

# A MENSTRUÁCIÓ REPREZENTÁCIÓJA SPORTOLÓ NŐK KÖRÉBEN. A MENSTRUÁCIÓ MEGÉLÉSÉNEK KVALITATÍV VIZSGÁLATA



GAZDAGI Rebeka  
ELTE PPK Doktori Iskola  
rebeka.gazdagi@gmail.com

KISSNÉ VISZKET Mónika  
ELTE PPK Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék  
viszket.monika@ppk.elte.hu

PINTÉR Judit Nóra  
ELTE PPK Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék  
pinter.judit@ppk.elte.hu

KALÓ Zsuzsa  
ELTE PPK Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék  
kalo.zsuzsa@ppk.elte.hu

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A kutatás fő témája annak feltárása és megértése, hogy a szinkronúszók miként élik meg a menstruációjukat. Annak ellenére, hogy a menstruáció biopszichoszociális jelenség, eddigi kutatások során a sportolók és a menstruáció kapcsolatát mint fiziológiai, medikalizált folyamatot vizsgálják, és a menstruáció pszichológiai aspektusai háttérbe szorulnak.

*Módszer:* Nyolc 19 és 28 év közötti, hobbiszinten szinkronúszó nő vett részt a kutatásban, akikkel félig strukturált interjú készült. A kvalitatív vizsgálati elrendezés a posztpozitivist, fenomenológiai paradigma elméleti keretrendszerben dolgoztuk ki. Az adatok feldolgozása tematikus elemzéssel történt.

*Eredmények:* Az interjúk során négy főtéma emelkedett ki, melyek a szinkronúszó-karrier, a szinkronúszás és a menstruáció, a menstruációról való kommunikáció, valamint a menstruációt kísérő tünetek köre épültek. Nagy hangsúlyt kapott a tamponhasználat, a menstruáció titkolása, rejtegetése, azaz a kommunikáció szintjén megjelenő tabuk, hiányos informá-

ciók és bizonytalanságok. A menstruációs attitűd változatos, egymásnak olykor ellentmondó, ambivalens hozzáállásokat foglalt magában. Egyénenként nagyon különböző fizikai és mentális, menstruációt kísérő tünetek mutatkoztak. Megjelent a menstruáció a mindennapokra és a szinkronúszásra gyakorolt hatása, illetve az esetlegesen nehezítő tényezőként való megélése vagy kifogásként való címkézése.

*Következtetések:* A felvett interjúk beleillettek abba az elméleti keretbe, és megerősítették azt, amely szerint a menstruáció alapvetően biopszichoszociális folyamat, és számos tényező formálja azt az élményt, amelyet a fiatal nők megélnak ennek során – mint a menarche időzítésének szubjektív megtapasztalása, a felkészültség, megfelelő informáltság a menstruációval kapcsolatban vagy az ezt kísérő fizikai tünetek. A kívülről jövő ambivalens üzenetek internalizálása ambivalens menstruációs attitűdöt eredményez. A hiányos szexedukáció következményeként sokan csak évekkal az első menstruációjukat követően értették meg, hogy mi zajlik a testükben.

*Kulcsszavak:* menstruáció, menarche, sport, nőiség, stigma, kvalitatív vizsgálat

## ELMÉLETI HÁTTÉR

### Menstruáció és kulturális üzenetek

A nyugati kultúra egymásnak ellentmondó üzeneteket közvetít a serdülőkor előtt álló lányoknak a menstruációval kapcsolatban: egyszerre gratulál nekik, hogy végre a nővé válás útjára léptek, ugyanakkor arra is biztatja őket, hogy amennyire csak lehet, tartsák titokban menstruációjuk tényét – hiszen ez egy örömteli, természetes folyamat, mindaddig, amíg senki sem tud róla (Beausang és Razor, 2000; Stubbs, 2008). 2017-ben jelent meg az első olyan, a menstruációhoz kapcsolódó (betét)reklám, amelyben vér szerepel – egy zuhanyzó nő lábán lecsorgó vér, illetve a betét abszorpciós képességét szemléltető kék folyadék helyett vér formájában. Ez is beleillik a kettős üzeneteket közvetítő, ellentmondásokkal teli menstruációs hagyományokba: újszerűnek, úttörőnek tűnhet a reklám, hiszen elsőként ábrázoltak, jelenítettek meg vért nyilvánosan. Ugyanakkor a zuhanyzó nő képe összekapcsolódik a menstruáció és tisztatlanság hagyományával, amely hosszú évez-

redekkel ezelőttre nyúlik vissza. A Biblia (3Mózes: 15:19–33) azt hirdeti, hogy a menstruáló nők hét napig tisztátalanok, és bármi, amit megérintenek, tisztátalanná válik. Az ortodox zsidó közösségi rituálé része a menstruáló nők számára a mikvében (fürdőben) való elmerülés, hogy megtisztuljanak a menstruációjuk végén. Az iszlám vallásban a menstruáló nőket mentesítik a böjtöléstől és a szexuális kapcsolatoktól. A hinduizmus hagyományosan tisztátalannak tartja a menstruáló nőket. A japán buddhizmus kitiltja a nőket a templomokból a menstruációjuk idején. Nepálban a menstruálókat elszigetelik, arra a hitre alapozva, hogy a menstruációs vér mérgező (Rostvik, 2018). A példák alapján is elmondható, hogy a történelem során sok kultúra adott misztikus jelentőséget, jelentést a menstruációnak – például 28 napos ciklikussága miatt összekapcsolták a holdciklussal. Minden társadalmi csoport rendelkezik valamilyen elképzeléssel a menstruációról, s ennek következtében az egyén élménye függ az adott szociokulturális közegtől, környezettől, illetve az egyéni élményt, jelentést a generációkon átörökített kimondott

és ki nem mondott szabályok is befolyásolják (Gómez-Sánchez és mtsai, 2012). A menstruációval kapcsolatos hiedelmeket számos nemzetközi tanulmány vizsgálta (pl. Beaussang és Razor, 2000; Stubbs, 2008; Gómez-Sánchez és mtsai, 2012), és hazai kutatásokat is olvashatunk a témában (pl. Nyitrai és Takács, 2019a; Nyitrai és Takács, 2019b).

### Stigma és tabu

Goffman (1963, idézi Johnston-Robledo és Chrisler, 2011) stigmaelmélete a menstruációval kapcsolatban is értelmezhető. Stigmának tekint minden olyan jellemzőt, amely az emberek egy csoportját elkülöníti a többitől, s amely azt az információt közvetíti, hogy ezeknek az embereknek torzult a testük vagy a személyiségük. Goffman a stigma három típusát különbözteti meg: testi, jellembeli és származási. Johnston-Robledo és Chrisler szerint a menstruációs vér egy olyan stigmatizáló jegy, amely Goffman mindhárom kategóriájába beleillik. A menstruációs vér felé irányuló averzió miatt a (vér által keletkező) folt tekinthető az adott illető karakterbeli hiányosságának, hibájának (a szivárgás, átázás a menstruáló lányok és nők egyik legnagyobb féltelme). Mivel csak nők menstruálnak, a menstruációs vér tekinthető a nőiség törzsi szimbólumának is. A menstruáció inkább elrejtett, mintsem látható stigma, de ennek csupán az az oka, hogy a nők nagy hangsúlyt fektetnek a rejtetegetésére (Johnston-Robledo és Chrisler, 2011).

A menstruációt övező stigma három menstruációs tabut ölel fel: rejtetegetés, aktivitás és kommunikáció. A rejtetegetés azt foglalja magába, hogy a menstruációt titokban kell tartani. A kommunikációs tabu azt fejezi ki, hogy a menstruációt verbálisan is éppen úgy el kell palástolni, mint fizikailag,

s hogy a menstruációról nem szabad nyíltan beszélni. Az aktivitási tabuk olyan korlátozások, amelyek a menstruáló lányok és nők viselkedésére irányulnak. Az aktivitási tabuk azon alapulnak, hogy a menstruációt úgy észleljük, mint fogyatékoságot vagy betegséget, ami korlátozza a nőket a képességeikben (Kissling, 1996; White, 2012; Williams, 1983, idézi Kissling, 1999).

### Menarche, a menstruáció megélése, a megélést befolyásoló tényezők

A menstruációs ciklus tökéletes példája a biopszichoszociális folyamatoknak: a fiziológia olyan normális aspektusa, amely egyszerre hat a viselkedésre, és meg is határozott azáltal. A menstruáció, a menarche – azaz az első menstruáció – és a menopauza megtörténik, a hiedelmeink ezekkel kapcsolatban tanultak, és a feléjük irányuló attitűdjeink pedig a kulturális kontextus által meghatározottak. Bár a nők, szerte a világon, a menstruáció és menarche ugyanazon folyamatainak mennek keresztül, az ezekkel kapcsolatos élményeik mégis különböznek. Ezekért a különbségekért elsősorban a hiedelmeinkre, attitűdjeinkre és viselkedésünkre irányuló szociokulturális hatások felelősek (Chrisler, 2008, idézi Chrisler, 2013). A tabukkal, mítoszokkal, negatív jelentéssel való átitatottság a mai napig jellemző az amerikai kultúrára, ahol ezek megszilárdításáért többek között a népi bölcsességek, oktatási módszerek, illetve hirdetések és reklámok felelősek (McKeever, 1984). Egy ausztrál kutatás során, melyben lányoknak szóló magazinokat vizsgáltak, kimutatták, hogy a menstruációs termékek reklámjai összevaró, ellentmondó és paradox üzeneteket közvetítettek. A menstruációt összességében higiéniai krízisként, a nőiség számára rizi-

kóként ábrázolták (Raftos és mtsai, 1998). A menstruációt még napjainkban, a 21. században is tisztátalan, a menstruáló személyt beszennyező eseményként tartják számon, hiszen máskülönben miért lenne szükség „tisztasági” betétek, termékek használatára – már nemcsak a menstruáció ideje alatt, hanem gyakorlatilag az év többi napján is (Merskin, 1999).

