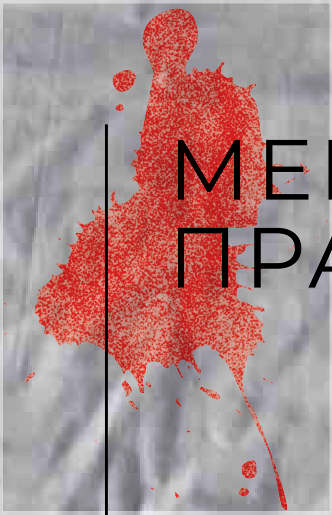


МЕНСТРУАЛНА ПРАВДА

Сеопфатна студија за пристапот до менструална хигиена во Република Северна Македонија, проценка на состојбите со менструалната сиромаштија и препораки за унапредување на политиките

МЕНСТРУАЛНА ПРАВДА

Сеопфатна студија за пристапот до менструална хигиена во Република Северна Македонија, проценка на состојбите со менструалната сиромаштија и препораки за унапредување на политиките

Скопје, 2021

Менструална правда: Сеопфатна студија за пристапот до менструална хигиена во Република Северна Македонија, проценка на состојбите со менструалната сиромаштија и препораки за унапредување на политиките

© Тиииит! Инк., 2021

Автори: Реактор - истражување во акција

Уредничка: Јана Коцевска

Лектура: Дејан Василевски

Дизајн: КОМА Дизајн студио

Печатење: КОМА ДООЕЛ

Тираж: 350 примероци

Издавач: Здружение на граѓани за промоција на женската активност Тиииит! Инк. - Скопје

www.tiiiitinc.com
tiiiit.inc@gmail.com

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“, Скопје

342.734:[613.99:612.662(497.7)(047.31)

МЕНСТРУАЛНА правда : сеопфатна студија за пристапот до менструална хигиена во Република Северна Македонија, проценка на состојбите со менструалната сиромаштија и препораки за унапредување на политиките / [уредничка Јана Коцевска]. - Скопје : Здружение на граѓани за промоција на женската активност Тиииит! Инк. - Скопје, 2021

ISBN 978-608-65984-6-4

1. Коцевска, Јана [уредник]
а) Право на здравје -- Хигиена на жена -- Менструален циклус -- Македонија -- Истражувања

COBISS.MK-ID 55399173

Поддржувачи:

Партнери:

Соработници:

Проектот е поддржан од Цивика мобилитас и ФРИДА - фондот за млади феминистки

Цивика мобилитас е проект на Швајцарската агенција за развој и соработка (СДЦ), кој го спроведуваат НИРАС, МЦМС и ФЦГ. Мислењата кои се изразени овде не нужно ги одразуваат ставовите на Цивика мобилитас, СДЦ или пак спроведувачките организации.

Содржината на оваа публикација е единствена одговорност на Тиииит!Инк. и Реактор - истражување во акција и на ниту еден начин не може да се смета дека ги одразува гледиштата на Цивика мобилитас, Швајцарската агенција за развој и соработка (SDC) или организациите што ја спроведуваат.

Информации за проектот

Со цел да се отвори и да се продлабочи дискусијата за менструалната хигиена и репродуктивното здравје, како и да се развие инклузивен јавен дискурс на тема менструална правда во Република Северна Македонија, Здружението на граѓани за промоција на женската активност „Тиииит! Инк.“, во партнерство со „Реактор“ – истражување во акција, го спроведуваат проектот „Крај за менструална сиромаштија – Застапување за намалување на менструалната сиромаштија во Република Северна Македонија“. Овој проект е поддржан од „Цивика мобилитас“ во рамките на програмата за акциски грантови и од ФРИДА – фондот за млади феминистки.

Генералната цел на проектот е подобрување на пристапот на оние што менструираат до средства и производи за менструална хигиена и јавно да се разгледа прашањето за менструалната сиромаштија со отворање на јавна дебата. Специфичната цел на овој проект е да дејствува на институционално ниво со промена на политиките што ќе доведат до создавање на функционални механизми и мерки и нивно интегрирање во националните стратегии во однос на сексуалното и репродуктивното здравје, следејќи ја стратешката структура на Светската здравствена организација. За да се пристапи кон остварување на овие цели, неопходно е спроведувањето на една ваква сеопфатна студија што ќе ги истражи состојбите, ставовите и ќе понуди мерки и препораки кон нивно подобрување.

Една клучна иницијатива што произлегува од овој проект е и воспоставувањето на неформална мрежа што егзистира во рамките на Платформата за родова еднаквост, каде што претставнички од членките организации ќе застапуваат кон креирање мерки и политики за подобар пристап до средства за менструална хигиена. Отворањето на ваквата јавна дебата претставува и почнување на еден процес на прифаќање и воведување на функционални механизми и мерки за подобар пристап на жените и девојчињата до средства за менструална хигиена и намалување на менструалната сиромаштија. Преку активно вклучување на овие претставници на граѓанското општество во соработка со носителите на одлуки од засегнатите институции веруваме дека оваа иницијатива ќе прерасне во промена што ќе ја унапреди родовата еднаквост. Но, генерално, отворањето на оваа дебата во јавноста ќе придонесе кон менување на ставовите и разурнување на митовите поврзани со менструацијата, кои сè уште се живи во социјалниот контекст во државата.

Партнер на овој проект се *Udruga za ljudska prava i građansku participaciju PaRiter* од Риека, Хрватска, кои спроведоа истражување во рамките на Република Хрватска, со 6.000 учеснички/ци, над 16 години. Нивната студија може да се погледне на интернет-страницата на *Udruga PaRiter – pariter.hr.* Од особена важност за овој проект е и соработката со претставнички од младинскиот сектор, кои се и едни од најважните актери во почнување на информирана дискусија за менструална правда, која ќе допре до младите. За таа цел, во рамките на проектот на „Тиииит! Инк.“ и „Реактор“ соработуваа со неформалната младинска организација „“, која е дел од глобалното движење „Period – The Menstrual Movement“. „Тиииит! Инк.“ и „“ упатуваат благодарност кон „Period. Skopje“ за целосната посветеност, увидот и придонесот кон студијата и проектот.

Содржина

10 ВОВЕД

16 I. ИСТРАЖУВАЊЕ НА МЕНСТРУАЛНИТЕ ПРАКТИКИ ИСКУСТВА И СТАВОВИ НА ПОЛНОЛЕТНИ ДЕВОЈКИ, ЖЕНИ И ЛИЦА КОИ МЕНСТРУИРААТ

17 КЛУЧНИ НАОДИ

20 МЕТОДОЛОГИЈА

27 МЕНСТРУАЛНИ ИСКУСТВА И ПРАКТИКИ НА МЕНСТРУАЛНА ХИГИЕНА

33 Менструална болка

38 Рани искуства со менструална хигиена

42 ЛИЧНИ СТАВОВИ И ОПШТЕСТВЕНИ ТАБУА ЗА МЕНСТРУАЦИЈА

46 МЕНСТРУАЛНА ПРАВДА – ЈАВНА ИНФРАСТРУКТУРА И ПОЛИТИКИ ЗА МЕНСТРУАЛНА ХИГИЕНА

50 II. ИСТРАЖУВАЊЕ НА МЕНСТРУАЛНИТЕ ПРАКТИКИ ИСКУСТВА И СТАВОВИ НА УЧЕНИЧКИ ОД СРЕДНИ УЧИЛИШТА

51 КЛУЧНИ НАОДИ

54 МЕТОДОЛОГИЈА

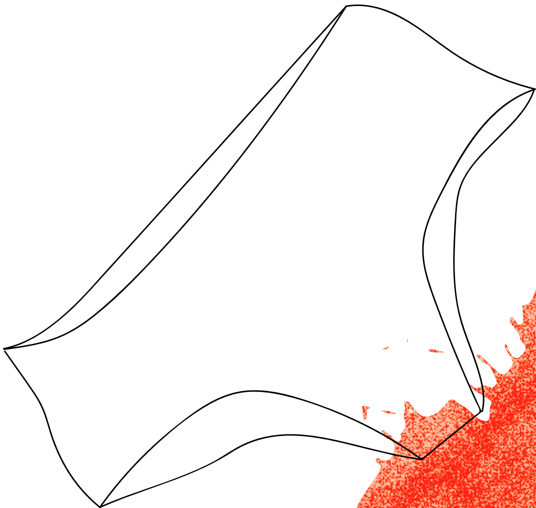
60 ПРАШАЊА ЗА ПРВАТА МЕНСТРУАЦИЈА
64 МЕНСТРУАЛНИ ПРАКТИКИ
71 УСЛОВИ ВО УЧИЛИШТЕ
74 СОЦИЈАЛНИ ПЕРЦЕПЦИИ И ОДНЕСУВАЊА
78 Менструалното здравје како прашање од заеднички интерес

80 III. АНАЛИЗА НА ТРОШОЦИТЕ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЦИЈАТА
81 ВОВЕД
82 КОЛКУ ЧИНИ МЕНСТРУАЛНОТО ЗДРАВЈЕ?
88 КОЛКУ МАКСИМУМ БИ ЈА ЧИНЕЛО ДРЖАВАТА ДА ОБЕЗБЕДИ БЕСПЛАТНИ ПРОИЗВОДИ ЗА МЕНСТРУАЦИЈА ВО УЧИЛИШТАТА?

90 IV. ДОБРИ ПРАКТИКИ

95 V. ПРЕПОРАКИ

Вовед



Менструалната сиромаштија е феномен што ги засега девојчињата, жените и другите лица кои менструираат на глобално ниво. Оние што се погодени од менструална сиромаштија немаат пристап до хигиенски производи (влошки, тампони, чашки), немаат безбеден и санитарен простор каде што можат да ги користат овие производи и не можат да го поминат достоинствено периодот на менструирање, без предрасуди, стигма и срам. Ова не претставува само здравствен ризик за овие девојчиња и жени туку и потенцијално ги загрозува нивната животна благосостојба и опстанок.

Така, на пример, сиромаштијата и стигмата имаат големо влијание на образованието на девојчињата и жените. Според повеќе извори[1], меѓу кои и Организацијата на Обединетите нации, недостатокот на менструални производи[2] и соодветна инфраструктура, неразвиената свест за сите аспекти на справување со менструацијата, како и постојните табуа и стигма околу менструацијата, се идентификувани како едни од бариерите за отсуство на девојчињата од училиште. Колку една земја е посиромашна, толку поголеми се негативните ефекти на менструацијата врз образованието на девојчињата и жените. За пример, во Јужен

1 Види: UN Women. 2019. “End the Stigma. Period.” Достапно на: https://www.unwomen.org/en/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods UNICEF. 2014. “Annual report South Sudan”. Достапно на: https://www.unicef.org/about/annualreport/files/South_Sudan_Annual_Report_2014.pdf The Citizen Bureau. 2016. “Menstruation Keeps Girls From School: In India 20% Drop Out Reaching Puberty”. Достапно на: https://www.thecitizen.in/index.php/en/NewsDetail/index/7/7836/Menstruation-Keeps-Girls-From-School-In-India-20-Drop-Out-Reaching-Puberty Free Period Poverty. web. “What is the impact”. Достапно на: https://www.freeperiods.org/periodpoverty

2 Една од препораките што доаѓаат од организации што се борат против менструалната сиромаштија во Велика Британија е да се избегнува терминот „хигиенски“ производи, бидејќи тоа дополнително придонесува кон стигмата и стереотипите дека менструацијата е нешто нечисто и срамно.

Судан[3] девојчињата отсуствуваат во просек преку четири дена во месецот од училиште, поради некоја од бариерите поврзани со менструацијата.[4] Подобра, но не и задоволителна, е ситуацијата и во земјите со среден раст. Во Хрватска, речиси 69% од девојчињата во средно училиште отсуствувале од настава барем еднаш во животот.[5] Отсуството од училиште за девојчињата го зголемува ризикот од трајно напуштање на училиштето што понатаму доведува до ризик од прерани бракови и непланирана и рана бременост.[6]

Менструалната сиромаштија негативно се одразува и на кариерата на жените и на нивната економска независност. Политиките што се несензитивни и репродуцираат стигма, лоши работни услови и неповолна трудова легислатива, на пример нефлексибилно работно време или неоправдано отсуство од работа поради менструација, можат да влијаат на економските можности за напредок на жените.[7]

Скапите производи за справување со менструацијата и лековите за третирање на болката уште повеќе го оштетуваат „џебот“ на жените. Цената на производите за менструација дополнително е обременета со додаден данок во најголем број од земјите во светот. Во Северна Македонија данокот на овие производи изнесува 18% од цената, што е данок пресметан според општата даночна

3 Според пресметките на Светската банка, Јужен Судан се наоѓа на листата на земји со ниски примања. Достапно на https://data.worldbank.org/country/XM

4 UNICEF. 2014. “Annual report South Sudan”. Достапно на: https://www.unicef.org/about/annualreport/files/South_Sudan_Annual_Report_2014.pdf

5 Maja Močibob. 2020. Istraživanje o menstrualnom siromaštvo”.

6 ActionAid. Web. “Period’s and girls’ education”. Достапно на: https://www.actionaid.org.uk/about-us/what-we-do/womens-economic-empowerment/periods-and-girls-education

7 UN Women. 2019. “End the Stigma. Period.” Достапно на: https://www.unwomen.org/en/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods

стапка[8]; со други зборови, ваквите производи не подлежат на даночни ослободувања со право на одбиток, ниту, пак, се оданочени со повластена даночна стапка од 5%, како што се оданочени производите што се сметаат есенцијални за човечкиот опстанок, вклучувајќи ја храната, компјутерите итн.

Имајќи предвид дека речиси 13% од жените и девојчињата во светот живеат во сиромаштија, податоците покажуваат дека голем број од овие категории се принудени да користат алтернативни производи за да го регулираат своето крвавење, на пример, тоалетна хартија, крпи, весници, па дури и пластични кеси.[9]

> „На дневно ниво во светот 800 милиони луѓе имаат менструација. Од овие, 500 милиони немаат пристап до адекватни ресурси за грижа за време на менструацијата и не се информирани за изборите што ги имаат кога станува збор за справување со предизвиците што ги наметнува менструацијата.“
> (Free Period)

8 „Службен весник на Република Македонија“, бр. 44/99, 59/99, 86/99, 11/00, 8/01, 21/03, 19/04, 33/06, 45/06, 101/06, 114/07, 103/08, 114/09, 133/09, 95/10, 102/10, 24/11, 135/11, 155/12, 12/14, 112/14, 130/14, 15/15, 129/15, 225/15, 23/16, 189/16, 198/18 и „Службен весник на Република Северна Македонија“, бр. 98/19, 124/19, 275/19 и 267/20; „Закон за данокот на додадена вредност“.

9 UN Women. 2019. “End the Stigma. Period.” Достапно на: https://www.unwomen.org/en/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods

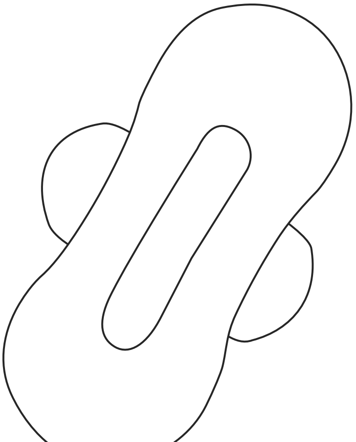
Сѐ повеќе жени и девојки од богатите земји или земјите со високи приходи не можат или прават огромни напори да си дозволат употреба на производи за менструација. Во 2017 година, една од десет девојки во Велика Британија не биле во можност да купат влошки или слични производи, а исто толку се нашле во ситуација да мораат да импровизираат со алтернативни продукти чијашто првична намена не е санитарно и безбедно решение на менструацијата.[10]

Менструалната сиромаштија останува во голема мера непрепознаена во нашата држава и од страна на властите, но и од страна на самите луѓе кои менструираат. Оттука, битно е развивање на свеста за менструалната сиромаштија кај сите чинители и засегнати страни во нашето општество, со цел да се понудат информирани опции, но и да се креираат адекватни и родово-сензитивни политики.

Оваа публикација содржи три истражувања што ги отвораат прашањата за менструална правда преку анализа на искуствата, практиките и социјалните перцепции на жените, девојките и другите лица кои менструираат, како и преку пресметки за трошоците за менструалното здравје. Менструалната правда како концепт ја дефинираме преку универзалните човекови права како правото на здравје, образование, работа, недискриминација и родова еднаквост. Во продолжение најпрвин се сумирани наодите од онлајн-истражувањето во кое учествуваа 2.696 полнолетни жени, девојки и други лица кои менструираат; потоа се сумирани наодите од онлајн-истражувањето на 307 ученички од дваесет случајно избрани средни училишта од сите осум региони во Република Северна Македонија; и на крајот се презентирани пресметки со проценки за трошоците за менструалното здравје. Сите три истражувања се презентирани како самостојни целини.

