



<https://jas.ui.ac.ir/?lang=en>

**Journal of Applied Sociology**

E-ISSN: 2322-343X

Vol. 35, Issue 4, No.96, Winter 2024, pp 1-32

Received: 06.07.2024 Accepted: 26.10.2024

**Research Paper**

**Social Confrontation with Menstruation: A Feminist Ethnography of Menstrual Experience among Female Instagram Users**

**Rana Mohammad Taghinejad Esfahani**

Ph.D. Student of Sociology of Social Issues in Iran, Department of sociology and Social Planning, Faculty of Economics, Management and Social Sciences, University of Shiraz, Shiraz, Iran  
R.m.taghinejad@gmail.com

**Majid Movahed\*** 

Professor, Department of sociology and Social Planning, Faculty of Economics, Management and Social Sciences, University of Shiraz, Shiraz, Iran  
mmovahed@rose.shirazu.ac.ir

**Halimeh Enayat**

Professor, Department of sociology and Social Planning, Faculty of Economics, Management and Social Sciences, University of Shiraz, Shiraz, Iran  
Henayat@rose.shirazu.ac.ir

**Aliyar Ahmadi**

Associate professor, Professor, Department of sociology and Social Planning, Faculty of Economics, Management and Social Sciences, University of Shiraz, Shiraz, Iran  
ahmadi.aliyar@gmail.com

**Introduction**

Patriarchy has systematically marginalized many issues related to women, including their biological experiences, such as menstruation, pregnancy, and childbirth, by relegating them to personal rather than social matters. As a result, women's issues have rarely been addressed in public discourse or socio-political discussions. Historically, in many cultures and religions, menstruation has been viewed as "unclean" and "taboo" (Buckley & Gottlieb, 1989), leading to its characterization as undesirable and shameful. Consequently, many women refrain from sharing their experiences or challenging the taboos surrounding menstruation in public, confining this natural process to the private sphere. Women's biological experiences are profoundly influenced by power dynamics and cultural contexts. The marginalization of these experiences in private spaces necessitates their reintroduction and emphasis in public, cultural, and academic discussions. Acknowledging this is crucial as menstruation is an inherent part of every woman's life and has significant implications for their physical, mental, and social health. Addressing this issue is vital not only for improving public awareness and acceptance of menstruation, but also for combating gender and bodily discrimination, supporting women's rights and health, and dismantling cultural taboos. However, due to the lack of proper information and education, as well as the persistence of cultural taboos, many women experience feelings of shame and isolation during menstruation, resulting in their exclusion from public spaces. Therefore, structural changes in power and culture are essential for redefining women's issues. Instagram as a social network that offers a free and visual platform plays a crucial role in dismantling socio-cultural taboos. Many social activists, feminists, and health brands leverage this space to share educational content on the menstrual cycle, hygiene products, and menstrual management through posts and stories. These efforts aim to shift negative attitudes and enhance public awareness on the subject. This study examined women's experiences of menstruation on Instagram and explored how menstruation taboos function as mechanisms for controlling women's bodies within the existing power structures and daily life. It also investigated the tools and strategies used to increase awareness and acceptance of this natural process within the society. By integrating the theories of Foucault and Kristeva, we gained insight into how this natural phenomenon was influenced by social, cultural, and discursive powers, as well as how the taboos surrounding menstruation shaped women's lived experiences. Furthermore, these theories allowed us to explore the representation of women's bodies and menstruation in virtual spaces like Instagram, revealing how socio-cultural powers were exercised through the female body and how menstruation remained marginalized as a shameful and impure topic. However, social media provided a platform for women to challenge these power structures and share their experiences.

\* Corresponding author

Mohammad Taghinejad Esfahani, R., Movahed, M., Enayat, H., & Ahmadi, A. (2024). Social confrontation with menstruation: A feminist ethnography of menstrual experience among female Instagram users. *Journal of Applied Sociology*, 35(4), 1-32. <https://doi.org/10.22108/jas.2024.142005.2531>



2322-343x / © University of Isfahan

This is an open access article under the CC BY-NC-ND/4.0/ License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



<https://doi.org/10.22108/jas.2024.142005.2531>

## Materials & Methods

This research employed feminist ethnography, utilizing Charmaz Grounded Theory for data analysis. Feminist ethnography is a research approach rooted in feminist principles that not only considers individuals' experiences and perspectives within their social contexts, but also emphasizes power dynamics, gender inequalities, and representation of women and marginalized groups. This approach allowed the researchers to critically examine findings, amplifying the experiences and voices of those on the margins rather than relying solely on dominant societal narratives. It asserted that the everyday experiences of women often overlooked warranted serious study.

When the initial idea for this article took shape, we began with non-participatory observation by visiting pages that shared content about menstruation and women's bodies. I actively engaged with these pages through likes and comments, collecting a wealth of information, screenshots, and field notes. Gradually, we transitioned from an observer to an active participant by sharing posts and question boxes related to menstruation on our private Instagram pages. We then selected participants from our followers and those we followed. All participants were women, who had experienced menstruation, were active on Instagram, and were willing to discuss the topic.

Participants were initially selected through purposeful and convenience sampling followed by snowball sampling. This process continued until theoretical saturation was reached, ensuring that no new categories emerged and theoretical sufficiency was achieved. Semi-structured interviews were conducted with 30 individuals, who also identified Instagram pages, such as Mahsa Mousavi (a midwifery page), Zagah, Nabat Etemad, Farank Amidi, and Levva.Pharma, as valuable sources of information on menstruation. Additionally, screenshots were randomly collected from posts or stories by popular bloggers discussing the topic.

To validate the results, 6 participants were given their interview transcripts for review. After receiving their approval, the analysis process was discussed with two methodology experts. Subsequently, using triangulation, the codes derived from the analysis were reviewed by specialists, yielding consistent results. The interviews were carefully transcribed and incorporated into the text. Given the qualitative nature of this research, the findings were context-specific, while different outcomes might emerge in other settings with different participants.

## Discussion of Results & Conclusion

We analyzed the social experiences of our participants, each of which, while unique, shared commonalities with others. Despite their differences, these experiences were shaped by patriarchal structures. Utilizing feminist ethnography and Charmaz grounded theory, this research provided a critical exploration of women's experiences related to menstruation. The aim was to amplify the voices of women whose life experiences—such as housework, cooking, menstruation, and breastfeeding—were often dismissed as insignificant. Each woman's story served as the foundation for this analysis.

The central category identified was "menstruation as a social construct", which encompassed 8 main subcategories: menstruation as "becoming a woman", discovery of menstruation, women's social life during menstruation, digitalization of menstruation awareness, presence or absence of legal support, menstruation as a social taboo, menstruation as a source of social shame, and men's encounters with women's menstruation. These categories emerged from the contributions of women active on Instagram.

The experience, perception, and acceptance of menstruation are influenced not only by biological factors, but also by social, cultural, and historical contexts. Attitudes toward menstruation vary across cultures shaped by social norms and power structures that can evolve over time. Women's resistance to restrictive discourses manifests in awareness-raising efforts, open discussions about menstruation, participation in social movements that challenge taboos, and advocacy for healthcare rights. Understanding menstruation as a social construct is crucial for addressing related inequalities. By increasing awareness and providing appropriate education, we can enhance women's understanding and experiences of menstruation, transforming it into a more positive and constructive process.

In this study, participants shared how taboos and misconceptions surrounding menstruation had adversely affected women. Religious and traditional beliefs, the role of family, the educational system, and mass media had all contributed to reinforcing these taboos. However, the silence surrounding menstruation was gradually being broken through discussions on platforms like Instagram. In this space, women learned to observe their bodies, ask questions, and engage constructively with their own experiences. As this discursive space evolves, menstruation is continually reconstructed by a new generation of women. Understanding menstruation as a social construct allows us to recognize how women's bodies are shaped by power dynamics, resistance, and gender norms. Instagram serves as a platform for re(constructing) the menstrual experience, enabling individuals to redefine their own narratives, challenge gender taboos, and create an environment conducive to changing negative norms and attitudes.

By employing Foucault's concept of bio-power and Kristeva's notion of abjection, this study illustrated how social and cultural systems influenced women's bodies and how their experiences of menstruation were reflected in both social and digital spaces like Instagram. The research revealed the diversity and depth of women's experiences in confronting menstruation-related taboos and stigmas, offering a more nuanced understanding of the subject. Menstruation was not merely a biological process; it was intertwined with social, cultural, political, and economic structures. Through sharing their experiences, women were transforming the narrative around menstruation, breaking the stigma, and paving the way for a more informed, open, and compassionate society where women could discuss their issues freely, without fear or shame.

**Keywords:** Menstruation, Femininity Taboo, Lived Experience, Social Construction, Instagram.




مقاله پژوهشی

## مواجهه اجتماعی با قاعدگی: مردم‌نگاری فمینیستی تجربه قاعدگی میان کاربران زن اینستاگرام<sup>۱</sup>

رعنا محمدتقی‌نژاد اصفهانی، دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی گرایش مسائل اجتماعی ایران، بخش جامعه‌شناسی و برنامه ریزی

اجتماعی، دانشکده اقتصاد، مدیریت و علوم اجتماعی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

r.m.taghinejad@gmail.com

مجید موحد \*، استاد جامعه‌شناسی، بخش جامعه‌شناسی و برنامه ریزی اجتماعی، دانشکده اقتصاد، مدیریت و علوم اجتماعی،

دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

mmovahed@rose.shirazu.ac.ir

حلمیه عنایت، استاد جامعه‌شناسی، بخش جامعه‌شناسی و برنامه ریزی اجتماعی، دانشکده اقتصاد، مدیریت و علوم اجتماعی،

دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

henayat@rose.shirazu.ac.ir

علی‌یار احمدی، دانشیار، بخش جامعه‌شناسی و برنامه‌ریزی اجتماعی، دانشکده اقتصاد، مدیریت و علوم اجتماعی، دانشگاه شیراز،

شیراز، ایران

ahmadi.aliyar@gmail.com

### چکیده

هدف از این پژوهش، خوانش انتقادی تجربیات زنان در ارتباط با قاعدگی و چگونگی مواجهه آنان با این مسئله است. با استفاده از روش‌شناسی مردم‌نگاری فمینیستی و چارچوب مفهومی فوکو و کریستوا این پرسش‌ها را پاسخ می‌دهیم که چگونه تابوی قاعدگی به‌عنوان یکی از سازوکارهای کنترل بدن زنان در ساختار قدرت و متن زندگی روزمره عمل می‌کند و چه ابزار و راهکارهایی برای افزایش آگاهی و پذیرش این فرایند طبیعی در بدن زنان در جامعه وجود دارد. میدان مطالعه شبکه اجتماعی اینستاگرام ایرانی است و بدین منظور با ۳۰ زن مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شده است. روش‌شناسی این پژوهش، مردم‌نگاری فمینیستی است و با استفاده از روش تحلیل داده نظریه‌مبنایی چارمز، مقوله مرکزی «قاعدگی به‌مثابه برساخت اجتماعی» و ۸ مقوله اصلی به دست آمد؛ از جمله: قاعدگی به‌مثابه زن‌شدن، کشف قاعدگی، زیست اجتماعی زنانه با قاعدگی، دیجیتالیزه‌شدن فهم قاعدگی، قاعدگی به‌مثابه تابوی اجتماعی، قاعدگی به‌مثابه شرم اجتماعی، حذف-حمایت قانونی و مواجهه مردانه با قاعدگی زنان. بر طبق یافته‌های به‌دست‌آمده، قاعدگی تنها امری بیولوژیکی نیست و به‌مثابه امری اجتماعی و فرهنگی یکی از منابع جامعه‌پذیری زنان است که بخشی از نگاه آنان به زنانگی را شکل می‌دهد. تابو و شرمی که حول قاعدگی را فراگرفته است به‌دست زنان و با به اشتراک گذاشتن تجربیات زیسته آنان شکسته می‌شود و با تغییر نگرش‌ها و دوره‌های زمانی قاعدگی هر بار از نو به‌دست‌زنی ساخته می‌شود.

واژه‌های کلیدی: قاعدگی، تابوی زنانگی، تجربه زیسته، برساخت اجتماعی، اینستاگرام

<sup>۱</sup> مقاله مستخرج از پایان‌نامه دکتری است.

\* نویسنده مسؤول:



## مقدمه

مردسالاری به صورت سیستماتیک بسیاری از مسائل مربوط به زنان از جمله تجربه‌های بیولوژیکی آنان مانند قاعدگی<sup>۱</sup>، بارداری و زایمان را به حاشیه رانده و به عنوان مسائل شخصی و غیراجتماعی در نظر گرفته است و به همین دلیل، مسائل زنان کمتر در فضای عمومی و گفتمان‌های اجتماعی-سیاسی مطرح شده است. از سویی دیگر، از نظر تاریخی در بسیاری از فرهنگ‌ها و ادیان، قاعدگی به عنوان موضوعی «ناپاک» و «تابو» مطرح بوده است (Buckley & Gottlieb, 1989) و این مسئله باعث شده است که از قاعدگی به عنوان موضوعی ناپسند و خجالت‌آور صحبت به میان آورده شود. همچنین باعث شده است که بسیاری از زنان از بیان تجربیات خود و به چالش کشیدن تابوهای مربوط به آن در فضای عمومی خودداری کنند و تجربه زیسته آنان از جمله قاعدگی به فضاهای خصوصی محدود شود.

بحث درباره روابط جنسی، بارداری، سقط جنین، بدن زنان و ... از دهه ۷۰ میلادی به حوزه سیاسی کشیده شده است و به موضوعی برای گفت‌وگو تبدیل شده است (لوپروتون، ۱۳۹۶). به گفته لگیت<sup>۲</sup> زیر سایه مردسالاری، زنان تجربه‌های مشابهی دارند (لگیت، ۱۳۹۸: ۳) و «طبیعی‌سازی» تجاربی همچون عادت ماهیانه، بارداری و رابطه جنسی به عنوان اتفاقاتی صرفاً بیولوژیک باعث شده است تا کمتر به تجربه زنان از این اتفاقات و چگونگی ساخته شدن آنان توجه شود؛ درحالی‌که تنانه‌ترین تجربیات در تقاطع با هنجارهای اجتماعی، کلیشه‌های جنسیتی، سیاست‌های کلان جنسیتی و جایگاه طبقاتی-اجتماعی افراد ساخته می‌شود (شریفی، ۱۴۰۰: ۳۷۳). تجربه‌های طبیعی زنان به شدت متأثر از قدرت و فرهنگ است و بی‌اهمیت جلوه دادن و به حاشیه راندن آنها در فضا و گفتمان‌های خصوصی نیازمند طرح مجدد و برجسته کردن این مسائل در گفتمان‌های عمومی، فرهنگی و آکادمیک است، تا

تجربه زنان نیز به رسمیت شناخته شوند. قاعدگی در رابطه با سلامت و بهداشت عمومی بسیار به تصویر کشیده شده است؛ ولی وقتی در متن زندگی روزمره از آن بخواهیم صحبت کنیم یا در قالب‌های هنری، اجتماعی و فرهنگی بیان کنیم، دیگر فقط یک امر ساده پزشکی نیست و «از گنج به بیرون آورده شود» (Gaybor, 2020). قاعدگی یکی از تغییرات مهم در زندگی دختران نوجوان است که چالش‌های زیادی پیش روی آنان قرار می‌دهد و همواره با سکوت در اطراف آن به حاشیه رانده شده است. تجربیات قاعدگی<sup>۳</sup> دختران یکی از راه‌های اجتماعی شدن آنها است. ولی گویی در این فرایند طبیعی بدن چیزی اشتباه است که همیشه به پنهان‌کاری از آن تأکید شده است و احساس شرم به بخش جدانشدنی آن تبدیل شده است. انگ منفی حول قاعدگی می‌تواند پیامدهای منفی برای سلامت جسمی و روانی، موقعیت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی زنان داشته باشد. زنانی که این نگرش‌های منفی را درونی می‌کنند، بیشتر به دنبال تنظیم رفتار خود بر این اساس هستند و برای پنهان کردن وضعیت قاعدگی خود تلاش می‌کنند. از آنجاکه این پدیده بخشی از تجربه زیسته هر زن است و تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت جسمی، روحی و اجتماعی آنان دارد، بررسی این مسئله از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این امر نه تنها به بهبود وضعیت آگاهی و پذیرش عمومی از قاعدگی کمک می‌کند، می‌تواند به کاهش تبعیض‌های مرتبط با جنسیت و بدن زنانه، حمایت از حقوق و سلامت زنان و شکستن تابوهای فرهنگی منجر شود؛ اما بسیاری از زنان به دلیل نبود اطلاعات و آموزش‌های صحیح یا به دلیل تابوهای فرهنگی در طول قاعدگی خود با احساس شرم و انزوا مواجهه می‌شوند که به محدودسازی آنان در فضای عمومی منجر می‌شود؛ بنابراین، برای تغییر این فضا تغییرات ساختاری در ساختار قدرت و فرهنگ برای بازتعریف مسائل زنان احساس می‌شود.

<sup>1</sup> Menstruation

<sup>2</sup> Leggett

<sup>3</sup> Menstrual Experiences

فمینیستی و برندهای بهداشتی در این فضا از طریق پست‌ها و استوری‌ها اطلاعات آموزشی درباره چرخه قاعدگی، محصولات بهداشتی و مدیریت قاعدگی ارائه می‌دهند و سعی می‌کنند در راستای تغییر نگرش‌های منفی، آگاهی عمومی را در این باره افزایش دهند. در این پلتفرم، کمپین‌های اجتماعی مختلف با استفاده از هشتگ<sup>۴</sup>‌های تأثیرگذار مانند «از پرپود بگو»<sup>۵</sup>، بحث‌های آزاد را تشویق می‌کنند و فضایی برای همبستگی و حمایت از زنان فراهم می‌آوردند. کاربران این فضا نیز می‌توانند با اشتراک‌گذاری تجربیات خود و صحبت علنی درباره قاعدگی، این موضوع را از حاشیه به متن گفتگوی اجتماعی بیاورند و به شکل‌گیری فرهنگ پذیرنده‌تر آن کمک کنند؛ اما آیا این فضاهای جدید توانسته‌اند تأثیر معناداری در دیدگاه‌های جامعه بر قاعدگی بگذارند؟ آیا سایه تابوها علاوه بر فضای اجتماعی بر فضای دیجیتالی هم سنگینی می‌کند؟ پژوهش حاضر تجربه قاعدگی زنان را در میدان اینستاگرام واکاوی می‌کند. اینکه چگونه تابوی قاعدگی به‌عنوان یکی از سازوکارهای کنترل بدن زنان در ساختار قدرت و متن زندگی روزمره عمل می‌کند و چه ابزار و راهکارهایی برای افزایش آگاهی و پذیرش این فرایند طبیعی در بدن زنان در جامعه وجود دارد؟ سؤالاتی است که به شکل‌گیری این پژوهش می‌انجامد.

