

Menštruačný report

dmSK, máj 2024



Koho sme sa pýtali?

~ **600** žien za krajinu

vzorku realizoval Inštitút Spectra Marktforschung

reprezentatívna vzorka bola skúmaná v závislosti
na veku, vzdelaní a lokalite

	16-29 rokov	30-39 rokov	40-50 rokov
Slovensko	192	192	217
Česko	184	186	230
Rakúsko	215	186	199
Maďarsko	206	169	225
Slovinsko	196	197	241
Chorvátsko	235	187	215
Bosna a Hercegovina	249	174	177
Srbsko	205	185	210
Rumunsko	194	181	233
Bulharsko	183	189	228
Taliansko	216	184	255



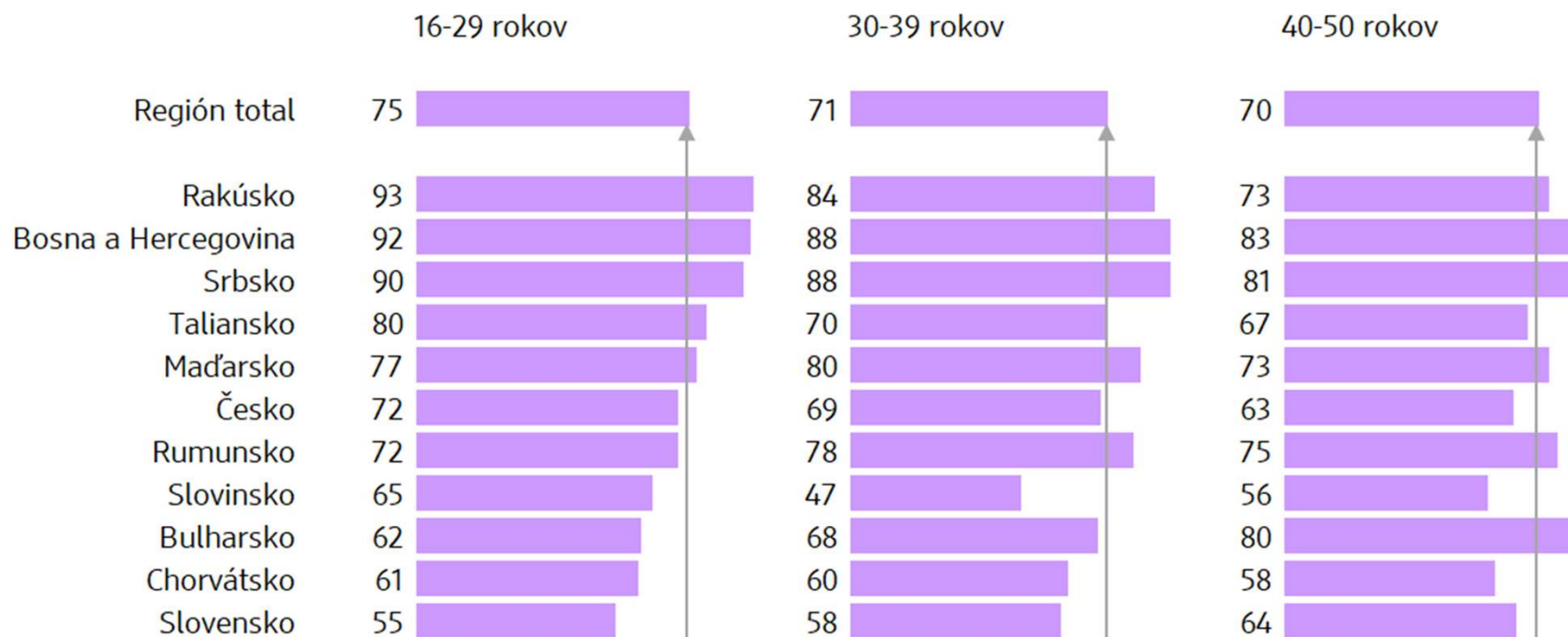
Z ktorej časti Slovenska pochádzate a aké máte vzdelanie?

	Vek				Vzdelanie		Bydlisko	
	Ženy celkom	16-29 rokov	30-39 rokov	40-50 rokov	nižšie	vyššie	mesto	vidiek
BÁZA	544	179	176	189	369	175	342	202
Slovensko - Bratislava a okolie	13	19	10	10	13	12	17	6
Západné Slovensko (Trnavský, Trenčiansky, Nitriansky)	33	27	33	38	34	30	33	33
Stredné Slovensko (Žilinský, Banskobystrický)	23	24	21	24	23	22	18	31
Východné Slovensko (Prešovský, Košický)	31	30	36	27	29	35	32	29

Báza: slovenské ženy / údaje v %

V zásade nemá téma ženského zdravia v žiadnej krajine dostatočný spoločenský význam.

4

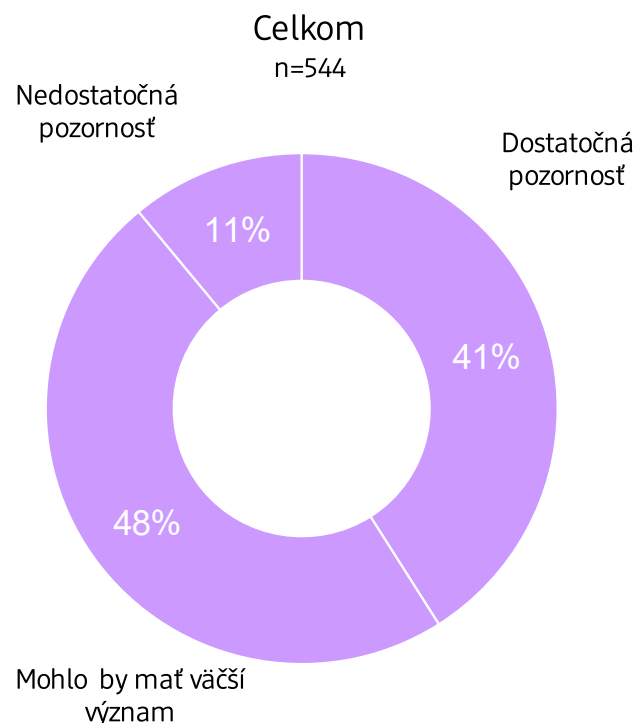


Zamyslite sa nad témou ženského zdravia v našej spoločnosti. Zaujíma sa naša spoločnosť dostatočne o tému zdravia žien alebo nie?

*údaje sú udávané v %

Iba 4 z 10 žien považujú tému zdravia žien za dostatočne riešenú. Platí to najmä pre ženy s nízkym vzdelaním. Väčšina by však uvítala väčší záujem spoločnosti.

