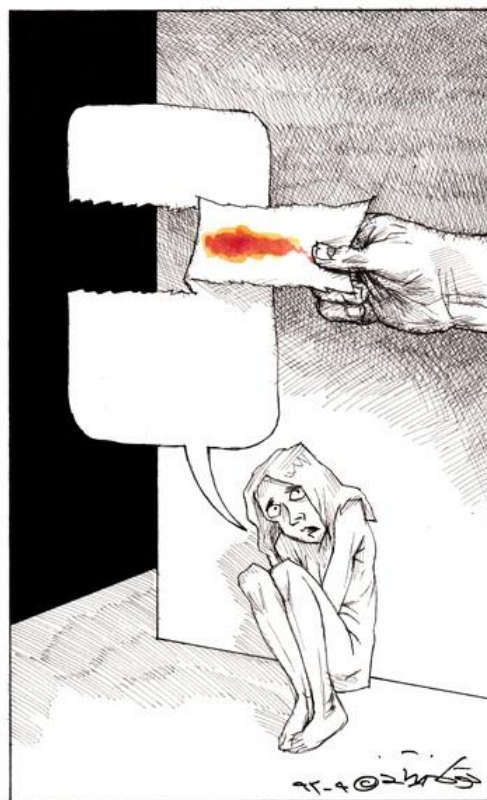


# پریود

(مجموعه مقالات)

## عادت غیرعادی

نیوشا صارمی



طرح از توکا نیستانی

چیزهایی که در کیسه‌های سیاه می‌فروشند

اگر هر زن، هر ماه یک هفته پرپیود باشد و سن قاعدگی را ۱۲ سالگی تا ۵۰ سالگی در نظر بگیریم، آن وقت می‌توان گفت که هر زن بیش از هشت سال از عمرش را با این پدیده خواهد گذراند. اما گذر از این سال‌های عمر چگونه میسر می‌شود، وقتی بر اساس عادت‌های عرفی، اعلام پرپیود بودن دور از ادب و خلاف شئون به حساب می‌آید.

بر مبنای آموزه‌های مذهبی، زنی که پرپیود است ناپاک و کثیف محسوب شده و، به خاطر نبود آموزش‌های اصولی، تلاطمات روحی‌اش درک نمی‌شود. حتا یک زندانی هم از حقوقی برخوردار است و پیش از آن هویتی دارد که به رسمیت شناخته می‌شود؛ زنان جامعه‌ی ما اما بی آن که جرم و خطایی مرتکب شده باشند، سالیان قابل توجهی از عمرشان را با احساس گناهی که جامعه به آن‌ها تحمیل می‌کند می‌گذرانند، جامعه‌ای که مناسباتش بر بنیاد مذهب و سنت بنا شده است.

### اظهار نظرهای ریشه‌دار

مسائل علمی که همه‌جا توضیحش هست و دیگه قلم‌فرسایی و کپی‌کاری شما رو لازم نداره! مسائل غیرعلمی و به قول شما روحیش «هم که خب چون تبدیل به عادت می‌شه دیگه از ارزش خبریش کم می‌شه! آخه اتفاقی رو که هر ماه می‌افته که دیگه لازم نیست هر دفعه گزارش کرد».

این اظهار نظر را از میان نظرات بازدیدکنندگان یک گزارش رسانه‌ای در مورد پرپیود کپی کرده و نگه داشته‌ام. مطلب مربوط به سال ۱۳۹۰ است و نظراتی از این دست را به عنوان نمونه‌ای از واکنش‌های مخاطب احتمالاً جوان و احتمالاً تحصیل‌کرده‌ی یک رسانه‌ی اینترنتی ثبت کرده‌ام. یکی دیگر نوشته بود: «از پرپیودمون با نزدیکترین افرادمون حرف نمی‌زنیم، به همون دلیل که جلوی نزدیکترین افرادمون دست تو دماغمون نمی‌کنیم، باسنمون رو نمی‌خارونیم، و اگه مثلاً یه روز پا شیم ببینیم اسهال شدیم، به همی همکارمون «نمی‌گیم! واضحه یا بازم مثال بزیم؟»

هیچ بعید نیست فرد یا افرادی با خواندن همین گزارش چنین واکنش‌های ناخوشایندی نشان دهند، همان‌طور که پرپیود برای خیلی از زنان ایرانی یادآور خاطرات ناخوشایندی است: از واکنش‌های توهین‌آمیز اطرافیان گرفته تا اجبار به پرده‌پوشی و مشکلات روحی و جسمی فراوان. اما این اظهار نظرها و واکنش‌ها در کجا ریشه دارد؟

### نقش مذهب

پریود برای دختران ایرانی عموماً در دوران تحصیل، در دوره‌ی راهنمایی، اتفاق می‌افتد اما کوچکترین آموزشی در این مورد به دختران دانش‌آموز داده نمی‌شود. تنها اشاره‌ای که ممکن است صورت گیرد، ارائه‌ی تعالیم دینی در این مورد است که خود به یکی از عوامل استرس‌زا و مخرب روحی تبدیل می‌شود، چرا که در دین اسلام، زنان در زمان پریود موجوداتی ناپاک تلقی می‌شوند که حق ورود به مسجد یا لمس کلمات قرآن را ندارند.

در رساله‌های دینی فقیهان شیعه هم به دوران قاعدگی توجه ویژه شده و احکامی درباره‌ی آن صادر شده است. نقطه‌ی اشتراک همه‌ی این احکام این است که زن در دوران قاعدگی نمی‌تواند نماز بخواند و یا این که رابطه‌ی جنسی در این دوران حرام است. حتا در میان فشر سنتی مذهبیون، این باور رایج است که از جمله دلایل صدور اجازتی تعدد زوجات برای مردان، «بی‌استفاده بودن» زنان در بخشی از دوران زناشویی است.

البته این نوع نگاه به پریود مختص اسلام نیست و در دین‌های دیگر هم یافت می‌شود. لاقلاً در مورد ایرانیان، که پیش از حضور اسلام و مسلمانان پیرو آیین زرتشتی بودند، وضع بهتر نبوده که هیچ، چیزی شبیه فاجعه بوده است. در این دین باستانی ایران‌زمین، به «زنی که در دوره‌ی پریود بود، «دشتان

گفتند

. زنان در هنگام قاعدگی از فعالیت‌های روزانه نظیر آشپزی، رفت‌و‌روب، و تماس با آتش منع و در محلی به نام دشتانستان، دور از سایرین، نگهداری می‌شدند. آمیزش جنسی در زمان قاعدگی هم مجازات مرگ را به دنبال داشت

نگاه نادرست به پریود ویژه‌ی مذهبی خاص یا جامعه‌ای خاص نیز نیست و در غرب هم مسبوق به سابقه است. از جمله دکتر اندگار برمن، جراح مشهور آمریکایی، در سال ۱۹۷۰ در اظهارات جنجال‌برانگیزی گفته است: «مجسم کنید که اگر سرمایه‌ای در بانک داشته باشید مسلماً نمی‌خواهید رئیس بانک که تصادفاً در دوره‌ی قاعدگی به سر می‌برد تحت تأثیر تغییرات هورمونی، در مورد وام تصمیم بگیرد. همین قاعده برای کاخ سفید هم حکم‌فرما است؛ ما مایل نیستیم زنی در مسند قدرت قرار گیرد و تحت تأثیر شرایط بدنی‌اش». تصمیمات عجیب برای همگان بگیرد



