

# Estetska i konceptualna uloga krvi i menstrualnog ciklusa u suvremenoj umjetnosti i modnom dizajnu

---

**Bašić, Ines**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Textile Technology / Sveučilište u Zagrebu, Tekstilno-tehnološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:201:299087>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Textile Technology University of Zagreb - Digital Repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
TEKSTILNO-TEHNOLOŠKI FAKULTET  
ZAVOD ZA DIZAJN TEKSTILA I ODJEĆE

DIPLOMSKI RAD

ESTETSKA I KONCEPTUALNA ULOGA KRVI I MENSTRUALNOG CIKLUSA U  
SUVREMENOJ UMJETNOSTI I MODNOM DIZAJNU

izv.prof.art.dr.sc. JASMINKA KONČIĆ

INES BAŠIĆ 0067515764

ZAGREB, RUJAN 2021.

UNIVERSITY OF ZAGREB  
FACULTY OF TEXTILE TECHNOLOGY  
DEPARTMENT OF TEXTILE AND CLOTHING DESIGN

MASTER'S DISSERTATION

AESTHETIC AND CONCEPTUAL ROLE OF BLOOD AND MENSTRUAL CYCLE IN  
CONTEMPORARY ART AND FASHION DESIGN

ass.prof.art.dr.PhD. JASMINKA KONČIĆ

INES BAŠIĆ 0067515764

ZAGREB, SEPTEMBER 2021.

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

Zavod za dizajn tekstila i odjeće

Modul: Modni dizajn

Broj stranica: 117

Broj slika: 46

Broj tablica: 1

Broj priloga: 63

Broj literaturnih izvora: 43

Članovi povjerenstva:

1. red. prof. dr. sc. Žarko Paić – predsjednik
2. izv. prof. art. dr. sc. Jasminka Končić – član
3. izv. prof. dr. sc. Ivana Salopek Čubrić – član
4. doc. art. Marin Sovar – zamjenik člana

Datum predaje: 27.09.2021.

Datum obrane: 29.09.2021

## SAŽETAK

U ovom radu „*Estetska i konceptualna uloga krvi i menstrualnog ciklusa u suvremenoj umjetnosti i modnom dizajnu*“ se istražuje korelacija faza menstrualnog ciklusa sa odjevnim predmetima koji se nose u menstrualnom ciklusu u svrhu ostvarivanja udobnosti. Za kategorizaciju odjevnih predmeta je provedena anketa na 1126 ispitanica. Kroz isticanje medicinskih aspekata, simptoma menstrualnog ciklusa i utjecaja kojeg društvo ima na menstrualni ciklus kroz menstrualne tabue i ograničenja, izvlače se generalne postavke, a povezane sa rezultatima ankete koje određuju što pojedini odjevni predmet treba sadržavati. Pomoću arhetipova koji se javljaju u klasičnoj i suvremenoj umjetnosti, no i prikazivanja seksualnosti i krvi u svijetu mode određuje se kolorit i atmosfera same kolekcije. Na kraju, neki od odjevnih predmeta su prošli ispitivanje termalnom kamerom kojom se ispituje udobnost pojedinog odjevnog predmeta.

## KLJUČNE RIJEČI

Menstrualni ciklus, arhetip, krv, tabu, anketa

## ABSTRACT

In this paper „*Aesthetic and conceptual role of blood and menstrual cycle in contemporary art and fashion design*“, the correlation of the phases of the menstrual cycle with the garments worn in the menstrual cycle for the purpose of achieving comfort is investigated. To categorize garments, a survey was conducted on 1126 respondents. Through highlighting medical aspects, menstrual cycle symptoms, and the impact society has on the menstrual cycle through menstrual taboos and restrictions, general assumptions are drawn and related to survey results that determine what a particular garment should contain. With the help of archetypes that appear in classical and contemporary art, but also the depiction of sexuality and blood in the world of fashion, the color and atmosphere of the collection itself is determined. Finally, some of the garments were tested with a thermal camera to examine the comfort of each garment.

## KEY WORDS

Menstrual cycle, archetype, blood, taboo, survey

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. FAKTOGRAFIJA I MEDICINSKI ASPEKTI MENSTRUALNOG CIKLUSA .....	2
2.1. FAZE CIKLUSA .....	2
2.2. SIMPTOMI U MENSTRUALNOM CIKLUSU .....	3
2.3. UTJECAJ SUVREMENOG NAČINA ŽIVOTA NA MENSTRUALNI CIKLUS .....	5
3. MENSTRUALNI TABUI I RITUALI .....	6
3.1. ZAKONI ČISTOĆE NIDDAH I MIKVEH RITUALNA KUPKA U ŽIDOVSKOJ ZAJEDNICI .....	10
3.2. TURSKE SEOSKE ZAJEDNICE I TOK SMRTNOSTI .....	14
3.3. ŠPANJOLSKE I KATALONSKE HODOČASNICE I SVJETSKI POKRET BOŽICA.....	17
4. ČETIRI FAZE CIKLUSA PRIKAZANE KROZ ČETIRI ARHETIPA ŽENE U UMJETNOSTI – VIZUALNI TEMELJ IZRADE KOLEKCIJE .....	19
4.1. MAJKA OVULACIJA .....	20
4.2. LUTEALNA „FEMME FATALE“ .....	24
4.3. VJEŠTICA MENSTRUACIJA.....	26
4.4. FOLIKULARNA DJEVICA.....	29
5. MENSTRUALNA KRV, MENSTRUALNI CIKLUS, VAGINE I ŽENSKA PRIRODA U SUVREMENOJ UMJETNOSTI .....	30
5.1. JUDY CHICAGO I <i>THE DINNER PARTY</i> KAO BAZA ZA OBLIKOVANJE TEKSTILNIH UZORAKA.....	30
5.2. LOUISE BOURGEOIS I MANIFESTACIJA EMOCIJA.....	39
5.3. PATTY CAROL I UDOBNOŠĆ POZNATOG.....	42
6. MENSTRUALNA KRV, MENSTRUALNI CIKLUS, VAGINE I ŽENSKA PRIRODA U MODI 44	
7. REZULTATI ANKETNOG ISTRAŽIVANJA .....	49
7.1. DEMOGRAFSKA PITANJA .....	49
7.2. O VAŠEM MENSTRUALNOM CIKLUSU .....	51
7.3. ODJEĆA U VRIJEME CIKLUSA .....	66
7.4. ZAKLJUČAK ANKETE .....	76
7.5. KATEGORIZACIJA ODJEVNIH PREDMETA SPOMINJANIH U ANKETI PO FAZAMA CIKLUSA .....	76
8. ANALIZA KONCEPTA KOLEKCIJE .....	77
9. LIKOVNA ANALIZA KOLEKCIJE .....	78
9.1. MOODBOARDOVI I SKICE: MENSTRUACIJA .....	78
9.2. MOODBOARDOVI I SKICE: FOLIKULARNA .....	80
9.3. MOODBOARDOVI I SKICE: OVULACIJA .....	82

9.4.	MOODBOARDOVI I SKICE: LUTEALNA .....	83
9.5.	ODJEVNA KOMBINACIJA 1.....	85
9.6.	ODJEVNA KOMBINACIJA 3.....	92
9.7.	ODJEVNA KOMBINACIJA 4.....	94
9.8.	ODJEVNA KOMBINACIJA 5.....	96
10.	TESTIRANJE UDOBNOSTI TERMIČKIM KAMERAMA.....	99
11.	ZAKLJUČAK.....	105
12.	LITERATURA .....	106
13.	POPIS IZVORA SLIKOVNIH MATERIJALA.....	109



## 1. UVOD

Cilj ovog rada je osvijestiti i ostvariti poveznicu između menstrualnog ciklusa i odjevnih predmeta koji se nose u menstrualnom ciklusu. Svrha ovog rada i ostvarivanja poveznice između ta dva faktora je pružanje potrebnog osjećaja kojeg nositeljica želi osjećati kada nosi određene odjevne predmete, bilo da se želi osjećati sigurnost i ugodu, bilo da se želi osjećati zavodljivost i senzualnost. Počevši od faktografije i medicinskih aspekata menstrualnog ciklusa, pažnja se obraća na znanstvenu podjelu faza ciklusa na folikularnu fazu, fazu ovulacije, lutealnu fazu i fazu menstruacije. Prolazeći kroz simptome svake faze menstrualnog ciklusa upućuje se na učestale tegobe, ali i dobrobiti koje žene doživljavaju u menstrualnom ciklusu. Isticanjem utjecaja kojeg suvremeni način života ostavlja na menstrualni ciklus ukazuje se na probleme i simptome u funkcioniranju društva s ciljem osvještavanja istih kako bi se odnos prema menstrualnom ciklusu mogao barem malo početi mijenjati. Kroz isticanje menstrualnih tabua koji se mogu naći u raznim kultrama kao što su židovske zajednicame i turske muslimanske zajednice pokušava se shvatiti izvor i kompleksnost menstrualnih tabua, a odbacivanje menstrualnih tabua i prihvaćanje moći ženske energije se istražuje u suvremenom svjetskom pokretu božica. Pomoću klasičnih umjetničkih djela u kojima su sadržani snažni prizori arhetipova djevice, majke, zavodnice i vještice fazama menstrualnog ciklusa daje se prvobitni format i podloga za vizualno oblikovanje kolekcije. Suvremene umjetnice koje u fokusu svojeg rada imaju ženu, žensku prirodu, žensku energiju emocije kao što su Judy Chicago, Louise Bourgeois i Patty Carroll u ovom radu služe kao baza za razvoj tekstilnih uzoraka i silueta, ali i prijenos osjećaja u djelo. Dakako ovaj rad ne bi bio cjelovit kada ne bi bili uvršteni i neki modni dizajneri koji u svojem radu koriste simbole poput krvi, ali i aluzija na menstruaciju, vagine i menstrualni ciklus. Neki od njih su Thom Browne, Comme des Garçons i Namilia. Najznačajniji dio rada je definitivno anketno istraživanje koje je provedeno na 1126 žena koje su svojim opisnim odgovorima značajno doprinijele odabiru odjevnih predmeta koji će se izraditi za ovaj rad, no osim odabira odjevnih predmeta, žene koje su sudjelovale u ovoj anketi su značajno doprinijele tako što su kroz opisne odgovore o osjećajima u određenim fazama ciklusa potvrdile podjele arhetipova po fazama ciklusa koje navodi i Miranda Gray u knjizi *Crveni mjesec*. Analizirajući koncept kolekcije uokviruju se sve stečene informacije u smislenu cjelinu, a pomoću likovne analize svi vizualni materijali s sažeti i uspoređeni sa kolekcijom. Na kraju, kako bi se potvrdilo da je odjeća zaista prikladna za određenu fazu menstrualnog ciklusa, napravljeno je ispitivanje udobnosti termičkom kamerom. Problematika ovog rada je nedostatak vremena i novaca da se sva dostupna literatura

pravilno i u potpunosti objektivno obradi kako bi kolekcija rezultirala zaista vrhunskim odjevnim predmetima. Osim samog menstrualnog ciklusa i utjecaja kojeg on ima na žene kada je pravilan valjalo bi napraviti anketu i daljnja ispitivanja i istraživanja za žene koje nemaju redovite cikluse, za žene koje su u menopauzi i za trudnice. Ovaj rad je tek polazna točka za daljnja istraživanja dostupne literature i razvoj odjevnih predmeta koji uvelike mogu doprinjeti oslobađanju žena od srama i straha od vlastitog tijela i menstrualnog ciklusa.

## 2. FAKTOGRAFIJA I MEDICINSKI ASPEKTI MENSTRUALNOG CIKLUSA

Menstrualni ciklus je prirodna pojava koja je svojstvena ženama. Hrvatska enciklopedija menstrualni ciklus tj. mjesečnicu definira kao „redovita ciklična mjesečna krvarenja iz maternice, uvjetovana hormonskim poticajem iz jajnika. Djelovanjem hormona estradiola i progesterona iz žutoga tijela jajnika, buja sluznica maternice, a ako nema oplodnje i ugnježđenja jajašca, izbacuje se sluznica pomiješana s krvlju. Mjesečnica nastupa svakih 28 do 30 dana, i traje 3 do 5 dana.“<sup>1</sup> Svaki redovni menstrualni ciklus obilježavaju četiri faze. Te faze su folikularna, faza ovulacije, lutealna i faza krvarenja tj. menstruiranja.

### 2.1. FAZE CIKLUSA

Folikularna faza je faza u kojoj jajašce naraste i razvije se, dok se duboko unutar zida maternice kružne skupine stanica imunološkog sustava, poznate kao limfoidni agregati, počinju razvijati. U folikularnoj fazi žene imaju najviše energije provesti u djelo zamisli o novim pothvatima ili projektima<sup>2</sup>. Ova se tvrdnja može potkrijepiti odgovorima iz ankete koja je provedena u svrhu istraživanja povezanosti odabira odjeće s menstrualnim ciklusom, a u kasnijim je poglavljima predstavljena i analizirana. Jedno od pitanja je bilo vezano za psihičko i fizičko stanje za vrijeme folikularne faze. Zbog toga što folikularna faza slijedi menstrualnu, folikularna faza također označava i završetak menstruacije. To znači da većina žena osjeća olakšanje, neke žene su čak pisale da se osjećaju „*preporođeno*“ i kao da ponovno „*mogu disati*“ stoga ne čudi da je nakon psihički i fizički zahtjevnih faza menstruacije žena punija energije pa je i lakše provesti u djelo zamisli o novim projektima. Ovulacija nastaje u sredini ciklusa. Nju prati nagli porast neuropeptida FSH (hormon koji stimulira folikul) i LH (luteinizirajući hormon). Porast razine estrogena, koji prati procese koji se odvijaju za vrijeme ovulacije, povezuje se s pojačanom aktivnosti lijeve hemisfere (riječitost) i smanjenjem aktivnosti u desnoj hemisferi (vizualno-

---

<sup>1</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=41321>>

<sup>2</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega., 2009. str. 95

prostorna sposobnost). Ovulacija je vrhunac mentalne i emocionalne kreativnosti<sup>3</sup>. U anketi koja je provedena ispitanice su bile pitane kako se emotivno i fizički osjećaju u vrijeme ovulacije. Odgovori su u biti bili pozitivne naravi. Većina žena osjeća volju i želju za eksperimentiranjem, lakše se nose sa svakodnevnim zadacima te im je pojačan seksualan apetit. Nakon ovulacije slijedi lutealna faza. Preostale stanice folikula nakupljaju lipide i žuti pigment lutein, što im daje tipičnu žutu boju, odakle naziv žuto tijelo (lat. corpus luteum). Žuto tijelo producira i estrogen i progesteron. Pod utjecajem estrogena i progesterona u maternici nastaje sekrecijska faza ciklusa<sup>4</sup>. Lutealna faza, u slučaju da nije došlo do oplodnje označava polako okretanje u vlastitu unutrašnjost. S njom započinje proces povlačenja u sebe i introspekcije.<sup>5</sup> Sama menstruacija je zadnja faza menstrualnog ciklusa. Dakle to je faza mjesečnoga ciklusa tijekom koje dolazi do ljuštenja maternične sluznice i krvarenja u slučaju da nije bilo oplodnje<sup>6</sup>. Menstruacija tj. krvarenje u većini ispitanica ankete izaziva fizičke nelagode poput grčeva, glavobolje, vrtoglavica, mučnina i druge simptome no također izaziva potrebu za potpunim povlačenjem u sebe, odvajanjem od drugih ljudi, manjom socijalizacijom, introspekcijom, savladavanjem vlastitih emocija i nedoumica.

## 2.2. SIMPTOMI U MENSTRUALNOM CIKLUSU

Simptomi u menstrualnom ciklusu su najuočljiviji u lutealnoj fazi i fazi krvarenja. Uz lutealnu fazu se uglavnom veže predmenstrualni simptom dok se uz fazu krvarenja (osim krvarenja) vežu grčevi. Najmanje 60% žena<sup>7</sup> pati od predmenstrualnog sindroma (PMS)<sup>8</sup>. Najčešći je kod žena u tridesetim godinama premda se može javiti i rano u pubertetu ili tek kasno u predmenopauzi. Pri dijagnosticiranju nije važno koje osobite simptome žena osjeća prije menstruacije. Ono što je važno jest njihovo cikličko ponavljanje od tri mjeseca ili duže. Simptomi PMS-a su brojni, a oni uključuju agresiju, akne, bolove kralježnice, depresiju, emocionalnu nestabilnost, glavobolju, grčeve u trbuhu, grlobolju, hemeroide, herpes, ječmenac, letargiju, lupanje srca, migrenu, modrice, mučninu, nadutost u trbuhu, napadaje bijesa, nepodnošenje alkohola, nesanicu, nesvjesticu, oticanje i bol u dojčkama, oticanje

---

<sup>3</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega., 2009. str. 95.

<sup>4</sup> Pliva zdravlje, 2013. <<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/24368/Uredan-menstrualni-ciklus-folikularna-i-luteinska-faza.html>>

<sup>5</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega., 2009., str. 117.

<sup>6</sup> Hrvatsko strukovno nazivlje, 2011. <<http://struna.ihjj.hr/naziv/mjesecnica/26362/>>

<sup>7</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega, 2009., str 117

<sup>8</sup> U daljnjem tekstu PMS

zglobova i bol, pogoršanje već postojećih stanja (artritis, čirevi, lupus itd.), poteškoće s mokrenjem, povučenoš, prejedanje, probleme sa sinusima, promjenjiv libido, razdražljivost, samoubilačke misli, teškoće u koordinaciji, tegobe s očima, tjeskobu, umor, uritraciju, osip, zbunjenost, želju za slatkim i želju za soli<sup>9</sup>. Srećom, ne doživljava svaka žena sve simptome svaki mjesec. Neke doživljavaju blaže, a neke teže simptome, neke ih uopće nemaju, a neke su zbog tih simptoma onesposobljene i ne mogu normalno funkcionirati. Te je simptome moguće regulirati ako ih se prati na mjesečnoj bazi no ako ih se ne prati, ne sluša i generalno ih se otpisuje kao samo dio „napornog“ ciklusa, tegobe i stanje se s vremenom pogoršavaju. Neke žene poistovjećuju bolne menstruacije i PMS, ali PMS se razlikuje od menstrualnih grčeva (dismenoreja). Mnoge žene koje pate od PMS-a uopće nemaju grčeve tijekom menstruacije. Oko 60% svih žena pati od menstrualnih grčeva<sup>10</sup>. Mnoge žene koje imaju jake grčeve ne osjećaju nikakve neugodne simptome prije menstruacije. Menstruacijske grčeve uzrokuje stezanje maternice što je posljedica pretjeranog stvaranja prostaglandina F2 alfa<sup>11</sup>. Neki od događaja koji se povezuju s nastankom PMS-a su prestanak uzimanja kontracepcijskih pilula, porođaj ili prekid trudnoće, neočekivana trauma, stres, loša prehrana (velika potrošnja mliječnih proizvoda, pretjerana potrošnja kofeina, rafiniranog šećera.), manja količina prirodnog svjetla, pretjerana konzumacija mliječnih proizvoda itd<sup>12</sup>. Ženama koje pate od PMSa se često u zapadnoj medicini prepisuje simptomatska terapija koja uključuje diuretike, analgetike i antidepresive i time se često zanemaruje temeljna neravnoteža koja je u prvom redu i prouzročila PMS te se samo privremeno utišavaju simptomi koji su možda upozorenje na neki drugi problem, a time što su se utišali će u idućem ciklusu potencijalno biti još i gori. Često se ženama koje pate od PMSa zna preporučiti i psihoterapija kako bi se omogućio uvid u stres no takva terapija generalno ne uključuje prehrambene i biokemijske aspekte ovog poremećaja. Neki od prijedloga za ublažavanje simptoma PMSa su prema dr. Northrup uravnotežena prehrana, multivitaminsko-mineralni dodaci prehrani, izbacivanje rafiniranog šećera, proizvoda od rafiniranog brašna i transmasnih kiselina., izbacivanje kofeina, opskrbljivanje dostatnom količinom esencijalnih masnih kiselina, smanjenje stresa,

---

<sup>9</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega., 2009. str. 118.

<sup>10</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega., 2009. str. 118.

<sup>11</sup> Stanični hormon koji se oslobađa iz sluznice tijekom menstruacije

<sup>12</sup> Northrup, C., *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Zagreb: Biovega., 2009. str. 119.

refleksologija, redovita tjelovježba, svjetlost punog spektra i terapija prirodnim progesteronom kada je to potrebno.

### 2.3. UTJECAJ SUVREMENOG NAČINA ŽIVOTA NA MENSTRUALNI CIKLUS

S obzirom da žene od menarhe do menopauze prolaze kroz mjesečne menstrualne cikluse, većinu života provode prolazeći kroz različite faze tih ciklusa. Svaka faza nosi svoju hormonalnu promjenu, a svaki stresor<sup>13</sup> značajno može utjecati na sam menstrualni ciklus. Bilo da je stresor psihičke ili fizičke prirode, nanosi štetu organizmu. Menstrualni ciklus je u neku ruku veliki dar ženama jer se kroz svaki ciklus, a posebno u lutealnoj fazi za koju se veže PMS manifestiraju simptomi uglavnom loših životnih navika i ubrzanog i stresnog životnog stila u obliku grčeva, glavobolja, nesаницe, noćnih mora, mučnina, osjetljivosti i sl. Menstrualni ciklus može se smatrati darom je ako se taj ciklus nauči slušati, ako se prati iz mjeseca u mjesec, ako se bilježe simptomi i oscilacije u promjenama bilo psihičkim bilo fizičkim može postati jako dobar oslonac za upoznavanje vlastitog tijela, sagledavanje vlastitih nedostataka ili pozitivnih karakteristika i uočavanje problema koji bi se trebali riješiti. Današnji životni stil utječe na menstrualni ciklus u smislu da žene koje su pod velikim stresom imaju poremećen menstrualni ciklus, jak PMS, menstrualne grčeve i sl. Na „Army College of Medical Sciences, Delhi Cantt, New Delhi, India“ je provedeno ispitivanje na 100 studentica preddiplomskog studija medicinskog fakulteta u New Delhiju s ciljem proučavanja utjecaja percipiranog stresa na duljinu i redovitost menstrualnog ciklusa te dismenoreju<sup>14</sup>. Studija je uspjela uspostaviti povezanost između stresa i neredovitosti menstrualnog ciklusa. Visoke razine stresa su povezane u toj studiji isključivo sa neredovitim menstrualnim ciklusima, ali nisu povezane sa količinom krvi koja se izbacuje, dismenorejom te samim trajanjem ciklusa<sup>15</sup>. Veliki je problem taj da zbog užurbanosti životnog stila, žene često moraju maskirati i ignorirati bol kako bi mogle nastaviti funkcionirati kao i svaki drugi dan. Uzastopnim maskiranjem i ignoriranjem simptoma koji se javljaju u ciklusu kroz godine se nakupe teško rješive zdravstvene i čak i psihičke tegobe.

---

<sup>13</sup> „Štetni agensi iz okoline“ – Hrvatska enciklopedija

<sup>14</sup> „Bol iz maternice u vrijeme oko menstruacije. Bol se može pojaviti istovremeno s menstruacijom ili joj prethoditi za 1 do 3 dana. Vrhunac doseže 24 h nakon početka krvarenja te slabi nakon 2 do 3 dana. Obično je oštra, ali može biti grčevita, bubnjajuća ili stalna i tupa; može se širiti u noge. Često je praćena glavoboljom, mučninom, opstipacijom ili proljevom, križoboljom i čestim mokrenjem; ponekad dolazi do povraćanja. Simptomi premestrualnog sindroma se mogu pojaviti za vrijeme dijela ili čitavog trajanja menstruacije. Ponekad dolazi do izbacivanja ugrušaka ili odljeva endometrija.“ – MSD Priručnik

<sup>15</sup> Nagma, Shahida et al. “To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function.” Journal of clinical and diagnostic research : JCDR vol. 9.3, 2015.

### 3. MENSTRUALNI TABUI I RITUALI

Prema etnološkim istraživanjima Franka W. Younga i Alberta A. Bacdayana<sup>16</sup> koja su proveli 1965. godine, menstrualni tabui su običaji koji se najčešće pronalaze u plemenskim zajednicama, a oni javno ograničavaju ponašanja žena u fazi krvarenja menstrualnog ciklusa te se primjenjuju kroz većinu ženina života. Ograničenja proizlaze iz generalnih uvjerenja da je menstrualna krv na neki način opasna, a variraju od ograničavanja osobnih sloboda i ponašanja, uvjetovanja da se muškarci izbjegavaju te u nekim slučajevima čak i segregacije i odvajanja od društva u doba krvarenja<sup>17</sup>. Jedan od primjera segregacije možemo uočiti u menstrualnim kolibama ili tzv. *IPULu* na otoku Mogmog koji je kasnije u tekstu detaljnije opisan. Menstrualni tabui u principu imaju degradirajuće konotacije na način da žene segregiraju i odvajaju iz društva zbog nekog takozvanog nedostatka ili zbog straha od nečistoće.<sup>18</sup> William N. Stephens značajno pridonosi shvaćanju menstrualnih tabua razvojem „Guttmanove skale“ 1961. godine prema kojoj prikazuje empirijske činjenice da se odvojeni običaji mogu poredati u kumulativne sekvence<sup>19</sup>.

TABLE 1  
Revised Scale of Elaboration of Menstrual Taboos

Step No.	Item content	Proportion of sample
0	Concern for menstruation is informal	100
1	Explicit rule that menstruants should not indulge in sexual intercourse	80
2	Personal restrictions or requirements on menstruants, such as food taboos, no scratching of body, no loud laughing	62
3	Menstruants not allowed to have contact with male things, especially such capital equipment as bows or fishing gear	49
4	Menstruants not allowed to cook for men	38
5	Menstruants must spend their menstrual periods in menstrual huts	18

N = 61

Graf 1. William N. Stephensova Guttmanova skala menstrualnih tabua

Skala (Graf 1.) počinje sa nultom fazom ili pretpostavkom da sve proučavane grupe obraćaju neformalnu pažnju na menstruaciju. Ne posvećuju joj previše pažnje. Ne smatraju ju niti pozitivnom niti negativnom već samo kao fizičku i evolucijsku karakteristiku svake zdrave

<sup>16</sup> Young, F., & Bacdayan, A., *Menstrual Taboos and Social Rigidity*. University of Pittsburgh- Of the Commonwealth System of Higher Education, 1965., str. 225.

<sup>17</sup> Young, F., & Bacdayan, A., *Menstrual Taboos and Social Rigidity*, University of Pittsburgh- Of the Commonwealth System of Higher Education, 1965., str. 225-240.

<sup>18</sup> Young, F., & Bacdayan, A., *Menstrual Taboos and Social Rigidity*, University of Pittsburgh- Of the Commonwealth System of Higher Education, 1965., str. 225-240.

<sup>19</sup> Young, F., & Bacdayan, A., *Menstrual Taboos and Social Rigidity*, University of Pittsburgh- Of the Commonwealth System of Higher Education, 1965., str. 225-240.

