělání, což omezuje jejich možnosti na trhu práce. Geograficky se tato skupina nachází především ve středních a větších městech mimo Prahu, přičemž nejvíce jsou zastoupeny v krajích, jako je Ústecký, Karlovarský a Moravskoslezský kraj. Lidé ze strádající třídy se často potýkají s problémy souvisejícími s nízkou kvalifikací a nedostatkem příležitostí k zlepšení své životní situace. To má přímý dopad na jejich finanční stabilitu a přístup ke zdrojům. Ženy tvoří až 60 % strádající třídy.

Ohrožená třída, která tvoří přibližně 22 % obyvatel ČR, se vyznačuje vyšší pravděpodobností materiálního nedostatku v důsledku ztráty zaměstnání nebo rozvodu. V této třídě se často nacházejí rodiny s dětmi, zejména matky na rodičovské dovolené, které čelí výraznému ekonomickému tlaku. V ohrožené třídě jsou opět významně zastoupeny ženy — tvoří až 62 % této skupiny. Tyto ženy se často pohybují v méně kvalifikovaných pracovních pozicích, zejména v administrativě a službách, ačkoliv by jejich vzdělání mohlo umožnit lepší pracovní pozice. I když mají ženy v této skupině vyšší sociální kapitál než ve strádající třídě — mají kontakty v prestižnějších profesích a síť lidí, na které se mohou obrátit o pomoc — přesto jsou velmi zranitelné vůči ekonomickým krizím a nečekaným výdajům.

Můžeme předpokládat, že v těchto třídách musí ženy často volit mezi základními potřebami svých dětí a nákupem věcí pro svou vlastní potřebu.

CÍLOVÉ SKUPINY: ŽENY NA OKRAJI SPOLEČNOSTI

V Sola pomáhá pracujeme specificky s několika skupinami žen a z tohoto rozdělení budeme vycházet i při struktuře následujících kapitol. Jde o:

Ženy bez domova. Ženy žijící na ulici často nejen nemají peníze na menstruační potřeby, ale ani přístup k základním hygienickým službám.

Ženy ve vyloučených lokalitách, kde je přístup k menstruačním potřebám komplikován nejen finančním nedostatkem, ale také špatnou infrastrukturou. Mnoho žen musí pro základní potřeby cestovat desítky kilometrů do nejbližšího města.⁷³

Matky samoživitelky. Ty jsou jednou z nejzranitelnějších skupin v Česku. Podle Ministerstva práce a sociálních věcí žije téměř polovina samoživitelek pod hranicí chudoby.⁷⁴ Tento fakt ovlivňuje i jejich přístup k menstruačním produktům, protože prioritou jsou základní potřeby jejich dětí.

Tyto skupiny jsme identifikovali skrze naši práci v terénu a postupně zjišťovali, jaké jsou jejich potřeby. V následujících částech tedy budeme vycházet z dostupných informací, z našich praktických zkušeností, z dat a vyjádření jednotlivých sociálních služeb, a tam kde můžeme, i ze zkušeností jednotlivých žen.

Podle sčítání vybraných osob v bytové nouzi z roku 2022 bylo v bytové nouzi v Česku zjištěno přibližně 270 000 osob. Mezi osobami bez střechy nad hlavou, kde převládají muži (80 %), bylo evidováno celkem 12 000 lidí. V azylových domech, kde žilo 5 981 osob, byl podíl žen vyšší, než mezi osobami bez domova. Osoby v nevyhovujícím bydlení tvořily dalších 16 058 osob, z nichž přibližně 48,8 % byly ženy, a v soukromých ubytovnách bylo 10 410 osob, kde ženy tvořily 30,9 %.⁷⁵

Ženské bezdomovectví se od mužského výrazně liší, a to nejen v důsledku rozdílných příčin, ale i v projevech a zkušenostech, které ženy bez domova zažívají. Zatímco muži bez domova jsou často viditelnější na ulicích, ženy se uchylují k tomu, co je označováno jako skryté bezdomovectví. Ženy se snaží vyhýbat životu na ulici a hledají útočiště u přátel, v krátkodobých vztazích nebo v azylových domech. Tento stav vede k tomu, že ženy bez domova zůstávají mimo zraky veřejnosti a politických rozhodnutí, což má za následek nedostatečnou podporu jejich specifických potřeb.

