



ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ · ΕΚΠΑ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΥΓΕΙΑ -  
ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

"ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΥΓΕΙΑ- ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ"

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: Το στίγμα της περιόδου και η διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής.  
Αντιλήψεις, πρακτικές και πολιτικές σε περιοχές του κόσμου με διαφορετικό  
επίπεδο ανάπτυξης**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΑΜ: 20200127

ΑΘΗΝΑ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024



ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ · ΕΚΠΑ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΥΓΕΙΑ -  
ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS  
DEPARTMENT OF MEDICINE

**MASTER OF SCIENCE  
«GLOBAL HEALTH - DISASTER MEDICINE»**

**MASTER'S THESIS**

**TITLE: The menstrual stigma and the management of menstrual hygiene.  
Perceptions, practices and policies in different regions of the world with varying  
levels of development**

MASTER'S STUDENT

GIANNAKOPOULOU ANASTASIA

Registration Number: 20200127

ATHENS

JANUARY 2024

## ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΡΙΣΕΩΣ

### ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τ... Μεταπτυχιακ..... Φοιτητ.. .....

#### Εξεταστική Επιτροπή

- ....., Επιβλέπων
- ....., Μέλος
- ....., Μέλος

Η Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή η οποία ορίστηκε από την ΓΣΕΣ της Ιατρικής Σχολής του Παν. Αθηνών Συνεδρίαση της .....ης ..... 20... για την αξιολόγηση και εξέταση τ... υποψηφίου κ....., συνεδρίασε σήμερα .../.../....

Η Επιτροπή **διαπίστωσε** ότι η Διπλωματική Εργασία τ. Κ. .... με τίτλο .....

.....  
.....

....., είναι πρωτότυπη, επιστημονικά και τεχνικά άρτια και η βιβλιογραφική πληροφορία ολοκληρωμένη και εμπειριστατωμένη.

Η εξεταστική επιτροπή αφού έλαβε υπ' όψιν το περιεχόμενο της εργασίας και τη συμβολή της στην επιστήμη, με ψήφους ..... προτείνει την απονομή στον παραπάνω Μεταπτυχιακό Φοιτητή την απονομή του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (Master's).

Στην ψηφοφορία για την βαθμολογία ο υποψήφιος έλαβε για τον βαθμό «ΑΡΙΣΤΑ» ψήφους ....., για τον βαθμό «ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ» ψήφους ....., και για τον βαθμό «ΚΑΛΩΣ» ψήφους.....Κατά συνέπεια, απονέμεται ο βαθμός «(Αριστα/Λίαν Καλώς/Καλώς)& (Βαθμός)..... ».

#### Τα Μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής

- ....., Επιβλέπων (Υπογραφή) \_\_\_\_\_
- ....., Μέλος (Υπογραφή) \_\_\_\_\_
- ....., Μέλος (Υπογραφή) \_\_\_\_\_

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την υπεύθυνη καθηγήτριά μου Κα. Ριζά για την καθοδήγηση και τις συμβουλές της κατά τη διάρκεια συγγραφής της παρούσας εργασίας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Η περίοδος είναι μια φυσιολογική διαδικασία και δείκτης σωματικής και ψυχικής υγείας. Παρόλα αυτά, στιγματοποιείται με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου. Το στίγμα σε συνδυασμό με τις ελλείψεις υποδομές υγιεινής, τη μη προσβασιμότητα σε προϊόντα εμμηνορροϊκής υγιεινής, την έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με το φαινόμενο έχει πολλαπλές συνέπειες στη ζωή των γυναικών, όπως οι συνέπειες στην σωματική και ψυχική τους υγεία αλλά και στην εκπαίδευση τους.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει τις αντιλήψεις που καθιστούν την περίοδο ταμπού καθώς και τις συνέπειες των αντιλήψεων αυτών. Να αναδείξει την ύπαρξη και αποτελεσματικότητα προγραμμάτων διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής καθώς και τις δράσεις εμμηνορροϊκού ακτιβισμού.

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:** Βιβλιογραφική ανασκόπηση στη βάση δεδομένων PUBMED όπως υποδεικνύει η μέθοδος PRISMA.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η προσέγγιση για μια βελτιωμένη διαχείριση εμμηνορροϊκής υγιεινής, πρέπει να είναι ολιστική και να περιλαμβάνει τα εξής: αντιμετώπιση του στίγματος της περιόδου, προϊόντα αλλά και εγκαταστάσεις εμμηνορροϊκής υγιεινής, κατάλληλους κάδους απορριμμάτων, καθαρό νερό και σαπούνι, εκπαίδευση από τα σχολεία γύρω από την έμμηνο ρύση, συμπερίληψη των αγοριών στην εκπαίδευση αυτή, γυναίκες δασκάλες και πρόσβαση σε παυσίπονα.

**ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:** "Menstrual Hygiene Management", "Menstrual Taboos", "Menstrual Stigma", "Menstrual Activism".

## SUMMARY

**INTRODUCTION:** Menstruation is a natural process and an indicator of physical and mental health. However, it is stigmatized in various ways across different regions of the world. Stigma, coupled with inadequate sanitary infrastructure, lack of accessibility to menstrual hygiene products, and insufficient information about the phenomenon, has multiple consequences on women's lives, affecting both their physical and mental health, as well as their education.

**OBJECTIVE:** The aim of this work is to highlight the perceptions that make menstruation a taboo, along with the consequences of these perceptions. It seeks to emphasize the existence and effectiveness of menstrual hygiene management programs and menstrual activism initiatives.

**METHODS:** A literature review was conducted using the PUBMED database, following the PRISMA method.

**CONCLUSION:** An approach for improved menstrual hygiene management should be holistic, including addressing menstrual stigma, providing menstrual hygiene products and facilities, proper waste disposal containers, clean water and soap, education in schools about menstruation, involving boys in this education, having female teachers, and ensuring access to pain relief medication.

**KEY WORDS:** "Menstrual Hygiene Management", "Menstrual Taboos", "Menstrual Stigma", "Menstrual Activism".

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>10</b>
<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....</b>	<b>12</b>

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>: ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ**

1.1 Πολιτισμικές αναπαραστάσεις της έμμηνου ρύσης.....	14
1.2 Αντιλήψεις για την εμμηνόρροια στις κυριότερες θρησκείες.....	15
1.3 Το ταμπού της περιόδου.....	18
1.4 Η περίοδος ως πηγή κοινωνικού στίγματος.....	20

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>: Η ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΜΕ**

#### **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

2.1 Η έμμηνος ρύση σε χώρες με υψηλό επίπεδο ανάπτυξης.....	21
2.2 Η παράδοση chhauradi στο Νεπάλ.....	23
2.3 Η διαχείριση της εμμηνόρροϊκής υγιεινής σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής.....	25

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>: ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ**

3.1 Εμμηνόρροϊκός ακτιβισμός .....	31
3.2 Δράσεις εμμηνόρροϊκού ακτιβισμού.....	32
3.3 Το παράδειγμα της Σκωτίας ενάντια στη φτώχεια της περιόδου.....	35



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΗΣ**

### **ΥΓΙΕΙΝΗΣ, ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ**

4.1 Προγράμματα και πολιτικές διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής.....	36
4.2 Το μέλλον στη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής.....	39
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....</b>	<b>44</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>46</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η περίοδος είναι μια βιολογική διαδικασία που συμβαίνει σε 1,9 δισεκατομμύρια ανθρώπους κάθε μήνα της ζωής τους (Babbar *et al.*, 2022). Συμβαίνει ανεξαιρέτως οικονομικού, κοινωνικού και πολιτισμικού επιπέδου των υποκειμένων και σηματοδοτεί τη μετάβαση στην ενηλικίωση (Boosey, Prestwich and Deave, 2014). Παρότι η έμμηνος ρύση είναι μια φυσιολογική διαδικασία που έρχεται στη ζωή μιας γυναίκας κατά μέσο όρο στα 12 της χρόνια και αναμένεται να έχει έως 400 κύκλους κατά τη διάρκεια της ζωής της (Casola *et al.*, 2021) ωστόσο ακόμα τον 21<sup>ο</sup> αιώνα παραμένει ένα ταμπού και στιγματοποιείται με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικά μέρη του πλανήτη.

Η αναζήτηση και μελέτη της βιβλιογραφίας που καταπιάνεται με ζητήματα της έμμηνου ρύσης, καταδεικνύει πως έχει αποδοθεί μια συμβολική ισχύς στο αίμα της περιόδου και την περίοδο εν γένει, η οποία σε συνδυασμό με τους κατά τόπους, πολύ αυστηρούς κανόνες που πρέπει να ακολουθούν οι γυναίκες τις ημέρες που έχουν περίοδο, έχουν καταστήσει το φυσιολογικό, βιολογικό αυτό φαινόμενο, ταμπού. Η ισχύς του ταμπού της περιόδου, όπως έγραφε το πρώην Συνεργατικό Συμβούλιο Ύδρευσης και Αποχέτευσης (WSSCC), νυν Ταμείο Αποχέτευσης και Υγιεινής (SHF) σε αναφορά του το 2013, είναι τόσο μεγάλη, ώστε το φαινόμενο της έμμηνου ρύσης πρέπει να μένει αόρατο, σιωπηλό και μερικές φορές οι ίδιες οι γυναίκες με περίοδο πρέπει να είναι αόρατες (WSSCC, 2013).

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας θα γίνει μια αναφορά σε ιστορικές, πολιτισμικές και θρησκευτικές αναπαραστάσεις και ερμηνείες της περιόδου, που χαρακτηρίζουν τη γυναίκα με έμμηνο ρύση είτε μολυσμένη την ίδια, είτε μολυσματική για τους γύρω της (Newton, 2016).

Στο δεύτερο κεφάλαιο, θα αναφερθούν εμμηνορροϊκές πρακτικές και αντιλήψεις, γύρω από την περίοδο, σε περιοχές του κόσμου με διαφορετικό επίπεδο ανάπτυξης, θα αναλυθούν τρόποι διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής μέσα από μελέτες περιπτώσεων διαφορετικών χωρών, αλλά και οι τρόποι με τους οποίους όλα τα παραπάνω επηρεάζουν την εκπαίδευση, την σωματική και ψυχική υγεία αλλά και την κοινωνικοοικονομική θέση εφηβων κοριτσιών και γυναικών.

Στο τρίτο κεφάλαιο, θα αναδειχθούν οι τρόποι και τα μέσα καταπολέμησης του στίγματος της περιόδου, από τον κοινωνικό ακτιβισμό και ακτιβισμό μέσω των κοινωνικών δικτύων, στο παράδειγμα της Σκωτίας που τον Νοέμβριο του 2020 έγινε η πρώτη χώρα που προσφέρει δωρεάν σερβιέτες και ταμπόν σε όποιον τα χρειάζεται.

Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο, θα επισημανθούν, με βάση τη βιβλιογραφία, τα κενά αλλά και οι καλές πρακτικές στο σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής σε αναπτυσσόμενες χώρες του πλανήτη.

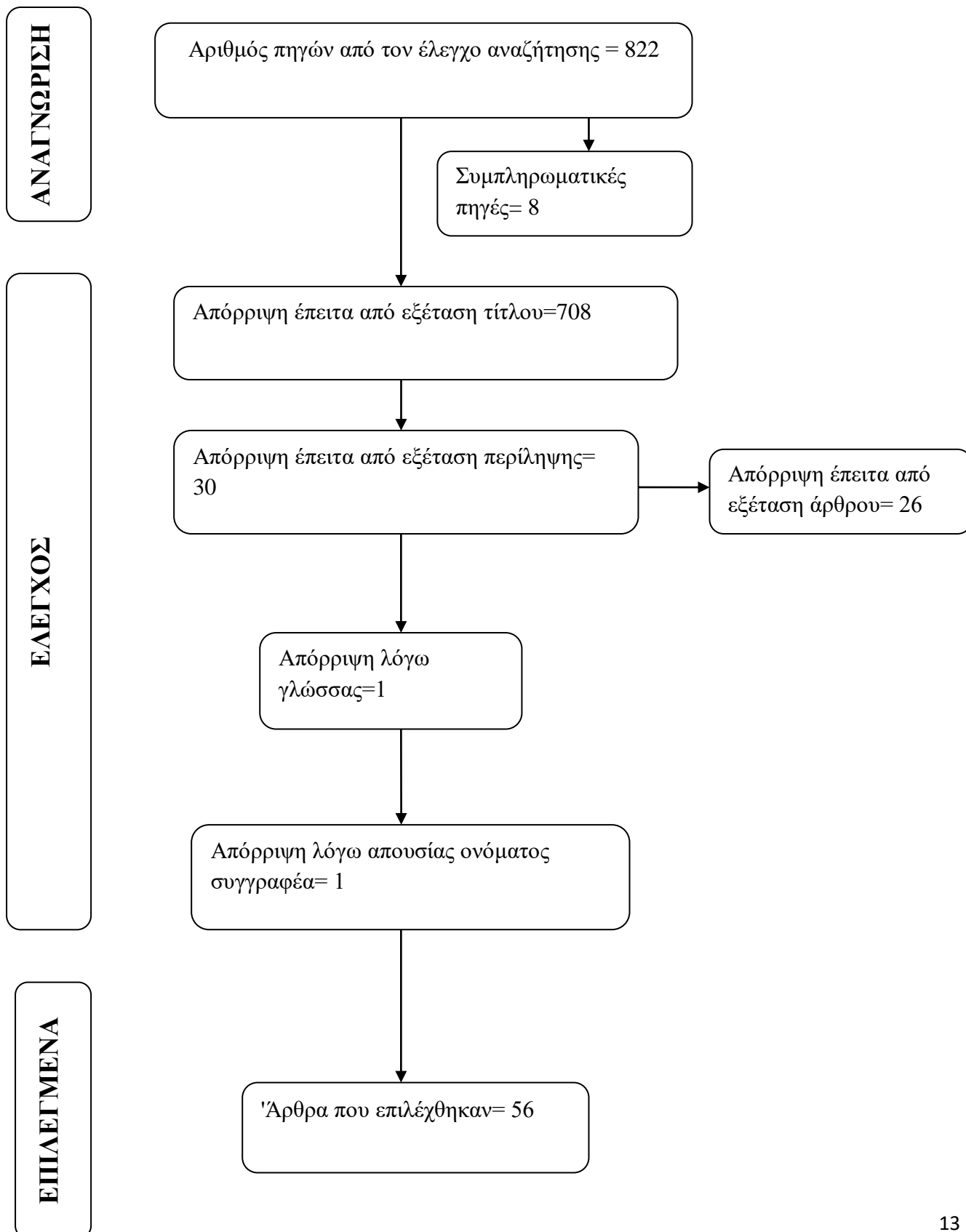
## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σε πληθώρα άρθρων που είχαν δημοσιευτεί μέχρι τον Αύγουστο του 2023 στη βάση δεδομένων PUBMED. Η αναζήτηση έγινε στην Αγγλική γλώσσα με τις παρακάτω λέξεις κλειδιά: Menstrual Hygiene Management, Menstrual Taboos, Menstrual Stigma, Menstrual Activism. Τα άρθρα για να εξεταστούν έπρεπε καταρχάς να έχουν στο τίτλο και στην περίληψη τουλάχιστον μία από τις λέξεις κλειδιά. Από τον αρχικό έλεγχο αναζήτησης προέκυψαν 822 άρθρα. Επιπλέον, και κατόπιν εξέτασης, συμπεριλήφθηκαν 8 πηγές οι οποίες βρίσκονταν στη βιβλιογραφία άρθρων που εξετάστηκαν αρχικά για την παρούσα εργασία και στο διάγραμμα ροής καταγράφονται ως "συμπληρωματικές πηγές". Κριτήριο ένταξης των άρθρων στην εργασία ήταν να προσεγγίζουν τουλάχιστον ένα από τα επιμέρους ερωτήματα της εργασίας, πιο συγκεκριμένα:

1. Να υπάρχει αναφορά σε αντιλήψεις σχετικά με την περίοδο σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου αλλά ή/και σε διαφορετικά ιστορικά ή/και θρησκευτικά πλαίσια.
2. Να υπάρχει αναφορά στις συνέπειες των στιγματικών αντιλήψεων. Ειδικότερα επιπτώσεις στην εκπαίδευση, στη σωματική υγεία (μολύνσεις, ασθένειες), στη ψυχική υγεία (αποκλεισμός, απομόνωση), στη κοινωνική θέση (αποκλεισμός, έλλειψη ενδυνάμωσης, διακρίσεις).
3. Να γίνεται αναφορά σε δράσεις ή/και κινήματα για την καταπολέμηση του στίγματος της περιόδου.
4. Να υπάρχει αναφορά σε εκπαιδευτικά προγράμματα διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής σε αναπτυσσόμενες χώρες.

Για την τελική επιλογή της βιβλιογραφίας, ακολουθήθηκε η διαδικασία που υποδεικνύεται από το Πρωτόκολλο PRISMA:

Διάγραμμα ροής. Απεικόνιση των βημάτων της βιβλιογραφικής απεικόνισης.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

### ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ

#### 1.1 ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΗΣ

Στο κεφάλαιο αυτό, θα γίνει μια σύντομη αναδρομή στις αντιλήψεις γύρω από την περίοδο, όπως αυτές διαμορφώθηκαν σε διαφορετικές περιόδους, κουλτούρες αλλά και θρησκευτικά πλαίσια.

Στη μυθολογία πολλών λαών, η έμμηνος ρύση έχει διττή υπόσταση, θεωρείται είτε ιερή και θείο δώρο, είτε ως η τιμωρία ως απόρροια μιας αμαρτίας. Σε κάθε περίπτωση, την καλύπτει ένα πέπλο μαγείας αλλά και δύναμης.

Στη Σκανδιναβική μυθολογία, ο θεός Θορ κατέκτησε την φώτιση και την αιώνια ζωή, κάνοντας μπάνιο σε ένα ποτάμι γεμάτο με το αίμα περιόδου αρχέγονων μητριαρχισσών, ενώ στην Ελληνική μυθολογία, οι θεοί εξαρτιόνταν από τη θαυματουργή δύναμη του αίματος της περιόδου, το οποίο το αποκαλούσαν και "υπερφυσικό κόκκινο κρασί" που δόθηκε στους θεούς από την Θεά Ήρα. Ανάμεσα στους μύθους της φυλής των τσερόκι υπάρχει κι ένας που αναφέρει την ήττα ενός τέρατος με πέτρινο δέρμα. Το τέρας αυτό είχε μόνο μια αδυναμία, δεν άντεχε να δει γυναίκες με περίοδο, έτσι αν και κανένας πολεμιστής δεν μπορούσε να το νικήσει, το τέρας ηττήθηκε όταν ήρθε αντιμέτωπο με επτά παρθένες με περίοδο. Από την άλλη, στις Βέδες, ιερά κείμενα του Ινδουισμού, η αμαρτία που έλαβε ο Ίντρα, θεός του πολέμου έπειτα από την αιχμαλώτιση και θανάτωση του εχθρού του, Βρίτρα, βάραινε τις γυναίκες και εκδηλωνόταν με την παρουσία της περιόδου σε αυτές, ενώ στη μυθολογία των Μάγια, η έμμηνος ρύση εξηγείται ως τιμωρία για την καταπάτηση των κανόνων που διέπουν τον γάμο (Tan, Haththotuwa, Fraser, 2017).