Koff és mtsai (1981, idézi Burrows és Johnson, 2005) szerint sok fehér, nyugati, középosztálybeli lánynak a menarche traumatikus élmény is lehet. Ruble és Brooks-Gunn (1982, idézi Burrows és Johnson, 2005) ugyan a *trauma* szó használatát túl erősnek tartja a menarche leírására, ugyanakkor véleményük szerint az egyértelműen lehet felkavaró, zavart és ambivalenciát keltő esemény. A nyugati társadalomban a menstruáció negatív reprezentációja és az ellentmondásos társadalmi üzenetek közvetítése mellett jellemző még a menstruáció orvosi, patológiás ábrázolása és megjelenítése is (Burrows és Johnson, 2005). Több kutatás is vizsgálta a lányok, nők menarche-élményét, vagyis az első menstruációhoz fűződő attitűdjét, illetve próbálta feltárni az ezeket az élményeket befolyásoló, meghatározó tényezőket (Beausang és Razor, 2000; Burrows és Johnson, 2005; Jackson és Falmagne, 2013; Lee, 2008; McPherson és Korfine, 2004; Stubbs, 2008). A kapott eredmények – csakúgy, mint a társadalom által közvetített üzenetek – olykor ambivalensek és egymásnak ellentmondóak. Jackson és Falmagne (2013) tanulmánya azokat az árnyalt módokat vizsgálta, amiken keresztül a menstruációhoz fűződő negatív társadalmi diskurzusok hatnak a nők menarche-émlékeire, illetve azt, hogy mekkora ezek relevanciája a női identitás kialakításában. A nők menarche-élményei azt mutatják, hogy elfogadják a menstruációhoz

fűződő negatív diskurzusokat a menstruáció kezelése és elrejtése tekintetében, ugyanakkor elutasítják azokat az üzeneteket, melyek arra utasítják őket, hogy ne beszéljenek a menstruációról (mivel a közeli barátokkal megosztják a menstruációs nehézségeiket).

A patologizált és negatív reprezentáció mellett a menstruáció, illetve a menstruáció előtti változások pozitív megélésére is találhatunk bizonyítékot, és magyar mintán is született olyan vizsgálat, melyben a menstruációs attitűd ambivalens mivolta mellett felszínre kerültek pozitív viszonyulások is (Nyitrai és Takács, 2019a). King és Ussher (2012) kutatásában a pozitív megélést a következő magyarázatokkal indokolták: pozitív érzelmi hatás (öröm, energizáltság érzése), feszültségoldás, fokozott vonzerő, az öngondoskodás legitimitása és a menstruáció jelzése (a menstruáció előtti tünetekre vonatkozóan).

Stubbs (2008) kutatása során azt az eredményt kapta, hogy a menstruáció előtt álló lányoknak, illetve a fiatal fiúknak is negatív attitűdjei és elképzelései vannak a menstruációról, ami nem csoda, hiszen a kulturális hiedelmek, üzenetek már egészen fiatal kortól elérhetőek. Meghatározó jelentőséggel bír a menstruáció időzítésének szubjektív megélése is: a koránérő lányokra jellemző a menarche negatívabb megélése/élménye, míg az „időben” vagy később érők pozitívabb élményekről számoltak be. Nem meglepő, hogy akik első élménye negatív, a később is is negatívabb menstruációs attitűddel rendelkeztek, mint azok, akik pozitívan élték meg a menarchét. Utóbbi csoportot az is jellemezte, hogy pozitívabb testképpel és jobb általános egészséggel is rendelkeztek (McPherson és Korfine, 2004). A negatív élmények központi motívumai a szégyen, a megszégyenülés, a bűntudat, a lelepleződéstől való félelem, míg a pozitív élményeknél a menarche mint

a nővé válás szimbóluma és a szexuális érés miatti öröm jelentek meg (Lee, 2008).

A menstruáció megélését nagyban meghatározó tényező a lányok informáltsága, felkészültsége életük ezen aspektusával kapcsolatban. Az elsődleges információforrások az anyák és iskolai oktatók, de fontos szerepük lehet a lánytestvéreknek, kortársaknak, nagymamáknak, könyveknek, médiának és a családi barátoknak is (Beausang és Razor, 2000).

Mind a mai napig sok valótlan, hiányos, pontatlan információ kering a női ciklusról – felmerülhet a kérdés, hogy hogyan lehetséges ez, mikor az emberek egyre több tudással rendelkeznek az őket körülvevő világról. Chrisler (2013) tapasztalata, hogy a nőiség pszichológiájával (*psychology of women*) foglalkozó tankönyvekben és kurzusokon kevésbé hangsúlyos a menstruációs ciklus tárgyalása. Emögött több okot is feltételez. A férfi hallgatók nagyobb arányban hiányoznak azokról az órákról, amikor a menstruációs ciklus a téma, és azon hallgatóknál, akik részt vesznek az órákon, bizonyos pontokon érezhető a zavar, a kényelmetlenség (pl. a menstruációs váladék valódi tartalma, összetétele). Az oktatók gondolhatják azt, hogy ennek a témának a tanítása nem az ő feladatuk, hanem ez biológia- vagy női egészség órához tartozik (a diákok nagy része nem vesz részt ilyen órán, illetve a biológiaórákon a menstruációt nem biopszichoszociális szempontból tárgyalják). Sokan azt gondolják, hogy a menstruáció témája már nem számít tabunak, ezért nem is érzik fontosnak, hogy beszéljenek róla (Chrisler, 2013). A hiányos edukáció hátterében azonban más okok is meghúzódhatnak. Ez lehet egyfajta belsővé tett menstruációs tabu, különösképpen kommunikációs tabu, amelyben a menstruá-

ció megbeszélése tiltott. De lehet egy olyan körforgás bizonyítéka is, amelyben a nem megfelelően edukált lányok hiányos vagy valótlan információkat adnak tovább kortársaiknak, kisebb testvéreiknek vagy a későbbiekben saját lányaiknak. Abból, ahogyan a menstruációt prezentálják a filmekben, tévéműsorokban, reklámokban, magazinok hirdetéseiben és internetes reklámokban, a jelenlegi serdülők érezhetik azt, hogy a menstruáció ténye nem fontos (Lee, 2008).

### A menstruáció és a sport

Bár érdekes és érdemes lenne megvizsgálni és figyelembe venni, hogy a sportolás, sportolói lét és a menstruáció megélése között milyen kapcsolat, dinamika áll fenn, mégis alig született kutatás ebben a témában, a sport és a menstruáció viszonyát az esetek többségében medikalizált szempontból és teljesítményfókuszúan vizsgálták (pl. Kishali és mtsai, 2006). A menstruáció és fizikai aktivitás kapcsolatát vizsgáló kutatások is hasonló tendenciát mutatnak: a fókuszban a menstruációs fájdalmak és a menstruációs ciklus különböző mintázatait, illetve a menstruáció teljesítményre gyakorolt hatásai állnak, figyelmen kívül hagyva a menstruáció megélésének és az azzal kapcsolatos szélesebb körű tapasztalatoknak a vizsgálatát, feltárását (pl. Kim és mtsai, 2022, Motahari-Tabari és mtsai, 2017).

Moreno-Black és Vallianatos (2005) olyan fiatal nőkkel készített interjúkat, akik serdülőkorukban aktívan sportoltak. Az alanyok arról számoltak be, hogy amikor egy sportesemény idején menstruáltak, a lelepleződéstől való állandó félelem uralkodott rajtuk – félelem a pecsételéstől, szivárgástól vagy a vérzés bármely mások számára is látható megnyilvánulásától. Ebből

kifolyólag céljuk a menstruáció láthatatlanul tartása volt, ennek érdekében különféle megküzdési stratégiákat alakítottak ki. A menstruációt kísérő fizikai tünetek, mint a görcsök, a fájdalom, a fáradékonyság, a súlygyarapodás, a puffadás aggodalmat keltett bennük, mert ezeket a tüneteket a teljesítményük csökkenésével asszociálták, és úgy gondolták, hogy felhívják magukra a közönség figyelmét. Beszámolóikból kiemelkedett még a kontroll kérdése – annak hangsúlyozása, hogy sporttevékenység során folyamatos kontrollt kell gyakorolni a testük és testi funkcióik fölött, de menstruáció során ennek nem tudnak eleget tenni. Közös élményként jelent meg a kínosság érzése az edző és a csapattársak reakciójával kapcsolatban. Nehéz volt megosztani a menstruáció tényét az edzőkkel, csapattársakkal, mert féltek attól, hogy a menstruáció esetleg negatívan hat a teljesítményükre. Azok, akik hajtották magukat, nem fogadtak el kifogásokat az esetleges saját gyenge teljesítményükre, illetve hajlandóak voltak folytatni a sportolást a diszkomfort, a fájdalom és a stressz ellenére is. Kifejlesztettek magukban egy bizonyos sportolói attitűdöt, melyre jellemző volt a kontrollézés, a képességekben való magabiztosság, és a magas teljesítményelvárás is.

