

UNIVERZA V LJUBLJANI FAKULTETA
ZA DRUŽBENE VEDE

Ajla Sijamhodžić

Menstruiráš? Pssst.
Menstruacija kot patološko v reviji Cosmopolitan

Diplomsko delo

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI FAKULTETA
ZA DRUŽBENE VEDE

Ajla Sijamhodžić

Mentorica: doc. dr. Andreja Vezovnik

Menstruiráš? Psssst.
Menstruacija kot patološko v reviji Cosmopolitan

Diplomsko delo

Ljubljana, 2014

*Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Andreji Vezovnik
za usmerjanje, pomoč in najboljše mentorstvo ...*

*... ter vsem najbližjim, ker so mi vedno stali
ob strani.*

Menstruiráš? Pssst. Menstruacija kot patološko v reviji Cosmopolitan

Cilj diplomskega dela je s teoretskim temeljem in analizo multimodalne dimenzije tekstov, ki obravnavajo menstruacijo v reviji Cosmopolitan, problematizirati patologizacijo menstruirajočega telesa. Menstruiranje je izkustvo, ki je skupno skoraj vsaki ženski in je v svoji fiziološki pojavnosti povsem normalno. Kljub temu se je znotraj tega v zahodni kulturi skozi historičen kontekst oblikovalo kot patološko – kot odklon od norme, postavljene s strani patriarhalne družbe. Negativen predznak menstruiranja namreč ne izhaja iz samih fizioloških značilnosti menstrualne krvi, temveč iz podrejenega položaja žensk. Moški so bili tisti, ki so v antiki, krščanstvu, obdobju devetnajstega stoletja in drugih zgodovinskih obdobjih oblikovali predstave o menstruaciji, ki so pripomogle k sodobni negativni konotaciji ženskega menstruiranja. Patološko se odraža skozi različne metaforične in metonimične figure, ki v interpretiranih tekstih zamenjujejo realni objekt menstrualne krvi. V istem kontekstu menstruacijo implicitno spremljajo lastnosti umazanega in značilnosti bolezenskega stanja, ki kažejo na njeno patološkost. Kot protiutež sta se zato vzpostavila procesa discipliniranja in medikalizacije, ki kot rešitev vzpostavljata vložke in tampone, ki normalizirajo menstruirajoče telo. Ženska z rabo predlaganih izdelkov omeji negativne lastnosti menstruiranja in s tem svoje menstruiranje oblikuje v družbeno primerno.

KLJUČNE BESEDE: menstruacija, patološko, normalizacija.

Menstruating? Pssst. Menstruation as pathological in Cosmopolitan magazine

The goal of the diploma paper is to with theoretical basis and multimodal analysis of text, which integrate menstruation in Cosmopolitan magazine, problematize pathologization of menstrual body. Menstruation is an experience, which is in common to almost every woman and is in its physiological manifestation completely normal. Despite that it was in western culture through historical context developed as pathological – as deviation from the norm, set by patriarchal society. Negative connotation of menstruation does not originate from physiological features of menstrual blood, but from the subordinate position of women. Men were those who were in antiquity, christianity, 19 century period and in other historical periods forming conception about menstruation, which contributed to modern negative connotation of womans menstruation. Pathological is reflected through different metaphoric and metonymic figures which in interpreted texts substitute real object of menstrual blood. In the same context is menstruation implicitly accompanied by features of dirtiness and characteristics of sickness that indicate its pathology. As its counterweights were established processes of discipline and medicalization, which as a solution establish tampons and pads that normalize menstruating body. With usage of proposed products woman limits negative characteristics of menstruation and with that shapes her menstruation to socially acceptable.

KEYWORDS: menstruation, pathological, normal.

KAZALO VSEBINE

UVOD	7
1 PATOLOŠKO ZNOTRAJ NORMALNEGA	9
1.1 Bolezenskost menstruacije	12
1.2 (Ne)čista menstruacija	13
2 NORMALIZACIJA MENSTRUIRANJA SKOZI MEDIKALIZACIJO IN DISCIPLINIRANJE	16
2.1 Discipliniranje menstruirajočega telesa	16
2.2 Medikalizacija menstruacije	17
3 ČIGAVO MENSTRUIRANJE?	18
4 MULTIMODALNA ANALIZA TEKSTA	22
4.1 Analiza oglasnih tekstov	23
4.2 Analiza vsebinskih tekstov	33
5 RAZPRAVA	41
6 ZAKLJUČEK	44
7 LITERATURA:	45
PRILOGE	49
Priloga A: oglas blagovne znamke Always 1	49
Priloga B: oglas blagovne znamke Kotex	50
Priloga C: oglas blagovne znamke Always 2	51
Priloga Č: oglas blagovne znamke Always 3	52
Priloga D: oglas blagovne znamke Jasmin (Tosama)	53
Priloga D.1: oglas blagovne znamke Jasmin poleg rubrike Vprašaj njega	53
Priloga E: oglas blagovne znamke Always 4	54
Priloga F: oglas blagovne znamke Always 5	55
Priloga G: oglas blagovne znamke Always 6	56

Priloga G.1: oglas blagovne znamke Always 6	57
Priloga H: vsebinski tekst – Seks med menstruacijo?	58
Priloga I: vsebinski tekst – Zakaj en orgazem na dan odžene zdravnika stran?.....	59
Priloga J: vsebinski tekst – Močne menstruacije.....	60
Priloga K: vsebinski tekst – 45 trikov, da se boš počutila zdravo	61
Priloga K.1: vsebinski tekst – 45 trikov, da se boš počutila zdravo	62
Priloga L: vsebinski tekst – Zakaj sem zaradi menstruacije utrujena?	63
Priloga M: vsebinski tekst – Kam je šla tvoja menstruacija?	63
Priloga M.1: vsebinski tekst – Kam je šla tvoja menstruacija?	64
Priloga N: vsebinski tekst – Kaj ti želi povedati tvoja vagina?	65
Priloga N.1: vsebinski tekst – Kaj ti želi povedati tvoja vagina?	66
Priloga O: vsebinski tekst – Tvoja vprašanja o menstruaciji.....	67
Priloga P: vsebinski tekst –Menstrualne krče prepreči naravno.	68
Priloga R: vsebinski tekst – Boleče menstruacije?	69
Priloga S: vsebinski tekst – Menstruacija brez nevšečnosti	70
Priloga Š: vsebinski tekst – Skrijejo krilca	71

UVOD

V sklopu problematiziranja ženske podrejenosti v kulturi s patriarhalno dominanco so se feministične avtorice velikokrat ukvarjale s podajanjem kritike seksualizirani obravnavi ženske v medijih, premalokrat pa so bila vprašanja in kritike namenjene tistemu, ki ni tako izpostavljeno, tistemu, ki je le žensko in ki je skrbno skrito, a zato nič manj pomembno, (ženskemu) menstruiranju. Menstruacija, ki v medijih obstaja le preko posrednih terminov in izdelkov za njeno omejevanje, menstruacija, ki je umazana in vzbuja neprijetne občutke, je problematična. Uporabljanje modre tekočine za dokazovanje vpojnosti vložka je postalo tako normalno, da se skoraj zdi naravno. V diplomskem delu me bo zato zanimalo, kako je menstruacija konstruirana v oglasih in besedilih slovenske izdaje najstniške revije Cosmopolitan. Cilj dela je tako problematizirati zahodno kulturno patologizacijo menstruirajočega telesa, iz česar izhajajo moje hipoteze:

Negativna konotacija menstruacije se kaže predvsem na pojmovanje menstruacije kot patološkega v odnosu do normalnega.

H1: V tekstih je menstruacija konstruirana kot patološka.

H2: Teksti normalizirajo menstruirajoče telo.

H3: Patološkost menstruiranja ne izhaja iz same menstruacije, temveč je menstruacija patološka zaradi njene nosilke – ženske.

Hipoteze bom v empiričnem delu diplomskega dela preverila z analizo multimodalne dimenzije teksta o menstruaciji, ki se pojavlja v reviji Cosmopolitan od leta 2010 do leta 2012. Pri tem bom zajela tiskane oglase za produkte, povezane z menstruacijo, in fotografije in ostale semiotske elemente ter besedila, vezana na menstruacijo, ki so v analiziranih številkah omenjene revije.

Še prej se bom v teoretskem delu sprva osredotočila na pojmovanje patološkega in normalnega oziroma na to, kako se menstruacija veže na omenjena pojma. Žensko specifično menstruiranja in samo telo bom skušala oddaljiti le od biološke domene in izpostaviti pomembnost kulturnega pojmovanja telesnosti. Izpostavila bom izsledke raziskav, kjer so predvsem respondentke govorile o svojih doživljanjih menstruiranja, in pogledala, kaj so o konstruiranju menstruirajočega telesa v oglaševanju napisali ostali avtorji in avtorice.

Sledili bosta dve podpoglavji, ki bosta predstavljali dva aspekta patologiziranja menstruiranja – aspekt bolezenskosti menstruiranja in aspekt vzpostavljanja menstruiranja kot nečistega. Oba bom umestila v historičen kontekst in pogledala, kako se elementi enega in drugega kažejo v sodobnosti. Kot protiutež bosta sledili poglavji Discipliniranje in Medikalizacija menstruirajočega telesa, kjer bom opredelila, kako v zahodni kulturi prihaja do normalizacije menstruacije ter kakšno vlogo imajo pri tem vložki in tamponi. Teoretski del bom zaključila z vstavljanjem menstruiranja v širšo problematiko družbenega položaja žensk. Posvetila se bom pojasnjevanju patološkosti menstruiranja, ki ne izhaja iz fizioloških značilnosti same menstruacije, temveč iz inferiornega položaja njene nosilke.

1 PATOLOŠKO ZNOTRAJ NORMALNEGA

Georges Canguilhem (1987, 253) vidi življenje »kot nenehen proces vzpostavljanja norm v okolju«, v katerem živi posameznik. Normo bi lahko pojmovali tudi kot področje (čeprav ga je včasih težko jasno določiti), ki označuje prehod na polje normalnega. Normalno je namreč tisto, ki doseže določeno normo, je v skladu s to normo oziroma je »v dejstvu prikazana norma« (Canguilhem 1987, 184), medtem ko je protipomenski dvojniki normalnosti patološkost. Je tisti del, ki kot tak ne uspe dosegati standardov, ki jih določena norma zahteva. Kot piše Canguilhem (1987, 171) pojem norme ni »z znanstvenimi metodami objektivno opredeljiv pojem« (Canguilhem 1987, 171), zato tudi patološkost in normalnost nista odraza naravnega, biološkega stanja, ampak sta posledica prisvajanja in pojmovanja naravnega stanja, kjer imajo največjo vlogo odnosi moči (Foucault v Moore in Kosut 2010). »Vsaka človeška tehnika, s tehniko življenja vred, je namreč vpisana v življenje, to je v neko dejavnost oblikovanja in prisvajanja materije« (Canguilhem 1987, 91).

Tako tudi »ne obstaja nič takega, kot je naravno, od kulture neodvisno telo, ki je pojmovano z biološkim telesom« (Šribar 2004, 14). Po Foucaultu se telo vzpostavlja »kot kreacija kulture in je modificirano s strani različnih form moči in proizvedeno preko diskurza« (Moore in Kosut 2010, 11). Pri diskurzu gre za skupek elementov, ki vodijo k točno določenemu načinu razumevanja subjekta, objekta, dejavnosti itd. Tudi Bourdieu »priznava, da so telesa res da biološka, a sama po sebi nedovršena in transformirana znotraj družbe« (Moore in Kosut 2010, 11); smer transformacije pa je odvisna od posamezne kulture.

(Žensko) menstruiranje je tako kot druge telesne specifike (vse) pogostokrat razumljeno le kot biološka lastnost, kot nekaj univerzalnega, kot značilnost vseh žensk in kot nekaj, kar je zreducirano le na njihova biološka telesa. Menstruiranje kljub temu nikoli ni bilo le v domeni biološkega, temveč je tudi kulturni pojav.

V procesu vzpostavljanja norm v družbenem okolju je menstruacija postala odklon od norme – patološko – »tako, ki se mu je treba izogniti ali ga popraviti« (Canguilhem 1987, 88). »Reprezentacije menstruacije namreč merijo na njeno šibkost, grešnost in patološkost« (Šribar 2004, 39). Že v zgodnjih zgodovinskih obdobjih je ta dobila negativno konotacijo in jo obdržala vse do danes. Vendar »patološko stanje še ne pomeni odsotnosti sleherne norme« (Canguilhem 1987, 134) – menstruacija je v tem primeru še vedno norma življenja – kajti »patološko ni odsotnost biološke norme, je druga norma, ki pa jo je v primerjavi z drugimi življenje zavrnilo« (Canguilhem 1987, 104).

V svoji fiziološki pojavnosti je namreč menstruacija povsem normalna. Schneider (2000, 7) jo označi kot naraven telesni pojav in jo postavlja ob bok kihanju ali lakoti. Menstruiranje je med drugim fiziološki pogoj za nosečnost, je eden izmed znakov zdravega ženskega telesa, predvsem je vsakomesečno menstruiranje »neločljivo povezano z normalno delujočim ženskim organizmom« (Schneider 2000, 39). Vloga, ki jo ima menstruacija v biološkem smislu, je smatrana kot normalna, njena odsotnost (amenoreja) je v tem primeru tista, ki ni normalna (Fingerson 2006, 65). Fiziološka prisotnost menstrualne krvi je zato zaželena in nujna, med drugim zaradi pomembne vloge, ki jo ima pri reprodukciji.

Kljub temu menstruacija ostaja »kočljiva tema, ki je podvržena celi vrsti napačnih predstav, predsodkom in strahovom« (Schneider 2000, 39) in se znotraj zahodnokulturne percepcije oblikuje kot patološka. Iztok Saksida (2003) na osnovi raziskave Mnenja in predstave o menstruaciji, ki so jo v letu 1993/1994 pod njegovim vodstvom izvedli študenti in študentke na Filozofski fakulteti, analizira opise menstruacije respondentk in respondentov s poudarkom na rabi termina normalno. Jasno je izražena paradoksnost menstruiranja, ki je sicer normalen pojav – tako ga označijo tudi intervjuvanke. Saksida (2003, 20) navaja, da se je hkrati »razmeroma veliko žensk odločalo za to, da je cikel navadna nadlega.« Tudi druge raziskave kažejo, da je negativna konotacija, ki je menstruacijo spremljala skozi celotno zgodovino (vsaj v kolikor je vprašanje zahodne kulture), še vedno prisotna. Clark in Rubble (v Žvelc 2003, 43) sta preverjala, kako menstruacijo doživljajo v otroških letih dekleta in fantje (še pred neposrednim izkustvom menstruiranja). Večina teh je imela že dobro izoblikovano predstavo o tem, kaj je menstruiranje in kakšno je. Žvelc (2003, 44) pravi, da so bile njihove predstave negativne, saj jih je »le tretjina menila, da je menstruacija nekaj, česar se veseliš.« Tudi v omenjeni raziskavi Mnenja in predstave o menstruaciji (Kalinšek 2003), je 44 odstotkov intervjuvank v plodnem obdobju priznalo, da jim prva menstruacija ni ostala v prijetnem spominu, saj so menstruiranje »občutile kot novo obremenitev« (Kalinšek 2003, 33).

Ženske so v isti raziskavi menstruacijo poimenovala z različnimi izrazi kot so menstra, bolna sem, teta iz Amerike ipd. (Kalinšek 2003, 36). Raba sopomenske terminologije, ki direktno ne implicira menstruiranja, je postala v vsakdanjiku zelo pogosta. Priročnik za dekleta Punce, kako gre to pri nas!! (Delmege 2011) posebno poglavje posveča menstruaciji. Naslov omenjenega poglavja je Mesečno perilo, besedna zveza je v celotnem poglavju uporabljena še petkrat, medtem ko je izraz menstruacija uporabljen le trikrat, dvakrat lahko vidimo tudi besedno zvezo »tisti dnevi« oziroma »svoji dnevi«. Dekleta morajo torej preden se sploh

spoznajo z menstruacijo, poznati vse njene izrazne pojavne oblike, da bi lahko besedilo pravzaprav sploh razumela. Besedilo sicer opisuje menstruacijo kot krvavitev, a zelo posredno, predvsem ni povsem jasno, za kakšno krvavitev gre oziroma kje naj bi bila ta locirana (izraza maternica in nožnica sta uporabljena enkrat in še to proti koncu poglavja).

Podobno je tudi v oglasnih vsebinah za tampone ali vložke, ki se »arhaično izogibajo poimenovanju fiziološkega pogoja (menstruacije) za uporabo izdelka« (Šribar 2004, 48). Z vizualno podobo menstruacije v tovrstnih oglasih ni nič drugače. Postala je vezana le na izdelke za nadzorovanje menstrualne krvi. Podobno je tudi v že omenjenem priročniku za dekleta (Delmege 2011), kjer risane podobe prikazujejo le tampone, vložke, dekleta pred trgovinsko polico z vložki itd., brez rabe rdeče barve ali česarkoli drugega, kar bi vizualne elemente direktno povezovalo z menstruiranjem. Rdeče ni niti v oglasnih vsebinah, ta je namreč največkrat »kot znak menstrualne krvi odstranjena iz oglasnega diskurza« (Markovčič 2009, 171). Popolnoma drugače je z reprezentacijo¹ krvi v krvodajalskem oglasu (Anonimnež 2011), kjer je temeljna barva rdeča, jasno so prikazane kaplje krvi, prav tako je uporabljen ustrezen neposreden termin same krvi. A Cazeneuve (1986) poudarja, da je treba menstruacijo obravnavati ločeno od drugih vrst krvavitev. Menstrualna kri je v svoji pojavnosti specifična, saj gre za krvavenje, ki teče »ne da bi sami povzročili puščanje krvi /.../« in je zato drugačna od drugih oblik krvavitev (Bruhl v Cazeneuve 1986, 79). Levy Bruhl (v Cazeneuve 1986, 78) označi kri kot načelo življenja, a le v kolikor gre za kri, ki jo posameznik sproži sam. Do razlik v omenjenih reprezentacijah krvi v oglasih za menstrualne izdelke in oglasu za krvodajalsko akcijo prihaja tudi zaradi različnih funkcij krvi. Menstrualna kri ima odpadno vlogo (kar bom natančneje opredelila v nadaljevanju), medtem ko je kri v krvodajalski akciji sinonim za življenje, predvsem pa gre za kri, ki ima funkcijo – reševanje življenja. Že sama spontanost menstruiranja, ki ni rezultat človeške aktivnosti, sproža misteriozne občutke (Cazeneuve 1986, 80). A tudi spontanost krvavenja ni glavni razlog, zakaj je menstrualna kri za razliko od drugih krvavitev marginalizirana. To je postala ne zaradi njene narave, ki je bodisi grešna, umazana, spontana, misteriozna, temveč je negativno konotirana zaradi ženske. Njena fiziološka posebnost je dobila negativen predznak, ker ima ženska »manj pomemben družben položaj, in zato, ker se manj ustrezno prilega človeškemu bivanju, kakršnega so si zamislili moški« (Cazeneuve 1986, 85). »V konceptu spolne razlike pa je ženski biološki spol – kot razlika in s tem kot odklon – postal jedro motenj in bolezni, ki so se razširjale na

¹ Reprezentacija je »produkcija pomena skozi jezik« (Hall 1997, 16). Reprezentirati pomeni tudi opisovati nekaj oziroma simbolizirati – pomen pa je vedno podeljen skozi jezik.

socialne konstrukte ženskega« (Zaviršek 2003, 55). Znotraj tega konteksta se je menstruacija v krščanstvu in kasnejših artikulacijah oblikovala kot bolezen. Čeprav gre za fiziološko normalen pojav, pripisovanje značilnosti bolezenskega stanja menstruirači ženski jasno kaže na patološkost menstruiranja.

V naslednjem podpoglavju bom zato aspekt bolezenskosti menstruiranja, ki je eden od pokazateljev patologiziranja menstruiranja, umestila v historičen kontekst in opredelila, kako se menstruacija v sodobnosti veže na pojem bolezenskosti.

1.1 Bolezenskost menstruacije

Opatinja Hildegarda (v Žnidaršič 1996, 14) je čas menstruiranja opisala kot čas, v katerem je »ženska glava bolna, njene oči motne, njeno celo telo pa oslabelo«. Zaradi menstruiranja, ki je bilo enačeno z bolezenskim stanjem, je že Galen v antičnih časih ženski svetoval »naj ne zapusti hiše, ne opravlja težkih del, ne gre na sonce« (Žnidaršič 1996, 11). Podoben odnos se je ohranil tudi kasneje. Leta 1929 je Milica Stupan (v Žnidaršič 2003, 75) menstruacijo opisala kot nekaj, kar »pretrese vse organe, med menstruacijo pade temperatura, krvni obtok in dihanje se vršita počasneje, duševno poglobljanje je ženi otežkočeno, vsa delovna zmožnost se zmanjša«. Menstruacija tako ni pomenila le fizične slabosti in fiziološkega bolezenskega stanja, temveč tudi spremenjeno psihološko stanje. Z menstruiranjem namreč pride v ženskem telesu do hormonskega neravnovesja, ki vpliva na njeno psihološko neuravnoteženost, zaradi česar je menstruiranje na sodiščih včasih veljalo celo kot olajševalna okoliščina (Žnidaršič 1996, 22). Tivadar (1996, 69) meni, da je tudi v sodobnosti žensko telo v zahodni medicini nestabilno in slabotno telo, ki ga v času menstruiranja zaznamuje hormonski nered.