Στο πλαίσιο του εμμηνορροϊκού αίματος ως μολυσμένο και μολυσματικό κινούνταν και οι αντιλήψεις στην Αρχαία Ελλάδα, όπου υπήρχε ανησυχία σε περίπτωση που μια γυναίκα δεν εμφάνιζε περίοδο, καθώς θεωρείτο ότι το αίμα συσσωρευόταν μέσα στο σώμα και πιο συγκεκριμένα γύρω από την καρδιά και δυνητικά μπορούσε να προκαλέσει στην γυναίκα συμπτώματα παρόμοια με αυτά της επιληψίας, ενώ υπήρχε και η αντίληψη ότι αυτή η κατάσταση θα μπορούσε να οδηγήσει την γυναίκα ακόμα και σε απόπειρα αυτοκτονίας. Ο Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος και επιστήμονας, Αριστοτέλης αναφερόμενος στην έμμηνο ρύση, υπογράμμισε κι εκείνος τη σημασία της περιόδου γενικά, αλλά και για την αναπαραγωγή, καθώς η απέκκριση του μολυσμένου αίματος ήταν καθοριστική ώστε να παραμείνει στο σώμα της γυναίκας η καθαρή

ουσία από την οποία σχηματιζόταν το έμβρυο. Επιπλέον, ο Αριστοτέλης διαχώριζε τη σεξουαλική υπόσταση των γυναικών από αυτή των ανδρών. Θεωρούσε ότι οι τελευταίοι είχαν πιο δραστήριες ψυχές σε σχέση με αυτές των γυναικών, με αποτέλεσμα να είναι το αίμα τους πιο ενεργό και να μετατρέπεται σε σπέρμα το οποίο εκκρινόταν από το ανθρώπινο σώμα με μεγαλύτερη δύναμη σε σχέση με το αίμα της περιόδου των γυναικών. Αντιθέτως, το αίμα των γυναικών, υπολειπόταν της απαραίτητης ενέργειας για να ζυμωθεί, με αποτέλεσμα να μετατρέπεται στο αίμα της περιόδου και να εκκρίνεται με λιγότερη ενέργεια από τα γυναικεία σώματα (Newton, 2016).

Από την άλλη, και στην Αρχαία Ελλάδα αλλά και στην Αρχαία Ρώμη, εκτός από την αντίληψη για το αίμα της περιόδου ως μολυσματικό και μολυσμένο, υπήρχε και η αντίληψη που του απέδιδε υπερφυσικές δυνάμεις. Οι δυνάμεις αυτές και πάλι μπορούσαν να έχουν θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, Ρωμαίος συγγραφέας και φιλόσοφος, στο βιβλίο του "Φυσική Ιστορία", αναφέρει ότι μια γυναίκα με περίοδο μπορούσε να διώξει το χαλάζι, τους ανεμοστρόβιλους και τις αστραπές που θα μπορούσαν να καταστρέψουν τις σοδειές, ενώ η θεά της απομάκρυνε τις κάμπιες και άλλα ζιζάνια από τα καλαμπόκια. Ο ίδιος συγγραφέας, από την άλλη, ισχυρίζεται ότι η επαφή με το εμμηνορροϊκό αίμα, μετατρέπει ένα καλό κρασί σε ξινό, ένα χωράφι από γόνιμο σε άγονο, ενώ σκουριάζει ακόμα και τον σίδηρο και τον ορείχαλκο (Tan, Haththotuwa and Fraser, 2017).

## 1.2. ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ ΣΤΙΣ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ

Μια ματιά στις κυριότερες θρησκείες παγκοσμίως δείχνει ότι όλες, με μόνη εξαίρεση τον Σιχισμό, αντιμετωπίζουν αρνητικά την περίοδο, θέτοντας περιορισμούς στις γυναίκες που αδιαθετούν (Bhartiya, 2013).

Στο Λευιτικό, το 3ο από τα 5 βιβλία της Τορά, των νόμων δηλ που διέπουν τον Ιουδαϊσμό, η περίοδος της έμμηνου ρύσης αλλά και οι πρώτες 7 "καθαρές" μέρες που έπονται της έμμηνου ρύσης, αναφέρονται ως *niddah*, μια λέξη που σημαίνει "διαχωρισμός" (Cohen, 2020). Κατά το διάστημα αυτό, η γυναίκα πρέπει να μένει χωριστά από τον σύζυγό της κι όχι μόνο να μην έχουν σεξουαλικές επαφές, αλλά απαγορεύεται κάθε είδους επαφή, όπως για παράδειγμα το να ανταλλάσσουν αντικείμενα, να μοιράζονται το ίδιο μαξιλάρι στον καναπέ, να τρώνε από το ίδιο φαγητό, να μοιράζονται το ίδιο κρεβάτι κ.α. Εφόσον το εμμηνορροϊκό αίμα θεωρείται ακάθαρμο, οι γυναίκες πρέπει μετά το πέρας της έμμηνου ρύσης και των πρώτων 7 "καθάρων" ημερών να βυθίζονται στο Μίκβε, μία μπανιέρα με αρκετό νερό ώστε ένα άτομο, η γυναίκα εν προκειμένω μετά την περιόδό της, να μπορεί να βυθιστεί σε αυτό, τελώντας ένα τελετουργικό μπάνιο, μια σωματική και ψυχική κάθαρση (Guterman, Mehta and Gibbs, 2007). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με το

Λευιτικό, η περίοδος καθιστά τη γυναίκα ακατάλληλη να πλησιάσει θρησκευτικούς βωμούς και να συμμετέχει σε θρησκευτικά τελετουργικά. Το αίμα της περιόδου εντάσσεται σε ένα ευρύτερο σύστημα που περιλαμβάνει τις σωματικές εκκρίσεις, οι οποίες μαζί με την επαφή με μια σορό και τις δερματικές παθήσεις, είναι οι τρεις πηγές ακαθαρσίας σύμφωνα με το Λευιτικό βιβλίο του Ιουδαϊσμού. Παρότι οι σπερματικές εκκρίσεις των αντρών εντάσσονται εξίσου στις ακάθαρτες σωματικές εκκρίσεις, ωστόσο υπάρχει διαφορά όσον αφορά στη διάρκεια και μεταδοτικότητα. Έτσι, το αίμα της περιόδου, η μη εμμηνορροϊκή μητρίαία αιμορραγία αλλά και οι μη σπερματικές εκκρίσεις, θεωρούνται μεταδοτικές, ενώ οι σπερματικές εκκρίσεις, όχι. Επιπλέον, η περίοδος θεωρείται ως μια κατάσταση ακαθαρσίας που διαρκεί επτά ημέρες, σε αντίθεση με τις σπερματικές εκκρίσεις που θεωρούνται ακάθαρτες για μία μόνο μέρα. Στο πλαίσιο αυτό τοποθετείται η ιδέα του διαχωρισμού του συζύγου από την γυναίκα με περίοδο, καθώς κάθε επαφή μαζί της θα μπορούσε να μεταφέρει στον άντρα επτά ημέρες ακαθαρσίας και κατά συνέπεια να τον απομακρύνει για αυτό το διάστημα από την συμμετοχή του στα θρησκευτικά τελετουργικά. Μια περαιτέρω ανάγνωση της σύνδεσης των σωματικών εκκρίσεων με την ακαθαρσία, οδηγεί στην ιδέα της περιόδου, αλλά και των σπερματικών εκκρίσεων, ως μια χαμένη ευκαιρία για σύλληψη και κατά συνέπεια ως σύμβολο του θανάτου και ακάθαρτη όπως και ο θάνατος (Cohen, 2020).

Στα περισσότερα Χριστιανικά δόγματα, δεν ακολουθούνται συγκεκριμένα τελετουργικά ή κανόνες αναφορικά με τις γυναίκες με περίοδο (Tan, Haththotuwa and Fraser, 2017). Ωστόσο, στην Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία, που περιλαμβάνει ανάμεσα σε άλλες και την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία, η έμμηνος ρύση θεωρείται ακάθαρτη. Οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της περιόδου δεν επιτρέπεται να συμμετέχουν στην Θεία Κοινωνία, να φιλάνε τις ιερές εικόνες ή να αγγίζουν άλλα ιερά αντικείμενα όπως η Βίβλος. Επιπλέον, στην Ρώσικη Ορθόδοξη Εκκλησία, οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της περιόδου, μένουν σε απομονωμένους χώρους, δεν παρακολουθούν εκκλησιαστικές λειτουργίες, δεν μπορούν να έχουν καμία επαφή με άντρες, δεν μπορούν να αγγίζουν ωμό ή φρέσκο φαγητό, ενώ ακόμα και το βλέμμα μιας γυναίκας με περίοδο, θεωρείται ότι μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον καιρό (Bhartiya, 2013).

Τα ταμπού της περιόδου καταπιέζουν τις ελευθερίες γυναικών και αντρών, ενώ μέσα στην Χριστιανική ιστορία έχουν αποτελέσει αιτία για τον αποκλεισμό των γυναικών από θέσεις εξουσίας. Αν και ένα από τα θαύματα του Ιησού Χριστού, φέρεται να είναι η θεραπεία της αιμορροούσας γυναίκας, που είχε ακατάσχετη αιμορραγία επί 12 χρόνια και η οποία σταμάτησε όταν η γυναίκα άγγιξε κρυφά το ιμάτιο του Ιησού Χριστού, παρόλα αυτά στο πέρας της Χριστιανικής παράδοσης οι απαγορεύσεις και περιορισμοί των γυναικών με έμμηνο ρύση, έχουν



κυριαρχήσει επί των πιο απελευθερωτικών φωνών που θα ήθελαν τις αιμορροούσες γυναίκες να συμμετέχουν πλήρως στις θρησκευτικές τελετές (Phipps, 1980).

Στο Ισλάμ, η περίοδος θεωρείται ακάθαρτη και λειτουργεί ανασταλτικά μόνο σε ό, τι αφορά στις θρησκευτικές λειτουργίες, στην είσοδο των γυναικών στα τζαμί, στην προσευχή και νηστεία κατά τη διάρκεια του ραμαζανιού αλλά και σε ό, τι αφορά στις σεξουαλικές επαφές με τους άντρες (Guterman, Mehta and Gibbs, 2007). Θεωρείται ότι διαρκεί από 3 έως 10 μέρες. Ροή μικρότερη των 3 ημερών δεν θεωρείται περίοδος, ενώ ροή μετά το πέρας των 10 ημερών, θεωρείται μη φυσιολογική αιμορραγία. Από την άλλη, δεν υπάρχει όριο στην εμμηνορροϊκή έκκριση, ωστόσο αυτή χωρίζεται σε ελαφριά, μέτρια και άφθονη αιμορραγία, αναλόγως της ποσότητας του αίματος. Όπως στον Ιουδαϊσμό, έτσι και στο Ισλάμ, μετά το τέλος της περιόδου, οι γυναίκες υποχρεούνται σε ένα τελετουργικό καθαρισμό του σώματός τους, όμοιο με τον καθαρισμό πριν την εκτέλεση διάφορων τελετουργιών και προσευχών (Tan, Haththotuwa and Fraser, 2017).

Στον Ινδουισμό, η έμμηνος ρύση θεωρείται ότι δόθηκε στις γυναίκες ως συνέπεια της αμαρτίας που βάρανε τον βασιλιά Ίντρα μετά τη θανάτωση από μέρους του, του εχθρού του Βρίτρα που ανήκε στην κάστα των Βραχμάνων. Ο βασιλιάς Ίντρα για να απαλλαγεί ο ίδιος από αυτή την αμαρτία, την "μοίρασε" στις γυναίκες με την μορφή της περιόδου (Bhartiya, 2013). Στον Ινδουισμό όπως και στις άλλες μεγάλες θρησκείες, η έμμηνος ρύση θεωρείται ακάθαρτη και μολυσμένη. Η ακαθαρσία διαρκεί μόνο κατά τη διάρκεια της περιόδου και παύει κατευθείαν από τη στιγμή που η περίοδος τελειώνει (Guterman, Mehta and Gibbs, 2007). Κατά τη διάρκειά της, οι γυναίκες δεν επιτρέπεται να εισέρχονται σε ναούς, ενώ και στα σπίτια τους, δεν τους επιτρέπεται η είσοδος στην κουζίνα, να κάνουν μπάνιο, να έχουν σεξουαλικές επαφές, να αγγίζουν άλλους άντρες και γυναίκες ή να μιλάνε δυνατά. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται να αγγίζουν τα φύλλα του βασιλικού, ο οποίος είναι ιερός για τους Ινδουιστές. (Bhartiya, 2013).

Παρόλα αυτά, σε κάποια μέρη της Ινδίας, κυρίως προς τον Νότο, η εμμηναρχή θεωρείται ως μια θετική πλευρά στη ζωή ενός κοριτσιού, το οποίο δέχεται δώρα στην πρώτη περίοδο, ενώ γίνεται γιορτή προς τιμήν του γεγονότος.

Στον Βουδισμό, η περίοδος αντιμετωπίζεται σαν μια φυσιολογική σωματική απέκκριση, η οποία συμβαίνει στα σώματα των γυναικών μια φορά τον μήνα και τίποτα περισσότερο ή λιγότερο. Δεν υπάρχει η ιδέα της πνευματικής ακαθαρσίας και δεν επιδοκιμάζεται κανενός είδους περιορισμός για τις αιμορροούσες γυναίκες. Ωστόσο, παρότι αυτές είναι οι αντιλήψεις σε θεωρητικό επίπεδο, στην πράξη πολλοί Βουδιστές έχουν προσκολληθεί σε διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με την έμμηνο ρύση. Έτσι, πιστεύουν ότι κατά τη διάρκεια της περιόδου, οι γυναίκες αποστερούνται το "τσι" (Qi),

το πνεύμα της ζωής. Σε κάποια μέρη της Ταϊλάνδης και της Μιανμάρ, οι γυναίκες με περίοδο απαγορεύεται να επισκεφτούν ναούς ή να πλησιάσουν κάποιες ιερές εικόνες του Βούδα (Tan, Haththotuwa and Fraser, 2017).

Ο Σιχισμός είναι η μόνη θρησκεία που δεν αποκλείει τις αιμορροούσες γυναίκες από την είσοδό τους στα 'γκουρουντβάρas' (Gurudwaras), τους ιερούς ναούς των Σιχ. Επίσης, δεν επιβάλλει κάποιον περιορισμό των γυναικών αναφορικά με το πού να μένουν ή πώς να μετακινούνται στα σπίτια τους. Ο Γκούρου Νάνακ, ιδρυτής του Σιχισμού, καταδίκασε την αντιμετώπιση των γυναικών ως ακάθαρτες κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης, ενώ και στο κύριο γραπτό κείμενο του Σιχισμού, το Γκούρου Γκραντ Σαχίμπ η περίοδος θεωρείται φυσιολογική διαδικασία και απαραίτητη για τη δημιουργία μιας νέας ζωής (Bhartiya, 2013).

Οι περισσότερες μεγάλες θρησκείες έχουν στο κέντρο της αντίληψής τους για την έμμηνο ρύση, την έννοια της ακαθαρσίας, δεν επιτρέπουν την είσοδο των γυναικών σε ναούς και την εν γένει συμμετοχή τους σε θρησκευτικά τελετουργικά καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου, ενώ απαγορεύουν και τις σεξουαλικές επαφές.

Οι εξαιρέσεις σε αυτό είναι σε κάποιες περιπτώσεις της Νότια Ινδίας, όπου Ινδουιστές γιορτάζουν την εμμηναρχή, αλλά και η περίπτωση του Σιχισμού που είναι η μόνη από τις μεγάλες θρησκείες που δεν αντιμετωπίζει τη γυναίκα με περίοδο ως μιαρή ενώ αντιλαμβάνεται την περίοδο ως φυσιολογική και απαραίτητη για τη δημιουργία μιας νέας ζωής.

Παρ' όλες τις αντιλήψεις που θεωρούν τη γυναίκα ακάθαρτη και τη θέλουν αποκλεισμένη από δραστηριότητες και επαφές με άλλους ανθρώπους, είναι γεγονός πώς σε μεγάλο βαθμό σήμερα, οι γυναίκες δεν ακολουθούν πάντα όλους αυτούς τους κανόνες στην καθημερινότητά τους. Ο βαθμός στον οποίο συμβαδίζουν με τους κανόνες αυτούς εξαρτάται από το οικογενειακό περιβάλλον και τα πιστεύω τους (Bhartiya, 2013).

### 1.3 ΤΟ ΤΑΜΠΟΥ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Σε πολλούς ανθρώπους η λέξη "ταμπού" φέρνει ασυνείδητα στο μυαλό, την εικόνα "πρωτόγονων" σε μακρινά μέρη του πλανήτη και σε παλαιότερες εποχές. Είναι αλήθεια ότι το γεγονός ότι η αιμορραγία της περιόδου δεν προκαλείται από κάποιον εμφανή τραυματισμό σε συνδυασμό με το ότι συμβαίνει κάθε 28 ημέρες, μόνο στις γυναίκες και σταματάει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενώ παύει οριστικά στη μέση ηλικία, είναι αρκετοί λόγοι ώστε η περίοδος να μοιάζει υπερφυσική σε πολλές κοινωνίες που υπολείπονται της επιστημονικής γνώσης γύρω από το φαινόμενο της έμμηνου ρύσης (Montgomery, 1974). Ωστόσο, ισχύει επίσης ότι η αντίληψη της

περιόδου ως συμβολικά μιανής, επικρατεί σε πολλά μέρη του κόσμου, όπου θεωρητικά οι επιστήμες έχουν κυρίαρχο λόγο (Gottlieb, 2020). Η λέξη ταμπού (tabu) έχει Πολυνησιακή ρίζα, είναι σύνθετη και ετυμολογικά προέρχεται από τις λέξεις *ta* που σημαίνει "σημειωμένος" και *pu* (*bu*) που σημαίνει "ειδικός, ιδιαίτερος", συνολικά θα μπορούσε να ειπωθεί ότι σημαίνει "με ειδική σήμανση" (Buckley and Gottlieb, 1988).