Kissling (1999) a menstruációt övező kommunikációs tabu sportújságírásban történő megjelenését vizsgálta egy női maratonfutó történetén keresztül: 1996-ban Uta Pippig harmadszor nyerte meg a Boston Marathont, amit a teljesítményen kívül az is emlékeztetéssé tett, hogy Pippig menstruációs vérzéssel és görcsökkel futotta végig a távot. Általánosságban véve a sportot egészen nem sokkal azelőttig ellentétesnek ítélték a nőiességgel, és a sportolást pedig nőietlennek tartották, mivel azt alapvetően az elvárt férfias tulajdonságokkal kapcsol-

ták össze (pl. erő, bátorság, függetlenség, versenyszellem, ambíció, agresszió). A média is egy társadalmi intézmény, amely visszatükrözi, reprodukálja és esetenként megkérdőjelezi a társadalmi nemhez, nemi különbségekhez és nemi hierarchiához kapcsolódó értékeket és hiedelmeket. A cikk szerzője azt vizsgálta, hogy a médiában milyen visszhanggal jelent meg ez az esemény, hogyan tudósítottak róla a különféle lapok, műsorok. A maraton előtt készült interjúkra jellemző volt Pippig (hiper)femininitásának kihangsúlyozása (szőke haj, szépség), ami arra szolgált, hogy megkülönböztesse őt a férfi futóktól és a kevésbé feminin női futóktól. Azok a lapok, amelyek explicit módon beszéltek Pippig menstruációjáról, megerősítették és megtestesítették a nők és férfiak, a férfi sportolók és a női sportolók közötti különbséget. Azzal, hogy megtörték a menstruációt övező kommunikációs tabu csendjét Pippiget a menstruációja által a női szerepében jelenítették és erősítették meg, sportolói mivolta helyett (vagy azzal szemben). Voltak lapok, amelyek teljes mértékben ignorálták Pippig menstruációjának tényét, és fenntartották a korábbi hiperfeminin képet róla. A lapok fele semleges és kötelességtudóan tudomásul vette a futónő menstruációs nehézségeit, míg a másik fele ignorálta vagy kihagyta azt mint a versenyben közrejátszó faktort. Ezek mind jól prezentálják a nők ambivalens helyzetét a sportban (Kissling, 1999).

### Nők és a sport

Amikor a huszadik század elején a nők – „gyengébbik nem”-ként – bekapcsolódtak a sportba, egy már meglévő struktúrához csatlakoztak. Az elsőség kiváltságokkal, hatalmi pozícióval, előjogokkal, szabályok megalko-

tásával és irányítással jár, amelyet a sport területén egyértelműen a férfiak élveztek. Ebben a környezetben bizonyos sportágakat kedvezőbb színben tüntettek fel a nők számára, míg mások inkább hátrányos megkülönböztetésben részesültek: elfogadott és támogatott az esztétikus, szép női test látványa, ám a test elleni küzdelem, az ellenfelekkel való közvetlen kontaktus inkább elutasítandó (Bodnár, 2015). A társadalom ideálokat állít a férfiak és nők elé is. Míg a nyugati kultúrában a férfiaság meghatározója a fizikai erőnlét, a nagy méret és az agresszivitás, addig a női ideál jellemzője a szépség, a kis méret, a vékony alkat, és ami talán a legfontosabb, a fizikai gyengeség (Bartky, 1998, idézi Roth és Basow, 2004). A sportolás lehetővé tehetné a nők számára, hogy csökkentsek a fizikai erő egyensúlyhiányát a nemek között – feltéve, ha nem szorítanak háttérbe a nők fizikai erejét és képességeit, és hangsúlyoznák helyette a női vonzerőt. Megfigyelhető, hogy több sportban is – mint például a szertorna, műkorcsolya, tánc vagy akár a szinkronúszás – szerepel a szabályok között az, hogy a versenyzőknek nőiesnek kell lenniük (Nelson, 1994, idézi Roth és Basow, 2004). Így a női sportolók megítélésében a nőiességen van a hangsúly, nem pedig az erőn, amit képviselnek vagy képviselhetnének (Roth és Basow, 2004).

## A KUTATÁS CÉLJA ÉS KÉRDÉSEI

A kutatás fő témája annak feltárása és megértése, hogy a szinkronúszó nők miként élik meg a menstruációjukat, illetve a menstruáció élményét milyen tényezők befolyásolják és határozzák meg. A kutatás szükségességét igazolja, hogy a menstruáció a nőiség egyik legalapvetőbb megnyilvánulási formá-

ja, melyre manapság elsősorban fiziológiai folyamatként tekintünk, annak ellenére, hogy az biopszichoszociális jelenség. Ez a megközelítés az eddigi kutatásokban is tükröződik: a sportolók és a menstruáció kapcsolatát mint fiziológiai, medikalizált folyamat vizsgálják, s csak nagyon minimális hangsúly esik a menstruáció pszichológiai aspektusaira.

A jelen tanulmányban ismertetett kutatás célja megismerni, feltárni, hogy az aktív sportolói részvétel hogyan hat, egyáltalán hat-e arra, ahogy a nők megélik a menstruációjukat. A szinkronúszó nők milyen nehézségekkel, kihívásokkal kerülnek szembe a menstruációjuk során, s ezeken hogyan kerekednek felül a mindennapi élet, az edzések, a versenyek során? A menstruációjuk megléte miként befolyásolja azt, ahogyan magukra nőként, szinkronúszóként tekintenek?

## MÓDSZERTAN

### Eljárás

*A menstruáció megélése sportoló nők (szinkronúszók) körében* című kutatás (kutatásetikai engedély ELTE KEB-száma: 2019/453), a szerzők együttműködésében zajlott. Az adatgyűjtés az első szerző végezte, a többi szerző az adatelemzéshez és értékeléshez járult hozzá. Az alanyok toborzása több lépcsőben történt. Első körben egy budapesti szinkronúszó-egyesület volt edzőjével vettük fel a kapcsolatot, aki továbbította a toborzót az egyesület aktív felnőtt szinkronúszói felé. Ezt követően a Magyar Szinkronúszó Szövetséget is megkerestük, akik szintén készségesen segítettek a toborzásban – az ő segítségükkel e-mailen keresztül minden olyan hazai szinkronúszó-egyesület-hez eljutott a toborzó, ahol bejegyzett aktív,

felnőtt szinkronúszót edzenek. Mivel még ezt követően is alacsony volt a részvétel iránt érdeklődők száma, a kutatásban már részt vevők is segítettek azáltal, hogy szintén továbbították a toborzót a csapattársaik felé.

### Adatgyűjtés

Az adatokat 2020. március 2. és április 1. között vettük fel. Az interjúk 2020. március 13-át megelőzően személyesen, egy előre egyeztetett időpontban és helyszínen zajlottak, ugyanakkor a világjárvány hazai kirobbanását követően az interjúk felvétele áttevődött az online térbe (Skype- vagy Messenger-videóhívások formájában) – így az adatok felét személyes találkozók, míg a másik felét online videóbeszélgetések formájában nyertük. Összesen nyolc személylyel készült interjú.

Az általunk megkérdezett szinkronúszó nők 19 és 28 év közöttiek voltak, átlag életkoruk 21,75 év. Mindegyikükről elmondható, hogy a szinkronúszás már gyermekkoruk óta része az életüknek (7 és 14 éves koruk között kezdték el), és jelenleg is aktív szinkronúszók. Hobbiszinten űzik ezt a sportot – ugyanakkor egyesületi kereteken belül versenyezni is járnak, kisebb kupákon, illetve országos bajnokságokon is részt szoktak venni. Korábbi sportkarrierjük tekintetében különbözőek: van, aki felnőtt korát megelőzően csak bemutatókon szerepelt, nem versenyzett, és olyan szinkronúszók is részt vettek a kutatásban, akik korábban a válogatott tagjai is voltak. Többüknel megjelent, hogy tanulmányok vagy külföldi tartózkodás miatt ideiglenesen szüneteltették a sportot. Az általunk megkérdezett nők közül nyolcból öten az életük során legalább 1 évig maguk is dolgoztak szinkronúszóedzőként. Hetente legalább két alkalommal többórás

edzésen vesznek részt. Az edzések felépítése komplex: a szárazföldön erősítenek, nyújtanak (van olyan egyesület, ahol külön aerobik-edzővel is dolgoznak), a vízben pedig szintén erősítenek úszás formájában, illetve elemeket és kúrt gyakorolnak.

A résztvevőkkel félig strukturált interjú készült. Az interjút megelőzően tájékoztattuk őket a kutatás céljáról, kijelöltük az idői kereteket, kijelölésre kerültek, illetve megismertettük a résztvevőket az interjú menetével. Ezt követően aláírták a Tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot, valamint a Hozzájárulás az adatkezeléshez című nyilatkozatot, s megválaszoltuk az esetlegesen felmerülő kérdéseiket. Online interjúfelvételnél ez az előkészítés annyiban változott, hogy az interjút megelőzően e-mailben megkapták a résztvevők a nyilatkozatokat, melyeket még a beszélgetés megkezdése előtt visszajuttattak kitöltve és aláírva, elektronikus formában.

Az interjú a következő témákat érintette: sportkarrier/szinkronúszó-karrier (a sport megítélése, motiváció, célok, a szinkronúszás fontossága), társas kapcsolatok (edzővel és csapattársakkal), menstruáció (a menarche élménye, az attitűd feltárása, kommunikáció), illetve a menstruáció és a szinkronúszás kapcsolata.

### Adatelemzés

A jelen kvalitatív kutatás posztpozitívista, fenomenológiai paradigmában készült. A kutatás szempontjából ez azt jelenti, hogy a kutatómunka fókuszában az általunk megkérdezett szinkronúszó nők menstruációval kapcsolatos élményeinek, tapasztalatainak feltárása és megértése áll. Az interjú készítője maga is aktív részese volt a megismerés folyamatának, így az önreflexivitás is elengedhetetlen és



fontos az elemzés során. Az adatok feldolgozása tartalomelemzés módszerével történt (Braun és Clarke, 2006). Az elemzés megkezdése előtt a következő döntések meghozatalára volt szükség: az adatok részletes bemutatása egy szempont kiemelése helyett – a kódok és az elemzések az egész adathalmazról számot adnak; induktív, szöveg vezérelt tartalomelemzés alkalmazása; illetve a szemantikus, felszíni tartalmak szerinti elemzés.

A kutatás során nyolc interjút elemeztünk, a teljes korpusz nagysága 53 893 szó. Az interjúk elemzését az Atlas.ti szoftver segítségével végeztük. Az elemzés során Braun és Clarke (2006) hatlépéses elemzési folyamatát követtük: (1) ismerkedés a szöveggel: a diktafonnal vagy számítógépes prog-

rammal rögzített hanganyagok legépelése során már megkezdődött a szöveggel való ismerkedés, amelyet a további újraolvasás még tovább mélyített; (2) az elsődleges kódok megalkotása: az Atlas.ti szoftverrel szemantikus kódok megalkotása, ezekhez idézetek kapcsolása; (3) témák keresése; (4) a témák áttekintése; (5) finomítás és a témák elnevezése; (6) a jelentés, beszámoló megírása.