### بررسی پیشینه

تاملینسون<sup>۶</sup> (2021) نشان می‌دهد که انگ قاعدگی ریشه در ایدئولوژی‌هایی دارد که زنان قاعده را غیربهداشتی و غیرمنطقی می‌دانند و بر این مبنا به پنهان‌کاری درباره آن تأکید دارند؛ اما در فضای مجازی جدید، کاربران اجتماعی با ایجاد هشتگ‌ها و میم‌ها<sup>۷</sup> آگاهی درباره قاعدگی را افزایش می‌دهند

با ظهور شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام<sup>۱</sup> فضای جدیدی برای بازتعریف این گفتمان‌ها پیرامون قاعدگی فراهم شده است. کاربران اینستاگرام، فعالان حقوق زنان و فمینیست‌ها از این پلتفرم<sup>۲</sup> برای ایجاد آگاهی درباره قاعدگی و شکستن سکوت در باب آن استفاده می‌کنند (Bobel, 2010). این فضای دیجیتال امکان بیان آزادانه‌تر تجربه‌های شخصی و به اشتراک‌گذاری اطلاعات علمی و به چالش کشیدن تابوهای فرهنگی را فراهم کرده است و به یکی از عرصه‌های مهم در بازتعریف مسائل زنان مانند مسئله قاعدگی تبدیل شده است. اینستاگرام به‌عنوان فضایی برای تجسم و بازآفرینی اشکال جدیدی از رفتار و سبک زندگی عمل می‌کند که می‌تواند منجر به تولید تجربه‌های جدید شود و استانداردهای زندگی را تغییر دهد. اینستاگرام با جامعه آنلاین فعال و در دسترس به‌عنوان بستری تأثیرگذار روزبه‌روز در حال توسعه است و محیطی را فراهم آورده است که کاربران می‌توانند درباره تجربیات خود بحث و آنها را بررسی کنند و توصیه‌ها و دیدگاه‌های خود را به اشتراک بگذارند. هر عملی در این فضای عمومی یا حتی شخصی‌سازی‌شده فرد، برشی از زندگی روزمره است که در زنجیره ساختار اجتماعی بزرگتر در حال شکل‌گیری است. فضای اینستاگرام هم فضایی آموزشی برای چرخه قاعدگی و بهداشت قاعدگی<sup>۳</sup> است و دریچه‌ای برای شکستن سکوت درباره تابوها و ممنوعیت‌های قاعدگی و نیز مکانی برای گرد هم آمدن زنان است تا تجربیات و دیدگاه‌های خود را به اشتراک بگذارند و همه این موارد می‌تواند به توانمندسازی زنان در زندگی روزمره کمک کند و هویت جدیدی از زنان بسازد که دیگر در پستوی خانه نهان نیست. اینستاگرام به‌عنوان شبکه‌ای اجتماعی با ارائه بستری آزاد و بصری نقشی کلیدی در شکستن تابوهای فرهنگی \_ اجتماعی ایفا می‌کند. بسیاری از فعالان اجتماعی،

<sup>4</sup> Hashtag

<sup>۵</sup> # از پرپود بگو

<sup>6</sup> Tomlinson

<sup>7</sup> Meme

<sup>1</sup> Instagram

<sup>2</sup> Platform

<sup>3</sup> Menstrual Hygiene

است که ایدئولوژی غالب جوامع به قاعدگی سکوت، پنهان کاری و انکار آن است که بیشتر رسانه‌ها به اشکال مختلف این ایدئولوژی را بازتولید می‌کنند و منجر به تقویت آن می‌شوند؛ اما ارائه اطلاعات مختلف به شیوه‌های گوناگون در رابطه با قاعدگی، بدون سوگیری به عادی‌سازی فرایند طبیعی قاعدگی و کاهش تابو درباره آن کمک می‌کند. همچنین در یک مقاله کنفرانسی باقری‌نیا و همکاران (۱۳۹۸) با هدف ارزیابی تجربه قاعدگی در میان زنان ایرانی ۱۵۰ نفر را زیر پست اینستاگرامی یک صفحه مامایی پرمخاطب تجزیه و تحلیل می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد که قاعدگی هنوز به صورت تابو است. محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز باعث شده است که حتی خود زنان، از صحبت کردن درباره نیازهای خود در این زمینه شرم داشته باشند. باتوجه به افزایش روزافزون استفاده از دنیای مجازی، سیاست‌گذاران حوزه بهداشت می‌توانند برای استفاده از دنیای مجازی برای ارائه پیام‌های بهداشتی و آموزش عمومی در حوزه سلامتی برنامه‌ریزی انجام دهند.

تجربه قاعدگی و استفاده از محصولات مرتبط با آن، انگ و شرم اجتماعی درباره قاعدگی، بررسی محتوای تبلیغات در این حوزه، فعالیت در فضای مجازی با دنبال کردن هشتک‌های مرتبط و سندروم پیش از قاعدگی<sup>۵</sup> مفاهیمی هستند که در مقالات متعددی با روش‌های کمی و کیفی در حوزه‌های گوناگون بررسی شده‌اند. در این بخش، تنها مقالاتی ذکر شده‌اند که قاعدگی را در فضای مجازی مطالعه کرده‌اند. در پیشینه پژوهش‌های فارسی، کمبود منابع جامعه‌شناختی در این زمینه مشهود است. حوزه‌های پزشکی، پرستاری و روان‌پزشکی به موضوعاتی چون سندروم پیش از قاعدگی و بهداشت قاعدگی توجه داشته‌اند و مطالعاتی انجام داده‌اند؛ اما مطالعات جامعه‌شناختی در این خصوص بسیار محدود و انگشت‌شمار است؛ از این رو، باتوجه به اینکه پژوهش‌های

و باعث تغییر نگرش‌ها می‌شوند. یافته‌های این مقاله با بررسی هشتک Periodmemes در پست‌های اینستاگرامی نشان می‌دهد که استفاده از این میم‌ها و هشتک‌ها هرچند باعث تداوم انگ قاعدگی می‌شود، اما تعداد درخور توجهی نیز از این میم‌ها برای پروبلماتیزه کردن این مسئله و شکستن تابوها استفاده شده است. همچنین لیو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) با بررسی تبلیغات چاپی و آنلاین (اینستاگرام و فیس‌بوک) نشان می‌دهند که چگونه پیام‌های تبلیغاتی بر عزت‌نفس و احساس شرم اثر می‌گذارد. هایموند<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) نیز در مقاله‌ای هشتک PeriodsAreNotAnInsult را بررسی کرده است و نشان می‌دهد که کاربران مجازی می‌توانند از هشتک‌ها برای نشان دادن علائق خود استفاده کنند و درعین حال در یک پیام گروهی بزرگ‌تر مشارکت کنند. این عملکرد دیجیتالی نشانی از اعتراض و هویت گروهی است که روایت‌های هژمونیک زنان قاعده را به چالش می‌کشند. یافته‌های مقاله گیبور<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) نیز نشان می‌دهد که فضای آنلاین به عنوان فضای آموزشی برای رسیدگی به شکاف در دانش درباره چرخه قاعدگی و سلامت قاعدگی، همچنین به عنوان سکویی برای شکستن سکوت درباره قاعدگی و در آخر به عنوان ابزاری برای ایجاد جامعه‌ای دلسوز در میان شرکت‌کنندگان به تغییر نگرش‌ها، باورها و ارزش‌ها در زندگی روزمره کمک می‌کند. اگیو و ساندرتو<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) در مقاله خود به قدرت رسانه‌ها برای (باز)ساختن گفتمان‌های غالب قاعدگی و پتانسیل معلمان برای استفاده از این متون رسانه‌ها برای ساختن ساختارهای صریح قاعدگی تأکید دارند. در این مقاله سواد انتقادی به عنوان منبعی قدرتمند برای معلمان و دانش‌آموزان پیشنهاد شده است، تا فضایی ایجاد شود که پرسشگری و شکستن تابوها در آن رخ دهد.

یافته‌های مطالعه زارع و همکاران (۱۳۹۹) نیز حاکی از آن

<sup>1</sup> Liu et al.

<sup>2</sup> Haymond

<sup>3</sup> Gaybor

<sup>4</sup> Agnew&Sandretto

<sup>5</sup> Premenstrualsyndrome

انجام می‌شود و نیز مقاومت صورت می‌گیرد. بدن حاصل انواع گفتمان‌ها و دانش‌هاست که متأثر از رژیم‌های مختلف انضباطی تربیت می‌شود (دریفوس و رایینو، ۱۳۸۷). درواقع، یکی از نخستین پیامدهای قدرت این است که بدن‌هایی خاص، حالت‌هایی خاص، گفتمان‌هایی خاص و امیالی خاص هویت افراد را برسانند و آنها را به‌عنوان فرد شکل دهند (Foucault, 1980: 98). فوکو می‌گوید که هدف سیاست مدرن دیگر این نیست که سوژه را آزاد کند، بلکه قرار است سازوکارهای حاکم بر تولید و نگهداری سوژه‌ها را بررسی کند (باتلر، ۱۴۰۰: ۴۲). درواقع، فوکو به چگونگی کنترل و تنظیم بدن‌ها را توسط نهادهای قدرت بررسی می‌کند. وی معتقد است که بدن نه تنها توسط نیروهای فیزیکی، بلکه توسط نیروهای اجتماعی و فرهنگی نیز کنترل و تنظیم می‌شود (Foucault, 1977: 135-169). باتوجه به این امر، قاعدگی زنان نیز متأثر از قدرت‌های اجتماعی و فرهنگی است و نهادهایی مثل نظام پزشکی، نظام آموزشی و رسانه‌ها نقش مهمی در شکل‌دهی به تجربیات و فهم زنان از قاعدگی دارند. گفتمان‌هایی که در ارتباط با قاعدگی هستند، می‌توانند به تابوها، شرم و انگ درباره قاعدگی دامن بزنند و آنها را به چالش بکشند. می‌توان با مفهوم «مراقبت از خود فوکو»<sup>۴</sup> (Foucault, 2005) به چگونگی مدیریت و فهم زنان از چرخه قاعدگی‌شان و همچنین مقابله با تابوها و انگ‌های اجتماعی توجه داشت.

اما از نظر کریستوا مفهوم آلوده‌انگاری<sup>۵</sup>، به‌عنوان یک فرایند، با بیرون‌راندن آنچه که برای خود، یک دیگری فرض شده، وسیله‌ای برای دفاع از مرزهای سوژکتیویته فراهم می‌آورد. یک سوژه برای حفاظت از خود در مقابل چیزی که ممکن است مرزهایش را از بین ببرد، هشیار باقی می‌ماند (مک‌آفی، ۱۳۸۵: ۹۴). امر آلوده می‌تواند فرایندی زیست‌شناختی یا روانی باشد که بین هستی و نیستی را مرزبندی می‌کند و هر آنچه را که تهدید بپندارد، طرد کرده و پس می‌زند. خون،

پیشین عمدتاً بر جنبه‌های بهداشتی و روانی قاعدگی تمرکز داشته‌اند و کمتر به جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی به‌ویژه نقش شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان بستری برای بازتعریف و بازنمایی گفتمان‌های مرتبط با قاعدگی پرداخته‌اند، این پژوهش در نظر دارد با بهره‌گیری از ترکیب نظریات انتقادی فوکو و کریستوا قدرت‌های نهادی، چگونگی کنترل بدن زنان را تحلیل و تفسیر آنان از بیان تجربیاتشان را بررسی کند تا شکاف موجود را پر کند.

### ادبیات نظری

«بدنی که آلوده است، مورد انگ دیگران قرار می‌گیرد و باید کنترل شود»، هر کلمه این گزاره به نظریه‌پردازانی اشاره دارد که به کمک آنها می‌توان به دیدگاه ذهنی مشارکت‌کنندگان نزدیک شد. ادبیات نظری این پژوهش شامل نظریه زیست\_قدرت<sup>۱</sup> فوکو<sup>۲</sup> و نظریه آلوده‌انگاری کریستوا<sup>۳</sup> است که برای توصیف داده‌ها و ساماندهی پژوهش انتخاب شده‌اند.

فوکو نشان داده است که مدرنیته نمی‌توانست به وجود آید، توسعه یابد و جهان‌شمول شود، مگر آنکه ابتدا هنجارهای اجتماعی برای کنترل بدن‌ها ایجاد شوند که به باور عمومی دارای «مشروعیت» باشند (روچی، ۱۴۰۰: ۱۲-۱۳). به عقیده او، بدن پایگاهی است که گفتمان‌ها در آن مستقر می‌شوند. بدن جولانگاه مبارزه با گفتمان‌ها است (میلز، ۱۳۸۹: ۱۳۲). وی این نکته را نیز بررسی می‌کند که فشارهای اجتماعی چگونه بدن‌های زنان و میل جنسی آنان را شکل می‌دهند (میلز، ۱۳۸۹: ۱۵۲). برای فوکو همواره نسبت قدرت\_سوژه و تکنولوژی‌های تسلط بر خود مهم است؛ یعنی مجموعه‌ای از سازوکارهایی که از طریق آن خود یا دیگری بر بدن اعمال قدرت می‌کند و به‌واسطه این تکنولوژی‌ها سوژه مدرن و بدنش ساخته می‌شود. برای فوکو بدن پایگاهی است که در آن اعمال قدرت

<sup>1</sup> Bio-power

<sup>2</sup> Foucault

<sup>3</sup> Kristeva

<sup>4</sup> Care of the self

<sup>5</sup> Abjection

شناخت زنان از قاعدگی‌شان و تقویت هویت زنانه‌شان کمک کند.

به‌طورکلی، بدن در نظریهٔ فوکو محل اعراب قدرت است و نیز می‌تواند در برابر این قدرت مقاومت کند. بدن زنان با رژیم‌های مختلف و سازوکارهای اجتماعی تربیت می‌شود و به نظم درمی‌آید و باتوجه‌به تجربیات مختلفی که از تولد تا مرگ با آن درگیر هستند، به مکانی برای مبارزهٔ زنان تبدیل شده است (Foucault, 1978: 92-102). قاعدگی تجربه‌ای است که زنان از دورهٔ بلوغ تا یائسگی<sup>۱</sup> با آن درگیر هستند و بنا به تعریف کریستوا از امر آلوده، آنها مدام در پی طرد آن هستند که منجر به پنهان‌کاری و شرم و گریز و سکوت می‌شود. بدنی که پنهان نگه داشته می‌شود تا انگی نخورد و قضاوت نشود و همواره در حال مدیریت شرایط برای عادی‌سازی از وضعیت است. معادلهٔ بیولوژیکی \_ اجتماعی که زنان با قاعدگی وارد این پروسه می‌شوند و مسئولیت اجتماعی زیستن را با آن بر عهده می‌گیرند، زنان را با پارادوکسی مواجه می‌سازد. امری آلوده که از یکسو به آنها قدرت زیستن داده است و نامیرایی آنها را شکل می‌دهد و از سوی دیگر به دلیل تابوها و انگ‌های اجتماعی حول آن، این امر آلوده را طرد و انکار می‌کنند. قدرتی به دست می‌آورند که جهان به دست آنها بازتولید می‌شود، ولی این قدرت زنانه مورد شرم و سکوت قرار می‌گیرد و ارزشی ندارد. ارزش زیستنی که باز با واردشدن به مرحلهٔ بعدی زندگی (یائسگی) مجدد آن را به‌نحوی دیگر از دست می‌دهند. بسترهای اجتماعی و دوره‌های زمانی خاص تجربه‌های متفاوتی از بدن برای زنان شکل می‌دهد. قدرت‌ها، رژیم‌های انضباطی خاص، عرف و قانون، نگرش‌های رنگارنگ بر بدن زن اعمال می‌شود، ولی بدن هرگز چیز منفعلی نیست و می‌تواند به مقاومت دست بزند و به مدیریت صحنه‌ای بپردازد که در آن در حال بازی است؛ گاهی با سکوت گاهی با فریاد. می‌توان گفت که بدن

مدفوع، ادرار، چرک و ... اموری آلوده هستند که از بدن پس زده می‌شوند تا فرد بتواند به حیات خود ادامه دهد. کریستوا برای توضیح امر زنانه به‌مثابه شری بنیادین دو نوع نجاست را مقوله‌بندی می‌کند؛ اولین مربوط به خون قاعدگی است که در بطن جمع اجتماعی وجود خطری درونی نشان می‌دهد. ترس از آلودگی خون قاعدگی همان ترس از قدرت تولیدمثل زنان است و برای مردان میرایی‌شان را تداعی می‌کند. دومین مورد به مدفوع، گندیدگی، بیماری، عفونت و جسد مربوط می‌شود که همگی از خطرات خارجی خبر می‌دهند (برت، ۱۳۹۷: ۱۱۷-۱۱۶). کریستوا چگونگی شکل‌گیری هویت زنانه و نقش نجاست و آلوده‌انگاری را در این فرایند بررسی می‌کند و با تقسیم دو نوع نجاست فرهنگی که مرتبط به هنجارها و ارزش‌های اجتماعی است و نجاست طبیعی که به بدن و فرایندهای زیستی مربوط می‌شود، به درک عمیق‌تر از تجربیات زنان و چالش‌هایی کمک می‌کند که با آنها مواجه‌اند (Kristeva, 1982). رقایب‌پور و بی‌نظیر (۱۴۰۱) نیز با تکیه بر نظریهٔ آلوده‌انگاری کریستوا نشان می‌دهند که چگونه امر / نظم نمادین، بدن سوژه‌ها را در فرایند بلوغ و به‌ویژه در مواجهه با خون قاعدگی، نامقدس، ناپاک و آلوده می‌انگارد. درواقع، کریستوا مقابله با امر آلوده و شناخت آن را در شکل‌گیری هویت فرد مهم می‌داند و در کتاب خود به نام قدرت‌های وحشت با استفاده از مفهوم آلوده‌انگاری نشان می‌دهد که مواجهه با امر آلوده نه تنها ترس و وحشت ایجاد می‌کند، بلکه فرصتی برای بازتعریف هویت و فهم عمیق‌تر از وجود انسانی است (Kristeva, 1982). برای زنان، پذیرش و شناخت قاعدگی می‌تواند به تقویت هویت زنانه و بهبود نگاه آنها به خودشان کمک کند. تابوها و شرم و انگی که دربارهٔ قاعدگی در فرهنگ‌های مختلف وجود دارد نیز، بر تجربهٔ زنان از بدن و هویتشان تأثیرگذار است. قاعدگی نیز به دلیل ماهیتش که ترکیبی از بافت‌های مرده و خون است، با امر آلوده مرتبط است و مقابله با این امر آلوده و شناخت آن می‌تواند به

<sup>1</sup> Menopause



اشتراک بگذارند.

