

# Menstrualno siromaštvo

---

Hölbling, Anja

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:439540>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-10**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

**MENSTRUALNO SIROMAŠTVO**

Anja Höbbling

## SAŽETAK

Ravnopravnost spolova spada u temeljna načela pravne stečevine Europske unije koje muškarcima i ženama trebaju osigurati jednaki status u ostvarenju svih prava od prava na obrazovanje, zaposlenje, jednake radne uvjete, visinu plaće za iste poslove, ali istovremeno i osigurati uvažavanje posebnosti koje proizlaze iz rodnih razlika muškaraca i žena. Istraživanja neprofitnih organizacija u nekim europskim zemljama pokazala su da se ravnopravnost spolova ne poštuje na brojne načine, između ostalog i po pitanju specifičnih potreba za higijenom. U školama, javnim ustanovama i prostorima ne postoje adekvatni prostori za njeno održavanje, a menstrualne potrepštine koje su nužne za održavanje higijene oporezovane su kao luksuzna roba. Takvom stanju posebno je pridonio manjak informacija o menstruaciji, postojanje stigme i tabua koji i u 21. stoljeću u društvima sprječavaju otvoreni razgovor o reproduktivnom zdravlju žena i posebnim higijenskim potrebama za održavanje menstrualne higijene. Skretanje pozornosti na problem nedostupnosti menstrualnih potrepština ženama u nekim europskim zemljama potaknuo je interes za temu i cijelom svijetu. Pravo na higijenu je temeljno ljudsko pravo, koje je uskraćeno brojnim ženama u svijetu, jer nemaju uvjete za održavanje menstrualne higijene na dostojanstven način i zbog niskog dohotka nisu im dostupne menstrualne potrepštine, mogućnost izbora i dovoljne količine zbog čega je njihovo zdravlje izloženo riziku od razvoja infekcija i bolesti. Menstrualno siromaštvo prisutno je u cijelom svijetu, razvijenim i nerazvijenim zemljama, a njegovom ne rješavanju najviše pridonose kulturne prepreke u društvu zbog kojih se menstruaciju u obiteljima i obrazovnim programima ne tretira kao normalni biološki proces.

Ključne riječi: menstruacija, menstrualno siromaštvo, menstrualne potrepštine

SAŽETAK

SUMMARY

**1. UVOD 1**

1.1. Predmet i ciljevi istraživanja1

1.2. Metodologija istraživanja2

1.3. Menstruacija3

**2. VAŽNOST MENSTRUALNIH POTREBŠTINA4**

2.1. Održavanje menstrualne higijene6

2.2. Važnost menstrualnih potrepština za žensko zdravlje8

**3. MENSTRUALNO SIROMAŠTVO U REPUBLICI HRVATSKOJ I SVIJETU11**

3.1. Siromaštvo i socijalna isključenost11

3.2. Koncepti siromaštva 13

3.3. Ekonomski kontekst održavanja menstrualne higijene14

3.4. Menstrualno siromaštvo u svijetu 16

3.5. Dostupnost menstrualnih potrepština ženama u Republici Hrvatskoj 19

3.6. Peticija za smanjenje poreza na menstrualne potrepštine20

**4. EDUKACIJA O MENSTRUALNOJ HIGIJENI22**

4.1. Menstruacija je u Hrvatskoj još uvijek tabu tema22

4.2. Sram zbog menstruacije24

4.3. Važnost edukacije o menstrualnoj higijeni malih i velikih27

4.4. Osiguranje besplatnih menstrualnih potrepština u školama važno je za stjecanje zdravih navika29

**5. MENSTRUALNO SIROMAŠTVO I SOCIJALNI RAD..... 30**

**6. ZAKLJUČAK33**

**POPIS LITERATURE 35**

## Izjava o izvornosti

Ja, Anja Hölbling pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Anja Hölbling

## 1. UVOD

Menstruacija je prirodan proces kroz koji prolaze djevojčice i žene, a pokazatelj je dobrog općeg zdravlja i zdravlja reproduktivnog sustava. Riječ je o biološkom procesu u kojem maternica izbacuje krv i tkivo kroz vaginu (Sikirić Simčić, 2021.) Tijekom menstrualnog ciklusa žene imaju potrebu za održavanjem veće intimne higijene i za korištenjem menstrualnih potrepština. Menstrualna higijena važna je za održavanje čistoće intimnih dijelova tijela češćim i temeljitijim tuširanjem ili kupanjem, te redovitim mijenjanjem menstrualnog pribora kako bi se osoba osjećala ugodno, očuvala zdravlje, te spriječila razvoj infekcija i bolesti. Menstrualne potrepštine obuhvaćaju: menstrualne uloške za jednokratnu i višekratnu upotrebu, jednokratne tampone, menstrualne čašice i čiste, upijajuće tkanine, kao što su krpe ili donje rublje.

Pristup higijenskim proizvodima brojnim ženama i djevojkama u svijetu, Europi i Republici Hrvatskoj je ograničen, a ograničenja dolaze od nedostatka edukacije o tim pitanjima, kulturoloških tabua, rodne nejednakosti, diskriminatornih društvenih normi i siromaštva zbog čega ne mogu upravljati svojom menstrualnom higijenom na dostojanstven način niti se na pravi način skrbiti o svom zdravlju<sup>1</sup>.

### 1.1. Predmet i ciljevi istraživanja

Upravljanje menstrualnom higijenom i zdravljem u suvremenom društvu dobiva sve više na političkoj važnosti sa stanovišta ljudskog dostojanstva, jednakosti spolova i reproduktivnog zdravlja. Učinkovito i primjereno upravljanje menstrualnom higijenom podrazumijeva da djevojke i žene imaju pristup menstrualnim potrepštinama, te privatnim, čistim i sigurnim prostorima za njihovo korištenje. Postizanje dobrog menstrualnog zdravlja nije samo pitanje osiguravanja pristupa menstrualnim proizvodima, već i da djevojke i žene imaju resurse da ih mogu osigurati ili da im društvo osigura pristup. Prepreke u postizanju menstrualnog zdravlja postoje u brojnim zemljama svijeta, a sve one koje imaju menstruaciju uskraćene su u osnovnim ljudskim pravima. Predmet istraživanja ovog rada je menstrualno siromaštvo i ključni pokretači menstrualnog siromaštva diljem svijeta.

---

<sup>1</sup> <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene> (Pristupljeno: 10.09.2022.)

Ciljevi rada su prikazati:

- što je menstrualno siromaštvo,
- važnost edukacije o menstrualnoj higijeni i različitim vrstama menstrualnih potrepština kako bi svaka osoba mogla odabrati proizvod koji najbolje odgovara njenim potrebama,
- zašto menstruaciju treba tretirati kao važan znak zdravlja i blagostanja populacije,
- kako društvo pružanjem poticajnog sociokulturnog okruženja djevojkama i ženama može osigurati dostojanstveno i ugodno upravljanje menstrualnim potrebama i menstrualnim zdravljem, te
- zašto je postizanje menstrualnog zdravlja pitanje temeljnih ljudskih prava.

## **1.2. Metodologija istraživanja**

U izradi ovog diplomskog rada korišteni su dostupni sekundarni podaci, iz knjiga, časopisa i internet izvora, domaćih i stranih autora koji su pisali i provodili istraživanja o menstrualnom siromaštvu u svijetu i Republici Hrvatskoj. Za prezentiranje rezultata istraživanja korištene su sljedeće znanstvene metode: induktivna i deduktivna metoda, komparativna metoda i metoda kompilacije. Indukcija je logička metoda posrednog zaključivanja o pojedinačnim činjenicama vezanim uz menstruaciju i pristup menstrualnim potrepštinama na menstrualno zdravlje djevojaka i žena. Dedukcija je obrnuti proces u kojem su iz izvedenih općih zaključaka o menstrualnom zdravlju izvedeni posebni i pojedinačni zaključci o preprekama zbog kojih djevojke i žene ne mogu upravljati svojim menstrualnim potrebama i menstrualnim zdravljem. Komparacija je metoda uspoređivanja dva ili više pojmova, a u ovom radu vezanih uz menstrualno siromaštvo kako bi se uočile sličnosti ili zajednička obilježja pokretača menstrualnog siromaštva u svijetu. Metoda kompilacije predstavlja postupak preuzimanja tuđih opažanja i stavova vezanih uz menstrualno siromaštvo.

Rezultati istraživanja u ovom diplomskom rada podijeljeni su i prezentirani su pet međusobno povezanih poglavlja. U prvom poglavlju, uvodu, definiran je predmet i ciljevi istraživanja, metodologija istraživanja, struktura i sadržaj rada, te u njemu je opisana menstruacija. Važnost menstrualnih potrepština, naslov je drugog poglavlja rada, održavanje menstrualne higijene i važnost menstrualnih potrepština za žensko zdravlje.

U trećem poglavlju rada, naslova, menstrualno siromaštvo u Republici Hrvatskoj i svijetu, pozornost je posvećena opisu siromaštva i socijalne isključenosti, koncepta siromaštva, ekonomskog konteksta održavanja menstrualne higijene, menstrualnog siromaštva u svijetu, dostupnosti menstrualnih potrepština ženama u Republici Hrvatskoj i peticiji za smanjenje poreza na menstrualne potrepštine. Četvrto poglavlje, naslova, edukacija o menstrualnoj higijeni, opisuje odnos prema menstruaciji u Hrvatskoj, važnost edukacije o menstrualnoj higijeni djece i odraslih, te potrebe za osiguranje menstrualnih potrepština u školama kako bi djevojčice i djevojke stekle zdrave navike. U petom poglavlju, dotaknuli smo se menstrualnog siromaštva i socijalnog rada u Hrvatskoj, odnosno mogućem utjecaju profesije socijalnog rada u borbi protiv menstrualnog siromaštva. U posljednjem, šestom poglavlju, zaključku, dana je sinteza cijelog rada.

### **1.3. Menstruacija**

Početak menstruacije jedna je od najvažnijih fizioloških promjena koja se događa kod djevojčica tijekom adolescencije, a najavljuje početak fiziološke zrelosti i postaje sastavni dio njihovih života sve do menopauze. Osim osobnog značaja za djevojčicu, djevojku, ženu, menstruacija je još uvijek fenomen s društvenim značajem. Menstruacija i potrebe koje djevojke i žene imaju tijekom menstruacije još uvijek su zamagljene tabuima i socio-kulturološkim ograničenjima zbog kojih adolescentice ne steknu dovoljno znanja utemeljenog na znanstvenim činjenicama i higijenskoj zdravstvenoj praksi. Nedostatak znanja o menstruaciji i menstrualnoj higijeni dovodi do lošeg stava i prakse. Loš stav može negativno utjecati na psihosocijalnu dobrobit djevojčice ili djevojke i uzrokovati stres, strah, neugodnost ili sram, a loša praksa može dovesti do ozbiljnih rizika za zdravlje iako se radi o prirodnom procesu koji je pokazatelj dobrog zdravlja i stanja reproduktivnog sustava (Cost, Lattof i Strong, 2019.).

Reproduktivni sustav žena od početka fiziološke zrelosti prolazi cikličke promjene u kojima se tijelo priprema za oplodnju i potencijalnu trudnoću. Cikličke promjene su menstrualni ciklus, a najuočljivija značajka menstrualnog ciklusa je periodično vaginalno krvarenje koje se naziva menstruacija (Cost, Lattof i Strong, 2019). Riječ je o biološkom procesu koji je rezultat složenih interakcija između nervnog sustava (mozga i hipofize) i spolnih organa žene (jajnika i maternice). Cijeli proces pod utjecajem je hormona čije razine utječu na sazrijevanje folikula, ovulaciju i formiranje žutog tijela, te odbacivanje pripremljene sluznice maternice



ako nije došlo do oplodnje jajne stanice. Menstrualni ciklus traje 28 dana, a može se podijeliti na ovarijski i endometrijalni ciklus promjena koje se pod utjecajem hormona događaju u jajnicima i endometriji odnosno sluznici maternice (Bull i sur., 2019.).

Tijekom menstrualnog ciklusa u jajnicima se događaju promjene koje se mogu podijeliti na folikularnu fazu, ovulaciju i luteinsku fazu. Folikularna faza počinje s prvim danom menstruacije i završava četrnaestog dana ovulacijom. U folikularnoj fazi pod utjecajem folikul stimulirajućeg hormona (FSH) dolazi do sazrijevanja jajne stanice u kori jajnika. Istovremeno maternica pod utjecajem hormona estrogena ulazi u fazu poliferacije i sekrecije (prva i druga faza endometrijalnog ciklusa) u kojoj se stvara novo tkivo na unutarnjem zidu maternice koje se zadebljava i prokrvљуje kako bi bilo spremno za usađivanje oplodene jajne stanice. U kori jajnika samo jedna jajna stanica u potpunosti sazrijeva i pretvara se u folikul. Pod utjecajem lutenizirajućeg hormona (LH) neposredno prije sredine menstruacijskog ciklusa dolazi do prsnuća folikula i oslobađanja zrele jajne stanice i početka ovulacije. Nakon oslobađanja zrele jajne stanice dominantan folikul pretvara se u novu strukturu koja se naziva žuto tijelo. S nastankom žutog tijela počinje luteinska faza koju karakterizira povećanje razine hormona progesterona i smanjenje razine hormona estrogena. Povećana razina progesterona održava pripremljeni zadebljani zid maternice za oplodenu jajnu stanicu. Ako do 25 dana menstrualnog ciklusa ne dođe do oplodnje jajne stanice dolazi do pada razine hormona progesterona. Padom razine progesterona prestaje dotok krvi koji je kisikom i hranjivim održavala život zadebljanog zida maternice zbog čega stanice počinju odumirati (Bull i sur., 2019.).

