

**Univerzita Karlova**

**Pedagogická fakulta**

Katedra pedagogiky

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Vliv menstruace na průběh studia studentek Pedagogické fakulty UK

The impact of menstruation on the education of students of Faculty of Education Charles

University

Sabina Bednarčíková

Vedoucí práce: PhDr. Alena Thorovská

Studijní program: Pedagogika (B0111A190018)

Studijní obor: Pedagogika se sdruženým studiem Anglický jazyk se zaměřením na  
vzdělávání

2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Vliv menstruace na průběh studia studentek Pedagogické fakulty UK* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Abstrakt byl do angličtiny přeložen za pomoci Microsoft překladače. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Milovicích, dne 14.4.2024

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí práce PhDr. Aleně Thorovské a všem studentkám, které vyplnily dotazník použitý v praktické části této bakalářské práce.

## **ABSTRAKT**

Cílem této práce je zjistit, jak studentky Pedagogické fakulty UK prožívají menstruaci ve školním prostředí a jak to ovlivňuje jejich studium. Výzkum probíhal pomocí online dotazníkového šetření. Respondentky tvořily studentky Pedagogické fakulty na univerzitě Karlova, v prezenčním studiu a narozené po roce 1980. Pro účely této práce bylo použito 228 odpovědí. Z toho 1 odpověď byla vyplněna transgenderem.

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jaký vliv má menstruace na průběh studia studentek PedF UK. Studentky uvedly, že mají zhoršenou schopnost se soustředit během hodin a zkoušek. Necelá polovina studentek v období menstruace zůstává doma, ale často se účastní školy i přes menstruační potíže kvůli povinné docházce. V rámci bakalářské práce jsou naplněny 3 vedlejší cíle. Prvním bylo ověřeno, že většina studentek má dostatek času mezi hodinami, aby zvládly své menstruační hygienické návyky a že v tom dostupnost menstruačních pomůcek nehraje žádnou významnou roli. Druhým vedlejším cílem jsem se dozvěděla, že dle studentek nejsou všechny dámské toalety stejně vybaveny a je potřeba toalety zrenovovat tak, aby splňovaly nároky na výměnu nejčastěji používaných menstruačních pomůcek. Poté by studentky měly zájem o menstruační pomůcky na toaletách a rychlovarnou konvici dostupnou studentům pro přípravu čajů, aby lépe zvládly své menstruační potíže. Třetím vedlejším cílem bylo zjištěno, že dle studentek mají menstruační potíže negativní vliv na jejich pozornost a výkon v průběhu studia.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

menstruace, studium, absence, pozornost, školní prostředí

## **ABSTRACT**

This thesis aims to find out how female students of the Faculty of Education of Charles University experience menstruation in the school environment and how it affects their studies. The research was carried out using an online questionnaire survey. The respondents were full-time students of the Faculty of Education at Charles University, born after 1980. For the purpose of this thesis, 228 responses were used. Of these, 1 response was filled in by a transgender.

The main research objective was to find out what effect menstruation has on the study of students of the Faculty of Education of Charles University. Female students reported that they had an impaired ability to concentrate during classes and exams. Less than half of female students stay at home during menstruation, but often they attend the school despite menstrual problems because of compulsory attendance. Within the bachelor thesis, 3 secondary objectives are fulfilled. The first was to verify that most female students have enough time between classes to manage their menstrual hygiene habits and that the availability of menstrual aids does not play a significant role in this. The second secondary goal was that according to the students, not all women's toilets are equally equipped and it is necessary to renovate the toilets to meet the requirements for replacing the most commonly used menstrual aids. Moreover, female students would be interested in menstrual aids in the restrooms and an electric kettle available to students for making teas to better manage their menstrual problems. The third secondary objective was found that according to the students, menstrual problems have a negative effect on their attention and performance during their studies.

## **KEYWORDS**

menstruation, studies, absenteeism, attention, school environment

## Obsah

Úvod.....	9
1 Pohlavní systém ženy.....	11
1.1    Vaječníky .....	11
1.1.1    Ovulační cyklus.....	12
1.2    Vejcovod.....	13
1.3    Děloha .....	14
1.4    Pochva.....	14
2    Menstruační cyklus .....	15
2.1    Poruchy menstruačního cyklu.....	17
2.1.1    Poruchy délky a pravidelnosti menstruačního cyklu .....	17
2.1.2    Poruchy síly menstruačního krvácení .....	18
2.1.3    Premenstruační syndrom.....	18
2.1.4    Premenstruační dysforická porucha .....	19
2.1.5    Dysmenorea.....	19
2.1.6    Endometrióza .....	20
3    Menstruační pomůcky.....	22
3.1    Menstruační pomůcky na vnější použití .....	22
3.1.1    Menstruační vložka .....	22
3.1.2    Látková menstruační vložka .....	23
3.1.3    Menstruační kalhotky.....	23
3.2    Menstruační pomůcky na vnitřní použití .....	24

3.2.1 Menstruační tampon.....	24
3.2.2 Menstruační kalíšek .....	25
3.2.3 Menstruační houba.....	25
4 Menstruace ve vztahu ke školnímu prostředí.....	26
4.1 Z pohledu studentek.....	26
4.1.1 Pocit studu a úzkosti.....	27
4.1.2 Dysmenorea.....	27
4.1.3 Sociální podpora.....	28
4.2 Z pohledu učitelů .....	28
4.2.1 Názor učitelů: Jaké to je pro dívky, když dostanou menstruaci ve škole? 28	
4.2.2 Vliv menstruace na učení .....	29
4.3 Menstruační pomůcky a školní prostředí.....	30
4.4 Prostředí na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy.....	31
4.4.1 Občerstvení .....	31
4.4.2 Komfort .....	33
4.4.3 Hygiena .....	34
5 Praktická část .....	36
5.1 Způsob sběru dat.....	36
5.1.1 Požadavky na respondenty .....	37
5.1.2 Vyřazení odpovědí .....	37
5.2 Výzkumné otázky a cíle.....	38

5.3 Výsledky dotazníkového šetření .....	39
6 Diskuse.....	73
Závěr .....	76
Reference .....	78
Seznam příloh .....	80



## Úvod

I když téma menstruace se stále vnímá jako společenské tabu, osobně pociťuji, že přibývá stále více lidí, kteří se zajímají o menstruační cyklus a jeho vliv na kvalitu života ženy. Obzvláště zřejmé to je na sociálních sítích, které se využívají k otevírání i dalších citlivých témat jako je např. psychické zdraví. A právě když jsem nastoupila do svých studií na Pedagogické fakultě, jsem se o tohle téma začala zajímat, protože jsem najednou vnímala mnohem víc, jak má na mě menstruace a s ní spojené potíže vliv. V této práci chci zjistit, jestli i ostatní studentky mají podobné zkušenosti a jak by jim fakulta mohla pomoci, aby tyto potíže lépe zvládly.

Teoretická část této práce začíná popisem pohlavního systému ženy, konkrétně pak vnitřní pohlavní orgány, jejichž znalost napomůže k lepšímu pochopení ovulačního a menstruačního cyklu. V této části je vysvětlený i ovulační cyklus, protože se během něho vytváří hormony, které řídí cyklické změny, ke kterým dochází v děložní sliznici. (Dylevský & Navrátil, 2019)

Následně se práce věnuje menstruačnímu cyklu a jeho poruchám. Větší pozornost je věnována premenstruačnímu syndromu (PMS) a premenstruační dysforické poruše (PMDD), u kterých sice symptomy začínají ještě před obdobím menstruace, ale přetrvávají až do konce menstruačního krvácení. Dále se rozebírá dysmenorea, která se týká téměř každé druhé dívky/ženy. (Křepelka, 2015) V poslední řadě je zmíněna endometrióza, což je gynekologické onemocnění ovlivněné ovulačním cyklem.

Další kapitola se věnuje nejčastěji používaným menstruačním pomůckám. Je zde popsáno, jak probíhá výměna menstruační pomůcky, což by mělo pomoci ilustrovat situace, které zkoumá praktická část.

Poslední část teoretické části se věnuje vztahu menstruace ke školnímu prostředí. Nejdříve jsou shrnuty informace z výzkumů na téma „jaký vliv má menstruace na studium“ z pohledu univerzitních studentek, a poté z pohledu vyučujících. Tyto výzkumy byly inspirací pro vznik dotazníku použitým v praktické části. Dále jsou rozebrány materiálové a prostorové požadavky při výměně dané menstruační pomůcky, což řeší i jedna vedlejší výzkumná otázka.

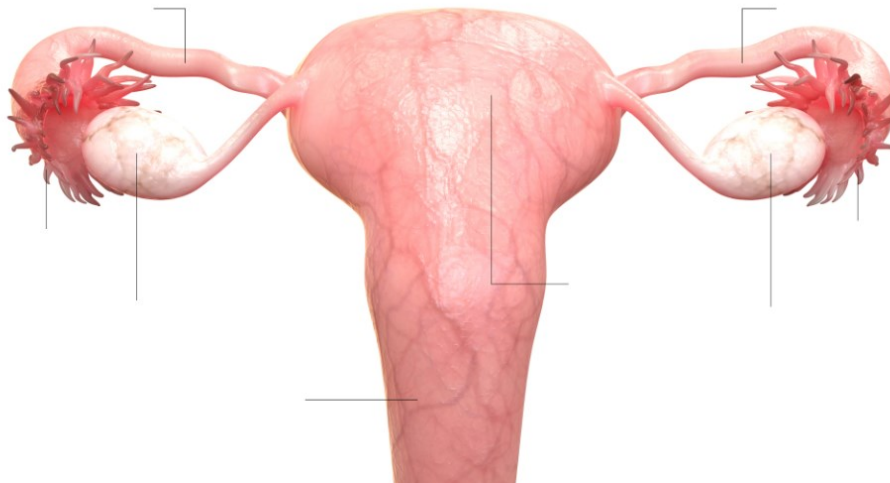
## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Pohlavní systém ženy

Reprodukční systém ženy se skládá z vnitřních pohlavních orgánů, mezi které patří vaječníky, vejcovody, děloha a pochva (viz. obrázek 1). (Čihák, 2013) Mezi zevní pohlavní orgány patří velké a malé stydké pysky, vestibulární žlázy a topořivé tkáně. Základní funkce pohlavního systému ženy je uchovávání a zrání vajíček, produkce pohlavních hormonů, uskutečnění pohlavního styku, popřípadě vývoj plodu a jeho porod. (Dylevský & Navrátil, 2019)

#### Obrázek 1

*Vnitřní pohlavní orgány ženy*



zdroj: <https://www.nzip.cz/clanek/415-zenske-pohlavni-organy-struktura-a-funkce>

#### 1.1 Vaječníky

Vaječníky jsou párové pohlavní žlázy, které jsou připevněny řasou pobřišnice k bočním stěnám pánevní dutiny. Mikroskopicky se skládají z tenkého vazivového obalu, z kůry a ze dřene. U dospělé ženy je jeden vaječník velký zhruba jako zralá švestka.

**Dřeň** se skládá z vaziva, cév a nervů vstupujících do vaječníků. Její hlavní funkce je látková výměna vaječníku.

V **kůře vaječníku** jsou uloženy všechny nezralá vajíčka ženy. Ty vlivem vysoké produkce hormonů adenohipofýzy<sup>1</sup> – folitropinu (FSH) a lutropinu (LH) pravidelně (cyklicky) dozrávají, tedy mají plně funkční obaly. Těmto změnám se říká ovulační, ovariální nebo dokonce vaječnickový cyklus. (Dylevský & Navrátil, 2019)

### 1.1.1 Ovulační cyklus

Ženy začínají ovulovat v pubertě a obvykle končí mezi 40.-50. rokem. Celý cyklus trvá 26–32 dnů. (Dylevský & Navrátil, 2019) Na začátku ovulačního cyklu začne skupina folikulů<sup>2</sup> růst, ale pouze jeden folikul dospívá do předovulačního stádia. Graafův folikul<sup>3</sup> poté praskne a vajíčko se vyplaví do břišní dutiny, kde je chycen do vejcovodu. Tam vzniká žluté tělísko<sup>4</sup>, které žije ještě 14 dní, pokud nebylo oplozeno. Poté se změní v bílé tělísko neboli vazivovou jizvu. (Čepický, 2021)

Stěny Graafova folikulu jsou tvořeny endokrinní<sup>5</sup> tkání vaječníku. Produkují **estrogeny**, které primárně působí na činnost centrálního nervového systému a determinují chování a citění ženského typu. Poté řídí vývoj sekundárních pohlavních znaků jako jsou růst prsů a ochlupení. Dále také ovlivňují cyklické změny, ke kterým dochází v děložní sliznici. Se vznikem žlutého tělíska začne působit **progesteron**, kterému se přezdívá „těhotenský hormon“, protože má na starosti, aby pohlavní orgány fungovaly tak, aby se udrželo těhotenství. Progesteron je produkován až do 6. měsíce těhotenství. (Dylevský & Navrátil, 2019)

---

<sup>1</sup> přední lalok hypofýzy tvořící hormony, které řídí další žlázy s vnitřní sekrecí

<sup>2</sup> Dutinka ve vaječníku, kde vyžívají vajíčka. Kůra vaječníku obsahuje velké množství folikulů v různém stádiu vývoje. (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

<sup>3</sup> váček obsahující zralé vajíčko (Dylevský & Navrátil, 2019)

<sup>4</sup> Barva tělíska je způsobena vychytáváním tuků. (Čepický, 2021)

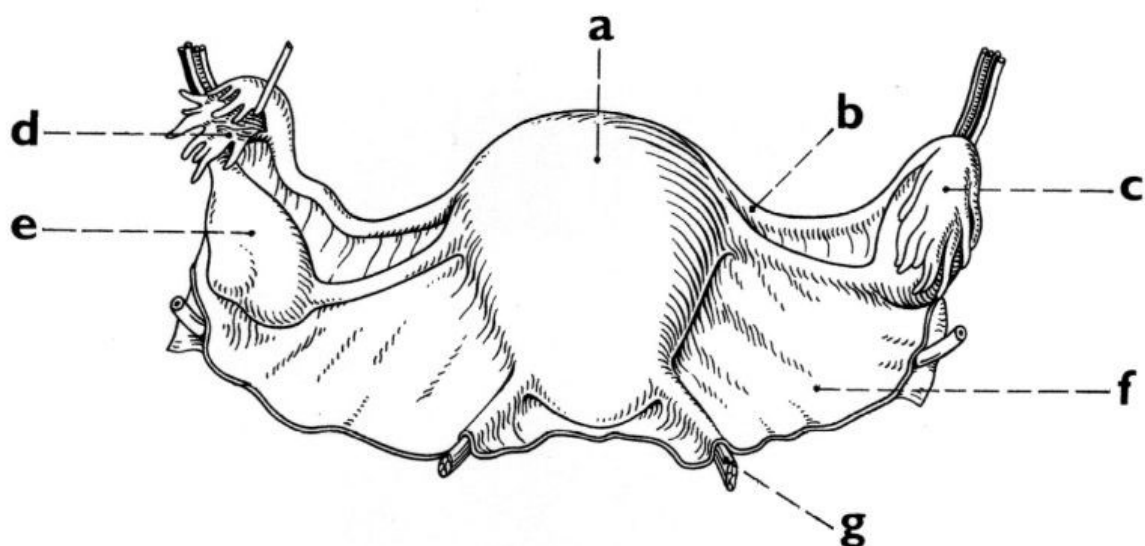
<sup>5</sup> Týkající se vnitřní sekrece vylučování látek důležitých pro organismus, zde hormonů, do krve. (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

## 1.2 Vejcovod

Vejcovody jsou volně zavěšené trubice na peritoneální<sup>6</sup> řase na boční stěně pánve. Jsou dlouhé asi 13 cm a spolu s vaječníky tvoří tzv. děložní adnexa<sup>7</sup> (viz. obrázek 2). Jejich hlavní funkce je transport, ale je také prostředím pro oplození vajíčka a časný vývoj zárodku. K oplození vajíčka tedy dochází už ve vejcovodech. Není-li oplozeno, zaniká a je vstřebáno sliznicí buď vejcovodu či dělohy.

### Obrázek 2

*Děložní adnexa*



a – děložní dno, b – pravý vejcovod, c – břišní ústí pravého vejcovodu, d – řasy levého vejcovodu, e – levý vaječník, f – pobříšnice, g – závěsný děložní vaz (Dylevský & Ježek, 2013)

zdroj: <https://vos.palestra.cz/skripta/anatomie/13a2a2.htm>

Vnitřní ústí vejcovodů je volně otevřeno do břišní dutiny poblíž vaječníků. Druhý konec vejcovodů – zevní ústí – se otevírá do děložní dutiny v místě tzv. děložních rohů. Vnitřní ústí

---

<sup>6</sup> pobříšnice

<sup>7</sup> připojené orgány – děloha, vejcovody a vaječníky (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

má „pohyblivé řasy, které se při ovulaci přikládají k povrchu vaječníku a chapadlovitě obemykají uvolněné vajíčko, které je s malým množstvím tekutiny splaveno od ústí vejcovodů.“ (Dylevský & Navrátil, 2019, stránky Vejcovod, děloha, pochva)

Vajíčko se může dál posouvat díky rytmickému smršťování stěny vejcovodu. Posun vajíčka usnadňuje sliznice vejcovodů, která je opatřena řasinkami kmitajícími směrem do dělohy. (Dylevský & Navrátil, 2019)

### 1.3 Děloha

Děloha je uložena mezi močovým měchýřem a konečníkem. Je to svalový orgán ve tvaru hrušky, který se skládá z **děložního těla, dna s dvěma rohy a krčku**. Uvnitř dělohy je štěrbinovitá dutina, která se v děložních rozích spojuje s vejcovody a v krčku ústí do pochvy. Když žena není těhotná, tato dutina je velmi úzká a její stěny na sebe naléhají.

Děložní stěna je složena ze tří vrstev. Vnitřní vrstvu tvoří **sliznice** s množstvím žlázek, která prodělává pravidelné změny, které připravují sliznici na přijetí vajíčka. Střední vrstva je nejsilnější a tvoří ji **hladká svalovina**, která je upravena do spirál, začínajících od děložních rohů a postupně pokračujících k děložnímu krčku. Jejím smrštěním je při porodu vypuzen plod z dělohy. Vnější vrstvu tvoří **vazivo**, kterému se také říká závěsné děložní vazy (viz. obrázek 2). Tyto vazy drží dělohu na svém místě. Během těhotenství, kdy je děloha mnohonásobně větší, jí přitahují k zadní stěně pánve a drží ji ve vzpřímené poloze. (Dylevský & Navrátil, 2019)

### 1.4 Pochva

Pochva je svalová trubice, která propojuje děložní dutinu se zevními pohlavními orgány. Poševní stěny obkružují děložní krček a tím vytváří tzv. poševní klenby. Pochva je obklopena řídkým vazivem, které jí umožňuje se roztáhnout. **Poševní sliznice** je pokryta malou vrstvou hlenu produkovaným žlázami děložního krčku. Sliznice prodělává změny na základě, kterých

se dá určit fáze menstruačního cyklu. Tento fakt napomáhá při vyšetřování poruch menstruačního cyklu. Prostředí pochvy je kyselé, což funguje jako ochrana proti choroboplodným zárodkům, které se do pochvy dostávají přes zevní orgány. **Panenská blána** (hymen) uzavírá vchod do pochvy před prvním pohlavním stykem. Tato slizniční řasa se může u každého jedince lišit ve své tuhosti, velikosti i tvaru. To vše je ovlivněné velikostí a tvarem otvoru, kterým během menstruace odtéká krev se zbytky děložní sliznice. Hymen se trhá při prvním pohlavním styku, ale kompletně mizí až při porodu. (Dylevský & Navrátil, 2019)

## 2 Menstruační cyklus

Cyklickým změnám, které ovlivňují děložní sliznici se říká menstruační cyklus. K těmto změnám dochází právě díky ovulačnímu cyklu, tedy jsou způsobeny hormony – estrogen a progesteron. Jinými slovy, bez ovulace, není menstruace.

**Menstruace** je fáze menstruačního cyklu, kdy žena krvácí – zbavuje se zbytků výstelky<sup>8</sup> spolu s krví. První den menstruace se zároveň počítá jako první den cyklu. Tato fáze trvá 3-7 dní.

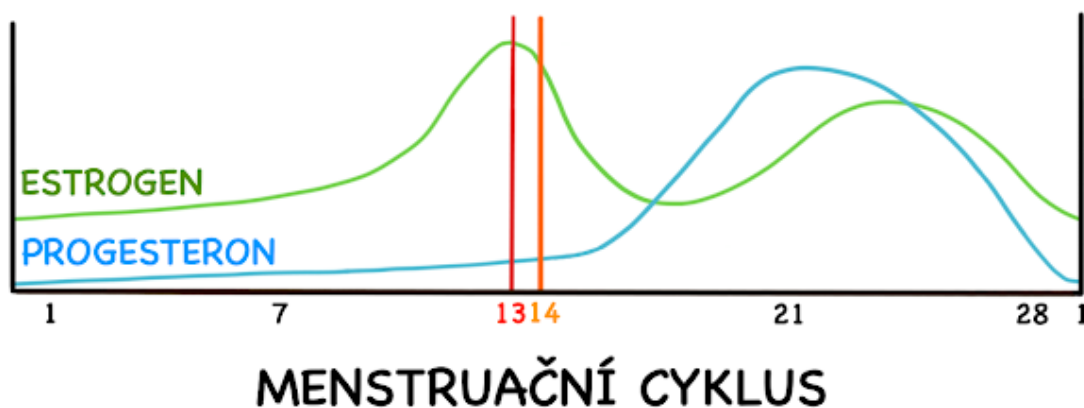
Jakmile se tělo zbaví staré sliznice, hned si začne tvořit novou. Nová výstelka je silně prokrvena, díky čemuž se zacelují rány, které vznikly odtrháváním staré sliznice. Tuto fázi nazýváme **proliferační** a trvá zhruba týden. Růst nové sliznice je způsoben estrogenem, který vzniká v dozrávajícím Graafově folikulu. Změny hladin ovariálních hormonů jsou znázorněny v obrázku 3.

### Obrázek 3

*Hladina vaječnickových hormonů*

---

<sup>8</sup> děložní sliznice



Uprostřed je znázorněno období ovulace. Tehdy je hladina estrogenu nejvyšší.

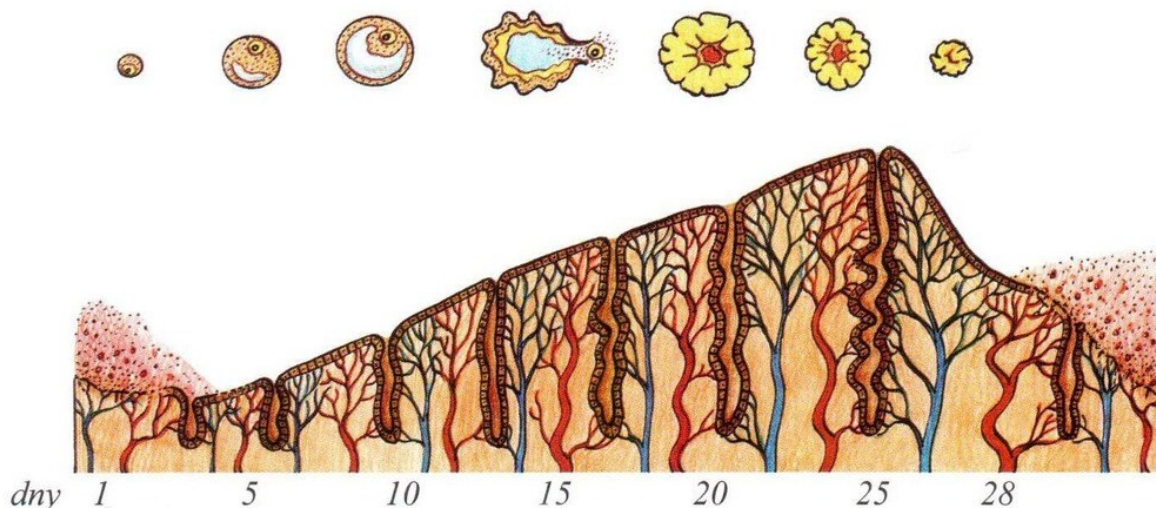
zdroj: <https://www.axon-med.cz/2021/02/estrogen-progesteron.html>

Děložní sliznice postupně nabírá na objemu (až 5 mm) spolu se žlázkami, které tvoří spoustu hlenu. Z tohoto důvodu se tato fáze nazývá **sekreční**. Trvá ze všech nejdéle a končí těsně před menstruací. Změny jsou způsobeny progesteronem, který vzniká ve žlutém tělísku. Ovulace probíhá zhruba uprostřed menstruačního cyklu, tak akorát, kdy je sliznice nejvíce schopna přijmout oplozené vajíčko. Pokud žluté tělísko zaniklo, klesá hladina progesteronu. Následně se začne rozpadat sliznice (viz. obrázek 4).