Výzkumná zpráva *Zpátky ze dna: Zaoštrěno na ženy* organizace Jako doma⁷⁶ velmi dobře a přehledně pojmenovává příčiny ženského bezdomovectví. Ty jsou často velmi komplexní a vzájemně provázané. Z výzkumné zprávy vyplývá, že nejčastějšími faktory jsou:

75 Ministerstvo práce a sociálních věcí, "Sčítání osob z vybraných kategorií klasifikace ETHOS 2022 (Projekt Podpora sociálního bydlení)," 2022. https://socialnibydeni.mpsv.cz/download/dokumenty/Shrnuti_Scitani_2022.pdf

76 Rad Hetmánková, *Zpátky ze dna: Zaoštrěno na ženy* (Praha: Jako doma, 2013).

- Rozpad rodinných a partnerských vztahů: Mnoho žen se ocitá bez domova poté, co byly nuceny opustit domov kvůli rozvodu, rozchodu, nebo po smrti partnera. Jak uvádí Monika (32 let): „*Mamka si našla přítele a tomu se nelíbilo, že tam pořád bydlím, tak mě de facto vyhodil. Byla jsem dlouho na ulici, neměla jsem ani ponětí, že nějaké azylové domy existují.*“
- Domácí násilí: Útěk před násilím je další častou příčinou. Mnohé ženy se rozhodnou opustit násilného partnera, i když to znamená riziko ztráty střechy nad hlavou. Helena (35 let) popsala svou situaci následovně: „*Utekla jsem od partnera, který mě mlátil. Byly tam drogy a alkohol. Na jednu stranu to byla úleva, protože mi to zachránilo život.*“
- Chudoba a ekonomická nejistota: Nižší příjmy, nižší důchody a nestabilní zaměstnání přispívají k tomu, že ženy častěji čelí riziku ztráty bydlení. Jana (54 let) uvedla, že nečekaně ztratila domov, když její manžel přestal platit nájem: „*Netušila jsem, že manžel neplatil nájem. Jednoho dne prostě přišli a z bytu nás vyhodili.*“
- Absence dostupného bydlení: Samotná nedostupnost bydlení je provázána s bezdomovectvím. Ženy nemají možnost dosáhnout na kauci a cyklí se tak v kruhu azylových bydlení, ubytoven a nocleháren. Tam, kde nejsou noclehárny jen pro ženy, ženy raději zůstávají na ulici, protože nechtějí pobývat společně s muži. Jak popsala pro Jako doma Markéta (34 let): „*Já jsem se třeba rozvedla s druhým manželem. Bydleli jsme na ubytovně a já jsem neměla kam jít. Sama na ubytovně bych nebyla, tam vám*

můžou dát na pokoj kohokoli, třeba nějakého alkoholika a já to kvůli svému dětství nesnesu.“

- Závislosti a psychiatrická onemocnění: Netřeba zavírat oči před tím, že mnoho žen se ocitne na ulici díky závislosti na drogách či alkoholu, kterou přestanou zvládat, nebo díky neřešeným a neléčeným psychiatrickým onemocněním.

V neposlední řadě je třeba zmínit, že častým tématem u ženského bezdomovectví je stud a pocit selhání. Ten je často spojen s odebráním dětí a tedy nemožností o ně pečovat a naplnit svou roli matky. Ve zmíněném výzkumu Jako doma se respondentky vyjadřovaly tak, že se cítí ostatními lidmi, včetně poskytovatelů služeb, považovány za druhořadé, podřadné a opovržením hodné.

Menstruace na ulici

Tak, jak je skryté ženské bezdomovectví, je skrytá i menstruace žen bez domova. Když Sola pomáhá před čtyřmi lety začala fungovat, netušili jsme, jak moc opomíjené jsou menstruační potřeby jako součást materiální pomoci. Z našich rozhovorů v terénu vychází, že pro ženy na ulici je často velmi důležité zachovávat si do určité míry čistý vzhled a pečovat o svou hygienu. To je samozřejmě náročné, pokud žijí v nestandardních podmínkách bez přístupu k vodě. Menstruace jako taková může prohlubovat pocit špinavosti a samozřejmě zvyšuje nároky na denní hygienu. „*Je jednodušší sehnat oblečení a nějaký textil než vložky. A tampony, to už vůbec ne,*“ vyjádřila se jedna z bezdomovkyň, se kterou jsme se setkali při výdeji jídla potřebným

s iniciativou Food Not Bombs. Trefně popsala situaci, ve které se mnoho žen bez domova nachází.

Při nedostatku menstruačních potřeb jsou ženy nuceny improvizovat a menstruační potřeby nahrazovat více či méně nevyhovujícími alternativami, jako jsou hadry, toaletní papír, noviny nebo houbičky na nádobí. To velmi často vede ke zdravotním problémům v čele s různorodými gynekologickými záněty.