بنابر آنچه گفته شد، فوکو از یکسو بر چگونگی کنترل بدن‌ها توسط ساختارهای قدرت تمرکز دارد و کمتر به تجربیات فردی و اجتماعی افراد توجه کرده است و از سوی دیگر کریستوا با تأکید بر مفهوم آلوده‌انگاری و مرزهای نمادین، قاعدگی را به‌عنوان عاملی تحلیل می‌کند که مرز بین بدن و نظم اجتماعی را تهدید می‌کند. رویکرد کریستوا هم ممکن است به تجریدی کردن تجربه قاعدگی منجر شود و تنوع تجربیات فردی زنان را نادیده بگیرد. این دو نظریه هرچند در نقد ساختارهای اجتماعی و نمادین مرتبط با بدن و قاعدگی مهم هستند، باید بنا به تنوع و پیچیدگی تجربیات زیسته زنان تعدیل و تکمیل شوند. پس با نادیده گرفتن تجربه شخصی زنان از سوی فوکو و غافل ماندن کریستوا از تنوع تجربه زیسته زنان، ترکیب نظریات این دو به ما این امکان را می‌دهد تا قدرت‌های نهادی که بدن زنان را کنترل می‌کنند و نیز لایه‌های تجربه قاعدگی را از دید زنان بررسی کنیم. درواقع، این ترکیب درک جامع‌تری را از تعاملات بین ساختارهای اجتماعی و تجربیات فردی زنان در مواجهه با قاعدگی آشکار می‌کند.

### روش‌شناسی

روش‌شناسی مردم‌نگاری فمینیستی<sup>۱</sup> رویکردی تحقیقی با تکیه بر اصول فمینیستی است که نه تنها به تجارب و دیدگاه‌های افراد در بافت اجتماعی آنها توجه می‌کند، بلکه تأکید ویژه‌ای بر روابط قدرت، نابرابری‌های جنسیتی و نحوه بازنمایی زنان و گروه‌های به حاشیه رانده شده دارد و به محقق این امکان را می‌دهد که از زاویه‌ای انتقادی به یافته‌های خود نگاه کند و به‌جای استفاده از دیدگاه‌های مسلط جامعه، تجارب و صداهای افرادی را برجسته کند که در حاشیه قرار دارند و بر این باور است که تجربیات روزمره زنان که کمتر به آنها توجه

زنان و به‌ویژه بدن قاعده‌شده به‌عنوان میدان تقابل میان قدرت‌های اجتماعی و فرایندهای آلوده‌سازی عمل می‌کند. بدن زنان در چارچوب فوکویی توسط نظم‌های اجتماعی و گفتمان‌های پزشکی کنترل و مدیریت می‌شود؛ درعین حال، قاعدگی به‌عنوان تجربه‌ای زنانه در فرایند آلوده‌سازی کریستوایی قرار می‌گیرد؛ به‌طوری‌که جامعه سعی می‌کند آن را از حیطه تجربه‌های عمومی و عادی حذف کند و به قلمرو خصوصی یا ناپاکی منتقل کند. ترکیب نظریات فوکو و کریستوا در ارتباط با «قاعدگی» به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه قاعدگی به‌عنوان پدیده طبیعی بدن زنان متأثر از قدرت‌های اجتماعی، فرهنگی و گفتمانی مختلف است. همچنین تابوها و انگ‌های اجتماعی که حول قاعدگی وجود دارد، چگونه تجربه زنان را از این امر شکل می‌دهد. زنان با بازنویسی گفتمان‌ها و به اشتراک گذاشتن تجربیات زیسته‌شان می‌توانند این تابوها و انگ‌ها را به زیر بکشند و نگرش‌های اجتماعی را در این رابطه تغییر دهند. این نظریه‌پردازان با تأکید بر مفاهیمی مانند قدرت، هویت، ساختارهای اجتماعی، چارچوب مفهومی خاصی را برای درک قاعدگی شکل می‌دهند. در بافت جامعه ایرانی به طور اخص مشاهده می‌کنیم که چگونه قاعدگی به‌عنوان مکانیسمی برای اعمال قدرت و نظارت بر بدن زنان، تجربه جنسیتی آنان را شکل می‌دهد و زنان برای جلوگیری از انگ‌خوردگی ظاهر اجتماعی خود را مدیریت می‌کنند که شامل پنهان کردن قاعدگی و تلاش برای حفظ ظاهر طبیعی و عادی در جامعه است. همچنین این نظریات امکان بررسی و تحلیل نحوه بازنمایی بدن زنان و قاعدگی در فضای مجازی (مانند اینستاگرام) را فراهم می‌کند و می‌توان نشان داد که چگونه قدرت‌های اجتماعی و فرهنگی از طریق بدن زنان اعمال می‌شوند و قاعدگی به‌عنوان موضوعی شرم‌آور و آلوده به حاشیه رانده می‌شود؛ درحالی‌که شبکه‌های اجتماعی این امکان را فراهم می‌کنند که زنان در برابر الگوهای قدرت مقاومت کنند و تجربه‌های خود را به

<sup>1</sup> Feminist Ethnography

می‌شود، باید به شکلی جدی مطالعه شوند. مردم‌نگاری فمینیستی به‌عنوان ابزاری ضروری برای نشان‌دادن تجربیات زنان لازم است؛ زیرا برخلاف بسیاری از روش‌های تحقیقی دیگر، تجارب زیسته و درونی زنان را که در محیط‌های غالب اجتماعی و علمی اغلب نادیده گرفته می‌شوند، در کانون توجه قرار می‌دهد و با دقت به روابط قدرت و جنسیتی توجه می‌کند که در زندگی روزمره تأثیر دارند. باتوجه‌به موضوع مطالعه‌شده که مواجهه اجتماعی زنان با قاعدگی است، از روش‌شناسی مردم‌نگاری فمینیستی در این پژوهش استفاده شده است.

در این پژوهش، میدان اصلی فضای اینستاگرام جامعه ایرانی است. من نیز به‌عنوان محقق حدود ده سال است که در اینستاگرام عضویت و فعالیت دارم. روش‌شناسی استفاده‌شده در این پژوهش، مردم‌نگاری فمینیستی و روش تحلیل داده، نظریه‌مبنایی چارمز<sup>۱</sup> است. وقتی ایده اولیه این مقاله شکل گرفت، در مرحله اول به‌صورت مشاهده غیرمشارکتی، صفحاتی<sup>۲</sup> را بازدید کردم که درباره قاعدگی و بدن زنان مطالبی به اشتراک می‌گذاشتند و با لایک<sup>۳</sup> و کامنت<sup>۴</sup> در این صفحات<sup>۵</sup> فعالیت کردم. اطلاعات، اسکرین‌شات<sup>۶</sup> و یادداشت‌های میدانی<sup>۷</sup> زیادی را در این مرحله به دست آوردم. به تدریج از مشاهده‌گر صرف به یک مشارکت‌کننده فعال تبدیل شدم و در صفحه خودم که البته به‌صورت خصوصی<sup>۸</sup> است، مطالب و جعبه‌سوالاتی<sup>۹</sup> درباره موضوع مدنظر به اشتراک گذاشتم؛ بدین ترتیب مشارکت‌کنندگان<sup>۱۰</sup> خود را از بین کسانی که همدیگر را دنبال می‌کنیم، انتخاب کردم.

مشارکت‌کنندگان همه دختران و زنانی هستند که پیرو را تجربه کرده‌اند، در اینستاگرام حضور دارند و مایل به گفت‌وگو در این خصوص بوده‌اند. در ابتدا مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس و سپس به روش گلوله‌برفی انتخاب شدند. در حین انجام مصاحبه‌های اولیه سرخ‌هایی برای ادامه روند مصاحبه‌های بعدی مشخص شد و با استفاده از نمونه‌گیری نظری این روند تا وضعیتی ادامه یافت که داده‌های مشابه بارها تولید شدند. باتوجه‌به فرایند روش‌های کیفی که به‌صورت رفت و آمدی در میدان است، هم‌زمان مصاحبه و تحلیل صورت گرفته است و این فرایند تا رسیدن به مرحله اشباع نظری ادامه پیدا کرد و اطمینان حاصل شد که مقوله جدیدی تولید نمی‌شود و کفایت نظری محقق شده است. با ۳۰ نفر از افراد، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت و همچنین در میان صفحاتی که در اینستاگرام وجود دارد، مشارکت‌کنندگان صفحاتی مانند مهسا موسوی (پیچ مامایی)<sup>۱۱</sup>، زاگاه<sup>۱۲</sup>، نبات اطمینان<sup>۱۳</sup>، فرانک عمیدی<sup>۱۴</sup>، لیوفارما<sup>۱۵</sup> را به‌عنوان صفحاتی نام بردند که از آن اطلاعاتی درباره قاعدگی دریافت می‌کنند و به‌طور تصادفی بلاگرهای پرمخاطبی که درباره قاعدگی صحبت می‌کنند، از استوری یا پست آنها اسکرین‌شات گرفته شده است. بسیاری از بلاگرها و سلبریتی‌ها نیز با صفحات مربوط به برندینگ‌های مختلف نواربهداشتی همکاری کرده‌اند و در صفحات خود در این باره ویدئو منتشر کرده‌اند.

داده‌های به‌دست‌آمده نیز با روش تحلیل نظریه‌مبنایی چارمز کدگذاری شدند. در دور اول کدگذاری حدود ۱۳۵۰ کد باز به دست آمد و در مرحله بعدی کدگذاری، مقولات مشابه دسته‌بندی شدند و در نهایت هشت مقوله اصلی زیر مقوله مرکزی «قاعدگی به‌مثابه برساخت اجتماعی» به دست

<sup>1</sup> Charmaz

<sup>2</sup> Page

<sup>3</sup> Like

<sup>4</sup> Comment

<sup>۵</sup> صفحاتی مانند نجمه واحدی، ما عصیان‌گیریم، دیگری و زاگاه

<sup>6</sup> Screenshot

<sup>7</sup> Memo

<sup>8</sup> Private

<sup>9</sup> Questions Box

<sup>10</sup> Contributors

<sup>11</sup> @Mahsa.mousavi.mw

<sup>12</sup> @Za.gaah

<sup>13</sup> @nabauti

<sup>14</sup> @faranak\_amidi

<sup>15</sup> @levva\_Pharma

رضایت به انتشار تجربه‌های خود در متن داشتند و آگاهانه به پرسش‌های مصاحبه پاسخ دادند. برای ارزیابی اعتبار نتایج به دست آمده به صورت تصادفی مصاحبه ۶ نفر از افراد در اختیارشان قرار داده شد. پس از تأیید نظر آنها با دو نفر از متخصصان روش نیز درباره فرایند تحلیل مشورت انجام شد. سپس با استفاده از روش زاویه‌بندی، کدهایی که به دست آمده بود، در اختیار متخصصان قرار گرفت و نتایج شبیه به هم به دست آمد. مصاحبه‌ها به دقت نگارش شده است و در متن استفاده شده است. یقیناً به علت ماهیت کیفی پژوهش نتایجی که به دست آمده است، برای این لایه معنایی استفاده می‌شود و برای میدان‌های دیگر و با مشارکت‌کنندگان متفاوت نتایج دیگری ممکن است به دست آید.

### یافته‌های پژوهش

این بخش تحقیق شامل نتایج به دست آمده از پژوهش است که با نقل قول‌های مشارکت‌کنندگان و مشاهده میدان مدنظر، مقوله مرکزی «قاعدگی به مثابه برساخت اجتماعی» و ۸ مقوله اصلی قاعدگی به مثابه زن شدن، کشف قاعدگی، زیست اجتماعی زنانه با قاعدگی، دیجیتالیزه شدن فهم قاعدگی، قاعدگی به مثابه تابوی اجتماعی، قاعدگی به مثابه شرم اجتماعی، حذف-حمایت قانونی، مواجهه مردانه با قاعدگی زنان به دست آمد که به صورت خلاصه در جدول ۱ مشاهده می‌کنید.

آمد. در این روش تحلیل واقعیت به صورت اجتماعی به دست افراد ساخته می‌شود و در مرحله آخر تحلیل با انگاره‌های نظری پژوهش تطبیق داده می‌شود.

از میان مشارکت‌کنندگان پنجاه درصد متولد دهه ۷۰، سی درصد متولد دهه ۶۰، ده درصد متولد دهه ۵۰ و ده درصد متولد دهه ۸۰ بودند؛ ولی وقتی مصاحبه‌ها تمام شد، از میان تجربیاتی که شرکت‌کنندگان داشتند، میانه یک دهه با میانه دهه بعدی شباهت نسلی بیشتری وجود داشت؛ برای مثال متولدین ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۵ تجربه نزدیک‌تری به هم داشتند. حدود ۴۴ درصد از افراد متأهل و حدود ۵۶ درصد از افراد نیز مجرد بودند. حدود ۳۳ درصد دارای مدرک کارشناسی و حدود ۱۳ درصد دارای مدرک دکتری بودند. از آنجاکه در اینستاگرام فاصله جغرافیایی وجود ندارد و مرزبندی بین اشخاص نیست، مشارکت‌کنندگان از استان‌های اصفهان، فارس، خوزستان، مازندران، یزد، کرمانشاه، زاهدان، مشهد و لرستان حضور داشتند و سه نفر از مشارکت‌کنندگان نیز خارج از کشور زندگی می‌کردند. در شروع مصاحبه برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد که صحبت‌های آنان نزد محقق محفوظ می‌ماند. از آنجایی که برخی از مشارکت‌کنندگان با نام اصلی و بعضی با نام مستعار، خواهان حضور در متن بودند، تصمیم بر این گرفته شد که با شماره در متن حضور داشته باشند که در متن با اختصار «ش.م» مشخص شده است. مشارکت‌کنندگان

## جدول ۱- قاعدگی به مثابه برساخت اجتماعی

Table 1- Menstruation as a Social Construct

مفاهیم	مقولات	مقوله اصلی	مقوله مرکزی
پریود به مثابه مادرشدن، پریود نشانه سلامتی، پریود به مثابه امری آموختنی، گردانش اندوه و درد در پریود	قاعدگی به مثابه امری طبیعی	قاعدگی به مثابه «زن شدن»	
پریود به مثابه تناقضی بی‌انتهای، کشاکش خصوصی_عمومی توانایی آمادگی برای پریود، کشاکش احساسات، تولید تجربیات جدید	مواجهه اولیه با «خود»	کشف قاعدگی	
همراهی، بی‌تفاوتی، خوشحالی، ناراحتی، خشم	مواجهه اولیه با «دیگری»		
برچسب تنبلی، دروغ‌گویی، پرخاشگری به واسطه پریود	تجربه انگ		
طرز از فعالیت‌های گروهی، اجتماعی و مذهبی، ناتوانی در برقراری ارتباط، فاصله گرفتن از دیگران	تجربه طرد		
تجربه استفاده از وسایل بهداشتی جدید، تناقضات در استفاده از کاپ قاعدگی	نوین‌سازی مواجهه با قاعدگی	زیست اجتماعی زنانه با قاعدگی	
سکوت مدرسه در آموزش قاعدگی، برچسب خوردن برای اثبات پریودی	تجربه قاعدگی در مدرسه		
اینستاگرام به مثابه بستری جدید برای اشتراک تجربه زیسته، افزایش آگاهی و دریافت اطلاعات	بستر تجربه جدید		
فعالیت خاموش تا پویای کنشگران، هنجارشکنی در برابر تابوی دیجیتال، کنشگری برای عادی‌سازی قاعدگی	هویت آنلاین	دیجیتالیزه شدن فهم قاعدگی	
ردپای تابوی زندگی واقعی در زندگی مجازی، ترس از برچسب خوردن، شرم از اشتراک تجربه قاعدگی	تابو و شرم دیجیتال		
اجرای قانون مرخصی، دورکاری، آسان‌گیری در قاعدگی، حمایت مالی در قاعدگی برای خرید وسایل بهداشتی، امکانات رفاهی آموزش مقدم بر قانون‌گذاری، فرصت شغلی برابر میان دو جنس	حمایت از زنان حذف زنان	حذف_حمایت قانونی	
پریود و نشانگان آن، کیسه مشکي، بیان کردن پریود میان جمع، گفت‌وگو درباره پریود، زن به مثابه تابو	امور تابوی زنانه		
نهادینه شدن تابو در ناخودآگاه افراد و جامعه و خانواده و انتقال تاریخی آن، شرم از بدن زنانه، آموزش ندادن اصولی و خرافات، گفت‌وگونداشتن، سیستم آموزش و پرورش بسته	منابع تابوی زنانه	قاعدگی به مثابه تابوی اجتماعی	
فضا برای آموزش و گفت‌وگو، تبلیغات در رسانه‌های جمعی، به اشتراک گذاشتن تجربه زیسته افراد، تحقیق و پژوهش، تدوین قوانین، تغییرات ساختاری و فرهنگی	راهبردهای تعدیل اجتماعی تابو		
کیسه مشکي به مثابه تابوی اجتماعی، کنشگری برای شکستن تابوها، رفتار نمایشی در میان جمع	نهان‌سازی وضعیت		
شرم از بدن زنانه و امور مربوط به آن، شرم از آشکارشدن پریودی در مواجهه با دیگری، شرم از بیان واژه پریود	امور شرمگین		
نهادینه شدن شرم در ناخودآگاه جمعی، سیستم پدرسالاری و مذهبی، آموزش شرم در نسل‌های مختلف	منابع اجتماعی شرم	قاعدگی به مثابه شرم اجتماعی	
عادی‌سازی بدن زنانه، افزایش آگاهی، فرهنگ پریود و تدوین قوانین برای آن، پرسشگری و تفکر انتقادی	راهبردهای تعدیل اجتماعی شرم		
نداشتن حس شرم در نسل جدید، تجربه نکردن حس شرم	دگردیسی شرم		
خجالت از مردان آشنا و غریبه، گفت‌وگونکردن با پدر و برادر و همکار، مخفی‌کاری مردان در برابر پریود نزدیکان	شرم حول مردان		
مردان جدید به مثابه کنشگران همراه زنان، شکستن تابوهای جنسیتی	گذار نسلی مردانه از شرم قاعدگی		
آموزش به پسران در خانواده و مدرسه از سنین کم، برگزاری دوره‌های آموزشی برای مردان، گفت‌وگو با مردان درباره قاعدگی	آموزش مردان	مواجهه مردانه با قاعدگی زنانه	
خجالت از مردان آشنا و غریبه، گفت‌وگونکردن با پدر و برادر و همکار مرد، مخفی‌کاری مردان در برابر پریود نزدیکان	قاعده واژگون		

«قاعدگی به مثابه برساخت اجتماعی»

## قاعدگی به مثابه «زن شدن»

تصویر ۱ اولین استوری‌ای بود که در «روز جهانی بهداشت قاعدگی»، ۲۸ می سال ۲۰۲۱ در صفحه اینستاگرام خود به اشتراک گذاشتم. من پیام را صادر کرده بودم و می‌خواستم دورنمای خیلی عادی را از این قضیه نشان دهم. پرپود چیست و چرا برای زنان که هر ماه با آن درگیر هستند، هیچ وقت عادی نمی‌شود؟ توضیح ساختار علمی پرپود و مشترک‌بودن این ساختار در بین تمام زنان اعصار تاریخ و نترسیدن از آن می‌تواند راهگشای قضیه باشد. قاعدگی به‌عنوان نشانه‌ای از بلوغ و باروری شناخته می‌شود و پذیرش این تجربه بدون ترس و شرم نقش بنیادینی در شکل‌گیری زنانگی و هویت آنان دارد.