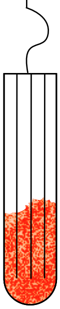
10 Plan International UK. 2017. “Research on period poverty and stigma”. Достапно на: https://plan-uk.org/media-centre/plan-international-uks-research-on-period-poverty-and-stigma

Сумарно, наодите индицираат дека трошоците за справување со менструацијата се високи ако се земе предвид официјалната статистика за дистрибуциите на заработувачка и економски статус во нашата земја, како и официјалната статистика за стапката на сиромаштија. Значителен дел од девојките и жените се или во некој период од животот можат да бидат засегнати од менструална сиромаштија, иако прашањето е маргинализирано во јавноста, а доминантниот дискурс сè уште е дискурс на „срамота“. Сепак, она што охрабрува е зачетокот на свесност дека менструалното здравје е прашање од јавен интерес и дека менструалната правда е предуслов за социјална правда.



I.

Истражување на менструалните практики искуства и ставови на полнолетни девојки, жени и лица кои менструираат



Клучни наоди

→ Прашалникот споделен на социјалните мрежи целосно го пополниле 2.696 лица – мнозинството се идентификуваат како жена/девојка (98%) и живеат во урбана средина (91%). Во поглед на економскиот статус, повеќе од половината (56%) се вработени, 27% се во образовен процес (ученици или студенти), 10% се моментално невработени, а помалку од 2% се изјасниле како домаќин/ка. Просечната возраст на примерокот е 28 години.

→ Најпопуларни санитарни производи за менструална хигиена се влошки (91%), а нешто помалку од четвртина користат (и) тампони. Околу 8% користат санитарни производи што се за повеќекратна употреба (менструална чашичка или реупотребливи влошки).

→ 77% од анкетираните жени и девојки трошат од 101 до 400 денари месечно на производи за менструална хигиена.

→ 39% понекогаш купуваат поевтини производи за менструална хигиена од оние што им се најдобри. Процентот на оние што се принудени да купуваат поевтини производи од тие што би сакале да ги користат се искачува на 56% кај оние што земаат минимална плата (во примерокот, 157 испитанички), 47% кај хонорарно ангажираните (142 испитанички), 49% кај домаќинките (45 испитанички) и 44% кај студентките и ученичките (711 испитанички).

→ Речиси секоја трета учесничка одговорила дека барем еднаш во животот се нашла во ситуација да нема пари да купи влошки и да мора да импровизира со крпи, тоалетна хартија (а половина од овие учеснички и повеќепати).

→ 71% од анкетираните жени или девојки користат лекарства против менструална болка. За набавка на лекарствата 64% трошат до 300 денари месечно.

→ Секоја четврта жена или девојка отсуствувала од работа заради менструални болки. 49% ја оценуваат како силна или многу силна болката поврзана со менструално крвавење, додека секоја трета доживува умерена менструална болка.

→ Повеќе од половина одговориле дека кога ја добиле првата менструација се чувствувале збунето, секоја трета се чувствувала уплашено, а секоја четврта засрамено. Приближно петтина одговориле дека криеле извесен период дека имаат добиено менструација.

→ Навраќајќи се на минатите искуства, дури 43% одговориле дека отсуствувале од училиште заради менструација. Од нив, 63% отсуствувале вообичаено еден ден во месецот, додека 21% два дена во месецот.

→ Нашето општество ги „учи“ девојките дека е „срамота“ да имаат дамки од менструација на облеката или „да им протече“ – дури 67% одговориле дека овој став им бил наметнат со социјализацијата и воспитувањето.

→ Повеќе од половината или 53% одговориле дека се чувствуваат „нечисто“ додека имаат менструација.

→ 41% се обидувале или сè уште се обидуваат да ги скријат влошките (или други производи поврзани со менструација) кога ги носат во тоалет или кога купуваат во продавница, затоа што е „срамота да се гледаат влошки“. Кај младите (18-19 години) овој процент е 54%.

→ Дури 90% се согласуваат дека треба да има бесплатни производи за менструална хигиена во јавните објекти.

→ Дури 90% сметаат дека во јавните тоалети во нашата земја нема услови за безбедно и достоинствено одржување на менструална хигиена.

→ 98% би поддржале целосно ослободување од ДДВ или намалување на даночната стапка од 18% на 5% на производите за менструална хигиена производи, за да се намали нивната цена.

→ 71% немаат слушнато за концептот менструална сиромаштија.

Методологија

Прибирање податоци

Онлајн-истражувањето е спроведено во периодот од 1 до 29 декември 2020 година. Онлајн-прашалникот што беше споделен на социјалните мрежи беше достапен на македонски и на албански јазик и вкупно 2.696 полнолетни учеснички и учесници го пополнија целосно.

Дизајн на прашалникот

Прашалникот беше дизајниран да ги измери личните искуства и практики поврзани со менструалниот циклус, одржувањето на менструална хигиена и пристапот до санитарни производи, како и личните ставови за општествените норми и стигматизации поврзани со менструирањето и перцепциите за достапноста на приспособена инфраструктура за безбедно и достоинствено одржување на менструална хигиена во јавните објекти.

Со користење на автоматизирани логички патеки прашалникот содржеше блокови прашања наменети и за лицата кои немаат лично искуство со менструален циклус (цис мажи, транс жени и сл.), кои пред сѐ се однесуваа на личните ставови поврзани со општествените табуа околу менструалниот циклус, перцепциите за достапност на условите за менструална правда и посредните искуства со блиски лица.

Откако беше конструиран од истражувачкиот тим, прашалникот содржински и јазично беше ревидиран од група од десет експертки, истражувачки и лица кои менструираат.

Финалните верзии на прашалникот на македонски и албански јазик беа прикачени и дизајнирани на онлајн-платформата „Лајм срвеј“ и линкот беше споделен на социјалните мрежи.

Прашалникот беше наменет за полнолетни лица кои пред да преминат на одговарање беа информирани за политиките на приватност и доверливост на податоците согласно постојните закони и етички стандарди. Прашалникот автоматски се затвораше за лицата кои одговориле дека имаат помалку од 18 години, со информативна порака што се заблагодарува за покажаниот интерес.

Обработка на податоците

Во продолжение се приложени дескриптивните статистики за опис на добиените дистрибуции на одговори. За да се провери дали одредени групи имаат различни искуства или практики од оние што преовладуваат на ниво на цел примерок, тестирани се односите меѓу социодемографските варијабли (возраст, работен статус, приходи, образование и сл.) и прашањата (варијаблите) што се предмет на интерес. Имајќи предвид дека се работи за непробабилистички примерок, можностите за генерализација се ограничени и наодите можат да се толкуваат како индикативни само за примерокот.

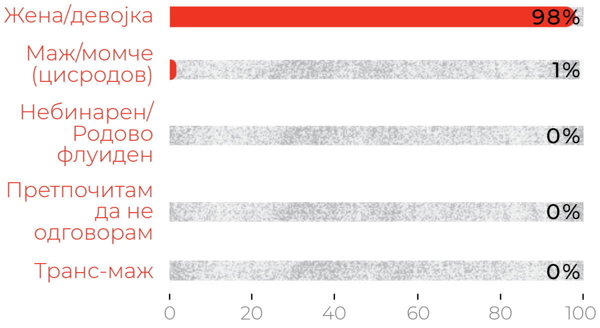
Опис на примерокот

Прашалникот целосно го пополниле 2.696 лица, но базата на одговори на различни прашања варира зависно од тоа дали биле поставени логички патеки што ги филтрирале прашањата според релевантност зависно од одговорот на претходни прашања на прашањето. Во продолжение е даден опис на севкупниот примерок.

Во поглед на родовата идентификација, мнозинството од учесниците во примерокот се идентификуваат како жена/девојка (98%). Преостанатите себеопределби се застапени со помалку од 2%, поточно петмина се идентификувале како

транс-маж, 10 избрале небинарен/родово флуиден како родова идентификација, 27 се определиле како маж/момче (цисродов) и петмина одбиле да се изјаснат. Ваквата дистрибуција на одговорите, за жал, не дозволува да се сумираат издвоено индиции за искуствата, практиките и ставовите на лицата кои менструираат, а не се идентификуваат како жени или девојки, иако во дизајнот на прашалникот беше земена предвид специфичноста на нивните искуства. Исто така, иако во прашалникот имаше прашања за ставовите и општествените табуизации за менструацијата кај лицата кои не менструираат од приложената дистрибуција јасно е дека не можат да се сумираат индикативни прикази.

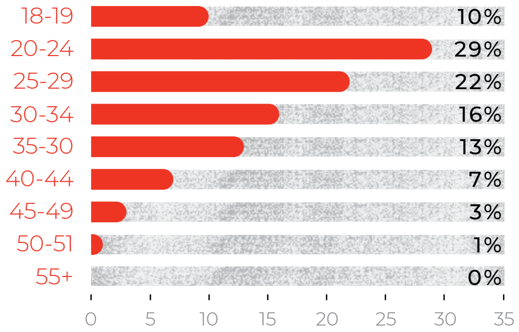
График 1. Кој е Вашиот родов идентитет? (база на одговори 2.696)



Просечната возраст на примерокот е 28 години. Разгледувано по категории, на прашалникот најмногу одговориле граѓанки на возраст од 20 до 29 години. Споредено со општата популација на жени и девојки (според податоците од Државниот завод за статистика[11]) значително помалку се застапени граѓанките постари од 40 години.

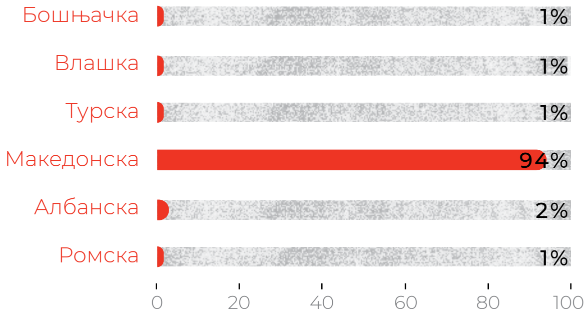
11 МакСтат – база на податоци (19.06.2020). Население во Република Македонија на 31.12, по пол, по петгодишни групи на возраст, по статистички региони, по години, 2019. Достапно на: https://urlzs.com/AM2Nk

График 2.
Колку години имате? (база на одговори 2.696)



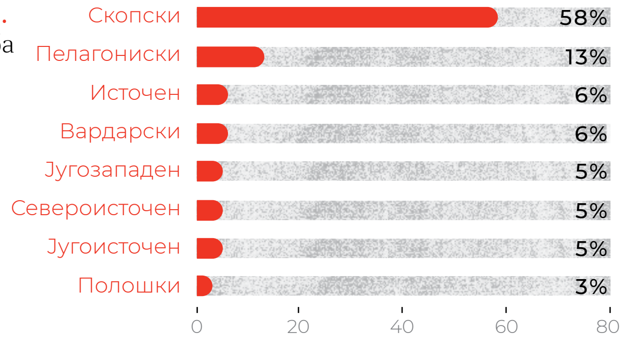
Дури 94% од примерокот се изјасниле како етнички Македонци. Преостанатите етникуми се застапени со помалку од 6%, и тоа, 55 лица се од албанска етничка заедница, 35 од влашка, 22 од ромска, 22 од турска и 15 се од бошњачка етничка заедница, додека 53 одбиле да одговорат.

График 3.
На која етничка група припаѓате? (база на одговори 2.696)



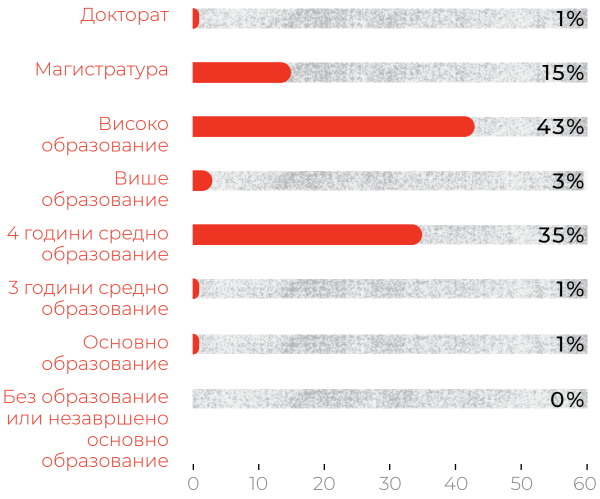
Во урбана средина се изјасниле дека живеат 91% од учесниците. Во поглед на распределбата по региони во примерокот преовладуваат граѓани од скопскиот регион. Споредено со распределбата по региони на населението во нашата земја, во примерокот значително помалку се застапени учеснички од полошкиот регион, а помала застапеност има и од југозападниот и од југоисточниот регион.

График 4. Распределба по региони според местото на живеење (општина) (база на одговори 2.696)



Најголем дел од примерокот се високообразовани, поточно 63% имаат завршено високо образование (додипломски, пост-дипломски студии или виша школа).

График 5. Кое е вашето највисоко ЗАВРШЕНО образование? (база на одговори 2.696)

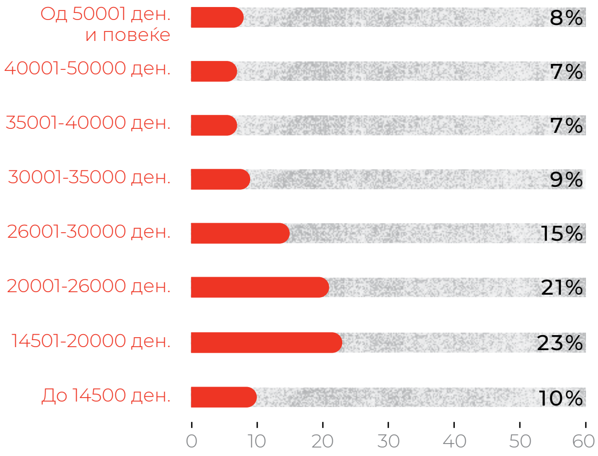


Во поглед на економскиот статус, повеќе од половината или 56% се вработени, 27% се во образовен процес (ученици или студенти), а 10% се моментално невработени. Помалку од 2% се изјасниле како домаќин/ка.

График 6. Кое е вашето моментално занимање?

Околу половина или 54% (од оние што се во некаков работен однос или ангажман) имаат месечна заработувачка до 26.000 денари.

График 7. Колку изнесува висината на вашата месечна заработувачка (вкупен личен приход)? (база на одговори 1.658)



Сумарно, мнозинството од примерокот се идентификуваат како жена/девојка (98%) и живеат во урбана средина (91%). Во поглед на економскиот статус, повеќе од половината (56%) се вработени, 27% се во образовен процес (ученици или студенти), 10% се моментално невработени, а помалку од 2% се изјасниле како домаќин/ка. Просечната возраст на примерокот е 28 години. Ваквата структура на примерокот упатува дека добиените одговори на прашањата доминантно ги рефлектираат искуствата, практиките и ставовите поврзани со менструална хигиена на младите девојки и жени, кои живеат во урбани средини и се со високо образование.

Менструални искуства и практики на менструална хигиена

„Никогаш не сфатив зошто за нешто што природно ни се случува со телото значи дека ќе имаме дополнителен месечен трошок.“

„Прескапи се квалитетните производи... евтините се неквалитетни и има примери од жени што имале последици.“

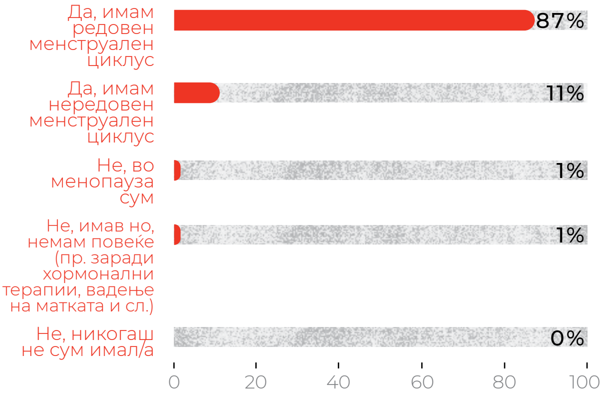
„Се израдував на новата информација за бесплатни достапни производи за менструална хигиена за сите жени во Шкотска и сакам да се избориме за истото во Македонија. :)“

” Јас би сакала да бидам запознаена со квалитетот на влошките, тампоните и сл. Голем дел од нив се декларирани како ’сензитив‘, а во составот се 90% синтетички материјали.“

” Влошките/тампоните и сл. се направени од неодржливи материјали... Лично сум алергична на тампон и за малку ќе умрев од него.“

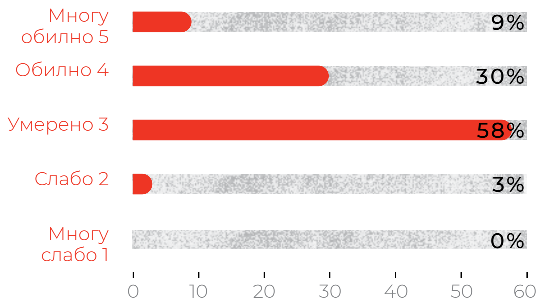
Од оние што одговориле на прашалникот, 98% имаат менструален циклус, додека 2% имаат само минати искуства. Оттаму, во понатамошниот дел ќе бидат разгледувани одговорите поврзани со тековните практики само на оние што имаат актуелни искуства. Одговорите на лицата кои имаат само минати искуства со управување со менструална хигиена се дадени во Анекс 1.