žene. U fazi krvarenja menstrualnog ciklusa, partneri prirodno odgađaju seksualni odnos za faze bez krvarenja. Bilo to instinktivno, bilo to zbog gađenja jedne ili druge strane, bilo to zbog straha, bilo to zbog boli i tegoba koje žena osjeća u vrijeme krvarenja. Kada ta neformalna pažnja postane usmjerena te se počinje konkretnije i fokusiranije sagledavati faza krvarenja, ulazimo u drugu fazu u kojoj se počinju nametati restrikcije od strane zajednice u fazi krvarenja poput zabrane snošaja (židovske zajednice)<sup>20</sup>, zabrane pripreme hrane i posjete hramovima (hinduističke zajednice)<sup>21</sup>, određivanje dopuštene odjeće, dopuštenog kretanja, kontakata, ritualnih obveza i sl. Bez obzira na raznovrsnost menstrualnih običaja tj. tabua, oni su uglavnom uvijek ograničavajući. U trećoj fazi menstrualnih tabua menstruirajućim ženama se u fazi krvarenja izričito brani ikakav doticaj sa stvarima koje u sebi nose takozvanu mušku energiju poput oružja i oruđa. U četvrtoj fazi se ženi brani priprema hrane muškarcu, a u finalnoj fazi dolazi do potpune segregacije u kolibe ili hramove gdje žene dalje nastavljaju obavljati svoje svakodnevne aktivnosti no u smanjenom obujmu<sup>22</sup>. Često se u tim kolibama i hramovima nalazi više žena koje istovremeno menstruiraju. U ovu skalu nije ušlo vjerovanje da je menstrualna krv opasna te time ne ulazi u menstrualne tabue stoga se ovi tabui zapravo ne grade oko straha od same menstrualne krvi već se grade oko mišljenja da menstruirajuće žene u fazi krvarenja nisu uvijek pouzdane za određene aktivnosti i oblike ponašanja. Iako u ovo skaliranje nisu ušle, neke kulture, recimo židovska od menstruirajućih žena po završetku faze krvarenja zahtijevaju ritualne kupke kao završni element pročišćenja. Najočitija interpretacija tih menstrualnih tabua bi bila ta da su to institucionalizirani načini na koje muškarci u primitivnim društvima diskriminiraju žene. S druge strane također je moguće da žene u tim društvima nemaju pritužbe na restrikcije. Potencijalno zbog toga što su vjerojatno naučene na pravila te se dobrovoljno podvrgavaju tim običajima zbog toga što im muško orijentirani sistem društvene kontrole ne predstavlja drugog izbora. No moguće je i da ti običaji zaista idu u korist ženama tih društava pa se zato protiv tih običaja niti ne bune. Unatoč tome što je ovakva najočitija interpretacija menstrualnih tabua, postoji problematika oko te hipoteze tj. interpretacije. T. Buckley i Alma Gottlieb se sa Stephensovim pretpostavkama da su tabui nastali kao oblik opresije nad ženama ne bi u potpunosti složili. Nakon što je razlikovao ove kategorije, Stephens ih zatim povezuje kako bi došao do složenog "rezultata" za relativnu prisutnost ili odsutnost menstrualnih tabua u danoj kulturi. Ti rezultati sadrže statističku osnovu

---

<sup>20</sup> Levitski zakonik 18:19

<sup>21</sup> Garg S, Anand T. *Menstruation related myths in India: strategies for combating it*, J Family Med Prim Care. 2015, str.184-186

<sup>22</sup> Young, F., & Bacdayan, A., *Menstrual Taboos and Social Rigidity*, University of Pittsburgh- Of the Commonwealth System of Higher Education, 1965., str. 225-240

za ispitivanje različitih hipoteza, uključujući onu koja pokazuje da menstrualni tabui nisu jaki u društvima u kojima žene imaju značajne ekonomske doprinose. Zapravo, Stephens ne nalazi povezanost između ekonomskog doprinosa žena i prisutnosti menstrualnih tabua. Čini se najvjerojatnije da bi tabui menstrualni tabui vezani uz žene koje rade u poljoprivredi, preradi hrane, zanatstvu i slično bili daleko važniji za hipotezu nego što bi to bili, recimo, menstrualni tabui vezani za spolne odnose tijekom menstruacije<sup>23</sup>. Statistička povezanost različitih vrsta tabua i inzistiranje na "menstrualnom tabuu", koliko god sofisticirano potkopava logičnu osnovu Stephenovih i sličnih međukulturnih studija. Pretpostavke na kojima se temelji Stephenovo kategoriziranje tabua jest da ti tabui služe tlačenju žena. Ipak, same žene često se u kulturi definiraju kao osjetljive na menstrualno zagađenje, ne samo onog koje imaju druge žene, već i vlastite menstrualne krvi. Jedan menstrualni običaj koji je u više navrata zahvatio antropološku maštu i često je izdvojen kao pokazatelj niskog statusa žene je onaj "menstrualne izolacije". Izolacija menstruirajućih žena, često u posebnim skloništima. Jedna od percepcija tog specifičnog menstrualnog tabua je vjerovanje da onečišćenje može pružiti osnovu za solidarnost među ženama, a ovisno o kulturnom kontekstu, kućice za izolaciju menstruirajućih žena mogu biti utočišta.

Antropologinja Sally Price 1984.<sup>24</sup> piše o ženama Saramaka plemena iz Surinama koje blago zamjeraju njihovoj obveznoj povučenosti, ali ipak održavaju praksu, iako su je drugi u blizini napustili, jer smatraju da tim ritualom doprinose dobrobiti zajednice. Suprotno tome, većina žena s otoka Mogmog na pacifičkom atolu Ulithi uživa u ovom odmoru od svojih uobičajenih poslova i vrijeme provodi sretno, razgovarajući ili tkajući<sup>25</sup>. Njihov "ipul" (Slika 1.) iliti ženska kuća opremljena je međuostalim i razbojima<sup>26</sup> i služi kao zajedničko središte, mjesto okupljanja žena, sredstvo i mjesto zajedničkog rada, dijeljenja ideja i kreativnosti. Iako raštrkani izvještaji kakvi postoje su sugestivni, te prema saznanjima Gottlieb i Buckley nije bilo dovoljno detaljnih studija o ženama koje se povlače u menstrualne kolibe, a mnoštvo pitanja u provedenim etnografskim i međukulturnim studijama uglavnom ostaje neispitano. Jesu li žene izolirane zbog menstruacije kao u samici ili je ta izolacija češće zajedničko iskustvo, kao na Mogmogu? Zamjeraju li žene toj izolaciji ili uživaju u ovom odmoru od svog uobičajenog rada? Doživljavaju li to kao odmor i od muškaraca? Što žene rade u to vrijeme? Neke razgovaraju ili tkaju, meditiraju, kuhaju - da li se druge samo depresivno i tužno povlače po ženskim kućama?

---

<sup>23</sup> Buckley, T., & Gottlieb, A., *Blood magic*. University of California Press., 1988.

<sup>24</sup> Price, S., *Co-wives and calabashes*, Ann Arbor: University of Michigan Press, 1984.

<sup>25</sup> Patterson, C. B., *In the far Pacific at the birth of Nations*, National Geographic 170, br. 4, 1986., str. 460-499

<sup>26</sup> Tkalački stan

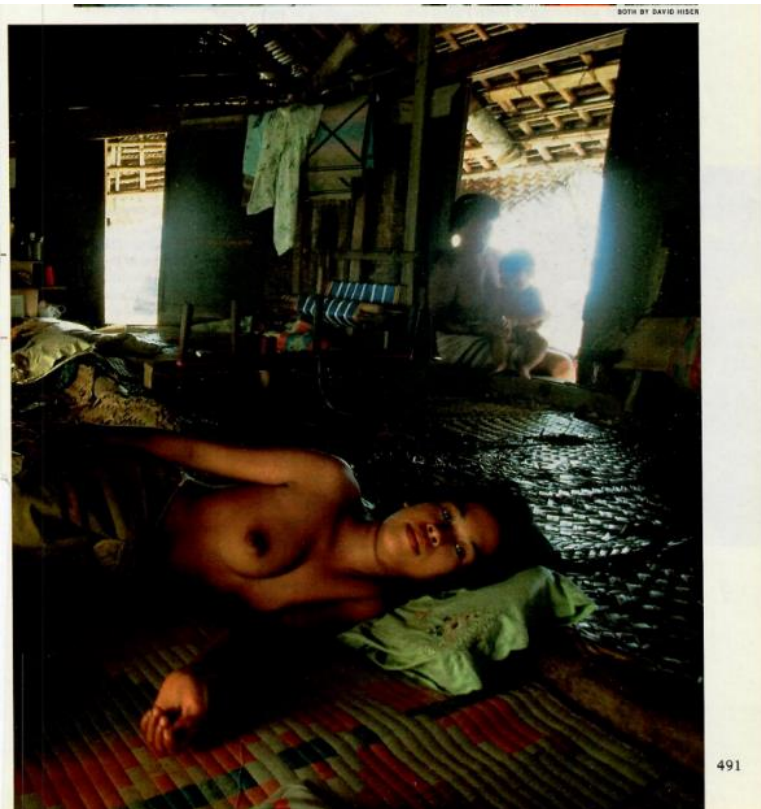


Postoji mnogo primjera da menstrualna izolacija nije uvijek teška. U raznim se kulturama poput Đuka iz Nizozemske Gvajane, Waraom iz Venezuele, Kaskom iz zapadne Kanade i drugima, menstrualna izolacija smatra elementom koji ženama donosi seksualnu autonomiju<sup>27</sup>. Druga istraživanja, poput onih koje je A.L. Kroeber napravio sa Indijankom iz plemena Yurok, sugeriraju da neke žene na menstrualnu izolaciju gledaju kao na sredstvo za duhovni i ekonomski napredak. Upravo zbog takvih istraživanja ne može se sa sigurnošću reći da izolacija menstruirajućih žena proizlazi iz želje muškaraca da potisne ženu u društvu već postoji mogućnost da su same žene možda odgovorne za porijeklo ovih običaja u mnogim društvima. Pretpostavka da je zabranjivanje ili preporuka ženama da u dane krvarenja ne rade ili u slučaju menstrualne izolacije uvijek oblik diskriminacije žena prilično je ograničeno jer se ne sagledavaju svi faktori već se projicira zapadni, konzumeristički i kapitalistički mentalitet na pretežito domorodačke zajednice koje više naginju antičkom i prirodnom principu življenja. Postoje čak i dobrobiti nekih menstrualnih tabua za žene, a i mogućnost da ti tabui pojačavaju, a ne potiskuju ženski utjecaj i moć. Buckley i Gottlieb<sup>28</sup> tvrde da su socijalne funkcije menstrualnih tabua kulturološki varijabilne i specifične. Ako se u određenom društvu na ove tabue gleda kao na sredstvo za podređivanja žena, u drugom društvu kao na sredstvo za omogućavanje pristupa rodno primjenjivim ritualnim moćima, a ako se u trećem društvu na menstrualne tabue gleda ambivalentno, mogu li se legitimno povezati sva tri pristupa ovih društava kao načini na koje ta društva koja prakticiraju menstrualne tabue suzbijaju žene? Kao što je Schlegel napisao: "Moguće je da su neke kulture koristile menstruaciju da bi objasnile i opravdale inferiorni status žena; ali to je osobina specifična za kulturu i ne može se generalizirati za sve kulture koje imaju menstrualni tabu."

---

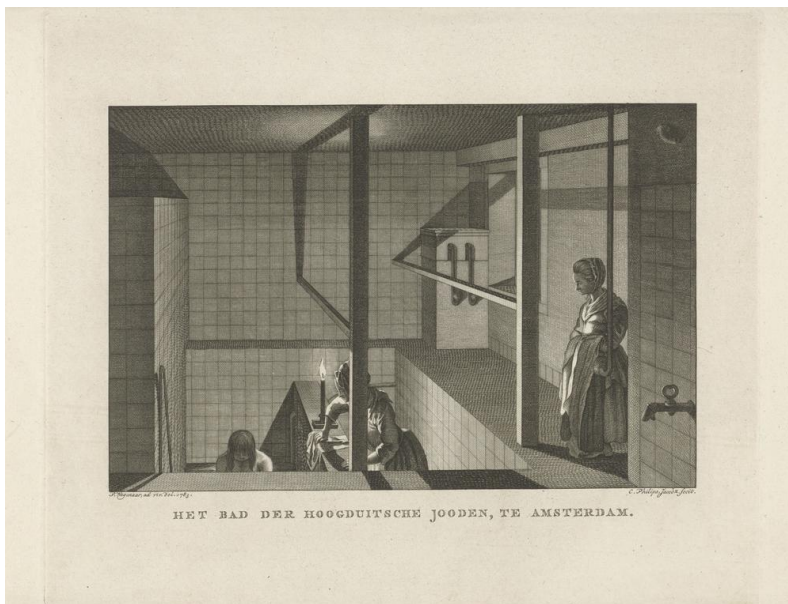
<sup>27</sup> Buckley, T., & Gottlieb, A., *Blood magic*. University of California Press., 1988.

<sup>28</sup> Buckley, T., & Gottlieb, A., *Blood magic*. University of California Press., 1988.



Slika 1. David Lauder, *Žena s otoka Mogmog u ipulu*, 1986., dimenzije nepoznate

### 3.1. ZAKONI ČISTOĆE NIDDAH I MIKVEH RITUALNA KUPKA U ŽIDOVSKOJ ZAJEDNICI



Slika 2. Pieter Wagenaar, *Aškenaška sinagoga u Amsterdamu*, 1783., dimenzije nepoznate

Drevna poimanja čistoće i nečistoće u židovskoj kulturi su oblikovala brojne rituale i oblike ponašanja te zakone obiteljske čistoće. *Niddah* je prema definiciji židovske virtualne knjižnice

žena koja menstruira. Prema nekim drugim izvorima<sup>293031</sup> među kojima je i tumačenje Tore *niddah* se definira i kao žena koja menstruira i kao zakoni obiteljske čistoće i kao period odvajanja u svrhu postizanja ritualne čistoće za vrijeme i nakon menstruiranja. Poštujući židovske zakone čistoće<sup>32</sup>, u vrijeme menstruiranja, ortodoksne Židovke se od svojih muževa i obitelji odvajaju te moraju proći kroz sedmodnevni period pročišćenja, a koji su direktan božanski zapis<sup>3334</sup>. U sedmodnevno pročišćivanje se odlazi kako se ne bi prenosila nečistoća krvi koja izlazi iz ženine maternice u vrijeme menstruiranja. Zakoni koji su vezani za *niddah* se sastoje od najfundamentalnijih principa halahičkog sistema<sup>3536</sup>. Takozvani menstrualni zakoni svoje temelje nalaze u Levitskom zakoniku, specifično u 15. poglavlju. Hebrejski termin koji je korišten za menstruaciju je *niddatah*, sa korijenom riječi *ndh* koja znači separacija vezana za nečistoću te sa riječi *ndd* koja znači udaljiti. Ta riječ i u svom biblijskom kontekstu u sebi nosi značenje nečistoće i grijeha. Oba korijena odražavaju fizičko odvajanje žena tijekom menstruacije od fizičkog kontakta ili od određenih aktivnosti kojima bi se inače bavile u neko drugo vrijeme. U drugim dijelovima Biblije izraz *niddah* obuhvaća razvratna djela, predmete<sup>37</sup> ili status, osobito spolne grijeha i idolopoklonstvo<sup>38</sup>. Upotreba izraza *niddah* za opisivanje nečistoće zemlje zbog grijeha nalazi se u Lamentacijama 1: 8 i Ezri 9:11 te kao antonim svetosti u 2. Ljetopisu 29:5. Ovakve su uporabe tog izraza zasigurno utjecale na kasnije shvaćanje i doživljaje menstruacije. Pojam *niddah* pretvoren je u metaforički izraz za grijeh i nečistoću općenito. Ta su značenja pridonijela osjećaju udaljenosti ili razdvojenosti, stvarajući novi semantički raspon koji je utjecao na pravno i emocionalno razumijevanje *nidde* tijekom generacija<sup>39</sup>. U privatnoj sferi, menstruiraјуće žene nisu mogle dotaknuti hranu ili predmete koji zahtijevaju ritualno stanje čistoće, a da ih ne kontaminiraju ili učine neprikladnim za konzumiranje svećeničkih i elitnih skupina čistoće. Dodirivanje žene s menstruacijom ili onoga na čemu je sjedila ili ležala u vrijeme menstruacije rezultiralo je

---

<sup>29</sup> Rosman, E., *Hilchot Niddah and Gynecological Procedures*. In: J. Wiesen, ed., *And you shall surely heal*. New York: The Michael Scharf Publication Trust of the Yeshiva University Press, 2019., 253-270str.

<sup>30</sup> Jewish Virtual Library, 2021. <<https://www.jewishvirtuallibrary.org/niddah>>

<sup>31</sup> My Jewish Learning, 2021. <<https://www.myjewishlearning.com/article/the-laws-of-niddah>>

<sup>32</sup> Wiesen, J., *And you shall surely heal*, New York: The Michael Scharf Publication Trust of the Yeshiva University Press., 2009.

<sup>33</sup> Leviticus 15:19

<sup>34</sup> Rosman, E., *Hilchot Niddah and Gynecological Procedures*. u: J. Wiesen, ed., *And you shall surely heal*, New York: The Michael Scharf Publication Trust of the Yeshiva University Press, 2009., str. 253-270

<sup>35</sup> Kenyon, *Blood, Gender and Power in Christianity and Judaism*, 2021.

<<https://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Projects/Reln91/Blood/Judaism/new%20family/purity.htm>>

<sup>36</sup> Židovski vjerski zakon koji je postavljen od biblijskih vremena, a svrha mu je regulirati vjerske prakse te dnevni život i pravila ponašanja među židovskom zajednicom.

<sup>37</sup> Ezekiel 7: 19–20

<sup>38</sup> Levitski zakonik 20:21

<sup>39</sup> Jewish Women's Archive. 2021. <<https://jwa.org/encyclopedia/article/female-purity-niddah>>

onečišćenjem osobe koja je te elemente dotaknula do zalaska sunca. Čin snošaja tokom menstruacije prenio je čitavih sedam dana ženske nečistoće na muškarca, kao i sposobnost da zagadi okolinu kao "menstruant"<sup>40</sup> naredio je izraelskom narodu da izbjegava seksualne odnose sa ženom za vrijeme *nidde*. Prema Levitskom zakonu<sup>42</sup> snošaj s mjesečnicom bio je zabranjen i nosio je kaznu. U javnoj sferi, u vrijeme menstruacije ženama nije dozvoljen ulazak u Hram. Najbitnija stavka vezana za samu menstruaciju je ritualno pročišćenje kroz uranjanje u ritualnu kupku zvanu „*Mikveh*“. Mikveh, ili ritualna kupka, potječe od drevnih predodžbi o čistoći i nečistoći (Slika 2.). Iako je potreba da se žene pročišćavaju nakon menstruacije ili poroda bila povezana s drevnim krvnim tabuima, ostala je redovitim dijelom židovske prakse stoljećima. U moderno doba, praksu ritualnog uranjanja neki su odbacili kao patrijarhalnu i tlačiteljsku, ali su je u isto vrijeme različite židovske skupine revidirale i obnovile kako bi bile inkluzivnije i zadovoljile suvremene vjerske potrebe i želje<sup>43</sup>. Kao i većina praksi i običaja u židovskoj kulturi, i mikveh sa sobom nosi pravila. Mikveh mora biti ugrađena u zemlju kao esencijalni element građevine. Vanjski bazeni, jacuzzi i slične kupke nisu dostatne. Sama kupka mora u sebi sadržavati vodu stajaćicu čiji određeni postotak mora biti prirodna voda. Često je mikveh povezana sa drugim bazenima koji u sebi sadrže vodu iz slavine te vodu koja odgovara brojnim pravilima. Voda u bazenu seže do prsa te je temperatura ugodna. Sedam dana nakon što ženi prođe i zadnja kap menstruacije, ona odlazi u hram u kojem se nalazi Mikveh. Prije uranjanja u Mikveh, židovski zakoni nalažu da se osoba obavezno očisti kako bi se uklonila bilokakva barijera između ritualne kupke i osobe koja uranja u nju. To uključuje odjeću, nakit, čvorove u kosi, prljavštinu ispod noktiju i sl. Prema tome, žena prije uranjanja u Mikveh mora se oprati, svući, odrezati nokte, rasčešljati kosu, oprati zube i sve ostalo što bi se moglo protumačiti kao prljavština ili barijera između ritualne vode i žene. Potom žena odlazi do ritualne kupke koja se nalazi u zasebnoj prostoriji koja je lišena ornamenata, namještaja i sl.

---

<sup>40</sup> Levitski zakonik 15:24

<sup>41</sup> Levitski zakonik 18:19

<sup>42</sup> Levitski Zakonik 20:18

<sup>43</sup> Jewish Women's Archive. 2021 <<https://jwa.org/encyclopedia/article/mikveh>>

već sve što se u njoj nalazi su bazen i stepenice koje vode u njega. Spuštajući se u bazen (Slika 3) žena je svakim korakom bliže pročišćenju. Kada uđe u vodu bitno je da se u potpunosti uroni u nju. Od glave, do pete što uključuje i svaku vlas kose. Nakon prvog uranjanja, žena izroni te dok stoji u vodi mikveh recitira blagoslov ritualnog pročišćenja pa prema običaju



Slika 3. Pluralistička mikveh Mayyim Hayyim, Newton, Massachusetts, vlasništvo fotografije: Mayyim Hayyim, godina i dimenzije nepoznate

potom uranja još dva puta u ritualnu vodu. Tek nakon što žena odradi ritualno pročišćenje je slobodna ponovno imati spolne odnose sa svojim suprugom<sup>44</sup>. Umjetnica Mierle Laderman Ukeles je posvetila jedan cijeli performans ritualnom kupanju i pročišćenju pomoću Mikveh. Performans je izvela 1977. godine u New York's Franklin Furnace galeriji<sup>45</sup>. Performans je započeo dolaskom umjetnice, njenim sjedanjem na stolicu i prekrivanjem u potpunosti sa bijelom plahtom (Slika 4) kako bi se postigao element privatnosti i intimnosti. Performans se sastojao od uvodnog obraćanja gledateljicama, potom od metodičkog opisivanja kako se sama mikvah treba sastaviti, a zatim je čitala iz scenarija napisanog u trećem licu o vlastitom doživljaju ritualnog uranjanja, od priprema, preko samog čina, do osjećaja radosti koji joj je to dalo, kao feministkinji, kao židovki, kao ženi. Performans završava meditacijom kojom naglas preko dvjesto puta ponavlja riječi „*Immerse again.*“ tj. „Ponovno uranjam.“ što je označavalo broj uranjanja koje će morati napraviti tokom svih svojih reproduktivnih godina.<sup>46</sup>

<sup>44</sup> The Jewish Woman, <[https://www.chabad.org/theJewishWoman/article\\_cdo/aid/1541/jewish/The-Mikvah.htm](https://www.chabad.org/theJewishWoman/article_cdo/aid/1541/jewish/The-Mikvah.htm)>

<sup>45</sup> Sperber, D., *Mikva Dreams: Judaism, Feminism, and Maintenance in the Art of Mierle Laderman Ukeles*, Panorama: Journal of the Association of Historians of American Art, 2019. <<https://editions.lib.umn.edu/panorama/article/mikva-dreams/>>

<sup>46</sup> Journal of the Association of Historians of American Art, <https://editions.lib.umn.edu/panorama/article/mikva-dreams/>, 2019.



Slika 4. Mierle Laderman Ukeles, *Mikva Dreams*, 11. siječnja, 1977., dimenzije nepoznate Fotografija vlasništvo umjetnice i Ronald Feldman galerije, New York, NY

### 3.2. TURSKE SEOSKE ZAJEDNICE I TOK SMRTNOSTI

Američka antropologinja Carol Delaney je istraživala tabu prirodu menstruacije u turskom društvu, koje je po vjerskom opredjeljenju dominantno muslimansko. Istraživanje je provedeno u periodu između kolovoza 1980. i lipnja 1982. godine u centralnom anatolskom selu<sup>47</sup>, specifično u centralnoj Antoliji. Pri samom začetku istraživanja, od vlade je bilo potrebno dobiti odobrenje tj. dozvolu za provedbu istraživanja. Pri prijavljivanju istraživanja joj je turski kolega sugerirao da izostavi dio u kojem spominje istraživanje menstruacije<sup>48</sup>. Porod, obrezivanje, brak i partnerstva su teme koje su bile prihvatljive u njenom istraživanju, no

---

<sup>47</sup> Delaney C., *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*, U: Buckley T., Gottlieb A., *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, Los Angeles, California, The Regents of the University of California, 1988. str. 75-93.

<sup>48</sup> Delaney C., *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*, U: Buckley T., Gottlieb A., *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, Los Angeles, California, The Regents of the University of California, 1988., str. 75-93

menstruacija nije. Turski kolega joj je sugerirao da mladi neoženjeni muškarci koji će obrađivati njen zahtjev potencijalno neće znati na što se ona referira u zahtjevu za odobrenje istraživanja<sup>49</sup>. Pitanja na koja se najviše htjela osvrnuti u svojem istraživanju su što je menstruacija u određenom društvu, u ovom slučaju u turskim seoskim zajednicama. Kako je menstruacija doživljena u tom društvu, koja je njena funkcija, koji su stavovi prema menstruaciji i slična pitanja. U selu se nalazi 850 stanovnika od kojih se svi izjašnjavaju kao sunitiski muslimani. O menstruaciji djevojke čuju tek kada ju prvi puta dobiju. Do tada se o njoj ne priča. U tom selu, menstruacija je nešto što se skriva, nešto o čemu se ne priča, pogotovo ne pred muževima, barćom i očevima u svrhu očuvanja čistoće i časti. Skrivanje menstruacije kao fundamentalne karakteristike svake žene rezultira osjećajem srama i nezadovoljstva. U tom društvu, muškarci rijetko do nikada o menstruaciji ne pričaju, no žene u drugu ruku kada počnu menstruirati relativno otvoreno o tome pričaju. Prema ženama koje žive u tom selu, a i prema muškarcima, postoji vjerovanje da je menstruacija dana ženama zbog Evinog čina neposluha prema Alahu u rajskom vrtu. Vjeruju da je menstruacija ženina kazna od strane Alaha jer je kroz čin jedenja jabuke pokazala svoju moralnu slabost i slab karakter koji je popustio pred Sotonom. Zbog toga, osim što smatraju da je menstruacija kazna božja, uvjereni su da je ženi potrebna zaštita od strane muškaraca zbog svoje slabosti i nemogućnosti obrane pred zlim silama<sup>50</sup>. Također smatraju da je Eva zaslužna za unošenje prljavštine u postojanje. Ta prljavština se odnosi na tjelesne funkcije koje uključuju metaboličke procese kao što su uriniranje i defekaciju, ali i znojenje. Prema vjerovanjima te zajednice, razlog zbog kojeg žene moraju biti pod društvenom kontrolom, zatvorene ili prekrivene je taj da menstruirajuća žena nema utjecaj nad vlastitom menstruacijom. Ne može ju kontrolirati niti utjecati na nju. Za razliku od muškarca koji protok svojeg sjemena tj. u ovom slučaju spermija može. Žena se dakle u tim zajednicama smatra otvorena i neobuzdana zbog čega treba biti kontrolirana od strane društva. Ponos i dika muške seksualnosti u ovoj zajednici je prikazana kroz obrezivanje dok s druge strane ženska seksualnost mora biti skrivena prekrivanjem. Turske djevojčice, specifično u ovim zajednicama su učene da je žensko tijelo prosto i mora biti pažljivo skriveno. Ženske genitalije su za razliku od muških, izvor srama i ne bi se smijele spominjati. Zbog srama se fokus ženske seksualnosti prebacio sa genitalija na glavu. Slično kao cvijet, ženina kosa

---

<sup>49</sup> Delaney C., *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*. U: Buckley T., Gottlieb A., *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, Los Angeles, California, The Regents of the University of California, 1988., str. 75-93

<sup>50</sup> Delaney C., *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*. U: Buckley T., Gottlieb A., *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, Los Angeles, California, The Regents of the University of California, 1988., str. 75-93

raste slobodno i reprezentira fertilitet, ljepotu i zavodljivost kojom zapliću muškarce. U vrijeme menarhe<sup>51</sup>, kada nastupa seksualna zrelost djevojka se mora početi pokrивati. Za ženu koja je prekrivena velom se smatra da je pod zaštitom oca i braće sve dok tu ulogu ne preuzme njen suprug. Za ženu koja nije prekrivena se smatra da je otvorena za seksualne aktivnosti. Smatra se da ako nema prekrivenu glavu iskazuje svoje privatne dijelove otvoreno na van. Čednost žene je često kompromitirana već kroz ležeran razgovor sa muškarcem s kojim žena nije u rodu. U slučaju gubitka djevičanstva prije braka, po otkrivanju nedostanka himena, suprug se bez problema te žene može odreći jer je okaljана sjemenom drugog muškarca te više nije isključivo vlasništvo muškarca za kojeg se udala. Snošaj je prema Kuranu strogo zabranjen tokom menstruacije te se navodi da je snošaj dozvoljen tek kada je žena očišćena od menstruacije. Zbog tih božanskih uputa i direktiva na menstruaciju se gleda kao na bolest te je doživljavana kao podsjetnik na žensku nemoć, a ne kao na normalnu tjelesnu funkciju. Menstrualna krv se doživljava kao nečista i zagađena. Zagađena nečistoćama koje su se nakupile kroz prethodni mjesec. Te nečistoće zapravo nikada nisu specificirane<sup>52</sup>. Tokom menstruacije, žena ne smije dirati Kuran, ulaziti u džamiju niti se držati ramazanskog posta. Dodirivanjem svete knjige ili ulaskom u džamiju tokom menstruiranja, žena u te sakralne elemente unosi profanost kojoj tamo nije mjesto. Što se tiče zabrane posta tokom mjeseca Ramazana, žene koje to žele mogu postiti u vrijeme menstruiranja što će biti prepoznato kao premoštenje izrazite teškoće. One koje se odluče ne postiti, u tajnosti jedu kako bi sakrile sramotu menstruacije. Menstruirajuće žene također ne smiju obavljati nikakve rituale koji se vežu za Kurban Bajram. Snošaj za vrijeme menstruacije je strogo zabranjen s obzirom na to da sjeme muškarca u sebi prema Kuranu nosi spiritualnu i generativnu esenciju koja muškarce povezuje s Alahom i s obzirom da se čin prokreacije smatra zemaljskim ekvivalentom božanskoj kreaciji čovjeka, snošaj u vrijeme menstruacije bi se smatrao direktnim okaljanjem svetosti začeca, a zbog toga što je sama menstruacija nečista i grešna u svojoj prirodi, smatra se da bi začecije bilo onemogućeno. Među ostalim tabuima u turskim seoskim zajednicama, jedan od bitnih je taj da žene koje menstruiraju ne smiju praviti kruh jer se smatra da žene koje