Odumiranje stranica početak je menstruacije (treće faze endometrijalnog ciklusa) tijekom koje maternica izbacuje krv i oljušteno tkivo kroz vaginu. Kako se odvija proces ljuštenja odumrlih stanica istovremeno počinje i četvrta faza endometrijalnog ciklusa ili faza regeneracije. Faza regeneracije označava početak obnavlja sluznice maternice i stvaranja uvjeta za početka novog menstrualnog ciklusa (Bull i sur., 2019.).

Prva menstruacija kod djevojčica naziva menarha, a događa se između 9. i 16. godine života. Prve dvije godine menstruacije kod djevojčica su često neredovite, a zatim se menstrualni ciklus stabilizira. Uobičajeno trajanje ciklusa je između 23 i 35 dana, dok sama menstruacija traje 3 do 7 dana. Oko polovice menstrualne tekućine čini krv koja sadrži natrij, kalcij, fosfat,

željezo i klorid, a osim navedenog, dio tekućine sadrži cervikalnu sluz, vaginalni sekret i tkiva endometrija (Jezernik, 2020.)

Menstrualna krv može biti gusta, tamno smeđe boje, a količina krvi koja se gubi tokom menstruacije ovisi o hormonalnoj ravnoteži osobe i stabilizira se nakon nekoliko godina od početka prve mjesečnice. Djevojke i žene u prosjeku tijekom menstruacije gube od 50 do 100 g krvi. U krvi se pojavljuju i krvni ugrušci odnosno nakupine krvi koje mogu izgledati kao tkiva. Što se tiče nadoknade krvi, ukoliko menstruacije nisu suviše obilne ili se češće pojavljuju tokom jednog ciklusa, organizam osobe prirodno se oporavlja između dva ciklusa. Početkom pedesetih godina života žene ulaze u menopauzu. Ulazak u menopauzu karakteriziraju neredovite menstruacije, duži ciklusi, te postepeno sve duži izostanak mjesečnice u potpunosti. Prestankom menstrualnog ciklusa prestaje i plodnost žene (Sikirić Simčić, 2021.)

Promjene u dužini menstrualnog ciklusa, redovitosti, obilnosti menstruacije, te pojave među menstruacijskog krvarenja upućuju na zdravstvene probleme koji mogu biti uzrokovani raznim poremećajima od rada štitnjače, materničnih polipa, adenomioza, ili uzrokovani psihičkim stanjima kao što je anksioznost i stres.

## **2. VAŽNOST MENSTRUALNIH POTREPŠTINA**

Postoji niz menstrualnih proizvoda koji djevojkama i ženama tijekom menstruacije omogućuju da se osjećaju ugodno i suho, te da ih dobivanje menstruacije ne ometa u svakodnevnom životu. Na izbor medicinskih potrepština utječe znanje djevojaka i žena, jačina krvarenja, svakodnevne aktivnosti, cijena i praktičnost za korištenje. Izabrani menstrualni proizvodi trebaju biti sigurni, učinkoviti i prihvatljivi osobama koje ih koriste.

### **2.1. Održavanje menstrualne higijene**

Održavanje menstrualne higijene podrazumijeva dostupnost menstrualnih potrepština u potrebnoj količini, koje djevojke i žene mogu mijenjati u privatnosti, čistih i za tu svrhu namijenjenih prostora onoliko često koliko im je potrebno tijekom trajanja menstruacije, da nakon promjene imaju dostupan sapun i tekuću vodu za pranje ruku i tijela prema potrebi, te da imaju pristup objektima ili prostorima za odlaganje iskorištenog materijala u kojima ga mogu prikladno zbrinuti (Budhathoki i sur., 2018.).

Milijunima djevojaka i žena u svijetu nisu dostupni prethodno navedeni uvjeti, pa često zbog niskog dohotka ne samo da si ne mogu priuštiti kvalitetne menstrualne potrepštine veći ni u potrebnoj količini, a nisu im dostupni ni prostori u kojima bi ih mogle promijeniti, niti tekuća voda i sapun za pranje ruku. Za promjenu situacije ne mogu se same izboriti, jer imaju ograničeno znanje o menstruaciji i održavanju menstrualne higijene. Pandemija COVID-19 u cijelom svijetu je pogoršala upravljanje menstrualnom higijenom, jer zbog nametnutih mjera za sprječavanja širenja virusa ženama je onemogućen pristup privatnim prostorima za promjenu menstrualnih potrepština, pranje ruku i odlaganje materijala, a poremećaj u opskrbnim lancima dovelo je do nestašice menstrualnih potrepština. Pandemija je ugasila brojna radna mjesta i povećala broj osoba koje si više ne mogu priuštiti odgovarajuće potrepštine ili u količini koja im je potrebna čime se menstrualno siromaštvo značajno povećalo u cijelom svijetu (Babbar i sur., 2021.).

Loša menstrualna higijena može predstavljati ozbiljne zdravstvene rizike, poput infekcija reproduktivnog i mokraćnog sustava koje mogu rezultirati budućom neplodnošću ili komplikacijama pri porodu, upalom zdjelice i nastankom anemije. Kod adolescenata nutritivnu anemiju najčešći uzrokuje gubitak krvi zbog obilnih menstruacija, a anemija uzrokuje razne nepovoljne zdravstvene ishode. Među najznačajnijim su ometanje fizičkog rasta i kognitivnog razvoja, te smanjenje imuniteta što dovodi do raznih infekcija i utječe na opću fizičku i radnu sposobnost adolescenata. Nemogućnost pranja ruku nakon promjene menstrualnih materijala može dovesti do širenja infekcija kao što je hepatitis B (Bali i sur., 2021.).

Menstruacija je još uvijek tema o kojoj se ne razgovara slobodno, a mlade osobe zbog nje se osjećaju neugodno ili osjećaju sram iako je ona prirodan proces bez kojeg nema života. Nemogućnost slobodnog razgovora rezultira nezdravim higijenskim navikama u mladosti, a koje se nastavljaju i u ostatku života zbog kojih osobe ne mijenjanju higijenske uloške ili tampone na vrijeme, drže ih na neadekvatnim mjestima ili potrepštine koje se mogu više puta koristiti (menstrualne čašice) nisu adekvatno pripremljene za ponovno korištenje (Felix i sur., 2020.). Na primjer u vlažnim ili kišnim uvjetima, menstrualne uloške za višekratnu upotrebu može biti teško temeljito osušiti, što može pridonijeti riziku od razvoja gljivičnih infekcija.

U nekim dijelovima svijeta djevojke i žene nemaju pristup menstrualnim proizvodima, te su prisiljene koristiti razne dostupne materijale kao što su krpe od stare odjeće, lišće, novinski papir i druge improvizirane predmete kako bi s njima apsorbirale i prikupile menstrualnu krv. Takvi predmeti ne mogu na kvalitetan način zadovoljiti potrebu što pridonosi sramu ili neugodnosti kad ona bude vidljiva na odjeći<sup>2</sup>. Gljivične infekcije najčešće su infekcije koje uzrokuje loša menstrualna higijena, a njihovi simptomi su vaginalna svrbež, osjećaj pečenja, iritacije, promjene boje, mirisa ili količine vaginalnog iscjetka (Felix i sur., 2020).

Gljivične infekcije tijekom života barem jednom doživi svaka djevojka ili žena, a to je gljivična infekcija *Candida albicans*. Vagina žene ima vlastiti biom s dobrim bakterijama koje održavaju ravnotežu, a kod osoba koje su anemične i imaju nizak imunitet često doživljavaju gljivične infekcije *Candidom albicans*. Njihova učestalost osobito povećava higijenska praksa tijekom menstruacije. *Candida albicans* opasna je gljivica osobito za osobe koje boluju od

---

<sup>2</sup> <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#Period%20Poverty> (Pristupljeno: 07.09.2022.)

drugih bolesti, jer može uzrokovati brojne zdravstvene probleme, a majke je mogu prenijeti novorođenčad preko mlijeka (Felix i sur., 2020.).

Loše održavanje vaginalne higijene može uzrokovati i promjenu pH vrijednosti vaginalnog područja. Sluznica rodnice može biti kisela ili lužnata, a izražava se pH jedinicama. Kada je vrijednost pH sluzi ili tjelesnog tkiva rodnice 7,0 to znači da je pH neutralan, ako je vrijednost veća od 7,0 sluznica je lužnata, a kod vrijednosti manjih od 7,0 sluznica je kisela. Stupanj kiselosti sluznice omogućava da se razina laktobakterija održava u ravnoteži, a one sprječavaju razmnožavanje anaerobnih patogenih mikroorganizama i razvoj spolno prenosivih bolesti. Prirodna pH vrijednost sluznice rodnice kod žena koje su zdrave iznosi od 3,8 do 4,2 pH svako smanjivanje kiselosti i povećanje lužnatosti utječe na povećanje rizika za razvoj upalnih stanja<sup>3</sup>.

Loša praksa menstrualne higijene je i nošenje istog uložka ili tampona više od 8 sati tijekom jednog dana, jer krv koja je istekla na higijenski uložak ili je nakupljena u tamponu povećava rizik od bakterijske infekcije. Zanemarivanje simptoma dovodi do infekcija mokraćnog sustava odnosno prodiranja bakterijske infekcije u mjehur, a karakterizira je osjećaj peckanja pri mokrenju i nemogućnost zadržavanja mokraće kod težih slučajeva. Bakterijska vaginoza i gljivična infekcija *Candidom albicans* najčešća su stanja zbog kojih žene u svijetu posjećuju ginekologa (Felix i sur., 2020). Bakterijske i gljivične infekcije mogla su biti prevenirane adekvatnom menstrualnom higijenom i higijenom intimnog područja.

## **2.2. Važnost menstrualnih potrepština za žensko zdravlje**

Razvoj koji je svijet prošao u dvadesetom stoljeću i još ubrzaniji koji se događa u dvadeset prvom stoljeću nije utjecao na smanjenje siromaštva u svijetu. Siromaštvo u svijetu i dalje se povećava zbog ratnih sukoba, klimatskih promjena koje utječu na poljoprivredu i druge dijelove gospodarstva, te zbog nedostatak znanja zbog kojih se resursi koje zemlje imaju ne iskorištavaju na pravi način i ne razvijaju javne usluge (obrazovanja, zdravstva, socijalne skrbi) koje su važne za život i zdravlje građana.

---

<sup>3</sup> <https://encyclopedia.pub/entry/15656> (Pristupljeno: 07.09.2022.)

Podaci kojima raspolažu svjetske institucije kao što su UN i Svjetska banka pokazuju da je ženama u svijetu uskraćeno temeljno pravo na zdrav i dostojanstven život, jer si ne mogu priuštiti izbor i količinu menstrualnih potrepština ili im one uopće nisu dostupne kao i mogućnost da održavaju menstrualnu higijenu što ih ograničava u svakodnevnom životu i radu, te utječe na njihovo zdravlje. Da bi se skrenula pažnja cijelog svijeta na problem koji ne postoji samo u nerazvijenim zemljama, zemljama u razvoju već i u razvijenim zemljama, 28. svibanj proglašen je „Danom menstrualne higijene“. Proglašenjem Dana menstrualne higijene prekinuta je šutnja o problemu koji narušava zdravlje i dostojanstven život žena u cijelom svijetu. Njegovim proglašenjem napravljen je prvi korak prema izgradnji svijesti o važnosti upravljanje menstrualnom higijenom koja djevojkama i ženama omogućuje da normalno žive odnosno razumijevanje njihovih prirodnih potreba koje utječu na ostvarivanje njihovog punog potencijala u životu i radu<sup>4</sup>.