График 8. Дали имате или некогаш сте имале менструален циклус? (база на одговори 2.669)



Повеќе од половина од учесничките (59%) имаат крвавење поврзано со менструалниот циклус што трае од три до пет дена, а 39% одговориле дека крвавењето им трае повеќе од пет дена. Од учесничките кои имаат менструален циклус, 88% оцениле дека имаат умерена или обилна менструација.

График 9. Вообичаено колку обемна менструација имате, на скала од 1 од 5? (база на одговори 2.612)

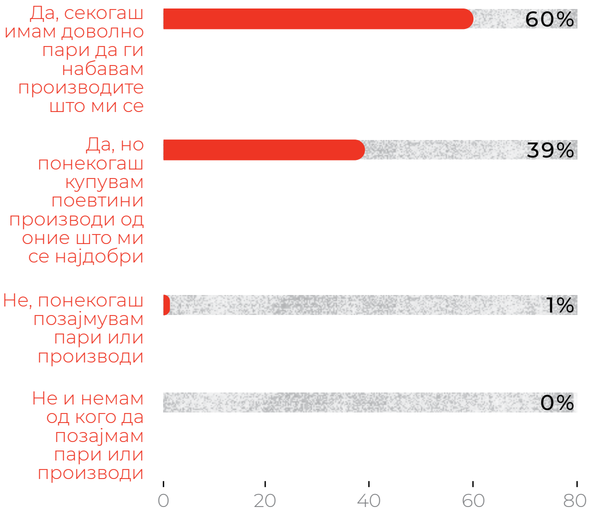


Најпопуларни санитарни производи за менструална хигиена се влошки (91%), а нешто помалку од четвртина користат (и) тампони. Околу 8% користат санитарни производи што се за повеќекратна употреба (менструална чашичка или реупотребливи влошки).

График 10. Што користите за време на менструација (може да изберете повеќе опции)? (база на одговори 2.612)

Иако повеќе од половина (60%) се изјасниле дека секогаш можат да си дозволат комерцијални производи за менструална хигиена, значителен дел прават компромис со цената на производите и 39% одговориле дека понекогаш купуваат поевтини производи од оние што им се најдобри. Процентот на оние што се принудени да купуваат поевтини производи од тие што би сакале да ги користат се искачува на 56% кај оние што земаат минимална плата (во примерокот, 157 испитанички)[12], 47% кај хонорарно ангажираните (142 испитанички), 49% кај домаќинките (45 испитанички) и 44% кај студентките и ученичките (711 испитанички).[13]

График 11. Дали за секој менструален циклус можете да си дозволите да купите производи за менструална хигиена (влошки, тампони и сл.)? (база на одговори 2.612)

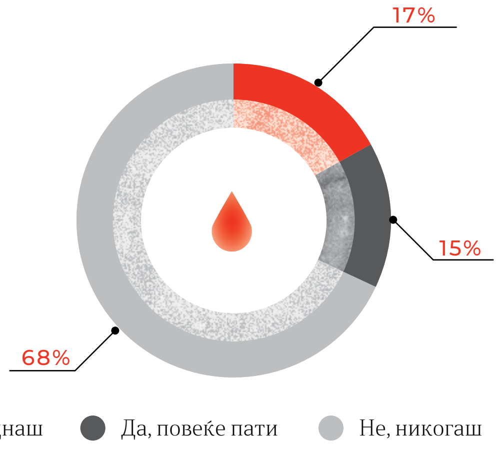


12 ($\chi^2 = 139.048$, df = 21, N = 1589, $p < .001$)

13 ($\chi^2 = 109.821$, df = 21, N = 2612, $p < .001$)

Речиси секоја трета учесничка одговорила дека барем еднаш во животот се нашла во ситуација да нема пари да купи влошки и да мора да импровизира со крпи, тоалетна хартија (а половина од овие учеснички и повеќепати). Процентот се искачува на 45% кај жените и девојките кои имаат минимална плата (157 испитанички).[14]

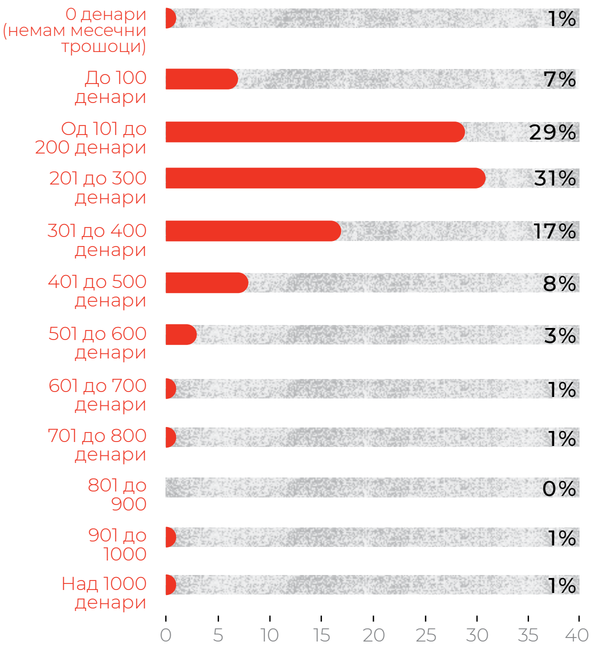
График 12.
Дали барем еднаш во животот сте се нашле во ситуација да немате пари да купите влошки и да морате да импровизирате со крпи, тоалетна хартија? (база на одговори 2.612)

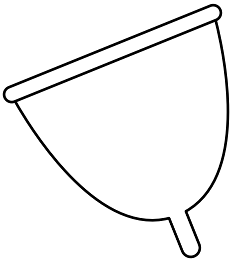


Во поглед на месечните трошоци за производи за менструална хигиена, 77% од анкетираните жени и девојки трошат од 101 до 400 денари. Интересно е да се напомене дека висината на месечната заработувачка, економскиот статус и образованието значајно не одредуваат колку пари во месецот ќе се издвојат за производи за менструална хигиена.

14 ($\chi^2 = 48.715$, df = 14, N = 1589, $p < .001$)

График 13. Приближно колку пари трошите во месецот за набавка на производи за менструална хигиена (влошки, тампони и сл.)?





Менструална болка

„Обично издржувам, но се случило да не можам од кревет да станам. Тогаш користам денови од одмор. Ако не смеам да отсуствувам, се трудам да сум што поефективна и брзо да си дојдам дома.“

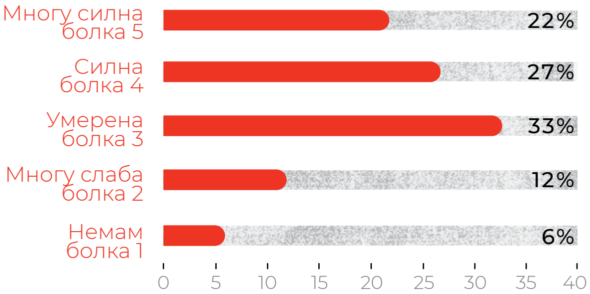
„Аналгетици – се трудам да не е многу често. Сепак, некои денови не можам да функционирам без аналгетик, па мора да земам во првите 3 дена од циклусот.“

„Доколку имам силна болка (не секогаш) пијам 1 или 2 дена по 2-3 апчиња на ден.“

„Неколкупати во годината болките знаат да бидат неподносливи тогаш примам инјекции. П.С. Двапати досега имам завршено и на ургентна со паднат притисок и морав да примам инфузија.“

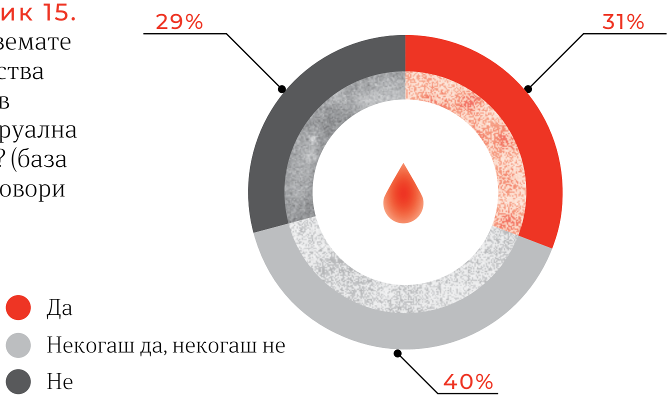
Од податоците произлегува дека 94% од анкетираните жени и девојки доживуваат менструална болка. Секоја трета има умерена менструална болка, но 49% ја оценуваат како силна или многу силна болката поврзана со менструално крвавење.

График 14. Како би ја оцениле Вашата менструална болка на скала од 1 до 5? (база на одговори 2.612)



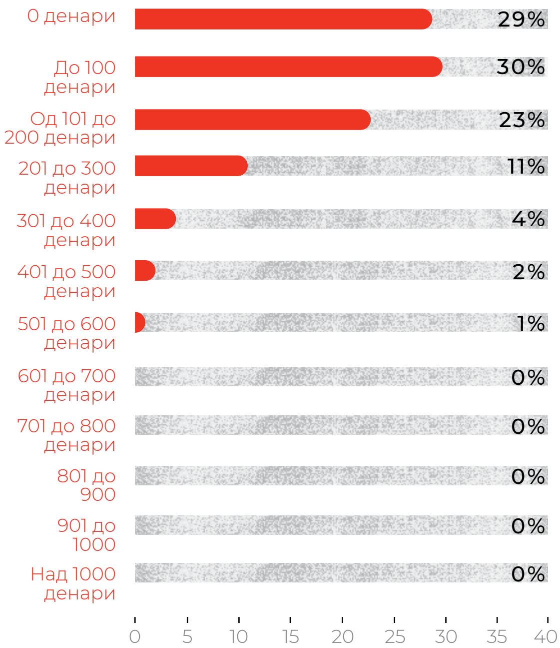
За да се справат со менструалните грчеви и за да ја намалат болката 71% користат лекарства – 40% повремено, додека 31% редовно. Од одговорите на отворените прашања може да се заклучи дека дел имаат и искуство со хоспитализација заради силни болки, а дел имаат и мигрени, вртоглавици или анемија од обилно крвавење.

График 15. Дали земате лекарства против менструална болка? (база на одговори 2.612)



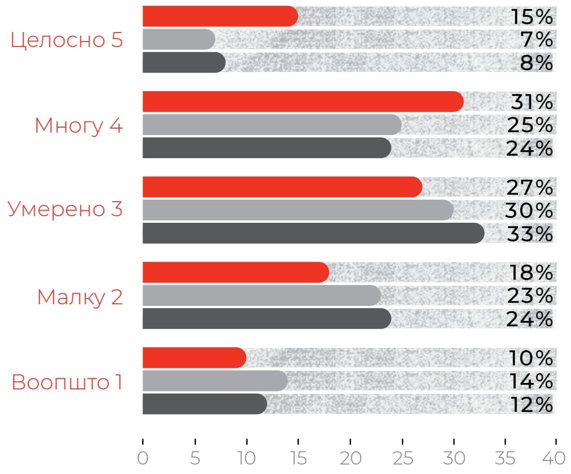
Во однос на месечниот буџет за лекарства за менструална болка, 64% одговориле дека трошат до 300 денари месечно за набавување лекарства за менструална болка. Од одговорите на отворените прашања произлегува дека на овие „трошоци за регулирање на болка“ треба да се додадат и трошоците за лекарства за мигрена, анемија и слично.

График 16. Приближно колку пари трошите во месецот за набавка на лекарства против менструална болка? (база на одговори 2.612)



Третина од интервјуираните жени или девојки оценуваат дека менструалната болка и крвавењето умерено ги ограничуваат во секојдневното функционирање, но речиси четвртина сметаат дека менструалната болка и менструалното крвавење многу го ограничуваат нивното секојдневно функционирање.

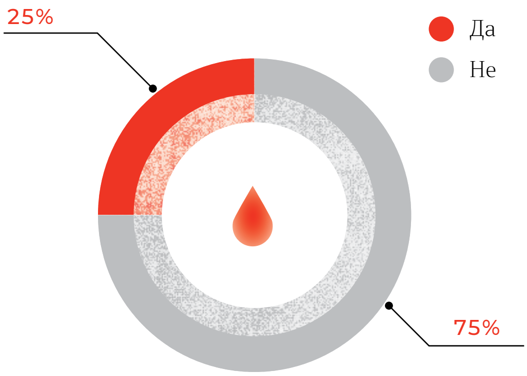
График 17. На скала од 1 до 5, колку менструалната болка и менструацијата Ви го ограничуваат функционирањето и Ве ограничуваат?



- продуктивност на факултет
- продуктивноста на работа
- секојдневно да функционирате

Кај студентките, 31% сметаат дека менструацијата и менструалната болка многу го ограничуваат функционирањето и продуктивноста на факултет, додека 27% сметаат дека ограничувањето е умерено. Слична дистрибуција има на одговорите за тоа колку менструалната болка и менструацијата воопшто ја ограничуваат продуктивноста и функционирањето на работа, 30% од оние што се во работен однос сметаат дека ограничувачкото влијание е умерено, додека секоја четврта оценува дека менструацијата и менструалната болка многу го ограничуваат функционирањето и продуктивноста на работа.

График 18. Дали некогаш сте отсуствувале од работа заради менструални болки? (база на одговори 2.612)



Понекогаш менструалните болки се неподносливи и, според одговорите, секоја четврта жена или девојка, односно 25% отсуствувале од работа заради менструални болки. Од квалитативните одговори може да се заклучи дека жените неретко користат слободни денови од одморот за да го покријат отсуството. Иако се свесни дека е надвор од нивна контрола, кај некои се јавува чувство на вина, бидејќи отсуствуваат од работа. Дел наишле на неразбирање од работодавачите или колегите кои отворено ги обвинуваат дека „менструацијата е изговор“ и дека „не сакаат да работат“.

Рани искуства со менструална хигиена

” Не сакав да се помирам дека ќе се случува секој месец, со години.“

” Уплашено, луто, болно, засрамено, тажно.“

” Ништо посебно, веќе знаев што значи бидејќи сите другарки веќе поминаа низ тоа.“

” Имав силна дисфорија и многу плачев од што ми беше мака што не можам да избегам од тоа.“

” Мислев дека сум болна. Очекував да е сина, како на рекламите за влошки.“

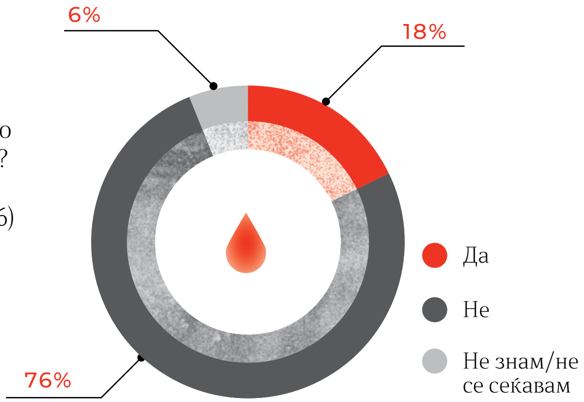
” Си помислив дали цел живот ќе треба да трпам вакви болки секој месец.“

Повеќе од половина одговориле дека кога ја добиле првата менструација се чувствувале збунето, секоја трета се чувствувала уплашено, а секоја четврта засрамено. Многу помал е процентот на оние што доживеале позитивни емоции поврзани со првата менструација.