---

<sup>51</sup> Prva menstruacija

<sup>52</sup> Delaney C., *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*, U: Buckley T., Gottlieb A., *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, Los Angeles, California, The Regents of the University of California, 1988., str. 75-93



menstruiraju, zbog toga što nečista krv izlazi iznutra prema van prenose nečistoće na sve što dotaknu, uključujući i hranu tj. kruh.<sup>53</sup>

### 3.3. ŠPANJOLSKE I KATALONSKE HODOČASNICE I SVJETSKI POKRET BOŽICA

Antropologinja Anna Fedele je između 2002. i 2005. godine provela istraživanje suvremenih menstrualnih rituala uz žene koje je prozvala hodočasticama Marije Magdalene. To su uglavnom bile Španjolke i Katalonke koje su odrasle u kršćanskim obiteljima, a kroz godine su odlučile odbaciti norme i dogme pretežito patrijarhalne kršćanske religije te se okrenule ritualima i praksama koje obnavljaju značenje i svrhu žene u društvu i svijetu kroz ritualne menstrualne prakse i kroz suzbijanje menstrualnih tabua. Te žene tj. hodočasnice su dio tzv. grupe Božice šume ili ti *Goddess Wood*. Osim što hodočaste razna katolička svetišta Marije Magdalene poput onih u Francuskoj kao što su Les Saintes Maries de la Mer, Saint Maximin en Provence, La Sainte-Baume i Vezelay, hodočasnice redovito izvode rituale prikupljanja menstrualne krvi koju potom prinose Zemlji. Veliki fokus te grupe je obnavljanje sakralne femininosti te povratak Majci Prirodi kao femininoj sili. Smatraju da je pod utjecajem patrijarhalnih religija koje žensko tijelo i seksualnost smatraju prljavim i grešnim svijet upravo zbog tih svjetonazora postao hladno i grubo mjesto. Katalonke i Španjolke koje su pripadnice grupe Božica šume se smatraju nasljednicama predkršćanskog i predpatrijarhalnog kulta božica. Smatraju da se ponovno treba uspostaviti veza sa Majkom Zemljom. Ponukane raznom literaturom, a međuostalom i djelom *Kćeri bakrene žene*, spisateljice Anne Cameron (1993.), vjeruju da su domorodačke Amerikanke tj. Indijanke nekoć menstruirale zajedno, u isto vrijeme prateći mjesečeve mjene, okupljajući se u mjesečeve kolibe gdje su sjedile na mahovini i krvarile direktno u zemlju.<sup>54</sup> Hodočasnice Marije Magdalene iliti članice grupe Božice šume vjeruju da regeneracijom tih antičkih rituala i darivanjem svoje menstrualne krvi Majci Zemlji pomažu revitalizaciji antičkih matrijarhalnih rituala koji su bili izbrisani dolaskom kršćanske duhovnosti, ali i obnavljanju Zemlje zbog ljekovitih svojstava menstrualne krvi. Da menstrualna krv ima ljekovita svojstva pokazuju i najnovija znanstvena istraživanja. Znanstvenici na Hunan Normal sveučilištu u Changsha pokrajini u Kini pri „*The Key Laboratory of Protein Chemistry and Developmental Biology of Ministry of Education, College of Life Science*“ su proveli istraživanja djelotvornosti matičnih stanica deriviranih iz

---

<sup>53</sup> Delaney C., *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*. U: Buckley T., Gottlieb A., *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, Los Angeles, California, The Regents of the University of California, 1988., str. 75-93

<sup>54</sup> Fedele, A. "Reversing Eve's Curse: Mary Magdalene, Mother Earth and the Creative Ritualization of Menstruation", *Journal of Ritual Studies* 28, br. 2, 2014., str.23-36

menstrualne krvi i njihovim djelotvornostima. Trenutno u znanstvenim zajednicama postoji porast u interesu za istraživanjem djelotvornosti menstrualne krvi zbog matičnih stanica koje su nevjerojatno raznovrsnosti u primjeni, ali i dosta je bitan faktor taj da se mogu steći neizvazivnim metodama, upravo zbog redovitog, mjesečnog i prirodnog krvarenja. To istraživanje je pokazalo da matične stanice koje se dobivaju putem menstrualne krvi mogu biti djelotvorne za bolesti jetre, pri tretiranju dijabetesa, raka jajnika, miokarditisa, alzheimera i mnogih drugih bolesti.<sup>55</sup> Literatura poput *Crvenog mjeseca* Mirande i Roberta Grey promiču ideologiju ili vjerovanje da je menstrualni ciklus mudri savjetnik koji ženama omogućava da uče o vlastitoj psihologiji, da uđu dublje u svoju psihu te se i na kraju krajeva introspekcijom same izliječe od tegoba koje ih muče ili makar identificiraju potencijalne tegobe, bolesti ili poteškoće. Ovdje PMS igra ulogu glavnog pokazatelja dubljih problema koji leže unutar svake žene koja proživljava neki oblik PMS-a. Sve češće se ti simptomi povezuju s činjenicom da je današnjoj ženi sve teže živjeti u svijetu koji je organiziran prema muškim pravilima. Prema Mirandi Gray, simptomi PMSa nestaju kada žena prepozna menstrualni ciklus kao dar i svetost pomoću koje vrlo lako može ostvariti uvid u samu sebe.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Chen, L., Qu, J. & Xiang, C. The multi-functional roles of menstrual blood-derived stem cells in regenerative medicine. *Stem Cell Res Ther* 10, 1 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13287-018-1105-9>

<sup>56</sup> Gray, M., *Crveni mjesec : razumijevanje i korištenje kreativnih, seksualnih i duhovnih moći menstrualnoga ciklusa*, Zagreb : Planetopija, 2010., str. 20



Slika 5. Svetište Marije Magdalene, La Sainte-Baume, Francuska, fotograf, godina i dimenzije nepoznate

#### 4. ČETIRI FAZE CIKLUSA PRIKAZANE KROZ ČETIRI ARHETIPA ŽENE U UMJETNOSTI – VIZUALNI TEMELJ IZRADE KOLEKCIJE

Mnoge literature koje opisuju menstrualni ciklus, a od kojih je i *Crveni Mjesec*, Mirande Gray, dijele menstrualni ciklus na četiri faze ne samo prema medicinskim aspektima već i prema fantastičnim i magičnim aspektima. No najznačajnije, faze ciklusa se u biti dijele na arhetipove. Arhetipovi koji su specifični za faze ciklusa, a koje navodi i Miranda Gray u *Crvenom mjesecu*<sup>57</sup> su sljedeći: djeвица za folikularnu fazu, majka za fazu ovulacije, zavodnica za lutealnu fazu i vještica za fazu menstruacije. Arhetipe je prvi konkretno kategorizirao i objasnio švicarski psiholog i psihijatar koji se bavio kolektivnim nesvjesnim i arhetipovima, Carl Gustav Jung. Prema njegovoj definiciji kolektivno nesvjesno i arhetipovi se definiraju i opisuju na sljedeći način:

---

<sup>57</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec mjesec : razumijevanje i korištenje kreativnih, seksualnih i duhovnih moći menstrualnoga ciklusa*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 103.-105.

*„Kolektivno nesvjesno dio je psihe koji se može negativno razlikovati od osobnog nesvjesnog činjenicom da ono, poput potonjeg, svoje postojanje ne duguje osobnom iskustvu te posljedično nije osobno stjecanje. Dok se osobno nesvjesno u osnovi sastoji od sadržaja koji su u jednom trenutku bili svjesni, ali su nestali iz svijesti nakon što su zaboravljeni ili potisnuti, sadržaji kolektivnog nesvjesnog nikada nisu pojedinačno stečeni, već svoje postojanje duguju isključivo nasljeđu. Dok se osobno nesvjesno većim dijelom sastoji od kompleksa, koncept kolektivnog nesvjesnog u osnovi se sastoji od arhetipova. Koncept arhetipa, koji je neophodan korelat ideje kolektivnog nesvjesnog, ukazuje na postojanje određenih oblika u psihi koji se čine prisutnima uvijek i svuda. Osim naše neposredne svijesti, koja je duboko osobne prirode i za koju vjerujemo da je samo empirijska psiha, postoji i drugi psihički sustav kolektivne, univerzalne i neosobne prirode koji je identičan kod svih pojedinaca. Ovo kolektivno nesvjesno se ne razvija pojedinačno već se nasljeđuje. Sastoji se od već postojećih oblika, arhetipova, koji tek sekundarno mogu postati svjesni i koji određenim psihičkim sadržajima daju određeni oblik.,”<sup>58</sup>*

#### 4.1. MAJKA OVULACIJA

Tako je jedan od glavnih i najkompleksnijih arhetipova koje Jung navodi arhetip majke. Prema Jungu, arhetip majke se u svakom pojedincu oblikuje od trenutka rođenja. Smatra da je djetetov osobni doživljaj majke, rafiniran i oblikovan dodatnim faktorima majčinstva kao što su bake, kume, dadilje, ali i društvenih institucija poput „majke države“, materinjeg jezika i sl. Ovo kompleksno ispreplitanje osjećaja i doživljaja oko majke i majčinstva Jung naziva kompleksom majke. Doživljaj majke je unatoč osobnim doživljajima pojedinca oblikovan generičkom i numinoznom arhetipskom srži u nesvjesnom centru samog kompleksa. Taj centar kompleksa je vizualiziran kao Velika Majka. Suprapersonalna ili nadlična žena koja regulira cikluse prirode i vremena i u konačnici predsjedava ljudskim djelovanjem<sup>59</sup>. Miranda Gray arhetip majke u svojoj knjizi *Crveni mjesec* povezuje s fazom ovulacije u menstrualnom ciklusu. Prikazuje fazu majke kao period snage i energije<sup>60</sup>, kao period širenja ljubavi i pozitivnog utjecaja na

---

<sup>58</sup> Jung, C. G., Read, H., Fordham, M., & Adler, G. *The collected works of C. G. Jung.*, Princeton Univ. Press., 1971., str.42

<sup>59</sup> Carey Ford, K., "Portrait of Our Lady: Mary, Piero, and the Great Mother Archetype" *Journal of Religion and Health* 43, no. 2 (2004): str. 93-113

<sup>60</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 135

van, a također je potkrepljeno jakim seksualnim nagonom što navodi u poglavlju *Mjesečev kalendar i svakodnevni život: „Vođenje ljubavi donosi radost u predavanju sebe u potpunosti drugome i u pružanju ugone.“*<sup>61</sup>. Ove tvrdnje i karakterizacije koje služe prikazivanju povezanosti faze ovulacije sa arhetipom majke se također može uočiti u anketi koja je provedena za ovaj rad u svrhu istraživanja povezanosti menstrualnog ciklusa sa odabirom odjeće pri oblačenju, a koja je u daljnjim poglavljima detaljnije analizirana. Za ovu usporedbu majke-ovulacije valja iskoristiti odgovore koje su neke žene dale na pitanje kako se osjećaju u vrijeme ovulacije emotivno i fizički. U velikoj se mjeri žene koje su prisustvovala anketi odgovorile da se u fazi ovulacije osjećaju otvoreno, samopouzđano, sretno, optimistično, seksualno i kreativno. Sukladno tome se i oblače. Otvorenije su, spremne su eksperimentirati s odjevnim kombinacijama, ne boje se pokazati svoje tijelo i biti transparentne oko svoje kreativnosti i seksualnosti. Zanimljiv likovni prizor povezanosti arhetipa Božanstvene Majke iliti Velike Majke sa fazom ovulacije menstrualnog ciklusa uspješno je uprizorio Pierro della Francesca, renesansni slikar, matematičar i pisac svojim djelom *Madona i dijete sa svecima i vojvodom Federigom od Urbina* (Slika 6.). Kao centralna figura na slici stoji žena sa dijeteom, majka. Oko nje su sveci i plemstvo, a iza nje stoje žene koje su okićene u zlato. Centralna figura, majka je odjenuta u plavi ogrtač, a sjedi na crvenom postolju. Plava boja simbolizira mudrost, konzistentnost i uzvišenost, a crvena ljubav i patnju<sup>62</sup>. Karakteristike su to koje arhetipski krase lik majke. Prostorija u kojoj se nalaze je ovalnog oblika, što može sugerirati povezanost s maternicom. Povezanost sa zaštitničkim tendencijama majke i potrebom za stvaranjem okrilja. Element koji značajno doprinosi povezanosti majke i faze ovulacije na ovoj slici je jaje koje visi iznad glave Majke. Jaje je primarni simbol ženske plodnosti<sup>63</sup>. Kathleen Carey Ford, magistra svete teologije u analizi ove slike, pod imenom *Portret naše dame: Marija, Piero i arhetip Velike Majke* govori kako je i u nekim drevnim mitologijama jaje simbol kozmičkog ili svjetskog začetka<sup>64</sup>. Jaje kao znak kreacije također je i simbol faze ovulacije zbog same prirode ovulacije u kojoj se izbacuju jajašca spremna za oplodnju. Na ovim je Jungovim filozofskim i psihološkim, della Francescovim likovnim i Grayevim literarnim primjerima očigledno da se Majka neminovno povezuje s potencijalom stvaranja, kreiranja. Podaruje ljubav i zaštitu pod okriljem svoje utrobe koja zrači pozitivnošću, mudrošću

---

<sup>61</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 121.-156.

<sup>62</sup> Ford, K. C., *Portrait of Our Lady: Mary, Piero, and the Great Mother Archetype*. *Journal of Religion and Health*, 43(2), 2004., str. 93–113. <http://www.jstor.org/stable/27512780>

<sup>63</sup> Ford, K. C., *Portrait of Our Lady: Mary, Piero, and the Great Mother Archetype*. *Journal of Religion and Health*, 43(2), 2004., str. 109. <http://www.jstor.org/stable/27512780>

<sup>64</sup> Ford, K. C., *Portrait of Our Lady: Mary, Piero, and the Great Mother Archetype*. *Journal of Religion and Health*, 43(2), 2004., str. 109. <http://www.jstor.org/stable/27512780>

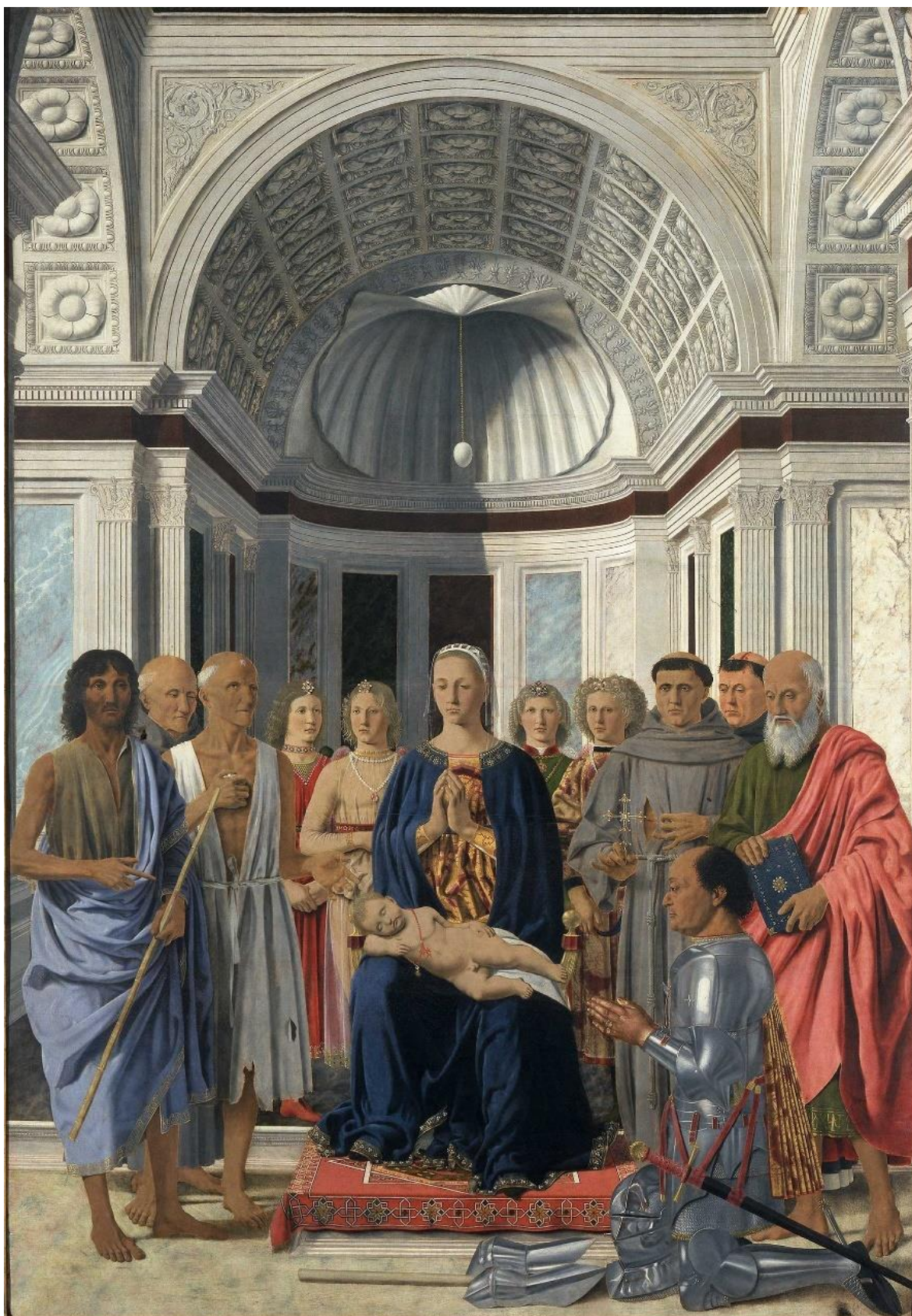
i toplinom. Sukladno s time, možemo arhetip Velike Majke povezati i sa fazom ovulacije. Eric Neumann u djelu *Velika Majka: analiza arhetipa* dijeli arhetip majke na svijetli i tamni tojest pozitivni i negativni aspekt<sup>65</sup>. Pozitivni aspekt Velike Majke leži u njoj sposobnosti kreativnog stvaralaštva, otpuštanja i rađanja tame u svijetlo. Kako Erich Neumann to opisuje: „*Nošenje i otpuštanje pripadaju pozitivnoj strani elementarnog karaktera; njihov tipični simbol je simbol vegetacije, u kojem biljka izbija iz tamne utrobe zemlje i ugleda "svjetlo svijeta". Ovo oslobađanje od tame prema svjetlu karakterizira način života, ali i način svijesti.*“<sup>66</sup>. S druge strane naglašava mogućnost manifestacije negativnih karakteristika Velike Majke ili Božanstenog Femininog. Negativne karakteristike Velike Majke manifestiraju se u slučaju da se na neki način ženi prepriječi put ka emancipacija, ka slobodi i nezavisnosti. Simbol koji najviše odgovara negativnim karakteristikama Velike Majke je zatočeništvo. Simbol zatočeništva odgovara karakteru negativne Velike Majke koja prema Erichu Neumannu odgovara karakteru vještice<sup>67</sup>. Prije doticanja teme vještice i povezanosti sa fazom menstruacije i negativnim aspektima Velike Majke i arhetipima majke valja istaknuti sljedeću fazu u menstrualnom ciklusu koja dolazi nakon faze ovulacije, a to je lutealna faza.

---

<sup>65</sup> Neumann, E., Manheim, R., *The great mother: an analysis of the archetype*. Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press., 1974., str. 64-75.

<sup>66</sup> Neumann, E., Manheim, R., *The great mother: an analysis of the archetype*. Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press., 1974., str. 64-75.

<sup>67</sup> Neumann, E., Manheim, R., *The great mother: an analysis of the archetype*. Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press., 1974., str. 64-75.



Slika 6 Pierro della Francesca, *Madona i dijete sa svecima i vojvodom Federigom od Urbina*, 1420.-1492., tempera na ploči, 248 cm × 150 cm

#### 4.2. LUTEALNA „FEMME FATALE“

Lutealnu fazu obilježavaju energije čarobnice prema Mirandi Gray<sup>68</sup>. Žena u lutealnoj fazi ili fazi čarobnice koja također može biti protumačena kao *femme fatale*<sup>69</sup> faza i faza zavodnice. Karakteristike te faze su osvještavanje unutrašnje strane svoje prirode, otkrivanje vlastite sjene. Budi se svjesnost o misterijima na kojima počiva svijet, a seksualnost postaje moćna. Budi se svjesnost o moćima i magiji te učinku kojeg žena može imati na muškarca. Kada se te energije oslobode one se mogu očitovati u nevjerojatnoj i nesputoj kreativnosti, jačanju intuicije, te jasnijim, čistim i spontanijim uvidima i nadahnućem<sup>70</sup>. Arhetip majke kao što je ranije navedeno u sebi može biti pozitivan i negativan. Pozitivan aspekt mudre majke se reflektira u negativnom aspektu zle majke, vještice ili zavodnice. Sa lutealnom fazom se poistovjećuje arhetip zavodnice. Kao što Jung navodi: „*Zamamna zavodnica iz mračnih vremena danas se naziva "erotskom fantazijom" i mogla bi zakomplicirati naš psihički život na najbolnji način. Ona dopire do nas baš kao što bi zavodnica to mogla; ona sjedi na nama poput sukube; ona se mijenja u sve moguće oblike poput vještice i općenito pokazuje nepodnošljivu neovisnost...Povremeno izaziva stanja fascinacije koja se suprotstavljaju najvećoj opčinjenosti ili u nama budi teror kojeg ne može nadmašiti nijedna manifestacija đavla. Ona je nestašno biće koje nam prijeći put svojim brojnim preobražajima i prerušavanjima, izigravajući nas raznim smicalicama, izazivajući sretne i nesretne zablude, depresije i ekstaze, izljeve afekta itd. Čak ni u stanju razumne introspekcije zavodnica ne uspijeva obuzdati vlastite moći. Vještica nije prestala miješati svoje podle napitke ljubavi i smrti; njezin se čarobni otrov rafinirao u spletke i samozavaravanje.*“<sup>71</sup> Zbog toga što su energije žene u lutealnoj fazi usmjerene prema unutra za razliku od faze ovulacije i folikularne faze u kojima su energije usmjerene prema van, često se ta faza povezuje sa mističnim arhetipom čarobnice, zavodnice, žene koja magijom manipulira i oblikuje stvarnost, žene koja je potencijalno opasna zbog svoje moći. Često se žene u lutealnoj fazi počinju osjećati magičnije u smislu da se više okreću svojoj intuiciji i snovima. Te energije, ako se ne znaju prepoznati i koristiti mogu postati štetne za samu ženu kao i za njenog partnera ili ljude koji ju okružuju. Danas je u modernom društvu lutealna faza poistovjećena s PMS-om. Sindromom koji je opće poznat u široj javnosti kao skup simptoma koje žene često koriste kao opravdanje za iracionalno ponašanje, sklonost

<sup>68</sup> Gray, M., Crveni Mjesec, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 104

<sup>69</sup> Žena koja izaziva sudbinske događaje u životu muškarca; Hrvatski jezični portal, [https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search\\_by\\_id&id=fFpnWBc%25253D](https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=fFpnWBc%25253D)

<sup>70</sup> Gray, M., Crveni Mjesec, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 104

<sup>71</sup> Jung, C. G., McGuire, W., Read, H., Fordham, M., & Adler, G., *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1: The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton University Press., (1969)., str. 25-26.



emotivnim ispadima, padu samopouzdanja i sl. Što mnoge žene koje su prisustvovala anketi potvrđuju. Govore kako su svjesne da u toj fazi počinju osjećati iritaciju od strane bliskih ljudi, osjećaju potrebu za svađom, za raspravama. Osjećaju prisutnost jedne snažne i moćne energije koju ako dopuste da nekontrolirano izađe na van može imati značajne negativne posljedice za odnose. To rezultira povlačenjem u sebe, introspekcijom i vlastitim propitkivanjem. Povlačenje i introspekcija se reflektira i u odjeći koju nose. Odjeći koja počinje koloritom ići u tamnije nijanse i zagasitije tonove boja i iako se povlače u sebe kao priprema za fazu koja slijedi, i dalje osjećaju prisutnost seksualne energije i potrebe za upražnjavanjem ili iskazivanjem iste. Zanimljiv likovni prikaz zavodnice može se vidjeti u djelu Giovanni Benedetto Castigliona pod nazivom Čarobnica Kirka koja je nastala 1651. godine (Slika 7.). Slika prikazuje čarobnicu Kirku grčke mitologije. U ruci drži štapić, a okružena je, najznačajnije, životinjama i knjigama. Životinje kojima je okružena su zapravo ljudi koji su kročili na njen otok, a koje je ona pretvorila u životinje. Najpoznatija mitološka priča koja priča upravo o ovome je Odiseja. Krika je pomoću čarobnog napitka i svojeg štapiće pretvorila Odisejeve prijatelje u svinje, dok je on uspio izbjeći njenu magiju biljkom koju je dobio od boga Hermesa nakon što mu se svidjela njegova ustrajnost prema Kirki da vrati njegove prijatelje u ljudski oblik. Ona mu je obećala da njega neće pretvoriti u svinju i da će pustiti njegove prijatelje ako joj obeća ostati s njom na njenom otoku Eeji godinu dana. Ova slika sadrži mnogo simbola, od kojih su knjige, teleskop, vrčevi, štapić i mirisi najznačajniji za uokvirivanje Kirke unutar konteksta čarobnice. Ovdje se također pojavljuju boje poput plave i crvene, boje ljubavi, patnje, mudrosti i uzvišenosti, no cijelom slikom prevladava melankolični osjećaj potkrepljen zagasito narančasto sutonastom bojom koja pridonosi osjećaju tuge i izolacije. Iako je Kirka ovdje okružena životinjama, bićima koje je sama preobrazila iz ljudi u životinje zbog vlastitih emotivnih hirova, ona je sama. U pozadini iznad podnožja s reljefima vidljiv je kip s dvije suprotne glave, bogato ukrašena vaza, razrađen držač baklje iz kojeg se uzdižu tračak dima i školjka. Među mnogim predmetima koji okružuju čarobnicu, stoje knjige, armilarna sfera, bakreni umivaonik, lubanja; to su instrumenti koji se više odnose na proučavanje i razmišljanje nego na isključivo magiju i sukladni su lutealnoj fazi menstrualnog ciklusa koji sugeriraju relativno racionalno i introspektivno razmišljanje koje blago graniči s magičnim što je naravno vidljivo u štapiću i armilarnoj sferi tj. astromonskoj napravi koja služi za mjerenje koordinata nebeskih tijela<sup>72</sup>. Kao što i Kirka destruktivno djeluje na prolaznike koji joj se nađu na putu i ne svide, tako i žena može biti destruktivna u lutealnoj fazi zbog nemirnog i hiperaktivnog uma kojeg je teško opustiti. Kao što Miranda Gray kaže: „*Ta mentalna aktivnost odražava rastuću kreativne energije u tijelu, što može dovesti do destruktivnosti ako se ne pronađu pozitivni izraz i uobličene*.“<sup>73</sup> Kirka svojim zavodničkim sposobnostima uvjeri Odiseja da godinu dana provede s njom,

<sup>72</sup> Muzej Poldi Pezzoli, <[https://museopoldipezzoli.it/en/paintings/#!/dettaglio/119244\\_La%20maga%20Circe](https://museopoldipezzoli.it/en/paintings/#!/dettaglio/119244_La%20maga%20Circe)>

<sup>73</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 141

pa tako i svaka žena u lutealnoj fazi može biti nevjerojatna zavodnica jer u lutealnoj fazi žene doživljavaju iskonsku, primalnu seksualnost koja muškarcu može biti izazovna i zastrašujuća, a općenito i agresivna, zahtjevna i vampirska. Umjesto senzualnosti koja prati folikularnu fazu, lutealnu fazu prati čista erotika.<sup>74</sup> Lutealnu fazu slijedi dublje povlačenje u sebe i još mističnije i magičnije iskustvo žene. Faza koja slijedi je faza samog krvarenja ili menstruiranja.