مریم محبی

عکس ساسان اقوامی

### تابویی همسن تاریخ

دکتر مریم محبی، روان‌درمانگر و سکس‌تراپیست، حرف زدن از قاعدگی را از جمله تابوهای ریشه‌دار در حافظه‌ی فرهنگی اکثر کشورهای دنیا می‌داند که قدمتی به درازای عمر بشریت دارد. او می‌گوید: «پدیده‌ی قاعدگی در سنت کهن ایرانی در برخی نواحی کشور، نه با شادباش و تهنیت به مناسبت ورود از دنیای کودکی به دنیای زنانگی و باروری بلکه با نواخته شدن سیلی آبدار بر صورت دختر آغاز می‌شود (یک رسم معمول در برخی نواحی برای یادآوری این نکته به دختر که بزرگ شده‌ای و باید مراقب عفت خود باشی). هراس و دلواپسی‌ای که این دسته از دختران به دلیل دیدن خون در لباس زیرشان، تجربه‌گر آن هستند به گوش مادر - به عنوان اولین منبع امنیتی - رسانده می‌شود، اما ضربه‌ی سیلی مادر نه تنها از میزان این اضطراب نکاسته بلکه سؤال دیگری را در «ذهن دخترک‌ها حک می‌کند که: چرا؟ چه گناهی از من سر زده که مستحق دریافت سیلی شدم؟»

محبی اضافه می‌کند: «آنچه مادران در برخورد اولیه با قاعدگی دختران انجام می‌دهند دقیقاً بازتولید همان تجربه‌ای است که به نیت بخت‌گشایی از مادر خود دریافت کرده‌اند. حجم وسیعی از زنانی که قاعدگی خود را با سیلی مادران‌شان آغاز کرده‌اند، خاطره‌ای نه چندان خوش را در طول زندگی یدک کشیده‌اند و این افشاسازی در اغلب جلسات مشاوره‌ای با هیجانی منفی و توأم با اشک بر زبان «این دسته از زنان جاری می‌شود»

این روان‌درمانگر تأکید می‌کند: «کمتر زنانی در جلسات مشاوره‌ای داشته‌ایم که از این سیکل ماهیانه به نیکی یاد کنند.» او از قاعدگی

به خصوص در مرتبه‌ی اول - سه عنوان یکی از مهم‌ترین حوادث زندگی هر زن نام می‌برد که زمان، مکان، و جزئیات رخ دادن آن از ذهن بسیاری از زن‌ها تا پایان عمر زودوده نمی‌شود.

### نغمه، ۱۷ ساله، ساکن کرج

دوم راهنمایی بودم که، توی دست‌شویی خانه‌ی دایی‌ام، اولین قطره‌ی خون را دیدم. قبل‌ترش معلم دینی مدرسه از پرپود یا به قول خودش «حیض» و غسل و این‌ها گفته بود، اما من آن لحظه فکر نمی‌کردم آن خون پرپود باشد. با نگرانی مادرم را صدا زدم. تا خون را نشانش دادم و خواستم بگویم نمی‌دانم این چیست، ناغافل سیلی آهسته‌ای به من زد. بعدش گفت: «این خون پرپوده و تو دیگه بزرگ شدی. این رو زدم که باحیا بمونی، همین.» بعد هم نوار بهداشتی‌ای را که از زن دایی‌ام گرفته و زیر پیراهنش قایم کرده بود به من رساند. بعدتر درباره‌ی لزوم پیچیدن نوار بهداشتی در روزنامه و قایم کردنش از همه برایم گفت. یک بار هم سر این که چرا موقع بیرون آمدن از دست‌شویی دقت نکرده‌ام که لکه‌ی خونی از خودم به جا نگذارم، دعوی مفصلی با من کرد. یادم هست یک بار که نوار بهداشتی در خانه تمام شده بود و دیروقت هم بود، مادرم مجبور شد به پدرم بگوید از داروخانه نوار بهداشتی بخرد. پدرم غرولندکنان و ناراضی گفت: «صدبار گفتم این‌طور چیزا رو یک‌دفعه‌ای از داروخونه بخرین. هر ماه از بقال و چقال نوار بهداشتی نخرین، آبروی ما رو ببرین.» برادرم که دو سال از من بزرگ‌تر بود هم هرگز نفهمید من چه زمانی پرپود می‌شوم؛ حتا موقع کتک‌کاری‌ها و دعوای خواهر - برادری هم حق نداشتم بگویم پرپود ام، تا حداقل او کمی مراعات مرا بکند. حرف زدن درباره‌ی این موضوع برای من سخت است؛ حتا همین الان که دارم این ماجرا را تعریف می‌کنم معذب ام. کاش ما زن‌ها پرپود نمی‌شدیم!

### پرپود در ترکیه و سوئد

دیلک یک دختر اهل ترکیه است که تجربه‌ی او از پرپود تا حد زیادی به تجربه‌ی دختران ایرانی شباهت دارد، اما به طور مشخص از آموزش‌های بیشتری بهره‌مند شده است. او که دانشجوی کارشناسی ارشد اقتصاد است، درباره‌ی نحوه‌ی آموزش مسئله‌ی پرپود در مدارس ترکیه می‌گوید: «سال آخر دبستان، در چند نوبت پسرهای کلاس را خارج می‌کنند و به دخترها درباره‌ی دلایل علمی پرپود، بهداشت روانی و جسمی، و نحوه‌ی استفاده از نوار بهداشتی توضیح می‌دهند، اما در تمامی طول تحصیل، پرپود یک راز زنانه باقی می‌ماند و صحبت کردن از آن میان دانش‌آموزان دختر و پسر رایج نیست، مگر در مقاطع بالاتر و در رشته‌های پزشکی او اولین تجربه‌ی قاعدگی‌اش را این‌طور روایت می‌کند: «من در سال اول دبیرستان پرپود شدم. خوب یادم است که رفتار خانواده به طور کلی با من عوض شد. به عبارتی، خانواده به سرعت مرا از دنیای کودکی وارد دنیای بزرگسالان کرد. از آن به بعد، وقتی من «دوچرخه‌سواری می‌کردم، پدر و مادرم غر می‌زدند که تو دیگر بزرگ شده‌ای و نباید سوار دوچرخه بشوی».

دیلک درباره‌ی واکنش اعضای خانواده نسبت به پرپود شدنش می‌گوید:

هیچوقت نشده که به برادرانم بگویم من پریود ام یا راجع به این موضوع با آنها حرف بزنم، اما با پدرم مشکل خاصی ندارم و گاهی « که در خانه نوار بهداشتینداشته باشم به او می‌گویم برایم بخرد.» او در ادامه توضیح می‌دهد

تا حالا در محیط کار و دانشگاه امتحان نکرده‌ام ببینم اگر بگویم پریود ام با چه برخوردی مواجه می‌شوم. اگر نتوانم به دلیل پریود « بودن سر کلاس یا کار حاضر شوم می‌گویم مریض ام.» بنا بر مشاهدات و تجربیات شخصی دیلک، حرف زدن درباره‌ی پریود یا در جریان گذاشتن مردان (به جز دوست نزدیک، شریک جنسی، همسر و پدر) در ترکیه متداول نیست

اما مالین، تجربه‌ای سراسر متفاوت دارد. این دختر ۲۹ ساله‌ی سوئدی درباره‌ی اولین آشنایی‌اش با مسئله‌ی پریود می‌گوید: «در دوران مدرسه، یک روز مادران را دعوت کردند و به آنها گفتند باید با دختران‌تان در خصوص پریود حرف بزنید و بروشورهای آموزشی به آنها داده شد. همان روز مادرم با من حرف زد. بعد از آن باز هم در مدرسه همه‌ی مسائل مربوط به پریود را به ما آموزش دادند