Iz analize koju je provela Svjetska banka najmanje 500 milijuna djevojčica i žena u svijetu nema odgovarajuće uvjete za održavanje menstrualne higijene tj. nemaju pristup menstrualnim potrepštinama, uređenim sanitarnim prostorima za osnovnu higijenu, posebno na javnim mjestima, kao što su škole, radna mjesta ili zdravstveni centri što predstavlja veliku prepreku za njihov život i rad. U brojnim zemljama ne postoje toaleti za žene s vratima koja se mogu sigurno zatvoriti ili nedostaju sredstava za odlaganje iskorištenih higijenskih uložaka i voda za pranje ruku što znači da djevojke i žene nemaju osnovne uvjete za održavanje menstrualne higijene na privatnom, sigurnom i dostojanstven način. Analiza je pokazala da u brojnim zemljama ni škole nemaju uvjeta za održavanje menstrualne higijene djevojčica što rezultira izostajanjem iz škole, a izostanci iz škole utječu na nastavak prakse loše menstrualne higijene, jer djevojčice i djevojke ne stječu znanja o menstrualnim potrepštinama i higijeni. Što konkretno znači da ne znaju koje menstrualne potrepštine mogu koristiti, kako ih koristiti, te kao njihovo korištenje utječe na njihovo zdravlje. Ako osoba tijekom obrazovanja ne stječe znanja o važnosti održavanju menstrualne higijene neće je održavati, a što stvara ozbiljne ekonomske troškove za njihove živote i za cijelu zemlju<sup>5</sup>.

Izazov s kojim se susreću djevojčice i žene u održavanju menstrualne higijene manje je vidljiv od statistika o dostupnoj javnoj infrastrukturi koja se i u 21. stoljeću ne razvija već se

---

<sup>4</sup> <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2018/05/25/menstrual-hygiene-management> (Pristupljeno: 07.09.2022.)

<sup>5</sup> Ibid

ukorijenjene društvene norme i uvjerenje i dalje zadržavaju iako zemlja posjeduje resurse da unaprijede postojeće stanje. Tema menstrualne higijene u nekim zemljama je tema o kojoj se u javnosti ne govori, a ono o čemu se ne govori nije ni problem pa nema ni potrebe da ga se rješava.

Studija Grupe Svjetske banke ispitivala je odnos između vode i spola. Ispitivanje povezanosti vode i spola smatrala je efikasnim načinom za utvrđivanje ravnopravnosti muškaraca i žena u nekom društvu. Studija je pokazala da ni u jednoj zemlji nije upitan pristup vodi muškarcima, što znači da oni bez problema mogu održavati svoje higijenske potrebe, da društvo razumije da ih oni imaju. Djevojke i žene u brojnim zemljama nemaju pristup vodi što znači da imaju niži status od muškaraca i da društvo zanemaruje njihove specifične higijenske potrebe tijekom menstruacije po pitanju osiguranja pristupa medicinskim potrepštinama i sanitarnim prostorima za provođenje higijene<sup>6</sup>.

Izazov s kojima se susreću djevojke i žene u upravljanja menstrualnom higijenom daleko je više od pitanja izbora i dostupnosti menstrualnih potrepština ili sanitarnog pitanja kako se problem u mnogim zemljama želi prikazati već je ono pitanje razumijevanja njihovih potreba, uvažavanja njihovih prava da svoje potrebe dostojanstveno mogu zadovoljiti i da same upravljaju svojim životom i zdravljem. Prema stavu Svjetske banke jedini način da se taj problem počne rješavati je razvoj svijesti na nacionalnoj i globalnoj razini o dostupnosti menstrualnih potrepština i sanitarnih uvjeta za održavanje menstrualne higijene, jer su to povezana pitanja koja utječu na dostojanstvo žena i njihovu ravnopravnost u društvu.

---

<sup>6</sup> <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2018/05/25/menstrual-hygiene-management> (Pristupljeno: 07.09.2022.)

### **3. MENSTRUALNO SIROMAŠTVO U REPUBLICI HRVATSKOJ I SVIJETU**

Menstrualno siromaštvo je pojam koji je u zadnjih 10 godina sve prisutniji u masovnim medijima, a njime je opisan ograničen pristup menstrualnim potrepštinama, menstrualnom obrazovanju, te sanitarnoj vodi i higijenskim objektima. Održavanje higijene temeljno je ljudsko pravo i taj oblik siromaštva u 21. stoljeću još uvijek nije iskorijenjen već je prisutan u suvremenom društvu u raznim oblicima. Jedan od oblika je menstrualno siromaštvo. Menstrualno siromaštvo prije svega se veže uz nemogućnost izbora i kupnje kvalitetnih menstrualnih potrepština zbog niskih prihoda, a žene to ograničenje doživljavaju kao posebno teško siromaštvo zbog kojeg osjećaju da plaćaju porez jer su žene. Menstrualne potrepštine tretirane su kao luksuz, a bez njih žene ne mogu zadovoljiti svoje prirodne potrebe.

Neke zemlje prepoznale su veličinu problema menstrualnog siromaštva i s najviših razina vlasti pokrenule inicijativu za rješavanje navedenog siromaštva. Škotska je 2020. godine usvojila zakon kojim se osiguravaju besplatne menstrualne potrepštine svima djevojkama i ženama kojima su potrebne. Učenicima na Novom Zelandu vlada je 2020. godine najavila osiguranje besplatnih menstrualnih potrepština u svim školama<sup>7</sup>.

#### **3.1. Siromaštvo i socijalna isključenost**

Postoje brojni oblici siromaštva u svijetu, a ono u najširem smislu predstavlja status osobe ispod razine ekonomskog blagostanja prema specifičnim standardima koje je postavilo neko društvo. Ono uobičajeno određuje nemogućnost zadovoljenja osnovnih fizičkih i socijalnih potreba zbog nedostatka imovine ili drugih izvora financiranja iz kojih bi se zadovoljile osnovne životne potrebe. Rast siromaštva u svijetu najčešće je vezan uz krize (gospodarske, financijske, ratne sukobe) zbog kojih dolazi do poremećaja u gospodarskim kretanjima, usporavanja gospodarskog razvoja, povećanja nezaposlenosti, a povezan je i uz norme i

---

<sup>7</sup> <https://www.nytimes.com/2021/04/20/world/europe/ireland-period-products-lidl.html> (Pristupljeno: 07.09.2022.)



stavove zbog kojih se pitanje dostupnosti javnih sanitarnih prostora za održavanje higijene stanovništva kao temeljnog ljudskog prava zanemaruje.

Siromaštvo je ekonomski i socijalni problem. Ujedinjeni narodi (dalje: UN) su 17. listopada 1993. godine proglasili Svjetskim danom borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti. UN je siromaštvo definirao kao nedostatak osnovnih uvjeta za život i osnovne ljudske potrebe poput hrane, pića i vlastitog doma. Proglašenjem svjetskog dana borbe protiv siromaštva željeli su naglasiti da je siromaštvo glavni globalni problem, jer prema izvješću Svjetske zdravstvene organizacije 11 milijuna djece svake godine umire od bolesti uzrokovanih izgladnjivanjem, a s manje od 2 dolara dnevno živi gotovo polovica čovječanstva<sup>8</sup>.

Siromaštvo je prisutno u svim društvima bez obzira na kojem su stupnju razvoja, samo je taj problem u razvijenima zemljama u odnosu na nerazvijene zemlje ili zemlje u razvoju manje uočljiv, jer one posjeduju socijalne mehanizme za ublažavanje siromaštva. U svijetu se siromaštvo definira na različite načine tj. drugačije se definira u Europi, u zemljama Azije i Afrike. Razlike u definicijama proizlaze iz sustava obrazovanja, socio-kulturnih uvjerenja i stavova, dostupnosti javnih usluga, odnosa prema obitelji, životnom standardu obitelji i očekivanjima koje obitelji imaju po pitanju zadovoljavanja svakodnevnih životnih potreba pa i pitanja osobine higijene i menstrualne higijene.

U obiteljima u kojima se javlja rizik od siromaštva kontinuirano se provodi smanjenje troškova, a najveću štetu od štednje trpe djeca, jer im se uskraćuje mogućnost za obrazovanjem i usmjerava ih se na traženje posla prije nego su završili obrazovanje kako bi dali doprinos životu obitelji. Cijela obitelj živi pod velikim stresom, a ekonomski stres utječe na njihovo mentalno zdravlje i roditeljsko ponašanje. U ponašanju roditelja prema djeci javljaju se dvije krajnosti najčešća je zanemarivanje, a druga je prestroga pravila. Jedna i druga krajnost utječu na njihov psihički razvoj, jer im ubija samopoštovanje i samopouzdanje (Šućur, 2014.).

Nezadovoljstvo samim sobom i načinom života uzrok je niskog samopoštovanja zbog čega osoba ima stalni osjećaj krivnje za ono što radi i kako radi, razmišlja o propuštenim prilikama,

---

<sup>8</sup> <https://laudato.hr/Novosti/Svijet/Svjetski-dan-borbe-protiv-siromastva.aspx> (13.09.2022.)

pretjerano je samokritična i nesigurna u svoje odluke. Zbog takvog stava osoba nije svjesna svojih vještina i vrlina već samo mana i nedostataka. Zbog siromaštva u kojem se našla njezini potencijali nisu se razvijali, a nije se razvijalo ni poštovanje prema sebi kao osobi.

Brojna istraživanja pokazala su da ključnu ulogu u razvoju samopoštovanja ima upravo obitelj, jer djeca u ranom djetinjstvu prihvaćaju mišljenje obitelji o njima i doživljavaju ih kao svoja.

Na primjer, ako roditelj djetetu svakog dana govori da je neuredno kroz vrijeme ono će i samo sebe početi smatrati neurednim. Roditelji koji imaju nisko samopoštovanje često rade pogreške u odgoju, a te pogreške kao u prethodnom primjeru mogu uzrokovati stvaranje loše slike djeteta o sebi i svojoj vrijednosti. Ako dijete stvori lošu sliku o sebi ona će utjecati na njegov kognitivni razvoj zbog čega će stalno vjerovati da je loše, da nešto ne može ili da nešto nije za njega bez ikakvog utemeljenog razloga, bojeći se ismijavanja i ponižavanja okoline. Iako roditelji uvijek žele djeci samo najbolje problem sa samopoštovanje uzrokovan siromaštvom uništava budućnost siromašne djece, jer će biti ukraćena za priliku da istražuju i razvijaju svoje potencijale. Ključni poticaj koji je dijete trebalo dobiti od obitelji, nije dobilo i tako se začarani krug siromaštva nastavlja (Kletečki Radović, Vejmelka i Ljubotina, 2017).

Socijalna isključenost siromašnih ima ključan utjecaj na samopouzdanje, jer je ono vanjska i stečena ljudska osobina koja raste s postignućima. Siromašne osobe zbog niskog samopouzdanja vrlo često nemaju hrabrosti ni razmišljati da su u stanju u svom životu nešto promijeniti. Nedostatak samopouzdanja korijen je brojnih problema, jer kada osoba ne vjeruje u sebe da nešto može učiniti, teško joj je pomoći, pa tako i siromašnim roditeljima da razvijaju samopouzdanje kod vlastite djece kad ga ni sami nemaju (Kletečki Radović, Vejmelka i Ljubotina, 2017).

Iz navedenog vidljivo je koliko siromaštvo ima lica i zašto je iz labirinta siromaštva i socijalne isključenosti teško izaći bez potpore i pomoći društva. Obitelj kad jednom uđe u siromaštvo vrlo teško iz njega može izađe, a ne može pomoći ni svojoj djeci je da bi se to dogodilo treba im davati poticaj da se bore i nadu da je sve moguće ako uče i stječu nova znanja, a to teško mogu provesti ljudi koji su se prestali nadati.

### **3.2. Koncepti siromaštva**

Polazište svim definicijama siromaštva je loš materijalni status pojedinca i obitelji zbog kojega oni oskudijevaju u hrani, odjeći, lijekovima, znanju, higijenskim potrepštinama, žive u lošim stambenim uvjetima i daleko ispod utvrđenih egzistencijalnih i esencijalnih standarda života. Siromaštvo se u svim društvima mjeri u apsolutnom i relativnom smislu (Šućur, 2014.).

Apsolutno siromaštvo uključuje procjenu temeljnih ljudskih potreba, a mjeri se na osnovu procjene sredstava potrebnih za život i održavanje zdravlja. U nekoj zemlji apsolutno siromaštvo stanovništva je ono čiji je ostvareni dohodak ispod određenog iznosa dohotka koji se uzima kao granica siromaštva. Apsolutna granica siromaštva uglavnom se temelji na utvrđenoj potrošačkoj košarici prehrambenih proizvoda koju se smatra dostatnom za podmirenje minimalnih životnih potreba uvećanu za ostale potrebe kao što su troškovi odjeće, higijene i stanovanja (Šućur, 2014.).

Relativna granica siromaštva utvrđuje se u odnosu na nacionalni životni standard. U navedenom mjerenju siromašni građani su oni koji ostvaruju dohodak manji od prosječnog nacionalnog životnog standarda iako sa ostvarenim dohotkom mogu zadovoljiti primarne i osnovne životne potrebe. Relativna granica siromaštva iskazuje se kao postotak prosječnog dohotka kućanstva (Šućur, 2014.).