График 19. Ве молиме навратете се на моментот кога ја добивте првата менструација. Како се чувствувавте? (може да изберете повеќе опции)

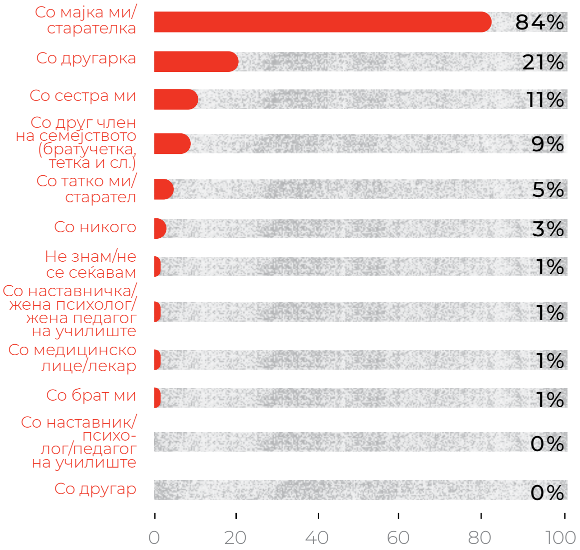
Приближно петтина одговориле дека извесен период криеле дека имаат добиено менструација.

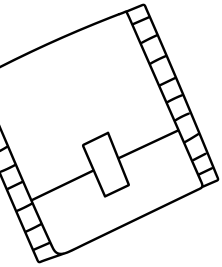
График 20. Дали криевте извесен период дека имате добиено менструација? (база на одговори 2.666)



Мнозинството зборувале со мајката/старателката за искуството поврзано со првата менструација, секоја петта со другарка, а секоја десетта со сестрата. Стручните служби во училиштен контекст според одговорите се многу малку препознаени како систем за поддршка и советување за искуството со првата менструација.

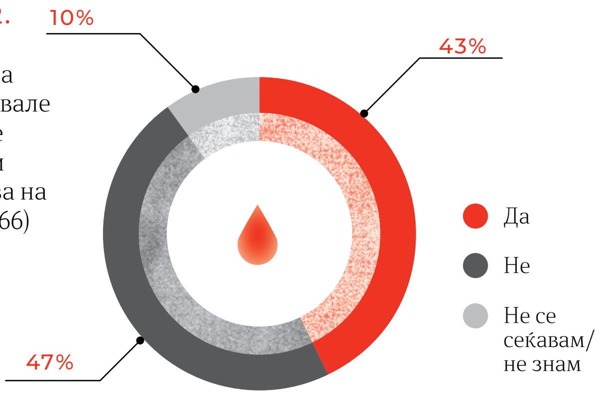
График 21.
Со кого разговаравте кога ја добивте првата менструација? (може да изберете повеќе одговори) менструација. Како се чувствувавте? (може да изберете повеќе опции)





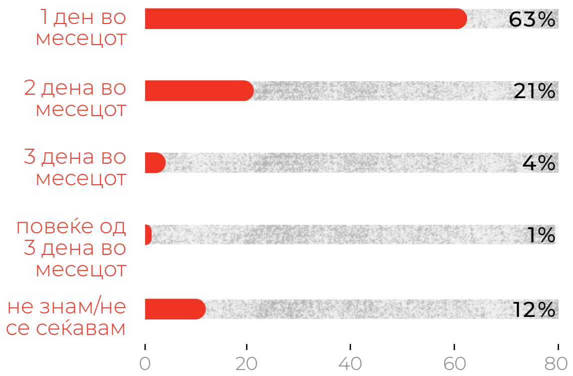
Дури 43% одговориле дека отсуствувале од училиште заради менструација, а дополнителни 10% не се сеќаваат.

График 22.
Дали заради менструација сте отсуствувале од училиште (основно или средно)? (база на одговори 2.666)



Од оние што изјавиле дека отсуствувале од училиште заради менструација, 63% одговориле дека отсуствувале еден ден во месецот, додека 21% два дена во месецот.

График 23.
Ве молиме наведете приближно колку денови во месецот отсуствувавте од училиште заради менструација? (база на одговори 1.144)



Лични ставови и општествени табуа за менструација

„Живеам во рурална средина и до пред неколку години во локалната продавница кога некој ќе купеше влошки ги замотуваа во весник, бидејќи да се во проѕирна најлонска кеса е срамота.“

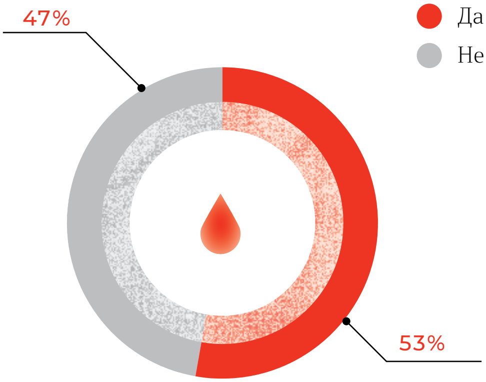
„Во основно и средно колективно го користевме изразот ’дојде тетка ми од Швајцарија‘.“

„Женски проблеми имам.“

„Најчесто во машко присуство кога разговараме со другарките користиме такви фрази затоа што не се чувствувам удобно во сечие присуство да разговарам отворено за тоа дека имам менструација.“

Повеќе од половината или 53% одговориле дека се чувствуваат „нечисто“ додека имаат менструација. Од споредбите произлегува дека степенот на образование и приходите имаат значаен ефект и, иако разликата не е голема, може да се заклучи дека ставот е споредбено помалку застапен кај оние со последипломски студии[15] и кај оние што заработуваат над 40.000 денари[16]. Имено процентот на оние што се чувствуваат „нечисто“ за време на менструација опаѓа на 46% меѓу оние што имаат магистерски студии (396 испитанички) и на 32% меѓу оние што заработуваат од 40.001 до 50.000 денари (111 испитанички).

График 24. Дали се чувствувате „нечисто“ додека имате менструација? (база на одговори 2.666)

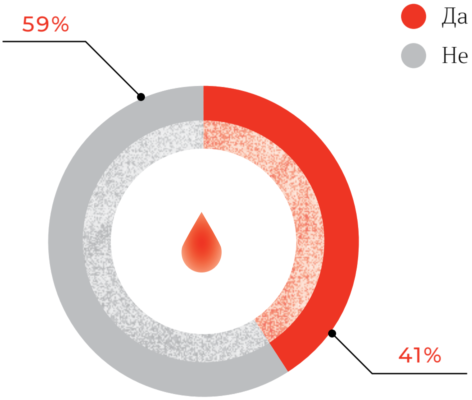


На прашањето „Дали некогаш сте се обидувале или сè уште се обидувате да ги скриете влошките (или други производи поврзани со менструација) кога ги носите во тоалет или кога купувате во продавница, затоа што Ве учеле дека е ’срамота да се гледаат влошки‘?“ 41% одговориле потврдно. Интересно е да се потенцира дека кај помладите е повисок процентот, имено 54% од девојките на возраст од 18 до 19 години потврдиле дека

15 ($\chi^2 = 36.732$, $df = 7$, $N = 2666$, $p < .001$)
16 ($\chi^2 = 37.393$, $df = 7$, $N = 2666$, $p < .001$)

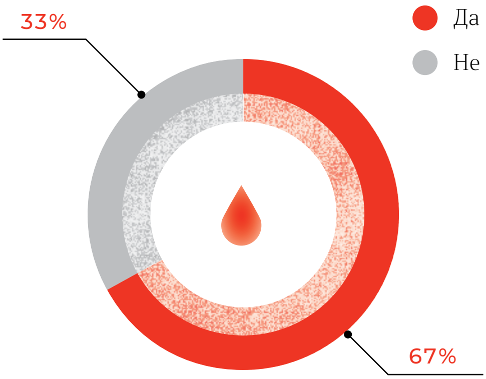
ги „кријат“ влошките или други производи споредено со 32% кај оние на возраст од 40 до 44 години.[17]

График 25.
Дали некогаш сте се обидувале или сѐ уште се обидувате да ги скриете влошките (или други производи поврзани со менструација) кога ги носите во тоалет или кога купувате во продавница, затоа што Ве учеле дека е „срамота да се гледаат влошки“? (база на одговори 2.666)



Нашето општество ги „учи“ девојките дека е „срамота“ да имаат дамки од менструација на облеката или „да им протече“ – дури 67% одговориле дека овој став им бил наметнат со социјализацијата и воспитувањето.

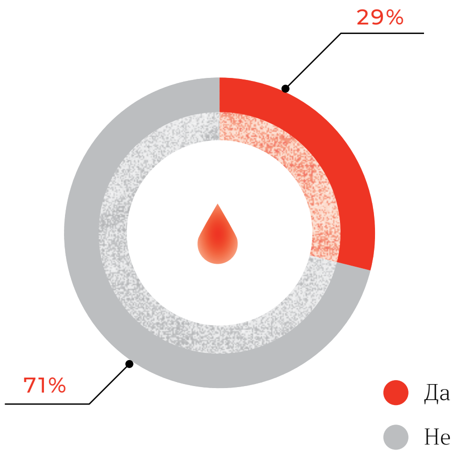
График 26.
Дали Ви кажувале дека е срамота да Ви се случи да „ви протече“ и да имате дамки од менструација на облеката? (база на одговори 2.666)



17 ($\chi^2 = 39.154$, $df = 8$, $N = 2666$, $p < .001$)

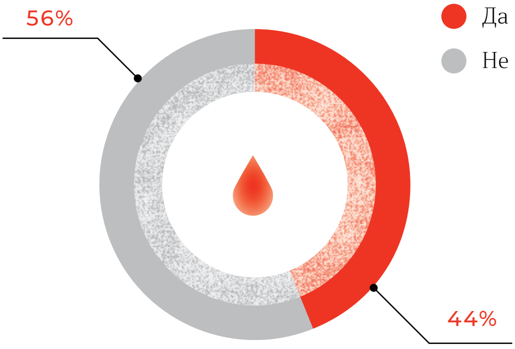
Омаловажени, исмеани или засрамени заради „дамки на облеката“, менструација или предменструален синдром се почувствувале 29% од испитаничките.

График 27.
Дали Ви се случило да Ве омаловажат, исмеат или засрамат под изговор дека сте во ПМС (Предменструален синдром) или, пак, затоа што во моментот имате менструација/дамки од менструација на облеката? (база на одговори 2.666)



Дека е „срамота“ да се зборува за менструација зборува и наодот дека 44% користеле кодно име (на пример, тетка ми ми дојде, црвенкапа и сл.).

График 28.
Дали некогаш сте користеле друг назив за менструација (на пример, тетка ми ми дојде, црвенкапа и сл.)? (база на одговори 2.666)



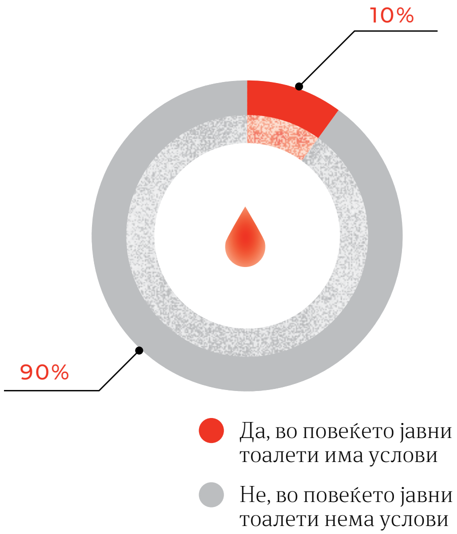
Менструална правда – јавна инфраструктура и политики за менструална хигиена

„Немаме јавни тоалети или тие што се достапни се во ужасна состојба. Тоалети на автобуски, бензински, притоа и се наплаќаат, а се очајни. Патување со менструација е исто така стрес, да патуваш до работа се надеваш да издржи влошката дури да дојдеш до тоалет."

„– Да има чисти јавни тоалети – Да има тоалетна хартија – Да има автомати од кои можат да се набават влошки – Да има чешми што се чисти и работат – Да има врати што се затвораат."

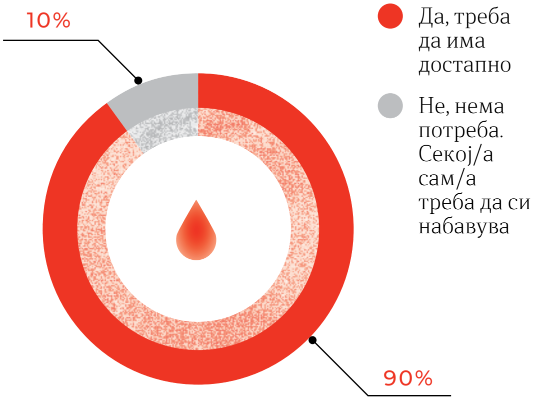
Дури 90% сметаат дека во јавните тоалети во нашата земја нема услови за безбедно и достоинствено одржување на менструална хигиена.

График 29.
Што мислите, дали во јавните тоалети во нашата земја (вклучително оние во болници, државни институции, ресторани и сл.) има услови за безбедно и достоинствено одржување на менструална хигиена (дали е чисто, достапни влошки, тампони и др.; тоалет-кабини со мијалник и сл.)? (база на одговори 2.666)



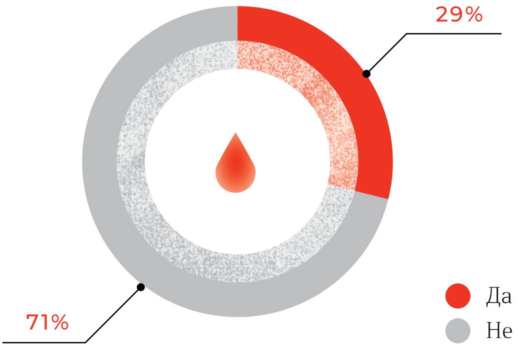
Дури 90% се согласуваат дека треба да има бесплатни производи за менструална хигиена во јавните објекти.

График 30.
Што мислите, дали во училиштата/факултетите/кафулиња треба да има достапни бесплатни влошки или други производи за менструална хигиена? (база на одговори 2.666)



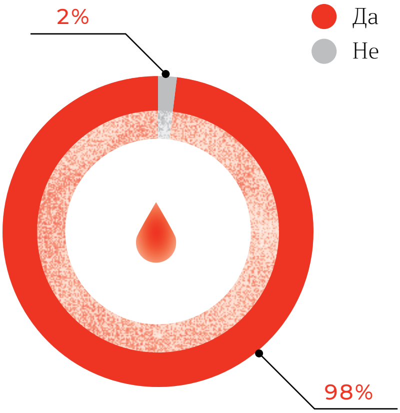
Најголем дел или 71% немаат слушнато за концептот менструална сиромаштија. Ова е алармантен наод ако се има предвид дека примерокот доминантно се состои од млади, високообразовани жени и девојки. Она што донекаде охрабрува е дека на последователното отворено прашање дел интуитивно го објаснуваат концептот што укажува дека постои свесност за „цената“ на менструалното здравје и фактот дека дел од жените и девојките не можат да си дозволат достоинствена менструална хигиена.

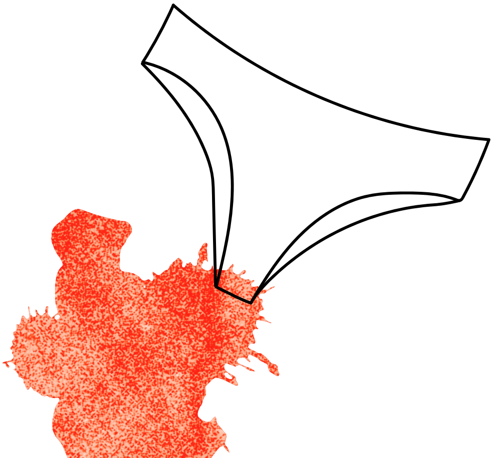
График 31.
Дали сте слушнале за менструална сиромаштија? (база на одговори 2.666)



Речиси сите или 98% би поддржале целосно ослободување од ДДВ или намалување на даночната стапка од 18% на 5% на производите за менструална хигиена, за да се намали нивната цена. Иако ваквиот податок не може да се генерализира на општата популација, сепак огромната поддршка е поттик да се актуализира прашањето за менструално здравје како прашање од јавен интерес и основно право на сите лица кои менструираат.

График 32.
За производите за менструална хигиена во нашата земја се плаќа полна ДДВ стапка од 18%, иако законски може да се предвиди целосно ослободување од ДДВ или повластена даночна стапка од 5%, што би ја намалило нивната цена. Дали би поддржале целосно ослободување од ДДВ или намалување на даночната стапка на овие производи, за да се намали нивната цена? (база на одговори 2.666)





II.

Истражување на менструалните практики искуства и ставови на ученички од средни училишта

Клучни наоди

→ Прашалникот целосно го пополнија 307 ученички од дваесет случајно избрани средни училишта од сите осум региони во Република Северна Македонија. Речиси една четвртина (24%) од ученичките живеат во рурална средина.

→ Во средно гимназиско училиште учат 69%, додека 31% се од средно стручно училиште. Според распределбата по години, најмногу има ученички од втора година (37%), четвртина (26%) се од трета година, а петтина од четврта година (22%). Најмалку се застапени ученички од прва година (14%).

