



# Marketingový průzkum Téma menstruace v ČR

Únor/březen 2024

**SPECTRA**  
MARKTFORSCHUNG

*Qualität aus Überzeugung*

Spectra Marktforschungsgesellschaft mbH.  
Brucknerstraße 3-5/4, 4020 Linz  
Telefon: 0732 6901-0, Fax: 0732 6901-4  
E-Mail: [office@spectra.at](mailto:office@spectra.at), [www.spectra.at](http://www.spectra.at)

Zaostřeno na výsledky

## 1/ Jak se z pohledu žen staví společnost k tématu ženského zdraví a zejména menstruace?

Z pohledu dotázaných žen má téma ženského zdraví potenciál k tomu, aby mu byla věnována větší pozornost. Šest z deseti žen se domnívá, že by na téma ženského zdraví mohl být ve společnosti kladen větší důraz. Dalších 9 % hovoří přímo o nedostatečné tematizaci. Z pohledu celého regionu, v němž průzkum probíhal, patří Česká republika k zemím, v nichž je veřejná komunikace týkající se menstruace vnímána méně kriticky. Jako problematický hodnotí přístup společnosti k menstruaci 54 % dotázaných žen (pro srovnání: v Rakousku 72 % / v Chorvatsku 71 %). Hlavním problémem je tabuizace. To, že se o menstruaci dostatečně nemluví, považuje 40 % žen za hlavní příčinu dalších průvodních znaků, mezi něž patří informační deficit a nedostatečná osvěta. Menstruace a její výzvy jsou společností odsouvány do soukromé sféry, kde by podle ní měly i zůstat. Zejména mladší ženy se potýkají s nedostatečnou prezentací tématu a informovaností. Ženy, které se během menstruace necítí dobře, si navíc stěžují na finanční zátěž, nedostatek pochopení ze strany společnosti a (v menší míře) i na vyčlenění a stud.

## 2/ Od kdy je pro mladé dívky relevantní téma menstruace a návštěva gynekoložky či gynekologa?

První návštěva gynekoložky či gynekologa se obvykle uskuteční před 16. rokem života. Velká část dívek má první menstruaci mezi 10. a 12. rokem, resp. ještě před 14. rokem. Jak první návštěva gynekologické ordinace, tak první menstruace se v posledních desetiletích posunuly do nižšího věku.

To znamená, že dříve narožené ženy byly s těmito problémy ve svém mládí obvykle konfrontovány později než dnešní dívky. Za poskytování informací jsou zpravidla zodpovědné matky, pro mladší generaci je důležitá také škola/učitelé a samostatné získávání informací. Sedm z deseti žen se při své první menstruaci cítilo být přinejmenším dobře informováno. Úroveň informovanosti se v průběhu let pravděpodobně postupně zlepšovala, protože dříve narožené ženy uvádějí, že informovány byly méně dobře.

### 3/ Pomůže otevřená diskuse o periodě detabuizaci tohoto tématu?

Obecně platí, že mladší ženy o svých zkušenostech s menstruací hovoří snadněji, respektive otevřeněji. O menstruaci mluví především s kamarádkami, méně často se svým partnerem či partnerkou. Mladé ženy na toto téma také více diskutují v rámci rodiny. Téměř vždy tematizují tělesné příznaky. Emocionální příznaky jsou opět o něco více tématem u mladších žen. Většina žen (57 %) se při menstruaci kvůli jejím příznakům cítí (na veřejnosti) nepříjemně. V České republice se tato skutečnost týká všech věkových kategorií.

Tento nepříjemný pocit je vyvolán fyzickými příznaky bez ohledu na věk (i když o něco více ovlivňuje mladé ženy). 72 % žen uvádí bolesti v podbřišku, křeče, bolest hlavy atd. Stejnou měrou k nepříjemnému pocitu přispívá i strach z viditelného úniku krve na veřejnosti (72 %). Ten u žen nad 40 let představuje ještě větší problém než fyzická bolest. Roli v tom, jak ženy menstruaci prožívají, hraje u mnoha žen i únava/vyčerpání (54 %) a emocionální diskomfort (50 %). V životě mladých žen je menstruace také dalším stresujícím faktorem, kvůli kterému při každodenních úkonech pociťují určitá omezení a zároveň narážejí na malé pochopení ze strany společnosti.

Čtyři z deseti žen během menstruace omezují sportovní aktivity nebo se distancují od veřejnosti. Většina žen (61 %), které se během menstruace necítí dobře, se vyhýbá společenskému životu.

Informační kanály týkající se menstruace jsou také poměrně jasné. Nejčastějšími zdroji je vyhledávání na Googlu, rozhovory s kamarádkami a návštěva gynekoložky či gynekologa. Lékaři a lékařky jsou nejdůležitější pro osobní otázky týkající se menstruace, zatímco (Dr.) Google je důležitější pro otázky týkající se menstruačních potřeb a jejich používání. Sociální média jsou také relevantní, mnohem více však pro dívky a ženy mladší 30 let, a pak spíše v souvislosti s otázkami týkajícími se menstruačních potřeb a jejich používání.

#### 4/ Které menstruační potřeby se používají?

Pokud je řeč o menstruačních potřebách, lze vždy mezi řádky vyčíst otázku jistoty. Málokterá žena chce experimentovat. Ženy volí osvědčené/známé produkty/značky (32 %) nebo produkty, kterým důvěřují / které již dlouho znají (32 %). Nové produkty sice registrují, ale nechtějí být figurínou v crash testu a čekají na dlouhodobé zkušenosti a úspěch na trhu (30 %). Jinými slovy, prosazení zcela nových produktů nebo nových značek ztěžuje touha po jistotě.

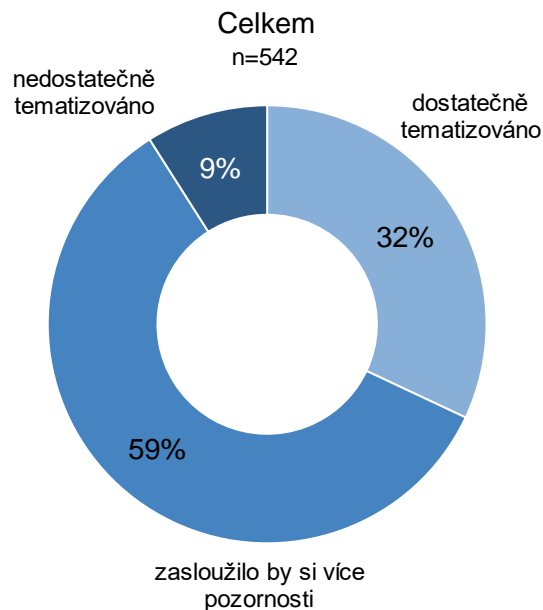
Zcela jednoznačně převažuje používání vložek (69 %) a/nebo tamponů (62 %). Vložky stále častěji volí ženy, které se při menstruaci cítí nepříjemně a mají silné příznaky. Vložky jsou mnohem oblíbenější než tampony i u dříve narozených žen. Tampony i menstruační kalhotky dodávají uživatelkám pocit relativního bezpečí, zatímco u vložek a menstruačních kalíšků se tento pocit již mísí s méně dobrým pocitem. To znamená, že ze dvou nejčastěji volených možností poskytuje tampon pocit většího bezpečí než vložka.

Při nákupu menstruačních potřeb je nejdůležitějším kritériem cena. Důležitější než „neobsahuje...“ je poněkud překvapivě touha po diskrétním a praktickém balení (zejména u žen nad 30 let). Udržitelnost a možnost opakovaného použití nejsou určujícími faktory, a pokud ano, pak spíše u mladší cílové skupiny. Udržitelné alternativy selhávají především kvůli obavám o hygienu.

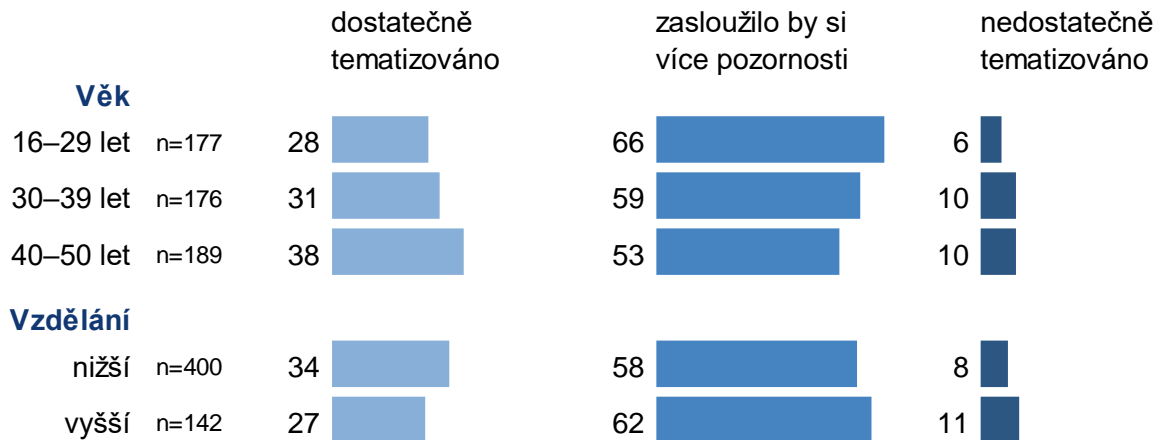
Grafy

Téma ženské zdraví / menstruace ve společnosti

Z pohledu žen by tématu ženské zdraví mohlo být věnováno více pozornosti. Zároveň však nelze tematizaci ženského zdraví v České republice označit za silně podceňovanou.



### Ženské zdraví ve společnosti

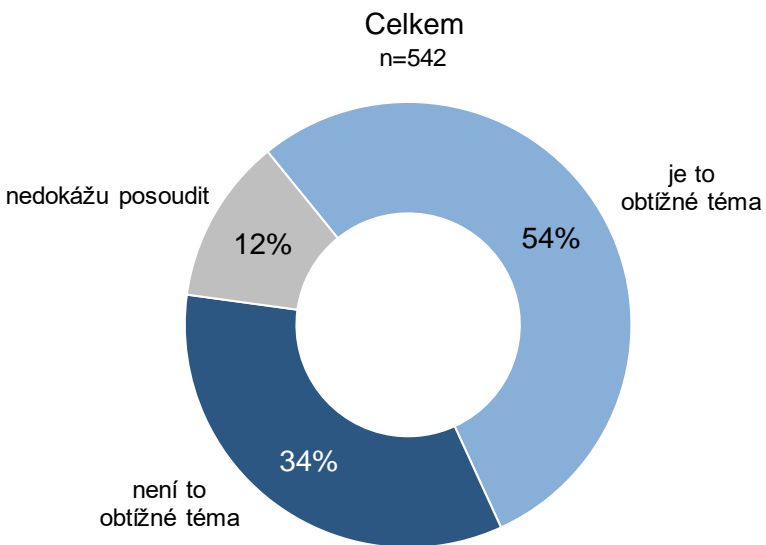


Otázka F0: Zamyslete se prosím nad tématem ženské zdraví v naší společnosti. Zajímá se naše společnost o toto téma dostatečně, nebo ne?

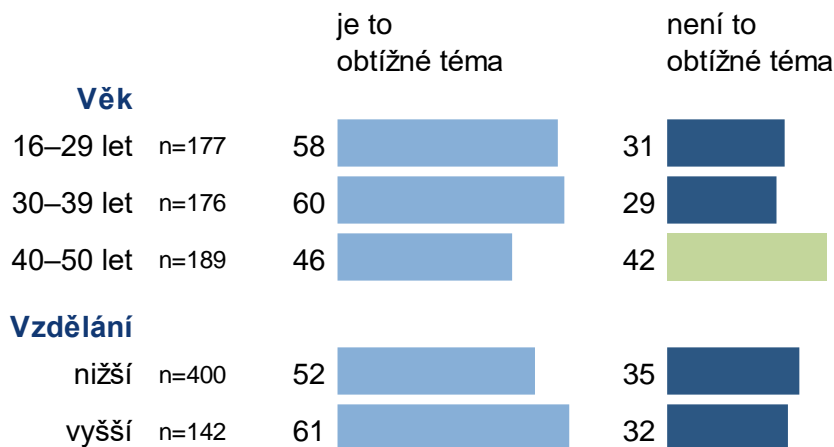
Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %



Zatímco ženy ve věku do 40 let častěji považují téma menstruace ve společnosti za obtížné, starším ženám se jeví jako méně problematické.