Ljudi svoj život mogu smatrati siromašnim iako im ništa ne nedostaje, ali kada se uspoređuju s drugima ne mogu imati određene stvari koje smatraju važnim za život. U toj situaciji govori se o subjektivnom siromaštvu. Subjektivna procjena čovjeka o svom siromaštvu nije stvarni pokazatelj siromaštva već nemogućnosti da si osoba priušti određene sadržaje društvenog blagostanja u kojima drugi uživaju pa želi uživati i ona. Pored apsolutnog i relativnog siromaštva u današnjem društvu pojavljuje se i nova, a jedno od njih je i menstrualno siromaštvo. Nova siromaštva se uglavnom razmatraju iz stanovišta socijalne isključenosti, jer si obitelji i njeni članovi zbog financijskih prihoda ne mogu priuštiti stvari koje su važne za zadovoljene temeljnih životnih potreba koje utječu na kvalitetu života i očuvanje zdravlja.

### **3.3. Ekonomski kontekst održavanja menstrualne higijene**

U ekonomskom kontekstu održavanja menstrualne higijene važno mjesto ima obrazovanje. Obrazovanje omogućuje osobi da sagleda svoje mogućnosti za bolji život i život svoje obitelji

iz raznih perspektiva i poduzme određene korake tj. da pronade posao koji će joj omogućiti da bolje živi i da može na pravi način zadovoljiti svoje potrebe. Iseljavanje mladih osoba iz Hrvatske u druge zemlje Europske unije pokazuje da obrazovana osoba ne želi raditi posao koji je premalo plaćen i od kojega ne može dostojanstveno živjeti sa svojom obitelji. Osim obrazovanje zbog kojeg je osoba svjesna svojih vrijednosti i potencijala koje želi iskoristiti za stvaranje najboljih uvjeta za svoj život i život svoje obitelji važan utjecaj na menstrualno siromaštvo ima prostor na kojem osoba živi. Urbani i ruralni prostori mogu biti ugodna mjesta za života, ako ljudima omogućuju da zadovolje osim potrebe za radom i za opskrbom, javnim uslugama i komunalnom infrastrukturom, jer sve navedeno utječe na menstrualnu higijenu.

Opskrba u ruralnim prostorima često ne može zadovoljiti potrebe stanovništva, jer se sa stanovišta poduzetnika ne isplati imati trgovačke objekte u malim sredinama. Oni koji posluju imaju vrlo ograničenu ponudu koja potrošačima ne pruža veliki izbor. U malim trgovinama žene ne mogu niti kupiti medicinske potrepštine koje ima odgovaraju ili su njihove cijene visoke, pa su im cjenovno nedostupne. Ruralni prostori pružaju ograničenja u pogledu infrastrukture, jer male ruralne zajednice zbog nedostatnih prihoda ne mogu ulagati u razvoj ili održavanje što utječe na pristup vodi, sanitarnim prostorima i održavanju higijene u kućanstvima i javnim prostorima (škole, domovi zdravlja, poduzeća). Poduzeća u urbanim i ruralnim prostorima često svojim zaposlenicima ne osiguravaju privatni, čist i siguran prostor za obavljanje menstrualne higijene, jer osiguranje takvog prostora je dodatno ulaganje koje će većim troškovima opteretiti poslovanje.

Takva stav pokazatelj je nerazumijevanja životnih potreba žena, daljnjeg podržavanja nejednakosti žena u odnosu na muškarce, te ograničavanja njihovih temeljnih ljudskih prava da menstrualnu higijenu održavaju na primjeren i dostojanstven način. Kako je menstruacija prirodni proces žena koja je zaposlena tijekom radnog vremena mora promijeniti menstrualni materijal i negdje ga odložiti. Ako nema prostora za menstrualnu higijenu na radnom mjestu ona će koristiti dostupne sanitarne prostore i vlastita sredstva za menstrualnu higijenu kao što su vlažne maramice, papirnate maramice ili navlažiti tekstilne materijale. Nakon korištenja sredstva za higijenu zajedno s iskorištenim menstrualnim materijalom baciti će u kantu za smeće ili školjku. Neprimjereni upravljanje menstrualnom higijenom na koju su primorane žene stvara dodatne troškove za poslodavca i javne ustanove koji su značajno veći od uređenja primjerenog prostora za menstrualnu higijenu, jer taj otpad opterećuje sanitarne sustave i okoliš. Navedeno ponašanje poslodavaca i javnih ustanova prema istraživanjima

provedenim u svijetu uočeno je u zemljama s visokim, srednjim i niskim dohotkom. Do sada ni u jednoj zemlji nije izražen podatak koliki je financijski trošak menstrualnog otpada koji je završio u sanitarnim sustavima i zahtijevao njihovo često odštopavanje i zbrinjavanje otpada<sup>9</sup>.

### **3.4. Menstrualno siromaštvo u svijetu**

Procjenjuje se da menstrualno siromaštvo pogađa oko 500 milijuna djevojaka i žena diljem svijeta, a ono obuhvaća nemogućnost kupnje menstrualnih potrepština, pristupa obrazovanju, higijenskim objektima, gospodarenju otpadom ili kombinaciju sveg navedenog. Osobe koje doživljavaju siromaštvo tijekom menstruacije ne mogu kupiti menstrualne proizvode u mnogim slučajevima ne mogu ići u školu, na posao ili na druge načine sudjelovati u svakodnevnom životu. Menstrualno siromaštvo uzrokuje fizičke probleme, a iz kojih se razvijaju mentalni i emocionalni. Stigma, sram, loše obrazovanje, seksizam oko menstruacije i opće stope globalnog ekstremnog siromaštva glavni su izvori menstrualnog siromaštva<sup>10</sup>.

Menstrualno siromaštvo nije samo problem nerazvijenih zemlja već i razvijenih. Istraživanje provedeno 2019. godine u SAD-u pokazalo je da 16,9 milijuna osoba s menstruacijom živi u siromaštvu. U studentskoj populaciji 14,2% osoba navelo je da je 2018. godine bilo u povremenom menstrualnom siromaštvu, a 10% da je svaki mjesec u menstrualnom siromaštvu. Istraživanje provedeno 2019. godine također u SAD-u pokazalo je da gotovo dvije trećine žena s niskim primanjima ne može priuštiti menstrualne potrepštine u zadnjih godinu dana, a polovica je navela da su morale birati između kupnje hrane ili menstrualnih potrepština<sup>11</sup>.

U svijetu je provedeno malo istraživanja o menstrualnom siromaštvu, jer istraživanje ove teme ovisi i o razvijenosti svijesti da postoji problem menstrualnog siromaštva. Razvijene zemlje svojim mehanizmima za ublažavanje siromaštva omogućuju bolji pristup obrazovanju zbog čega žene znaju koji izbor imaju i kako njihovo materijalno stanje utječe na dostupnost proizvoda koji postoje na tržištu što uzrokuje depresiju. Žene s niskim primanjima u SAD-u prisiljene su za vrijeme menstruacije koristiti stare krpe, toaletni papir i dječje pelene. Ni

---

<sup>9</sup> <https://womana.dk/what-is-the-environmental-impact-of-menstrual-products/> (Pristupljeno: 07.09.2022.)

<sup>10</sup> <https://www.globalcitizen.org/en/content/worlds-first-global-forum-on-period-poverty/> (Pristupljeno: 15.09.2022.)

<sup>11</sup> <https://www.medicalnewstoday.com/articles/period-poverty> (Pristupljeno: 15.09.2022.)

jedno od navedenih rješenja ne štiti žene od povećanog rizika od urogenitalnih infekcija, a koje uključuju infekcije mokraćnog i spolnog sustava. Neke žene priušte si kvalitetnije menstrualne potrepštine, ali ne u dovoljnoj količini zbog čega koriste tampone duže što može uzrokovati sindrom toksičnog šoka i razvoj infekcija<sup>12</sup>.

U Europi kao cjelini postoji vrlo malo podataka o menstrualnom siromaštvu. Objavljeni podaci uglavnom se odnose na pojedine države. Škotska je postala prva zemlja u svijetu koja je u studenom 2020. godine svim svojim stanovnicima omogućila besplatne menstrualne potrepštine, a ženama kojima su potrebne mogu ih besplatno dobiti na javnim mjestima kao što su društveni centri, ljekarne i klubovi za mlade<sup>13</sup>.

Francuski institut za istraživanja javnog mnijenja 2020. godine objavio je podatak da 1,7 milijuna žena u Francuskoj živi u menstrualnom siromaštvu. U provedenoj anketi na 6.500 žena 13% je izjavilo da su u nekom trenutku života morale birati između kupnje menstrualnih potrepština ili kupnje važnih stvari za život kao što je hrana. Rezultati istraživanja potaknuli su Francusku Vladu da izravno krene u rješavanje tog problema u školama na način da su učenicama osnovnih škola osigurane besplatne menstrualne potrepštine, a postavljeni su i planovi da se od listopada 2020. godine postavi besplatne dispenzere organskih higijenskih proizvoda u 31 francuskoj srednjoj školi<sup>14</sup>.

The Brussel Times u studenom 2020. godine objavio je rezultate istraživanja o menstrualnom siromaštvu u Belgiji koje je proveo Caritas Vlaanderen. Istraživanje je pokazalo da 12% djevojaka i žena u dobi od 12 do 25 godina u nekom razdoblju život nisu imale financijskih sredstava za kupnju menstrualnih potrepština, a u cjelokupnoj populaciji djevojaka i žena koje žive s niskim prihodima menstrualno siromaštvo doseže čak 45% populacije. Procijenjeno je da najugroženiju skupinu u Belgiji čine zatvorenice koje u zatvorima žive bez ikakvih prihoda. Kako bi taj problem riješila vlada Belgije odlučila je 2020. godine osigurati besplatne tampone i uloške svim zatvorenicama. U Belgiji, a i drugim zemljama Europe procijenjeno je da se PDV na menstrualne potrepštine kreće čak do 22% kao da se radi o luksuznim proizvodima. Smanjenje PDV-a značajno bi smanjilo cijenu, a u tom smjeru djelovala je

---

<sup>12</sup> Ibid

<sup>13</sup> <https://borgenproject.org/period-poverty-in-europe/> (Pristupljeno: 15.09.2022.)

<sup>14</sup> Ibid

Španjolska koja je PDV s 10% smanjila na 4%, Belgija s 21% na 5%, Velika Britanija je PDV od 5% u potpunosti ukinula<sup>15</sup>.

Navedeni podaci pokazuju da istraživanja mogu utjecati na povećanje vidljivosti problema, a kada on postane vidljiv u društvu pronadu se i mehanizmi za njegovo rješavanje. No, takvo djelovanje na probleme u društvu nije moguće u svim dijelovima svijeta. Na primjer u zemljama Afrike zbog općeg siromaštva ne samo da žene nemaju pristup menstrualnim potrepštinama već ne mogu na dostojanstven način upravljati menstruacijom zbog negativne društvene stigme i nedostatka obrazovanja o menstruaciji ili odgovarajućih higijenskih uvjeta. Zbog navedenog su još ranjivije jer ne znaju kako si pomoći niti kako se izboriti za svoja prava. Iako nema globalnih podataka o menstrualnom siromaštvu statistika koju koristi UNESCO navodi da 1 od 10 djevojaka u Africi izostaje iz škole, jer nemaju pristup menstrualnim proizvodima ili u školi nema odgovarajućih toaleta, a dio potpuno napušta školu<sup>16</sup>.

U najbrže rastućem svjetskom gospodarstvu u svijetu u Kini žene su na vrlo inovativan način željele problem menstrualnog siromaštva u društvu učiniti vidljivim. Britansko-japanska umjetnica Hiromi Ozaki napravila je uređaj koji oponaša krvarenje i nelagodu uzrokovanu ženskim menstrualnim ciklusom, a dizajnirala je metalnu napravu nalik pojasu nevinosti za muškarce i druge koji su htjeli razumjeti iskustvo menstruacije smatrajući da je to jedini način da se razumije problem žena s kojim one žive četrdeset godina. Da bi izašla iz lokalne sredine druga umjetnica je snimila glazbeni video s uređajem koji oponaša menstruaciju i video je emitiran uživo na YouTubeu i mogli su ga gledati ljudi diljem svijeta čime je poslala poruku da je pitanje menstrualnih potreba žena podcijenjeno<sup>17</sup>.

U Kini je u odnosu na ostatak svijeta *online* kupnja najraširenija i upravo je ona pokazatelj veličine menstrualnog siromaštva. Objavu o paketu od 100 higijenskih uložaka bez marke za samo 22 juana ili 3 USD pročitana je 1,38 milijardi puta, a objava je pokrenula 237.000 rasprava. Neke čitateljice su komentirale da je nevjerojatno niska cijena pokazatelj niske kvalitete, a na komentar o kvaliteti, druge su komentirale da bi voljele da imaju drugi izbor

---

<sup>15</sup> Ibid

<sup>16</sup> <https://www.globalcitizen.org/en/content/period-poverty-activists-africa-impact-women-girls/> (Pristupljeno: 15.09.2022.)