#### **Obrázek 4**

*Děložní sliznice během menstruačního cyklu*





zdroj: <https://quizlet.com/301235582/menstruacni-cyklus-diagram/>

Poslední a nejkratší fází cyklu je **ischemická**<sup>9</sup>, která trvá zhruba 24 hodin. Dojde k náhlému sestupu progesteronu a z hypofýzy je vyslán oxytocin. To vyvolá „několikahodinové křečovitě stažení cév zásobujících sliznici“. (Dylevský & Navrátil, 2019, str. Menstruační cyklus) Kvůli nedostatečnému prokrvení se výstelka rozpadá. Poté se sevření cév uvolní a nově přichodící krev odploví zbytky sliznice ven z děložní dutiny.

Délka menstruačního cyklu a jednotlivých fází se může u každé ženy lišit. Standardní doba cyklu je mezi 28-32 dny. Při větších odchylkách jde o poruchy menstruačního cyklu a s tím často spojenou poruchu plodnosti. (Dylevský & Navrátil, 2019)

## 2.1 Poruchy menstruačního cyklu

V dalších kapitolách budou charakterizované nejčastější poruchy menstruačního cyklu.

### 2.1.1 Poruchy délky a pravidelnosti menstruačního cyklu

**Amenorea** je stav, který se vyznačuje absencí menstruačního krvácení. Rozlišujeme primární amenoreu, kdy dívka samovolně, bez pomoci lékařů, nemenstruovala. (Zpravidla před

---

<sup>9</sup> Tyto čtyři fáze jsou ještě rozděleny do dvou nadřazených fází: folikulární (menstruace a proliferace) a luteální (sekreční a ischemická). (Křepelka, 2015)

pubertou.) Sekundární tedy logicky nastává tehdy, když už žena dříve někdy menstruovala. Přirozeně se objevuje v těhotenství, během kojení a v postmenopauze. Dále termínem amenorea popisujeme stav, kdy při jindy poměrně pravidelném cyklu se menstruace nedostaví v předpokládaném termínu (např. 6týdenní amenorea) (Čepický, 2021). Nepravidelná menstruace se nazývá **metroragie**. (Křepelka, 2015)

**Oligomenorea** je porucha délky menstruačního cyklu v rozmezí 35–90 dny. **Polymenorea** je zase naopak cyklus kratší než 21 dní. Oba cykly mohou být ovulační, ale častěji jsou **anovulační**, tedy bez ovulace.

### 2.1.2 Poruchy síly menstruačního krvácení

**Hypomenorea** je slabé menstruační krvácení, které je kratší jak 2 dny. **Hypermenorea** je silné krvácení, při kterém žena ztratí víc jak 90 ml krve a **menoragie** je silné krvácení delší než 8 dní.

**Dysfunkční krvácení** je způsobeno anovulací. Děložní sliznice přetrvává v proliferální fázi kvůli působení estrogenu. Jakmile hladina hormonu klesne, sliznice se začne odlučovat a dochází k silnému krvácení mimo obvyklý termín menstruace. (Čepický, 2021)

### 2.1.3 Premenstruační syndrom

Premenstruační syndrom (dále jen PMS) se projevuje různými fyzickými a psychickými symptomy, které se objeví po poklesu hladiny progesteronu. Tyto symptomy mají negativní vliv na kvalitu života ženy. Až 75 % žen prožívá jednotlivé symptomy PMS, což vede k mylnému přesvědčení, že PMS je v podstatě normální součástí menstruačního cyklu.

Mezi afektivní, tedy emociálně založené symptomy patří změny nálad, depresivní nálady, podrážděnost, zmatenost, stranění se lidem a úzkostné stavy. Dochází také ke změnám

v chování jako je změna chuti k jídlu a ztráta zájmu o aktivity, které bývají vykonávané s oblibou. Mezi nejčastější somatické symptomy patří bolesti hlavy, otoky, nadýmání, návaly horka a mastodynie<sup>10</sup>.

Všechny tyto symptomy se opakují a jsou vázány na konec menstruačního cyklu, zhruba týden před začátkem menstruace. Odeznívají s koncem menstruačního krvácení. Dle ACOG<sup>11</sup> je PMS diagnostikován, pokud žena prožívá aspoň jeden psychický nebo fyzický symptom v období 5 dnů před začátkem menstruace a do 4 dnů po skončení krvácení. Tyto opakující se symptomy se musí projevit 3 na sebe navazující měsíce a mají negativní následky v sociální a ekonomické rovině života ženy. (Křepelka, 2015)

#### **2.1.4 Premenstruační dysforická porucha**

Premenstruační dysforická porucha, známá pod zkratkou PMDD, je vážnější forma premenstruačního syndromu. Tato porucha je diagnostikována 3-8 % žen. U ženy se musí projevit nejméně 5 symptomů, z nichž jeden je hlavní. Mezi hlavní symptomy patří deprese, úzkosti, výrazný hněv a podrážděnost, pokles zájmu o obvyklé činnosti. Jako další příznaky se může projevit „letargie<sup>12</sup>, změna chuti k jídlu, poruchy spánku, pocit přetažení“ a některé fyzické symptomy. Nakonec ženy s PMDD mají větší sklony k sebevraždě. (Křepelka, 2015, stránky 185,186)

#### **2.1.5 Dysmenorea**

Dysmenorea jsou silné, křečovitě bolesti v oblasti podbřišku při menstruačním krvácení. Rozlišujeme primární dysmenoreu, která se projevuje s příchodem ovulačního cyklu u dívek. Sekundární se nejčastěji projevuje u žen středního věku a má organickou příčinu.

---

<sup>10</sup> Bolest prsou, v mléčných žlázách. (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

<sup>11</sup> členská organizace pro gynekology a porodníky

<sup>12</sup> chorobná spavost, netečnost (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

Primární dysmenorea se týká až 45 % mladých žen. Rizikovou skupinou jsou ženy mladší 30 let, s podváhou a kuřačky. Dysmenorea je také častým symptomem u žen, které trpí silným menstruačním krvácením, nebo si potrpí na drsný sex. Dochází ke kontrakcím děložní svaloviny, čímž vzniká křečovitá bolest v podbříšku. Bolest přichází postupně spolu s menstruačním krvácením a vymizí během 12-72 hodin. Může být doprovázena průjmem, nevolností, bolestí hlavy a celkovou slabostí. Tyto obtíže většinou zcela zmizí, nebo se aspoň zmírní po prvním porodu. (Křepelka, 2015, str. 180)

### **2.1.6 Endometrióza**

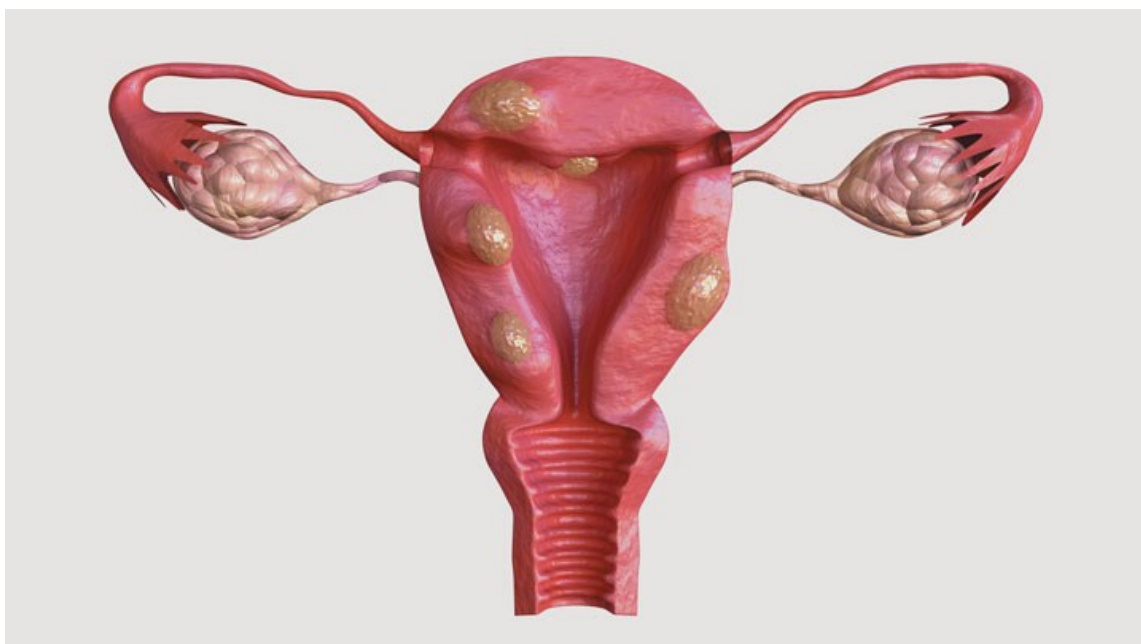
Endometrióza je gynekologické onemocnění, kterým trpí 5-15 % žen v populaci. Jde o výskyt tkáně endometria<sup>13</sup> mimo děložní dutinu. Vnitřní endometrióza, nazývaná také adenomyóza, zasahuje děložní svalovinu (viz. obrázek 5), zatímco vnější endometrióza může postihnout jakýkoliv orgán, nejčastěji v oblasti pánve. Jediné orgány, které nebyly diagnostikované endometriózou jsou srdce a slezina.

#### **Obrázek 5**

*Endometrióza – nálezy v děložní svalovině*

---

<sup>13</sup>děložní sliznice (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)



zdroj: <https://tartaczna2.pl/endometrioza,249,pl>

Endometrióza se svým projevem podobá nádoru, roste, proniká do tkáně a tam může vytvářet metastázy.<sup>14</sup> Tyto ložiska reagují na hormonální změny ovariálních hormonů a v důsledku toho menstrují, vznikají cysty a rozsáhlé adheze<sup>15</sup>. Velikost nálezu se také nepřímou rovná vážnosti symptomů, mezi které patří sterilita (neplodnost způsobená neprůchodností vejcovodů kvůli adhezi) a bolest.

Dosud se nepodařilo zjistit, co toto onemocnění způsobuje, i když je na to několik teorií. Léčba nemoci neexistuje, léčí se pouze symptomy – buď sterilita nebo bolest. Postupy léčby se většinou vzájemně vylučují. Sterilita se řeší pomocí asistované reprodukce a bolesti hormonální terapií blokující cyklus. Každopádně, těhotenství se uvádí jako nejefektivnější způsob léčby. Po menopauze se vše spontánně zahojí. (Čepický, 2021)

---

<sup>14</sup> dceřiné ložisko, obvykle zhoubného nádoru nebo infekce (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

<sup>15</sup> srůsty (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

### 3 Menstruační pomůcky

V této kapitole bych vám chtěla ukázat stručný přehled nejčastěji používaných menstruačních pomůcek.

#### 3.1 Menstruační pomůcky na vnější použití

Jde o menstruační pomůcky, které se nevkládají do pochvy. Krev tedy volně odtéká z pochvy ven, kde je zachycena. (Golemová, 2023)

##### 3.1.1 Menstruační vložka

Různé varianty se používaly v průběhu historie, ale jednorázové se objevily až v druhé polovině 20.století. Rozlišujeme hned několik druhů:

**Slipové vložky** jsou nejtenčí a tím pádem mají i nejmenší savost. Ženy je používají na konci menstruačního krvácení, nebo v kombinaci s tampónem. Občas se jim přezdívá „intimky“.

**Vložky normal, maxi, super...** jsou klasické vložky, které se liší mírou savosti. Ženy si je volí podle toho, jak silné mají menstruační krvácení. Mají plochý oválný tvar a uprostřed jsou zúžené, aby se vešly do ženského klína. Zespodu mají lepicí pásku, kterou se přichytí ke kalhotkám, aby zůstaly na místě. Vyrábí se i s křídélky, které se lepí přes okraj kalhotek pro větší zajištění proti pohybu vložky.

**Noční vložky** mají křídélka a jsou mnohem delší než klasické. Obzvláště jsou prodloužené do zadní části, aby zachytili všechnu krev, i když se žena ve spánku převaluje. Tento typ vložky má vysokou savost, aby vydržela bez protečení<sup>16</sup> celou noc.

---

<sup>16</sup> Stává se, když menstruační pomůcka už není schopna nasát více tekutiny. Krev tedy proteče až na oblečení ženy. (Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2022)

Vložky by se měli **měnit** jednou za 6 hodin, ale závisí to na síle menstruačního krvácení. Vložka se odlepí, složí a zabalí buď do obalu od nové vložky, nebo se obalí toaletním papírem. Poté se vyhodí do koše. (Golemová, 2023)

### **3.1.2 Látková menstruační vložka**

Látková vložka je takový mezistupeň mezi klasickou vložkou a menstruačními kalhotkami. Jsou vyráběny nejčastěji z bavlny, ale i z bambusu, konopné tkaniny a dalších. Tvar mají stejný jako klasické vložky s křídélky, které se zapínají přes okraj kalhotek. Druhy dostupných vložek jsou také podobné těm jednorázovým. Látkové mají navíc **vrstvené vložky**, u kterých si můžete sami nastavit tloušťku vložení další vrstvy tak, aby to odpovídalo síle menstruačního krvácení. Díky prodyšnosti látkových vložek se nevytváří zápach.

S látkovou vložkou se manipuluje stejně jako s jednorázovou. Použitou vložku je třeba nejdříve namočit a předeprat. Vložky se potom vyperou při teplotě 60° a můžou se přidat k běžnému prádlu. Na den žena potřebuje 1-5 vložek. (Bittnerová, 2020)

### **3.1.3 Menstruační kalhotky**

Menstruační kalhotky v posledních 20 letech získávají na oblibě. Kalhotky jsou tenké jako klasické spodní prádlo a rychle absorbují vlhkost. Tyto vlastnosti zajišťují pohodlí a pocit diskrétnosti pro ženu. Kalhotky se skládají ze tří vrstev: savá s antibakteriální úpravou, absorpční a nepropustná membrána, která je zároveň prodyšná, aby se zabránilo vzniku zápachu. Díky jednoduchosti použití jsou vhodné pro mladé dívky s první menstruací (menarche), ale mohou je používat ženy všeho věku. Vyrábí se s různou mírou savosti (viz tabulka). Měnit by se měli každých 8–12 hodin v závislosti na síle menstruačního krvácení. Kalhotky se propláchnou pod proudem vlažné vody, a poté se vyperou na 40° stupňů bez použití aviváže. Kalhotky se dají používat opakovaně přes 2 roky. (snuggswear s.r.o., nedatováno)

## **Tabulka 1**

*Porovnání menstruačních kalhotek s ostatními menstruačními pomůckami.*

Absorpce kalhotek	Tampon/vložka	Kalíšek
Slabá	1	0,5
Střední	2	1
Silná	3	1,2
Extra silná	4	1,5

zdroj: <https://snuggs.cz/pages/jak-funguji>

### 3.2 Menstruační pomůcky na vnitřní použití

Menstruační pomůcka je vkládána do pochvy, kde je menstruační krev zachycována. Pro větší jistotu a ze strachu z protečení jsou občas kombinovány s vložkami či menstruačními kalhotkami. (Golemová, 2023)

#### 3.2.1 Menstruační tampon

Tampony patří k nejoblíbenějším menstruačním pomůckám pro svou diskrétnost. Dají se pohodlně používat i při sportu či plavání, což vložky neumožňují. Mohou je používat ženy všeho věku, včetně těch, které mají ještě panenskou blánu<sup>17</sup>. Tampony jsou vyráběny z bavlny, umělého hedvábí a viskózy. Standardně se vyrábí ve 4 velikostech – mini, normal, super a super plus. Velikost tamponu si žena volí podle síly menstruačního krvácení, ne podle velikosti vchodu do pochvy.

Před **zavedením tamponu** by se měli umýt ruce. Tampon se z půlky rozbalí tak, aby byl vidět konec s provázkem. Mírně se zatáhne za šňůrku a ukazováčkem se roztáhne konec tamponu, aby se pak předešlo protečení. Poté se tampon zavede do pochvy, kdy ukazováček tlačí do konce se šňůrkou. Nejsnadněji se tak dělá v podřepu, popřípadě si žena může stoupnout a jednu nohu položit na poklop od toalety. To, jestli je tampon zavedený dostatečně daleko, se dá zkontrolovat tak, že si žena sedne. Tampon by neměla cítit.

---

<sup>17</sup> V panenské bláně je otvor, kterým odchází menstruační krev. (Dylevský & Navrátil, 2019)



**Tampony s aplikátorem** fungují na podobném principu. Tampon je schovaný uvnitř dvou plastových trubiček. Nejdříve se zatáhnutím vysune vnitřní trubička. Poté se aplikátor zavede do pochvy tak, aby venku zůstala vnitřní trubička. Ta se potom zasune dovnitř, čímž se tampon dostane na své místo. Aplikátor se vyhodí do koše.

Při **výměně** se jednoduše zatáhne za šňůrku od tamponu, který se dá buď do hygienického sáčku, anebo se zabalí do toaletního papíru, a pak vyhodí do koše. Tampon se mění každé 4-8 hodin v závislosti na síle krvácení. Pokud je tampon zavedený delší dobu, hrozí riziko zá-  
nětu či syndromu toxického šoku<sup>18</sup>. (Golemová, 2023)

### 3.2.2 Menstruační kalíšek

Kalíšek je vyráběný z hypoalergenních materiálů – lékařského silikonu a TPE<sup>19</sup>. Má tvar kalichu, z čehož byl odvozen název, se stopkou, za kterou se pak vyndává. Na celou dobu menstruace postačí jeden kalíšek – používá se opakovaně. Mění se po 4-12 hodinách v závislosti na síle menstruačního krvácení. Kalíšek se zmáčkne mezi palcem a ukazováčkem, čímž se složí, aby se dal zavést do pochvy. Tam se kalíšek rozvine a podtlakem přilne k poševním stěnám. Mezi jednotlivými použitími se kalíšek umyje tekutým mýdlem s mírným až kyselým pH<sup>20</sup>. Po skončení menstruace se kalíšek vyvaří, omyje čistým alkoholem nebo jiným způsobem sterilizuje. (Golemová, 2023)

### 3.2.3 Menstruační houba

Jedná se o přírodní produkt z moře, který se po spotřebě (zhruba 6 měsíců) vyhodí jako bioodpad, tudíž je plně ekologický. Houbička je přirozeně antiseptická a antibakteriální, navíc

---

<sup>18</sup> zkratka TSS. Mezi příznaky patří vysoká horečka, vyrážky na kůži i na sliznicích, zvracení, průjem, pokles tlaku a následně i šok. (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

<sup>19</sup> Měkký materiál z termoplastického elastomeru neboli kaučuku, který se nejčastěji používá jako měkké dotykové části per, zubních kartáčků nebo na různé automobilové součástky. (<https://www.re-sinex.cz/polymerove-typy/tpe.html>, navštíveno 22.2.2024)

<sup>20</sup> Míra kyselosti či zásaditosti roztoku. pH <7 je kyselé, pH > 7 je naopak zásadité. pH=7 je neutrální. (Velký lékařský slovník online, 1998-2024)

obsahuje minerály. Jako výhody této pomůcky se zmiňuje pohodlí a možnost pohlavního styku s partnerem, i když je houbička uvnitř pochvy. Na druhou stranu, to, že je houbu potřeba vyměnit, poznáte tak, že začne prosakovat. Z tohoto důvodu je doporučováno jí používat spolu se slipovými vložkami.

Menstruační houba je určena k opakovanému **použití**. Nejprve se musí namočit, aby změkla, a vyždímat. Poté se zavede do pochvy dostatečně daleko, aby jí žena necítila. Houba přizpůsobí svůj tvar tělu ženy a nasakuje menstruační krev.

**Výměna** by měla probíhat jednou za 2-6 hodin. Houba se jednoduše vytáhne dvěma prsty. Poté se houba důkladně propláchně pod studenou tekoucí vodou a vyždímá. Na konci menstruace houbu vyčistíte 5hodinovou vodní lázní s mořskou solí a olejíčkem. Nakonec se nechá volně uschnout. (Šupková, 2019)

#### **4 Menstruace ve vztahu ke školnímu prostředí**

Vysokoškolské vzdělávání je často spojováno s osobní, rodinnou a ekonomickou prosperitou. Vysoké školy a univerzity se proto snaží nastavit na svých školách takové prostředí, které podporuje well-being svých studentů a tím pádem i jejich úspěšné dokončení studia. Nicméně, pochopení a vylepšení prožívání menstruace ve školním prostředí se už nevěnuje tolik pozornosti. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

##### **4.1 Z pohledu studentek**

Ze systematického přehledu Munro, Hunter, Hossain a Keep vyplývá, že univerzitní studentky mají většinou negativní zkušenosti s menstruací nejčastěji kvůli dysmenoree a stigmatu okolo menstruace. To má vliv na jejich sebevědomí zvládnout menstruaci a její negativní vliv na účast ve vzdělání a psychický wellbeing. Studentky dále posuzují prostředí školy podle toho, jak moc je pro ně snadné vykonávat hygienické návyky spojené s menstruací. Mezi kritérii může patřit např. soukromí nebo přístup k vodě. Stejně prostory fakulty nemusí vyhovovat

všem studentkám na základě požadavků k výměně zvolené menstruační pomůcky. To může mít vliv na výběr pomůcky a popřípadě i její změny. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

#### **4.1.1 Pocit studu a úzkosti.**

Globálně většina univerzitních studentek chová negativní emoce vůči menstruaci nezávisle na jejich finanční situaci. Převládá úzkost z protečení menstruační krve na oblečení a také strach z odhalení, že studentka právě menstruuje. Studentky vnímají menstruaci jako něco špinavého a obávají se, že kdyby to zjistili muži, přestaly by pro ně být atraktivní. Tento strach může způsobit, že jsou studentky méně sociálně interaktivní a nechtějí moc opouštět svůj domov. To pak může vést i k absenci ve škole.

Nicméně, některé ženy naopak vnímají menstruaci pozitivně. Pro ně menstruace potvrzuje jejich ženství a plodnost. Berou jí jako přirozenou součást života a menstruační bolesti vnímají jako nevyhnutelné, nebo dokonce jako požehnání. Díky menstruaci se cítí silné, že zvládnou vydržet větší bolest než muži. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

#### **4.1.2 Dysmenorea**

Dalším zdrojem nepohodlí jsou pak menstruační bolesti. Dysmenorea je u studentek spojována s depresí, litováním, že jsou ženy, a dokonce i myšlenky na sebevraždu. Bolesti jsou převážně v podbřišku, ale také v bedrech, kloubech a některé ženy trpí i bolestí hlavy při menstruaci. Jako následek jsou studentky vyčerpané, mají pocity slabosti a střevní potíže. Studentky tedy mají zhoršenou schopnost pozornosti, jsou méně aktivní v hodinách a můžou zaměškávat část vyučovacích hodin, protože se zdrží na toaletách.