Slika 7. Giovanni Benedetto Castiglione, *Čarobnica Kirka*, 1651., ulje na platnu, 99cm x 14cm

#### 4.3. VJEŠTICA MENSTRUACIJA

Prema Gray fazi menstruacije odgovaraju energije vještice. S njom bi se vjerojatno složio i Jung koji govori o negativnim aspektima arhetipa majke. Te aspekte karakterizira pomoću usporedbe s vješticama. Gray kaže kako žene u fazi menstruacije dalje produbljuju unutarnju svjesnost iz faze čarobnice. Kaže da energije imaju tendenciju zatvaranje i postaju intuitivne i ne teže vanjskom izražavanju.<sup>75</sup> Veliki je naglasak na komunikaciju s vlastitom intuicijom i snovima te povezivanjem s prirodom. To je vrijeme za traženje rješenja problemima, za prihvaćanje prošlosti i neizvjesnosti budućnosti. Faza menstruacije tjera žene da uspore, povuku se iz svijeta, spavaju i sanjaju i nježno izražavaju svoju magiju. Žena tada posaje

<sup>74</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 142.

<sup>75</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 105

otvorena za drevne i iskonske energije i instinkte<sup>76</sup>. Seksualna energija koja i dalje u ženi postoji sada više služi produblivanju duhovnosti nego što služi izražavanju kreativnosti ili senzualnosti. Granice između svjesnog i podsvjenog uma postaju sve teže opipljive te se svjesno i nesvjesno međusobno isprepliće. Iako postoji mnogo negativnih konotacije oko faze menstruacije i oko povezanosti sa simbolom vještice, faza menstruacije nije inherentno negativna. Unutar samog boženstvenog femininog koji se prema Jungu manifestira kao arhetip majke iz koje se dalje povlače paralele na razne arhetipe poput djevice, čarobnice i vještice događa se podjela na pozitivne i negativne aspekte. Negativan aspekt arhetipa majke manifestira se u simbolu vještice. Zbog svoje nepredvidive prirode, potrebe za samostalnošću i povlačenjem, eksperimentiranjem s intuicijom i magijom često se na ovu fazu i taj arhetip gleda sa strahom, sramom i negativnošću. Unatoč tomu što se na tu fazu i taj arhetip tako gleda, faza menstruacije iliti faza vještice nije inherentno negativna. U njoj je šesto prisutan osjećaj povezanosti sa svime oko sebe, a kreativne energije koje više nisu inspirativne već su vizionarske upravo zbog nestale barijere svjesnog i nesvjesnog<sup>77</sup>. John William Waterhouse prekrasno dočarava svoju viziju vještice slikom Čarobni krug koju je naslikao 1886. godine (Slika 8.). Čuda, magija i moć proročanstva uobičajene su teme u umjetnosti Waterhousea. Ovo je jedno od Waterhouseovih ranijih djela i odražava njegovu fascinaciju egzotikom. Žena na ovoj slici je vještica ili svećenica, obdarena magijskim moćima, vjerojatno snagom proročanstva. Njezina haljina i opći izgled izrazito su eklektični, a mogu biti uspoređeni sa nekoliko izvora. Frizura joj je složena u rano anglosaksonskom stilu, a haljina je ukrašena motivima perzijskih ili grčkih ratnicika. U lijevoj ruci drži srp u obliku polumjeseca, povezujući je s mjesecom i Hekatom. Sa štapićem u desnoj ruci oko sebe crta zaštitni čarobni krug. Izvan kruga krajolik je goli i neplodan, vidljivi su gavrani i žabe, simboli zla koji su povezani s čarobnjaštvom. Oni se nalaze van kruga kojeg je iscrtala i isključeni su iz njezine neposredne blizine. No unutar njezinih granica nalaze se cvijeće i sama žena, predmeti ljepote<sup>78</sup>. Gray kaže da „*Tijekom faze Vještice vjerojatno će vas privlačiti odjeća koja vam pruža zaštitu i udobna je...Ukoliko veomapazite na svoj izgled, možete poželjeti i odjenuti se tako da obline sakrijete, ali nemojte se suprotstavljati tijelu ili se prema njemu odnositi s mržnjom- prihvaćanje nabujalog tijela donijet će vam spokoj i samouvjerenost uz taj puniji oblik. Kao i kod pretpovijesnih figurica Venere, punijem obliku treba odati priznanje.*“<sup>79</sup>. Sa

---

<sup>76</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 105

<sup>77</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 122

<sup>78</sup> Tate muzej, <<https://www.tate.org.uk/art/artworks/waterhouse-the-magic-circle-n01572>>

<sup>79</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 123-124

ovom izjavom bi se mnoge ispitanice koje su sudjelovale u anketi složile. Tako generalno sve žene u vrijeme menstruacije rađe biraju odjeću koja im je udobna, ne sputava ih i ne nužno skriva tijelo već daje osjećaj sigurnosti i zaštite.



Slika 8. John William Waterhouse, *Čarobni krug*, 1886., ulje na platnu, 183cm x 127cm

#### 4.4. FOLIKULARNA DJEVICA

Po završetku menstrualne faze iliti faze vještice, žena se oslobađa navale hormona koji prate menstruaciju, ali i fertiliteta koja prati fazu ovulacije. Folikularna faza iliti faza djevice je upravo zbog toga tako imenovana. Energije djevice su dinamične i zračice. Žena u fazi djevice postaje samopouzdana, društvena i sposobna nositi se sa svim svjetovnim životnim teškoćama<sup>80</sup>, a pogotovo ako je u fazi vještice uzela dovoljno vremena za sebe, za oslušivanje vlastitih želja i potreba te intuicije. Žena se nakon faze menstruiranja osjeća slobodno, obnovljeno i preporođeno čemu svjedoči neki od odgovora ankete na pitanje kako se žene osjećaju nakon krvarenja, kako se osjećaju u folikularnoj fazi. Kako Gray kaže: „*Ukupan vanjski dojam izražava entuzijazam prema vanjskom svijetu i želju da ga se iskusi u potpunosti.*“<sup>81</sup>. Jung iz arhetipa majke također izvlači aspekt djevice kao pozitivni aspekt arhetipa majke. Najčešće ju uspoređuje s Djevicom Marijom, Isusovom majkom kao sa bezgrešnom ženom koja začecije doživljava po Duhu Sveotm te na taj način održava vlastitu čistoću i nevinost, ali i sakralnost.<sup>82</sup> Miranda Gray kaže da je faza djevice razdoblje izražavanja unutarnjih energija i iznošenja podsvjesnoga na svjetlo dana<sup>83</sup>. Žena u fazi djevice ima priliku izraziti i dati obličje zamislama i vizijama koje je doživjela za vrijeme faze vještice. Ona je preporođena, kako su mnoge ispitanice odgovorile na anketno pitanje kako se osjećaju nakon faze krvarenja tj. u folikularnoj fazi. Osjećaj je to obnovljenosti i slobodnog disanja, ali i ponovno stećene snage i samouvjerenosti i entuzijazma. Tijelo se vraća svojem normalnom stanju koje nije toliko nabreklo i napuhnuto kao što je u fazi krvarenja pa se mnoge od žena osjećaju vitalnije, mlađe i pokretljivije, ali i lakše<sup>84</sup>. Vraća im se osjećaj senzualne seksualnosti, koje nužno ne osjećaju potrebu upražnjavati u ovoj fazi. Ta senzualna seksualnost je više djetinja zaigranost i znatiželja, spremnost za istraživanjem i igrom. Jako dobar primjer ponovnog rođenja, prikaz djevičanske ljepote i mladost je Botticellijevo *Rođenje Venere*. Kompozicija prikazuje božicu ljubavi i ljepote koja stiže na kopno, na Zemlju, na otok Cipar. Rođenu od morskih valova, kći boga vjetra Zephyra i božice Aure. Božica Venera stoji na golemoj školjci, čistoj i savršenoj poput bisera. Dočekuje ju mlada žena, koja se ponekad identificira kao jedna od Milosti ili kao Hora proljeća, a koja pruža ogrtač prekriven cvijećem.

---

<sup>80</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 103-104

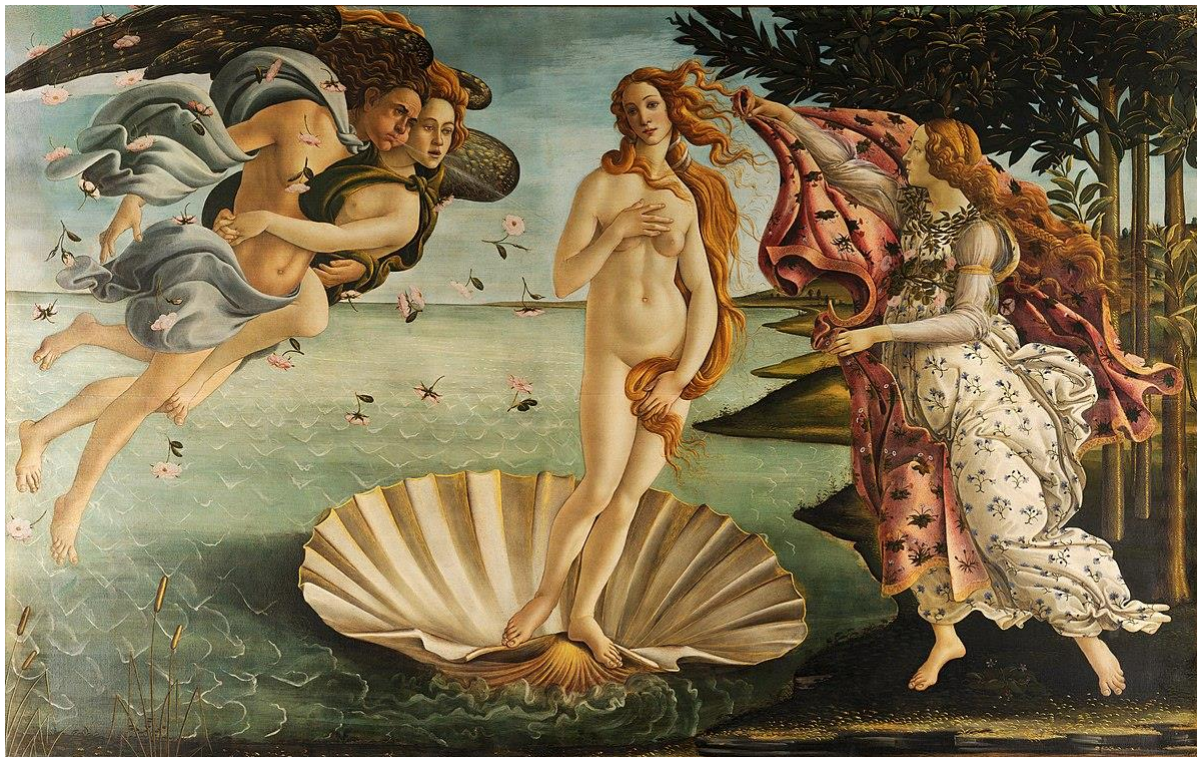
<sup>81</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 104

<sup>82</sup> Jung, C. G., McGuire, W., Read, H., Fordham, M., & Adler, G., *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1: The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton University Press., 1969., str. 107.

<sup>83</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 130

<sup>84</sup> Gray, M., *Crveni Mjesec*, Planetopija, Zagreb, 2010., str. 131

Čak su i ruže, koje je vjetar raznio, podsjetnik na proljeće. Slika slavi Veneru kao simbol ljubavi i ljepote<sup>85</sup>. Prekrivena samo kosom i svojom rukom, Venera slavi svoje tijelo i rođenje.



Slika 9. Sandro Botticelli, *Rođenje Venere*, 1485., tempera na platnu, 172.5cm x 278.5cm

## 5. MENSTRUALNA KRV, MENSTRUALNI CIKLUS, VAGINE I ŽENSKA PRIRODA U SUVREMENOJ UMJETNOSTI

U suvremenoj umjetnosti, posebno mjesto među djelima umjetnicama kao što su Judy Chicago, Louise Bourgeois i Patty Carrol zauzimaju pitanja ženske prirode, uloge žena u društvu i emocije koje su ponekada potrebne za stvaranje. Polazeći od svojih iskustava stvaraju umjetnost koja je značajna i utjecajna ne samo njima već i drugim ženama, ali i općenito društvu i pogledu društva na žene i žensko iskustvo.

### 5.1. JUDY CHICAGO I *THE DINNER PARTY* KAO BAZA ZA OBLIKOVANJE TEKSTILNIH UZORAKA

Judy Chicago je jedna od najutjecajnijih suvremenih feminističkih umjetnica. Rođena 20.06.1939 godine u Chicagu kao umjetnica, autorica, edukatorica, feministkinja i intelektualka djeluje već pet desetljeća<sup>86</sup>. Početkom sedamdesetih, nakon desetljeća

---

<sup>85</sup> Artsy Net <<https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-botticellis-birth-venus-challenged-depictions-nude-art>>

<sup>86</sup> Judy Chicago službena stranica <<https://www.judychicago.com/about/biography/>>

profesionalne umjetničke prakse, Chicago je postala pioniricom feminističke umjetnosti i umjetničkog obrazovanja kroz uvođenje jedinstvenog programa za žene na Sveučilištu California State u Fresnu. To je bio pedagoški pristup kojeg je nastavila razvijati godinama. 1974. godine Chicago je skrenula pozornost na temu povijesti žena kako bi stvorila svoje najpoznatije djelo, *The Dinner Party* (Slika 10.), koje je izvedeno između 1974. i 1979. godine uz sudjelovanje stotina volontera.



Slika 10. Judy Chicago, *The Dinner Party*, 1974., multimedijaska instalacija, keramika, porculan, slikanje, ukrasno vezenje tekstila, 1463cm x 1463 cm

Ovaj monumentalni multimedijски projekt koji prikazuje simboličku povijest žena u zapadnoj civilizaciji, vidjelo je više od milijun gledatelja tijekom šesnaest izložbi održanih u šest zemalja. *The Dinner Party* bila je tema bezbroj članaka i tekstova iz povijesti umjetnosti te je uključena u bezbroj publikacija na različitim područjima<sup>87</sup>. Začetak ideje o stvaranju

<sup>87</sup> Judy Chicago službena stranica <<https://www.judychicago.com/about/biography/>>

feminističkog djela koji će ostaviti barem nekakav utjecaj u društvo dogodio se tokom pohađanja kolegija „Intelektualna povijest Europe“ na preddiplomskom studiju. Chicago je slušala predavanja profesora koji je obećao da će se osvrnuti i na intelektualna postignuća žena zapadnoj misli. Kako se semestar približavao kraju, spomena o ženama koje su doprinijele intelektualnom razvoju Europe još uvijek nije bilo. Kako Judy Chicago navodi, stigao je i zadnji sat tog kolegija na kojem se profesor konačno osvrnuo na postignuća žena u Europi na način da je rekao da žene za zapadno društvo nisu imale nikakav intelektualni utjecaj te da ničime nisu doprinijele razvoju društva<sup>88</sup>. Unatoč toj izjavi uglednog profesora na UCLA sveučilištu, otprilike desetljeće kasnije Judy Chicago se odlučuje samostalno istražiti što su žene u povijesti uspjele učiniti kako bi pridonjele razvoju čovječanstva. Informacije na koje je naišla su postale temelj za izradu *The Dinner Party* instalacije. Nekoliko godina nakon što je krenula istraživati povijest ženskih postignuća, krenula je oslikavati serije slika pod nazivom *Great Ladies*. To su bili abstraktni portreti raznih žena. Na jednoj od svojih predavačkih turneja, na kraju jednog predavanja je postavila pitanje publici kako oni doživljavaju njena djela. Jedan od odgovora koji ju je nagnao u novom stvaralačkom smjeru je da iako im se sviđa naprimjer serija slika *Great Ladies*, bez njenog objašnjenja oni ne bi znali o čemu se radi<sup>89</sup>. Ta interakcija ju je stimulirala da shvati kako učiniti svoj sadržaj pristupačnijim publici dok usporedno jača svoj vizualan izričaj kako bi bio više orijentiran prema ženama. Usmjeravanje ženskoj estetici i izričaju je nešto dijametralno suprotno onom što je njoj kroz akademski razvoj bilo nametnuto, a to je da se rodni potpis, u smislu ženskog ili muškog potpisa, ne bi smio vidjeti u njenom radu ako se htjela svrstati među ozbiljne umjetnike<sup>90</sup>. Kako je u intervjuu za *National Museum of Women in the Arts* rekla, u njenim ranim razvojnim fazama kao umjetnice, 1960tih godina, kompliment je bio kada je netko ženi umjetnici rekao da slika kao muškarac<sup>91</sup>. Bilokakva naznaka ženske estetike nije bila dobrodošla ako se umjetnica htjela ozbiljno shvatiti u umjetničkom svijetu. Za razvoj serije portreta Judy Chicago je proučavala i učila kako raditi i oslikavati porculanske tanjure jer joj je ta tehnika najviše odgovarala za ostvarivanje željenog efekta. Dvije godine je radila na razvoju porculanskih tanjura, a u isto vrijeme je radila na boljem i jasnijem prenošenju i izražavanju ikonografija i koncepata koje želi predstaviti publici i svijetu. Do 1974. godine je odlučila da će uskladiti svo stečeno znanje i krenuti izraživati stotinu ručno oslikanih porculanskih tanjura koji će reprezentirati žene u

---

<sup>88</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

<sup>89</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

<sup>90</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

<sup>91</sup> National Museum of Women in the Arts <<https://www.youtube.com/watch?v=Z9muNnozFGY>>



povijesti. S obzirom da je izrađivala i oslikavala porculanske tanjure, u razmišljanju kako će postaviti tu izložbu prvobitno je mislila te tanjure objesiti na zid no kroz daljnje razmišljanje je shvatila da tanjuri trebaju biti izloženi na stolu. Ono što je doprinjelo samoj simbolici *The Dinner Party* je ideja Judy Chicago o Da Vincijevoj *Posljednjoj Večeri*. Prvi opis kojeg je smislila za *The Dinner Party* u svezi s *Posljednjom Večerom* je sljedeći: „*Reinterpretacija Posljednje Večere iz perspektive onih koji su kuhali kroz povijest.*“<sup>92</sup>. Pri određivanju količine žena koje će svojim djelom reprezentirati glavna nit vodilja je bila broj trinaest. Specifično trinaest jer toliko žena je potrebno da bi stvorilo vještici savez, vještici kao opreka svetim muškarcima, kao isticanje percepcije žena kao sukuba, vještica, utjelovljenje zla i sl. S obzirom da je kroz svoje proučavanje povijesti postignuća žena u društvu naišla na nemali broj individualki koje su bile značajne, broj trinaest nije bio dovoljan da bi prikazala svo bogatstvo na koje je naišla. Tako se odlučila, temeljeno na broju trinaest, na tri stola posložena u trokut, postaviti trideset i devet tanjura od kojih svaki reprezentira jednu ženu koja je bila značajna za određen period u povijesti. Na jednom stolu stoji trinaest tanjura. Ti tanjuri uključuju i žene raznih rasa, ne samo bijele rase. S obzirom da te žene nisu nužno samostalno ostavile trag u povijesti, već uz pomoć drugih žena, obitelji i zajednice, htjela je to naglasiti tako da je postavila stolove na pod koji je bio ispisan imenima drugih žena, došavši tako do broja devetsto devedeset i devet<sup>93</sup>. S ciljem podizanja slika na tanjurima kako bi prikazala žensku borbu za emancipacijom i oslobođenjem odlučila se posvetiti produciranju dimenzionalnih tanjura<sup>94</sup>. Taj proces je zahtjevaao uključivanje brojnih volontera, studenata kiparstva i keramike koji su pomogli u realizaciji tih tanjura. Također jedan bitan segment ovog djela su i stolnjaci tj. podlošci za tanjure. Odlučila se na ukrasno izvezivanje tkanine koja je bila duga 14,5 metara. Taj posao je delegirala Susan Hill koja je sa još jednim timom ljudi koji se bave ručnim izvezivanjem uspjela napraviti nevjerojatno velik posao koji je vremenski bio veoma iscrpan. Studio u kojem je realizirala taj projekt je postao središnje mjesto velikog broja volontera koji su pridonijeli razvoju djela. U nadi da će ovo djelo biti od nevjerojatnog značaja za daljnji razvoj i osnaživanje ženske umjetnosti, ali i ženske spoznaje o prethodnim postignućima žena i u nadi da se ženska postignuća nanovo ne obrišu Judy Chicago je htjela da se *The Dinner Party* za stalno postavi u nekom muzeju, kao dio stalnog postava. Nakon dugogodišnje borbe za stalnim postavom ovog djela u nekom muzeju, *The Dinner Party* je svoj dom našap u Brooklyn muzeju, u New Yorku. Elizabeth A. Sackler je žena koja je zaslužna za stalni postav

---

<sup>92</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

<sup>93</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

<sup>94</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

ovog djela. Utjecaj *The Dinner Party*-a opisuje na sljedeći način: „U prvih pet godina nakon postavljanja izložbe, preko pola milijuna posjetitelja je kružio oko *The Dinner Party*a s čuđenjem. Nekima je to djelo edukativno, nekima svjetionik, a drugima magnet, do je turistima odredište, a ženama koje se dobro sjećaju izložbe su oltar. Unutar nekoliko godina od otvorenja Centra za Feminističku umjetnost, nacionalne statistike su prikazale povećanje u planiranim solo izložbama žena i feminističkih umjetnica. Ovo je djelo značajno pridonijelo promjeni paradigme u svijetu umjetnosti.“<sup>95</sup>. Tri stola krase trideset i devet tanjura, od kojih svaki reprezentira jednu žensku ličnost koja je bila značajna kroz povijest. Tanjuri su ukrašeni apstraktnim crtežima vulve koja bi odgovarala ženi čiji tanjur krasi. Tanjuri predstavljaju razne žene, od . Prvi tanjur je posveđen Iskonskoj Božici iliti *Primordial Goddess* (Slika 11., Slika 12.). Prema istraživanjima Judy Chicago, u početku svijeta, ženski princip je bio viđen kao fundamentalna kozmička sila. Mnogi antički narodi vjerovali su da je svijet stvoren od ženskog božanstva koje je stvorilo svemir bilo sama, bilo sa muškim partnerom, uglavnom sinom kojeg je stvorila partenogenetski<sup>96</sup>. Opčinjenost univerzalnom Božicom je bilo izraženo kroz pijetet prema svim ženama, a žensko tijelo je opetovano bilo reprezentirano kroz umjetnost kao moćan simbol rođenja i ponovnog rođenja<sup>97</sup>. Prvi tanjur simbolizira žensku kreativnu energiju, izvorno žensko biće iz kojeg je sav život potekao jer postojalo je vrijeme kada se činilo kao da ne postoji distinkcija između Iskonske Božice, Zemlje i Zemljine kćeri, Žene<sup>98</sup>.

---

<sup>95</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

<sup>96</sup> Partenogeneza (grč. παρθένοσ: djevojka, djevica + -geneza), oblik spolnoga razmnožavanja u kojem se iz neoplođene gamete (obično jajne stanice) razvija nova jedinka. Hrvatska enciklopedija <<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=46802>>

<sup>97</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.

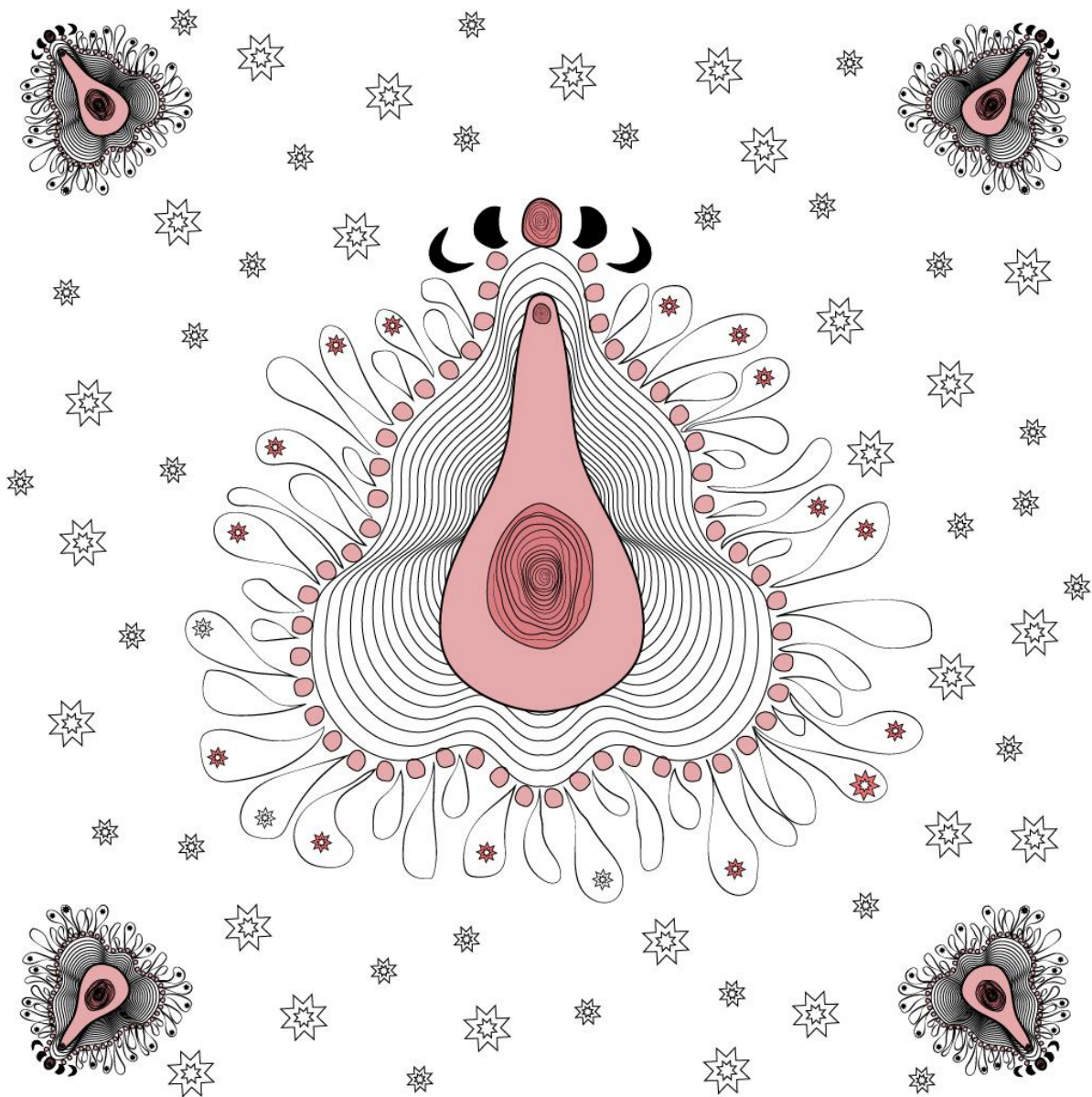
<sup>98</sup> Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014.