Az interjúk kódolása során 1397 kódot alkottunk meg, melyeket végül a témák többszöri átnézése és finomítása után 43 témába osztottunk be. Így 4 főtémát kaptunk, melyek a következők: (1) szinkronúszó-karrier, (2) kommunikáció a menstruációról, (3) szinkronúszás és menstruáció, (4) a menstruációt kísérő tünetek.

1. táblázat. A szinkronúszó-karrier főtéma és altémái

<b>Szinkronúszó-karrier</b>	Edzősködés			
	A karrier szüneteltetése			
	Az edzések felépítése			
	Master's szinkronúszás			
	Más sport a szinkronúszás előtt/mellett			
	Szinkronúszó-válogatott			
	A szinkronúszás megítélése	Női sport		
		Szinkronúszó férfiak		
	Célok, motiváció	Versenyzés		
		A csapat fontossága	Kapcsolat az edzővel	Testkép, étkezés
Kapcsolat a csapattagokkal				
A szinkronúszás hatása az életre				
Bíróskodás				

Az interjúban részt vevő nők nem mutattak egységes képet a szinkronúszó-karrier tekintetében, különféle utakat jártak be sportkarrierjük során. Ugyanakkor mivel a kutatási kérdés szempontjából az információk ezen része nem központi fontosságú, hanem

inkább háttérinformációként szolgál, és az interjú ívében a közös hang megteremtését, a rapport kialakítását segítette elő, ezért nem éreztük szükségesnek a téma további elemekre való bontását, részletezését.

2. táblázat. A menstruációhoz kapcsolódó főtémák és altémáik

<b>Szinkronúszás és menstruáció</b>	Versenyek, bemutatók és a menstruáció			
	Tamponhasználat	Zsinór/madzag kilógása		
		Átázástól való félelem, elővigyázatosság		
		A menstruáció titkolása, rejtegetése		
Edzők és a menstruáció	Elrettentő példák			
	A kisebbek segítése tamponhasználatl kapcsolatban			
<b>Kommunikáció a menstruációról</b>	Menstruáció és csapatársak	Felkészülés a menstruációra	Félelem a menstruációtól	A menstruációval kapcsolatos attitűd
	Felvilágosítás (iskola, szülői)			Első menstruáció
	A barátnők szerepe a felkészülésben			
	Kérdések, bizonytalanságok, hiányos információk			
<b>A menstruációt kísérő tünetek</b>	Hasfájás, menstruációs görcsök			
	A menstruáció hatása a mindennapokra	A menstruáció mint kifogás		
	A menstruáció hatása a szinkronúszásra			
	A menstruáció mint nehezítő tényező			

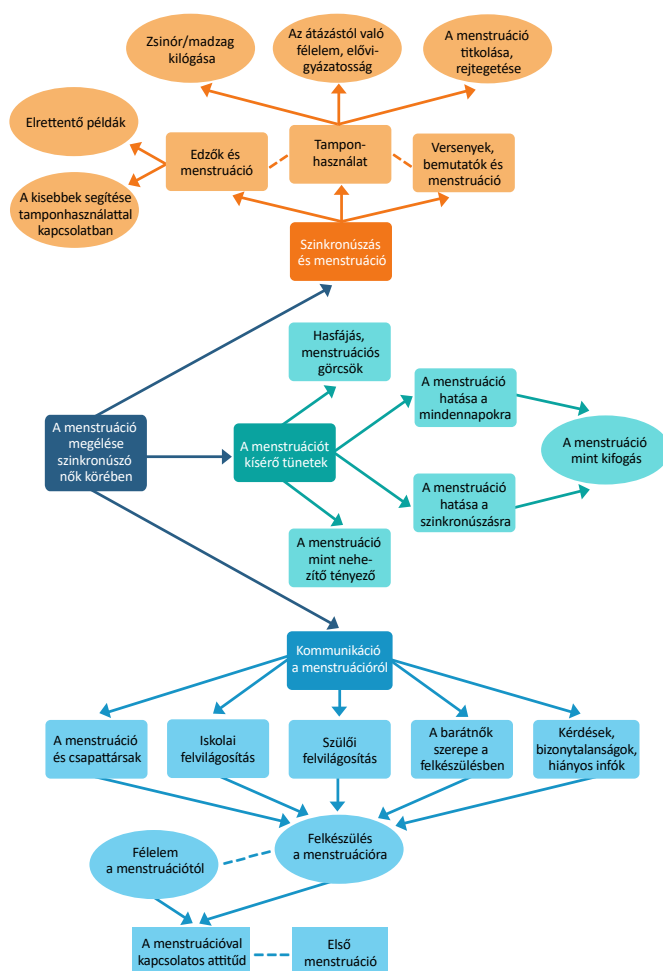
Az interjúk további részeiben a fentebb látható 3 másik főtéma emelkedett ki. A szinkronúszás és menstruáció témáján belül nagy hangsúlyt kapott a tamponhasználat (mely az első menstruáció élményével összefüggésben is előkerült), a versenyek, bemutatók és az edzők menstruációhoz fűződő hozzáállásával kapcsolatban is központi jelentőséggel bírt. A menstruáció titkolása, rejtegetése téma átível a kommunikáció a menstruációról főtémához, mivel ez a folyamat nemcsak fizikai szinten jelent meg – tehát a menstruációra utaló jelek elfedésében –, hanem a kommunikáció szintjén is, tabuk,

hiányos információk és bizonytalanságok formájában. A menstruációt övező kommunikációban fontos szerepe volt a barátnőknek, osztálytársaknak és csapatársaknak, illetve az iskolától vagy szülőktől jövő (vagy éppen nem jövő) felvilágosításnak. Itt ismét szükséges visszautalni a szinkronúszás és menstruáció témáján belül a kisebbek segítése a tamponhasználatl kapcsolatban altémára, melyben megjelent a fiatal edzők szándéka és megvalósult cselekvése arra, hogy átadják a szinkronúszó lányoknak azokat a praktikus, saját testükkel és a tamponhasználatl kapcsolatos információkat,

amiket máshol korábban nem kaptak meg (se iskolában, se szülőktől). A menstruációs attitűd változatos, egymásnak olykor ellentmondó hozzáállásokat foglalt magában, mint például a menstruáció mint a nővé válás szimbóluma, fordulópontja; mint természetes jelenség; és mint nehézségekkel teli állapot, amely felé félelemmel fordultak. A menstruációt kísérő tünetek egyénenként nagyon különböző fizikai és mentális változásokat foglaltak magukban, ugyanakkor közös pont-

ként kiemelkedett a hasfájás, a menstruációs görcsök, illetve a menstruációval járó vagy olykor azt megelőző hangulatingadozások. Megjelent a menstruáció hatása a mindennapokra és a szinkronúszásra is, annak esetlegesen nehezítő tényezőként való megélése vagy kifogásként való címkézése.

Az alább látható tématerképeken megtalálhatóak az interjú során feltárt témák, ezek egymáshoz való viszonya, kapcsolódása.



1. ábra. Menstruáció megélése szinkronúszó nők körében: főtémák, altémák és ezek egymással való kapcsolata

## ÉREDMÉNYEK

### Az első menstruáció – felkészültség, időzítés szubjektív megélése

Az interjúban részt vevő nők első menstruációval kapcsolatos élményei – természetesen – különböztek, ugyanakkor közös volt az, hogy a megélést befolyásolta az, hogy mennyire érezték felkészültnek magukat a menstruációval kapcsolatban, illetve szubjektíven, kortársaikhoz és barátnőikhez képest hogyan ítélték meg az időzítését: korainak vagy későinek érezték-e azt az időpontot, amikor ők először menstruáltak. A menarche időpontja esetükben 12 és 16 éves kor között ingadozott – volt, aki 11 évesen már napi szinten gondolkodott azon (és félelemmel gondolt rá), hogy vajon mikor fog először menstruálni („Amikor én 11 éves voltam, nekem nem telt volna el úgy nap, hogy én ne gondoltam volna rá, hogy Űristen, nekem valamikor meg fog jönni. De nem úgy, hogy vártam, hanem félelemmel gondoltam rá. És így bestresszelt az egész, és minden egyes nap ezen gondolkodtam.” – MM1130), és olyan lány is volt, aki még 16 évesen is úgy érezte, hogy időben van, nem késett el sehonnan („15 éves korom után jött meg, ilyen 16 éves korom tájékán pont, még akkor, amikor nem kellett parázni. És pont úgy voltam vele, hogy mivel ez kicsit idősebb koromban történt, ezért tudtam már nagyjából, hogy mire számítsak. Mert utána is néztem, már vártam, hogy megjöj-jön...” – MM3030). A várakozásban és az örömteli megélésben fontos szerepe volt a valahova tartozás érzésének, annak, hogy a menstruáció által egy közösség teljes értékű tagjává válnak:

*Én nem éltem meg ezt így annyira drámaian, sőt, én amúgy tökre örültem is*

*neki, mert én már azt hittem, hogy velem valami baj van. Az osztálytársaimnál egy csomó ilyen korán érő lány volt, ők már ilyen 7.-ben már mesélték, hogy ők már mennyire lányok, én meg így ott álltam, ilyen kis baba szemekkel. [...] Én így álltam, hogy én ezt nem hiszem el, hogy velem még mindig nem történt ez meg, és hogy velem valami baj van. Szóval bennem ez egyfajta ilyen öröm volt, minthogy ilyen dráma. Én tökre feldobódtam, hogy végre, végre... (MM0330)*