Η έννοια του ταμπού είναι δυναμική και μπορεί να διαφέρει σε διαφορετικά μέρη του κόσμου και σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, ενώ μπορεί να μην συνδέεται απαραίτητα με κάτι αρνητικό κι αντιθέτως να έχει μια ουδέτερη έννοια. Για παράδειγμα, όπως αναφέρει η Alma Gottlieb στο "Menstrual Taboos: Moving beyond the Curse", σε κάποιες Πολυνησιακές κοινωνίες οι άνθρωποι με περίοδο θεωρούνταν *tapu* και ως τέτοιοι έπρεπε να απομακρύνονται από τον περίγυρο τους διαμένοντας σε κτίρια εκτός των κυρίων εγκαταστάσεων της κοινότητας. Επειδή αυτό γινόταν μαζικά κι όχι μεμονωμένα για καθεμία γυναίκα, οι ίδιες το εκλάμβαναν ως μια ευκαιρία για ξεκούραση και κοινωνικοποίηση μεταξύ τους. Από την άλλη, στη φυλή Beng στην Ακτή Ελεφαντοστού, οι γυναίκες με περίοδο υπόκεινται σε κάποιες απαγορεύσεις όπως την απαγόρευση της εισόδου τους στο δάσος, εκεί που βρίσκονται και τα χωράφια τους, ή το άγγιγμα κάποιας σορού, ωστόσο αυτές, δεν είναι απαγορεύσεις που πηγάζουν από τη θεώρηση του εμμηνορροϊκού αίματος ως μολυσμένου, αλλά αντιθέτως από τη θεώρησή του ως σύμβολο της ανθρώπινης γονιμότητας, που ως τέτοιο θα πρέπει να διαχωρίζεται τόσο από τα χωράφια που συμβολίζουν τη γονιμότητα της φύσης, όσο κι απ' τις σορούς που συμβολίζουν το θάνατο. Αντίθετα με τις παραπάνω περιπτώσεις, οι Δυτικές ερμηνείες της έννοιας του *tapu* έχουν επικεντρωθεί αποκλειστικά στην απόδοση αρνητικής σημασίας στη λέξη και στη σύνδεσή της με την έννοια της ντροπής, με αποτέλεσμα μια γυναίκα που μιλά ανοιχτά για τη περιόδό της να θεωρείται σκανδαλώδης ενώ από την άλλη, εξαιτίας αυτής της αντίληψης για τα ταμπού και πιο συγκεκριμένα για τα ταμπού της περιόδου, πολλές έφηβες κοπέλες αλλά και μεγαλύτερες γυναίκες αποφεύγουν να μιλάνε για τα συμπτώματα περιόδου όπως μεγάλη, ασυνήθιστη αιμορραγία. ακόμα και με επαγγελματίες υγείας, ειδικά αν είναι άντρες, βάζοντας σε ρίσκο την υγεία τους. (Gottlieb, 2020). Πολλοί θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει ότι ενδεχομένως η αφετηρία των ταμπού γύρω από την περίοδο, να ήταν η χαρακτηριστική μυρωδιά που έχει, και η οποία μάλιστα, έχει παρατηρηθεί ότι είτε κάνει κάποια ζώα, όπως οι αρκούδες, να επιτίθεται σε ανθρώπους που αναδύουν αυτή τη μυρωδιά, είτε κάποια άλλα όπως τα ελάφια με τη λευκή ουρά, τα απωθεί. Η θεωρία σχετικά με την εμμηνορροϊκή οσμή, θα μπορούσε να εξηγήσει την ύπαρξη ταμπού, σύμφωνα με τα οποία οι γυναίκες με περίοδο απαγορεύεται να συμμετέχουν στο κυνήγι, αλλά ακόμα και να ακουμπήσουν

τα όπλα των κυνηγών ή να μαγειρέψουν για τους κυνηγούς, από φόβο ότι μπορεί να τους μεταδώσουν τη μυρωδιά τους.

Μια άλλη θεωρία, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά τη δεκαετία του 1920, από το γιατρό Bela Schick, διατύπωνε ότι στο εμμηνορροϊκό αίμα, βρίσκεται μια τοξική ουσία, η μενοτοξίνη, που καθιστά το αίμα της περιόδου τοξικό εν γένει και κατά συνέπεια επικίνδυνο για οποιοδήποτε πλάσμα ή φυτό έρχεται σε επαφή με γυναίκες κατά τη διάρκεια της περιόδου τους. Αυτή η θεωρία, αν και αδύναμη καθώς μετέπειτα βιολόγοι και ιατρικοί ερευνητές δεν έχουν καταφέρει καν να συμφωνήσουν ότι η μενοτοξίνη όντως υπάρχει ως ουσία, ωστόσο σε ένα βαθμό μπορεί να εξηγήσει ταμπού της περιόδου που υπάρχουν σε κάποιες κουλτούρες, και απαγορεύουν τη σεξουαλική συνεύρεση κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης, ή την συμμετοχή γυναικών στην παραγωγή κρασιού (Buckley and Gottlieb, 1988).

Τα ταμπού της περιόδου που είτε σκεπάζουν με ένα πέπλο μυστηρίου το φυσιολογικό, βιολογικό αυτό φαινόμενο, είτε το προσδίδουν υπερφυσικές ιδιότητες, είτε το συνδέουν με την έννοια της μιαιρότητας, οδηγούν σε στιγματισμό των γυναικών που αδιαθετούν, ακόμα και σήμερα, ακόμα και στις πιο αναπτυγμένες κοινωνίες.

#### 1.4 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΩΣ ΠΗΓΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ

Σύμφωνα με τον Erving Goffman στο βιβλίο του "Στίγμα: Σημειώσεις για τη διαχείριση της φθαρμένης ταυτότητας", ο όρος "στίγμα" συναντάται ήδη στους Αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι τον χρησιμοποιούσαν για να αναφερθούν σε σημάδια του σώματος, όπως μια ουλή ή ένα κάψιμο, τα οποία φανέρωναν κάτι κακό για το ήθος αυτών που τα έφεραν και οι οποίοι μπορεί να ήταν δούλοι, προδότες ή εγκληματίες. Στη σύγχρονη εποχή, ο όρος αναφέρεται για να επισημάνει περισσότερο την ίδια την ατίμωση παρά το σημάδι. Ο Goffman διακρίνει τρεις διαφορετικούς τύπους στίγματος: Ο πρώτος είναι τα εξωτερικά σημάδια, μια δυσμορφία, ένα κάψιμο, ο δεύτερος τύπος, αφορά σε ψεγάδια του χαρακτήρα που οδηγούν ανθρώπους σε εγκλήματα, στον αλκοολισμό κ.α, ενώ ο τρίτος τύπος στίγματος είναι τα συλλογικά στίγματα, όπως της φυλής, του έθνους, της θρησκείας (Goffman, 1963).

Το εμμηνορροϊκό αίμα, είναι ένα σημάδι που ταιριάζει και στους τρεις τύπους στίγματος του Goffman. Το αίμα της περιόδου θεωρείται βδελυρό, εξαιτίας της απέχθειας που προκαλεί. Ένας λεκές του μπορεί να θεωρηθεί ως ψεγάδι χαρακτήρα. Πολλές διαφημίσεις άλλωστε, περνάνε το μήνυμα ότι οι λεκέδες της περιόδου, κηλιδώνουν την θηλυκότητα των γυναικών από τη στιγμή που υπάρχουν τα κατάλληλα προϊόντα με τα οποία θα μπορούσαν να τον είχαν αποφύγει ή κρύψει, ενώ

το γεγονός ότι μόνο κορίτσια και γυναίκες αδιαθετούν, το καθιστά συλλογικό στίγμα των θηλυκοτήτων (Johnston-Robledo and Chrisler, 2020).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

### Η ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

#### 2.1 Η ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ύπαρξη περιόδου, είναι σημάδι σωματικής και ψυχικής υγείας όλων των γυναικών κατά την αναπαραγωγική τους ηλικία. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για μια κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας κι όχι απλά έλλειψης ασθένειας ή αδυναμίας σε σχέση με τον εμμηνορροϊκό κύκλο (Trant *et al.*, 2022). Παρόλα αυτά όπως είδαμε, δεν παύει να την ακολουθεί στιγματισμός, ακόμα και σήμερα, ακόμα και στις κοινωνίες με υψηλό επίπεδο ανάπτυξης. Οι έρευνες έχουν αναδείξει 4 ζητήματα σε ό, τι αφορά στην διαχείριση της περιόδου στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, κι αυτά είναι το στίγμα που περικλείει την έννοια της περιόδου, η ελλιπής ή και ανύπαρκτη εκπαίδευση από τα σχολεία σχετικά με την έμμηνο ρύση και τη διαχείρισή της, η αποφυγή αναζήτησης ιατρικής βοήθειας, ακόμα κι όταν υπάρχουν ανησυχητικά συμπτώματα, καθώς και η παρεμπόδιση συμμετοχής σε κοινωνικές δραστηριότητες αλλά και οι απουσίες από το σχολείο. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ο στιγματισμός οφείλεται στο ότι πολλοί άνθρωποι, διδάσκονται από μικρή ηλικία ότι πρόκειται για κάτι μη ελκυστικό και βρώμικο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μια αυτολογοκρισία των υποκειμένων προκειμένου να αποφύγουν την απομόνωση και την κοινωνική απόρριψη (Casola *et al.*, 2021). Το στίγμα της περιόδου στις αναπτυγμένες κοινωνίες συντηρείται και ενισχύεται μέσω διαφημίσεων, άρθρων, βιβλίων, προϊόντων σχετικά με την περίοδο. Στις ΗΠΑ, τα πιο πολλά ΜΜΕ παρουσιάζουν την περίοδο ως κάτι ανεπιθύμητο, κατασκευάζοντας και τα ίδια, το στερεότυπο της γυναίκας με περίοδο, ως φυσικά και ψυχικά άρρωστης, εκτός ελέγχου, βίαιης, παράλογης (McHugh, 2020, Johnston-Robledo and Chrisler, 2020). Επιπλέον, οι διαφημίσεις για προϊόντα περιόδου, δίνουν έμφαση στην απόκρυψη του φαινομένου, στο πώς θα περάσει απαρατήρητο, πώς θα προσδοθεί φρεσκάδα και πώς θα αποφευχθεί η ντροπή τυχόν αποκάλυψης του αίματος της έμμηνο ρύσης. Ακόμα και ενημερωτικά εγχειρίδια, γραμμένα από νοσηλεύτες ή εκπαιδευτικούς υγείας για λογαριασμό εταιρειών που παράγουν προϊόντα διαχείρισης της έμμηνο ρύσης, επικεντρώνονται στις αρνητικές επιπτώσεις της περιόδου, όπως οι διαρροές, οι πόνοι περιόδου, οι διακυμάνσεις στη διάθεση. Έτσι, αν κι ο σκοπός αυτών των εγχειριδίων είναι να εκπαιδεύσουν έφηβα κορίτσια γύρω από τη φυσιολογία τους, τελικά καταλήγουν με το τρόπο που είναι γραμμένα, να ενισχύουν το στίγμα γύρω από αυτή,

και την προσπάθεια απόκρυψή της προκειμένου κανένα κορίτσι να μην ντροπιαστεί από έναν ενδεχόμενο λεκέ αίματος (Johnston-Robledo and Chrisler, 2020). Η σιωπή, επίσης παίζει σημαντικό ρόλο στην στιγματοποίηση της περιόδου. Η έμμηνος ρύση δεν θεωρείται κατάλληλο θέμα προς συζήτηση δημοσίως, αλλά ούτε και μπροστά σε αγόρια. Για το λόγο αυτό, οι γυναίκες χρησιμοποιούν μια σειρά ευφημισμών προκειμένου να το κρύψουν (McKeever, 1984). Οι ευφημισμοί αυτοί συναντώνται σε όλα τα μέρη του κόσμου. Κάποιες εκφράσεις που χρησιμοποιούνται από γυναίκες στις ΗΠΑ με σκοπό να αναφερθούν συνθηματικά στην περίοδο, είναι "η φίλη μου ήρθε", "είναι αυτή η εποχή ξανά", "λουλούδια", "η κατάρα". "το κόκκινο φεγγάρι" κ.α (Johnston-Robledo and Chrisler, 2020). Στην Ελλάδα επίσης, χρησιμοποιούνται ευφημισμοί από τις γυναίκες όταν θέλουν να αναφερθούν στη περίοδο. Κάποιοι από αυτούς είναι "ήρθαν οι Ρώσοι" ή "ήρθε ο κόκκινος στρατός", "έχω τα ρούχα μου", "είμαι αδιάθετη" κ.α. Η χρήση συνθηματικών συντηρεί το ταμπού της περιόδου και από την άλλη, αν το εμμηνορροϊκό αίμα δεν ήταν στιγματισμένο, δεν θα υπήρχε η ανάγκη χρήσης εναλλακτικών λέξεων γι' αυτό (Johnston-Robledo and Chrisler, 2020). Το στίγμα ενισχύεται και από την ελλιπή γνώση σχετικά με την εμμηνορροία. Η γνώση γύρω από την περίοδο δεν είναι πάντοτε επαρκής και δεν προέρχεται από επαγγελματίες υγείας, αλλά από τις μητέρες ή τους συμμαθητές, οι οποίοι όμως είναι επίσης "θύματα" του εσωτερικευμένου στίγματος και της ντροπής για την έμμηνο ρύση (Casola *et al.*, 2021). Οι μητέρες, δίνουν σημασία στο πώς οι κόρες τους θα κρύψουν το αίμα, μετακυλώντας την ευθύνη για την εκπαίδευση των παιδιών τους στο σχολείο. Η εκπαίδευση όμως από την πλευρά των σχολείων και των δασκάλων είναι επίσης ανεπαρκής και επικεντρώνεται στην συσχέτιση της περιόδου με την εγκυμοσύνη (DeMaria *et al.*, 2020). Επίσης, για πολλές έφηβες κοπέλες που στα σχολεία τους υπάρχει εκπαίδευση σχετικά με την έμμηνο ρύση, αυτή έρχεται αφού έχουν πια αδιαθετήσει και δεν είχαν καμία, πρότερη της εμμηναρχής, γνώση (Wigmore-Sykes, Ferris and Singh, 2021; Sánchez López *et al.*, 2023). Στην Αγγλία, τον Σεπτέμβριο του 2020, δόθηκαν οδηγίες από το τμήμα Εκπαίδευσης ώστε η Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση και Εκπαίδευση Σχέσεων, που περιλάμβανε θέματα όπως η εφηβεία, να γίνει υποχρεωτική σε όλα τα σχολεία της χώρας (Wigmore-Sykes, Ferris and Singh, 2021). Στην Ισπανία, ενώ τον Μάιο του 2023 εγκρίθηκε ένα προσχέδιο μεταρρύθμισης που δίνει για πρώτη φορά σε εργαζόμενες τη δυνατότητα αναρρωτικής άδειας λόγω έντονων πόνων περιόδου, και τον Σεπτέμβριο του ίδιου έτους οι φόροι σε προϊόντα εμμηνορροϊκής υγιεινής, μειώθηκαν από 10% σε 4%, ωστόσο, το κομμάτι της ένταξης της εμμηνορροϊκής εκπαίδευσης στο πρόγραμμα σπουδών των σχολείων δεν έχει τεθεί, με αποτέλεσμα να είναι στην ευχέρεια του κάθε εκπαιδευτικού το αν και σε τι βαθμό θα καλύψει μια σχετική εκπαίδευση στη τάξη του (Sánchez López *et al.*, 2023). Το στίγμα της περιόδου και η ντροπή που πηγάζει από αυτό, έχει συχνά ως αποτέλεσμα, άνθρωποι που χρήζουν ιατρικής βοήθειας, να μη την

αποζητούν και να αποφεύγουν να μιλήσουν για την περίοδο με επαγγελματίες υγείας, ειδικά αν είναι άντρες (Casola *et al.*, 2021). Έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο αναφέρει ότι σχεδόν το 80% των κοριτσιών δεν έχουν επισκεφτεί επαγγελματία υγείας, παρότι έχουν παρουσιάσει ανησυχητικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της περιόδου τους (Wigmore-Sykes, Ferris and Singh, 2021). Ένα ακόμα ζήτημα που προκύπτει από τη διαχείριση της εμμηνόρροιας, είναι ότι η τελευταία λειτουργεί ως εμπόδιο σε κοινωνικές συναναστροφές, αλλά και στην παρακολούθηση στο σχολείο. Το τελευταίο φαινόμενο συναντάται κατά κόρον σε αναπτυσσόμενες χώρες της υποσαχάριας Αφρικής και της Ασίας, έρευνες ωστόσο, έχουν δείξει ότι και σε αναπτυγμένες χώρες, κορίτσια αναγκάζονται να χάνουν μέρες από το σχολείο, λόγω αυξημένης ροής ή να συμμετέχουν χωρίς ωστόσο να μπορούν να παρακολουθήσουν ουσιαστικά λόγω των πόνων (Trant *et al.*, 2022).

## 2.2 Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΗΗΑΥΡΑΔΙ ΣΤΟ ΝΕΠΑΛ

Η πλειοψηφία των κατοίκων του Νεπάλ είναι ινδουιστές, με το ποσοστό τους να φτάνει το 81.3% του συνολικού πληθυσμού της χώρας. Η περίοδος στον Ινδουισμό θεωρείται ακάθαρτη και παρομοίως θεωρούνται και οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της περιόδου τους. Οι κυριότερες Ινδουιστικές πρακτικές στηρίζονται στην ιδέα ότι όταν μια γυναίκα έχει περίοδο, ακάθαρτο αίμα αποβάλλεται από το κορμί της και εν συνεχεία γίνεται το ίδιο το κορμί της ακάθαρτο (Rothchild and Piya, 2020). Οι έφηβες κοπέλες και οι γυναίκες στις Ινδουιστικές κοινότητες, έχουν μάθει να υποφέρουν σιωπηλά και να υπόκεινται σε μια σειρά περιορισμών κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας, ενώ και οι πρακτικές διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής είναι φτωχές (Mukherjee *et al.*, 2020).

Έρευνες που έχουν γίνει για το Νεπάλ, έχουν καταδείξει ότι οι γυναίκες και οι έφηβες κοπέλες με περίοδο δεν επιτρέπεται να καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα γιατί θεωρείται ότι αυτό μπορεί να σταματήσει τη γαλακτοφορία των ζώων, ενώ υπόκεινται και σε άλλους διατροφικούς περιορισμούς, όπως μη κατανάλωση τουρσιών. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται να αγγίζουν ζώα, φυτά αλλά και τα αρσενικά μέλη της οικογένειας. Γενικά, οτιδήποτε αγγίζει μια εμμηνορροούσα γυναίκα θεωρείται ότι μολύνεται και κανείς άλλος δεν μπορεί πια να το χρησιμοποιήσει (Amatya *et al.*, 2018; Bhartiya, 2013; Mukherjee *et al.*, 2020; Rothchild and Piya, 2020; Thakuri *et al.*, 2021). Κατά τη διάρκεια της περιόδου, οι γυναίκες δεν μπορούν να κάνουν μπάνιο και γενικά δεν τους επιτρέπεται η πρόσβαση σε φυσικές πηγές νερού. Επιπλέον, οι γυναίκες με περίοδο δεν επιτρέπεται να εισέλθουν σε θρησκευτικούς ναούς, να παρακολουθήσουν θρησκευτικές λειτουργίες ή να αγγίσουν ιερά αντικείμενα (Guterman, Mehta and Gibbs, 2007; Amatya *et al.*, 2018; Thakuri *et al.*, 2021). Η θεώρηση της περιόδου, έως ακάθαρτης, αλλά και έως αμαρτίας, σύμφωνα με τον

Ινδουισμό, είναι τόσο έντονα συνυφασμένη με την κουλτούρα του Νεπάλ, που κάθε χρόνο, γίνεται ένα φεστιβάλ που ονομάζεται "Rishi Panchami" προκειμένου, οι γυναίκες να εξαγνιστούν με προσευχή, νερό και νηστεία από τις αμαρτίες στις οποίες τυχόν υπέπεσαν κατά τη διάρκεια της περιόδου (Amatya *et al.*, 2018).