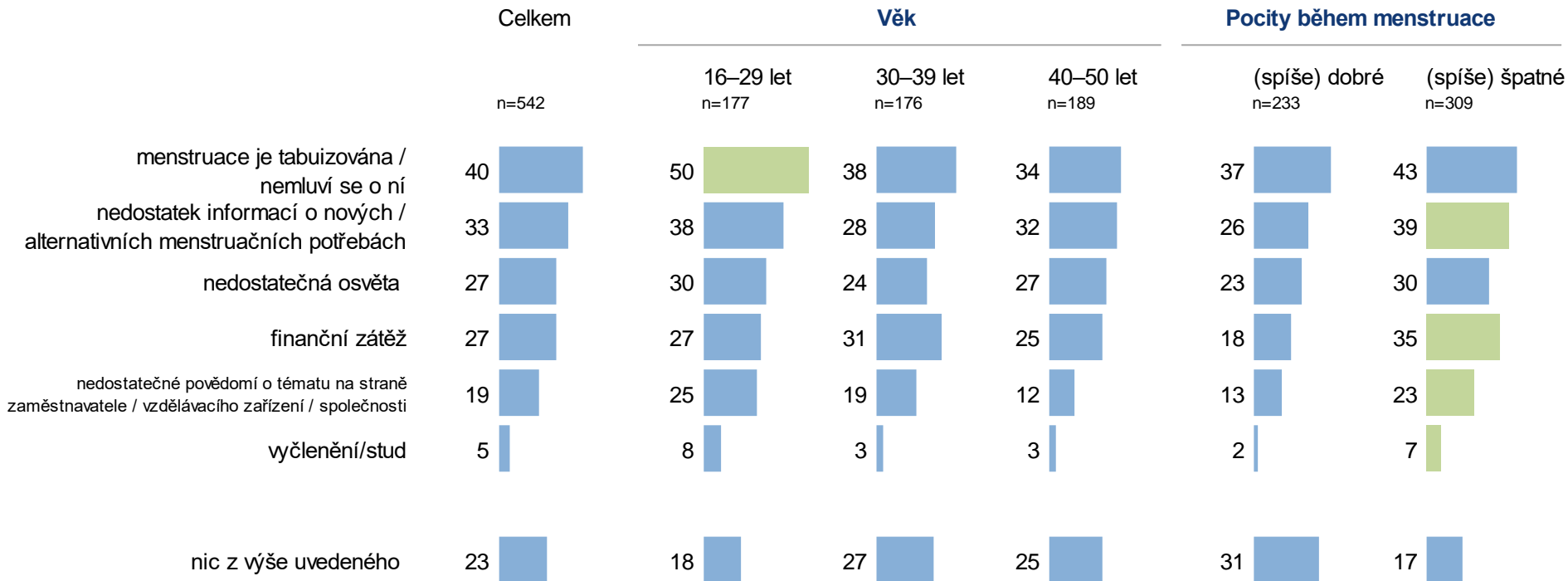
### Menstruace ve společnosti / na veřejnosti



Otázka F1: Je menstruace dle vaší zkušenosti pro společnost obtížné téma, či ne?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

# Ženy jako problematickou uvádějí především tabuizaci tohoto tématu, tedy skutečnost, že se o něm nemluví. Nejvíce se to týká mladých žen.

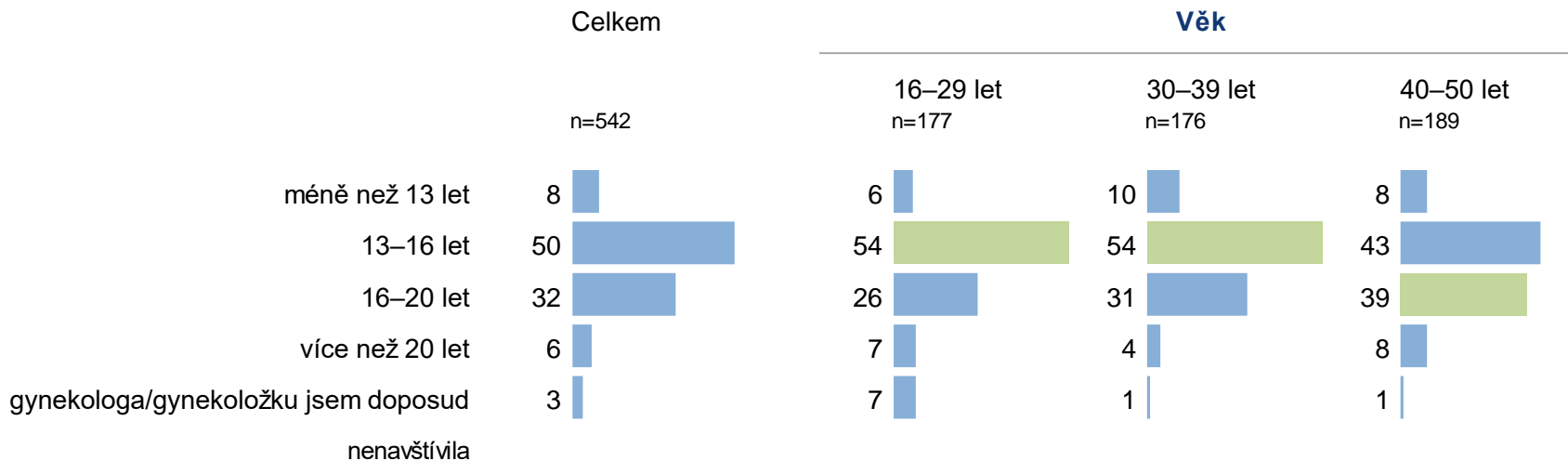


Otázka F2: S jakými výzvami/obtížemi jste se při řešení menstruace vy sama osobně setkala?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Zkušenosti s první návštěvou  
gynekoložky/gynekologa a první menstruací

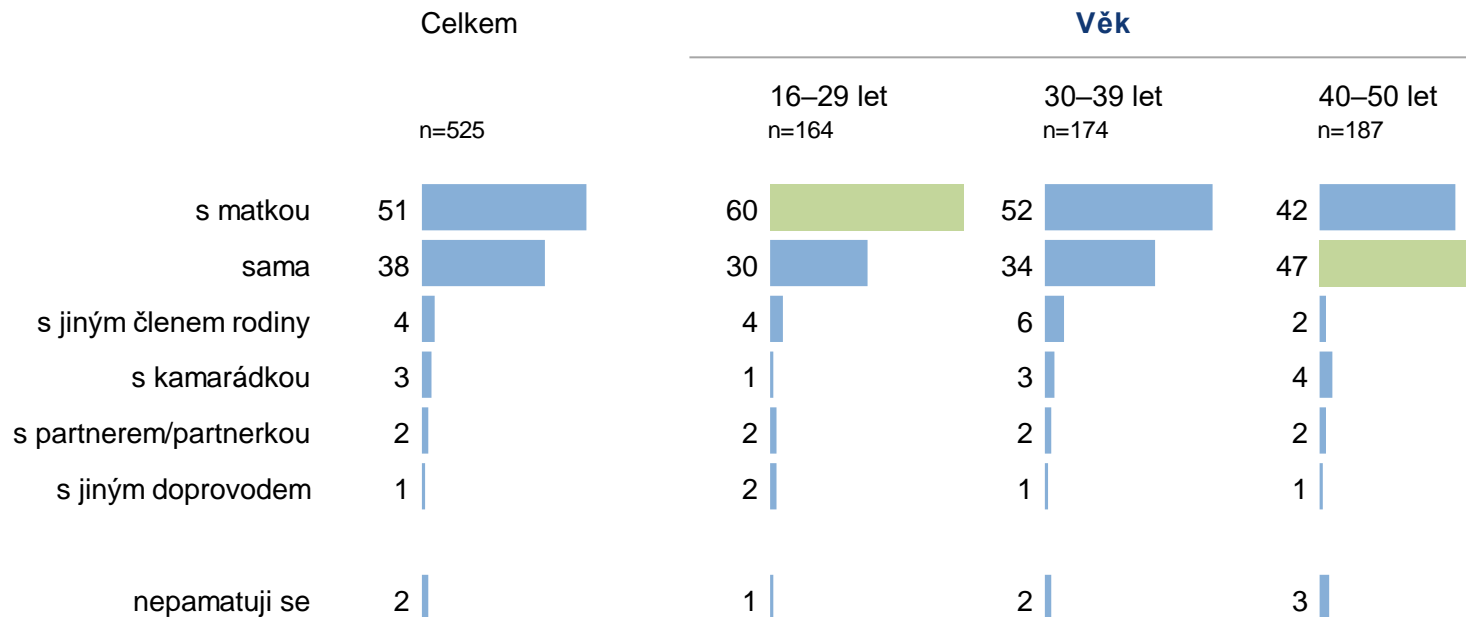
Většina žen poprvé navštíví gynekologa/gynekoložku mezi 13. a 16. rokem života. V průběhu let se věková hranice patrně mírně posunula, některé starší ženy uvedly, že návštěvu absolvovaly později.



Otázka F9: Návštěva gynekoložky/gynekologa: V kolika letech jste ji absolvovala poprvé?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

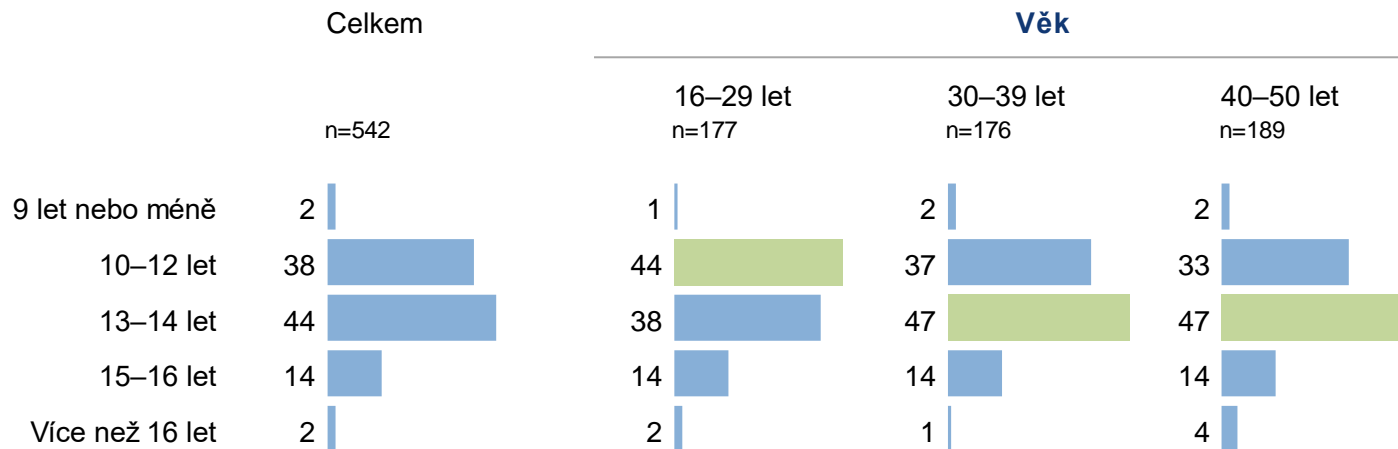
První návštěva gynekoložky/gynekologa probíhá buď v doprovodu matky, nebo samostatně. Zde je opět patrný generační rozdíl. V minulosti bylo běžné absolvovat návštěvu spíše bez doprovodu.



Otázka F10: Šla jste na první gynekologickou prohlídku sama, nebo s doprovodem?