Menstruační bolesti studentky nejčastěji řeší analgetiky<sup>21</sup>. Přírodní alternativou pak jsou bylinné čaje, teplo (např. použití nahřívacího polštářku), nebo prostě víc odpočívají. Výzkumy ze zemí nízké a střední platové třídy ukazují, že odpočinek, aplikace tepla, horké nápoje,

---

<sup>21</sup> prášky proti bolesti

pozitivní self-talk<sup>22</sup>, rozptýlení, bylinná léčba, osprchování a modlitby jsou nejpobulárnější copingové strategie<sup>23</sup>. Pohybová aktivita, jako způsob, jak si odlehčit od bolesti, byla méně častá metoda u studentek. Globálně většina studentek nehledá profesionální pomoc od lékaře v případě silných bolestí při menstruaci. Bolesti se považují buď jako přirozená součást menstruace, anebo se ženy obávají, že by je jejich doktor nepochopil či zbagatelizoval<sup>24</sup> jejich problém. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

### **4.1.3 Sociální podpora**

Během menstruace je pro studentky nejdůležitější podpora od svého okolí. Tím může být emociální podpora od svých přátel, popřípadě rady, jak zvládnout obtíže spojené s menstruací. Pokud studentka zameškala přednášku např. kvůli dysmenoree, pomůžou jí zápisky od svých spolužáků, anebo když vyučující sdílí své prezentace se svými studenty. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

## **4.2 Z pohledu učitelů**

Celosvětově bylo provedeno spoustu výzkumů zkoumajících téma menstruace ve škole, ale většina z nich se soustředí právě na studentky. Na pohled učitelů už není tolik dat. Proto budu čerpat z výzkumu, který probíhal na vybraných základních a středních amerických školách. Vztah učitelů s žáky se v leccem liší od univerzitního prostředí, ale pořád nám to může dát náhled na naši problematiku. (Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2022)

### **4.2.1 Názor učitelů: Jaké to je pro dívky, když dostanou menstruaci ve škole?**

Učitelé si myslí, že to pro dívky může být trapné nebo nepříjemné. Důvodem může být, že menstruace je ve společnosti brána jako tabu. Dívky se tak snaží před ostatními skrýt, že

---

<sup>22</sup> Promluva sama k sobě, která nám pomáhá snížit psychické napětí, zvýšit sebevědomí a zlepšit náš well-being. (Národní ústav duševního zdraví, nedatováno)

<sup>23</sup> strategie zvládnání stresu (<https://ebozp.vubp.cz/wiki/index.php?title=Coping>)

<sup>24</sup> zlehčovat

právě menstruuji, např. si schovávají menstruační pomůcky, aby to nikdo neviděl. Učitelé vnímali, že právě skrývání svého menstrujícího statutu věnují nezvyklé množství času. S tím mohou být spojované další emoce jako strach nebo úzkost. Jako další stresory je strach z protečení a toho, že nebudou mít k dispozici menstruační pomůcky.

V otázce komfortu se názory učitelů lišily. Někteří z nich považovali obtíže spojené s menstruací, převážně bolesti, za velmi nepohodlné ve školním prostředí pro studentky. Ostatní si zase mysleli, že se to liší podle věku, tedy podle doby, jak dlouho dívky menstruuji. Obě skupiny se shodly, že čím víc zkušeností dívky mají, tím lépe zvládají své symptomy a cítí se komfortněji.

Učitelé vnímali, že dívky často nejsou na svou menstruaci připravené a její příchod je překvapí. Dále je trápil čas strávený na toaletě, kvůli kterému zameškávají část hodiny. Obzvláště problematické je, pokud dívky potřebují využít toaletu během hodiny. Učitelé pak stojí před otázkou, jestli je můžou pustit. Na amerických školách představoval problém i to, že učitel má povoleno udělit pouze dvě propustky ze třídy za čtvrtletí.

Lišily se také názory na to, kolik času má být dívkám dovoleno strávit na toaletě během hodiny. Někteří učitelé dávali dívkám jenom 5 minut, aby všechno stihly. Jiní dívky časově nijak neomezovali, protože cítili, že je to citlivé téma. Jeden učitel se k tomu vyjádřil takto: „Každá dívka potřebuje něco jiného, proto je důležité, aby měly dostatek potřebného prostoru a času, aby se cítily opět pohodlně.“ (Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2022)

#### **4.2.2 Vliv menstruace na učení**

80,9% respondentů věří, že menstruace má vliv na učení dívek. Menstruace má na dívky rozptylující vliv, a ony pak mají sníženou **schopnost se soustředit**. Místo na danou látku se dívky soustředí na svou menstruaci. Několik učitelů se shodlo, že dívky většinu své pozornosti věnují plánování a rozhodování, kdy mohou použít toaletu. Dívky jsou zároveň ve stresu,

aby menstruační krev neprotekla a ony pak neměly skvrnu na oblečení. Nakonec fyzické a emociální symptomy také neusnadňují dívkám soustředění a mentální přítomnost.

**Čas** představuje jeden z hlavních problémů. Jeden vyučující sdílel svou zkušenost, kdy dívka zameškala celou hodinu, protože dostala menstruaci, ale neměla a nemohla sehnat žádnou menstruační pomůcku. Velmi časté jsou pozdní příchody na hodinu, kvůli času stráveném na toaletě a nedostatku času mezi hodinami. V neposlední řadě se stává, že dívky zameškají celý den ve škole kvůli problémům spojeným s menstruací.

### 4.3 Menstruační pomůcky a školní prostředí

V průměru žena spotřebuje 4 jednorázové **menstruační tampony/vložky** za den. (viz tabulka 2) Jejich výměna se dá provést na toaletě. Ke zbavení se vložky/tamponu je potřeba mít k dispozici odpadkový koš, nejlépe s víkem, aby se nešířil případný zápach menstruační krve. Ke komfortu<sup>25</sup> také přispívá, pokud odpadkový koš je k dispozici v každé kabince, tedy ne na společné chodbě u toalet. Dále k tomu žena potřebuje hygienické sáčky, v kterých to může vyhodit. Jako náhrada se dá použít toaletní papír, ale u toho je nevýhoda, že postupně nasaje vlhkost a může vzniknout zápach. U výměny tamponu by se měly nejdříve umýt ruce. (Golemová, 2023)

### Tabulka 2

*Počet potřebných menstruačních tamponů na základě životnosti produktu 6 hodin*

síla menstruačního krvácení	délka menstruace	počet produktů na jeden cyklus	frekvence menstruačních cyklů za rok	počet produktů za rok
slabá	3	12	12	144
středně silná	5	20	12	240
silná	7	28	13	364

zdroj: (Weir, 2015)

<sup>25</sup> pohodlí

V případě **látkových vložek** si je žena musí uschovat, než dorazí domů. Pro tuto situaci se vyrábí kapsičky z nepromokavého materiálu. **Menstruační kalhotky** se sice vyměňují méně často (po 8-12 hodinách), ale pokud má studentka silnější menstruaci a/nebo má dlouhý den ve škole, musí se převléknout. I pro tento případ se vyrábí nepropustná taštička ve větší velikosti. (Bittnerová, 2020)

**Menstruační kalíšek a houba** jsou obtížnější na výměnu mimo domov. K jejich výměně totiž žena potřebuje soukromý přístup k umyvadlu, aby nemusela umývat danou menstruační pomůcku před cizími lidmi. Jedna z výhod kalíšku je, že se nemusí tolikrát vyměňovat, protože svým objemem odpovídá zhruba 2 tamponům/vložkám (viz. tabulka 1). Každopádně k jeho opláchnutí je doporučováno speciální mýdlo. (Golemová, 2023) Menstruační houba se naopak vyměňuje mnohem častěji (každé 2-6 hodin), což může být pro studentky a pracující ženy bráno jako velká nevýhoda. oproti klasickému tamponu<sup>26</sup>. (Šupková, 2019)

#### 4.4 Prostředí na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy

V této kapitole bude zmíněno několik způsobů, jak fakulta uzpůsobila své prostory, aby se studenti cítili komfortně a měli bezpečné zázemí během svých studií<sup>27</sup>. Z těchto opatření můžou čerpat všichni studenti, nezáleže na pohlaví. Vzhledem k povaze práce budu poukazovat na to, jak toho můžou využít studentky během menstruace.

##### 4.4.1 Občerstvení

**Bistro Café Therapy.** V suterénu budovy v ulici M. Rettigové se nachází bistro, kde si studenti můžou dát dobrou kávu a studené i teplé občerstvení. Toto bistro studenti využívají jako místo setkávání se spolužáky, jako prostor k učení a i pořádání studentských akcí.

---

<sup>26</sup> Menstruační houbě se občas přezdívá „přírodní tampon“. (Šupková, 2019)

<sup>27</sup> Dne 11.3.2024 jsem prošla všechny budovy PedF UK v Praze. Budovu v Brandýse nad Labem jsem navštívila 3.4.2024 .

**Mikrovlnná trouba.** V budově v ulici M. Rettigové se nachází dvě mikrovlnné trouby přístupné studentům<sup>28</sup>. V suterénu je jedna v bistro a druhá kousek dál na chodbě. V budově v Celetné je nově také jedna mikrovlnná trouba. Byla pořízena na popud studentů s podporou tehdejšího děkana. Studenti si poprvé mohli ohřát jídlo 21.10.2023. Nachází se ve druhém patře cestou ke studovně.<sup>29</sup>

**Kuchyňka pro studenty.** V budově v ulici Myslíkova se ve 3. patře nachází kuchyňka přístupná studentům. V této kuchyňce mohou studenti využít ledničku, mikrovlnnou troubu, varnou konvici a mohou si také vypůjčit nádobí za dodržení pravidel (viz. obrázek 6). Navíc, což mi připadá jako nadstandard, je v kuchyňce kávovar na zrnkovou kávu<sup>30</sup>. Studenti si mohou udělat kávu za drobný poplatek, buď jednorázově 10 Kč za 1 nápoj, nebo si předplatí kávu na měsíc za 100 Kč. Když vezmeme v úvahu vysoké ceny v centru Prahy, tímto způsobem katedra Psychologie vychází svým studentům opravdu vstříc.

## Obrázek 6

*Pravidla kuchyňky dostupné studentům*

---

<sup>28</sup> Setkala jsem se i s informací, že by tam měly být 4 mikrovlnné trouby, ale při prohlídce školy jsem je nenašla a spolužáci o nich také neví.

<sup>29</sup> Informace jsou z fakultních sociálních sítí: <https://www.facebook.com/groups/192463387560890/permalink/2698566376950566/>

<sup>30</sup> V době mé návštěvy byl zrovna rozbitý.





zdroj: vlastní

**Automaty s občerstvením.** Ve všech fakultních budovách jsou k dispozici automaty, ve kterých si studenti mohou koupit nápoje studené i horké a drobné občerstvení.

Mezi nejčastější copingové strategie během menstruace jsou právě horké nápoje a bylinné čaje na zmírnění menstruačních symptomů, k jejichž přípravě studentky potřebují přístup k varné konvici. Další efektivní způsob zvládnání menstruačních bolestí je přikládání tepla na podbříško. K tomuto účelu jsou vyráběné různé pomůcky, např. samoohřívací vložky, které se nalepí na vnější stranu kalhotek. Častěji používanou pomůckou jsou pak nahřívací polštářky různých tvarů a velikostí, které se ohřívají v mikrovlnné troubě. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

#### 4.4.2 Komfort

**Odpočinkové zóny.** Na chodbách v budově v Celetné jsou pro studenty k dispozici polstrovaná křesla a sedačky. Ve studovně se nachází sedací vak. V budově v ul. Rettigova jsou na

chodbách k dispozici křesla se stolečky a ve studovně na vyvýšeném patře mohou studenti využít 3 sedací vaky. K relaxaci studenti samozřejmě mohou také využít prostory bistra.

**Deky.** V budově v ul. Rettigova v 1. patře můžete na chodbě najít deky, které darovala katedra Tělesné výchovy. Další deky k zapůjčení jsou pak ve studovně v budově ul. Rettigova i v ul. Celetná.

Ženy během menstruace mají méně energie a mohou být vysílené kvůli menstruačním potížím. Není divu, že právě odpočinek patří mezi nejčastější copingové strategie během menstruace. Deky mohou být nápomocné, pokud je studentkám zima. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

### 4.4.3 Hygiena

**Sprchy.** O možnosti využít sprchu na fakultě se mezi studenty moc neví. Při průzkumu jsem se snažila najít nějaké informace na fakultních stránkách a sociálních sítích, žel neúspěšně. V budově v ul. Rettigové se sprcha nachází ve 4. patře po levé straně, když vylezete z výtahu. Na dveřích je napsaná provozní doba, ale dveře jsou zamčené a nikde už není zmíněno, jak ji studenti mohou využít. Na vrátnici v přízemí budovy jsem se dozvěděla, že pokud studenti chtějí tuto sprchu využít, stačí si půjčit klíč na dané vrátnici. Její provoz je zdarma. V budově v ul. Spálená ve 2. patře se nachází volně přístupná koupelna. Najdete v ní toaletu s umyvadlem a sprchovým koutem. V budově v Brandýse nad Labem se samozřejmě sprchy nachází v šatnách v rámci katedry Tělesné výchovy.

Z výzkumu mezi univerzitními studentkami vyplývá, že je menstruace často vnímaná jako něco špinavého. I když se tento pohled na menstruaci může individuálně a národnostně lišit, obecně žena během menstruačního krvácení potřebuje zvýšenou hygienu, obzvlášť pokud používá menstruační pomůcky na vnější použití. Pocit „špinavosti“ může mít vliv na komfort studentky, což ovlivňuje jejich prosociální chování a tyto studentky raději zůstávají doma. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

**Krabička s hygienickými potřebami.** Jedná se o studentskou aktivitu pod záštitou feministického univerzitního spolku „safe space kolektiv“. Tato krabička se poprvé na půdě Karlovy univerzity objevila 19.1.2022, konkrétně na fakultě Humanitních studií. Důvodem bylo, že v blízkosti fakultní budovy nebyla dostupná drogerie, nebo lékárna, kde by si tyto potřeby mohli studenti koupit. O dva měsíce později (17.3.2022) se tato krabička dostala i na PedF UK. Naleznete ji v Celetné budově v horním patře na bezbariérové toaletě vedle studovny. Krabička obsahuje základní hygienické potřeby jako je deodorant, krém na ruce a samozřejmě i menstruační pomůcky. Dokonce tam jsou k dispozici i dětské pleny. Další krabičku můžete nalézt ve 3. patře budovy v ulici M. Rettigové na dámských toaletách v místnosti č 322. Ta je ovšem bez jakéhokoliv popisku, zřejmě založená některou ze studentek<sup>31</sup>.

Krabička funguje na principu vzájemné pomoci. Můžete si z ní vzít, co potřebujete, a příště tam můžete dát něco zase vy, aby to mohl využít někdo jiný. To znamená, že obsah krabičky naprosto závisí na tom, co tam sami studenti přinesou. To zároveň může být hlavní nevýhoda tohoto projektu, protože závisí na zodpovědnosti a solidaritě studentů, kteří obsah krabičky doplňují. Např. v přízemí Celetné budovy vedle UK Pointu jsou na dámských toaletách dvě krabičky s podobným účelem. Každopádně tyto krabičky bývají často prázdné, nebo tam najdete např. jenom jeden menstruační tampon<sup>32</sup>. To ovšem může být také způsobené, že tyto toalety využívá i širší veřejnost, která navštěvuje UK Point a Centrum Carolina. Na druhou stranu, jedna z výhod je, že krabičku s hygienickými potřebami může využít i student/ka ze sociálně slabšího prostředí. (Hrdličková, 2022)

Dostupnost menstruačních pomůcek může ovlivnit přítomnost studentek na hodině, ať už fyzickou, kdy se studentky zdrží kvůli shánění dané menstruační pomůcky, nebo mentální,

---

<sup>31</sup> V době mé návštěvy obsahovala pouze prázdnou krabičku od menstruačních tamponů. Tento stav mohl být způsoben právě nedostatkem informací o jejím používání.

<sup>32</sup> Při mé návštěvě 11.3.2024 byly krabičky doplněné o menstruační vložky a tampony.

kdy mysl studentek zaměstnávají starosti ohledně menstruace jako je plánování návštěvy toalety nebo strach z protečení. (Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2022)

## 5 Praktická část

V této části se bude rozebírat výzkum na téma dané bakalářské práce.

### 5.1 Způsob sběru dat

Výzkum byl proveden kvantitativní metodou, formou online dotazníku. Dotazník byl vytvořen na internetových stránkách survio.com. Tuto platformu jsem si zvolila, protože jsem se s ní během svých studií už několikrát setkala a prostředí těchto stránek je jednoduché na použití jak pro vyplňující, tak i pro zadávající. Dotazník jsem sdílela prostřednictvím odkazu<sup>33</sup> na fakultních sociálních sítích. Jde o soukromou skupinu v aplikaci Facebook: *Studenti PedF UK*.

Dotazník se skládá z 25 otázek. 3 otázky jsou otevřené, ale nejsou povinné. Uzavřené otázky jsou povinné na vyplnění kromě 21. otázky, která navazuje na tu předchozí. Z toho 16 otázek má pouze 1 možnou odpověď a u 6 otázek se může zvolit buď 1 nebo více odpovědí. Na úvodní stránce jsou respondentky seznámeny s tématem práce, požadavky na respondenty, anonymitou odpovědí a dobou vyplnění. V další části studentky vyplní demografické údaje. Poté následují otázky týkající se tří tematických oblastí: *Menstruační pomůcky a čas*, *Menstruační pomůcky a fakultní prostory* a *Menstruační potíže*. Na konci dotazníku mají studentky prostor napsat vzkaz pro fakultu. Tato poslední část je nepovinná.

Vytvoření dotazníku bylo inspirováno dvěma výzkumy. Výzkum „Teacher Perceptions of and Experiences with Student Menstruation in School Setting“ obsahuje výroky učitelů, na základě kterých byly vytvořeny otázky týkající se pozdních příchodů, absence a dostupnosti menstruačních pomůcek. (Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2022) Druhý výzkum „A systematic

---

<sup>33</sup> Z finančních důvodů a limitu odpovědí jsem musela udělat dva identické dotazníky pomocí těchto odkazů: <https://www.surveio.com/survey/d/R5T4E5R7R4T1O1N3R>  
<https://www.surveio.com/survey/d/F9J2L1N4J3X8A8K1M>

review of the menstrual experiences of university students and the impacts on their education: A global perspective“ poskytl zase náhled na školní prostory ve vztahu k menstruaci a na nejčastější copingové strategie studentek během menstruace. (Munro, Hunter, Hossain, & Keep, 2021)

Dotazník vyplnilo 243 respondentů, z toho 160 první den, co se sdílel. Dotazníkové šetření probíhalo v 7.-13.3.2024. Většina respondentek zvládla dotazník vyplnit do 5 minut (68,75 %).

### **5.1.1 Požadavky na respondenty**

Dotazník byl určen pro ženy, které studují prezenčně na Pedagogické fakultě UK. Otázky jsou zaměřené právě na osobní zkušenosti spojené s menstruací, které by muži nezvládli odpovědět. Prezenční forma studia je důležitým kritériem, protože na tyto studentky a jejich studium má menstruace největší vliv, protože pravidelně dochází do školy.

Dalším menším omezením byla věková hranice, kdy ženy měly být narozené po roce 1980. Tento rok je považován za počátek generace mileniálů. I když na fakultě studují převážně mladé ženy, narůstá trend, kdy si lidé dodělávají své vzdělání i v pozdějším věku. I když je téma menstruace stále vnímáno jako tabu, mladší generace – mileniálové a gen z – jsou k tomuto tématu otevřenější. Tento postoj má vliv i na to, jak svou menstruaci ženy prožívají. Spodní hranice je 17 let, aby se zahrnuly i studentky z ciziny, kde můžou střední vzdělání končit dříve, než je v České republice obvyklé.

### **5.1.2 Vyřazení odpovědí**

Dotazník vyplnilo 243 respondentů, z toho bylo vyřazeno 15 odpovědí. První otázka dotazníku byla kontrolní, že respondentky splňují daná kritéria. 14 respondentů zaškrtnulo, že nestuduje prezenčně na PedF UK. Dále jeden respondent odpověděl na 3. otázku, že studuje obor „*studium pornografie*“. I tato odpověď byla vyřazena, protože není důvěryhodná. V dotazníku jsem tedy použila 228 odpovědí.

## **5.2 Výzkumné otázky a cíle**

### ***Hlavní výzkumný cíl***

Zjistit, jaký má menstruace vliv na průběh studia prezenčních studentek PedF UK narozených po roce 1980.

### ***Vedlejší výzkumné cíle:***

1. Ověřit, jestli studentky mají dostatek času mezi hodinami, aby zvládly své menstruační hygienické návyky (Menstrual Hygiene Management) a jakou roli v tom hraje dostupnost menstruačních pomůcek.
2. Dozvědět se názor studentek, jestli je na toaletách vše potřebné, aby zvládly uskutečnit své menstruační hygienické návyky a jaké opatření by jim pomohly lépe zvládat menstruační potíže.
3. Zjistit, jestli dle studentek mají menstruační potíže vliv na průběh jejich studia, především absenci a pozornost.

### ***Hlavní výzkumná otázka:***

Jaký má menstruace vliv na průběh studia prezenčních studentek PedF UK?

### ***Vedlejší výzkumné otázky:***

1. Jaký má dostupnost a časová náročnost menstruačních hygienických návyků vliv na docházku studentek?
2. Jakým způsobem by mohla fakulta uzpůsobit své prostory potřebám studentek během menstruace, aby jim pomohla omezit/zmírnit negativní vlivy na průběh jejich studia?
3. Jaký dle studentek mají menstruační potíže vliv na průběh jejich studia na PedF UK?

### 5.3 Výsledky dotazníkového šetření

**1. otázka:** Studujete prezenčně na PedF UK? (1 odpověď)

Tato otázka byla kontrolní, protože pro účely tohoto výzkumu bylo potřeba, aby dotazník vyplnily pouze prezenční studentky na PedF UK. 229<sup>34</sup> respondentů zvolilo odpověď ano. Odpovědi 14 osob, kteří zvolili odpověď ne, bylo vyřazeno.



**Graf 1**

*Prezenční studium na PedF UK*

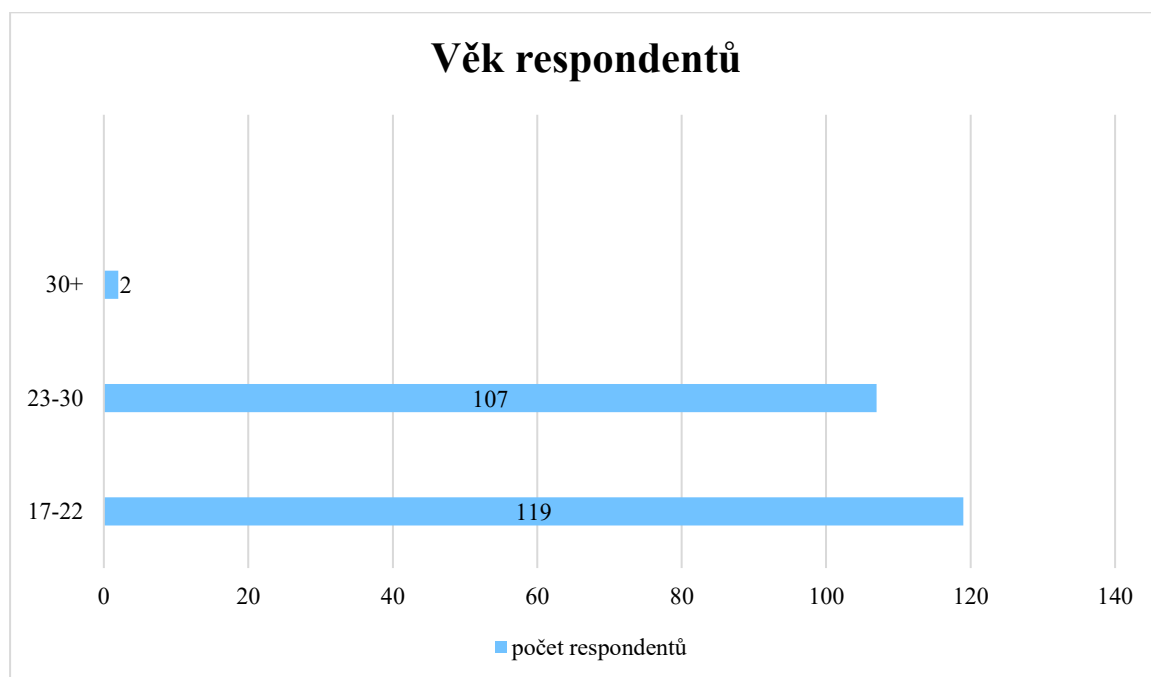
**2. otázka:** Kolik vám je? (1 odpověď)

Většina respondentů má 17-22 let (52,2 %), další větší skupinu tvoří respondentky v rozmezí 23-30 let (46,9 %). Pouze 2 respondentky zvolily, že jsou starší 30 let. tato věková rozmezí zhruba odpovídají třem generacím. Ženy narozené po roce 1980 patří do generace Y, častěji známá jako generace mileniálů, a po roce 2000 se zase narodila generace Z. (van den Berg, 2020) Mezi těmito generacemi existuje další generace tzv. zilleniálů, kteří se můžou

---

<sup>34</sup> Při bližší kontrole byla vyřazena ještě jedna odpověď z již zmíněných důvodů.

identifikovat s charakteristikami obou generací. Na časovém vymezení této generace se odborníci neshodnou.