5



Vek

16-29 rokov	n=179
30-39 rokov	n=176
40-50 rokov	n=189

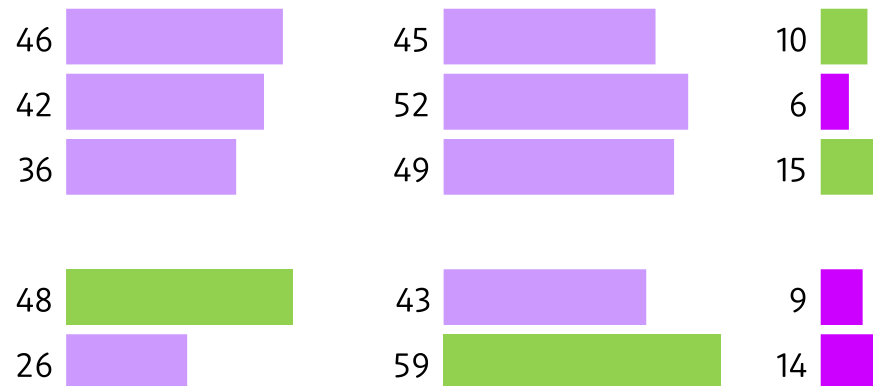
Vzdelanie

Nižšie	n=369
Vyššie	n=175

Dostatočná pozornosť

Mohlo by mať väčší význam

Nedostatočná pozornosť

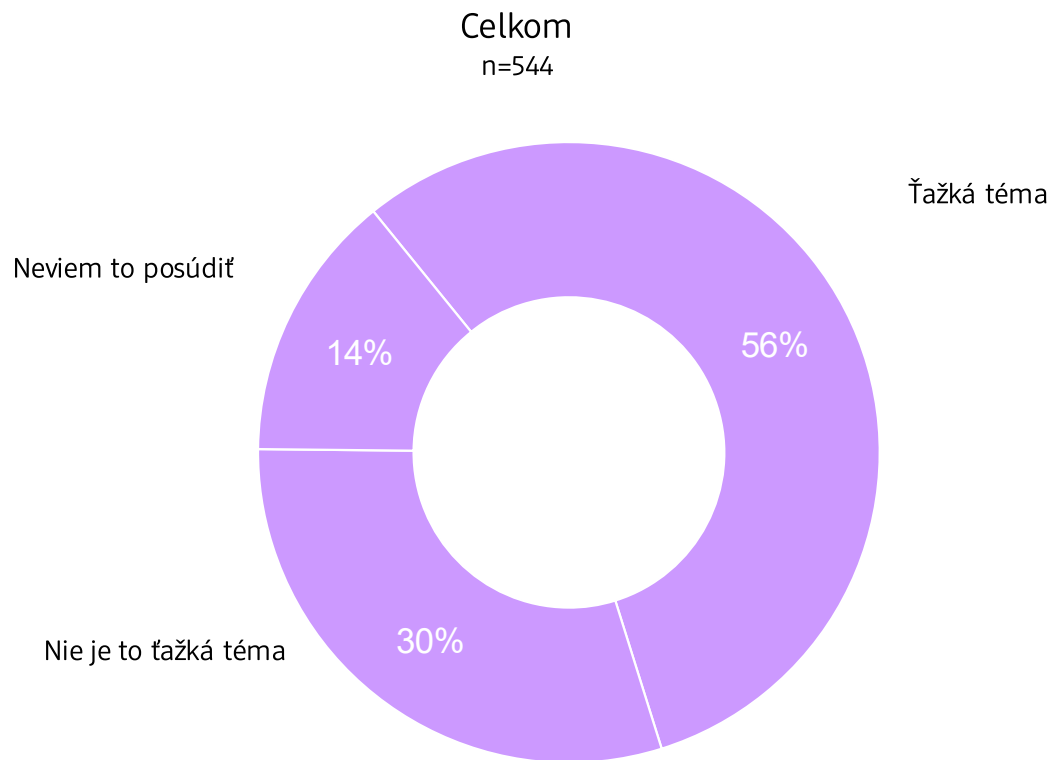


Zamyslite sa nad témou zdravia žien v našej spoločnosti. Zaujíma sa naša spoločnosť dostatočne o zdravie žien alebo nie?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

Bez ohľadu na vek a vzdelanie väčšina žien považuje zvládanie menštruácie za ťažkú sociálnu tému.

9

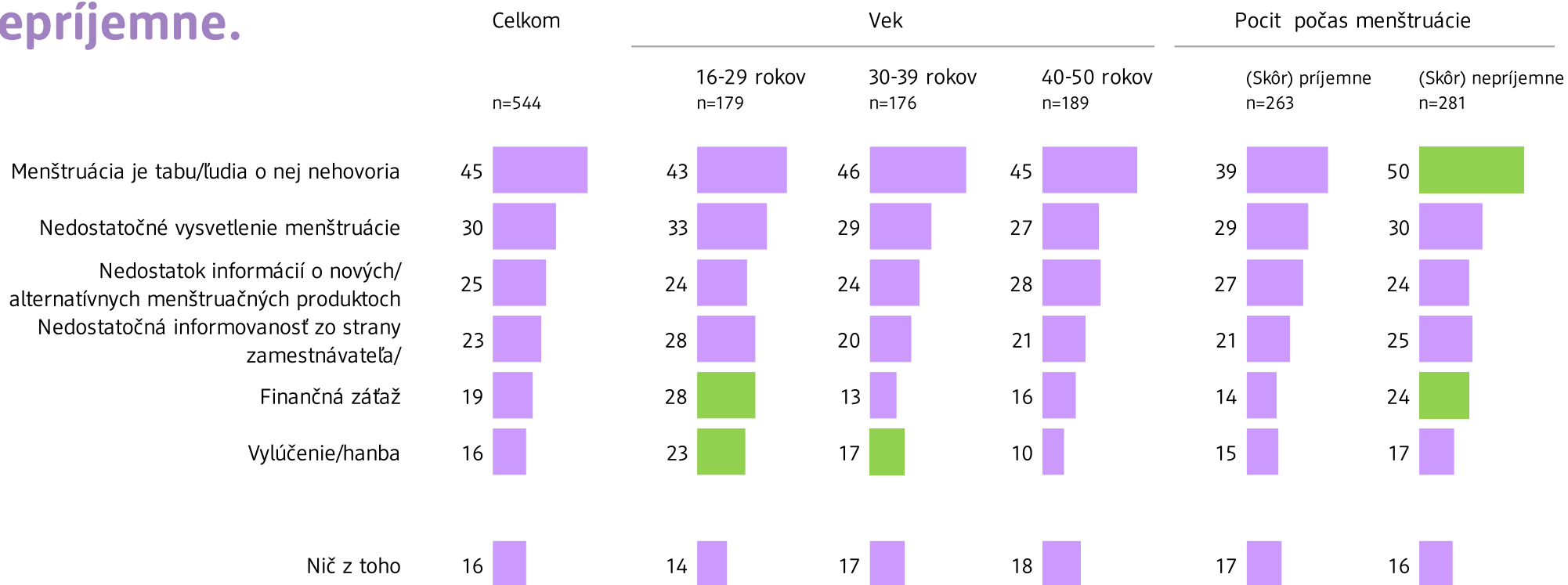


Je podľa vašich skúseností ťažké riešiť otázku menštruácie v našej spoločnosti?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

Ženy ako problematické uvádzajú predovšetkým tabuizáciu. Najviac sa to týka žien, ktoré sa počas menštruácie cítia (skôr) neprijemne.

7



S akými problémami/ťažkosťami ste sa sami stretli pri zvládaní menštruácie?