Zdroj dat: Ženy a dívky, které navštěvují gynekoložku/gynekologa / údaje v %

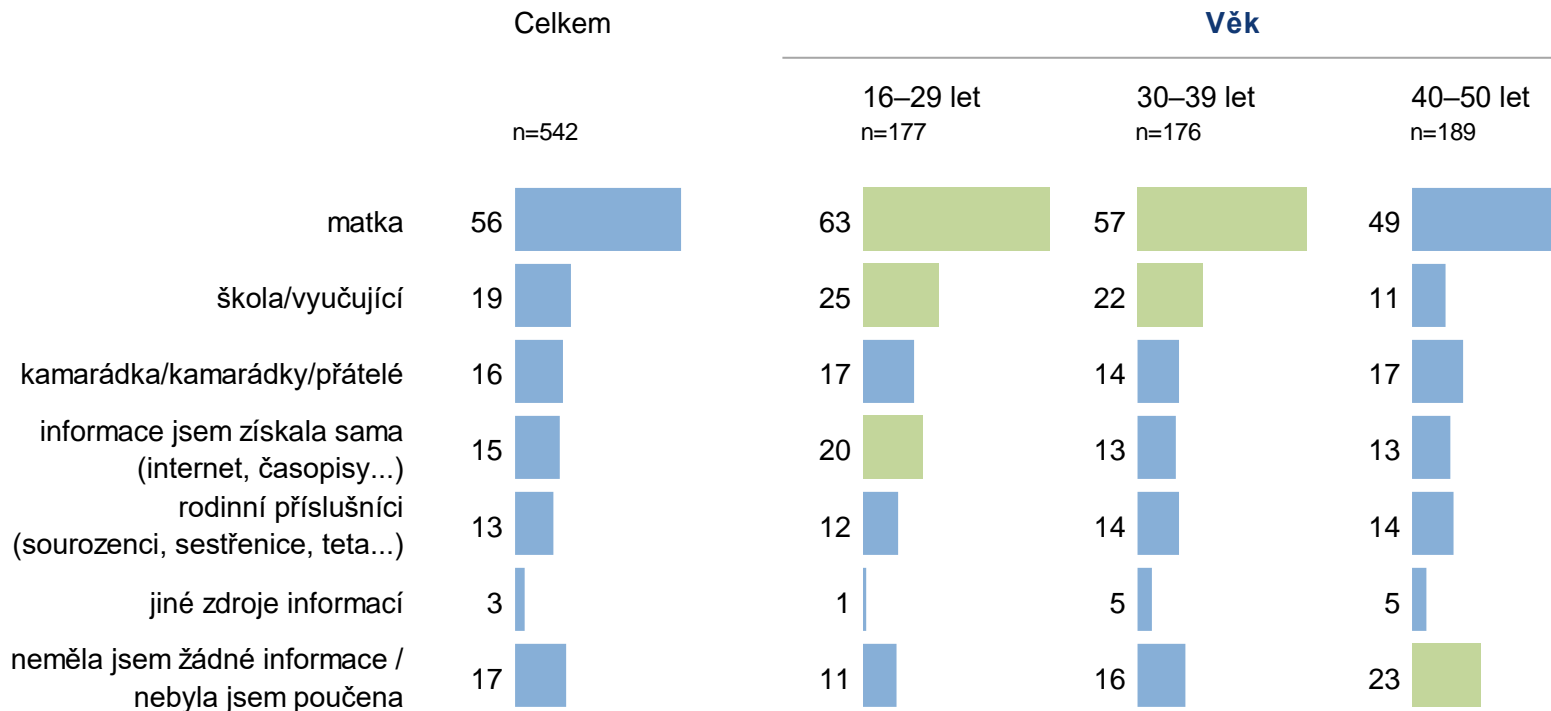
Zatímco první návštěva gynekologa/gynekoložky se obvykle odehrává mezi 13. a 16. rokem života, většina žen má první menstruaci mezi 10. a 14. rokem. Zdá se, že se první menstruace posouvá do stále nižšího věku.



Otázka F11: V kolika letech jste poprvé menstruovala?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Před první menstruací je to obvykle matka, kdo poskytuje informace o nadcházející změně. Pro (dnešní) mladé ženy a dívky je důležitá také škola / vyučující a samostatné získávání informací.

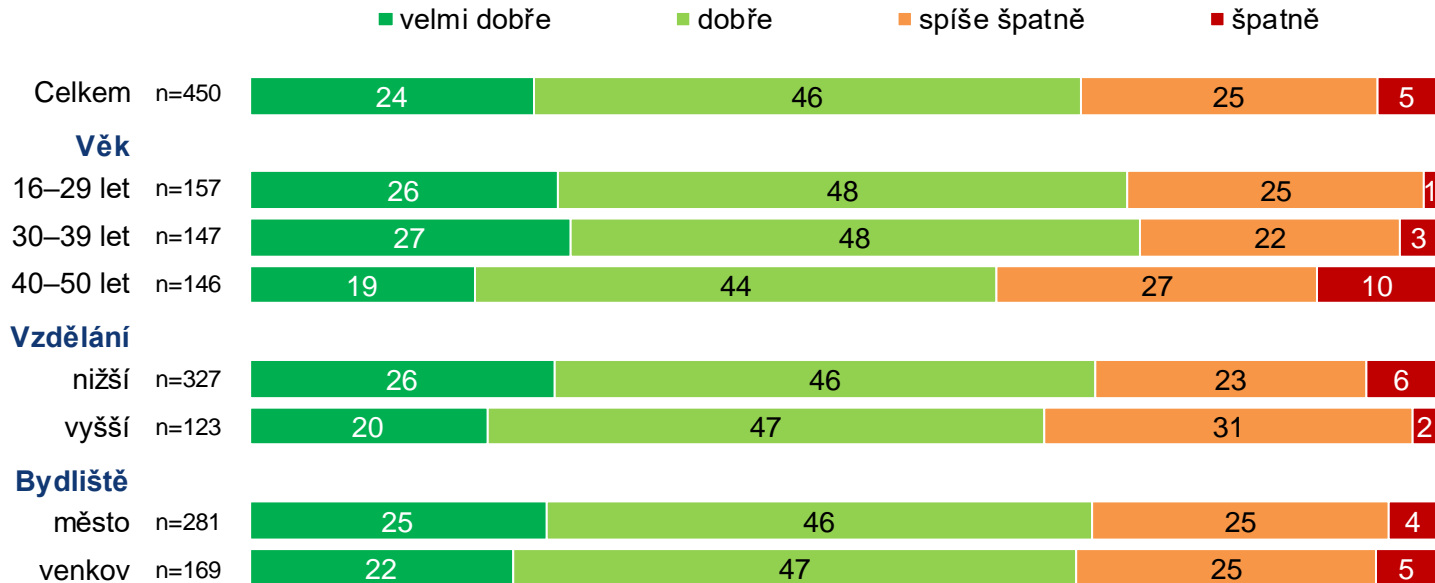


Otázka F12: Kdo vás informoval o nadcházejících změnách před první menstruací?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

3 z 10 žen se při první menstruaci necítily být o tomto tématu příliš dobře informovány. Tento poměr se v průběhu let zlepšil a mezi mladšími ženami je nižší.

### Při první menstruaci jsem o tomto tématu byla informována

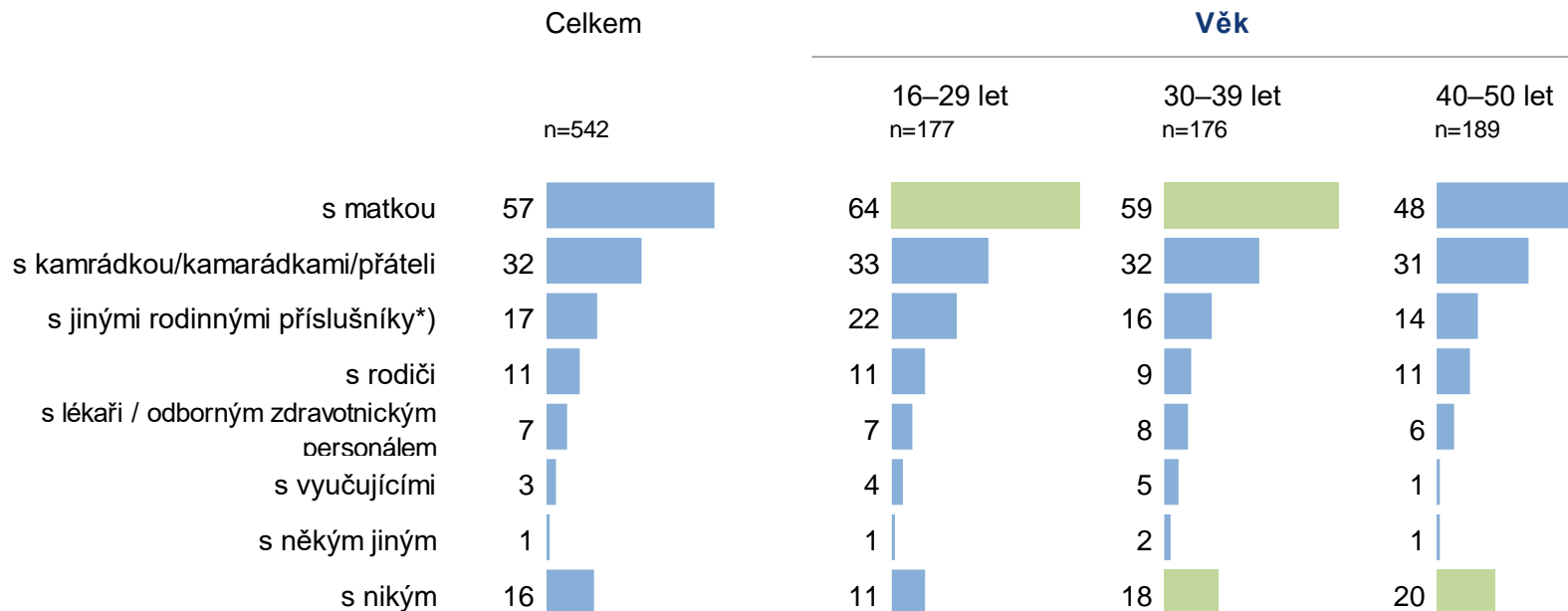


Otázka F13: Jak dobře jste byla při první menstruaci o tomto tématu informována?

Zdroj dat: Ženy a dívky, které byly před první menstruací informovány



Stejně jako při poučení před první menstruací je i při první menstruaci kontaktní osobou matka. V minulosti některé ženy neměly možnost o menstruaci hovořit s nikým, to se však zlepšilo.



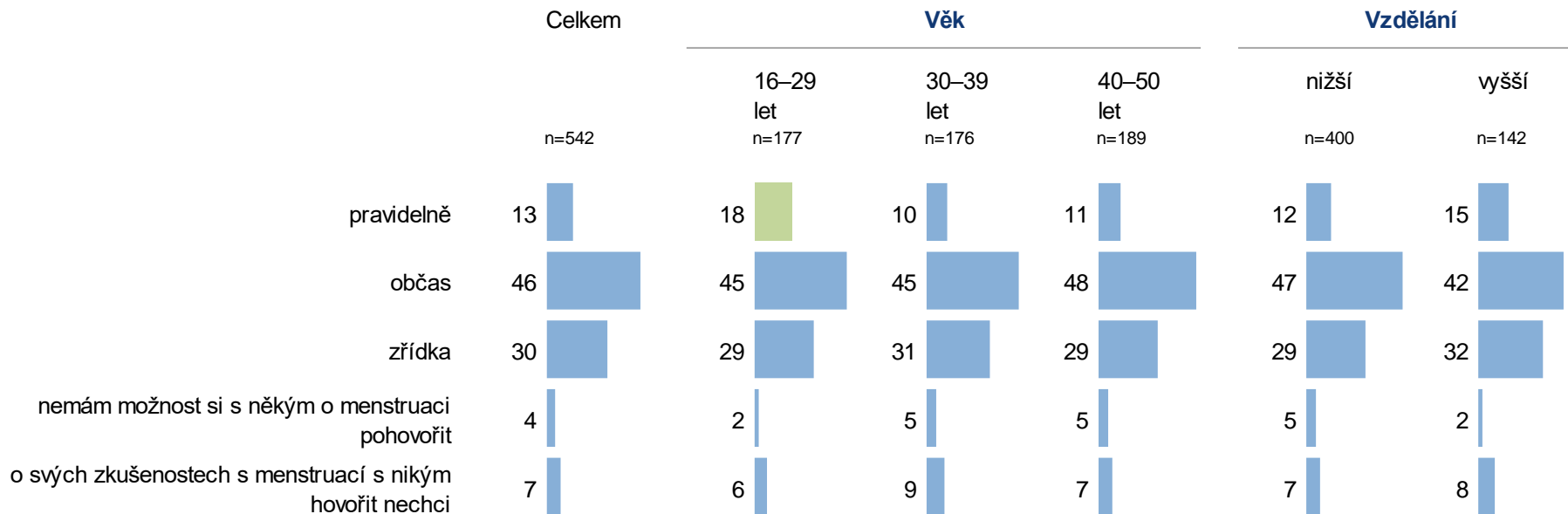
\*) sourozenci, sestřenice, teta...

