


**Dominika Kliszczak\***

 <https://orcid.org/0009-0002-6493-1376>

# Tabu menstruacyjne: analiza typologiczna

## *Streszczenie*

Przedmiotem zainteresowania w artykule jest kulturowe tabu związane z menstruacją. Zaprezentowano w nim ustalenia z badań, których celem było rozpoznanie i opis doświadczeń związanych z tabu menstruacyjnym młodych kobiet i mężczyzn. Badania realizowane były strategią jakościową z zastosowaniem wywiadów pogłębionych. Badania pozwoliły na rozpoznanie kulturowo i społecznie konstruowanych przekonań zarówno na temat doświadczenia związanego z menstruacją, jak i sposobów rozumienia i definiowania go przez młode kobiety i młodych mężczyzn. Na podstawie przeprowadzonych analiz rozpoznano specyfikę doświadczeń związanych z menstruacją młodych kobiet i mężczyzn. Skonstruowano typologie powstawania tabu menstruacyjnego kobiet oraz mężczyzn – każdą z uwzględnieniem odmienności i różnic doświadczeń związanych z płcią. Podsumowaniem analiz jest typologia doświadczania tabu menstruacyjnego odwołująca się do podobieństw w tym zakresie kobiet i mężczyzn. Zgromadzony materiał badawczy wskazuje na zróżnicowanie doświadczeń związanych z tabu menstruacyjnym nie tylko między mężczyznami i kobietami, ale także w ramach kategorii

---

\* Lic., studentka socjologii, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Socjologii i Pedagogiki, ul. Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa, e-mail: s211749@sggw.edu.pl



Received: 12.08.2025. Verified: 6.01.2026. Accepted: 30.01.2026.

© by the Author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC-BY-NC-ND 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

**Funding information:** Warsaw University of Life Sciences. **Conflict of interests:** None. **Ethical considerations:** The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication. **Declaration regarding the use of GAI tools:** Not used.

płci. Ustalono także, że menstruacja jest w różnym stopniu tabuizowana zarówno w doświadczeniach kobiet, jak i mężczyzn, a siła i znaczenie tego tabu uwikłane jest w przekazy dotyczące płci.

**Słowa kluczowe:** menstruacja, tabu kulturowe, dyskurs społeczny, gender, społeczne konstruowanie cielesności

## A Typological Approach to Menstrual Taboos

### *Summary*

This article addresses the cultural taboo surrounding menstruation. It presents findings from a study aimed at identifying and describing the experiences of young women and men in relation to menstrual taboos. The research was conducted using the qualitative strategy based on in-depth interviews. The study made it possible to identify culturally- and socially-constructed beliefs about the experience of menstruation as well as the ways in which young women and men understand and define it. The analyses revealed the specific characteristics of menstrual experiences among young women and men. Separate typologies of the formation of menstrual taboos for women and for men were developed, each reflecting gender-specific differences in experience. The analyses conclude with a typology of experiencing menstrual taboos that highlights similarities in this regard between women and men. The collected research material indicates that experiences of menstrual taboos vary not only between genders but also within gender categories. It was also established that menstruation is tabooed to varying degrees in the experiences of both women and men, and that the strength and significance of this taboo are both embedded in gender-related narratives.

**Keywords:** menstruation, cultural taboo, social discourse, gender, social construction of the body

## Wprowadzenie

Przedmiotem zainteresowania w artykule uczyniono kulturowe tabu związane z menstruacją i jego znaczenie dla doświadczeń młodych osób – nie tylko kobiet, lecz także mężczyzn. Menstruacja nie jest wyłącznie zjawiskiem biologicznym, lecz także konstruktem społecznym i kulturowym (Johnston-Robledo, Chrisler 2020: 191; Bobel 2010: 152), a przekazy na jej temat w procesie socjalizacji nie pozostają bez wpływu na tożsamość płciową, obraz własnego ciała oraz relacje społeczne osób menstruujących (Chrisler 2011: 209; Mahon, Tripathy, Singh 2015: 87). Pomimo swojej biologicznej natury menstruacja była i pozostaje silnie uwikłana w społeczne mechanizmy kontroli i podlega licznym kulturowym ograniczeniom, uprzedzeniom oraz mechanizmom wykluczającym (Douglas 1966: 35; Goffman 1963: 14; Bobel 2020: 22). Jako przejaw „niekontrolowanej” cielesności bywa w wielu kulturach odbierana jako nieczysta lub niebezpieczna (Douglas 1966: 35), niewidoczna, stygmatyzowana i systematycznie wykluczana zarówno z dyskursu publicznego, jak i ze zinstytucjonalizowanej edukacji. Postrzegana jest jako piętno (stigma), które należy ukrywać, by nie naruszyć społecznych norm interakcji i oczekiwań wobec kobiecego ciała (Goffman 1963: 14). To „piętno menstruacyjne” prowadzi do stosowania strategii milczenia, eufemistycznego określenia i unikania rozmów na temat miesiączki, co sprzyja utrwalaniu niewiedzy i niechęci do otwartego podejmowania tej kwestii (Johnston-Robledo, Chrisler 2020: 184).

Menstruacja funkcjonuje zarazem jako tabu kulturowe – temat zakazany, obarczony wstydem i dystansem komunikacyjnym (Douglas 1966: 4; Johnston-Robledo, Chrisler 2020: 192). W ujęciu klasycznym tabu można rozumieć jako kulturową kategorię porządkującą świat, która ma chronić ludzi przed tym, co postrzegane jest jako nieznane, nieczyste lub zagrażające (Douglas 1966: 4). Brak klarownego określenia tego zagrożenia może wywoływać niepokój, dezorientację oraz emocje, takie jak lęk, wstręt czy odraza wobec osób, przedmiotów lub zachowań objętych zakazem, a jednocześnie pełni funkcję ochronną wobec porządku społecznego. W przypadku menstruacji tabu i stygmatyzacja wzmacniają się wzajemnie, kształtując zarówno indywidualne doświadczenia, jak i społeczne wyobrażenia o ciele, płci i seksualności (Chrisler 2011: 2; Johnston-Robledo, Chrisler 2020: 193; Bobel 2010: 44).

Mimo że cykliczne zmiany zachodzące w ciele osoby menstruującej są powszechnym doświadczeniem biologicznym, temat ten w wielu kontekstach nadal otacza milczenie i niechęć do rozmowy. Analizy dotyczące seksualności i cielesności kobiet pokazują, że menstruacja pozostaje jednym z elementów „drażliwej” intymności – regulowanej przez normy wstydu oraz mechanizmy kontroli społecznej (Bieńko 2022: 100). Badania wskazują także na istotne deficyty komunikacyjne w relacjach międzypokoleniowych: brak rozmów o menstruacji w domu rodzinnym może prowadzić do unikania tego tematu w późniejszym życiu (Mahon, Tripathy, Singh 2015: 9; Rodriguez-White 2013: 67). W polskim kontekście dyskurs

o menstruacji wpisuje się w szersze wzory mówienia o cielesności i seksualności kobiet – łączące prywatne doświadczenia z normami publicznej przyzwoitości (Jankowski 2021: 178; Bieńko 2022: 99).