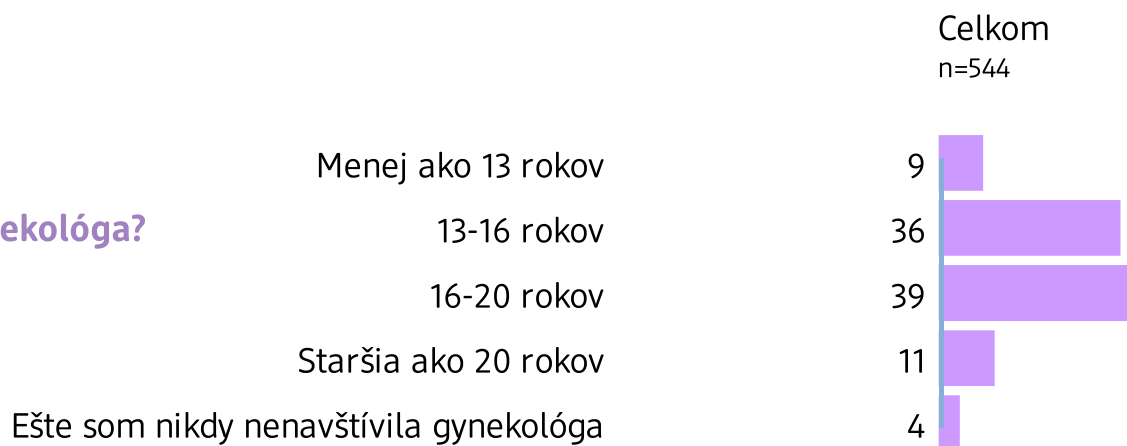
Báza: slovenské ženy / údaje v %



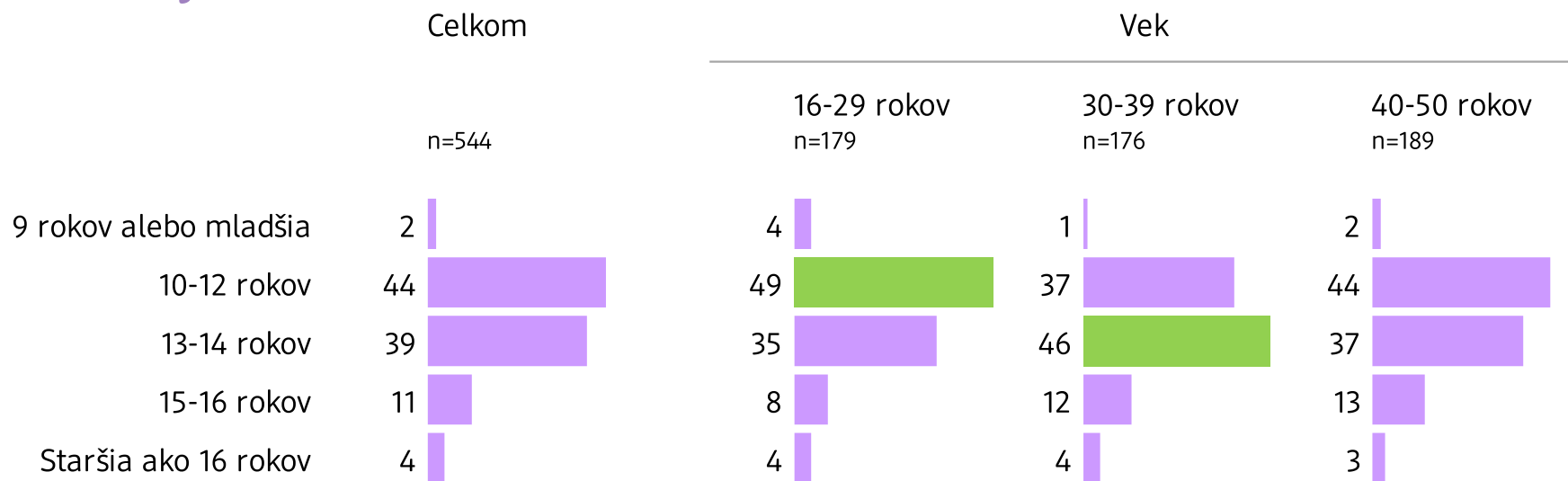
Väčšina žien navštívi gynekológa po prvýkrát vo veku 16 až 20 rokov. Každá desiatu žena navštívi gynekológa po prvýkrát, keď má viac ako 20 rokov. Prvé gynekologické vyšetrenie sa uskutoční buď v sprievode matky, alebo samostatne. Aj tu sa prejavuje generačný rozdiel. Pre 40-50 ročné ženy bola prvá návšteva osamote skôr štandardom.

Koľko rokov ste mali, keď ste prvýkrát navštívili gynekológa?

Báza: slovenské ženy / údaje v %



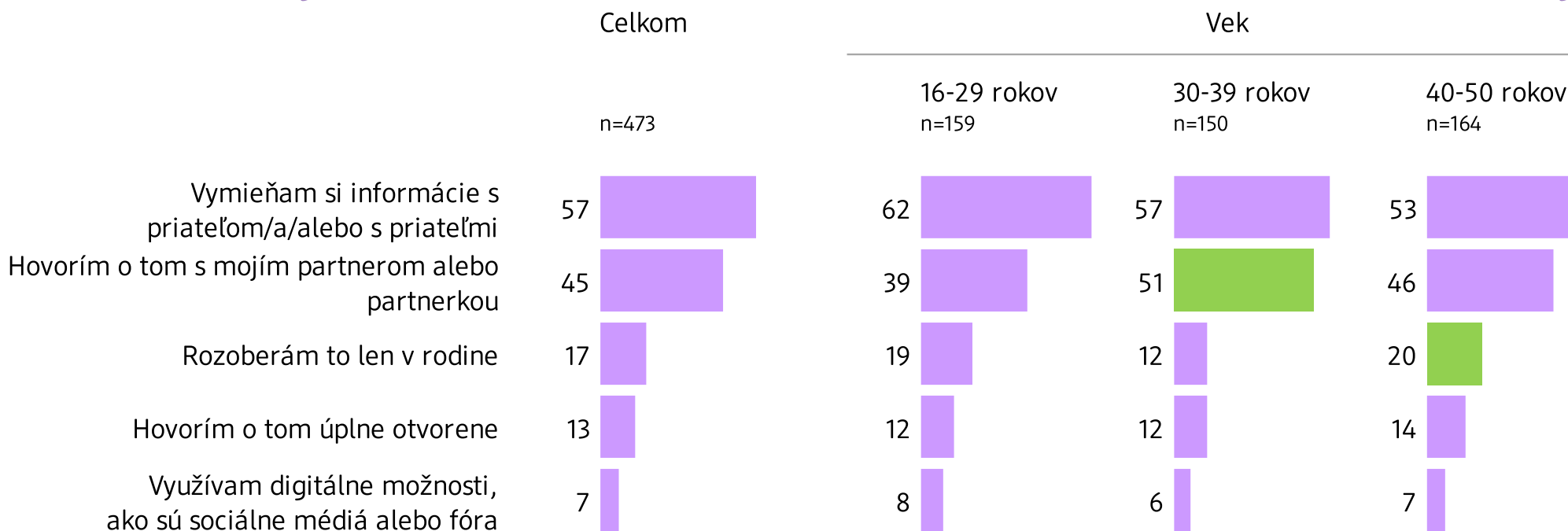
Väčšina žien má prvú menštruáciu vo veku 10 až 14 rokov. Medzi jednotlivými vekovými skupinami existujú rozdiely. Zdá sa, že prvá menštruácia sa vyskytuje skôr. Pred prvou menštruáciou je to prevažne matka, kto informuje ženy o nadchádzajúcej zmene. Ženy vo veku 40-50 rokov častejšie neboli informované vôbec.