Otázka F14: A mohla jste si během své první menstruace o ní s někým promluvit?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Hovory o menstruaci

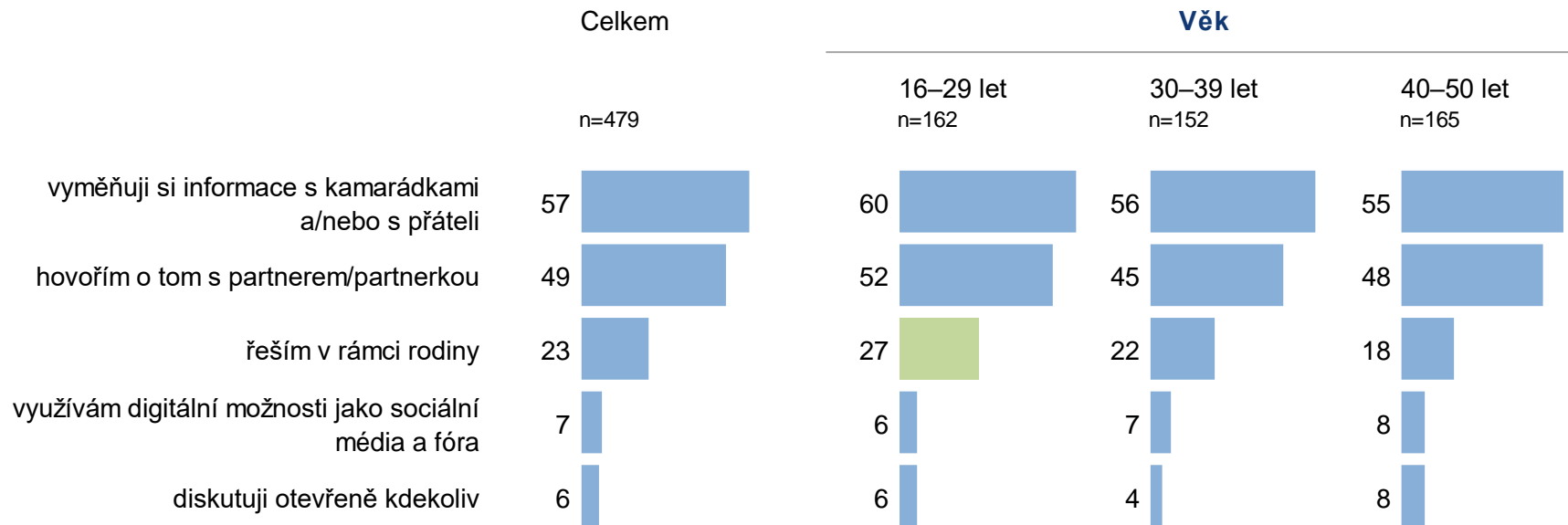
# Pravidelněji o svých zkušenostech s menstruací hovoří spíše mladší ženy.



Otázka F16: Když se zamyslíte nad svou současnou situací, jak často mluvíte s ostatními lidmi (přáteli, rodinou atd.) o svých zkušenostech s menstruací?

Zdro: České ženy a dívky / údaje v %

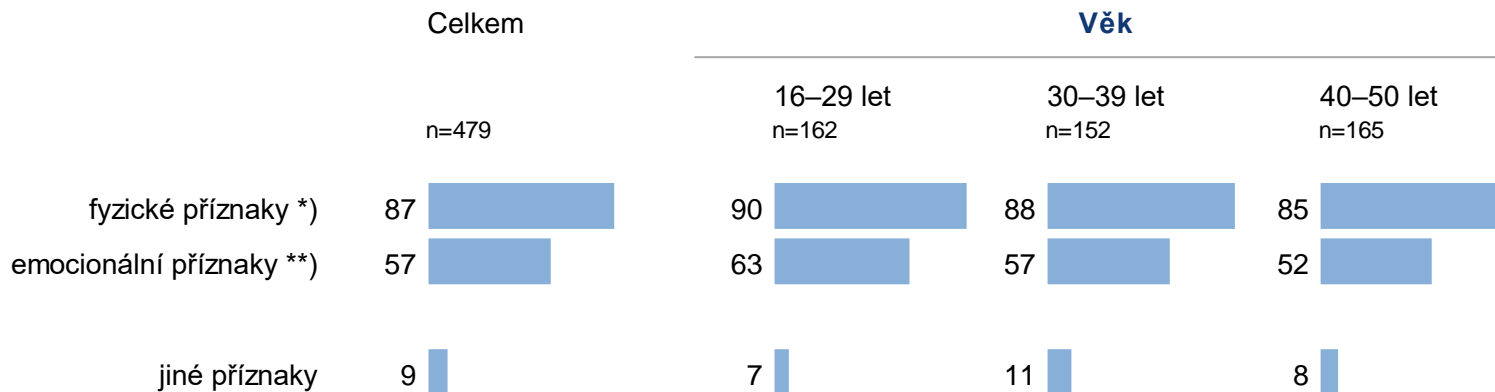
O menstruaci ženy hovoří především s kamarádkami nebo s partnerem/partnerkou. To znamená, že okruh, s nímž žena téma sdílí, je pečlivě zvážen a vybrán.



Otázka F17: S kým mluvíte o případných potížích během menstruace?

Zdroj dat: Ženy a dívky, které hovoří o zkušenostech s menstruací / údaje v %

Častěji jsou zmiňovány fyzické příznaky. Emocionální aspekt se o něco více týká mladších žen, nebo o něm alespoň otevřeněji hovoří.



\*) bolesti v podbříšku, křeče, bolest hlavy, únava atd.

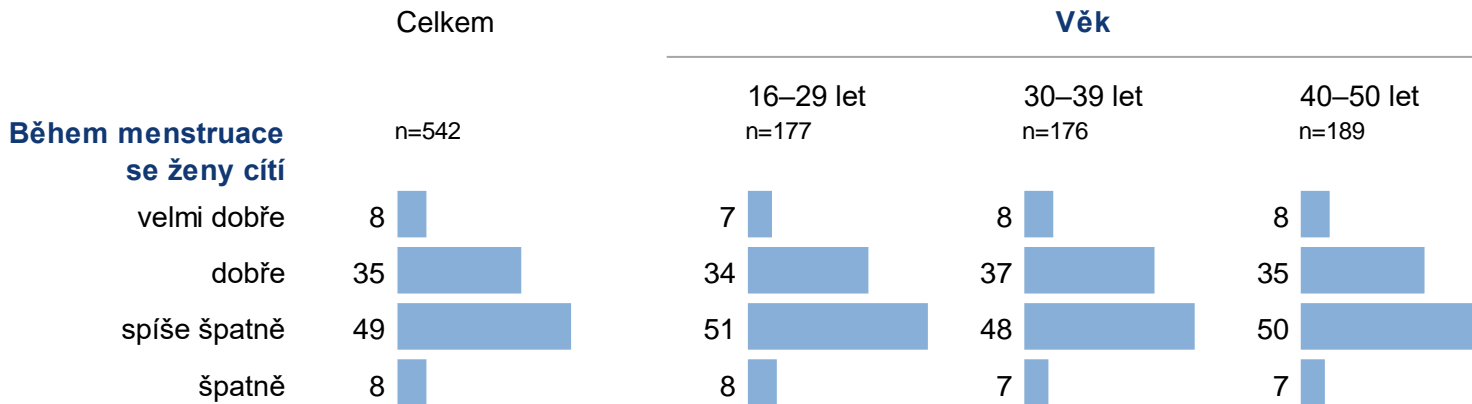
\*\*) špatná nálada, citlivost atd.

Otázka F18: O jakých příznacích se hovoří?

Zdroj dat: Ženy a dívky, které hovoří o zkušenostech s menstruací / údaje v %

# Pocity a příznaky během menstruace

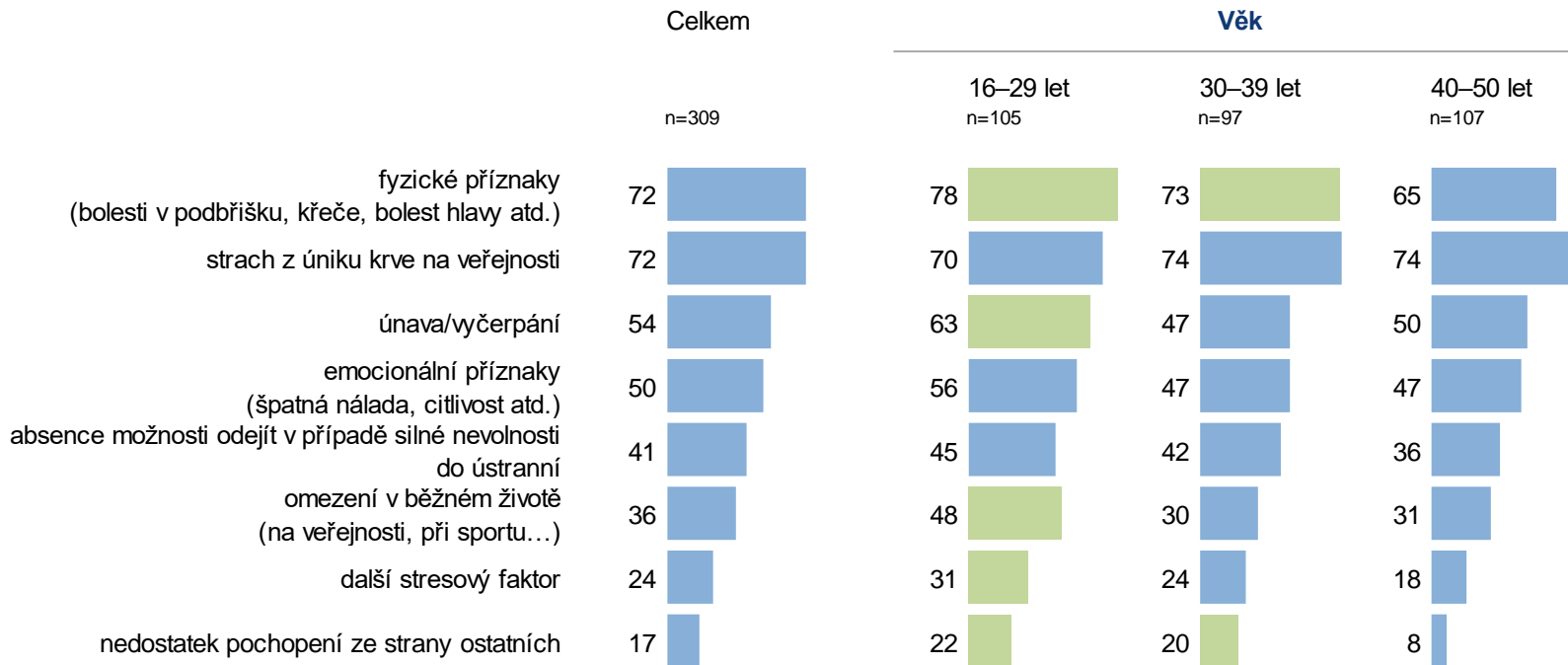
Pokud jde o to, jak se ženy na veřejnosti během menstruace cítí, odpovědi mladších a starších žen se neliší. Polovina dotázaných žen se cítí spíše špatně.



Otázka F6: Jak se cítíte během menstruace na veřejnosti, na pracovišti, ve škole, na univerzitě atd.?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Příznaky se týkají všech věkových skupin. Více mladých žen si stěžuje na fyzické příznaky, únavu/vyčerpání, omezení, další stres nebo nedostatečné pochopení.