W ostatnich latach można jednocześnie zaobserwować stopniowe przełamywanie menstruacyjnego tabu w przestrzeni publicznej. Świadczy o tym rosnąca liczba publikacji naukowych poświęconych menstruacji, rozwój interdyscyplinarnych studiów menstruacyjnych, a także inicjatywy edukacyjne i aktywistyczne ukierunkowane na walkę z menstruacyjną stygmatyzacją oraz nierównościami w dostępie do środków higienicznych (Mahon, Tripathy, Singh 2015: 12; Bhagyavathi, Naik 2024: 118). Zmiany te wpisują się w szersze procesy upolityczniania cielesności oraz artykułowania menstruacji w kategoriach praw człowieka i sprawiedliwości społecznej (Bobel 2010: 17). Jednocześnie badania pokazują, że rosnąca dostępność wiedzy na temat menstruacji nie musi oznaczać większej gotowości do otwartych rozmów – menstruacyjne tabu komunikacyjne okazuje się zaskakująco trwałe (Rodriguez-White 2013: 66; Johnston-Robledo, Chrisler 2020: 208).

Dotychczasowe badania nad menstruacją koncentrowały się przede wszystkim na aspektach biologicznych, zdrowotnych lub edukacyjnych. Coraz częściej pojawiają się jednak analizy ujmujące menstruację jako element porządku społecznego i symbolicznego, a także jako kategorię kluczową dla zrozumienia relacji płci, władzy i kontroli nad ciałem (Bobel 2010: 156; Bieńko 2022: 97). Wiele prac opiera się na badaniu narracji kobiet, przekazów edukacyjnych i dyskursów medialnych (Bobel i in. 2020: 173–174), rzadziej podejmowane są natomiast próby systematycznego opisu form menstruacyjnego tabu w doświadczeniach młodych dorosłych. Wciąż brakuje także badań uwzględniających perspektywę mężczyzn oraz jej znaczenie w procesach normalizacji menstruacji. Wyniki badań prowadzonych w różnych kontekstach kulturowych wskazują ponadto, że osoby menstruujące posiadają zazwyczaj większą wiedzę na temat menstruacji niż osoby niemenstruujące, co wiąże się nie tylko z bezpośrednim doświadczeniem fizjologicznym, lecz także z zaniebdaniami edukacyjnymi wobec tych ostatnich (Mahon, Tripathy, Singh 2015; Peranovic, Bentley 2016; Kumar i in. 2024; Rodriguez-White 2013). Skutkuje to nie tylko dezinformacją, ale także lukami w podstawowej wiedzy o fizjologii człowieka oraz brakiem społecznej wrażliwości na potrzeby osób menstruujących. W tym kontekście szczególnie istotne staje się pytanie o to, jak młodzi dorośli – zarówno kobiety, jak i mężczyźni – doświadczają menstruacji i interpretują ją w odniesieniu do norm społecznych, tabu i stereotypów. Celem artykułu jest rekonstrukcja doświadczeń związanych z menstruacyjnym tabu wśród młodych dorosłych oraz analiza sposobów mówienia (i niemówienia) o menstruacji w różnych kontekstach relacyjnych. Tematyka ta sytuuje się na pograniczu socjologii ciała, gender studies i antropologii kulturowej. Menstruacja nie jest tu analizowana jedynie jako zjawisko biologiczne, lecz jako konstrukcja kulturowa – symbolicznie obciążona i społecznie regulowana (Bobel 2010: 136; Bieńko 2022: 98).

W dalszej części artykułu przedstawiona zostanie rama teoretyczna i przegląd literatury dotyczącej menstruacyjnego tabu oraz stygmatyzacji menstruacji, następnie opis założeń metodologicznych i charakterystyka próby badawczej, a w kolejnych częściach – analiza doświadczeń menstruacyjnego tabu z perspektywy młodych kobiet i mężczyzn oraz omówienie wyodrębnionych wymiarów doświadczania tabu menstruacyjnego zakończone dyskusją i wskazaniem ograniczeń badań.

## Założenia metodologiczne

Celem badań było pogłębione rozpoznanie związanych z menstruacją społeczno-kulturowych wyobrażeń i doświadczeń młodych kobiet oraz mężczyzn – zarówno znaczeń przypisywanych menstruacji, jak i form doświadczania jej tabuizacji w różnych kontekstach socjalizacyjnych. Badania ukierunkowane były na poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- Jak młode kobiety i młodzi mężczyźni definiują i interpretują menstruację w odniesieniu do obowiązujących norm społecznych?
- Jak konstruowane i podtrzymywane jest tabu menstruacyjne w kontekstach socjalizacji, takich jak rodzina, edukacja, media, grupa rówieśnicza czy relacje intymne?
- Jakie wzory doświadczania tabu menstruacyjnego/tabuizowania menstruacji można wyróżnić w narracjach młodych kobiet i mężczyzn?

Badania realizowano strategią jakościową, która umożliwia uchwycenie złożoności oraz subiektywnego wymiaru doświadczeń. Przeprowadzono indywidualne wywiady pogłębione w oparciu o częściowo ustrukturyzowany scenariusz, który umożliwiał eksplorację zarówno osobistych doświadczeń, jak i ogólnych przekonań dotyczących menstruacji. W obu scenariuszach – dla kobiet i mężczyzn – znalazły się bloki pytań dotyczące m.in. pierwszych informacji o menstruacji, przekazów rodzinnych, doświadczeń edukacji szkolnej, obecności menstruacji w mediach i środowisku rówieśniczym, stosowanego języka oraz stereotypów. W scenariuszu przeznaczonym dla kobiet dodatkowo pojawiły się pytania o pierwsze doświadczenie menstruacji, praktyki związane z higieną menstruacyjną oraz wpływ menstruacji na codzienne funkcjonowanie. W scenariuszu dla mężczyzn uwzględniono natomiast pytania o źródła wiedzy na temat menstruacji, wyobrażenia dotyczące doświadczeń menstruujących partnerek, koleżanek czy członkiń rodziny, a także o sytuacje, w których temat menstruacji stawał się przedmiotem rozmowy lub tabu. Zastosowanie dwóch powiązanych, lecz częściowo zróżnicowanych, scenariuszy pozwoliło na porównanie perspektyw osób menstruujących i niemenstruujących, przy jednoczesnym uwzględnieniu specyfiki ich doświadczeń.