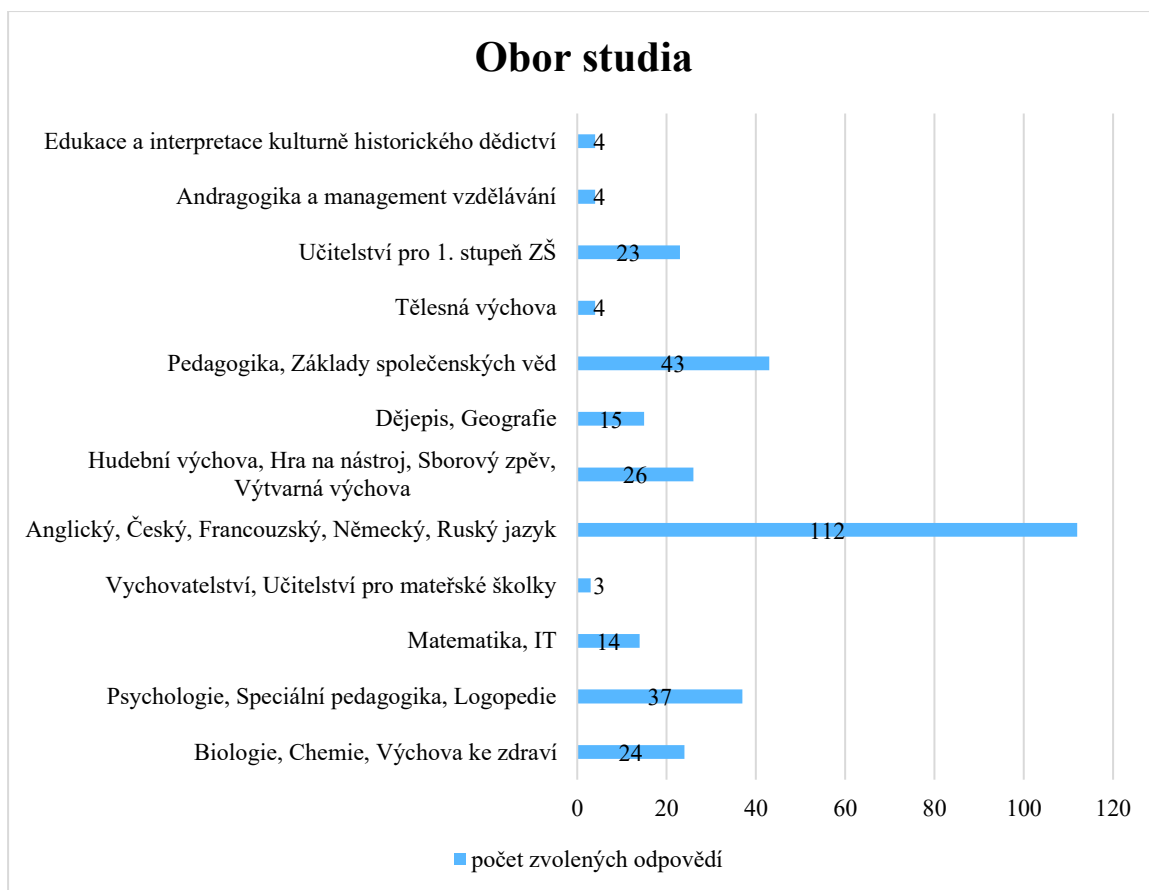
## Graf 2

### *Věk respondentů*

#### **3.otázka:** Jaký obor studujete? (1 nebo více odpovědí)

Jak je vidět z grafu 3, dotazník vyplnily studentky z široké škály oborů. Největší skupinu tvoří jazykovědné obory se 112 zvolenými odpověďmi. Dále jsou ve větším množství zastoupeny humanitní vědy jako jsou Základy společenských věd, Pedagogika, Psychologie, Speciální pedagogika. Potom byly celkem rovnoměrně zvoleny obory umělecké a přírodní a učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Poslední větší skupiny tvoří Dějepis, Geografie a Matematika, Informační technologie. Zastoupení jednotlivých oborů může být ovlivněno velikostí kateder a popřípadě genderovým zastoupením studentů.



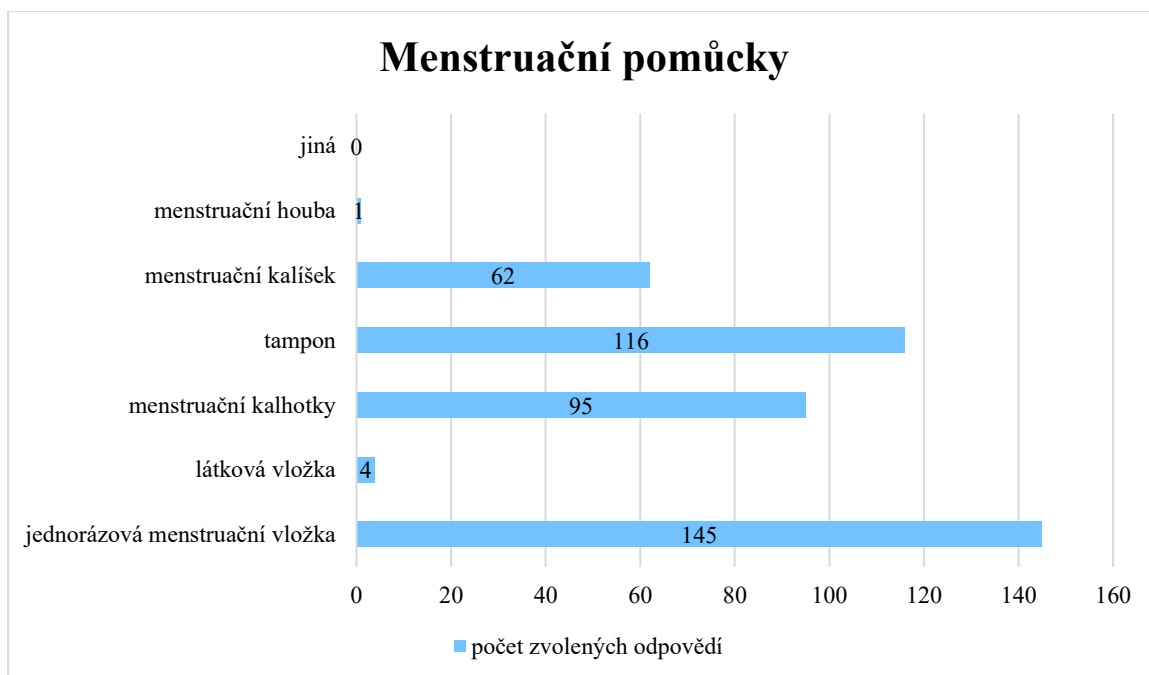


### Graf 3

#### Obor studia

#### 4.otázka: Jakou menstruační pomůcku používáte? (1 nebo více odpovědí)

V grafu 4 je znázorněno, jaké menstruační pomůcky studentky používají. Jedna studentka může používat více menstruačních pomůcek. Buďto může kombinovat dvě menstruační pomůcky, anebo používá různé v průběhu své menstruace. Nejčastěji zvolenými pomůckami jsou jednorázové menstruační vložky se 145 odpověďmi a tampon se 116 odpověďmi. Dalšími poměrně oblíbenými pomůckami jsou menstruační kalhotky (95 odpovědí) a menstruační kalíšek (62 odpovědí). Látkové vložky a menstruační houbu používá velmi málo studentek.



**Graf 4**

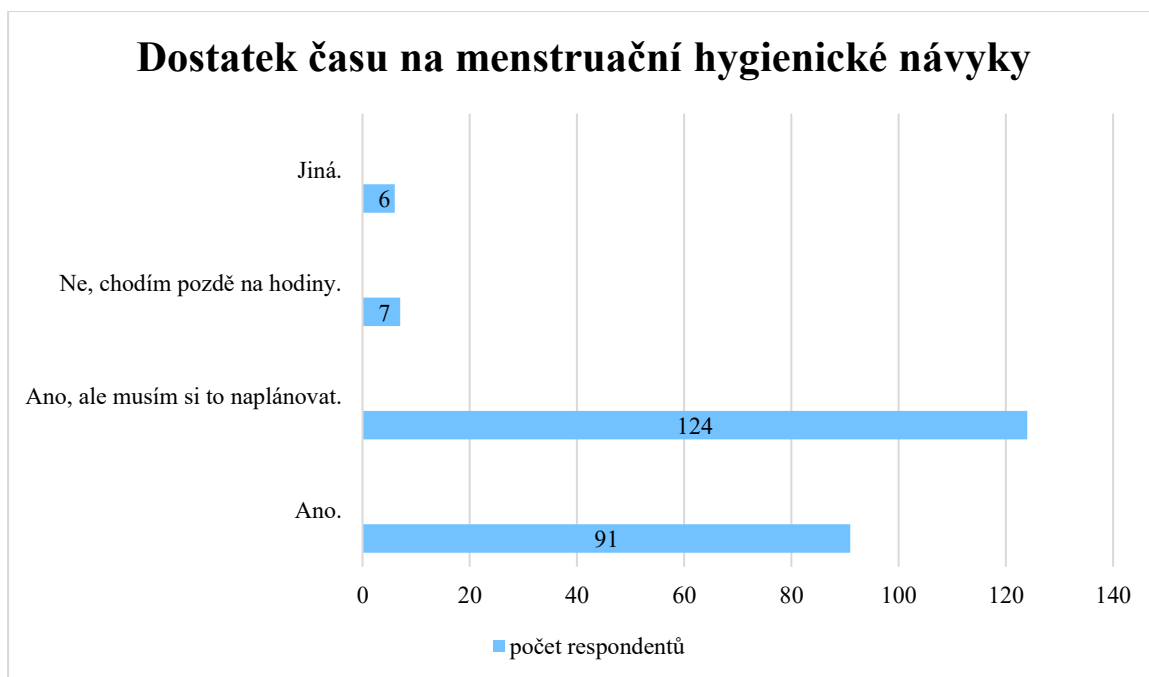
#### *Menstruační pomůcky*

**5. otázka:** Myslíte si, že máte dostatek času mezi semináři/přednáškami, abyste zvládla své menstruační hygienické návyky, např. výměna menstruační pomůcky? (1 odpověď)

Touto otázkou se ověřuje, zda mají studentky dostatek času na výměnu menstruační pomůcky mezi vyučovacími hodinami. Z grafu 5 vyplývá, že drtivá většina respondentek (94,3 %) zvládá své menstruační hygienické návyky během pauzy či přestávky. Z toho ovšem víc jak polovina z nich si to musí naplánovat dopředu, např. kdy studentka bude mít nejvíc času navštívit toaletu. 6 respondentek zvolilo odpověď „jiná“ (viz. tabulka 3). Z toho 2 studentky napsaly, že chodí během hodiny, u dvou studentek to závisí na rozvrhu v daný den a dvě studentky díky zvolené menstruační pomůcce toto nemusí řešit<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> To, jestli studentce vystačí menstruační pomůcka na školní den bez potřeby výměny, závisí na délce dne a síle menstruačního krvácení.



**Graf 5**

*Dostatek času na menstruační hygienické návyky*

**Tabulka 3**

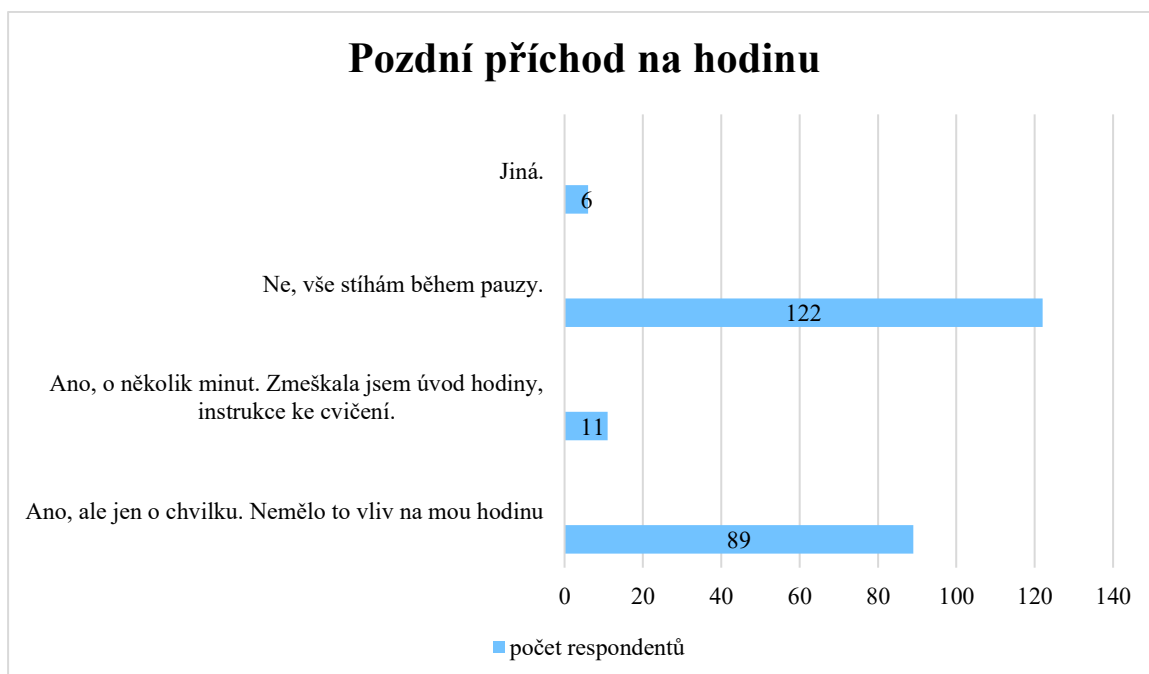
*Odpověď „Jiná.“: Dostatek času na menstruační hygienické návyky*

respondent	Odpověď
1.	Většinou jdu radši při hodině, je tam i jistota toho, že na wc není narváno
2.	Záleží kdy. Někdy jsou pauzy mezi semináři půlhodinové, jindy na sebe semináře navazují minutu na minutu a člověk nemá čas na nic...
3.	Nic si neměním a přes den neřeším, mám přes den kalíšek
4.	Jak kdyy
5.	Když potřebuju, tak jdu i během hodiny....
6.	neřeším - menstruační kalhotky

**6. otázka:** Přišla jste někdy pozdě na hodinu, protože jste se zdržela na toaletě v souvislosti s menstruací? (1 odpověď)

Výsledky této otázky víceméně znovu potvrzují, že studentky mají dostatek času na své menstruační hygienické návyky. 122 respondentek odpovědělo, že nikdy nepřišly pozdě na hodinu v souvislosti s menstruací. 89 respondentek někdy přišly pozdě na hodinu, ale nijak to neovlivnilo jejich učení. Pouze 11 respondentek uvedlo, že jejich pozdní příchod ovlivnil jejich

hodinu. V tabulce 4 pod grafem je vypsáno 6 odpovědí respondentek, které zvolily „Jiná.“. Chtěla bych upozornit na 3. odpověď, kde se jedna studentka svěřila, že kvůli tomu, aby nepřišla pozdě na hodinu, protekla a ušpinila si oblečení.



**Graf 6**

*Pozdní příchod na hodinu*

**Tabulka 4**

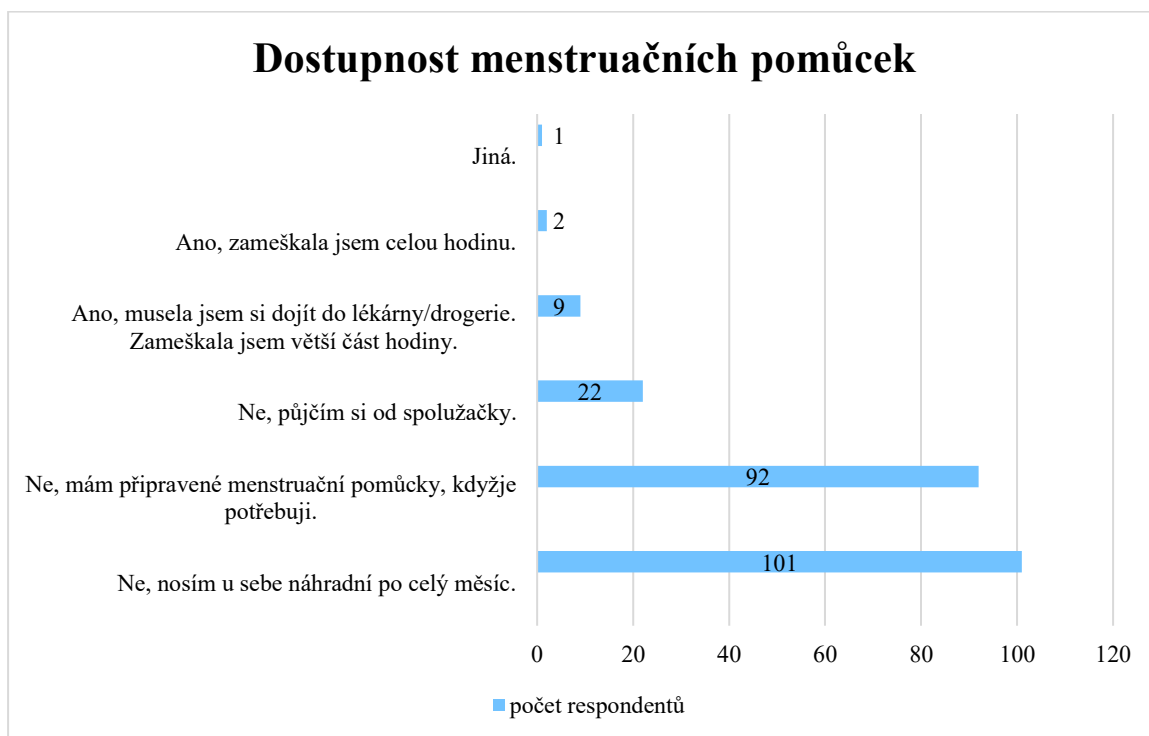
*Odpověď „Jiná.“: Pozdní příchod na hodinu*

respondent	odpověď
1.	Když jsem šla o pauze, tak ne
2.	Ne, neřeším na WC nic s menstruací, mám kalíšek
3.	Ne, ale stálo mě to skvrnu na oblečení.
4.	Nepamatuji si
5.	Díky kalíšku toto ve škole vůbec nemusím řešit.
6.	Řeším si to radši při hodině a obětuju tomu par minut z vyučování

**7. otázka:** Zameškala jste někdy hodinu, protože jste sháněla menstruační pomůcku (vločka, tampon...)? (1 odpověď)

V této otázce se ověřuje spojitost mezi absencí na hodině a dostupností menstruačních pomůcek. Z grafu 7 vyplývá, že jsou studentky dostatečně připravené na svou menstruaci.

44,3 % respondentek nosí u sebe náhradní menstruační pomůcku po celý měsíc a dalších 40,4 % jsou vybavené menstruačními pomůckami během své menstruace. Dále 22 respondentek (9,7 %) spoléhá na podporu svých spolužaček a pouze 11 studentek zameškalo část nebo celou hodinu při shánění menstruačních pomůcek.



**Graf 7**

*Dostupnost menstruačních pomůcek*

**Tabulka 5**

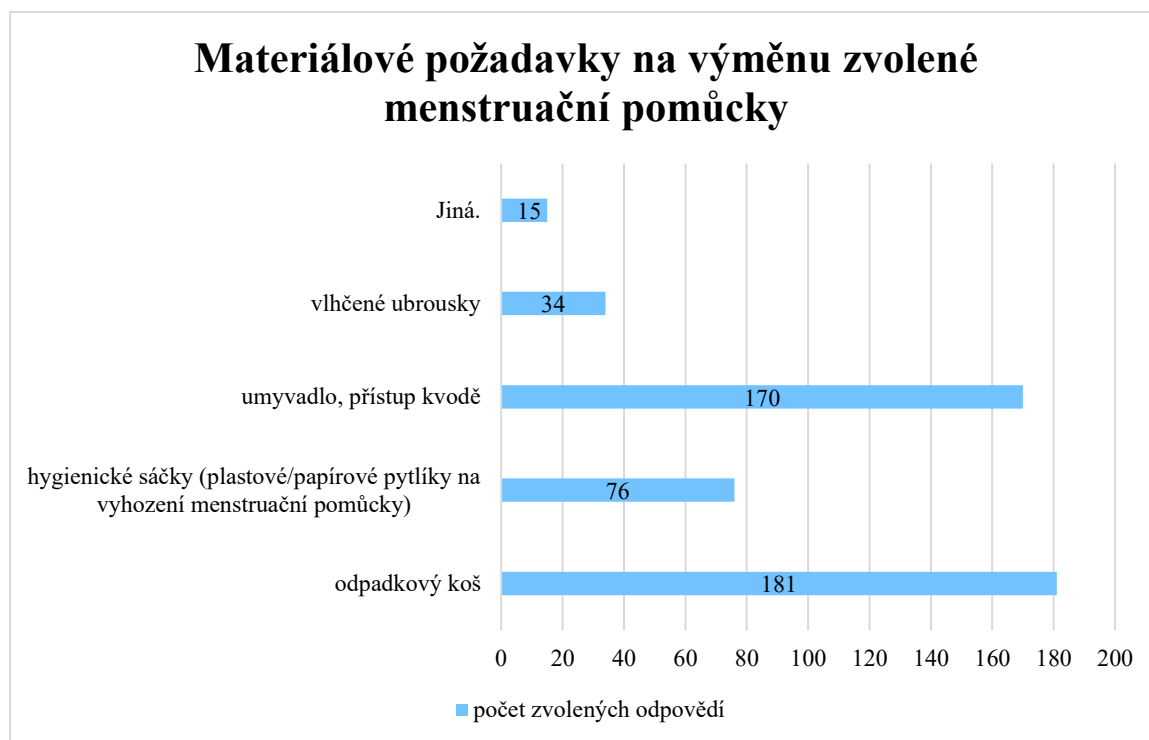
*Odpověď „Jiná.“: Dostupnost menstruačních pomůcek*

respondent	odpověď
1.	naštěstí jsem tento problém ještě neměla

**8. otázka:** Co všechno potřebujete k výměně vámi vybrané menstruační pomůcky? (1 nebo více odpovědí)

Z grafu 8 vyplývá, že pro výměnu menstruační pomůcky je pro respondentky nejpodstatnější odpadkový koš (181 odpovědí), což odpovídá výsledkům 4. otázky, kdy studentky nejčastěji používají jednorázové menstruační pomůcky. Na druhém místě se 170 odpověďmi

se nachází umyvadlo, přístup k vodě. Jako další jsou hygienické sáčky (76 odpovědí) a vlhčené ubrousky (34 odpovědí). V tabulce 6 je zmíněno ještě dalších 15 odpovědí. Nejčastěji se tam objevuje požadavek na dostatečné množství toaletního papíru (7 odpovědí).