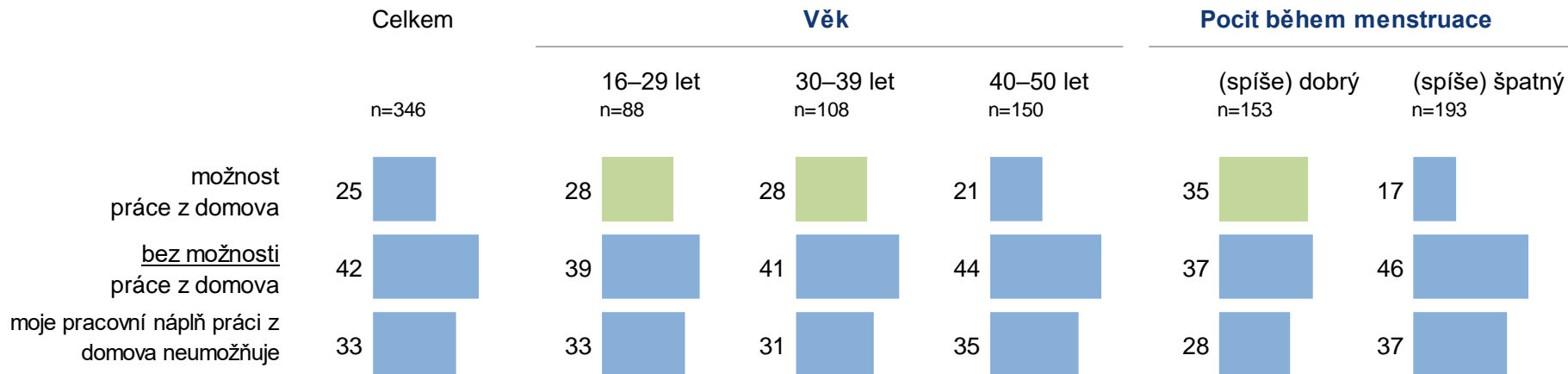


Otázka F7: Proč se během menstruace necítíte dobře?

Zdroj dat: Ženy a dívky, které se během menstruace necítí příliš dobře / necítí dobře / údaje v %



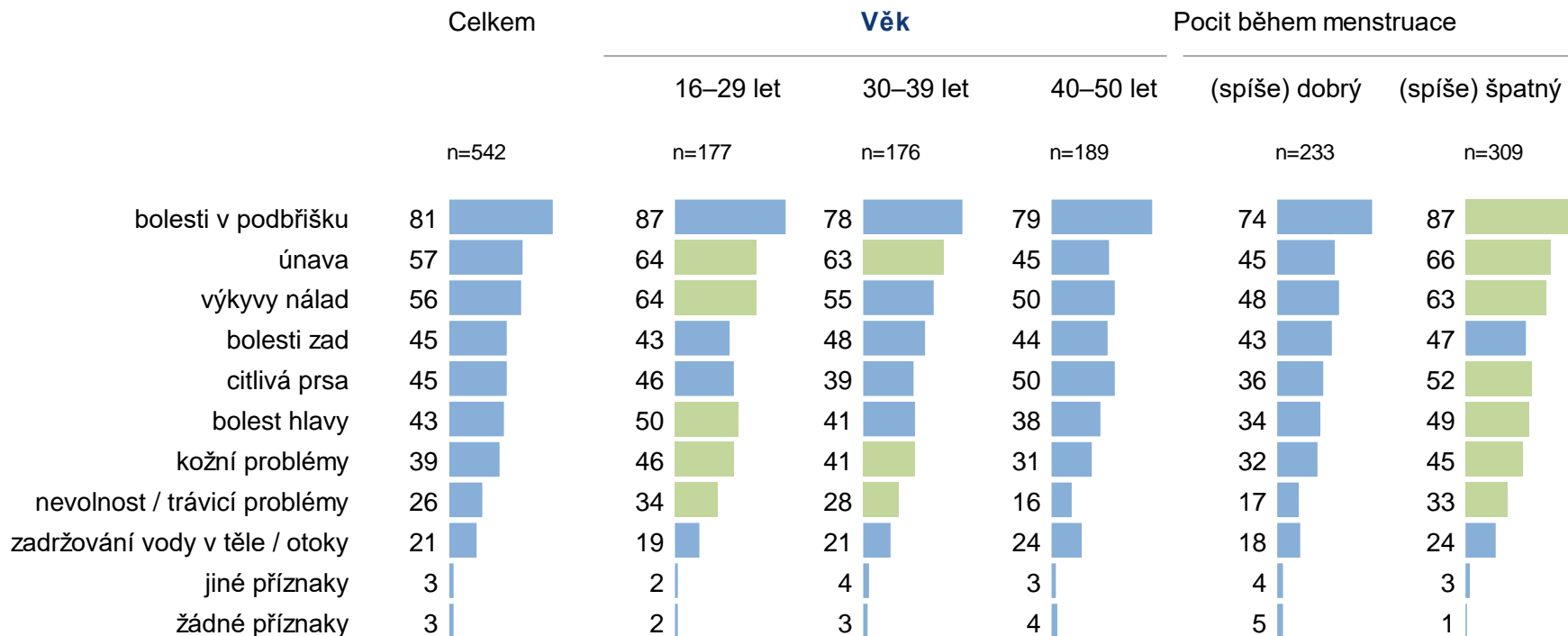
Pouze čtvrtina pracujících žen má možnost v případě silných menstruačních příznaků pracovat z domova. Ostatní musí chodit do práce i navzdory – někdy silným – příznakům.



Otázka F8: Když se zamyslíte nad svou prací: Pokud máte silné menstruační příznaky, máte možnost bez ohledu na obvyklá opatření ve vaší firmě pracovat jeden den z domova?

Zdroj dat: Pracující ženy / údaje v %

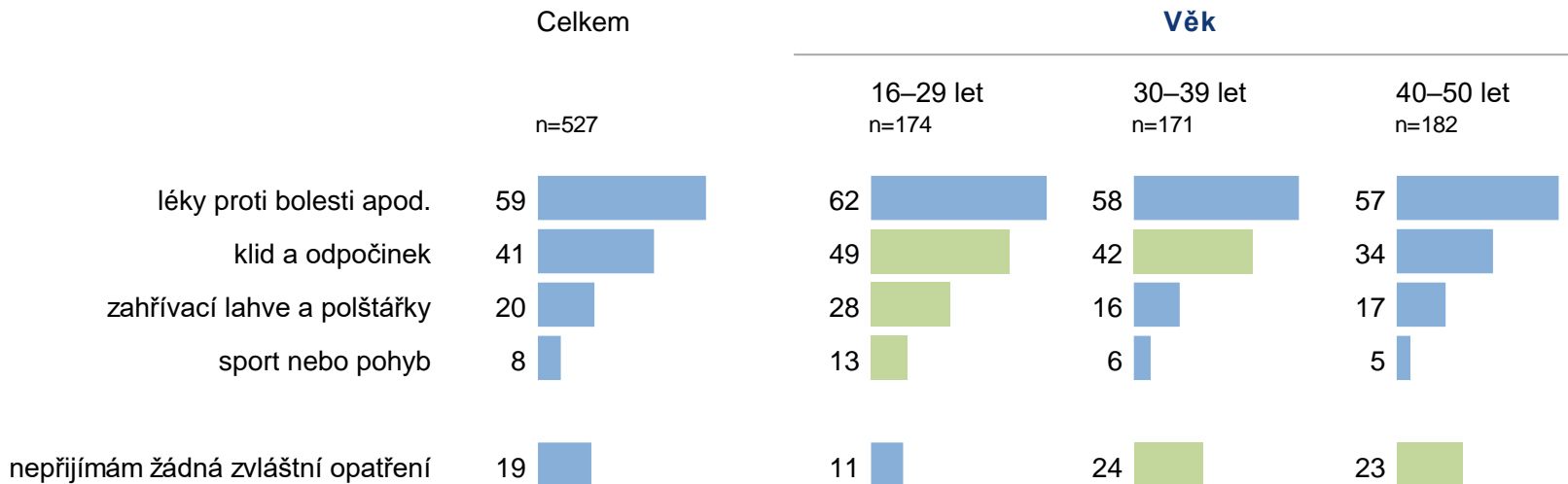
Bez ohledu na věk je během menstruace problémem číslo jedna bolest v podbřišku. Mladé ženy ve srovnání s dříve narozenými ženami častěji zmiňují únavu, výkyvy nálad, bolest hlavy, kožní a zažívací potíže.



Otázka F19: Jaké příznaky máte vy osobně během menstruace?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

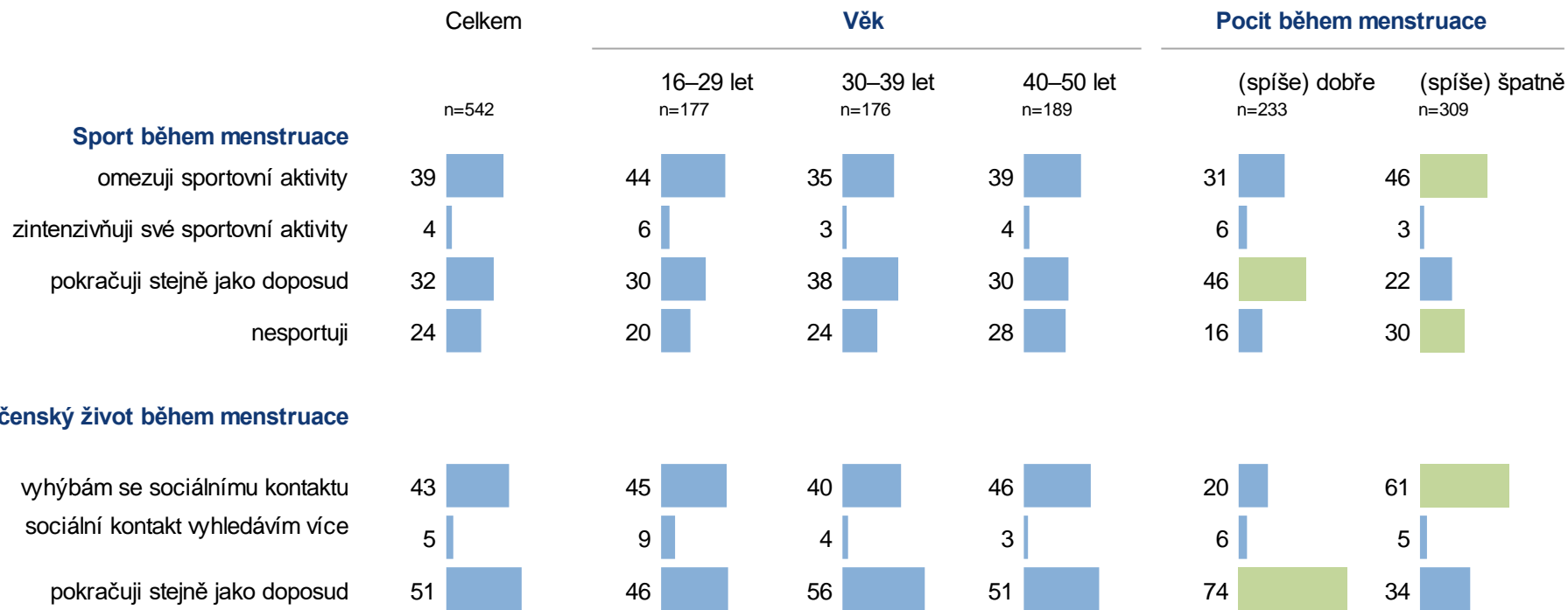
Většina žen si pomáhá léky. Mladší ženy častěji přijímají další opatření. Mezi ženami nad 40 let je větší podíl těch, které nepřijímají vůbec žádná opatření.



Otázka F20: Jaká opatření přijímáte ke zmírnění menstruačních příznaků?

Zdroj dat: České ženy a dívky s příznaky během menstruace / údaje v %

Pro mnoho žen znamená menstruace také omezení v každodenním životě. Ženy, které se necítí dobře, omezují zejména sport a společenské kontakty.