V raziskavi Mnenja in predstave o menstruaciji je večina respondentk odgovorila, da menstruacija ni bolezen oziroma da ni odraz nekega bolezenskega stanja ter da gre za normalen pojav (Kalinšek 2003). Kljub temu, da menstruacija ni bolezen, so ji v medijskih in drugih tekstih skoraj vedno pripisane lastnosti neuravnovešenih psihičnih oblik (Šribar 2004, 39) in bolezenskih stanj – slabo počutje, bolečine itd. Tudi danes (čeprav redko) še vedno najdemo poimenovanje menstruacije z besedno zvezo »bolna sem« (Saksida 2003). Boleča menstruiranje pa je kot piše Šribar (2004, 70): »izrekanje individualnega organizma o pogojih bivanja, ki vključujejo element medicinske artikulacije boleče menstruacije (brez medicinsko patoloških vzrokov) kot normalnega fenomena, kot ene od družbenih norm menstruiranja. Boleča menstruacija je »inovacija« organizma, s katero ta pokaže na patološko okolje.« O menstruaciji in težavah, ki pridejo s to, podobno piše tudi v priročniku za dekleta Punce, kako

gre to pri nas (Delmege 2011, 26): »Težave so pogosto lahko zelo različne. Veliko prijateljic morda sploh nima simptomov, ti pa imaš grozne krče v trebuhu ali pa si zelo občutljiva, jokava in živčna. Kljub temu se potruji, da ne boš sikala ali kričala na ljudi, ki niso za to nič krivi, le zato, ker se sama ne počutiš dobro.« Že izbira terminov (grozne, občutljiva, jokava, živčna ...) in ilustracij (dekle, ki je zvito in očitno čuti bolečine oziroma krče) zelo jasno usmerja percepcijo menstruiranja pri mladih adolescentnih dekletih. Ob menstruiranju se dekleta po navedbah priročnika lahko počuti leno, razdražljivo, prazno, potrto in nasploh gre predvsem za opise čustveno nestabilnega stanja, s katerim se sooča menstruirajoča ženska. Takšni in podobni opisi so ženske »oropali za njihov specifični menstrualni pogled« (Saksida 2003, 30). Zelo težko je doživljati nekaj, čemur so že vnaprej predpisani negativni občutki, slabo počutje in lastnosti bolezenskega stanja, kot pozitivno življenjsko izkustvo.

A bolečine, razdražljivost ipd. so le eden izmed aspektov, ki v sodobni zahodni kulturi spremljajo menstruiranje. Menstruacija se zelo jasno veže tudi na pojem nečistosti, ki je eden izmed označevalcev patološkosti menstruiranja. Ker sem tudi sama po preliminarni analizi opazila, da se v nekaterih tekstih in na številnih embalažah vložkov menstruacija vzpostavlja kot umazana, sem se odločila temu nameniti posebno poglavje, seveda, znotraj krovnega koncepta patološkosti.

1.2 (Ne)čista menstruacija

Na samem začetku je pomembno izpostaviti, da je tudi umazanija tako kot menstruacija največkrat napačno razumljena le v biološki domeni. Vendar pa je umazano, kot pravi Douglas (2010), pravzaprav družbeno. »Za nobeno stvar ne moremo reči, da je umazana zunaj posebnega klasifikacijskega sistema, v katerega sama ne spada« (Douglas 2010, 20). Vsekakor vse, kar dobi oznako umazanega, ne zbujajo prijetnih občutkov, ampak bolj občutke gnusa (Douglas 2010, 20) in zato potrebuje posebno ravnanje in skrb za ohranjanje določenih higienskih standardov. Umazanijo je treba odstraniti oziroma omejiti, kolikor se le da. »Masa človeške zgodovine se je namreč oblikovala okoli prepričanja, da je umazanija slaba, ter da je odstranjevanje umazanije – očiščenje vedno dobro« (Smith 2007, 8). Do odraslosti smo ljudje bolj ali manj izobraženi v smeri zavračanja umazanije v katerikoli obliki in v izvajanju očiščevalnih praks, ki so otroku posredovane s strani staršev ter postanejo ključne družbene veščine (Smith 2007, 16).

Tudi menstruacija je bila v preteklosti klasificirana kot nečistoča. Že Hipokrat je menstruanju pripisal vlogo očiščenja telesa (Žnidaršič 1996, 10); takšna percepcija menstruiranja se je

prenesla tudi na krščanstvo. Gre za pojmovanje menstruiranja kot odstranjevanja odvečnih, odpadnih snovi iz telesa oziroma razumevanje menstruacije kot odpadnega produkta. Menstruirajoča ženska se je oblikovala kot prenašalka umazanije, velikokrat je bila zaradi njenega stanja obravnavana tudi kot možna onesnaževalka hrane (Smith 2007, 34). Odnos do menstruacije je tudi v kasnejšem, modernem obdobju zelo podoben temu, ki ga opisujejo kratki zgodovinski fragmenti. V že omenjeni raziskavi iz leta 1993/1994 pod vodstvom doc. dr. Iztoka Saksida (Kalinšek 2003) je večina žensk (74 % žensk iz prve intervjuvane skupine in 80 % iz druge intervjuvane skupine) na vprašanje, kako gledajo na menstrualno krvavitev, odgovorila, da je med drugim menstrualna kri umazana kri, ker se telo čisti. Odnos do menstruacije kot umazanega objekta je torej v devetdesetih zelo podoben tistemu, ki ga je že v antiki opisal Hipokrat.

Šribar (2004, 42) piše: »Žensko telo, ki po ovulaciji ni zanosilo, vsak mesec beleži neuspeh. Deli telesa se razkrajajo. Menstrualna kri je odpadni material /.../«. Za tradicionalno fazo ravnanja z odpadki je značilna »potlačitev oz. prikrivanje problema. Podlaga za takšno pozo je higienistična ideologija in praksa. Odpadki v tej optiki vzbujajo predvsem nelagodje in celo gnus« (Kos 2008). Čeprav se pod odpadke po navadi uvršča druge objekte, gre pri menstruiranju za zelo podobno logiko. Gre za nekaj, kar je odveč ter zato zbuja neprijetne občutke in nelagodje, ki ne izhajajo iz prirojenega občutka za ločevanje čistega od umazanega, temveč se je percepcija umazanega vselej povezovala z družbenim življenjem. Umazanost menstruacije zato ni naključna. Da bi razumeli, zakaj se je menstruacija vzpostavila kot nečista, jo je treba umestiti in razumeti v širšem kontekstu. »Cazeneuve v svoji eksplikaciji menstrualnih tabujev zatrjuje, da je te težko izvorno vezati zgolj na nečisto kri, saj so povezani tudi z robnim družbenim položajem žensk, torej s položajem, ki jih situira zunaj normalnega bivanja« (Šribar 2004, 35), a več o tem v nadaljevanju.

Menstruacija se tudi v oglaševalskem tekstu za vložke Always v reviji Cosmopolitan (junij 2010; glej prilogo G) vzpostavlja kot nekaj umazanega in starega. Kot bom opisala v empiričnem delu, je oglas oblikovan kot psihološki test. Rezultat, ki ga bralka dobi, jo uvrsti v enega izmed treh tipov osebnosti. Eden izmed tipov je poimenovan »Čudovito sveži«, v okviru katerega je zapisano: »Seveda nimate nič proti malo pomoči – radi ste zaščiteni pred neprijetnim vonjem, se počutite sveže in čiste ter imate duševni mir /.../« (glej prilogo G). Poleg je podoba embalaže izdelkov, s čimer je jasno ponazorjeno, kaj potrošnica z uporabo izdelka pridobi. Omogočena sta ji čistost in svežina, ki sta ji med menstruiranjem odvzeta. Menstruacijska kri je posredno reprezentirana kot nekaj nečistega – nekaj, kar je treba

ukrotiti. Podobno oglas znamke Always Ultra (Cosmopolitan 2012, 131; glej prilogo E) v zelo podobnih svetlo rožnatih odtenkih v uvodnem delu besedilnega dela pravi: »Blagovna znamka izdelkov za žensko higieno /.../« (glej prilogo E). Žensko menstruiranje znotraj tega konteksta lahko razumemo kot umazano, saj potrebuje posebno higieno in red tako kot vsaka umazanija, ki je pravzaprav »prekršek proti redu« (Douglas 2010, 26). Tudi na embalaži vložkov Cathrine Soft gre za zelo podobno obravnavo: »Zaščitna krilca vam zagotavljajo popolno zaščito. Z novim higienskim vložkom z ultra soft filtrom se boste počutile bolj suhe in čiste.«

Šribar (2004, 51) pravi, da je »umazana narava menstruiranja s pomočjo znanosti in produkta tehnologije predelana.« Jasno se kaže opozicijskost med nečisto menstruacijo in sterilnimi produkti, ki krotijo njeno umazanost. Ženska mora vsak mesec »svoj odpadke« nositi s seboj, a ima sedaj pripomočke, ki skladiščijo »njen odpadni material«, so njena higiena, ki ni več izbira, temveč potreba. Delaney in drugi (1988, 136) opisujejo primer video oglasne vsebine za tampone Tampax, v kateri so leta 1985 prvič uporabili izraz »period« ali cikel. Oglas prikazuje žensko, ki v baletnem studiu pripoveduje, kako se z uporabo Tampax tamponov počuti bolj čisto, medtem ko ženski glas v ozadju pravi: »Tampax bo spremenil način, na katerega doživljate svoj cikel.« Kot pravijo avtorice, se to seveda »nanaša na implikacijo, da se ženska ob menstruiranju počuti umazano« (Delaney in drugi 1988, 136). Posameznica ima pravzaprav zelo majhen vpliv na to, kako bo doživljala svojo menstruacijo. Douglas (2010, 180) pravi, da »ni nobenega razloga za predpostavko, da ima posameznikov odnos do lastnih telesnih in čustvenih izkušenj kakršenkoli primat pred njegovimi kulturnimi in družbenimi izkušnjami. To je ključ, ki pojasni neenakost obravnave različnih vidikov telesa v obredih po svetu. Ponekod se menstrualne krvi bojijo kot smrtne nevarnosti; drugod sploh ne.« Medtem ko pri skupnosti Kharwar iz Indije ženska med menstruiranjem ne sme vstopiti v kuhinjo, saj lahko okuži hrano (Delaney in drugi 1988, 12), na drugi strani pleme Rungus, v katerem imajo ženske enak družbeni status kot moški, ne pozna nikakršnih predsodkov o menstruaciji (W. R. Appel 1988, 94). V zahodni kulturi je odnos do menstrualne krvi drugačen. Deklicam so skozi socializacijo že od zgodnjih najstniških let posredovane jasne smernice (pri tem veliko vlogo igrajo tudi medijske platforme), kako naj pravilno razumejo svojo menstruiranje kot umazano. »Deklica bo tako vsakič na novo občutila enak gnus pred tem postanim vonjem po trohnobi, ki puhti iz nje, pred to krvjo, ki je bolj sumljiva in ne tako rdeča kot tista, ki je tekla iz njenih otroških odrgnin« (Beavouir 2013b, 65). V adolescenci in odraslih letih so ta ista dekleta, tedaj ženske, vsak dan opominjane na standarde čistosti, ki jih, ko menstruirajo,

ne dosegajo. Na vložkih Jasmin, slovenskega proizvajalca Tosama, piše: »Tanki vložki s krilci s posebno mehko površino za popoln občutek. Posebej oblikovani kanali za večjo varnost pred prepuščanjem.« »Madež je tako nemogoča možnost, in menstrualna higiena je prva med menstrualnimi zapovedmi« (Šribar 2004, 37). V priročniku Punce, kako gre to pri nas (Delmege 2011, 27) je poleg nasvetov za dobro počutje ob menstrualnih dneh ilustracija dekleta v kadi, ki konotira umazano naravo menstruiranja. V kolikor se bo dekle želelo dobro počutiti, bo moralo dobro sprati menstruacijo. Z žensko, ki menstruira oziroma »z nečisto osebo je namreč vedno nekaj narobe. Razvila je neko napačno stanje ali preprosto prekoračila neko linijo, ki je ne bi smela prekoračiti /.../« (Douglas 2010, 170). Seveda je ta linija postavljena s strani družbe (oziroma ima patriarhalna dominanca na teh prostorih pri tem največjo vlogo) in to stanje, ki je sicer v svoji pojavnosti normalno, a se hkrati vzpostavlja kot patološko, mora ostati dobro skrito pred očmi ostalih, v nasprotnem je kaznovano.

Umazanost menstruiranja (in ostale aspekte, ki kažejo na patološkost menstruacije) je zato v tem kontekstu nujno normalizirati, kajti le tako lahko ženska zopet nemoteno deluje. Vložki in tamponi so tisti, ki se vzpostavljajo kot ključni aspekt procesa normalizacije, ki ga bom v naslednjem poglavju zapopadla s pojmom discipliniranja in medikalizacije ter ju aplicirala na menstruirajoče telo.

2 NORMALIZACIJA MENSTRUIRANJA SKOZI MEDIKALIZACIJO IN DISCIPLINIRANJE

2.1 Discipliniranje menstruirajočega telesa

Foucault oblasti ne dojema preko »ideoloških aparatov države, kot so družina, cerkev in šola« (Althusser v Bahovec 2002, 181), temveč kot predmet oblasti vidi telo. O telesu govori kot o krotkem telesu, o tistem, »ki se ga da podrediti, ki se ga da uporabiti, ki se ga da preoblikovati in izpopolniti« (Foucault 2004, 152). Modificiranje telesa po njegovem poteka preko disciplin, »metod, ki omogočajo podroben nadzor operacij telesa, ki zagotavljajo stalno podvrženost njegovih sil in jim vsiljujejo razmerje krotкости – uporabnosti« (Foucault 2004, 153). Kljub temu discipliniranje ne poteka prisilno, vendar v primerjavi z nasilnim razmerjem, ni nič manj učinkovito (Foucault 2004, 153).

Foucault (2004) je oblast moderne dobe predstavil na primeru panoptikona – zapora, ki je zgrajen tako, da je možno videti vsako celico in nadzorovati vsakega zapornika. S tem pri zapornikih povzroči »zavestno in nenehno stanje vidnosti, ki zagotavlja samodejno delovanje

oblasti« (Foucault v Bahovec 2002, 182). Primer panoptikona Foucault nadalje aplicira na odnose razmerij moči v družbi, kjer ima posameznik nenehno občutek, da je izpostavljen javnemu pogledu in t. i. nevidni oblasti (Bahovec 2002, 182). V novodružbenem panopticismu pa je ženska tista, ki je bolj podvržena nadzoru in oblasti kot moški: »V sodobni patriarhalni kulturi namreč biva v zavesti vsake ženske panoptični moški poznavalec; ženske so nenehno izpostavljene njegovemu pogledu in sodbi. Ženska živi svoje telo, kot ga vidi drugi – anonimni patriarhalni Drugi« (Bartky v Bahovec 2002, 182).

Nadzorovanje menstruiranja je v tem kontekstu postalo eden izmed mehanizmov nevidne oblasti, ki se izvaja nad menstruirajočo žensko in njenim telesom s pomočjo izdelkov za nadzorovanje menstruiranja. Vložki in tamponi se v že omenjenem priročniku in tudi v oglasnih vsebinah vzpostavljajo kot nuja (»Večina deklet med menstruacijo uporablja vložke ali tampone, sama moraš ugotoviti, kaj ti bolj ustreza« (Delmege 2011, 22)). Raba oglaševanih produktov namreč preoblikuje žensko menstruiranje in vendar je ta proces, v kolikor apliciramo foucaultovski pogled, neprisilen. S tem se ženska zaščiti pred družbeno obsodbo, ki bi je bila deležna, v kolikor bi kdorkoli v okolici občutil, videl, zaznal, da menstrui, hkrati pa vložki in tamponi izločajo težavo zmanjšane zmožnosti opravljanja vsakdanjih aktivnosti. V slednjem primeru, ki ga bom opredelila v naslednjem podpoglavju, gre za proces medikalizacije menstruiranja, ki je »proces, ko se vse več plasti človekovega bivanja izpostavlja medicinskemu posredovanju« (Zajc 2012).

2.2 Medikalizacija menstruacije

Vpliv medicinske artikulacije menstruiranja pri današnji percepciji menstruiranja ni zanemarljiv (obravnavi menstruiracije znotraj medicinskega diskurza se bom natančneje posvetila v tretjem poglavju). Kot pišejo Jug Došler in drugi (2013, 48), »se medikalizacija ženske odraža v različnih vidikih – v izumljanju vedno novih stanj ter fizioloških življenjskih obdobij v medicinske patologije in v discipliniranju žensk skozi podrejanje medicinskim praksam.« K medikalizaciji menstruacije in drugih stanj pa so med drugim pripomogla tudi farmacevtska podjetja, ki »razvijajo zdravila za bolezni, ki so na meji definicije bolezni /.../« (Zajc 2012). Čeprav nekatere avtorice še vedno pišejo, da se menstruacija vzpostavlja kot bolezen, menstruacija ni bolezen (vsaj ni več tako percipirana) – vseeno princip ostaja zelo podoben. Gre za fiziološko normalen pojav, ki so mu pripisane lastnosti bolezenskega stanja (bolečine, slabo počutje, razdražljivost itd.) ter zato potrebuje pripomočke (tampone, vložke ipd.), da bi menstruirajoča ženska lahko normalno funkcionirala – bila zopet aktivna pri

opravljanju vsakdanjih in športnih dejavnosti. Le z dejanji nadzorovanja in obvladovanja menstruiranja (z vložki in tamponi) se ženska lahko zopet »normalno« vede. Sporočilo, ki ga posredujejo oglasi za vložke ali tampone, sta na eni strani ponovna »vzpostavitev normalnega stanja« – normalizacija – ter »eliminiranje nemoči oziroma pridobitev moči v času (patološkega) menstruiranja« z rabo oglaševanega produkta (Markovčič 2009, 176). S tem je eliminirana pasivizacija (v priročniku Ej punca! (Schuster 2002, 99) je poleg teksta o menstruaciji ilustracija dekleta v postelji s skodelico čaja in z žalostnim izrazom na obrazu), ki je ženski pripisana med menstruiranjem.

Istočasno vsaka posameznica skrbno nadzoruje in skriva svojo menstruacijo zaradi nenehnega občutka opazovanja s strani patriarhalne javnosti, ki je bila tista, ki je že v antičnem obdobju, krščanstvu in kasneje tudi v medicinskem diskurzu, konstruirala patološkost menstruacije. Problematike patologizacije menstruiranja zato ne moremo razumeti brez razumevanja položaja menstruirajoče ženske v zahodnokulturni percepciji. Negativna konotacija menstruacije je namreč rezultat inferiornega položaja žensk v zahodnokulturni zgodovini in sodobnosti.

3 ČIGAVO MENSTRUIRANJE?

»Ženska ne postane drugi zaradi menstruacije. Ker je ona drugi, je menstruacija prekletstvo« (Arvenda Kissling v Lewin Hufnagel 2012, 1).

Ženske so bile skozi celotno zgodovino zahodne družbe podrejene moški dominanci, bile so, pravi Simone de Beauvoir (2013a; 2013b), vedno drugi. Enake obravnave so bile deležne tudi njihove telesne značilnosti (kot je menstruacija), ki so zaradi inferiornega položaja nosilk dobile negativen predznak.

Znotraj zahodne kulture je negativna konotacija, ki spremlja menstruacijo, samoumevna. Negativnost, ki jo je pridobilo žensko menstruiranje skozi različna zgodovinska obdobja, se je obdržala vse do danes; ni preizpraševana, temveč je družbeno utrjena predstava. Čeprav je fiziološki obstoj menstrualne krvi nujen in zato normalen, se je znotraj tega menstruacija oblikovala kot patološka. Na to opominja tudi Lander (1989, 3), ki pravi, da je menstruacija problem, ki se »ne veže na vprašanja o reproduktivni biologiji žensk, temveč je treba iskati pomene v nečem, čigar negativnost je tako očitna in samoumevna«. Problematika patologiziranja menstruiranja namreč ne izhaja iz same menstruacije, temveč iz njene nosilke, ženske. V preteklih obdobjih se je, ko so se omenile ženske, omenjala tudi menstruacija, a

tisti, ki so govorili o tem, so bili večinoma moški (Žnidaršič 1996, 7). (Patriarhalni) historični kontekst je tisti, ki je po mnenju Glende Lewin Hufnagel (2012, 9) skonstruiral načine, kako ženske doživljajo svoje menstruacije tudi v sodobnosti.

Z objektom menstruiranja sta se v antičnih časih ukvarjala že Hipokrat in Aristotel. Oba sta bila mnenja, da je »žensko telo inferiorno v primerjavi z moškim« (Lewin Hufnagel 2012, 15), ženska menstruacija pa je le ena od razlik, ki dokazuje superiornost moškega in inferiornost ženske. Hipokrat gleda na telo kot na skupek telesnih sokov in menstruacijo vidi kot enega izmed mehanizmov, ki odvaja vodo iz ženskega telesa, saj naj bi bilo to v primerjavi z moškim telesom bolj vlažno, zato menstruaciji pripiše očiščevalno vlogo (Žnidaršič 1996, 10). Tudi po njegovo gre pri menstruiranju za odpadni produkt; menstruacija pa je nujna zaradi vzdrževanja ravnovesja v telesu. Medtem je Aristotel videl žensko kot »pomankljivega moškega« (Aquinas v Lewin Hufnagel 2012, 21) in za rojstvo deklice krivil ravno delovanje ženske menstrualne krvi (ki ima po njegovem pasivno vlogo pri reprodukciji) na aktivno moško seme (Žnidaršič 1996, 10–11). Kot pravi Šribar (2004, 38) je »kri veljala za umazano, vendar je bila menstruacija normalen pojav, nakazujoč ženskemu spolu inherentno šibkost ali kvalitativno drugost«.

Velik vpliv na današnjo percepcijo menstruiranja je imelo nedvomno tudi krščanstvo. Eva, po krščanskem prepričanju prva ženska, je zaradi svoje nezanesljivosti in šibkosti zaužila prepovedani sadež, zaradi česar jo je doletela kazen v obliki vsakomesečnega krvavenja – menstruiranja – in vse od izvirnega ženskega greha to prekletstvo nosijo tudi ostala dekleta in ženske. Kot opredeljuje Markovčič (2009, 181), so se okoli menstruirajočega telesa v krščanstvu oblikovali miti in medtem ko so sprva poudarjali predvsem nečistost menstruiranja, se v srednjem veku uveljavi še stigmatizacija menstruirajočih žensk kot grešnih. V Levitiku (15–19: 33) je menstruirajoča ženska pod temi pogoji nečista in nesveta, zaradi česar njeno sodelovanje v ritualnem življenju skupnosti ni varno in je močno odsvetovano (v MacHaffie 1992, 2). Menstruiranje je namreč predstavljalo nevarnost skrunitve svetega ter je zaradi tega zahtevalo posebne rituale, ki po Levitiku zahtevajo sedemdnevno čiščenje (MacHaffie 1992, 2). Kakršenkoli kontakt z menstruirajočo žensko ali stvarmi, ki se jih je dotikala, je prav tako kaznovan, zaradi česar je bilo »občevanje z žensko, ki ima menstruacijo, prepovedano, saj si po Mojzesu s tem moški nakoplje breme in stigmo nečistosti« (Žnidaršič 1996, 13). Žnidaršič (1996, 14) pravi, da ženska v krščanskih krogih še vedno »ostaja nečista in zaznamovana, saj v primerjavi z moškim nikakor ne more doseči enake stopnje čistosti,« kar je tudi razlog, da »ženske v rimskokatoliški cerkvi ne morejo

opravljati najsvetejših opravil« (Žnidaršič 1996, 14). Tovrstna prepoved velja še danes. Kot piše Lewin Hufnagel (2012, 34), je bila religija uporabljena predvsem za »ločevanje žensk od njihove reproduktivne moči, utišanje matriarhalne religijske tradicije in sataniziranja ženskih teles«. Inferiorni položaj ženske je bil v krščanstvu določen že z njenim nastankom – nastala je kot del moškega in ne kot neodvisno bitje, zato ni nenavadno, da se je menstruacija kot njena lastna in posebna lastnost vzpostavila kot patološka. Čeprav je vpliv rimskokatoliške cerkve danes manjši kot v zgodovinskih obdobjih, je imelo tovrstno pojmovanje menstruacije in menstruirajoče ženske nedvomno velik vpliv na današnjo percepcijo menstruiranja. Kajti »velik delež pri predstavah in podmenah, danes enako učinkovitih kot napačnih, so imele velike religije, saj so ustvarile pomembne smernice za vedenje ljudi, s katerimi naj bi se urejalo medsebojno sožitje. A žal ti predpisi ženskam niso bili naklonjeni« (Schneider 2000, 32).