## Graf 8

*Materiálové požadavky na výměnu zvolené menstruační pomůcky*

## Tabulka 6

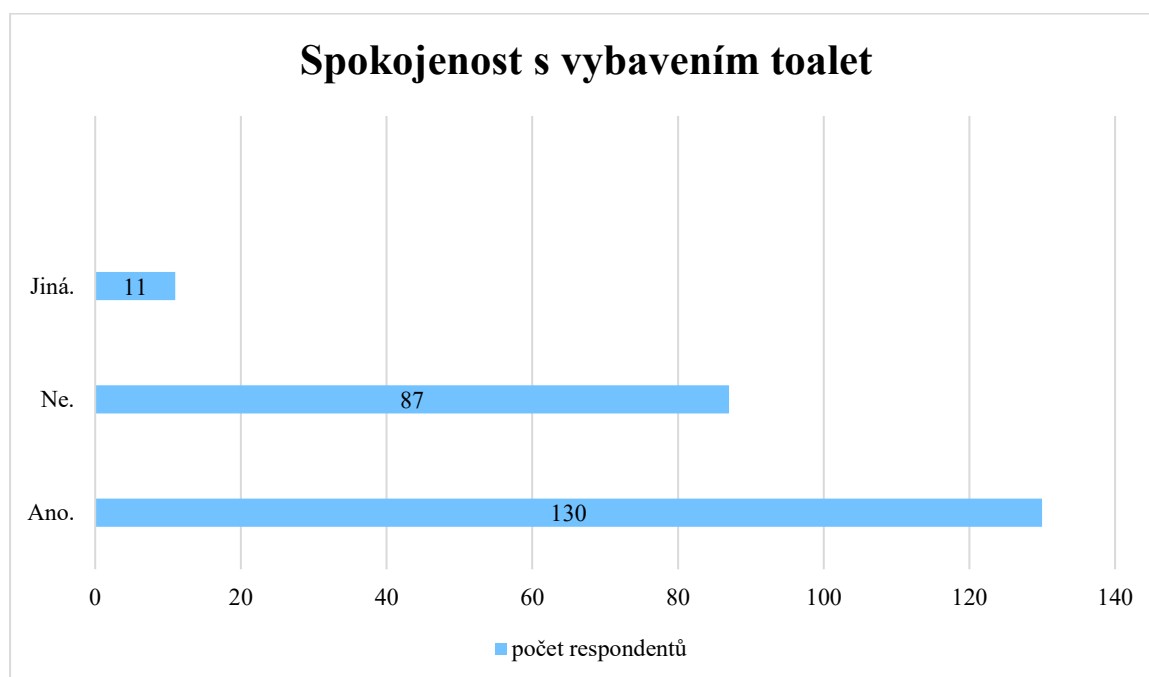
*Opověď „Jiná.“: Materiálové požadavky na výměnu zvolené menstruační pomůcky*

Respon- dent	odpověď
1.	Toaleták ;D
2.	toaletní papír
3.	Dostatek toaletního papíru a mýdla
4.	Dostatečně velkou kabinou záchodu
5.	Dostatek toaletního papíru
6.	Pytlík na kalhotky
7.	Nic, přes den se o kalíšek nestarám
8.	Nic, vše mám s sebou
9.	Byl by fajn nějaký odkládací prostor na záchodech, což je asi nereálné, ale člověk to všechno pokládá na kolena a padá to, je to složité a k naštvání

- 
10. Stačí láhev s vodou, ale umyvadlo je mnohem příjemnější<sup>36</sup>
  11. Taštičku na menstruační kalhotky
  12. Dostatek toaletního papíru, mýdlo
  13. Vše ostatní by bylo fajn, ale dá se to i bez toho<sup>37</sup>
  14. Toaletní papír a mýdlo na ruce
  15. toaletní papír
- 

**9. otázka:** Je na toaletách k dispozici vše potřebné k výměně vámi vybrané menstruační pomůcky? (1 odpověď)

Další část zkoumá, jestli jsou toalety dostatečně vybavené, aby studentky zvládly bez problémů výměnu své menstruační pomůcky. Na tuto otázku 57 % respondentek odpovědělo, že na fakultních toaletách mají vše potřebné k výměně dané menstruační pomůcky, a naopak 38,16 % respondentek je nespokojeno s vybavením toalet. Z tabulky 7 pak vyplývá, že ne všechny toalety jsou stejně vybaveny. Navíc 2 respondentky specifikovaly, že fakultní toalety jsou uzpůsobeny na výměnu jednorázové menstruační vložky, ovšem ne kalíšku.



**Graf 9**

---

<sup>36</sup>Míněno jako alternativa k umyvadlu v kabině při výplachu kalíšku.

<sup>37</sup> Respondentka zaškrtnla pouze odpadkový koš.

## Spokojenost s vybavením toalet

### Tabulka 7

Odpověď „Jiná.“: Spokojenost s vybavením toalet

respondent	odpověď
1.	občas chybí toaletní papír
2.	Ne všude
3.	Nepamatuju si, ale vložky se vždy dají vyhodit v pytlíku, ve kterém byly zabalené...
4.	Většinou ano
5.	Chodím jen do Rettigovky a tam je umyvadlo v kabince jen v suterénu. Koše jsou všude
6.	Nic si přes den neměním, těžko říct
7.	Jak kde...
8.	Jak kde
9.	pro kalisek to není ideální ale jde to
10.	Ano u vložek, ne u kalíšku
11.	Na některých ano

**10.otázka:** Pokud jste odpověděla ne, co vám chybí? (otevřená otázka, nepovinná)

V této otázce měly studentky možnost vysvětlit, proč nejsou spokojené s vybavením fakultních toalet. Bylo získáno 76 odpovědí. Jak je vidět z tabulky 8 nejčastěji bylo zmíněno umyvadlo, které by bylo přímo v kabince. Zájem o toto umyvadlo je především kvůli potřebě umýt si menstruační kalíšek. (V další tabulce 9 naleznete odpovědi respondentek.) Studentky si uvědomují, že by to bylo náročné zařídit, ale zároveň by velmi ocenily, kdyby tato možnost existovala. Ve 43. odpovědi se respondentka zmiňuje o nehygieničnosti umývání si kalíšku před ostatními studentkami. Absence umyvadla v kabince dokonce některé studentky vede k používání špinavého kalíšku (16. odpověď), nebo musely přejít na jinou menstruační pomůcku (60. odpověď).

Dále na toaletách chybí hygienické sáčky, nebo nejsou na každé toaletě. Poté byly zmíněné vlhčené ubrousky. Objevení této odpovědi může být ovlivněno předešlou otázkou. Další častou odpovědí byl odpadkový koš, který na některých dámských toaletách chybí. Z 29. odpovědi v tabulce 9 vyplývá, že by byl zájem o odpadkový koš i na pánských toaletách, aby je



mohli využít transgendery. Potom v 19. odpovědi je zase zmíněno, že některé odpadkové koše jsou rozbité a špinavé. V neposlední řadě na toaletách často chybí toaletní papír.

Studentky by také ocenily, kdyby na toaletách byly k dispozici náhradní menstruační pomůcky a v kabinkách byl větší prostor. Pár respondentek se svěřilo, že kabinky jsou tak malé, že nejsou schopny provést, nebo přinejmenším s obtížemi, výměnu své menstruační pomůcky (viz. tabulka 9 odpovědi č. 4, 16, 61). S tím souvisí i odkládací prostor, jak je vidět z tabulky 6 odpověď č.9 a tabulky 9 odpověď č. 37.

### Tabulka 8

*Sumarizace odpovědí: Nespokojenost s vybavením fakultních toalet*

shrnutí nejčastějších odpovědí	množství zmínek
vlhčené ubrousky	10
umyvadlo v kabince	32
hygienické sáčky	18
toaletní papír	9
odpadkový koš	10
Prostor	5
menstruační pomůcky	4

### Tabulka 9

*Nespokojenost s vybavením fakultních toalet*

respondent	odpověď
1.	Aspoň jedna toaleta s umyvadlem, kde bych mohla umýt menstruační kalíšek
2.	Často hygienické sáčky, vlhčené ubrousky nejsou snad nikde v Rettigovce
3.	Často chybí toaletní papír
4.	Často jsou prostory opravdu maličké. Při výměně menstruačních kalhotek je nutné se např. zout, sundat a nandat kalhoty atd. a na to je občas dost málo prostoru.
5.	Často toaletní papír...
6.	Dezinfekce/rukavice
7.	Dostatek toaletního papíru, dostatek košů, dostatek soukromí
8.	Dostatek toaletního papíru, sáčky
9.	Dost často jsou hygienické sáčky vypotřebované.
10.	funkční umyvadlo
11.	(6x) hygienické sáčky
12.	Hygienické sáčky, na některých toaletách odpadkové koše
13.	Chybí mi přístup k vodě, potřebovala bych malé umyvadlo přímo v kabince. Ale to je hudba budoucnosti...

- 
14. Ideální by bylo umyvadlo přímo v kabině
  15. Ještě jsem nenašla toaletu s umyvadlem uvnitř kabinky
  16. Kabinka s umyvadlem. Kalisek si ve škole nevyplachují (jen vylíju do záchoda a špinavý zavedu zpět). Zároveň musím chodit na vybrané toalety. Specificky na ty u kuřáku (jsou největší). Kabinky na ostatních patrech jsou tak malé, že tam nezvládnou provést výměnu kalisku.
  17. Kabinka, ve které by bylo i umyvadlo
  18. Koš
  19. Koše na fakultě bývají rozbité a špinavé a sáčků na použité pomůcky skoro nejsou.
  20. Koše všude u záchodu
  21. Musím využívat toalety pro invalidy a cítím se nepatřičně (používám co nemám)
  22. Náhradní menstruační pomůcky - někdy se prostě zapomenou
  23. na některých toaletách odpadkový koš
  24. Např. pro výměnu kalíšku nejsou toalety úplně uzpůsobeny - umyvadlo na záchodě?
  25. na toaletách alespoň jeden záchod s přístupem k umyvadlu v kabině
  26. Na toaletách by mohly být vložky či tampóny
  27. Občas chybí sáčky
  28. Občas odpadkový koš, umyvadlo u toalety, často také toaletní papír.
  29. odpadkový koš je pouze na dámských záchodech, jakožto transmuž s tím mám potom problém a musím řešit, jak vložku někde vyhodit "na tajňačku"
  30. Plastové sáčky
  31. Přístup k umyvadlu kvůli výměně menstruačního kalíšku.
  32. Pytlíky a jiné věci na použité tampony, často chybí mýdlo či utěrky na ruce
  33. pytlíky na odpad, vlhčené ubrousky, náhradní tampony by byly taky super :D
  34. pytlíky nejsou úplně na všech fakultních toaletách
  35. Sáčky + vlhčené ubrousky
  36. Soukromý přístup k vodě.
  37. Ten odkládací prostor/polička by byl top strop :) s tím může souviset i věšák na každých dveřích na bundu/batoh, to by bylo taky super na každém záchodě.
  38. Toaleta, kde je v kabině i umyvadlo (v některých budovách jsou nalezeny, jinde jsem je doteď neobjevila-což je možná moje chyba:))
  39. Toaletní papír
  40. Toaletní papír v kabině, případně i košíček poslední potřeby
  41. Umyvadlo
  42. Umyvadlo, ale není reálné, aby bylo na každém záchodě...
  43. Umyvadlo, které by bylo přímo na toaletě, jelikož čistit menstruační kalíšek přede všemi je velmi nehygienické.
  44. Umyvadlo na toaletě
  45. Umyvadlo přímo u záchoda
  46. Umyvadlo přímo v kabině (vím, že by bylo prostorově náročné toho umožnit všude, bylo by ale fajn, kdyby alespoň někde ta možnost byla)
  47. Umyvadlo- při výměně kalíšku
  48. Umyvadlo, sáčky a někde i koše
  49. Umyvadlo v kabině
  50. Umyvadlo v kabině, nebo aspoň vlhčené ubrousky
  51. Umyvadlo v prostoru s toaletou
  52. Větší prostor nebo trochu více soukromí
-

- 
53. Ve večerních hodinách občas nebývá toaletní papír
  54. Více kabiněk, v nichž se nachází umyvadlo (ať užv podobě toalet pro invalidy nebo obyčejných).
  55. (4x) Vlhčené ubrousky
  56. Vlhčené ubrousky, nejlépe malé umyvadlo přímo na toaletě, plastové hygienické sáčky
  57. Vlhčené ubrousky, občas sáčky
  58. Voda :D Na kalíšek, ale poradím si s flaškou vody :)
  59. Voda přímo v kabince
  60. Záchod s umyvadlem, kvůli absenci tohoto jsem přestala používat menstruační kalíšek.
  61. více prostoru v kabinkách na převléknutí
  62. Umyvadlo přímo v kabince u záchodu
  63. umyvadlo primo ve wc kabince
  64. Umyvadla na toaletě
  65. Ubrousky, pytlíky
  66. Toaletní papír a mýdlo na ruce v brandýsi
  67. Sáčky pro vyhození menstruační pomůcky do odpadkového koše, umyvadlo přímo na toaletě
  68. Koš
- 

**11. otázka:** Je něco, co vám na fakultních toaletách vadí, je nepříjemné? (např. počmárané dveře) (otevřená otázka, nepovinná)

Na tuto otázku odpovědělo 129 respondentů. Nejpalčivějším problémem fakultních toalet dle studentek je právě prostor (viz. tabulka 10). Respondentky si stěžují na málo místa v kabince, který může působit klaustrofobicky a pro některé studentky může být ve stísněném prostoru náročné si vyměnit svou menstruační pomůcku. Konkrétně pak uvádí, že jsou kabinky tak malé, že se kolena dotýkají dveří, nebo dokonce nejsou schopny se v kabince otočit. Respondentky se dále zmiňují, že se tento problém týká budov v ul. Rettigova a Celetná.

Dále respondentky komentují počet kabiněk, který je v některých budovách (Spálená, Celetná) nedostačující a kvůli tomu vznikají fronty. To může být obzvlášť obtížné, když je třída plná mladých žen (viz. odpověď 65, tabulka 11). Potom studentkám vadí nedostatek soukromí na toaletách, který je způsobený převážně mezerami pod dveřmi kabiněk a tím, že je všechno slyšet při používání toalety. Tento problém byl zmíněný hlavně v rámci budovy v ul. Celetná.

Pokud jde o vybavení toalet, respondentkám nejvíce chybí odkládací prostor a háčky v kabině, které tam buď vůbec nejsou, nebo byly utrženy. Především v zimě se háčky hodí na pověšení kabátu, jak je popsáno v 57. odpovědi (Tabulka 11). Na dámských toaletách by ženy také ocenily odkládací prostor nebo háček na kabelku/batoh, aby si nemusely tašku pokládat na zem a zároveň si z ní zvládnou pohodlně vyndat menstruační pomůcky a další věci, které potřebují k výměně.

Znovu studentky zmínily absenci umyvadla přímo v kabině. Jedna respondentka uvedla bidet jako variantu k vypláchnutí menstruačního kalíšku (viz. odpověď 82, tabulka 11). Dále některé odpadkové koše jsou ve špatném stavu, např. jim chybí víko, odpadkový pytel nebo jsou špinavé. Občas také chybí toaletní papír. V budově Brandýs nad Labem často nebývá doplněné mýdlo. V neposlední řadě pár respondentek uvedlo, že sušiče rukou špatně fungují a daly by přednost papírovým utěrkám.

Poměrně hodně odpovědí se týkalo stavu toalet (viz. tabulka 10). Nejvíce respondentky komentovaly nápisy na dveřích, což může být způsobeno tím, že to bylo použité jako příklad. Na druhou stranu se díky tomu získalo více názorů na pomalované dveře. Jedné skupině respondentek se tyto nápisy nelíbí, obzvláště když je na dveřích nevhodný obsah, a považují chování studentek, které na dveře kabinky píší, za nevyspělé. Druhé skupině nápisy nevadí, nebo je dokonce i rády čtou. Další odpovědi se týkaly zápachu a čistoty toalet, kdy by respondentky ocenily, kdyby se toalety častěji uklízely v průběhu dne. Občas je nepořádek způsoben chováním ostatních studentek. Nakonec respondentky odpovídaly, že samotný vzhled toalet není přívetivý a cítí se na toaletách nepříjemně (viz. odpovědi 5-7, tabulka 11).

Na závěr respondentky si stěžovaly na nedostatečnou údržbu toalet. V některých kabinách se špatně zavírají dveře, nebo nejdou zamknout (Rettigova) a záchodová prkénka jsou uvolněná. Některé toalety nejdou spláchnout, v rámci tohoto problému byla zmíněna budova v ul. Celetná.

## Tabulka 10

### *Výskyt odpovědí: Negativa prostoru fakultních toalet*

kategorie	obsah odpovědi	Číslo odpovědi
Prostor	málo místa v kabince, stísněný prostor	9, 16, 17, 19-35, 40, 41, 44-49, 60, 65, 68-70, 72, 76, 78, 85, 87-92, 101, 103, 104, 109, 111, 112, 114, 119, 120
počet kabinek	málo kabinek	3, 24, 65, 67, 82, 108, 115
	fronty	8, 10-12, 41, 59, 82, 102, 108, 121
komfort	soukromí	2, 3, 42, 50, 66, 71, 77, 79, 84, 93, 112, 113, 121
	zima	66, 84
vybavení toalet	mýdlo	9, 27, 99, 118
	papírové utěrky, sušiče rukou	3, 66, 75
	odkládací prostor, háčky	1, 2, 11, 13, 19, 31, 32, 36, 40, 53, 57, 70, 86, 90, 109, 117
	odpadkové koše	11, 20, 41, 61, 83
	umyvadlo	34, 66, 75, 78, 108, 114
	toaletní papír	33, 43, 83, 106, 115, 118
stav toalet	nápisy na dveřích kabinky	4, 9, 20, 21, 39, 48, 54, 55, 58, 60, 62-66, 68-74, 79, 90, 104-106, 110, 120
	vzhled	5-7, 15, 60, 87, 91
	zápach	21, 59, 74, 81-83, 95-98, 107
	čistota	4, 44, 48, 55, 69, 87, 98, 106
	chování ostatních studentek	18, 56, 63, 94, 96, 97
údržba toalet	zavírání dveří od kabinky	30, 37, 45, 55, 66, 79, 84, 108, 116
	nefunkční splachování	3, 51, 59, 62, 80, 100
	utržené záchodové prkénko	56, 80, 81, 104

## Tabulka 11

### *Negativa prostoru fakultních toalet*

respon- dent	Odpověď
1.	Absence háčků na kabáty
2.	Celetná - chybí háčky na batoh/bundu, nevyhovuje mi že jsou tak velké mezery pod dveřmi - tampon se velmi lehce vykutálí ven
3.	Celetná 13 - záchody občas nesplachují, nejsou tam papírové utěrky na utření rukou (jen fukary, které ale moc dobře nefungují), malý počet toalet, "kabinky" nejsou uzavřené, takže mám pocit nedostatku soukromí (dveře mají pod sebou a nad sebou mezeru)
4.	Celková kvalita a čistota toalet na fakultě je trochu alarmující. Nápisy občas čtu ale nijak mi nevadí

- 
5. Celkově jsou toalety na pedf extrémně nehezké prostředí. Pochmurné, klaustrofobické, malá zrcadla, málo místa. Opravdu horší než na hlavním nádraží. Je to špatná vizitka školy.
  6. Celkový vzhled, i když jsou čisté, působí zanedbaně
  7. Cítím se znechuceně vyměnit si tampon.
  8. Dlouhé fronty o pauzách
  9. Extrémně malý prostor, kam se skoro nevejdu, špatně se mi tam mění menstruační kalhotky - Rettigové Počmárané dveře - Rettigové V Brandýse nebývá mýdlo Nejlepší záchody jsou v Myslíkovce
  10. Fronty :))))
  11. Fronty na dámských toaletách, chybějící věšáky, otevřené odpadkové koše - chybí víko, pytel na odpadky
  12. Fronty o pauzách
  13. Chybí mi háčky na dveřích! Nechci mít všechno na zemi
  14. Jsem 95% času v Myslíkové a tam jsou záchody mnohem lepší než v Rettigovce
  15. Jsou staré a né moc hezké.
  16. Jsou stísněné, výměna kalhotek je obtížná.
  17. Kabinky jsou malé. Ačkoliv jsem malá a štíhlá, mám problém se v některých kabinkách otočit.
  18. lidi jsou hrozný prasata
  19. -Malé kabinky - chybí věšák na kabát
  20. Malé kabinky, plné odpadkové koše, počmárané dveře,...
  21. Malé kabinky, smrad, počmárané dveře
  22. Male prostory kde se dá špatně manipulovat při výměně hygienických pomůcek
  23. (2x) Málo místa
  24. Malo místa v kabince, malo kabinek
  25. - málo místa v kabinkách
  26. málo prostoru, budova na Celetne i Rettigovka
  27. Málo prostoru (obecně). Chybějící mýdlo v Brandýse nad Labem
  28. Málo prostoru v kabinkách
  29. (5x) malý prostor
  30. Malý prostor, špatné otevírání,
  31. Malý prostor toalet, žádné háčky
  32. malý prostor, urvané věšáky
  33. - malý prostor v kabince, ne vždy je k dispozici toaletní papír
  34. Miniaturní velikost, absence umyvadel ve více kabinkách
  35. Na Myslíkova vše pěkné, na Rettigově málo prostoru
  36. Na některých toaletách chybí háček na pověšení tašky či bundy.
  37. Na některých záchodech na Rettigovce si občas musím přidržovat dveře, aby se neotevřely/někdo je neotevřel.
  38. (4x) Ne.
  39. Ne (čmáranice jsou nejlepší!)
  40. Nedostatek místa na nohy + kabelku/tašku, nedostatek háčků na kabát/bundu/tašku
  41. Nedostatek místa na toaletách. Chybějící odpadkový koš v kabince. Fronty.
  42. Nedostatek soukromí na budově v Celetné - skrz mezery dole i nahoře mezi kabinkami je vše slyšet.
  43. Nedostatek toaletního papíru, pokud tam není v dispozici
  44. Nehygienické, malé prostředí (ne všude)
  45. Někde málo prostoru, nedozavírání dveří
-

- 
46. Některé kabinky jsou velice stísněné
  47. Některé kabinky jsou velmi malé
  48. Některé toalety jsou ztísněné, je těžké se tam pohybovat. Občas jsou toalety od krve (včetně zdi, dveří). Dveře bývají počmárané.
  49. Některé toalety nejsou dostatečně prostorné, např. vyšší patra v Rettigovce
  50. Některé záchody nejsou oddělené zdi, ale jen přepážkou.
  51. Některé záchody špatně splachují.
  52. Ne, nic mě nenapadá
  53. není kam si odložit kabát a tašku většinou
  54. Ne, pocmarane dveře jsou highlight navstevy toalet.
  55. Nepořádek, chybějící zámky, pokreslené dveře
  56. Nepřípevněná prkénka Když se po opuštění místnosti svítí zbytečně (nezhášení světel v kabinkách
  57. Občas na dveřích chybí háčky na tašky nebo kabáty. V zimě při nošení silného kabátu si vždy vybírám záchody, kde háčky jsou, jinak by kabát překážel při výměně vložky
  58. Občas nefungující světla, počmárané dveře mi přijdou zvláštní vzhledem k tomu, že jsme v akademickém prostředí a ne na střední
  59. Občasný zápach a nesplachující toalety, případně delší fronty
  60. Omšelý vzhled, stísněné prostory, pomalované dveře
  61. otevřené koše
  62. Pocmarane dveře, chybející sacky na vložky a někdy sam nesplachnutý záchod
  63. Pocmarane dveře, občas někdo nechá spinavé prkenko
  64. Pocmarane dveře sprostými blbostmi!
  65. Pocmarane dveře, malé prostory kabiněk, v některých patrech a budovách (např. V Celetné 2. patro, Rettigova 8 všude, Rettigova 4 přízemí) je pouze malý počet toalet, často jen jedna. Při studiu oboru, kde jsme pouze dívky (celkem 25) a opravdu krátkých přestávek, je to složitá situace.
  66. Pocmarane/rozbité dveře, špatně se zavírající dveře, zima na toaletách, nefungující susice na ruce, mezery pod dveřmi kabinky (nejsou oddělené, vše je slyšet), umyvadla mimo kabinky
  67. Počet záchodů obecně
  68. Počmárané dveře, málo prostoru (Rettigova)
  69. Počmárané dveře, málo prostoru v kabině, nepořádek
  70. počmárané dveře na A, docela malé kabinky, není moc prostoru, kam si odložit věci, ...
  71. Počmárané dveře, špatná zvuková izolace
  72. počmárané dveře, těsný prostor
  73. Počmárané dveře, zápach
  74. Počmárané dveře, zápach - Rettigovka
  75. Pro výplach kalíšku je trochu nepraktické, že umyvadla nejsou přímo součástí toalety. Dezinfekce/gel, papírové ubrousky!!! Ty sušáky na ruce jsou příšerné - alespoň v Myslíkovce
  76. Především v budově M.Rettigové - malé prostory
  77. Příliš otevřený prostor dveří
  78. Rettigovka - malé kabinky, kolena se mi dotýkají dveří - kabinky bez umyvadel
  79. Rettigovka- počmárané dveře, díry ve dveřích, dveře se špatně zavírají a některé netěsní
  80. rozbitá prkénka/splachování.
  81. Rozpadající se toalety, padající sedátka, zápach
-

- 
82. Smrad! A je jich málo, furt se čekají fronty, chybí záchod s bidetem (pro přístup vody na vypláchnutí kalíšku)
  83. Smrad a plné koše, často chybějící toaletní papír, žádné osvěžovače vzduchu.
  84. Špatně se zamykání u dveří, zima, pocit nedostatku soukromí
  85. Toalety nemají dost místa
  86. Ulomené háčky na zavěšení bundy
  87. Velmi malé prostory toalety. Toalety zastaralé, necítím se komfortně. Pavučiny
  88. Velmi malý prostor na toaletách v kabinkách (Rettigovka) - člověk se tam sotva vejde sám, natožaby si tam měnil menstruační pomůcky
  89. velmi těsné prostory, nepříjemné při výměně
  90. Většina kabiněk na fakultě je opravdu malinká, takže je občas obtížné tam fungovat, když má na sobě člověk ještě např. Kabát. Ocenila bych věšáček, kam bych si ho mohla pověsit. (Počmárané dveře jsou super, ráda si je čtu)
  91. V Rettigova - malé kabinky, tmavé, ošklivé.
  92. V rettigovce jsou velmi malé kabinky
  93. Vše je slyšet, žádný vzduch
  94. záchodová mísa je často špinavá, ale tak za to si dost můžem jako studenti sami, že to někdo po sobě nedokáže uklidit...
  95. Zápach
  96. zápach a že se slečny nechovají jako slečny, ale jako čuňátka
  97. Zápach, nedodržování hygieny ostatními studentkami.
  98. Zápach, špína
  99. Ve večerních hodinách někdy chybí mýdlo
  100. V Celetné skoro nikdy nejde toaleta spláchnout.
  101. Stísněný prostor
  102. Rettigova - fronty na WC během pauz
  103. příliš malé kabinky (rettigovka, 1.,2. patro)
  104. počmárané dveře, uvolněné záchody, málo prostoru v kabinách
  105. Počmárané dveře
  106. neuklizeno, počmárané dveře, chybějící toaletní papír
  107. nepříjemný zápach
  108. Některé záchody nejdou zavřít. Záchodů je celkově málo, stojí se na ně o přestávkách dlouhé fronty. V kabinkách by se hodilo mít umyvadlo.
  109. Nedostatek/chybějící háčky na kabát, nedostatek místa na nohy, odkládací plocha na kabelku/batoh
  110. Mimo počmáraných dveří (telefonní čísla, nevhodný obsah apod.) mi vadí, že ze strany fakulty nemáme my jako ženy možnost dostupných menstruačních pomůcek. V jednu chvíli jsem si všimla, že na záchodech ve 3. patře byly dostupné, ale nyní už nejsou.
  111. Malý prostor na zachodech. Těžko se pak vyndávají čisté vložky z batohu a vyhazují se použité
  112. Malý prostor, ale jinak oceňuju soukromí
  113. Málo soukromí
  114. Málo místa, málo toalet s umyvadlem v kabině
  115. když není toaletní papír, záchody v rettigovce jsou obecně nic moc, ve Spálené jich je málo, v myslíkovce ideal ☺
  116. Jsou špatně zamčít nebo zavřít dveře, Rettigovka, ale nevím už kde.
  117. Chybějící háčky na dveřích
  118. fakulta Brandys nad Labem - na toaletách občas chybi toaletní papír a mýdlo
  119. Občas jsou toalety příliš malé a výměna je náročná.
-



---

120. Popsané a prosklené dveře, stísněný prostor v kabinkách (zejm. Rettigova)

121. Nízké soukromí, často plné toalety

---

**12. otázka:** Líbilo by se vám, kdyby na toaletách byly pozitivní afirmace (výroky, hesla) s menstruační tematikou? (1 odpověď)

V další části otázky ověřují zájem o opatření, která by studentkám pomohla praktikovat některé z nejčastějších copingových strategií během menstruace. Z grafu 10 vyplývá, že víc jak polovina respondentek (64 %) nemá zájem o pozitivní afirmace s menstruační tematikou na fakultních toaletách.