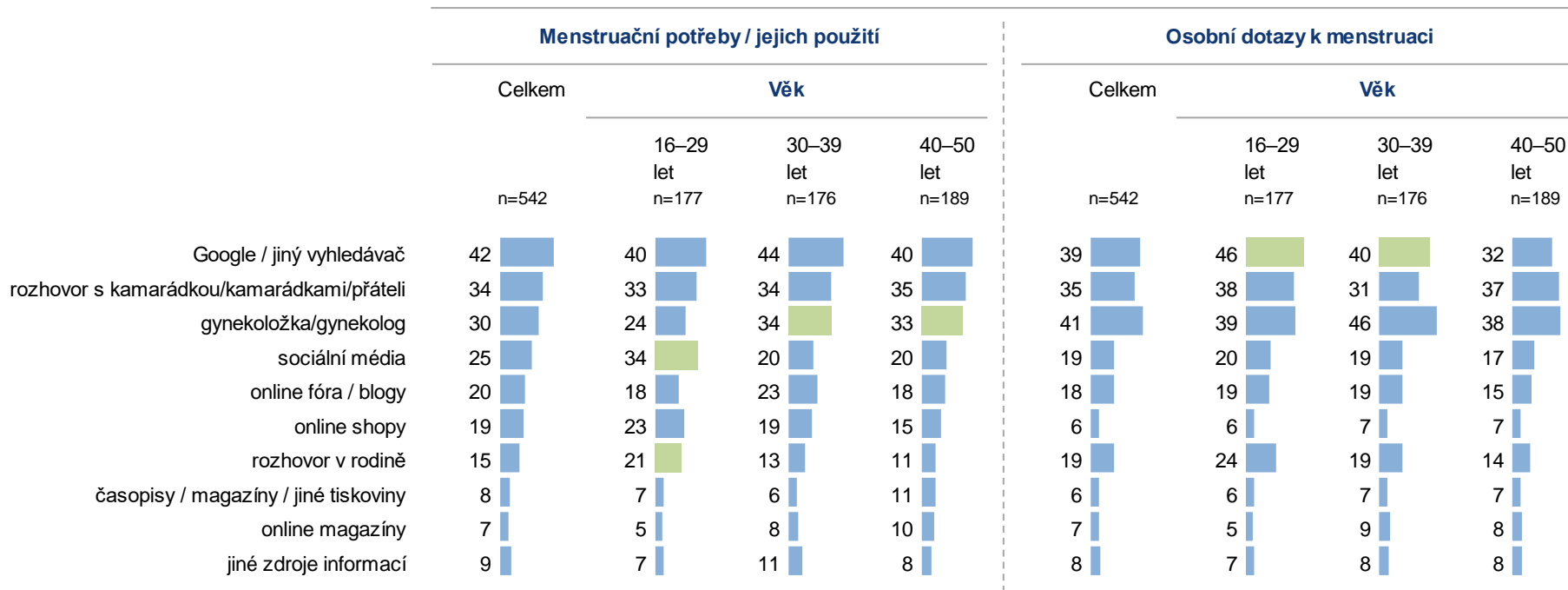
Otázka F24: Ovlivňuje menstruace váš společenský život nebo sportovní aktivity? Co z toho se vás týká?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Informovanost o menstruačních potřebách  
a znalost hormonálního cyklu

Bez ohledu na to, o jakou otázku se jedná, na prvním místě je vyhledávání na Googlu a rady od kamarádek. Gynekoložky/gynekologové jsou častěji kontaktováni s osobními dotazy. Pro rychlé získání informací využívají mladší ženy sociální média.

### Zdroje informací



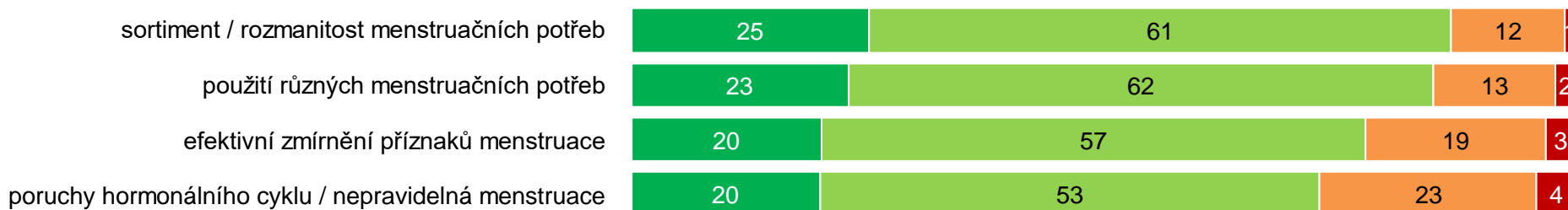
Otázka F21: Z jakých zdrojů čerpáte informace o menstruačních potřebách a jejich používání / osobních otázkách souvisejících s menstruací?

Zdroj dat: České žena a dívky / údaje v %

Po informacích k žádnému z těchto témat není velká poptávka. Pokud je, pak se jedná o otázky týkající se poruch hormonálního cyklu.

### Cítím se být informována

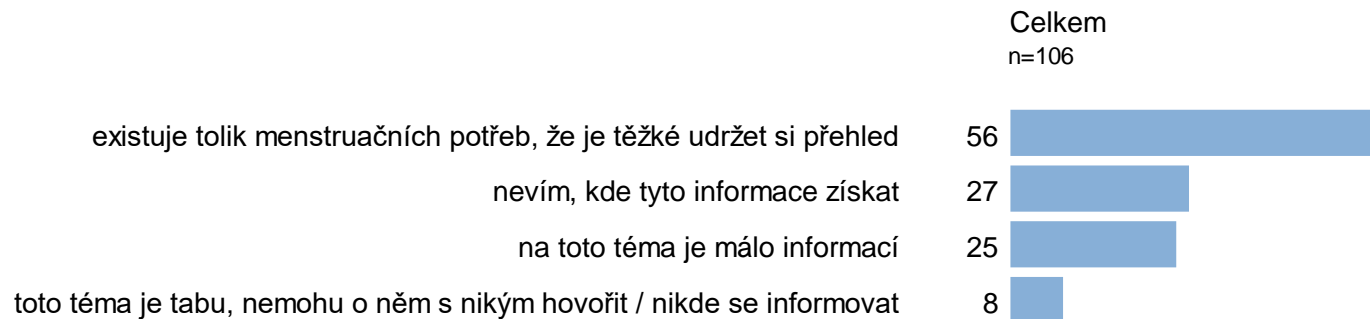
■ velmi dobře    ■ dobře    ■ spíše špatně    ■ špatně



Otázka F22: Jak dobře se cítíte být informována o následujících otázkách?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Informace o menstruačních potřebách potřebuje v zásadě jen menšina žen. A pokud je potřebují, je to proto, že se ztrácejí v rozmanitosti a množství nabízených produktů.

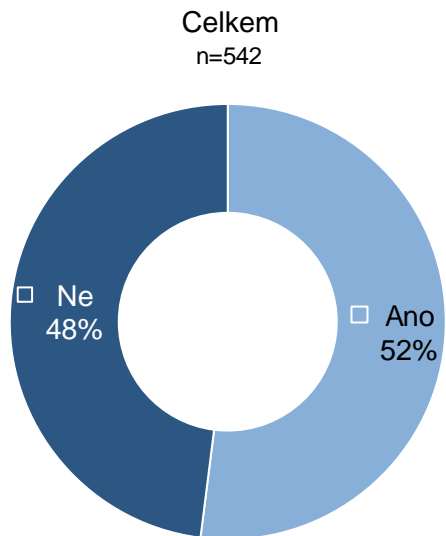


Otázka F23: Proč se necítíte dostatečně informovaná o různých menstruačních potřebách a o tom, jak je používat?

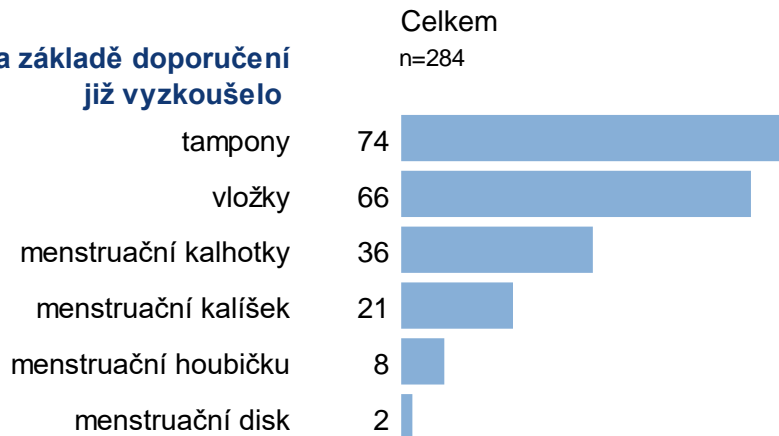
Zdroj dat: Ženy, které jsou o sortimentu a použití informovány méně nebo vůbec / údaje v %



Polovina dotázaných si již zakoupila menstruační potřeby na základě doporučení ze svého blízkého okolí. Většinou se jednalo o klasické tampony / vložky.



**Na základě doporučení již vyzkoušelo**

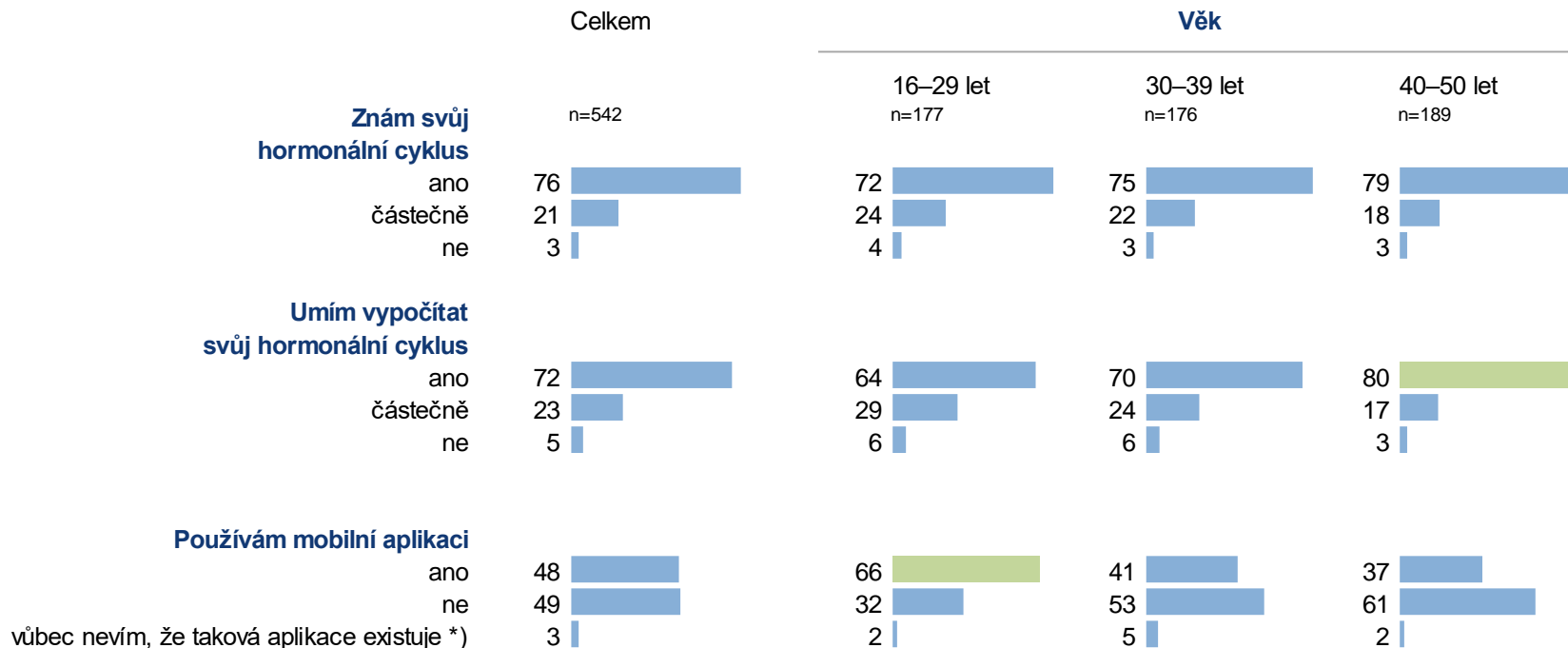


Otázka F29: Koupila jste si někdy menstruační potřeby, které vám doporučilo vaše blízké okolí?

Otázka F30: Které produkty jste na základě doporučení minimálně jednou vyzkoušela?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

I přes používání mobilních aplikací si mladé ženy nejsou jisté v otázkách týkajících se hormonálního cyklu. Ženy dříve narozené využívají méně digitálních možností, ale mají více zkušeností a větší pocit jistoty.