<sup>17</sup> [https://ssir.org/articles/entry/ending\\_period\\_shame\\_and\\_poverty\\_in\\_asia](https://ssir.org/articles/entry/ending_period_shame_and_poverty_in_asia) (Pristupljeno: 15.09.2022.)

što pokazuje da većina žena još uvijek ima niska primanja da bi si mogla priuštiti izbor menstrualnih potrepština koje su dostupne na tržištu<sup>18</sup>.

U Japanu koji spada u visoko razvijena društva u kojemu se velika pažnja poklanja edukaciji mladih i zdravom životu menstruacija je gotovo tabu tema. Kada djevojka ili žena kupuje menstrualne potrepštine u japanskoj trgovini ili supermarketu, trgovac će ih uvijek zamotati u neprozirnu papirnatu vrećicu, pretpostavljajući da će joj biti neugodno da netko vidi što je kupila. Međunarodna nevladina organizacija „*Plan International Japan*“ 2021. godine provela je istraživanje na 2.000 Japanki u dobi od 15 do 24 godine kod kojih je željela ispitati osjećaj „stigme ili srama“ kada imaju menstruaciju. Velik broj ispitanica naveo je da im je neugodno kad moraju same kupiti menstrualne potrepštine, a isto tako im je neugodno kad to moraju tražiti od roditelja ili skrbnika. Gotovo 30% ispitanica navelo je da su se osjećale neugodno kada su kolege iz razreda saznali da one imaju menstruaciju<sup>19</sup>.

Zbog visokog životnog standarda ženama u Japanu menstrualne potrepštine su dostupne, dostupni su im i privatni prostori za održavanje menstrualne higijene, ali se o menstruaciji ne razgovara. Menstrualne potrebe djevojke i žene nastoje sakriti kao da se radi o nečemu lošem i prljavom zbog čega se osjećaju neugodno iako se radi o jednom potpuno prirodnom procesu koji unatoč visokoj razini znanja u društvu ono i dalje nastavlja stigmatizirati žene zbog toga što su žene.

### **3.5. Dostupnost menstrualnih potrepština ženama u Republici Hrvatskoj**

Menstrualno siromaštvo je tema o kojoj se sve češće piše i govori u masovnim medijima, jer u hrvatskom društvu žene i dalje manje plaćene od muškaraca za iste poslove i s istom razinom obrazovanja. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku četvrtina od milijun i 324 tisuće zaposlenika radi za plaću od 4.429,00 kn koja je samo nekoliko stotina kuna veća od minimalca<sup>20</sup>. S takvom plaćom postoje umjetnosti preživjeti u Hrvatskoj i zadovoljiti najosnovnije životne potrebe.

---

<sup>18</sup> Ibid

<sup>19</sup> [https://ssir.org/articles/entry/ending\\_period\\_shame\\_and\\_poverty\\_in\\_asia](https://ssir.org/articles/entry/ending_period_shame_and_poverty_in_asia) (Pristupljeno: 15.09.2022.)

<sup>20</sup>

<https://sib.net.hr/vijesti/ostalo-vijesti/3986192/dzs-objavio-podatke-o-placama-evo-koliko-hrvata-radi-za-minimalac-a-koliko-za-10-tisuca-kuna-mjesecno/>

(Pristupljeno: 17.09.2022.)



Prvo istraživanje menstrualnog siromaštva u Republici Hrvatsko provela je Udruga za ljudska prava i građansku participaciju PaRiter krajem 2020. godine uz pomoć anketnog upitnika na uzorku od 6.084 osobe. Istraživanje je osmislila dipl. psihologinja Maja Močibob. Najveći broj ispitanica njih 36,4% navelo je da im se događa da moraju kupiti manje kvalitetne menstrualne potrepštine zbog cijene, 8,3% ispitanica navelo je da često moraju kupiti manje kvalitetne potrepštine, a 28,1% da se to događa ponekad. Više od 10% ispitanica navelo je da si ne mogu priuštiti dovoljnu količinu menstrualnih potrepština da ih promjene kad žele, dok je 11,9% navelo je da si ne mogu priuštiti menstrualne potrepštine što znači da se moraju služiti onim što im je dostupno. Istraživanje je pokazalo da je 10% ispitanica bilo u situaciji da si ne može priuštiti lijekove za smanjenje boli tijekom menstruacije, a 8,8% navelo je da uložak/tampon ne promjene duže od 6-8 sati, jer si ne mogu priuštiti dovoljno potrepština<sup>21</sup>.

Objavljeni rezultati doprinijeli su pokretanju raspravama o menstrualnom siromaštvu, koje je zasigurno još prisutnije u hrvatskom društvu nego je ovo istraživanje pokazalo. Njegova najveća vrijednost je u prepoznavanju problema i skretanju pozornosti društva na još jedan oblik siromaštva koji ugrožava zdravlje žena Hrvatskoj.

### **3.6. Peticija za smanjenje poreza na menstrualne potrepštine**

Aktivnosti riječke udruge PaRiter koja je provela istraživanje menstrualnog siromaštva u Republici Hrvatskoj s nizom drugih udruga<sup>22</sup> i oporbenim zastupnicama u hrvatskom Saboru dovelo je do pokretanja peticije za smanjenje PDV-a na menstrualne potrepštine s 25% na 5%. Kao i u drugim zemljama EU procijenjeno je da je PDV previsok, a hrvatski spada u tri najviše stope PDV-a u svijetu<sup>23</sup>. Visoka porezna stopa na svakodnevnu higijensku potrepštinu o kojoj ovisi polovica stanovnika zemlje stvara nejednakost u društvu i diskriminira žene koje menstruiraju. Prema provedenom istraživanju trošak menstrualne potrepštine na godišnjoj

---

<sup>21</sup> <https://pariter.hr/objavljeno-je-prvo-istrazivanje-o-menstrualnom-siromastvu-u-hrvatskoj/> (Pristupljeno: 17.09.2022.)

<sup>22</sup> Ženska soba, Studentski kulturni centar Rijeka, SOS Rijeka - centar za nenasilje i ljudska prava, Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje - CESI, Ženska grupa Karlovac - "Korak", HERA Križevci, Roditelji u akciji - RODA, Udruga sudaca za mladež, obiteljskih sudaca i stručnjaka za djecu i mladež, "Bolja budućnost", Hollaback! Croatia, Ambidekster, K-zona, B.a.B.e!, U dobroj vjeri, Neformalna inicijativa mladih - Mladforma, EMA - Prostor emancipacije, Centar za građanske inicijative Poreč,

[https://www.peticijeonline.com/podrite\\_smanjenje\\_enskog\\_poreza](https://www.peticijeonline.com/podrite_smanjenje_enskog_poreza) (Pristupljeno: 17.09.2022.)

<sup>23</sup>

<https://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/pokrenuta-peticija-za-ukidanje-menstrualnog-siromastva-budite-odgovorni-prema-zenama-15125237> (Pristupljeno: 17.09.2022.)

razini kreće se oko 600,00 kn od čega PDV iznosi 120,00 kn što je za mnoge žene koje rade za minimalnu plaću previše<sup>24</sup>.

Na pokretanje peticije udruga PaRiter odlučila se jer nakon objave rezultata istraživanja nije bilo nikakve reakcije Vlade RH i Sabora što im je pokazalo da najodgovorniji u državi za poreznu politiku i zakonodavstvo nisu čuli da trećina žena u Hrvatskoj štedi na higijenskim ulošcima jer su im preskupi, 10% ne može si priuštiti da ih imaju dovoljno, a 11,2% navelo je da si uopće ne mogu priuštiti menstrualne potrepštine. Peticija su potpisale brojne javne osobe, a istovremeno s peticijom vodile su se brojne rasprave u javno prostoru, u štampi, na radiju, televiziji i hrvatskom Saboru. Saborske zastupnice iz gotovo svih oporbenih stranaka u Saboru pozivale su građane i građanke RH da potpišu peticiju i podrže inicijativu koja je važna za dostojanstven život i očuvanje zdravlja svih žena<sup>25</sup>.

Peticiju za smanjenje PDV s 25% na 5% za menstrualne potrepštine potpisalo je 24.292 građana Hrvatske, a tada se uključuje Vlada RH i donosi u veljači 2022. godine odluku o smanjenju stope PDV-a s 25% na 13%. Razlog zbog kojeg je Vlada smanjila PDV na 13%, a ne na traženih 5% još uvijek nije jasan. Kako je pitanje menstrualnog siromaštva postalo aktualno u većini članica EU već 2020. godine Europski parlament je 2021. godine na temelju Izvješća o seksualnom i reproduktivnom zdravlju žena i prava žena po pitanju očuvanja zdravlja pozvao članice da ukinu PDV na menstrualne potrepštine. Ispunjenje preporuke Europskog parlamenta biti će moguće ako se uvede Direktivom o PDV-u na način da se primjeni izuzeće ili stopa od 0% na medicinske potrepštine na razini EU<sup>26</sup>.

---

<sup>24</sup> [https://www.peticijeonline.com/podrite\\_smanjenje\\_enskog\\_poreza](https://www.peticijeonline.com/podrite_smanjenje_enskog_poreza) (Pristupljeno: 17.09.2022.)

<sup>25</sup> [https://www.peticijeonline.com/podrite\\_smanjenje\\_enskog\\_poreza](https://www.peticijeonline.com/podrite_smanjenje_enskog_poreza) (Pristupljeno: 17.09.2022.)

<sup>26</sup> <https://www.ziher.hr/porez-na-menstrualne-potrepstine-vijest/> (Pristupljeno: 18.09.2022.)

## 4. EDUKACIJA O MENSTRUALNOJ HIGIJENI

Pravovremena edukacija djevojčica i dječaka o menstrualnoj higijeni posebno je važna za osiguranje buduće dobrobiti, stjecanje zdravih navika, te razumijevanje različitih potreba koje u održavanju higijene imaju žene i muškarci. Na Dan menstrualne higijene, koji se obilježava 28. svibnja, WHO/Europa pozvala je europske zemlje da osiguraju adekvatne uvjete za menstrualnu higijenu u svim školama i javnim ustanovama, te da ulože napor u poticanje i gospodarskih subjekata kako bi se spriječile štetne posljedice na zdravlje djevojaka i žena<sup>27</sup>.

### 4.1. Menstruacija je u Hrvatskoj još uvijek tabu tema

Menstruacija je u Hrvatskoj još uvijek tema o kojoj se ne može otvoreno razgovarati, a da u tom razgovoru nije prisutan osjećaj nelagode i srama kod većine žena. Hrvatsku se ne može svrstati u zemlje u kojoj žene i muškarci imaju različiti pristup obrazovanju, jer iz objavljenih podataka Državnog zavoda za statistiku 2017. godine vidljiv je stalan trend rasta od 2012/2013. godine broja visokoobrazovanih žena u odnosu na muškarce u Republici Hrvatskoj. U akademskoj godini 2016/2017. od ukupno 160.361 upisanih studena čak 56,7% bile su žene<sup>28</sup>. Problem zbog kojeg tema menstruacije još uvijek izaziva nelagodu i sram zasigurno potječe od obitelji i neadekvatnih obrazovnim programima u kojima se o reproduktivnom zdravlju ne govori kao o normalnoj temi koja je važna ne samo za život žena već i muškaraca.

---

<sup>27</sup>

<https://www.who.int/europe/news/item/27-05-2022-education-and-provisions-for-adequate-menstrual-hygiene-management-at-school-can-prevent-adverse-health-consequences> (Pristupljeno: 17.09.2022.)

<sup>28</sup> CEPOR, Izvješće o malim i srednjim poduzećima u Hrvatskoj 2018. godine,

<http://www.cepor.hr/wp-content/uploads/2015/03/SME-report-2018-HR.pdf> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

U obitelji dijete stječe prva znanja o svijetu koji ga okružuje, što je pristojno, a što je nepristojno, te kako se ponašati u odnosu s drugim ljudima. Ako se u obitelji o menstruaciji otvoreno ne razgovara ili kada se o njoj govori, a ne naziva je se pravim imenom već se koriste razni nazivi na primjer u Hrvatskoj; „stvari, menga, oni dani u mjesecu ili tetka“, takav način ponašanje roditelja i drugih članova obitelji pokazuje djetetu ili mladoj osobi da je menstruacija nešto neprirodno. Izbjegavanje razgovora o menstruaciji mladoj osobi uskraćuju se važne informacije za njeno zdravo odrastanje i razumijevanje tjelesnih promjena kroz koje prolazi svaka mlada osoba tijekom odrastanja. Upravo pravovremeno dobivene informacije od obitelji ključne su za razvoj budućeg razumijevanja i tolerantnosti između spolova. Ljudska znanja nadograđuju se cijeli život, a uspjeh nadogradnje ovisi o temeljima koje je postavila obitelj, a zatim škola, jer ona utječu na tumačenje iskustava koje se stječe kroz život i oblikuju njezine stavove i ponašanje prema drugima. Anketa provedena 2021. godine pokazala je da 1 od 4 žene nije prepoznala vaginu na dijagramu ženskog reproduktivnog sustava, 59% žena na prikazu ženskog tijela nije znalo gdje je maternica, a 57% je priznalo da ima nedovoljna znanja o ženskoj anatomiji<sup>29</sup>.