„Když jsem na tom byla úplně nejhůř, vybírala jsem na veřejných toaletách méně použité vložky. Jasně, je to nechutné, ale co jsem měla dělat?“

— anonymní klientka sociálních služeb

Při zajišťování menstruačních potřeb je důležité nezapomínat na specifika menstruace na ulici, která určují, jaké menstruační potřeby jsou více a jaké méně vhodné. Jedním ze specifíků je nedostatek hygieny, který se projevuje především v nemožnosti se dle potřeby sprchovat, umýt si ruce při jejich výměně nebo v nemožnosti si vyprat zakrvácené oblečení. Díky tomu jsou vhodnější jednorázové menstruační potřeby, které ženy mohou jednoduše vyměnit a vyhodit. Obecně jsou vhodnější vložky, které snižují riziko infekce při zavádění tamponu špinavýma rukama. Tampony jsou pro mnoho žen pohodlnější, protože krev zůstává uvnitř a ony tak nejsou špinavé. V tomto směru je dobrou variantou představení tamponů s aplikátorem.

Dalším specifíkem je nedostatek soukromí. Ve chvíli, kdy si menstruační potřeby musíte měnit v křoví, za stanem či v blízkosti ostatních osob, je potřeba, aby to mohlo proběhnout rychle a jednoduše. Zde jsou znovu nejpraktičtější jednorázové vložky a tampony, které se v případech

potřeby dají vyměnit i pod dekou či ve spacáku. Častá je také situace, kdy se ženy bojí odhalit genitálie, aby nečelily riziku obtěžování či sexuálního napadení, nebo v zimních měsících nechtějí sundávat větší množství vrstev oblečení.

„Být ženou na ulici je horší, než být mužem. Nemáte kde se schovat, kde se cítit bezpečně. A když přijde menstruace, je to noční můra. V takových chvílích máte pocit, že už na tom nemůžete být hůř.“

—anonymní uživatelka sociálních služeb

Dalším důležitým specifickým jsou alkoholové a nealkoholové závislosti. V situaci, kdy může osoba pod vlivem intoxikace lehce zapomenout, kým je, natož že menstruuje, je jednodušší mít jasný vizuální přehled o vložce či tamponu. „*Bohužel se nám stalo i to, že přišla žena s velkými bolestmi. Při vyšetření jsme přišli na to, že má už velmi dlouhou dobu zavedený tampon, na který kvůli intoxikaci zapomněla,*“ sdílí zkušenost pracovnice centra Jana na Domažlicku.

Efektivní forma pomoci ženám bez domova

Sola pomáhá se díky získaným zkušenostem zaměřuje na dva typy pomoci ženám bez domova tak, aby jim byla zachována důstojnost a možnost volby. Formu pomoci dělíme na denní centra či přístupné toalety a na terénní sociální služby, které za klientkami docházejí do jejich místa pobytu.

Ve službách, kde je možnost dojít si na toaletu, považujeme za zásadní volně dostupné menstruační potřeby. Právě jejich umístění na toaletách považujeme za velmi důležité z hlediska zachování důstojnosti a eliminace studu.

Nejedna studie dokazuje, že ženy na ulici čelí mnohem větší míře násilí než muži, často právě ze strany mužů. To ovlivňuje i jejich chování v sociálních službách, kde se mohou ostýchat o menstruační potřeby požádat. Podobně nepříjemné, jako projevít, že menstruuji před muži, může být i oznámení sociálním pracovníkům.

„Na noclehárně se jedna žena natolik styděla říct o vložky, že jsme si toho všimli, až když protekla. Velmi si ceníme možnosti mít boxy s menstruačními potřebami na toaletách – pro ženy je to důležité a sociálním pracovníkům to alespoň ulehčuje práci.“

—Nikola Novotná, vedoucí sociálních služeb v olomoucké Charitě

Podobně jako Novotná to vidí v pražském centru u Bulhara, které provozuje nezisková organizace Naděje. *„Box s volně dostupnými menstruačními potřebami funguje skvěle. Ženy ho nezneužívají a sociální pracovníci mají menší starost s výdejem. Také tím šetříme oblečení, protože ženy nechodí tolik protečené,“* sdílí vedoucí denního centra Gabriela Štípalová. Možnost si menstruaci vyřešit přímo na toaletě, zvolit si, zda potřebují vložky nebo tampony a v jakém množství si je chci vzít, je podstatným prvkem v důstojném přístupu k ženám a v zachování jejich soukromí.