Medtem ko so v renesansi še vedno verjeli, da je menstruacija tista, ki povzroča različne bolezni, se je po mnenju razsvetljenskih mislecev »zatrta ženska seksualnost manifestirala kot menstruacija« (Žnidaršič 1996, 16). Kot piše Šribar (2004, 39), se v »18. stoletju v zametkih moderne medicinske vede vzpostavljajo kvantitativne in kvalitativne norme menstruiranja.« A tudi, ko se premaknemo od mita oziroma religijskih pojmovanj menstruiranja bolj proti polju medicine, je jasno, da so medicinski diskurz in »znanstvene pojasnitve omejene z istimi strahovi« (Delaney in drugi 1988, 45). V 19. stoletju je tako zelo pomembno postalo znanstveno obravnavanje, ki pa je menstruacijo enačilo s splavom. Angleški ginekolog Robert Barnes (v Žnidaršič 1996, 19) je tedaj opisal postopek menstruiranja: »Ko vstopi moški element, takrat najde na oploditev pripravljeno jajčece. Če do tega ne pride, jajce propade in organi se umire. Ta cikel je zelo podoben nosečnosti. Menstruacija je propadla ali razočarana nosečnost.« V navedku ginekologa Barnesja je pri moški spolni celici uporabljen termin, ki jasno označuje neko aktivnost – vstopanje, medtem ko ima ženska spolna celica pasivno vlogo, saj je le pripravljena in čaka na aktivnost »moškega elementa«. Ženske študije in študije spolov se po navedbah R. Šribar (2004, 41) tudi v modernem času »ukvarjajo s spolno pristranostjo medicine /.../ Izbira besed s pozitivnim ali negativnim predznakom je namreč vezana na spol, ki je objekt znanstvene deskripcije«. Podobno kot v primeru iz devetnajstega stoletja, imajo moške spolne celice še vedno ustvarjalno vlogo, so produktivne, medtem ko so ženska jajčeca pasivna, ki zaradi svoje neaktivnosti propadajo. »Izliv semena glede na številčnost semenčic in skromno učinkovitost ni zaznan kot izguba ali propad, medtem ko žensko fiziologijo označujejo besede, ki pomenijo (številčno) omejenost, ne glede na to, da je

v ženskem telesu na sto tisoče zasnov za jajčeca» (Šribar 2004, 42). Prav tako se pri ženski njene spolne celice ne izločajo preko izliva kot v primeru sperme, temveč gre za obliko odpadka. Ti dualizmi, ki podeljujejo ženski pasivnost in moškemu aktivnost, so ključni, ker »naturalizirajo dominacijo in jo vzpostavljajo kot del identitet tako dominantnih in podrejenih, zaradi česar se dominanca zdi neizbežna in naravna« (Ratford Ruether v Plumwood 1993, 32). Dojemanje menstrualne krvi kot umazane, nečiste, se v tem istem duhu zdi zelo naravno in normalno, medtem ko bi se opisovanje menstruiranja kot nečesa prijetnega in čistega zdelo ne le kot odklon od družbenih norm, temveč tudi kot odklon od zakonov narave.

Tako je v tem kontekstu tudi medicina, kot pravi Canguilhem (1987, 171), »dejavnost, ki ima korenine v spontanem prizadevanju živega bitja, da bi obvladovalo okolje in ga organiziralo po svojih posebnih vrednotah« oziroma v tem primeru vrednotah patriarhalne družbe. V obzir moramo namreč vzeti tudi to, da so »medicinski sistem (kot tudi številne druge) oblikovali in upravljali predvsem moški, ki so ignorirali edinstvena ženska telesna izkustva« (Bobel 2010, 43). Artikulacije menstruirajočega telesa v tem kontekstu nedvomno niso nepristranske, zaradi česar je treba »podvomiti o vsem, kar so o ženskah napisali moški /.../« (Poulain de la Barre v Beauvoir 2013a, 21). Inferiorni položaj ženske na skoraj vseh področjih in v skoraj vseh diskurzih ni naključje. Družbeno podrejanje žensk je namreč »koristilo tako ekonomskim interesom moških; ustrezalo pa je tudi njihovim ontološkim in moralnim hotenjem /.../« (Beauvoir 2013a, 205). V tem kontekstu je patriarhalno dominantna zahodna kultura »opolnomočila lastnosti in področja življenja, klasificirana kot maskulizirana nad tistimi klasificiranimi kot ženska ter posledično razvila hierarhično, agresivno in destruktivno naravo človeškega življenja« (Plumwood 1993, 30).

»Zanimivo bi bilo videti, kaj bi se zgodilo, če bi kar naenkrat tudi moški lahko menstruirali« (Steinem v Lewin Hufnagel 2012, 1). Po navedbi Emily Martin (v Saksida 2003, 30) bi bil izid povsem jasen: »Čas in prostor bi bila organizirana tako, da bi maksimizirala posebne moči, za katere se zdi, da jih je mogoče čutiti pri menstruaciji /.../« Vprašanje je, če bi takrat problematizirali patološkost menstruiranja. A (žal) nikoli ne bomo izvedeli.

V nadaljevanju sledi empirični del diplomskega dela, v katerem bom analizirala multimodalno dimenzijo teksta (vizualni kot besedilni aspekt) o menstruaciji, ki se pojavlja v reviji *Cosmopolitan* od leta 2010 do leta 2012. Pred analizo bom opredelila pojmovanje multimodalnosti teksta ter diplomsko delo zaključila s sintezo teoretskega in empiričnega dela v obliki diskusije.

4 MULTIMODALNA ANALIZA TEKSTA

Kar nekaj časa je bila v zahodni kulturi jasno izražena preferenca monomodalnosti (Kress in Leeuwen 2001). »Najbolj cenjeni žanri pisanja so bili popolnoma brez ilustracij, prav tako so bili grafično zadržani. Podobno je bilo tudi s slikami, kjer so vsi uporabljali enake medije (olja), slikali večinoma na platna, ne glede na stil ali subjekt na sliki« (Kress in Leeuwen 2001, 1). Vendar se je to začelo spreminjati. Spremembe so se začele uveljavljati v medijih, kjer »revije združujejo tako fotografije, besedilo kot različne grafične elemente ter razgiban dizajn« (Kress in Leeuwen 2001, 1). Z digitalizacijo je prišlo do še večjega prestopa, saj so se na enem mestu začele združevati različne prej ločene forme vsebine – od avdio-video vsebin do že prej omenjenih fotografij, besedil.

Zato je tudi tekst postal vse tisto, »kar nosi nek pomen, ki ga lahko interpretiramo in analiziramo« (Luthar 2002, 353). To pomeni, da so teksti tudi fotografije, objekti, slike, sama terminologija itd. (Barthers 1957) ter v mojem primeru konstruirajo objekt menstruirajočega telesa. Četudi so fotografije, besedila ipd. navidezno ločeni deli, sta se Kress in Leeuwen (2001, 2) začela odmikati od »ideje, da imajo različne oblike v multimodalnih tekstih točno določene naloge,« temveč pravita, da »v multimodalnosti delujejo skupni semiotični principi v in skozi različne oblike«. S takšnim razumevanjem sta želela »ustvariti teorijo semiotike, ki bi bila primerna za trenutne semiotične prakse« (Kress in Leeuwen 2001, 2). Kress (2010, 1) navaja primer znaka v trgovini s podobo in napisom v različnih barvah, a kot pravi, znak brez barve ali pisave ne bi imel istega učinka, zato je treba vse elemente razumeti kot dele celote, ki se med seboj prepletajo. Kljub temu tudi multimodalnost, ki združuje več modelov, ki skupaj prispevajo k oblikovanju sporočila (Bezemer 2012), sama kot taka ni dovolj. Zato poleg multimodalnosti potrebujemo tudi t. i. teorijo o družbeni semiotiki, ki se »ukvarja s pomeni v vseh svojih pojavah in vseh družbenih prilikah« (Kress 2010, 2). Pomeni so »producirani in reproducirani znotraj specifičnih družbenih razmer, skozi specifične materialne forme in učinke« (Hodge in Kress 1988, 8).

Podobno pravi tudi Barthes (1957, 107–108), ki navaja, da realni objekti sicer obstajajo, a takoj, ko postanejo del družbene rabe, niso več, kar so bili. Sedaj je njihovi čisti materiji, kot temu pravi, dodan okras družbe – tekst se ne more razviti iz narave objektov, ampak ima historične temelje, ki izvirajo v družbi. Zato ne moremo reči, da materialnost objekta definira tekst, kajti »vsaki materialnosti je lahko arbitrarno podeljen tudi pomen« (Barthers 1957, 108).

Barthes Saussurov model – označevalca (fizična oblika v realnem svetu) in označenca (mentalni koncept), ki skupaj tvorita znak, več znakov pa jezik (Hall 1997, 31) – tako razširi ter mu doda dve ravni interpretacije pomenov. Prva denotativna raven je kot navaja Hall (1997, 38) »preprosta, opisna raven, kjer bi se večina ljudi strinjala o tem, kaj je npr. na fotografiji« – na fotografiji v avgustovski številki *Cosmopolitan* (glej prilogo M) je rdeč balon – druga raven konotacije pa je bolj kompleksna. »Ti označevalci, ki smo jih na enostavni ravni denotacije uspeli dekodirati z rabo naših konvencionalnih, konceptualnih klasifikacij, sedaj vstopijo v širša semantična polja naše kulture« (Hall 1997, 38), kjer na fotografiji ni več le rdeč balon, temveč gre za konotiranje oziroma reprezentacijo menstruacije.

V tem kontekstu Kress (2010, 10) tvorjenje znaka opredeli kot proces, ki poteka preko treh glavnih principov, ki so skupni vsem kulturam: »(1) razumevanje znaka kot združitve forme in pomena, ta združitev bazira na (2) interesu tvorca znaka, ki pri tem uporablja (3) kulturne vire.« A da bi bilo tvorjenje pomena uspešno, morajo kulture zagotoviti okvirjanje aspektov sveta, v katerih posameznik želi oziroma mora prisostvovati, kajti brez okvirjanja ni pomena (Kress 2010, 10). Tudi okvirjanje je tako »multimodalen princip, kajti ne poteka le na kulturni ravni, med ljudmi, temveč tudi med elementi vizualne kompozicije, delov pisave itd.« (Kress in Leeuwen 2001, 3).

Empirični del, tj. analizo multimodalne dimenzije teksta, bom v nadaljevanju razdelila na dva dela, in sicer na analizo oglasnih tekstov in analizo tekstov vsebinskega dela torej besedil *Cosmopolitan*ov, ki obravnavajo menstruacijo. Delitev na dva različna segmenta izhaja zaradi različnega načina podajanja informacij – kar pa ne pomeni, da reprezentacije menstruacije v oglaševalskih tekstih kot vsebinskih tekstih revije *Cosmopolitan* ni podobna.

4.1 Analiza oglasnih tekstov

V analiziranih številkah revije *Cosmopolitan* najbolj pogosto oglašuje blagovna znamka Always, ostale blagovne znamke (Kotex, Carefree, Tosama) lahko zasledimo v enem ali dveh oglasnih vsebinah. Oglasi so tako enočetrtinski, enostranski ali dvostranski.

Na celostranskem oglasu v decembrski številki revije *Cosmopolitan* (*Cosmopolitan* 2011, 135; glej prilogo A) je podoba ženske od nosu do prsnega dela, ki na sebi nosi vijolično svileno tkanino, ki pokriva prsi in del vratu. Tkanina na koncu preide v vložek, kar so ustvarjalci oglasa dosegli z montažo. Akterka nosi rdečo šminko, njen obraz pa je obrnjen na

stran. Fotografija ženske je na črnem ozadju, ki v delu, kjer je podoba embalaž vložkov Always, preide v vijolično. Za ozadje je v spodnjem delu oglasa, kjer je napis »Najboljša Always zaščita – razkošen dotik svilenega perila,« (glej prilogo A) uporabljena tekstura črne čipke. Always logo je pozicioniran v zgornji desni kot oglasne vsebine in je postavljen na košček svetlo vijolične tkanine.

Kot pišeta Machin in Mayr (2012, 55) so za izstopajoče elemente uporabljeni svetlejši toni, kot je to tudi v tem primeru, kjer vložek, embalaža in podoba akterke na temnem ozadju očitno izstopajo, kljub temu je vseeno barvna shema temnejša. Prevladuje vijolična barva, ki skupaj s črno čipko konotira skrivnostnost. Rdeča, ki je, kot so opažale druge avtorice (Markovčič 2009; Šribar 2003, 2004), v oglasih za vložke in tampone, je v tem primeru uporabljena kot šminka na ustnicah ženske. To lahko interpretiramo tudi kot konotacijo sramnih ustnic na ženskem spolovilu med menstruiranjem. Oči akterke niso vidne, prav tako je ta obrnjena stran od bralke – viden je le njen profil. Poza indicira skrivnostnost, odmikanje, poskus prikrivanja pojava menstruiranja (če kot menstruacijo razumemo rdečo šminko na ustnicah ženskega modela). Embalaži vložkov sta zato v tem kontekstu reprezentirani kot rešitev za pojav menstruiranja, ki se ga ženska sramuje.

Prsi, kot že omenjeno, pokriva svilena tkanina, ki prehaja v vložek in ima isto funkcijo kot vložek – to je zakrivanje intimnih delov. Pri vložku sicer ne gre toliko za zakrivanje ženskega spolovila kot prikrivanje menstruiranja, a princip je zelo podoben. Tkanina ima tu dve vlogi, ne le omenjeno vlogo prekrivanja, temveč tudi vlogo udobja. Gre namreč za svileno tkanino (kar je vizualno očitno, prav tako to izvemo iz besedilnega dela oglasnega teksta), ki je na otip prijetna, mehka ... Ženska, sodeč po vizualnih elementih, potrebuje udobje, prijetnost, tudi v času menstruiranja, ki ga ravno zato lahko razumemo kot neprijetno, neudobno izkustvo. Te prijetne občutke bralka pridobi z vložkom, ki je v besedilnem delu oglasa poimenovan tudi kot zaščita. Gre za zaščito pred madeži, opaznostjo menstruiranja in posledično pred obsojanjem okolice.

V oglasu ni nobenega posrednega termina, ki bi poimenoval menstruacijo, pojem menstruacije je potisnjen v semantično ozadje. Tudi fotografija prikazuje zgornji del ženskega telesa, ki ni povezan z menstruiranjem (le preko posredne in metaforične rabe rdečih ustnic). Vseeno je akterka v bližnjem planu, kar kot pišeta Machin in Mayr (2012, 98), konotira neko intimnost. Menstruacija je potemtakem intimni pojav ženske, ki je del javne sfere. Del ženskega telesa, ki ga vidimo, je namreč bolj osvetljen kot ostali elementi na sliki, ženska je v

središču pozornosti, a hkrati mora določene fiziološke značilnosti skrivati pred očmi javnosti. Tudi Markovčič (2009, 178) piše, da je »moderna ženska z vstopom v javni prostor postala vidna, prav zaradi svoje javne izpostavljenosti pa mora biti tudi zmožna napraviti menstruacijo nevidno, diskretno.«

Oglas, ki poleg prej analiziranega še vsebuje rdečo barvo, je oglas za tampone Kotex (Cosmopolitan 2012, 21; glej prilogo B). Oglas tako z vizualnimi elementi, razgibanim dizajnom in zapisom: »Kotex sledi trendom, ki so ti všeč, zato ima tako eleganten izgled,« (glej prilogo B) nagovarja mlajšo potrošnico. Besedilo je v oglasu napisano zelo personalizirano, s čimer, kot pišeta Machin in Mayr (2012, 79), približa izdelek vsaki potrošnici posebej.

Na belem ozadju je v zgornjem delu pozicionirana rdeča torbica z belimi pikami in cvetovi, okoli nje pa ležijo različni predmeti – rdeča šminka, embalaža tamponov Kotex, rdeče zapestnice, rdeč predvajalnik glasbe in bele slušalke. V primerjavi z oglasom blagovne znamke Always, oglas za tampone Kotex ne prikazuje ženske akterke, ki je pravzaprav nosilka menstruacije. Menstruacija je v tem primeru zreducirana na različne predmete, ki jih ženska uporablja. Hkrati pa so tudi tamponi reprezentirani preko različnih objektov. V rdeč mp3 predvajalnik posameznica vstavlja bele slušalke kot med menstruacijo v nožnico vstavlja tampon. V primeru zapestnic tampon nadomešča roka, v primeru šminke pa pokrovček in paličica, s katero je embalaža šminke zaprta. Enako je tudi s torbico, kamor ženska postavi različne predmete, in nato torbico zapre. To konotira funkcijo, ki jo ima pri menstruiranju tampon, in sicer preprečitev izteka menstrualne krvi. Gre za metonimijo, ki je, kot pravita Machin in Mayr (2012, 171), nadomeščanje enega elementa z drugim, pri čemer nas drugi še vedno asociira na prvega. V analiziranem primeru ima metonimija ali zamenjava menstrualne krvi (ter tamponov) z različnimi predmeti vlogo potiskanja materialnega, tj. menstrualne krvi v semantično ozadje.

Menstruacija v oglasu obstaja le preko posredne povezave z rdečo barvo in tamponi, ki so skozi vse vizualne elemente prikazani kot potreba. Tako kot zapestnice brez roke nimajo funkcije in predvajalnik glasbe nima funkcije brez slušalk, so tudi tamponi pri menstruiranju nuja, kar se odraža tudi v besedilnem delu oglasnega teksta, kjer potrošnico nagovarjajo z: »Kotex ve, kaj ti je všeč in kaj potrebuješ. Popolnoma se prilega tvojemu telesu in zagotavlja odlično zaščito /.../« (glej prilogo B). Tako kot tudi v prejšnjem oglasu je izpostavljena

zaščita, ki jo ponujajo oglaševani izdelki – s tem, ko se popolnoma prilegajo telesu, ženska učinkovito prikrije menstruiranje.

Embalaže tamponov, ki so pozicionirane v spodnjem delu oglasa, so razporejene po vpojnosti in večja kot je vpojnost vložka, bolj je temna rdeča barva na embalaži. Za najmanj vpojne tampone, namenjene potrošnicam s šibko menstruacijo, je uporabljena svetlo rožnata barva, medtem ko je pri tamponih z največjo vpojnostjo, ki so namenjeni potrošnicam z močno menstruacijo, uporabljena temno rjavordeča barva. To lahko interpretiram na način, da ima manjši menstrualni tok bolj pozitiven predznak kot močnejša menstruacija.

Podobno tudi v tem primeru ni nikakršnega izraza, ki bi terminološko označeval menstruacijo, s čimer, kot navajata Machin in Mayr (2012, 38), prihaja do leksične odsotnosti (oziroma supresije, kot jo poimenujeta), kjer je določen termin (v tem primeru menstruacija), ki bi ga pričakovali, odsoten. Tu se je, kot pravita, treba vprašati, zakaj prihaja do izključevanja določenega izraza oziroma kakšno vlogo ima njegova odsotnost. V primeru interpretiranega oglasa s tem prihaja do potiskanja menstruacije v semantično ozadje, kar indicira njeno patološkost. Menstruacija je v tem smislu označena kot nekaj, kar bi prav tako moralo biti odsotno, nevidno.

Tudi naslednja oglasna vsebina za blagovno znamko Always (Cosmopolitan 2010, 27; glej prilogo C) nima ženske akterke, s čimer prihaja do vizualnega izključevanja (Machin in Mayr 2012, 102), določena kategorija ljudi (v tem primeru žensk) ni reprezentirana na fotografijah, pa čeprav je dejansko prisotna. Da bi oglaševani izdelek namreč imel funkcijo, potrebuje menstruirajočo žensko.

V ozadju tekst prikazuje nebo ponoči, polno zvezd in drugih nebesnih teles, v ospredje postavlja vijoličen vložek, pokrit z odejo, ob katerem se nahaja nočna omarica z nakitom, nočno lučjo in uro, pod njo pa so položeni čevlji z visoko peto. Nad slikovno podobo je zapis »Sanje o lepih sanjah« (glej prilogo C) pisan z veliki črkami. Pod vložkom, ki je osrednji element oglasne vsebine, je pozicionirano belo besedilo, ki pravi: »Le kdo ne sanja o mirnem spancu tudi v tistih nočeh! Te sanje lahko zdaj postanejo resničnost z novimi Always night vložki, ki imajo 20 % več gela za vpijanje. Vpijajo še bolje in vas tako ščitijo celo noč« (glej prilogo C). V čisto spodnjem delu strani sta v levem kotu embalaži izdelkov, v desnem sta postavljena logo in napis »Počutite se dobro tudi v tistih dneh« (glej prilogo C). Menstruacija se s tem zapisom vzpostavlja kot obdobje, v katerem je dobro počutje brez rabe vložkov manj verjetno. Gre za implicitno predpostavko, ki se pojavlja tudi v drugih primerih, značilnost

katere je samoumevnost oziroma tisto, kar ravno zaradi svoje samoumevnosti ni izrečeno (Vezovnik 2009, 125). Fairclough (v Vezovnik 2009, 129) implicitno predpostavko »razume kot sredstvo prepričevanja s pomembnimi družbenimi implikacijami. Implicitnost predpostavke namreč pripomore k monološkosti teksta in krepi določeno idološko pozicijo s tem, da fiksira eno diskurzivno pozicijo in izključuje druge«.