Τα ταμπού της έμμηνου ρύσης και το στίγμα που ακολουθεί τις γυναίκες με περίοδο, είναι κυρίαρχα σε όλο το Νεπάλ. Οι περιορισμοί στους οποίους υπόκεινται οι γυναίκες και κοπέλες κατά τη διάρκεια της περιόδου, οδηγούν στην απομόνωσή τους. Αυτή η πρακτική απομόνωσης συχνά είναι πιο αυστηρή ανάμεσα στις γυναίκες που ανήκουν σε υψηλές Ινδουιστικές κάστες (Rothchild and Riya, 2020). Στις πιο απομακρυσμένες Δυτικές περιοχές του Νεπάλ, οι γυναίκες με περίοδο εξορίζονται σε αυτοσχέδια καλύβια ή αποθήκες ζώων. Η παράδοση την εξορίας των γυναικών ονομάζεται "Chhauradi" και προέρχεται από τις λέξεις "Chhau" που σημαίνει ακάθαρτος, ανέγγιχτος και "radi" που σημαίνει γίνομαι (Thakuri *et al.*, 2021). Πρόκειται για μια παράδοση βαθιά ριζωμένη σε θρησκευτικές πεποιθήσεις και κοινωνικές ιεραρχίες του Νεπάλ (Mukherjee *et al.*, 2020). Η παραμονή των γυναικών σε αυτά τα αυτοσχέδια καλύβια περιόδου, διαρκεί συνήθως 4 μέρες σε κάθε εμμηνορροϊκό κύκλο, εκτός από την εμμηναρχή, την πρώτη περίοδο δηλ. κατά τη διάρκεια της οποίας τα κορίτσια είναι υποχρεωμένα να μείνουν απομονωμένα για τουλάχιστον 14 ημέρες (Amatya *et al.*, 2018).

Τα καλύβια αυτά είναι χτισμένα με λάσπη και πέτρα και δεν κλειδώνουν, ούτε έχουν παράθυρα. Οι συνθήκες διαβίωσης είναι δύσκολες και επικίνδυνες για τις γυναίκες και τα κορίτσια. καθώς δεν έχουν πρόσβαση ή δεν έχουν επαρκή πρόσβαση σε καθαρό νερό και εγκαταστάσεις υγιεινής, σε προϊόντα διαχείρισης της περιόδου, όπως σερβιέτες, με αποτέλεσμα να υπάρχουν επιπτώσεις στην υγεία τους. Μολύνσεις του ουροποιητικού και αναπαραγωγικού συστήματος έως και καρκίνος των γεννητικών οργάνων, αλλά και διάρροια, υποθερμία και αφυδάτωση είναι κάποιες επιπτώσεις στην υγεία που έχουν αναφερθεί. Επιπρόσθετοι κίνδυνοι προέρχονται από επιθέσεις ζώων. Ακόμα και θάνατοι έχουν αναφερθεί από δαγκώματα δηλητηριωδών φιδιών και σκορπιών ενώ οι γυναίκες κινδυνεύουν και από επιθέσεις αντρών, καθώς έχουν επίσης αναφερθεί σεξουαλικές επιθέσεις και βιασμοί. Πέραν των σωματικών κινδύνων, τα κορίτσια και οι γυναίκες που εξασκούν την παράδοση Chhauradi, βιώνουν επιπτώσεις στη ψυχική τους υγεία, και κατακλύζονται από συναισθήματα εγκατάλειψης, ενοχής, ανασφάλειας και εξευτελισμού, ενώ παρουσιάζουν και υψηλά ποσοστά απουσίας από το σχολείο εκείνες τις ημέρες (Amatya *et al.*, 2018, Thakuri *et al.*, 2021). Στον απόηχο όλων αυτών των συνεπειών στην υγεία αλλά και την ίδια τη ζωή των γυναικών, η παράδοση Chhauradi καταργήθηκε νομικά από την κυβέρνηση του Νεπάλ το 2005 και ποινικοποιήθηκε το 2017, εξακολουθεί ωστόσο να εφαρμόζεται, ειδικά στις δυτικές περιοχές της



χώρας. Το Chhaupadi, η απομόνωση των γυναικών και κοριτσιών με περίοδο, ως μέτρο απομάκρυνσης τους από τα αρσενικά μέλη της οικογένειας προκειμένου να μην τα μολύνουν με το άγγιγμά τους, καταδεικνύει πως πίσω από το έθιμο αυτό πέρα από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, βρίσκονται οι επιταγές μιας πατριαρχικής κοινωνίας που υπαγορεύει στις γυναίκες την αυτο-αστυνόμευση και περιορισμό σε αντίξοες συνθήκες, προκειμένου να προστατεύσει τα αρσενικά μέλη της κοινωνίας. Καταδεικνύει επίσης τους ισχυρούς οικογενειακούς και κοινοτικούς δεσμούς που δεν αφήνουν περιθώρια αντίδρασης ενάντια στις επιθυμίες των γονιών καθώς η εσωτερικευμένη πεποίθηση των περισσότερων κοριτσιών, είναι ότι θα φέρουν ατυχία στις οικογένειές τους αν δεν απομονωθούν στις αυτοσχέδιες καλύβες κατά την έμμηνο ρύση τους (Amatya *et al.*, 2018).

### 2.3 Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΥΠΟΣΑΧΑΡΙΑΣ ΑΦΡΙΚΗΣ

Η εφηβεία είναι πολύ σημαντική περίοδος στη ζωή ενός κοριτσιού, κατά τη διάρκεια της οποίας, οι έφηβες καλούνται να διαχειριστούν μια σειρά από αλλαγές στο σώμα τους, όπως η ανάπτυξη του στήθους τους, αλλαγές στα συναισθήματα τους καθώς βιώνουν για πρώτη φορά την σεξουαλική επιθυμία, αλλαγές ρόλων και ανάμεσα σε αυτά πρέπει να διαχειριστούν και το αίμα της περιόδου κάθε μήνα, μαζί με τους πόνους, την κούραση και τις ναυτίες που μπορεί να φέρει (Smiles, Short and Sommer, 2017). Η διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής, είναι η διαδικασία κατά την οποία οι γυναίκες και τα κορίτσια με περίοδο, χρησιμοποιούν καθαρά προϊόντα προκειμένου να απορροφηθεί το αίμα, έχουν ιδιωτικότητα κατά την αλλαγή σερβιετών, έχουν πρόσβαση σε σαπούνι και νερό για να πλυθούν και έχουν επίσης πρόσβαση σε κάδους απορριμμάτων για τη ρήψη των προϊόντων εμμηνορροϊκής υγιεινής (Deriba *et al.*, 2022; Daniel *et al.*, 2023; Chinyama *et al.*, 2019; Boosey, Prestwich and Deave, 2014). Ωστόσο, σύμφωνα με αναφορές της UNICEF, καθημερινά για 300 εκατομμύρια κορίτσια και γυναίκες που αδιαθετούν, δεν υπάρχει ένα κατάλληλο περιβάλλον, ασφαλή προϊόντα υγιεινής και ιδιωτικότητα έτσι ώστε να είναι σε θέση να διαχειριστούν την περιόδό τους (Daniel *et al.*, 2023). Η διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής είναι ένα ζήτημα παραμελημένο σε αναπτυσσόμενες χώρες κι αυτό οφείλεται στην αποχή των γυναικών από το κέντρο λήψης αποφάσεων, στην έλλειψη υποστήριξης του κοινωνικού ιστού, στην έλλειψη πρόσβασης σε εγκαταστάσεις και προϊόντα εμμηνορροϊκής υγιεινής καθώς και στην έλλειψη πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης (Deriba *et al.*, 2022).

Στις χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, όπως είδαμε να συμβαίνει και στο Νεπάλ, η περίοδος είναι ένα θέμα ταμπού, θεωρείται ακάθαρτη και βρώμικη, θεωρείται μια ντροπιαστική εμπειρία που

φέρει στιγματισμό, φέρει τον φόβο του εξευτελισμού για τα κορίτσια που αδιαθετούν σε περίπτωση που φανεί κάποιος λεκές αίματος και ως τέτοιο ντροπιαστικό ζήτημα, δεν συζητείται δημοσίως, ούτε με φίλους και πολλές φορές ούτε με τους συγγενείς ή και τη μητέρα (Daniel *et al.*, 2023; Boosey, Prestwich and Deave, 2014; Rheinländer *et al.*, 2019). Επιπρόσθετα, σε έρευνα που έγινε σε τρεις περιοχές στο Durban της Νοτίου Αφρικής, οι γυναίκες και από τις τρεις περιοχές ανέφεραν ότι το σύνθημα που πήραν κατά την εμμηναρχή τους, ήταν ότι η περίοδος είναι κάτι που έπρεπε να κρύψουν από τους άλλους και ειδικά από τους άντρες. Αυτό στο οποίο θυμούνται να δίνουν έμφαση οι γυναίκες συγγενείς τους, είναι ότι τις σερβιέτες τους έπρεπε να τις πετάνε κατευθείαν στο καλάθι των σκουπιδιών ώστε να μη προλάβει να τις δει κανείς. Επιπλέον, κάποιες γυναίκες ανέφεραν ότι πριν πετάξουν τις σερβιέτες τους τις τύλιγαν με εφημερίδες ή χαρτί τουαλέτας και σε κάποιες περιπτώσεις τις έβαζαν και σε πλαστική σακούλα. Το αίμα της περιόδου τις έκανε να ντρέπονται ακόμα κι όταν δεν ήταν το δικό τους. Συγκεκριμένα, συνεντευξιαζόμενες παραπονέθηκαν ότι άλλες γυναίκες πετούσαν τις σερβιέτες τους σε ανοιχτές χωματερές που προορίζονταν για τα οικιακά απόβλητα των σπιτιών της γειτονιάς, θεωρώντας ότι έτσι ντροπιάζονταν όλες οι γυναίκες. Πέρα από το να κρατήσουν κρυφό το αίμα της περιόδου τους από τα μάτια των άλλων, οι γυναίκες είχαν επιπρόσθετα την ανησυχία μήπως κάποιο σκυλί μυρίσει το αίμα στις σερβιέτες που ήταν πεταμένες στις κοινές χωματερές και τις σκίσει, με αποτέλεσμα να μείνουν σε κοινή θέα ντροπιάζοντας τες και πάλι (Scorgie *et al.*, 2016). Επιπλέον, όπως είδαμε να συμβαίνει και σε περιοχές με πιο υψηλό επίπεδο ανάπτυξης, τα έφηβα κορίτσια σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, ακριβώς επειδή ντρέπονται για την περίοδό τους και την θεωρούν κάτι βρώμικο, χρησιμοποιούν ευφημισμούς για να αναφερθούν σε αυτή όταν μιλάνε με φίλους, όπως: "η βρωμιά ήρθε", "το κρυμμένο είναι εδώ", "δεν είμαι καθαρή". Σε έρευνα που διεξήχθη στην Αιθιοπία, οι συνεντευξιαζόμενες ανέφεραν ότι: "Επειδή η κοινωνία δεν είναι ανεπτυγμένη, αν μια γυναίκα ή κορίτσι πει ότι είναι άρρωστη επειδή έχει περίοδο, θα είναι αγενείς μαζί της και θα επιδείξουν μίσος. Αυτό είναι που βλέπουμε" (Smiles, Short and Sommer, 2017).

Πέρα από τη μυστικότητα με την οποία έχουν μάθει να περιβάλλουν την εμμηνόρροια οι γυναίκες στις χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, υπόκεινται και σε άλλους περιορισμούς κατά τη διάρκεια της περιόδου. Κάποιοι από αυτούς είναι η απαγόρευση της συμμετοχής σε δημόσιες συγκεντρώσεις, ειδικά σε θρησκευτικές εκδηλώσεις, προσευχές ή λειτουργίες σε εκκλησίες ή τζαμιά. Παρομοίως με τις γυναίκες στο Νεπάλ, δεν τους επιτρέπεται να αγγίζουν πηγές νερού, να αγγίζουν φυτά ή να περάσουν μέσα από καλλιέργειες καθώς θεωρείται ότι θα τις μολύνουν, ενώ σε κάποιες χώρες οι γυναίκες είναι υποχρεωμένες να μείνουν ξεχωριστά από την υπόλοιπη οικογένεια για περίπου 7 ημέρες ή έως ότου μπορούν να αποκαλούνται "καθαρές". Επιπλέον, δεν μπορούν να μαγειρέψουν ή

να πλύνουν πιάτα, να αγγίζουν ζώα, ενώ στο Νότιο Σουδάν συγκεκριμένα, τα κορίτσια δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν τις τουαλέτες και να κάνουν μπάνιο αν δεν έχει τελειώσει η ροή του αίματος. Οι περιορισμοί αυτοί είναι συνυφασμένοι με πεποιθήσεις όπως ότι οι σερβιέτες μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο, άρα καλύτερα να μην χρησιμοποιούνται, ότι αν κάποιος δει σερβιέτα πεταμένη σε ανοιχτό, δημόσιο χώρο μπορεί να πεθάνει ή να μείνει στérος και πως αν οι πατεράδες μιλήσουν με τα παιδιά τους για θέματα εμμηνορροϊκής υγιεινής, θα πεθάνουν (Tamiru *et al.*, 2015; Ndlovu and Bhala, 2016).

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα έφηβα κορίτσια συνήθως δεν έχουν τη δυνατότητα κατάλληλης εμμηνορροϊκής διαχείρισης, ενώ κι οι δημόσιοι χώροι και τα σχολεία στα οποία φοιτούν υπολείπονται των κατάλληλων εγκαταστάσεων υγιεινής, ειδικά στις αγροτικές περιοχές. Ένας παράγοντας που συντελεί στη κακή εμμηνορροϊκή διαχείριση είναι η άγνοια για το φαινόμενο της περιόδου, μέχρι τη στιγμή που αυτή έρχεται για πρώτη φορά. Η Tamiru και οι συνεργάτες σε έρευνα που διεξήγαγαν το 2015 στην Αιθιοπία, το Νότιο Σουδάν, την Τανζανία και τη Ζιμπάμπουε, βρήκαν ότι 66% των κοριτσιών που έλαβαν μέρος στην έρευνα, δεν γνώριζε τίποτα για την έμμηνόρρηση πριν αυτή ξεκινήσει (Tamiru *et al.*, 2015). Παρομοίως, σε έρευνα που διεξήχθη σε αγροτικές περιοχές της Ζάμπια, βρέθηκε ότι παρότι το πρόγραμμα σπουδών στα σχολεία καλύπτει το φαινόμενο της εμμηνορροίας, παρόλα αυτά, η πλειοψηφία των κοριτσιών δεν γνώριζε τι ήταν η έμμηνος ρύση μέχρι τη στιγμή που τους ήρθε η πρώτη περίοδος όπου δεν καταλάβαιναν τι τους έχει συμβεί (Chinyama *et al.*, 2019). Παρόμοιο αποτέλεσμα είχε και η συστηματική ανασκόπηση του Sahiledengle και των συνεργατών (2022) για την διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής εφήβων στην Αιθιοπία, όπου έδειξε ότι 1 στα 4 κορίτσια δεν γνώριζαν τίποτα για την περίοδο πριν την εμμηναρχή (Sahiledengle *et al.*, 2022). Στις περιπτώσεις που τα κορίτσια είχαν κάποιες γνώσεις σχετικά με τη περίοδο πριν αδιαθετήσουν για πρώτη φορά, τις είχαν κυρίως από τις μητέρες τους, που φαίνεται να είναι η πρώτη πηγή πληροφόρησης, ακολουθούμενη από το σχολείο και τα ΜΜΕ (Tamiru *et al.*, 2015; Bulto, 2021). Οι συμβουλές από τις μητέρες αλλά και από τους δασκάλους, εστιάζουν στην αποφυγή μιας ενδεχόμενης εγκυμοσύνης και στις αλληλεπιδράσεις με τα αγόρια. Διδάσκουν στα κορίτσια την ηθική ζωή και πώς να "ελέγξουν" το αίμα τους, χωρίς να δίνουν έμφαση στην υγιεινή και την ευημερία τους (Rheinländer *et al.*, 2019). Από την άλλη, έφηβες έχουν αναφέρει ότι όταν τους ήρθε η πρώτη περίοδος, δίσταζαν να το μοιραστούν με τους γονείς τους γιατί θεωρούσαν ότι οι ενήλικες πιστεύουν ότι η εμμηναρχή είναι αποτέλεσμα σεξουαλικών επαφών (Smiles, Short and Sommer, 2017).

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά τη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής, σχετίζεται με τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται. Αυτά είναι από σερβιέτες μιας χρήσης έως

κομμάτια υφάσματος, επαναχρησιμοποιούμενες σερβιέτες, χαρτί τουαλέτας, περιοδικά, βαμβάκι, φυσικά προϊόντα όπως φύλλα ή και τίποτα. Σύμφωνα με την Tamiru και τους συνεργάτες (2015) στο Νότιο Σουδάν, μόλις το 16.7% των κοριτσιών χρησιμοποιούν σερβιέτες μιας χρήσης. Στην Αιθιοπία, το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 24%, στη Ζιμπάμπουε το αντίστοιχο ποσοστό είναι 13% και στην Τανζανία 15% (Tamiru *et al.*, 2015). Ευρήματα κι από άλλες έρευνες στην περιοχή επιβεβαιώνουν αυτά τα αποτελέσματα. Στην Αιθιοπία, τα κορίτσια δεν έχουν πρόσβαση σε σερβιέτες μιας χρήσης (Smiles, Short and Sommer, 2017). Στη Ζάμπια, η πλειοψηφία των κοριτσιών χρησιμοποιεί κυρίως κομμάτια υφάσματος ή κομμάτια από κουβέρτες που τα πλένουν για να τα ξαναχρησιμοποιήσουν κι όχι σερβιέτες μιας χρήσης (Chinyama *et al.*, 2019). Παρομοίως στην Ουγκάντα, έρευνες έχουν δείξει ότι η πλειοψηφία των κοριτσιών χρησιμοποιεί κομμάτια υφάσματος που πλένουν και ξαναχρησιμοποιούν (Boosey, Prestwich and Deave, 2014; Hennegan and Montgomery, 2016). Οι σημαντικότεροι λόγοι για τους οποίους οι σερβιέτες μιας χρήσης δεν χρησιμοποιούνται είναι ότι καταρχάς πολλά έφηβα κορίτσια δεν έχουν πρόσβαση σε αυτές καθώς συνήθως μπορεί κανείς να τις προμηθευτεί από τα αστικά κέντρα, μειώνοντας έτσι σημαντικά τις πιθανότητες να βρει σερβιέτες ένα κορίτσι που ζει σε αγροτική περιοχή (Smiles, Short and Sommer, 2017; Tamiru *et al.*, 2015). Ένας ακόμη λόγος είναι ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά στην αγορά τους (Daniel *et al.*, 2023 ; Chinyama *et al.*, 2019; Deriba *et al.*, 2022). Ωστόσο η πλειοψηφία των κοριτσιών που συμμετείχε στην έρευνα της Tamiru και των συνεργατών (2015), δήλωσαν ότι θα τους ενδιέφερε να αγοράσουν σερβιέτες αν η τιμή μειωνόταν κατά 50%, με τη τιμή τους χωρίς μείωση να κυμαίνεται από 1 έως 2 δολάρια ανάλογα το μέγεθός τους, αν οι σερβιέτες διαφημίζονται στα ΜΜΕ και αν η χρήση τους είναι βέβαιο ότι δεν ενέχει κάποιον ιατρικό κίνδυνο (Tamiru *et al.*, 2015).