Navedeni podaci pokazuje da su hrvatski obrazovni programi previše pod utjecajem raznih vanjskih čimbenika (politike, kulture i religije) zbog kojih se namjerno izostavljaju informacije o ljudskom tijelu, pubertetu, promjenama koje prolazi žensko i muško tijelo, te menstruaciji kao prirodnom procesu koji je pokazatelj ženskog reproduktivnog zdravlja i jednako važno za muškarce i žene.

Menstrualni tabui u Hrvatskoj su brojni i nije rijetko da mlade osobe smatraju da se tijekom menstruacije ne smiju kupati, prati kosu, imati spolni odnos i da je tijekom menstruacije najbolje ostati kod kuće jer je menstruacija bolest<sup>30</sup>. Mladim osobama danas su više nego ikada dostupne razne informacije putem interneta i društvenih mreža, ali ako je u nekom društvu menstruacija stigmatizirana tada mediji pridonose nastavku stigmatizacije.

U Republici Hrvatskoj objava istraživanja o menstrualnom siromaštvu riječke udruge PaRiter 2021. godine potaknula je razgovore o menstruaciji u javnom prostoru i objave podataka o

---

<sup>29</sup>

<https://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/zdravlje-zene/zasto-je-menstruacija-i-danas-tabu-tema-do-te-mjere-da-je-nazivamo-oni-dani-u-mjesecu-stvari-tetka/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

<sup>30</sup> <https://poliklinika-sinteza.hr/blog/menstruacija-i-njezini-tabui/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

menstrualnom zdravlju iz drugih zemalja. Razgovori o temi menstruacije i menstrualnog siromaštva potaknuli su nastanak inicijative „V za vaginu“ kojoj je cilj destigmatizirati pojam menstruacije u hrvatskom društvu i podići svijest o menstrualnom siromaštvu. Ni jedan problem u društvu nije moguće riješiti ako se o njemu otvoreno ne razgovara, a o menstruaciji se u Hrvatskoj još uvijek ne može otvoreno razgovarati dok se je ne počne nazivati pravim imenom<sup>31</sup>.

Kada se menstruaciju počne nazivati pravim imenom tada će razgovor o njoj biti normalna tema s velikom važnošću za sve mlade osobe. Za djevojke jer im je u pubertetu zbog brojnih promjena koje prolaze potrebna podrška obitelji i prijatelja da iz djevojčica postaju zdrave mlade djevojke i žene, a za dječake da razumiju promjene koje prolazi njihovo tijelo i koje prolaze žene. Razumijevanje različitost između spolova preduvjet da se one u nastavku života uvažavaju i poštuju, a čemu može značajno pridonijeti inicijativa „V za vaginu“ i druge koje će ona potaknuti da nastave destigmatizirati menstruaciju i pomoći da će rješava problem menstrualnog siromaštva.

#### **4.2. Sram zbog menstruacije**

Ljudi osjećaju sram kada krše društvene norme u koje vjeruju, a većina kada se našla u situaciji u kojoj su drugi to uočili. Sram je složena emocija na koju utječu osobna iskustava i socijalne interakcije, a osobe osjećaj srama različito doživljavaju, izražavaju i kontroliraju. Sve emocije, pa i sram kao jedna od najneugodnijih manifestiraju se fiziološkim putem, subjektivnom komponentom, neverbalnim putem (govorom tijela) i ponašanjem. Fiziološki izraz emocije događa se u tijelu tj. osjećaj srama kod nekih osoba dovodi do ubrzanja rada srca, rasta krvnog tlaka, a kod nekih ljudi unutarnji nemir ima i vanjske znakove kao što je drhtanje ruku, pretjerano znojenje ili crvenilo na licu. Subjektivna komponenta emocije odnosi se na opis i imenovanje emocije koja je uzrokovala određeno ponašanje, a ponašajna komponenta obuhvaća postupke i ponašanje koje je osjećaj srama uzrokovao. Većina osoba u trenucima srama osjeća se poniženo, maleno, želi propasti u zemlju i drugu osobu ne mogu pogledati ravno u oči<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Ibid

<sup>32</sup> Pease, A., Pease, B. (2008). *Velika škola govora tijela*, Mozaik knjiga, Zagreb, str. 62-63.

Žene se brže osjećaju poniženo nego muškarci, a adolescenti osjećaju sram intenzivnije nego odrasli. Kao rezultat toga, žene i adolescenti su osjetljiviji na negativne učinke srama, kao što su nisko samopoštovanje i depresija<sup>33</sup>. Mnoge djevojčice, djevojke pa i odrasle žene nemaju potpune informacije o menstruaciji što utječe na njihovo razumijevanje kao normalnog biološkog procesa, zbog čega nastaje osjećaj srama. Osjećaj srama potiču društveni tabui i rodni stereotipi koji menstruaciju stigmatiziraju kao prljavu, a mnoge osobe doživljavaju sram od menstruacije, jer nemaju pristup različitim resursima koji ne ovise o njima kao što su prostori za održavanje menstrualne higijene (školama, javnim ustanovama ili na radnom mjestu) i imaju nizak osobni dohotka zbog kojeg nemaju pristup menstrualnim potrepštinama. Može se reći da one osjećaju sram jer su žene.

Kulturološki stavovi u brojnim društvima od djevojaka i žena zahtijevaju tajnost i šutnju o menstruaciji, a upravo oni doprinose iskustvu menstrualnog srama. Razbijanje tabua može biti samo razgovorom i on je prvi oblik otpora. Kršenje tabua šutnje i tajnovitosti može pomoći ženama da razviju otpornost na sram. Žene su sposobne razviti otpor prema sramu, a to nije moguće bez društvenog aktivizma o menstrualnom sramu, otporu i otpornosti koji se u Europi i drugim dijelovima svijeta počeo događati u posljednjih nekoliko godina<sup>34</sup>.

Razbijanju otpornosti na sram trebaju prije svega doprinijeti obrazovni programi, jer su istraživanja u svijetu, a i u Republici Hrvatskoj pokazala da nedostatak znanja o vlastitom tijelu i menstrualnom ciklusu vrlo lako djevojke i mlade žene može dovesti u poziciju u kojoj doživljavaju negativne osjećaje kao što su sram zbog svojih reproduktivnih funkcija tijela i niže samopoštovanje.

U nekim društvima već sama kupnja menstrualnih potrepština je izvor srama, te se one kod kupnje stavljaju u neprozirne vrećice. Iskorišteni ulošci i tamponi zamotani u papir i odloženi u kantama za otpad u sanitarnim prostorima mogu dovesti do izbjegavanja i socijalnog distanciranja od osoba koje su ih odložile što sugerira da je menstruacija bolest, a žene koje je imaju izložene su čak ismijavanju, odbacivanju i trivijalizaciji. Brojni primjeri komunikacije na društvenim mrežama i internetu pokazuju da informacije koje se putem njih šire ne pridonose razbijanju tabua već naprotiv da se oni i dalje održe. Često se menstruaciju naziva „curenje“, a tim izrazom menstrualna krv je stavljena izvan prihvatljive norme ponašanja i ponovno potvrdila da se menstruacija ne bi trebala vidjeti. Stigma koju žene osjećaju zbog

---

<sup>33</sup> Ibid

<sup>34</sup> McHugh, M.C. (2020). Menstrual Shame: Exploring the Role of ‘Menstrual Moaning’, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565666/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

skrivanja menstruacije od drugih dovodi do osjećaja srama, jer ako koriste nekvalitetne menstrualne potrepštine ili nemaju novca da ih redovito mijenjaju problem s mrljama krvi na odjeći je neizbježan tijekom boravka u školi ili na radnom mjestu<sup>35</sup>.

Stigmatizirajući jezik u masovnim medijima stvara kulturu srama koja ženama jasno stavlja do znanja da je mrlja od menstrualne krvi u javnosti jedna od najsrमतnijih stvari koje im se može dogoditi. Neke poznate osobe upravo društvene mreže željele su iskoristi za razbijanje stigme koja prati menstruaciju i menstrualno krvarenje. Rupi Kaur, kanadska pjesnikinja, ilustratorica i fotografkinja 2015. godine objavila je na svom Instagram profilu fotografiju kako leži u krevetu s vidljivom menstrualnom mrljom na hlačama i na plahti na krevetu. Fotografija je dvaput uklonjena s Instagrama, jer je s njom „kršila norme“ društvene mreže. Uklanjanjem fotografije Instagram je aktivno pridonio posramljivanju žena koje imaju menstruaciju i da je ona nešto vrlo sramotno što nije primjereno da drugi gledaju, a u skladu s tim stavom ženska tijela doživljavaju se kao “gruba” i “uvredljiva” jer su izvan normativnog, patrijarhalnog okvira ponašanja u društvu<sup>36</sup>.

Negativno mišljenje i sram koja okružuje menstruaciju kulturni su proizvodi stvoreni u društvenom kontekstu u kojem se žene i ženska tijela smatraju inferiornima u odnosu na muška, a reproduktivni sustav žene smatra manjkavim, disfunkcionalnim i neprihvatljivim da se o njemu priča i pokazuje u javnosti. Takvi stavovi o menstruaciji u društvu stvaraju plodno tlo za razvoj omalovažavanja i gnušanja od menstrualne krvi i žene koje imaju menstruaciju. Znanstvenici i aktivisti koji se bave menstruacijom navode da su takvi stavovi u društvu krajnje uznemiravajući i da je potrebno preokrenuti šutnju i sram oko ženske menstruacije, a to mogu samo muškarci. Muškarci pokazivanjem poštivanja prema ženama i njihovim specifičnim potrebama mogu pridonijeti da se stavovi društva počnu mijenjati<sup>37</sup>.

Muškarci uvijek s puno ponosa govore o svojoj djeci, a pritom zaboravljaju ulogu majke i sve prirodne procese koji su važni da bi žena mogla ostati trudna i roditi zdravo dijete. U toj priči menstruacija pokazuje da je žena zdrava i spremna da jednog dana postane majka i to je razlog za slavlje u obitelji i društva, a ne može biti izvor srama i poniženja. Bez obzira na aktivizam raznih udruga u svijetu malo je vjerojatno da će mlade žene usvojiti pozitivan stav

---

<sup>35</sup> Ibid

<sup>36</sup> McHugh, M.C. (2020). Menstrual Shame: Exploring the Role of ‘Menstrual Moaning’, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565666/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

<sup>37</sup> Ibid

prema menstruaciji, sve dok se na menstruaciju gleda kao na manjkavost, problem ili bolest. Prvi korak prema kulturi bez menstrualne stigme i srama je upravo u načinu na koji se o njoj govori i da se je naziva pravim imenom.

#### **4.3. Važnost edukacije o menstrualnoj higijeni malih i velikih**

Brojne studije u svijetu pokazale su da je upravo nedostatak obrazovanja jedan od ključnih razloga zbog kojeg se ne provodi menstrualna higijena. Anketa koju je 2017. godine o menstrualnoj higijeni naručio ActionAid, globalna federacija koja radi za svijet bez siromaštva i nepravde u Velikoj Britaniji, pokazala je da je 37% žena u Velikoj Britaniji doživjelo stigmatizirajuće ponašanje tijekom menstruacije, a ono uključuje maltretiranje, izolaciju i šale, dok je 77% ispitanica navelo je da je to doživjelo u školi. Istraživanja su potaknula Vladu Velike Britanije da 2019. godine donese odluku o uvođenju programa menstrualnog obrazovanja kao dio obveznog školskog programa za djecu svih spolova, počevši od osnovne škole, od početka školske godine 2020. Većina školaraca za koje je trebao biti obvezan taj program u trenutku vođenja imala je 12. i više godina, a neke djevojčice su već imale menstruaciju zbog čega je smatrano da program treba uvesti ranije. Zagovornici ranije edukacije smatrali su da se edukacijom može prevenirati predmenstrualni stres kod djevojčica, otvorenija komunikacija o problemima i bolje usvajanje zdravih higijenskih navika. Istraživanje ActionAid je pokazalo da je 80% adolescentica iskusilo zabrinjavajuće menstrualne simptome, 27% je navelo da im je bilo previše neugodno razgovarati o toj temi s medicinskim osobljem, a gotovo polovica ispitanica navela je da svaki puta kada imaju menstruaciju jedan dan uopće ne dolaze u školu<sup>38</sup>.