Ozadje oglasa je temno, vložek in nočna omarica imata centralno pozicijo in sta glede na ostale elemente bolj svetla in posledično bolj izstopata; pozicionirana sta v ospredje oziroma sta kot osrednji element jedro oglasne vsebine (Machin in Mayr 2012). Več kot očitno je, da oglas nagovarja žensko, ki ji zunanji videz veliko pomeni oziroma bralko, ki mora svoj videz skrbno vzdrževati – o tem pričajo nakit, čevlji z visoko peto, skrbno poravnana odeja in vzglavnik z vzorcem. Vložek v tem primeru nadomešča posteljo, ki je udobna, predvsem pa je čas, ki ga posameznica preživi v postelji, tj. med spanjem, miren in brezskrben. Ker naj temu več ne bi bilo tako ob času menstruiranja, oglaševalci ponujajo vložke, ki zopet vzpostavijo normalno stanje in normalizirajo patološki pojav menstruiranja. Menstruacija je prezentirana kot nekaj, kar pretrse organizem, kot nekaj, zaradi česar je čas spanja nemiren. Kot opaža Šribar (2004, 54), »se med menstruiranjem dnevna razdražljivost prevesi v nemiren spanec in znanosti je uspelo vzeti mero tej menstrualni psihični vznemirjenosti,« – s pomočjo vložkov.

Oglas, kot sem že zapisala, nagovarja posameznico, ki ji zunanja podoba veliko pomeni, zaradi česar je zelo pomembna tudi zaščita ponoči – ženska se mora tudi ponoči zaščititi pred prepuščanjem in madeži. Pojav menstruiranja mora kar najbolj zreducirati tudi, ko je sama, na nek način mora pojav menstruiranja, da bi lahko normalno delovala (spala itd.), skriti pred samo seboj.

Menstruacija je v oglasu zreducirana na objekt vložka in besedno zvezo »v tistih dneh« oziroma v »tistih nočeh«. Rdeče barve v tem primeru ni zaslediti, oglas pojav menstruiranja prezentira skozi posredno metaforiko, z menstrualno krvjo ni nikakršne direktne povezave.

Podoben kontekst je tudi znotraj oglasa Always (Comopolitan 2010, 59; glej prilogo Č), ki več kot očitno pripada isti liniji oglasov kot prej analiziran tekst. Postavitev, dizajn, pisava so pravzaprav enaki. Ozadje je v svetlo modrih barvah, vendar je vseeno razvidno, da predstavlja plažo. V fokusu sta dva vložka, en predstavlja ležalnik, medtem ko drugi nastopa v vlogi senčnika. Nad slikovno podobo je besedilni del v večji pisavi, kjer piše: »Always ima zdaj novo jedro z 20 % večjo močjo vpijanja. Takojšnja zaščita« (glej prilogo Č). V spodnjem

desnem kotu sta pozicionirani embalaži (in enak zapis kot v prejšnjem oglasu – »Počutite se dobro tudi v tistih dneh!« (glej prilogo Č)).

Vložka sta bele barve in svetlejša od ozadja, zaradi česar izstopata, v center pozornosti ju postavlja tudi središčna pozicija. Spodnji vložek predstavlja ležalnik in konotira udobje, medtem ko drugi kot senčnik konotira zaščito. Gre torej za zelo podobno sporočilo kot v prejšnjih oglasnih tekstih. Med menstruacijo naj bi bilo ženski neudobno, neprijetno. Vložek neprijetno izkustvo normalizira ter znotraj tega žensko zaščiti pred tem, da bi bilo menstruiranje vidno okolici tudi na tako javnih prostorih kot je plaža. Oglas (tako kot tudi prejšnji) deluje zelo nerealistično – promovira izdelek, namenjen ženski uporabi, medtem ko je nosilka menstruacije v oglasu odsotna. Podobno opaža že Šribar (2004, 89), ki pravi, »da je, oglaševanje pripeljalo menstruacijo v javni prostor, vendar na način abstrahiranja. Pojem menstruacije se v oglaševanju transformira v čutno-nazorno obliko samo kot sterilno bel vložek.«

Edini oglasni tekst (Cosmopolitan 2011, 143; 2012, 57; glej prilogo D) slovenskega proizvajalca vložkov in tamponov Tosama se pojavi v dveh številkah. Gre za enočetrtinski oglas z naslovom: »Bodi iskrena do sebe. Novi Jasmin« (glej prilogo D). S pripisom: »Podari darilo prijateljici – več na facebook.com/iskrena.si« (glej prilogo D). Oglas prikazuje embalaže vložkov, tamponov, vlažilnih robčkov itd. na levi strani (pod embalažami je logo Tosama) in na desni portret ženske z namrščenim izrazom. Poleg nje je pozicioniran napis: »Prvi dan menstruacije mi pa res ni do veselega poskakovanja okoli« (glej prilogo D).

Ozadje, na katerem so elementi, je temno, gre za rjave odtenke, v katerih je tudi fotografija ženske akterke – zato so pisane embalaže izdelkov, ki so fokusirani in osvetljeni, v središču bralkine pozornosti. Zadušene barve na portretu akterke žensko postavljajo v sekundarno vlogo, primarno imajo izdelki Jasmin proizvajalca Tosame. Temne zadušene barve kot namrščen izraz na obrazu akterke konotirajo neprijetno naravo menstruiranja. To potrjuje tudi besedilni del teksta. Akterka nam sporoča, da ji z začetkom menstruiranja ni do »veselega poskakovanja okoli«. Menstruacija je implicitno reprezentirana kot negativno izkustvo, ki vpliva tudi na vsakdanje aktivnosti in manjše produktivno izvajanje teh. Vzpostavljena je kot protipomenka veselemu, aktivnemu, medtem ko se menstruirajoča ženska v tem kontekstu implicitno vzpostavlja kot pasivni subjekt. Oglas posameznico s personaliziranim načinom nagovarja, naj bo iskrena do sebe, naj si prizna, da se ji v času menstruiranja ne ljubi opravljati nikakršnih veselih aktivnosti zaradi njenega »neprijetnega« stanja. Kot rešitev, zato

da ženskam med menstruacijo ne bi bilo treba niti v trgovino, nudi akcijo na spletni platformi Facebook, kjer lahko posameznica svoji prijateljici podari darilo – vložke in tampone, ki v procesu medikalizacije normalizirajo menstruirajoče telo. Kontekst je vsaj deloma podoben kontekstu iz 19. oziroma 20. stoletja, ko so menstruirajoči ženski svetovali počivanje. Hkrati oglas sporoča, da je tista ženska, ki menstruacijo percipira kot pomanjkljivost, hendikep, iskrena do sebe, medtem ko tista, ki bi menstruacijo videla kot pozitivno izkustvo, po mnenju oglaševalcev ne bi bila.

Oglas v januarski številki revije leži ob rubriki Intimno, kar konotira, da gre za intimno izkustvo, ki mora, sodeč po analiziranih oglasih, tako tudi ostati. V drugem primeru ta isti oglasni tekst leži ob rubriki Vprašaj njega (glej prilogo D.1), kjer bralke za nasvete in napotke glede različnih problemov (večinoma ljubezenskih) sprašujejo moškega. Oglas, pozicioniran poleg te vsebine, zato deluje kot napotek (moškega), naj bodo ženske iskrene do sebe, da je menstruacija negativno izkustvo, zaradi česar ženska takrat (vsaj na začetku menstruiranja) ne more uživati v vsakdanjih (in tudi športnih) aktivnostih.

V aprilski številki (Cosmopolitan 2012, 131; glej prilogo E) je enostranski oglas za vložke Always, ki bolj kot na klasično oglaševalsko vsebino spominja na pr objavo. Za razliko od drugih oglasov ima ta bolj obširen besedilni del, ki predstavlja prednosti uporabe oglaševanih vložkov.

V desnem kotu je manjša podoba embalaže Always vložkov, medtem ko je v levem glavni nagovor, namenjen potrošnici, v večji pisavi: »Občutite še večje udobje, ki ga nudijo novi vložki Always Ultra« (glej prilogo E). Temu sledi daljše besedilo, v osrednjem delu pa so štiri podobe mikroskopskega prikaza sestave Always vložka. V spodnjem delu oglasa je pozicionirana fotografija treh ženskih akterk v skoku in s širokimi nasmehi na obrazih, oglas pa v desnem kotu zaključuje značilen Always logo. Prevladujejo svetli odtenki rožnate (in modre), ki se je v zahodni kulturi vzpostavila kot ženstvena barva, a kot piše Nina Meh (2014), »pinkifikacija le spodbuja obsedenost s telesnim videzom,« kar je v skladu s konotacijskim sporočilom ostalih elementov v oglasu.

Že v začetku besedilnega dela teksta so vložki Always, kar sem omenila že v tretjem poglavju, pozicionirani kot izdelki za žensko higieno. Gre za strukturno opozicijskost (Machin in Mayr 2012, 39) – v kolikor so namreč vložki higiena, je opozicijska menstrualna kri nečista in nehygienična. V nadaljevanju besedila se proizvajalci vzpostavljajo kot tisti, ki so poslušali ženske in v skladu s tem razvili izdelke, ki kot navajajo »pomagajo izpolniti

potrebe žensk od kar največjega udobja in zračnosti pa do zaščite in vpojnosti /.../« (glej prilogo E). Uporaba vložkov je zopet prezentirana kot potreba, kot nuja, ženski ni ponujena možnost izbire. Oglas poudarja predvsem udobje, ki ga nošenje vložkov prinaša, hkrati s tem ženska lahko pozabi, da jih nosi in se lažje sooči z izzivi dneva. Besedilo konotira, da le z rabo oglaševanih produktov ženska lahko samozavestno in uspešno opravlja vsakodnevne aktivnosti tudi v obdobju menstruacije, ki ga v nadaljevanju Christian Klebba, znanstvenik pri omenjeni znamki, opredeli kot obdobje, ki je »lahko precej neprijetno« (glej prilogo E). Vloga Christiana Klebbe oziroma drugih znanstvenikov v oglaševalskem diskurzu ni zanemarljiva, saj nam »znanstveniki povedo, da moramo svet razumeti na točno določen način zaradi njihovega znanja in dejstev« (Machin in Mayr 2012, 42). Že raba besede znanstvenik konotira nekoga, ki podaja absolutne resnice, a je opredeljevanje menstruiranja, kot ga podaja omenjeni raziskovalec, daleč od nepristranskega.

V oglasu prihaja do medikaliziranja menstruiranja. Oglasna vsebina namreč bralki sporoča, da lahko z rabo vložkov pozabi na svoje menstruiranje, ki so mu pripisani neprijetni občutki, ter zopet deluje normalno in aktivno kot v obdobju pred menstruacijo. To potrjuje tudi fotografija akterk v skoku in s širokimi nasmehi, ki predstavlja pozitivno izkustvo ob rabi oglaševanih vložkov. Akterke so na fotografiji prikazane od pasu navzgor, kar oglas oddaljuje od objekta menstruiranja, s samo menstruacijo ima namreč skupno le nosilko. Tudi izraz menstruacija se kljub daljšemu besedilnemu delu pojavi le enkrat, prav tako zopet ni prisotne rdeče barve, ki bi konotirala menstrualno kri.

Tekst prikazuje mikroskopske podobe površine in sestave vložkov, ki jih spremlja besedilo, ki ne pojasnjuje podob na fotografiji, temveč le govori o boljšem vpijanju. Kot pravi Renata Šribar (2004, 52), »v resnici iz oglasov ne izvemo nič o tehnoloških posebnostih vložkov, čeprav nudijo mikroskopski vpogled v svojo notranjost«. V oglasu je namreč uporabljen »stereotipen oglaševalski »znanstveni« argument, ki temelji na družbenem pomenu znanosti. Gre za prikaz mikroskopskega, nerazumljivega, a toliko bolj o učinkovitosti pričujočega delčka notranjosti izdelka« (Šribar 2004, 52).

Naslednja analizirana oglasa sta prav tako oglasni vsebini blagovne znamke Always. Prvi enočetrtinski oglas v novembrski številki (Cosmopolitan 2010, 29; glej prilogo F) je razdeljen na dva dela. Prvi, zgornji del v temno vijoličnih odtenkih prikazuje embalažo, na katero pada prozorna tekočina. Pod embalažo je suho področje, v katerem se nahaja zapis: »Ohranja občutek suhosti« (glej prilogo F). Pod tem se nahaja drugi del oglasa v svetlo vijolični barvi z

napisom: »Posebna Always DryTouch zgornja plast z občutkom kot pri mikrovlaknih. Ta dnevni vložek vpije tekočino hitreje, kot lahko prebereš ta stavek« (glej prilogo F). Takoj za napisom je pozicioniran Always logo in pripis: »Počutite se dobro tudi v tistih dneh« (glej prilogo F). Menstruacija je v stavku implicitno vzpostavljena kot obdobje, kjer je dobro počutje manj verjetno.

Čeprav so dnevni vložki poleg rabe med menstruacijo namenjeni tudi vsakodnevni rabi, zapis »v tistih dneh« jasno indicira, da je glavni objekt v oglasu menstruacija (in ne tudi beli tok). Kri v tem primeru zamenjuje metonimični element »tekočine sterilnega videza« (Šribar 2004, 88) – vode. Vodo in menstruacijo povezuje le to, da sta tako ena kot druga tekočini. V kolikor upoštevam Hipokratove zapise, imata obe tudi očiščevalno funkcijo, medtem ko voda čisti umazanijo, menstruacijo pa se dojema kot umazanijo. Embalaža je največji in centralni element v oglasu, ki je zato vzpostavljen tudi kot najpomembnejši element, suh prazen prostor pod embalažo pa reprezentira suh občutek, ki ga ima ženska med menstruiranjem ob rabi oglaševanih vložkov. Barve menstrualne krvi tudi v tem primeru ni.

Rdeča barva se ne pojavi niti v dvostranskem oglasu blagovne znamke Always v junijski številki revije (Cosmopolitan 2010; glej prilogo G in G.1). Oglasni tekst je oblikovan kot psihološki test, kjer je zapisanih pet vprašanj, na vsako pa so ponujeni trije odgovori, med katerimi bralka lahko izbira. Rezultati posameznico bodisi razvrščajo v sveži, zaščitni tip ali občudovalko naravne mehke – v skladu z vložki – majhnimi ščitniki perila, navadnimi vložki in tankimi vložki iz naravnih vlaken. Prvo stran oglasa predstavljajo besedilni del, embalaže treh vrst vložkov in logo Always, medtem ko je na drugi strani fotografija ženske, ki izbira med 3 kosi oblačil oziroma natančneje med tremi majicami, in pripis: »Vzemite si čas in izberite rešitev za vsako vašo potrebo« (glej prilogo G). Poleg napisa se nahajajo embalaže zgoraj naštetih vložkov Always, fotografija ženske pa je tista, ki izstopa ter lik akterke postavlja v središče bralkine pozornosti. Barvna shema celotnega oglasa je svetla (ozadje je svetlo modro, majica, ki jo akterka nosi, je bela, belo je tudi besedilo, ostale tri majice na obešalniku so v nežno zeleni, nežno modri in svetlo oranžni barvi).

Glavni napis in sporočilo bralko nagovarjata, naj si vzame čas in reši kratek test (ki jo bo uvrstil v točno določen tip) oziroma naj si istočasno vzame čas tudi pri reševanju svojega problema, tj. zakrivanju menstruacije. V vlogi rešitve se vzpostavljajo vložki, ki zaradi živih, močnih barv embalaž vizualno izstopajo. Oglas že v glavnem besedilnem sporočilu žensko menstruiranje posredno vzpostavlja kot problem, ki ga, sodeč po besedilnem delu teksta,

ženske rešujejo glede na tip njihovih osebnosti. Kot omenjeno, so navedeni trije tipi. Prvi zaščitni tip je tista ženska, ki ima nad svojo menstruacijo tako kot nad svojim življenjem nadzor ter je zaradi tega brezskrbna in se v svoji koži počuti bolje. Menstruacija je v odstavku, kjer je opisan zaščitni tip, označena kot neprijetno izkustvo, ki ga je težko nadzorovati. Čeprav je v odstavku uporabljen neposreden izraz menstruiranja, ima menstruacija izrazito negativno konotacijo in žensko, ki naj bi predstavljala zaščitni tip, predstavlja kot tisto, ki se lahko med menstruiranjem dobro počuti le, v kolikor ima menstruacijo pod popolnim nadzorom. Podobno ima menstruacija negativen predznak tudi v opisu svežega tipa, kar jasno nakazuje poved: »Ste osupljivi – radi zasijete in v polnosti uživate življenje, celo med menstruacijo, kajne?« (glej prilogo G). Ta je implicitno konotirana kot obdobje, v katerem so užitek in pozitivni občutki težje dosegljivi. V istem tipu je jasno indicirana umazanost menstruiranja, le z vložkom se namreč ženska zopet lahko počuti čisto in sveže in ima, kot navaja oglas, »duševni mir«. V tretjem tipu – oboževalke naravne mehke – je navedeno: »Menstruacija je del vašega življenja – ne obravnavate je kot katastrofo, a se tudi ne delate, kot da je ni. Nosite udobna oblačila, za nekaj dni upočasnite svoj tempo in iz menstruacije ne delate drame ...« (glej prilogo G). Čeprav ženska, ki spada v tretji tip po mnenju ustvarjalcev oglasa, menstruacije ne doživlja kot katastrofo, je tudi v tem primeru odnos do menstruiranja vse prej kot pozitiven. Tu je opazna pasivizacija menstruirajoče ženske, ki zaradi menstruiranja upočasni svoj ritem – menstruacija se vzpostavlja kot hendikep. Ženska zaradi neprijetnosti menstruiranja potrebuje udobje, ki ga pridobi z vložkom, s katerim se vsaj delno normalizira patološko stanje menstruiranja.

Vprašanja in odgovori predpostavljajo, da se vsaka ženska med menstruacijo sooča z bolečino, kako rešuje ta problem, pa je tisto, kar jo uvršča v enega izmed treh tipov. Prav tako je stereotipno predvideno, da vsaka ženska uporablja ličila. Način ličenja je tisti, ki zopet določa oziroma jo skupaj z drugimi odgovori uvršča v določen tip. Tako kot posameznica lahko izbira le med tremi danimi odgovori, lahko izbira le med določenimi vrstami vložkov, prav tako je njena osebnost uvrščena v točno določen tip. Tako osebnost kot njena izbira doživljanja menstruiranja sta determinirani in tipizirani. Prihaja do poenotenja žensk in zanemarjanja razlik vsake posameznice in njenega doživljanja menstruiranja. V vsakem primeru je predvideno in predpisano, da ženska ne glede na to, v kateri tip spada, menstruiranje doživlja kot neprijetno izkustvo.

Fotografija akterke (glej prilogo G.1), ki izbira med tremi različnimi majicami, konotira izbiro med tremi različnimi vložki. Barve oblačil so podobne embalažam izdelkov, oblačila pa imajo

isto vlogo kot vložki – zakrivanje. Pogled ženske je usmerjen navzdol, kar bralko oddaljuje od podobe in indicira zasebno intimno izkušnjo. Fotografija konotira, da gre za žensko, ki ji stereotipno zunanji videz veliko pomeni, da gre za žensko, ki si vzame čas in skrbno izbere oblačilo, ki ga bo nosila. Oblačila, ki so postavljena pred akterko, označujejo bariero med bralko in intimnostjo ženske v oglasni vsebini, podobno vlogo ima tudi vložek. Je tisti, ki preprečuje, da bi bila menstruacija vidna okolici. Čeprav je termin menstruacije v oglasu uporabljen, je kot očitno vizualno menstruiranje vezano na izrazito metaforične elemente.

Za razliko od drugih obravnavanih primerov oglasnih vsebin blagovnih znamk Kotex, Tosama, Carefree, kjer je potrošnica nagovarjana s ti, obravnavani oglas blagovne znamke Always tako kot drugi oglasi te iste blagovne znamke bralko vikajo. Način nagovora je bolj nepersonaliziran in vzpostavlja neko distanco. To lahko pojasnimo tudi s tem, da Kotex in Tosama z oglasom nagovarjata najstnico, mlado žensko, medtem ko se oglasi Always zdijo namenjeni širši (tudi starejši) ženski populaciji.

4.2 Analiza vsebinskih tekstov

Vsebinski teksti analiziranih številčk revije Cosmopolitan menstruacijo največkrat le omenjajo v kratkem sklopu napotkov in nasvetov, predvsem gre za edukacijski diskurz in posvojitev medicinske artikulacije. Vsebin, ki bi obravnavale le menstruacijo, je manj, največ sestavkov, ki pišejo o menstruaciji, se nahaja v rubriki Intimno, nekaj jih je tudi v rubriki Zdravje.

V že omenjeni rubriki Intimno je sestavek z naslovom Seks med menstruacijo? (Cosmopolitan 2011, 130; glej prilogo H). Besedilo je pozicionirano na desno stran, fotografija, ki se v tem primeru nahaja na levi, prikazuje poseben tampon na ženskem prstu v svetlo rožnati barvi, ki ga, kot je razvidno iz besedila, v kolikor ženska menstruira, pisec priporoča med spolnim odnosom. V besedilu je na začetku navedeno: »Kri med menstruacijo ni ravno seksi ... poleg tega si takrat veliko bolj podvržena različnim okužbam. In zdaj vesela novica: v trgovinah DM lahko kupiš majhne mehke tampone, ki vama bodo omogočili največje vragolije med tvojo menstruacijo« (glej prilogo H).

Čeprav tekst uporablja ustrezen termin (menstruacija) in spolnosti med menstruacijo ne odsvetuje (če spomnim, Levitik močno odsvetuje spolni odnos z menstruirajočo žensko zaradi nečiste narave menstruiranja in kužnosti ženske, ki nečistost v tem primeru prenese tudi na moškega), je za kaj takega potreben pripomoček. Že naslovno vprašanje v bralki zbuja dvom, ali je spolnost med menstruiranjem sploh primerna. Čeprav tekst odgovarja pritrdilno, je zato

potreben poseben tampon. Menstrualna kri je namreč reprezentirana negativno, asekualno in je zato nezaželena v samem spolnem aktu. Bralki torej besedilo (ki je zelo personalizirano – deluje kot pogovor s prijateljico) ne odsvetuje spolnosti med menstruiranjem, a le v kolikor je ta skrbno prikrita. Poseben tampon je reprezentiran kot vesela novica, kot element, ki bo posameznici pomagal pri uspešnem prikrivanju menstruiranja in s tem uspešnem odstranjevanju asekualne menstrualne krvi. Podobno ugotavljata tudi Liza Debevc in Renata Šribar. Debevc je, kot piše Šribar (2004, 42), z anketiranjem izbranega števila respondentov in z analizo »dognala, da moški čutijo odpor in strah pred spolnimi odnosi z menstruirajočo žensko. Pogosto pa tudi same ženske zatrejo morebitne želje po spolnosti med menstruacijo, ker jih je sram ali so privzele odpor do lastne menstrualne krvi.«

Fotografija v oglasu konotira spolni akt (prst moški spolni organ in tampon ženski spolni organ), ki deluje zelo sterilno. Tekst bralki sporoča, da bo z rabo prikazanega produkta takšen tudi realen spolni odnos – brez sledu o menstruaciji, kar dodatno podkrepi raba pastelno rožnatega tampona.