Dobór próby miał charakter celowy. Do badania zaproszono młode osoby dorosłe w wieku 19–26 lat, znajdujące się w okresie wczesnej dorosłości, który wiąże

się z intensywnymi zmianami tożsamościowymi, wchodzeniem w relacje intymne oraz konfrontowaniem rodzinnych przekazów na temat ciała z rówieśniczymi i medialnymi narracjami. Wybór tej grupy wiekowej umożliwił analizę doświadczeń menstruacji i menstruacyjnego tabu z perspektywy osób, które mają już za sobą okres edukacji szkolnej, a jednocześnie pozostają blisko procesu socjalizacji pierwotnej i wczesnych doświadczeń, związanych z menstruacją.

Badania zrealizowano w 2023 r.<sup>1</sup> Wszystkie wywiady zostały nagrane (za zgodą uczestników), a następnie w całości transkrybowane. Materiał empiryczny poddano jakościowej analizie treści (QCA) zgodnie z podejściem indukcyjnym (Schreier 2012: 24–57; Mayring 2000: 107–111)<sup>2</sup>. Analiza obejmowała kilka etapów:

- 1) wielokrotne odczytanie transkrypcji i wstępne kodowanie fragmentów wypowiedzi (np. „brak rozmów w domu”, „obrzydzenie”, „wstyd”, „normalizacja”, „eufemizmy”);
- 2) porządkowanie kodów w szersze kategorie tematyczne, obejmujące m.in. konteksty rodzinne, szkolne, rówieśnicze, medialne i partnerskie;
- 3) wyróżnienie odrębnych zestawów kategorii dla wywiadów z kobietami i z mężczyznami;
- 4) analizę komparatywną wzdłuż i w poprzek przypadków, uwzględniając zarówno podobieństwa, jak i różnice w sposobach mówienia o menstruacji oraz w poziomie doświadczanej tabuizacji.

Na podstawie tej analizy wyodrębniono kilka powtarzających się wzorów doświadczania menstruacyjnego tabu, rozpiętych między postawami znormalizowanymi i akceptującymi a silnie stygmatyzującymi i wykluczającymi. W dalszej części artykułu są one przedstawiane jako wymiary doświadczania tabu menstruacyjnego, a nie jako sztywne typy osób. Ten zabieg ma charakter eksploracyjny i służy uporządkowaniu materiału empirycznego oraz konceptualizacji spektrum postaw wobec menstruacji, przy uwzględnieniu, że jedna osoba może doświadczać różnych wymiarów tabu w zależności od sytuacji, relacji i kontekstu komunikacyjnego.

Badanie spełniało standardy etyczne zgodne z Kodeksem Etyki Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Uczestnicy wyrazili świadomą zgodę na udział w badaniu oraz na rejestrację wywiadów, a ich dane zostały zanonimizowane w celu ochrony prywatności. Niewielka liczebność próby (N = 8) jest charakterystyczna dla pogłębionych badań jakościowych o charakterze eksploracyjnym i umożliwia

---

1 Badania realizowane były w ramach projektu badawczego pt.: „Młodzi ludzie i tabu związane z menstruacją oraz produktami higieny menstruacyjnej” przez zespół w składzie: Antczak Paweł, Bielińska Jagoda, Buszmicz Zuzanna, Chomontowska Oliwia, Dałek Kacper, Kliszczyk Dominika.

2 Wypowiedzi uczestników zostały zakodowane w sposób wskazujący na ich płeć (K – kobieta, M – mężczyzna), numer wywiadu oraz wiek.

ona rekonstrukcję zróżnicowanych sposobów doświadczania oraz opisywania menstruacyjnego tabu, a nie dążenie do reprezentatywności czy uogólniania wyników na całą populację (Schreier 2012: 231–233).

## Charakterystyka badanych

Wywiady przeprowadzono z ośmioma osobami – czterema kobietami i czterema mężczyznami – w wieku 19–26 lat. W badaniu uczestniczyły osoby studiujące lub pracujące, zamieszkałe w Polsce. Cztery osoby pochodziły z mniejszych miast (ok. 20 tys. mieszkańców), dwie z dużych miast, liczących powyżej 500 tys. mieszkańców, a dwie mieszkały na wsi. Zróżnicowanie pod względem miejsca zamieszkania pozwoliło uchwycić doświadczenia związane z menstruacją oraz jej tabuizacją w odmiennych kontekstach lokalnych – od środowisk bardziej zurbanizowanych po wiejskie.

W badaniu wzięły udział zarówno osoby deklarujące się jako wierzące, jak i niewierzące, a także osoby o różnych orientacjach politycznych. Informacje te zbierano w celu ogólnego scharakteryzowania uczestników oraz zarysowania szerszej rozumianego tła normatywnego, w jakim kształtują się ich doświadczenia i przekonania dotyczące menstruacji. Ze względu na niewielką liczebność próby dane dotyczące autoidentyfikacji politycznej i religijności nie były jednak traktowane jako odrębne kategorie analityczne i nie stanowią podstawy do formułowania uogólnień; pełnią one funkcję kontekstową i pomocniczą przy interpretacji materiału jakościowego.

## Doświadczenia związane z menstruacją młodych kobiet i mężczyzn

Analiza wywiadów pokazała, że doświadczenia związane z menstruacją są silnie zróżnicowane zarówno wśród badanych kobiet, jak i mężczyzn, ale w obu grupach wyraźnie widoczna jest rola norm komunikacyjnych i kulturowych oczekiwań wobec ciała.

W narracjach kobiet menstruacja była najczęściej opisywana jako powtarzalny element codzienności, który z czasem został włączony w biografię cielesną i tożsamość płciową. Jednocześnie temat ten pozostaje obciążony wymogiem dyskrecji – kobiety wskazywały na konieczność „pilnowania” sposobu mówienia o miesiączce oraz tego, przed kim można ją ujawniać. Rozmowy o menstruacji najczęściej sytuowane były w kręgu zaufanych osób (przyjaciółki, partnerzy), rzadziej w rodzinie pochodzenia. W wypowiedziach badanych pojawiały się zarówno doświadczenia stopniowego osvajania menstruacji i traktowania jej jako zwyczajnego aspektu zdrowia reprodukcyjnego, jak i ślady wyuczonego wstydu – potrzeby

ukrywania produktów menstruacyjnych, unikania dosłownych nazw oraz obawy przed negatywną oceną otoczenia.