تصویر ۱- استوری درج‌شده محقق در اینستاگرام

Fig 1- Researcher's Instagram Story Post

ش.م. ۴:

«پرپود در روند تکاملی زیستی همه دختران رخ می‌دهد و به چیز کاملاً طبیعی هست و ابتدای دوران بلوغه، یعنی استارت توانایی باروری دختران رو نشون میده و چیزی نیست که فقط یک شخص تجربه کنه، همه زن‌های کره زمین در اعصار تاریخ پرپودی رو تجربه کردن و نباید ازش هراس داشت، نباید شرمگین شد و باید خیلی راحت و بدون ترس و شرم در موردش صحبت کرد».

اما اینکه چه سنی این آموزش داده شود هم مهم است.

ش.م. ۱۷:

«۹ سالگی بهترین تایم هست چون به عده زود واسشون اتفاق می‌افته، ۸ و ۹ سالگی واسشون توضیح داده بشه که چطور اتفاق می‌افته، نترسن، آمادگی داشته باشند. آدم باید همه چی رو بدون که تو موقعیتش بدون چطور رفتار کنه».

سندروم پیش از قاعدگی با نام اختصاری PMS با افزایش استروژن و کاهش پروژسترون دگرگونی‌هایی را در بدن سبب می‌شود و طیف وسیعی از نشانه‌های روحی و جسمی ناخوشایند و آزاردهنده برای اندام زنانه به همراه دارد. چهار ویژگی خستگی، تحریک‌پذیری، نداشتن تمرکز و درد در همه تعاریف وجود دارد (زرلکی، ۱۳۹۵: ۲۱-۲۰). نحوه استفاده از وسایل بهداشتی، آشنایی با درد پرپود و PMS، به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها و بیان انتظارات از دیگران نیز می‌تواند به مدیریت بهتر این دوره کمک کند.

ش.م. ۱۸:

«روحي خیلی به شدت غمگين می‌شم و غم دنیا میاد تو دلم. حتی گاهی یادم می‌ره دارم پرپود می‌شم و دنبال علت غمگینی‌ام می‌رم تا بفهمم چمه و می‌فهمم قراره پرپود بشم. خیلی زیاد عصبانی می‌شم. زودرنج می‌شم، کسی بگه بالای چشمم ابروه باهاش بحث می‌کنم. حتی تو محیط کارم این اتفاق می‌افته. سری قبلم من با سه، چهار تا همکارم دعوا کردم. منی که همیشه مراعات می‌کنم».

ورم‌کردن بدن و شکم، دردگرفتن زیر دل، کمردرد، پادرد، سردرد، بزرگ‌شدن و حساس‌شدن سینه‌ها، گرفتگی بدن و رگ‌ها، خارش واژن، خشک‌شدن و کدرشدن پوست، جوش‌زدن، حالت تهوع شدید، هوس‌غذاهای متنوع، خوردن شکلات، نفخ شکم، ضعف، بی‌حالی و خستگی از نشانه‌های PMS جسمی است که شرکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند. در بعضی موارد نیز آن‌قدر شدید می‌شود که باید به پزشک مراجعه کنند. احساس بدبختی و غم و ناراحتی زیاد، بداخلاقی،

عکاسی به نام روپی کار<sup>۱</sup> (2015) در اینستاگرام خود مجموعه عکسی با نام دوره زمانی<sup>۲</sup> آپلود کرد. زنی در تخت خوابیده، دو لکه خون قاعده روی لباس و تخت است. او با این کار قاعدگی را نه پنهان کرد و نه انگ زد، بلکه بدنی را نشان داد که در حال خونریزی است و قوانین رفتار اجتماعی را در قبال قاعدگی به چالش کشید. این عکاس امر شخصی را سیاسی کرد که بخشی از زندگی روزمره بود. هیچ امری شخصی نیست و بار اجتماعی مسئله در ارتباط با دیگران به چشم می‌خورد.



تصویر ۲- استوری درج شده در صفحه بلاگر خانم و آقای میم

Fig 2- Story Posted on Blogger Khanom\_o\_aghay.m 's page

ش.م. ۲۲:

«پریود کاملاً اجتماعی، سیاسی، آموزشی، اقتصادی و فرهنگی! به همه امور ربط داره. انقدر نواربهداشتی گرون شده اقتصاد کجاست؟ به اون نظام آموزشی که در برابر آموزش بدن سکوت کرده ربط داره، به نظام فرهنگی که همیشه منو تو کیسه مشکی کرده ربط داره، به فیلم‌ها و سریال‌ها ربط داره که هیچ وقت کسی در اونها پریود نیست. هر امر زندگی ما اجتماعی و به ساختارها ارتباط داره.»

### کشف قاعدگی

عصبانیت، افسردگی شدید، گریه زیاد و بی‌دلیل، به‌هم‌ریختگی نظم خواب شبانه و دیدن کابوس، بی‌حوصلگی، بدخلقی و زودرنجی، احساس ناامیدی، پرخاشگری، احساس تنهایی، حواس‌پرتی و تمرکزناشتن، حساسیت به نور و صدا و آدم‌ها، بدبینی، نوسانات خلقی، تاب‌آوری ضعیف، یادآوری خاطرات تلخ گذشته، مایوس‌شدن، تحریک‌پذیری زیاد نیز از نشانه‌های PMS روحی است که به آن در مصاحبه‌ها اشاره شده است. برطبق گفته مشارکت‌کنندگان در دوره‌های مختلف زمانی مانند دوره‌های قبل و بعد زایمان، دوره‌های استرس مثل کنکور و کرونا، اتفاق‌های عاطفی، شرایط کشور و حتی تغییر سن این علائم کمتر و بیشتر می‌شود. قاعدگی تجربه‌ای واحد نیست. طیفی متفاوت از تجربیات فیزیکی، عاطفی است که حتی یک زن ممکن است چرخه ماهانه‌اش هر ماه با ماه دیگرش متفاوت باشد؛ با این وجود قاعدگی برای زنان می‌تواند ابزاری برای شناخت بدنشان باشد. هرچه این شناخت بیشتر باشد، تلاش برای مدیریت تجربیات بیشتر می‌شود. قاعدگی زن را مجبور می‌کند تا خود را با بدنش وفق دهد و این تجربه مکرر را در بدن خود مدیریت کند. همه افراد در اولین روزهای قاعدگی خود این جمله را شنیده‌اند: «در قاعدگی حمام نروید» و هرچند در بچگی عده‌ای آن را انجام می‌دادند، ولی بعد به عقیده خود به اشتباه بودن آن پی برده‌اند. اطلاعات اولیه شرکت‌کنندگان درباره «بهداشت قاعدگی» از مادر و خواهر، جمع دوستان، منابع آموزشی مدرسه بوده است، ولی با مطالعه و قرارگرفتن در فضای اینترنت به تصحیح اطلاعات خود دست زده‌اند. ش.م. ۳:

«در مورد بهداشت قاعدگی از فضای مجازی، کتاب و مقاله اطلاعات به دست آوردم. چیزی که عامه مردم و اون زمان بار اولم بود و مامانم می‌گفت اشتباه بود. با مطالعه خودم و فضای مجازی آگاهی به دست آوردم.»

<sup>1</sup> Rupikaur

<sup>2</sup> Period

وارد دوره بلوغ شود. به گفته بزرگ‌ترها «دیگر خانم می‌شود». مشارکت‌کنندگان از آمادگی نداشتن برای ورود به دوره بلوغ صحبت می‌کنند که چگونه کم‌کم علائم دوره بلوغ، آنها را از دنیای بچگی جدا کرده است. ش.م.۴:

«دوم راهنمایی بودم و با بچه‌ها تو مدرسه حرف زده بودیم؛ ولی وقتی یه قطره خون روی شورت‌م دیدم، متوجه شدم پررود شدم و خیلی احساس خوبی نداشتم، احساس ترس داشتم. آمادگی نداشتم که وارد دوره بلوغ بشم».

وقتی قاعدگی رخ می‌دهد و دختر پررود می‌شود. برای گرفتن آگاهی و اینکه باید چه کار کند به فرد دیگری مراجعه می‌کند، مادر، خواهر، معلم، افرادی که در دایره نزدیکانش هستند و می‌تواند خصوصی‌ترین امور و احساساتش را با آنها در میان بگذارد. واکنشی که دریافت می‌کند، در مدیریت کردن تجربه‌ای بسیار مهم است که در حال کسب آن است. مادری خوشحال می‌شود، مادری می‌ترسد، مادری ناراحت می‌شود و مادری بی‌تفاوت فقط می‌گوید: «پررود شدی، چیزی نیست!». ش.م.۱۰:

«واقعیش برحسب اینکه مامان من بعد ازدواجش پررود شده، کلاً ذهنتش اینه دختر خونه پدر پررود نمی‌شه، خیلی برام عجیب و سخت بود و انگار جرم بود! خلاصه که پررود ۴ یا ۵ بود که مامان من متوجه شد و رفتارش با من بد بود یه جورى منو نگاه کرد انگار جنایت کردم».

ش.م.۱۹:

«خیلی منتظر بودم این اتفاق بیفته. راجع بهش چیزایی شنیده بودم. برام جالب بود و هیجان‌زده بودم. به مامانم گفتم؛ ولی یادمه مامانم خوشحال نشد. دعوا نکرد، ولی خوشحالم نشد. اخم‌هاش تو هم بود. بهم نواربهداشتی داد که بذارم توی لباس زیرم و بعد از اون هم هیچ‌وقت راجع به پررود حرف نزدیم».

ش.م.۲۷:

«کلاس چهارم دبستان بودم. یوهو دیدم لباس زیرم خونیه. رفتم به مامانم گفتم پررود شدم. مامانم گفت

در فرایندی که بدن زنان از بلوغ تا پیری و مرگ طی می‌کند، فرهنگ و جامعه اعم از اخلاق، عرف، سنت‌ها، هنجارها، ارزش‌های اجتماعی، ساختارهای قدرت و تاریخ بدن همه نمود دارند. بدن محصولی اجتماعی و تاریخی است و ساختارهای انضباطی همواره در پی کنترل آنها هستند تا بدن‌هایی مطیع تربیت شود (موسوی، ۱۳۹۷). قاعدگی یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی زنان است که وقتی هنوز بزرگ نشده‌اند، آن را تجربه می‌کنند. تجربه دیدن اولین رد قرمز بر روی لباس زیر، شاید مهم‌ترین تجربه یک زن باشد که بدن وی را جامعه‌پذیر می‌کند و یاد می‌گیرد چگونه بدنش را به نمایش درآورد. حتی زمانی که این قاعده برای همیشه از بدن وی خارج می‌شود، تجربه اولین قاعدگی‌اش احساس او را به سیری مشخص می‌کند که بدنش طی کرده است. قاعدگی زن را مجبور می‌کند تا خود را با بدنش هر ماه وفق دهد و این تجربه مکرر را در بدن خود هر بار مدیریت کند. شخصیت و خودباوری که به دست می‌آورد، نگاهش به زنانگی و رفتاری که در جامعه انجام می‌دهد، به اولین مواجهه او با قاعدگی‌اش برمی‌گردد. قصه پررودی افراد قصه‌های سراسر ناآگاهی به مسئله است. نمی‌دانستند چه چیزی در حال رخ دادن است و چرا باید از آنها خونی خارج شود. چرا دردی همه جانیشان را فرا گرفته است. چراهایی که جوابش را در طول زمان به دست آوردند.

ش.م.۲:

«کلاس دوم راهنمایی بودم. مامانم دید لباسام خونیه. گفت آره؟ منم گفتم آره و اصلاً نمی‌دونستم یعنی چی آره که منم بهش گفتم. بهم نواربهداشتی داد. رفتم حموم و کلی تو حموم گریه کردم. اصلاً نمی‌دونستم چرا این اتفاق واسه من افتاده و انقدر دل‌درد داشتم».

هنوز بچه به نظر می‌آمد، اما دیگر بچه نبود (بورسنکو، ۱۴۰۱: ۷۳). قاعدگی در سن خیلی کم وقتی برای دختر اتفاق می‌افتد، دختر می‌فهمد از دنیای بچگی باید دور شود و

اشکال نداره مبارک باشه. همون بار اول واسم جایزه خریدن و شیش مامانم تو خونه یادم داد چطوری از نوآر بهداشتی استفاده کنم».

ش.م.۱۸:

همیشه هر وقت پریدم می‌شم، به زمین و زمان فحش می‌دم که چرا من پریدم می‌شم چرا من پسر نیستم».

«شاید باورت نشه، خنده‌دار باشه یا دردآور باشه.

من بار اول نوار رو برعکس استفاده کردم؛ یعنی از

قسمتی که چسب داره. فکر می‌کردم چسبش باید به

بدنم بخوره تا جابه‌جا نشه که احتمالاً خون پس بده».

در مقابل تجربیات منفی که پایانی برای آنها تصور نیست و برخلاف این جمله مشارکت‌کنندگان که «مگه پریدم تجربه خوشایندی هم داره؟»، به تجربیات مثبتی اشاره شد که با همدلی‌ای که اطرافیان داشتند، رقم زده شده بود. مثل حمایت خواهرانگی‌ای که در خوابگاه‌های دانشجویی در این خصوص وجود دارد. ش.م.۱۹:

«اگه یکی پریده یکی دیگه کارهاشو انجام می‌ده.

یه حمایت خیلی خوبی در مورد این در جمع‌های

دخترانه هست».

وقتی آموزش درست داده شده باشه و پریدم به‌مثابه امری طبیعی که نشانه سلامتی بدن است معرفی شود، با تمام مشکلاتی که دارد، به‌عنوان تجربه مثبت از آن یاد می‌شود.

ش.م.۳۰:

«دختری که پریدم می‌شه باید خوشحال باشه، چون

بدنش داره خیلی خوب کار می‌کنه. خیلی حس خوبیه

وقتی آدم پریدم می‌شه؛ ولی این احساس شرم که از

سمت جامعه میاد مانع ایجاد این حس می‌شه. من این

حس شرم رو دیگه سال‌هاست تجربه نکردم. حتی اگه

احساس شرم و خجالتی هم پیش بیاد، برمی‌گرده به

تفکرات اشتباه مردسالارانه. این پاکسازی خود بدنه که

داره انجام می‌ده و بعدش بدن انرژی می‌گیره. انگار هر

ماه از نو متولد می‌شی».

برچسب خوردن به دلیل پریدم، اتفاقی است که اکثر زنان برای یک بار هم که شده است، یکی از موارد آن را تجربه کرده‌اند. نادیده‌انگاشتن احساسات زنان و ربط آن به پریدم، انگ‌زنی به خود مثل تنبل شدن در بازه پریدم، انگ بیعاری از سوی بقیه، مقایسه با شدت دردهای دیگر، انگ

## زیست اجتماعی زنانه با قاعدگی

قاعدگی نه تنها فرایندی زیستی، بلکه پدیده‌ای عمیقاً اجتماعی و فرهنگی است که بر تجربیات زنان در حوزه‌های مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد. ترس لکه قرمز روی لباس یا لحظاتی که زن مجبور به پنهان‌کردن دردش در میان جمع بوده و ... به بخشی از حافظه جمعی زنان تبدیل می‌شود که از سویی هم تابو بودن قاعدگی را تقویت می‌کند و هم با گفت‌وگو کردن درباره آن، فضایی برای مقاومت و بازتعریف زیست زنانه در برابر این تابوها فراهم می‌آورد. هویت و زیست زنانه ناخواسته با قاعدگی گره خورده است و این تجربه زیستی را به ابزاری برای تعریف نقش‌های اجتماعی زنان تبدیل می‌کند و به‌جای اینکه به‌عنوان بخش طبیعی از بدن زنانه تلقی شود، به عرصه‌ای برای کنترل و نظارت جامعه بر بدن زن بدل می‌شود؛ اما این تجربه نیز می‌تواند به فضایی برای بازاندیشی و بازتعریف خود تبدیل شود و زنان زیست خود را به شکلی آگاهانه و رهایی‌بخش بازتعریف کنند. مشارکت‌کنندگان از خاطراتی صحبت می‌کردند که آنها را زندگی کرده بودند و آگاهانه در ذهن آنها جا مانده بود. گویی بخشی از تجربه زنانگی آنها به خاطرات آنها از قاعدگی گره خورده است. تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان از قاعدگی در طیف متفاوتی از تجربیات مثبت و منفی طردشدگی، انگ‌خوردن، استفاده از انواع وسایل بهداشتی و تجربیات مدرسه جای می‌گیرد.

ش.م.۸:

«بدنم رو روزای پریدم اصلاً دوس ندارم. شکمم

باد می‌کنه، جوش می‌زنم. برای بدن زن لازم هست که

این پروسه رو طی کنه؟ نمی‌دونم چرا همچین چیزی

برای بدن زن وجود داره. گاهی حس می‌کنم دلم

می‌خواد رحمم رو در بیارم و بفروشمش راحت بشم».



که از لحاظ هزینه، محیط‌زیست و راحتی توجه مشارکت‌کنندگان را به خود جلب کرده است. ش.م. ۲۷:

«سختی‌اش کمتره و خیلی راحتیه. میزان آلوده شدنم به قارچ و میکروب کمتره، به محیط‌زیست آسیب نمی‌زنم. تو هزینه‌ها صرفه‌جویی کردم. زندگی‌م به قبل و بعد از کاپ تقسیم شده. به همه توصیه می‌کنم استفاده کنند».

البته هرچند استفاده از کاپ قاعدگی حس‌رهایی را برای افرادی که از آن استفاده کرده‌اند به همراه داشته است، ولی مخالفینی نیز دارد و عده‌ای نیز در استفاده از آن به دلایل بهداشتی مردد هستند. نکته مهمی که در ارتباط با کاپ قاعدگی وجود دارد، ارتباط آن با مسئله بکارت است. ش.م. ۸:

«از اونجایی که در کشور مذهبی هستیم و معتقدندم به پرده بکارت، از ترس حرف و واکنش مامانم استفاده نمی‌کنم. اگر مستقل شدم و خونه خودم رفتم آره امتحانش می‌کنم».

مشارکت‌کننده شماره ۲۴ مجرد و متولد ۸۲ وقتی گفت از کاپ قاعدگی استفاده می‌کنم، توضیح داد که تبلیغات کاپ قاعدگی را در اینستاگرام دیده است. مادرش پرستار است و برایش تهیه کرده است یا مشارکت‌کننده شماره ۲۷ توضیح داد که خانواده‌اش در جریان است و مشکلی در استفاده از کاپ جلوی خانواده ندارد:

«حتی تو گروه خانوادگی واسه خواهرم نوشتم میای بریم استخر؟ نوشت نه من پریدم. منم نوشتم من هم پریدم، ولی کاپ گذاشتم راحت می‌تونیم بریم».