→ 79% од ученичките одговориле дека во тоалетите во нивното училиште нема секогаш сапун и тоалетна хартија. Ситуацијата е понезавидна во скопскиот регион, каде што 88% одговориле дека во нивното училиште не се секогаш обезбедени основни средства за хигиена.

→ Повеќе од петтина (22%) од средношколките одговориле дека во тоалет-кабините во нивното училиште нема чешма за миење раце.

→ Само 6% од средношколките потврдиле дека во тоалет-кабините во нивното училиште има закачалки или полици за да можат да оставаат нешто кога променуваат влошки или други производи за менструална хигиена.

→ Дури 58% од ученичките потврдиле дека се обидувале да ги скријат влошките или други производи за менструална хигиена кога ги купуваат во продавница или кога одат во тоалет. Процентот на потврдни одговори изнесува 82% за полошки регион, 76% за југоисточен и 64% за југозападен регион.

→ Речиси половина или 48% од ученичките биле уверувани или воспитувани дека е срамота да се случи да „ти протече“ или да имаш дамки од менструација на облеката. Процентот на оние што се соочиле со вакви стигматизирачки ставови се искачува до 66% кај ученичките кои потврдиле дека барем еднаш во животот се нашле во ситуација да немаат да пари да купат производи за менструална хигиена и да мора да импровизираат со крпи и весници.

→ 64% одговориле дека во нивното училиште никогаш не биле организирани предавања или разговори за менструација и за достапните услови за одржување на менструална хигиена.

→ 92% ја добиле првата менструација помеѓу 11 и 14 години. Повеќе од половина (58%) одговориле дека биле збунети, 31% биле уплашени, а 14% засрамени кога ја добиле првата менструација. Среќно се почувствувале 12%, задоволно 8%, а исполнето 6%.

→ Повеќе од секоја десетта средношколка (11%) потврдила дека извесен период криела кога ја добила првата менструација. Девојчињата кои порано добиваат менструација од своите врснички се посклони да не споделат дека имаат активен менструален циклус.

- За првата менструација мнозинството или 89% разговарале со својата мајка (или старателка), 15% разговарале со другарка и 12% со сестра.
- Секоја петта средношколка (20%) барем еднаш во животот се нашла во ситуација да нема пари да купи производи за менструална хигиена и да мора да импровизира со крпи, тоалетна хартија, весници или нешто друго.
- 37% од ученичките вообичаено отсуствуваат од училиште заради менструација. Повеќе од половина (57%) одговориле дека обично отсуствуваат еден ден во месецот, додека нешто повеќе од секоја петта отсуствува два дена во месецот (22%).
- Повеќе од половина (52%) од средношколките ја оценуваат како силна или многу силна менструалната болка, а дополнителни 33% како умерена. Само 6% оценуваат дека немаат болка, а 9% чувствуваат многу слаба менструална болка.
- Повеќе од секоја трета средношколка (37%) оценува дека нејзиното секојдневно функционирање е многу или целосно ограничено за време на менструација.
- Мнозинството средношколки или поточно 81% се согласни дека во училиштата треба да има достапни бесплатни влошки или други производи за менструална хигиена. Не се утврдени значајни разлики според регион или во однос на местото на живеење (рурална наспроти урбана средина).

Методологија

Дизајн и селекција на примерок

Предметна популација на истражувањето се сите девојки во средните училишта во Република Северна Македонија. Примерокот е планиран како повеќефазен примерок, репрезентативен на популацијата според статистички региони. Како изборна рамка за селекција на училишта е користен официјалниот регистар на средни училишта што го води Министерството за образование и наука[18]. За пропорционална алокација и дефинирање на големината на кластерите користени се податоците на Државниот завод за статистика содржани во годишната публикација, „Основни и средни училишта на почетокот на учебната година 2017/2018“.[19] Во дизајнот на примерокот користени се двата извора на податоци, иако потребно е да се нагласи дека постои отстапување, имено во регистарот на средни училишта излистани се вкупно 108 (нема датум на последно обновување), додека според податоците од ДЗС изброени се вкупно 131 средно училиште на почетокот на учебната година 2017/2018.

Алокација на примерокот и селекција на училишта

Сите излистани средни училишта беа назначени по региони што се третираа како стратуми. Пропорционално на големината на стратумите, дефинирана преку бројот на ученички по регион, беше направена распределба на примерокот од 500 учесници. По ваквата

18 http://mon.gov.mk/page/?id=2053
19 http://www.stat.gov.mk/PublikaciiPoOblast.aspx?id=42&rbrObl=5

алокација врз основа на бројот на учеснички по регион беше дефиниран и бројот на училишта што е потребно да се селектираат од еден регион.

Табела 1. Приказ на алокацијата на планираниот примерок на средношколки според дистрибуцијата по статистички региони на популацијата средношколки според податоците на Државниот завод за статистика

	Популација според ДЗС		Планиран примерок	
	Училишта	Ученички	Ученички	Училишта
Вкупно	131	34.059	500	17
Вардарски регион	11	2.138	31	1
Источен регион	14	2.801	41	1
Југозападен регион	14	3.258	48	2
Југоисточен регион	9	2.332	34	1
Пелагониски регион	20	3.827	56	2
Полошки регион	18	5.026	74	2
Североисточен регион	9	3.161	47	2
Скопски регион	36	11.516	169	6

Во секој регион, листата на назначени училишта беше рандомизирана и со примена на случаен избор беа селектирани училишта. Освен избраните училишта, во секој регион беа селектирани и „резервни“ училишта, во случај да се наиде на неодговор или да не може да се исполни предвидениот број учеснички.

Селекција на паралелки и учснички

Во рамките на секое од училиштата, паралелките беа третирани како кластери. По добиеното одобрување од Бирото за развој на образованието и Министерството за образование на Република Северна Македонија беа контактирани сите избрани училишта. Со училиштата што потврдија интерес за учество се направија листи на сите паралелки и со примена на правило на случаен избор беа избрани паралелки што ќе учествуваат во истражувањето. Бројот на селектираните паралелки зависеше од нивната големина, дефинирана според бројот на ученички. Сите ученички во избраните паралелки добија можност да учествуваат во истражувањето по обезбедена информирана согласност од родител/старател.

Опис на реализиран примерок

Прашалникот целосно го пополнија 307 ученички од дваесет случајно избрани средни училишта во Република Северна Македонија.[20] Во табела 2 е прикажано отстапувањето на реализираниот примерок од популацијата средношколки, според дистрибуциите по статистички региони. Од прегледот може да се види дека најголемо отстапување има за скопскиот регион, што упатува дека значително помалку ученички од скопските средни училишта прифатиле да учествуваат во истражувањето. Споредбено помали отстапувања,

20 Ова се средните училишта кои се согласија да учествуваат во истражувањето: СОСУ „Илинден“ – Скопје, СУГС „Јосип Броз Тито“ – Скопје, ДСУПУ „Лазар Личеновски“ – Скопје, СУГС „Панче Арсовски“ – Скопје, СМУГС „Д-р Панче Караѓозов“ – Скопје, СУГС „Орце Николов“ – Скопје, СОУ „Кочо Рацин“ – Велес, СОУ „Методи М. Брицо“ – Делчево, СОУ „Коле Нехтенин“ – Штип, ЦСНО „Здравко Чочковски“ – Дебар, ОСУ „Св. Климент Охридски“ – Охрид, СОУ „Јосиф Јосифовски“ – Гевгелија, СОУ „Јане Сандански“ – Струмица, Државно музичко училиште – Битола, СОУ „Наум Наумовски-Борче“ – Крушево, СОСУ „Моша Пијаде“ – Тетово, ДМУ „Тодор Скаловски-Тетоец“ – Тетово, СОУ „7 Март“ – Тетово, СОУ „Гоце Делчев“ – Куманово, СОУ „Ѓорче Петров“ – Крива Паланка.

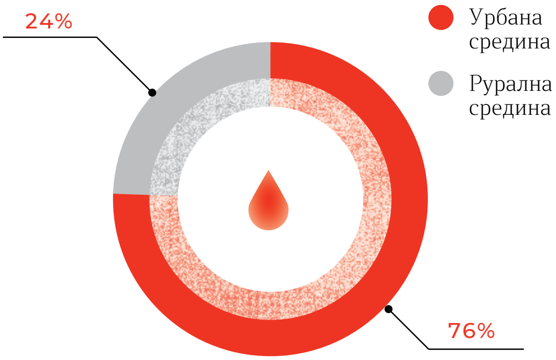
кои сепак упатуваат на помала застапеност во примерокот споредено со популацијата има и за полошкиот, југоисточниот и пелагонискиот регион.

Табела 2. Споредба на дистрибуциите по статистички регион на популацијата средношколки според податоците на Државниот завод за статистика и реализираниот примерок на средношколки во истражувањето

	Популација според ДЗС			Реализиран примерок		Отстапување во процентни поени
	Училишта	Ученички	%	Ученички	%	
Вкупно	**131**	**34.059**	**100**	**307**	**100**	**0**
Вардарски регион	11	2.138	6	37	12,1	6,1
Источен регион	14	2.801	8	40	13	5
Југозападен регион	14	3.258	10	52	16,9	6,9
Југоисточен регион	9	2.332	7	33	10,7	3,7
Пелагониски регион	20	3.827	11	22	7,2	-3,8
Полошки регион	18	5.026	15	34	11,1	-3,9
Североисточен регион	9	3.161	9	21	6,8	-2,2
Скопски регион	36	11.516	34	68	22,1	-11,9

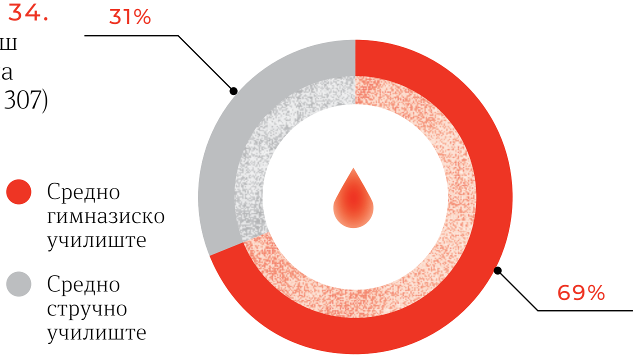
Мнозинството ученички живеат во урбани средини (76%), но речиси четвртина (24%) се од рурална средина.

График 33.
Дали живееш во урбана или во рурална средина? (база на одговори 307)



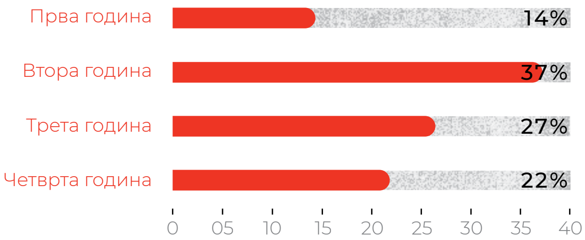
Во средно гимназиско училиште учат 69% од ученичките во примерокот, додека 31% се од средно стручно училиште.

График 34.
Дали учиш во (база на одговори 307)



Според распределбата по години, најмногу има ученички од втора година (37%), четвртина (27%) се од трета година, а петтина од четврта година (22%). Најмалку се застапени ученички од прва година (14%).

График 35. Која година си? (база на одговори 306)



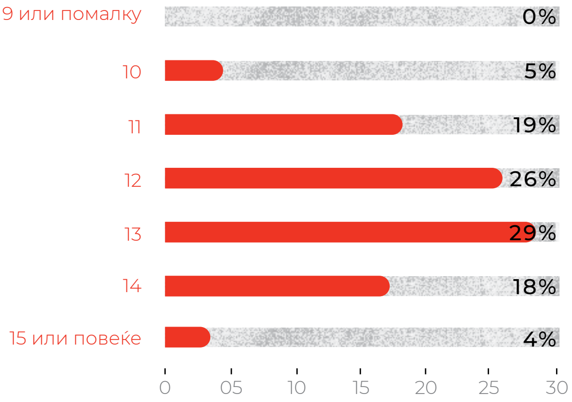
Прашања за првата менструација

> „Се чувствувам како да не смеам да имам чувства, бидејќи сè го сметаат како ПМС.“

Во прашалникот имаше прашања со кои сакавме да ги истражиме искуствата и доживувањата поврзани со првата менструација, кои биле првичните емоционални реакции и кои се оперативните норми во нашето општество, т.е. дали девојчињата имаат можност да разговараат за промените што им се случуваат.

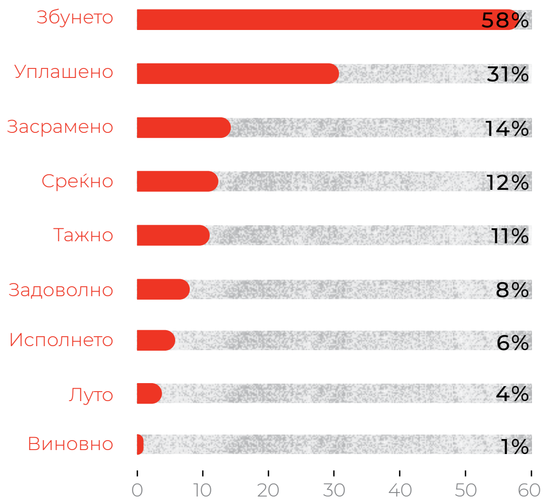
Мнозинството или 92% од средношколките ја добиле првата менструација помеѓу 11 и 14 години. За повеќе од половината или 55% менструалниот циклус почнува на 12- или 13-годишна возраст.

График 36. Колку години имаше кога по првпат доби менструација? (база на одговори 307)



Според одговорите, за повеќето девојчиња првата менструација е збунувачки настан што не е нужно проследен со позитивни емоции. Повеќе од половина (58%) одговориле дека биле збунети кога ја добиле првата менструација, 31% биле уплашени, а 14% засрамени. Среќно се почувствувале 12%, задоволно 8%, а исполнето само 6%.

График 37. Те молиме наврати се на моментот кога ја доби првата менструација. Како се чувствуваше? (можеш да избереш повеќе опции) (база на одговори 307)

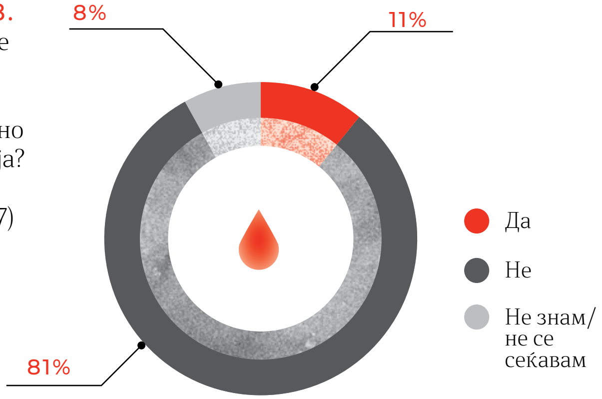


За повеќето девојчиња искуството со првата менструација се поврзува со непријатни емоции и конфузија за промените што се случуваат и дотолку посериозно е што значителен дел не споделиле што им се случува. Повеќе од секоја десетта средношколка извесен период криела дека има добиено менструација и според утврдените поврзаности, значително поголем број од средношколките кои ја добиле својата прва менструација порано (на 11 години или помалку) одговориле потврдно на ова прашање[21] што може да упатува на заклучокот дека девојчињата кои порано добиваат менструација од

21 ($\chi^2 = 23.403$, $df = 12$, $N = 307$, $p < .05$)

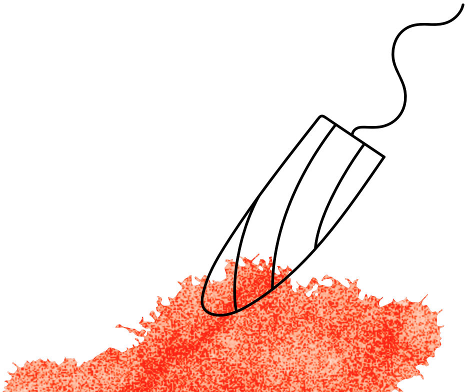
своите врсннички се посклони да не споделат дека имаат активен менструален циклус. Ова укажува дека девојчињата можат да бидат особено осамени во искуството, иако за повеќето истото е збунувачко.

График 38.
Дали криеше извесен период дека имаш добиено менструација? (база на одговори 307)



За првата менструација мнозинството или 89% разговарале со својата мајка (или старателка), 15% разговарале со другарка и 12% со сестра. Со татко или старател за ова искуство зборувале 4% од средношколките, со брат 0% и со другар 1%. Ова јасно упатува дека искуствата и практиките со менструација се табу надвор од релациите мајка-ќерка-сестра-другарка. Од друга страна, со стручни лица од училиште или со наставник/наставничка зборувале помалку од 1%, што упатува на тоа дека училишните психолози, педагози и наставници не се перципирани од средношколките како можна поддршка доколку се соочуваат со проблеми поврзани со менструална стигма или сиромаштија.