W narracjach mężczyzn menstruacja jawiła się przede wszystkim jako doświadczenie „cudze” – obce, odległe i słabo rozumiane. Część badanych deklarowała neutralność emocjonalną połączoną z przekonaniem, że temat ten „nie dotyczy” mężczyzn i w związku z tym nie wymaga większego zaangażowania ani wiedzy. Inni opisywali dyskomfort, zażenowanie lub poczucie „cringu”, które towarzyszyły sytuacjom, w których menstruacja stawała się tematem rozmowy, zwłaszcza w męskich grupach rówieśniczych. W takich kontekstach pojawiały się strategie żartu, ironii i dystansowania pełniące funkcję obronną wobec niewiedzy i braku własnego doświadczenia cielesnego. Jednocześnie w części wypowiedzi mężczyzn widoczna była refleksyjna świadomość luki edukacyjnej oraz deklarowana chęć jej uzupełnienia – szczególnie w kontekście relacji partnerskich i potrzeby lepszego zrozumienia doświadczeń osób menstruujących.

Zestawienie obu perspektyw pokazuje, że menstruacja jest doświadczana i interpretowana w ścisłym związku z normami płci i komunikacji. Kobiety częściej mówią o niej jako o czymś „swoim”, ale równocześnie wymagającym kontroli i dyskrecji; mężczyźni – jako o czymś, co pozostaje poza ich doświadczeniem, co sprzyja dystansowaniu i utrwalaniu tabu. Te ogólne wzorce doświadczeń stanowią tło dla wyodrębnionej w dalszej części artykułu typologii sposobów konstruowania menstruacyjnego tabu w narracjach młodych kobiet i mężczyzn.

## **Konstruowanie tabu menstruacyjnego w doświadczeniach kobiet i mężczyzn**

### **Kobiety**

Ze względu na sposób definiowania i nadawania znaczeń menstruacji oraz konteksty konstruowania tych definicji przez badane kobiety wyodrębniono cztery powtarzające się wzory (typy analityczne) doświadczania menstruacji jako tabu. Ukazują one zróżnicowane sposoby przeżywania miesiączki w sferze społecznej i komunikacyjnej: od znormalizowanych i akceptujących, przez potrzebę intymności i ostrożność w doborze rozmówców, aż po wstyd i doświadczenie podwójnego cierpienia – fizycznego i społecznego. Wzory te nie stanowią sztywnych kategorii osób – mogą współwystępować w biografii tej samej kobiety, „uruchamiane” w różnych sytuacjach, relacjach i kontekstach komunikacyjnych.

Brak tabu menstruacyjnego to pierwszy z wyróżnionych wzorów doświadczania menstruacji. Menstruacja traktowana jest tu jako „po prostu część życia” – obecna od zawsze, pozbawiona napięcia emocjonalnego i zintegrowana z kobiecą tożsamością. Rozmowy o niej przebiegają swobodnie, zwłaszcza między kobietami,

często w kontekście zdrowotnym: *Czasem to jest jakiś temat rozmowy z koleżankami, czasem nie, ale to są raczej takie rozmowy, które mogą też mieć charakter zdrowotny* (K1, L. 19); *Generalnie czuję się komfortowo, jak otwarcie mówimy o tym [...] W sumie to się cieszę, że mamy coś takiego, że możemy o tym mówić, nie?* (K2, L. 26); *Dla mnie to jest rzecz, którą po prostu mam. [...] To nie jest dla mnie temat, który mnie jakoś nie wiadomo, jak rusza, nie jest jakiś emocjonalny* (K3, L. 24). Nastawienie to cechuje się integracją doświadczenia menstruacyjnego z tożsamością płciową, bez negatywnych emocji i potrzeby ukrywania. Menstruacja traktowana jest jako doświadczenie wyjątkowe i wspólne kobiet, a jednocześnie jako „zasób komunikacyjny” w relacjach między kobietami. Ten wzór pojawiał się zwłaszcza w narracjach badanych, które opisywały swoje środowisko dorastania jako liberalne, wspierające, otwarte na rozmowę, określały swoje poglądy jako centrolewicowe oraz deklarowały dobre relacje z rówieśniczkami i partnerami.

O menstruacji „można rozmawiać, ale tylko z wybranymi” – tabu kontekstowe wynikające z potrzeby intymności i ostrożności – to drugi z wyróżnionych wzorów doświadczeń. Nie występuje tu otwarty wstyd ani unikanie samego tematu, lecz raczej ostrożność wynikająca z postrzegania menstruacji jako sprawy intymnej. Badane kobiety swobodnie rozmawiają o menstruacji w kręgu zaufanych osób, ale celowo unikają tego tematu w obecności mężczyzn, osób starszych lub w przestrzeni publicznej: *W sumie nie rozmawiam jakoś specjalnie o okresie, jak jestem z przyjaciółką, to normalnie mogę coś powiedzieć, ale np. przy chłopakach to nie, nie czułabym się okej* (K2, L. 26). Takie podejście wynika raczej nie ze społecznego zakazu, lecz z wewnętrznego przekonania o „prywatności i intymności” tego doświadczenia. To nie jest temat wstydlivy, ale temat, który „nie jest dla wszystkich”. Wzór ten pojawiał się w narracjach kobiet, które deklarowały dobre relacje z innymi kobietami, a swoje wychowanie w rodzinie widziały jako raczej neutralne w tej kwestii – bez otwartego wsparcia, ale też bez silnego tabu.

Tabuizowanie menstruacji to wzór doświadczenia kobiet związany z „wstydem wyuczonym”. Miesiączka była i nadal bywa tematem unikaniem, ale nie tylko z powodu jej drażliwości czy intymności, lecz przede wszystkim dlatego, że kojarzy się z zakazem mówienia, wstydem i niepokojem. Badane wskazywały, że unikanie tematu menstruacji zostało im przekazane już w dzieciństwie – przez rodziców, szkołę czy inne osoby dorosłe: *Wydaje mi się, że też sporo zależy od tego, jakie miałas środowisko – czy było otwarte, czy raczej zamknięte. Ja np. w szkole miałam takie poczucie, że to jest temat, o którym się nie mówi* (K2, L. 26). Miesiączka była przedstawiana jako coś „brudnego”, niewłaściwego, a czasem nawet zawstydzającego: *Nie wiedziałam, że to jest normalne. [...] Jednak była jakaś taka potrzeba, że musisz to schować. [...] Jakby ta krew była czymś, co, nie wiem... czymś dziwnym* (K1, L. 19). Wstyd ten jest uwewnętrzniony – przejawia się w potrzebie ukrywania produktów menstruacyjnych, mówienia eufemizmami oraz w niepewności, czy i jak można o menstruacji rozmawiać. W przeciwieństwie do poprzedniego

wzoru nie chodzi tu przede wszystkim o intymność, lecz o głęboko zakorzenione poczucie zakazu i napięcia. Wydaje się, że ujawnia się w nim mechanizm transmisji tabu przez socjalizację – kobiety niekoniecznie zgadzają się z tym milczeniem, ale noszą je w sobie jako nabyte normy społeczne. Wzór ten pojawiał się częściej w narracjach badanych wychowanych w rodzinach, które same postrzegają jako zachowawcze, zamknięte na tematy związane z seksualnością, o religijnym lub tradycyjnym profilu światopoglądowym oraz u kobiet mających negatywne lub nieobecne doświadczenia edukacji w zakresie menstruacji.