A megélést nagymértékben befolyásoló másik tényező a lányok menstruációval kapcsolatos felkészültsége. Információforrásként jelentek meg az anyák, a barátnők, az iskolai felvilágosító órák és az ismeretterjesztő könyvek/prospektusok. Az általunk megkérdezett szinkronúszó nők többsége arról számolt be, hogy a rendelkezésükre álló információk ellenére sem érezték magukat felkészülve, többen is bizonytalanságot éltek meg az első menstruációjukat megelőzően, hiszen nem tudták, pontosan mire is számítsanak („Hát, kicsit féltem tőle egyébként. Mert nem tudtam, hogy mivel fog járni. Ugye így az életemben. Hogy akkor erre most mennyire kéne odafigyelni rá. [...] Hogy azt mondják, hogy Űristen, fájni fog a hasad, meg hogy nem tudom, meg hogy majd ne lepődj meg, ha ez történik. És akkor így, hogy oké. De azért ez szerintem stresszelte az embert.” – MM3030). Ugyanakkor az élmény bizonytalan, ijesztő mivoltán jelentős mértékben tudott csökkenteni, ha a lányok a saját menarchéjukat megelőzően is találkoztak már a menstruációval hozzájuk közel álló személyen keresztül („Nem tartottam tőle, édesanyám sem titkolta soha, ha menstruált. Szóval láttam, hogy hogy néz ki meg milyen.” – MM2030), illetve, ha volt kivel megosztá-

ni kétségeiket, kételyeiket („*Hát, én meg tudtam beszélni anyukámmal, hogy ez miért történik és hogy ez mi ez, vagy miért van, igazából. Úgyhogy pont ezért volt az is, hogy kicsit rá tudtam készülni úgymond, hogy nem úgy kezelte, hogy Jézus Mária.*” – MM3030; „*Nem nagyon anyukámat kérdeztem, szóval szerintem mindig inkább az volt, hogy nálam idősebb lányokat kérdeztem. Általában mindig idősebb lányokkal voltam jóban. Szóval ők is felkészítettek mindenre az élet terén.*” – MM1130).

Annak ellenére, hogy mindnyájan részesültek valamilyen formális, intézményi edukációban a nemi érést és a serdülőkori változásokat illetően, mégis többször előke-rült az interjúk során, hogy a különféle oktatás ellenére sem értették és tudták, hogy milyen folyamatok is zajlanak le, hogy mi értelme van a menstruációnak, vagy hogy pontosan mi történik ilyenkor a testükben („*Meg aztán gimiben volt egy részletesebb, amikor rendszeren a biológiai folyamatokat elmagyarázták. De igen, például azt, hogy hogy van az, hogy mikor tudsz teherbe esni meg az egész peteérés, szóval én ezt amúgy viszonylag későn tudtam meg. Szóval az első ilyen menstruációs felvilágosításon még semmit sem beszéltek, ezt így gimiben tanultam meg részletesen.*” – MM1130; „*Hát, az az igazság, hogy ez azért érdekes, mert ugye volt a suliban meg mindenféle helyen ilyen felvilágosító óra, meg így próbálták elmondani, hogy mi van, [...] de hogy nekem akkor nem volt túl sok fogalmam. Tehát épp, hogy annyit tudtam, hogy jó, hát hogy ez így vérzik, meg ilyenek, de nem értettem sem azt, hogy ennek mi köze ahhoz, hogy én nekem majd egyszer lehet gyerekem, se azt, hogy ez miért jó, se azt, hogy...*” – MM0330).

## Tamponhasználat

Mivel a szinkronúszás minden résztvevő életének része volt már az első menstruációját megelőzően is, ezért az élményt befolyásolták az őket a szinkronúszás során ért különféle hatások. Az egyik legjelentősebb tényező, amelyre valamennyien kitértek az első menstruáció említésekor, a tamponhasználat. Szinkronúszás során elkerülhetetlen, hogy a lányok vízbe menjenek, és míg az edzések kihagyása olykor opció vagy megoldás lehet, addig versenyeknél vagy bemutatóknál, egy csapat tagjaként nincsen meg ez a lehetőségük. A tamponhasználat témakörét vizsgálva látszik igazán, hogy a különféle tényezők, a lányokat ért hatások miként fonódnak össze, kapcsolódnak egymáshoz, és ezen a kapcsolódáson keresztül miként formálták a menstruációjuk megé-lését – ilyen tényezők a következők: az edzők attitűdje a menstruációval, tamponhaszná-lattal kapcsolatban, a szülői és iskolai felvilágosítás hiányosságai, amelyek a saját testtel, a menstruációval kapcsolatos hiányos információkban nyilvánulnak meg, illetve a fiatal edzők és a csapattársak által nyújtott segítség és felvilágosítás a tamponhaszná-lattal kapcsolatban.

*Tizenkettő éves voltam [...], és addigra már így nagyjából a csapatomban kb. mindenkinek megjött, tehát így tisztában voltam vele, hogy így most el fogják várni tőlem, hogy tamponozzak. De azért nem vártam. Nem tudom, annyira féltem az egészsőtől. Visszagondolva ez akkor hülyeség, hogy félnek a lányok a tampontól. De rettegtem tőle, hogy Űris-ten, ez most mi lesz. És emlékszem, hogy amikor először megjött, akkor is edzésen*

*már így hozta az edző nekem a tampont, hogy na, én meg így néztem, hogy biztos, hogy nem fogom megpróbálni, kizárt, most raktam be egyáltalán először betétet a bugyimba, hogy én ezt nem fogom. És akkor még engedékenyek voltak velem, hogy jó, akkor elsőre még nem. [...] És utána pont mentünk bemutatóni, és nekem akkor jött meg. És ott ugye nem mondhattam azt, hogy jó, hát akkor én most nem megyek vízbe, hát benne voltam a kűrben. És emlékszem, hogy ezt utólag anya is mondta, hogy ez neki tök kínos volt, mert hozzá ment oda az edző, hogy jó, hát a lányod most rakja fel a tampont, vagy ha nem rakja fel, akkor rakd fel neki te. [...] És aztán végül nagy kinszenvedéssel, de megoldottam, de rettenetes emlékként maradt meg. Hogy ott szenvednem kellett vele, és nem akartam. (MM1130)*

*14 éves koromban jött meg először [...], pont bemutató volt, ilyen nyitógála egy fürdőben, és akkor aznap, mielőtt lementünk volna kocsival, akkor jött meg talán először. És akkor ugye így egyből tampont, így elsőre, és hát így hiába kértem volna segítséget így otthon, mondta (anya), hogy tessék, itt van a tampontból a leírás, olvasd el, nézd meg a képeket, és akkor tedd fel. Úgyhogy ez volt. Nehéz volt jó helyre rakni. (MM2030)*

Ezek az idézetek jól szemléltetik a helyzetet, amelybe az általunk megkérdezett nők kerültek az első tamponhasználatuk során – féltelenség, bizonytalanság és a külső segítség hiánya. A helyzetből való kilépés nem volt lehetséges, ezért élesben kellett megoldaniuk, elhárítaniuk a felmerült problémát, ami az adott helyzetben a menstruáció ténye volt. Az első idézet egyfajta edzői attitűdre is

rávilágít – a menstruáció elbagatellizálása és a segítségnyújtás felelősségének átruházása a szülőre. Ugyanakkor a tamponhasználat tekintetében a szülők sem minden esetben nyújtanak kellő támogatást, és adják meg a szükséges információkat, segítséget. Természetesen ennek az ellenkezőjére is van példa (...*anyu elkezdett megnyugtani, meg nagyon boldog volt, ilyen büszke. [...] És akkor mondta, hogy nyugi, nyugi, megoldjuk, amúgy meg be lehet menni a vízbe, csak tamponnal. És akkor én mondtam neki, hogy jó, de én ezt nem tudom megcsinálni, meg nem tudom, tényleg szenvedtem. És mondta, hogy jó, nyugodj meg, ma még ne próbálkozzunk, majd ráér ez holnap.*” – MM1040), ugyanakkor a lányok többsége az interjú során legalább egyszer megemlítette a tamponhasználatot övező kommunikációs nehézséget, a segítségkérés lehetőségének hiányát. A környezet, a lányok életében meghatározó szereplők, mint az edzők, szülők menstruációs attitűdje, hozzáállása fontos üzenetet közvetít felénk magával a menstruációval kapcsolatban.

*Hú, hát, voltak rossz dolgok. Hát, ugye verseny volt, és valakinek akkor jött meg mondjuk másodjára, és nem akart felrakni tampont, és volt, hogy bement vele a vezetőedző, és addig nem engedte ki, vagy nem hagyta békén, amíg fel nem rakja a tampont, és nem ugrik be a vízbe ugye, hogy akkor most ő is versenyez, a csapattársait nem hagyja cserben, hogy nem csinálja a kűr, mert menstruál. (MM2030)*

Ez az attitűd és viselkedésmód elrettentő példaként is szolgálhat a szinkronúszó lányoknak, és volt olyan, aki a menarchéját megelőzően elhatározta, hogy amikor ő fog először

menstruálni, akkor nem fog belőle nagy ügyet csinálni, és egyedül, segítség nélkül orvosolja a helyzetet („És akkor én ott eldöntöttem, hogyha nekem meglesz egyszer, akkor biztos, hogy nem fogok ezzel ennyit szenvedni, meg nem hagyom, hogy valaki más esetleg kényszer miatt nekem oda álljon, és akkor hogy én most felrakjak. Úgyhogy így voltam, hogy így is, úgy is muszáj, akkor inkább megteszem...” – MM2030). Ez egyfajta motivációt is jelenthet a szinkronúszó lányoknak, ugyanakkor azt a hozzáállást is erősítheti bennük, hogy ez egy probléma, amit nekik egyedül kell megoldaniuk, és csökkentheti a segítségkérés lehetőségét is („...kb. a harmadik alkalommal [menstruáltam], és én már mentem nyári edzőtáborba, és ott már kellett tampont is használni, ami nekem nagyon-nagyon gyorsan történt. Én úgy emlékszem arra vissza, hogy az így azért mentem az árral, mert menni kellett. Mi otthon egyébként édesanyámmal nem beszélgettünk erről sokat, és így egy kicsit talán nehezebb volt akkor feldolgozni. [...] Furcsa erre visszagondolni” – MM7130).