Koľko ste mali rokov, keď ste dostali prvú menštruáciu?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

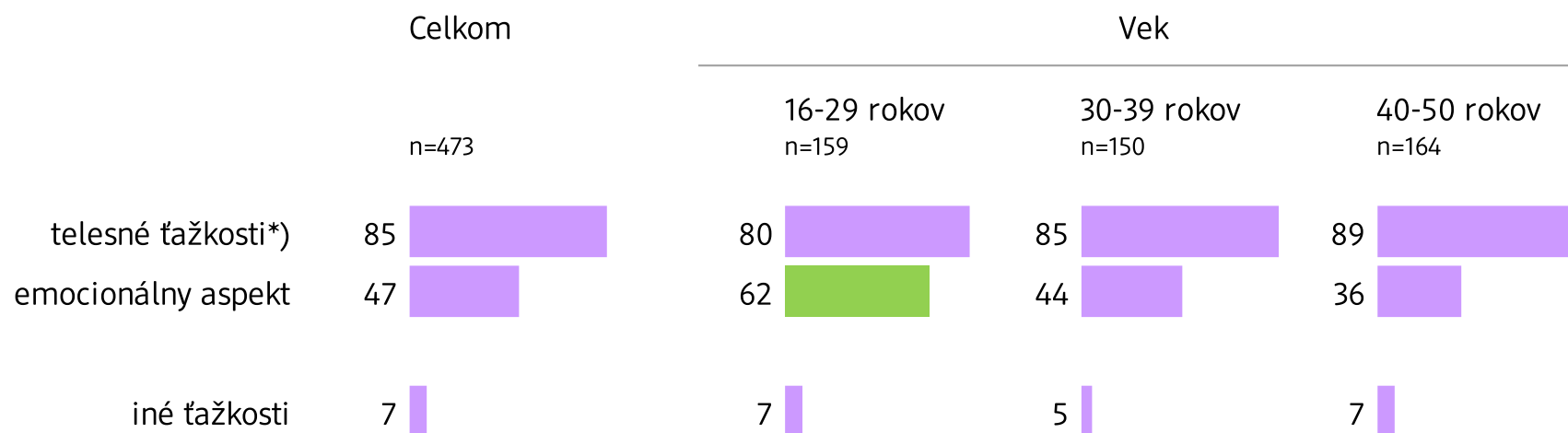
Výmena informácií prebieha predovšetkým s priateľmi alebo s partnerom.¹⁰
 To znamená, že okruh, s ktorým sa téma zdieľa, je starostlivo zvážený
 a vybraný. Len o niečo viac ako pätina žien pravidelne hovorí o svojich
 menštruačných skúsenostiach. Z hľadiska veku nie sú žiadne rozdiely.



S kým hovoríte o prípadných ťažkostiach počas menštruácie?

Báza: Ženy, ktoré hovoria o svojich menštruačných skúsenostiach / údaje v %

Častejšie hovoria o telesných ťažkostiach. Emocionálny aspekt sa o niečo viac týka mladších žien, alebo o ňom aspoň otvorenejšie hovoria.



*) (bolesti brucha, kŕče, bolesti hlavy, únava, etc.)

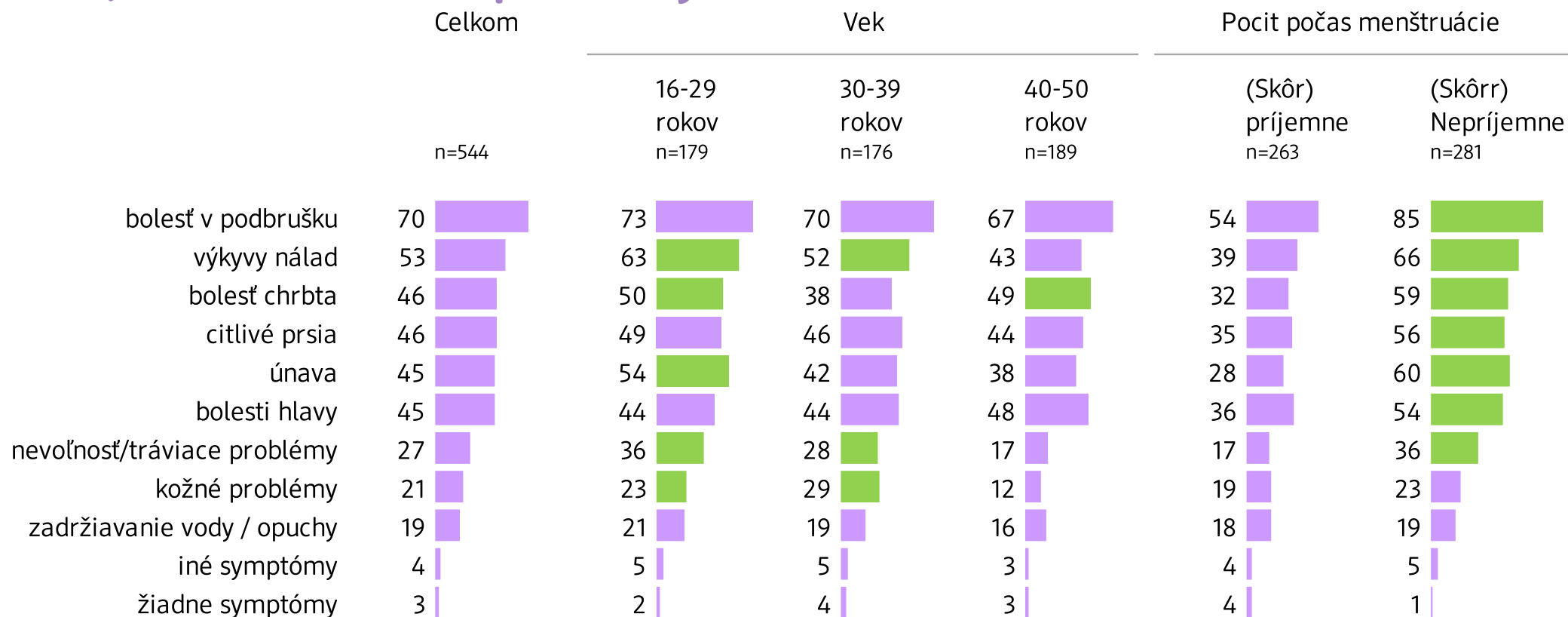
**) (zlá nálada, precitlivosť, etc.)

O akých príznakoch hovoríme?

Báza: Ženy, ktoré hovoria o svojich menštruačných skúsenostiach / údaje v %

Bez ohľadu na vek je bolesť brucha počas menštruácie problémom číslo jeden. Mladé ženy sa relatívne častejšie sťažujú na zmeny nálad, únavu, kožné a tráviace problémy.