Czwarty wzór doświadczenia menstruacyjnego łączy dwa źródła napięcia: fizyczne cierpienie i społeczne niezrozumienie. Menstruacja wiąże się tu nie tylko z bólem, ale i z emocjonalnym ciężarem wynikającym z braku uznania go przez otoczenie. Kobiety czują się zmuszone do milczenia, obawiając się etykiety „przesadnie delikatnych” lub „słabych”. Temat miesiączki staje się podwójnie obciążający – cielesnie i symbolicznie: *Ludzie nie wiedzą, jak bardzo może to boleć, i czasami jak powiesz, że masz okres, to myślą, że się wymigujesz* (K2, L. 26); *To takie... trochę zawstydzające, że nie możesz się przyznać, że jesteś obolała, bo zaraz ktoś powie, że przesadzasz. [...] No więc to się raczej ukrywa* (K3, L. 24). Tabu menstruacyjne dotyczy tu nie tylko mówienia, ale i przeżywania bólu oraz związanych z nim ograniczeń. Kobiety internalizują potrzebę ukrywania cierpienia jako strategię przetrwania w świecie opartym na normatywnej „wydolności” i ignorowaniu kobiecej cielesności. Ten wzór pojawiał się w narracjach kobiet świadomych swoich doświadczeń cielesnych, a jednocześnie krytycznych wobec społecznych mechanizmów ich bagatelizowania, których doświadczały podczas dorostania.

## Mężczyźni

Analiza wypowiedzi mężczyzn ujawniła kilka odrębnych wzorów postrzegania menstruacji w kategoriach tabu. Wzory te różnią się zarówno sposobem definiowania menstruacji i nadawania jej znaczeń, jak i kontekstami, w których temat ten się pojawia. Podobnie jak w przypadku kobiet nie są to sztywne „typy mężczyzn”, lecz konfiguracje postaw i praktyk komunikacyjnych, które mogą współistnieć u jednej osoby.

Pierwszy wzór dotyczy sytuacji, w których menstruacja nie jest traktowana ani jako temat zakazany, ani jako szczególnie ważny – raczej jako obcy i mało istotny. Towarzyszy temu przekonanie, że temat menstruacji „nie dotyczy” mężczyzn, a więc nie powinien być przedmiotem ich głębszego zainteresowania i że wiedza w tej sferze nie jest mężczyznom potrzebna, chyba że zostaną z nią skonfrontowani bezpośrednio, np. przez partnerkę. Ta postawa może maskować wewnętrzne tabu, jednak na poziomie deklaracyjnym dominują neutralność i brak zaangażowania: *Bepośrednio mnie ten temat nie dotyczy* (M1, L. 23); *No nie wiem, no za często*

*nie rozmawiam z nikim o okresie* (M<sub>3</sub>, L. 22). Menstruacja zostaje zdystansowana jako „temat nie-męski” – akceptowany, ale marginalizowany. Taki wzór pojawiał się w narracjach mężczyzn o umiarkowanie progresywnych poglądach, wychowawczych w środowiskach, w których nie podejmowano tematu menstruacji w sposób otwarty.

Drugi wzór tabuizowania menstruacji łączy emocjonalny dyskomfort z mechanizmem obronnym w postaci żartu, ironii i śmiechu. Przejawia się w wypowiedziach mężczyzn, którzy wyrażają zażenowanie menstruacją, a czasem obrzydzenie, ale zamiast otwartej niechęci stosują humor i dystans, by zneutralizować ten temat. Ten rodzaj tabu ma charakter społecznie tolerowanego uniku – menstruacja nie jest tematem, który „pasuje” do męskich rozmów, więc zostaje wyśmia-  
na i zdeprecjonowana: *Na przykład w grupce znajomych to można się tam pośmiać i w ogóle, ale z tyłu jest takie uczucie... cringu. [...] To nie jest obrzydzenie, ale jak jakaś obca baba zacznie do mnie o tym gadać, to co mnie obchodzi jej okres?* (M<sub>4</sub>, L. 22). Ironia często łączy się tu z infantylnymi metaforami, porównaniami do przemocy, seksualności lub fizjologii. Tabu nie jest ukrywane, lecz wystawione na pokaz w formie przerysowanej, szyderczej, co daje pozór otwartości, ale realnie cementuje dystans i uprzedzenia wobec menstruacji jako zjawiska biologicznego i społecznego. Wzór ten pojawiał się w narracjach mężczyzn dorastających w środowiskach, w których nie było otwartej komunikacji dotyczącej cielesności, oraz w grupach rówieśniczych stosujących żart jako formę obrony przed niewygodnym tematem, bez edukacji w zakresie menstruacji.

Trzeci wzór reprezentuje doświadczenia refleksyjnych mężczyzn, którzy dostrzegają swoją niewiedzę i lukę edukacyjną. Menstruacja jawi się im jako coś odległego, niezrozumiałego, ale potencjalnie ważnego. Refleksyjna świadomość niewiedzy, wynikająca z braku rozmowy, edukacji i społecznego przyzwolenia na ignorancję, przejawia się w braku obojętności, a niekiedy poczuciu zawstydzenia lub winy: *Czuję się, że jestem no ofiarą. Nie bycia debilem, tylko po pierwsze dlatego, że nie zastanawiałem się nad tym, bo nie musiałem, a po drugie nikt mi nie powiedział generalnie nigdy, bo też nikt nie wyszedł z założenia, że może fajnie by było, żebym ja to wiedział* (M<sub>2</sub>, L. 21). Pojawia się świadomość społecznej roli tabu – milczenia wokół menstruacji, które skutkuje nie tylko niewiedzą, ale i społeczną izolacją mężczyzn w sferze intymnej: *Wydaje mi się, że jak byliśmy mali, to jakby ktoś zaczął gadać o okresie, to pewnie byśmy się śmiali i zapytali nauczyciela, po co nam to, skoro nas to nie dotyczy* (M<sub>3</sub>, L. 22). Wzór ten pojawiał się w narracjach mężczyzn dorastających w środowiskach, w których nie było rozmów ani edukacji na ten temat – ani w szkole, ani w domu. Obok poczucia frustracji i żalu pojawia się jednak potrzeba uzupełnienia tej luki oraz świadomość jej społecznych konsekwencji.