به گفته‌ی مالین، حرف زدن از پریود در کشور سوئد تابو نیست و به راحتی در جمع‌ها مطرح می‌شود. «بارها شده در جواب کسانی که به مهمانی دعوت کرده‌اند گفته‌ام پریود ام و می‌خواهم استراحت کنم.» او با خنده اضافه می‌کند: «البته این‌طور هم نیست که هر ماه و در این موعد راه بیفتیم و به همه بگوییم ما پریود ایم. فقط اگر کسی از دوستان یا همکاران سوالی در ارتباط با همین موضوع بپرسد یا «ناچار به گرفتن مرخصی باشیم در مورد پریود حرف می‌زنیم

مالین در این مورد با مردان خانواده‌اش هم راحت است. «بارها در مواقع پی‌ام‌اس (سندرم پیش از قاعدگی) با پدر و برادرم اندکی بحث کرده‌ام، و بعد از آرام شدن برایشان توضیح داده‌ام که کمی به خاطر پریود زیر فشار هستم و آنها همیشه مرا درک کرده‌اند

#### امید، ۲۸ ساله، ساکن شیراز

گفت: «خیلی خب، بس کن! من حوصله ندارم. به وقت دیگه صحبت کنیم.» سرد بود یا لااقل می‌خواست سرد باشد. هرچه اصرار کردم بیاید خانه، قبول نکرد. بهانه آورد که خودشان مهمان دارند و باید به مادرش کمک کند. روز بدی بود. فردایش هم همین‌طور شد. باز از با هم بودن طفره می‌رفت. دلم می‌خواست بیاید خانه، کنار هم باشیم، اما پایش را توی یک کفش کرده بود که بگذاریم برای یک وقت دیگر. اوضاع کلافه‌کننده شده بود. روز سوم در مقابل اصرار من، که می‌خواستم دلیل این بی‌حوصلگی‌هایش را بفهمم، گفت که پریود است. با شرمی آمیخته به عصبانیت هم گفت. بعد سکوت کرد و در خودش فرو رفت. دستش را گرفتم. صورتش را نوازش کردم. رفتیم کافه‌ای نشستیم و حرف‌های معمولی زدیم. بعد رفتیم خانه و همه‌چیز مثل همیشه بود. طبیعی بود. عادی بود. حس کردم رد شرم

و ناراحتی از روی صورتش پاک شده است. ماه بعد خودش همان روز اول گفت که پرپود است. ماه بعدترش حتا قبل از پرپود گفت که علائم‌اش را حس می‌کند. پرپود دیگر مشکلی محسوب نمی‌شد که بخواهد از من پنهانش کند. با این حال، من سعی می‌کردم در روزهایی که پرپود است بیشتر توجه نشان دهم. فکر می‌کردم این توجه مضاعف برایش خوشایند است و استرس‌اش را کمتر می‌کند. ظاهراً اشتباه کرده بودم. یک بار با لحنی معذب گفتم: «ببین! دلیلی برای توجه زیادی نیست. مثل همیشه رفتار کن! عادی باش! من می‌خوام مثل همیشه باشی»

### چرا باید از پرپود گفت و نوشت؟

با کمی جست‌وجو در اینترنت، می‌توانید ده‌ها روایت شخصی از اولین تجربه‌ی پرپود یا بیان مشکلات زنان در دوره‌ی قاعدگی پیدا کنید: زنانی که جرأت می‌کنند، با ذکر اسم و یا بدون نام، تابوی پرپود را بشکنند. البته این تابوشکنی در فضای مجازی بسیار گسترده‌تر از زندگی واقعی میلیون‌ها زن ایرانی است. هنوز دختران بسیاری، ترسیده و هراسان، با اولین خون‌ریزی قاعدگی مواجه می‌شوند و هر ماه با رنج و زحمت سعی می‌کنند این موضوع را از پدر و برادر و، حتا در مواردی، خواهر و دوستان پنهان نگه دارند. هنوز تلاطمات روحی دوران پرپود از سوی همسران و دوست‌پسرهای بسیاری از زنان به رسمیت شناخته نمی‌شود و ترس از خیانت مرد در این دوران، به دلیل عدم تمایل زن به سکس، یک ترس رایج است؛ روی دیگر سکه‌ی این ترس هم اجبار زنان برای ارضای شرکای جنسی‌شان است.

«دکتر حسین قاضیان، جامعه‌شناس، در گفت‌وگو با مجله‌ی تابلو پرپود را یک

تعبیر مگو»

توصیف می‌کند و می‌گوید، پرپود «هنوز برای بسیاری از مردم، حتا خود زنان، چیزی است که نباید یا نمی‌شود به راحتی، بدون شرم، و یا بدون مجازات اجتماعی از آن حرف زد. بی‌دلیل نیست که واژه‌ی “پرپود” جای تعبیرات دیگری مثل عادت ماهانه، قاعدگی یا مانند «آن‌ها را گرفته است

تلقی منفی نسبت به پرپود و «ضعف» شمردن آن برای زنان در روابط جنسی هم تأثیر منفی دارد. دکتر محبی در این مورد معتقد است: «با سکس بهتر، زندگی بهتری خواهیم داشت. سکس خوب حاصل یک ارتباط سالم است که با اضطراب، ذهنیت‌های مکرر، و آموزش‌های غلط به دست نمی‌آید. از دست دادن امکان یک سکس سالم همه‌ی بهایی نیست که زنان بابت پرپود در چنین فضا و اجتماعی می‌پردازند. چگونه ممکن است زنی تمام عمر محکوم به امری مذموم و شرم‌آلود باشد، اما بتواند در جامعه با سایرین به درستی رفتار کند و بازخوردی به‌جا و شایسته از جامعه دریافت کند؟ آیا چنین فردی قادر خواهد بود یک ارتباط جنسی سالم و لذت‌بخش داشته باشد؟

شاید هنوز باید مدت‌های مدیدی از پرپود بنویسیم و بگویم، هرچند با واکنش‌هایی نامناسب مواجه شویم. شکستن تابویی چنین پرقدمت مسلماً کم‌هزینه نیست، اما این تلاش می‌ارزد به از میان بردن همه‌ی آنچه که به دلیل پرپود بر ما روا داشته می‌شود و ما سزاوارش نیستیم: شرم سالیان سال خرید نوار بهداشتی و پنهان کردنش در پلاستیک سیاه، نجس خواندن دخترکان مدرسه‌ای که هر ماه با شرم و

اضطراب پرپود را تجربه می‌کنند، محبوس شدن در خانه و ترس از این که اطرافیان به این راز مگوی هر ماهه پی ببرند و، از همه مهمتر، تثبیت و تلقین باور جنس ضعیف بودن به زنان



شیمای فهیمی: سلام و درود خدمت شما با سومین بخش از سلسله بحث‌های تابو در خدمت شما هستیم موضوع بحث قبل در مورد خودشناسی زن بود و اینکه چه راههایی وجود دارد که زنان بتوانند به وسیله آنها آرامش بیشتری در زندگی داشته باشند، در این بخش می‌خواهیم در مورد سن بلوغ و مسائل و مشکلات این دوره سنی در دختران و به خصوص مساله عادت ماهانه صحبت کنیم. سوال اولم از خانم فرشته مرادی این است که اصولاً سن بلوغ از چه سنی آغاز میشود و علائم و مشخصات آن چیست؟ فرشته مرادی: با سلام و درود خدمت شما سن بلوغ برای دختران از سن ۸ تا ۱۶ سال است که این دوره سنی البته بستگی به خانواده ای که دختر در آن رشد کرده است. و تغذیه نیز دارد و اگر دختری تا سن ۱۶ سالگی پرپود(عادت ماهانه)نشود باید حتماً به دکتر مراجعه کند که مشخص شود چه دلیلی دارد.