12

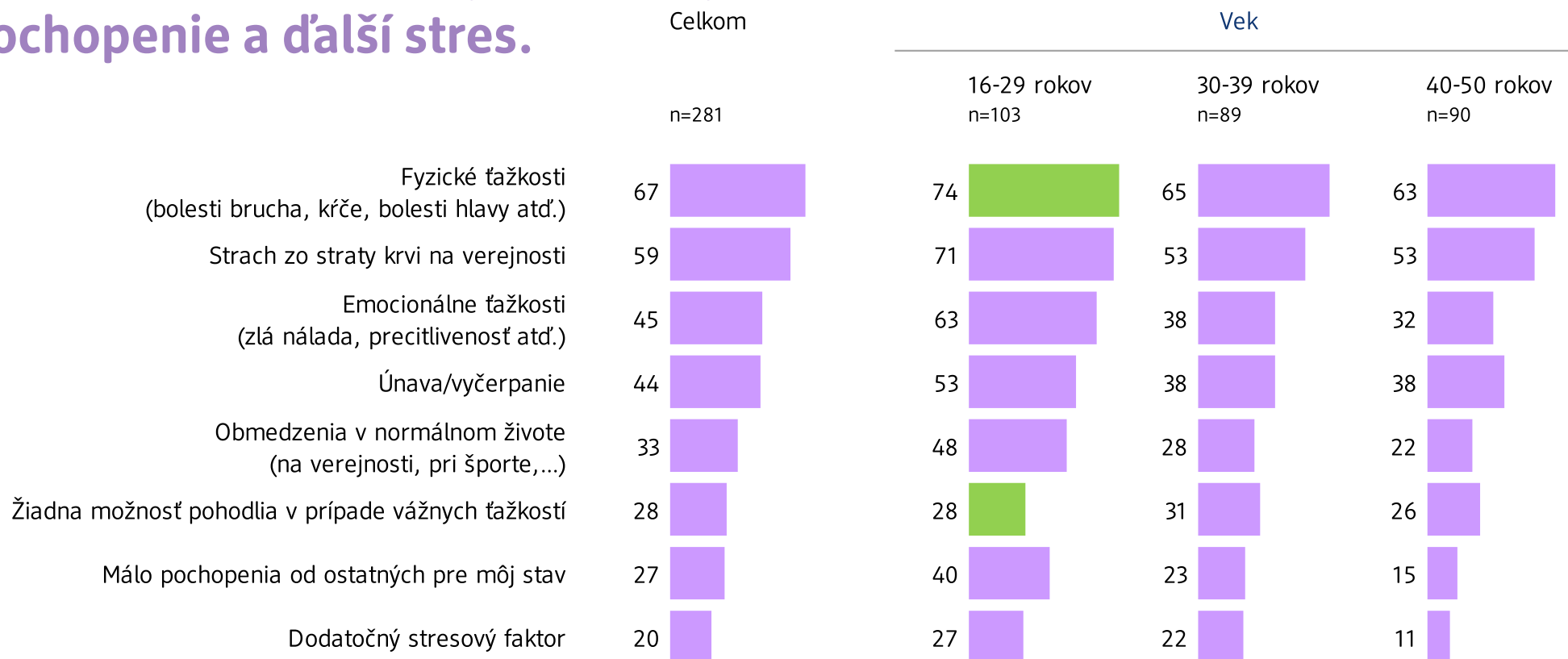


Aké príznaky máte počas menštruácie?

Báza: slovenské ženy / údaje v %



Fyzické ťažkosti sa týkajú všetkých vekových skupín. Mladé ženy sa však oveľa častejšie sťažujú na strach zo straty krvi, emocionálne problémy, únavu/vyčerpanie, obmedzenia, malé pochopenie a ďalší stres.

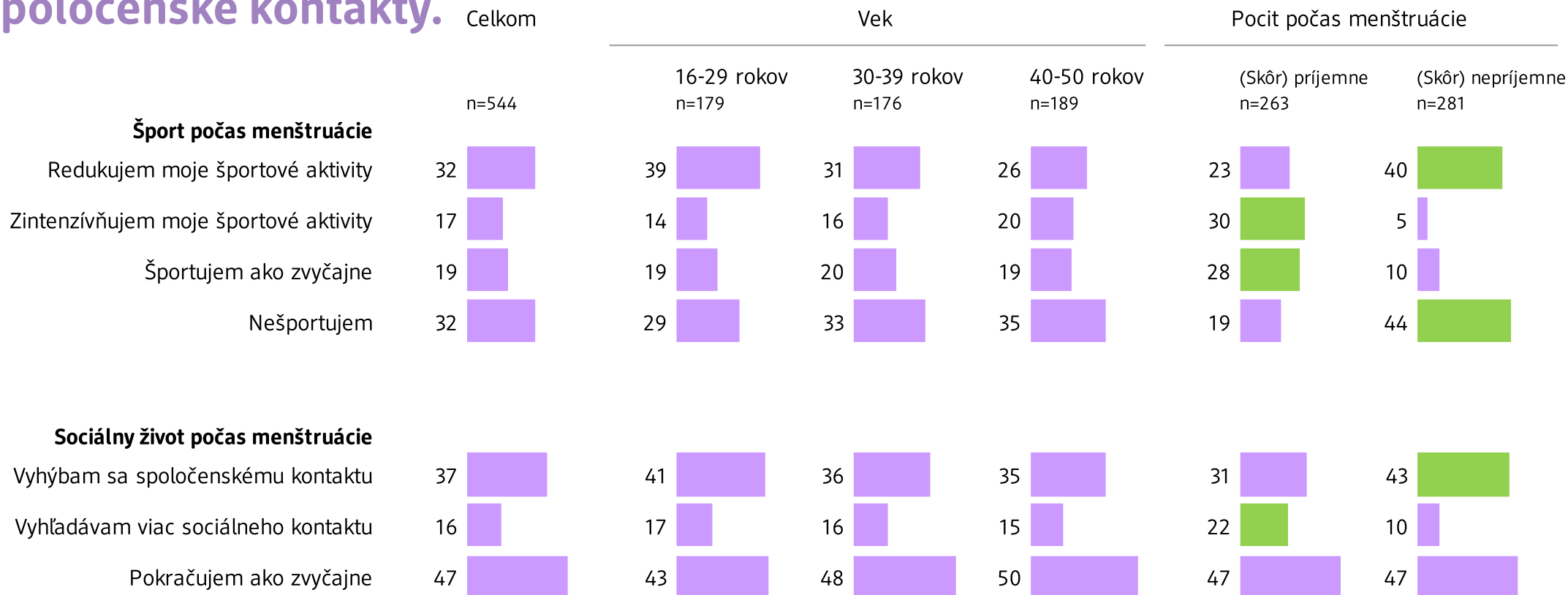


Prečo sa počas menštruácie cítite neprijemne?

Báza: Ženy, ktoré sa počas menštruácie cítia menej/nie sú vôbec spokojné / údaje v %

Pre mnohé ženy znamená menštruácia aj obmedzenia v každodennom živote. Ženy, ktoré sa necítia dobre, obmedzujú najmä šport a spoločenské kontakty.