Η κακή εμμηνορροϊκή διαχείριση οφείλεται σε μεγάλο βαθμό και στις ακατάλληλες εγκαταστάσεις υγιεινής που έχουν τα περισσότερα σχολεία στις χώρες της υποσαχάριας Αφρικής. Στο σχολείο της συνοικίας Masvingo στη Ζιμπάμπουε η έλλειψη πόρτας στις τουαλέτες, η έλλειψη νιπτήρων για να πλένουν τα κορίτσια τα χέρια τους και η γενικότερη έλλειψη νερού καθώς και η κακή συντήρηση των τουαλετών είναι παράγοντες που δεν επιτρέπουν στις έφηβες να έχουν τις συνθήκες και την απαραίτητη ιδιωτικότητα προκειμένου να αλλάξουν και να πλυθούν (Ndlovu and Bhala, 2016). Σε μερικές περιπτώσεις, τα σχολεία δεν έχουν καν ξεχωριστές τουαλέτες για τα κορίτσια, μετατρέποντας σε αληθινή πρόκληση την διαχείριση του εμμηνορροϊκού αίματος (Shah *et al.*, 2022; Rheinländer *et al.*, 2019). Σε έρευνα στην Κεντρική Αιθιοπία, 57,9% των μαθητριών ανέφερε ότι οι τουαλέτες στα σχολεία τους δεν έχουν κάδο απορριμμάτων όπου να μπορούν να πετάξουν τις σερβιέτες, 63,6% ανέφερε ότι δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό και περίπου 50% ότι δεν

υπάρχουν νιπτήρες για να πλύνουν τα χέρια τους (Deriba *et al.*, 2022). Οι ανεπαρκείς εγκαταστάσεις υγιεινής των σχολείων, ωθούν συχνά τις μαθήτριες να περιμένουν μέχρι να επιστρέψουν σπίτια τους για να αλλάξουν την πρώτη σερβιέτα της ημέρας ή σε κάποιες περιπτώσεις να βγαίνουν κρυφά εκτός σχολείου για να πάνε στους παρακείμενους θάμνους, ή στις κοντινές παραλίες, προκειμένου να καθαριστούν και να αλλάξουν. Αυτή είναι μια συνήθης πρακτική του ντόπιου πληθυσμού, που ωστόσο εξασκείται κυρίως μετά τη δύση του ήλιου ή το ξημέρωμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, τα κορίτσια που το κάνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας να νιώθουν φόβο μη τυχόν πέσουν στα βλέμματα περαστικών γιατί αν κάποιος τις δει, μπορεί να τους απευθύνει προσβλητικά σχόλια (Rheinländer *et al.*, 2019).

Όπως είδαμε, οι αντιλήψεις και τα ταμπού γύρω από την περίοδο, σε συνδυασμό με την έλλειψη γνώσης, την αδυναμία πρόσβασης σε προϊόντα υγιεινής και την έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων υγιεινής ειδικά στα σχολεία, έχουν ως αποτέλεσμα μια γενικότερη κακή εμμηνορροϊκή διαχείριση από τις γυναίκες και ειδικότερα από τα έφηβα κορίτσια στις χώρες της υποσαχάριας Αφρικής. Η φτωχή διαχείριση της εμμηνορροϊας έχει αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική υγεία αλλά και στην εκπαίδευση των κοριτσιών. Ερεθισμοί στα γεννητικά όργανα, μύκητες, ναυτίες λόγω των έντονων οσμών στις σχολικές τουαλέτες, αλλά και λοιμώξεις του αναπαραγωγικού συστήματος με εν δυνάμει μακροχρόνιες επιπτώσεις είναι κάποιες από τις συνέπειες της κακής εμμηνορροϊκής διαχείρισης (Rheinländer *et al.*, 2019; Sahiledengle *et al.*, 2022). Επίσης, η αδυναμία σωστής εμμηνορροϊκής διαχείρισης σε συνδυασμό με την έλλειψη πληροφόρησης, έχουν ως αποτέλεσμα τα κορίτσια να νιώθουν άγχος και ντροπή (Smiles, Short and Sommer, 2017). Ο φόβος ότι μπορεί να λεκιαστούν εξαιτίας των υφασμάτων που χρησιμοποιούν αντί για σερβιέτες μιας χρήσης και η συνεπακόλουθη ντροπή, αλλά και η έντονη μυρωδιά των υφασμάτων όταν έχουν γεμίσει με αίμα, οδηγούν τις νεαρές μαθήτριες να μένουν στο σπίτι τις ημέρες της περιόδου. Αυτό ενισχύεται από το φόβο τους ότι μπορεί να τις κοροϊδέψουν οι συμμαθητές στο σχολείο, ειδικά τα αγόρια (Chinyama *et al.*, 2019). Στην Τανζανία, το 40% των κοριτσιών δήλωσε ότι οι πόνοι της περιόδου είναι τόσο έντονοι που δεν νιώθουν άνετα να βρίσκονται στη τάξη, ενώ στο Νότιο Σουδάν, τα κορίτσια μένουν στο σπίτι για 4 έως 8 ημέρες κατά τη διάρκεια της περιόδου (Tamiru *et al.*, 2015). Εκτός από τις απουσίες, πρέπει να επισημανθεί ότι πολλές μαθήτριες που πηγαίνουν στο σχολείο τις ημέρες με περίοδο, λόγω της δυσφορίας και του πόνου που μπορεί να νιώθουν αλλά και του φόβου μη λεκιαστούν, συχνά έχουν δυσκολίες να συγκεντρωθούν, δεν συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα, δεν επιθυμούν να ανέβουν στον πίνακα (Boosey, Prestwich and Deave, 2014; Hennegan and Montgomery, 2016; Tamiru *et al.*, 2015). Οι επαναλαμβανόμενες απουσίες στο σχολείο ωστόσο, εκτός από επιπτώσεις στην αυτο-εκτίμηση των

εφήβων, επιπτώσεις στην σχολική επίδοση και στη δυνατότητα να συνεχίσει κάποιος σε υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης, είναι πιθανόν να οδηγήσουν σε οριστική εγκατάλειψη της φοίτησης. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε ένα γάμο σε μικρή ηλικία, μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, σε σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα αλλά και σε απώλειες ευκαιριών (Shah *et al.*, 2022).

Οι πολιτισμικές και θρησκευτικές αντιλήψεις που καθιστούν ταμπού την περίοδο και ο στιγματισμός του εμμηνορροϊκού αίματος αλλά και των ίδιων των γυναικών κατά τη διάρκεια της περιόδου, είναι ισχυρά ακόμα και σήμερα σε όλες τις περιοχές του κόσμου ανεξαρτήτως επιπέδου ανάπτυξης. Κάθε μήνα, οι γυναίκες με εμμηνόρροια υπόκεινται σε μια σειρά περιορισμών, από την απόκρυψη της περιόδου και τη χρήση ευφημισμών, στην απαγόρευση να αγγίζουν ζώα, φυτά, να μαγειρεύουν ή να πλένουν πιάτα, στους διατροφικούς περιορισμούς και τους περιορισμούς στις μετακινήσεις και στη συμμετοχή σε δημόσιες συγκεντρώσεις και κυρίως θρησκευτικές εκδηλώσεις και λειτουργίες, με αποκορύφωμα την απομόνωση των γυναικών και κοριτσιών σε αυτοσχέδιες καλύβες στις απομακρυσμένες περιοχές του Δυτικού Νεπάλ.

Η διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής, είναι ζωτικής σημασίας για την ενδυνάμωση των κοριτσιών και είναι κάτι πολύ παραπάνω από την πρόσβαση σε προϊόντα και εγκαταστάσεις υγιεινής. Έχει να κάνει με την διαβεβαίωση ότι τα κορίτσια έχουν τη δυνατότητα να διαχειριστούν το αίμα της περιόδου με αξιοπρέπεια στα πλαίσια ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος (Sahiledengle *et al.*, 2022). Τα αναπαραγωγικά δικαιώματα, είναι ανθρώπινα δικαιώματα και είναι συνυφασμένα με κοινωνικά και οικονομικά δικαιώματα και οι περιορισμοί που τίθενται στις γυναίκες εμποδίζουν την άσκηση των δικαιωμάτων αυτών (Smiles, Short and Sommer, 2017). Η ισότητα των δύο φύλων δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί, όταν οι γυναίκες, ενήλικες και έφηβες, σε όλα τα μέρη του κόσμου, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, κάθε μήνα του χρόνου για κάποιες μέρες, απαγορεύεται να συμμετέχουν σε δημόσιες συγκεντρώσεις, ντρέπονται λόγω του στίγματος της περιόδου να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια, όταν δεν έχουν τις κατάλληλες συνθήκες ώστε να μπορούν να διαχειριστούν την εμμηνορροϊκή υγιεινή με αποτέλεσμα να απουσιάζουν συστηματικά από το σχολείο ή και να το παρατάνε οριστικά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

### ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

#### 3.1 ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟΣ ΑΚΤΙΒΙΣΜΟΣ

Όπως έχουμε δει έως τώρα, παρότι η έμμηνος ρύση είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και ένας δείκτης υγείας και ευημερίας, ωστόσο από αρχαιοτάτων χρόνων, σε διαφορετικές κουλτούρες, στις αντιλήψεις των μεγαλύτερων θρησκειών στον κόσμο και σε κοινωνίες με διαφορετικά επίπεδα ανάπτυξης θεωρείται ταμπού, περικλείεται από μια μυστικότητα και οι γυναίκες που έχουν περίοδο στιγματίζονται.

Παρόλα αυτά, τις τελευταίες δεκαετίες η έμμηνος ρύση έχει αρχίσει να γίνεται πιο ορατή στη δημόσια σφαίρα και να δίνεται έμφαση όχι μόνο στο ότι πρόκειται για ένα βιολογικό φαινόμενο, αλλά και ένα φαινόμενο καθοριστικό για την υγεία των γυναικών που έχουν περίοδο σε όλο τον κόσμο και κατ' επέκταση για την κοινωνική τους ευημερία. Μερικά παραδείγματα του πώς η σιωπή γύρω από την έμμηνου ρύση έχει αρχίσει να σπάει, είναι ότι από το 2014 έχει οριστεί η 28η Μαΐου ως Παγκόσμια μέρα εμμηνορροϊκής υγιεινής. Το 2015 το Αμερικάνικο Cosmopolitan ανακήρυξε την χρονιά εκείνη, χρονιά της περιόδου. Στα Πανεπιστήμια προσφέρονται όλο και πιο συχνά μαθήματα σχετικά με την έμμηνου ρύση, την εμμηνορροϊκή υγιεινή, τον εμμηνορροϊκό ακτιβισμό. Αθλητές συμμετέχουν σε αγώνες έχοντας περίοδο και χωρίς να χρησιμοποιούν σερβιέτες ή ταμπόν, ενώ πλέον δίνονται μεγάλα χρηματικά ποσά για παροχή προϊόντων περιόδου στα πλαίσια προγραμμάτων εμμηνορροϊκής υγιεινής στον Παγκόσμιο Νότο (Gaybor and Harcourt, 2022).

Για να πραγματοποιηθεί η μετάβαση αυτή, οι ακτιβιστές της έμμηνου ρύσης εργάζονται ώστε να μειωθεί το στίγμα και η ντροπή της περιόδου και να χαλαρώσει ο κοινωνικός έλεγχος πάνω στα γυναικεία σώματα. Ο εμμηνορροϊκός ακτιβισμός δεν είναι κάτι καινούριο καθώς εμφανίστηκε στα τέλη της δεκαετίας του '60 με τους ακτιβιστές τη εποχής να αρνούνται να αποδεχτούν ότι η περίοδος είναι "κατάρα" και να την επαναπροσδιορίζουν μέσα από τις τέχνες, χτίζοντας πάνω στο δεύτερο κύμα φεμινισμού που είχε εδραιωθεί εκείνη τη δεκαετία. (Bobel and Fahs, 2020).

Ο εμμηνορροϊκός ακτιβισμός σήμερα, αγωνίζεται για την πρόσβαση σε ασφαλή προϊόντα περιόδου, για την απόσυρση του φόρου στα προϊόντα αυτά και για ισότητα στην διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής. Προσπαθεί μέσα από δράσεις, να αλλάξει την κουλτούρα της περιόδου στην οποία κυριαρχούν το στίγμα και η νοοτροπία της απόκρυψης. Επίσης, σε συνέχεια του κινήματος για την υγεία των γυναικών της δεκαετίας του '70 ο εμμηνορροϊκός ακτιβισμός σχεδιάζει στρατηγικές για την απόκτηση της κατάλληλης γνώσης ενάντια στους άγραφους κανόνες που

περιβάλλουν το σώμα με περίοδο αλλά και ενάντια στην ανδροκρατούμενη βιοιατρική αυθεντία που αρνείται στις γυναίκες την παρέμβαση και εξουσία στο ίδιο τους το σώμα. Τέλος ο εμμηνορροϊκός ακτιβισμός, είναι πια συνδεδεμένος και με περιβαλλοντικά κινήματα και τα κινήματα για τα δικαιώματα των καταναλωτών. Γνωρίζοντας ότι μια πιο βιώσιμη λύση αναφορικά με την κατανάλωση προϊόντων εμμηνορροϊκής υγιεινής απαιτεί δομικές τεχνικοοικονομικές αλλαγές, έχει επικεντρώσει τη δράση του στην αναζήτηση εναλλακτικών προκειμένου να μειωθεί η αποψίλωση των δασών για τον ξυλοπολτό των δέντρων τους που χρησιμοποιείται στην παραγωγή σερβιετών μιας χρήσης αλλά και στην αλλαγή νοοτροπίας των καταναλωτών (Gaybor and Harcourt, 2022).

### 3.2 ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟΥ ΑΚΤΙΒΙΣΜΟΥ

Τον Απρίλιο του 2017, ο SheSays, ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός για τα δικαιώματα των γυναικών στην Ινδία, χρησιμοποίησε το hashtag #LahukaLagaan στο Twitter για να διαμαρτυρηθεί για την απόφαση της κυβέρνησης να επιβάλει φόρο 14% στις σερβιέτες, κατηγοριοποιώντας τις ως αντικείμενο πολυτελείας για τις γυναίκες στην Ινδία. Με την θεώρηση της σερβιέτας ως προϊόν πολυτελείας, η ανδροκρατούμενη επιτροπή άφησε να εννοηθεί ότι τα προϊόντα εμμήνου ρύσης μιας χρήσης, όπως οι σερβιέτες και τα ταμπόν, δεν ήταν απαραίτητα καθώς οι γυναίκες μπορούσαν να έχουν πρόσβαση σε άλλες εναλλακτικές. Όμως μια μελέτη που διεξήχθη από την εταιρεία ερευνών και ανάλυσης δεδομένων AC Nielsen το 2011, κατέδειξε ότι η οικονομική επιβάρυνση είναι ο πρωταρχικός λόγος για το 88% από τα 350 εκατομμύρια γυναίκες με έμμηνο ρύση στην Ινδία, εξαιτίας του οποίου καταφεύγουν σε ανθυγιεινές πρακτικές κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού τους κύκλου. Το hashtag #LahukaLagaan, που κυριολεκτικά σημαίνει «φόρος στο αίμα», δημοσιεύτηκε στο Twitter μαζί με ένα βίντεο παρωδίας με μια δημοφιλή φεμινίστρια κωμικό που συνέκρινε τον φόρο που εισπράττεται από τις σερβιέτες με μια μηνιαία συνδρομή, χιούμορ που είχε απήχηση σε γυναίκες και άνδρες σε όλη τη χώρα και οδήγησε σε δημοτικότητα του hashtag. Για τους υποστηρικτές της καμπάνιας #LahukaLagaan, η απαίτηση αλλαγής πολιτικής ήταν το πρώτο βήμα προς τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων των κοριτσιών και των γυναικών στην πρόσβαση σε προϊόντα υγιεινής εμμήνου ρύσης και προς την αποτροπή των νεαρών κοριτσιών να εγκαταλείπουν το σχολείο. Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός έκανε επίσης επίσημη αίτηση στο Ανώτατο Δικαστήριο για να ζητήσει από το δικαστικό σύστημα να παρέμβει. Οι αλλαγές σε πολιτικό επίπεδο δεν εφαρμόζονται από τη μία μέρα στην άλλη, ωστόσο η καμπάνια αυτή έθεσε τις βάσεις για μια συζήτηση γύρω από την έμμηνο ρύση χωρίς τη σκιά των κοινωνικών ταμπού και για μια εκπαίδευση γυναικών και αντρών σχετικά με θέματα εμμηνορροϊκής υγιεινής (Fadnis, 2017).



Πολλοί καλλιτέχνες έχουν επίσης πραγματοποιήσει δράσεις κι έχουν δημιουργήσει έργα με σκοπό να ρίξουν το πέπλο με το οποίο καλύπτεται η περίοδος και να την κάνουν πιο ορατή. Το 1978 η Gloria Steinem έγραψε τη σάτιρα "Αν οι άντρες είχαν περίοδο" για να υπογραμμίσει με χιουμοριστικό τρόπο τι θα συνέβαινε αν ξαφνικά αντί για τις γυναίκες, είχαν περίοδο οι άντρες. Σύμφωνα με την ίδια, η περίοδος τότε θα γινόταν ξεκάθαρα ένα αξιοζήλευτο, σημαντικό αντρικό γεγονός που θα σηματοδοτούσε το πέρασμα των νεαρών αγοριών στην ενηλικίωση και θα συνοδευόταν από δώρα, θρησκευτικές τελετές, οικογενειακά δείπνα και εργένικα πάρτι. Η συγγραφέας χρησιμοποιώντας φεμινιστικό χιούμορ, θέλει να σχολιάσει ότι η περίοδος θα έπρεπε να προσεγγίζεται όχι ως κάτι που πρέπει να μείνει κρυφό σαν να ήταν κάτι ντροπιαστικό, αλλά ως κάτι για το οποίο μπορούμε να αστευόμαστε, όπως για τα φυσιολογικά πράγματα, ή ακόμα και να το γιορτάζουμε. Αυτού του είδους το χιούμορ επιχειρεί να αντιταχθεί στην ιδέα του γυναικείου σώματος ως κάτι το απαίσιο (Bobel and Fahs, 2020).

Η Αμερικανίδα Vanessa Tiegs μαζί με την Γερμανίδα Petra Paul είναι δύο καλλιτέχνιδες γνωστές για την συλλογή του εμμηνορροϊκού αίματός τους, το οποίο στη συνέχεια πιτσιλάνε σε μεγάλων διαστάσεων καμβάδες με σκοπό να δημιουργήσουν έργα τέχνης. Κάποιοι σοκάρονται από το έργο τους, κάποιοι απορούν και κάποιοι αηδιάζουν. Ωστόσο ο σκοπός των μοντέρνων καλλιτεχνών συχνά είναι να προκαλέσουν σοκ στους θεατές και στην προκειμένη να μας κάνουν να αναρωτηθούμε γιατί ένα προϊόν της φύσης, όπως το αίμα της περιόδου που διαχειρίζονται οι περισσότερες γυναίκες για δεκαετίες κατά τη διάρκεια της ζωής τους, είναι κάτι σοκαριστικό. Γιατί μια ουσία απαραίτητη για τη δημιουργία της ζωής προκαλεί φόβο, αηδία και συγκρίνεται ακόμα και με τοξικά απόβλητα (Johnston-Robledo and Chrisler, 2020).