شیمای فهیمی: بلوغ چه علائمی دارد؟

فرشته مرادی: معمولاً ۸ تا ۹ ماه قبل از اینکه دختر برای بار اول پرپود (عادت ماهانه) بشود، بدنش دچار تغییرات میشود از جمله سینه دختران بزرگ میشود، در قسمتهایی از بدنشان مو رشد می‌کند و البته از لحاظ روحی هم دچار تغییراتی میشوند و دختر به حالتی می‌رسد که هر ماه پرپود میشود که البته در ابتدا به صورت نامنظم و بعداً بطور منظم هر ماه پرپود میشود و بین ۳ تا ۱۰ روز این حالت ممکن است که ادامه داشته باشد.

شیمای فهیمی: به نظر شما چرا مساله عادت ماهانه به صورت تابو در آمده که زنان و دختران نمیتوانند در مورد این مساله در خانواده و جمع صحبت کنند؟

فرشته مرادی: همانطور که شما هم گفتید متأسفانه صحبت کردن در مورد عادت ماهانه نه تنها در جمع بلکه حتا در جمع‌های زنانه و خانواده نیز به صورت تابو در آمده است خیلی اوقات هم اگر در جمع‌های زنانه راجب به این موضوع بحث شود اکثریت زنان خاطره خوبی از اولین باری که پرپود شده اند ندارند و با یک احساس گناه و ترس توأم بوده است. در صورتیکه این یک عکس‌العمل طبیعی بدن است، البته امروزه به نظرم در خانواده‌های با فرهنگی باز، این مساله تا حدودی جا افتاده و حتا امکاناتی را هم برای دختر فراهم میکنند و از قبل برای دختر توضیح میدهند که آمادگی لازم را داشته باشد، البته حالت ترس و وحشت در ۸۰ تا ۹۰٪ دخترانی که برای بار اول پرپود میشوند وجود دارد، منتها بستگی به آن دارد که پدر و مادر چگونه با این موضوع برخورد میکنند، چون سن بلوغ سن



بسیار حساسی است، مخصوصاً در دختران به این جهت که زمانیکه یک پسر به سن بلوغ می‌رسد در واقع به خاطر تغییراتی که می‌کند مانند درآوردن ریش و سبیل و عوض شدن صدایش و مسائل دیگر یک حالت افتخار و سرمستی به او دست می‌دهد، اما برعکس در دختران به دلیل مساله پرپود یک حالت شرم و خجالت در او بوجود می‌آید، متأسفانه در قدیم عکس‌العمل مادران اینگونه بود که به دختر می‌گفتند که تو بزرگ شدی و دیگه زن شدی در صورتیکه یک دختر ۸ یا ۹ ساله زن نیست یک بچه است که مرحله به مرحله از نظر روحی و جسمی رو به تکامل و رشد میرود و در این زمان نیز هست که پدر و مادر با توضیحات مفید مانند: رعایت بهداشت، آرامش روحی، وعادی جلو دادن این تغییرات برای دختر شرایط مناسبی را فراهم می‌آورند. چون مساله پرپود یک انقلاب و دگرگونی است که در بدن دختر رخ می‌دهد و همراه با خود یک سری ناهنجاری‌ها به وجود می‌آورد که باعث میشود دختر دچار حالت‌های عصبی بشود، حالا اگر برگردیم به مساله تابو شدن عادت ماهانه و اینکه چرا زنان از این مساله احساس شرم یا گناه دارند تا حدی که نمیتوانند در مورد آن صحبت کنند.

شیمای فیهیمی: آیا به نظر شما دین و جامعه در این مورد نقشی داشتند؟

فرشته مرادی: بله دقیقاً این مساله ربط به مساله تاریخی اجتماعی و مذهبی دارد که از قدیم بوده است و به دلیل اینکه مردان مساله عادت ماهانه را نداشتند این مساله را در زنان بد میدانستند و در زمانیکه زن پرپود می‌شده است آنها را در اتاق‌هایی یا در خانه محبوس میکردند و این نوع برخورد باعث شد که در طول تاریخ زنان این حالت گناه و شرم را در مورد عادت ماهانه داشته باشند. از جنبه مذهبی نیز شما اگر بررسی کنید می‌بینید که در ادیان مختلف به مساله عادت ماهانه با یک دید بد و نجس برخورد میشود تا حدی که در دین مسیحیت دست دادن با زنی که پرپود باشد گناه محسوب میشود در اسلام هم در قرآن به صراحت آمده است که زن در دورانی که پرپود است اجازه ندارد به مسجد برود نماز بخواند یا روزه بگیرد چون بدنش نجس است سوال من این است چرا زن در این دوران نجس است؟ در واقع با این نوع برخورد زن را بیشتر محدود میکنند و آنها را حبس میکنند و این حالت بر زمینه کاری و اجتماعی زن نیز تاثیر می‌گذارد که امروز هم حتا تا حدی در اروپا این مشکل وجود دارد که البته این محدودیت‌ها در جامعه ایران و به خصوص کردستان خیلی بیشتر است.

شیمای فیهیمی: به نظر شما چه تفاوتی هست میان نوع برخورد به مساله عادت ماهانه در جوامع غربی با جامعه ایران و کردستان؟

فرشته مرادی: خوب تفاوت زیادی دارد در جوامع غربی از همان ابتدای تولد کودک کتابچه‌هایی به پدر و مادر داده میشود که در آن سیر تکامل و رشد کودک در سنین مختلف و نوع برخورد با آن را توضیح داده است در سن بلوغ نه تنها پدر و مادر و مراکز بهداشت بلکه در مدرسه نیز به صورت‌های مختلف به بچه‌ها آگاهی داده میشود و خیلی کامل و جز به جز در مورد مسائل مختلف مربوط به این دوران با آنها صحبت و مشاور داده میشود و کلاً یک مساله عادی و نرمال است که من فکر نمی‌کنم در ایران برای مثال صحبت کردن از عادت ماهانه برای یک دختر با پدرش مساله راحتی باشد در صورتیکه به خاطر حالت‌های عصبی و دردهای شدیدی که در این دوران برای دختران و زنان وجود دارد باید پدر یا برادر از این مساله با خبر باشند که بتواند شرایط آرام و راحتی را در آن چند روز برای دختر یا مادر و همسر خود فراهم آورند.