Sola pomáhá v době vydání této publikace pokrývá 20 boxů volně dostupných menstruačních potřeb po celém Česku a jejich síť stále rozšiřuje. Všechny zapojené služby hodnotí tuto možnost kladně a největší odměnou je zpětná vazba samotných žen bez domova, kterou dokládá reakce jedné z klientek:

„Jé, vy jste ze Soly, já to logo znám, vy dáváte vložky na záchod do Armády a do Naděje. To je skvělý. Jménem bezdomovkyň bych vám chtěla poděkovat, že myslíte na naši důstojnost.“

—anonymní klientka Jako Doma

Druhou formou pomoci je ta, kterou poskytujeme přímo v terénu. Je mnoho žen, které do sociálních služeb nedocházejí. Důvody mohou být různé: strach z násilí, stud z využití služby nebo obava z opuštění vlastního improvizovaného obydlí. V terénu poskytujeme balíčky, které obsahují vedle menstruačních potřeb čisté spodní prádlo a vlhčený toaletní papír, aby se ženy mohly očistit. Hygienické potřeby se nacházejí v nepromokavém, znovu uzavíratelném sáčku. Balíčky by měly standardně pokrýt jednu menstruaci a ženy si mohou vybrat, které menstruační potřeby chtějí využít. Těchto balíčků distribuujeme každý měsíc kolem tří set. Snažíme se, aby měly služby balíčků dostatek a ženy se tak mohly spolehnout na pravidelnost.

Naše dosavadní zkušenost a zpětné vazby dokazují, jak zásadní jsou volně dostupné menstruační potřeby a jak velké množství stresu se žen sejmou.

Poslední dostupná analýza sociálně vyloučených lokalit v ČR z roku 2015, byla zadána Ministerstvem práce a sociálních věcí a odhalila, že se v Česku nachází přes 600 sociálně vyloučených lokalit, ve kterých žije více než 100 000 lidí. Tyto oblasti jsou rozptýlené především v Karlovarském, Ústeckém a Moravskoslezském kraji.⁷⁷ Vzhledem k tomu, že se jedná o 9 let starou analýzu, můžeme se domnívat, že tato čísla vzrostla. Pořad Reportéři ČT ve své reportáži Vyloučení z května 2023 odhadl,⁷⁸ že ve vyloučených lokalitách žije přes 115 000 lidí. Jejich podoba se v Česku různí od městských čtvrtí přes ulice až po jednotlivé domy či skupiny domů. Nejznámější jsou pravděpodobně mostecký Chanov, litvínovský Janov nebo třeba ostravská Líščina.

Realitou v těchto lokalitách je výrazná materiální deprivace, která se často kombinuje s dalšími faktory, jako je nízká pracovní intenzita, omezený přístup k veřejným službám a prostorová segregace. V mnoha vyloučených lokalitách většinu obyvatel tvoří Romové a Romky, kteří se často setkávají s etnickou diskriminací.⁷⁹

Vznik těchto lokalit je často přímým následkem společenských změn v devadesátých letech, kdy byly zrušeny mnohé průmyslové podniky v regionu. Lidé zůstali bez zaměstnání, což vedlo k postupnému vzniku sociálního vyloučení. Jedním z často zmiňovaných problémů je i tzv.

77 Karel Čada et al., "Analýza sociálně vyloučených lokalit v ČR" (Praha, 2015), <https://www.esfcr.cz/documents/21802/791224/Analýza+sociálně+vyloučených+lokalit+v+ČR/65125f3c-3cd9-4591-882b-fd3935458464>

78 Barbora Loudová a Silvie Kleková, "Reportéři ČT: Vyloučení" (Česká televize, May 22, 2023).

79 Čada et al., "Analýza sociálně vyloučených lokalit v ČR."

60 obchod s chudobou, kdy majitelé nemovitostí v těchto lokalitách požadují vysoké komerční nájemy za velmi nízkou kvalitu bydlení. Antropolog Petr Kupka poukazuje na to, že tyto lokality necharakterizuje ani tak kriminalita či nepřizpůsobivost, ale především selhání státu, který dovolil existenci nerovných podmínek. V mnoha případech rodiny obětují téměř všechny své příjmy na nájemné, což zvyšuje jejich závislost na sociálních dávkách a dále prohlubuje jejich vyloučení z trhu práce.⁸⁰

Menstruace ve vyloučených lokalitách

Stejně jako menstruace na ulici má i menstruace ve vyloučených lokalitách svá specifika, která ovlivňují její prožívání a mělo by na ně být nahlíženo při hledání efektivní formy pomoci. Jedním z hlavních specifík může být bezesporná chudoba a materiální deprivace. Není tolik překvapivé, že tyto ženy nemají dostatek finančních prostředků na nákup základních hygienických potřeb. V důsledku toho se mnohé z nich musí spoléhat na méně vhodné alternativy, jako jsou hadry, noviny nebo toaletní papír. Jak můžeme slyšet ve výše zmíněné reportáži České televize, některým domácnostem zbývá po zaplacení nájmu kolem 2000 korun. Nakoupí tedy základní potraviny a posléze jsou odkázáni na pomoc sociálních služeb a Potravinové banky. Vedoucí služby Mosty k naději Lenka Acs Holáková, se kterou Sola pomáhá spolupracuje v Ústeckém kraji, uvedla, že *„některé ženy tráví menstruaci doma, protože na menstruační potřeby prostě nemají a nemají je kde získat.“*