Otázka F25: Znáte svůj hormonální cyklus?

Otázka F26: Umíte vypočítat svůj hormonální cyklus?

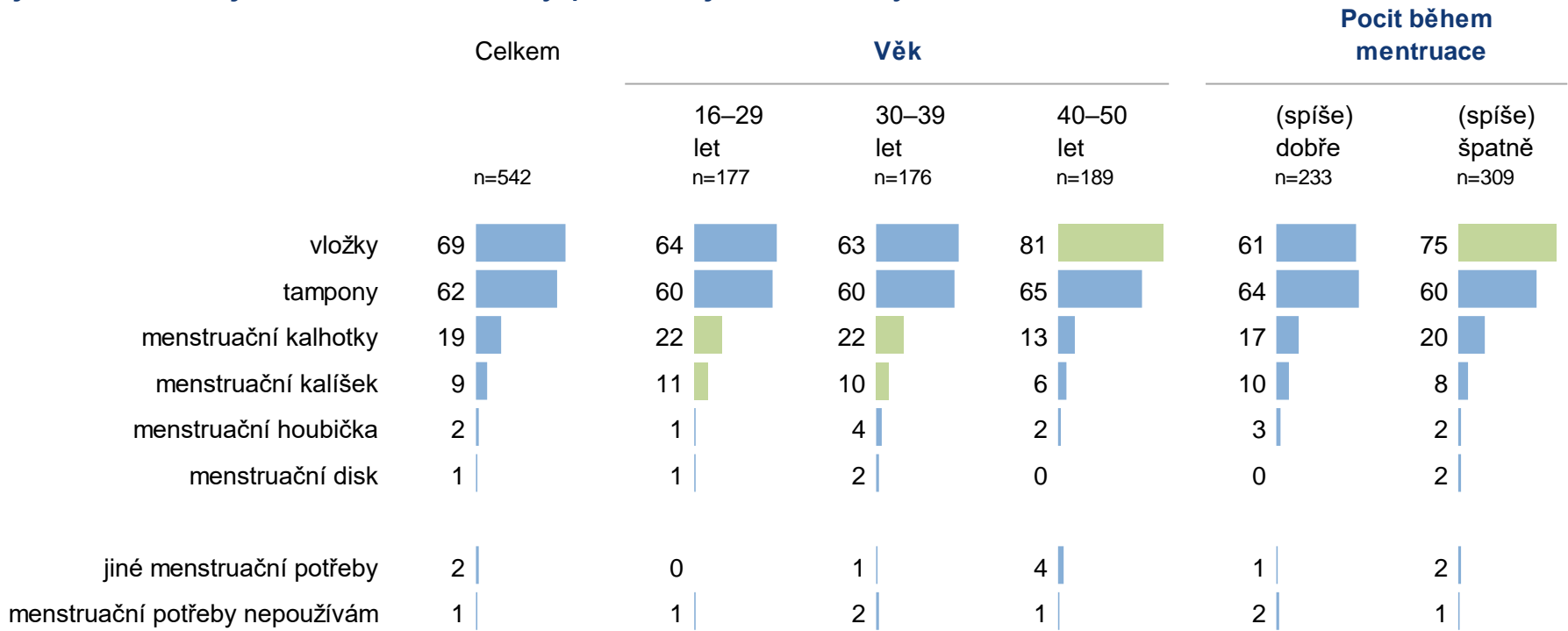
Otázka F27: Používáte aplikaci pro sledování svého cyklu?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

\*) ale používala bych ji

# Používání menstruačních potřeb

Co se týče menstruačních potřeb, hygienické vložky jsou o něco rozšířenější než tampony. Vložky poskytují ženám, které se během menstruace cítí (velmi) nepříjemně, větší jistotu. Mladší ženy používají alternativy.

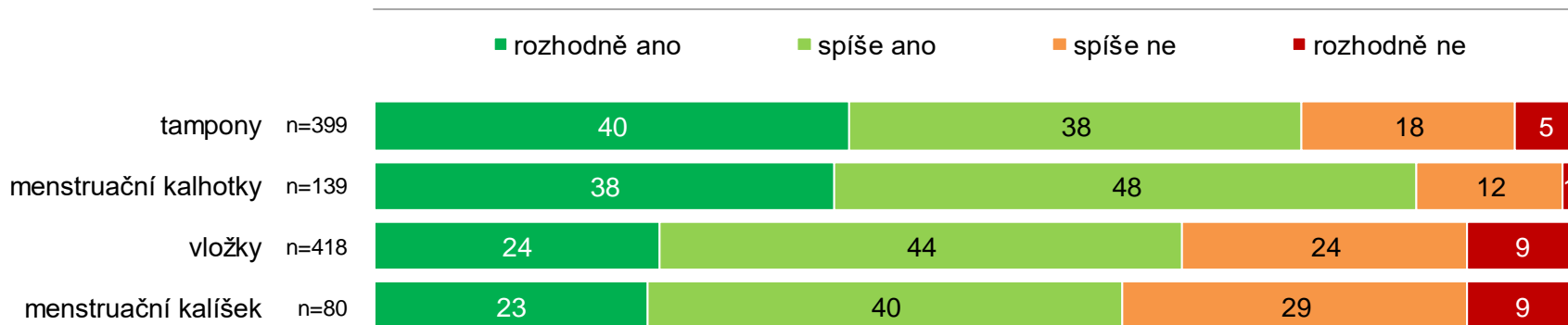


Otázka F31: A které z těchto produktů používáte v současné době během menstruace?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Uživatelky mají obvykle (spíše) dobrý pocit z tamponů a menstruačních kalhotek, ale u vložek a zejména menstruačních kalíšků se tento pocit mísí s pocitem většího nepohodlí.

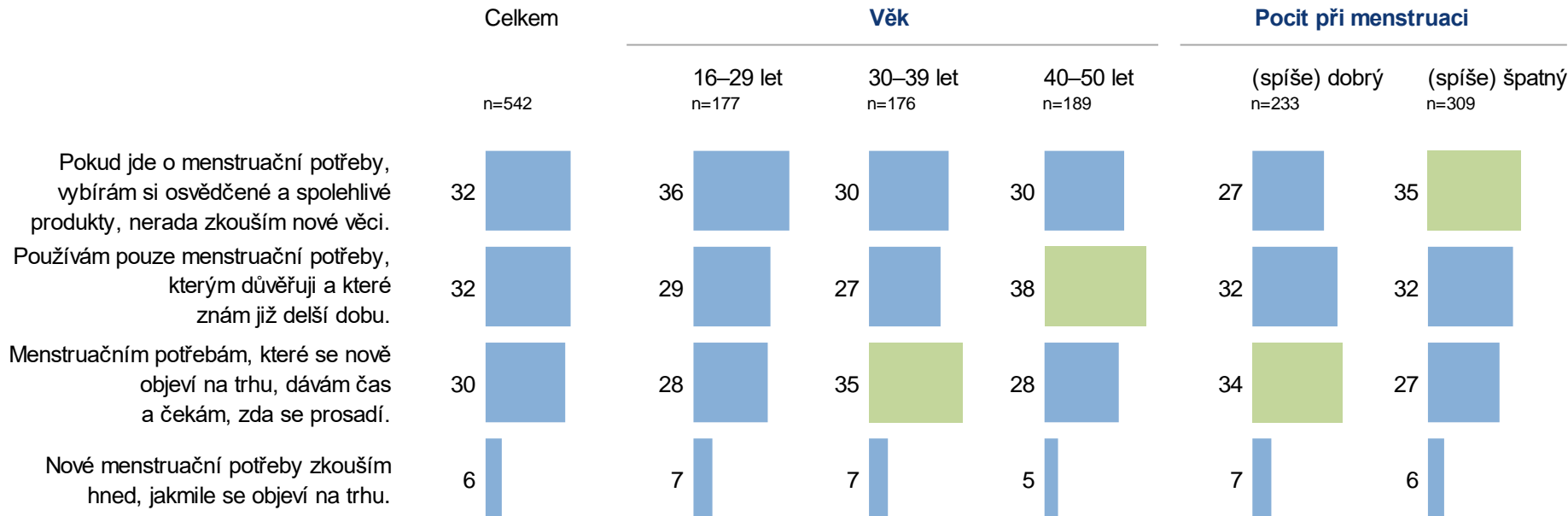
### Dobry pocit při pouziti prislusneho produktu



Otázka F32: Do jaké míry se vás týká nebo netýká následující otázka?

Zdroj dat: Uživatelky příslušného produktu / údaje v %

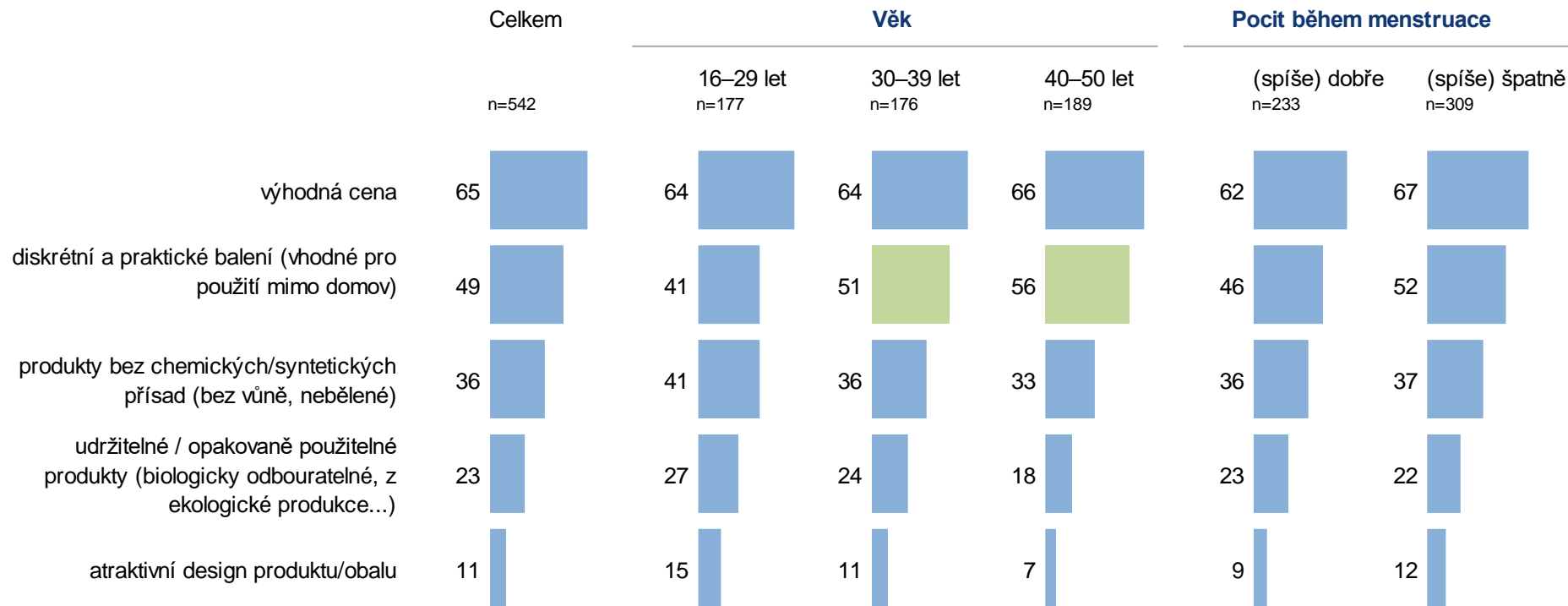
# Používání menstruačních potřeb je spojeno především se slovem „jistota“. Ženy nerady experimentují a vyhledávají to, co je osvědčené a známé.