ش.م. ۷:

«یکی از دوستانم گفت: من کاپ قاعدگی گرفتم، ولی موقع جوشوندنش به مشکل برمی‌خورم! برای اینکه مجردم! واقعاً دلم برای دخترای مجرد هم‌سن خودم می‌سوزه. چون وقتی متأهلی سر خونه زندگی خودتی و یک فضای شخصی داری و همه می‌دونند که تو ازدواج کردی و رابطه داری. وقتی مجردی نه فضای شخصی داری و همه چیز برای تو تابو می‌شه».

افراد در سنین کودکی و نوجوانی بخش عمده‌ی زمان خود

نجس‌بودن، انگ دروغ‌گویی از جانب مدرسه‌موردی است که مشارکت‌کنندگان به آنها اشاره داشتند. ش.م. ۷:

«با پسری دوست بودم. بهش گفتم انقدر کل‌به‌کل من نذار، من پریدم. گوشی رو قطع کرد. باز زنگ زد، گفت: می‌گم تو هم یه چیزی یاد گرفتی. پریدم پریدم! حرفش مثل زهر، منو سوزوند».

ش.م. ۱۵:

«ذهن من مدام انگ تنبلی و بی‌عاری بهم می‌زنه و زمان پریدم باید به خودم یادآوری کنم بدن تو نیاز داره استراحت کنه. این چالش از جامعه بر میاد که شما الکی خودتون رو به درد می‌زنید».

طرد از اماکن و مراسم‌های مذهبی، طرد از فعالیت‌های گروهی، قطع ارتباط دیگران به دلیل خلیات این‌بازه، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران مثل قبل، محدودکردن خود و در جمع نرفتن به دلیل احساس بوی پریدم و احساس زشتی، طرد از رابطه جنسی و از سمت پارتنر در این‌بازه، مختل شدن تحرک اجتماعی همه تجربیاتی است که مشارکت‌کنندگان در ارتباط با طردشدن و محرومیت‌هایی بیان کردند که به دلیل پریدم تجربه کردند. «بوی پریدم» موردی بود که کم‌وبیش اشاراتی به آن می‌شد و القای این بو به افراد این حس را ایجاد می‌کند که باید از دیگران به دلیل این بو دوری کنند. ش.م. ۲۷:

«من پریدم می‌شدم. همیشه مامانم بعد من می‌رفت حمام و دستشویی رو می‌شست و می‌گفت: بوی پریدم میاد، آدم وقتی پریدم می‌شه، بدنش یه بویی می‌ده، عرقش بوی خون، بوی کثیفی و نجسی می‌ده. خیلی زیاد از خودم بدم می‌اومد».

تجربه استفاده از وسایل بهداشتی یکی از دستاوردهای مهم نسل حاضر است. گویا نواربهداشتی‌های جدید روشی برای متمدن‌سازی بدن زنانه هستند. نواربهداشتی‌های امروزی از جنس کتان و پنبه در سایز و مدل‌های مختلف همراه با بسته‌بندی‌های جذاب با نواربهداشتی‌هایی که در دهه‌های گذشته استفاده می‌شد، قابل مقایسه نیستند. کاپ قاعدگی از جمله وسایل بهداشتی قابل استفاده مجدد است

را در مدرسه سپری می‌کنند و اصولاً از مدرسه، خانه دوم افراد نام برده می‌شود؛ ولی بازخوردی که مشارکت‌کنندگان دربارهٔ مدرسه از هر سنی و در هر شهری داشتند، منفی بود. سکوت مدرسه دربارهٔ آموزش علمی پررود و عدم حمایت و همدلی آن و القای حس شرم به دانش‌آموزان نکات مهمی است که در مصاحبه‌ها به آنها اشاره شده است. ش.م. ۲۹:

«خانواده‌ها ساختارشون با نظام آموزشی شبیه بود. در مدارس به ما آموزشی داده نشد، همان‌طور که خانواده حرفی نمی‌زد».

تنها یکی از مشارکت‌کنندگان که در مدرسهٔ شبانه‌روزی تحصیل می‌کرده است، اطلاعات اولیهٔ خود را از مدرسه به دست آورده است. خاطرات برجسب‌زنی به دانش‌آموزان و اجبار آنها به نمازخواندن جزو خاطرات منفی‌ای است که در مصاحبه‌ها به آن اشاره شده است. ش.م. ۲۶:

«من کلاس پنجم پررود شدم؛ ولی چون تو مدرسه ما هیچ‌کس پررود نشده بود، باورم نمی‌کردن و مدیرمون می‌گفت: دروغ می‌گی و نمی‌خواهی نماز بخونی».

ش.م. ۲۶:

«من سه هفته پشت سرهم پررود بودم و می‌گفتم نمی‌تونم پیام نماز. با زور منو می‌بردند، با لحن بد صحبت می‌کردن. منم با پررودی می‌رفتم تو صنف نماز جماعت می‌ایستادم».

ش.م. ۳۰:

«خواهرم تعریف می‌کرد که پررود بوده و ناظمشون برخورد عجیبی داشته و شروع کرده به چک کردنشون. بینه نوار بهداشتی دارن یا ندارن (از روی لباس) که برن نماز. این خیلی تأثیر بدی توی روانش داشته و به منم منتقل شد».

### دیجیتالیزه‌شدن فهم قاعدگی

اینستاگرام به‌عنوان فضایی برای تجسم و بازآفرینی اشکال جدیدی از رفتار و سبک زندگی عمل می‌کند که می‌تواند

منجر به تولید بینش‌های جدیدی شود. بستری جدید برای تجربه‌های تازه که کاربران می‌توانند هویت آنلاین خود را در آن صیقل دهند، شرم و تابوی مجازی را نیز در این فضا بشناسند و آن را به چالش بکشند. در این قسمت به سه مقولهٔ بستر تجربهٔ آنلاین، هویت آنلاین، تابو و شرم دیجیتال پرداخته می‌شود. رسانه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام هرروزه در حال شکل‌گیری استانداردهای زندگی و به‌عنوان بستری تأثیرگذار و در دسترس است و کاربران در این فضا به تولید و مقاومت دست می‌زنند. روند رو به رشدی برای مقاومت در برابر ایدئال‌گرایی بدن در این فضا وجود دارد. این فضا با به اشتراک گذاشتن تجربیات افراد دربارهٔ بدن قاعده به مقابله با کمبود اطلاعات و تابوها و خرافاتی می‌پردازد که حول چرخهٔ قاعدگی است. افراد با فعالیت‌های خود مثل لایک، استوری<sup>۱</sup>، پست، کامنت‌گذاری و غیره تابوها و عرف‌هایی را می‌شکنند که گویی جزء جدانشدنی بدن زنان بوده است. زندگی هر روزه در این فضای آنلاین به دست کاربران در حال سیاسی‌شدن است و شکلی از سیاست بدنی را می‌سازد که بر تابوی قاعدگی در حال غلبه است. ش.م. ۴:

«بلاگری رو دیدم. ویدئویی در مورد پررود درست کرده و خیلی جالب بود برام و به هر حال بستری بود که حرف‌های نگفته رو با هم دخترا به اشتراک بگذارند و هیچ چیزی بهتر از گفت‌وگو نیست».

ش.م. ۷:

«تو ایستا مصاحبه‌ای دیدم. از مردم می‌پرسیدن می‌دونی PMS چیه و اونا می‌گفتند نه. از یه زن وشوهر پرسیدن، نمی‌دونستند. آخه چقدر یکی می‌تونه نسبت به بدن خودش بی‌سواد باشه. ولی باز خوبه این ویدئوها رو می‌سازند».

ش.م. ۸:

«اوایل ما مانم خیلی سری برخورد می‌کرد. من فکر می‌کردم کار اشتباهی دارم انجام می‌دم. ولی از وقتی تو ایستا شروع کردم خوندن و آگاه شدم دیگه واسم مهم

<sup>1</sup> Story

نمود.»

ش.م.۱۸:

«تو یک پیچ آموزش مدیریت که دنبال می‌کنم، در مورد این قضیه صحبت می‌کنه و به کارکنان خانمش عروسک‌های خوب و بد داده که زمانی که پریود هستند، عروسک رو روی میزشون می‌ذارن تا مدیرشون متوجه بشه پریود هستند.»

درباره فعالیت کاربران نیز پرسیده شد که فعالیت خاموش تا پویای آنها از دنبال کردن پیچ‌های مربوط، لایک و کامنت گذاشتن تا پست و استوری را در بر می‌گرفت.

ش.م.۱۵:

«تو پیچ خودم استوری و اینا می‌ذارم و این کار باعث عادی‌سازی می‌شه؛ چون فالور<sup>۱</sup> مرد دارم، اونا هم بخونند و یه سری چیزا واسشون باز بشه. بازخوردهایی که از زنان گرفتم، این بوده که خوششون اومده و می‌گفتند ما نمی‌تونیم و می‌ترسیم استوری بذاریم و از کاری که من می‌کنم خوششون اومده. حتی بعد از مدتی یکی دیگه از دوستانم شروع کرد، در مورد پریود استوری گذاشتن.»

بسیاری کاربران این فضا را محلی برای عادی‌سازی مسائل مرتبط به زنان می‌دانند و با کنشی که انجام می‌دهند، سعی در تغییر فضا دارند.

ش.م.۲۰:

«اطرافیانم و همسر و دوستان نزدیک با شوخی و خنده می‌گفتند: خوبه خجالت نمی‌کشی اینا چیه می‌ذاره؟ دو سه دفعه‌ای این‌طوری گفتن، اما بعدش دیگه نه و دیگه هیچ‌کس چیزی نگفت و می‌خوندنش مثل یک مسئله عادی دیگه. به نظر من اگه در موردش حرف زده بشه، حتی به صورت مجازی، به صورت پست گذاشتن اون بازخوردهای منفی یواش یواش کمتر می‌شه.»

اما همیشه بازخوردهای منفی شدیدی وجود دارد که مانع از آن می‌شود که زنان فعالیت کنند.

ش.م.۱۵:

«یکی واکنشی نشون داد که تصورش بر این بود که

چون من در مورد پریود صحبت می‌کنم، پس هر کسی بهم پیشنهاد رابطه جنسی بده قبول می‌کنم. نمی‌دونم تو ذهنش چی گذشته که این دوتا قضیه رو یکی می‌دونست. وقتی هم پاسخ منفی منو شنید، خیلی تعجب کرد. شاید یه بخشی از زن‌ها به این دلیل صحبت نمی‌کنند که چنین واکنش‌هایی می‌گیرن و شاید نتونند این واکنش رو مدیریت کنند. ممکنه برچسب‌هایی به افراد بزنند که فردی که در این مورد صحبت کنه کلماتی مثل فاحشه یا زشت‌تر رو استفاده می‌کنند تا بتوانند ایدئولوژی خودشون رو نگه دارن. این موضوعات هست که بعضی زن‌ها می‌ترسند در موردش حرف بزنند. اما من نترسیدم و حرف زدم.»

عده‌ای از کاربران نیز با وجودی که در اینستاگرام فعالیت زیادی دارند، ولی هنوز به گفته خودشان از درج مطلبی با موضوع قاعدگی خجالت می‌کشند.

ش.م.۲۳:

«خودم هنوز جرئت نکردم در این باره چیزی بذارم. اون هم به خاطر حس خجالت و تابویی که دارم. نمی‌تونم انقدر راحت باشم. اگه فالورای<sup>۲</sup> من هم نسل خودم بودن، اصلاً برام مهم نبود؛ ولی خانواده شوهرم منو فالو داره، من روم نمی‌شه بیام در مورد پریود بذارم؛ ولی اگه اینا نبودن چرا می‌تونستم و می‌داشتیم.»

اینستاگرام جامعه‌ای با فرهنگ مشارکتی شکل می‌دهد که به فعالیت کاربران بستگی دارد. این فرهنگ مشارکتی (Jenkins et al., 2009) که در آن مشارکت، گفت‌وگو و ارتباط اجتماعی و قدردانی و حمایت متقابل مهم است، مشارکت‌کنندگان می‌توانند از تجربیات خود برای به چالش کشیدن هنجارهای رسمی و عرفی استفاده کنند. تجربیات پنهان و چالش‌ها، خاطرات، نگرانی‌ها به اشتراک گذاشته می‌شود، خوانده می‌شود، بحث می‌شود، پرسش و پاسخ می‌شود و هویت جدیدی از زنان شکل می‌گیرد که مطالبه‌گر هستند و صدای آنها در این فضا طنین‌انداز می‌شود. این افزایش آگاهی وسیله‌ای برای زنان می‌شود تا موقعیت خود را تشخیص دهند و ساختارهایی را بشناسند

<sup>۲</sup> دنبال‌کنندگان فرد در فضای اینستاگرام

<sup>۱</sup> Follower

که بر آنها سایه انداخته است و به تغییر آن دست زدند.

### حذف-حمایت قانونی

قانون مرخصی پریرود در محل کار و فضای آموزشی، قانون دورکاری، حجم کاری سبک‌تر و آسان‌گیری در بازه پریرود، قانون حمایت مالی برای خرید لوازم بهداشتی، قانون امکانات رفاهی مثل پدعابر یا اتاق استراحت در محل کار، کمک‌هزینه ورزش و تغذیه مناسب، تبعیض مثبت، تلاش برای تثبیت نرخ اشتغال زنان، پذیرش پریرود به‌عنوان امر طبیعی و آگاهی‌رسانی در این زمینه مواردی بود که شرکت‌کنندگان در این زمینه به آن اشاره داشتند.

ش.م.۳:

«خودم سرکار می‌رم. اون دو روز اول واسم سخته و همیشه سعی می‌کنم، روز دوم رو سرکار نرم. چون هم حال روحی و هم بدنی‌ام بد می‌شه و همش می‌ترسم خونریزی‌ام زیاد باشه و نتونم اونو مدیریت کنم».

ش.م.۱۵:

«کارمند خانم با اون وضعیت می‌ره سرکار. عملاً خیلی بازدهی نداره و نه‌تنها برای سیستم هزینه میاره، کار هم پیش نمی‌بره. پس چه بهتر که مرخصی داشته باشه و تو خونه استراحت کنه».

ش.م.۲۷:

«محل کار قبلیم، برای آقایون ۲ روز و خانم‌ها ۳ روز در ماه مرخصی داشتند. می‌گفتند یک روز اضافه به خاطر قاعدگیتون و این خیلی خوشایند بود که این درک وجود داشت».

ش.م.۱۹:

«دولت شرایطی رو فراهم کنه خانم‌ها بیشتر ورزش کنند یا تغذیه خاصی داشته باشند. فکر می‌کنم چون کشور ایدئال در ذهن من آمیزه‌ای از سوسیالیسم و دموکراسیه، باید لوازم بهداشتی خانم‌ها رایگان باشه»؛  
اما تا آگاهی نباشد قانون چگونه می‌تواند اجرایی شود؟

ش.م.۴:

«وقتی خانم‌ها در روزهای اول پریرودشون هستند

با مردی که پریرود رو هیچ‌وقت تو زندگی‌اش تجربه نمی‌کنه، از فرصت برابری برخوردار نیستند؛ بنابراین، مرخصی استحقاقی درواقع جبران پدیده‌ای هست که طبیعت تو وجود خانم‌ها گذاشته».

ش.م.۱۲:

«قبل تصویب قوانین نیاز به آگاهی‌بخشی عمومی هست. پریرود باید روی بیلوردها و تلویزیون بیاد. مردها و زن‌ها درباره‌اش بدونند. صاحبان کسب‌وکار، مدیران درباره‌اش بدونند. به درد خانم‌ها در این دوره اعتبار داده بشه. بعد اگر قوانینی تصویب بشه، باعث حذف خانم‌ها نمی‌شه».

ش.م.۲۰:

«تدوین قوانین حمایتی برای دوره پریرود خانم‌ها به جورایی تو شرایط فعلی کشور ما انگار رو لبه تیغ داری راه می‌ری؛ برای همین ما اول همه باید جایگاه زنان را در بازار کار تثبیت کنیم. نرخ اشتغال زنان از این هفده، ۱۸ درصد بالاتر بره بعد که خیالمون راحت شد و تثبیت شد، بیاییم به قوانین حمایتی بذاریم. تو شرایط فعلی که انقدر شرایط شغلی زنان متزلزله، اگر بیاییم حمایت این‌طوری بذاریم، منجر به حذف و طرد بیشتر می‌شه».

به‌کارگیری بیشتر نیروی مردانه و قرارگرفتن زنان در شغل‌های خدماتی با حقوق کمتر، فرصت‌های نابرابر میان زنان و مردان در محیط‌های اجتماعی و خصوصی، حمایت ساختار مردسالارانه از این گزاره که پریرود نقص زنان است، این شرایط منجر به کنارگذاشتن زنان می‌شود و به عقیده بسیاری از مشارکت‌کنندگان آموزش در این امر مهم‌تر از قانونگذاری است و تا آموزشی صورت نگیرد و فرهنگ پریرود شکل نگیرد، قانون مثل تیغ دو لبه کار می‌کند که اگر تصویب شود و از زنان در دوره قاعدگی حمایت کند، منجر به حذف آرام‌آرام آنها در محیط شغلی می‌شود؛ مانند کشور ژاپن که از سال ۱۹۴۷ این قانون اجرا می‌شود، اما طبق آمار فقط ۹ درصد از کارمندان زن از این حق استفاده می‌کنند. درک تجربه زیسته زنان در این بازه برای سیاست‌گذاران می‌تواند زمینه مناسبی باشد تا بتوانند بهترین تصمیم‌گیری‌ها را تدوین و اجرا کنند. زنان تنها تعدادی

پیچیده‌ای را برای پنهان نگه داشتن قاعدگی خود در پیش می‌گیرد. تابوی قاعدگی مقوله مهمی است که مشارکت‌کنندگان از جنبه‌های گوناگونی به آن پرداختند. چه اموری تابو است؟ منبع تابو از کجا می‌آید؟ چگونه می‌توان به تعدیل تابو دست زد؟ کیسه‌های مشکی چگونه به نپنهان‌سازی وضعیت قاعدگی کمک می‌کند؟ همه این سؤال‌ها و جواب‌هایی که به آنها داده شد، به این امر می‌پردازد که قاعدگی از داخل کیسه‌های مشکی خارج شود (Gaybor, 2020).

ش.م. ۲:

«واسه پسر هوشم جشنه، واسه دخترا هوشم

تابوعه».

پریود و نشانگان آن مثل نوار بهداشتی، خون پریودی، کیسه مشکی، بیان کردن پریود میان جمع، گفت‌وگو درباره پریود و مسائل مربوط به زنان امور تابویی است که همراه با شرم و خجالت از آن در مصاحبه‌ها یاد می‌شود. ش.م. ۳:

«مامانم می‌گفت که نوار بهداشتی‌ها

رو مخفی کنم. تو کیسه مشکی بذارم. همیشه

در دسر داشتم، اینا رو من کجا بذارم که پیدا نباشه».