شیمای فیهیمی: به نظر شما چطور میتوانیم مساله عادت ماهانه را از حالت تابو دریاوریم؟

فرشته مرادی: بدلیل سابقه طولانی تاریخی که قبلاً به آن اشاره کردم در کوتاه مدت نمیتوانیم این مساله را از یک موضوع ممنوع و خط قرمزی که دور آن کشیده شده به یک مساله عادی تبدیل کنیم و باید از خودمان بپرسیم که چرا باید اصلاً این مساله را از حالت تابو در بیاوریم؟ اگر برگردیم به بحث قبل که در مورد خودشناسی بود گفتیم که اگر ما خودمان را خوب بشناسیم بهتر میتوانیم به مسائل و

مشکلاتی که در طول زندگی پیش می‌آید رسیدگی و آنها را رفع کنیم دلیل اصلی که ما باید عادت ماهانه را از حالت تابو در بیاوریم این است که می‌خواهیم با شناخت درست از این مساله عواقب روحی و جسمی که برای زنان بوجود می‌آورد را تا جایی که ممکن است کاهش دهیم برای مثال در بعضی موقع دختر به دلیل کمبود آگاهی از این مساله و رعایت نکردن بهداشت دچار ناراحتی‌های عفونی شده است دلیل دوم هم اینست که بالاخره پرپود شدن زنان یک مساله کاملاً طبیعی است و مانند هر مساله طبیعی دیگری باید در مورد آن بحث کرد و باید آنرا به رسمیت بشناسیم در اینجا چند توصیه دارم: در طول مدتی که پرپود هستید می‌توانید با یک دوش آب گرم و استفاده از کیسه آب گرم و نوشیدنی‌های گرم شدت درد را کم کنید و با ایجاد فضای آرام در خانه سعی کنید از لحاظ روحی در آرامش کامل باشید.

شما فهمیدی: شما چه توصیه‌ای برای پدران برادران و همسران دارید؟ چون معمولان دختران با مادرانشان راحت‌تر هستند اما نوع برخورد پدر هم مهم است.

فرشته مرادی: درسته در واقع از دید بچه‌ها پدر و مادر به یک اندازه نقش دارند و اولین قهرمان یک دختر در دنیای خیالیش پدرش می‌باشد و باید رابطه پدر و دختر به گونه‌ای باشد که دختر بدون هیچ شرمی بتواند راجب به این مساله با او صحبت کند و اگر غیر از این باشد باید حتماً در آن رابطه تجدید نظر کرد و رابطه را بهبود بخشید.

شما فهمیدی: در بخش بعدی در مورد چه موضوع صحبت خواهیم کرد؟

فرشته مرادی: ما از سن بلوغ شروع کردیم و می‌خواهیم بیشتر در مورد مسائلی که در این دوران تابو هست صحبت کنیم مانند موضوع این بخش که عادت ماهانه بود در بخش بعد در مورد رابطه دختر و پسر و مساله سکس و چگونگی آموزش صحیح در این مورد صحبت خواهیم کرد.

با تشکر از شما

**نویسنده: مریم رحمانی**

به عنوان زنی و بلاگ نویس همیشه سعی کرده ام حال و هوای تتم را بنویسم به ویژه درباره پرپود شدنم.

اما هنوز زنان در ایران راحت درباره بدن خود نمی‌نویسند و درگیر شرم و حیای بی علت اند. شرم و حیایی که ناشی از سرکوب جسم زن، ناپسند بودن بیان تنانگی‌های زنان از منظر مردسالاری و سنت حاکم بر کشور است. این واگوبه نکردن‌ها سبب ناآگاه ماندن زنان از اهمیت بدن در زندگی روزمره و حتی نادیده گرفتن نیازهای تنانه‌شان است. وبلاگ‌ها فرصتی هستند برای نوشتن خود بی سانسور، به ویژه که نویسنده می‌تواند هویت خود را در آن آشکار نکند اما معتقدم این شرم‌نا به جا تنها زمانی از بین می‌رود که ما زنان با هویت واقعی خود در شکستن تابوها کوشا باشیم. بنابراین روایت خودم را می‌گویم از پرپود شدنم با هویت حقیقی خودم به پاس تلاش‌های دو خواهر که در ادامه با آن‌ها نیز آشنا می‌شوید.



ساله بودم وقتی برای اولین بار پرپود شدم و تقریباً هیچ نمی دانستم از ورود به زنانگی. صبح فکر کردم تنها ترشچی تیره رنگ است و عصر وقتی دوباره تکرار شد، لباس زیرم را به مامانم نشان دادم و او گفت پرپود شده ای. بعدش هم تنها توضیحات مامان و مامانی (مادریزگم) بود درباره این که چه باید خورد و چه نباید خورد در این ایام تا درد جانکاهم اندکی کمتر شود. یا این که چگونه باید در دوران قاعدگی استحمام کرد.

روزی که من پرپود شدم اطلاعات بیشتری به من داده نشد شاید برای این که چشم و گوشم باز نشود! هیچ کتابی در کتابخانه مدرسه و کتابخانه عمومی محل زندگی ما که عضو بودم در مورد بلوغ دختران و قاعدگی نبود. هزار و یک جور برنامه در طول دوران راهنمایی و دبیرستان اجرا شد اما دریغ از یکی برای گفتن درباره بلوغ و پرپود شدن. هنوز هم اطلاعات زیادی در اختیار دختران دانش آموز قرار نمی گیرد و همین طور کتاب در زمینه بلوغ و یا تغییرات بدن زن در طی دوران پرپود زیاد نیست. چند وقت پیش کتابی را با عنوان «عادت ماهانه؛ آنچه هر دختری باید بداند» در یک کتاب فروشی دیدم و همین طور کتابی در کلینیک انجمن مددکاری ایران درباره بلوغ دختران. یک شب در پی گشت و گذار در فیس بوک چشمم به این صفحه افتاد

[«وقتی من پرپودم»:](#)

اسمش به اندازه کافی محرک بود عکس پروفایل نیز؛ تصویر زنی با کلمه

PMS

بر بالای سرش، کلیک کردم و صفحه ای باز شد که در آن اطلاعاتی درباره سندروم پیش از قاعدگی

، خارش رحم، عفونت های مزمن مثانه در زنان و نظایر آن بود. مطالب صفحه مرا به وجد آورد چرا که از سندروم پیش از قاعدگی رنج می برم اما خیلی ها چیزی درباره این سندروم نمی دانند به ویژه مردان

برای من آزار دهنده است که مردها حتی وقتی برایشان توضیح می دهی بد خلقی ات به چه دلیل است باز تو را پرخاشگر می دانند و پرخاشگری در یک دوره خاص را به عنوان صفتی همیشگی برای تو به کار می برند. تاکنون مردی سعی نکرده است در این ایام درکم کند. به هرحال محتوای صفحه باعث شد به ادمین صفحه مسیج بزنم و درخواست مصاحبه کنم. این دو خواهر فمینیست نیستند نظریات پرطمطراق فمینیستی را نمی دانند اما شرایط عینی شان باعث شده است که تابویی را بشکنند که هنوز در ذهن برخی از زنان فمینیست ایرانی شکسته نشده است.

اسم واقعی این دو خواهر را ذکر نمی کنم و از آن ها با عنوان ادمین یک و ادمین دو نام می برم

### دردی که توهم نیست

ادمین یک عزیز چه چیزی باعث شد که صفحه وقتی من پریدم را در فیس بوک ایجاد کنید؟

#### ادمین یک:

فکر ساختن این صفحه یک روز عصر زمانی که خیلی بی حوصله، غمگین و کلافه بودم به سرم زد. دردی که تقریباً ۱۰ روز از ماه من باهوش سر و کار داشتم و دوست داشتم اینقدر تکرارش کنم که از شدتش کم بشود. این درد حدوداً از ۱۷ سال پیش وارد زندگیم شده بود و بار روانی اش برایم از درد فیزیکی بیشتر بود. دردی که با شروعش یک خط پر رنگ بین خودم و جامعه احساس کردم. البته الان شک ندارم آن احساس بدی که برایم بوجود آمده بود بیشتر به خاطره ریشه های سنتی و مذهبی جامعه بود. من تعریفی از درد فیزیکی و مشکلات روانی پریدم شدن در هیچ کدام از مقطع های تحصیلی نشنیده و خوانده بودم. اصلاً انگار هیچ جایی نداشت و این درد ساخته ی ذهن زن بود در صورتی که فهمیده بودم آن ور دنیا قوانینی وجود دارد که اگر یک زن در این دوران مرتکب خلافی بشود. حتی در مجازاتش تخفیف قائل می شوند. پس این درد توهم نیست. من از ۳ سال پیش به خودم حق داشتن چنین دردی را دادم.