### Kommunikáció a menstruációról

Az interjú alanyai közül többen is voltak, akik szinkronúszó-karrierjük során maguk is edzőként működtek, főként fiatalabb korosztálynál. Ezen időszak alatt előfordult, hogy kislányok szülei keresték meg őket azzal a kéréssel, hogy beszéljenek a lányukkal a menstruációról, a tamponhasználatról, illetve olyan anyuka is akadt, aki a saját kétélyeit fejezte ki a fiatal edzők felé azzal kapcsolatban, hogy a tampon átszakítja a gyermekük szűzhártyáját, ezért nem szeretné, ha azt használnia kéne.

*Volt talán kettő kislány is, aki kért segítséget, viszont rengeteg anyuka. [...]*

*Nagyon sok anyuka tőlünk edzőktől kérte azt meg, hogy mondjuk el a kislányának, hogy hogyan kell tampont használni, ami nagyon furcsa szerintem. (MM7130)*

*Volt, hogy egy kislánynak megjött, és akkor mondta, hogy hát neki most ki kell menni mosdóba, hogy neki ezt meg kell csinálni, izé, de hogy tudok-e segíteni. Hát, mondom segíteni ebben nem fogok tudni, de hogy arra figyelj nagyon, hogy. És akkor, hogy mire figyeljen, amikor ezt megcsinálja, és akkor utána megkérdezni, hogy na, hogy sikerült, minden rendben, nem nyom-e, nincs-e rossz érzésed, és akkor mondja, hogy de van vagy nincsen, vagy most vissza kell mennem, akkor azért türelmesebbek vagyunk, persze, menjél csak, csináld meg, mondd, ha bármiben tudok tanácsot adni. Szóval, hogy azért türelmesebbnek kell lenni, de azért ők ezt nagyon hálásan veszik. (MM3030)*

Olyan egyesület is akadt, ahol a fiatal edzők a szülői megkeresések hatására úgy döntöttek, hogy rövid, tényszerű „felvilágosító oktatást” tartanak a kislányoknak a tamponhasználattal kapcsolatban, ezzel kipótolván azt a tudást, amelyet addig sehol máshol nem tudtak megszerezni a gyerekek.

*Úgyhogy ja, kislányoknak is tartottunk felvilágosítást, hogy hogyan kell a mini tampont felrakni. [...] Edzés előtt, akinek már így érett a dolog, vagy már megvolt neki, vagy még nem, de láttuk rajta, hogy majd meg fog, hogy akkor ettől, majd ha eljön az idő, akkor ne féljen annyira. Vagy legalább valakitől hallja, hogy mi van. (MM2030)*

Az alanyok beszámolóiból kiderült, hogy a menstruáció hétköznapi témának számít közöttük, tudják, ha a csapatban valaki éppen menstruál, illetve azt is, hogy ezt ki hogyan éli meg, kinek milyen tünetekkel jár ez együtt. Az edzések során már nem okoz nekik kellemetlenséget a menstruáció, megszokottá vált, hogy olyankor is ugyanúgy járnak edzésre, és a tamponhasználattal sincs problémájuk. Egyénenként nagymértékben változó, hogy milyen kísérői vannak a menstruációs ciklusuk különböző szakaszainak; van, aki a menstruáció kezdetekor fáradtabb, gyengébbnek érzi magát, míg más azt tapasztalja, hogy ilyenkor jobban terhelhető, fizikailag és pszichésen egyaránt („*És akkor utána, mikor így elkezdődik, akkor úgy nem tudom, valahogy úgy még több kedvem van, vagy még jobban úgy oda tudom tenni magam. Mint hogyha így megkönnyebbülnek valamitől, és akkor úgy tudod, úgy még jobban tudnék fókuszálni.*” – MM9230). Elmondható, hogy valamilyen változást mindnyájan érzékelnek magukon, amikor vagy mielőtt menstruálnak (pl. hangulat-ingadozás, görcsök, fáradékonyság), de az évek alatt megtanulták ezt kezelni, megszokták, és képesek kontrollt gyakorolni a testük felett, amikor éppen szükséges.

*Hát, hogyha még az elején van mondjuk, akkor hát ugye a hasam szokott fájni, de mint így erő szempontjából, hogyha áthelyezem mondjuk, hogy nem arra koncentrálok, hogy na, nekem most milyen rossz, hogy fáj, hanem másra, meg mozgás közben például nem szoktam azt érezni, hogy most akkor milyen rossz. Szóval akkor így már átkoncentrálok másra a figyelem mozgás közben, és akkor nem, nem érzem úgy, hogy ez hátráltat. [...] Hát, muszáj. Hát, mindig úgy vagyok vele,*

*hogyha most ez a feladatom, hogy így versenyezzek, hát akkor így kell bemenni, most ezzel nem tudok mást csinálni. Nem használtam soha a menstruációt bármire kifogásnak így, hogy akkor én most azért nem megyek le edzésre, mert menstruálok. Ugye ez nekem nem volt soha ilyen. (MM2030)*

### Menstruáció és versenyzés

Gyakorlatilag elkerülhetetlen, hogy a szinkronúszó nők karrierjük során úgy vegyenek részt versenyen vagy bemutatón, hogy közben menstruálnak. Annak ellenére, hogy megítélésük szerint a teljesítményükre nincsen hatással a menstruáció, mégis kellemetlen helyzeteket okozhat és extra odafigyelést, mentális kapacitást igényel tőlük.

*Soha nem volt jó, így mindig úgy éreztem, hogy jobb lenne, ha nem lenne. Igazából nem befolyásolta szerintem a teljesítményemet, de azért úgy voltam vele, hogy aj, miért kell most még ezzel is bajlódni. Igazából mindig ez volt velem a bajom, hogy ez egy ilyen fölösleges teher, hogy emiatt nekünk szívnunk kell, a fiúknak meg nincs ilyen. De közben meg nem egy olyan nagy dolog, tehát az élet része, teljesen kibírom. (MM1130)*

Külön figyelmet fordítanak arra, hogy ne hogy látható legyen a tampon zsinórja/madzagja, hogy más ezt ne vegye észre, a látvány ne okozzon kellemetlen helyzetet. Ebben egymásnak is segítségére tudnak lenni, kölcsönösen figyelnek egymásra, leellenőrzik egymást, hogy minden rendben van-e.

*Annyi, hogy mindig megkérdezem egy barátnőmet, hogy így nem lóg ki a zsinó-*



*rom vagy nem lóg ki a zsinórom. Szóval az a félelem így benne van, hogy kilóg a zsinórom, de amúgy ezen kívül nem zavar. (MM1130)*

*Engem maga az az érzés zavart, hogy tők sokan néznek, és hogy nehogya valami baj legyen. Nyilván nem szokott baj lenni, meg edzésen már úgy voltunk vele, hogy vagyunk annyira jóban, hogyha valaki mit tudom én, kicsit csipp-csepp csepe-reg, mikor kiszállt a vízből, ilyenek, akkor úgy szólunk, hogy figyu, baj van, és kb. röhögünk rajta egyet, mert bármelyikőnkkel megeshet. De nincs semmi dráma. Viszont hogyha meg ott nagyon sok ember nézi, hogy te ott szerencsétlenkedsz, vagy volt olyan is, hogy hóféhér dresszünk volt, de tényleg, hóféhér, és akkor pont egy ilyen időszakban. [...] És akkor így első nap, teljes izé, tehát hogy az nekem úgy kemény volt. De inkább pszichésen. Hogy nehogya valami olyan legyen, ami úgy-mond kellemetlen nekem, vagy bárki mást hozhat kellemetlen helyzetbe, hogy én ott így elvagyok egy fehér ruhában, és akkor sprintelgetek... (MM0330)*

Ebből az idézetből érezhető, hogy ebben a helyzetben a külső tekintet, a nézők plusz stresszfaktort jelentenek, mert előlük el kell rejteni a menstruáció tényét és az azt kísérő jeleket. Megjelenik a gondolat, hogy az esetleges „baleset” nemcsak az elszenvedőjét hozná kellemetlen helyzetbe, hanem a felelősség ilyen téren is kiterjed az egész csapatra – nemcsak maguk miatt kell óvatosnak és elővigyázatosnak lenniük, hanem a csapatársak érdekében is.

## MEGVITATÁS

A szinkronúszás különleges szeglete a sport világának. Az alapvetően férfiak által dominált területen belül egy olyan kis szigetet képez, amely kifejezetten nők által uralt. Művészi jellegéből adódóan erőteljesen megfigyelhető benne a nőiesség hangsúlyozása, ugyanakkor ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a nőiség különféle aspektusainak kifejezése, mint például a menstruáció, ilyen hangsúlyosan vagy akár csak minimálisan is, de megjelennek benne. A felvett interjúk beleillettek abba az elméleti keretbe, és megerősítették azt, amely szerint a menstruáció alapvetően biopszichoszociális folyamat, és számos tényező közrejátszása alakítja ki, formálja azt az élményt, amelyet a lányok megélnék ennek a folyamatnak a során – ilyenek például a menarche időzítésének szubjektív megélése, a felkészültség, a megfelelő informáltság a menstruációval kapcsolatban vagy éppen az azt kísérő fizikai tünetek (Beausang és Razor, 2000; Chrisler, 2008, idézi Chrisler, 2013; Lee, 2008; Stubbs, 2008).