14



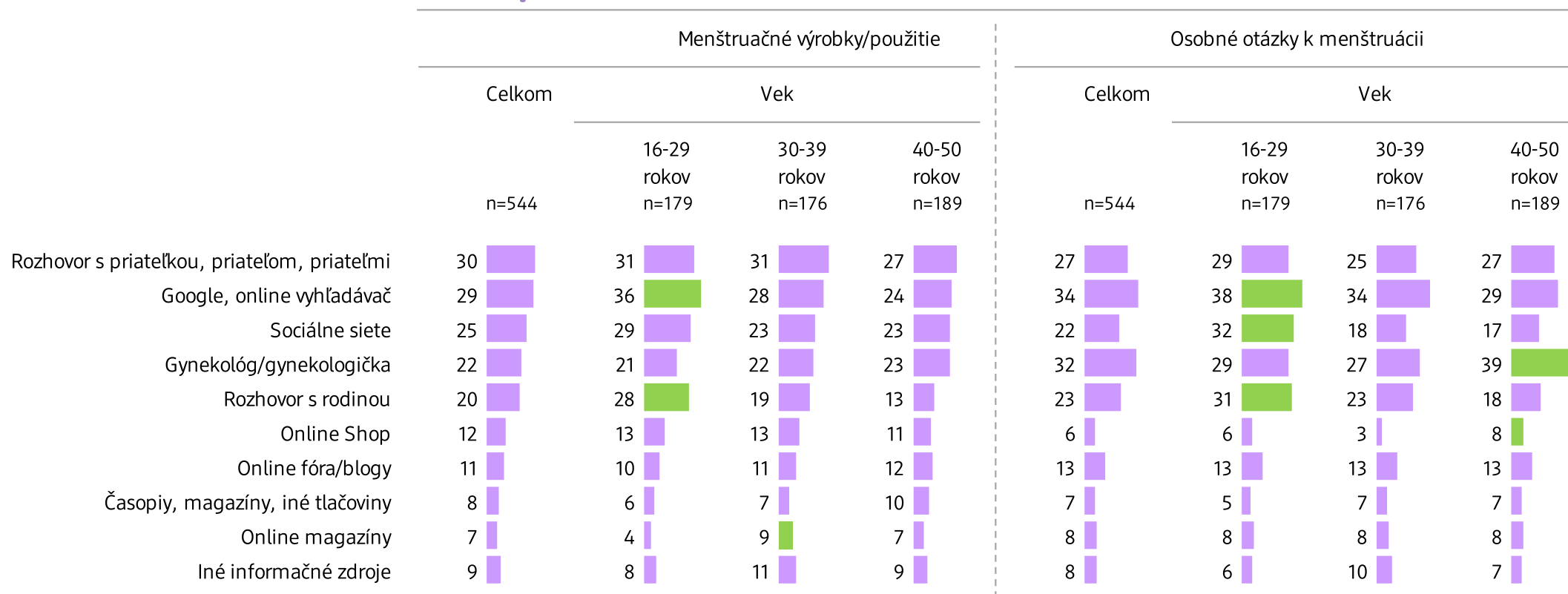
Ovplyvňuje menštruácia váš spoločenský život alebo vaše športové aktivity?
Ktorá z týchto možností sa vás týka?

Báza: slovenské ženy / údaje v %



Celkovo sú rozhovory s priateľmi najčastejšie využívaným zdrojom informácií o otázkach týkajúcich sa menštruačných výrobkov. U mladšej generácie sú však čoraz dôležitejšie digitálne možnosti, ako napríklad Google. Spomedzi krajín sme na chvoste vo vyhľadávaní informácií v online priestore.

Informačné zdroje



Z akých zdrojov čerpáte informácie o menštruačných produktoch a ich používaní/osobných problémoch súvisiacich s menštruáciou?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

Pokiaľ ide o menštruačné výrobky a ich používanie vyhľadávače a osobné rozhovory s priateľmi sú prvou možnosťou, kam sa obrátiť.

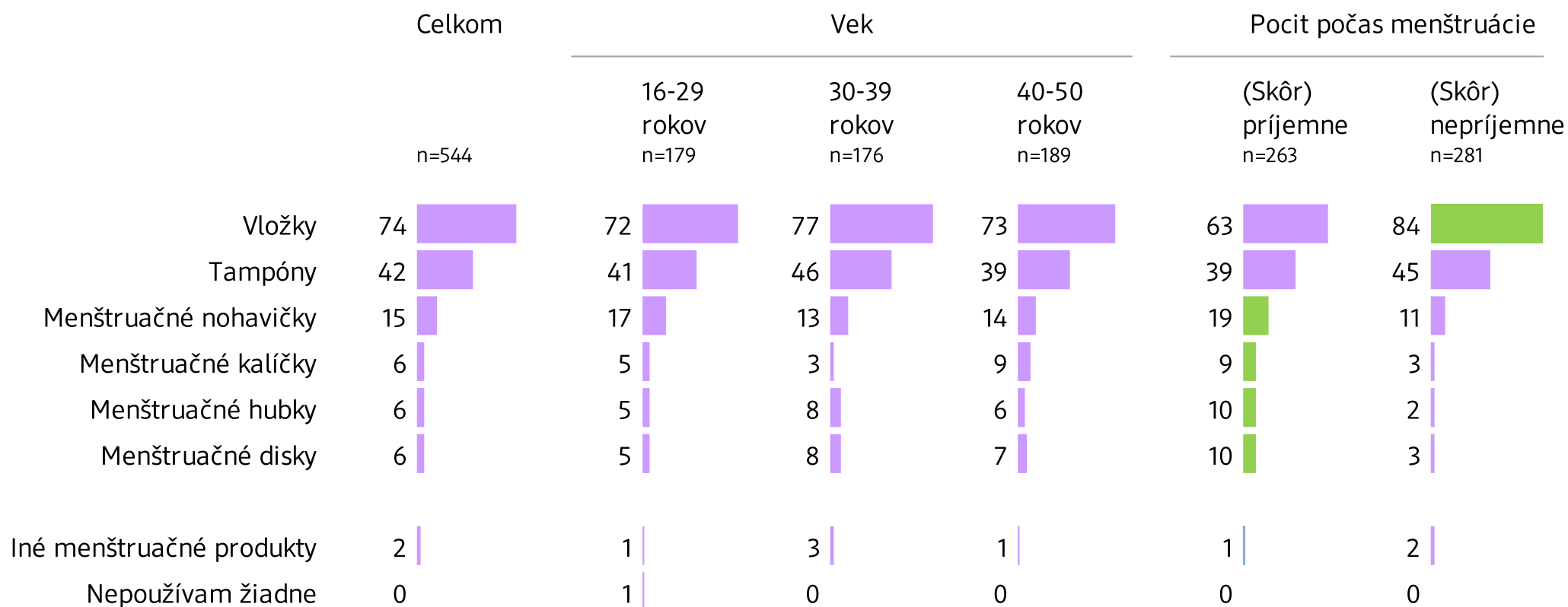
Informačné zdroje k menštruačným produktom/ k použitiu	Región total n=6122	Česko n=542	Slovensko n=544	Rakúsko n=525	Maďarsko n=540	Slovinsko n=593	Chorvátsko n=613	Bosna a Hercegovina n=519	Srbsko n=567	Rumunsko n=530	Bulharsko n=546	Taliansko n=603
Google/Vyhľadávače	38	42	29	42	30	36	42	36	44	35	36	40
Rozhovor s priateľkou, priateľom, priateľmi	37	34	30	38	31	39	41	48	49	28	40	31
Gynekológ/gynekologička	28	30	22	32	23	24	26	34	32	35	25	30
Sociálne siete	23	25	25	21	19	26	24	27	24	17	19	21
Rozhovor s rodinou	19	15	20	18	19	22	20	15	22	25	17	20
Online fóra/Blogy	16	20	11	11	17	18	23	17	21	13	16	7
Online Shop	13	19	12	9	16	20	14	7	14	15	12	10
Online magazín	9	7	7	7	11	11	11	8	10	8	7	6
Časopisy, magazíny, iné tlačoviny	8	8	8	7	9	10	14	11	10	3	2	4
Iné informačné zdroje	9	9	9	11	9	7	5	9	7	9	10	11