Czwarty wzór cechuje się świadomym, refleksyjnym dystansem wobec tematu menstruacji. Obecne jest uznanie tematu za ważny, ale nieprzynależny męskiemu doświadczeniu. Wypowiedzi reprezentantów tego wzoru nacechowane są

szacunkiem i ostrożnością. Mężczyźni deklarują, że wolą nie zajmować stanowiska, by nie wypowiadać się „za kobiety”, nawet jeśli temat menstruacji uważają za poważny i warty uwagi: *Nie mam do końca wiedzy i doświadczenia, więc nie mogę się na ten temat wypowiadać, a nawet jakbym miał, to bym uważał, że nie mam prawa się wypowiadać, bo mnie to nie dotyczy* (M1, L. 23). Ta postawa to świadome wycofanie się z dyskursu przy jednoczesnym uznaniu jego znaczenia społecznego i cielesnego. W tym sensie menstruacja nie tyle zostaje zbanalizowana czy przemilczana, co symbolicznie „oddana” kobietom – jako temat, w który mężczyzna nie powinien ingerować, jeśli sam nie posiada odpowiedniego doświadczenia. Warto jednak zauważyć, że za tą postawą może kryć się zarówno chęć uszanowania kobiecej autonomii, jak i lęk przed wejściem w temat tabu, obawa przed naruszeniem granic czy brak języka do rozmowy o cielesności. Wzór ten pojawiał się w narracjach mężczyzn wychowanych w rodzinach określanych jako tradycyjne, w których „męskie sprawy” były oddzielane od „kobiecej sfery”.

Piąty z wyróżnionych wzorów charakteryzuje się świadomą otwartością, gotowością do refleksji i chęcią przezwyciężenia własnej niewiedzy. Mężczyźni mówiący w ten sposób są świadomi, że wcześniej temat menstruacji był dla nich obcy, i nie tylko przyznają się do edukacyjnych braków, ale także deklarują potrzebę ich uzupełnienia. Przejawia się to w gotowości do poszerzania wiedzy i dialogu, chęci zrozumienia – nie z obowiązku, ale z autentycznej ciekawości i empatii. Temat menstruacji przestaje być odległy, a staje się obszarem, który – mimo że nieprzeżywany osobiście – może być istotny społecznie i emocjonalnie: *Fajnie by było, jakby nie trzeba było zdobywać komfortu poprzez ukrywanie tego, że się menstruuje. W sensie, że jeśli czujesz się źle, to czujesz się źle, i nie musisz mówić, że masz ból głowy, a nie okres* (M2, L. 21). Ciekawość, o której mówią przedstawiciele tego wzoru, nie ma charakteru powierzchownego czy voyeurystycznego – to poznawcza potrzeba, która łączy się z chęcią lepszego zrozumienia drugiego człowieka i jego granic: *Generalnie jestem ciekawy, jak to wygląda od strony kobiety – czy coś się czuje, co się czuje. Ale z drugiej strony to jest coś bardzo osobistego* (M2, L. 21). Mężczyźni deklarują otwartość na rozmowę, ale z poszanowaniem granic, traktując temat menstruacji jako coś intymnego, lecz niewykluczonego z przestrzeni wspólnego życia. W odróżnieniu od wcześniejszych wzorów to nastawienie nie unika tematu ani go nie trywializuje – raczej wskazuje na możliwość stopniowego odtabuizowania menstruacji poprzez rozmowę, edukację i bliskość relacyjną. Wzór ten pojawiał się w narracjach mężczyzn będących w bliskich relacjach z kobietami, zorientowanych na wartości równościowe i studiujących kierunki humanistyczne lub społeczne.

## Typologia doświadczeń związanych z tabu menstruacyjnym

Przedstawiona poniżej typologia ma charakter analityczny i porządkujący – nie stanowi próby jednoznacznego sklasyfikowania badanych osób, lecz służy uporządkowaniu wzorców doświadczeń wyłaniających się z materiału empirycznego. Została opracowana w oparciu o porównanie narracji kobiet i mężczyzn. Jej celem jest ukazanie zróżnicowanych, lecz niekiedy pokrewnych wzorców postrzegania i przeżywania menstruacji w obrębie obu płci. Wyróżniono cztery główne typy, usytuowane na kontinuum od pełnej otwartości i naturalizacji, po silną stygmatyzację i dystans. Każdy z nich obejmuje zarówno kobiece, jak i męskie warianty konstruowania menstruacyjnego tabu, ukazując punkty styczne oraz kluczowe różnice wynikające z odmiennych ról cielesnych i społecznych. Te wzorce mogą współwystępować w doświadczeniu tej samej osoby, „uruchamiane” w różnych relacjach i kontekstach komunikacyjnych.

Pierwszy z typów, nazwany „brakiem tabu”, odnosi się do postaw charakteryzujących się pełną akceptacją menstruacji, jej włączeniem do codziennego dyskursu i traktowaniem jako elementu zdrowia i cielesności. W przypadku kobiet objawia się to otwartością komunikacyjną, brakiem skrępowania w rozmowach z rówieśniczkami, a także świadomością znaczenia menstruacji jako sygnału zdrowotnego. W męskich narracjach odpowiadają mu wypowiedzi, w których pojawia się gotowość do zrozumienia tematu, otwartość na rozmowę oraz refleksyjna postawa wobec własnych braków edukacyjnych. Choć doświadczenia są odmienne, oba warianty opierają się na uznaniu znaczenia tego tematu i jego społecznej legitymizacji.

Drugi typ – okreśłany jako „selektywne tabu” – dotyczy sytuacji, w których menstruacja jest traktowana jako sprawa intymna, wymagająca ostrożności językowej i ograniczonego kręgu odbiorców. W kobiecych narracjach przyjmuje on postać decyzji, by rozmawiać o miesiączce wyłącznie w gronie zaufanych osób, z wyraźnym unikaniem tego tematu w kontekstach rodzinnych, publicznych lub męsko-kobiecych. W wypowiedziach mężczyzn pojawia się natomiast rezygnacja z wypowiedzi na temat menstruacji z powodu szacunku wobec kobiet i braku osobistego doświadczenia – temat jest traktowany jako „nieprzynależny” męskiej perspektywie. W obu przypadkach zaznacza się granica komunikacyjna oparta na świadomości społecznych norm, dotyczących cielesności i intymności – menstruacja nie jest tu wypierana, lecz „odgradzana” od sfery tego, co publiczne.

Trzeci typ, „tabu wyuczone”, opiera się na doświadczeniu braku otwartej edukacji i przekazów międzypokoleniowych. W kobiecych narracjach przybiera on formę „wstydu wyuczonego” – przekonania, że menstruacja to temat, który należy ukrywać, o którym się nie mówi. Ten wstyd jest efektem socjalizacji rodzinnej, religijnej lub szkolnej i często zostaje uwewnętrzniony mimo braku osobistego przekonania o jego zasadności. W męskich wypowiedziach odpowiedniki tego typu odwołują się do luk edukacyjnych i frustracji wynikającej z ignorancji – badani

wskazują, że nikt nigdy nie wyjaśnił im podstawowych kwestii, związanych z menstruacją, co skutkowało dezinformacją, zakłopotaniem i wykluczeniem z rozmów o cielesności. Choć skutki tych procesów są różne (u kobiet – wstyd i autocenzura, u mężczyzn – niewiedza i poczucie ignorancji), ich źródło pozostaje wspólne: milczenie otoczenia i brak systemowego wsparcia edukacyjnego.