Velmi důležitým specifikem vyloučených lokalit je prostorová izolace těchto lokalit. Ve vyloučených oblastech většinou zcela chybí obchody, lékárny a jiná místa, kde by si ženy mohly menstruační potřeby pořídit. Pokud už na místě obchody jsou, jedná se o menší prodejny, které mají vyšší ceny. Často se setkáváme s argumentem, že privátní značky některých řetězců jsou laciné. Předpokladem pro tento argument bylo, že vložky stojí 30 korun – při terénním výzkumu ve vyloučených lokalitách jsme zjistili, že běžná cena vložek v menších prodejnách je většinou přes 50 korun a u tamponů kolem 80 korun a více. Vzhledem k chybějící infrastruktuře je také velmi náročné cestovat pro levnější nákup do nejbližšího města. V kombinaci s omezenou dopravní obslužností to znamená, že se některé ženy k menstruačním produktům vůbec nedostanou.

V neposlední řadě se můžeme setkat s tématem sociálního stigma a studu. Především v romských komunitách, kde se o menstruaci příliš nemluví. Obzvláště, pokud pomyslnou domácí „kasu“ drží muž, který ženě na menstruační potřeby prostě peníze nedá. Všechna výše zmíněná specifika výrazně ovlivňují nejen dospělé ženy, ale také jejich školou povinné dcery.

Efektivní formy pomoci ženám ve vyloučených lokalitách

Z našich zkušeností vyplývá, že se forma pomoci ženám ve vyloučených lokalitách od ostatních zmíněných skupin příliš neliší. Považujeme za důležité, aby menstruační potřeby byly pro ženy pravidelně a jednoduše dostupné. Spolupracujeme s organizacemi na pracovištích, kam mohou klienti přímo

docházet, stejně jako v denních centrech pro lidi bez domova také zajišťujeme boxy s menstruačními potřebami přímo na toaletách. Z předchozí kapitoly vychází, že tento přístup považujeme za důležitý z hlediska zachování důstojnosti a eliminace studu – zejména v komunitách, kde jsou ženy často stigmatizovány kvůli chudobě. Menstruační potřeby poskytujeme vždy po jednotlivých kusech, aby se s nimi nedalo obchodovat.

Vedle sociálních služeb poskytujeme i balíčky, které u sebe mohou mít lidé pracující v terénu a ženám je nabídnout. Balíčky často plní také informativní roli. Například v Mostu a Litvínově organizace Mosty k naději mezi vložky vkládá důležité informace o domácím násilí včetně kontaktů, na které se oběti mohou obrátit. Díky balíčkům se menstruační potřeby mohou dostat i k ženám, které mají kvůli geografické izolaci omezený přístup k sociálním službám.

Ve vyloučených lokalitách se posouváme také k velmi důležitým nízkoprahovým klubům pro děti a mládež. Necelé polovině obyvatel vyloučených lokalit je pod 15 let⁸¹ a právě nízkoprahové kluby, kam většinou dochází lidé ve věku 11–26 let, jsou pro volně dostupné menstruační potřeby důležitým místem. Zakládání boxu zde spojujeme s workshopem o menstruaci, kde si s dívkami povídáme o tom, jaká jsou její specifika a představujeme jim jednotlivé typy menstruačních potřeb. Smysluplné je také vzdělávání o alternativních možnostech, jako jsou menstruační kalíšky nebo menstruační kalhotky. To dává dívkám širší škálu možností, jak přistupovat ke své menstruaci, i když jsou limitované finančními zdroji.

Matky samoživitelky jsou v České republice významnou demografickou skupinou. Statistiky ukazují, že v České republice žije přibližně 200 000 rodičů samoživitelů, z nichž 90 % jsou ženy starší než 30 let (MPSV). Podle socioložky Radky Dudové se samoživitelky dělí do pěti kategorií:

1. zvládající (1/3 z nich má stabilní práci, ale nemají rezervy)
2. vyložené (1/4 pod hranicí chudoby)
3. pracující chudé (necelá čtvrtina)
4. zvýhodněné (vyšší příjmy a starší děti)
5. vyživované (závislé na podpoře od partnera nebo rodiny).⁸²

Jak dokazuje zmiňovaná studie *Analýza sólo matek na pracovním trhu*, ale také data ze společného projektu PAQ Research a Českého rozhlasu Život k nezaplacení,⁸³ ekonomická situace samoživitelek je kritická. Celých 60 % má příjmy rovné nebo nižší než jejich výdaje a 19 % musí vyjít po zaplacení základních výdajů se stokorunou na den.