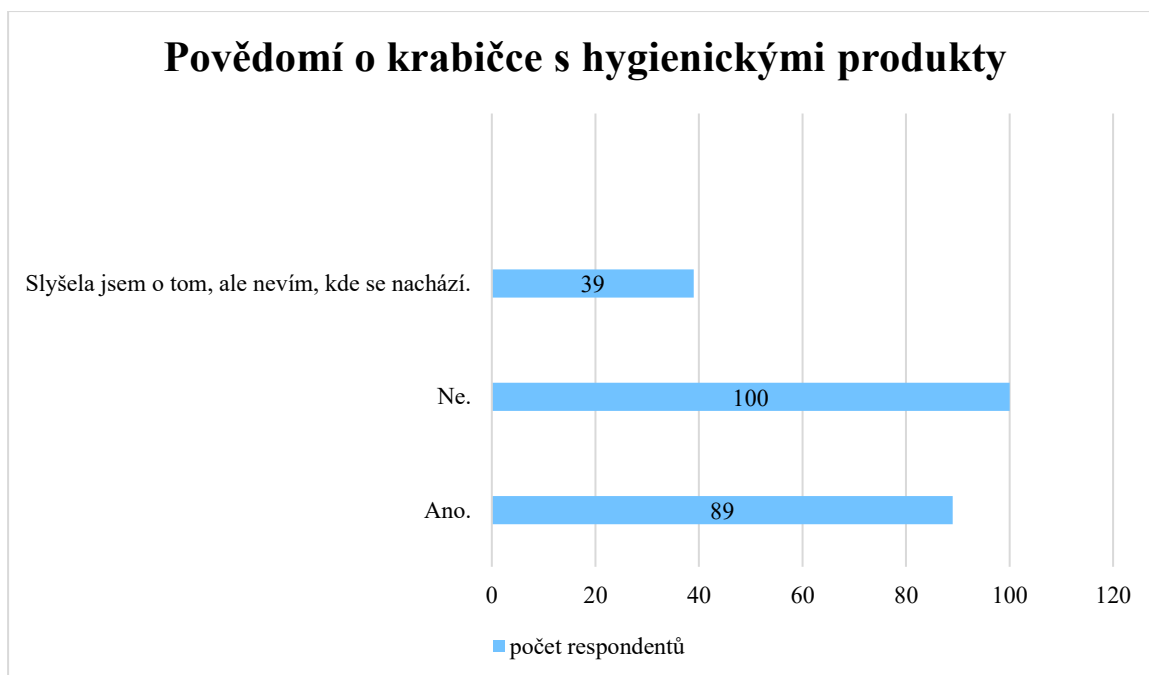


**Graf 10**

*Zájem o pozitivní afirmace*

**13. otázka:** Věděla jste, že na vybraných toaletách najdete krabičku s hygienickými produkty? (1 odpověď)

Graf 11 znázorňuje, jak moc jsou studentky obeznámeny o výskytu krabičky s hygienickými produkty na fakultě. 89 respondentek o této krabičce ví a ví i, kde se nachází, a 39 respondentek o krabičce slyšelo, ale neví, kde se nachází. Nakonec 100 respondentek o této krabičce na fakultních prostorách nikdy neslyšelo.



**Graf 11**

*Povědomí o krabičce s hygienickými produkty (1 odpověď)*

**14. otázka:** Využila jste někdy krabičku s hygienickými produkty?

Následující graf 12 ukazuje, že 36 respondentek tuto krabičku využilo. Když uvážíme data z předešlého grafu 11, necelá polovina těch, co vědí o krabičce s hygienickými produkty, jí využila.



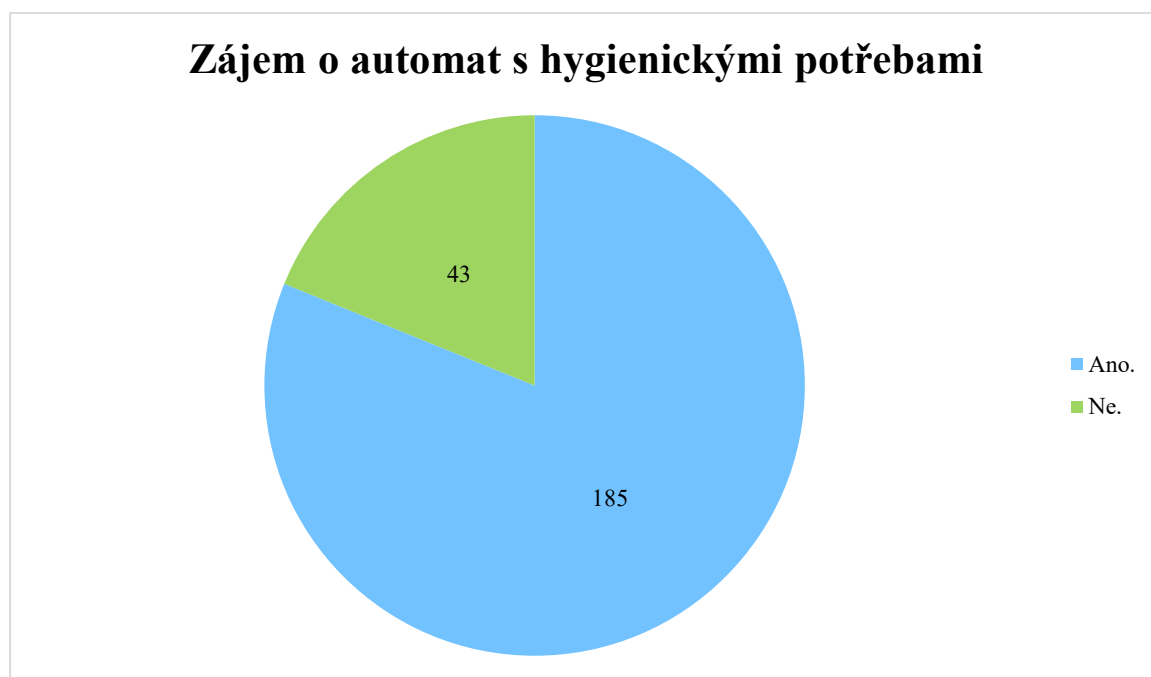
## Graf 12

### *Využití krabičky s hygienickými potřebami*

**15. otázka:** Ocenily byste, kdyby na toaletách byl automat s hygienickými potřebami?

(1 odpověď)

Z grafu 13 vyplývá, že 81,14 % respondentek by měla zájem o automat s hygienickými potřebami na toaletách.



## Graf 13

### *Zájem o automat s hygienickými potřebami*

**16. otázka:** Ocenily byste možnost sprchy na fakultě? (1 odpověď)

Jak je vidět z grafu 14, 85 respondentek by mělo zájem o sprchu na fakulních prostorech a 143 respondentek tento zájem nemá.



**Graf 14**

*Zájem o sprchu*

**17. otázka:** Ocenily byste, kdyby na fakultě byla varná konvice dostupná studentům? (Např. na přípravu bylinného čaje na zmírnění menstruačních symptomů.) (1 odpověď)

Z grafu 15 vyplývá, že většina respondentek (91,67 %) by měla zájem o varnou konvici, která by byla dostupná studentům.

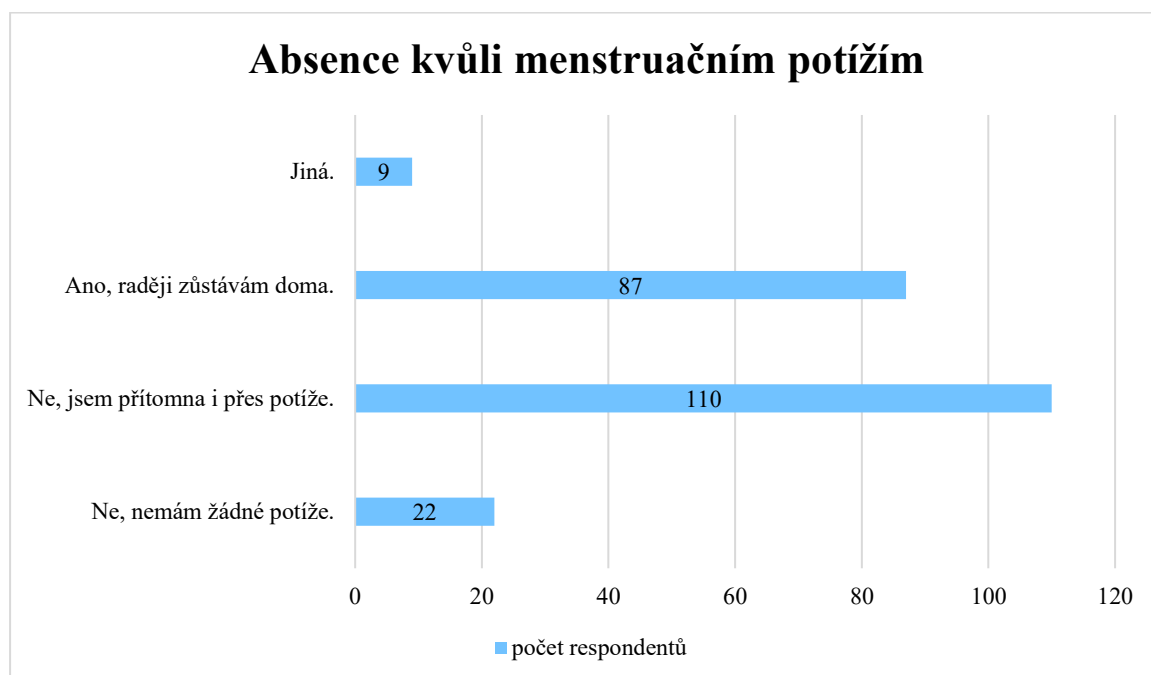


## Graf 15

### Zájem o varnou konvici

**18. otázka:** Zameškala jste někdy přednášku/seminář kvůli menstruačním potížím? (1 odpověď)

Tato otázka ověřuje, zda mají menstruační potíže vliv na docházku studentek. 87 studentek odpovědělo, že raději zůstávají doma a 110 respondentek se účastní hodin i přes menstruační potíže. Pouze 22 respondentek odpovědělo, že žádnými potíži během menstruace netrpí. 9 respondentek zvolilo odpověď „Jiná.“ (viz. tabulka 12). Z těchto odpovědí vyplývá, že se studentky snaží nezameškat hodinu až na výjimečné případy. 2 respondentky se účastní hodin, ale je to pro ně velmi náročné. Jedna respondentka odchází domů, když jsou její potíže neúnosné a další respondentka není schopna se účastnit hodin kvůli svému zdravotnímu stavu (endometrióza).



## Graf 16

### Absence kvůli menstruačním potížím

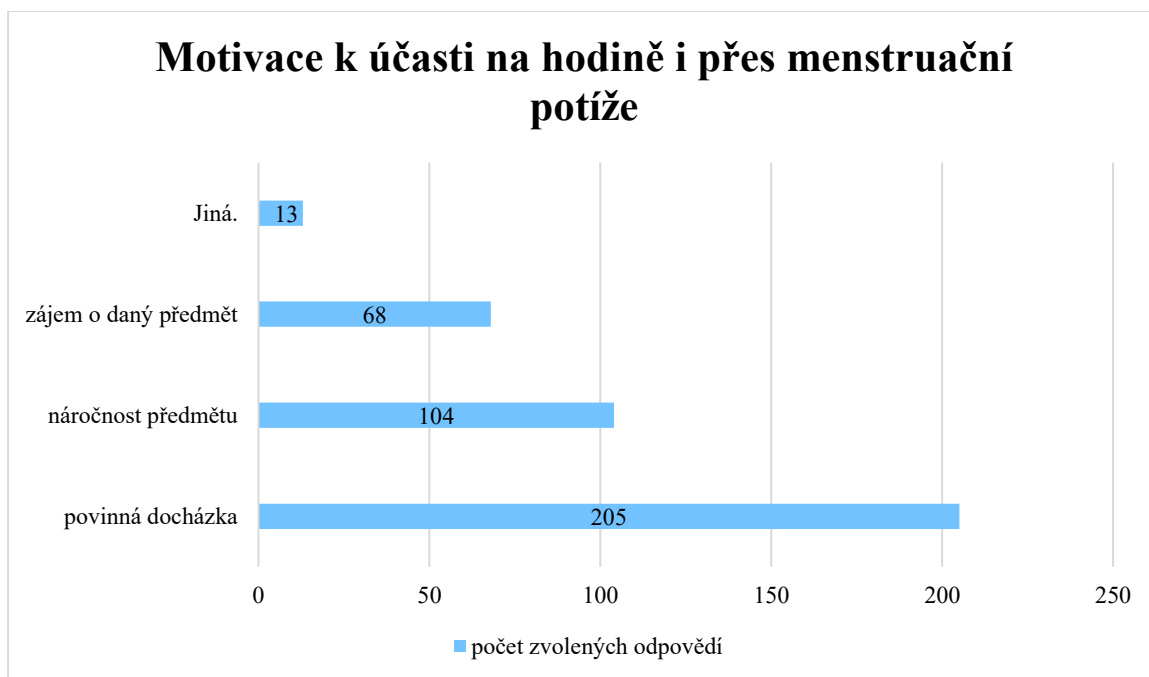
## Tabulka 12

Odpověď „Jiná.“: Absence kvůli menstruačním potížím

respon- dent	Odpověď
1.	Ve vyjímečném případě jsem zůstala doma
2.	Ano, pokud mi je opravdu zle. Jinak se snažím chodit i přes potíže.
3.	Ne, ale dost ve škole trpím.
4.	Často odcházím domů, protože je mi až na zvracení a pomůže jenom spánek
5.	Už se stalo, že jsem zůstala doma, ale asi jen jednou nebo dvakrát
6.	Jsem přítomna ale umírám
7.	Ano, pravidelně (endometrióza)
8.	ano, ale zcela výjimečně jsem třeba odešla dříve domů a nešla na přednášku
9.	Ano, ale jen výjimečně.

**19. otázka:** Pokud se účastníte semináře/přednášky i přes menstruační potíže, co vás k tomu vede? (1 nebo více odpovědí)

V této otázce se zkoumá motivace respondentek k účasti na hodině i přes menstruační potíže. Hlavním důvodem k účasti bývá povinná docházka, tuto odpověď zvolilo 89,91 % respondentek. Dále to pak je náročnost předmětu (104 odpovědí) a nakonec zájem o daný předmět (68 odpovědí). 13 respondentek ještě zvolilo odpověď „Jiná.“ (viz. tabulka 13). Pár respondentek tlumí bolesti analgetiky, anebo se snaží bolesti vydržet. Několik studentek se bojí, aby nezameškaly probranou látku. Z odpovědi č. 11 vyplývá, že studentka se účastní hodiny kvůli neúplnosti údajů na platformě Moodle. Dále v odpovědi č. 5 se respondentka svěřuje, že kvůli individuálním hodinám se obává rušit své hodiny, aby nezpůsobila vyučujícím nepříjemnosti.



**Graf 17**

*Motivace k účasti na hodině i přes menstruační potíže*

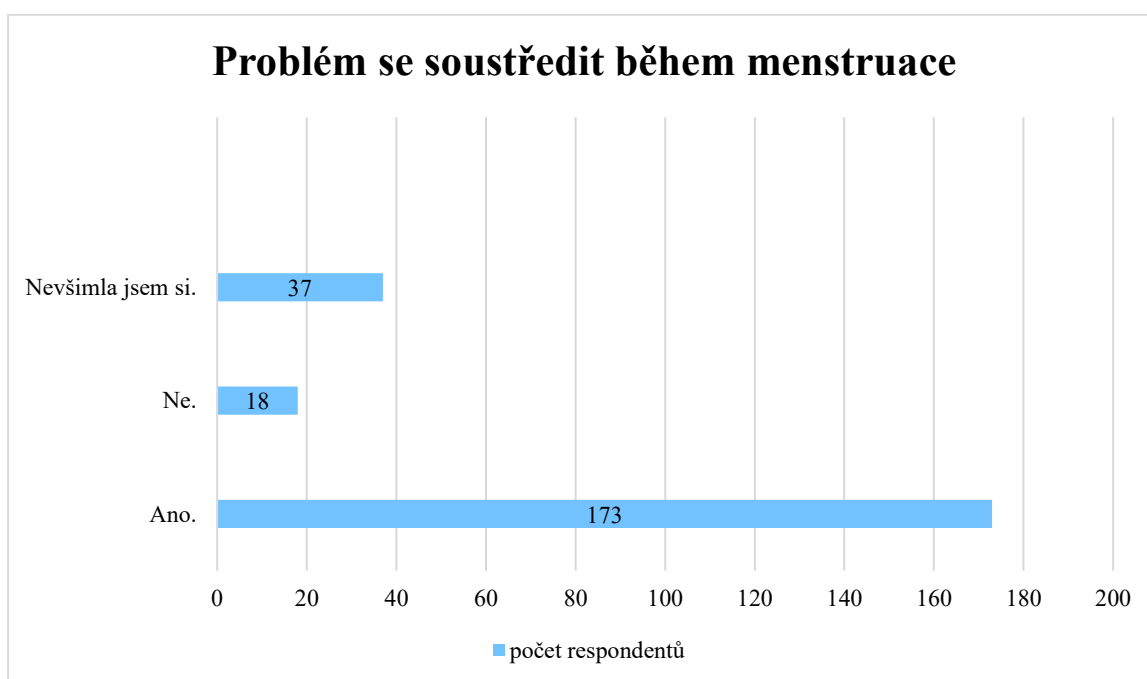
**Tabulka 13**

*Odpověď „Jiná.“: Motivace k účasti na hodině i přes menstruační potíže*

respon- dent	Odpověď
1.	Tlumím je prášky
2.	Neberu menstruační potíže jako dostatečnou omluvu pro absenci
3.	Strach ze zameškání látky.
4.	Nemám žádné menst. potíže, nemeskam přednášky
5.	V mém oboru máme hodně individuálních hodin, nechci vyučujícím rušit hodiny na poslední chvíli, když se mnou počítají
6.	Nemám potíže
7.	"sebedisciplína" - radši přečkám potíže, než abych materiály sháněla později
8.	Prostě chci a když ne bolest silnější, tak si vezmu ibalgin a zvládnou to :) u mě ty největší bolesti jsou jen dva dny, takže se to dá :)
9.	Už jsem ve škole a bolesti přijdou během dne a řeknu si, že to zkusím vydržet
10.	Vlastní zodpovědnost
11.	Kdyby byl Moodle obsahoval podstatné informace, což se často tak neděje, pak bych mohla chybět a učit se z něho. Jinak to ale nejde.
12.	Nechci zameškat důležité informace
13.	Pomalejší rozjezd bolesti, který mi umožní dostat se do školy a trpět tam :D

**20. otázka:** Máte větší problém se soustředit na hodině, když máte menstruaci? (1 odpověď)

V této části se zkoumá vliv menstruačních potíží na průběh studia. 75,88 % studentek má subjektivně problém se soustředit během menstruace, pouhých 7,9 % respondentek zvolilo, že tento problém nemají a 16,23 % respondentek si neuvědomují, že by jejich pozornost byla nějak zhoršena.