Δράσεις πραγματοποιούνται και για την καταπολέμηση του φαινομένου της φτώχειας της περιόδου. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ιατρική Ένωση Γυναικών (AMWA) η "φτώχεια της περιόδου" ορίζεται ως η ανεπαρκής πρόσβαση σε εργαλεία εμμηνορροϊκής υγιεινής και σε εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε προϊόντα και εγκαταστάσεις υγιεινής και σε μέσα για τη διαχείριση των απορριμμάτων των προϊόντων περιόδου. Επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπων παγκοσμίως ακόμα και στις αναπτυγμένες χώρες. Μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες, περίπου το 20% των έφηβων κοριτσιών ζει σε κατάσταση φτώχειας και δυσκολεύεται να διαχειριστεί την περίοδο του (Sommer and Mason, 2021).

Ο γεννημένος στη Γκάνα, Amos Katsekpor χρησιμοποιεί την πλατφόρμα του για να ευαισθητοποιήσει σχετικά με το φαινόμενο της περιόδου και στόχος του είναι να τερματίσει τα ταμπού της έμμηνου ρύσης στη νότια και κεντρική Αφρική. Πιστεύει ακράδαντα ότι οι άνδρες και

τα αγόρια πρέπει να καταλάβουν ότι η έμμηνος ρύση είναι μέρος της ζωής των κοριτσιών και των γυναικών και πρέπει να συμμετέχουν στον αποστιγματισμό της. "Ελπίζω σε ένα μέλλον όπου οι άντρες θα πηγαίνουν περήφανα στο φαρμακείο ή στο σούπερ μάρκετ για να διαλέξουν προμήθειες περιόδου για τις κόρες ή τις γυναίκες τους και να μην ντρέπονται. Ελπίζω σε ένα μέλλον όπου οι άντρες δεν θα μένουν μακριά από τη σύζυγό τους ή δεν θα απέχουν από τα γεύματα που ετοιμάζουν επειδή έχουν περίοδο", είπε σε συνέντευξή του στην πλατφόρμα The Lily της Washington Post. Ο Katsekror εντάχθηκε σε μια πρωτοβουλία για την υγεία της περιόδου, «Save the Red Days» που ενθαρρύνει τις γυναίκες και τα κορίτσια να μιλούν ελεύθερα για την έμμηνο ρύση τους στις πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης με την ελπίδα να εμπλακούν και αγόρια στον διάλογο (Bobel, 2010).

Στην Ουγκάντα, η Stella Nyanzi, υπέρμαχος των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ποιήτρια και ιατρική ανθρωπολόγος, άσκησε κριτική στον Πρόεδρο της χώρας για τις προεκλογικές υποσχέσεις που δεν τήρησε και οι οποίες αφορούσαν στην παροχή βιβλίων, στυλό, ηλεκτρονικών υπολογιστών και σερβιετών στους μαθητές Δημοτικής εκπαίδευσης της Ουγκάντα. Η κριτική της την οδήγησε αρχικά στην ανάκριση της από την υπηρεσία πληροφοριών και εγκλημάτων της χώρας και στη συνέχεια στη σύλληψή της για προσβολή του Προέδρου. Μέτα την ανάκριση αποφάσισε να ξεκινήσει μια καμπάνια με σκοπό να συλλέξει και να διανείμει σερβιέτες σε μαθήτριες της Ουγκάντα, αλλά και να παρέχει εκπαίδευση γύρω από την περίοδο. Η καμπάνια ονομάστηκε #Pads4GirlsUg και μέσα από τις δωρεές κατάφερε να διανείμει προϊόντα εμμηνορροϊκής υγιεινής σε 3000 μαθήτριες, νεαρές μητέρες και δασκάλες σε 5 διαμερίσματα της χώρας. Έδωσε ομιλίες τόσο σε κορίτσια όσο και αγόρια μαθητές αλλά και στο εκπαιδευτικό προσωπικό σχετικά με την έμμηνο ρύση, την εμμηνορροϊκή υγεία και υγιεινή. Επιπλέον τους έμαθε πώς να χρησιμοποιούν, να καθαρίζουν και να αποθηκεύουν τις σερβιέτες μια χρήσης αλλά και τις επαναχρησιμοποιούμενες. Συνέλεξε απορίες και τις απάντησε ατομικά ενώ συνέθεσε και ένα τραγούδι για την περίοδο σαν μια κίνηση κατά του μυστηρίου που την περιβάλλει, το οποίο τραγούδησε και χόρεψε με τους μαθητές. Η καμπάνια πολεμήθηκε από τους αξιωματούχους της κυβέρνησης ωστόσο τα αποτελέσματα που έφερε δεν μπορούν να αμφισβητηθούν (Nyanzi, 2020).

Ο εμμηνορροϊκός ακτιβισμός όποια μορφή κι αν παίρνει, παίζει σημαντικό ρόλο στο να παραμένει ορατό το φαινόμενο της περιόδου. Σύμφωνα με τους Bobel και Fahs (2020) ο εμμηνορροϊκός ακτιβισμός πρέπει να προτεραιοποιεί τους ευάλωτους πληθυσμούς, να συνεργάζεται με άλλα προοδευτικά κινήματα, όπως κινήματα κατά της ξеноφοβίας, υπέρ των δικαιωμάτων της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας, αντιρατσιστικά κινήματα. Να μην μείνει επικεντρωμένος στη παροχή προϊόντων εμμηνορροϊκής υγιεινής αλλά να διευρύνει τη συζήτηση γύρω από εκπαιδευτικές αλλαγές,

προώθηση του εμμηνορροϊκού αλφαριθμητισμού και καταπολέμηση του στίγματος. Πρέπει να είναι ριζοσπαστικός και να εργάζεται πάνω σε προγράμματα με μακροχρόνια αποτελέσματα (Bobel and Fahs, 2020).

### 3.3 ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΣΚΩΤΙΑΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗ ΦΤΩΧΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Θέλοντας να αντιμετωπίσει το φαινόμενο της φτώχειας της περιόδου, η Σκωτία έγινε η πρώτη χώρα στον κόσμο που εισήγαγε τη νομοθεσία για δωρεάν παροχή προϊόντων υγιεινής σε όλους όσους τα χρειάζονται. Η παροχή σερβιετών και ταμπόν συνιστά νομική υποχρέωση των τοπικών αρχών σε ένα σχέδιο που εκτιμάται ότι θα κοστίζει περίπου 8,7 εκατομμύρια λίρες ετησίως. Το νομοσχέδιο που είχε ανακοινωθεί από τον υπουργό της Σκωτίας, Nicola Sturgeon, το 2017, και από το 2020 κατοχυρώθηκε και από τον νόμο, υποχρεώνει τα σχολεία, κολέγια και πανεπιστήμια να παρέχουν τα προϊόντα δωρεάν. Η νομοθεσία αυτή έγινε ευρέως αποδεκτή από ιατρικούς οργανισμούς και γυναίκες υποστηρικτές της υγείας, υποστηρίζοντας ότι θα αντιμετωπίσει τη φτώχεια και θα συμβάλλει στην μείωση του στίγματος γύρω από την έμμηνο ρύση. Επιπλέον, ανέφεραν ότι θα συντελέσει στην εμφάνιση λιγότερων λοιμώξεων, στη μείωση των ανθυγιεινών εναλλακτικών λύσεων που χρησιμοποιούνται από γυναίκες σε απόγνωση που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά στην αγορά σερβιετών, και ότι θα ενθαρρύνει τις γυναίκες να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια για γυναικολογικά προβλήματα όπως ο πόνος και έντονη αιμορραγία. Αν και η Σκωτία δεν είναι η μόνη χώρα που παρέχει δωρεάν προϊόντα περιόδου, ωστόσο είναι αξιοσημείωτο ότι είναι η πρώτη που ανακηρύσσει την πρόσβαση σε αυτά καθολικό δικαίωμα για όλους τους πολίτες και ότι όλοι οι πολίτες θεωρείται ότι μπορούν δυνητικά να έχουν περίοδο, συμπεριλαμβάνοντας τρανς άντρες και μη-δυναδικά άτομα. Επιπρόσθετα, η νομοθεσία αυτή ώθησε σε παρόμοιες πρωτοβουλίες κι άλλες χώρες, από τη Βόρεια Ιρλανδία μέχρι την Νέα Ζηλανδία και από την Γερμανία μέχρι τις ΗΠΑ (Bildhauer, Røstvik and Vostral, 2022).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ, ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ.

#### 4.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΥΠΟΣΑΧΑΡΙΑΣ ΑΦΡΙΚΗΣ

Η διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής ως παρακλάδι του τομέα για τις εγκαταστάσεις ύδρευσης, αποχέτευσης και υγιεινής (WASH) συνήθιζε να είναι παραμελημένη, μιας και ιστορικά ο τομέας αυτός ασχολείτο με την παροχή νερού και την βελτίωση της υγιεινής, με σκοπό την μείωση της εξάπλωσης ασθενειών (Gaybor and Harcourt, 2022). Τα τελευταία χρόνια έχει αναγνωριστεί ως θέμα δημόσιας υγείας, με μια σειρά διεθνών οργανισμών, οργανισμών των Ηνωμένων Εθνών, ακαδημαϊκών, μη κυβερνητικών οργανώσεων, δωρητών, να ενεργοποιούνται προκειμένου να στρέψουν την προσοχή σε ζητήματα σχετικά με τα ταμπού της περιόδου και την ντροπή που ακολουθεί τα κορίτσια και τις γυναίκες με έμμηνο ρύση. Σύμφωνα με την Sommer και τους συνεργάτες της, το ενδιαφέρον για τη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής έχει να κάνει με την ανησυχία παγκοσμίως για το χάσμα στην εκπαίδευση ανάμεσα στα δύο φύλα, και με μια επιθυμία γεφύρωσής του (Sommer *et al.*, 2015). Πράγματι, όπως είδαμε, η ανεπαρκής πρόσβαση σε παυσίπονα έχει ως αποτέλεσμα έντονους πόνους περιόδου που εμποδίζουν τις μαθήτριες να είναι συγκεντρωμένες την ώρα του μαθήματος, η έλλειψη σερβιετών τις αναγκάζει να χρησιμοποιούν υφάσματα πολλαπλών χρήσεων που όταν έχουν γεμίσει με αίμα έχουν έντονη οσμή, γεγονός που τις κάνει να φοβούνται ότι θα τις κοροϊδέψουν οι συμμαθητές τους και ειδικά τα αγόρια. Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με τις ακατάλληλες εγκαταστάσεις υγιεινής, εγκαταστάσεις δηλ. που βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση από το σχολικό κτίριο, που δεν έχουν πόρτα ή και κλειδαριά, που δεν έχουν κάδο απορριμμάτων ή νερό και σαπούνι ή έχουν έλλειψη όλων αυτών, οδηγούν τα έφηβα κορίτσια στο να απουσιάζουν από το σχολείο τουλάχιστον για κάποιες μέρες κάθε μήνα. Αυτό έχει ως συνέπεια πολλά από αυτά να εγκαταλείπουν τελικά, οριστικά το σχολείο. Επιπλέον, η βελτίωση της διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής με όλα τα θετικά συνεπακόλουθα που φέρει, ταιριάζει και με την επίτευξη κάποιων από τους στόχους που έχουν τεθεί στην Ατζέντα 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, και ειδικά με τους στόχους 3,4,5 και 6.

Για να είναι επιτυχημένες οι παρεμβάσεις για τη βελτίωση της εμμηνορροϊκής υγιεινής, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ειδικές συνθήκες της κάθε περιοχής, το μορφωτικό επίπεδο των κατοίκων, οι οικονομικές συνθήκες, οι εδραιωμένες πολιτισμικές πρακτικές και τα πιστεύω της εκάστοτε περιοχής. Στο άρθρο των Thara και Aro (2021) επισημαίνεται η σπουδαιότητα της

συμπερίληψης της τοπικής κοινότητας, δηλ των θρησκευτικών αρχηγών, των ντόπιων ομάδων γυναικών, των παραδοσιακών θεραπειών και γενικότερα των μελών της τοπικής κοινωνίας, προκειμένου οι όποιες παρεμβάσεις να είναι πιο αποτελεσματικές και να έχουν μεγαλύτερη ανταπόκριση από τους κατοίκους μιας περιοχής. Συγκεκριμένα, οι συγγραφείς αναφέρουν τους λόγους που διάφορες παρεμβάσεις ενάντια στην παράδοση "chhaupadi" στο Νεπάλ, οι οποίες συμπεριλαμβάνουν την ενημέρωση γύρω από το φαινόμενο της έμμηνου ρύσης, την ευαισθητοποίηση της κοινότητας αλλά και νομοθετικές ρυθμίσεις, δεν έχουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Οι λόγοι αυτοί, μπορεί να σχετίζονται με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των άμεσα ενδιαφερόμενων. Για παράδειγμα, στις αγροτικές κοινότητες του Δυτικού Νεπάλ, όπου συναντάται συχνότερα η παράδοση "chhaupadi", ακόμα κι αν οι ντόπιοι αλλάξουν σταδιακά τις συνήθειές τους και αποδεχτούν το να μένουν οι γυναίκες με περίοδο μέσα σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο του σπιτιού, αντί να μένουν μόνες σε μια απομακρυσμένη καλύβα, αυτό το επιπλέον δωμάτιο για την πλειοψηφία των νοικοκυριών δεν υφίσταται, κι έτσι οι γυναίκες εξαναγκάζονται να διαμένουν στις αυτοσχέδιες καλύβες. Επιπλέον, δεδομένου ότι το ταμπού της περιόδου είναι βαθιά ριζωμένο στις αντιλήψεις του Ινδουισμού και η παράδοση chhaupadi στηρίζεται και από γυναίκες, είναι γι' αυτό πολύ σημαντικό οι παρεμβάσεις να στοχεύουν στην συμμετοχή των ομάδων αυτών, δηλ. γυναικών και θρησκευτικών αρχηγών, χωρίς την αλλαγή στάσης των οποίων πιθανότατα να βρουν αντίσταση από τις τοπικές κοινωνίες. Οι αντιστάσεις αυτές, έχουν ως αποτέλεσμα και την μη εφαρμογή της νομοθεσίας, καθώς για να τεθεί αυτή σε εφαρμογή θα πρέπει να υπάρχει κάποια καταγγελία, πράγμα που δεν συμβαίνει ποτέ (Thapa and Aro, 2021).

Στα πλαίσια ανάδειξης της διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής σε ένα θέμα δημόσιας υγείας, διάφορα προγράμματα και παρεμβάσεις έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια σε χώρες της Νοτιοανατολικής Ασίας και της υποσαχάριας Αφρικής. Μια παρέμβαση ήταν η ActWithHer-Ethiopia, που έλαβε χώρα σε 97 κοινότητες σε δύο διαφορετικές περιοχές της Αιθιοπίας με σκοπό την βελτίωση του εμμηνορροϊκού αλφαριθμητισμού μέσω ανάπτυξης δεξιοτήτων της καθημερινότητας. Για να επιτευχθεί ο σκοπός διαμορφώθηκαν εκπαιδευτικοί ασφαλείς χώροι, βασισμένοι σε ένα καθορισμένο πρόγραμμα μαθημάτων, καθοδηγούμενο από έναν μέντορα με τον οποίο οι έφηβοι μπορούσαν να αναπτύξουν μια σχέση εμπιστοσύνης. Η εκπαίδευση διαρκούσε 10 μήνες και απευθυνόταν σε κορίτσια ηλικίας 11 έως 13 ετών αλλά υπήρχε και επιπλέον εκπαίδευση σε αγόρια και σε όσους έχουν επιρροή στις ζωές των κοριτσιών, όπως γονείς, αρχηγοί της τοπικής κοινότητας κ.α. Σκοπός της εκπαίδευσης ήταν να αναπτύξουν οι έφηβοι δεξιότητες τέτοιες που θα τους βοηθούσαν στη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, στην ανάπτυξη υποστηρικτικού δικτύου αλλά και στο να βοηθήσουν οι ίδιοι το περίγυρο τους ώστε να επιφέρει

αλλαγές στους άγραφους κανόνες για τα δύο φύλα. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης ήταν θετικά, με το ποσοστό των κοριτσιών που μιλούσαν στη μητέρα τους σχετικά με τη περίοδο να αυξάνεται και στις δύο περιοχές μετά το πέρας της εκπαίδευσης. Το ποσοστό των αγοριών που γνώριζε μετά την εκπαίδευση, τις βιολογικές λειτουργίες της περιόδου είχε αυξηθεί σημαντικά στη μία περιοχή, ενώ είχε μείνει ίδιο στην άλλη. Βελτίωση παρουσίασαν οι γνώσεις αλλά και οι συμπεριφορές σε σχέση με τη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής και οι τρόποι με τους οποίους μπορούν να τη διατηρήσουν τα κορίτσια, πχ χρησιμοποιώντας καθαρά υφάσματα ώστε να είναι σε θέση να παρακολουθήσουν το σχολείο ανεμπόδιστα. Τέλος, στον τελευταίο δείκτη που αφορούσε στη μετάδοση της νέας γνώσης στον περίγυρο, επίσης υπήρχε βελτίωση με εργαζόμενες στο χώρο της υγείας, να υποστηρίζουν πως μετά την εκπαίδευση άρχισαν να μαθαίνουν στις μητέρες πώς να φτιάχνουν σερβιέτες από υφάσματα, γνώση που έλαβαν και αγόρια, ενώ σε μία κοινότητα τα αγόρια συμμετείχαν και στην κατασκευή εγκατάστασης υγιεινής για τις συμμαθήτριά τους (Baird *et al.*, 2022). Μια άλλη παρέμβαση, και πάλι στην Αιθιοπία, ήταν ένα πιλοτικό πρόγραμμα διανομής εκπαιδευτικών βιβλίων και σετ εξοπλισμού εμμηνορροϊκής υγιεινής που περιλάμβανε 4 επαναχρησιμοποιούμενες σερβιέτες και δύο ζευγάρια εσώρουχα. Το υλικό διαμοιράστηκε τον Φεβρουάριο του 2016 σε μαθητές, κορίτσια και αγόρια, και το σετ σε μαθήτριες, σε 15 σχολεία σε αστικές και αγροτικές περιοχές της Βόρειας Αιθιοπίας. Στη συνέχεια έλαβε χώρα και μια επιμορφωτική παρουσίαση για τα κορίτσια, όπου έμαθαν πώς να χρησιμοποιούν τις σερβιέτες, ενώ εργαζόμενοι πεδίου, επισκέπτονταν τα σχολεία σε εβδομαδιαία βάση προκειμένου να συλλέγουν δεδομένα σχετικά με τις απουσίες/παρουσίες αλλά και να συζητάνε με μαθητές όταν αυτοί είχαν κάποια απορία. Επιπλέον, οι μαθητές που έλαβαν το εκπαιδευτικό υλικό, ενθαρρύνθηκαν να το πάρουν σπίτι τους και να το μοιραστούν με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μια τέτοιας δράσης στη παρακολούθηση του σχολείου από τα κορίτσια, και τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά αναφορικά με τις παρουσίες των κοριτσιών στο σχολείο καθώς οι απουσίες τους μειώθηκαν και μάλιστα έφτασαν να είναι κατά 24% λιγότερες από αυτές των αγοριών (Belay, Kuhlmann and Wall, 2020). Στην Κένυα, τα Υπουργεία Υγείας και Εκπαίδευσης επανεξέτασαν την Εθνική πολιτική σχολικής υγείας και κατέληξαν στο ότι η εμμηνορροϊκή υγιεινή είναι κομβικό σημείο της καθώς είναι σημαντική για την επίτευξη της ισότητας των φύλων, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα των γυναικών και των κοριτσιών. Το 2017 ο Πρόεδρος της Κένυας υπέγραψε μια τροπολογία, σύμφωνα με την οποία η κυβέρνηση θα παρέδιδε στα έφηβα κορίτσια που είναι εγγεγραμμένα στο δημόσιο σχολείο, δωρεάν σερβιέτες, ενώ θα εξασφάλιζε και ένα ασφαλές σύστημα ρίψης των σερβιετών μετά τη χρήση. Την ίδια χρονιά, το Υπουργείο Παιδείας και άλλοι εμπλεκόμενοι φορείς, δημιούργησαν για τους δασκάλους, το εγχειρίδιο εμμηνορροϊκής υγιεινής προκειμένου εκείνοι να

το χρησιμοποιούν σε εκπαιδεύσεις μαθητών στα Δημοτικά σχολεία, ενώ η κυβέρνηση διένειμε δωρεάν και σερβιέτες μιας χρήσης σε κορίτσια Δημοτικού, που τις χρειάζονταν. Επιπρόσθετα, τρία Υπουργεία, αυτό της Υγείας, της Εκπαίδευσης και της Ύδρευσης, Αποχέτευσης και Υγιεινής, αναθεώρησαν τις προδιαγραφές για τις εγκαταστάσεις υγιεινής στα σχολεία, έδωσαν οδηγίες για την κατασκευή τους και επίσης έδωσαν κονδύλια στα δημόσια σχολεία για την δημιουργία εγκαταστάσεων υποδομής (Sommer *et al.*, 2015).