V članku z naslovom Zakaj en orgazem na dan odžene zdravnika stran (Cosmopolitan 2011, 126; glej prilogo I) je menstruacija prav tako omenjena v povezavi s spolnostjo. Spolnost se tokrat vzpostavlja kot ena izmed rešitev za neurejene menstruacije. V kratkem odstavku je zapis o ameriških raziskovalcih, ki naj bi ugotovili, da imajo ženske z rednimi spolnimi odnosi tudi rednejšo menstruacijo. V besedilu je navedeno: »Ženske, ki imajo spolne odnose vsak teden (razen med menstruacijo), imajo rednejše menstrualne cikle /.../« (glej prilogo I). Spolni odnosi med menstruiranjem so v tem kontekstu označeni kot tisti, ki zaradi menstruacije ne pripomorejo k uravnavanju menstrualnega ciklusa. Besedilo prav tako jasno navaja: »Ne posezi takoj po vibratorju, žal ni enako, če to opraviš sama – menstruacije namreč uravnava le potenje s pravim moškim« (glej prilogo I). Rešitev pri problemih, ki se oblikujejo okoli menstruacije, v tem primeru ni vložek, temveč moški. Ženska v tem kontekstu ni sposobna sama urediti svojega menstrualnega cikla, temveč za to potrebuje drugega oziroma kot bi dejala Simone de Beauvoir (2013a; 2013b) prvega – moškega. Samostojna spolna aktivnost ženske je v tem primeru označena kot neučinkovita, le aktivnost z moškim subjektom je tista, ki ima pri nerednih menstruacijah lahko pozitivne učinke. Moški je tisti, ki ima znotraj omenjenega konteksta aktivno, superiorno vlogo.

V naslednjem sestavku v isti rubriki (Cosmopolitan 2011, 96; glej prilogo J) tekst govori o močnih menstruacijah. Na levi strani je fotografija mlade svetlolase ženske z zamišljenim

izrazom na obrazu; iz obrazne mimike je jasno, da doživlja neprijetne občutke. Fotografija, ki je pravzaprav portret, akterko v svetlih oblačilih prikazuje do prsnega dela, kar z menstruacijo nima nikakršne direktne povezave.

V uvodnem stavku piše, da se nad močnimi krvavitvami pritožuje četrtnina vseh žensk. Termin pritoževanja konotira negativno izkustvo menstruiranja in menstruacijo reprezentira kot nadlogo. Raba jezikovnih elementov je zelo pomembna (Machin in Mayr 2012), stavek – močne menstruacije ima kar četrtnina vseh žensk – bi na primer konotiral drugačno izkustvo.

Besedilni del teksta je v nadaljevanju razdeljen na tri dele. V prvem besedilo razlaga o tem, koliko krvi med menstruacijo ženska izgubi ter ji v primeru močnih menstruacij svetuje pregled krvi, v drugem delu ženski, v kolikor je slabokrvna, svetuje obisk pri ginekologu (vsebuje tudi izjavo ginekologinje, ki svetuje uporabo kontracepcijskih tablet v primeru močne menstruacije) in v tretjem priporoča kontracepcijske tabletko točno določene blagovne znamke. Pisec besedila oziroma Cosmopolitan se vzpostavi kot zdravnik in ginekolog, ki posameznici svetuje točen potek ravnanja v primeru močnega krvavenja in v zadnjem delu celo svetuje rabo točno določenih tablet. Gre za zelo jasno posvojitve medicinske artikulacije.

Podobno je tudi v članku z naslovom 45 trikov, da se boš počutila zdravo v rubriki Zdravje (Cosmopolitan 2011, 112; glej prilogi K in K.1). Uvod besedila že v začetku menstruacijo opredeljuje kot nekaj groznega: »Tokratni cosmo nasveti ustvarjajo energijo, preganjajo bolečine, pomagajo ti spati, menstruacijo naredijo manj podobno peklu ter še in še ...« (glej prilogo K). Menstruiranje je reprezentirano kot izrazito negativno, kot nekaj, kar potrebuje točno določeno aktivnost, ne da bi prišlo do normaliziranja menstruiranja, temveč da bi bila patološka menstruacija znosnejša. Tu se opazi razlika z oglaševalskimi teksti, ki izdelke ponujajo kot rešitev, kot nekaj, kar menstruirajoče telo normalizira, tj. vrne v normalno stanje. Sodeč po tem delu besedila, normalizacija v času menstruiranja sploh ni možna. V nadaljevanju sta dva nasveta oziroma »trika«, ki obravnavata menstruacijo (glej prilogo K.1). V obeh gre za edukacijski diskurz – v prvem ženski, ki ima med menstruiranjem težave s sluznico, svetujejo rabo vložkov in tamponov brez klora oziroma menstrualno skodelico, medtem ko drugi pojasnjuje, kako urediti izostanek menstruacij (zmanjšanje stresa, več spanja itd.). Čeprav je ženski še vedno zapovedano nadzorovanje menstrualne krvi, je odnos do te za razliko od uvodnega dela članka manj negativen, prav tako oba nasveta za pojasnjevanje uporabljata termin menstruacija.

Edukacijski diskurz je pravzaprav tisti, ki ga vsebujejo skoraj vsi vsebinski teksti. V sestavkih Kako se spopada tvoje telo z žalostjo (Cosmopolitan 2011, 83), Življenje po tabletki (Cosmopolitan 2011, 119) je menstruacija le eden od vidikov, kjer so možne zdravstvene spremembe po koncu jemanja tabletk ali pri negativni življenjski izkušnji. Cosmopolitan se tako vzpostavlja kot platforma, ki združuje lastnosti različnih subjektov – prijateljice, zdravnika, ginekologa itd.

V sestavku Zakaj sem zaradi menstruacije utrujena? (Cosmopolitan 2011, 136; glej prilogo L) Cosmopolitan zavzema vlogo zdravnika, saj skozi medicinsko artikulacijo pojasnjuje, zakaj naj bi bila ženska med menstruacijo bolj izčrpana, in v nadaljevanju podaja rešitve, ki pomagajo premagati utrujenost med menstruacijo. Menstrualni cikel je že takoj vzpostavljen kot obdobje, v katerem pride do pasivizacije ženske. Ženski, ki menstruira, je pripisana izčrpanost, kar je »lahko povezano s padcem ravni hormonov estrogena in progesterona, ki se zgodi pred začetkom menstruacije« (glej prilogo L). Tekst podaja medicinsko pojasnilo, ki ni stoodstotno (o tem priča raba terminov »lahko povezano«), temveč je le ena od možnih razlag padca energije v obdobju menstruiranja; hkrati trdi, da je ženska med menstruacijo izčrpana in utrujena, a vendar ne podaja gotove razlage, ki bi pojasnjevala takšna stanja. Poleg besedila je fotografija koščkov čokolade in pripis: »Endorfini – ti hormoni ti lahko pomagajo premagati utrujenost, ko imaš menstruacijo« (glej prilogo L). Endorfini so pravzaprav hormoni, ki delujejo kot »naravna sredstva proti bolečini in povečujejo občutek zadovoljstva in sreče« (Koprivnikar 2009). Čokolada pa je eno izmed živil, ki spodbuja tvorbo omenjenih hormonov. Tekst žensko nagovarja, naj uživa živila, kot je čokolada, naj redno telovadi itd., da bi v obdobju menstruiranja lažje prenašala bolečino in doživljala pozitivne občutke.

V tekstu ni vizualnega elementa, ki bi vsaj nakazoval na menstruacijo, čeprav besedilo govori o menstruiranju. Tako kot vsi ostali članki, napotki ipd. je tudi ta napisan na zelo personaliziran način, kjer je besedilo pravzaprav odgovor na vprašanje, ki naj bi si ga zastavljala vsaka bralka.

Edini večstranski članek o menstruaciji oziroma natančneje izostanku menstruacije je članek z naslovom Kam je šla tvoja menstruacija? v oktobrski številki v rubriki Zdravje (Cosmopolitan 2012, 82–85; glej prilogi M in M.1). Na prvi strani ozadje ponazarja nebo z oblaki, središčno pozicijo pa ima rdeč balon z vrvico. Pod balonom je grafično poudarjen naslov v rdeči barvi, pod katerim je zapis: »Saj ne, da jo zares pogrešaš, toda če se ne prikaže, je tvoj prvi odziv po navadi panika. Sprosti se – nosečnost je le eden od možnih vzrokov« (glej prilogo M).

Že na začetku lahko zaključim, da je članek eden redkih, v katerem je vsaj v grafičnih elementih uporabljena rdeča barva – barva menstrualne krvi. Prav tako je v naslovu (kot tudi skozi celoten tekst) uporabljen termin menstruacija. Naslov menstruacijo personificira, menstruaciji kot »neživemu objektu pripisuje značilnosti ljudi« (Machin in Mayr 2012, 171). »Bralka se zato s predmetom (menstruacijo) lažje identificira in se s tem opredeli do poosebljene entitete« (Vezovnik 2009, 121). Uvodna poved pod naslovom menstruiranje označi kot nekaj, kar naj ženska ne bi pogrešala, a vseeno kot nujno, ker je med drugim znak nenosečega stanja.

V uvodu je menstruacija vizualno vezana na metonimični element rdečega balona, ki konotira izostalo menstruacijo. Na drugi strani članka je poleg besedila fotografija svetlolase ženske, ki v spodnjih hlačah in majici sedi na postelji. Akterka ima sklonjeno glavo in žalosten izraz, roke pa ima sklenjene med nogami, kar še bolj odraža njeno potrtnost. Barvna shema je značilno svetla, oblačila in posteljno pregrinjalo so v svetlih barvah, prav tako je tudi svetloba mehka. Poleg fotografije je zapis: »Čeprav ti gredo menstruacije na živce, so še bolj nadležne, ko jih ni« (glej prilogo M). Menstruacija je reprezentirana kot nekaj, kar ni ljubo nobeni ženski in bralki pušča le malo manevrskega prostora za lastno interpretacijo. Menstruacija je v tem kontekstu sprejemljiva in nujna, ker je na eni strani pokazatelj nenosečnosti ter zdravega delovanja ženskega telesa, a je znotraj tega vrednotena negativno. Primer zelo dobro ponazarja, kako se pojma patološkosti in normalnosti vežeta na objekt menstruacije.

Tekst skozi celotno besedilo uporablja medicinski diskurz in znotraj tega pojasnjuje morebitne vzroke za izostanek menstruacije – kot možne razloge navaja nosečnost, stres, jemanje kontracepcijskih tablet ipd. Besedilo kot normalno označuje cikel, ki traja med 21. in 35. dnem. Kar je zunaj te meje, je v tem kontekstu opredeljeno kot nenormalno in po besedah Gabrijele Simentiger, ginekologinje, potrebuje zdravljenje. Simentiger pravi: »Razen, če gre za obilno krvavitev, ki lahko povzroči slabokrvnost ali drugo patologijo, ki povzroča zdravstvene ali socialne težave, ciklusa ni treba zdraviti« (glej prilogo M). Kljub temu, da normalnega ciklusa, ki naj bi trajal med 21. in 35. dnem ni treba zdraviti, raba terminologije menstruacijo vseeno vzpostavlja kot morebitno bolezensko stanje, ki bi ob določenih pogojih (tudi v kolikor bi povzročalo socialne težave) potrebovalo zdravljenje.

V nadaljevanju z grafičnim prikazom tekst ponazarja barve menstrualne krvi med različnimi dnevi menstruiranja, hkrati je podano tudi pojasnilo, zakaj menstruacija spreminja barvo (glej prilogo M.1). Čeprav brez obrazložitve ni jasno, kaj podobe prikazujejo, je tovrstni grafični

prikaz menstrualne krvi edini v vseh analiziranih primerih, ki prikazuje barvo (in teksturo) menstrualnih krvavitev. Prav tako je pri navedenem številu vseh menstruacij, ki naj bi jih ženska lahko pričakovala v življenju, grafična ponazoritev rdeče kaplje, kar je v nasprotju s prikazom večine oglaševalskih in vsebinskih tekstov o menstruaciji.

Kot v prejšnjem članku do personifikacije prihaja tudi v vsebini Kaj ti želi povedati tvoja vagina (Cosmopolitan 2011, 168; glej prilogo N in N.1), le da je tokrat besedilo oblikovano kot da odgovarja na pripombe, ki naj bi ga imelo spolovilo vsake ženske. V tretjem odstavku je zapis v odebeljeni pisavi: »Čas je že, da se odločiš, kako se boš znebila premočnih menstruacij« (glej prilogo N). Termin znebiti se je termin z negativnim prizvokom, premočne menstruacije v tem kontekstu delujejo neprijetno, odvečno. Besedilo v nadaljevanju pojasnjuje, kaj je premočna menstruacija, in jo enači s šestimi (ali več) premočenimi vložki čez dan (ali v kolikor mora posameznica menjati vložek ali tampon vsako uro) oziroma z menstruacijo, ki traja več kot teden dni. Predstavljanje (premočnega) menstruiranja je tako kot v oglaševanju vezano na vložek (Šribar 2003, 85), zato torej ni nenavadno, da je bila že v raziskavi med 169 slovenskimi študentkami druga najpogostejša asociacija na menstruacijo beseda vložki (Šribar 2003, 82). Očitno je, da si menstruacije skorajda ne moremo zamisliti brez pripomočkov za njeno zakrivanje.

V nadaljevanju besedilo pravi: »Potem je tukaj tudi tista temna, želeju podobna kepica, ki visi s konca tvojega tampona ali ostane na toaletnem papirju, ko se obrišeš. Ta vznemirjajoča gmota je krvni strdek /.../« (glej prilogo N.1). Poleg besedila je podoba modrega iPad predvajalnika in zapis: »Strdek je lahko tako velik kot iPod Shuffle. Ja, videti je grozljivo, vendar je verjetno vse v redu« (glej prilogo N.1). Čeprav menstrualni krvni strdki, kot piše, niso nič nenavadnega in največkrat normalni element pri menstruiranju, besedno zvezo krvni strdek vseeno spremljajo termini, kot so vznemirjajoča gmota, grozljivo ... Za prikaz velikosti krvnega strdka pa je uporabljen predvajalnik glasbe, ki s krvnim strdkom poleg morebitne enake velikosti nima nikakršne druge povezave.

V decembrski številki (Cosmopolitan 2011, 142; glej prilogo O) se v rubriki intimno nahaja vsebina z naslovom Tvoja vprašanja o menstruaciji, ki na kratko odgovarja na tri vprašanja, ki naj bi zanimala bralke. Kot v prejšnjih primerih je tudi tokrat fotografija na levi strani in besedilo na desni. Fotografija, ki spremlja besedilo, prikazuje svetlolaso žensko v bližnjem planu z zamišljenim obrazom, obrnjenim rahlo vstran. Barve na fotografiji so tople in svetle, kar kljub zamišljenemu izrazu, ki ga ima ženska, ustvarja prijetno vzdušje.

Na fotografiji je napis v majhni pisavi: »Ne bodi zaskrbljena – za vsako težavo se najde dobra razlaga« (glej prilogo O). Poved deluje dvoumno, v kolikor jo povežem z naslovom, lahko objekt menstruacije interpretiram kot eno izmed težav, medtem ko glavno besedilo pojasnjuje določene težave in vprašanja, ki se pojavljajo okoli menstruacije (možnost zanositve med menstruacijo, rjavi madeži in močno krvavenje). Prav tako poved ni v skladu s fotografijo, saj ženska kljub zamišljenemu izrazu ne deluje zaskrbljena. Podoba v tem primeru ne potrjuje tistega, o čemer govori besedilo (Machin in Mayr 2012, 9).

V uvodu je namesto izraza menstruacija uporabljena besedna zveza tetka s Krvavca (izraz so uporabljale tudi respondentke v raziskavi Mnenja in predstave o menstruaciji – Kalinšek 2003), medtem ko se v nadaljevanju vsakokrat pojavlja termin menstruacija, prav tako tudi vizualnih elementov, ki bi kakorkoli nakazovali menstruiranje, ni.

Metaforično poimenovanje »tетка s Krvavca« je uporabljeno tudi v uvodu kratkega sestavka z naslovom Menstrualne krče prepreči naravno (Cosmopolitan 2010, 124; glej prilogo P) in je kot metafora »razširitev rabe izraza z določenega izkustvenega področja (ki je pogosto precej konkretno) na drugo področje« (Vezovnik 2009, 118). »Izbire metafor niso naključne, ampak so del sistemov, ki so kompleksni in vodijo do specifičnih načinov pojmovanja stvarnosti« (Verschueren in Richardson v Vezovnik 2009, 119). Ista retorična figura je tudi izraz »tisti dnevi«. Oba metaforična termina delujeta kot sredstvo potiskanja besede menstruacija v semantično ozadje, kar nakazuje na problematičnost rabe dejanskega termina in tega kar označuje. Čeprav se v tekstu pojavlja tudi izraz menstrualni, ta zaradi druge besede tj. krči deluje negativno.

Besedilo spremlja fotografija v nežnih barvah, vizualnih elementov, ki bi nakazovali menstrualno kri, ni. Menstruacija je z besedilom povezana le preko fotografije portreta ženske, ki leži na postelji s svetlim pregrinjalom. Njen pogled je zamišljen in usmerjen drugam, s čimer indicira odmik od bralke. Kratkolasa ženska je oprta na roko, na katero je postavljena druga roka in predstavlja mejo med bralko in akterko na fotografiji. Čeprav je fotografija portret in s tem implicira neko intimnost, drža in pogled označujeta odmik od tistega, ki gleda – v tem primeru bralke oziroma širše javnosti.

Uvod z grafičnim poudarkom nagovarja bralko: »Naredi vse, da bodo tudi dnevi, ko bo na obisk prišla tetka s Krvavca, prijetni« (glej prilogo P). Gre za implicitno predpostavko, kjer je menstrualni čas označen kot nekaj neprijetnega, kot nekaj, kar potrebuje neko aktivnost, da bi lahko postalo prijetno, pozitivno. Kot rešitev besedilo bralki ponuja, naj si pogreje trebuh,

pripravi čaj oziroma naj bo, v kolikor je lahko, tudi aktivna. Telesna aktivnost naj bi pospešila izločanje že omenjenih endorfinov, topel obkladek deluje kot sprostitelj za napete mišice maternice, medtem ko različni čaji nastopajo kot zdravilo proti krčem. Napotki so zelo podobni tistim ob različnih bolezenskih stanjih, okoli menstruacije namreč nastopajo izrazi, kot so bolečina, krči, zdravilo itd. Analiziran tekst je eden izmed primerov medikalizacije menstruacije, kjer se, kot že omenjeno, fiziološko normalnemu pojavu menstruiranja pripisujejo značilnosti bolezni, bolečina, krči itd., in podaja rešitve za minimizacijo teh.

Menstruacijske bolečine obravnava tudi kratek tekst z naslovom Bolečé menstruacije? (Cosmopolitan 2012, 132; glej prilogo R). Pod naslovom je fotografija ženske v sproščenih vijoličnih oblačilih in ležečem položaju. Roko ima položeno na trebušni del in pogled usmerjen direktno k bralki. Čeprav akterkin izraz ne kaže neprijetnega občutka, telesna drža sporoča, da več kot očitno gre za reprezentacijo občutkov bolečine. V tem primeru lahko rečem, da fotografija podpira to, o čemer govori besedilo. Kratko besedilo je razdeljeno na dva odstavka: odstavek »Vse je v redu« (glej prilogo R) pojasnjuje potek normalnih menstruacij, medtem ko odstavek »Poišči ginekologa« (glej prilogo R) posameznico, v kolikor ima ta močnejše menstruacije, napoti k strokovnjaku. Besedilo močno menstruiranje pojasnjuje na zelo podoben način kot zgornji primer ter podaja enake rešitve.

Vizualnih elementov, ki bi nakazovali na menstruiranje, ni. Kot v vseh ostalih primerih tudi tokrat akterka leži na beli postelji, nosi svetla oblačila, rdeče barve menstrualne krvi ni. Tekst oziroma predvsem fotografija menstruacijo veže na bolečine ter bralki sporoča, da je obdobje menstruiranja čas počivanja, manjše telesne aktivnosti itd., kot je bilo opaziti že v priročnikih za najstniška dekleta. Čeprav tekst na eni strani sporoča, da je, v kolikor menstruacija traja približno 5 dni, vse v redu, posameznico jasno usmerja, kako naj doživlja čas menstruiranja.

V novembrski rubriki Intimno je kratek članek z naslovom Menstruacija brez nevšečnosti (Cosmopolitan 2010, 98; glej prilogo S), ki navaja vse mogoče nekemično obdelane pripomočke za nadzorovanje menstruacije – vložke iz organskega bombaža, pralne vložke, nebeljene tampone in menstrualno skodelico. Besedilo spremlja fotografija ženske, le da za razliko od ostalih primerov ne gre le za portret obraza, temveč fotografija prikazuje žensko tudi pod pasom. Akterka je oblečena v rožnato perilo in ima pogled usmerjen direktno k bralki. Fotografija je posneta v povsem beli kopalnici, kar poudarja sterilnost in higienskost okoli »nečiste« menstruacije. Menstruacija pa je kot hendikep vzpostavljena že v drobnem zapisu na fotografiji: »Tudi z menstruacijo sem lahko super« (glej prilogo S). Menstruiranje je

implicitno označeno kot opozicija odličnemu, a je z ustreznimi pripomočki v tem kontekstu lahko tudi menstruacijsko obdobje pozitivno.

Kljub temu, da je akterka na fotografiji v perilu, kar odraža neko intimnost, ima roko postavljeno pred področjem spolnega organa, kar implicira zaščito intimnega področja, kot jo posameznici nudi tudi vložek oziroma tampon med menstruacijo.