**Graf 18**

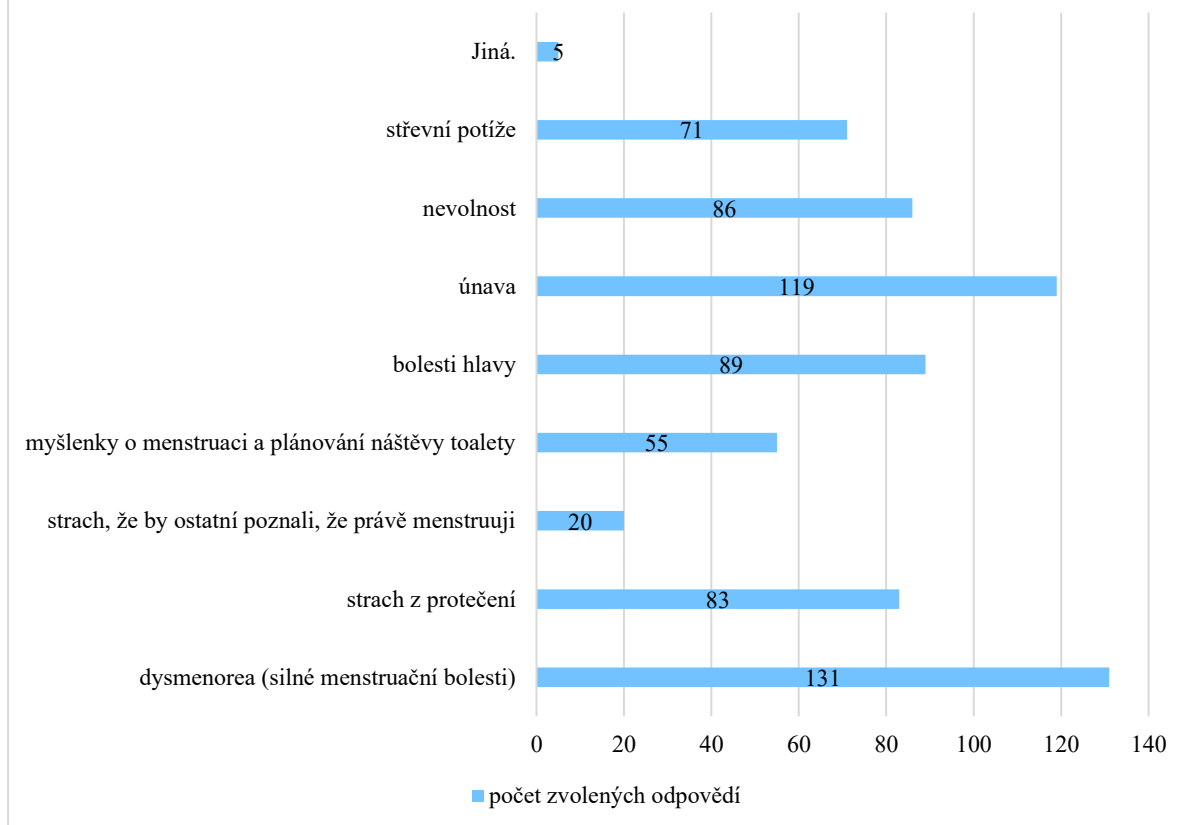
*Problém se soustředit během menstruace*

**21. otázka:** Pokud jste na předchozí otázku odpověděly ano, co myslíte, že to způsobilo? (1 nebo více odpovědí, nepovinná)

Dle respondentek menstruační potíže, které mají největší vliv na jejich pozornost, jsou dysmenorea (131 odpovědí) a únava (119 odpovědí). Dále to pak jsou sestupně bolest hlavy, nevolnost, strach z protečení a střevní potíže a myšlenky o menstruaci, plánování návštěvy toalety. Nejméně častou zvolenou odpovědí je strach z odhalení svého menstruačního statutu. V tabulce 14 je zmíněno 5 dalších odpovědí, kde jsou zmíněny bolesti přilehlých oblastí, endometrióza, strach ze zápachu a psychické potíže.



## Menstruační potíže ovlivňující pozornost



**Graf 19**

*Menstruační potíže ovlivňující pozornost*

**Tabulka 14**

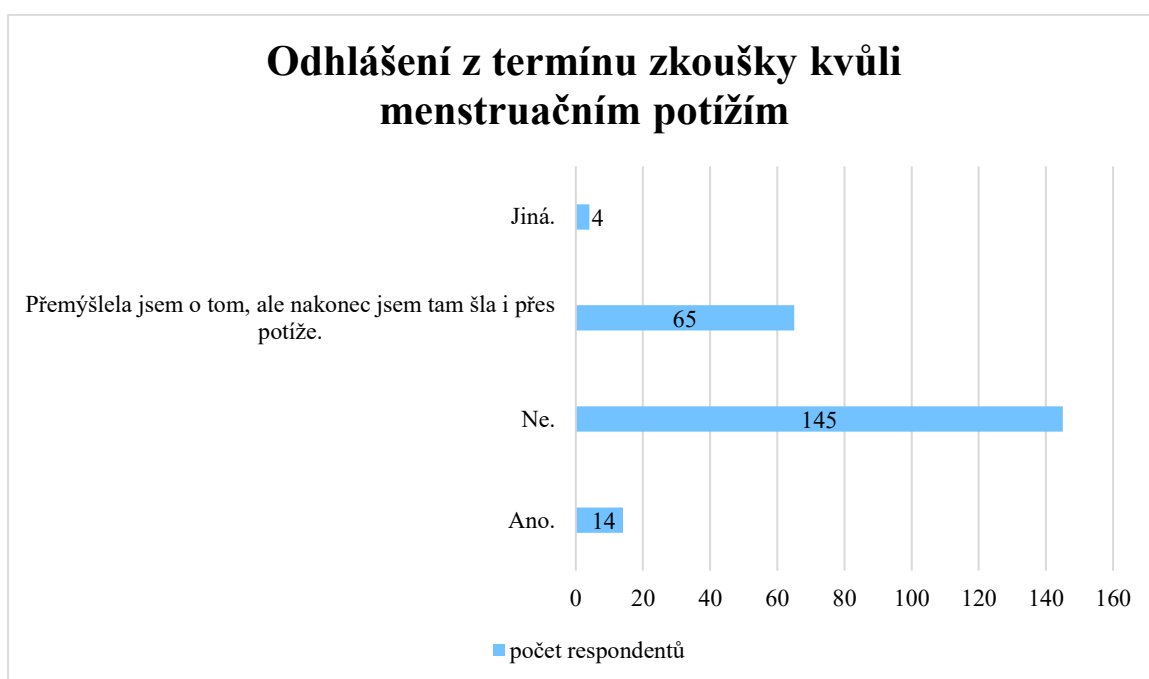
*Odpověď „Jiná.“: Menstruační potíže ovlivňující pozornost*

respon- dent	Odpověď
1.	Endometrióza
2.	bolesti zad, prsou, podbříšku
3.	Bolesti zad a kyčlí
4.	Strach ze zápachu
5.	Velké křeče, bolesti břicha, nohou, nechutenství, únava, úzkost, špatná nálada, plačtivost <sup>38</sup>

<sup>38</sup> Dle symptomů se může jednat o PMS či PMDD, diagnostikuje gynekolog.

**22. otázka:** Musela jste se někdy odhlásit z termínu zkoušky kvůli problémům spojeným s menstruací? (např. silné menstruační bolesti) (1 odpověď)

Další otázky se týkají zkuškového období. Přes polovinu respondentek zvolilo, že se nikdy nemusely odhlásit ze zkoušky kvůli menstruačním potížím. Dále 65 respondentek zvažovalo, že by se odhlásily, a 14 respondentek tak opravdu učinilo. V tabulce 15 jsou odpovědi 4 respondentek, které si plánují zkoušky mimo nebo na konec své menstruace.



**Graf 20**

*Odhlášení z termínu zkoušky kvůli menstruačním potížím*

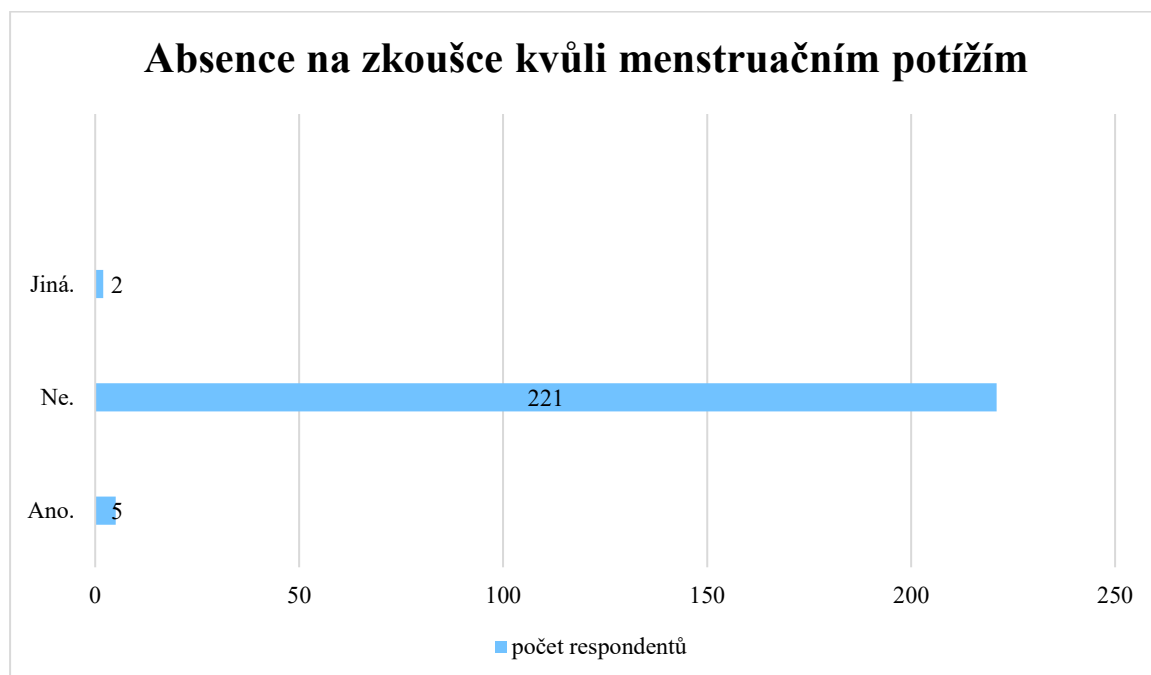
**Tabulka 15**

*Odpověď „Jiná.“: Odhlášení z termínu zkoušky kvůli menstruačním potížím*

respondent	Odpověď
1.	Ne, ale asi proto, že se mi naštěstí nikdy nekřížil termín zkoušky a první (nejhorší) den menstruace
2.	Zkoušky si plánuji mimo menstruaci
3.	Ne, snažím se zkoušky plánovat mimo menstruaci.
4.	Raději si plánuji termíny mimo menstruaci nebo pokud vím, že už mi menstruace bude pomalu končit. S jejím začátkem bych zkoušku nedala.

**23. otázka:** Zmeškala jste někdy zkoušku kvůli menstruačním potížím? (1 odpověď)

Kromě 5 většina respondentek nikdy nezameškala zkoušku kvůli menstruačním potížím. 2 respondentky zvolily odpověď „Jiná.“, kdy si jedna plánuje zkoušky mimo svou menstruaci a druhá se sice účastnila zkoušky i přes menstruační potíže, ale mělo to negativní vliv na výsledek.



**Graf 21**

*Absence na zkoušce kvůli menstruačním potížím*

**Tabulka 16**

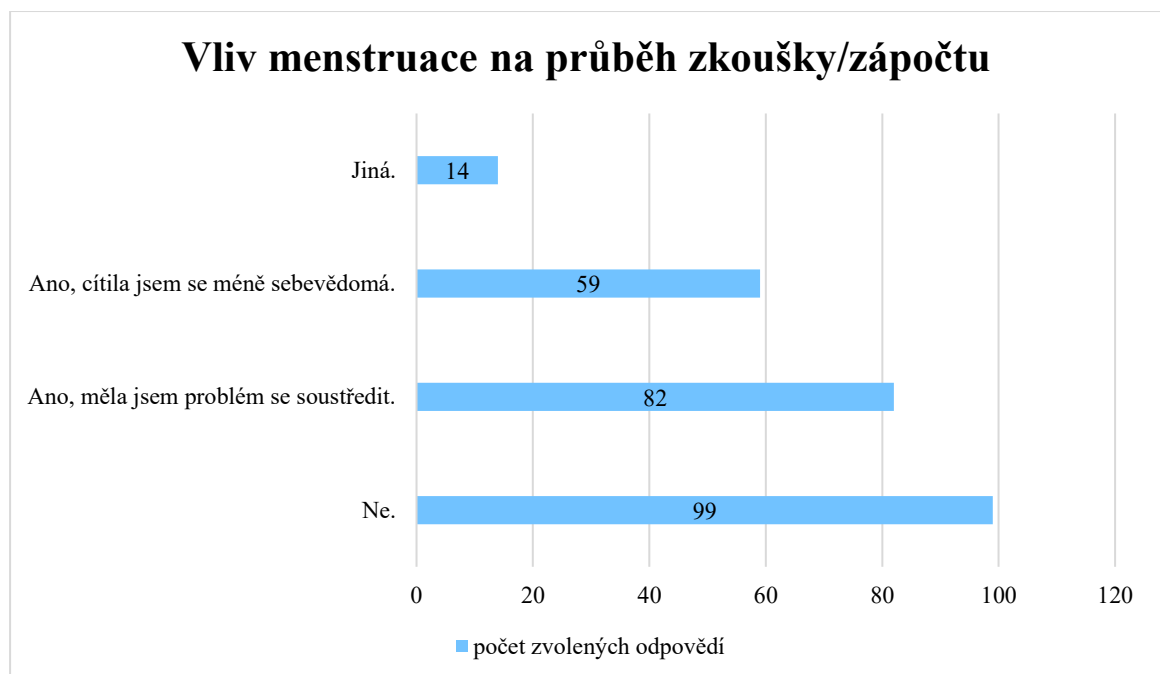
*Odpověď „Jiná.“: Absence na zkoušce kvůli menstruačním potížím*

respon- dent	odpověď
1.	Ne, šla jsem, ale bylo mi hrozně blbě a nepodala jsem tak nejlepší výsledek
2.	Zkoušky si plánuji mimo menstruaci

**24. otázka:** Měla někdy podle vás menstruace vliv na průběh vaší zkoušky/zápočtu? (1 nebo více odpovědí)

Necelá polovina respondentek si nemyslí, že by menstruace nějakým způsobem ovlivnila průběh jejich zkoušky/zápočtu. 82 ze zbylých respondentek zvolilo, že mají problém se

soustředit, a 59 zvolilo, že se cítily méně sebevědomé. V tabulce 17 je zaznamenáno dalších 14 odpovědí. Z toho 3 respondentky ještě nekonaly zkoušku/zápočet během menstruace, další 3 respondentky si buď nepamatují, nebo si neuvědomují žádného vlivu menstruace. 2 respondentky tlumí bolesti analgetiky a u jedné z nich to mělo vliv na její výkon. Další studentky se necítí dobře během zkoušení kvůli menstruačním potížím. V 8. odpovědi jedna respondentka sdílela svou zkušenost, kdy kvůli menstruačním potížím nezvládla splnit zkoušku a přišla tak o svůj poslední pokus. V 6. odpovědi se studentka svěřila, že má menstruace vliv na její hlas a je více emociální.



**Graf 22**

*Vliv menstruace na průběh zkoušky/zápočtu*

**Tabulka 17**

*Odpověď „Jiná.“: Vliv menstruace na průběh zkoušky/zápočtu*

re-spondent	Odpověď
1.	Nevzpomínám si
2.	Ano, ale důvody neumím popsat.
3.	Zkoušky si plánuji mimo menstruaci

- 
4. Neuvedomuji si.
  5. Je to možné, při menstruaci se obecně necítím dobře
  6. Ano. Menstruace má vliv na můj hlas (prokrvení hlasivek) a skládala jsem při ní zkoušku ze zpěvu. Také jsem jednu zkoušku obrečela kvůli hormonům.
  7. zatím jsem nebyla na zkoušce/ zápočtu s menstruací, tudíž nemohu posoudit
  8. Ano, bylo mi tak špatně, že jsem tam sotva došla. S úspěšným splněním zkoušky se nedalo počítat, bohužel jsem tak přišla o poslední pokus v LS..
  9. Ano, kvůli bolesti - nezpůsobuje u mě horší soustředění, ale je to velmi nepříjemné.
  10. Ano, bylo mi silně špatně
  11. Vždy si vezmu painkiller<sup>39</sup>
  12. Nevím
  13. Ano, byla jsem pod vlivem léků proti bolesti a ovlivnilo to můj výkon během zkoušky.
  14. Nyní si nevzpomínám, že bych konala zkoušku s menstruací. Raději si termíny plánuji mimo menstruaci.
- 

**25. otázka:** Jak by vám fakulta mohla pomoci, abyste se lépe cítily ve škole během menstruace? (otevřená otázka, nepovinná)

V této otázce dostaly respondenty prostor se vyjádřit k tématu menstruace ve školním prostředí a jak by jim fakulta mohla pomoci. Na tuto otázku odpovědělo 65 respondentek, jejichž odpovědi jsou zaznamenány v tabulce 18. Nejčastějšími tématy jsou dostupnost menstruačních pomůcek, absence a případná možnost hybridní výuky, rozvrh a délka přestávek mezi vyučujícími hodinami, varná konvice dostupná studentům, umyvadlo v kabině a čistota toalet. V neposlední řadě si studentky přejí otevřít téma menstruace na škole (i v rámci pedagogické přípravy studentů) a větší pochopení ze strany vyučujících.

### **Tabulka 18**

*Požadavky studentek na podporu fakulty během jejich menstruace*

re- spon- dent	odpověď
1.	Asi kdyby tam bylo v některých místnostech více teplo, občas je tam fakt zima.
2.	Brát v potaz omluvení a nepočítat do absence nepřítomnost, když je velice silná menstruace.
3.	Brát v potaz, že hormony ovlivňují naše výkony.

---

<sup>39</sup> prášek proti bolesti

- 
4. Bylo by fajn mít na záchodech velké zrcadlo, aby mě zezadu nemusela kontrolovat spolužačka, jestli vložka neprosvítá, nebo jestli jsem náhodou neprotekla. Určitě by bylo potřeba doplnit ty háčky. Jít na záchod a nemít si kam odložit bundu nebo tašku je nepřijemné i bez menstruace.
  5. být toleratní vůči cyklu i případným bolestem (co se týče zkoušek a docházky)
  6. Častěji uklízet záchody.
  7. Čistší prostředí toalet
  8. dát pomůcky na záchody
  9. Delší pauzy mezi přednáškami, celkově i pauzy při delších přednáškách.
  10. Dost často je mi hůře protože je špatný vzduch či horko/zima. Nevím jestli se s tím dá něco, ale dělat.
  11. Dostupnost automatů s menstruačními pomůckami a rychlovarné konvice
  12. Hlavně dost toaletního papíru. Krabička s léky proti bolesti, čaji a jiné věci, které pomáhají zmírnit bolesti.
  13. jak jsem řekl, jsem trans muž, takže jsem v celkově minoritní skupině, na kterou nikdo nemyslí. neříkám nutně, že potřebuju bejt vyditelnej, ale ta absence košů v pánskejšch kabinkách je celkově v mym normálním životě problém. jakože spousta věcí je pro mě naprd i mimo menstruaci, že si připadám pak dost bezvýznamně, ale na to jsem zvyklej.
  14. Ja myslim, ze PedF je pomerne feminizovana a nesetkavam se s zadnymi naznaky diskriminace apod. Dokonce mam i tu zkusenost, ze vyucujici telocviku bez problemu omlouvala menstruujici studentky
  15. Já se cítím dobře, mám svoji menstruaci ráda a také jsem schopná dopřát si potřebný odpočinek. Líbilo by se mi, kdyby se více zdůrazňovalo, že je v pořádku dát si den volna, když je člověku z menstruace špatně. Také bych ocenila, kdybychom se v rámci pedagogického vzdělání dozvěděli, jak o menstruaci mluvit s dětmi ve škole.
  16. Jeden záchod s umyvadlem, kde se dá vyměnit kalíšek.
  17. Je fajn, že jsou k dispozici alespoň někde menstruační pomůcky (volně přístupné), ovšem vedle nich je napis, že pokud je použijí, musím pak donést něco zpět. To mi přijde hloupé.
  18. jenom trochu pochopení
  19. Krabičky s hygienickými potřebami by měly být na každé toaletě, je to dobrý nápad a myslím si, že by se měl rozšířit. Mohlo by se o něm více mluvit, např na sociálních sítích a stránkách fakulty. Automaty by také byly užitečné, ale oproti takovým krabičkám mnohem finančně náročnější.
  20. Kvůli endometrióze potřebuji čas od času vynechat hodinu, ale někteří profesori nebývají příliš vstřícní.
  21. Lepši záchody-nejaka policka ma odložení veci, vetsi kabinky, vice kabinek, sáčky
  22. Menstruační pomůcky na záchodech by byly fajn! Vzhůru do podpory zdravého cyklu žen!
  23. Menstruační pomůcky zdarma či za drobný poplatek alespoň na některých toaletách v budovách fakulty.
  24. Menstruační potřeby by mohly k dispozici na všech záchodech, abych je v případě nouze nemusela složitě shánět
  25. Menší důraz na docházku a větší dostupnost možnosti online účasti přednášekách
  26. Možnost online připojení pokud studentum celkově není dobře - ať už při menstruaci tak při jakýchkoliv zdravotních obtížích
  27. Možnost pomůcek zadarmo
-

- 
28. Možnost volby rozvrhu, protože takhle mám náročné předměty a předměty s povinnou docházkou v dny, kdy mám menstruaci nejsilnější a je to pro mě dosti problematické (od doktorů mám i léky, protože menstruaci mám silnou a velmi bolestivou)
  29. Možnost volně dostupných menstruačních potřeb na toaletách (Vložky, tampony). Umyvadla v kabinkách ( pro umytí menstruačního kalisku). Otevřít tema menstruace na fakultě
  30. Myslet při sestavování rozvrhů, že přestávka 5 minut pro celý obor dívek v patře, kde je jediný dámský záchod, není opravdu vhodné. A to se tam s námi nesmí sejít ještě jiný obor.
  31. Myslím, že jelikož má většina studujících na fakultě menstruaci, bylo by super, kdyby byly na záchodech hygienické pomůcky. Varná konvice je rovněž skvělý nápad, který není na realizaci tak náročný. Mnoha studentům by zlepšil studium i v průběhu nemoci, neboť nemocnost je v určitých obdobích větší a semináře povinné, takže konvice by určitě svého účelu dostala.
  32. Na většinu předmětů jsou 2 absence. Dá se to naplánovat tak, abych při menstruaci využila jednu zabsencí. Bohužel jsou předměty, kde není žádná absence, což mi přijde trochu nefér.
  33. Nechodit do školy 1.-3. den menstruace. Mám velké bolesti a křeče, vždy si musím vzít velké množství prášků, abych hodiny zvládla
  34. Nějak by se mohlo počítat s absencí kvůli menstruaci.
  35. Nepovinná docházka, možnost zůstat doma "beztrestně"
  36. Oficiální možnost nechodit na výuku při menstruaci
  37. pomůcky na zachodech by byly fajn
  38. Přístup k toaletám s umyvadly (aby třeba wc pro invalidy nebylo zamčené), menší nutnost být ve škole fyzicky, když mi není dobře, větší pochopení, když mi na semináři očividně není dobře, ale aniž bych musela něco vysvětlovat nebo obhajovat.
  39. Rozšířit toaletní místnost. Občas je vůbec nepříjemné se dotýkat dveří nebo samotného záchodu během ženy pomůcek. (Čeština není můj mateřský jazyk, proto se předem omlouvám za chyby)
  40. Rychlovarná konvice na čaj!
  41. Třeba kdyby se uznávala absence
  42. Udržování čistoty na toaletách.
  43. UMYVADLA DO KABINEK
  44. Upřímně nevím
  45. Velmi bych ocenila nepolstrované židle, kterých se bojím kvůli protečení. Méně stísněné kabinky na WC.
  46. Veřejně přístupná konvice by byla fajn. Také bych uvítala nějaký prostor, kam se dá schovat (třeba si o delší pauze lehnout) - nebo o něm nevím?
  47. Větší tolerance absence u žen, protože fungujeme jinak než muži.
  48. Více dámských toalet
  49. Více místa na toaletách
  50. Více míst na sezení
  51. Vše důležité bylo zmíněno.
  52. Vše už jsem zmínila v předchozích odpovědích, jen možná záchody v Rettigovce by chtěly kompletní rekonstrukci, pokud by se to zvládlo, budoucí studenti/studentky to určitě ocení! Záchody jsou taky vizitkou prostoru :D
  53. Zrušit povinnou docházku abychom mohli být doma "beztrestně"
  54. Upřímně mě nic nenapadá. Navíc je to ma osobní věc a nikomu do toho nic není. Tím pádem po nikom ani nic nemůžu chtít...
-

- 
55. Díky za zájem o problematiku!
  56. vícevrstvý toaletní papír a možnost doplnění, když dojde
  57. Více plastových sáčků na toaletách, navíc prostor na toaletách je velmi stísněný a často jsou toalety obsazené.
  58. Umyvadla v kabinkách
  59. Pomohlo by mít na všech toaletách menstruační pomůcky. Ne před toaletami, ale přímo u záchodu. Dále povolení vyšší absence a delší přestávky.
  60. Nebrat omluvení kvůli menstruaci jako absenci, sprchy by byly fajn.
  61. možnost jedné omluvené absence za semestr v předmětu s povinnou docházkou
  62. Možnost chybět na semináři (např. kvůli silným bolestem a nevolnosti) bez nutnosti si ho nahrazovat (zejména u předmětů se 100% docházkou)
  63. Možné menstruační volno z tělocviku
  64. Jelikož mám kalíšek, uvítala bych nějaké menší umyvadlo na záchodech. Je mi trapné chodit přes celé záchody aby to všichni viděli...
  65. Asi nijak
-



## 6 Diskuse

V praktické části jsem použila vlastní dotazník, který byl rozšířen na sociálních sítích. Prvotní verzi dotazníku jsem nejdříve sdílela se svými přítelkyněmi, které nestudují na PedF UK, abych ověřila, že jsou otázky pochopitelné. Dotazník jsem poté sdílela se svou vedoucí práce. Na základě zpětné vazby jsem poupravila znění některých otázek a celý dotazník jsem zkrátila, aby nezabral moc času na vyplnění a díky tomu ho mohlo vyplnit více lidí.