ش.م. ۳۰:

«مامانم می‌گفت اینو تو دستمال کاغذی

بپیچید، داداش نینه. حالا داداشم ۵ یا ۶ سالش

بود».

ش.م. ۲۹:

«این حس از کودکی به آدم آموزش داده می‌شه

و چون پریود یک امر زنانه است، در ادامه شرم از

بدن آموزش داده می‌شه که پریود هم پنهان نمونه».

نهادینه شدن تابو در ناخودآگاه افراد، جامعه و خانواده، اجتماع، تاریخ و فرهنگ، شرم از بدن زنانه، آموزش‌ندیدن اصولی، آموزه‌های مذهبی، خرافات، اطلاع‌رسانی و گفت‌وگونکردن و سکوت در این زمینه مواردی است که در مصاحبه‌ها به عنوان منبع تابو به آنها اشاره شده است. ش.م. ۱۰:

«تا ۱۴ سالگی تو به شهری بزرگ شدم که اونجا

هورمون در کنترل رحمشان نیستند. انسان‌هایی هستند که یک اتفاق طبیعی در بدن آنها رخ می‌دهد و این انقلاب هر ماهه در بدن آنها نباید منجر به حذف آنها از حوزه عمومی شود.

### قاعدگی به مثابه تابوی اجتماعی

فمینیست‌ها با تأکید بر پیوند متقابل میان بدن و جامعه، فرومایگی و فرودستی طبیعی زنان را در نگاه پدرسالارانه جامعه به چالش می‌کشند و بدن زن را ارج می‌نهند (موسوی، ۱۳۹۷: ۱۰). جایی که تن و فرهنگ به هم می‌رسند، هیچ مرزی وجود ندارد (مک‌آفی، ۱۳۸۵: ۱۳). بدن مرد بدن استاندارد و طبیعی است، این بدن زن است که با دوران بارداری، شیردهی، قاعدگی و غیره دچار انحراف می‌شود و باید پنهان بماند، در غیر این صورت انگ می‌خورد. بدن زن تبدیل به یک تابو می‌شود که حرف‌زدن درباره مسائل آن نیز تابو است و فرهنگ نسل‌به‌نسل آن را منتقل می‌کند. ش.م. ۲۷:

«وقتی پریود بودم، جلوی عمه‌هام می‌گفتم دل درد

پریودی دارم. می‌بهم چشم‌غره می‌رفتن که بابات

نشسته، چرا میگی».

ش.م. ۹:

«توی خونه تعریف کردم که معلم بهداشتمون امروز

اومده، گفته دخترا پریود میشن. مامانم نشگونم گرفت

و گفت حرف نزن، ساکت شو. گفتم چرا؟ گفت پیش

مردا که نباید این چیزا رو بگی. بابات و دایی‌ها و

بابابزرگ نشستن. این یه چیز شخصیه خانم‌هاست و

من اونجا فهمیدم، این قضیه تابو<sup>۱</sup> هست و نباید در

موردش حرف بزنی!»

قاعدگی ریشه در سیستم‌های ارزشی پیچیده دارد که با افسانه‌ها، تابوها، احساسات منفی و شرم‌آور همراه است. تابو و ننگی که درباره قاعدگی شکل گرفته است، باعث می‌شود قاعدگی به عنوان یک امر خصوصی پنهان نگه داشته شود. وقتی زنی پریود است، سیستم مدیریتی

<sup>1</sup> Taboo

مختصر بده و نخواد بهش اشاره کنه، واکنش نشون داد؛ ولی من هرچی جلوتر رفت، بیشتر در موردش حرف زدم، واکنش پدرم عادی‌تر شد، حتی سرکارم موقع تعویض نواربهداشتی، نواربهداشتی رو قشنگ دستم می‌گرفتم و می‌رفتم دستشویی. این‌طور نبود تو جیب و زیر مقنعه قایمش کنم».

ش.م. ۲۷:

«خانواده‌ها و آموزش‌وپرورش شروع کنند، به آگاهی‌رسانی‌های درست در مورد بدن زن، قاعدگی و هرچیزی که در این مورد. این رفته‌رفته مثل یک ویروس به معنای مثبت پخش می‌شه. قانونی وضع می‌شه. درک به وجود میاد و باعث می‌شه مواجهه آدم‌ها با پرئود درست باشه. در مواجهه با بقیه چیزها هم درست بشه».

اعلان وضعیت پرئود یکی دیگر از امور تابو است که

گویی این کلمه حتی نباید به زبان آورده شود. ش.م. ۴:

«وقتی سرما خوردی خوب می‌گی سرماخوردم، ولی وقتی پرئودی نمی‌دونی چی بگی به‌خصوص وقتی همکارت آقاست».

از مشارکت‌کنندگان پرسیده شد، وقتی پرئود هستند چگونه در جمع بیان می‌کنند. جواب‌ها از گفتن قاطعانه پرئود هستم تا بیان‌نکردن آن در جمع عمومی را شامل می‌شد. بعضی از افراد از لفظ پرئود استفاده می‌کنند تا به عادی‌سازی آن کمک کنند و تابوشکنی کنند. ش.م. ۸:

«اوایل می‌گفتم مریض شدم، اما نمی‌دونم کی بود بهم گفت چرا می‌گی مریض شدم. مریضی نیست، یه بخشی از زندگیته که اسمش پرئوده. جمع خصوصی و عمومی هم نداره، جلوی مامان بابام و جمع خانوادگی هنوز خجالت می‌کشم، ولی می‌گم».

بعضی از مشارکت‌کنندگان در پاسخ‌هایی که دادند، تعریف می‌کنند که از فعل «شدم» برای اشاره به پرئودی استفاده می‌کنند. درواقع با حذف کلمه «پرئود» به وضعیت خود اشاره دارند. در نسل‌های گذشته‌تر نجسی، پاک نیستیم با پررنگ‌بودن مذهب خیلی بیان شده است. ش.م. ۲۷:

«همسایه‌های ما چادر سر می‌کردن می‌داشتند کنار چونه‌شون. بعد با مینیک صورت می‌گفتند من

مسائل مربوط به زنان کلاً تابو بوده و هست؛ چون ماها هیچ‌وقت تو صداوسیما، تو مدارس و حتی دانشگاه تو جاهای مختلف جامعه در موردش چیزی نمی‌شنویم».

ش.م. ۱۸:

«وقتی پرئود می‌شدیم، برای اینکه پدر و برادرم نفهمن پا می‌شدیم سحری می‌خوردیم و ادای روزه‌داری در می‌آوردیم یا اینکه اگه دردی چیزی داشتیم، به روی خودمون نمی‌آوردیم».

ش.م. ۳۰:

«من نسل قبلی رو خیلی بسته می‌بینم، حتی مادر خودم آدم بسیار تابوشکن توی بسیار زمینه‌ها بوده و حرکت‌های زنانه داشته، ولی تو بعضی چیزا سنتی و بسته است و یه سری اطلاعات اشتباه در مورد زنان توی نسلشون جا افتاده؛ چون آموزشی ندیدن و نسل قبلترشون مادرانی داشتند که در نوجوانی ازدواج کردند و سریع بچه دار شدند. چی رو می‌خواستند به فرزنداشون که نسل مادران ما می‌شه آموزش بدن؟».

آموزش اصولی به هر دو جنس و والدین، تبلیغات و اشاره در رسانه‌های جمعی و فیلم، اشتراک‌گذاری تجربه زیسته زنان با هم، تحقیق و پژوهش در این خصوص، گفت‌وگو درباره پرئود، فرهنگ‌سازی و آگاهی‌سازی، ایجاد فضای بدون تابو، تغییرات ساختاری و فرهنگی، تربیت آزاد، هنجارشکنی افراد، آگاهی به بدن همه‌وهمه‌موردی هستند که به‌عنوان راهبردهای تعدیل تابو و کمرنگ‌شدن آن در مصاحبه‌ها صحبت شده است. ش.م. ۴:

«آینده مستلزم همین کاری که شما دارید می‌کنید هست، در موردش گفت‌وگو بشه، دخترا از تجربیات زیسته‌شون بگند. این تابو برداشته بشه و قطعاً وقتی این اتفاق‌ها بیفته به‌مرور تجربه پرئود، تجربه بدون تنش و چالش برای دخترا می‌شه».

ش.م. ۱۵:

«یه مشکلی تو پرئودم داشتم و چون پدرم پرستاره، می‌خواستم باهاش در میون بذارم. انکار، بی‌توجهی، سرش رو بندازه پایین و جوابم رو

سوگیری‌های اجتماعی در رابطه با قاعدگی از شرم، حیا، تابو، پنهان‌کاری و سکوت بین جغرافیا و زمان‌های مختلف متغیر است؛ اما آنچه مشهود است این است که تغییرات روبه‌رشد و در مرحله به چالش کشیدن این موارد است. تجربه زنان نیاز به عادی‌سازی دارد. همان‌طور که سال‌هاست تجربه مردان عادی شده است.

### قاعدگی به مثابه شرم اجتماعی

شرم، دستپاچگی و کم‌رویی در بیشتر جوامع سنتی ارزش شمرده می‌شوند. هنگامی رخ می‌دهد که زن با بدن خود احساس راحتی و آسایش نمی‌کند و به آن به چشم دیگری می‌نگرد و از آن بیگانه می‌شود. خود را از چشم دیگرانی می‌بیند که او را کنترل، تصحیح و ارزیابی می‌کنند و جامعه نیز برای شرمندگی از بدن ارزش قائل می‌شود (موسوی، ۱۳۹۷). ساختارهای اجتماعی و افرادی که در اطراف اوست، با القای پنهان‌کاری به او حس شرم را منتقل می‌کنند. گویی چیزی در این تجربه طبیعی بدن زنانه اشتباه است که باید پنهان بماند و شرمی از نمایان کردن آن به وجود بیاید.



تصویر ۳- استوری درج‌شده در صفحه بلاگر پوپک مرادی

Fig 3- Story posted on blogger poopakmoradi's page

فهم و نقد جهان سنت به زن ایرانی این امکان را خواهد داد که خود را در آیینۀ تاریخ به‌درستی واکاوی کند

اینم. زبونشون رو گاز می‌گرفتن که بگندن پر بودن یا می‌گفتند من نجسی‌ام!».

پریودشدن و نواربهداشتی با کیسه مشکی ارتباط مستقیمی دارد و به قول مشارکت‌کننده شماره ۵ معلوم نیست چه کسی اولین بار این موضوع را باب کرده است. پنهان‌کردن پریود و نواربهداشتی در کیسه مشکی مثال آشکار تابو بودن قاعدگی زنان است. ش.م. ۱۲:

«پلاستیک مشکی یعنی رسمیت‌ندادن و

پنهان‌کردن وضعیت طبیعی زنان».

ش.م. ۱۵:

«کیسه مشکی نشانه‌ای برای پنهان‌کردن است.

چیزی که باعث شرم‌تون می‌شه رو قایم کنید. خودم

این کار رو نمی‌کنم و به دیگران هم توصیه می‌کنم،

این کار رو نکنند».

تلاش برای حذف کیسه مشکی کنش بزرگی برای

شکستن تابوی قاعدگی است. ش.م. ۶:

«من تا دوسه سال پیش وقتی می‌رفتم داروخانه یا

سوپرمارکت که نواربهداشتی بگیرم، خودم هم

می‌خواستم که داخل نایلون مشکی بذارن، ولی

جدیداً دیگه این کار رو نمی‌کنم».

ش.م. ۱۰:

«آخ از این پلاستیک مشکی! یه زمانی فکر

می‌کردیم داریم مواد مخدر جابه‌جا می‌کنیم. انگار از

کوچه رد می‌شدی همه می‌فهمیدند پریودی و تو

کار اشتباهی کردی. من خودم به شخصه دچار

استرس و اضطراب می‌شدم. تا اینکه یه روز رفتم

نواربهداشتی خریدم و من خودم گذاشتم تو

پلاستیک بی‌رنگ و از وسط شهر با همون رد شدم».

ش.م. ۱۱:

«یواشکی به مسئول داروخانه می‌گفتم و اگر

مرد بود نمی‌گفتم. در سکوت خیلی بدی از اون

زیر تو پلاستیک می‌دادن و من همیشه می‌گفتم تو

پلاستیک مشکی. من حتی مامانم خجالت می‌کشید

و این خجالت برای منم بود؛ ولی بعدش گفتم

خجالت نداره، همه دارن. با صدای بلند می‌گفتم و

نمی‌ایستادم همه برن و بعد بگم. تو پلاستیک مشکی

هم می‌داشتن، می‌گفتم من پلاستیک نمی‌خوام».

تاریخ‌بودن آن، ساختار مردسالارانه و شرم مردان از آن، شرم‌آوردن خون‌پرین، باورهای غلط و انتقال آن، ناآگاهی از عملکرد بدن، آموزش‌ندادن علمی، گفت‌وگونکردن، آموزش و انتقال شرم به‌عنوان دلایل و منابع شرم پاسخ داده شده است. ش.م.۱:

«باتوجه به تعاریف بقیه یا خاطراتی که تو اینستا می‌خونم، در مورد اکثریت جامعه این بوده که دخترا باید بابت اتفاق طبیعی بدنشون شرمگین باشند و خجالت بکشند».

ش.م.۲:

«از بس تو ذهن ما فروکردن که کسی نباید بفهمه، مردا نباید بفهمن. هی فکر می‌کنیم یه مسئله بدیهه، یه مسئله نجسیه. مخصوصاً چون با خون در ارتباطه و خون رو نجس می‌دونیم».

ش.م.۱۴:

«تاریخی پشت این شرم‌انگاری هست که به هر حال در ناخودآگاه روانی زنان حک شده و هم محیط و سیستم حاکم که ترکیبی از پدرسالاری و مذهب هست، اون رو تقویت می‌کنه».

عادی و طبیعی جلوه‌دادن بدن زنانه مثل بدن مردانه، بالارفتن آگاهی به‌خصوص آگاهی والدین، مبارزه با شرم و هنجارشکنی افراد، فرهنگ‌سازی و عادی‌سازی مسئله پرین، آموزش علمی در مدارس برای هر دو جنس و از سن کم، آگاهی از بدن، فضای مجازی و گفت‌وگو در آن، پرسشگری و تفکر انتقادی، آموزش و تبلیغات در خانواده و تلویزیون و رسانه‌ی جمعی، درک و پذیرش پرین در محیط عمومی، اعطای حق به خانم‌ها و فرهنگ مرخصی پرین راهبردهایی هستند که می‌توانند به کم‌رنگ‌ترشدن شرم کمک کنند. ش.م.:

«تابوها نشئت‌گرفته از اینکه به زن نسبت به بدنش حس شرم می‌دیم. اگه بدن زن هم مثل بدن مرد، عادی و طبیعی جلوه داده بشه، به دنبالش شرم از پرین و هزارتا چیز دیگه خودبه‌خود حذف می‌شه».

ش.م.۱۹:

و مسیری آگاهانه در پیش گیرد (ترابی‌فارسانی، ۱۳۹۸: ۱۱). بدن نوجوان دختر ناگهان و به یکباره در حصار از بایدها و نبایدهای فراوان اسیر می‌شود. هر جا اموری برای دختران باشد «باید و نباید» به میان می‌آید. این بایدها و نبایدهای متنوع را از کودکی می‌شنود و انجام می‌دهد. در مسیری که برای بزرگ‌شدن طی می‌کند با خواندن، مطالعه‌کردن، فهمیدن، پرسشگری و کنشگری این بایدها و نبایدهای دستوری را اصلاح می‌کند و به‌صورت تجربه، آنچه را انتخاب می‌کند که برای مدیریت حالش مناسب است. ش.م.۲۹:

«شرم هم مثل خیلی چیزهای دیگه یک امر اجتماعی است و یک امری است که با آموزش به ما منتقل می‌شه».

شرم از بیان‌کردن پرین به هم‌جنس و غیرهم‌جنس، نمایش خون‌پرین بر لباس، شرم از زنانگی و طبیعت زیستی بدن زنانه، شرم از خرید نواربهداشتی و خرید آن از فروشنده‌ی مرد، شرم از بوی پرین و شرم از هر آن‌چیزی که به زن مربوط می‌شود، امور شرمگینی بودند که در مصاحبه‌ها به آنها اشاره شده است. ش.م.۱:

«من خودم شاید حس می‌کنم شرم و حیا رو دارم. هیچ‌وقت جلوی بابام و برادرم بروز نمی‌دم. یه جورایی انگاری خجالت می‌کشم و اونا هم تا حالا چیزی به روی من نیاوردن».

ش.م.۱۵:

«همیشه یه چیزی در مورد زنان هست که کسی نباید بفهمه و این براشون ایجاد شرم می‌کنه. هر اتفاقی برای بدن زن می‌افته، یه چیز شرمگینه. درحالی‌که برای مردان در هیچ حوزه‌ای این‌طور نیست و کلاً از بدنشون خجالت نمی‌کشند؛ ولی زن‌ها تو همه‌ی مواقع تو شرایطی قرار می‌گیرند که از بدنشون خجالت می‌کشند».

القای حس شرم، ایجاد حس خجالت در فرد، نهادینه‌شدن شرم در ناخودآگاه، فرهنگ بسته و سنتی جامعه، پنهان‌نگه‌داشتن امور زنانه، قضاوت دیگران،



«شاید مهم‌ترین دلیل این باشد که آگاهی از عملکرد بدنش ندارد. اگر کسی خیلی علمی قضیه رو توضیح داده باشه، فکر نمی‌کنم کسی با شرم روبه‌رو باشه».

ش.م.۲:

«ما چون پدر مادرهای آگاه‌تری هستیم و زخم‌خورده از مسئله، شاید روش درست‌تری انجام بدیم. دایی من برای پرپود دخترش شیرینی گرفته بود، خیلی خوشحال شدم. نتیجه گرفتم یکم دیدمون داره بهتر می‌شه و باید تابو بودنش بشکنه».

شرم ولی در نسل جدید معنای خود را از دست داده

است و دچار دگرگونی شده است. ش.م.۸:

«احساس شرم نمی‌کنم. بدنمه دیگه چیکارش کنم؟».

ش.م.۲۷:

«شرم؟ نمی‌فهمم چون ندارم».

تفاوت نسلی در پاسخ‌هایی که دریافت می‌شد، بسیار مشهود بود. نسل جدید درکی از شرم ندارد، چون آن را تجربه نکرده است. ولی مشارکت‌کننده شماره ۳ به گفته خودش هنوز در میانه زندگی با ۴۴ سال سن، شرم در ناخودآگاهی وجود دارد، در مقابل نسل جدید که مطالبه‌گر است و تفکر انتقادی دارد و شرمی بابت بدن خود ندارد. ش.م.۲۹:

«نسل جدید خیلی راحت هستند و به خاطر مطالبه‌گری ذاتی که دارند، دیگران هم راحت‌تر باهاشون مواجهه می‌شند و مثل ما که همش معذب هستیم نیستند».