#### 4.2 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η περίοδος είναι ένας δείκτης υγείας και ευημερίας και κατά τη διάρκεια της ζωής, όσες γυναίκες έχουν έμμηνο ρύση, αναμένεται να έχουν μέχρι και 400 κύκλους (Casola *et al.*, 2021). Είδαμε έως τώρα ότι η περίοδος, αν και καθοριστική για τη σωματική και ψυχική υγεία όσων αδιαθετούν, παρόλα αυτά αντιμετωπίζεται ως ταμπού, στιγματοποιείται και επιπρόσθετα πολλές φορές δεν είναι εύκολα διαχειρίσιμη από τις γυναίκες και τις έφηβες κοπέλες, τόσο σε χώρες με υψηλό επίπεδο ανάπτυξης, όσο και σε αναπτυσσόμενες χώρες, όπου συχνά, ειδικά στα σχολεία, οι έφηβες υπολείπονται βασικών προϋποθέσεων για την κατάλληλη διαχείριση της έμμηνου ρύσης τους. Προγράμματα βελτίωσης της εμμηνορροϊκής υγιεινής σε αναπτυσσόμενες χώρες, αλλά και πρωτοβουλίες όπως αυτή στη Σκωτία, προκειμένου να αντιμετωπιστεί η φτώχεια της περιόδου, έχουν φέρει λιγότερο ή περισσότερα θετικά αποτελέσματα, ωστόσο, οι έρευνες και παρεμβάσεις που έχουν γίνει έως τώρα, έχουν επικεντρωθεί σε κάποιες από τις παραμέτρους που είναι απαραίτητες για μια κατάλληλη εμμηνορροϊκή υγιεινή και κυρίως στο είδος της σερβιέτας που χρησιμοποιείται. Καμία παρέμβαση δεν έχει συμπεριλάβει όλες τις απαραίτητες παραμέτρους για την βέλτιστη διαχείριση της περιόδου. Επιπλέον, μέσα από τις έρευνες έχει αναδειχθεί ότι υπάρχουν διαφορετικά κριτήρια για το τι θεωρείται ασφαλής ή μη, πρακτική. Για παράδειγμα, οι περισσότερες έρευνες θεωρούν καθαρές τις σερβιέτες μιας χρήσης, ωστόσο και οι επαναχρησιμοποιούμενες ή οι σερβιέτες από υφάσματα που φτιάχνονται στα σπίτια, θα μπορούσαν να αποτελούν υγιεινή επιλογή εφόσον πλένονται σωστά (Hennegan and Montgomery, 2016). Η προσέγγιση για μια βελτιωμένη διαχείριση εμμηνορροϊκής υγιεινής, πρέπει να είναι ολιστική και να περιλαμβάνει τα εξής: αντιμετώπιση του στίγματος της περιόδου, προϊόντα αλλά και εγκαταστάσεις εμμηνορροϊκής υγιεινής, κατάλληλους κάδους απορριμμάτων, καθαρό νερό και σαπούνι, εκπαίδευση από τα σχολεία γύρω από την έμμηνο ρύση, συμπερίληψη των αγοριών στην εκπαίδευση αυτή, γυναίκες δασκάλες και πρόσβαση σε παυσίπονα.

Το στίγμα της περιόδου έχει μακροχρόνιες συνέπειες στις ζωές όσων αδιαθετούν. Εμποδίζει τη συζήτηση γύρω από την περίοδο, ενισχύει μισογύνικα στερεότυπα της γυναίκας ως "παράλογης",

"υστερικής", "υπερβολικά συναισθηματικής" και κατά συνέπεια, λιγότερο ικανής. Το στίγμα της περιόδου όμως ως κοινωνική κατασκευή που είναι, έτσι μπορεί να αποδομηθεί εάν τεθούν υπό αμφισβήτηση οι κοινωνικές νόρμες που το συντηρούν. Αυτό δεν γίνεται εύκολα, αλλά η χάραξη πολιτικών από τις κυβερνήσεις, οι καμπάνιες ενημέρωσης και η εκπαίδευση, μπορούν να το κάνουν και εν συνεχεία να οδηγήσουν στη καταπολέμηση του εμμηνορροϊκού στίγματος (Olson *et al.*, 2022).

Τα προϊόντα εμμηνορροϊκής υγιεινής συμβάλλουν σημαντικά στη αποτελεσματικότητα και ασφάλεια της διαχείρισης της περιόδου από γυναίκες και κορίτσια. Ωστόσο το πρώην Συνεργατικό Συμβούλιο Ύδρευσης και Αποχέτευσης (WSSCC), νυν Ταμείο Αποχέτευσης και Υγιεινής (SHF) σε αναφορά του το 2013 ανέφερε ότι μόνο το 12% των κοριτσιών και γυναικών έχουν πρόσβαση σε σερβιέτες μίας χρήσης του εμπορίου (WSSCC, 2013). Οι έρευνες σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής και της Ασίας έχουν καταδείξει ότι η έλλειψη πρόσβασης σε οικονομικές σερβιέτες, αναγκάζει τις γυναίκες να καταφεύγουν σε μη υγιεινές επιλογές όπως χρήση εφημερίδας, φύλλων, παλιών υφασμάτων, σφουγγαριών ή καλτσών. Τέτοιες πρακτικές μπορεί να συμβάλλουν σε προβλήματα υγείας, όπως λοιμώξεις του ουροποιητικού ή αναπαραγωγικού συστήματος (Sahiledengle *et al.*, 2022). Επιπλέον, τα ταμπό της περιόδου, εμποδίζουν τις γυναίκες, ειδικά στις αγροτικές περιοχές, να πλύνουν και να στεγνώσουν σωστά τις επαναχρησιμοποιούμενες σερβιέτες τους ή τα υφάσματα και αντ' αυτού τα ξαναχρησιμοποιούν χωρίς να έχουν καθαριστεί κατάλληλα, θέτοντας σε κίνδυνο την υγεία τους (Mukherjee *et al.*, 2020). Η καταπολέμηση του εμμηνορροϊκού στίγματος μπορεί να προάγει την ανεμπόδιστη χρήση σερβιετών αλλά και υφασμάτων κατάλληλα καθαρισμένων, ενώ η διάθεση εμμηνορροϊκών προϊόντων σε περιοχές του κόσμου όπου δεν διατίθενται μέχρι τώρα, όπως σε αγροτικές περιοχές της υποσαχάριας Αφρικής (Tamiru *et al.*, 2015), σε συνδυασμό με πιο προσιτές τιμές και αποφορολόγηση των προϊόντων αυτών, θα έχει ως αποτέλεσμα καλύτερη και πιο ασφαλή διαχείριση της έμμηνου ρύσης.

Οι κατάλληλες εγκαταστάσεις υγιεινής, οι ασφαλείς τουαλέτες για τα κορίτσια, τουαλέτες δηλαδή που έχουν πόρτες με κλειδαριά, κάδους απορριμμάτων για την ρίψη των σερβιετών, νερό και σαπούνι, είναι καθοριστικής σημασίας για την βελτίωση της εμμηνορροϊκής υγιεινής. Ειδικά στα σχολεία, είναι απαραίτητες ώστε να διασφαλίζουν ένα ασφαλές περιβάλλον για τις έφηβες που θέλουν να αλλάξουν τη σερβιέτα τους και να πλυθούν μετά την αλλαγή. Οι στόχοι βιώσιμης ανάπτυξης υπογραμμίζουν την σπουδαιότητα της ύδρευσης, αποχέτευσης και υγιεινής στα σχολεία, προκειμένου την επίτευξη ενός ασφαλούς, μη βίαιου, συμπεριληπτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Παρόλα αυτά, ειδικά στις αγροτικές περιοχές χωρών μεσαίου ή χαμηλού εισοδήματος παρουσιάζονται ελλείψεις τόσο στις σχολικές εγκαταστάσεις όσο και σε πόρους αλλά



και ενημέρωση ώστε να είναι ικανό το εκπαιδευτικό προσωπικό να υποστηρίξει τις μαθήτριες με περίοδο (Asumah *et al.*, 2022).

Οι κατάλληλοι κάδοι απορριμμάτων και το καθαρό νερό και σαπούνι, παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής. Πολλά σχολεία σε χώρες χαμηλού εισοδήματος έχουν ανεπάρκεια και στα τρία, με αποτέλεσμα οι μαθήτριες να πηγαίνουν σε κοντινά δασύλλια για να πετάξουν τις σερβιέτες τους ή τις πετάνε μέσα στη τουαλέτα (Tamiru *et al.*, 2015). Έρευνα στο Νεπάλ έδειξε ότι η έλλειψη επαρκών πηγών σε νερό στα σχολεία, σε συνδυασμό με την ανεπάρκεια κάδων για τις λερωμένες σερβιέτες αλλά και την έλλειψη κλειδαριών στις πόρτες των τουαλετών, οδηγούν στην απουσία πολλών κοριτσιών από τα σχολεία κατά τη διάρκεια των ημερών της περιόδου (Rothchild and Piya, 2020). Άλλη έρευνα σε αγροτικές περιοχές της Ζάμπια, ανέδειξε επίσης την απουσία σαπουνιού και τρεχούμενου νερού στα σχολεία που εξετάστηκαν, ελλείψεις που οδηγούσαν τις μαθήτριες να μένουν σπίτι τις ημέρες με περίοδο (Chinyama *et al.*, 2019).

Η εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας αναφέρεται στην ικανότητα των ανθρώπων να αποκτούν και να επεξεργάζονται πληροφορίες σχετικά με θέματα και υπηρεσίες υγείας. Με αφετηρία αυτό τον ορισμό, η εμμηνορροϊκή εγγραμματοσύνη ορίζεται ως η βασική γνώση και οι βασικές ικανότητες για την κατανόηση των ανατομικών και βιολογικών διεργασιών της περιόδου και για την φροντίδα του σώματος με έμμηνο ρύση. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα περισσότερα κορίτσια ενημερώνονται για το φαινόμενο της έμμηνου ρύσης μετά την εμμηναρχή. Αυτό γίνεται σε κάποιες περιπτώσεις γιατί θεωρείται ότι αν δεν αποκτήσουν βιωματική εμπειρία δεν μπορούν να καταλάβουν περί τίνος πρόκειται (Baird *et al.*, 2022). Επίσης, το ταμπού της περιόδου υπερισχύει κάποιες φορές ακόμα και ανάμεσα στις αντιλήψεις των δασκάλων με αποτέλεσμα αυτοί να μην μεταφέρουν την απαραίτητη γνώση και καθοδήγηση σχετικά με την έμμηνο ρύση στις μαθήτριες, αλλά ούτε και σχετικά με τη διαχείριση του αίματος και πόνου της περιόδου (Bhusal, 2020). Η έλλειψη ενημέρωσης και εκπαίδευσης σχετικά με το τί είναι η περίοδος, γιατί συμβαίνει και πώς μπορεί να τη διαχειριστεί κανείς, έχει ως αποτέλεσμα, πολλά κορίτσια να είναι απροετοίμαστα όταν αυτή έρχεται και η πρώτη τους εμπειρία να είναι τραυματική (Belay, Kuhlmann and Wall, 2020). Ωστόσο, σύμφωνα με μελέτες, η συμβατική διδασκαλία μπορεί να είναι αποτελεσματική ενώ ο συνδυασμός της σε μελλοντικές επεμβάσεις με κάποια καινοτόμα εργαλεία, όπως βίντεο, πολυμέσα αλλά και παιχνίδια μπορεί να επιφέρει αλλαγή στις αντιλήψεις των κοριτσιών αλλά και των οικογενειών τους (Rastogi, Khanna and Mathur, 2019). Οι βασικές γνώσεις γύρω από την περίοδο και την ασφαλή διαχείρισή της είναι η βάση μιας υγιούς συμπεριφοράς, επιτελούν στη γυναικεία ενδυνάμωση, στην επίτευξη της ισότητας και τη μείωση των διακρίσεων, καθώς οι προκλήσεις της

περιόδου, αν δεν αντιμετωπιστούν, θέτουν σε κίνδυνο την εκπαίδευση, την κινητικότητα και την εργασία των γυναικών (Smiles, Short and Sommer, 2017).

Η εκπαίδευση για να είναι ακόμα πιο αποτελεσματική, θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τα αγόρια αλλά και γενικότερα την κοινότητα. Από την Αμερική έως τις κοινωνίες του Παγκόσμιου Νότου, η περίοδος, έχει θεωρηθεί γυναικείο θέμα. Ο ίδιος ο Μαχάτμα Γκάντι, Πατέρας του Ινδικού έθνους, η γνώμη του οποίου επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους, θεωρούσε ατυχώς ότι η έμμηνος ρύση είναι μια εκδήλωση της στρεβλής, λόγω σεξουαλικότητας, ψυχής των γυναικών και ότι όταν η γυναικεία ψυχή καθαρίσει, τότε αυτόματα η περίοδος θα σταματήσει (Tan, Haththotuwa and Fraser, 2017). Σύμφωνα με την Kaur και τους συνεργάτες, οι φυλετικές ανισότητες, έχουν ως αποτέλεσμα την αποσιώπηση των θηλυκών φωνών στα σπίτια, στις κοινότητες ακόμα και στα αναπτυξιακά προγράμματα. Οι προκαταλήψεις και τα ταμπού δεν αφήνουν περιθώρια συζήτησης γύρω από το φαινόμενο της περιόδου, ενώ οι άντρες έως κεφαλές των νοικοκυριών στις περισσότερες κοινωνίες, δεν δίνουν χρήματα στις γυναίκες για την αγορά σερβιετών μιας χρήσης, καθώς το θεωρούν περιττό έξοδο, με αποτέλεσμα οι τελευταίες να αναγκάζονται να συμβιβαστούν με τα προϊόντα που χρησιμοποιούν (Kaur, Kaur and Kaur, 2018). Στα σχολεία, τα αγόρια πειράζουν ή και παρενοχλούν τις συμμαθήτριές τους. Έρευνα μεταξύ εφήβων στη Βόρεια Τανζανία ανάμεσα σε 432 αγόρια και 524 κορίτσια, κατέδειξε ότι το 13% των κοριτσιών τα έχουν κοροϊδέψει λόγω της περιόδου του ενώ πάνω από το 80% έχουν τον φόβο ότι θα τις κοροϊδέσουν κυρίως τα αγόρια συμμαθητές τους. Αυτό τα αγόρια το κάνουν, γιατί παρότι έχουν λάβει εκπαίδευση από το σχολείο σχετικά με τις βιολογικές διεργασίες της έμμηνου ρύσης, η νοοτροπία απόκρυψης της περιόδου που επιβάλλουν οι κοινωνίες, επιφέρει το "πείραγμα" όταν ένας λεκές αίματος γίνει φανερός. Η εκπαίδευση αναφορικά με τη βιολογία της έμμηνου ρύσης δεν είναι αρκετή όπως φαίνεται. Περαιτέρω εκπαίδευση γύρω από τη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής που θα απευθύνεται τόσο στα κορίτσια, όσο και στα αγόρια, είναι απαραίτητη για να γίνουν και τα αγόρια φορείς μια θετικής αλλαγής που θα έχει ως αποτέλεσμα τις ίσες ευκαιρίες εκπαίδευσης ανάμεσα στα κορίτσια και στα αγόρια (Benshaul-Tolonen *et al.*, 2020). Οι διευθυντές των σχολείων και εκπαιδευτικοί γενικότερα, καθώς και οι σύμβουλοι, έχουν ανεπαρκή γνώση σε θέματα διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής και δεν λαμβάνουν σχετική εκπαίδευση ούτε κατευθυντήριες οδηγίες, ενώ στις χώρες που ερευνήθηκαν από την Tamiru και τους συνεργάτες της, στα μισά σχολεία οι σύμβουλοι ήταν άντρες και οι εκπαιδευτικοί ήταν κατά μέσο όρο, 13 άντρες και 2 γυναίκες, ενώ σε κάποια σχολεία δεν υπήρχε καμία γυναίκα δασκάλα (Tamiru *et al.*, 2015). Σημαντικό είναι να επισημανθεί ότι σε έρευνα της Boosey και των συνεργατών της στη συνοικία Rukungiri της Ουγκάντα το 2014 και οι ίδιες οι δασκάλες δήλωσαν ότι κάποιες φορές δεν πηγαίνουν στη δουλειά για λόγους που

σχετίζονται με την περίοδο και τη διαχείρισή της. Οι άντρες δάσκαλοι από την άλλη, δεν έχουν επαρκή γνώση και ούτε φαίνεται να έχουν ενδιαφέρον να αποκτήσουν, καθώς θεωρούν την περίοδο γυναικείο θέμα και για το λόγο αυτό οι διευθυντές δεν διαθέτουν αρκετούς πόρους για εγκαταστάσεις που θα εξυπηρετούν τα κορίτσια (Boosey, Prestwich and Deave, 2014).