Z akých zdrojov čerpáte informácie o menštruačných produktoch a ich používaní?

Báza: slovenské ženy / údaje v %



Pokiaľ ide o menštruačné produkty, hygienické vložky sú najčastejšie používaným výrobkom. Novšie menštruačné výrobky, ako sú napríklad kalíšky, častejšie skúšajú ženy, ktoré sa počas menštruácie cítia (pohodlnejšie). Zaujímavosťou je, že boom okolo menštruačných nohavičiek vzrástol viac ako pri kalíškoch.



Ktorý z týchto produktov používate v súčasnosti počas menštruácie?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

Ukazuje sa, že až 29 % respondentiek minie na menštruačné potreby do 15 €.

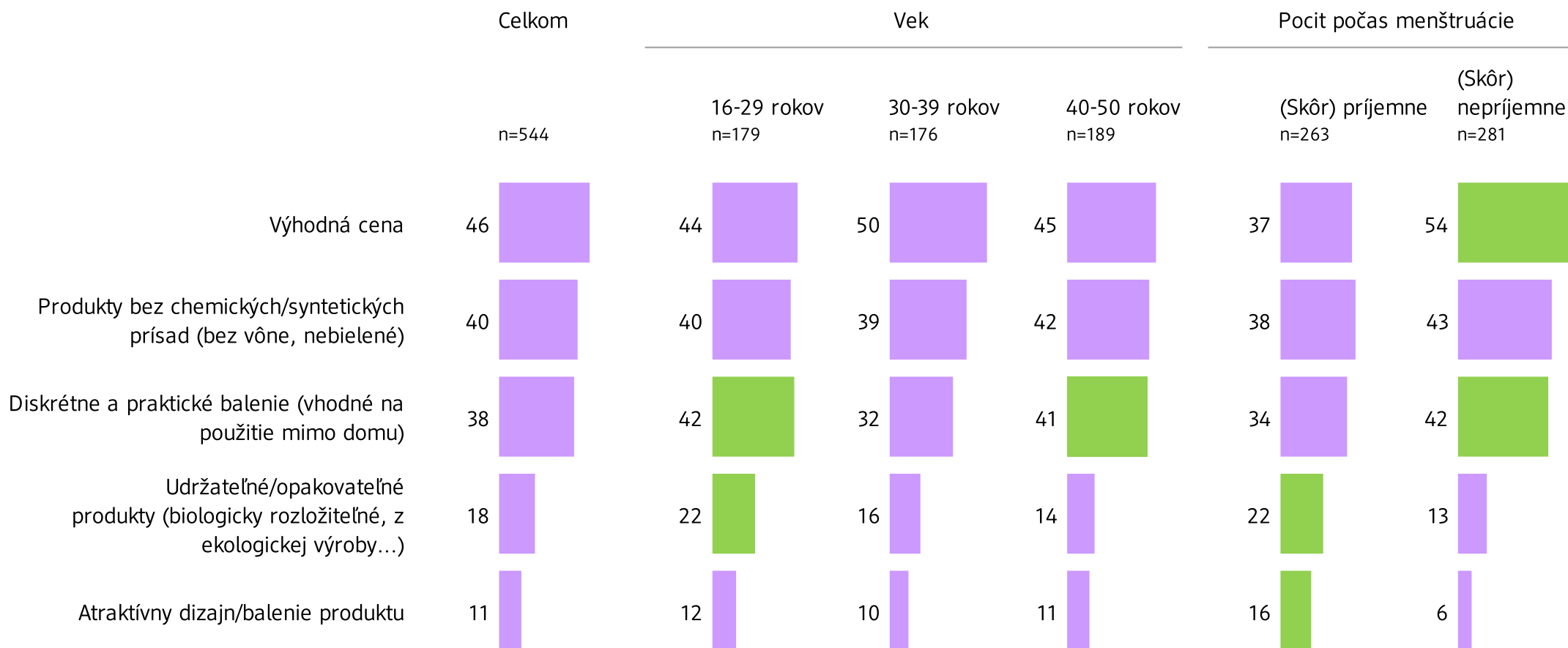
		Vek			Vzdelanie		Bydlisko		Pocit počas menštruácie	
	Ženy celkom	16-29 rokov	30-39 rokov	40-50 rokov	nižšie	vyššie	mesto	vidiek	(Skôr) príjemný	(Skôr) Nepříjemný
BÁZA	544	179	176	189	369	175	342	202	263	281
do 5,99 Euro	22	22	22	21	19	26	20	24	22	21
6-9,99 Euro	36	30	40	39	37	35	37	36	35	38
10-14,99 Euro	29	34	26	28	31	26	30	27	33	26
15 Euro a viac	8	8	8	7	8	8	8	7	6	10
neviem	5	7	5	4	5	5	5	5	4	5

Akú čiastku miniete mesačne na menštruačné produkty?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

Bez ohľadu na vek je pre menštruačné výrobky dôležitá priaznivá cena. Udržateľnosť je podružná otázka, ktorá sa týka skôr mladších žien.