در این صفحه دوست داشتم بگویم که چقدر برام عذاب آوراست که می روم دستشویی و برای نشنیدن صدای پیچیدن روزنامه دور نواربهداشتم شیر آب را باز می کردم و اگر می خواستم نوار بهداشتی را بیاندازم در یک سطل آشغالی غیر از سطل آشغال دستشویی در بلوزم می گذاشتمش که دیده نشود و نگران بودم داخل سطل آشغال روزنامه باز نشود. موقع پریدم در مهمانی باید مواظب می بودم که مبادا وقتی با کلی غرور از سر جایم بلند می شوم کسی نکوید لباست کثیف شده است. همچنین یک عالمه خورده نگرانی دیگر هم داشتم که داشتند تبدیل به وسواس ذهنی میشدند، باید از یک مجرای می دادمشان بیرون. اول یک سری کار کلاژ روی نوار بهداشتی که بازم میدانستم آن صراحتی را که می خواهم ندارد انجام دادم. میدانستم من در حس این درد تنها نیستم برای همین تصمیم گرفتم از فیس بوک استفاده کنم که همه از خاطراتی که از شرم داشتیم حرف بزنیم تا بارمان سبک تر شود و مردهای جامعه آگاه تر

#### گفتن از خاطراتی شرمناک

لطفا درباره بازخوردهایی که گرفتی بگو؟ در صفحه دیدم یک استاتوس گذاشتی با این عبارت «کسی روش نمی شه صفحه رو لایک بزنه و بعد می گن آخه این چه صفحه ای خوب که چی.....» از همین لایک نزدن می فهمم خیلی چیزها هنوز معضل و شرم آور

پس باید دهنمون سرویس بشه هنوز چون خجالت می کشیم....» آیا فکر می کنی زنان از صحبت درباره پرپود و بیماری های زنانه شرم دارند؟

**ادمین یک:**

ابتدا که صفحه را ساختم دو نفر استقبال کردند از آن، خواهرم و دوست پسر. آن ها صفحه را به اشتراک گذاشتن که خیلی ها مسخره کردند. یک نفر به من پیغام داد که ممنون که می خواهی اطلاع رسانی کنی ولی اسمش جالب نیست. من نمی خواستم با الفاظ پزشکی و علمی واقعیتهای را که ما حتی نسبت به بردن اسم آن شرم داریم مخفی کنم. قصد ابتدایی من و خواهرم این بود که بیشتر به تجربه های شخصی هر کس و خاطراتمان و بخش روانی پرپود بپردازیم؛ چون می دانستیم بخش علمی را خیلی ها بهتر از ما انجام می دهند. ما قصد داشتیم در این بین بخش علمی یا همان بهداشتی و پزشکی را داشته باشیم و برنامه ی صفحه را هم برای همان اعضای کم که شاید به زور به ۴۰

نفر می رسیدند نوشتیم ولی کسی مشارکت نمی کرد. من از یک جایی به بعد دلسرد شدم ولی خواهرم همچنان بخش پزشکی و بهداشتی را به روز می کرد و صفحه با تلاش او به ۱۷۰ تا لایک رسید که البته در مقایسه با صفحاتی که از مسایل دیگر حرف میزنند مثل مد، طنز و یا حتی صفحه «خاطرات یک فاحشه» رقم کمی است اما امیدوارم در خیلی از مسائل شرم را کنار بگذاریم و حرف بزنیم و کمک بگیریم از همدیگر

**ادمین دو عزیز شما درباره این صفحه و مطالبی که می گذاری بگو و این که چقدر از مطالب علمی است؟**

**ادمین دو:**

چون ما در جامعه ای زندگی می کنیم که مسائل مهمی مثل سکس و پرپود بودن را یک تابو می دانند و هیچگاه در جامعه فضایی مناسب برای بیان خیلی مسائل نداریم خواهرم تصمیم گرفت که این صفحه را در فیسبوک باز کند. او به فکر اطلاع رسانی نسبت به سندروم پیش از قاعگی نبود و قرار هم نبود که این صفحه متکلم وحده باشد اما متأسفانه به خاطر همان شرم و خجالت هایی که از زمان بچگی مان در ذهنمان کرده اند فعلا مطالب بصورت تخصصی است. مطالب را از وبلاگ ها و سایت ها و کتاب هایی که مربوط به این سندروم است انتخاب می کنیم

این صفحه همان طور که خواهرم گفت برای به اشتراک گذاشتن درد مشترکمان به عنوان یک زن در زمان سندروم است تا شاید باری از فشار و تنش روانی این دوران کم کند. در ابتدا از خاطرات چند دوست در صفحه مطلب گذاشتیم اما ادامه دار نبود چون هنوز مخاطبان به سختی استاتوس ها را لایک میزنند چه برسد به اینکه بخواهند خاطره ای بگذارند. در واقع استقبال خوبی از این صفحه نشد.

اما باید بدانیم که این سندروم یک بیماری است که همراه ما زنان تا سن

سالگی می ماند و زنان در این دوره یعنی ۱۰-۱۲ روز قبل از قاعدگی تا یک هفته بعد از آن بیمار هستند (هم از لحاظ جسمی هم از لحاظ روحی روانی) که البته بخش روانی آن دردناکتر است. البته من در صفحه راهکارهایی در خصوص کاهش استرس و تنش روانی زمان قاعدگی گذاشتم که برایم جالب بود آقایان توجه بیشتری نسبت به این مطالب داشتند تا زنان

### یعنی بازخوردی مثبت تری از مردها گرفتی؟

ادمین دو

من پیامی از آقای داشتیم که گفته بود: «من به تازگی ازدواج کردم و بعد از مطالعه صفحه تون لازم دونستم که بدونم توی دوران قاعدگی چطور میتونم به همسرم برای کاهش درد و استرس و فشار عصبی کمک کنم.» خوب این از نظر من یک قدم خوب و موفق بود؛ چون احساس کردم که آقایان هم متوجه شده اند که پریود فقط دل درد و خونریزی نیست بلکه از لحاظ روحی-روانی هم بر روی زن تاثیر می گذارد و اینکه کم کم این را متوجه می شویم که زن در زمان قاعدگی بیمار تلقی می شود و نیاز به توجه و مراقبت دارد در حقیقت، صفحه وقتی من پریودم برای از بین رفتن تابوی پریود باز شد و اینکه عملاً قصد آگاهی دادن و گذاشتن مطالب به صورت علمی و تخصصی ندارد چون نه من و نه خواهرم متخصص در این زمینه نیستیم