Ostatni typ to tabu wyznaczone granicą płci – obejmuje sytuacje, w których menstruacja podlega społecznemu wyciszeniu nie przez otwarty zakaz czy bezpośrednią stygmatyzację, lecz przez normatywne oczekiwania związane z płcią. W przypadku kobiet polega to na internalizacji przekonania, że menstruacja powinna być „niewidoczna” – nie tylko w sensie cielesnym, ale i komunikacyjnym. Wypowiedzi kobiet ujawniają presję, by nie okazywać bólu, nie mówić o dyskomforcie i nie manifestować menstruacji w przestrzeni publicznej. To rodzaj dyscypliny cielesnej, który narzuca normę „wydolności” mimo fizjologicznego cierpienia. W męskich narracjach natomiast pojawia się nie tylko brak rozmowy o menstruacji, ale również brak podstawowej wiedzy; kontakt z tematem bywa źródłem zakłopotania. Ta niewiedza wynika zarówno z braku edukacji, jak i z przekonania, że temat menstruacji „nie przystoi” mężczyźnie – jest zbyt cielesny, zbyt intymny, zbyt kobiecy. W obu przypadkach menstruacja zostaje usunięta z przestrzeni wspólnej w wyniku wewnętrznej zgody na normy płciowe – kobiety uczą się jej nie pokazywać, a mężczyźni jej nie „dotykać”. Wspólnym mianownikiem jest „normatywna cisza” podtrzymywana przez społeczne scenariusze płci, które przypisują temat menstruacji wyłącznie kobiecej prywatności. Granica ta nie tylko wyznacza sferę milczenia, ale również utrudnia wspólne doświadczenie czy dialog na temat fizjologii i zdrowia.

Skonstruowana typologia pokazuje, że menstruacyjne tabu nie jest jednorodne, lecz zróżnicowane ze względu na płeć, konteksty socjalizacyjne i poziom komunikacyjnej otwartości. Zestawienie postaw kobiet i mężczyzn ukazuje nie tylko różnice, lecz także punkty potencjalnego zbliżenia – zwłaszcza tam, gdzie pojawia się empatia, refleksja i chęć komunikacyjnego przełamania tabu. Menstruacja jako zjawisko społeczno-kulturowe pozostaje silnie uwarunkowana normami płci, jednak narracje badanych pokazują, że te granice mogą ulec przesunięciu.

## Dyskusja wyników

Zidentyfikowane wzorce doświadczeń związanych z menstruacją pokazują, że pozostaje ona w dużej mierze społecznie regulowana i obciążona normami komunikacyjnymi. W narracjach kobiet widoczna była zinternalizowana potrzeba dyskrecji i ostrożności językowej, co pozostaje zgodne z klasycznymi ujęciami piętna cielesnego (Goffman 1963: 14) oraz rozumieniem menstruacji jako obszaru podatnego na tabu kulturowe (Douglas 1966: 35). Wyniki wpisują się również

w perspektywę, w której menstruacja rozumiana jest jako zjawisko symbolicznie obciążone i społecznie regulowane, a nie wyłącznie biologiczne (Bobel 2010: 18; Bobel i in. 2020: 40).

Analiza narracji kobiet wskazuje na częściową normalizację menstruacji ujmowanej jako element powtarzalnej codzienności, jednak nadal podporządkowanej zasadom dyskrecji i selektywności komunikacyjnej. Wzorce określane jako „można rozmawiać, ale tylko z wybranymi” pokazują, że menstruacja staje się tematem akceptowanym, o ile zostaje ograniczona do kręgów zaufanych, głównie kobiecych. Jednocześnie utrzymują się wyuczone mechanizmy wstydu, będące efektem socjalizacji w środowisku rodzinnym i edukacyjnym, co odpowiada klasycznym mechanizmom transmisji norm płciowych i kontroli nad ciałem (Douglas 1966: 39; Goffman 1963: 48; Rodriguez-White 2013: 66–71). W polskim kontekście wpisuje się to w szersze wzory mówienia o cielesności i seksualności kobiet – łączące prywatne doświadczenia z normami publicznej przyzwoitości (Bieńko 2022: 97–101).

Narracje mężczyzn ujawniają z kolei trwałość podziału płciowego w sferze wiedzy i komunikacji o menstruacji. Menstruacja jest przez nich często traktowana jako zjawisko obce i nieprzynależne ich doświadczeniu, a dystans wobec tematu bywa podtrzymywany za pomocą ironii, humoru czy językowych strategii infantylnizacji. Postawy typu „to nie mój temat” czy „to coś obrzydliwego/śmiesznego” można odczytywać jako strategie obronne wobec niewiedzy i braku własnego doświadczenia, ale także jako efekt kulturowych scenariuszy męskości, w których kobiece ciało pozostaje obszarem tabu (Özdemir, Şimşek 2022: 79–80). Jednocześnie w części wypowiedzi mężczyzn pojawiają się wątki refleksyjnej świadomości luki edukacyjnej oraz chęci jej uzupełnienia, co koresponduje z wynikami badań wskazujących na znaczenie włączania mężczyzn w działania edukacyjne i aktywistyczne dotyczące menstruacji (Mahon, Tripathy, Singh 2015: 7–12; Bhagyavathi, Naik 2024: 118–120).

Wyniki badania potwierdzają te ujęcia, a zarazem je niuansują. Z jednej strony widoczna jest reprodukcja utrwalonych mechanizmów kontroli i wyciszania menstruacji – zarówno poprzez socjalizację rodzinną, jak i brak systemowej edukacji (Rodriguez-White 2013: 65–76; Mahon, Tripathy, Singh 2015: 7–14). Z drugiej jednak strony narracje części badanych, zwłaszcza młodszych, wskazują na stopniowe przesuwanie granic w sposobach przeżywania i komunikowania menstruacji. Kobiety coraz częściej traktują menstruację jako temat zdrowotny, który zasługuje na otwartą rozmowę w bezpiecznym środowisku, a nie wyłącznie jako źródło wstydu czy zagrożenia porządku moralnego (Bobel 2010: 156). W narracjach mężczyzn obok strategii dystansu i ironii pojawiają się postawy ciekawości, empatii i chęci zrozumienia doświadczeń osób menstruujących, co można interpretować jako przejaw szerszych procesów zmiany norm komunikacyjnych i redefinicji ról płciowych.