A szinkronúszókkal folytatott beszélgetések során ambivalens, egymásnak ellentmondó viszonyulásokkal szembesültünk – egyének között és egyénen belül is váltakozott, hogy éppen melyik hozzáállás volt a domináns. A menstruációt egyszerre tartották természetes folyamatnak, a nővé válás fordulópontjának; félelmetes, nehézségekkel teli eseménynek; és olyan jelenségnek, amihez hozzá lehet szokni, ugyanakkor bosszantó kellemetlenségekkel jár, és könnyebb, egyszerűbb lenne nélküle az élet. A szinkronúszó léttel összefüggésben központi motívumként emelkedett ki a tamponhasználat és ennek

különböző aspektusai. Míg a menarche élménye nagy változatosságot mutatott az izgattott, örömteli várakozástól egészen a félelemmel teli megelégségig, addig az első tamponhasználatnál egységesebb képet kaptunk az élmények szintjén. Bár a menstruációval kapcsolatos információkat elsősorban a szülőktől, az iskolai felvilágosítás során és a barátnőktől szerezték (Beausang és Razor, 2000), a tamponhasználatban az első két információforrásból (az esetek többségében) nem számíthatnak segítségre. Interjúalanyaink tapasztalata, hogy iskolai felvilágosítás során gyakorlatban használható információkat nem kaptak a menstruációs ciklusukat illetően, és többen is megjegyezték, hogy csak évekkal az első menstruációjukat követően, a középiskolai tanulmányaik végéhez közeledve értették meg, hogy pontosan mi is zajlik a testükben, milyen biológiai folyamat része a menstruáció, és ez hogyan is függ össze a termékenységükkel. A hiányos edukáció hátterében éppúgy meghúzódhat a felelősségvállalás hátráltatása, mint a kommunikációs tabu, amely gátolja a menstruációról és a női testről, a reprodukív szervekről folyó nyílt kommunikációt (Chrisler, 2013; Lee, 2008). Ezek az indokok akár az edzői és szülői attitűd mögött is feltételezhetőek, és magyarázatul szolgálhatnak arra a jelenségre is, hogy a szülők a fiatal edzőket kérik meg arra, hogy kommunikáljanak a gyermekükkel a menstruációról és a tamponhasználatban kapcsolatban. Azzal, hogy a fiatalabb edzői közösség tagjai eleget tesznek ezeknek a megkereséseknek, vagy csak egyszerűen a kétszemélyes helyzetekben készségesen segítenek a hozzájuk forduló lányoknak – függetlenül attól, hogy az ő feladatuk lenne-e, vagy sem –, magukra vállalják az edukációt, a segítség felelősségét, és szembemennek azzal a tabuval,

amely ellehetetleníti a nyílt kommunikációt és információátadást a menstruációval és jelen esetben a tamponhasználatban kapcsolatban. Korábbi kutatások is kiemelték a szexedukáció fontosságát, illetve kultúrától függetlenül érezhető hiányosságát: helyi, társadalmi tabuk, illetve a nyugati országokban az anyák kényelmetlensége vagy saját maguk által érzékelt alkalmatlansága miatt a serdülők gyakorlatilag minden kultúrában nagyrészt felkészületlenül és rosszul informáltan lépnek a pubertáskorba. Ha pedig a lányok kapnak is információt a szülőktől és más forrásokból, a ezek gyakran hiányosak vagy pontatlanok (a rituális tilalmakra összpontosítanak) (Farage és mtsai, 2011).

A szinkronúszás és a tamponhasználat kapcsán a rejtegetési tabu is felszínre került. A szinkronúszó lányok közös élményeként emelkedett ki, hogy a társadalomban uralkodó kommunikációs tabu ellenére – ha nem is azonnal, a menstruáció megkezdésekor, de idővel – kialakul a csapattársak között egy norma, miszerint a menstruációról lehet beszélni, és a menstruáció tényét megoszthatják egymással. Ugyanakkor a közösség keretein kívül a rejtegetési tabu életbe lép, és versenyeken, bemutatókon kiemelt figyelmet és mentális kapacitást fordítanak arra, hogy az átázást elkerüljék, és még a tampon zsinórja se lógjon ki a fürdőruhájukból. Ebben is egy ambivalens viszonyulást figyelhetünk meg: míg edzésen, egymás között csak nevet(né)nek egy ilyen incidensen, addig közönség előtt ez „végzetes” hiba lenne, mely csorbát ejt a megjelenésükön és a megítélésükön. Ezek az eredmények beleillenek a már meglévő elméleti keretbe, miszerint a menstruációt amennyire csak lehet, titokban kell tartani, és fizikailag a lehető legjobban el kell palástolni (Johnston-Robledo és Chrisler, 2011; Kissling, 1996; White, 2012).

Ha „baleset” történe, és a menstruációs vér nyomot hagyva a lányok ruháján vagy testén, az nemcsak az elszenvető egyénnek okozna kellemetlen helyzetet, hanem ezzel a ballépéssel az egész csapatát is szégyenbe hozná – hiszen ezáltal az elrejtett, láthatatlan stigma láthatóvá válna (Johnston-Robledo és Chrisler, 2011).

A test fölötti kontroll kérdése is előtérbe került az általunk megkérdezett alanyoknál. A menstruációt kísérő tünetek nem hatnak és nem hathatnak a teljesítményre, mindent éppen úgy kell csinálni, mint bármikor máskor – akár fájdalmak és más erős fizikai tünetek ellenére is. Ehhez viszont erőteljesen meg kell tanulni kontrollt gyakorolni a test fölött, hogy ők irányíthassanak, ne pedig a különféle tünetek. A sportban hangsúlyos szerepet kap az egyéni felelősségvállalás abban a tekintetben, hogy az elvárásoknak minden körülmények között meg kell felelni, akár fájdalom vagy sérülés esetén is, és a csapattársakat nem szabad cserben hagyni. Bár a menstruáció nem sérülés, hanem természetes folyamat, a női lét velejárója, ennek ellenére ez a hozzáállás itt is megjelent – bármi történik, a menstruáció miatt nem lehet versenyt, bemutatót kihagyni; az egyén felelőssége az, hogy ezt a problémát megoldja és elhárítsa (legyen akár egy tizenéves kislány, aki életében először menstruál vagy használ tampont). Moreno-Black és Vallianatos (2005) kutatásának interjúalanyai is arról számoltak be, hogy a különféle sporteseményeken állandó félelem uralkodott rajtuk, amikor menstruáltak. Félelem a peccételéstől, a szivárgástól, és ezek leplezésére különféle megküzdési stratégiákat alakítottak ki. Az általuk leírt sportolói attitűd kifejlesztése jelen kutatásban is megjelent mint a menstruációval és az ezzel járó tünetekkel való megküzdési mód: hajtották

magukat, nem fogadtak el kifogásokat a gyenge teljesítményre, illetve hajlandóak voltak folytatni a sportolást a diszkomfort, a fájdalom és a stressz ellenére is. Erre az attitűdre jellemző még a hangsúlyos kontrollézés, a képességekben való magabiztosság, illetve a magas teljesítményelvárás is (Moreno-Black és Vallianatos, 2005).

## KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS

A kutatás során aktív, hobbiszinten jelenleg is szinkronúszó nőkkel készítettünk interjúkat, ugyanakkor a sportkarrier tekintetében a minta kifejezetten heterogénnek bizonyult: volt, aki huzamosabb ideig a szinkronúszóválogatott tagjaként edzett, és olyan alany is, aki bár kiskorától kezdve szinkronúszott, mégis csak fiatal felnőttként kezdett el versenyezni. Ettől a különbségtől természetesen nem lehet eltekinteni, hiszen attól függően, hogy milyen szerepet tölt vagy töltött be a sport az életükben, különböző mértékű hatást gyakorolhatott rájuk és adott esetben a menstruáció megélésére is. Jelen kutatásban nyolc szinkronúszót sikerült bevonnunk, de érdemes lenne tovább vizsgálni nagyobb mintán, ugyanakkor kiemelnénk, hogy jelen kutatás célja a jelenség mélyebb, fenomenológiai megértése volt, melyhez már az eddig felvett interjúk is nagymértékben hozzájárultak. A kapott összefüggések általánosításra nem alkalmasak, de úgy véljük, a jelenség alaposabb megismerése szempontjából kiemelkedő jelentőséggel bír, hogy maguk az érintettek saját tapasztalataik alapján hogyan számolnak be ezekről az összefüggésekről. Annak a hátterében, hogy a hosszadalmas és kitartó toborzási folyamattal mindössze nyolc szinkronúszót sikerült bevonnunk az interjúkba, több jelenség is állhat. A téma

érzékenysége is indokolhatja az alacsony létszámot, illetve a menstruációt övező kommunikációs tabu is magyarázatként szolgálhat. Befolyásoló tényezőként jelenhet meg maga a választott módszertan is: egy ilyen érzékeny, tabukkal átitatott témával kapcsolatban könnyebbséget jelenthet egy kérdőív kitöltése, a saját élmények és gondolatok papírra történő leírása – míg egy kétszemélyes interjúhelyzet a komfortzónából való további kilépést jelentheti, mely szintén csökkentheti a kutatásban való részvételi hajlandóságot.

Érdeemesnek tartanánk tágabban, a női lét biológiai aspektusához kapcsolódó megélesek szélesebb körének további vizsgálatát sportoló nőknél (terhesség, menopauza), feltárni az ilyen jellegű specifikus tapasztalatok teljes spektrumát. Ugyanakkor érdemes lenne azt is megvizsgálni, hogy olyan sportágakban, ahol kevésbé hangsúlyos a menstruációhoz köthető diszkomfort (pl. testet

jobban fedő ruhában sportolnak/versenyeznek, nem szükséges a tamponhasználat menstruáció során), hogyan, mennyiben jelenik meg másként ez a tapasztalat, miként formálódik így a nők menstruációmegélése.

Érdeemes lenne megvizsgálni a menstruációt mint beavatást a felnőtt női életbe. A menstruáció a nők közösségébe emel, az érett, „beavatott” nőkhöz való tartozás érzését adja, akiktől támaszt, tudást (akár mitikus, szakrális tudást) lehet várni. (Mint ahogy az édesanyák kéri az edzőnőt, tartson ismertetést a gyermekük számára a tamponhasználatról.) Érdemes lehet azt megvizsgálni, hogy a közösségi beavatás rítusának elemei segítik-e a női identitás felvételét, és így a menstruáció megélését. Másik oldalról kérdés, hogy az elszigetelődés – az „egyedül kell megoldani” felfogása – konfliktusosabbá teszi-e a menstruációs attitűdöt, nehezebbé a női identitást kialakulását, felvételét.