Téma menstruace je ve společnosti stále bráno jako tabu. Z tohoto důvodu a také proto, že jsem od svých spolužáků slyšela, že mají problém sehnat dostatek respondentů, jsem se obávala, jestli studentky budou chtít vyplnit můj dotazník. Nakonec jsem byla mile překvapena, protože, jakmile jsem dotazník nasdílela, odpovědi se začaly jenom hrnout. Tento velký zájem o téma mě ujistil, že má cenu se tomu věnovat a že i české ženy začínají být mnohem otevřenější ohledně své menstruace.

V zahraničí se provedlo spoustu výzkumů na téma menstruace ve školním prostředí. Tyto výzkumy se soustředí převážně na menstruační hygienické návyky, a to především v zemích nižší platové třídy, např. Indie nebo Nigérie. Dále zkoumá vliv menstruace na absenci studentů ve škole, úzkosti spojené s menstruací, menstruační potíže a přístup žen k menstruaci. Většina těchto témat jsou obsahem této práce.

V českém prostředí se výzkumy a kvalifikační práce zabírají hlavně fyzickou stránkou menstruace. Nejčastěji se zkoumá vliv menstruace na sportovní výkony, a naopak léčebný vliv pohybu na menstruační bolesti. Dále to jsou témata jako stigmatizace menstruace ve společnosti, znalosti a výuka o menstruaci, menstruace v pracovní sféře apod. Nenašla jsem žádný český výzkum, který by se zaměřoval na to, jak studentky prožívají svou menstruaci na univerzitní půdě. Tato práce se snaží tyto nedostatky v poznání aspoň částečně doplnit.

Hlavní cílem práce bylo zjistit, jaký má menstruace vliv na průběh studia prezenčních studentek PedF UK. Tento cíl byl dosažen pomocí zodpovězením 3 vedlejších otázek. Výzkum

se zaměřoval na 3 aspekty v souvislosti s menstruací – absence ve škole, schopnost pozornosti během hodin a zkoušení a zázemí na fakultě.

V první části dotazníkového šetření se ověřilo, zda studentky stíhají během přestávky výměnu své menstruační pomůcky. Většina studentek si myslí, že má dostatek času mezi vyučujícími hodinami. Ale jak se ukázalo v 6. otázce, necelá polovina respondentek někdy přišla pozdě na hodinu kvůli návštěvě toalety v rámci menstruace. Z odpovědí dále vyplývá, že to může být způsobené malým počtem kabinek a také, že záleží na rozvrhu hodin. Až na výjimečné případy, dostupnost menstruačních pomůcek nemá vliv na docházku studentek.

Druhá část se věnuje fakultním prostorám a najdeme v ní odpověď na 2. vedlejší otázku. Otázky č. 8-11 zkoumaly, jestli jsou fakultní toalety uzpůsobené potřebám studentek. Ukázalo se, že většina dámských toalet je uzpůsobená na výměnu jednorázových menstruačních pomůcek, avšak fakulta už nedrží krok s trendy v používání menstruačních pomůcek. Mezi nejčastější znovu použitelné menstruační pomůcky studentek patří menstruační kalhotky a kalíšek, k jehož výměně je potřeba mít k dispozici umyvadlo nebo jiný přístup k vodě přímo v kabince. Dále by studentky ocenily více prostoru v kabince, háčky a jiný odkládací prostor. Dalším větším podnětem na zlepšení toalet je přání, aby fakulta nechala opravit závady.

Otázky č. 12-17 zjišťovaly, jaké opatření by fakulta mohla zavést, aby studentkám pomohla lépe zvládat menstruační potíže. Tyto otázky byly inspirované nejčastějšími copingovými strategiemi univerzitních studentek během menstruace. Výsledky jsou následovné, pouze 36 % studentek má zájem o pozitivní afirmace s menstruační tematikou na dámských toaletách a 85 z 228 studentek by mělo zájem o sprchu. Ohledně sprchy v budově v ul. Rettigova se mi v soukromé zprávě ozvala jedna studentka. S jejím dovolením sdílím její komentář: „Ono je tam i dosti chladno. Mám specifické potřeby a bylo mi nabídnuto sprchu využít pokud by bylo nutné. A doteď je ta koupelna spíš takovým skladem věcí pro uklízeče a uklízečky.“ Poté je velký zájem o varnou konvici, která by byla prospěšná všem studentům, např. při nachlazení.

Necelá polovina studentek, které ví o možnosti krabičky s hygienickými potřebami, jí také využila. Z ostatních otázek je patrné, že by studentky měly zájem o tyto krabičky na více toaletách. Každopádně se také ukazuje, že je potřeba tyto krabičky více propagovat (např. na sociálních sítích) a zároveň vysvětlit, jak tyto krabičky fungují, aby tento projekt fungoval. Dále 81,14 % studentek má zájem o automat s hygienickými potřebami na toaletách. V tomto automatu by si studentky mohly koupit i vlhčené ubrousky. Nakonec se objevovala odpověď, kdy by studentky ocenily větší angažovanost fakulty. Během toho, co jsem vypracovávala praktickou část, vedení fakulty ve spolupráci s bistroem Café Therapy zavedlo bezplatný automat na menstruační pomůcky, nachází se v daném bistro. Jde o výsledek kampaně „Co tě pálí na fakultě.“<sup>40</sup>

Třetí část výzkumu se věnovala menstruačním potížím a jejich vlivu na absenci a pozornost. Z nasbíraných odpovědí vyplývá, že zhruba 4 z 10 studentek někdy zůstaly doma během své menstruace, hlavně 1.-3. den menstruačního krvácení, kdy jsou symptomy nejsilnější. Ovšem často jsou studentky přítomné na hodině i přes menstruační potíže kvůli povinné docházce. V 25. otázce je pak vidět, že povinná docházka studentky trápí a přály by si, aby mohly zameškat hodinu kvůli menstruačním potížím, aniž by byly za to nějak potrestány (práce navíc, nesplnění předmětu). Alternativním řešením tohoto problému by mohla být hybridní výuka. Většina studentek nikdy nezameškala ani se nemusela odhlásit z termínu zkoušky kvůli menstruačním potížím. Avšak víc jak polovina studentek uvedla, že to mělo negativní vliv na průběh jejich zkoušky/zápočtu. Nakonec 75,88% studentek uvedlo, že mají subjektivně problém s pozorností.

---

<sup>40</sup>skas\_pedfuk. (9.4.2024). Instagram. <https://www.instagram.com/reel/C5i1WNUsJel/?igsh=MThy-czd3cnY0cmd4MQ==>

## Závěr

V teoretické části bakalářské práce je popsán vnitřní pohlavní systém ženy a menstruační cyklus z fyziologického hlediska. Dále se práce zabývá poruchami menstruačního cyklu včetně premenstruačního syndromu a menstruačním pomůckám. Následně jsou shrnuty výsledky z globálních výzkumů zaměřených na téma menstruace ve školním prostředí. Všechny informace obsažené v teoretické části byly zvoleny tak, aby byly získány základní poznatky o menstruaci a s tím spojené náležitosti jako jsou menstruační symptomy, výměna menstruačních pomůcek a samotný život s menstruací.

Praktickou část tvoří dotazníkové šetření, ve kterém byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jaký má menstruace vliv na studium studentek PedF UK. Studentky uvedly, že mají zhoršenou schopnost se soustředit během hodin a zkoušek. Necelá polovina studentek v období menstruace zůstává doma, ale často jsou přítomny ve škole i přes menstruační potíže kvůli povinné docházce.

První vedlejší cíl bylo ověřit, jestli studentky mají dostatek času během přestávek na výměnu menstruačních pomůcek. Výsledky ukazují, že většina studentek vše stihá během pauzy a že dostupnost menstruačních pomůcek má minimální vliv na docházku studentek..

V rámci druhého vedlejšího cíle jsem se dozvěděla, že dle studentek nejsou všechny dámské toalety stejně vybaveny a je potřeba toalety zrenovovat tak, aby splňovaly nároky na výměnu nejčastěji používaných menstruačních pomůcek. Samotnou mě překvapilo, kolik studentek používá znovu použitelné menstruační pomůcky jako jsou menstruační kalhotky a kalíšek. Vnímám, že se v tomto odvětví učinil velký pokrok. Zároveň si uvědomuji, že na rozdíl od jednorázových pomůcek, mohou být cenově výhodnější. V případě, že studentka musí vyměnit svou menstruační pomůcku (např. kalíšek) kvůli nedostatečně vybaveným toaletám, může to pro studentku znamenat ekonomickou zátěž.

Mezi studentkami poté byl také velký zájem o krabičky s hygienickými potřebami. Při čtení odpovědí jsem poznala, že je důležité, aby se již zavedené opatření (např. sprchy na fakultě, mikrovlnné trouby) lépe propagovaly. Součástí informace by měly být i pravidla používání, aby se předešlo nedorozuměním. Např. z odpovědí ohledně krabiček vyznělo, že některé studentky nepochopily koncept. Je také potřeba pamatovat, že každý rok přichází noví studenti, kteří o těchto opatřeních neví. Informace můžou být sdílené na sociální sítích, ale bylo by přínosné, kdyby všechny tyto informace byly k dispozici pohromadě na oficiálních fakultních internetových stránkách.

Třetím vedlejším cílem bylo zjištěno, že dle studentek mají menstruační potíže negativní vliv na jejich pozornost a výkon v průběhu studia. V dotazníku jsem se zaměřovala na absenci a pozornost. Nicméně v této otázce vidím prostor na další výzkum, protože z nasbíraných odpovědí vyplývá, že menstruace může ovlivňovat mnohem více oblastí. Například jsem nevěděla, že menstruace může mít vliv na náš hlas.

## Reference

- Bittnerová, I. (4. 5 2020). *Látkové vložky*. Získáno 22. 2 2024, z kalisek.cz:  
<https://www.kalisek.cz/latkove-vlozky.php>
- Čepický, P. (2021). *Gynekologické minimum pro praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Čihák, R. (2013). *Anatomie 2 Třetí, upravené a doplněné vydání*. Grada.
- Dylevský, I., & Ježek, P. (2013). *Základy funkční anatomie člověka*. Praha: České vysoké učení technické, Fakulta biomedicínského inženýrství.
- Dylevský, I., & Navrátil, L. (2019). *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka, (3. přepracované a doplněné vydání)*. Grada Publishing.
- Golemová, I. (6. 12 2023). *Přehledně: menstruační pomůcky a jak si je vybrat*. Získáno 20. 2 2024, z Pilulka.cz: <https://www.pilulka.cz/menstruacni-pomucky-prehledne#vlozky>
- Hrdličková, A. (19. 1. 2022). *Hygienické pomůcky na FHS zdarma*. Získáno 9. 3. 2024, z safespacekolektiv.cz: <https://safespacekolektiv.cz/uncategorized/hygienicke-pomucky-na-fhs-zdarma/>
- Huseth-Zosel, A., & Secor-Turner, M. (únor 2022). Teacher Perceptions of and Experiences with Student Menstruation in the Scholl Setting. *Journal of School Health*, 92(2), stránky 194-204. doi:10.1111/josh.13120
- Křepelka, P. (2015). *Poruchy menstruačního cyklu*. Praha: Mladá Fronta - Medical Services.
- Munro, A., Hunter, E., Hossain, S., & Keep, M. (10. 9. 2021). A systematic review of menstrual experiences of university students and the impacts on their education: A global perspective. Sydney, Australie.  
doi:<http://doi.org/10.1371/journal.pone.0257333>

Národní ústav duševního zdraví. (nedatováno). *Psychologická péče o duševní zdraví*. Získáno 7. 4. 2024, z opatruj.se: <https://www.opatruj.se/pecuj-o-sebe/psychologicka-pecce-o-dusevni-zdravi>

snuggswear s.r.o. (nedatováno). *Jak fungují*. Získáno 22. 2 2024, z snuggs.cz: <https://snuggs.cz/pages/jak-funguji>

Šupková, R. (24. 11 2019). *Nejčastější otázky k menstruačním houbám*. Získáno 22. 2 2024, z prirodnitampon.cz: <https://www.prirodnitampon.cz/faq/casto-kladene-otazky/>

van den Berg, M. (2020). *Jak se vzájemně chápat: Generace X, Y, Z*. Praha: Grada Publishing, a.s.

*Velký lékařský slovník online*. (1998-2024). Načteno z <https://lekarske.slovniky.cz>

Weir, C. S. (3. 4 2015). In *The Red: A private economic cost and qualitative analysis of environmental and health implications for five menstrual products*. *Thesis*. Halifax, Canada: Dalhousie University . Získáno 22. 2 2024, z chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://dalspace.library.dal.ca/bitstream/handle/10222/76546/Thesis%20Weir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

## Seznam obrázků

<b>Obrázek 1</b> <i>Vnitřní pohlavní orgány žen</i>	11
<b>Obrázek 2</b> <i>Děložní adnexa</i>	13
<b>Obrázek 3</b> <i>Hladina vaječnickových hormonů</i>	16
<b>Obrázek 4</b> <i>Děložní sliznice během menstruačního cyklu</i>	17
<b>Obrázek 5</b> <i>Endometrióza – nálezy v děložní svalovině</i>	21
<b>Obrázek 6</b> <i>Pravidla kuchyňky dostupné studentům</i>	33

## Seznam tabulek

<b>Tabulka 1</b> <i>Porovnání menstruačních kalhotek s ostatními menstruačními pomůckami.</i>	24
<b>Tabulka 2</b> <i>Počet potřebných menstruačních tamponů na základě životnosti produktu 6 hodin</i>	30
<b>Tabulka 3</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Dostatek času na menstruační hygienické návyky</i>	43
<b>Tabulka 4</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Pozdní příchod na hodinu</i>	44
<b>Tabulka 5</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Dostupnost menstruačních pomůcek</i>	45
<b>Tabulka 6</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Materiálové požadavky na výměnu zvolené menstruační pomůcky</i>	46
<b>Tabulka 7</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Spokojenost s vybavením toalet</i>	48
<b>Tabulka 8</b> <i>Sumarizace odpovědí: Nespokojenost s vybavením fakultních toalet</i>	49
<b>Tabulka 9</b> <i>Nespokojenost s vybavením fakultních toalet</i>	49
<b>Tabulka 10</b> <i>Výskyt odpovědí: Negativa prostoru fakultních toalet</i>	53



<b>Tabulka 11</b> <i>Negativa prostoru fakultních toalet</i>	53
<b>Tabulka 12</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Absence kvůli menstruačním potížím</i>	61
<b>Tabulka 13</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Motivace k účasti na hodině i přes menstruační potíže</i>	63
<b>Tabulka 14</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Menstruační potíže ovlivňující pozornost</i>	65
<b>Tabulka 15</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Odhlášení z termínu zkoušky kvůli menstruačním potížím</i>	66
<b>Tabulka 16</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Absence na zkoušce kvůli menstruačním potížím</i>	67
<b>Tabulka 17</b> <i>Odpověď „Jiná.“: Vliv menstruace na průběh zkoušky/zápočtu</i>	68
<b>Tabulka 18</b> <i>Požadavky studentek na podporu fakulty během jejich menstruace</i>	69

## **Seznam grafů**

<b>Graf 1</b> <i>Prezenční studium na PedF UK</i>	39
<b>Graf 2</b> <i>Věk respondentů</i>	40
<b>Graf 3</b> <i>Obor studia</i>	41
<b>Graf 4</b> <i>Menstruační pomůcky</i>	42
<b>Graf 5</b> <i>Dostatek času na menstruační hygienické návyky</i>	43
<b>Graf 6</b> <i>Pozdní příchod na hodinu</i>	44
<b>Graf 7</b> <i>Dostupnost menstruačních pomůcek</i>	45
<b>Graf 8</b> <i>Materiálové požadavky na výměnu zvolené menstruační pomůcky</i>	46
<b>Graf 9</b> <i>Spokojenost s vybavením toalet</i>	47
<b>Graf 10</b> <i>Zájem o pozitivní afirmace</i>	57
<b>Graf 11</b> <i>Povědomí o krabičce s hygienickými produkty</i>	58
<b>Graf 12</b> <i>Využití krabičky s hygienickými potřebami</i>	58
<b>Graf 13</b> <i>Zájem o automat s hygienickými potřebami</i>	59
<b>Graf 14</b> <i>Zájem o sprchu</i>	60
<b>Graf 15</b> <i>Zájem o varnou konvici</i>	60

<b>Graf 16</b> <i>Absence kvůli menstruačním potížím</i>	61
<b>Graf 17</b> <i>Motivace k účasti na hodině i přes menstruační potíže</i>	63
<b>Graf 18</b> <i>Problém se soustředit během menstruace</i>	64
<b>Graf 19</b> <i>Menstruační potíže ovlivňující pozornost</i>	65
<b>Graf 20</b> <i>Odhlášení z termínu zkoušky kvůli menstruačním potížím</i>	66
<b>Graf 21</b> <i>Absence na zkoušce kvůli menstruačním potížím</i>	67
<b>Graf 22</b> <i>Vliv menstruace na průběh zkoušky/zápočtu</i>	68

## **Přílohy**

Dotazník

### **Vliv menstruace na studium**

Dobrý den,

jmenuju se Sabina Bednarčíková a studuji pedagogiku na Pedagogické fakultě UK. Vyplněním tohoto dotazníku mi pomůžete s mou bakalářskou prací na téma menstruace.

Prosím, aby tento dotazník vyplnily pouze studentky prezenčního studia na Pedagogické fakultě UK. Dotazník je určen pro ženy narozené po roce 1980.

Dotazník je ANONYMNÍ.

Vyplněním dotazníku souhlasíte se zpracováním údajů pro účely bakalářské práce.

Vyplnění dotazníku zabere zhruba 5-10 minut.

Moc vám děkuji.

Nejdříve vás poprosím o vyplnění demografických informací pro účely výzkumu. Dotazník je anonymní.

#### **1 Studujete prezenčně na PedF UK?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.

#### **2 Kolik vám je?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- 17-22
- 23-30
- 30+

#### **3 Jaký obor studujete?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Biologie, Chemie, Výchova ke zdraví
- Psychologie, Speciální pedagogika, Logopedie
- Matematika, IT
- Vychovatelství, Učitelství pro mateřské školky
- Anglický, Český, Francouzský, Německý, Ruský jazyk
- Hudební výchova, Hra na nástroj, Sborový zpěv, Výtvarná výchova
- Dějepis, Geografie
- Pedagogika, Základy společenských věd
- Učitelství pro 1. stupeň základní školy
- Tělesná výchova
- Jiná

#### 1. část – Menstruační pomůcky a čas

Menstruačními pomůckami se myslí jednorázové vložky a tampony, látkové vložky, menstruační kalhotky, kalíšek, houba a jiné.

#### **4 Jakou menstruační pomůcku používáte?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Tampon
- Jednorázová menstruační vložka
- Látková vložka
- Menstruační kalhotky
- Menstruační houba
- Menstruační kalíšek
- Jiná

**5 Myslíte si, že máte dostatek času mezi semináři/přednáškami, abyste zvládla své menstruační hygienické návyky, např. výměna menstruační pomůcky?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ano, ale musím si to naplánovat.
- Ne, chodím pozdě na hodiny.
- Jiná

**6 Přišla jste někdy pozdě na hodinu, protože jste se zdržela na toaletě v souvislosti s menstruací?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano, ale jen o chvíli. Nemělo to vliv na mou hodinu.
- Ano, o několik minut. Zmeškala jsem úvod hodiny, instrukce ke cvičení.
- Ne, vše stíhám během pauzy.
- Jiná

**7 Zameškala jste někdy hodinu, protože jste sháněla menstruační pomůcku (vločka, tampon...)?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ne, nosím u sebe náhradní po celý měsíc.
- Ne, mám připravené menstruační pomůcky, když je potřebuji.
- Ne, půjčím si od spolužačky.
- Ano, musela jsem si dojet do lékárny/drogerie. Zameškala jsem větší část hodiny.
- Ano, zameškala jsem celou hodinu.
- Jiná

2. část – Menstruační pomůcky a fakultní prostory

V dalších otázkách se budu ptát na prostory Pedagogické fakulty UK, především toalety. Fakultní budovy jsou v ulicích Rettigrova, Spálená, Myslíkova, Celetná a v Brandýse nad Labem.

**8 Co všechno potřebujete k výměně vámi vybrané menstruační pomůcky? (mimo toalety :)**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- odpadkový koš
- hygienické sáčky (plastové/papírové pytlíky na vyhození menstruační pomůcky)
- umyvadlo, přístup k vodě
- vlhčené ubrousky
- Jiná

**9 Je na toaletách k dispozici vše potřebné k výměně vámi vybrané menstruační pomůcky?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.
- Jiná

**10 Pokud jste odpověděla ne, co vám chybí? (otevřená otázka, nepovinná)**

**11 Je něco, co vám na fakulních toaletách vadí, je nepříjemné? (např. počmárané dveře) (otevřená otázka, nepovinná)**

Nápověda k otázce: Stačí napsat v bodech. Pokud se to týká pouze jedné budovy, napište které.

**12 Líbilo by se vám, kdyby na toaletách byly pozitivní afirmace (výroky, hesla) s menstruační tematikou?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.

**13 Věděla jste, že na vybraných toaletách najdete krabičku s hygienickými produkty?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.

- Ne.
- Slyšela jsem o tom, ale nevím, kde se nachází.

#### **14 Využila jste někdy krabičku s hygienickými produkty?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.

#### **15 Ocenily byste, kdyby na toaletách byl automat s hygienickými potřebami?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.

#### **16 Ocenily byste možnost sprchy na fakultě?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.

#### **17 Ocenily byste, kdyby na fakultě byla varná konvice dostupná studentům? (Např. na přípravu bylinného čaje na zmírnění menstruačních symptomů.)**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.

### 3. část – Menstruační potíže

Menstruačními potížemi se myslí silné bolesti v podbříšku a okolí, bolest hlavy, nevolnost, únava apod.

#### **18 Zameškala jste někdy přednášku/seminář kvůli menstruačním potížím?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ne, nemám žádné potíže.
- Ne, jsem přítomna i přes potíže.

- Ano, raději zůstávám doma.
- Jiná

**19 Pokud se účastníte semináře/přednášky i přes menstruační potíže, co vás k tomu vede?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- povinná docházka
- náročnost předmětu
- zájem o daný předmět
- Jiná

**20 Máte větší problém se soustředit na hodinu, když máte menstruaci?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.
- Nevšimla jsem si.

**21 Pokud jste na předchozí otázku odpověděly ano, co myslíte, že to způsobilo?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- dysmenorea (silné menstruační bolesti)
- strach z protečení
- strach, že by ostatní poznali, že právě menstruuji
- myšlenky o menstruaci a plánování návštěvy toalety
- bolesti hlavy
- únava
- nevolnost
- střevní potíže
- Jiná



**22 Musela jste se někdy odhlásit z termínu zkoušky kvůli problémům spojeným s menstruací? (např. silné menstruační bolesti)**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.
- Přemýšlela jsem o tom, ale nakonec jsem tam šla i přes potíže.
- Jiná

**23 Zmeškala jste někdy zkoušku kvůli menstruačním potížím?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano.
- Ne.
- Jiná

**24 Měla někdy podle vás menstruace vliv na průběh vaší zkoušky/zápočtu?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Ne.
- Ano, měla jsem problém se soustředit.
- Ano, cítila jsem se méně sebevědomá.
- Jiná

Váš osobní vzkaz

V další otázce budete mít možnost napsat doporučení nebo požadavky na fakultu. Třeba něco na co jsem v dotazníku zapoměla.

**25 Jak by vám fakulta mohla pomoci, abyste se lépe cítily ve škole během menstruace?**

(otevřená otázka, nepovinná)

Nápověda k otázce: Stačí krátké vyjádření, i jedna věta.

**26 Zajímají vás výsledky dotazníku?**

Napište svůj e-mail

Ještě jednou moc děkuju. Přeji krásný den