Slika 11. Judy Chicago, *Iskonska Božica*, porculanski tanjur, 1974., točne dimenzije nepoznate

Slika 12., Judy Chicago, *Iskonska Božica, The Dinner Party*, 1974., keramika, oslikavanje, tkanje, točne dimenzije nepoznate

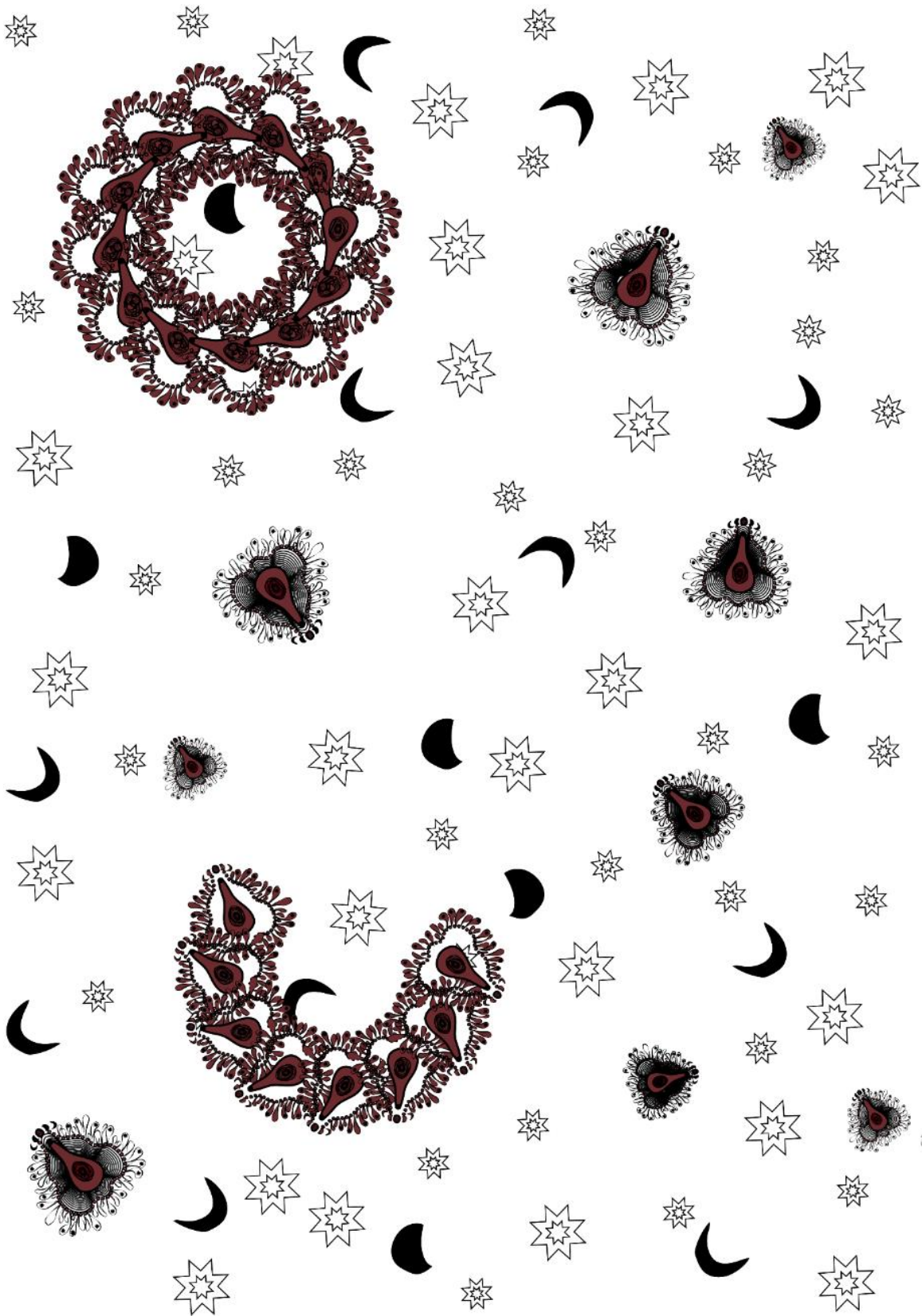
Među ostalim značajnim ženama koje su se našle na tanjurima se nalaze Gaia, grčka verzija mistične Majke Zemlje, božica Ishtar koja je tisućljećima bila štovana na području Mezopotamije, Kirka, čarobnica koja je zarobila Odiseja, Nefertiti, Judita, Virginia Wolf, Georgia O'Keefe i mnoge, mnoge druge. Kao poveznica s ovim djelom, za ovaj rad su razrađeni tekstilni uzorci (Slika 13., Slika 14.) koji se koriste u razvoju kolekcije. Povedeni premisom Judy Chicago o korištenju vulve kao središnjeg simbola, uzorci dobivaju formu slaganjem, ponavljanjem i raspoređivanjem simbola koji su značajni za menstrualni ciklus i mensturaciju. Simboli koji su značajni su mjesec, kao simbol promjenjivosti faza u ciklusu, zvijezde kao magični i astrološki simbol proricanja, proročanstava, introspekcije i uvida i na kraju sama vulva, izvor ženstvenosti koja je apstraktno prikazana stilskim jezikom dizajnerice.



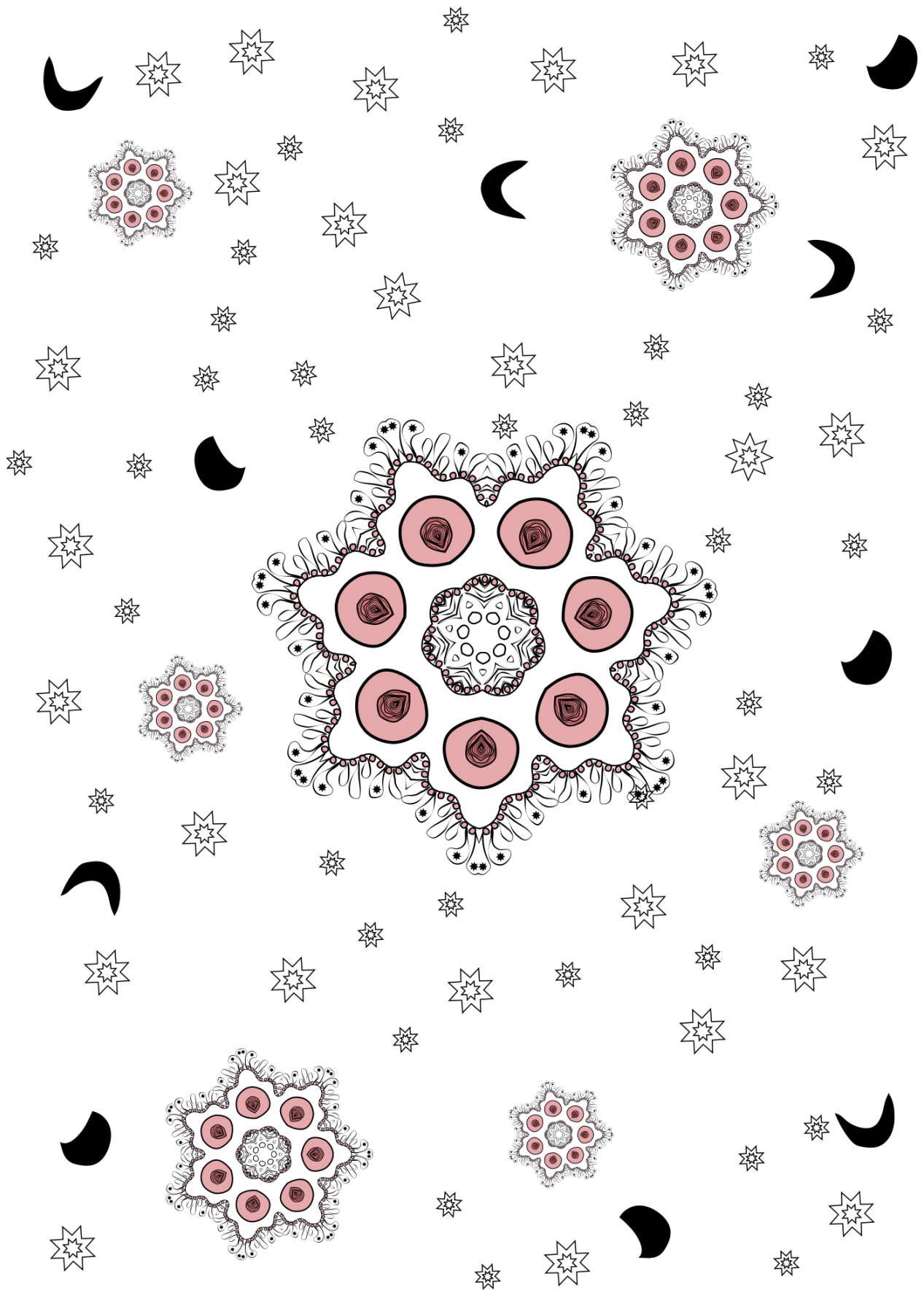
Slika 13. Ines Bašić, *Vulva I*, 2019., digitalni print, dimenzije prilagodljive

Iz osnovnih simbola je tehnikom ponavljanja i preklapanja stvoren krug koji reprezentira cikličnost menstrualnog ciklusa, ali i same prirode. Krug i polukrug su okruženi simbolima mjeseca u raznim fazama, zvijezdama i malim vulvama. Boja koja prevladava je tamno crvena i reprezentira lutealnu fazu i fazu menstruacije u menstrualnom ciklusu. Sljedeći tekstilni uzorak je također uobličen iz osnovnog simbola vulve no ovaj puta je složen tako da predstavlja folikul i jajnu stanicu što će odgovarati folikularnoj fazi i fazi ovulacije. Ovdje je ta jajna stanica složena u cvijet, kao simbol plodnosti, sreće i mladosti. Bitan dodatak ovom tekstilnom uzorku je raspored zvijezda koje okružuju folikularni cvijet. Raspored je od osobitog osobnog značenja dizajnerice jer je raspored izvučen iz fotografije noćnog neba iznad otoka Paga u

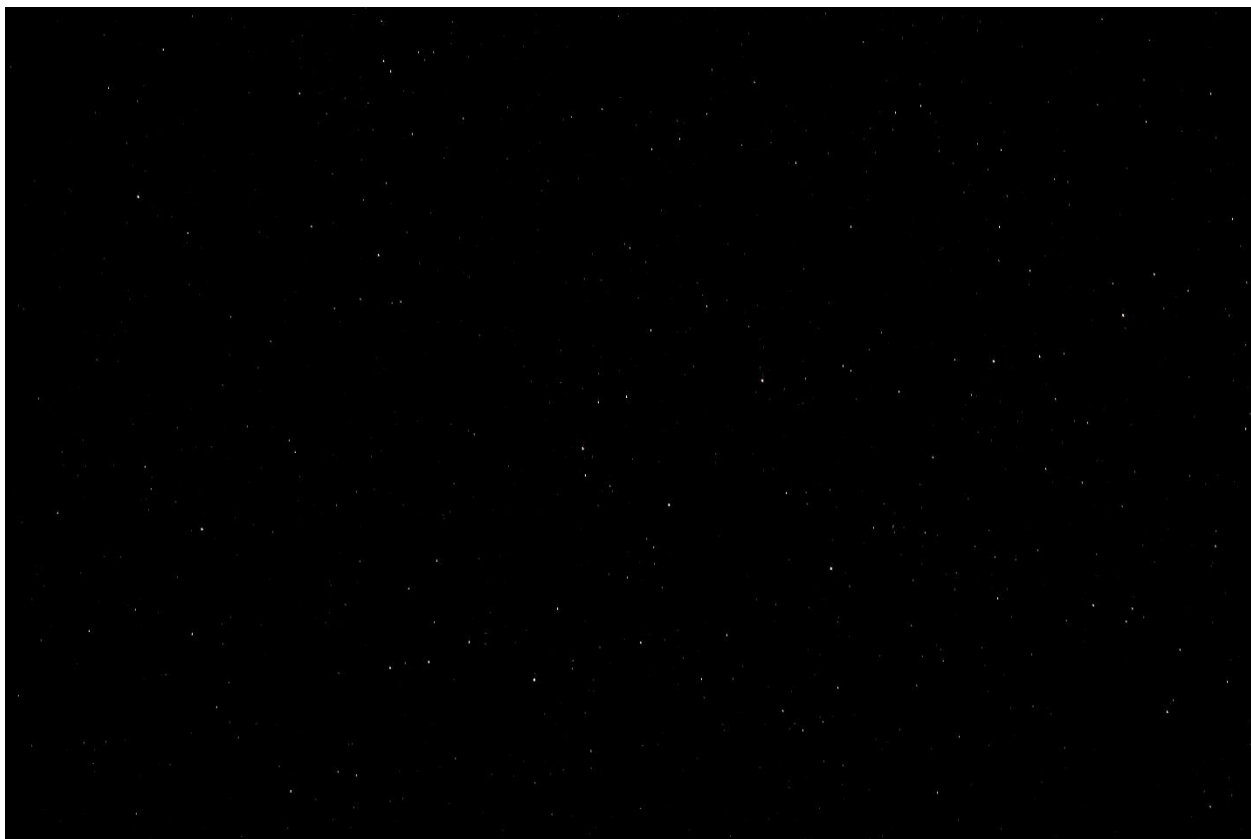
trenutku prekida dugogodišnje veze. To nebo simbolizira ponovno rađanje, obnavljanje i rast, baš kao što folikularna i ovulacijska faza označuju novi početak, rađanje ideja i zamisli.



Slika 14. Ines Bašić, *Vulva II*, 2019., digitalni print, dimenzije prilagodljive



Slika 15. Ines Bašić, Vulva III, 2019., digitalni print, dimenzije prilagodljive



Slika 16. Ines Bašić, *Fotografija noćnog neba*, 2021., 30cm x 25cm

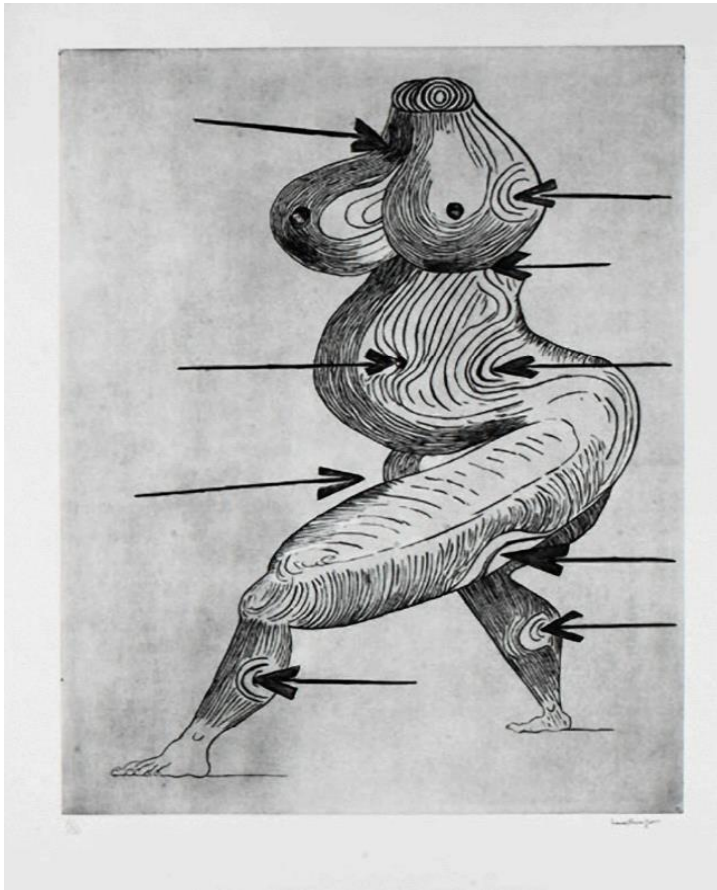
## 5.2. LOUISE BOURGEOIS I MANIFESTACIJA EMOCIJA

Louise Bourgeois je bila Francusko-američka umjetnica. Rođena je 1911. godine, a preminula 2010. godine. Najpoznatija je po svojim skulpturama, ali osim njih slikala je slike i izrađivala printeve. Iako nije službeno povezana niti s jednom strujom stvarlaštva ili ideologije, često ju se svrstava kao nadrealistkinju, feministkinju i ekspresionistkinju zbog tematike koju je obrađivala, ali i medija i tehnika koje je koristila pri izražavanju<sup>99</sup>. Većinu ili skoro svu svoju inspiraciju vuče iz traumi iz djetinjstva koje su najviše povezane s očevom prevarom majke sa Louiseinom dadiljom koja je s njima živjela deset godina. Zbog tog iskustva i traume koju je doživjela prevladavajući elementi ili arhetipovi koje istražuje u svojem radu su majka, otac i dijete<sup>100</sup>. Kako sama kaže, kroz svoj rad pretvara mržnju u ljubav. Jerry Gorovoy, njen prijatelj i asistent ju karakterizira kao osobu koja je bila iznimno polarizirana osoba koja se borila s anksioznošću. U tim stanjima anksioznosti je bila sklona ili stvarati ili napadati. Često je zbog toga bila zastrašujuća nekim ljudima. Za svoja djela, Louise Bourgeois govori kako im je svrha da budu uništena. Želi izraziti svoje emotivno stanje kroz stvaranje umjetničkih djela, a svoj bijes kroz uništavanje tih istih djela. Njen asistent, Gorovoy smatra da je za njezin zdrav razum

<sup>99</sup> Tate muzej <<https://www.tate.org.uk/art/artists/louise-bourgeois-2351>>

<sup>100</sup> Louise Bourgeois: I transform hate into love <<https://www.youtube.com/watch?v=qy7xJhImnLw&t=77s>>

bilo potrebno stvarati prema van ono što osjeća unutra, smatra da su emocije bile nevjerojatan pogonitelj njenog stvaralaštva<sup>101</sup>. Kao što i sama kaže, motivacija za njena rad je bila negativna reakcija na dadilju, što je pokazatelj da je ljutnja taj faktor koji ju tjera da radi i stvara<sup>102</sup>. Njen asistent Gorovoy dijeli njen stvaralački opus na raniju i kasniju fazu. U ranijoj fazi fokus je bio na razrješavanju traumi koje su nastale zbog oca dok kasnija faza kao fokus sadrži majku. Pa je tako najpoznatiji rad kasnije faze skulpture paukova koji reprezentiraju majku. Pauk koji služi kao identifikacija sa njenom majkom koja je bila krojačica i tkalačica. Pauk isto kao i krojačica i tkalačica tka i stvara. Pauci su Louise bili zanimljivi jer su ambivalentni, u isto vrijeme su zaštitnici, ali su i zastrašujući, kao i majka koja može biti i zla i dobra, ali u svakom slučaju zaštitnički nastrojena<sup>103</sup>. Djela koja su značajna za ovaj rad su crtež *Sainte Sebastienne* (Slika 17.) i *Cumuli I* (Slika 18.), djelo koje je nastalo u kasnijoj fazi njenog stvaralaštva, a koja je povezana s arhetipom majke.



Slika 17. Louise Bourgeois, *Sainte Sébastienne*, 1992., bakropis, 98cm x 78cm

<sup>101</sup> Louise Bourgeois: I transform hate into love <<https://www.youtube.com/watch?v=qy7xJhImnLw&t=77s>>

<sup>102</sup> Louise Bourgeois: I transform hate into love <<https://www.youtube.com/watch?v=qy7xJhImnLw&t=77s>>

<sup>103</sup> Louise Bourgeois: I transform hate into love <<https://www.youtube.com/watch?v=qy7xJhImnLw&t=77s>>



Sainte Sebastiene je bio ranokršćanski mučenik i svetac, koji je uglavnom prikazivan sa rukama na leđima. Louise se često vraćala prikazivanju ovog mučenika no uglavnom iz ženske perspektive. Zanimala ju je ideja agresije, između pasivnosti i agresije, postojanje neprijatelja, bivanje odbačenom i okruženost ljudima samo iz koristi. Zanima ju stanje u kojem stvari ne idu kako bi trebale, stanje u kojem je pojedinac pod opsadom i fizički i psihički<sup>104</sup>. U centralnu figuru koja je ženske forme ubodene su strijele koje označavaju napad i agresiju prema ženskom tijelu. Ovim crtežom se Bourgeois poigrava s pojmom boli i patnje, ukazujući na različite vrste tjeskobe - fizičke i emocionalne - koje mnoge žene šutke podnose<sup>105</sup>. Zanimljivo je povući paralelu s menstrualnim tabuima ovdje jer u mnogim društvima, menstruacija je simbol zla, boli i patnje koja pada isključivo na žene i one su te koje se posramljeno trebaju s njome nositi bez da prljaju ili onečišćuju muškarce, djecu i prostore, ali i hranu koji ih okružuju u vrijeme menstruiranja. Naglašene grudi, trbuh i bokovi su temelj za određivanje siluete određenih odjevnih predmeta koji se razvijaju za ovaj rad, a odgovaraju lutealnoj fazi i fazi menstruacije upravo zbog nabreklog trbuha, napuhnutosti koje žene proživljavaju u vrijeme PMSa i krvarenja. Još jedan od njenih radova, a koji je nastao u ranijoj fazi njenog stvaralaštva koja je povezana s arhetipom oca je Cumul I (Slika 18). Cumul I je prepun isprepletenih metafora o ženskim i muškim dijelovima tijela koji su simultano apstraktni i deskriptivni. U isto je vrijeme ova skulptura i privlačna i odbojna. Iako Louise poriče bilokakvu vezu skulpture sa spolnim organima, zaista je teško odvojiti se od misli da veza ipak postoji. Ono što Louise za ovu skulpturu govori je da je katalizator za izradu ove skulpture bilo traumatično djetinjstvo i nerazrješeni odnosi s ocem<sup>106</sup>. Ova je skulptura, kao i mnoge Louiseine skulpture, treapeutsko sredstvo rješavanja traumi iz djetinjstva i izbacivanja agresivnih i anksioznih misli s kojima se bori na površinu. Lutealna faza i faza menstruacije za ženu znače povlačenje u svoju dubinu, rješavanje dubinskih intimnih pitanja i nedoumica. Te faze označavaju vrijeme introspekcije, svladavanja emocija, osjećanje sve snage emocija koje proždiru žene iz ovih ili onih razloga. Zbog toga su ova djela umjetnice Louise Bourgeois koja svoj rad temelji na emocijama nevjerovatno dobra veza sa lutealnom fazom i fazom krvarenja menstrualnog ciklusa stoga su iz tih informacija i postavki postavljeni temelji za razvoj silueta tih faza menstrualnog ciklusa.

---

<sup>104</sup> MOMA, Louise Bourgeois: An Unfolding Portrait <<https://www.moma.org/audio/playlist/42/675>>

<sup>105</sup> ART BASEL, <<https://www.artbasel.com/catalog/artwork/43387/Louise-Bourgeois-Sainte-Sebastienne>>

<sup>106</sup> Khan Akademija <<https://www.khanacademy.org/humanities/art-1010/post-minimalism/post-minimalism-sculpture/a/louise-bourgeois-cumul-i>>



Slika 18. Louise Bourgeois, *Cumul I*, 1969., bijeli mramor na drvenom postolju, 51cm x 127cm x 122cm

### 5.3. PATTY CAROL I UDOBNOST POZNATOG

Patty Carroll je američka fotografkinja, rođena 1946. godine. Poznata je po svojim vividnim fotografijama koje krasi jarke boje, a najznačajniji rad je serija fotografija *Anonymous Women*. To je serija fotografija koja nastaje između 2016. i 2019. godine. Fotografije stvara pomoću šarenih instalacija koje na humorističan način sagledaju rodno bazirane uloge u domaćinstvu kao naprimjer scena žene u kuhinji pod nazivom *Appliances* (Slika 19.). U fokusu su lutke za izloge koje su smještene u centar radnje i centar slike. Ovim slikama želi prenijeti poruku da žena postaje žrtvom katastrofa u domaćinstvu. Njene aktivnosti, opsesije i objekti je poražavaju. Sobe koje su glavne u predstavljanju domaćinstva i žene u domaćinstvu su kuhinja, blagavaona, knjižnica i sl<sup>107</sup>. Serija fotografija *Anonymous Women* koja je veoma značajna za ovaj rad je serija *Draped*. To je serija kojom prikazuje potpuno stapanje sa stanom u kojem žena živi i obitava. Bavi se problematikom dihotomije domaćinstva. S jedne je strane domaćinstvo mjesto ugodne i sigurnosti, a s druge strane domaćinstvo može postati kamuflaža individualnog identiteta kada idealizirani dekor postane opsesija ili indikacija pozicije i statusa. Ostajanje kod kuće nekim ženama znači moć i osnaživanje, dok drugim ženama ostajanje kod

---

<sup>107</sup> Patty Carroll službena stranica <<https://pattycarroll.com/anonymous-woman-demise/>>

kuće simbolizira zatvor<sup>108</sup>. U kojem god slučaju, svakoj ženi je potrebna soba samo za nju, za njen mir i introspekciju jednako kao i za rad i izražavanje. Ova serija se međuostalim referira na žene koje nose burke, drapirane statue renesanse, časne sestre u odorama, Djevicu Mariju, svećeničke halje i antičku grčku i rimsku odjeću. Za razvoj silueta kolekcije, fotografija *Fishy* (Slika 20.) je upotrebljena kao konceptualni začetak siluete koja je naknadno razrađena u odjevni predmet koji može pasati bilokoj fazi. S obzirom da se radi o zatvaranju u sigurnost i ugodu može biti iskorištena za fazu krvarenja.



Slika 19. Patty Carroll, *Anonimne žene: Kućanska propast: Uređaji*, 2016.-2019., fotografija, dimenzije nepoznate

<sup>108</sup> Patty Carroll službena stranica <<https://pattycarroll.com/draped/>>



Slika 20. Patty Carol, *Anonimne žene: Drapirane, Ribica*, 2010., fotografija, dimenzije nepoznate

## 6. MENSTRUALNA KRV, MENSTRUALNI CIKLUS, VAGINE I ŽENSKA PRIRODA U MODI

U modi je krv više revolucionarnog značenja. Rijetko se koji modni dizajner dotaknuo tematike specifično menstrualnog ciklusa no često se događalo da se krv koristi kao izraz revolta, radikalnosti i šok elementa. Tako Thom Browne 2019. godine za MET Galu pjevačicu i repericu Cardi B oblači u haljinu anatomske siluete (Slika 21.) koja je prošivena i punjena punilom od gušćjeg perja, a na koju se gumbima pripaja plašt ili šlep koji je također prošiven i ispunjen punilom. Ova haljina je direktno poveziva sa fazom menstuacije s obzirom na kolorit, siluetu i tehniku izrade. Tamno crvena podsjeća na menstrualnu krv, dok silueta sugerira božanstveno ženstveno sa svojim oblinama, istaknutim grudima i bokovima. Tehnika izrade sugerira veliku udobnost odjevnih predmeta zbog osjećaja sigurnosti koji se postiže utezanjem,

ali i zbog topline koja se postiže punjenjem. Thom Browne na svojoj službenoj stranici objavljuje tekst o samom ovom odjevnom predmetu:

*„A dream, a double dream  
of row upon row upon row  
of satin heels, pumps, and longwing platform brogues.  
floating above, angelic, shimmering, whispering, dreams of tulle and silk and lace,  
decadent delicacies of couture fantasies,  
cardi b dressing for reverie, for beauty that comes before the beautiful fall.*

*Purling melodies erupt as gauzy hands draw from chaos the gown of a paris camp queen,  
oxblood tulle and silk organza layers and gathers, full and voluminous.  
fabric that twists and waves, ruffles and cuts, molds into its own crowning monochrome  
glory.  
but all as light as summertime air, a diaphanous mist of revelry and fantasy.  
a tulle sculpture.*

*A fever dream, a madcap dash of divine creation,  
35 heads, 70 hands, 54 celestial revolutions of the earth to forge this fantasy in tulle.*

*Every bead placed and sewn by hand,  
the queen walks and glides  
in her dress made of 30,000 stitched and dyed oxblood coque feathers,  
trailing behind her a oxblood train of tulle ...*

*Dream? yes, a double dream  
of warm wild nights floating on jasmine scented air,  
of bodies light as planets gyrating in the summer sky.  
shapes shift, bustiers keep, garters hold, trousers dangle,  
as long as the dream holds too.*

*... don't wake me up, please ...* <sup>109</sup>

---

<sup>109</sup> Thom Browne službena stranica, <[https://www.thombrowne.com/us/article/-tulle-sculpture->](https://www.thombrowne.com/us/article/-tulle-sculpture-)

Kroz ovaj tekst jasno je vidljivo da je ova haljina zamšljena kao san, kao umjetničko djelo koje je nastajalo uz pomoć trideset i pet osoba, u pedeset i četiri dana uz trideset tisuća našivenih pera, izvezenih perli, ukrašenog tila, organdija i svile. U više se navrata spominje san kao glavna karakteristika ovog odjevnog predmeta. A menstruacija i lutealna faza, kao što je vidljivo iz prijašnjeg teksta su direktno povezane sa snovima i podsvjesnim.



Slika 21. Cardi B, obučena u Thom Browne haljinu, MET Gala 2019.

Revija prikazana na New Yorkškom tjednu mode 2018. pod nazivom Indiskretni dragulji jedna je od prvih revija kontroverznog brenda Namilia koji se bavi seksualnom emancipacijom i otvaranjem dijaloga o seksualnosti. Inspiracija za ovu kolekciju je djelo Denisa Diderota, Indiskretni dragulji<sup>110</sup>. Prvi je to roman Denisa Diderota, a anonimno je objavljen 1748. Riječ je o alegoriji koja Luja XV. Iz Francuske prikazuje kao Mangogula, sultana Konga, koji posjeduje čarobni prsten zbog kojeg ženske vagine razgovaraju. Pokušava ukazati na štetnost pop kulture koja zbunjujuću dihotomiju arhetipa djevice i kurve. U isto vrijeme se u popularnoj kulturi s jedne strane potiče istraživanje seksualnosti dok se s druge strane demonizira promiskuitet. Ova kolekcija otvara dijalog o potrebi žena da više međusobno komuniciraju o svojem božanstvenom femininom, o svojoj seksualnosti, kreativnoj prirodi i plodonosnoj strukturi. Namilia poručuje da je potrebno prestati tretirati seks kao taboo temu, već ga treba

<sup>110</sup> Namilia službena stranica, <<https://namilia.com/?left=/gridpage/ss18-all/&right=/shop/>>

tretirati kao prirodan i slavljem aspekt života. Jednako kao što bi to trebalo biti sa menstrualnim ciklusom. Mlade o tome treba obrazovati u svim svojim kompleksnostima od čudesnog do čudnog, intimnog do ludog, molitvenog do moćnog i šire<sup>111</sup>. Svojom tematikom ova kolekcija bila bi poveziva sa folikularnom fazom i fazom ovulacije menstrualnog ciklusa. Uprav zbog otvorenog pristupa seksu i seksualnom obrazovanju. Upravo zbog odnosa nevinosti i seksualnosti koji leži u pozadini priče ove kolekcije.



Slika 22. Namilia, *Indiskretni dragulji*, New York tjedan mode 2018.