19

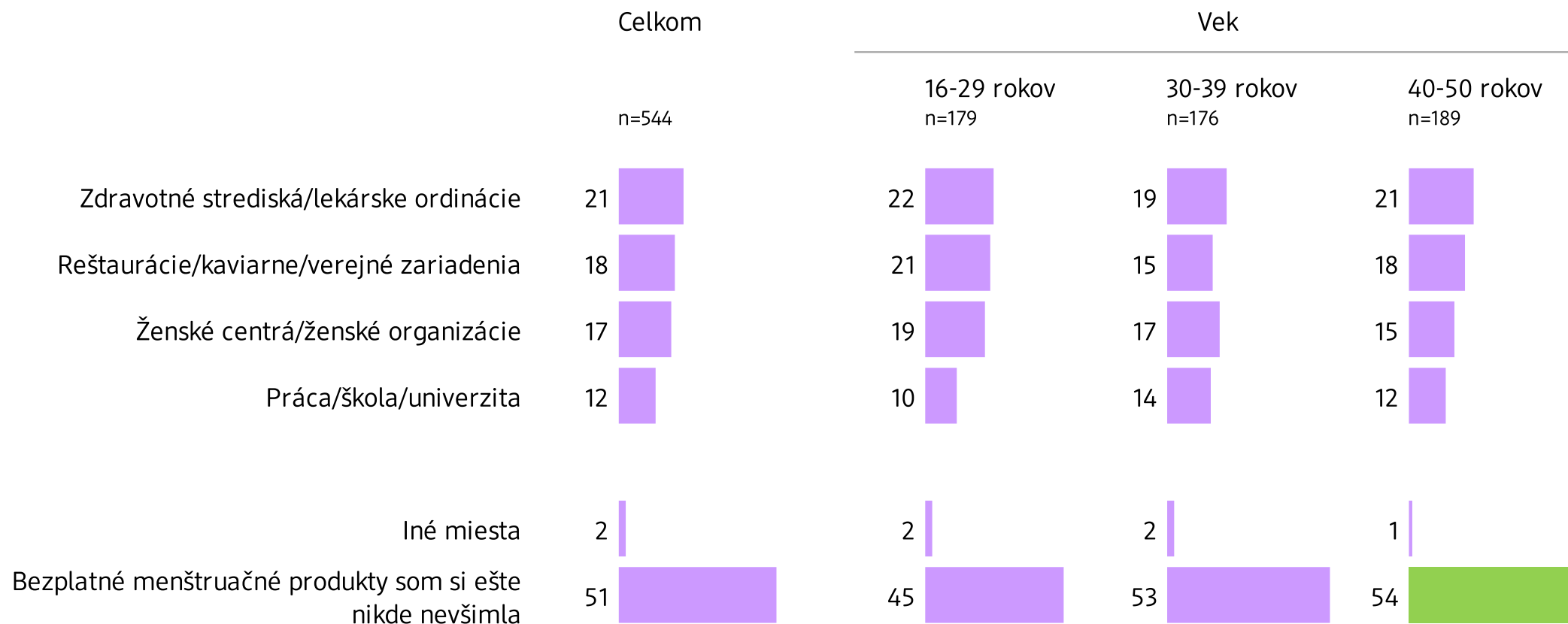


Pri výbere menštruačných výrobkov venujem pozornosť...

Báza: slovenské ženy / údaje v %



Takmer polovica žien si na verejných priestranstvách všima bezplatné menštruačné produkty. Mladšie ženy si ich všímajú častejšie.



Kde ste si všimli bezplatné menštruačné produkty?

Báza: slovenské ženy / údaje v %



Až 72 % respondentiek sa vyjadrilo, že nepozná pojem menštruačná chudoba.

21

		Vek			Vzdelanie		Bydlisko		Pocit počas menštruácie	
	Ženy celkom	16-29 rokov	30-39 rokov	40-50 rokov	nižšie	vyššie	mesto	vidiek	(Skôr) príjemný	(Skôr) Nepříjemný
BÁZA	544	179	176	189	369	175	342	202	263	281
áno	28	25	29	29	28	26	30	24	32	24
nie	72	75	71	71	72	74	70	76	68	76

Poznáte pojem menštruačná chudoba?

Báza: slovenské ženy / údaje v %

Záver

1/ Ako ženy vnímajú témy ženského zdravia a najmä menštruácie vo verejnej diskusii?

Iba 4 z 10 žien považujú tému zdravia žien za dostatočne riešenú. Týka sa to najmä žien s nízkou úrovňou vzdelania. Väčšina by však uvítala, keby sa spoločnosť o túto tému viac zaujímal. Hlavným problémom je tabuizácia tejto témy a s tým spojené mlčanie o nej (45 %). S týmto problémom viac bojujú ženy, ktoré sa počas menštruácie cítia (skôr) nepríjemne. Nedostatok informácií o menštruácii pociťuje ako problém pri riešení menštruácie aj 30 % žien.

2/ Kedy sa menštruácia a gynekológovia stávajú relevantnými pre mladé dievčatá?

U väčšiny žien sa prvá návšteva gynekológa uskutoční medzi 16. a 20. rokom života. Každá desiatu žena navštívi gynekológa prvýkrát, keď má viac ako 20 rokov. Prvá menštruácia prichádza skôr a u väčšiny žien nastáva vo veku 10 až 14 rokov. Medzi jednotlivými vekovými skupinami existujú rozdiely. Zdá sa, že prvá menštruácia prichádza skôr. Prvá návšteva gynekológa sa uskutočňuje buď v sprievode matky, alebo samostatne. Aj tu sa prejavuje generačný problém. U 40-50-ročných bola prvá návšteva osamote štandardom. Pred prvou menštruáciou je to prevažne matka, ktorá vysvetľuje nadchádzajúcu zmenu. Tri štvrtiny opýtaných žien sa cítia byť veľmi dobre alebo dobre informované o svojej menštruácii.

3/ Ako ženy vnímajú témy ženského zdravia a najmä menštruácie vo verejnej diskusii?

Len niečo viac ako pätina žien nemá problém pravidelne hovoriť o svojich menštruačných skúsenostiach - je to podobné vo všetkých vekových skupinách. Najradšej sa rozprávajú s priateľmi, ale partner im v súvislosti s touto témou slúži aj ako partner na dialóg. Kým necelá polovica (48 %) uviedla, že sa cíti (veľmi) pohodlne, 52 % uviedlo, že sa cíti menej pohodlne alebo vôbec nie. Spúšťačom zlého pocitu sú fyzické ťažkosti bez ohľadu na vek (67 %). Mladé ženy sa však oveľa častejšie sťažujú na strach zo straty krvi (71 %), emocionálne problémy, únavu/vyčerpanie, obmedzenia, nepochopenie a ďalší stres. Nedostatok pochopenia sa odráža v tom, že len 33 % pracujúcich žien vo vzorke bolo schopných pracovať z domu, keď pociťovali silné menštruačné príznaky. Zvyšok musí chodiť do práce napriek fyzickým a emocionálnym ťažkostiam. V porovnaní s rakúskymi ženami Slovenky na zmiernenie príznakov užívajú predovšetkým lieky (62 % v porovnaní s 52 % v Rakúsku). Mladšie ženy si tiež čoraz častejšie doprajú oddych a relaxáciu.

4/ Aké produkty používajú?

Celkovo je rozhovor s priateľmi najčastejšie používaným zdrojom informácií pri otázkach týkajúcich sa menštruačných výrobkov (30 %). Vložky sú najčastejšie používaným menštruačným výrobkom (74 %). Tampóny používa 42 % žien. Bez ohľadu na vek je pre menštruačné výrobky dôležitá priaznivá cena (46 %). Okrem toho sa 40 % žien pri výbere menštruačných výrobkov uisťuje, že výrobky neobsahujú chemické látky alebo syntetické prísady. Udržateľnosť je podružnou otázkou (18 %), ktorá sa týka skôr mladších žien. Bezplatné menštruačné výrobky sú uznávané na verejných priestranstvách a každá desiatu žena už použila bezplatný menštruačný výrobok. Viac ako polovica žien by využila aj túto možnosť, ak by sa naskytla.