Otázka F33: Které z těchto tvrzení se vás týká nejvíce?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

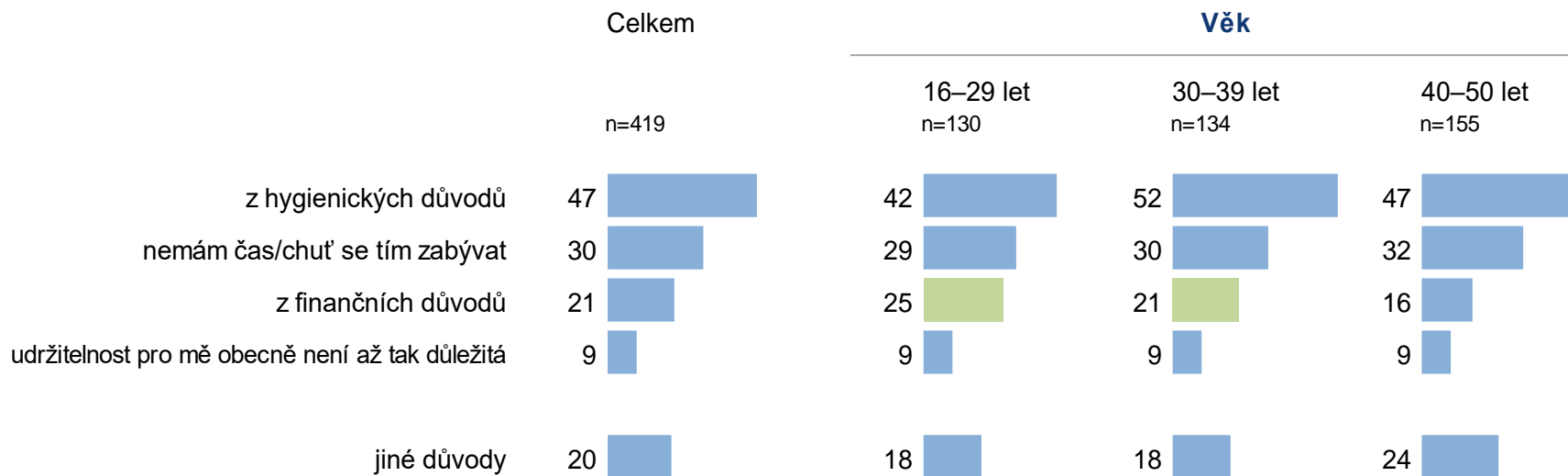
Hlavním důvodem nákupu je příznivá cena. S přibývajícím věkem nabývá na významu diskrétní a praktické balení produktu.



Otázka F34: Při výběru menstruačních potřeb věnuji pozornost...

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Otázka udržitelnosti je podružná především z důvodu obav o hygienu nebo proto, že se ženy nechtějí touto otázkou zabývat. U mladých žen je tu také faktor finanční náročnosti.



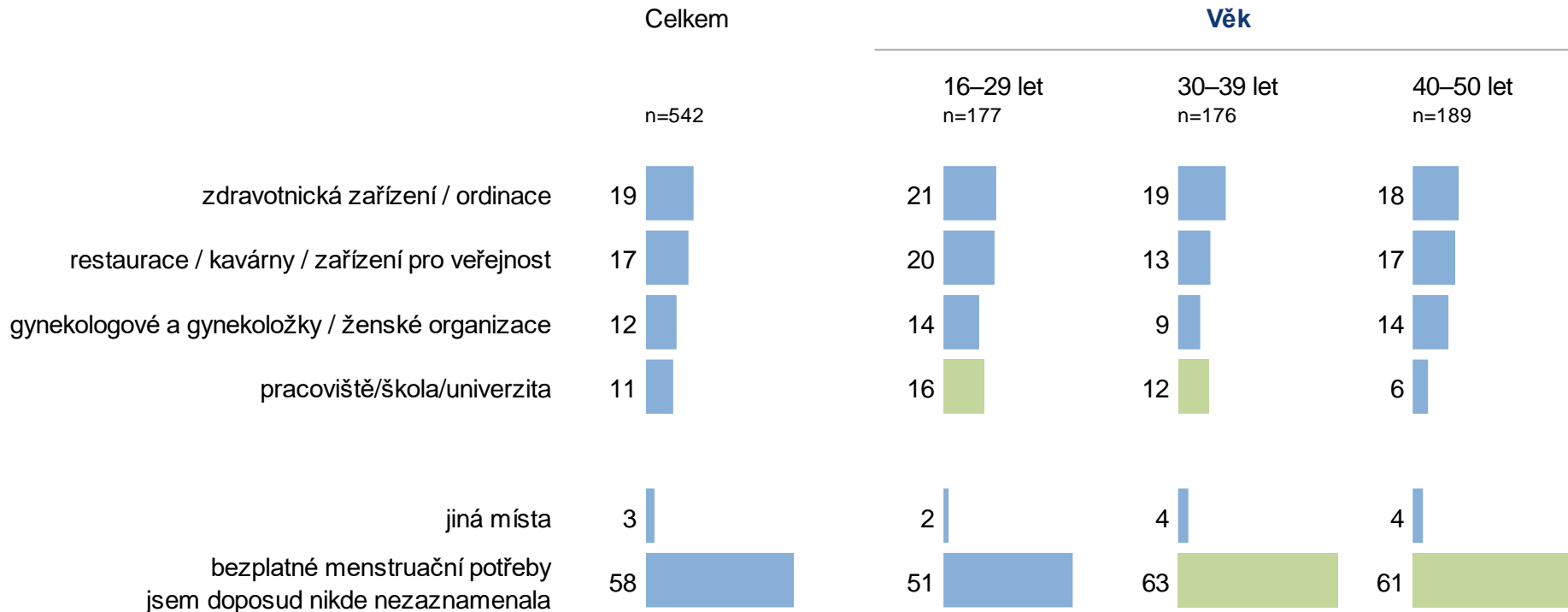
Otázka F35: Udržitelné produkty/alternativy, jako například menstruační kalíšky, pro vás nejsou až tak důležité. Proč tomu tak je?

Zdroj dat: Ženy, pro něž udržitelnost menstruačních potřeb není důležitá / údaje v %



Povědomí a využívání bezplatných menstruačních potřeb na veřejných místech

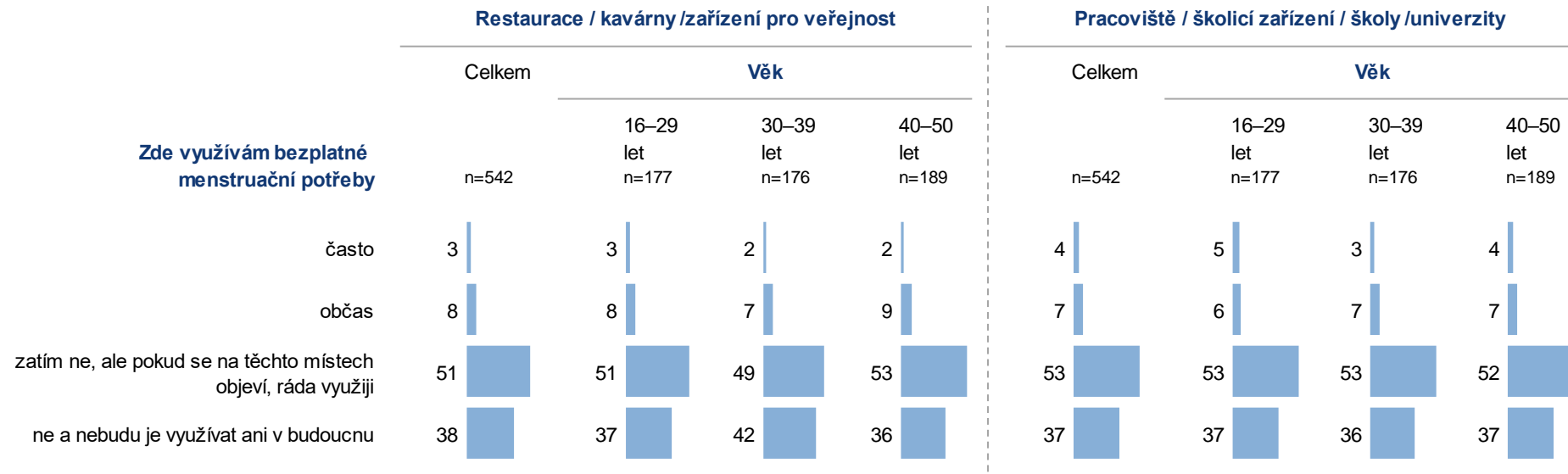
# Bezplatné menstruační potřeby jsou na veřejných místech využívány jen sporadicky a malým počtem žen.



Otázka F3: Na kterých místech jste již zaznamenala bezplatné menstruační potřeby?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

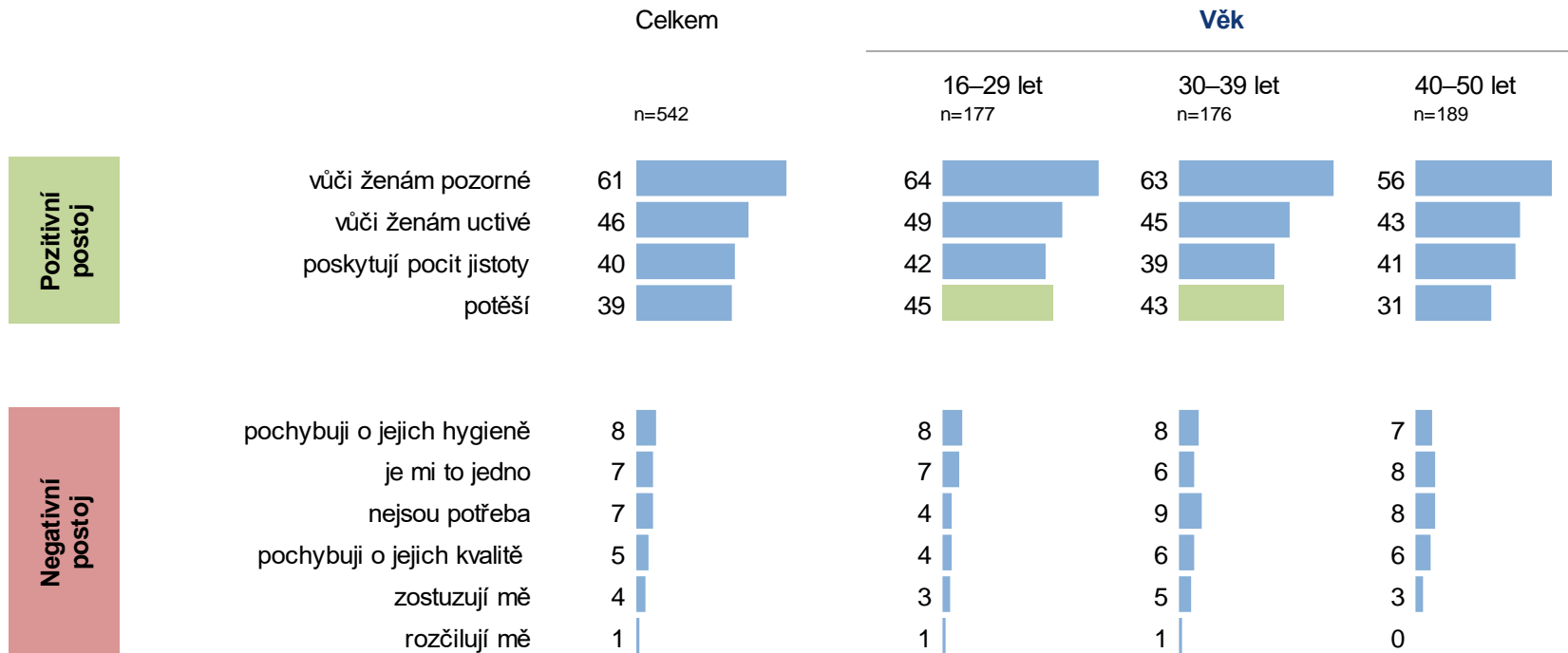
Každá desátá žena využívá na veřejných místech bezplatné menstruační potřeby. Při vhodné nabídce je však ochota k jejich využívání mnohem větší. Třetinu z dotazovaných žen tato nabídka neosloví.



Otázka F4: Využili jste nebo ještě nevyužili bezplatné menstruační potřeby na následujících místech?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %

Zcela zjevně jsou mladší ženy k tématu poskytování bezplatných menstruačních potřeb ve veřejných prostorách více otevřené a méně zaujaté. Udělaly by jim větší radost.



Otázka F5: Jaký ve vás vyvolávají pocit bezplatné menstruační potřeby ve veřejných prostorách, jako jsou kavárny, pracoviště či školy?

Zdroj dat: České ženy a dívky / údaje v %