### تن من تن جهان

به خودم باز می گفتم که به اوایل پریود شدنم و حسی که بابت آن داشتم منزجر بودم از آن که بخشی به علت درد زیادم بود. از پریود شدنم خجالت می کشیدم و دوست نداشتم که مردان بفهمند من پریودم. زنان زیادی را می شناسم که از پریود شدن خود شرمگین هستند و آن را مخفی می کنند. در سال های نخست قاعده شدن هربار که پریود می شدم و از شدت درد بی تاب، مامانی ام از شدت دردهای خودش می گفت که باعث می شده برادرهایش بفهمند که پریود است و او از این مسئله خجالت می کشیده. مامانی من اگر شرمگین شده بود مقتضای زمانش بود اما این که هنوز دخترانی هستند که شرمندند از این بابت، انسان را به این فکر می اندازد که چرا با گذشت حدود ۱۰۰ سال از پریود شدن مامانی من، هنوز قاعدگی زن خجالت برانگیز است؟ هنوز هستند دخترانی که سحرهای رمضان با آن که پریودند برای سحری خوردن بیدار می شوند و پای سفره می نشینند تا ذکور خانواده متوجه وضعیت آنان نشوند. این تصور باقی مانده است چون زیاد درباره اش نگفتم

تصورات ریشه دار مردسالارانه هم پریود شدن زن را شرمناک قلمداد می کند و هم تن زن را در این ایام طرد می کند. زنان در اسلام و یهود از انجام فرایض دینی باز می مانند چرا که نامرزه انگاشته می شوند و همبستری با زن در این دوران منع شده است. همچنین در (دین زرتشت در «وندیداد» فرگرد شانزدهم یعنی یک فرگرد کامل به رفتار با زنی می پردازد که «دستان» پریود

است. در این فرگرد زن دشتان باید در مکانی غیر از مکان همیشگی اش زندگی کند و از خوردن بسیاری از غذاها محروم است. همچنین باید از آب و آتش که عناصر مقدس اند دوری گزیند همین طور از مردم.

« به علاوه در «ارداویرافنامه

مجازات زنانی که پرپود شدنشان را مخفی می کنند و مردانی که با این زنان همبستر می شوند ذکر شده است(درباره نگاه به زن در این دو کتاب خواهم نوشت). در قبایل بدوی نیز زنان در این دوران پلید دانسته و بایکوت می شدند و در عصر حاضر نیز با تمامی پیشرفت هایی که بشر به آن نائل شده است و دانشی که اندوخته متاسفانه پرپود زن امری چندش آور و پلید قلمداد می شود

چندی پیش که به پزشک مردی مراجعه کرده بودم او برای من آزمایش کشت ادرار نوشت و پرسید چند وقت است پاک شده ای؟  
عصبانی شدم. من پاک هستم همیشه

عادت ماهیانه نشانه قدرت تن محور زن است که باید به آن ارج نهاد. این خونی که هر ماه از بدن زن جاری می شود تنها خونی است در جهان که با خطری همراه نیست و پیوند می دهد زن را به باروری و آفرینش. عادت ماهانه هماهنگی تن زن است با تن جهان، دوستش بداریم و بی شرم درباره اش بگوییم



28 می امسال برای نخستین بار به نام روز جهانی بهداشت قاعدگی نام گذاری شد. با نامیدن یک روز به این نام شاید بتوان دو هدف را دنبال کرد؛ یک: تاکید بر مسائل بهداشت روحی و جسمی و اهمیت آن، دو: کم رنگ کردن یا از بین بردن تابویی با طول عمری به درازای تاریخ مردسالار.

“قاعدگی، پیروید، عادت ماهیانه و یا حیض، جاری شدن خون از پوشش داخلی رحم است. از اوایل سنین جوانی، در دوران بلوغ تا دوران یائسگی رخ می دهد. مدت خونریزی قاعدگی برای چند روز، معمولاً ۳-۵ روز طول می کشد اما بین ۲-۸ روز نیز می تواند متغیر باشد. هر سیکل قاعدگی به طور متوسط ۲۸ روز طول می کشد.”

صحبت کردن از اندام های زنانه و عوامل بیولوژیک وابسته به اندام های جنسی زنانه همواره از مواردی بوده که نه فقط در جامعه ی سنتی و مردسالار ایران، بلکه شاید بتوان آن را در تمام کره ی خاکی با درجه ی اهمیت متفاوت به صورت خط قرمزی در نظر گرفت. در جامعه ی ما، شرم زنانه با تفکر سنتی و سرکوب جامعه تشدید می شود و حتی کار به انکار زنانه ها می رسد.

بسیاری از دختران قبل از این که با تجربه ی قاعدگی روبه رو شوند، نسبت به آن بی اطلاع هستند. شبی در خواب، هنگام بازی های کودکانه، در مدرسه، پارک و یا هر مکان و زمانی این تجربه ی زنانه به سراغشان می آید. ترس از اشتباه و خطا، ترس از تنبیه، تعجب و یا ترس از این ناشناخته، از عکس العمل هایی هستند که در مقابل این بی اطلاعی بروز می کنند.

در جامعه ی سنتی و مذهبی ایران به دلیل فرهنگ مسلط مردسالار، خانواده ها، مدارس، جامعه و غیره از آموزش مستقیم و صریح به دختران خودداری می کنند. این عدم آگاهی فقط دامن گیر زنان جامعه نمی شود، بلکه مردان نیز از دسترسی به آموزش بدون تعصب و تبعیض محروم هستند. این محرومیت از آموزش برای کودکان و نوجوانان می تواند عواقب جبران ناپذیر روحی و یا جسمی به همراه داشته باشد. شاید یکی از عوامل سکوت و یا تن دادن به تجاوز های جنسی در سنین کودکی عدم آموزش صحیح و تابوی سخن گفتن از اندام های جنسی باشد.

بعد از شروع قاعدگی، بیش تر مادران به توضیح کوتاهی بسنده می کنند و در اکثر مواقع تاکید بر پنهان ماندن این امر از چشم مردان خانواده و دیگر افراد بیش از پاسخ به سوال هایی است که در ذهن دختران شکل می گیرد. آن قدر این پنهان کاری و پر رنگ کردن تابوها مهم جلوه می کند که این امر به یک راز زنانه بدل می شود. پنهان کردن نوار بهداشتی و خرید های زنانه، پنهان کردن دردهای دوران قاعدگی و یا بد خلقی ها و پرخاشگری های سندروم قاعدگی حتی از نزدیک ترین مردان خانواده، احساس بیمار بودن و متفاوت بودن که گاه می تواند به نوعی سرخوردگی تبدیل شود، پلاستیک های مشکی بدبو برای انباشت زباله ها و برای زنان مسلمان در خانواده های سنتی-مذهبی روزه گرفتن در روزهای عادت ماهیانه در ماه رمضان، برای انکار زنانگی و تن دادن به خط قرمزهای مردسالار.

انکار وجود طبیعی زنان، تحقیر و آلوده پنداشتن زنان در دوران قاعدگی ریشه ی تاریخی-دینی دارد. زنان به تعبیر ادیان مختلف در این دوره از نظر دینی ناپاک هستند، رانده شده از درگاه الهی و مکان های متبرکه. از حلول دیو در جسمشان تا غسل با اندرار گاو نتیجه ی ستیز با طبیعت زنانه است. از دریغ بوسه و نوازش و نگاه گرفته تا نجس خواندن و ناپاک خواندن آن ها چیزی جز حاصل تفکر دین مردانه نیست. (۱)

در عوض توصیه هایی که باید گفته شود کم تر پا به عرصه ی ظهور می گذارند. ورزش کردن، رژیم غذایی مناسب، عدم استفاده از شکر و غذاهای چرب، خوردن سبزیجات، رعایت بهداشت، استفاده از لباس های زیر نخی، تعویض نواربهداشتی و یا تامپون در فاصله



های کوتاه و غیره. مواردی که می‌تواند از زبان یک پدر، یک مادر یا یک آموزگار شنیده شود. صحبت‌هایی که هم شرم را از بین می‌برد و هم به سلامت آن‌ها کمک می‌کند.