## SUMMARY

### REPRESENTATIONS OF MENSTRUATION AMONG FEMALE ATHLETES: A QUALITATIVE STUDY ON THE EXPERIENCE OF MENSTRUATION

*Background and aims:* The primary objective of this research is to explore and gain an understanding of how synchronized swimmers experience menstruation. While menstruation is a bio-psycho-social phenomenon, previous studies have primarily focused on the physiological and medical aspects of menstruation among athletes, often neglecting the psychological aspects.

*Methods:* The study involved eight women between the ages of 19 and 28 who were hobby-level synchronized swimmers. Semi-structured interviews were conducted to collect data, and the research design followed a qualitative approach within the theoretical framework of the postpositivist phenomenological paradigm. Thematic analysis was employed for data analysis.

*Results:* The interviews yielded four main themes, which revolved around the participants' synchronized swimming careers, their experiences of menstruation in relation to their sport, communication about menstruation, and the accompanying symptoms. The discussions primarily centered on topics such as tampon usage, concealment and secrecy around

menstruation, taboos, inadequate information, and communication challenges. The attitudes towards menstruation varied among the participants and often displayed contradictory and ambivalent views. The physical and mental symptoms experienced during menstruation showed significant variations among individuals. Some participants reported that menstruation had an impact on their daily lives and synchronized swimming, sometimes perceiving it as a complicating factor or even using it as an excuse.

*Discussion:* The recorded interviews confirmed and aligned with the theoretical framework that menstruation is a bio-psycho-social process influenced by various factors. These factors include the subjective timing of menarche, preparedness, access to adequate information about menstruation, and the physical symptoms accompanying menstruation. The internalization of ambivalent societal messages contributes to the development of ambivalent attitudes towards menstruation. Due to inadequate sex education, many women do not fully understand the changes occurring in their bodies until years after their first menstruation.

*Keywords:* menstruation, menarche, sport, femininity, stigma, qualitative research

## IRODALOM

- BARTKY, S. L. (1998): Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power. In Weitz, R. (ed.): *The politics of women's bodies: Sexuality, appearance, and behavior* (24–45). New York: Oxford, idézi ROTH, A., BASOW, S. A. (2004): Femininity, Sports, and Feminism. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3). 245–265. <https://doi.org/10.1177/0193723504266990>
- BEAUSANG, C. C., RAZOR, A. G. (2000): Young Western Womens Experiences of Menarche and Menstruation. *Health Care for Women International*, 21(6). 517–528. <https://doi.org/10.1080/07399330050130304>
- BODNÁR I. (2015): Egyenlőség – egyenlőtlenség – esélyegyenlőség a sportban. In Laczkó T., Rétsági E. (szerk.): *A Sport Társadalmi Aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs. 109–137.
- BRAUN, V., CLARKE, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2). 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- BURROWS, A., JOHNSON, S. (2005): Girls' Experiences of Menarche and Menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(3). 235–249. <https://doi.org/10.1080/02646830500165846>
- CHRISLER, J. C. (2008): The Menstrual Cycle in a Biopsychosocial Context. In Denmark, F. L., Paludi, M. A. (eds): *Psychology of women: A handbook of issues and theories*. Praeger: Westport, CT. 400–439, idézi CHRISLER, J. C. (2013): Teaching Taboo Topics. *Psychology of Women Quarterly*, 37(1). 128–132. <https://doi.org/10.1177/0361684312471326>
- CHRISLER, J. C. (2013): Teaching Taboo Topics. *Psychology of Women Quarterly*, 37(1). 128–132. <https://doi.org/10.1177/0361684312471326>

- FARAGE, M. A., MILLER, K. W., DAVIS, A. (2011): Cultural aspects of menstruation and menstrual hygiene in adolescents. *Expert Review of Obstetrics & Gynecology*, 6(2). 127–139. <https://doi.org/10.1586/eog.11.1>
- GOFFMAN, E. (1963): *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Simon & Schuster: New York, NY., idézi JOHNSTON-ROBLEDO, I., CHRISLER, J. C. (2011): The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68(1–2). 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- GÓMEZ-SÁNCHEZ, P. I., PARDO-MORA, Y. Y., HERNÁNDEZ-AGUIRRE, H. P., JIMÉNEZ-ROBAYO S. P., PARDO-LUGO, J. C. (2012): Menstruation in History. *Invest Educ Enferm*, 30(3). 371–377. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.11459>
- JACKSON, T. E., FALMAGNE, R. J. (2013): Women wearing white: Discourses of menstruation and the experience of menarche. *Feminism & Psychology*, 23(3). 379–398. <https://doi.org/10.1177/0959353512473812>
- JOHNSTON-ROBLEDO, I., CHRISLER, J. C. (2011): The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68(1–2). 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- KIM, B.-R., KANG, S., JEONG, W.-S. (2022): The Association of Menstruation and Leisure-time Physical Activity among Korean Female University Students: A Preliminary Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). 7492. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127492>
- KING, M., USSHER, J. (2012): It's not all bad: Women's construction and lived experience of positive premenstrual changes. *Feminism and Psychology*, 23(3). 1–19. <https://doi.org/10.1177/0959353512440351>
- KISHALI, N. F., IMAMOGLU, O., KATKAT, D., ATAN, T., AKYOL, P. (2006): Effects of Menstrual Cycle on Sports Performance. *International Journal of Neuroscience*, 116(12). 1549–1563. <https://doi.org/10.1080/00207450600675217>
- KISSLING, E. A. (1996): Bleeding out Loud: Communication about Menstruation. *Feminism & Psychology*, 6(4). 481–504. <https://doi.org/10.1177/0959353596064002>
- KISSLING, E. A. (1999): When Being Female Isn't Feminine: Uta Pippig and the Menstrual Communication Taboo in Sports Journalism. *Sociology of Sport Journal*, 16(2). 79–91. <https://doi.org/10.1123/ssj.16.2.79>
- KOFF, E., RIERDAN, J., JACOBSON, S. (1981): The Personal and Interpersonal Significance of Menarche. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 20(1). 148–158, idézi BURROWS, A., JOHNSON, S. (2005): Girls' Experiences of Menarche and Menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(3). 235–249. <https://doi.org/10.1080/02646830500165846>
- LEE, J. (2008): Bodies at Menarche: Stories of Shame, Concealment, and Sexual Maturation. *Sex Roles*, 60(9–10). 615–627. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9569-1>
- MCKEEVER, P. (1984): The Perpetuation of Menstrual Shame. *Women & Health*, 9(4). 33–47. [https://doi.org/10.1300/J013v09n04\\_04](https://doi.org/10.1300/J013v09n04_04)
- MCPHERSON, M. E., KORFINE, L. (2004): Menstruation across time: Menarche, menstrual attitudes, experiences, and behaviors. *Womens Health Issues*, 14(6). 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2004.08.006>

- MERSKIN, D. (1999): Adolescence, Advertising, and the Ideology of Menstruation. *Sex Roles*, 40(11–12). 941–957. <https://doi.org/10.1023/A:1018881206965>
- MORENO-BLACK, G., VALLIANATOS, H. (2005): Young Women's Experiences of Menstruation and Athletics. *Women's Studies Quarterly*, 33(1–2). 50–67.
- MOTAHARI-TABARI N., SHIRVANI M. A., ALIPOUR A. (2017): Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Oman Medical Journal*, 32(1). 47–53. <https://doi.org/10.5001/omj.2017.09>
- NELSON, M. B. (1994): *The stronger women get, the more men love football: Sexism and the American culture of sports*. Harcourt Brace, New York, NY., idézi ROTH, A., BASOW, S. A. (2004): Femininity, Sports, and Feminism. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3). 245–265. <https://doi.org/10.1177/0193723504266990>
- NYITRAI, E., TAKÁCS, SZ. (2019a): Anyák és felnőtt lányaik menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata. *Psychologia Hungarica Carolensis*, 7(1). 64–94.
- NYITRAI, E., TAKÁCS, SZ. (2019b): Felnőtt nők és férfiak menstruációs attitűdjének összehasonlító vizsgálata. *Psychologia Hungarica Carolensis*, 7(1). 45–63.
- RAFTOS, M., JACKSON, D., MANNIX, J. (1998): Idealised versus tainted femininity: discourses of the menstrual experience in Australian magazines that target young women. *Nursing Inquiry*, 5(3). 174–186. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1800.1998.530174.x>
- ROSTVIK, C. M. (2018). Blood in the Shower: A Visual History of Menstruation and Clean Bodies. *Visual Culture & Gender*, 13. 54–63.
- ROTH, A., BASOW, S. A. (2004): Femininity, Sports, and Feminism. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3). 245–265. <https://doi.org/10.1177/0193723504266990>
- RUBLE, D. N., BROOKS-GUNN, J. (1982): The Experience of Menarche. *Child Development*, 53(6). 1557, idézi BURROWS, A., JOHNSON, S. (2005): Girls' Experiences of Menarche and Menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(3). 235–249. <https://doi.org/10.1080/02646830500165846>
- STUBBS, M. L. (2008): Cultural Perceptions and Practices around Menarche and Adolescent Menstruation in the United States. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135(1). 58–66. <https://doi.org/10.1196/annals.1429.008>
- WHITE, L. R. (2012): The Function of Ethnicity, Income Level, and Menstrual Taboos in Postmenarcheal Adolescents' Understanding of Menarche and Menstruation. *Sex Roles*, 68(1–2). 65–76. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0166-y>
- WILLIAMS, L. R. (1983): Beliefs and Attitudes of Young Girls Regarding Menstruation. In Golub, S. (ed.): *Menarche*. Lexington, MA: Lexington. 139–148, idézi KISSLING, E. A. (1999): When Being Female Isn't Feminine: Uta Pippig and the Menstrual Communication Taboo in Sports Journalism. *Sociology of Sport Journal*, 16(2). 79–91. <https://doi.org/10.1123/ssj.16.2.79>