График 39.
Со кого разговараше кога ја доби првата менструација? (можеш да избереш повеќе одговори) база на одговори 307)



Менструални практики

„би сакала менструалните производи да коштаат помалку. Има многу девојки кои не можат да си дозволат да се чувствуваат барем малку покомфорно.“

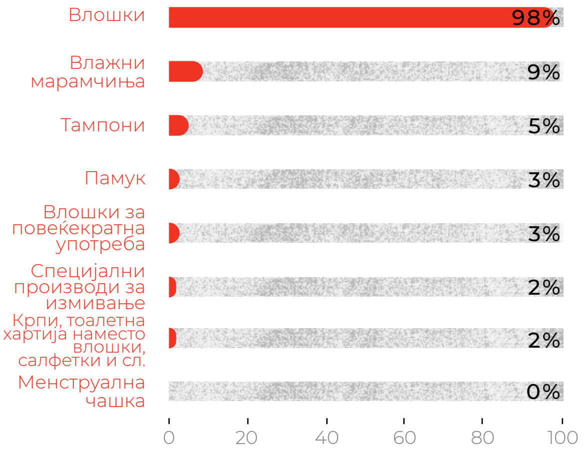
„Мислам дека треба да се бесплатни или да се намалат цените на продуктите за менструалната хигиена за да можат сите да си ги дозволат.“

„Мислам дека треба сите менструални производи да бидат бесплатни (барем во училиштата), бидејќи е природен циклус и никој не сака да е изложен на каков било потсмев.“

„Можеби дека треба производите за менструална хигиена да бидат бесплатни или со многу пониски цени, ако не за сите барем за оние што не можат да си обезбедат.“

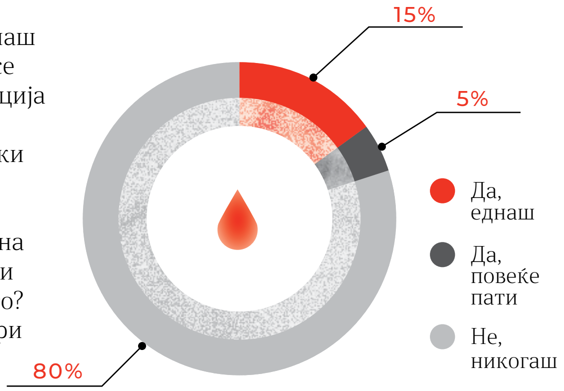
Мнозинството од средношколките или 98% одговориле дека за менструална хигиена користат влошки за еднократна употреба, 5% користат тампони, 3% користат влошки за повеќекратна употреба, а менструална чашичка употребуваат помалку од 1%. Памук користат 3%, а крпи, тоалетна хартија, салфетки и слично како замена за влошки користат 2%. Овие наоди недвосмислено упатуваат дека најупотребувани производи за менструална хигиена меѓу средношколките се влошки за еднократна употреба и дека алтернативните производи за повеќекратна употреба не се популарни кај оваа популација. Дополнително, наодот дека само 2% одговориле дека вообичаено се принудени да импровизираат со крпи, тоалетна хартија, салфетки и слично, треба да се толкува со извесна внимателност и во контекст на фактот дека прашалникот се пополнуваше онлајн и оттаму систематски беа исклучени од примерокот средношколките од социјално-депривираните семејства кои немаат пристап до интернет и уреди. Ова е еден од клучните недостатоци на ова истражување и оттаму податоците се само индиции со ограничена можност за генерализација за обемот и опфатот на менструалната сиромаштија. Останува отворено прашањето колку од средношколките вообичаено се соочуваат со стрес и анксиозност поврзана со обезбедување на менструални производи, имајќи предвид дека во училиштата нема достапни бесплатни производи за менструална хигиена и дека во целост зависат од примањата на нивните родители или старатели за грижа за нивната менструална хигиена.

График 40.
Што користиш за време на менструација? (можеш да избереш повеќе опции) (база на одговори 307)



И покрај тоа што од примерокот донекаде систематски се исклучени ученичките од социјално-депривираните семејства според податоците, дури секоја петта средношколка (20%) барем еднаш во животот се нашла во ситуација да нема пари да купи производи за менструална хигиена и да мора да импровизира со крпи, тоалетна хартија, весници или нешто друго. Споредбено помал процент од средношколките кои живеат во рурална средина се соочиле со ваква ситуација (11%).[22]

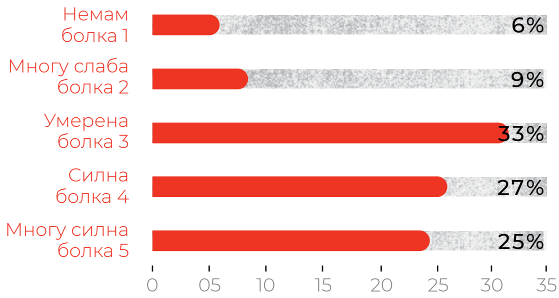
График 41.
Дали барем еднаш во животот си се нашла во ситуација да немаш пари да купиш влошки и да мораш да импровизираш со крпи, тоалетна хартија, весници или нешто друго? (база на одговори 307)



22 (χ^2 = 7.376, df = 2, N = 307, p < .05)

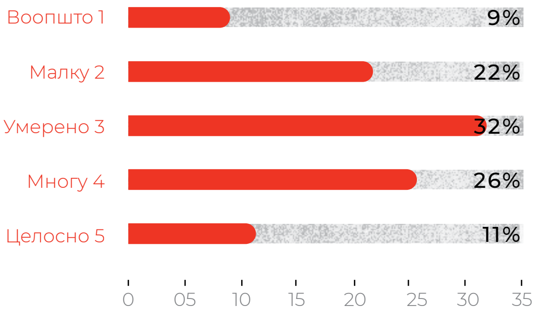
Имајќи предвид дека едно од доживувањата поврзани со менструација се менструалните грчеви, средношколките ги замоливме да го оценат интензитетот на менструална болка што вообичаено ја доживуваат за време на менструација, како и степенот во кој ваквите доживувања го ограничуваат нивното секојдневно функционирање. Повеќе од половина (52%) од средношколките ја оценуваат како силна или многу силна менструалната болка, а дополнителни 33% како умерена. Само 6% оценуваат дека немаат болка, а 9% чувствуваат многу слаба менструална болка.

График 42. Како би ја оценила твојата менструална болка на скала од 1 до 5? (база на одговори 307)



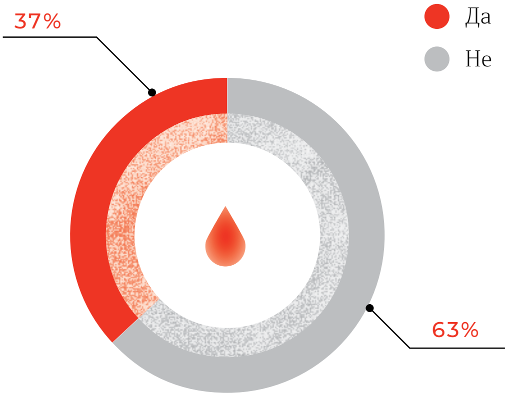
Повеќе од секоја трета средношколка или поточно 37% оценуваат дека нивното секојдневно функционирање е многу или целосно ограничено за време на менструација, додека 32% сметаат дека доживувањата поврзани со менструација умерено го ограничуваат нивното функционирање.

График 43.
На скала од 1 до 5, колку менструалната болка и менструацијата ти го ограничуваат секојдневното функционирање? (база на одговори 307)



Ограниченоста на секојдневното функционирање ја разгледавме и преку прашања за тоа дали ученичките отсуствуваат од училиште заради менструација. Наодите упатуваат дека повеќе од секоја трета ученичка или 37% од ученичките отсуствувале од училиште заради менструација. Поголема е веројатноста да отсуствувале од училиште кај ученичките кои означиле дека чувствуваат повисок степен на менструална болка и кои означиле дека нивното секојдневно функционирање за време на менструација е ограничено во повисок степен.[23]

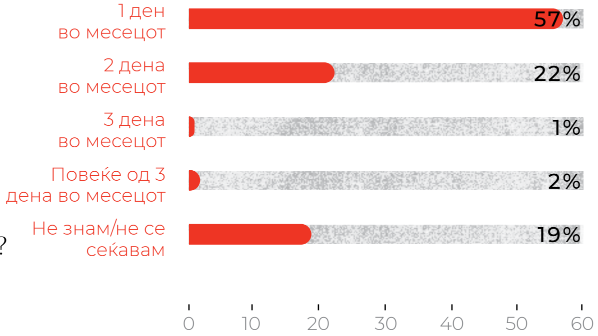
График 44.
Дали заради менструација си отсуствувала од училиште? (база на одговори 307)



23 (t^2 = 7,948, df = 305, p < .001; M1 = 4,19 SD1 = 0,931 M2 = 3,21 SD2 = 1,101)
(t^2 = 7,379, df = 305, p < .001; M1 = 3,66 SD1 = 1,04 M2 = 2,75 SD2 = 1,066)

Меѓу оние што потврдиле дека отсуствувале од училиште заради менструација, повеќе од половина (57%) одговориле дека вообичаено отсуствуваат еден ден во месецот, додека нешто повеќе од секоја петта отсуствува два дена во месецот (22%). Просекот односно аритметичката средина изнесува 2,04 денови (SD = 1,53), додека медијаната како поконзервативна мерка за централна тенденција изнесува 1 ден (Mdn = 1). Ако учебната година трае девет месеци ова значи дека во текот на своето четиригодишно средно образование ученичките губат во просек 36 училишни денови или еден месец образование (ако се земе поконзервативната мерка за средна вредност) заради менструација.

График 45.
Приближно колку денови во месецот вообичаено отсуствуваше од училиште заради менструација? (база на одговори 307)



Сумарно, наодите покажуваат дека најголем дел од ученичките чувствуваат умерена или интензивна болка (85%), а повеќе од половина или 69% оценуваат дека нивното функционирање е умерено или во висок степен ограничено за време на менструација. Повеќе од секоја трета ученичка вообичаено отсуствува од училиште заради менструација и севкупно конзервативната проценка е дека овие отсуства резултираат со загуба на еден месец од редовното образование. Баквите

наоди отвораат уште еден аспект на нееднаквоста и колку јавниот систем придонесува за да ги намали „трошоците“ на девојките и лицата кои менструираат. Се отвораат прашањата колку условите во нашите училишта дозволуваат простор за „побезболно“ поднесување на менструалниот циклус (на пример, места за безбеден одмор или систем за поддршка за справување со болката или стресот поврзан со менструална хигиена).

Услови во училиште

„Имав дамки од менструација на облеката, но немав замена, па заминав дома да се пресоблечам, задоцнив на еден од часовите, бев должна, пред целиот клас, да се објаснувам повеќе од потребното зошто сум задоцнила.“

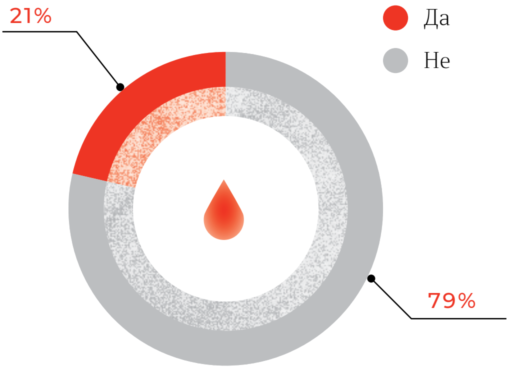
„Во моето училиште нема услови за соодветно одржување на менструалната хигиена.“

Средношколките ги прашавме и за основните услови за одржување на менструална хигиена во нивните училишта, како достапност на основни производи за хигиена, но и аспекти што упатуваат на тоа колку планирањето на училишниот простор како јавно добро е родово-сензитивен и приспособен на менструалните потреби на девојките и лицата кои менструираат.

Само петтина од средношколките потврдиле дека во нивното училиште секогаш има сапун и тоалетна хартија во тоалетите. Ова значи дека за мнозинството, односно за 79% од ученичките, во училиштето нема секогаш основни средства за

хигиена. Утврдени се значајни разлики[24] по региони и, според одговорите, ситуацијата е понезавидна во скопскиот регион, каде што 88% одговориле дека во нивното училиште не е секогаш обезбедено сапун и тоалетна хартија.[25] Ваквите наоди се обесхрабрувачки и упатуваат на тоа дека е доведено во прашање јавното здравје, а може само да се претпоставува за „нормализираната" анксиозност и стрес што средношколките можат да ја чувствуваат, а е поврзана со страв од протекување или менструален мирис заради ненавремено менување влошки или отежнати услови за хигиена.

График 46. Дали има секогаш сапун и тоалетна хартија во тоалетите во твоето училиште? (база на одговори 307)

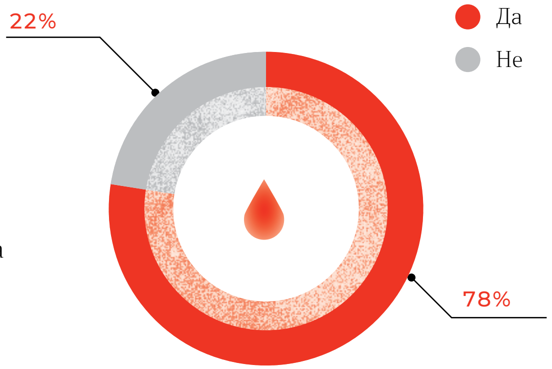


Проектирањето на јавните тоалети не е родово сензитивно, а кон тоа упатува наодот за повеќе од петтина од средношколките кои одговориле дека во нивното училиште во тоалет-кабините нема чешма за миење раце.

24 (χ^2 = 26.388, df = 7, N = 307, p < .001)

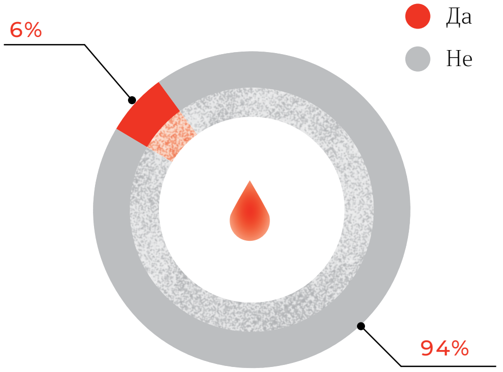
25 Процентот на ваквите одговори за полошкиот регион е 91% и за источниот регион 85%. Пожелно е да се напомене дека две ќелии во кростабулацијата имаат фреквенции помали од 5.

График 47.
Дали во твоето училиште има чешма за миење раце внатре во тоалет-кабините (блиску до тоалетната школка)? (база на одговори 307)



Дополнително, само 6% од средношколките потврдиле дека во тоалет-кабините во нивното училиште има закачалки или полици за да можат да остават нешто кога променуваат влошки или други производи за менструална хигиена, што само го дополнува заклучокот дека училиштата воопшто не се планирани согласно потребите на девојките и лицата кои менструираат.

График 48.
Дали во тоалет-кабините има закачалки или полици за да можеш да оставиш нешто кога променуваш влошки или други производи за менструална хигиена? (база на одговори 307)



Социјални перцепции и однесувања

„Јас како девојче повеќепати сум била омаловажувана и сè што чувствувам додека сум во ПМС (физички и емоционално) било исто така омаловажувано. Нашето менструирање не се сфаќа сериозно.“

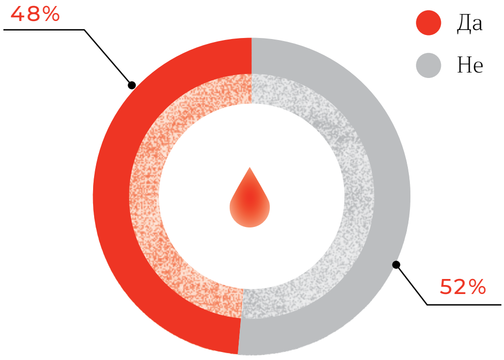
„Поради неподносливите болки (бидејќи не можев да одам исправено, а бев на училиште) момчиња ми имаат кажувано дека претерувам и дека е поболно да бидеш удрен во *незгодното место* отколку да имаш менструални болки. Исто така се има случено и професор да ме нарече лажга, бидејќи не можев да издржам на час од тоа што премногу ме болеше.“

„Кога сум исфрустрирана од нечие однесување и отворено се бунтувам против истото секогаш [добивам коментар дека] ’треба да ми дојде‘ или ’сигурно имам менструација‘, па поради тоа се однесувам така.“

Освен практиките за одржување на менструална хигиена и условите во училиштата, со ова истражување сакавме да дознаеме и кои се оперативните норми и доминантните социјални перцепции за менструацијата.