Rekonstrukcja wzorców doświadczeń menstruacyjnych dokonana w tym badaniu pozwala zatem uchwycić zarówno mechanizmy reprodukcji, jak i symptomy

zmiany społecznej. Menstruacja pozostaje obszarem regulowanym normami dyskrecji, wstydu i selektywności komunikacyjnej, ale jednocześnie staje się coraz częściej przedmiotem refleksji, negocjacji i prób odtabuizowania. Zestawienie perspektyw kobiet i mężczyzn ujawnia nie tylko różnice w dostępie do wiedzy i w sposobach mówienia o menstruacji, lecz także potencjalne punkty zbliżenia – zwłaszcza tam, gdzie pojawia się empatia, gotowość do dialogu i krytyczna refleksja nad własną socjalizacją.

## Zakończenie

Przeprowadzone badanie ujawniło zróżnicowane wzorce interpretowania i doświadczania menstruacji przez młode kobiety i młodych mężczyzn – od postaw normalizujących i akceptujących, przez strategie ostrożności i intymności, aż po przejawy dystansu, ironii i niewiedzy. Rekonstrukcja tych wzorców pokazała, że menstruacja, mimo swojej powszechności biologicznej, pozostaje doświadczeniem silnie zdeterminowanym przez normy społeczne, kulturowe i komunikacyjne.

Analiza doświadczeń kobiet wskazuje, że menstruacja jest najczęściej traktowana jako element powtarzalnej codzienności, jednak nadal wymagający ostrożności w komunikacji. Widoczna była ambiwalencja – łączenie oswojenia z obowiązkiem dyskrecji i ochrony przed oceną otoczenia. Narracje mężczyzn ukazały natomiast, że dystans, ironia czy niepewność wciąż stanowią dominujące strategie reagowania na temat menstruacji, podtrzymywane przez niedobór wiedzy i brak wcześniejszej edukacji. Jednocześnie w obu grupach pojawiły się sygnały zmiany: otwartość na dialog, ciekawość oraz próby redefiniowania menstruacji w kategoriach zdrowotnych i partnerskich. Wskazuje to, że młodsze pokolenia mogą stopniowo wypracowywać mniej stygmatyzujące sposoby mówienia o menstruacji.

Prezentowane wyniki, oferując wgląd w szczegółowe wzorce przeżywania menstruacji w polskim kontekście społecznym, mogą wzbogacić dotychczasowy dorobek badań w tym obszarze. Z perspektywy socjologii ciała i gender studies rezultaty te poszerzają rozumienie menstruacji jako praktyki społecznej osadzonej w dynamice relacji płciowych i komunikacji międzypokoleniowej. Włączenie męskiej perspektywy pozwala lepiej uchwycić mechanizmy reprodukcji i podważania menstruacyjnego tabu, a także pokazuje potencjał mężczyzn jako sojuszników w procesach odtabuizowania menstruacji. Wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do projektowania działań edukacyjnych i komunikacyjnych, które uwzględnią zarówno potrzeby osób menstruujących, jak i niemenstruujących, przyczyniając się do budowania bardziej otwartego i inkluzywnego dyskursu.

Jednocześnie badanie obarczone jest istotnymi ograniczeniami. Po pierwsze, niewielka i celowo dobrana próba badawcza nie pozwala odzwierciedlić pełnego zróżnicowania doświadczeń młodych kobiet i mężczyzn w Polsce, co ogranicza

możliwości uogólniania wniosków. Po drugie, drażliwy charakter tematu – związanego ze wstydem, dyskrecją i tabu komunikacyjnym – mógł sprzyjać autocenzurze i powściągliwości wypowiedzi, mimo indywidualnej formy wywiadów. Po trzecie, analizy opierają się na deklaracjach uczestników, a nie na obserwacji codziennych praktyk, co oznacza, że rekonstruowane doświadczenia są filtrowane przez pamięć i subiektywną narrację. Ograniczenia te nie przekreślają eksploracyjnej wartości badania, ale wymagają ostrożności w formułowaniu wniosków oraz wskazują na potrzebę prowadzenia dalszych badań jakościowych – obejmujących bardziej zróżnicowane grupy, inne konteksty kulturowe oraz zróżnicowane perspektywy płciowe.

---

## Bibliografia

- Bhagyavathi H.R., Naik S. (2024), *Menstrual taboos and gender violence*, „Studies in Indian Sociology”, vol. 1(2), s. 117–124.
- Bieńko M. (2022), *O seksie, cielesności i pożądaniu: prywatny i publiczny wymiar życia kobiety w wydaniu obscenicznym*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Bobel C. (2010), *New Blood: Third Wave Feminism and the Politics of Menstruation*, Rutgers University Press, New Brunswick.
- Bobel C., Winkler I.T., Fahs B., Hasson K.A., Kissling E.A., Roberts T.-A. (red.) (2020), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, Palgrave Macmillan, New York.
- Chrisler J.C. (2011), *Leaks, lumps, and lines: Stigma and women's bodies*, „Psychology of Women Quarterly”, vol. 35(2), s. 202–214, <https://doi.org/10.1177/0361684310397698>
- Douglas M. (1966), *Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*, Routledge, London.
- Goffman E. (1963), *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Jankowski H. (2021), *Najważniejsze cechy polskiego dyskursu o menstruacji na podstawie wywiadów z kobietami w wieku 22–24 lat (część I)*, „Oblicza Komunikacji”, nr 13, s. 163–180, <https://doi.org/10.19195/2083-5345.13.11>
- Johnston-Robledo I., Chrisler J.C. (2020), *The menstrual mark: Menstruation as social stigma*, [w:] C. Bobel, I.T. Winkler, B. Fahs, K.A. Hasson, E.A. Kissling, T.-A. Roberts (red.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, Palgrave Macmillan, New York, s. 181–199.

- Kumar A., Dhadwal Y., Yadav V., Sharma B. (2024), *A cross-sectional study of knowledge, taboos, and attitudes towards menstruation*, „Ethnicity & Health”, vol. 29(2), s. 208–219, <https://doi.org/10.1080/13557858.2023.2293450>
- Mahon T., Tripathy A., Singh N. (2015), *Putting the men into menstruation: The role of men and boys in community menstrual hygiene management*, „Waterlines”, vol. 34(1), s. 7–14, <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2015.002>
- Mayring P. (2000), *Qualitative content analysis*, „Forum: Qualitative Social Research / Qualitative Sozialforschung”, vol. 1(2), s. 105–114.
- Özdemir S., Şimşek A. (2022), *The effect of perceptions and attitudes towards menstrual bleeding on women's health*, „Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi”, vol. 4(1), s. 76–81, <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1028246>
- Rodriguez-White L. (2013), *The function of ethnicity, income level, and menstrual taboos in postmenarcheal adolescents' understanding of menarche and menstruation*, „Sex Roles”, vol. 68(1–2), s. 65–76, <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0166-y>
- Schreier M. (2012), *Qualitative Content Analysis in Practice*, Sage, London.