*„Každý měsíc dostanu rodičovský příspěvek
osm tisíc korun. Nájem platím 10 tisíc, abych
to zvládla, musím vydělat další dva tisíce*

82 Radka Dudová, „Analýza postavení sólo matek na pracovním trhu,” 2020. <https://drive.google.com/file/d/1dx7zyWDbY5oSjhnWF7QRzaz8UwBC9mSJ/>

83 Český rozhlas a PAQ Research, „Česko 2022: Život k nezaplacení,” 2022. <https://data.irozhlas.cz/zivot/typologie/>

brigádami. K tomu se mi měsíčně podařilo vydělat další dva až tři tisíce na jídlo.“⁸⁴
—anonymní matka

Tyto ženy se proto často objevují ve frontách na výdej potravinové pomoci. Z údajů Potravinové banky vychází číslo podpořených osob za uplynulý rok 400000,⁸⁵ přesné demografické rozdělení nemají, ale můžeme předpokládat, že velký podíl tvoří právě samoživitelky. Problémy s finanční stabilitou sebou samozřejmě také přináší stres. Dle výzkumu STEM víme, že 31 % samoživitelek se cítí nešťastně a 8 % dokonce beznadějně.⁸⁶

Ačkoliv v roce 2021 byl proveden výzkumnou agenturou STEM ve spolupráci s Klubem svobodných matek výzkum zaměřený na situaci samoživitelek a samoživitelů v době koronavirové krize, který se zabýval tím, kde musí šetřit a s čím nejvíce bojují, dotaz na menstruační potřeby se v něm neobjevil. Musíme tedy odhadovat – z výzkumu vychází, že 50 % rodin bylo nuceno začít šetřit na výdajích na jídlo, 43 % na výdajích za domácnost a 35 % rodin odkládalo placenou zdravotní péči.⁸⁷ Můžeme se jen domnívat, že menstruační potřeby spadají do výdajů na domácnost či jídlo a gynekologická péče spadá do výdajů na placenou zdravotní péči.

84 Dominika Hejl Hromková a Radek Bartoníček, “Příjem pod hranicí chudoby a fronta na jídlo zdarma. Samoživitelky zmáčklo zdražování,” Aktuálně.cz, 2022. <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/mapa-zranitelnosti/r~20a4ce92c9fe11ec8d900cc47ab5f122/>

85 Česká federace potravinových bank, z.s., e-mailová komunikace.

86 Klub svobodných matek a STEM, “Situace samoživitelů a samoživitelek v době koronavirové krize,” 2021. https://www.stem.cz/wp-content/uploads/2021/03/STEM_Samozivitele_fin-3.pdf
Ibid.

Stát se samoživitelkou je často jednodušší, než si dokážeme představit. Mezi hlavní příčiny patří rozvod nebo rozchod s partnerem, úmrtí partnera, neplánované těhotenství, domácí násilí nebo opuštění otcem dítěte během těhotenství či krátce po narození dítěte. Některé ženy mohou být nuceny odejít z násilného vztahu. Častou příčinou finančních problémů samoživitelek je neschopnost otce platit výživné, to, že je placené pozdě, nebo vůbec. Vymáhání výživného je běh na dlouhou trať, který samoživitelky nezdědka dostává do situace, kdy musí využívat pomoci neziskových organizací a žádat o dávky v hmotné nouzi. V roce 2023 o podporu v hmotné nouzi žádalo 76 051 žen.⁸⁸

Menstruace a matky samoživitelky

Dvěma hlavními faktory u matek samoživitelek jsou finanční nestabilita a s ní spojený stres a pocit strachu o zajištění potřeb sebe a svých dětí. Ze spolupráce s organizacemi jako Šatník, Klub svobodných matek a Vesna víme, že jsou menstruační potřeby velmi žádané. Nejsou ale ani zdaleka tak tematizované jako jídlo, textil a dětské potřeby.

V Česku nemáme žádný výzkum, který by ukazoval, jak často ženy volí nákup jiného zboží na úkor menstruačních potřeb. Napoví ale pohled do zahraničí – z dat nasbíraných v Nizozemsku například vychází, že 38 % žen muselo zvážit či omezit výdaj za jídlo, aby si mohly koupit menstruační potřeby.⁸⁹

88 Ministerstvo práce a sociálních věcí, e-mailová komunikace.

89 Neighborhood Feminists and Opinium, "Amsterdam Menstruates: Quantitative Research on Period Poverty in Amsterdam" (Amsterdam, 2022). <https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2022/10/20221021-Amsterdam-Menstruates-2022-Research-Report-FINAL.pdf>

„Občas se mi ted' stane, že jakoby než abych si koupila oběd, tak si raději koupím vložky. (...) Koupím si rohlík a koupím si vložky, nebo si raději koupím normální standardní oběd?“

—dotazovaná žena v maturitní práci

Anny Arnotové⁹⁰

Finanční nestabilita tak vede ženy do situace, kdy si kupují vložky, které jim nemusí vyhovovat nebo jim neposkytují dostatečný komfort a ochranu. Nízká savost levných vložek vede ženy k uvažování nad tím zda *“je lepší jako si pak připlatit v tý akci, anebo prát celý povlečení, protože to je taky spotřeba vody, energie, pračka a tak dále.”*⁹¹ Vedle toho se také ženy často snaží využít menstruační potřeby do maxima a používají je příliš dlouho za účelem omezení spotřeby kusů. Výjimkou nejsou ani informace o tom, že ženy využijí dětské plenky nebo různé typy textilií, které mají k dispozici.