Речиси на половина или на 48% од средношколките им кажувале дека е срамно да ти се случи да „ти протече“ или да имаш дамки од менструација на облеката. Процентот на оние што се соочиле со вакви стигматизирачки ставови се искачува до 66% кај учениците кои потврдиле дека барем еднаш во животот се нашле во ситуација да немаат да пари да купат производи за менструална хигиена и да мораат да импровизираат со крпи и весници.[26]

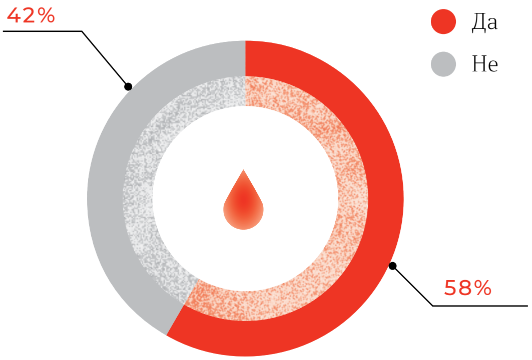
График 49. Дали ти кажувале дека е срамота да ти се случи да „ти протече“ и да имаш дамки од менструација на облеката? (база на одговори 307)



26 (χ^2 = 9,631, df = 2, N = 307, p < .005)

Генералниот став за менструацијата и сè што е поврзано со тоа е во доменот на срамното и за жал на тоа упатува и наодот дека 58% од ученичките потврдиле дека се обидуваат да ги скријат влошките или други производи за менструална хигиена кога ги носат во тоалет или кога ги купуваат во продавница. Процентот на потврдни одговори изнесува 82% за полошкиот регион, 76% за југоисточниот и 64% за југозападниот регион.[27]

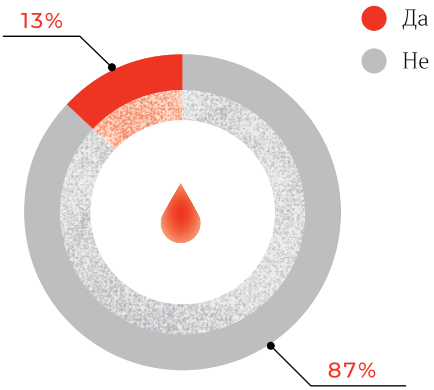
График 50. Дали некогаш си се обидувала или сè уште се обидуваш да ги скриеш влошките кога ги носиш во тоалет или кога ги купуваш во продавница, затоа што ти кажувале дека е срамота да се гледаат? (база на одговори 307)



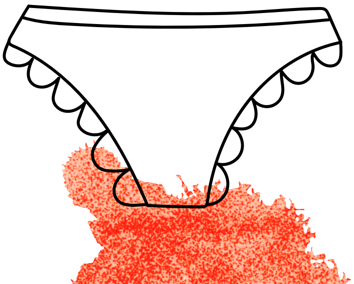
Аверзивно социјално искуство поврзано со менструација имале 13%, кои потврдиле дека биле омаловажени, исмеани или засрамени под изговор дека се во ПМС (Предменструален синдром) или, пак, затоа што во моментот имаат менструација или дамки од менструација на облеката. Процентот на оние со вакво искуство е речиси двојно поголем кај девојките кои барем еднаш се нашле во ситуација да импровизираат со крпи, тоалетна хартија и слично за одржување на менструална хигиена затоа што немале пари да си дозволат комерцијални производи.[28]

27 ($\chi^2 = 19{,}05$, df = 7, N = 307, $p < .01$)
28 ($\chi^2 = 6{,}255$, df = 1, N = 307, $p < .05$)

График 51.
Дали ти се случило да те омаловажат, исмеат или засрамат под изговор дека си во ПМС (Предменструален синдром) или, пак, затоа што во моментот имаш менструација/дамки од менструација на облеката? (база на одговори 307)



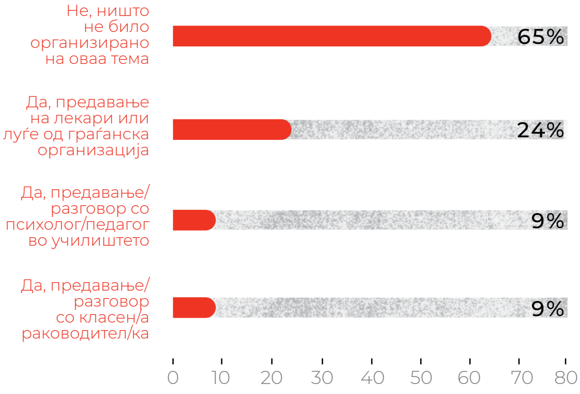
Сумарно според наодите, половина од средношколките биле израснати со анксиозноста дека дамките од менструација се „срамота“, а повеќе од половина се обидувале да ги скријат менструалните производи затоа што е „срамота“.



Менструалното здравје како прашање од заеднички интерес

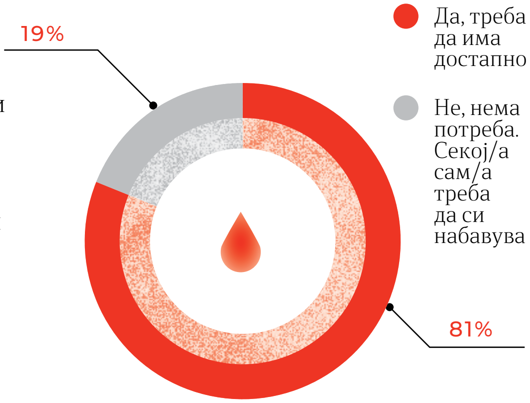
Повеќето ученички или 64% одговориле дека во нивното училиште не биле организирани разговори и предавања за менструација и за достапните услови за одржување на менструална хигиена. Нешто помалку од четвртина (24%) потврдиле дека имале предавања на оваа тема од лекари или луѓе од граѓанска организација. Само 9% потврдиле дека имале предавање или разговор со стручните служби во училиштето, а исто толку дека имале предавање или разговор со класен/а раководител/ка. Ваквите наоди само ги потврдуваат погорепрезентираните податоци што упатуваат дека за менструацијата и менструалното здравје „не треба“ да се зборува.

График 52. Дали некогаш во твоето училиште биле организирани разговори и предавања за менструација и за достапните услови за одржување на менструална хигиена? (можеш да избереш повеќе одговори) (база на одговори 307)



Прашањето за менструалното здравје се игнорира во планирањето на училиштата како јавни простори, во курикулумот на нашиот образовен систем или предавањата и разговорите во училишните клупи. Менструацијата, менструалната болка и стресот за набавка на менструални производи без сопствен приход, како и анксиозноста поврзани со „да не ти протече", „да не се познава" се или табуизирани во јавниот дискурс или маргинализирани само како „женски проблеми". Сепак, охрабрува наодот дека мнозинството средношколки или поточно 81% се согласни дека во училиштата треба да има достапни бесплатни влошки или други производи за менструална хигиена што имплицира став што менструалното здравје го третира како прашање од јавен интерес. Не се утврдени значајни разлики според регион или во однос на местото на живеење (рурална наспроти урбана средина).

График 53.
Дали некогаш во твоето училиште биле организирани разговори и предавања за менструација и за достапните услови за одржување на менструална хигиена? (можеш да избереш повеќе одговори) (база на одговори 307)



III.

Анализа на трошоците за справување со менструацијата

Вовед

Оваа анализа е спроведена врз основа на податоците од онлајн-истражување за типичните искуства и практики на жените, девојките и другите лица кои менструираат и има цел да даде слика за индивидуалните трошоци за менструални производи. Повикувајќи се на податоците од анкетата за типичните искуства и практики на лицата кои менструираат (види дел I. Истражување на менструалните практики искуства и ставови на полнолетни девојки, жени и лица кои менструираат), пресметани се просеци за потребниот месечен и годишен буџет за производи за менструација. Дополнително, бидејќи висок процент на жени се изјаснија дека користат и лекарства против менструални болки направени се пресметки и за овие трошоци. Врз основа на овие податоци направена е и пресметка за вкупната сума – колку жените во просек трошат во текот на својот живот (репродуктивен период) за грижа на менструалното здравје (менструални производи и лекови против болка). За да се има претстава колку овие трошоци се оптоварувачки, имајќи го предвид нашиот животен стандард, севкупните трошоци за справување со менструацијата се контекстуализирани со официјалната статистика за просечна и минимална плата, како и со статистиката за стапката на невработени и економски неактивни жени на работоспособна возраст.

При толкувањето на анализата на трошоците треба да се има предвид дека влезните податоци за „типичните“ искуства што се толкувани во термини на просеци се репрезентативни само за примерокот на ова истражување, иако се користени како индиции за пресметки за трошоците за справување со мен-

струацијата на „просечната“ жена или девојка во Република Северна Македонија. Затоа што ова е прво истражување од ваков тип на возрасна популација во нашата земја, и покрај ограничувањата поврзани со можноста за генерализација, ваодите се релевантни за планирање на идните истражувања во насока на креирање политики за менструална правда.

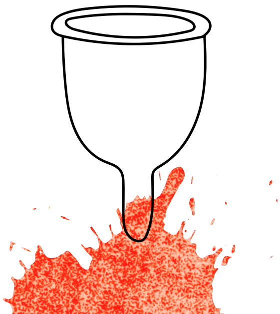
Колку чини менструалното здравје?

Според податоците од онлајн-истражувањето за менструална правда, 77% од анкетираните жени и девојки трошат од 101 до 400 денари месечно на производи за менструација. Пресметките врз основа на одговорите од оваа анкета покажуваат дека жените, девојките и другите лица кои менструираат во просек[29] месечно трошат 265,54 денари на производи за менструација. Оттаму, за една година жените и другите лица кои менструираат, според овие податоци, трошат во просек 3.186,48 денари на менструални производи. Ако репродуктивниот период на жената трае од 12 до 52 години, во просек дури 127.459,2 денари трошат жените и другите лица кои менструираат на производи за менструација во текот на својот живот.

29 Затоа што варијаблата е мерена на ординално ниво, за да се пресмета апроксимација за просечна цена категориите беа рекодирани со средната вредност на интервалот на категоријата (на пример, од 101 до 200 денари се рекодираше во 150,5 денари). Во пресметката оваа вредност се „тежи“ со фреквенцијата, односно бројот на лицата кои ја избрале категоријата како одговор. Имајќи ги предвид понудените категории, минимум вредност беше 0 денари, а максимум 1050,50 денари, M = 265,54, SD = 158,92.

Според податоците од ова истражување, 94,2% од жените и девојките чувствуваат менструална болка, а 71% користат лекарства за менструална болка. Оттаму, иако 29% не пријавиле месечни трошоци за лекарства против менструална болка, преостанатите во просек трошат 150,23 денари месечно на лекови за менструална болка, а за една година во просек трошат 1.802,76 денари. Иако потребата за лекарства за менструална болка може да варира кај некои, ако се пресмета севкупно за цел репродуктивен период, според податоците од ова истражување, во просек една жена која користи лекарства против менструална болка троши 72.110,4 денари за намалување на болката.

Според добиените податоци, грижата за менструалниот циклус поврзана со набавка на комерцијални производи за менструација и лекарства против менструална болка, во текот на репродуктивниот период, во просек една жена ја чини 199.569,6 денари. Според пресметките за трошоците, ако се земе последниот податок за просекот за нето-плата по вработен, што изнесува 27.588 денари[30], лице кое заработува просечна плата, во животот треба да работи 7,2 месеци само за да си ги исплати трошоците поврзани со производи за менструација и лекарства против менструална болка.



30 Државен завод за статистика (четврток, 21 јануари 2021). Просечна месечна исплатена нето-плата по вработен, ноември 2020 година. Достапно на: https://urlzs.com/LLyya

Табела 3. Апроксивнативна проценка на индивидуални трошоци за менструлана хигиена и здравје

	Трошоци за 1 месец	Трошоци за 1 година	Трошоци за цел репродуктивен период (12-52 години)
Производи за менструација	265,54 ден.	3.186,48 ден.	127.459,20 ден.
Лекарства за менструална болка	150,23 ден.	1.802,76 ден.	1.802,76 ден.
Вкупно	**415,77 ден.**	**4.989,24 ден.**	**199.569,60 ден.**

Пресметката погоре се базира на просекот за нето-плата по вработен, но треба да се има предвид постојниот родов јаз во платите, односно фактот дека жените во просек заработуваат помалку од мажите.[31] Последните родово разделени податоци за нето-заработувачка се за октомври 2018 година,[32] кога просечната нето-заработувачка била 26.661 денари, а жените во просек заработувале 24.096 денари, додека мажите 28.793 денари. Според овие податоци жените заработувале 16,3% помалку од мажите и 9,6% помалку од просекот. Ако овие бројки се аплицираат на последниот податок за просечна плата може да се заклучи дека една жена во текот на својот живот троши осум месечни плати само за трошоци поврзани со менструални производи и лекарства за менструална болка. Жените и другите лица кои менструираат, а кои заработуваат минимална плата, за да ги исплатат трошоците поврзани со менструацијата и здравјето треба да работат повеќе од една година, односно точно 1 година и 1,7 месеци.

31 Иако Државниот завод за статистика не објавува (обновени) податоци за тоа колку помалку е вреднуван трудот на жените.

32 МакСтат – база на податоци (04.06.2020). Просечна нето-заработувачка, октомври, по возрасни групи и по пол, четиригодишни, 2018. Достапно на: https://urlzs.com/XsEjq

Имајќи ја предвид „неизбежноста“ на трошоците поврзани со справување со менструацијата и болката, мора да се потенцира и официјалната статистика за жените и девојките кои немаат заработувачка од платено вработување и се водат како економски неактивни и невработени жени. Според последните податоци, во Република Северна Македонија 44,7% од жените и девојките на возраст од 15 до 64 години се вработени.[33] Тоа значи дека повеќе од половината (или 55,3%) од жените и девојките на работоспособна возраст се или економски неактивни (45,2%)[34] или се невработени. Затоа што немаат приход од вработување, останува отворено прашањето колку од овие жени и девојки се економски зависни од други луѓе за да ги покријат своите трошоци за менструација (вклучително производи и лекови) или, пак, колку од нив се принудени да импровизираат, бидејќи не можат да си дозволат комерцијални производи.

Во ова истражување 32% или речиси секоја трета учесничка одговорила дека барем еднаш во животот се нашла во ситуација да нема пари да купи влошки и да мора да импровизира со крпи, тоалетна хартија (а половина од овие учеснички и повеќепати). Притоа, повторно треба да се има предвид дека примерокот на ова истражување не е репрезентативен за општата популација. Имено, во ова истражување 56% се изјасниле како вработени споредено со речиси 45%[35] во општата популација. Дополнително, во ова истражување 31% од учесничките примаат поголема плата од 30.000 денари додека во општата популација само

33 МакСтат – база на податоци (29.05.2020). Стапки на активност на населението по возрасни групи и по пол, по години, 2019. Достапно на: https://urlzs.com/e5rxV

34 Activity rates by sex, age and citizenship (%), 2019. Достапно на: https://urlzs.com/hN7FL

35 МакСтат – база на податоци (29.05.2020). Стапки на активност на населението по возрасни групи и по пол, по години, 2019. Достапно на: https://urlzs.com/e5rxV

3%[36] од жените примаат повисока плата од 30.000 денари.[37] Оваа дискрепанција е јасна индиција дека примерокот на учеснички не е соодветна „слика“ за општата популација и дека во суштината реалната слика е значително позагрижувачка. Оттаму, оправдано е да се очекува дека процентот на оние што биле доведени или се доведени во ситуација да импровизираат затоа што немаат пари да купат производи за менструација во општата популација е поголем од 32%. За илустрација, од 157 испитанички во ова истражување, кои се изјасниле дека примаат минимална плата (до 14.500 денари), 45% одговориле дека барем еднаш во животот немале доволно пари за да купат менструални производи.

Во земја во која 22% од жените на возраст од 18 до 64 години живеат под прагот на сиромаштија[38, 39], за жал, оправдано е да се очекува дека е релативно висок процентот на девојки и жени кои се борат со менструална сиромаштија, иако нивната егзистенционална борба не е доволно видлива за јавниот дискурс. Она што дополнително „освестува“ во ова истражување е наодот дека 71% од примерокот не слушнале за менструална сиромаштија, иако на отвореното последователно прашање, дел од испитаничките интуитивно го насетуваат значењето на концептот. Процентот на оние што не слушнале за менструална сиромаштија е особено висок ако се земе предвид во која насока

36 МакСтат – база на податоци (29.05.2020). Вработени според нето-платата и полот, по години, 2019. Достапно на: https://urlzs.com/eNSpe

37 Важно е да се напомене дека последно достапни податоци за структура на вработените според нето-плата се од 2019 година. Затоа што во меѓувреме се зголемува просекот за нето-плата по вработен, може да се очекува дека може да има поместувања на дистрибуцијата според структура на заработувачката, односно да биде повисок процентот на оние што заработуваат повеќе од 30.000 денари.