Comme des Garcones svojom kolekcijom *Roses and blood* (Slika 23.) iliti Ruže i krv za sezonu proljeće ljeto 2015. pokušava prikazati pretvaranje nečeg uznemiravajućeg u nešto lijepo. Sve je bilo crveno osim jedne zloslutne crne kapuljače prema kraju revije, odjekujući ranijom verzijom crvene kapuljače koja se pojavila u lakiranoj koži. Nije bilo čak ni velike varijacije u

---

<sup>111</sup> Namilia službena stranica, <<https://namilia.com/?left=/gridpage/ss18-all/&right=/shop/>>

crvenom; bila je to ista ružičasta, ili makova crvena, izražena uvijek iznova u vrlo različitim teksturama i siluetama<sup>112</sup>. Crvene ruže koje su otvorile reviju referiraju se na snažnu strast i užas ljubavi, no ubrzo su se odmotane ruže pretvorile u crvene vrpce i kožne jezike, podsjećajući na kožu oljuštenu s ljudskog tijela, otkrivajući pulsirajuće mišiće ispod njih. Meke cijevi koje podsjećaju na ljudske organe; bijela se pojavila nakratko iako je izgledala poprskana krvlju. Kombiniranje materijala - debeli i tanki, slojeviti i napuhani, razbarušen i napuhan, uvijen i spljošten, sjajan i mat, podstavljene i skulpturalne - stvorilo je taktilne dihotomije. Poveznica koja se javlja sa menstrualnim ciklusom je upravo sa fazom krvarenja i lutealnom fazom. Ljuštenje, kidanje, krvarenje, sve su to procesi koji prate faze nakon ovulacije. Faze koje simboliziraju introspekciju, ali i bol i čak gađenje.



Slika 23. Comme des Garcones, *Ruže i krv*, 2015.

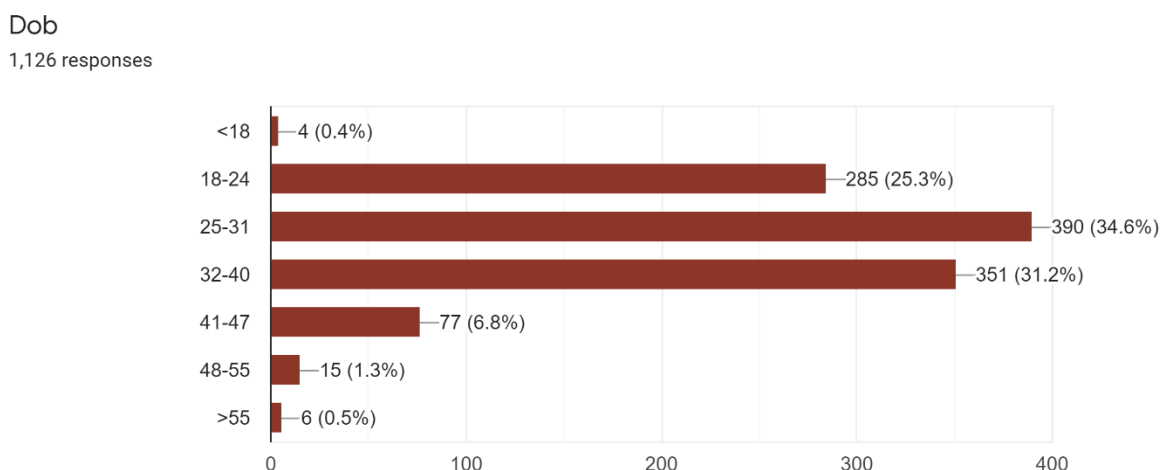
<sup>112</sup>Vogue, <<https://www.vogue.com/fashion-shows/spring-2015-ready-to-wear/comme-des-garcons>>



## 7. REZULTATI ANKETNOG ISTRAŽIVANJA

S ciljem prikupljanja potrebnih informacija za oblikovanje i određivanje odjevnih komada potrebnih za izradu kolekcije provedena je anketa na temu menstrualnog ciklusa i odjeće koje žene nose u određenim fazama menstrualnog ciklusa, a uz dodatna, čak i intimnija pitanja čija je svrha bila odrediti ton kolekcije i ispitanicama pružiti platformu da izraze nešto što drže u sebi već dugi niz godina. Od pitanja o menarhi<sup>113</sup> (fusnota o opisu menarhe), do odnosa s majkom, poriva za vrijeme PMSa itd. Anketi je prisustvovalo 1126 žena. Anketa nije bila ograničena prostorom i godinama s obzirom da ženama menstrualni ciklusi počinju čak i u 8. godini života, a može trajati i do 60., 70. godina ženina života. Najveći postotak, 34,6% ispitanica se ipak nalazi u grupaciji žena od 25. do 31. godine života.

### 7.1. DEMOGRAFSKA PITANJA



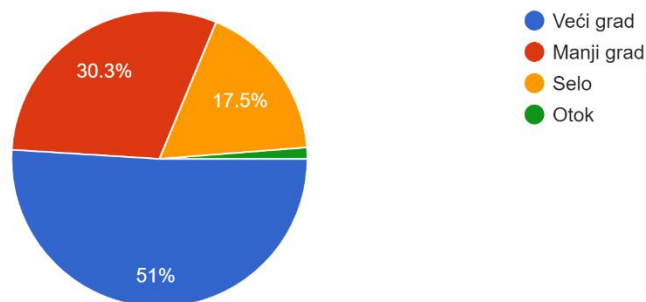
Graf 2. Trenutna dob ispitanica

Od 1126 ispitanica, 4 ispitanice imaju manje od 18 godina, 285 ih je u dobnoj skupini od 18 do 24, 390 je u dobnoj skupini od 25-31, 351 je u dobnoj skupini 32-40, 77 je u dobnoj skupini 41-47, njih 15 je u skupini od 48 do 55, a njih 6 ima više od 55 godina.

<sup>113</sup> Prva mjesečnica (menstruacija), nastup spolne zrelosti u žena. Menarhe počinju ranije u zemljama s jačom insolacijom, a u Hrvatskoj u prosjeku u dobi od 12,8 godina – Hrvatska Enciklopedija

### Mjesto stanovanja

1,126 responses



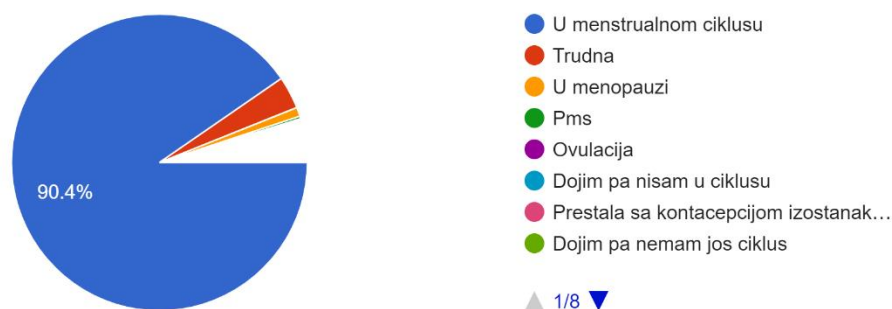
Graf 3. Mjesto stanovanja ispitanica

Od svih ispitanica, 51% onih koje su prisustvovala anketi je iz većih gradova, 30,3% je iz manjih gradova, 17.5% je sa sela, a 1.2% je sa otoka.

Na pitanje „U kojem se trenutno stanju nalazite?“ sa ponuđenim odgovorima „U menstrualnom ciklusu“, „Trudna“, „U menopauzi“ i slobodan odgovor, 90.4% svih ispitanica je u stanju menstrualnog ciklusa, a ostale su ili trudne, u menopauzi ili dr. U ovom odgovoru je zanimljivo vidjeti, iako u manjini, neosvještenost razlike između menstrualnog ciklusa te same faze menstruiranja i faza unutar menstrualnog ciklusa. Često žene vide to kao istu stvar, a zapravo je menstruiranje jedna od faza menstrualnog ciklusa. Ta neosvještenost razlike se očituje u odgovorima poput „u pms-u sam“, „u fazi krvarenja“ i sl.

### Trenutno stanje

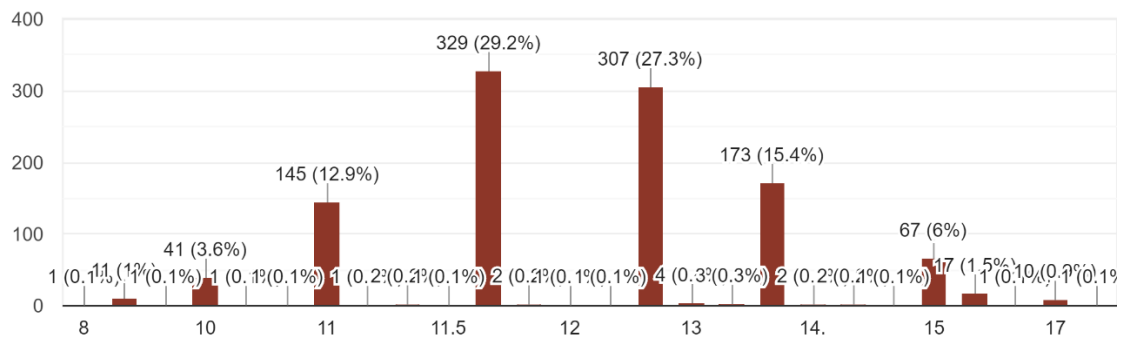
1,126 responses



Graf 4. Stanje u kojem se žene nalaze u vrijeme ispunjavanja ankete

S koliko godina ste prvi puta dobili menstruaciju?

1,126 responses



Graf 5. Prva menstruacija i godine kada je prva menstruacija dobivena

Tablica 1. Odnos godina i broja žena sa prvom menstruacijom

Godine života	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Br. žena	1	12	43	149	333	314	176	67	18	10	1

Od svih 1126 ispitanica, nijedna nije menstruaciju dobila prije 8. godine života, a ni nakon 18. godine života. Najveći postotak žena, otprilike 86% je menstruaciju dobilo između 11. i 14. godine života.

## 7.2. O VAŠEM MENSTRUALNOM CIKLUSU

Na pitanje: „Sjećate li se kako ste se tada osjećali? Kako su reagirali vaši roditelji ako ste im rekli? Tko je bila prva osoba kojoj ste rekli i kako je reagirala?“ koje je iziskivalo opisni odgovor neki od odgovora su zaista zanimljivi, a najzanimljiviji su uvršteni ovdje skoro u cijelosti.

„Osjećaj nisam imala. Toliko sam ju iščekivala da na kraju kada sam ju dobila osjećaj nije bio ništa posebno. Prva osoba kojoj sam rekla je bila moja baka kod koje sam bila na ljetovanju. S obzirom da sam bila 300km od svoje kuće morala sam reći njoj i nju tražiti novce za uloške jer nisam imala svoj novac naravno. Tada mi je ispričala kako je to bilo kada je ona bila mlada pa su same sebi šivale uloške od gaza i krpa te se tako motalo oko struka dokle god imaju menstruaciju. Zahvaljujući ljetovanju i menstruaciji imam bolji odnos sa bakom. Mogu s njom

*i danas popričati o svemu, pogotovo sada o ciklusima nakon poroda i sl. Mama nije bilo nešto oduševljena niti je obavijestila tatu kako sam ja to htjela s izgovorom kako on to još ne treba znati. Kada sam se vratila s ljetovanja i krenula u školu mame nije bilo kod kuće a tata je naišao s posla. Ja sam bila u bolovima, a on nije znao što se događa pa sam mu tek tada rekla da imam menstruaciju i da me boli trbuh pa je bio malo kao razočaran jer nije znao, ali... otišao je do apoteke i nakupovao uložaka i tableta svih vrsta jer nije znao koje trebam, a nisam ni ja gledala pa sam popila nekakvu jaku tako da sam bila kao drogirana par sati. Svo vrijeme je bio uz mene. Nije nikuda mrdnuo iz dnevnog boravka dok se ne uvjeri da me tableta popustila. Danas se nasmijemo tome kada se dokopamo te teme..“*

*„Bila sam prestravljena jer sam bila nespremna, i mamu je iznenadilo, nije očekivala tako rano. Plakala sam, mama me tješila, sve mi objasnila (njoj sam prvoj rekla). Ne sjećam se za tatu, mislim da nije pokazao da zna, ali znam da mu je mama rekla. Baba me pozvala sebi tih prvih dana kad su joj rekli i poklonila mi neko svoje zlato uz riječi: "Sad si postala žena i to moramo obilježiti." Sve mi je to bilo bizarno i neshvatljivo, zašto je to bilo toliko bitno, nešto sto je takva tlaka, teret, obaveza, bol. Teško mi je bilo jer sam bila prva u razredu i osjećala sam se skroz nedorasla situaciji. Nisam mogla pričati ni s jednom prijateljicom o tome jer nijedna nije još znala kako je to.“*

*„...Ponos je vrlo brzo prošao kad sam shvatila koliko me to sranje osakati svaki mjesec u normalnom funkcioniranju...“*

*„Mama me već ranije pripremila da ću uskoro dobiti menstruaciju. Sjećam se da je rekla ako tada budem u školi da stavim maramicu dok ne dođem kući. Bio je 6.12.1990. i otuširala sam se prije škole koja je bila u popodnevnoj smjenu. Obukla sam donje rublje i primijetila crvenu mrlju uskoro. Mama je bila na poslu, a tati nisam htjela reći. Znala sam gdje stoje mamini ulošci, ali sam svejedno otišla u školu bez njega i bez stavljanja maramice. Srećom krvarenje je bilo lagano pa sam izdržala nastavu unatoč nelagodnom osjećaju i svjesnosti da sam dobila menstruaciju. Kad sam došla doma, pozvala sam mamu u wc i pokazala joj mrlju. Mama se nasmijala i radosno uzviknula nešto kao: - Bravo, dobila si stvari. Uputila me kako trebam staviti uloške i redovito ih mijenjat. Dok sam se presvukla, ona je prenijela vijest tati i tetki koja je tad bila kod nas. Dolaskom u boravak svi su mi veselo čestitali i grlili me. Sjećam se da mi je bila nelagoda. Znala sam da je to važan trenutak, ali mi je bilo i neugodno, makar su moji bili vrlo otvoreni i topli roditelji. Sjećam se još da sam se sutra dan tijekom igre na ulici pitala što mi je upalo u hlače, kao možda list jer smo prije toga bili u šumu, točno se sjećam te*

*misli. Stala sam sa strane u jedan zaklon i išla izvaditi taj list - bio je to uložak na koji sam bila potpuno zaboravila... mislila sam sama sa sobom kako dobro da ga nisam izvukla na sred ulice ispred svih. :D Sjećam se i da sam 2. u razredu dobila menzes i bila ponosna. Svim curama je to bio fokus - tko je dobio i kad će one dobiti. Valjda smo se htjele osjećati odraslima - kako smo bile budalaste. :D“*

*„Sjećam se vrlo detaljno tog trenutka. Bilo je ljetno lijeno popodne, školski praznici su se približavali kraju, a mlađa sestra i ja smo se igrale. Ja sam sjedila na podu, leđima naslonjena na ormar, u gaćicama i majci, savijenih i raširenih nogu. Sestra je primijetila da imam nekakvu mrlju na gaćica i obratila mi je pažnju na to. U tom trenu sam znala odmah da to mora biti menstruacija. Znala sam da je to to, da neka bezbrižnost s time nestaje. Sestra je inzistirala na tome da kažem odmah mami i da provjerimo šta je to, a ja sam ju zamolila da se strpi, da još malo tako sjedim kao da ništa nije bilo pa ću onda otići do mame. Prošlo je možda 5-10min, toga se više ne sjećam, samo znam da sam se još malo htjela pretvarati da toga nema i biti malo dijete. Zatim sam otišla do mame i tu mi sjećanje blijedi, ali imam u magli sjećanje da se nekako uozbiljila, objasnila mi je i pokazala kako se stavlja uložak s tim da je bila malo nervozna oko toga i oko moje nespretnosti oko lijepljenja uložka...i sjećam se da mi je u jednom trenu bila rekla da sam sad postala žena i bila se nasmijala. Ja samo znam da sam dijelom bila ponosna na tu novost u mom životu, ali sam i velikim djelom žalila što se to već dogodilo i željela da menstruacije nema i da budem bezbrižna poput dječaka. Bila sam malo ljubomorna na njih u osnovnoj školi...to me s vremenom prošlo.“*

*„Mama me je dobro pripremila za pubertet i to nije bila tabu tema, niti sam se plašila toga, a pošto je ona rano dobila ciklus očekivale smo da ću tako i ja. Kada se desilo osećaj je bio kao kada ti ispadne prvi zub - nešto dugo iščekivano što se najzad desilo, a na neki način dokazuje tvoju zrelost. Mešavina uzbuđenja i olakšanja, ali i zbunjenost jer to nije bila prava menstruacija kakvu mama ima, već samo roze fleka na vešu...“*

Iz ovih odgovora može se zaključiti da je prva menstruacija u današnjem društvu generalno traumatično iskustvo uz one iznimke gdje se znanje o menstruaciji i menstrualnom ciklusu na vrijeme i s koljena na koljeno prenosi. Traumatično je iskustvo kako zbog nedostatka komunikacije, znanja i informacija od strane roditelja bilo to majke ili oca tako i zbog stigmatizacije od rane dobi, još u školskim klupama ponajviše od strane vršnjaka i vršnjakinja. Tek manji postotak ispitanica je iskazalo iskrenu i istinitu radost i sreću zbog prve menstruacije te ohrabrenje i osnaženje zbog početka jednog velikog i bitnog ciklusa u životu svake žene.

Većina ispitanica je doživjela i pozitivne i negativne emocije glede svoje prve menstruacije. Sreću i radost su doživjele jer su postale dio ženskog kolektiva i ženske svijesti, a strah i nedoumice su doživjele zbog normi društva u kojem žive i zbog očekivanja koje se na žene od tog trenutka prve menstruacije stavlja. Jedan odgovor se posebno istaknuo, a to je ovaj :...*“Baba me pozvala sebi tih prvih dana kad su joj rekli i poklonila mi neko svoje zlato uz riječi: “Sad si postala žena i to moramo obilježiti. “ Sve mi je to bilo bizarno i neshvatljivo, zašto je to toliko bitno, nešto što je takva tlaka, teret, obaveza, bol. Teško mi je bilo jer sam bila prva u razredu i osjećala sam se skroz nedorasla situaciji. Nisam mogla pričati ni s jednom prijateljicom o tome jer nijedna nije još znala kako je to.”* U ovom odgovoru su vidljive dvije perspektive i dva odnosa prema menstrualnom ciklusu. Prvu perspektivu nosi takozvana „baba“ koja želi obilježiti prijelaz iz djevojčice u ženu. Tu perspektivu nosi osoba koja je proživjela skoro puni životni vijek i doživjela je početak i kraj svoje menstruacije, porod vlastite djece i unuka tako da i sama zna što taj proces i ciklus donosi. Darivanjem djevojčice u vrijeme prve menstruacije zapravo ta baka nesvjesno ili svjesno radi obred prijelaza kojim obilježava prelazak djevojčice iz jednog u drugo životno doba, a u ovom slučaju to je ulazak u adolescenciju. Drugu perspektivu nosi sama ispitanica. Ispitanica menstruaciju i menstrualni ciklus doživljava kao teret, obavezu i bol. Općenito kao prepreku u životu i nije joj jasno kako nešto toliko „opterećujuće“ može biti toliko bitno i značajno da je potrebno darivanje ili ikakvo obilježavanje samog događaja. Zanimljivo je gledati u tom odgovoru generacijski prijenos znanja ili osjećaja o menstrualnom ciklusu. Njena baka očito doživljava menarhu kao jako bitan trenutak u životu žene. Majka ispitanice koja je indiferentna prema samom menstrualnom ciklusu, a dok sama ispitanica menstruaciju doživljava kao teret. Iz ovih je odgovora vidljivo također da djevojčice već intuitivno poznaju i očekuju menstrualni ciklus i njegov početak.

Na pitanje: *„Ovisno o tome kada ste dobili prvu menstruaciju, mislite li da je to utjecalo na vaš život? (sram ili neugoda koji su prouzročili dugotrajnu traumu bilo da je menstruacija došla jako rano ili jako kasno, ranije/kasnije "upaljena" seksualnost i porivi i sl.)“* odgovori su bili razni no prevladavajuća misao je ta da se u ispitanicama s dolaskom menstruacije bez obzira na dob počeo javljati sram oko sebe i svojeg tijela, ali ne zbog svojeg tijela i svojeg menstrualnog ciklusa već zbog načina na koje društvo gleda djevojke koje počnu menstruirati i sukladno time se i fizički razvijati. Javljaju se mirisi, rastu grudi i dlake, stražnjica i bokovi također počinju rasti i sve to utječe na djevojke na način da na sebe prestanu gledati kao na dijete već se počinju nasilno doživljavati ženama iako bi se mnoge od njih i dalje htjele osjećati

i ponašati kao djeca, a koja na kraju krajeva, bez obzira na početak ciklusa, one to i dalje jesu. Neki od zanimljivih odgovora koji će potkrijepiti prethodne tvrdnje su:

*„Sigurno je utjecalo, mislim da sam u tom periodu prestala ići na igralište. Jako sam voljela igrati nogomet/rukomet, čak više s dečkim nego s curama, i s tom promjenom sam se počela odvajati od dečki, jer sam "prestala biti dijete", više nisam kao oni, itd.“*

*„Nisam osećala sram i neugodu, ali jeste bilo malo čudno jer sam bila muškobanjasta devojčica, a medju prvima u odeljenju sam dobila menstruaciju i grudi. Kasnije sam razvila manekensku građu - mršava ali sa relativno bujnim grudima i celog života se mučim da pomirim to muškobanjasto u sebi sa ženstvenošću koju osećam ali nemam potrebu da javno ističem.“*

*„Jako dugo sam izbjegavala društvo kada imam menstruaciju . Mislila sam da svi tada znaju. Točnije to je bilo u osnovnoj školi. Jer su nas dečki uvijek zadirkivali.“*

*„Zbog toga što je došla rano, ranije nego ostalim djevojkama u razredu sam bila neugodno iznenađena. Pogotovo jer je iskustvo bilo vrlo bolno, a nakon toga još i bolnije. Znala sam preležati cijeli dan u krevetu grčeći se od bolova i gledajući na sat u očekivanju kada ću moći uzeti iduću tabletu za bolove. Seksualni porivi su također počeli ranije nego što bih htjela i to nije imalo dobar efekt na moje djetinjstvo. Rana menstruacija je učinila da sam prebrzo odrasla.“*

*„Pa u svakom slučaju baš to me frustriralo što sam prerano dobila (prerano sa mojeg stajališta) i što se sve počelo mijenjati. Počela sam se pretvarati u ženu, a iskreno ni sada sa 28 se ne osjećam kao žena nego kao dijete a kamoli tada. Počela sam s vremenom istraživati svoje tijelo, pratiti što se dešava sa mnom itd. Sve mi je nekako i danas u glavi da sam prerano odrasla i da je to sve zajedno za mene prerano počelo.“*

*„Kasno sam dobila u poređenju sa mojim drugaricama. Mama je prvu menstruaciju nekako tragično shvatila, ali ona sve tako nekako s puno brige gleda, pa se nisam obazirala, ali podsvesno mi je to bilo u glavi. Ponekad sam mrzela što sam žensko jer sam imala velike bolove. Takodje neredovni ciklus je učinio da se osećam kao da sa mnom nešto nije u redu.“*

*„Utjecalo je uvelike. Prvo me bilo sram, a poslije sam se osjećala odraslo, zrelo što opet nisam bila. S vremenom je to utjecalo i da želim biti prisutna u muškom društvu, rane ljubavi, a dolazilo je do nekontrolirane „napaljenosti“ i ranog seksualnog odnosa, po meni gledajući sada.“*

*„Generalno sam kasnila za drugaricama u fizičkom razvoju, nisam bila skroz prihvaćena zbog toga, dešavalo se da me zadirkuju zbog toga. Osećala sam se manje vrednom, manje ženskog pola od njih. Mislim da mi je to i dalje negde podsvesno ostalo.“*

*„Naravno da je utjecalo. Nakon prve menstruacije ništa više nije isto bilo. Budi se seksualnost. Roditelji su me počeli gledati kao zreliju osobu, na način sad si žena, možeš već to i to, nema više izvlačenja na to ja sam dijete.“*

*„Utjecalo je na kvalitetu života jer me je bilo strah svake iduće. Nisam znala hoće li boljeti jače, slabije, jednako...izostajala sam s bitnih događaja u životu zbog menstrualnih bolova.“*

*„Sram u školi jer sam među prvim curama u razredu dobila mengu. Posebno oko tjelesnog... Također, ranije su mi se razvile grudi pa je to izazivalo pažnju i starijih dečki.“*

*„Bila sam još curica i bilo me je sram zato što neke moje prijateljice, starije od mene još nisu dobile menstruaciju. Voljela bih da sam ju dobila bar dvije godine kasnije.“*

*„Ranije sam se krenula razvijati u djevojku od ostalih cura u razredu zbog čega su me momci napastovali, davali ružne komentare, dirali...“*

*„Prestala sam biti dijete fizički, a nastavila biti dijete psihički“*

*„Neugoda jer su svi od prvog do današnjeg ciklusa bili bolni i trebalo je to uskladiti sa svim obvezama koje su dolazile kroz život.“*

*„Bilo me je strah da neću imati djece jer su sve djevojčice već imale menstruaciju, a ja nisam.“*

*„Kasno dobivena menstruacija, kasnije spolno sazrijevanje, sram vezan uz seksualnost.“*

Na pitanje: *„Vidite li se u ijednoj od ovih skupina koje definiraju simptome predmenstrualnog sindroma (PMS-a)?“* na koje je bilo moguće odgovoriti sa više odabira najviše ih ima kombinirane simptome. Najčešći simptomi su: pojačana razdražljivost, svadljivost – javlja se potreba za samoćom i povlačenjem u sebe, migrene, bol u donjem dijelu leđa, nadutost, nateknute grudi, povećana fizička osjetljivost, pojačan apetit općenito, ali i pojačana želja za slatkim, plakanje bez razloga, osjećaj tuge i napuštenosti. PMS uglavnom postaje izraženiji s godinama, s lošijom prehranom i višim razinama stresa. Žene koje su prešle na zdraviju prehranu kažu da im je i PMS slabiji.



Na pitanje: „Prema vlastitom iskustvu, mislite li da vaš PMS utječe na odnose sa drugim ljudima?“ čak 54,9% je odgovorilo potvrdno dok njih 37,6% smatra da PMS ne utječe na odnose s drugim ljudima. Preostalih 7,5% se nalazi negdje između te dvije krajnosti.

Prema vlastitom iskustvu, mislite li da vaš PMS utječe na odnose sa drugim ljudima?  
1,126 responses



Graf 6. Utjecaj PMS-a na odnose s drugim ljudima

Na pitanje: „Ako je odgovor bio da, molim vas ukratko opišite na koji način PMS utječe na tvoje odnose s drugim ljudima?“ najčešći su odgovori bili usmjereni ka povlačenju u sebe, povećanoj razdražljivosti, potrebi za svađom i upozoravanjem drugih na svoje trenutno stanje te smanjenu toleranciju na neugodne i stresne situacije. A neki od odgovora su bili sljedeći:

*„Što sam se više približavala tridesetima i sada došla u tridesete, PMS mi je postajao sve jači i potpuno nepredvidljiv. Počela sam primjećivati da me partner s kojim živim počeo izbjegavati u to vrijeme ili da se mora suzdržavati i paziti što će reći. Tako je već bilo mjesecima i tada sam zaključila da moram nešto učiniti u vezi toga. Biljnim preparatima sam se dovela u red i sad se 99% vremena osjećam normalno, stabilno i sretno. Prije toga mi se cijeli mjesec zapravo pretvorio u pakao. Ogromne oscilacije od najgore anksioznosti, depresije, sumnje, paranoje, stvarno strašno. Naravno, to utječe neminovno na sve odnose. Osim svađa s partnerom, u stanju sam bila posvađati se sa strancem nasred ulice, početi plakati u gradu itd...“*

*„Posvađam se s mužem i izvičem se na decu. Onda objašnjavam mužu kako to hormoni govore iz mene, da smo mi žene robovi hormona (naročito žene kao ja, sa neredovnim i nepravilnim ciklusima i problematičnim jajnicima), ali jako mu je teško da to shvati. Frustrirajuće je za oboje... Svaka moja menstruacija je EMOTIVNI RINGIŠPIL koji se pretvori u special event za celu porodicu, bar prvih dan-dva.“*

„Da, izuzetno utiče. Prvo, jer u jednoj fazi se **POVLAČIM U SEBE I ZAHTEVAM SAMOĆU** i kada mi se bilo tko obrati započinjem svađu bez ikakvog razloga. A nekada kada mogu da sam u društvu na razna pitanja odgovaram kratko i otsečno, što odaje utisak da sam nešto ljuta iako to nije slučaj. Drugo, često mi se plače, što dodatno pravi problem mom okruženju jer misle da imam neki ozbiljniji problem, da se nešto strašno dešava. Što sam starija pokušavam da se u danima kada sam u PMS kontrolišem“.