مسئله‌ی دیگری که باید به آن توجه کرد موضوع رعایت بهداشت جسمی است. باید فراموش نکرد که رسیدگی‌های بهداشتی برای فرد و خانواده هزینه‌هایی در بر دارد، که تأمین این هزینه‌ها توسط خانواده‌های کم‌درآمد مشکل است. مشکلاتی که عدم رعایت بهداشت قاعدگی ایجاد می‌کند و ترس از ابتلا به این مشکلات و یا بیماری‌ها، ماهیانه توان فکری و جسمی تعداد زیادی از زنان طبقه‌ی کم‌درآمد را می‌گیرد. حتی این مسئله می‌تواند منجر به حذف زنان از بازار کار و یا محیط‌های عمومی شود.

زنانی که به دلیل نداشتن امکان اقتصادی قادر به تهیه‌ی لوازم بهداشتی مورد نیاز خود نیستند، مجبور به استفاده‌ی حداقلی از این امکانات می‌شوند که این مسئله می‌تواند از نظر سلامتی نیز به آن‌ها آسیب وارد کند. اگر به راستی عدم امکان اقتصادی مانع تهیه‌ی اولین نیاز بهداشتی دوران قاعدگی شود، چه راهی را می‌توان در نظر گرفت؟

البته مشکل رعایت بهداشت در دوران قاعدگی فقط مختص زنان طبقه‌ی کم‌درآمد نیست. زنان زندانی نیز با این مسئله به شکل یک معضل روبه‌رو هستند. این مشکلات در زمان‌های مختلف به شکل‌های متفاوتی برای زنان زندانی رخ داده است.

در خاطرات زنان زندانی در دهه‌ی ۶۰ می‌خوانیم:

“در دوره‌ای در سال ۶۰ و در زندان اوین، زندانبان با مطرح کردن این که «خودتان هم اضافه هستید»، از دادن نوار بهداشتی به زنان زندانی خودداری می‌کردند. زندانبان به ناچار محدود لباس‌های خود را تکه نموده و از آن به عنوان نواربهداشتی استفاده می‌کردند.” (۲)

یا: “در سال ۶۰ در سن ۱۹ سالگی به هنگام دستگیری در کمیته‌ی نازی‌آباد تهران، به دلیل ضرب و شتم و با کوبیدن پوتین سرباز پاسدار حاجی به اندام تناسلی‌ام به خونریزی دچار و گریبان‌گیر شدم. از درد وحشتناک و طاقت‌فرسای ضربه، احساس کردم بخشی از وجودم کنده شد و به آسمان رفتم. بدم داغ و لباس زیرم پر از خون شد. سراسیمه به درب سلول رفته و در را کوبیدم. پاسداری به جلو آمد، از او نوار بهداشتی خواستم. حالت چهره‌اش را هنوز به خاطر دارم، با حالت فریاد و یکه خورده از خواسته‌ی من، پاسدار حاجی را صدا زد...” (۲)

این مشکلات فقط محدود به دهه‌های گذشته نمی‌شود و در سال‌های اخیر نیز به شکل‌های دیگری برای زنان زندانی به وجود آمده است. به گفته‌ی یکی از زنان زندانی، حالا دیگر زندانبان‌ها مرد نیستند و اولین چیزی که در اختیارمان قرار می‌دهند نوار بهداشتی است. اما مشکلات بهداشتی وجود دارد. عدم امکان رعایت بهداشت در محیط زندان یکی از مشکلات مهم زنان، به خصوص در دوران قاعدگی است.

و به گفته‌ی یک زندانی دیگر: گاه آن قدر استرس و فشار عصبی بالاست که ماه‌ها قاعدگی‌ات به تاخیر می‌افتد و این اتفاق هم در شرایط زندان سخت است. من تجربه‌ی سه ماه تاخیر در قاعدگی را در زندان دارم.

شاید یکی از بهترین توصیف‌ها از شرایط سخت برای رعایت بهداشت زنانه در زندان، یادداشت خانم نعیمه دوستدار روزنامه نگار و زندانی سیاسی سابق باشد:

“بزرگترین تجربه‌ی حداقلی اما زندان بود؛ جایی که هیچ‌کدام از حداقل‌های ممکن وجود ندارد. در سلولی به طول سه متر و عرض ۱۸۰ سانتی‌متر، با سه نفر شریک شدم. آن‌جا، حداقل چیزها عبارت بود از یک مسواک و یک صابون و یک حوله. برای زودتر آمدگان سه تا پتو هم بود که به من نرسید. من در پتو با هم سلولی‌هایم شریک شدم. آن‌جا به مفهوم واقعی حداقلی شدن رسیدم، حداقل هوا، حداقل خواب، حداقل غذا، حداقل لباس، حداقل فضا و حداقل امید. در تمام آن روزها حداقل بودن شورت برای ما سه زن زندانی، نقطه‌ی ترازیک زندگی مان بود. سه تایی باید فکر می‌کردیم که حالا چه طوری بشوریمش، با چی بشوریمش، کجا پهنش کنیم، چه طور خشکش کنیم، در فاصله‌ی شستن و خشک شدن چه طور بنشینیم، چه طور از چادرمان به عنوان تنها عنصر پوشاننده استفاده کنیم و آن وسط، اگر یکی پیروید می‌شد، تازه باید التماس زندانبان را هم می‌کردیم که نوار برسان خانم جان، از دست رفت! بعد خانم ادا و اصول می‌آمد که پول ندارید شما و بدهی دارید و الان کار دارم و غیره. الان که دارم این را می‌نویسم، همین‌طور عصبانی هم می‌شوم... یعنی آن بانوی محببه‌ی محترمه، با آن تسییح که از دستش نمی‌افتاد، هرگز خون ندیده بود در زندگی‌اش؟ هرگز زن نبود؟ بعد روزهایی هم بود که فکر می‌کردیم از این‌جا که برویم بیرون، شورتی که روی حوله‌ی نم‌دار پهن شده بر شوفازی با نرده‌هایی از دست دور خشک شده، می‌تواند عامل انتقال چند بیماری به ما باشد؟ و البته آن روزها این یک اولویت فانتزی در ذهن ما بود که غروب‌ها ممکن بود به آن بخندیم.

برنامه‌ریزی برای شستن شورت باید با دقت فراوان انجام می‌شد؛ چون هر ساعتی ممکن بود صدایت بزنند برای بازجویی؛ پس باید تنبانی به پا می‌داشتی...” (۳)

رفع مشکلات زنان طبقه‌ی کم‌درآمد، زنان زندانی و غیره در ارتباط با موضوع بهداشت قاعدگی نیاز به مطرح کردن و از بین بردن تابو‌ها دارد. اگر صحبت از این مسئله به صورت امری طبیعی تبدیل شود، در مرحله‌ی بعد می‌توان به فکر راه‌حلی برای حل این معضل و یا اعتراض‌های سازماندهی شده برای رفع این مشکلات بود. اما به دلیل محدودیت‌ها و خط‌قرمزهای جامعه‌ی مردسالار، بیش‌تر زنان از بیان نیازها و مشکلات خود امتناع می‌کنند و این عاملی است بر پایدار ماندن مشکلات زنان و پررنگ شدن تبعیض‌ها. شاید اولین قدم را باید از خانواده‌ها شروع کرد، با عدم انکار زنانه‌ها و از بین بردن شرم زنانه.