Nekoliko studija u zemljama s niskim i srednjim dohotkom pokazalo je da više od 50% djevojaka ima neadekvatno znanje za upravljanje menstrualnom higijenom, te da je taj postotak je još veći u ruralnim područjima. Loša menstrualna higijena dovodi do izostajanja iz škole, nesudjelovanja u školskim aktivnostima, reproduktivnih zdravstvenih problema, infekcija urinarnog trakta, povlačenjem s društvenih okupljanja i nepotrebne izolacije. Redoviti izostanci iz škole utječu na školski uspjeh, samopoštovanje i sposobnost nastavka obrazovanja na višoj razini zbog nedostatka znanja. Prekid obrazovanja prisutan je u zemljama s niskim dohotkom i najčešće rezultira ranim brakom, tinejdžerskim trudnoćama,

---

<sup>38</sup> <https://www.britishecienceassociation.org/blog/inclusive-menstrual-health-education-is-essential-for-equality>  
(Pristupljeno: 19.09.2022.)



povećanim rizikom od spolno prenosivih infekcija i gubitkom mogućnosti za normalan život<sup>39</sup>.

Bolje obrazovane žene imaju veliki utjecaj na upravljanje menstrualnom higijenom svoje djece u odnosu na žene sa nižim obrazovanjem i neobrazovane iako su jedne i druge zaposlene. Obrazovanije žene više zarađuju, kasnije se udaju, imaju manje djece i daju prednost obrazovanju svoje djece, a sve navedeno utječe na smanjenje siromaštva i redovito održavanje menstrualne higijene<sup>40</sup>.

Postoji niz prepreka koje autori navode da se javljaju u stjecanju znanja o menstrualnoj higijeni, a razvrstali su ih u dvije skupine<sup>41</sup>:

- fizičke i
- psihosocijalne prepreke.

Fizičke prepreke odnose se na loš pristup školskim sanitarnim i higijenskim objektima, nedostatak privatnosti, loš pristup čistim i učinkovitim menstrualnim potrepštinama i nedostatak mjesta za odlaganje otpada. Dok psihosocijalne prepreke proizlaze iz kulturoloških tabua i stigmi povezanih s menstruacijom zbog čega osobe kroz obrazovne programe nisu stekle temeljno znanje o menstruaciji i održavanju menstrualne higijene. Zbog nedostatka znanja ne mogu poučiti ni svoju djecu tj. roditelji savjetima ne mogu pomoći svojim adolescentima što rezultira lošom menstrualnom higijenom i taj problem nije moguće riješiti bez socijalne podrške društva.

U razvijenim i nerazvijenim zemljama postoji problem nedostatka znanja o menstrualnoj higijeni samo se razlikuje težina problema. U razvijenim zemljama žene su stekle

---

<sup>39</sup> Shah, V., Nebwera, H., Sonko, B., Bajo, F., Faal, F., Saidykhan, M., Jallow, Y., Keita, O., Schmidt, W-P., Torondel, B. (2022). Effects of Menstrual Health and Hygiene on School Absenteeism and Drop-Out among Adolescent Girls in Rural Gambia, *Int J Environ Res Public Health*, 19(6): 3337, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954348/>

(Pristupljeno: 19.09.2022.)

<sup>40</sup> Ibid

<sup>41</sup> Shah, V., Nebwera, H., Sonko, B., Bajo, F., Faal, F., Saidykhan, M., Jallow, Y., Keita, O., Schmidt, W-P., Torondel, B. (2022). Effects of Menstrual Health and Hygiene on School Absenteeism and Drop-Out among Adolescent Girls in Rural Gambia, *Int J Environ Res Public Health*, 19(6): 3337, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954348/>

(Pristupljeno: 19.09.2022.)

neadekvatno znanje, a u nerazvijenim nisu imale priliku steći bilo kakvo znanje o menstrualnoj higijeni iz brojnih razloga među najvažnijima su fizičke prepreke.

#### **4.4. Osiguranje besplatnih menstrualnih potrepština u školama važno je za stjecanje zdravih navika**

Čovjek najviše zdravih navika stekne u djetinjstvu, jer djeca najlakše stječu nove navike i iste zadržavaju. Stjecanje zdravih navika oko menstrualne higijene ne ovisi o volji pojedinca već i materijalnim sredstvima roditelja da djevojčicama i djevojkama osiguraju menstrualne potrepštine, osobito ako zbog niskog dohotka menstrualne potrepštine nisu dostupne niti majkama. Škole su prava mjesta da djevojčice i djevojke steknu znanje o menstruaciji, menstrualnim potrepštinama i menstrualnoj higijeni. O menstrualnoj higijeni najlakše je učiti iz osobnog iskustva tj. kada osoba ima priliku probati različite menstrualne proizvode kako bi ocijenila koji upravo njoj najviše odgovaraju. Ni jedna mlada osoba neće propustiti uzeti nešto što je besplatno.

Osobna iskustva učenica i studentica iz škola i sveučilišta u SAD-u pokazuju da su im besplatne menstrualne potrepštine promijenile život, jer su često morale birati između njih i hrane, a zbog nemogućnosti kupnje menstrualnih potrepština tijekom menstruacije izostale su iz škole i bile zabrinute za svoje zdravlje. Dio škola u New Yorku, te Sveučilište Brown i UCLA sudjelovale su u pilot projektu 2015.-2016. godine tijekom kojeg su učenicama osigurale besplatne menstrualne proizvode. Osiguranje menstrualnih potrepština smanjio je izostanke iz nastave za 2,4%, povećala se produktivnost u pohađanju nastave, a siguran prostor koristile su gotovo sve učenice i na pripremljenim mjestima odložile iskorišteni materijal što je pokazalo da je naviku za održavanje menstrualne higijene i postupanje s otpadom vrlo lako usvojiti<sup>42</sup>.

Škole koje su se u SAD-u odlučile za ulazak u pilot projekt pokazale su da im je dovoljno stalo da osiguraju menstrualne potrepštine svakoj djevojčici i privatno mjesto da ih one mogu promijeniti što je veliki korak prema naprijed, jer su škole i učenici stekli jedno novo iskustvo. Nakon provedbe projekta učenici i studenti su anketirani kako bi se saznala njihova iskustva i nedostaci menstrualnih proizvoda koje je škola podijelila. Zaključak škola je da treba što prije pronaći način da besplatne menstrualne potrepštine osiguraju svim djevojkama.

---

<sup>42</sup> <https://www.sbh4all.org/2020/05/menstrual-products-should-be-free-periodt/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

S tankim budžetima roditelja, učenika i studenata teško je zadovoljiti sve potrebe, a čovjek se odriče onih potreba za koje smatra da bez njih može, a menstrualne potrepštine u usporedbi s hranom za većinu su bile luksuz<sup>43</sup>. Pilot projekt povećao je svijet o menstrualnom siromaštvu u SAD-u, a pokazalo je da postoje mogućnosti da se menstrualno siromaštvo učenika i studenata riješi, te da su učenici i studenti vrlo brzo usvajaju zdrave navike i odgovorno postupaju s otpadom.

Država Viktorija u Australiji prva je osigurala besplatne uloške i tampone u državnim osnovnim, srednjim i specijalnim školama od drugog polugodišta 2020. godine. Od strane Vlade države Viktorije škole su prepoznate kao važna mjesta za promicanje pozitivne kulture vezane uz menstrualno zdravlje i izgradnji poticajnog okruženja za promjene navika vezanih uz menstrualnu higijenu. Inicijativa je imala za cilj smanjiti stigmu oko menstruacije, a škola je najbolje mjesto na kojem učenici pored svih ostalih mogu stjecati i znanja o menstrualnoj higijeni. Nedostupnost menstrualnih potrepština učenicama negativno je utjecala na sudjelovanje u sportskim aktivnostima i na izostanke iz nastave, a učenice su imale lošu koncentraciju na nastavi, osjećale su se neugodno i imale manjak samopouzdanja tijekom bilo kakvih tjelesnih aktivnosti. Škole su osigurale besplatne menstrualne potrepštine i uvjete za njihovo korištenje, a učenice su samo trebale odlučiti da li ih žele koristiti. Besplatna podjela menstrualnih potrepština utjecala na smanjenje stigme vezane uz menstruaciju, na otvoreniju komunikaciju o menstruaciji i veću usredotočenost učenika na školske obveze<sup>44</sup>. Prikazani primjer pokazao je višestruke koristi od osiguranja besplatnih menstrualnih potrepština u državi Viktorija u Australiji. Prije svega o menstruaciji se počelo otvoreno govoriti, sve djevojčice su mogle slobodno odlučiti koje menstrualne potrepštine žele koristiti i da ih imaju dovoljno za zadovoljenje svojih potreba, a njihovom korištenjem pokazale su da znaju važnost menstrualne higijene i utjecaja higijene na vlastito zdravlje.

## **5. MENSTRUALNO SIROMAŠTVO I SOCIJALNI RAD**

2020. godine, u Hrvatskoj je provedeno istraživanje udruge PaRiter te je isto podiglo prašinu o temi i problemu menstrualnog siromaštva. O menstrualnom siromaštvu se nije razgovaralo bez obzira što su skoro polovica stanovništva republike Hrvatske osobe ženskog spola. Prema

---

<sup>43</sup> Ibid

<sup>44</sup> <https://www.vic.gov.au/free-sanitary-pads-and-tampons-all-government-schools> (Pristupljeno: 19.09.2022.)

tome, možemo zaključiti da u Hrvatskoj nije bilo problema menstrualnog siromaštva ili isto nismo smatrali problemom. Nema mnogo znanstvenih radova ili članaka na spomenutu temu, naprotiv, svega par radova na području naše države. Tome možemo pripisati neznanje i nerazumijevanje od strane stanovništva, pa tako i vladajućih što ranije nisu bili upućeni u taj problem te da do prije godinu dana, problem menstrualnog siromaštva nije došao na red za diskusiju i raspravu. Možda se podrazumijevalo da se žene uspješno nose sa prirodom svog tijela, pa se tome nije pridavala pažnja.

U Hrvatskoj, Vlada Republike Hrvatske je ključna za donošenje odluka vezanih za rad državnih tijela i institucija, kao i donošenje zakona. Saborska zastupnica Anka Mrak Taritaš je 2021. iznijela prijedlog pred Sabor o smanjenju poreza na menstrualne potrepštine. Taj porez je smanjen sa 25% na 13% iako se prema trenutnoj direktivi Europske unije porez na higijenske proizvode može smanjiti na 5%<sup>45</sup>. Osim Anke Mrak Taritaš, zastupnica Sabina Glasovac se zalagala za ostvarivanje prava žena u pogledu menstrualnog siromaštva, konkretno, za uvođenje besplatnih higijenskih uložaka u osnovnim i srednjim školama. Prijedlog je usvojen, pa je tako Hrvatska 9.siječnja 2023. godine krenula u borbu protiv menstrualnog siromaštva. Početak drugog školskog polugodišta je trebao nagovijestiti očekivane promjene, ali dva tjedna prije početka istog polugodišta ministar Radovan Fuchs je obavijestio javnost da i dalje ne postoje jasna pravila u distribuciji higijenskih uložaka za učenice u školama. Ključnu ulogu u provedbi imaju Ministarstvo znanosti i obrazovanja te Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, pa bi tako dva ministarstva trebala donijeti odluke o distribuciji higijenskih uložaka u gotovo dvije tisuće škola te surađivati u koordinaciji sa školama i socijalnim institucijama kako bi se definirali i osigurali navedeni proizvodi<sup>46</sup>.

HINA (Hrvatska izvještajna novinska agencija) navodi da će Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike razraditi postupak opskrbljivanja osnovnih i srednjih škola te skloništa za žene žrtve nasilja. Država je osigurala iznos od milijun eura za besplatne menstrualne potrepštine što smatraju dostatnim za provođenje svog plana distribucije tih proizvoda u otprilike dvije tisuće hrvatskih škola. Osim osiguranih sredstva od države,

---

<sup>45</sup> <https://www.aem.hr/en/to-nisu-samo-oni-dani-u-mjesecu/> (Pristupljeno: 06.02.2023.)

<sup>46</sup> [Borba protiv gladi i menstrualnog siromaštva: Od drugog polugodišta promjene - N1 \(n1info.hr\)](#) (Pristupljeno 06.02.2023.)

spomenuli smo da je Vlada smanjila porez sa 25% na 13%, što su neki zastupnici smatrali nedovoljnim, ali zadovoljstvo postoji s obzirom da je proces pokrenut<sup>47</sup>.

Saborska zastupnica Sabina Glasovac je rekla: *'Niti jedna učenica više ne smije doći u situaciju da izostaje iz škole u dane mjesečnice jer nema novaca za uloške ili da umjesto njih koristi wc papir, papirnate maramice ili stare krpe.'* S obzirom na njene riječi i trenutno provođenje prijedloga, možemo zaključiti da će vladajući djelovati ka unapređenju kvalitete života svih svojih sugrađanki te budućim zakonima poticati razvoj ljudskih prava i socijalne pravde.

Ostvarivanje socijalne pravde i poštivanje ljudskih prava su jedna od temeljnih načela socijalnog rada. S obzirom na svoju ulogu, socijalni radnici mogu ujedno biti i zagovaratelji promjena o kojima Vlada Republike Hrvatske razmatra te mogu utjecati da se one potaknute zakonom ostvare u svom punom potencijalu. Suradnja s nadležnim ministarstvima i tijelima je potrebna zbog unapređenja mjera socijalne politike kako bi se uključilo što više stručnjaka za navedena područja.

