

# ایام قاعدگی، روزهای دشوار زنانه

Photo: twinsterphoto/bigstockphoto.com

ماهرخ غلامحسین پور

«روزی دو بار می‌روم حمام... صبح و شب! اما باز می‌گویند بوی خاصی می‌دهی. بوی قاعدگی! عطر و ادوکلنم را خالی می‌کنم روی تن و بدنم... بارها از نزدیک‌ترین کسانم می‌خواهم توجه کنند و به من بگویند آیا بوی ناخوشایندی می‌دهم؟ تقریباً همه می‌گویند متوجه بوی خاصی نشده‌اند. اما او ول کن ماجرا نیست. هر بار دماغش را چین می‌دهد و اخم می‌کند. با اینکه می‌خندم و به شوخی برگزار می‌کنم اما نمی‌توانم انکار کنم که ته قلبم رنجیده‌ام. تمام آن روزها احساس می‌کنم به قدر کافی به من توجه نمی‌کند. کم‌محلی می‌کند، حتی حاضر نمی‌شود لمس کند. حین برداشتن یک بشقاب از داخل کابینت جوری از کنارم عبور می‌کند که با من تماس نداشته باشد. آنقدر که حس بی‌زاری و آویزان شدن ته دره و معلق شدن بین زمین و آسمان به من دست می‌دهد...»

بهناز به «سندروم قاعدگی» یا اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی دچار است. در این روزهای خاص او حساس و زودرنج می‌شود و دردهای شکمی و مفصلی از چند روز قبل از بروز قاعدگی رهایش نمی‌کنند.

نعیمه طبیعی، پزشک متخصص زنان، در مورد بوی خاص دوران قاعدگی معتقد است این بو تا حدی طبیعی است و اگر غیر قابل تحمل بود می‌تواند نشانه عفونت، رشد قارچ، باکتری یا افزایش آلودگی باشد: «باز بودن دهانه رحم، دفع خون، کم‌آب شدن بدن و همچنین محبوس بودن بخشی از بدن توسط نوار بهداشتی زمینه رشد باکتری‌ها را در ناحیه آلت تناسلی افزایش می‌دهد.»

او تأکید می‌کند دو بار شستشوی روزانه مهبل با آب ولرم، صابون و خشک کردن آن می‌تواند آلودگی و احتمال عفونت را کاهش دهد.

## خشونت در دوره قاعدگی

خشونت‌هایی که در طول دوران قاعدگی متوجه زنان است، گاهی تبدیل به خشونت فیزیکی می‌شود. راضیه می‌گوید تحقیر کلامی در مقابل آنچه او را رنج می‌دهد، یک اتفاق لوکس و تزئینی است: «هشت سال است ازدواج کرده‌ایم. دو فرزند دوقلوی پنج‌ساله دارم. رفتار همسر در طول دوران قاعدگی واقعا وحشیانه است. بدون توجه به شرایط با من نزدیکی - یا شاید بشود گفت - به من تجاوز می‌کند. سعی می‌کنم مهربان باشم، اما قاعدگی مانعی برای میل ناگهانی همسر نیست. گاهی می‌شود که یکی دو ماه اصلاً به من توجهی ندارد و گاهی هم هنگام قاعدگی چند بار سکس خشن و سخت داریم! نمی‌توانم این موضوع را با کسی در میان بگذارم. طرح این موضوع تابو است و من شهادت مطرح کردن آن را با خواهرم هم ندارم چه برسد به قاضی!»

دکتر نعیمه طبیعی در این مورد می‌گوید سکس در دوران قاعدگی را اصلاً توصیه نمی‌کند: «حتی یک سکس آرام و معمولی می‌تواند احتمال بروز بیماری را افزایش بدهد، چه برسد به سکسی که همراه با خشونت باشد. رابطه زناشویی در دوران قاعدگی می‌تواند منجر به انتقال ویروس یا تب‌خال تناسلی زنان شود و عوارض ناگواری مثل درد در ناحیه مهبل ایجاد کند.»

مامک هم به برخورد خشونت‌بار مردان در طول دوران قاعدگی اشاره می‌کند. او می‌گوید: «برخورد مردها با پیرو شدن زنان گاهی همراه با تحقیر است با این جمله تکراری که باز هم که تو پیروی شدی!... گاهی با کم‌محلی و بی‌اعتنایی همراه است... یک عده سرزنش می‌کنند که چرا شما به این شرایط عادت نمی‌کنید؟...»

## نوار بهداشتی کجاست؟

الهام هومین‌فر، جامعه‌شناسی که بعد از فاجعه بم برای کمک به زنان زلزله‌زده در آنجا حاضر شده، از جای خالی نوار بهداشتی در بسته‌هایی می‌گوید که به عنوان کمک بین زلزله‌زدگان توزیع می‌شد: «زن‌ها بعد از وقوع زلزله به علت استرس و فشارهای روانی، خونریزی بیشتری داشتند و با دستمال و پارچه‌های کثیف خودشان را جمع و جور کرده بودند. حتی خجالت کشیده بودند در این مورد حرف بزنند و تصور می‌کردند اگر در این مورد حرف بزنند به نوعی اظهار میل به مردان تلقی شود.»

این جامعه‌شناس معتقد است زنان بر اساس شرایط اقتصادی از امکانات بهداشتی دوران قاعدگی بهره می‌برند: «بخش‌هایی از حومه تهران زن‌هایی هستند که از خاک‌اره مابین پارچه تمیز استفاده می‌کنند. مردان خانواده یا حتی خود زنان ممکن است برای امور عادی خانواده پولی اختصاص بدهند، اما برای آنچه که به بدن زنان مربوط است هزینه‌ای تخصیص داده نمی‌شود.»

## مردانی که قاعدگی را نمی‌شناسند

راضیه تجربه ناخوشایندی دارد و یک بار به خاطر لکه روی دامنش، به سختی از دست همسرش کتک خورده است: «صاحب کار شوهرم آمده بود تا با هم یخچال را جا به جا کنند. قرار بود یخچال را از زیرزمین بیاورند بالا. من تصور کردم شاید به کمک نیاز داشته باشند برای همین رفتم توی حیاط. پیرو بودم و متوجه نشده بودم که دامن سفیدم لکه خون گرفته است. وقتی آن آقا رفت شوهرم به سختی مرا کتک زد و گفت بهتر است وقت قاعدگی خودت را توی اتاق گم و گور کنی!»

الهام هومین فر از اینکه مردان ایرانی در این مورد آموزش کافی ندیده‌اند اظهار تاسف می‌کند: «آنها عصبی شدن، غمگین شدن و احساس افسردگی زنانه را که به علت تغییرات هورمونی رخ می‌دهد درک نمی‌کنند. با کلمات تحقیرآمیز وضعیت زنان را پیچیده‌تر می‌کنند. اما همه مشکل به این قضاوت صرف منتهی نمی‌شود. چون زنان در معرض ساختار تبعیض‌آمیز اجتماعی و اقتصادی قرار دارند ممکن است غذای کافی یا امکانات بهداشتی مناسب نداشته باشند. به همین دلیل در شرایط خاصی مثل دوران قاعدگی تحت فشار بیشتر قرار می‌گیرند.»

شاید مردان ایرانی باید بیاموزند که در دنیای زنانه گاهی روزهای بدخلقی یا دل‌تنگی زن‌ها تابع اعداد و رقم‌های ناگزیر تقویم است. شاید باید بدانند قاعدگی زنانه یک ضعف نیست. امری طبیعی و عادی است و وجود همین چرخه باعث شده تا حیات بشر روی زمین ادامه داشته باشد.

---