Stres a pocit strachu o zajištění potřeb popisuje situaci, kdy žena upřednostňuje zajištění potřeb dětí nad své potřeby. I pokud se jedná o tak základní věc, jakou jsou menstruační potřeby. Často se setkáváme s tím, že je pro ženy velmi důležité plánování a psychicky jim uleví vědomí, že mají menstruační potřeby na delší čas nebo vědí, kde je pravidelně mohou získat.

Pomoc matkám samoživitelkám byla, vedle pomoci ženám bez domova, jednou z prvních aktivit, které se Sola pomáhá věnovala. Tak jako u předchozích skupin se skrze spolupráci s neziskovými organizacemi a spolky učíme, které formy pomoci jsou ty nejefektivnější. Matky samoživitelky mají oproti ohroženějším skupinám stabilnější formu zázemí, přístup k hygieně a možnost plánování. Pracujeme tedy s několika různými formami pomoci.

Každý rok zajišťujeme roční zásobu menstruačních potřeb pro vybrané rodiny. Tento nápad začal v roce 2021, kdy jsme zajistili 30 rodinám roční zásobu menstruačních potřeb. Tašky s materiální pomocí jsme rozdali rodinám skrze Klub svobodných matek. A ohlasy byly skvělé. V dalším roce jsme zajistili téměř dvojnásobné množství rodin a oslovili i organizaci Šatník. Časem jsme pokořili 100 podpořených rodin a posunuli se i do brněnské Vesny. Rodiny, které podporu dostanou vybírají samotné organizace, protože se se svým klientstvem znají a specificky vybírají rodiny, kde menstruuje více osob.

„Člověk by řekl, že to jsou jen vložky, ale pro někoho jako jsme my, komu zbyde jen pár peněz na měsíc a musí přemýšlet, zda si koupit tuto věc nebo jinou, tak je to prostě ohromná pomoc.“

—klientka organizace Šatník

Ze zpětné vazby vychází, že podobná pomoc rodinám snižuje jejich stresovou zátěž a ulevuje alespoň malé části rozpočtu. Protože víme, že samoživitelky mají tendenci samy sebe opomíjet, přidáváme do tašek vždy malý dárek čistě pro ženy.

Vedle roční zásoby zajišťujeme i udržitelné menstruační potřeby jako kalíšky a kalhotky. U mnoho rodin se jedná o vysoký vstupní náklad, který si nemohou dovolit, i když samotný výrobek je pro ně posléze výhodný. Tyto alternativy zajišťujeme vždy na vyžádání, ale jejich distribuce je spojena s potřebnou osvětou a není o ně tak velký zájem, jak mnoho lidí předpokládá. Je potřeba brát v potaz několik faktorů. Obecně se jedná o to, že udržitelné menstruační potřeby vyžadují od uživatelů mentální kapacitu a ochotu učit se novým věcem. To pro přetížené ženy nemusí být vždy možné a proto se raději uchylují k známým jednorázovým menstruačním potřebám. Často také chtějí používat to se běžně v jejich okolí vyskytuje.

U kalíšků vidíme jako největší překážku najít ten správný. Je potřeba ženám dát možnost zvolit si velikost a typ, protože pak se dostáváme do situace, kdy dostávají drahé věci, které nakonec nevyužívají. Proto vždy ženám nabízíme možnost vybrat si velikost, edukujeme je o tom, jaké velikosti existují a pro koho jsou určené, poskytujeme jim možnost si při špatné volbě kalíšku požádat o nový. U menstruačních kalhotek je největší překážkou náročnost péče o ně. Ačkoliv se může zdát, že ženám omezí finanční výdaj za menstruační potřeby, je třeba brát v potaz zvýšenou spotřebu vody, pracího prášku a elektřiny. Problematické také je, že pokud o kalhotky není po použití dobře postaráno, ztrácí svou funkci a ženy se znovu vrací k vložkám.

Dostupnost menstruačních potřeb v rámci materiální podpory je u samoživitelek stejně zásadní jako u ostatních skupin. Dlouhodobě materiálně podporujeme pražský Šatník a brněnskou Vesnu. Snažíme se zajistit dostatek vložek, které jsou dostupné k rozebrání.