Socijalni radnici mogu prepoznati potrebe korisnika i obitelji slabijeg imovinskog i socioekonomskog statusa te im biti prvi kontakt u ostvarivanju prava putem pravovremenog informiranja i osnaživanja u korištenju istih. Informiranje i rad s javnošću kroz ciljano vođene dobrovoljne edukacije kao i edukacije korisnika i obitelji o tome da je menstruacija prirodna pojava te da se istoj mora pristupati bez gađenja i srama. Također, djelovanjem socijalnog rada u zajednici možemo dovesti do senzibiliziranja javnosti o menstrualnom siromaštvu i stigmi koja se pojavljuje na tu temu s ciljem potpune destigmatizacije navedenog problema.

Socijalni rad je profesija koja djeluje u području zaštite djece i obitelji, suočava se s problemom siromaštva i ostalih životnih izazova, ali i razvojem socijalne politike te upravljanja socijalnim uslugama. Vođeni tom mišlju, socijalni rad i socijalni radnici mogu kroz svoje djelovanje utjecati na provođenje prijedloga koji utječu na smanjenje menstrualnog siromaštva. Suradnja s drugim tijelima kao što su udruge ili nevladine organizacije pomogli bi osigurati financijsku i materijalnu pomoć za deprivirane zajednice u kojima su osobama koje menstruiraju takvi proizvodi u većini slučajeva nedostupni.

Kada se svi prijedlozi Sabora usvoje i uvrste u zakon, socijalni radnici će biti upućeni u jasniju te transparentnu nadležnost kako države, tako i sebe samih u rješavanju pitanja postupanja u slučaju nastupanja menstrualnog siromaštva te smatramo da će se time otvoriti mogućnosti za njihovo djelovanje. Potrebno je kroz socijalne i društvene akcije popuniti

---

<sup>47</sup> [Živim - Iduće godine u školama besplatni higijenski ulošci \(gloria.hr\)](#) (Pristupljeno 07.02.2023.)

praznine u obrazovnom sustavu po pitanju dostupnosti sanitarnih i menstrualnih proizvoda kako bi djevojkama i ostalim adolescentima približili informacije o menstrualnom zdravlju.

## 6. ZAKLJUČAK

Razvoj društva i tehnologije za dio svjetskog stanovništva omogućio je stvaranje velikog blagostanja, a istovremeno je stvorio i nove oblike siromaštva koji su jednako teški kao i oni koji su prisutni stoljećima. Menstrualno siromaštvo smatra se novim oblikom siromaštva koji jednako pogađa nerazvijena i razvijena društva. Menstrualno siromaštvo u svijetu može imati različite oblike, a svi oblici ženama uskraćuju temeljno ljudsko pravo na održavanje menstrualne higijene i dostojanstven život. Menstrualno siromaštvo ženama nije teško samo zbog nemogućnosti da si priušte menstrualne potrepštine, izbor ili njihovo korištenje u količini koja im je potrebna već što brojna društva smatraju da je menstruacija nešto prljavo, nezdravo i što treba skrivati.

Menstrualni tabu u svijetu i u 21. stoljeću vrlo su jaki, zbog čega djevojke i žene sebe izoliraju od društva za vrijeme menstruacije kako bi spriječile da ih se podrugljivo gleda, ismijava ili osuđuje. Brojne udruge diljem svijeta pokreću inicijative za slobodu govora o menstruaciji kako bi se javno ukazalo na manjkave obrazovne programe u kojima mlade osobe dječaci i djevojke ne stječu znanja o menstruaciji, kako bi mogli razumjeti njezinu važnost, ali i na lošu menstrualnu higijenu na koju utječu preskupe menstrualne potrepštine na kojima države od poreza zarađuju kao na luksuznoj robi. U nerazvijenim zemljama problem menstrualnog siromaštva je višestruk i teško ga je početi rješavati bez obrazovanja žena, jer one zbog nedostatka znanja o menstruaciji ne mogu ni upravljati menstrualnom higijenom, a nisu im dostupne niti menstrualne potrepštine niti sanitarni prostor u kojem bi mogle zadovoljiti svoje higijenske potrebe. Umjesto uložaka i tampona i dalje koriste lišće, stare novine i krpe, a na slične načine snalaze se žene s niskim dohocima u razvijenim zemljama svijeta, pa i u Hrvatskoj.

Aktivizam u svijetu potaknuo je otvoreni razgovor o menstruaciji u koji su se uključile brojne poznate osobe i svojim stavovima pomogle da se ukaže da su u društvu žene stigmatizirane

zbog toga što su žene i da ih se posramljuje jer nemaju novca da kupe menstrualne potrepštine. Podaci dobiveni u istraživanju menstrualnog siromaštva potaknuli su neke europske vlade da smanje PDV na menstrualne potrepštine, a neke su ga i potpuno ukinule. Neke države išle su i korak dalje pa su učenicama u osnovnim i srednjim školama osigurale besplatne menstrualne potrepštine. Pokazalo se da je to izvrsno uloženi novac, jer je smanjio stigmatu oko menstruacije, potaknuo otvoreni razgovor, smanjio izostanke učenica iz nastave, povećao produktivnost rada, a djevojčicama je omogućeno da imaju izbor oko menstrualnih potrepština, da ih mogu koristiti koliko im treba i na taj način upravljati svojim menstrualnim zdravljem. Razgovor je najvažnije sredstvo za smanjivanje tabua o menstruaciji, jer njime se žene jedino mogu boriti da ostvare svoje temeljno ljudsko pravo, a to je pravo na higijenu i očuvanje spolnog zdravlja. Glavni pokretači menstrualnog siromaštva u svijetu su opće siromaštvo, niski dohoci i nedostatak znanja. U samo nekoliko godina vidljivost problema potaknula je neke konkretne korake od strane nositelja vlasti u rješavanju glavnih pokretača menstrualnog siromaštva. Iako je tek nekoliko dobrih primjera u svijetu oni su putokaz drugim zemljama da i one poduzmu slične korake.

## LITERATURA

1. Babbar, K., Martin, J., Ruiz, J., Parrav, A.A. i Sommer, A. (2021.) Menstual health is a public health and human rights issue, URL: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00212-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00212-7/fulltext) (Pristupljeno: 06. 09. 2022.)
2. Bali, S., Sembiah, S., Jain, A., Alok, Y., Burman, J. i Parida, D. (2021.) Is There Any Relationship between Poor Menstrual Hygiene Management and Anemia? – A Quantitative Study Among Adolescent Girls of the Urban Slum of Madhya Pradesh, Indian J Community Med, 46(3): 550–553. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8575198/> (Pristupljeno: 06. 09. 2022.)
3. Budhathoki, S.S., Bhattachan, M., Castro-Sanchez, E., Agrawal Sagtani, R., Rayamajhi, R.B., Rai, P. i Sharma, G. (2018.) Menstrual hygiene management among women and adolescent girls in the aftermath of the earthquake in Nepal, URL: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-018-0527-y> (Pristupljeno: 05. 09. 2022.)
4. Bull, J.R., Rowland, S.P., Scherwitzl, E.B., Scherwitzl, R., Gemzell Daniellsson, K. i Harper, J (2019.) Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles, URL: <https://www.nature.com/articles/s41746-019-0152-7> (Pristupljeno: 05. 09. 2022.)
5. Cost, E., Lattof, S.R. i Strong, J. (2019.) Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review, International Journal of Public Health, 64; 293-304, URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-019-01209-0> (Pristupljeno: 05. 09. 2022.)
6. Felix, T.C., de Araujo, L.B., Von Dolinger, D., de Brito, R. i dos Santos Peroso, R. (2020.) Evaluation of Vulvovaginitis and Hygiene Habits of Women Attended in Primary Health Care Units of the Family, Int J Womens Health. 2020; 12: 49–57, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6996544/> (Pristupljeno: 07. 09. 2022.)
7. Jezernik, D. (2020.) *Utjecaj faze menstrualnog ciklusa na tijek psihotične epizode shizofrenije*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet.



8. Kletečki Radović M, Vejmelka L, Družić Ljubotina O. Učinak siromaštva na dobrobit i kvalitetu života obitelji iz perspektive djece. Ljetopis socijalnog rada, 2017;24(2):199-242, URL: <https://hrcak.srce.hr/192737> (Pristupljeno: 15. 09. 2022.)
9. McHugh, M.C. (2020). Menstrual Shame: Exploring the Role of ‘Menstrual Moaning’, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565666/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
10. Sikirić Simčić, A. M. (2021.) Preporuke nastavno na provedeno istraživanje o menstrualnom siromaštvu, URL: [https://hrcak.srce.hr/upute/upute\\_reference\\_Pannoniana.pdf](https://hrcak.srce.hr/upute/upute_reference_Pannoniana.pdf) (Pristupljeno: 04. 01. 2022.)
11. Pease, A., Pease, B. (2008). Velika škola govora tijela, Mozaik knjiga, Zagreb.
12. Shah, V., Nebwera, H., Sonko, B., Bajo, F., Faal, F., Saidykhan, M., Jallow, Y., Keita, O., Schmidt, W-P., Torondel, B. (2022). Effects of Menstrual Health and Hygiene on School Absenteeism and Drop-Out among Adolescent Girls in Rural Gambia, Int J Environ Res Public Health, 19(6): 3337, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954348/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
13. Šućur Z. Stari i novi siromasi u hrvatskom društvu: Empirijski uvid. Bogoslovska smotra. 2014;84(3)577-610, URL: <https://hrcak.srce.hr/129343> (Pristupljeno: 15. 09. 2022.)
14. UNICEF (2022.) Menstrual hygiene, URL: <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene> (Pristupljeno: 10.09.2022.)
15. <https://www.globalcitizen.org/en/content/worlds-first-global-forum-on-period-poverty/> (Pristupljeno: 15.09.2022.)
16. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/period-poverty> (Pristupljeno: 15.09.2022.)
17. <https://borgenproject.org/period-poverty-in-europe/> (Pristupljeno: 15.09.2022.)
18. <https://www.globalcitizen.org/en/content/period-poverty-activists-africa-impact-women-girls/> (Pristupljeno: 15.09.2022.)
19. [https://ssir.org/articles/entry/ending\\_period\\_shame\\_and\\_poverty\\_in\\_asia](https://ssir.org/articles/entry/ending_period_shame_and_poverty_in_asia) (Pristupljeno: 15.09.2022.)
20. <https://sib.net.hr/vijesti/ostalo-vijesti/3986192/dzs-objavio-podatke-o-placama-evo-koliko-hrvata-radi-za-minimalac-a-koliko-za-10-tisuca-kuna-mjesecno/> (Pristupljeno: 17.09.2022.)

21. <https://pariter.hr/objavljeno-je-prvo-istrazivanje-o-menstrualnom-siromastvu-u-hrvatskoj/> (Pristupljeno: 17.09.2022.)
22. <https://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/pokrenuta-peticija-za-ukidanje-menstrualnog-siromastva-budite-odgovorni-prema-zenama-15125237> (Pristupljeno: 17.09.2022.)
23. [https://www.peticijeonline.com/podrite\\_smanjenje\\_enskog\\_poreza](https://www.peticijeonline.com/podrite_smanjenje_enskog_poreza) (Pristupljeno: 17.09.2022.)
24. <https://www.ziher.hr/porez-na-menstrualne-potrepstine-vijest/> (Pristupljeno: 18.09.2022.)
25. <https://www.who.int/europe/news/item/27-05-2022-education-and-provisions-for-adequate-menstrual-hygiene-management-at-school-can-prevent-adverse-health-consequences> (Pristupljeno: 17.09.2022.)
26. <https://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/zdravlje-zene/zasto-je-menstruacija-i-danas-tabu-tema-do-te-mjere-da-je-nazivamo-oni-dani-u-mjesecu-stvari-tetka/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
27. <https://poliklinika-sinteza.hr/blog/menstruacija-i-njezini-tabui/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
28. <https://www.britishtscienceassociation.org/blog/inclusive-menstrual-health-education-is-essential-for-equality> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
29. <https://www.sbh4all.org/2020/05/menstrual-products-should-be-free-periodt/> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
30. <https://www.vic.gov.au/free-sanitary-pads-and-tampons-all-government-schools> (Pristupljeno: 19.09.2022.)
31. <https://www.aem.hr/en/to-nisu-samo-oni-dani-u-mjesecu/> (Pristupljeno: 06.02.2023.)
32. [Borba protiv gladi i menstrualnog siromaštva: Od drugog polugodišta promjene - N1 \(n1info.hr\)](#) (Pristupljeno 06.02.2023.)
33. [Živim - Iduće godine u školama besplatni higijenski ulošci \(gloria.hr\)](#) (Pristupljeno 07.02.2023.)