Vložki in tamponi oziroma drugi pripomočki za zakrivanje menstruiranja imajo glavno vlogo tudi v nekaterih kratkih vsebinskih sestavih. V oktobrski nagradni igri (Cosmopolitan 2010, 124; glej prilogo Š) je Cosmopolitan bralkam podarjal posebne spodnje hlače znamke Lisca, ki imajo posebni dvojni stavek, s čimer so krilca vložka neopazna. Besedilo za spodnje hlače uporablja besedno zvezo higienske hlačke, medtem ko je tudi pred izrazom vložki predpona higienski. Čeprav menstruacija ni omenjena niti preko metaforičnega izraza, vložek označuje higieno, medtem ko nezaščiten menstruacija pomeni nekaj nehigienskega. Zopet gre za primer strukturne opozicijskosti, ki se pojavlja v večini primerov. Zelo pomemben aspekt je tudi prikrivanje menstruiranja, kar posameznica doseže z vložki in novimi spodnjimi hlačami, ki še dodatno skrijejo vložek. V junijski rubriki Intimno (Cosmopolitan 2010, 136) se vložki in tamponi vzpostavljajo kot nepogrešljivi v življenju vsake posameznice. V kratkem besedilu Intimna prtljaga je napotek, ki pravi: »Tudi če menstruacija ni na urniku, za vsak slučaj spakiraj vložke, tampone in sredstvo proti bolečinam« (prav tam). Ženska mora biti, sodeč po tem, vedno v pričakovanju menstruacije, predvsem pa je ta ne sme presenetiti nepripravljeno – zaradi posledičnega družbenega sankcioniranja. Podobno konotira tudi kratko besedilo z naslovom Izberi pravi tampon (Cosmopolitan 2012, 134), ki pojasnjuje, zakaj in kdaj je aplikatorski tampon bolj ustrezen. Kot rešitev podaja tampone Jasmin, slovenskega proizvajalca Tosame, s pripisom: »Vedno jih imej v torbici, pa nikoli ne bo rdečega presenečenja« (prav tam). Vložki oziroma tamponi so tako postali nuja, ne glede na dan v mesecu; ženska je tista, ki mora biti vedno v pripravljenosti, da prikrije svoje menstruiranje.

5 RAZPRAVA

Konstruiranje menstruacije je v analiziranem vzorcu številke revije Cosmopolitan zelo podobno tistemu, ki ga opisujejo druge avtorice in avtorji. Kot piše Zaviršek (2003, 62), je v »zahodnih kulturah menstruacija ohranila elemente tabuiziranega,« kar je razvidno tudi iz analiziranih primerov omenjene ženske revije. Konstrukt menstruirajočega telesa ni podoben realnemu menstruiranju, »podobe menstruiranja pa opazno odstopajo od praks menstruiranja« (Šribar 2004, 34).

Kot sem predvidevala v prvi hipotezi, je menstruacija v tekstih analiziranih številnih revij *Cosmopolitan* konstruirana kot patološka. Eden od pokazateljev patološkosti je nedvomno pripisovanje menstruiranju značilnosti bolezenskega stanja. Mnogoteri tekst obravnava menstrualne bolečine, močne menstruacije, menstrualne krče ipd. in obdobju menstruiranja pripisuje utrujenost. Menstruacija se vzpostavlja kot protipomenka aktivnemu in menstruirajočo žensko pasivizira (v času menstruacije naj bi ta težje opravljala vsakdanje naloge). Čeprav teksti že s svojo prisotnostjo in obravnavanjem menstruacije kot pokazatelja nenosečnosti ipd. ženski sporočajo, da je menstruiranje povsem normalno, opisi menstruacije močno spominjajo na opise bolezenskega stanja, ki bi ob določenih pogojih zahtevalo tudi zdravljenje.

Patološko se kaže tudi skozi konstruiranje menstruacije kot nečiste. Že barvna shema, ki je v večini primerov svetla, »ustvarja učinek sterilnosti, čistosti,« (Markovčič 2009, 171) ter hkrati okoli menstruacije spodbuja občutek nehygieničnosti. Enak učinek imajo tudi vložek, ki ima v nekaterih tekstih središčno pozicijo, bela kopalnica oz. bela spalnica, v katero je ženska akterka pozicionirana, kar bralki kaže sterilno belo menstruacijo (Šribar 2003, 86). Ta očitno odstopa od realističnega menstruiranja. Vizualni elementi in terminologija v tekstih sporočata, da gre pri menstruaciji za neprijetno umazano izkustvo, »ki ga je treba sanitizirati, osvežiti in skriti« (Fingerson 2006, 55).

Prav v vsakem tekstu pa je menstruacija vezana na metaforične in metonimične elemente, prikrivanje menstrualne krvi se v tekstih kaže skozi dve figuri. V kolikor je v oglasu odsotna rdeča barva, je menstruacija zreducirana npr. na prozorno tekočino oziroma v kolikor tekst vsebuje rdečo barvo, tj. barvo menstrualne krvi, imamo opravka z metonimičnimi abstrahiranjem rdeče krvi, kjer vlogo menstruacije prevzemajo rdeči predmeti, ki nimajo direktne povezave s samim menstruiranjem (torbica, balon ipd.). Menstruacija je implicitno označena kot neprijeten in negativen objekt, kar se največkrat odraža tudi na zamišljenem, žalostnem izrazu ženske akterke na fotografiji. Teksti pogostokrat za poimenovanje menstruacije uporabljajo nedirektno sopomensko izrazoslovje (tisti dnevi, tetka s Krvavca ipd.) oziroma termina, ki bi označeval menstruacijo, sploh ni. S tem in odsotnostjo rdeče barve (ter prej opisanimi belimi elementi, ki bralki prodajajo belino, svežino) teksti potiskajo menstrualno kri v semantično ozadje ter tako normalizirajo patološkost menstruirajočega telesa.

Da bi prišlo do normalizacije patološkega menstruiranja, je treba nečistost in bolezenskost, ki sta pripisana menstruaciji, zmedikalizirati in zdisciplinirati. Gre za aspekta, ki se odražata tudi v interpretiranih tekstih, kar potrjuje mojo drugo hipotezo. Vložki in tamponi se vzpostavljajo kot rešitev, ki aspekta umazanosti in bolezenskosti kar najbolj zreducira. Medikalizacija se odraža skozi eliminacijo utrujenosti in nemoči, ki sta pripisani menstruirajoči ženski (z rabo vložkov in tamponov). Z omenjenimi produkti prihaja do redukcije pasivnosti, ki se implicitno vzpostavlja kot lastnost menstruirajočega telesa. Teksti sporočajo, da ženska lahko zopet normalno funkcionira – učinkovito opravlja vsakdanje obveznosti ipd., torej se normalno vede. Hkrati je z rabo vložkov in tamponov zreduciran aspekt umazanosti, ženski je omogočeno čisto menstruiranje. Menstrualna »higiena« ni več izbira temveč potreba. Nujnost uporabe izdelkov za nadzorovanje menstruiranja pa ne izhaja le iz navidezno naravne želje po minimizaciji nehygieničnosti menstruacije, temveč iz zahtev patriarhalne družbe po uspešnem discipliniranju menstruirajočega telesa in prikrivanju vseh elementov menstruiranja – madeža, vonja, vidnosti vložka ipd. Glavno sporočilo, ki ga torej analizirani teksti posredujejo bralki, je, kako narediti menstruacijo nevidno javnosti. Prikrivanje menstruacije se vzpostavlja kot najpomembnejša naloga menstruirajoče ženske, kar doseže s tankimi vložki, ki niso opazni, s tamponi, ki se odlično prilegajo telesu, itd.

Čeprav tekste v *Cosmopolitanu* največkrat pišejo ženske avtorice, pravzaprav ne pišejo ženske o ženski, temveč gre za konstrukt moškega diskurza. Zahodna kultura je »skozi maskulinizacijo in marginalizacijo ženskega vzpostavila centralne značilnosti človeštva v pogojih dominantne identitete moškega,« (Plumwood 1993, 30) kar se odraža tudi v analiziranih tekstih. Le s t. i. pravim moškim ženska lahko uravnava menstruacije (glej prilogo I), pred njim s tamponom skriva svojo aseksualno menstruacijo, da bi bila lahko zopet seksi (glej prilogo H), on se vzpostavlja kot tisti, ki ga sprašuje po nasvetih (glej prilogo D.1) ipd. Gre za patriarhalno paradigmo, ki ima močne temelje v historičnem kontekstu in se kaže tudi danes: ženska, ki ji je venomer pripadal slabši družbeni položaj, tudi danes v primerih tekstov sledi tistemu, kar je (nekdaj) pripisala patriarhalno dominantna kultura. V tem kontekstu ji je (tudi znotraj interpretiranih tekstov) narekovano prikrivanje svoje fiziološke posebnosti, ki ima negativen predznak zaradi nje same, ker je ženska ali, kot bi rekla Simone de Beauvoir, ker je tisti drugi.

6 ZAKLJUČEK

Predstave o menstruaciji, ki jih posredujejo interpretirani teksti in ostali medijski konstrukti o menstruiranju, so, sodeč po izsledkih raziskav, zelo podobne percepciji, ki jo imajo ženske o svoji menstruaciji. Odvzemanje menstruaciji njene *de facto* značilnosti in pripisovanje lastnosti, ki niso fiziološko določene, je postalo v očeh pripadnikov in pripadnic zahodne kulture naravno. Zavedanje o družbeni produkciji (patoloških) pomenov okoli menstruacije je nizko, sodeč po tem, da tema ni bila velikokrat predmet obravnav. Še vedno izrazito patriarhalna kultura zahoda hkrati producira, sprejema in se navaja na patološkost menstruiranja in istočasno skuša kar najbolj normalizirati menstruirajočo žensko in jo skozi proces socializacije, adolescence, zorenja naučiti, kako naj naredi menstruacijo neprisotno. Odnos do menstruacije je refleksija tistega odnosa, ki ga ima družba do žensk. Ker je dominantne sisteme težko spreminjati, je pomembno vsaj opozoriti na probleme. V diplomskem delu sem zato želela problematizirati patološkost menstruiranja in vsaj za trenutek problem nevidnosti menstruacije narediti viden.

7 LITERATURA:

1. Bahovec, Eva. 2002. With your brain and my looks: Telo v kulturnih študijah. V *Cooltura, uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, Gregor Tomc, Mitja Velikonja in Peter Stankovič, 175–191. Ljubljana: Scripta.
2. Barthes, Roland. 1957. *Mythologies*. Paris: Seuil.
3. Bezemer, Jeff. 2012. *What is multimodality*. Dostopno prek: <http://mode.ioe.ac.uk/2012/02/16/what-is-multimodality/> (11. julij 2014).
4. Bobel, Chris. 2010. *New Blood: Third- Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. Rutgers University Press.
5. Canguilhem, Georges. 1987. *Normalno in patološko*. Ljubljana: Studia Humanitatis.
6. Cazeneuve, Jean. 1986. *Sociologija obreda*. Ljubljana: Studia Humanitatis.
7. *Cosmopolitan*. 2010. Analiziran tekst mesečnika (januar-december). Ljubljana: Adira Media Ljubljana.
8. --- 2011. Analiziran tekst mesečnika (januar-december). Ljubljana: Adira Media Ljubljana.
9. --- 2012. Analiziran tekst mesečnika (januar-december). Ljubljana: Adira Media Ljubljana.
10. Anonimnež. 2011. *Daruj energijo za življenje*. Dostopno prek: <https://www.youtube.com/watch?v=mjGuDRzHARE> (4. junij 2014).
11. De Beauvoir, Simone. 2013a. *Drugi spol 1*, 2. izd. Ljubljana: Krtina.
12. --- 2013b. *Drugi spol 2*, 2. izd. Ljubljana: Krtina.
13. Delaney, Janice, Mary Jane Lupton in Emily Toth. 1988. *The Curse: A Cultural History of Menstruation*. Illionis: University of Illinois Press.
14. Delmege, Sarah. 2011. *Punce kako gre to pri nas!!! Knjiga o odraščanju*. Ljubljana: Učila international.
15. Douglas, Mary. 2010. *Čisto in nevarno: analiza konceptov nečistosti in tabuja*. Ljubljana: Študentska založba.

16. Fingerson, Laura. 2006. *Gender, Body and Menstruation – Girls in Power*. New York: State University of New York Press.
17. Foucault, Michael. 2004. *Nadzorovanje in kaznovanje*. Ljubljana: Krtina.
18. Hall, Stuart. 1997. *Representation: Cultural representations and signifying practice*. London: Sage; Milton Keynes: The Open University.
19. Hodge, Robert in Gunther Kress. 1988. *Social Semiotics*. Cambridge: Polity press; Oxford: B. Blackwell.
20. Jug Došler, Anita, Ana Polona Mivšek in Maja Korošec. 2013. Pojmovanje in doživljanje menstruacije pri študentskah babištva. *Obzornik zdravstvene nege* 47 (1): 47–55.
21. Kalinšek, Metka. 2003. Menstruacija v vsakdanjem življenju ostaja tabu. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 32–42.
22. Koprivnikar, Mojca. 2009. »Naprava«, ki poganja življenje. Dostopno prek: <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/naprava-ki-poganja-zivljenje.html> (6. avgust 2014).
23. Kos, Drago. 2008. Za »sociologijo odpadkov«. Dostopno prek: <http://www.razgledi.net/2008/02/13/za-%C2%BBsociologijo-odpadkov%C2%AB/> (23. junij 2014).
24. Kress, Gunther. 2010. *Multimodality: A Social Semiotic Approach to Contemporary Communication*. London; New York: Routledge.
25. --- in Theo Van Leeuwen. 2001. *Multimodal discourse: the modes and media of contemporary communication*. London: Arnold; New York: Oxford University Press.
26. Lander, Louise. 1989. *Images of Bleeding: Menstruation as Ideology*. Knoxville: Hart Graphics.
27. Lewin Hufnagel, Glenda. 2012. *A History of Women's Menstruation from Ancient Greece to Twenty-First Century: Psychological, Social, Medical, Religious, and Educational Issues*. New York; Ontario; Wales: The Edwin Mellen Press.
28. Luthar, Breda. 2002. Slovarček ključnih besed in pojmov. V *Cooltura, uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, Gregor Tomc, Mitja Velikonja in Peter Stankovič, 345–354. Ljubljana: Scripta.

29. MacHaffie, Barbara. 1992. *Readings in Her Story*. Minneapolis: Augsburg Fortress.
30. Machin, David in Andrea Mayr. 2012. *How to Critical Discourse Analysis: A Multimodal Introduction*. Los Angeles: Sage.
31. Markovčič, Ines. 2009. Menstrualni tabu - paradigmska analiza. *Monitorish* 11 (1): 161–186.
32. Meh, Nina. 2014. »Zakaj morajo vse punčke kupovati roza stvari?«. Dostopno prek: <http://www.rtvsl.si/mmc-priporoca/zakaj-morajo-vse-puncke-kupovati-roza-stvari/339779> (17. julij 2014).
33. Moore, Lisa Jean in Mary Kosut. 2010. Not Just the Reflexive Reflex: Flesh and Bone in the Social Sciences. V *Essential Social and Cultural Readings: The body reader*, ur. Lisa Jean Moore in Mary Kosut, 1–30. New York: New York University Press.
34. Plumwood, Val. 1993. *Feminism and the Mastery of Nature*. New York; London: Routledge.
35. Saksida, Iztok. 2003. Nič posebnega: popolnoma normalno in naravno. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 13-31.
36. Schneider, Sylvia. 2000. *Tisti dnevi – vse, kar si želijo dekleta zvedeti o menstruaciji in mesečnem ciklu (in morda tudi njihove mame)*. Ljubljana: Schwarz.
37. Schuster, Gaby. 2002. *Ej, punca! 1000 odgovorov na tvoja vprašanja*. Tržič: Učila International založba.
38. Smith, Virginia. 2007. *Clean: A History of Personal Hygiene and Purity*. Oxford: Oxford University Press.
39. Šribar, Renata. 2003. Reprodukcijska in monstrozna: transformacija menstruacije v imaginarnem. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 82–88.
40. --- 2004. *O menstruaciji: telo v diskurzu, diskurz v telesu*. Ljubljana: Delta.
41. Tivadar, Blanka. 1996. Medicinski govor o ženski. V *Spol Ž*, ur. Lenca Bogovič in Zoja Skušek, 68–98. Ljubljana: Kud France Prešeren, Institutum Studiorum Humanitatis.
42. Vezovnik, Andreja. 2009. *Diskurz*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

43. W. R. Appel, Laura. 1988. Menstruation among the Rungus of Borneo: An Unmarked Category. V *The Anthropology of Menstruation*, ur. Thomas Buckley in Alma Gottlieb, 94–113. Berkley; Los Angeles; London: University of California Press.
44. Zajc, Tjaša. 2012. Bolezenski razcvet. *Mladina* (47). Dostopno prek: <http://www.mladina.si/118060/bolezenski-razcvet/> (13. julij 2014).
45. Zaviršek, Darja. 2003. Luna polna, jaz pa bolna, luna prazna, jaz pa blazna: psihoanaliza in antropologija o menstruaciji. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 53–66.
46. Žnidaršič, Sabina. 1996. Zgodovina menstruacije ali zgodovina moškega čudenja. V *Spol Ž*, ur. Lenca Bogovič in Zoja Skušek, 7–24. Ljubljana: Kud France Prešeren, Institutum Studiorum Humanitatis.
47. --- 2003. Menstruacija postane javni problem. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 67–81.
48. Žvelc, Maša. 2003. Vloga družine in širšega socialnega okolja pri doživljanju menstruacije in menstrualnih bolečinah. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 43–52.

PRILOGE

Priloga A: oglas blagovne znamke Always 1



Vir: Cosmopolitan (2011, 135).

Priloga B: oglas blagovne znamke Kotex



Kotex tamponi.
Nepogrešljivi v tvoji torbici!

Kotex ve, kaj ti je všeč in kaj potrebuješ.
Popolnoma se prilega tvojemu telesu in zagotavlja odlično zaščito.
Če ga želiš odpreti, je dovolj, da ga »zavrtiš in odpreš«.
Kotex sledi trendom, ki so ti všeč, zato ima tako **eleganten izgled**.

Kotex®



Vir: Cosmopolitan (2012, 21).

Priloga C: oglas blagovne znamke Always 2

An advertisement for Always Night inlay tampons. The background is a dark, starry night sky with a shooting star. In the center, a bed with a blue floral duvet and a blue pillow is shown. To the left of the bed is a white bedside table with a lit lamp, a yellow alarm clock, and a string of pearls. A pair of red high-heeled shoes is on the floor next to the table. The title "Sanje o lepih sanjah" is written in a cursive font at the top. At the bottom left, two boxes of Always tampons are shown. The bottom right features the Always logo and a slogan. A block of text in the lower middle describes the product's benefits.

Sanje o lepih sanjah

Le kdo ne sanja o mirnem spancu tudi v tistih nočeh!
Te sanje lahko zdaj postanejo resničnost z novimi Always
Night vložki, ki imajo 20% več gela za vpijanje*
Vpijajo še boljše* in vas tako ščitijo celo noč.
Pa lepo sanjajte.

*v primerjavi s prejšnjimi Always Night vložki

Počutite se dobro tudi v tistih dneh. **always**

www.always.si

Vir: Cosmopolitan (2010, 27).

*Always ima zdaj novo
jedro z 20% večjo močjo vpijanja*.
Takojšnja zaščita.*



Always ima zdaj novo jedro z **20%** večjo močjo vpijanja* in vam nudi takojšnjo zaščito, na katero se lahko zanesete.

* v primerjavi z dosedanjimi vložki Always



Počutite se dobro tudi v tistih dneh!

always.
www.always.si

Bodi iskrena do sebe. Novi Jasmin.

Podari darilo prijateljici!

Več na facebook.com/iskrena.si

Prvi dan menstruacije mi pa res ni do veselega poskakovanja okoli.

www.iskrena.si

TOSAMA

Priloga D.1: oglas blagovne znamke Jasmin poleg rubrike Vprašaj njega

Vprašaj njega

Simon Zajc ti pomaga rešiti največje dileme.

VPRASHANJE: Zdelo se je, da imam fanti zlobne duhove, da ga nikoli ne morem priložiti do seksa. Po navozi se, toda ko vstopi slastno vire, vire na kavci in mi da nazorno vedeti, naj ga ne motim. Kako naj ga pripravim, da bo za vse stvar, saj se mi od poročnih misli že meša?

ODGOVOR: Utrujenost je množica monokle seksa med pari, kar je po svoje zelo normalno. Vse napore odložimo naprej v otroštvo, da bomo le dobili dobre službe, ker bomo zaradi delovnih dni, da se bomo izboljšali in dobro zaslužili, dosežli status v družbi, upošči, da bomo potem bolj zanimivi za nasprotni spol. Potem vse to dosežemo, kar denar, oblake, vse imamo, tudi partnerja, le da smo preveč utrujeni, da pa po končanem dnevu odgledaj in se poskušaj do zadržane in vlek zadržane zadovoljstva seksa dobiti. Navadimo se, neprimerno pa neprimerno. Svedra pa je utrujenost lahko tudi zelo prijeten vzgled, kadar nekdo ni več spolno zainteresiran za svojega partnerja. Če za buega fanta velja to, mislim, da ne moreš pravi veliko strati. Če je dovolj, da v njem upogne strati, je priložnost ne moreš več priložiti. Najprej upogaj, kako je pripravljen iti do seksa, da se bo pripravljen, da ga bo priložnost priložiti službi in kavci, sama pa najprej nekoga, ki bo na koncu dneva z veseljem pomakel utrujen v svoje boke. Če pa se je kaj ogajal v njem, mu povej za svoje

porodne misli. Ne pusti se mu vnepno odgnati, on ti muh z ust, roke, niti, in to bo mu v bliski pokončno držo, bo postal na utrujenost.

VPRASHANJE: Spoznala sem fanta, s katerim sem se lotitveno zapletla že na prvem zveščku. K njemu sem po večerji oziroma dnevno, ker se mi preprosto nisem mogla upreti. Zlag me zanima, kaj si misli o meni, saj lahko se lahko priložim njegovi kavi?