„Znam biti malo emotivnija ali u zadnje vrijeme gledam to iz perspektive da se povezujem sa nekim mekšim, fleksibilnijim dijelom sebe koji nije toliko pod pritiskom racia i onim što se smatra "normom" u smislu psiho-fizičkog funkcioniranja. Dakle ne gledam na to kada sam pod utjecajem hormona kao na fazu kada sam nenormalna nego naprotiv, **TO JE JEDNAKO VRIJEDAN DIO MENE KAO OSOBE KAO I KADA NISAM U PMS-U**. A što se tiče odnosa sa okolinom, imam osjećaj da se **POVEZUJEM NA NEKI DRUGI NAČIN**.“

„Užasno sam prevrtljiva, promjene raspoloženja su nepodnošljive. Nemalo puta se događalo da me prijatelji izbjegavaju u tim danima što nije pomoglo sa općim osjećajem odbačenosti. Nekad si želim kožu iščupati, provociram ljude samo da se svađaju samnom, a kada uspijem rasplačem se jer se osjećam grozno. **ZAPRAVO SAM SE I SAMA POČELA U TIM DANIMA MICATI OD LJUDI DA IH NE MUČIM**“

„Svjesna sam svog PMSa pa mogu druge upozoriti o tome“

„Uglavnom razumem kad je "monstrum" tu pa se uspevam kontrolisati i ne izgovorim sve što mi je u glavi. U najmanju ruku utiče na partnera kad ceo dan plačem ili slično“

„Ako postoji neki dodatni izvor stresa onda da jer zaboravim da je to "raspoloženje" većinom uzrokovano PMSom...ali na dane bez stresa sam poprilično svjesna što je razlog tom "raspoloženju" pa ne dozvoljavam sebi da mi to utječe na odnose s drugima.“

„Već 5 godina nemam PMS, moje menstruacije su ugodne i nježne. One su vrijeme kada se osjećam dublje povezana sa samom sobom, okrenuta prema unutra. Meni je to vrijeme nadahnuća, inspiracije i kreativnosti koje na pozitivan način utječu na moj odnos s drugim ljudima.“

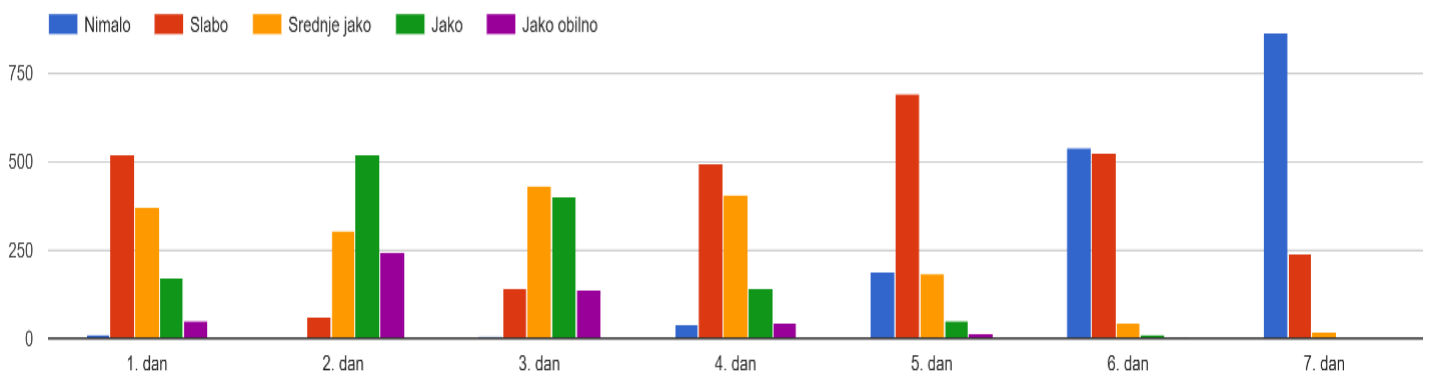
„Živčana sam i često iniciram verbalne sukobe, osobito prema bližnjima, tj. prema onima prema kojima "mogu", dečku i mami. Ali i na poslu u profesionalnoj komunikaciji budem oštrija i pokazujem malo "kraći fitilj" prema kolegama.“

„Na način da ponekad povrijedim ljude oko sebe jer budem jako razdražljiva. Ne mogu kontrolirati svoje ponašanje ponekad u te dana. IMAM OSJEĆAJ DA NE PREPOZNAJEM SAMA SEBE. To me uznemiruje, jako ponekad.“

„Imam nultu stopu tolerancije, ne mogu prešutjeti nešto što bih inače prešutjela.“

Na pitanje: „Na skali 1-5 opišite jačinu krvarenja za vrijeme menstruiranja“ većini ispitanica je drugi dan najjače krvarenje. Potom slijedi treći dan krvarenja. Četvrti i prvi dan su otprilike na istoj razini, a već peti dan krvarenje intenzivno slabi da bi šesti i sedmi dan krvarenje praktički nestalo.

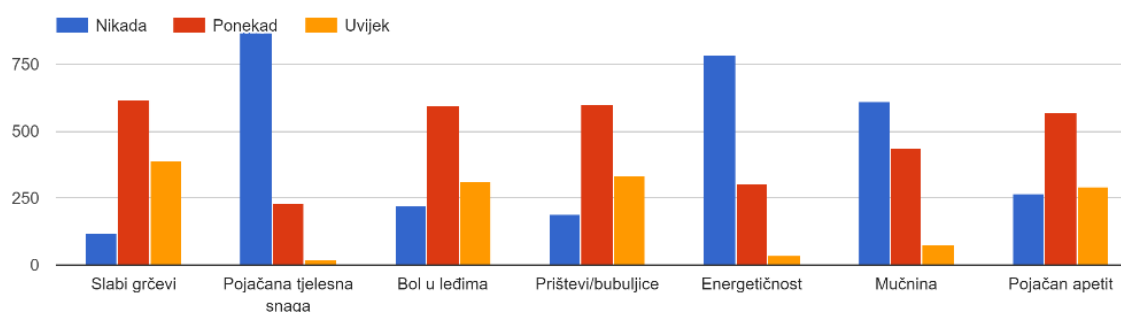
Na skali 1-5 opiši jačinu krvarenja za vrijeme menstruiranja



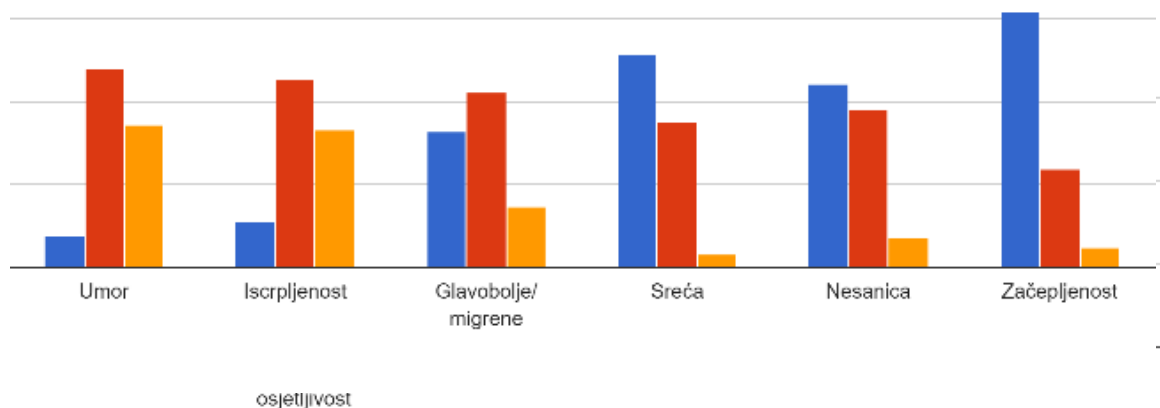
Graf 7. Jačina krvarenja za vrijeme menstruiranja

Na pitanje: „Kako se osjećate za vrijeme trajanja krvarenja? Koji su simptomi?“, više od 250 ispitanica odgovara da uvijek u vrijeme krvarenja tj. menstruiranja ima simptome poput jakih i slabih grčeva, bolova u leđima, prišteve ili bubuljice, pojačanog apetita, pojačane tjelesne osjetljivosti, nadutosti, umora i iscrpljenosti. Više od 750 ispitanica ne doživljava pojačanu tjelesnu snagu i energetičnost. Radost, optimističnost i sreću tek ponekad osjeća nešto više od 250 ispitanica.

Kako se osjećate za vrijeme trajanja krvarenja? Koji su simptomi?



Graf 8. Prikaz fizičkih simptoma u vrijeme krvarenja



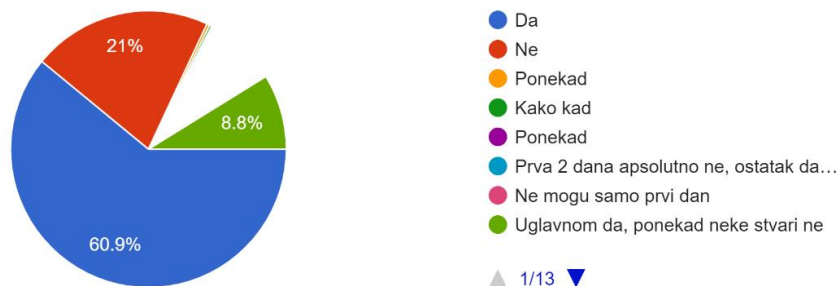
Graf 9. Prikaz fizičkih simptoma u vrijeme krvarenja

Na pitanje: „Možete li za vrijeme trajanja krvarenja normalno obavljati svakodnevne aktivnosti?“ 60.9% žena je reklo da mogu normalno obavljati svakodnevne aktivnosti, 21% ne može, a preostalih 18.9% se nalazi između. Odgovori rangiraju od toga da neke ispitanice samo prvi dan krvarenja ne mogu normalno funkcionirati: „Ukoliko nemam obaveza pod moranjem, dva dana si dopustim da preležim i prespavam jer nemam fizičke snage.“ do toga da ne mogu nekoliko dana funkcionirati: „Prva dva do tri dana jedino uz lijekove za bolove. Četvrti dan mogu bez lijekova, ali i dalje nisam u punoj snazi i učinkovitosti kao inače.“ i na kraju do toga

da jednostavno moraju htjele one ili ne: „*Tko me pita da li mogu-moram i gotovo*“ dok ipak postoje one koje iako bi mogle normalno funkcionirati si dozvole taj jedan ili dva dana mirovanja „*Mogu, ali neću. Tada tražim svaki izgovor da ne ustajem iz kreveta*“ i „*Ponekad moram zaustaviti sve aktivnosti, popiti tabletu, utopeliti se i odspavati da bi prestala bol. Ponekad sam blizu rušenja u nesvijest od boli*“.

Možete li za vrijeme trajanja krvarenja normalno obavljati svakodnevne aktivnosti?

1,126 responses



Graf 10. Prikaz postotka žena koje mogu ili ne mogu normalno obavljati svakodnevne aktivnosti u vrijeme menstrualnog ciklusa

Na opisno pitanje: „*Kako se emocionalno osjećate nakon menstruacije tj. nakon krvarenja?*“ većina žena je odgovorila da se osjeća normalno, dobro i sretno te osjećaju olakšanje. Sretne su što je završila menstruacija, stabilno i slično. Neki od odgovora su:

„*Pošto je menstruacija prošla, znam da me ne čeka naredne tri nedjelje pa mi je nekako um rasterećen, kao da se nešto važno završilo i da počinje neki novi period. I svakako znam da ako se budem rasplakala u naredne dve nedjelje da je to nešto zbilja a ne hormoni pa stvari shvatam drugačije.*“

„*Iscrpljeno, pošto se promjene raspoloženja i razdražljivost razvuku i za vrijeme menstruacije, nakon njenog završetka želim samo piljiti u zid jedan dan da dođem sebi i smirim glavu. Često se osjećam užasno loše i smatram se zlom osobom i obećam si da se moram naučiti kontrolirati.*“

„*Stabilno. Naravno, raspoloženje mi ovisi i o drugim stvarima ne samo o ciklusu ali zadnja 2 dana krvarenja i nakon osjećam se više kao ja, više kao da mogu kontrolirati sebe i reagirati primjereno. Manje sam depresivna i manje anksiozna. Bolje se osjećam u vlastitom tijelu.*“

*„Obnovljeno, kao da mogu početi ispočetka i obaviti sve za što nisam imala snage tokom menstruacije. Nakon što sam se povezala sa svojim ciklusom znam se i narugati unutarnjoj samoj sebi u stilu, oljuštila si se, nema ploda za tebe ni ovaj mjesec hehe.“*

*„Kada se završi osetim olakšanje što ne moram više o tome da mislim ali sada kada sam ovo napisala shvatam da propuštam da budem i zahvalna na svemu tome, i na svom zdravlju i telu koje sve to omogućava. Hvala!“*

*„Osjećam se puno ugodnije u svome tijelu. Odabir odjeće odnosno što ću obući neki dan ovisi i o tome imam li menstruaciju.“*

*„Iscrpljeno, kao da se prvo moram odmoriti par dana ..pa skupiti snagu fizičku i mentalnu za se normalizirati.“*

*„Imam više energije pa se osjećam emotivno vrlo stabilno, veće samoppuzdanje, bolje raspoloženje.“*

*„Kada prođe odlično, kao preporođena.“*

*„Sretno. Pomisao: "Opet živim" 😊“*

Na opisno pitanje : *„Kako se fizički osjećate nakon menstruacije tj. nakon krvarenja (porivi, snaga, bolovi i sl.)?“* odgovori su uglavnom normalno, iscrpljeno, umorno, poletno, snažnije, energično, lakše, uobičajeno ili nema razlike. Neki od konkretnijih i opširnijih odgovora su:

*„Nikad nisam obraćala pažnju na to kako se osjećam nakon krvarenja. Nakon toliko godina mi je to već postala normala da ni ne povezujem neke svoje osjećaje i stanja s menstruacijom. Ako je bila bolna, svakako osjećam olakšanje.“*

*„Izmoreno, grčevi i bolovi me dotuku. Česta glavobolja, mučnina i temperatura me iscrpe. Imam osjećaj kao da sam preležala gripu, a ne obavila normalni, prirodni ciklus. Prva dva dana nakon završetka menstruacije nemam snage za život.“*

*„Seksualne porive imam najviše u ovulaciji i pred menstruaciju i prvi dan menstruacije. Poslije ne baš. Budem u dobroj snazi i ništa me ne boli. Tada se najsmirenije osjećam.“*

*„Sve se vrati u "normalu". Sve mogu, ništa mi nije teško, vrati se volja, nagoni se normaliziraju, imunitet je jači, mogu više fizički da izdržim.“*

*„Seksualni poriv je izraženiji dosta, snaga na maksimumu, bolova nema, općenito se osjećam poletnija i sve poslove odrađujem bez problema.“*

*„Kao da sam opet "stara" ja. U vrijeme menstruacije se osjećam umorno i iscrpljeno pa jedva dočekam vratiti se na "staro".“*

Na opisno pitanje: *„Kako se emocionalno osjećate u vrijeme ovulacije?“* odgovori su najčešće bili razdražljivo, dobro, sretno, napaljeno, normalno, ne znam i ne primjećujem razliku. Neki od odgovora su sljedeći:

*„U vrijeme ovulacije se odjednom sjetim onog bivšeg koji nije zavrijedio da ga se sjetim, ali je imao istaknute kvalitete poput karizme ili jednostavno seksualne energije i odjednom me budala kao zanima i privuče :) također, u vrijeme ovulacije se osjećam jače, sposobnije, kao da mogu sve na svijetu. Hormoni mi postanu većinom polarna suprotnost onima u menstruaciji.“*

*„Potrebno mi je više vremena za sebe, radim neke svoje male rituale i njegujem se (mentalno, fizički i emocionalno). Nekada prije nisam imala svijest o tome i koliko je važno biti u konekciji sa ženom u sebi.“*

*„Ispercipiram ju radi tjelesnog osjeta, sitna nelagoda u donjem dijelu trbuha, vrlo rijetko budem jako emotivna, posebno na starije ljude i nepravdu ili mi se plače, a nisam tužna niti je nečim potaknuto.“*

*„Iskreno ne pratim, niti znam dok imam ovulaciju. Osim ako slučajno otvorim kalendar za praćenje ciklusa pa onda vidim, ali nisam primijetila nekakve promjene.“*

*„Nekad odlično, privlačno, a nekad mi se dogodi kao da sam u PMS-u pa mi se zalomi da se fizički osjećam loše više od pola mjeseca ustvari.“*

*„Ne znam točno jer nisam nikad još baš osvrnula pažnju na te dane i promotrila sebe.“*

*„Grozno! Iskreno, apetit na vrhu, sve me boli od hemeroida, vagine, nervoza, sve! Kao što je mnogim ženama PMS, meni je ovulacija“*

*„Iskreno, nikad mi nije palo na pamet da mentalno bilježim osjećaje i povezujem ih s ovulacijom. Obratit ću pažnju sljedeći put.“*

*„Samo bih se seksala. Osjećam se na vrhu planine, svemoćno. Ali to to traje samo jedan dan. Mogu ostvariti sve što zamislim.“*

*„Znam ponekad biti razdražljiva, ali da budem iskrena, ne povezujem to uvijek s ciklusom, već s trenutkom, tj. situacijom.“*

*„Taj dio ciklusa nije toliko intenzivan emocionalno, bio bi neprimjetan da ne osjetim pojačan seksualni nagon..“*

*„Ponekad nervozno, često kombinacija dobrih i loših raspoloženja, uglavnom dobre volje i raspoloženja.“*

*„Raznježeno. Tad me više fasciniraju mala djeca i sve što ima veze s njima. Češće plačem od sreće.“*

*„Šetam od sreće do nostalgije i tuge, pa malo do radosti i onda malo depresije i tako u krug.“*

*„Tada sam " na vrhu". Osjećam se jako dobro u vlastitoj koži.“*

*„Pojačana želja za pažnjom i blizinom partnera; veći libido.“*

*„Ne pratim kada ovuliram, ali generalno se osjećam ljepše.“*

*„Kao cvjetić.“*

Na opisno pitanje: *„Kako se fizički osjećate u vrijeme ovulacije (porivi, snaga, bolovi i sl.)?“* uglavnom su odgovori bili normalno, dobro, bolno u predjelu jajnika, energično, snažno, slično kao u vrijeme menstruacije. A neki od detaljnijih odgovora su sljedeći:

*„Razdražljivo, sve me boli, imam napetost u stomaku, crevima, zatvor, proliv naizmenično. Jednom rečju neupotrebljivo. Jedino mi pomaže fizička aktivnost, puno hodanja i šetnje.“*

*„Ne znam da li bih to pripisala ovulaciji ali zna me boljeti trbuh, jajnici, javi se mučnina i gotovo uvijek proljev.“*

*„Imam izraženiji seksualni nagon. Rijetko i grčeve u truhu i osjetljivost u dojčkama.“*

*„Fizički imam više snage i volje za sve.“*

*„Pojačan seksualni nagon, više energije.“*

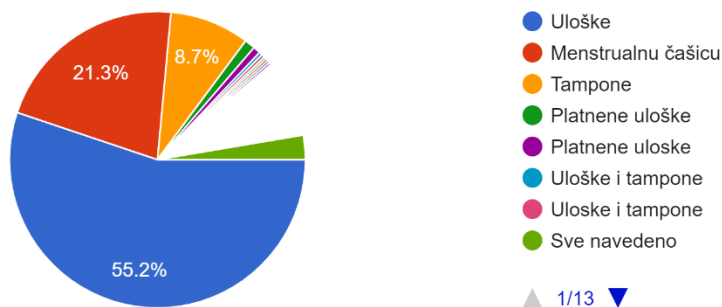
Na pitanje: *„Koji oblik higijenskih predmeta koristite za vrijeme krvarenja? Ako ne koristite nijedan od navedenih, molim vas upišite što točno koristite.“* Najveći postotak, 55,2% žena koristi uloške, 21,3% žena koristi menstrualnu čašicu, samo 8,7% žena koristi tampone, a



ostatak tj. 14,8% koristi platnene uloške, tampone i uloške, kombinacije higijenskih predmeta itd. Neki od opisnih odgovora su sljedeći:

Koji oblik higijenskih predmeta koristite za vrijeme krvarenja? Ako ne koristite nijedan od navedenih, molim vas upišite što točno koristite.

1,126 responses



Graf 11. Prikaz postotka korištenja higijenskih predmeta

*„Odnedavno sam prešla na platnene uloške! Ekološka alternativa, ugodnija i zdravija, smanjilo je do uklonilo jake bolove koje sam imala. Preporuka.“*

*„Uloške i tampone ponekad. Čašica mi je uzrokovala šok tako da ju ne preporučujem.“*

*„Ovisno o prilici kombiniram svo troje. Kada sam doma, čašicu. Kada treniram tampon. Ako me iznenadi dolazak-tampon ili uložak jer su praktični za imati u torbi ili autu. Nemam još povjerenja u čašicu da pod ful krvarenjem idem van. A i nekako mi se više sviđa ideja da krv slobodno teče. S tamponima i čašicom imam osjećaj kao da zaustavlja „flow“. Mislim da ću se prebaciti na platnene uloške.“*

*„Sve od navedenog, po potrebi i raspoloženju.“*

Na opisno pitanje: *„Koristite li nešto kako biste umanjili simptome za vrijeme krvarenja i PMS-a? (Farmaceutski lijekovi, prirodni lijekovi, grijanje trbuha, šetnja, kupanje u toploj vodi, marihuana, alkohol, jači opijati, bilo što čega se možete sjetiti da vam je pomoglo)“* najčešći odgovor je bio ne ništa, zatim lijekovi protiv bolova poput BRUFENA, NEOFENA, KETONALA, LEKADOLA I IBUPROFENA, pa kupanje u toploj vodi. Neki od opisnijih odgovora su sljedeći:

*„Čaj od vrkute! - riješilo probleme neredovitog ciklusa, bolnih menstruacija, smanjila se količina krvarenja (pijem samo između krvarenja) Za vrijeme same menstruacije eterično*

*ulje lavande za opuštanje, nekad topla kupka, termofor ako su bolovi jaki prvih dana, IBUPROFEN ako je bol neizdrživa. Što se tiče prehrane za smanjenje bolova također popijem tursku kavu, puno vode, magnezij, smanjim mliječne proizvode, ako je moguće smanjim i mesne i prerađene, povećam unos voća i povrća.“*

*„Bez termofora i grijanja trbuha nisam mogla živjeti.“*

*„Kanabis, grijanje trbuha, a kod migrena KETONAL, NORMABEL, NOMIGREN ili kod težih napada SUMATRIPTAN. Također od velike pomoći u rješavanju tegoba je prakticiranje yoge i akupunktura (napadi su se smanjili za otprilike 40%) te rjeđe posežem za medikamentima.“*

*„Kada su bolovi prvo probam umirujuću moju pozu, a to je da legnem na prsa i koljena šta bliže bradi (kao puž) i samo se smirim i ne mislim na bol.“*

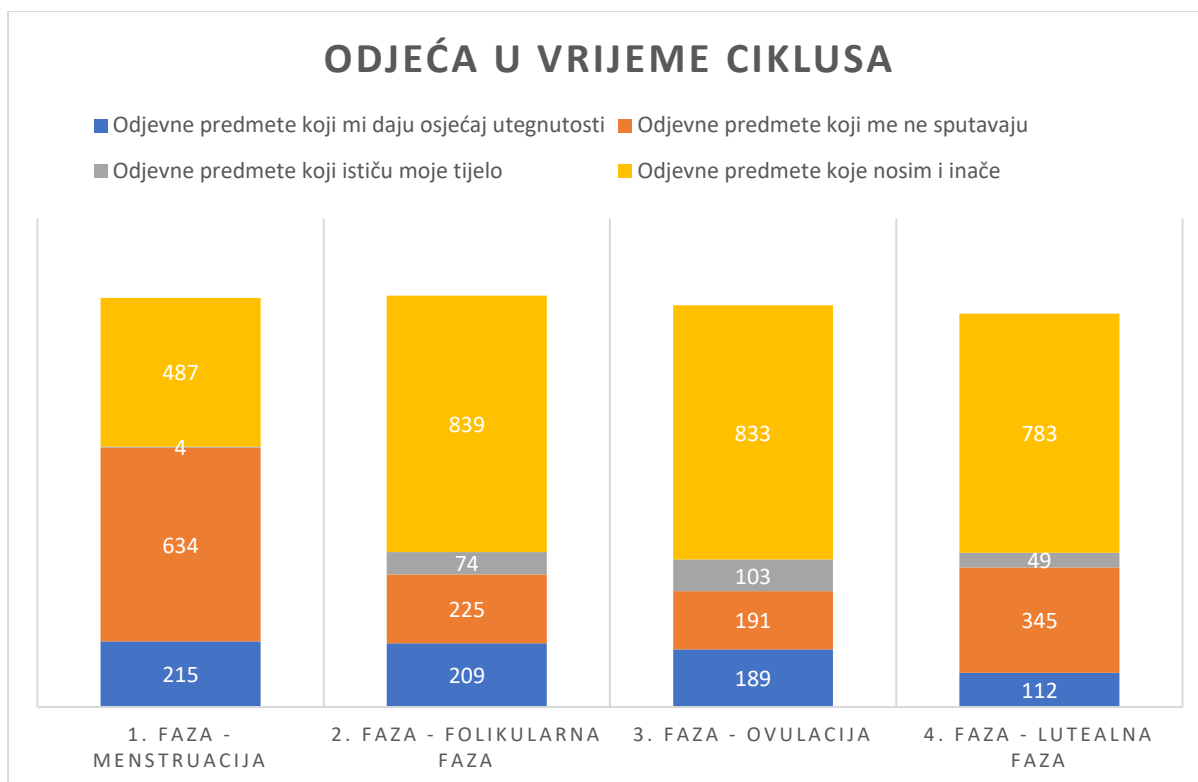
*„Topla kupka, koja kockica čokolade (više za dušu) i eterična ulja (čista, 100% prirodna, ne ova iz DM-a, njih difuziram ili razrijeđena apliciram direktno na kožu, pomažu s regulacijom emocija, ali i s fizičkim bolovima koji kod mene nisu prejak)“*

*„Koristim ekstrakt vrkute u kapsulama ili čaj i izrazito mi je pomoglo, doslovno spasilo život. Inače sam prilično aktivna i nastojim što zdravije jesti tako da primijetim ako sam nekoliko dana nezdravo jela, to mi oteža menstruacije.“*

*„Kada osećam bolove uglavnom posežem za tuširanjem baš toplom vodom što pomaže.“*

### 7.3. ODJEĆA U VRIJEME CIKLUSA

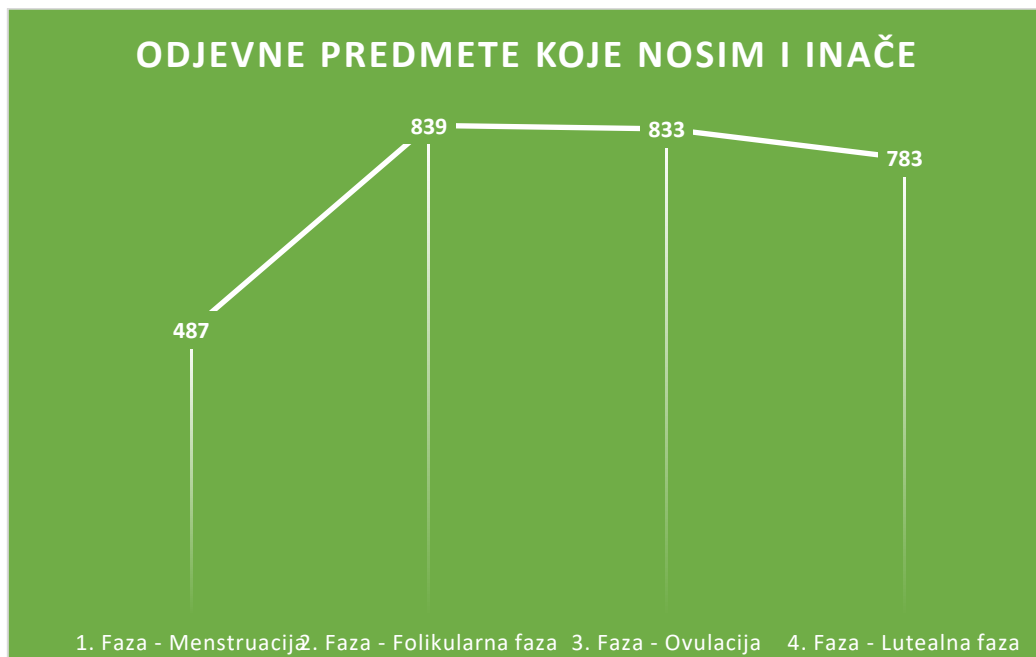
Pitanja ovog segmenta su podijeljena u četiri dijela te su zapravo najbitniji dio ankete. Cilj ovih pitanja je bio kategorizirati odjevne predmete prema učestalosti nošenja u određenoj fazi ciklusa. Pa je tako svako pitanje za svaku fazu ciklusa imalo isti set odgovora za odabir, a nakon odgovaranja sa već postavljenim odgovorima ostavljen je prostor za dodatno pojašnjavanje i dočaravanje odjevnih predmeta koji se nose u određenim fazama ciklusa.