ش.م.۲۰:

«من تو مدرسه کار می‌کنم و نسل جدید رو می‌بینم. دخترای الان خیلی راحت‌تر از ما راجع به پرپود حرف می‌زنند. برای همین فکر می‌کنم این نسل وقتی بزرگ‌تر بشه شرم‌انگاری پرپود واسش خیلی کمتر خواهد بود».

از طرفی دیگر شرایط امروزی و آگاهی والدین باعث

می‌شود شرمی به فرزند منتقل نشود. ش.م.۶:

«من روزی که دخترم پرپود بشه، واسش جشن بلوغ می‌گیرم. با باباش برای جشن بلوغ بیرون بره. یه جشن دو نفره. بدونه که مردا هم باید بدونند و این مسئله بدی نیست و اتفاق خوبییه برای دختر»؛

اما بسته‌بودن فضا در نسل‌های گذشته اجازه بروز

مسئله را به فرد نمی‌داده است.

ش.م.۱۰:

«در مورد نسل قبل که دوره مامانم است، بخوام بگم اینکه چیزهایی که تعریف می‌کنند، خیلی دلم برایشون می‌سوزه و گاهی فکر می‌کنم ترومازش دیدن؛ مثلاً تعریف می‌کردن حتی لباس زیر نداشتن چه برسه به اینکه بدونن نواربهداشتی چیه. موقع پرپود کلی کارهای سنگین انجام می‌دادن و حتی اصلاً آموزشی نمی‌دیدن. حالا ما با یه سرچ همه چیو می‌فهمیم، ولی اونا نه. مامان بزرگم می‌گفت اون موقع پرپود می‌شدیم، انگار نجس بودیم و نباید به هیچی دست می‌زدیم. حتی شوهراشون تا یه هفته بهشون دست نمی‌زدند».

### مواجهه مردانه با قاعدگی زنان

ش.م.۲:

«پدرم اصن نمی‌فهمید ما کی پرپود می‌شیم».

خجالت از مردان خانه و همکاران مرد، گفت‌وگونکردن با پدر و برادر درباره پرپود، بیان‌نکردن مستقیم وضعیت پرپود به همکاران مرد، گاردداشتن مردان به مخفی‌کردن پرپود نزدیکانشان موردهایی هستند که شرم در ارتباط مستقیم با مردان شکل می‌گیرد. چرا باید از مردان چه در خانه و چه در خارج از خانه این موضوع پنهان باقی بماند؟ به رو نیابردن پدر و برادر، بی‌اطلاعی پدر از پرپودشدن دخترش، درک‌نکردن قاعدگی و دوره PMS توسط مدیر و همسر، شرم مردان درباره قاعدگی نزدیکانشان، شرم مردان از خرید نواربهداشتی، تمسخر مردان و انگ‌زدن به زنان پرپود برای مردانی هستند که یاد گرفته‌اند پرپود افرادی که با آنها در ارتباط هستند را پنهان و حتی انکار کنند. به رو نیابردن اولین واکنشی است که مردان انجام می‌دهند. کسی

به آنها آموزشی نمی‌دهد، صحبتی در این خصوص نمی‌شود تا فرد یاد بگیرد. ش.م.۴:

«من یادمه یه بار با داداش بزرگم تنها بودم. من توی اتاقم انقدر درد می‌کشیدم که صدای ناله من رفته بود هوا. مطمئن بودم برادرم داره می‌شنوه، ولی به روی خودش نمیاره».

ش.م.۱۶:

«من تک فرزندم. بابام آدم این مابندی نیست و کسی نیست که بخواد عنوان کنه و اظهار کنه که فهمیده».

شرمی که مردان نیز از پیروید نزدیکانشان دارند و آن را سعی می‌کنند از سایر افراد پنهان کنند، در موازی با شرم زنان از پیروید پررنگ است؛ گویی پیروید شدن جرمی است که همه در تلاش هستند آن را مخفی کنند.

ش.م.۴:

«بابای من می‌رفت یک پلاستیک پر نوار بهداشتی می‌خرد. مامانم می‌گفت حالا چرا انقدر زیاد می‌خری. بابام می‌گفت من خجالت می‌کشم یه بسته یا دویسته نواربهداشتی بخرم. انگار که مثلاً سوپری محل می‌فهمید که الان زن و دخترش پیروید. انگار به صورت عمدۀ بخره، تاریخ پیروید رو سوپری نمی‌تونه حدس بزنه».

یکی از راه‌حل‌های مشارکت‌کنندگان آموزش مردان از

سنین کودکی به آنها بوده است. ش.م.۶:

«از توی خانواده به پسر مون یاد بدیم که این مسئله بدی نیست. اون پسر می‌ره تو نظام سیاسی، میره تو اداره و جایگاه‌های دیگه نقش پیدا می‌کنه و اگه از تو دل خانواده‌اش یاد بگیره، جاهای دیگه هم اجراش می‌کنه».

ش.م.۲۵:

«خودم برای پسر به صورت سر بسته قبلاً در این مورد توضیح دادم، ولی باباش برایش مفصل توضیح داده. هر ماه هم حالت‌هام رو توضیح می‌دم که درد دارم و حال ندارم».

ش.م.۲:

«سریسته به پسر توضیح دادم. هر چند سنش هنوز کم هست. البته دختران در این سن پیروید می‌شنند؛ ولی هر ماه بهش می‌گم من حال خوب نیستم و باید کمک کنه».

همچنین درک‌شدن در بازه پیروید و قبل آن یک

خواست مشترک است. ش.م.۵:

«یه مقدار انتظار از آقایون تو این مسئله هست که لطفاً این تایم رو درک کنید و حداقل کاری که می‌تونید بکنید اینکه بگردید و شخصی نبینید و باعث بحث و دعوا و دلخوری و طرد نخواد بشه».

ایده مرد جدید طی دهه ۱۹۸۰ در رسانه‌های عمومی باب شد. این اصطلاح مردانی را توصیف می‌کند که فمینیسم بر نوع زندگی‌شان تأثیرگذار بوده است. کمک به تقسیم دوباره نقش‌های خانگی و وظایف در قبال کودکان، مخالفت با الگوهای سنتی رفتار مخصوص مرد یا مذکر و گونه‌ای مقاومت در برابر کلیشه‌های جنسیتی و جنسی همگی مرد جدید را تداعی می‌کند (هام و گمبل<sup>۱</sup>، ۲۰۲: ۳۰۲-۳۰۱). با حفظ قدرت مردانه و جذابیت جنسی، جنبه عاطفی و مهرپروری و حساسیت‌پذیری را گسترش می‌دهند. باتوجه به تعریف هام و گمبل از مردان جدید پاسخی که نسل جدید شرکت‌کنندگان در این باره داده‌اند، شاهد شکل‌گیری گروه جدیدی از مردان در نقش‌های مختلفی هستیم که درک و پذیرش زیادی از مسئله دارند، مطالعه می‌کنند، حمایت‌گرند و احساس شرم و تابویی را منتقل نمی‌کنند. همدلی و درک آنها از مسئله، مهم‌ترین انتظاری است که در این بازه از آنها می‌شود. ش.م.۱۸:

«من خودم آپ ندارم، ولی پارتنرم داره و نصب کرده. چک می‌کنه ببینه من تو چه وضعی هستم. کی نزدیک پیروید هست. مراعات حال من می‌کنه. مراقبت می‌کنه».

ش.م.۲۱:

«پدرم خیلی راحت هستیم باهاش. کلمه پیروید تو خونمون خیلی عادی شده. من پیروید می‌شم به بابام مستقیم می‌گم. نگران هم می‌شه و چیزهای

<sup>1</sup> Humm & Gamble

که با گروه‌های دارای وضعیت پایین‌تر مرتبط است. همان‌طور که شرکت‌کنندگان دنیای وارونه‌ای را با پیروی مردان توصیف کردند که پیروی در آن دنیا تابو نیست و نشان افتخار است.

### مقوله مرکزی: قاعدگی به مثابه برساخت اجتماعی

تجربه قاعدگی، نحوه درک و پذیرش آن نه تنها به عوامل زیستی، بلکه به عوامل اجتماعی، فرهنگی و تاریخی بستگی دارد. نگرش‌هایی که در فرهنگ‌های مختلف حول قاعدگی شکل می‌گیرد، توسط هنجارها و ساختارهای قدرت اجتماعی آن فرهنگ می‌تواند در دوره‌های مختلف زمانی تغییر کند. مقاومت زنان در برابر گفتمان‌های محدودکننده به شکل آگاهی‌بخشی، صحبت کردن آشکار درباره قاعدگی، پیوستن به جنبش‌های اجتماعی<sup>۲</sup> که تابوها را به چالش می‌کشند و مبارزه برای حقوق بهداشتی را شامل می‌شود. درک این برساخت اجتماعی می‌تواند به ما کمک کند تا به طور جامع‌تری به مسائل مرتبط با زنان پردازیم و راه‌حلی برای رفع نابرابری‌های مرتبط با قاعدگی بیابیم. با افزایش آگاهی و آموزش‌های مناسب، می‌توان به بهبود درک و تجربه زنان از قاعدگی کمک کرد و آن را به تجربه‌ای مثبت‌تر و سازنده‌تر تبدیل کرد. با توجه به میدان پژوهش حاضر، قاعدگی‌ای که مشارکت‌کنندگان از آن صحبت کردند، همراه با تابوها و باورهای نادرستی که حول آن وجود دارد، تأثیرات منفی زیادی بر زنان داشته است. باورهای دینی و عرفی، نقش خانواده و نظام آموزشی، رسانه‌های جمعی همه در تقویت این تابوها سهیم بوده‌اند. سکوت و پنهان‌کاری حول قاعدگی با گفت‌وگو درباره آن در فضای جدید «اینستاگرام» شکسته شده است. زنان در این فضای جدید یاد می‌گیرند تا بدن خود را مشاهده کنند. درباره تجربه‌هایی که با بدنشان عجین است، سؤال پرسند و

مقوی مثل موز می‌خره و کیسه آبجوش میاره. یا سرکار زنگ می‌زنه دمنوش خوردی حالت بهتره؟»

ش.م.۲۶:

«داداشم تا چند سال پیش من خودم روم نمی‌شد برم نواربهداشتی بخرم. داداشم بهم می‌گفت مگه جهان سومی هستی اینجوری رفتار می‌کنی. اینا یه سیکلی از بدنتون هست که برای بدنتون خوبه حتی و بد نیست».

وقتی از مشارکت‌کنندگان پرسیده شد که دنیایی را متصور بشوند که مردان در آن به جای زنان پیروی شوند، بیشتر افراد با خنده طولانی به این سؤال واژگون پاسخ دادند؛ عده‌ای متعجب شدند و عده‌ای چنین دنیایی را محال می‌دانستند. ش.م.۱۹:

«این مسئله خیلی قبل‌تر از اینها یه مسئله قابل بحث می‌شد. اینجور نبود که پنهانش کنند. چون اونچه مرتبط با شرم هست مربوط به بدن زنانه است، نه بدن مردانه».

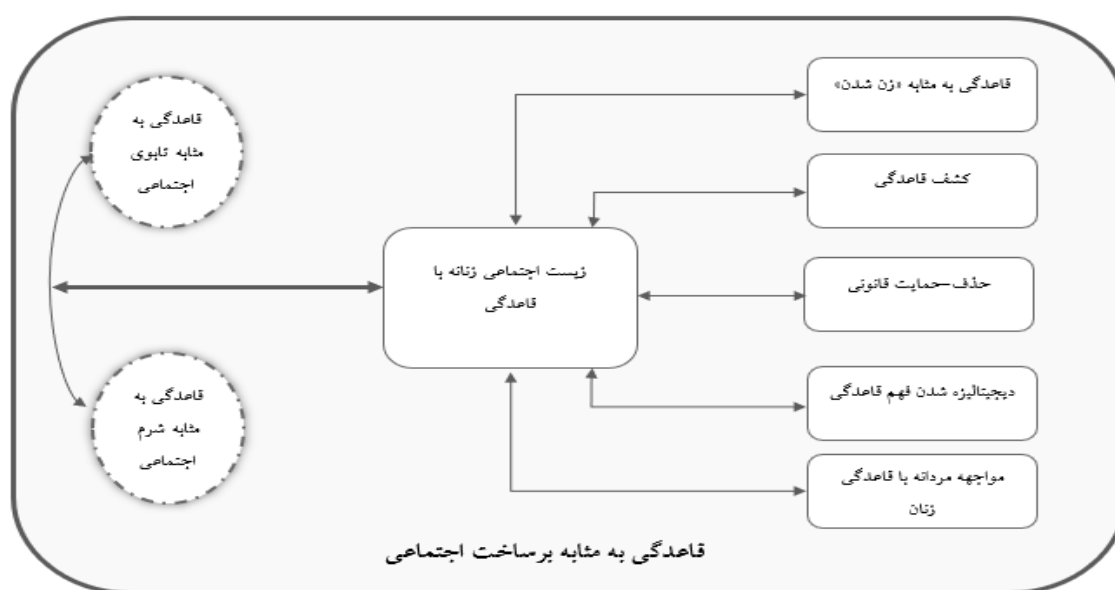
جشن برای پیروی مردان مثل جشن ختنه، افتخارکردن به پیروی، حمایت ساختار مردسالارانه و تدوین قوانین حمایتی از مردان، آفرهای ویژه در نظام آموزشی و شغلی، نواربهداشتی رایگان، تابونبودن و عادی‌بودن پیروی مثل تمام امور مردانه، گفت‌وگوی زیاد در رسانه‌ها، نبود شرم حول پیروی و نشانگان آن، پنهان‌کاری نکردن برای پیروی، تبلیغات گسترده، صبر بیشتر زنان برای درک مردان، بهای بیشتر جامعه به مردان، حس مراقبتی زیاد زنان، کنترل نکردن خشم توسط مردان، درگیری‌های فیزیکی و جنگ‌های بیشتر، ناتوانی مواجهه با درد پیروی، گزاره‌هایی است که اگر مردان پیروی می‌شدند، پیروی معنای دیگر پیدا می‌کرد. این پاسخ‌ها نشان می‌دهد چگونه هم‌نشینی پدیده‌ای با زنان می‌تواند دنیای متفاوتی را بسازد. استاینم<sup>۱</sup> (2019) نیز روندهایی را روشن می‌کند که نشان می‌دهد هر چیزی که با گروه‌های دارای وضعیت بالاتر مرتبط است، به طور خودکار ارزشمندتر و قابل احترام‌تر از هر چیزی است

<sup>۲</sup>مانند پیوستن به هشتگ #ازپیروی بگو در فضای اینستاگرام

<sup>۱</sup>Steinem

هنجارهای جنسیتی بازنشاسیم و اینستاگرام (فضای مجازی) می‌تواند فضای جدیدی برای باز(ساختن) تجربه قاعدگی فراهم آورد. در این فضا افراد می‌توانند تجربه خود را از قاعدگی بازتعریف کنند و تابوهای جنسیتی را به چالش بکشند و زمینه مناسب را برای تغییر هنجارها و نگرش‌های منفی ایجاد کنند.

مواجهه سازنده را با آن یاد بگیرند. پرودشدن در دهه حاضر با آن چیزی که به‌عنوان مثال در دهه ۵۰ و ۶۰ تعریف می‌شد، بسیار متفاوت است و با تغییر گفتمانی فضا، قاعدگی به‌عنوان واقعی اجتماعی هر بار به دست زنی مجدد از نو ساخته می‌شود. قاعدگی به‌مثابه برساخت اجتماعی به ما این امکان را می‌دهد که چگونگی ساخت اجتماعی بدن زنان را در رابطه با قدرت، مقاومت و



تصویر ۴- دیاگرام نظری پژوهش

Fig 4- Research theoretical diagram

راهکارهایی را برای حمایت از زنان در این بازه به اجرا درآورد.

#### بحث و نتیجه

حرف زنان دارای معنایی است که ارزش کشف کردن دارد (دوال، ۱۳۸۵: ۶۴). من به تحلیل اجتماعی تجربه‌های مشارکت‌کنندگان پرداختم که زندگی روزانه آنها را شکل می‌دهد و تنظیم می‌کند. تجربه‌هایی که هرکدام درعین تکینگی، مشترک با دیگری است و همه این تجربه‌ها زیر ساختار مردسالاری درعین تفاوت با هم شباهت دارند. این

مطابق با تصویر ۴ شرم و تابویی که حول زیست اجتماعی زنان وجود دارد، بر تمام تجربه‌های مثبت و منفی آنان مخصوصاً تجربه اولین قاعدگی‌شان، تعریف خاصشان از قاعدگی، تجربه پرود در فضای اینستاگرام، تدوین قانون و ... اثرگذار است. از طریق آگاهی و آموزش و ارائه اطلاعات دقیق و صحیح درباره پرود، با بحث و گفت‌وگو در این خصوص و ایجاد فضایی پذیرا و حمایتی برای زنان و انتشار اطلاعات قاعدگی در رسانه‌های جمعی این شرم و تابویی که حول قاعدگی وجود دارد، شکسته می‌شود و کمک می‌کند که این موضوع به‌عنوان موضوعی طبیعی و معمولی مطرح شود و به تدوین سیاست‌گذاری‌ها در این امر کمک کند و قانون

<sup>1</sup> Devault

از پیرو بگو در اینستاگرام ایرانی توسط برند مای لیدی تا کاربران با استفاده از این هشتگ مواجهه خود با پیرو را بیان کنند. تبلیغات محصولات بهداشتی مانند انواع نوار بهداشتی، کاپ قاعدگی در این فضا می‌تواند به عادی‌سازی این قضیه کمک کند و بر عزت‌نفس و احساس شرم زنان تأثیرگذار باشد (Liu et al., 2021)، همان‌طور که بسیاری از مشارکت‌کنندگان با استفاده از کاپ قاعدگی حس رهایی خاصی را در پیرو تجربه کردند یا نواربهداشتی‌های جدید که حس اضطراب برای نشستن خون را کاهش داده است. مشارکت‌کنندگان علاوه بر فضای سیال اینستاگرام، به تبلیغ نواربهداشتی در پلتفرم‌های دیگر و صداوسیما اشاره داشتند که آن را یک حرکت مثبت برای شکستن تابو می‌دانستند. قاعدگی همچنان تابو است (باقری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۸)، ولی فضای مجازی می‌تواند بر طبق یافته‌های گیبور (2020) فضای آموزشی جدیدی باشد که مشارکت‌کنندگان در آن به شکستن سکوتی دست بزنند که حول بدن زنان و قاعدگی و ... وجود دارد و فضای جدیدی را برای بازسازی تجربه‌های خود فراهم کنند. بر طبق یافته‌های اگنیو و ساندرتو (2015) این سواد انتقادی منبع مهمی برای آموزش معلمان و دانش‌آموزان می‌تواند باشد تا با تفکر انتقادی و پرسشگری به شکستن تابوها بپردازند.