ODGOVOR: Odrsko, kulture, če se razleže na nekoga vneseno zelo zabavna prebiva in velika vernost, da te ne bo več klicaj, saj je njegov ogenj, ker nica šla do konca z njim. Če je takšen, si lahko le veselo, da ga ne bo nikoli več slišala. Če je brezskrb, ki je potrpečljiv, bo nasprotno brezskrbno seksualnih partneric, te poizna v neopredelnost, saj hodi bi prebrati, da bo hodi hodi po njem do priložnosti dogodka, da bosta šla do konca. Po tem pa lahko priložim, da te ne bo več poklical za, te bo klical za da obdobju seksa, priložni ali boš, če je normalen med njimi in si umela seksa, kulture, da se mu v glavi vse na svojem mestu, ga dopelja, da sta šla na prvem zveščku priložni, ne bi

V Ker se marčo poročim, imam ne- koliko nenavadno vprašanje. Neki se silita, da dočlenim parilo pred poroko abstiniraj nekaj mesecev, zato da je seks na po- ročno noč bolj čuten in zanimiv. Je vredno pot- peti ali naj mis- že v začetku raje zatrejem?

O Do marča je še čisto mlado časa. Bi ga lahko izpo- stavi za eksperi- ment. Če se zanima, ali so opor- tunitve resnične, izvedi nasledn- jst. Vzemita si dva tedna, v tem času ne seksajta in ne masturbirajta. To zadnji bo zanj najprej truje teže. Če se vama bo zdel seks po teh dveh tednih res bolj si, bolj čuten in magičen, potrpi- ta do marca. Če pa ne bo razlike in bo medu seksa po tem času bolj za- razni, najprej truje teže. Če pa ne bo razlike in bo medu seksa po tem času bolj za- razni, najprej truje teže.

SE BO JAVI?

Boš iskrena do sebe. Novi Jasmin.

Podari darilo prijatelji!

Si na www.facebook.com/zakrena.si

Prvi dan menstruacijo pa res ni do veselja poskovanja okoli.

smele moči. To pač potrdno odrski ljudje, kadar smo si ušli. Najprejne pa boš lahko zlobo med zadnjima dvema, vendar je za te bo zmožna, tako mislim, da se s tem ne smel prebrano obremenjevati. Če pa gre za tipa, ki je hujše obnašanje tako zmerno in se zaradi tebe oboja, da te ne bo poklical, je pa tako ali

nom, lagala si zanj. Vem, se vedno je to laž in je podpiram, ampak je v daljni preteklosti in je dobronamena. Če jo zdaj priznaš, je ne boš izbrala, laž bo še vedno obstajala, le da bo sedaj zlag nepotrebno utrujenost posledice za vajin odnos. Bolj pomembno, kot koliko si jih imela pred njim, je koliko si jih imela v času z

“... sama pa najdeš nekoga, ki bo na koncu dneva z veseljem prival užitek v tvoje boke.”

tako kretin in ga ne potrebuješ. Naj poznamem – če te ne bo poklical, je to le dobro zate.

VPRASHANJE: Imam fanta, s katerim sva v ro- zavirani razvezi do deset let. Ko su prvič spali skupaj, sem mu rekla, da je moj prvi, in če- prava sem se zlagala, sem rekla, da tako mis- li, je bilo prvič zanj in je imel veliko trenje. Ker mu se nikoli nisem povedala resno, zadnje pa je v družni namena debata na to, da mi zdi že ne vem, ali naj mu povem ali je bilo do razvezi tibi.

ODGOVOR: Če se ti držalo a to majno skrivnost. Deset let, da ga neka debata in družbi hode napravit to skriv- nost na plano. Ne vem, kaj si pridobila s tem? To, da sta res iskrena in med vama ni skrivno-

LAGALA SEM

Z Želja, da ne bi bilo nobenih ovir za popolno zveščko? Če mi zda, po desetih letih, povsem resnico, ne bo iskrena, za to je preoceno. O zaupanju pa ne bo ostalo niti nagornje sledi. Zato molči. Žlažla si se mu v dobri namere

tek, kot da sploh nimam fanta. Nisem si mislila, da se bo potem, ko je zaljublje- nost minila, tako zelo spremeni. Kaj naj naredim in zakaj je postal takšen?

ODGOVOR: Moški smo po navadi marj navdušeni nad nenehim klicanjem in različ- nim sporocili, še posebej če se ukvarjamo z več stvarmi, ki nas zanimajo celotno. In recimo, da je ta njegov nov bend res zahtev- nal, da se mu v celoti posveti. To lahko brez problema razumim. A tudi če se ne nam kaj takega zgodi, nam je pa iskreno vedno do punce, ne pozabimo popolnoma narajo. Res majni klicem in podobno, ampak nikoli pa čisto ne obmolimo, ker nikoli čisto zares ne zapustite naših misli. Zato je možno, da ga je v resnici mnilo, ampak si je doleče- nega razloga ne upa klicati s teboj. Pravil pa, da bo sta skupaj, je super. Zato mislim, da gre pri njem bolj za nezakletost in ne- zrelost. Ne ve še, da te mora za zvezo potrditi. Ne ve, da tebi ni dovolj, da misli nemi, vendar ti tega ne da vedeti. Ne ve, kako zelo je pomembna komunikacija. Tega se mora še naučiti, tudi s tvojo pomočjo. Čeprav zares tega še dolgo ne bo obvladal. Če mu ni več do tebe ali pa te ne ve, kako je treba s tvojo punco ravnavi, bo izgorela s pogovarjanjem. Moraš vstopiti v njegovo glavo, mora ti povedati, kaj čuti, kaj, kaj česa ne stori. Ti mu moraš povedati, kaj je tebi, on pa se mora truditi in razumeti. Začetne zaljubljenosti je konec, zdaj se začne delo. Noben srečen in uspešen par ni tak kar sam po sebi. Potrebna je veliko obogatenjanskega truda.

56 COSMOPOLITAN / JANUAR 2012

www.iskrena.si

© TOSAMA

Vir: Cosmopolitan (2012, 56–57).

*občutite še večje udobje,
ki ga nudijo novi vložki
Always Ultra*



včasih lahko že drobne vsakdanje stvari, ki vplivajo na samozavest, naredijo čudeže za vaše počutje. Blagovna znamka izdelkov za žensko higieno Always Ultra to resnično razume. Saj so njeni strokovnjaki več kot 20 let pozorno poslušali razmišljanja žensk in razvijali izdelke, ki pomagajo izpolniti želje žensk, od kar največjega udobja in zaščite, pa do zaščite in vpojnosti, ki vam vsak dan vlijeje novo samozavest.

*Nov vrhnji sloj za do
2 krat več udobja in
najboljša zaščita Always
Ultra*, ki vam pomaga
opraviti z izzivi dneva*

Ženske so nam zaupale, da si želijo vložke Always Ultra, ki bodo dajali občutek še večjega udobja, tako da bodo lahko skoraj pozabile, da jih nosijo in se lažje soočile z izzivi dneva. In zdaj je ta želja postala resničnost! Vložki linije Always Ultra so doživeli temeljito preobrazbo: imajo nov, edinstven vrhnji sloj s posebno valovito obliko, ki omogoča, da se koža dotika kar 50% manj vložka.



To pomeni, da so bolj udobni in nežnejši do kože*. Imajo tudi večje luknjice v površini, ki omogočajo hitrejšo vpijanje in vam pomagajo, da ostanete suhi. In kot da to še ne bi bilo dovolj, so vložki tudi dermatološko preizkušeni.



Občutite udobje in zaščito, ki vam ju nudijo novi vložki Always Ultra, da se lažje samozavestno in nemoteno osredotočite na izzive, ki vam jih prinese dan.

*v primerjavi s predhodnim izdelkom Always Ultra

**5 razlogov, zakaj
izbrati nove vložke
Always Ultra**

1. Nov, udobnejši vrhnji sloj
2. 50% manj vložka se dotika kože: za manj lepilni občutek
3. 50% večja moč vpijanja: za bolj suh občutek
4. Dermatološko preizkušeni: nežnejši do vaše kože
5. Always Ultra: za udobje in zaščito

Chrisen. Kibba, ženski svetnik in blagovni znamke Always, poudarja njeno podobenost o novi tehnologiji: *Novi vrhnji sloj vložkov Always je na 100% manj lepilčen. Zaradi nove, edinstvene oblike se manj dotika kože in tako pomaga zmanjšati občutek vročine in prepotenosti. Vrh tega ima za 50% večjo moč vpijanja, zato veliko hitreje vpije tekočino, in vam tako pomaga, da se počutite bolj suhi. Vemo, da je obdobje menstruacije lahko precej neudobno, zato je nova tehnologija vrhnjega sloja vložkov zasnovana tako, da bi se tudi v teh dneh počutili čim bolj udobno.*



always

občutite www.always.si

Priloga F: oglas blagovne znamke Always 5



Vir: Cosmopolitan (2010, 29).

Vzemite si čas in izberite.

"Ne glede na to, kako naporen, stresen ali le razburljiv je vaš dan, se z njim lažje spopadete, če ste dobro pripravljeni. To velja za vašo oblačila, ki jih lahko izberete tako, da se ujemajo z vašo osebnostjo in vašimi dnevnimi potrebami. Toda zakaj ne bi bili enako skrbni, ko gre za vašo intimno higieno? Ne glede na to, ali iščete zanesljivo zaščito, občutek naravne mehko-be na koži ali vsakodnevni občutek svežine: mi imamo pravo rešitev za vas! Odkrijte, katera vam najbolj ustreza!"

Kakšen tip ženske ste?

Rešite naš kviz

1. Katera je vaša najljubša vrsta spodnjih hlačk?
 - a) Francoske hlačke
 - b) Tanga hlačke
 - c) Preproste, udobne bombažne spodnje hlačke
2. Kako se znebite neželenih dlavic?
 - a) Obrijem jih.
 - b) Uporabim vosek.
 - c) Uporabim epilator.
3. Kakšen je vaš stil ličenja?
 - a) Rada uporabljam svetle barve, malo rdečila za lica in maskaro.
 - b) Sijoče ustnice, zadimljene oči – to je moj slog!
 - c) Rada imam preprosto ličenje.

VAŠ TIP

Ste zaščitni tip!

Jasno je, da se raje zaščitite, kot da vam je kasneje žal. Če imate nad svojo menstruacijo, tako kot nad svojim življenjem, nadzor, se v svoji koži bolje počutite in ste brez skrbi. Toda menstruacije so pogosto neprijetne, saj je včasih težko obvladati nekaj, kar je tako težko nadzorovati. Vendar se boste potrudili po svojih najboljših močeh – pogosto zamenjali svoj vložek, skrbeli za svoje spodnje perilo in seveda – poiskali izdelek, ki vam daje kar najboljšo zaščito.

Ste čudovito sveži!

Ste osupljivi – radi zasijete in v polnosti uživate življenje, celo med menstruacijo, kajne? Odenete se v svoja najlepša oblačila in se odpravite ven, pripravljeni, da zasijete v svetu. Seveda nimate nič proti malo pomoči – radi ste zaščiteni pred neprijetnim vonjem, se počutite sveže in čiste ter imate duševni mir, ki vam pomaga, da se osredotočite na biti to, kar ste.

Ste občudovalka naravne mehko-be!

Radi imate udobje. Menstruacija je del vašega življenja – ne obravnavate je kot katastrofo, a se tudi ne delate, kot da je ni. Nosite udobna oblačila, nekaj dni upočasnite svoj tempo in iz menstruacije delate drame – to ste vi! Seveda pomaga, če je vložek mehak in udoben, preprost in učinkovit.



...rešitev za vsako vašo potrebo

discreet always

Priloga G.1: oglas blagovne znamke Always 6



Vir: Cosmopolitan (2010).

V&O

Piši za nove mehke tampone
– morda boš ena od treh
brezskrbnih izžrebank.



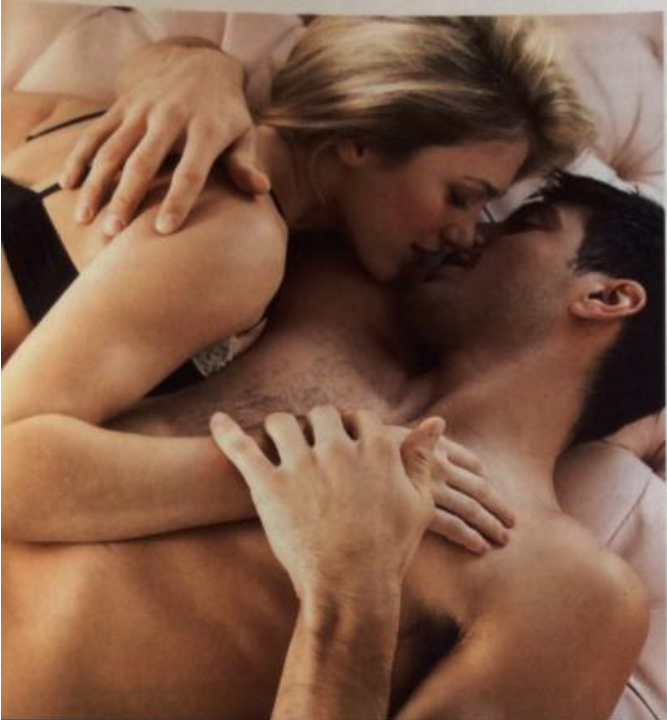
Seks med menstruacijo?

Ja, s posebnimi tamponi.

Kri med menstruacijo ni ravno seksi ... poleg tega si takrat veliko bolj podvržena različnim okužbam. In zdaj vesela novica: v trgovinah DM lahko kupiš majhne mehke tampone, ki vama bodo omogočili največje vragolije med tvojo menstruacijo. Niti čutila jih ne bosta, saj bodo 'skriti' tik pred materničnim vratom, kamor jih boš namestila s prsti – ne bodo se napihnili od krvi in motila vaju ne bo nobena vrvica. A pazi – tamponi niso zaščita pred neželeno nosečnostjo in spolnimi boleznimi! So pa idealna rešitev pri vseh športnih dejavnostih, tudi plavanju, savnanju ...

130 COSMOPOLITAN / APRIL 2011

Vir: Cosmopolitan (2011, 130).



zdravje

Zakaj en orgazem na dan odžene zdravnika stran

Seks je alternativno zdravilo, protibolečinska tabletkita in terapija proti staranju. Ne verjameš? Preizkusi.

"Pomislila sem, da bi v postelji poskusila kaj porednega ..."

Ljudje, ki živijo zadovoljivo spolno življenje, so srečnejši, mladostnejši in tudi bolj zdravi. In ne, ni ti treba seksati, če ti trenutno ni do tega, tudi ne zato, da bi porabila kalorije od tiste prešušniške tortice popoldne. Pa vseeno – ne odreci se prepogosto postelnim vragolijam, saj so uživaške in zdraviteljske obenem.

Seksaj, da boš:
Uredila svoje menstruacije

Če skušaš urediti svoje neredne menstruacije, je odmerek telovadbe v spalnici prav to, kar je priporočil zdravnik. Ženske, ki imajo spolne odnose vsak teden (razen med menstruacijo), imajo rednejše menstrualne cikle kot ženske, ki abstininirajo, in tiste, ki ne seksajo redno, pravijo raziskovalci iz ZDA. A ne posezi takoj po vibra-

torju, žal ni enako, če to opraviš sama – menstruacije namreč uravnava le potenje med rjuhami s pravim moškim.

Seksaj, da boš:
Sijala mladostno svežino

Zamenjaj lepotičenje za čas med rjuhami, da boš dobila mladostni sij. Če seksaš, dviguješ svojo raven estrogena, ki narediti lasje bolj sijoče in kožo mehkejšo. Z raziskavami so ugotovili, da so ljudi, ki so redno seksali (štirikrat na teden ali več), ocenjevali za sedem do 12 let mlajše, kot so bili v resnici. Zato odvrzi nočno kremo za noč strasti!

Seksaj, da boš:
Izbrala spol svojega otroka

Govori se, da določeni položaji med seksom lahko neposredno vplivajo na spol spočete- tega otroka. Sperma, ki nosi kromosom Y (kar pomeni, da bo otrok moškega spola), potuje hitreje kot sperma, ki nosi kromosom X (ženski), vendar ima krajšo življenjsko dobo. Ena od teorij trdi, da je vstop v vagino od zadaj oziroma 'po pasje', pri katerem se sperma znajde blizu vratu maternice, daje prednost hitrejši moški spermi, ker je verjetno, da bo hitreje prišla do jajčeca. Znanstveniki vseeno opozarjajo, da dokazi za to niso ravno najboljši, toda vredno je poskusiti.

Seksaj, da boš:
Pregnala skrbi

Seks resnično lahko zmanjša simptome klinične depresije. Z nekaj raziskavami so že dokazali, da imajo ženske, ki med seksom ne uporabljajo kondomov, manj možnosti za depresivna razpoloženja kot tiste, ki uporabljajo kondome. Ena od

VEČ KOT UŽITEK

Seks ni le za zabavo – lahko te pomladi, okrepi tvoj imunski sistem in še več kot to!

126 COSMOPOLITAN / APRIL 2011



intimno

Močne menstruacije

Nad močnimi ali dolgotrajnimi krvavitvami se pritožuje kar četrtnina vseh žensk.

- Med močnimi krvavitvami izgubimo več kot 80 ml krvi na cikel (dvakrat več kot običajno). Zaradi močnih krvavitev lahko začneš trpeti za slabokrvnostjo, zato si daj pregledat kri, da boš obnovila zaloge železa, če bo treba.
- Če so obilne in dolgotrajne menstruacije vzrok za tvojo slabokrvnost in posledično utrujenost, se z ginekologom posvetuj o zdravljenju. "Pri večini obilnih menstruacij, ki nimajo organskega vzroka, se ginekologi odločamo za hormonske metode, največkrat za kombinirane kontracepcijske tablete, ki ublažijo mesečne krvavitve," pravi dr. Andreja Štolfa Gruntar.
- Šibkejše krvavitve že po prvem ciklu omogočajo kontracepcijske tablete Qlaira, ki vsebujejo telesu lasten hormon estrogen, posnemajo naravni menstrualni cikel in so dostopne z receptom brez doplačila.

Tudi stres lahko povzroči močnejšo menstruacijo.

Vir: Cosmopolitan (2011, 96).



+ **zdravje**

45 trikov, da se boš takoj počutila seksi in zdravo

Tokratni cosmo nasveti ustvarjajo energijo, preganjajo bolečine, pomagajo ti spati, menstruacijo naredijo manj podobno peklju ter še in še ...

1 Če si se prebudila vsa omotična ali če ti je sredi dneva (ali učenja) zmanjkalo energije, se ulezi na hrbet in noge postavi naravnost navzgor. Kri ti bo pridvela v glavo in pripeljala svež odmerek kisika mozganom, ki te bo poživil.

112 COSMOPOLITAN / FEBRUAR 2011

Vir: Cosmopolitan (2011, 112).

2 Premagaj kihanje in smrkanje, ki ju povzroča alergija, tako da se boš čim več poljubljala s svojim moškim. Pol ure poljubljanja deluje pomirjujoče na tvoj imunski sistem, kar ga odvrta od tega, da bi se odzval na alergene v zraku.

3 Če ti navadni tamponi in vložki razdražijo sluznico, jih zamenjaj za tiste, ki ne vsebujejo klora, ali pa za menstrualno skodelico (www.lunette.si), na voljo pa so že tudi mehki in udobni prani vložki (www.pleniceracman.com)

4 Lep in bel nasmeh ohrani tako, da se boš izogibala sokovom in hladnim čajem, ki vsebujejo limonsko, jabolčno in vinsko kislino, ker razjedajo smileno.

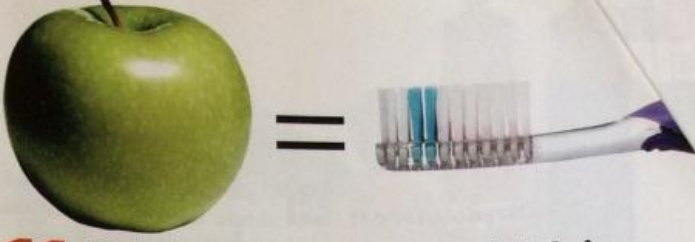
5 Ustnice premaži z bleščilom, ki vsebuje zaščitni faktor proti soncu vsaj 15. Gladek lesk bleščila deluje kot povečevalo za UV-žarke in krepi škodo, ki jo lahko naredijo (pomisli na raka kože).

6 Neredne menstruacije ali izostanek menstruacij lahko pomeni, da si preobremenjena. Poglej svoj urnik in čim bolj zmanjšaj število vseh obveznosti – preveč dela in premalo spanja vplivata na rednost menstruacije.

7 Mačka preženi tako, da boš jedla hrano, bogato z olji, kot so oreški in tunina, preden se lotiš koktajlov. Olje upočasnjuje vsrkavanje alkohola v tvojem telesu, in če boš pojedla nekaj, večer je veliko olja, je manj možnosti, da ti bo naslednji dan delal družbo nesramen mačkon. Ne pozabi tudi na velikanske količine vode na žuru!

8 Če se hitro nalezeš glivic, ne nosi tanga ali spodnjih hlačk z veliko čipkami in naborki. Takšne hlačke so namreč super domovanje za bakterije, ki lahko spremenijo kisloto tvoje vagine, kar sproži pojav glivic.

9 Naporu, ki ga očem ustvarja računalnik, se izogni z naslednjo vajo: vsakih nekaj ur pogled daleč od zaslona,



11 **Dah si osveži tako, da boš grizljala jabolka, korenje ali kumare. Ta vlakninasta hrana postrga smrdljive bakterije z jezika in zob podobno kot ščetka za zobe.**

.....

najbolje skozi okno. Nato počasi premikaj oči gor-dol. Ponovi vsaj trikrat, nato pa jih premikaj še levo-desno.

10 Tudi če le občasno kadiš, opusti navado, tako da boš prenehala naenkrat (brez postopnega odvajanja) dva tedna pred menstruacijo. Ravni estrogena – za katerega raziskave kažejo, da naredi kajenje bolj uživaško – so najnižje takrat, in zato je v tem času najlažje narediti križ čez vse razvade, ki bi se jih rada znebila.

13 **Postani bolj družabna, tako da boš poleg postelje ali na mizo položila rože. Lili, vrtnice in druge dišeče pecljate rožice vplivajo na kemijo možganov in te lahko naredijo bolj odprto.**

.....



12 Izogni se prehladu ali gripi z upoštevanjem pravila enega metra. Vsaj toliko naj bo razdalja med tabo in nekom, ki kašlja ali kiha, ker kapljice virusov po navadi ne morejo leteti dlje kot toliko, da bi te nalezle.

14 Razvedri se in izostri um z dišečo skodelico kave. Kofein viša ravni hormonov dobrega počutja serotonina in dopamina, zaradi česar je naravni anti-depresiv. Enak učinek pa ima tudi šport – s prijateljico se pojdiita sankat, saj te bosta smeh in zabava odpeljala v brezskrbne dni otroštva.