Πολλές γυναίκες έχουν πόνους κατά τη διάρκεια της περιόδου, στομαχόπονους, πονοκεφάλους, πόνους στη πλάτη. Η έλλειψη παυσίπονων έχει ως αποτέλεσμα πολλές μαθήτριες να μην πηγαίνουν σχολείο για κάποιες μέρες κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης (Tamiru *et al.*, 2015). Παρότι, η αντιμετώπιση των πόνων δεν συμπεριλαμβάνεται στους δείκτες της κακής διαχείρισης εμμηνορροϊκής υγιεινής, ωστόσο πολλές κοπέλες το αναφέρουν ως λόγο απουσίας από το σχολείο, τη δουλειά ή κοινωνικές εκδηλώσεις (Boosey, Prestwich and Deave, 2014; Trant *et al.*, 2022) και θα ήταν χρήσιμο να συμπεριληφθεί σε μελλοντικές δράσεις που θα συμπεριλαμβάνουν διανομή προϊόντων εμμηνορροϊκής υγιεινής.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα εργασία ανατρέξαμε στις αντιλήψεις γύρω από το φαινόμενο της περιόδου στις διαφορετικές κοινωνίες και μεγαλύτερες θρησκείες παγκοσμίως. Είδαμε πώς τα ταμπού γύρω από την περίοδο, οδηγούν στο στιγματισμό των γυναικών και κοριτσιών και κατ'επέκταση στον αποκλεισμό τους από το σχολείο, από κοινωνικές εκδηλώσεις, από θρησκευτικές τελετές, ακόμα και από καθημερινές, οικιακές δραστηριότητες και εντέλει από το ίδιο τους το σπίτι. Επιπλέον είδαμε τις προκλήσεις που τίθενται στη διαχείριση της εμμηνορροϊκής υγιεινής, σε περιοχές με διαφορετικό επίπεδο ανάπτυξης. Παρότι η διαχείριση της περιόδου γίνεται από τις γυναίκες εδώ και χιλιάδες χρόνια, ωστόσο έχει έρθει στο προσκήνιο τη τελευταία δεκαετία. Έχει αναδειχθεί ως μία πρόκληση, η αντιμετώπιση της οποίας πρέπει να μπει σε προτεραιότητα καθώς μπορεί να βοηθήσει στην εκπλήρωση των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης οι οποίοι συμπεριλαμβάνονται στην ατζέντα 2030 για ένα πιο βιώσιμο οικονομικά, κοινωνικά και περιβαλλοντολογικά, μέλλον, με έμφαση στην επίτευξη της ισότητας των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών (Sommer and Mason, 2021).

Ένα παράδειγμα βελτίωσης της διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής είναι η παρέμβαση MENISCUS που πραγματοποιήθηκε σε δύο σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στις περιφέρειες Wakiso και Kalungu στην Ουγκάντα από το 2017 έως το 2018. Τα κύρια στοιχεία της παρέμβασης ήταν η εκπαίδευση γύρω από το φαινόμενο της εφηβείας, η δημιουργία σκετς από τους μαθητές και εκπαιδευτές της θεατρικής ομάδας με περιεχόμενο σχετικό με την εμμηνορροϊκή υγιεινή, η εκπαίδευση εκπαιδευτών σε θέματα εμμηνορροϊκής υγιεινής αλλά και η παροχή εξοπλισμού για τη διατήρηση της εμμηνορροϊκής υγιεινής για τα κορίτσια και για την διατήρηση της υγιεινής γενικά για τα αγόρια. Επιπλέον, η παροχή οδηγιών σχετικά με το πώς ανακουφίζονται οι πόνοι της περιόδου αλλά και κουπονιών για την αγορά παρακεταμόλης και ιβουπροφαίνης, ενώ τέλος η παρέμβαση περιλάμβανε βελτιώσεις στις σχολικές εγκαταστάσεις, όπως επισκευή των πορτών, παροχή κλειδαριών, κάδων απορριμμάτων και βάσεων για χαρτί τουαλέτας, παροχή νερού και υγρού σαπουνιού. Η καινοτομία της παρέμβασης ήταν ότι εμπειρεύε πολλές συνιστώσες, ανάμεσά τους, την διαχείριση του πόνου και την συμπερίληψη των αγοριών στην προσπάθεια καταπολέμησης του στίγματος, ενώ πραγματοποιήθηκε σε αγροτικές και ημιαστικές περιοχές, σε αντίθεση με τις περισσότερες δράσεις που λαμβάνουν χώρα σε αγροτικές περιοχές (Kansiime *et al.*, 2022). Μελέτες για την εκτίμηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, έδειξαν ότι επέδρασε θετικά στις στιγματικές αντιλήψεις, στην καταπολέμηση του άγχους, στην διαχείριση των πόνων της περιόδου, ενώ οδήγησε και σε βελτίωση των γνώσεων των μαθητών γύρω από την

εμμηνορροϊκή υγιεινή και άλλα θέματα της εφηβείας καθώς και σε βελτίωση των εγκαταστάσεων υγιεινής (Kansiime *et al.*, 2020).

Η επίτευξη μιας σωστής εμμηνορροϊκής υγιεινής είναι σημαντική και για τη γεφύρωση του χάσματος στην εκπαίδευση ανάμεσα στα δύο φύλα (Sommer *et al.*, 2015). Οι έρευνες έχουν αναδείξει ότι μια από τις επιπτώσεις αδυναμίας διαχείρισης της περιόδου είναι οι απουσίες των μαθητριών από το σχολείο. Η βελτίωση των ποσοστών παρακολούθησης όμως, συνδέεται με την οικονομική ανάπτυξη και αύξηση της παραγωγικότητας. Περισσότερη εκπαίδευση για τα κορίτσια επιφέρει καλύτερη υγεία για τα ίδια και κατόπιν για τα παιδιά τους, καθυστέρηση στην έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας και του γάμου, περισσότερη αυτοεκτίμηση, μεγαλύτερα ποσοστά εύρεσης εργασίας και συμμετοχή στις αποφάσεις του νοικοκυριού (Hennegan and Montgomery, 2016).

Για την επίτευξη της ισότητας των φύλων, είναι σημαντικό οι γυναίκες και τα κορίτσια να νιώθουν ασφαλείς όλες τις μέρες του χρόνου, να τους παρέχεται το κατάλληλο περιβάλλον και προϊόντα για τη διαχείριση της περιόδου, να μην αποκλείονται από τις κοινωνικές, εκπαιδευτικές και άλλες εκδηλώσεις. Σε αυτή την κατεύθυνση, η βελτίωση της διαχείρισης της εμμηνορροϊκής υγιεινής, πρέπει να είναι προτεραιότητα σε όλες τις χώρες του κόσμου και ειδικότερα στις περιοχές με χαμηλότερο επίπεδο ανάπτυξης.

## BIBΛIOΓΡΑΦΙΑ

- Amatya, P. *et al.* (2018) 'Practice and lived experience of menstrual exiles (Chhaupadi) among adolescent girls in far-western Nepal', *PLOS ONE*, 13(12), p. e0208260. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208260>.
- Asumah, M.N. *et al.* (2022) 'Perceived factors influencing menstrual hygiene management among adolescent girls: a qualitative study in the West Gonja Municipality of the Savannah Region, Ghana', *The Pan African Medical Journal*, 41, p. 146. Available at: <https://doi.org/10.11604/pamj.2022.41.146.33492>.
- Babbar, K. *et al.* (2022) 'Menstrual health is a public health and human rights issue', *The Lancet Public Health*, 7(1), pp. e10–e11. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00212-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00212-7).
- Baird, S. *et al.* (2022) 'Improving Menstrual Health Literacy Through Life-Skills Programming in Rural Ethiopia', *Frontiers in Global Women's Health*, 3, p. 838961. Available at: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.838961>.
- Belay, S., Kuhlmann, A.K.S. and Wall, L.L. (2020) 'Girls' attendance at school after a menstrual hygiene intervention in northern Ethiopia', *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 149(3), pp. 287–291. Available at: <https://doi.org/10.1002/ijgo.13127>.
- Benshaul-Tolonen, A. *et al.* (2020) 'Measuring Menstruation-Related Absenteeism Among Adolescents in Low-Income Countries', in C. Bobel *et al.* (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565672/> (Accessed: 30 August 2023).
- Bhartiya, A. (2013) 'Menstruation, Religion and Society', *International Journal of Social Science and Humanity*, pp. 523–527. Available at: <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.296>.
- Bhusal, C.K. (2020) 'Practice of Menstrual Hygiene and Associated Factors among Adolescent School Girls in Dang District, Nepal', *Advances in Preventive Medicine*, 2020, p. 1292070. Available at: <https://doi.org/10.1155/2020/1292070>.
- Bildhauer, B., Røstvik, C.M. and Vostral, S.L. (2022) 'Briefing Paper: Assessing the Period Products (Free Provision) (Scotland) Act 2021 as Model Menstruation Legislation', *Open Library of Humanities*, 8(2). Available at: <https://doi.org/10.16995/olh.9129>.

Bobel, C. (2010) *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. Rutgers University Press. Available at: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt5hj8bc> (Accessed: 30 August 2023).

Bobel, C. and Fahs, B. (2020) 'The Messy Politics of Menstrual Activism', in C. Bobel et al. (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565607/> (Accessed: 30 August 2023).

Boosey, R., Prestwich, G. and Deave, T. (2014) 'Menstrual hygiene management amongst schoolgirls in the Rukungiri district of Uganda and the impact on their education: a cross-sectional study', *The Pan African Medical Journal*, 19, p. 253. Available at: <https://doi.org/10.11604/pamj.2014.19.253.5313>.

Buckley, T. and Gottlieb, A. (eds) (1988) *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*. Berkeley, Calif.: University of California Press.

Bulto, G.A. (2021) 'Knowledge on Menstruation and Practice of Menstrual Hygiene Management Among School Adolescent Girls in Central Ethiopia: A Cross-Sectional Study', *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, pp. 911–923. Available at: <https://doi.org/10.2147/RMHP.S296670>.

Casola, A.R. et al. (2021) 'Menstrual Health Stigma in the United States: Communication Complexities and Implications for Theory and Practice', *Journal of Midwifery & Women's Health*, 66(6), pp. 725–728. Available at: <https://doi.org/10.1111/jmwh.13216>.

Chinyama, J. et al. (2019) 'Menstrual hygiene management in rural schools of Zambia: a descriptive study of knowledge, experiences and challenges faced by schoolgirls', *BMC public health*, 19(1), p. 16. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6360-2>.

Cohen, I. (2020) 'Menstruation and Religion: Developing a Critical Menstrual Studies Approach', in C. Bobel et al. (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565592/> (Accessed: 18 August 2023).

Daniel, N. et al. (2023) 'Menstrual hygiene management practice and its associated factors among in-school adolescent girls in Western Ethiopia', *Contraception and Reproductive Medicine*, 8(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.1186/s40834-022-00196-7>.

DeMaria, A.L. et al. (2020) "'My mama told me it would happen": menarche and menstruation experiences across generations', *Women & Health*, 60(1), pp. 87–98. Available at: <https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1610827>.

Deriba, B.S. *et al.* (2022) 'Safe menstrual hygiene management practice and associated factors among female adolescent students at high schools in central Ethiopia: A mixed–method study', *Frontiers in Public Health*, 10, p. 913262. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.913262>.

Fadnis, D. (2017) 'Feminist activists protest tax on sanitary pads: attempts to normalize conversations about menstruation in India using hashtag activism', *Feminist Media Studies*, 17(6), pp. 1111–1114. Available at: <https://doi.org/10.1080/14680777.2017.1380430>.

Gaybor, J. and Harcourt, W. (2022) 'Seeing the colour red: Menstruation in global body politics', *Global Public Health*, 17(10), pp. 2388–2400. Available at: <https://doi.org/10.1080/17441692.2021.2016886>.

Goffman, E. (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York, Simon and Schuster.

Gottlieb, A. (2020) 'Menstrual Taboos: Moving Beyond the Curse', in C. Bobel *et al.* (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565616/> (Accessed: 9 November 2021).

Guterman, M., Mehta, P. and Gibbs, M. (no date) 'Menstrual Taboos Among Major Religions'.

Hennegan, J. and Montgomery, P. (2016) 'Do Menstrual Hygiene Management Interventions Improve Education and Psychosocial Outcomes for Women and Girls in Low and Middle Income Countries? A Systematic Review', *PloS One*, 11(2), p. e0146985. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0146985>.

Johnston-Robledo, I. and Chrisler, J.C. (2020) 'The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma', in C. Bobel *et al.* (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565611/> (Accessed: 18 August 2023).

Kansiime, C. *et al.* (2020) 'Menstrual health intervention and school attendance in Uganda (MENISCUS-2): a pilot intervention study', *BMJ Open*, 10(2), p. e031182. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031182>.

Kansiime, C. *et al.* (2022) 'Menstrual health interventions, schooling, and mental health problems among Ugandan students (MENISCUS): study protocol for a school-based cluster-randomised trial', *Trials*, 23(1), p. 759. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06672-4>.

Kaur, Rajanbir, Kaur, K. and Kaur, Rajinder (2018) 'Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries', *Journal of Environmental and Public Health*, 2018, p. 1730964. Available at: <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>.



McHugh, M.C. (2020) 'Menstrual Shame: Exploring the Role of "Menstrual Moaning"', in C. Bobel et al. (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565666/> (Accessed: 18 August 2023).

McKeever, P. (1984) 'The perpetuation of menstrual shame: implications and directions', *Women & Health*, 9(4), pp. 33–47. Available at: [https://doi.org/10.1300/J013v09n04\\_04](https://doi.org/10.1300/J013v09n04_04).

Montgomery, R.E. (1974) 'A Cross-Cultural Study of Menstruation, Menstrual Taboos, and Related Social Variables', *Ethos*, 2(2), pp. 137–170. Available at: <https://doi.org/10.1525/eth.1974.2.2.02a00030>.

Mukherjee, A. et al. (2020) 'Perception and practices of menstruation restrictions among urban adolescent girls and women in Nepal: a cross-sectional survey', *Reproductive Health*, 17(1), p. 81. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12978-020-00935-6>.

Ndlovu, E. and Bhala, E. (2016) 'Menstrual hygiene – A salient hazard in rural schools: A case of Masvingo district of Zimbabwe', *Jàmbá: Journal of Disaster Risk Studies*, 8(2), p. 8 pages. Available at: <https://doi.org/10.4102/jamba.v8i2.204>.

Newton, V. (2016) 'Periods: Historical and Cultural Interpretations of Menstruation', in, pp. 19–47. Available at: [https://doi.org/10.1057/978-1-137-48775-9\\_2](https://doi.org/10.1057/978-1-137-48775-9_2).

Nyanzi, S. (2020) 'Personal Narrative: Bloody Precarious Activism in Uganda', in C. Bobel et al. (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565635/> (Accessed: 30 August 2023).

Olson, M.M. et al. (2022) 'The persistent power of stigma: A critical review of policy initiatives to break the menstrual silence and advance menstrual literacy', *PLOS Global Public Health*, 2(7), p. e0000070. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000070>.

Phipps, W.E. (1980) 'The menstrual taboo in the Judeo-Christian tradition', *Journal of Religion and Health*, 19(4), pp. 298–303. Available at: <https://doi.org/10.1007/BF00996252>.

Rastogi, S., Khanna, A. and Mathur, P. (2019) 'Educational interventions to improve menstrual health: approaches and challenges', *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(5). Available at: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0024>.

Rheinländer, T. et al. (2019) 'Secrets, shame and discipline: School girls' experiences of sanitation and menstrual hygiene management in a peri-urban community in Ghana', *Health Care for Women International*, 40(1), pp. 13–32. Available at: <https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1444041>.

Rothchild, J. and Piya, P.S. (2020) 'Rituals, Taboos, and Seclusion: Life Stories of Women Navigating Culture and Pushing for Change in Nepal', in C. Bobel et al. (eds) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Springer, pp. 915–929. Available at: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_66](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_66).

Sahiledengle, B. et al. (2022) 'Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis', *PloS One*, 17(1), p. e0262295. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262295>.

Sánchez López, S. et al. (2023) 'Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation', *BMC Women's Health*, 23(1), p. 161. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02293-4>.

Scorgie, F. et al. (2016) "'Bitten By Shyness": Menstrual Hygiene Management, Sanitation, and the Quest for Privacy in South Africa', *Medical Anthropology*, 35(2), pp. 161–176. Available at: <https://doi.org/10.1080/01459740.2015.1094067>.

Shah, V. et al. (2022) 'Puberty health intervention to improve menstrual health and school attendance among adolescent girls in The Gambia: study methodology of a cluster-randomised controlled trial in rural Gambia (MEGAMBO TRIAL)', *Emerging Themes in Epidemiology*, 19(1), p. 6. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12982-022-00114-x>.

Smiles, D., Short, S.E. and Sommer, M. (2017) "'I Didn't Tell Anyone Because I Was Very Afraid": Girls' Experiences of Menstruation in Contemporary Ethiopia', *Women's Reproductive Health*, 4(3), pp. 185–197. Available at: <https://doi.org/10.1080/23293691.2017.1388721>.

Sommer, M. et al. (2015) 'Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue', *American Journal of Public Health*, 105(7), pp. 1302–1311. Available at: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302525>.

Sommer, M. and Mason, D.J. (2021) 'Period Poverty and Promoting Menstrual Equity', *JAMA health forum*, 2(8), p. e213089. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2021.3089>.

Tamiru, S. et al. (2015) 'Towards a sustainable solution for school menstrual hygiene management: Cases of Ethiopia, Uganda, South-Sudan, Tanzania, and Zimbabwe', *Waterlines*, 34, pp. 92–102. Available at: <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2015.009>.

Tan, D.A., Haththotuwa, R. and Fraser, I.S. (2017a) 'Cultural aspects and mythologies surrounding menstruation and abnormal uterine bleeding', *Best Practice & Research. Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 40, pp. 121–133. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2016.09.015>.

Thakuri, D.S. *et al.* (2021) 'A harmful religio-cultural practice (Chhaupadi) during menstruation among adolescent girls in Nepal: Prevalence and policies for eradication', *PLOS ONE*, 16(9), p. e0256968. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256968>.

Thapa, S. and Aro, A.R. (2021) "Menstruation means impurity": multilevel interventions are needed to break the menstrual taboo in Nepal', *BMC women's health*, 21(1), p. 84. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01231-6>.

Trant, A.A. *et al.* (2022) 'Menstrual Health and Hygiene among Adolescents in the United States', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 35(3), pp. 277–287. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2021.12.014>.

Wigmore-Sykes, M., Ferris, M. and Singh, S. (2021) 'Contemporary beliefs surrounding the menarche: a pilot study of adolescent girls at a school in middle England', *Education for primary care: an official publication of the Association of Course Organisers, National Association of GP Tutors, World Organisation of Family Doctors*, 32(1), pp. 59–60. Available at: <https://doi.org/10.1080/14739879.2020.1836678>.

Water Supply & Collaborative Council (2013). 'Celebrating Womanhood How Better Menstrual Hygiene Management Is the Path to Better Health, Dignity and Business'. Available at: [https://www.wsscc.org/sites/default/files/migrated/2015/08/wsscc\\_ar\\_2013\\_en\\_lores.pdf](https://www.wsscc.org/sites/default/files/migrated/2015/08/wsscc_ar_2013_en_lores.pdf) (Accessed: 30 August 2023).