38 Државен завод за статистика (14.12.2020). Лаекенски индикатори за сиромаштијата во 2019 година, Т-02: Стапка на сиромаштија по возраст и по пол, 2017-2019 (дефинитивни податоци). Достапно на: https://urlzs.com/FRUi8

39 Прагот на сиромаштијата е дефиниран на 60 % од медијалниот еквивалентен приход.

отстапува примерокот од општата популација, односно дека најголем дел е со високо образование (63%), а мнозинството (83%) се или вработени или во процес на стекнување на (високо) образование.

Наодот дека мнозинството од испитаничките не слушнале за менструална сиромаштија, дури и во примерок во кој доминантно се високообразовани и економски добро ситуирани жени, јасно упатува дека во јавноста не се зборува доволно за менструалното здравје. Дополнително, и кога се зборува, оперативниот дискурс е оној на „срам/срамота" или „нечисто". Па, така, 53% одговориле дека се чувствуваат „нечисто" додека имаат менструација, 67% потврдиле дека биле воспитувани дека е „срамота" да имаат дамки од менструација на облеката или „да им протече", 41% одговориле дека ги учеле дека е „срамота да се гледаат влошки" итн. Ваквата состојба упатува кон препорака за издвојување средства од буџетот што ќе се наменат за потребите од едукација и широко достапна кампања против менструална стигма и срам.

Маргинализираноста на правото за достоинствено справување со менструацијата како јавно прашање е видлива и во неприспособената јавна инфраструктура. Според податоците од ова истражување, дури 90% сметаат дека во јавните тоалети во нашата земја нема услови за безбедно и достоинствено одржување на менструална хигиена. Она што охрабрува е мнозинство свесни испитанички/ци за тоа дека справувањето со менструацијата треба да биде предмет на интерес на јавните политики, па така 90% сметаат дека треба да има бесплатни производи за менструација во јавните објекти, а речиси сите, или 98%, би поддржале целосно ослободување од ДДВ или намалување на даночната стапка од 18% на 5% на менструалните производи, со што би требало да се намали нивната цена.

Сумарно, наодите од оваа анализа индицираат дека трошоците за справување со менструацијата и болката се високи ако се земе предвид официјалната статистика за дистрибуциите на заработувачка и економски статус во нашата земја, како и официјалната статистика за стапката на сиромаштија. Значителен дел од девојките и жените се или во некој период од животот можат да бидат засегнати од менструална сиромаштија. Сепак, она што охрабрува е зачетокот на свесност дека менструалното здравје е прашање од јавен интерес и дека менструалната правда е предуслов за социјална правда, барем по добрите примери и практики во светот по ова прашање.

Колку би ја чинело државата да обезбеди бесплатни производи за менструација во училиштата?

Врз основа на добиените податоци за просекот за месечен буџет за производи за менструација и официјалната статистика за бројот на ученички во средно и основно образование, направени се пресметки за вкупните трошоци за обезбедување на бесплатни производи во основните и средните училишта.

Според последната официјална статистика[40], во 2017/2018 година запишани се вкупно 30.363 ученички во седмо[41], осмо и деветто одделение и 34.059 ученички од прва до четврта година во средните училишта. Ова значи дека на месечно ниво треба да се обезбедат производи приближно за 64.422 ученички. Од податоците од анкетата произлегува дека во просек жените и девојките трошат по 265,54 денари на производи за менструација. Ова е просек базиран на куповната цена на производите, но во отсуство на податок за набавната цена, овој просек е земен за да се пресметаат вкупните трошоци за сите ученички. За да се обезбедат производи за сите ученички од основно и средно образование за еден месец потребни се 17.106.618 денари, додека за една година потребни се 205.279.415 денари. За илустрација, годишните трошоци за обезбедување на менструални производи претставуваат 0,08294% од вкупните расходи планирани за Буџетот на Република Северна Македонија за 2021 година.[42] Многу е важно да се нагласи дека пресметките изразуваат „максималистичко“ сценарио што зема предвид просек базиран на куповната цена на производите, без никакви ослободувања или повластувања. Оправдано е да се очекува дека ако пресметките се базираат на набавната цена на производите за менструација, вкупните трошоци би биле (многу) помалку од 0,08294% од Буџетот на државата.

40 Државен завод за статистика (30.05.2018). Основни и средни училишта на почетокот на учебната година 2017/2018. Достапно на: https://urlzs.com/WkngR

41 Како почетна репродуктивна возраст се земени 12 години што одговараат на седмо одделение.

42 Собранието го усвои Буџетот за 2021 – првиот среднорочен буџет, 20 декември 2020. Достапно на: https://urlzs.com/Sr7KT

Табела 4. Апроксимативна пресметка на трошоци за обезбедување на производи за менструална хигиена за основните и средните училишта

	2017/2018	Трошоци за 1 месец* 265,54 ден. по ученичка	Трошоци за 1 година	Буџет на Република Северна Македонија за 2021 година (вкупни расходи)	% од Буџет
Ученички во основно училиште (од седмо до деветто одделение)	30.363	8.062.591 ден.	96.751.092 ден.		0,03909%
Ученички во средно училиште	34.059	9.044.026 ден.	108.528.322 ден.		0,04385%
Вкупно	**64.422**	**17.106.618 ден.**	**205.279.415 ден.**	**247.500.000.000 ден.**	**0,08294%**

IV. ДОБРИ ПРАКТИКИ

Кога станува збор за адресирање на проблемот со менструална сиромаштија, најголемиот дел од добрите практики и позитивни примери доаѓаат од Велика Британија, односно Шкотска. Всушност, Шкотска е првата и засега единствената земја во светот која законски ги обврзува сите јавни институции, вклучително училиштата и универзитетите, да овозможат бесплатно достапни производи за менструација на своите де-

ловни простории.[43] Законот што беше изгласан на 24 ноември 2020 година и стапи на сила од 12 јануари 2021 година, ја обврзува шкотската влада да дизајнира национална програма преку која ќе се обезбедат бесплатни производи на сите на кои им се потребни во текот на менструацијата; училиштата и универзитетите мораат да имаат достапни повеќе видови бесплатни производи за менструација во нивните тоалети; а исто така владата има моќ да ги обврзе сите други јавни установи и тела да обезбедат бесплатни производи (влошки и тампони).[44]

Примерот на шкотското законодавство следел по многубројните активности што биле спроведувани во Шкотска за да укажат на проблемот со менструалната сиромаштија и да ги адресираат постојните предизвици. Претежно, овие практики доаѓаат од млади активистки, особено активистки во образовните институции. Неколку од овие добри практики се наведени во следниот дел:

Колеџот во Јужен Ланаркшир во Шкотска (South Lanarkshire College) во 2017 година пилотирал програма преку која се обезбедиле бесплатни производи за менструација за сите студенти и вработени со цел искоренување на менструалната сиромаштија на кампусот. Во тоалетите на кампусот, на секој кат од главните згради, биле поставени диспанзери со достапни бесплатни производи. Како резултат на ова, вработените и студент(к)ите се чувствувале повеќе вреднувани, била зголемена свеста кај сите на кампусот за проблемот на менструална сиромаштија, работата на студентите и вработените била

43 The Scotish Parliament. Period products (Free provision) Scotland Bill. Достапно на: https://beta.parliament.scot/bills-and-laws/bills/period-products-free-provision-scotland-bill

44 Ibid.

попродуктивна, а исто така бил забележан напредок во присуството на часови и достигнувањата.[45]

На Колеџот во Глазгов во Шкотска (City Glasgow College) биле направени анализи за достапноста на менструалните производи на кампусот. Анализата покажала дека на кампусот има само две машини-диспанзери на зграда што се протега на десет ката, и еден диспанзер на друга зграда од седум ката во која престојуваат претежно машки студенти. Имајќи предвид дека на колеџот се застапени пред сѐ меѓународни студенти кои не можат да аплицираат за дополнителни стипендии, било дополнително утврдено дека цената на производите во диспанзерите е скапа – имено две фунти по пакетче влошки, додека производната цена за една влошка е пет-шест пени. На еден од студентските пленуми било едногласно изгласано да предложат финансиска програма што чини 200 фунти за да се обезбедат бесплатни производи за сите на колеџот. Конечно, преку спроведувањето на оваа програма, студент(к)ите користеле бесплатни органски и вегетаријански производи што биле достапни во шкафчиња во тоалетите. И покрај тоа што била изразена загриженост од страна на машките колеги дека ваквиот систем ќе биде злоупотребуван, практиката покажала дека тоа не е случај. Претходно предложениот систем за користење на еден вид кредитни картички со кои ќе се подигаат производи бил одбиен, бидејќи многу од девојките на колеџот истакнале дека не се чувствуваат удобно да покажуваат одредена легитимација на мажи за да добијат пристап до производите.[46]

45 Engender. 2017. 'Period Poverty' in Scotland – Summary of a roundtable discussion. Достапно на: https://www.engender.org.uk/content/publications/Engender-Roundtable-Summary-Period-Poverty-June-2017.pdf

46 Ibid.

Во едно средно училиште во Глазгов, Шкотска (St Paul's RC High School), била имплементирана програма за едукација и достапни бесплатни производи, во која ученичките самите биле задолжени за спроведување на врснички едукативни работилници. При прелиминарната анализа за воспоставување на програмата, учениците се изјасниле дека тие сакаат сами да имаат пристап до образование и производи, без директно вклучување на вработените. Ова било овозможено така што ученичките од повисоките класови биле обучени да држат настава на ученичките од пониските класови. Дополнително, биле овозможени бесплатни менструални производи во шкафчиња во женските и родово-неутралните тоалети, како и тоалетите за лица со попреченост.[47]

Голем број на социјални центри и центри за згрижување на бездомни лица, како и хуманитарни организации во Шкотска, уште пред 2017 година, континуирано доставуваат и делат производи за менструација на ранливи категории граѓани. Еден пример е мала организација во областа Лит (Leith), која има воспоставено систем на кредитни картички за жени и мажи од 16 до 19 години кои се без дом. Преку овој систем, оваа категорија на луѓе може бесплатно да ја добијат картичката и секој петок со неа можат да подигнат производи од организацијата.[48]

Врз основа на примерот од Шкотска, во моментот, Република Ирска, преку сенаторката Ребека Манахан, предлага сличен закон до ирскиот пар-

47 Plan UK. 2020. “Best practices and innovations in UK period poverty initiatives”. Достапно на: https://plan-uk.org/file/plan-uk-ltp-learning-briefing-2pdf/download?token=XbJhBfCy

48 Engender. 2017. ‘Period Poverty’ in Scotland – Summary of a roundtable discussion. Достапно на: https://www.engender.org.uk/content/publications/Engender-Roundtable-Summary-Period-Poverty-June-2017.pdf

ламент.[49] Во однос на ваквиот дискурс за носење легислатива за ослободување или намалување на данокот за менструални производи, Европскиот парламент во 2019 година донесе Резолуција[50] со која ги повикува земјите-членки да ги намалат даноците за продукти за менструација, повикувајќи се на основните вредности и начела на Европската унија за промовирање на родова еднаквост и недискриминација. Дополнително, Директивата на ЕУ за заеднички систем за оданочување[51] од 2006 година претставува основа и можност за намалување на данокот на менструалните производи на 5% на ниво на сите држави-членки.[52] Голем дел од државите во Европската унија веќе ја имплементираат оваа директива, до одредена мера, како што се: Белгија, Холандија, Португалија, Франција и Кипар, каде што данокот за овие производи е еден од најниските во ЕУ и се движи од 6% до 5%, но и Ирска, каде што ваквите производи се целосно ослободени од данок.[53]

Дури и кога нема можност за директно финансирана поддршка за бесплатни производи, добра практика е и отворањето на дебатата за менструална сиромаштија во јавноста. На пример, синдикатот на медицински сестри од Велика Британија (Royal College of Nursing) организирал онлајн чет-дебата на платформата „Твитер“, каде што голем број на медицински сестри се вклучиле со приказни и искуства за стресот и преостанатите по-

49 Irish Mirror. 2021. “Bill to provide free period products for all in Ireland proposed”. достапно на: https://www.irishmirror.ie/news/irish-news/politics/bill-provide-free-period-products-23314513

50 European Parliament resolution of 15 January 2019 on gender equality and taxation policies in the EU (2018/2095(INI). Достапно на: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52019IP0014&from=EN

51 Council Directive 2006/112/EC of 28 November 2006 on the common system of value added tax. Достапно на: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32006L0112

52 CIVIO (2018) Half of the European countries levy the same VAT on sanitary towels and tampons as on tobacco, beer and wine. https://civio.es/medicamentalia/2018/11/07/14-european-countries-levy-the-same-vat-on-sanitary-towels-and-tampons-as-on-tobacco-beer-and-wine/

53 Ibid.

следици по физичкото и менталното здравје поради менструалната сиромаштија со која се соочувале нивните пациенти. Оваа активност се покажала како исклучително популарна со што придонела кон подигнување на јавната свест за менструалната сиромаштија.[54]

V. ПРЕПОРАКИ

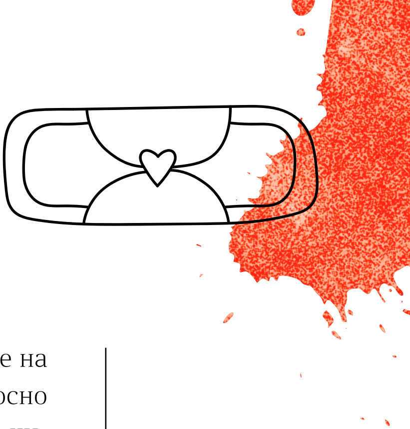
Со оглед на добиените податоци од истражувањето и заклучоците од анализата, следните аспекти треба да се земат предвид при креирањето на јавни политики и нивното имплементирање:

→ Целосно ослободување или намалување на данокот на додадена вредност од 18% на 5% на производите за менструација (влошки, тампони, чашичка и слични производи) со цел намалување на продажната цена на овие производи.

→ Достапни производи за менструација во основните и средните училишта и во јавните тоалети на територијата на Република Северна Македонија, на товар на Буџетот на РСМ и бесплатни за учениčките.

→ Координација на меѓународни донатори и искористување на нивната поддршка за создавање на поволни услови (основа) и почнување на одржлив систем што би функционирал како појдовна точка за буџетските импликации што ги наметнува ова прашање.

54 Royal College of Nursing. "Period Poverty, Good Practices Examples". Достапно на: https://www.rcn.org.uk/clinical-topics/womens-health/promoting-menstrual-wellbeing/period-poverty



- Подобрување на јавната инфраструктура и градење на нова родово-сензитивна инфраструктура – односно проектирање, реновирање и изградба на достапни, чисти и безбедни јавни тоалети (вклучително и тоалетите во училиштата) што одговараат на потребите на девојките, жените и девојчињата.

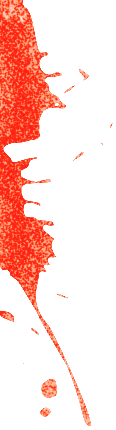
- Употреба на добрите практики од другите земји што би можеле да послужат како поволни решенија што се применливи во нашиот контекст кога станува збор за менструалните навики и однесувања.

- Едукација на стручните служби и воспитно-образовниот кадар во училиштата, да можат да го препознаат влијанието на стигмата кон менструацијата врз психофизичкото здравје, навики и образовни резултати кај девојчињата; истовремено зајакнување на службите да можат да дадат психосоцијална и здравствена поддршка на девојчињата кои се соочуваат со менструална стигма, менструална сиромаштија или менструална болка.

- Во рамките на курикулум за сеопфатно сексуално образование, запознавање на учениците со концептите поврзани со менструална правда.

- Детабуизирање на менструацијата и ослободување од дискурсот на „срамота“ преку едукативни кампањи и јавни дебати за менструална правда.

- Врз основа на Националната стратегија за родова еднаквост 2021-2026 да се направи акциски план за справување со менструална сиромаштија и менструалната стигма.



ГОДИШЕН КАЛЕНДАР ЗА МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЛУС

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ЈАН																															
ФЕВ																															
МАР																															
АПР																															
МАЈ																															
ЈУН																															
ЈУЛ																															
АВГ																															
СЕП																															
ОКТ																															
НОЕ																															
ДЕК																															

Бележете го крвавењето секој ден за време на менструалниот циклус:

обилно ●

средно X

слабо ○