15 Priklepetaj si dober uspeh v šoli: deset minut čakanja pred izpitom ti bo zvišalo oceno, saj se boš sprostila in 'odvrgla' preveliko napetost.

16 Trikrat povonjaj olje poprove mete, zelenega jabolka ali banane. Pomagalo ti bo premagati željo po nujni hitro hrani, saj te dišave umirjajo apetit.

17 Ustavi kri iz vnetine, ki si jo staknila med britjem: ranico namaži z vazelinom, preden prilepiš obliž. Nimaš pri roki vazelina? Hitro premaži s slino, saj naravne sestavine v njej pospešujejo zdravljenje.

18 Ko boš prvič prespala pri novem fantu, grgraj vodo, pomešano z zobno kremo, ali uporabi prst kot priročno ščetko, namesto da bi se ščetkala z njegovo krtačko. Ščetine zobne krtačke lahko prenašajo bolezni vključno s HPV-jem; hepatitisom A, B in C; sifilisom in herpesom.

Ilustracije: PETRA ARULA, fotografije: SARAH KENNEL SHUTTERSTOCK, SVENIG LINDBAER, CHRIS ECKERT/STUDIO 9, ASTORPHOTO, JEFF WESTERHOF/STUDIO 9, JESUS ANAYA/STUDIO 9.

FEBRUAR 2011 / COSMOPOLITAN **113**

Priloga L: vsebinski tekst – Zakaj sem zaradi menstruacije utrujena?



Vir: Cosmopolitan (2011, 136).

Priloga M: vsebinski tekst – Kam je šla tvoja menstruacija?



Vir: Cosmopolitan (2012, 82–83).

ZDRAVJE

Si v zadnjem času pod velikim stresom?

Stres lahko preloži tvojo menstruacijo za dneve, tedne, celo mesece. Ko si napeta, tvoje telo izloča hormon kortizol, ki lahko prepreči proizvodnjo drugega hormona – GnRH, če je raven kortizola dovolj visoka. Brez hormona GnRH, ki bi tvojim spolnim hormonom sporočil, naj odebelijo maternično oblogo in sprostijo jajčece, gre tvoja menstruacija na počitnice.

Ko raven kortizola pade, se GnRH spet okrepi in tvoj ciklus se nadaljuje.

VSE VRSTE STRESA lahko dvignejo raven kortizola – pritiski v službi, preprič s tvojim moškim, selitev. Celotna napetost, ki jo čutiš, ko pričakuješ pomembno potovanje ali si se pravkar zaročila, ima enak učinek. Zato premisli o tem, kaj se ti je zadnje čase dogajalo v življenju. Če si bila pod stresom, naredi kaj, da bi ga zmanjšala ali sprostila. Odstrani ga s potenjem na uri zumbae ali se za nekaj minut odklopi ob sproščujoči glasbi.

PRAV TAKO NE DOVOLI, da izostanek menstruacije naredi še dodaten stres. "Ugotoviti je treba vzroke, zakaj je izostala, jih ovrednotiti, in če se da, tudi odpraviti. Sicer pa, če menstruacija izostane enkrat, to ne pomeni velike škode za telo," ginekologinja Uršula Reš Muravec tolaži, da ni treba ob prvem izostanku menstruacije od skrbi izgubiti glave.

468

TO JE ŠTEVILO MENSTRUACIJ, KI JIH LAHKO PRIČAKUJEŠ V ŽIVLJENJU, PA SE KAKŠNA MANJ ALI VEČ, KO JO BOŠ PRESKOČILA ZARADI NOSEČNOSTI ALI KAKŠNEGA DRUGEGA VZROKA.

Zakaj tvoja menstruacija spreminja barvo

Živo rdeča je barva, ki jo vidiš med najbolj močnimi dnevi. Intenzivna barva pomeni le, da je se je pred kratkim odlučila iz maternice.

Rjavo rdeč odtенок se po navadi prikaže na začetku in proti koncu menstruacije, ko je odtekanje bolj počasno. Takšna barva pomeni, da je kri odtekla ure ali dneve prej in je bila izpostavljena kisiku.

Ko se končno zadnji del menstruacije spravi iz telesa, postane rjavkast. To je zato, ker se je izločila pred več dnevi in je bila ujeta v žepkih v vagini.

Si pravkar začela ali nebala jemati tabletke?

Tabletke za preprečevanje nosečnosti (tako kot druge oblike hormonskih metod preprečevanja nosečnosti, kot so vaginalni postav, maternični vložki, kontracepcijski obliži ali depo injekcije) vsebujejo umetne ali naravne hormone, ki lahko zmanjšujejo odebelitev tkiva materničnih sten, kar na koncu meseca pomeni, da ni skoraj ničesar ali pa prav ničesar, kar bi se lahko odlučilo in izločilo. Odvisno od količine estrogena ali progesterona na tvojem receptu morata sploh ne boš imela menstruacije (npr. maternični vložek) ali pa bo manj močna oz. redna ob hormonski kontracepciji.

TUDI ČE NEHAŠ JEMATI TABLETKE, lahko ostaneš brez menstruacije za nekaj časa. Nekatere ženske ovulirajo dva tedna po tem, ko pojedjo zadnjo tabletko, redna menstruacija pa pride dva tedna pozneje. Toda če imaš, tako kot večina žensk, bolj nepravilen ciklus v osnovi, lahko traja nekaj mesecev, preden se bo tvoja menstruacija spet začela. Medicinski termin za to je amenoreja po tabletah proti nosečnosti in gre za nekaj precej navadnega. "Toda če traja več kot tri mesece in nosečnostni test ni pozitiven, obišči ginekologa, ki te bo pregledal, klinično in ultrazvočno, po potrebi določil dodatne hormone in ugotovil, kaj je vzrok za izostanek menstruacije," razlaga ginekologinja Uršula Reš Muravec.

NE POZABI: Le zato ker tvoja menstruacija izgine, ko nehaš jemati tabletko, ne pomeni, da ne ovulinaš. Drugače povedano: če si mislila, da obstaja obdobje, ko se ne da narediti dojenčka, in si selala, potem ko si pojedla svojo zadnjo tabletko, si lahko že noseča. Koliko časa po prenehanju jemanja tabletke naj obiščem ginekologa, če ne dobim menstruacije?

81 COSMOPOLITAN • OKTOBER 2012

KAJ TI ŽELI POVEDATI TVOJA VAGINA

*Vonji, špikanje ...
nenavadno
obnašanje spodaj ...
so načini, kako ti
vagina skuša
povedati, da je
nekaj narobe.
Pozorna bodi tudi
takrat, ko so
sporočila komaj
opazna.*

"Tvoj vibrator potrebuje temeljito čiščenje."

Grozen, ribam podoben vonj, ki prihaja od spodaj, izdaja pretirano rast bakterij v tvoji vagini, spremlja pa ga lahko tudi mlečno siv izcedek. Za okužbo lahko kriviš umazan vibrator. Če igrače ne čistiš pravilno, ko jo nehaš uporabljati, na njej pustiš sledi telesnih tekočin, ki so lahko vzrok za pretirano rast mikrobov v vagini.

Mikrobi se lahko razmnožujejo tudi takole: vibrator je narejen iz materiala, ki sčasoma ustvari majhne razpoke na površini. Bakterije se tam skrijejo in razmnožujejo ter se potem prenesejo nazaj v vagino. Najprej poskrbi za okužbo – obišči ginekologa, da te bo pregledal in ti predpisal zdravila. Potem se navadi umivati vibrator po vsaki uporabi z blagim milom in vročo vodo. Dobro izplakni, temeljito posuši (bakterije se lahko razmnožujejo v kapljicah vode) in ga pospravi v plastično vrečko. Poleg tega uporablaj erotične igrače, ki so narejene iz silikona, ki ima uradna potrdila.

"Naredi mi uslugo in lulaj takoj po seksu."

Urिनiranje po seksu, tudi če nimaš močne potrebe po tem, pomaga odplakniti bakterije, ki povzročajo okužbo, a če greš na stranišče že pred seksom, je po njem curek slabši in manj verjetno je, da boš odplaknila vse mikrobe. Naslednjič ko boš pripravljena pretresti posteljo, se torej upri želji, da bi šla na stranišče (razen če res moraš iti; seks s polnim mehurjem je vsekakor uničevalec užitka). Po seksu se prisili, da boš za hip zapustila vroče prizorišče in šla v stranišče odplakniti škodljive bakterije. Če bo okužba vztrajala, se pred seksom hitro oprhaj z zelo blagim milom, da izpereš morebitne bakterije.

"Čas je že, da se odločiš, kako se boš znebila premočnih menstruacij."

Najpogostejši namig, da imaš močno menstruacijo, je, da popolnoma premočiš šest ali več vložkov čez dan ali da menstruacija traja več kot sedem dni. Potem je tukaj tudi tista temna, želeju podobna kepica, ki visi s konca tvojega tampona ali ostane na toaletnem papirju, ko se obrišeš. Ta vznemirjajoča gnota je krvni

Priredila: PETRA ARULA, fotografije: JAMES WOJCIK, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, ilustracije: SYDNEY VANDYKE/ART DEPARTMENT

Priloga N.1: vsebinski tekst – Kaj ti želi povedati tvoja vagina?



zdravje

strdek – prav tako znak, da ti kri teče v potokih, saj tvoje telo ni proizvedlo dovolj progesterona.

Močna menstruacija sama po sebi ni nujno problem, vseeno pa se o njej pogovori s svojim zdravnikom, saj so vzroki lahko tako hormonski kot znaki kakšne bolezni, opozarja hormonska zdravnica dr. Sanja Toljan in dodaja: "Če moraš tampon ali vložek zamenjati vsako uro in to traja od šest do osem ur ali več, mora zdravnik ugotoviti vzrok povečanega krvavenja ter preveriti, da velika izguba krvi ni povzročila anemije, ki znižuje število tvojih rdečih krvnih teles." Če si ves čas izčrpana in nisi zbrana, si morda anemična.

Ključno za premagovanje utrujenosti in zmedenosti je, da ustaviš pretirano krvavenje. Dr. Sanja Toljan opozarja, da takšna stanja najpogosteje zdravijo s kontracepcijskimi tabletami, ki sicer res zmanjšajo moč krvavenja, vendar ne zdravijo vzrokov zanj, torej hormonskega neravnovesja, zaradi katerega drugi organi v telesu še vedno ne delujejo tako, kot bi morali, in dodaja: "Mlade ženske, ki praviloma nimajo težav s hormoni, močne in boleče menstruacije tarejo

Ne šalijo se

Število bakterij, ki povzročajo okužbo sečnice, se že v eni uri podvoji.



piščančje meso ter rumenjake, ker vsebujejo veliko arahidonske kisline, ki je vir prostaglandina, ter predelane prehranske izdelke, ki vsebujejo preveč soli in različnih prehranskih dodatkov, ki povečajo zadrževanje vode v telesu in otekanje ter posledično krčenje maternice, ter zmanjšaj delež mlečnih izdelkov, izogibaj pa se tudi alkoholu, kofeinu in sladkorju. In kaj potem jesti, če si izločila večino svoje prehrane? "Jej veliko zelenjave, surove ali na hitro pokuhane, saj je odličen vir kalcija, magnezija in kalija, pomembnih elementov, ki pomirjajo in sproščajo boleče krče. Sadje kot vir protivnetnih sestavin krepi krvne žile in zmanjšuje moč krvavenja. Poleg vitaminov B naj bodo na tvojem jedilniku tudi omega 3 maščobne kisline z velikim protivnetnim učinkom. V dnevih pred menstruacijo bo pomagala tudi uporaba blage progesteronske kreme, da se bodo vnetni prostaglandini ustvarjali v manjših količinah. Ne pozabi tudi na telesno dejavnost, ki prav tako prispeva k splošnem izboljšanju telesnega stanja in boljši odpornosti. Vedno se sicer lahko odločiš za nesteroidna protivnetna zdravila, ki hitro premagajo bolečine, če želiš težave rešiti, pa boš morala narediti velike spremembe," pravi dr. Toljanova.



1.24"

Strdek je lahko velik kot iPod Shuffle. Ja, videti je grozljivo, vendar je verjetno vse v redu.

tudi zaradi prevelike proizvodnje prostaglandina, ki povzroča krčenje maternice. Pojavijo se dan ali dva pred menstruacijo, ko se močno zniža raven progesterona." In super novica: močne in boleče menstruacije lahko preprečiš ali zmanjšaš že s korenito spremembo prehrane. "Iz prehrane izloči rdeče in

"Zaradi tvojih tablet proti zanositvi sem postala res suha vagina."

Če se spodaj počutiš suha, ti vagina morda skuša povedati, da tabletke, ki jih jemlješ, niso dobre za tvoje telo. Zakaj? Umetni hormoni v nekaterih

tabletkah lahko vplivajo na naravno raven testosterona, ki poganja tvoj spolni nagon. Posledično tvoja želja upade, z njo pa lahko tudi znaki, ki kažejo, da si vznemirjena, kot je občutek 'podmazanosti'.

Obišči ginekologa, da boš ugotovila, ali lahko poskusita drugačno kontracepcijo, ki ima malce spremenjene hormone, ki morda ne bodo imeli istega učinka na tvoj testosteron.

Hormonska zdravnica dr. Sanja Toljan pa opozarja, da je suhost vagine, če tvoje žleze delujejo dobro, lahko posledica čustvenih ali duševnih stanj iz preteklosti ali sedanjosti in je ne smemo zdraviti s hormonskimi izdelki. Če torej s fantom nista v najboljših odnosih ali če te mučijo travme še od prej (lahko celo iz otroštva), zato raje pomisli, da ti vagina dela uslugo – ker ni navlažena, ni pripravljena na 'akcijo' in ti sporoča, da moraš rešiti določene srčne ali duševne težave. Ko si jih boš pojasnila in jih rešila (če so pretrd oreh, naj ti pomaga strokovnjak), pa bo verjetno tako spodaj kot zgoraj kar buhtelo od strasti.

"Te kavbojke so čisto preozke."

Te zadnje čase spodaj žgečkajo mravlinci in to ni občutek, ki govori, da si pripravljena na akcijo? Povzročajo jih preozke kavbojke, ki stiskajo živčevje v tvoji medenici, posledica pa je slaba oskrba s krvjo in premalo kisika, ki prispe do tvoje vagine. Če seksi kavbojk nočeš podariti drobceni sestrični,

170 COSMOPOLITAN / OKTOBER 2011

Vir: Cosmopolitan (2011, 170).

66



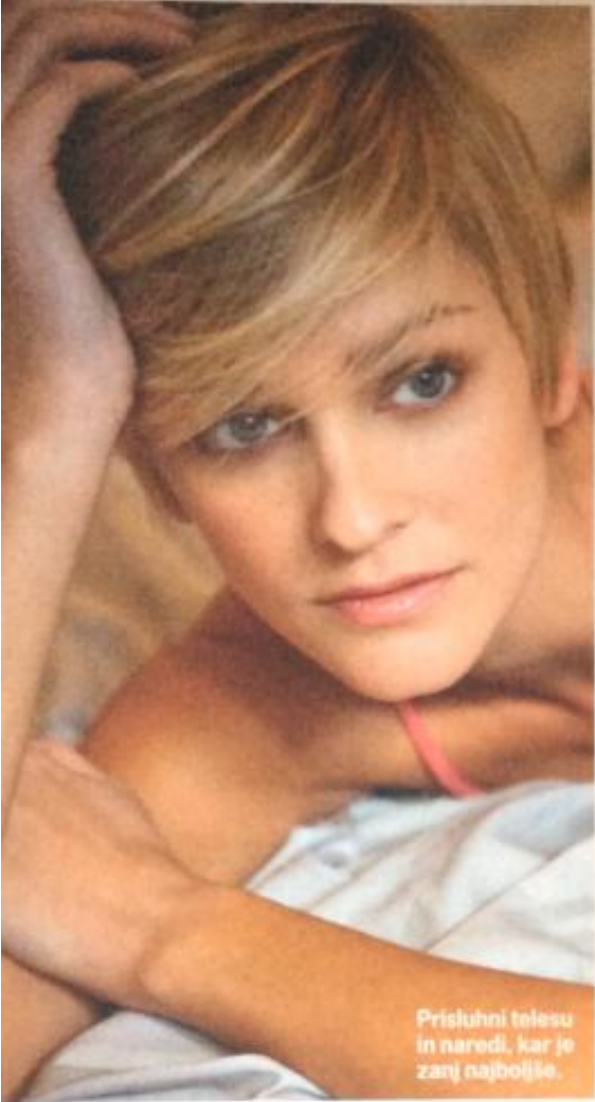
+intimno

Tvoja vprašanja o menstruaciji

Čeprav te tetka s Krvavca obišče vsak mesec, se morda še vedno sprašuješ, ali držijo vsi miti, o katerih govorijo vse druge 'tete'.

- **KO IMAM MENSTRUACIJO, NE MOREM ZANOSITI, KAJNE?** Teoretično ne, vseeno pa se lahko zgodi, da zanosiš proti koncu menstruacije. Če se naslednja ne pojavi, ko bi se morala, čim prej naredi test.
- **KAJ SO RJAVI MADEŽI, KI SE VČASIH POJAVIJO NA MOJIH HLAČKAH, KO JE ŽE KONEC MENSTRUACIJE?** To je samo stara kri. Včasih preteče nekaj dni, preden se res izloči vsa kri iz vagine.
- **ZADNJE ČASE SEM ZELO MOČNO KRVAVELA. ME MORA SKRBETI?** Če že nekaj mesecev zapored krvaviš močneje kot po navadi, je lahko za to kriv stres. Poskusi s tehnikami sproščanja – sprehodi in vragolijami v naravi, jogo, meditacijo, pletenjem, petjem. Vseeno obišči tudi ginekologa.

Ne bodi zaskrbljena - za vsako težavo se najde dobra razlaga.



+intimno

Menstrualne krče prepreči naravno

Naredi vse, da bodo tudi dnevi, ko bo na obisk prišla 'teta s Krvavca', prijetni.

Bodi aktivna "Ko začutiš krče, pojdi na sprehod, teci, kolesari ali si privošči plavanje. Vadba namreč pospeši izločanje endorfinov – naravnih sredstev proti bolečinam. Telesna aktivnost pomaga ublažiti tudi boleče napenjanje v trebuhu," te k vadbi namesto k poležavanju spodbujajo avtorji knjige 1001 naravno zdravilo (MK, 2008.)

Pogrej trebušček Če je prehudo, da bi bila aktivna, avtorji knjige priporočajo, da si narediš toplo kopel ali ležeš in si na trebuh položiš grelno blazino ali steklenico vroče vode, saj visoka temperatura pomaga sprostiti napete mišice maternice.

Pripravi si čaj za tiste dneve V trgovinah z zdravo hrano, lekarnah, veleblagovnicah ali pri zeliščarici na tržnici kupi čaje, ki pomagajo: podnevi popij tri skodelice čaja iz malinjakovih listov, tudi brogovita pomirja boleče krče, napeto maternico sprošča dobri stari kamilični čaj, preizkušeno zdravilo proti krčem pa je tudi ingver.

Prisluhni telesu in naredi, kar je zanj najboljšo.

Vir: Cosmopolitan (2010, 124).



intimno

Boleče menstruacije?

Če imaš zelo močne menstruacijske bolečine, predesem nekaj dni pred začetkom, je za to lahko kriva endometrijoza, kar naj preveri tvoj ginekolog.

Najbolje, da se odpraviš h ginekologu.

Če imaš le močne ali težke menstruacije, si pomagaj tako, da se boš čim več ukvarjala s športom, pazila na zdravo prehrano ter (tudi ko te muči PMS) pojedla čim manj sladkarij, slabih maščob (niso le v pomfritu, temveč jih je cela kopica tudi v piškotkih) in belih žemljic.

● **VSE JE V REDU** Menstruacijsko krvavenje traja okoli pet dni. Pri vsaki menstruaciji izgubiš od dve do osem žlic krvi. Tvoj menstruacijski ciklus je dolg 28 dni od prvega dneva menstruacije do prvega dneva naslednje ali približno med 25 in 31 dni.

● **OBIŠČI GINEKOLOGA** Tvoj ciklus je daljši od 35 dni ali krajši od dveh tednov od začetka ene do začetka druge menstruacije. Vložke ali tampone moraš menjati po vsaki uri ali dveh. Krvavenje traja več kot sedem dni. Nenadoma te napadejo zelo močni, pretirani krči.

Vir: Cosmopolitan (2012, 132).



intimno

Tudi z menstruacijo sem super!

Menstruacija brez nevšečnosti

Večina vložkov in tamponov je škodljivih za zdravje in okolje, saj so sintetični in kemično obdelani, kar povzroča tudi okužbe in vnetja.

Vložki iz organskega bombaža niso beljeni s klorom, niso odišavljeni, ne dražijo kože in so biorazgradljivi. So sodobni – s krilci in neopazni.

Pralni vložki Če ti ni vseeno za mater Zemljo in si pripravljena vložke prati, so pri Racmanu (www.pleniceracman.com) pripravili čudovito mehke pralne vložke iz bambusa in bombaža, s krilci ali brez, z nepremočljivo spodnjo plastjo ali brez nje.

Nebeljeni tamponi Poišči take iz stoddotno nebeljenega bombaža, biorazgradljive, brez viskoze ali rajona – tako boš zelo zmanjšala možnost vnetij, alergij in toksičnega šoka!

Menstrualna skodelica je narejena iz silikona, ki ne draži in ne suši sluznice ter je primeren za občutljivo kožo, nagnjeno h glivičnim obolenjem ali alergijam. Nosiš jo lahko tako med plavanjem kot med spanjem ali športom.

Vir: Cosmopolitan (2010, 98).

Superhlačke

SKRIJEJO KRILCA

Za sproščen korak

- Če brez krilc ne moreš, z njimi pa tudi ne, saj nenehno dražijo tvojo občutljivo kožo, bo rešitev, ki so jo zasnovali v Lisca, kot naročena zate. Higienske hlačke Secret so mehke in udobne, poleg tega pa omogočajo, da krilca higienskega vložka neopazno zapogneš med posebnim dvojnimi vstavkom hlačk. Skrivnostne hlačke si lahko nabaviš v treh barvah: beli, črni in mango.
- Petim bralkam Lisca podarja vsaki ene hlačke Secret – na dopisnico zato napiši tudi svojo velikost.



Hip hip hip, strašni trik!

Vir: Cosmopolitan (2010, 124).