V aktuální době také máme rozpracovaný projekt s Federací Potravinových bank, který by měl vést k tomu, že na každém výdeji potravinové pomoci bude box s volně dostupnými menstruačními potřebami. Tak, aby si každá příchozí menstruuující osoba mohla volně a podle vlastní potřeby vybrat tampóny a vložky. Tato forma pomoci je dobře zacílená a vychází ze vzájemné dlouhodobé spolupráce. Klíčový je fakt, že stát uvolňuje do potravinových bank vložky ze státních hmotných rezerv. V roce 2023 uvolnil 2 miliony vložek, v roce 2024 by to měly být 3 miliony vložek. Cílená, strategická a promyšlená distribuce těchto vložek může být v boji proti menstruační chudobě důležitým prvkem.

Doufáme, že ve vás tato publikace otevřela spoustu nových otázek a také zažehla chuť změnit systém. Přitom přece nejde o nic velkého. Tam, kde je toaletní papír, dáme i vložky. Vložíme chybějící téma menstruace do školních osnov. A do všech výzkumů o materiální deprivaci a chudobě v ČR přidáme vedle otázky na četnost konzumace masa i otázku na menstruační potřeby.

Takto jednoduchý svět bychom si přáli. A také bychom si přáli, aby Sola vůbec nemusela existovat. V tuto chvíli ale existovat musí a víme, že nás čeká ještě mnoho práce. Proto budeme dál pokračovat a snažit se krok po kroku posouvat k době, kdy budou menstruační potřeby dostupnou samozřejmostí pro všechny, kdo je potřebují.

Je pro nás důležité postupovat systematicky. Víme, že následující kroky po sepsání této publikace povedou k získávání dat, oslovování výzkumných agentur, statistických úřadů, politiků a všech, kdo mohou hrát v získávání dat důležitou roli. Tak, abychom mohli systémová řešení namísto odhadů z praxe zakládat na tvrdých datech.

Budeme také tlačit na to, aby se vložky staly běžnou součástí školních toalet. Ne na základě dílčích iniciativ, ale na základě celostátního přístupu. Budeme nadále problematizovat vysoké DPH, ale stejně tak si budeme stát za tím, že jeho snížení neřeší menstruační chudobu a pokud by k jeho snížení docházelo, budeme chtít, aby mělo dopad na spotřebitelky a nešlo na ruku jen výrobcům a prodejcům.

Nadále také budeme podporovat osoby žijící v chudobě.

Nepolevíme, dokud neuslyšíme mezi lidmi bez domova a ve vyloučených lokalitách, že vložky najdou v každém centru. Nepolevíme, dokud menstruační potřeby nebudou zcela běžnou součástí materiální pomoci. Nepolevíme, dokud menstruace nebude brána jako běžná biologická funkce.

ISBN: 978-80-974524-3-8
EAN: 9788097452421

Vydané jako součást projektu Důstojná menstruácia (Period in Dignity) pod výzvou KA210-YOU – Small-scale Partnerships in Youth od programu Erasmus+ v roce 2024
Projektový kód: 2023-3-SK02-KA210-YOU-000170912

Příspěvková organizace: Národní institut vzdělávání a mládeže – Národní agentúra programu EÚ Erasmus+ pro oblast mládeže a sportu
Sídlo: Ševčenkova 11, 850 05 Bratislava, Slovenská republika

Příjemce: InTYMYta, občanské sdružení, číslo OID E10259054, se sídlem na adrese Klincová 35, 821 08 Bratislava

Autorka: Lucie Gregorová
Spoluautorky: Aneta Novohradská
Korektura: Jonáš Verner a Eliška Bartl Koutná
Proof-reading: Anna Pašková, Eliška Bartl Koutná, Tomáš Bartl,
Irena Hůlová, Aneta Beranová
Grafická úprava: Zuzana Kostelanská
Font: Pirelli od Jung-Lee Type Foundry [J-LTF]
Tisk: Paper Can Dance, Petrohradská 13, 101 00 Praha 10-Vršovice, Czechia

1. vydání
Náklad: 200 výtisků

Vydáno v Praze, Česká republika, v roce 2024.

Kontakt: kontakt@solapomaha.cz

© Sola pomáhá, z.s.

Jakoukoliv část této publikace je možné kopírovat, překládat nebo upravovat jen se souhlasem autorstva a občanského sdružení Sola pomáhá, z.s. a za předpokladu, že se bude šířit bezplatně a s uvedením autorstva. Jakékoliv komerční využití této publikace vyžaduje předchozí písemný souhlas a občanského sdružení Sola pomáhá, z.s.. Autorstvo i sdružení Sola pomáhá, z.s. přivítají kopii jakéhokoliv materiálu, v kterém se využily zjištění a informace z této publikace.



Financovaný
Európskou úniou



SOLA POMÁHÁ