بدن‌های آلوده که برای حفظ نظم کاذب باید پنهان بمانند، وقتی به صدا در می‌آیند، فضایی سیال همچون اینستاگرام برای انقلاب بدن خود پیدا می‌کنند و هریک داستان خود را بیان می‌کنند. بدنی که تا به امروز به خاطر خون قاعدگی انگ می‌خورد، با تجمیع بدن‌ها تاریخ اجتماعی متفاوتی را برای آیندگان رقم می‌زند. بدنی که دیگر شرم را تجربه نمی‌کند؛ چون به او آموزش داده شده است که این شرم را بشناسد. با استفاده از مفاهیم زیست-قدرت فوکو و آلوده‌انگاری کریستوا نشان داده شده است که تأثیر نظام‌های اجتماعی و فرهنگی بر بدن زنان در نحوه مواجهه آنان با تجربه قاعدگی در بسترهای اجتماعی و دیجیتالی مانند اینستاگرام چگونه بازتاب می‌یابد. این پژوهش نحوه تفسیر زنان را از این تجربیات بررسی

پژوهش با استفاده از روش مردم‌نگاری فمینیستی و تحلیل داده نظریه‌مبنایی چارمز به خوانش انتقادی تجربه‌های زنان در ارتباط با قاعدگی پرداخته است. هدف، شنیدن صدای زنانی است که گویی مسائل زندگی آنها از جمله خانه‌داری، پخت‌وپز، قاعدگی و شیردهی اهمیتی ندارد، ولی شنیدن قصه‌های یک مبنای تحلیل ما قرار می‌گیرد. روش‌های کیفی تأکید بر خاص بودن نتایج دارد تا تعمیم نتایج؛ به همین منظور ممکن است در لایه‌های دیگر و در میدان‌های دیگر نتایج دیگری حاصل شود. تجربه مواجهه قاعدگی میان زنان معلول، اتیسم، زندانی، کارتن‌خواب و ... هر کدام می‌تواند نظام معنایی دیگری را برساخت کند. مقوله مرکزی «قاعدگی به مثابه برساخت اجتماعی» و ۸ مقوله اصلی قاعدگی به مثابه «زن شدن»، کشف قاعدگی، زیست اجتماعی زنانه با قاعدگی، دیجیتالی‌شدن فهم قاعدگی، حذف-حمایت قانونی، قاعدگی به مثابه تابوی اجتماعی، قاعدگی به مثابه شرم اجتماعی و مواجهه مردانه با قاعدگی زنان در این پژوهش و به کمک بخشی از زنان ساخته شد که در اینستاگرام فعالیت دارند.

بلوغ، قاعدگی و آمادگی ناکافی برای این مرحله، مدیریت قاعدگی و بهداشت قاعدگی و سندورم پیش از قاعدگی مسائل مهمی است که باید به دختران و پسران آموزش داده شود؛ زیرا می‌تواند باعث تداخل در فعالیت‌های خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد شود. یافته‌های زارع و همکاران (۱۳۹۹) نشان می‌دهد که ایدئولوژی غالب جوامع در برابر قاعدگی سکوت، پنهان کاری و انکار آن است که بیشتر رسانه‌ها به اشکال مختلف این ایدئولوژی را بازتولید می‌کنند و منجر به تقویت آن می‌شوند؛ اما تاملینسون (2021) و هایموند (2020) نشان دادند که کاربران اجتماعی در فضای مجازی با دنبال کردن و ایجاد هشتگ‌ها و میم‌ها می‌توانند به تغییر نگرش در باب قاعدگی بپردازند. فعالیت در فضای مجازی حتی استفاده کوچک از یک هشتگ یا پسندیدن یک پست و دیدن یک ویدئو نشان‌دهنده علاقه فرد به موضوع و اشتراک داشتن آنان در یک جمع بزرگ‌تر است. مانند هشتگ

پژوهش نشان‌دهنده تنوع و عمق تجربیات زنان در مواجهه با تابوها و ننگ‌های اجتماعی مرتبط با قاعدگی است که شاید قبلاً به این صورت در ادبیات علمی موجود نبوده است. در این مقاله، علاوه بر بررسی عمیق تجارب فردی، به دنبال الگوهای اجتماعی گسترده‌تری بوده‌ایم که در پس این تجربیات نهفته‌اند. این امر به نگاهی جامع‌تر و چندلایه به موضوع منجر می‌شود و صدای زنانی را که در گفت‌وگوهای عمومی نادیده گرفته می‌شوند، به صحنه اجتماعی وارد و جنبه‌های پنهان و پیچیده تجارب آنان را آشکار می‌کند.

مردم‌نگاری فمینیستی روایت‌های غنی از تجربیات زندگی روزمره زنان را نشان می‌دهد و با تأکید بر تجربه زنان، شرایط را تغییر می‌دهد و ماهیت انتقادی و رهابخشی دارد. از آنجاکه حیات اجتماعی انسان‌ها در متن روابط قدرت ساخته می‌شود و قدرت به تجربیات و روابط آنها شکل می‌دهد، مسائل انسان‌ها همواره به قدرت پیوند می‌خورد و تأثیر روابط قدرت در ساخت معرفت به‌وضوح مهم تلقی می‌شود. بدن به‌زعم فوکو پایگاهی است که بر آن قدرت اعمال می‌شود و نیز می‌تواند در برابر قدرت مقاومت کند. بدن زنان با تجربیاتی که حول آن شکل گرفته است، به جولانگاهی تبدیل می‌شود که هر امر بیولوژیک و طبیعی‌اش به ساختار اجتماعی و فرهنگی گره می‌خورد. قاعدگی تجربه‌ای است که بدن زنان را از کودکی جدا و به بزرگسالی پیوند می‌دهد. این جدایی و فقدان به‌عنوان «امری آلوده» باعث بیگانگی فرد از خودش و دیگری می‌شود. آن را پس می‌زند، درحالی‌که این پس‌زدن از بیرون به وی منتقل شده است و در مقابله با قدرت نامیرایی بدن زن برای تولیدمثل شدت بخشیده می‌شود. زن یاد می‌گیرد که قاعدگی برای او تابو است و شرم باعث می‌شود تا آن را پنهان کند. اگر آشکار شود انگ می‌خورد و حذف می‌شود، یاد می‌گیرد چگونه دردش را پنهان کند، یاد می‌گیرد چگونه بدنش را پنهان کند تا از این انگ‌خوردن دور بماند؛ اما فضای جدیدی به دست می‌آورد که قدرت در آن پنهان و پراکنده است و می‌تواند برخلاف زندگی واقعی در آن به کنش

می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه هویت، فرهنگ و قدرت در تجربه بدن زنانه به هم پیوند می‌خورد. قاعدگی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های بیولوژیکی زنانه به‌طور تاریخی در کنترل نهادهای پزشکی، دینی و فرهنگی بوده است. فوکو معتقد است که این نوع کنترل از طریق نهادهای مختلف، زنان را به ابژه‌ای برای مدیریت و کنترل تبدیل کرده است. ننگ و تابوهای مرتبط با قاعدگی، درواقع نوعی کنترل اجتماعی بر بدن زنانه است که از زیست-قدرت ریشه می‌گیرد. این نگاه فوکویی به ما کمک می‌کند تا ببینیم که چگونه جامعه با استفاده از گفتمان‌های مختلف بدن‌های زنان را کنترل می‌کند و قاعدگی را در چارچوب‌های خاصی محدود می‌کند. از سویی دیگر، در نظر کریستوا جامعه با تأکید بر «پاکی» و «ناپاکی»، قاعدگی را به‌عنوان چیز ناپاکی می‌بیند و زنان به دلیل این تجربه بدنی، ابژه‌هایی برای انزجار و طردشدن از فضای اجتماعی می‌شوند. این امر می‌تواند به ننگ اجتماعی مرتبط با قاعدگی اشاره داشته باشد و نشان دهد که چگونه زنان از طریق این ننگ به حاشیه رانده می‌شوند. همچنین، تحلیل پیچیدگی‌های قدرت در زندگی روزمره زنان و به چالش کشیدن گفتمان‌های سنتی به ظهور گفتمان‌های جدیدی منجر می‌شود که در آن تابوها شکسته می‌شوند. به اشتراک‌گذاری تجارب فردی و جمعی زنان در بستر اجتماعی و دیجیتالی می‌تواند به افزایش آگاهی اجتماعی و تغییرات فرهنگی در جهت پذیرش موضوعات تابو مانند قاعدگی کمک کند، به‌ویژه زمانی که این تجربیات در شبکه‌های اجتماعی بیان شوند. این پژوهش با استفاده از روش‌شناسی مردم‌نگاری فمینیستی که بر صدای زنان و تجربه زیسته آنها تأکید دارد، امکان مستندسازی روایت‌های واقعی و متنوع از دیدگاه خود زنان را فراهم و به غنی‌سازی داده‌ها کمک می‌کند. همچنین، با استفاده از روش تحلیل داده نظریه مبنایی چارمز، رویکردی نظام‌مند برای شناسایی الگوها و تم‌های تکرارشونده در داده‌ها به کار رفته و استخراج مفاهیم جدید و معنادار از این روایت‌ها میسر شده است. داده‌های تجربی این

رقایب‌پور، ف. و بی‌نظیر، ن. (۱۴۰۱). آلوده‌انگاری کریستوا و بدن‌مندی در بلوغ دختران (تحلیل سه رمان نوجوان). *مطالعات ادبیات کودکی*، ۱۳ (۲)، ۱۰۷-۱۳۴. <https://doi.org/10.22099/jcls.2022.41048.1887>

روحی، ز. (۱۴۰۰). *تاریخ فرهنگی بدن و بدنمندی در ایران عصر جدید. انسان‌شناسی.*

زارع، ز؛ دشتیانی، س. و زارع، ش. (۱۳۹۹). تغییر نگرش نسبت به تابوی قاعدگی از جوامع بدوی تا عصر رسانه (مطالعه مروری سیستماتیک). *خانواده و سلامت جنسی*، ۱ (۲)، ۳۹-۵۰. <https://doi.org/10.52547/fash.2.1.39>

زرلکی، ش. (۱۳۹۵). *زنان، دستان و جنون ماهانه پژوهشی اسطوره‌شناختی و تاریخی درباره قاعدگی و نشانگان پیش از آن. چشمه.*

شریفی، ن. (۱۴۰۰). *مردم‌نگاری ایرانی به کوشش جبار رحمانی. مؤسسه مطالعات فرهنگی و اجتماعی.*

لگیت، م. (۱۳۹۸). *زنان در روزگارشان تاریخ فمینیسم در غرب (نیلوفر مهدیان، مترجم). نی.*

لوبروتون، د. (۱۳۹۶). *جامعه‌شناسی بدن (ناصر فکوهی، مترجم). ثالث.*

مک‌آفی، ن. (۱۳۸۵). *ژولیا کریستوا (مهرداد پارسا، مترجم). مرکز.*

موسوی، م. (۱۳۹۷). *تابوی زنانگی. فیروزه.*

میلز، س. (۱۳۸۹). *میشل فوکو (داریوش نوری، مترجم). مرکز.*

هام، م. و گمبل، س. (۱۳۸۲). *فرهنگ نظریه‌های فمینیستی (فیروزه مهاجر، فرخ قره‌داغی و نوشین احمدی‌خراسانی، مترجمان). توسعه.*

## References

- Agnew, Sh., & Sandretto, S. (2015). A case for critical literacy analysis of the advertising texts of menstruation: Responding to missed opportunities. *Gender and Education*, 28(4), 1-17. <https://doi.org/10.1080/09540253.2015.1114073>
- Bagherinia, M., & Safajo, F., & Sedighmobarakabadi, S. (2019). Menstrual experience among Iranian women: A qualitative study using Instagram

بپردازد. فضای جدید «مجازی» به او قدرت مطالبه‌گری و تفکر انتقادی می‌دهد. تمام تابوها و شرم‌هایی را که حول تجربیات بدنش به وجود آمده است، به پرسش می‌کشد، به مشاهده بدنش می‌پردازد و می‌پرسد چرا امر طبیعی بدن باید باعث شرم شود؟ قاعدگی تنها امر بیولوژیکی ساده نیست، فرایندی است که به ساختارهای اجتماعی و فرهنگی و سیاسی و اقتصادی گره خورده است. بدن زنان در کنار هم و با به اشتراک گذاشتن تجربیاتشان در کنار هم به تغییر مسیری دست می‌زنند که دیگر مورد انگ دیگری نباشند و این قاعده برای آنها واژگون شود؛ بنابراین، باید از قاعدگی نوشت و این گامی مهم برای ایجاد جامعه‌ای آگاه‌تر، بازتر و مراقبتی‌تر است که زنان در آن بتوانند بدون ترس و شرم درباره مسائل خود صحبت کنند.

## منابع فارسی

- باتلر، ج. (۱۴۰۰). *زیست روانی قدرت نظریه‌هایی درباره انتقاد (پرویز شریفی درآمدی و لیلا طورانی، مترجمان). گام نو.*
- باقری‌نیا، م؛ صفاجو، ف. و صدیق مبارک‌آبادی، ص. (۱۳۹۸). *تجربه قاعدگی در میان زنان ایرانی: (یک مطالعه کیفی با روش جمع‌آوری اینستاگرام). هشتمین کنفرانس بین‌المللی سلامت زنان، سسایت سیویلیکا. <https://civilica.com/doc/971096/>*
- برت، ا. (۱۳۹۷). *کریستوا در قلابی دیگر (مهرداد پارسا، مترجم). شونند.*
- بوریسنکو، ج. (۱۴۰۱). *چرخه زندگی زنانه (قیطاس مردانی‌راد، مترجم). فرهنگ نشر نو با همکاری نشر آسیم.*
- ترابی‌فارسانی، س. (۱۳۹۸). *زن ایرانی در گذار از سنت به مدرن مجموعه مقالات. نیلوفر.*
- دریفوس، ه. و رایینو، پ. (۱۳۸۷). *میشل فوکو فراسوی ساختگرایی و هرمنوتیک (حسین بشیریه، مترجم). نی.*
- دوالت، م. (۱۳۸۵). *روش‌هایی بخش مطالعات زنان و پژوهش اجتماعی (هوشنگ نایبی، مترجم). دانشگاه تهران.*

- @rupikaur [https://www.instagram.com/p/C3Tie6\\_RbD\\_/?igsh=MWV0ZjdpZ2U4eDl4aQ==](https://www.instagram.com/p/C3Tie6_RbD_/?igsh=MWV0ZjdpZ2U4eDl4aQ==)
- Kristeva, J. (1982). *Powers of horror: An essay on abjection* (L. Roudiez, Trans.) Columbia University press.
- Le Breton, D. (2017). *Sociology of the body* (N. Fakohi, Trans.). Sales. [In Persian].
- Leggett, M. (2019). *In their time: A history of feminism in western society* (N. Mahdian, Trans.) Ney. [In Persian].
- Liu, D., Schmitt, M., Nowara, A., Magno, C., Ortiz, R., & Sommer, M. (2021). The evolving landscape of menstrual product advertisements in the United States: 2008-2018. *Health Care for Women International*, 44(5), 537-565. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1884251>
- Mc Afee, N. (2016). *Julia kristeva* (M. Parsa, Trans.). Markaz. [In Persian].
- Mills, S. (2010). *Mishel foucault* (D. Ashori, Trans.) Markaz. [In Persian].
- Mosavi, M. (2018). *The taboo of femininity*. Firozeh. [In Persian].
- Raghayebpur, F., & Binazir, N. (2023). Kristeva's abjection and embodiment in girls' puberty (the analysis of three teen novels). *Journal of Children's Literature Studies*, 13(2), 107-134. [In Persian]. <https://doi.org/10.22099/jcls.2022.41048.1887>
- Rohi, Z. (2021). *Cultural history of the body and fitness in modern Iran*. EnsanShenasi. [In Persian].
- Sharifi, N. (2021). *Iranian ethnography* (J. Rahmani, Ed.). Institute for Cultural and Social Studies. [In Persian].
- Steinem, G. (2019). If men could menstruate. *Women's Reproductive Health*, 6(3), 151-152. <https://doi.org/10.1080/23293691.2019.1619050>
- Tomlinson, M. K. (2021). Moody and monstrous: The semiotics of the menstrual meme on social media. *Social Semiotics*, 31(3), 421-439. <https://doi.org/10.1080/10350330.2021.1930858>
- Torabifarsani, S. (2019). *Iranian woman in the transition from tradition to modern, a collection of essays*. Nilofar. [In Persian].
- Zare, Z., Dashtiane, S., & Zare, S. (2021). Changing attitudes toward menstrual taboos from primitive societies to the age of media (A Systematic Review). *Family and Sexual Health*, 2(1), 39-50. [In Persian]. <https://doi.org/10.52547/fash.2.1.39>
- Zarlaki, S. (2016). *Women, menstruation and monthly madness: A mythological and premenstrual syndrome*. Cheshme. [In Persian].
- collection methods. *The 8th International Women's Health Conference*, Published on Civilica website. <https://civilica.com/doc/971096/> [In Persian].
- Barrett, E. (2018). *Kristeva reframed* (M. Parsa, Trans.). Shavand. [In Persian].
- Bobel, C. (2010). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt5hj8bc>
- Borysenko, J. (2022). *Feminine life cycle* (G. Mardanirad, Trans.). New publishing culture in collaboration with Asim publishing. [In Persian].
- Buckley, T., & Gottlieb, A. (1989). *Blood magic: The anthropology of menstruation*. University of California Press. <https://www.jstor.org/stable/jj.2711695>
- Butler, J. (2021). *The psychic life of power: Theories in subjection* (P. Sharifidaramadi & L. Torani, Trans.). No Pub. [In Persian].
- Devault, M. (2006). *Liberating method: feminism and social research* (H. Nayebe, Trans.). University Tehran. [In Persian].
- Dreyfus, H., & Rabino, P. (2008). *Michel foucault beyond constructivism and hermeneutics* (H. Bashirieh, Trans.). Ney. [In Persian].
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of prison* (A. Sheridan, Trans). Vintage books.
- Foucault, M. (1978). *The history of sexuality* (Vol. 1). *An introduction*. (R. Hurley, Trans.). Pantheon books New York.
- Foucault, M. (1980). *Two lectures, in gordon(ed), power/knowledge*. 107-133.
- Foucault, M. (2005). *The hermeneutics of the subject: Lectures at the collage de france 1981-1982*. (F. Gros, Ed. & G. Burchell, Trans.). Palgrave Macmillan.
- Gaybor, J. (2020). Every day (on line) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies*, 22(4), 898-913. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1847157>
- Haymond, R. (2020). Periods are not anInslult: Hashtag activism meets menstruation. *Women's Reproductive Health*, 7(2), 73-86. <https://doi.org/10.1080/23293691.2020.1740483>
- Humm, M., & Gamble, S., (2003). *The dictionary of feminist theory* (F. Mohajer, F. Gharedaghi & N. Ahmadikhorasani, Trans.). Tose'e. [In Persian].
- Jenkins, H., Purushotma, R., Weigel, M., Clinton, K., & Robison, A. J. (2009). *Confronting the challenges of participatory culture: Media education for the 21st century*. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/8435.001.0001>
- Kaur, R. (2015). *Period*. Posted on the Instagram page