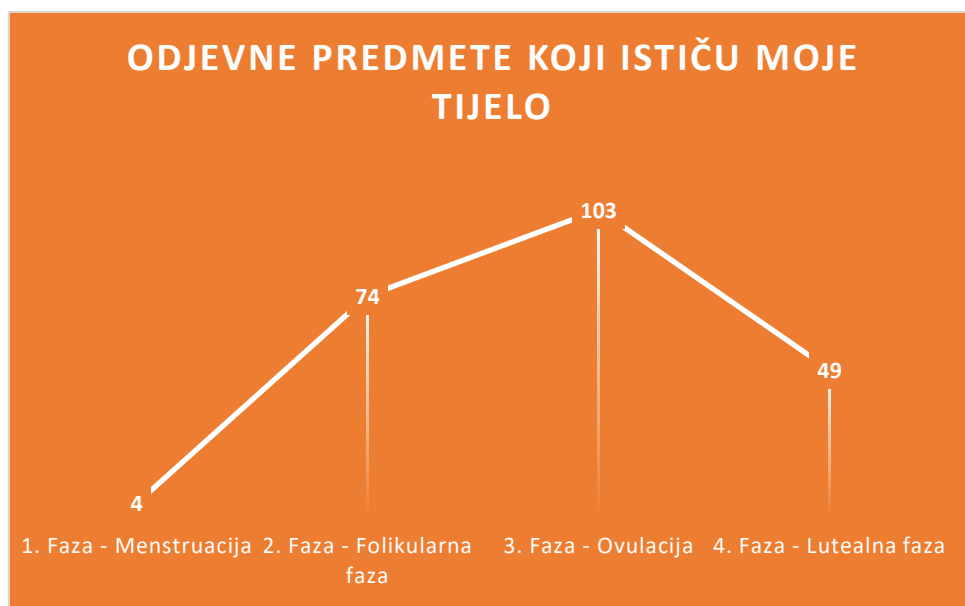
Graf 12. Vrsta odjeće koja se nosi u određenim fazama menstrualnog ciklusa, rezultati provedene ankete

Iz generalne tablice su vidljive podjele kategorizacije odjevnih predmeta prema fazama ciklusa. Ako se za svaku fazu zanemari stavka „*ODJEVNE PREDMETE KOJE NOSIM I INAČE*“ vidljivo je da iako možda nesvjesno, a možda i svjesno, žene u određenoj fazi posežu za određenim tipom odjevnog predmeta. Na primjer u fazi krvarenja tj. menstruacije 634 žene je odgovorilo kako nose odjevne predmete koji ih ne sputavaju. U folikularnoj fazi 225 žena nosi odjevne predmete koji ih ne sputavaju, 209 odjevnih predmeta koji im daju osjećaj utegnutosti i njih 74 nosi odjevne predmete koji ističu njihovo tijelo. U fazi ovulacije se broj žena koje nose odjevne predmete koji ističu njihovo tijelo popeo sa 74 iz folikularne faze na 103. Broj žena koje nose odjevne predmete koji ih ne sputavaju se smanjio sa 225 na 191. Također je pao broj žena koje nose odjevne predmete koji im daju osjećaj utegnutosti sa 209 na 189. U lutealnoj fazi (faza u kojoj se najčešće javlja PMS) se vidi porast u broju žena koje u ovoj fazi počinju oblačiti odjevne predmete koji ih ne sputavaju sa 191 u fazi ovulacije na čak 325 u lutealnoj fazi. Također se drastično smanjio broj žena koje nose odjevne predmete koje im daju osjećaj utegnutosti sa 189 u fazi ovulacije na 112 u lutealnoj fazi. Smanjio se i broj žena koje nose odjevne predmete koji ističu njihovo tijelo sa 103 na 49. Na sljedećim grafikonima je vidljiv pad i porast svake od ove četiri kategorije, uključujući i odjevne predmete koji se nose i inače. Zanimljivo je promatrati i odjevne predmete koji se nose i inače jer je vidljivo da iako su dominantni u svakoj fazi, ipak postoji značajan pad u broju žena za ovu kategoriju, najviše

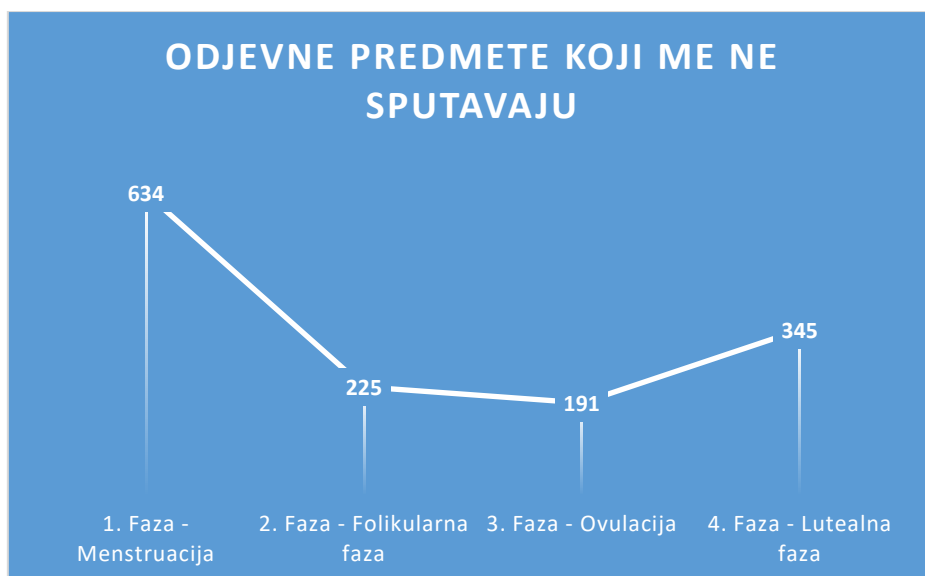
u fazi krvarenja i lutealnoj fazi, fazama u kojima su žene fizički najosjetljivije u smislu nadutosti, grčeva, glavobolja, bolova u leđima i drugih simptoma koji se javljaju od lutealne pa kroz cijelu menstrualnu fazu. Iako možda nesvjesno, vidljivo je da žene posežu za komotnijim odjevnim predmetima u fazama kada su najosjetljivije, a u fazama u kojima se osjećaju privlačno i energično te nemaju značajnih fizičkih bolova ili mentalnih i emotivnih prepreka se oblače u utegnutije komade koji ističu njihovu seksualnost i senzualnost.



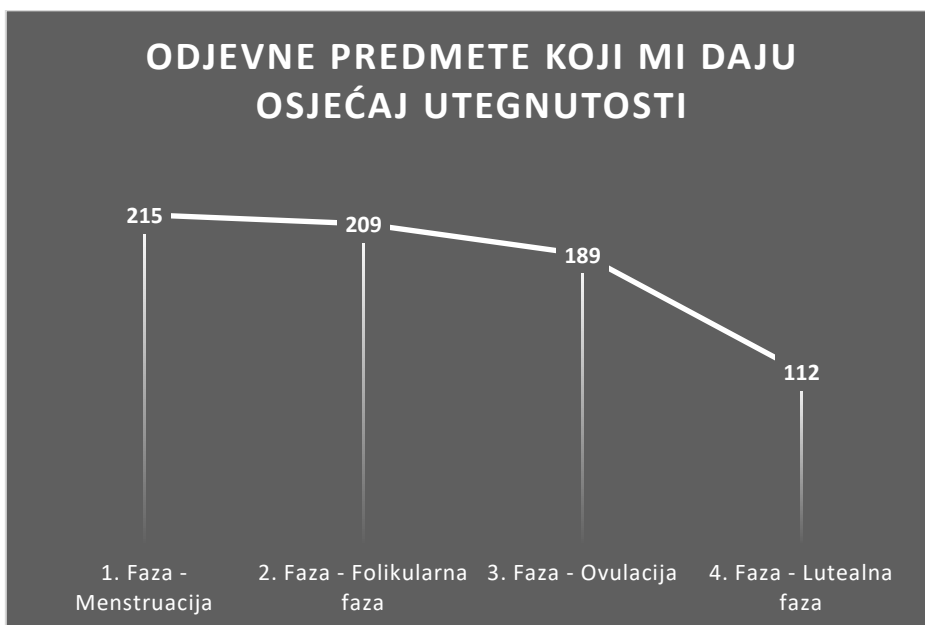
Graf 13. Analiza povezanosti odjevnih predmeta koji se nose i inače sa nošenjem u određenoj fazi menstrualnog ciklusa. Analiza izvučene iz ankete provedene u svrhu istraživanja povezanosti odjeće i menstrualnog ciklusa



Graf 14. Analiza povezanosti odjevnih predmeta koji ističu tijelo sa nošenjem u određenoj fazi menstrualnog ciklusa. Analiza izvučene iz ankete provedene u svrhu istraživanja povezanosti odjeće i menstrualnog ciklusa



Graf 15. Analiza povezanosti odjevnih predmeta koji ne sputavaju sa nošenjem u određenoj fazi menstrualnog ciklusa. Analiza izvučene iz ankete provedene u svrhu istraživanja povezanosti odjeće i menstrualnog ciklusa



Graf 16. Analiza povezanosti odjevnih predmeta koji daju osjećaj utegnutosti sa nošenjem u određenoj fazi menstrualnog ciklusa. Analiza izvučene iz ankete provedene u svrhu istraživanja povezanosti odjeće i menstrualnog ciklusa

Na pitanje: „*Kakav oblik odjevnog predmeta vam je najudobnije nositi u vrijeme krvarenja, bilo da ste doma ili vani?*“ odgovori su sljedeći:

- Odjevne predmete koji mi daju osjećaj utegnutosti (uska, strukirana, visoko strukirana odjeća i sl.) – 215 odgovora
- Odjevne predmete koji me ne sputavaju (trenirke, tajice, široka odjeća i sl.) – 634 odgovora

- Odjevne predmete koji ističu moje tijelo (kraće suknje i hlače, dekoltirana, pripijena odjeća i sl.) – 4 odgovora
- Odjevne predmete koje nosim i inače – 487 odgovora

Najčešća je kombinacija prve i druge opcije (odjevni predmeti koji daju osjećaj utegnutosti i odjevni predmeti koji ne sputavaju) s time da se prva opcija uglavnom nosi van, a druga po kući. Također je česta i kombinacija odjevnih predmeta koji daju osjećaj utegnutosti, odjevnih predmeta koji ne sputavaju te odjevnih predmeta koje nose i inače

Na opisno pitanje: *„Molim vas za detaljnije opise odjevnih predmeta iz prethodnog odgovora.“* najčešći opisi su bili *„da se fiksira“*, *„da stoji na mjestu“*, *„da je sigurno“*, a specifični odjevni predmeti za fazu krvarenja su najčešće bili trenirka, tajice, tunike s glavnim razlogom prekrivanja stražnjice, duple gaće radi sigurnosti, uske „mom jeans“ traperice visokog struka i to uglavnom tamne. Neki od zanimljivijih opisnih odgovora su preneseni niže skoro u cijelosti.

*„I radi grijanja i radi pritiska, što mi je godilo, na gaćice s uloškom bi na najjače dane oblačila obavezno stezne gaćice visokog struka-da mi pritisnu natekli trbuh i griju i njega i leđa... Body je super rješenje, ali teško nalazim neki da odgovara mom trupu... Imam duži trup, male grudi i oblu stražnjicu-ili me zatežu naramenice, ili bude preuzak na stražnjici pa se uvlači što ne podnosim... Sintetike inače ne podnosim pa mi je BR 1 kod odabira odjeće da je od prirodnih materijala koji dišu i ne iritiraju kožu.“*

*„Traperice, ali pak one koje ne stišću. Dok sam koristila uloške i tampone bio mi je bitan osjećaj sigurnosti, da sve stoji na svome mjestu i da se ništa ne pomiče.“*

*„Optimalno: šlampavi kombinezon dugih nogavica jer ne zateže u predjelu trbuha.. Hlače od pidžame na kojima je elastika rastegnuta i oversize majica dugih ili kratkih rukava. Ako već moram iz kuće onda preferiram haljine, ali je donji veš u tom slučaju bitna komponenta jer mora dobro i čvrsto prianjati da se osjećam sigurno (ne želimo propuh)...na nogama uggsice ako već moram iz kuće ili razgažene tenisice ako je ljeto ( od pomisli na ikakve potpetice ili zatezanje noge mi se vrišti).“*

*„Ovisno, ako sam na poslu i nosim uloške vise volim utegnuti odjeću da mi se ne vidi toliko trbuh i da mi “fiksira” uložak. Npr. crne hlače ili čvrste najlonke sa puno DEN-a i šos višeg struka i A-kroja. A gore neku košulju da bude komotnija ili sako (ali ne preuski)“*

*„Ponekad su to deblje stvari, jer imam osećaj da mi je stalno hladno iako objektivno nije. Gornji deo treba da bude širok i neopterećujući. Grudnjak nastojim da ne nosim, a čarape su obavezne da greju zglobove i stopala. Volim mekane udobne materijale, ali sa srećom, u tom periodu.“*

*„Volim nositi trenirke i odjeću u kojoj nisam pretjerano izložena pogledima i svijetu. Uglavnom je poanta da budem što manje uočljiva, a i ako me neko uoči da me ne smetaju pogledi jer za njih nisam raspoložena.“*

*„Bapske gaćice za mengu.“*

*„Često je to odjeća u nekoliko slojeva, naravno ovisno o godišnjem dobu. Npr. kada jako krvarim znam nosit po dva sloja gaća radi sigurnosti. A obično gore imam sloj potkošulje pa kratke majice pa duge jer mi se znaju događat nagle promjene temperature tijela u smislu da mi je malo vruće pa malo hladno.“*

*„Što šugavije, to bolje, stare tajice za po kući, mogu biti i poderane, briga me, stara majica u istom stanju kao i tajice, nije bitno ni je li skroz čista“*

*„Pripazim da u dane najvećeg krvarenja ne nosim bijelo ili svjetlije za svaki slučaj ako se dogodi propuštanje.“*

*„Odjeća koja izgleda kao da sam se spremila, ali me ne sputava i ne stišće.“*

Na pitanje: *„Kakav oblik odjevnog predmeta najradije nosiš, bilo da si doma ili vani, u vrijeme predovulacije (period nakon krvarenja)?“* odgovori su sljedeći:

- Odjevne predmete koji mi daju osjećaj utegnutosti (uska, strukirana, visoko strukirana odjeća i sl.) – 209 odgovora
- Odjevne predmete koji me ne sputavaju (trenirke, tajice, široka odjeća i sl.) – 225 odgovora
- Odjevne predmete koji ističu moje tijelo (kraće suknje i hlače, dekoltirana, pripijena odjeća i sl.) – 74 odgovora
- Odjevne predmete koje nosim i inače – 839 odgovora

Na opisno pitanje: *„Molim vas za detaljnije opise odjevnih predmeta iz prethodnog odgovora.“* Odgovori su niže preneseni skoro u cijelosti.

*„Mislim da je razlog oblačenja uže odjeće zapravo odgovor na nošenje šire odjeće tijekom menstruacije. Nosim odjeću koja je vise pripijena, uske hlače, haljine i uze majice. Također bih rekla da nosim odjevne kombinacije koje ne nosim tako često jer se osjećam ugodnije u svom tijelu, šarenije boje i uzorke.*

*„Vi se šalite ili zaista mislite da žene prilagođavaju odjeću menstrualnom ciklusu? Pa ima nas koji radimo i ne mogu dolaziti na posao u trenirci npr. ili se početi osjećati sexy pa dolaziti u dekolteu do pupka. Nosim odjeću kao i inače, kako na poslu, tako i u slobodno vrijeme. Na poslu nosim ležerniji poslovni stil, a u slobodno vrijeme slično tome se oblačim. Kad idem van, onda oblačim haljine, štikle i sl. Dakle, uvijek tako. Ne vidim kakve to veze ima s ciklusom. Neću izaći u trenirci jer imam menstruaciju.,,*

*„Skinny hlače, uske haljine do koljena, uske majice, strukirane majice Po ljeti: crop topove i kratke hlačice, suknje uske haljine.“*

*„Obično kad mi prođe krvarenje volim nositi nešto uže i ljepše zato jer sam se zaželjela toga budući da za vrijeme krvarenja nosim sam široku odjeću. To podrazumijeva više strukirane traperice, košulje, uže majice, dolčevita, trapezice.“*

*„Pošto se "ispušem" nakon menge onda mi je draže se uvući u uske hlače ili slatku haljinicu. Kao da od jednom imam više samopouzdanja.“*

*„S obzirom na to da se osjećam energično i samouvjereno volim se obući u odjeću u kojoj se tako i osjećam.“*

*„S obzirom da tada prođe nadutost volim obući uske hlače/tajice visokog struka ili neku užu haljinu.*

Na pitanje: *„Kakav oblik odjevnog predmeta najradije nosiš, bilo da si doma ili vani, u vrijeme ovulacije (od 7. do 14. dana nakon prvog dana menstruacije)?“* odgovori su sljedeći:

- Odjevne predmete koji mi daju osjećaj utegnutosti (uska, strukirana, visoko strukirana odjeća i sl.) – 189 odgovora
- Odjevne predmete koji me ne sputavaju (trenirke, tajice, široka odjeća i sl.) – 191 odgovor
- Odjevne predmete koji ističu moje tijelo (kraće suknje i hlače, dekoltirana, pripijena odjeća i sl.) – 103 odgovora



- Odjevne predmete koje nosim i inače – 833 odgovora

Na opisno pitanje: „Molim vas za detaljnije opise odjevnih predmeta iz prethodnog odgovora.“ Neki od odgovora su niže preneseni skoro u cijelosti.

„Primijetila sam da u to vrijeme volim izgledati lijepo pa čak i izazovno. Haljine, kratke suknje, uske hlače, prilično pazim na vizualni dojam koji ostavljam, stavljam i parfem, šminkam se možda malo više(inače koristim eventualno maskaru, a u ovo slučaju znam i ruž i sjenilo nekad) Šarene boje i uzorke. Volim biti vidljiva :).“

„U vrijeme ovulacije volim obući nešto malo više sexy jer se tako osjećam tada i muškarci osjećaju tu neku vibraciju pa tako i moj suprug.“

„Mislim da se u vrijeme ovulacije osjećam na neki način najsigurnije u svojoj koži, što nije uvijek tako, ali često zna biti, pa bi rekla da nosim puno više stvari koje pokazuju kožu i tjeraju me da budem ženstvenija.“

„Taj dio ciklusa označava vrijeme za eksperimentiranje. To nije nužno odjeća koja naginje vulgarnosti, više ekscentričnosti. U tom trenutku mi je najjednostavnije dovesti svoj stil do potpunog izražaja.“

„Nisam primijetila promjene, nosim što i inače. Nosim što mi se nosi taj dan. Nekad mi se nosi haljina pa je obučem. Nisam sigurna tj. nisam primijetila povezanost s određenom fazom ciklusa.“

„Povremeno volim ukazati na svoju seksualnu spremnost, tako da ponekad odaberem nešto što će istaknuti moj struk ili bedra. Ali najčešće ipak mi nije bitno što ću obući.“

„U to vrijeme nosim više manje sve, ovisno o danu i prilici, ne biram koje ću traperice i da li ću neku haljinu obući ovisno o prilici, ako se u tom trenu ugodno osjećam.“

„Ovulacija mi je malo bolna, te u ovom periodu volim odjeću u kojoj se osjećam komotno, točnije najbitnija mi je stavka da me ništa ne steže nimalo preko trbuha.“

„Nosim ljepše donje rublje, strukirane majice, tajice, uske hlače, dekoltirane majice, više se potrudim oko cjelokupnog izgleda.“

„U vrijeme ovulacije počinjem osjećati bolove i nadutost i tijelo počinje skupljati vodu. Jednostavno to sve želim prikriti.“

*„U ovome periodu se znam baš jako srediti za neke izlaske s prijateljicama, volim da odjeća pokaže da se i tako osjećam.“*

*„Tada se valjda i osjećam najseksipilnije pa nesvjesno izabirem malo "pripijenije" i "otvorenije" odjevne predmete.“*

*„U to vrijeme ciklusa nemam potrebu za širokim i udobnim stvarima. Najviše mi odgovaraju traperice.“*

Na pitanje: *„Kakav oblik odjevnog predmeta najradije nosiš, bilo da si doma ili vani, u vrijeme PMS-a (10ak dana prije menstruacije)?“* odgovori su sljedeći:

- Odjevne predmete koji mi daju osjećaj utegnutosti (uska, strukirana, visoko strukirana odjeća i sl.) – 112 odgovora
- Odjevne predmete koji me ne sputavaju (trenirke, tajice, široka odjeća i sl.) – 345 odgovora
- Odjevne predmete koji ističu moje tijelo (kraće suknje i hlače, dekoltirana, pripijena odjeća i sl.) – 49 odgovora
- Odjevne predmete koje nosim i inače – 783 odgovora

Na opisno pitanje: *„Molim vas za detaljnije opise odjevnih predmeta iz prethodnog odgovora.“* neki od zanimljivijih odgovora su niže preneseni skoro u cijelosti.

*„Blizina menstruacije potiče me da istaknem svoje ženstvene adute; u to vrijeme ponovno osjećam seksualne porive, ponekad prilično snažne. U isto vrijeme, bitno mi je da slučajno ne procurim prije vremena tako da u obzir dolaze isključivo hlače i to uglavnom uske, tako da budem sigurna da je sve na mjestu.“*

*„S obzirom da se najgore osjećam za vrijeme PMSa nije me previše briga kako izgledam, nosim sve što je jako udobno, izbjegavam bilo kakve odjevne predmete koji me stišću, nosim uglavnom tajice, široke pamučne majice, široke „hoodice“, udobne jakne i šalove ako je zima.“*

*„Lagano mi se krenu nositi šire hlače i manje vesela odjeća što se boja tiče. Ne želim više biti toliko vidljiva, ne osjećam se više tako vrcakvo. Nekako se primirim. Ali i dalje volim biti ženstvena i dobro iskombinirana, možda u malo opuštenijoj varijanti.“*

„U ovom razdoblju mi koža postaje grozna što se odražava na mom raspoloženju, ovo je vrijeme za jednostavne kombinacije crne hlače - crna majica (kombinacija u kojoj se uvijek osjećam ugodno), bez previše kreativnosti.

„Volim nositi hlače, suknje A kroja, bitno mi je da se ja u tome osjećam ugodno - od boja do materijala. Uvijek, i za vrijeme menstruacije i kad je nemam. Najbitnije mi je da je materijal udoban, mekan.“

„Klasično pantalone sa više elastina, malo dublje da sakrijem stomak zbog nadutosti. Ne nosim suknje iz razloga što imam osjećaj da su mi noge debele u tom periodu, zbog tečnosti koja se zadržava.“

„Ulazak u PMS označava prestanak brige o tome kako izgleda moja pojava, a postaje mi primarna jedino vlastita slika o sebi i zadovoljenje vlastitih uvjeta za izgled, ali i zanemarivanje iste.“

„Kombinacija užih tajica i šire odjeće. Osjećam se napuhnuto i želim se utegnuti ali mi istovremeno ne odgovara previše isticati tijelo jer se u to vrijeme ne osjećam previše privlačnom.“

„Odjeću koja je široka i slojevita s obzirom da mi se u tom periodu osjećaj topline i hladnoće variraju. Npr. Hudica ali ispod nje majica kratkih rukava u slučaju da mi bude vruće.“

„To je odjeća koja mi dođe pod ruku. Tada nisam u stanju da razmišljam o odjeći. Svejedno mi je. Počinju bolovi, izlaze bubuljice i onda se osjećam depresivno.“

„Možda češće nosim crnu. U njoj se najbolje osjećam, i seksi i ozbiljno ako želim. Kao šaljem vibe pustite me na miru ali i dalje sam zavodljivo misteriozna.“

„Pošto sam tad nervozna obavezno je da me ne steže, ne sputava ali i da se osjećam što zadovoljnije i lepše u tome pošto to doprinosi boljem raspoloženju.“

„Isto kao tijekom menge, bitno mi je da je odjeća mekana, topla i da nije uska te da me ne iritira što se tiče materijala. Doma što više trenirki.“

„Samo da je udobno, da me ništa ne stišće, žulja ili grebe. Tada ne nosim grudnjak i 90% svog slobodnog vremena provodim u trenirci.“

„Zaključila sam da sam 2 tjedna klošar u crnom (za vrijeme PMS-a i menstruacije), a 2 tjedna normalna žena u normalnoj odjeći. 😊“

#### 7.4. ZAKLJUČAK ANKETE

U svrhu oblikovanja pojedine faze menstrualnog ciklusa za izradu odjevnih predmeta koji mogu biti prikladni za te faze ciklusa, anketa i odgovori su obrađeni i uokvireni u slijedećim poglavljima. Većina žena koje su prisustvovala anketi je prošlo kroz slična iskustva, od menarhe, preko osjećaja srama koji se s menstruacijom počeo javljati od same menarhe, bilo zbog fizičkog izgleda i promjena, bilo zbog mirisa koji dolaze s tim promjenama, bilo zbog neznanja i nedostaka komunikacije o samom menstrualnom ciklusu sa majkama, bakama, sestrama i prijateljicama. Zanimljivo je promatrati da iako su sve žene drugačije, veoma slično razmišljaju kada se radi o odabiru odjevnih predmeta koje nose u određenim fazama ciklusa. U folikularnoj fazi osjećaju mentalno i fizičko olakšanje pa se sukladno tome i slobodnije oblače. U fazi ovulacije su seksualno spremnije i otvorenije nego u ijednoj drugoj fazi pa se u skladu s time oblače i izazovnije, seksipilnije i više su spremne eksperimentirati s vlastitim izgledom. Dok u lutealnoj fazi počinje povlačenje u sebe i počinje proces introspekcije bilo svjesno ili nesvjesno, to rezultira biranjem zagasitijih i tamnijih boja, opuptenijih krojeva koji ne ističu previše siluetu i tijelo. Na kraju ciklus završava fazom krvarenja u kojoj dolazi do potpunog povlačenja u sebe i skrivanja od okoline.

#### 7.5. KATEGORIZACIJA ODJEVNIH PREDMETA SPOMINJANIH U ANKETI PO FAZAMA CIKLUSA

S obzirom na sve prikupljene odgovore, najčešće spominjani odjevni predmeti su rezimirani u tablici niže te su podijeljeni po fazama u kojima se najčešće nose, a temeljeno na rezultatima ankete. U svim fazama menstrualnog ciklusa spomenute su gaće, topić i bluza. U fazi ovulacije i menstruacije se spominju suknje i steznici, u folikularnoj fazi i fazi ovulacije se spominje haljina, u fazi menstruacije *body*, u fazi menstruacije i lutealnoj fazi se najčešće spominju traper hlače, a u fazi menstruacije se također spominju sakoi, jakne i ogrtači.

<u>ODJEVNI PREDMET</u>	<u>FAZA</u>	<u>IME FAZE</u>
GAĆE	1 - 4	SVE
BLUZA	1 - 4	SVE
TOPIĆ/GRUDNJAK	1 - 4	SVE
SUKNJA/STEZNIK/HALTERI	2, 4	Ovulacija i Menstruacija
HALJINA	1, 2	Folikularna i Ovualcija
BODY	4	Menstruacija

HLAČE (DENIM)	1, 3	Folikularna i Lutealna
SAKO / JAKNA / OGRTAČ	4	Menstruacija

## 8. ANALIZA KONCEPTA KOLEKCIJE

Kolekcija se bazira na raznim izvorima te je bogata sadržajem, konceptom, istraživanjem i razvojem. Kreće od premise da je menstrualni ciklus fenomen kojeg svaka žena proživljava određen i veći period svog života. Svaki menstrualni ciklus se sastoji od četiri faze. Folikularne, Ovulacijske, Lutealne i Menstruacijske faze. Svaka faza sa sobom nosi novu dozu hormona, nove osjećaje, nove fizičke potrebe, nove želje, različite razine inspiracije, želje za socijalizacijom, introspekcijom i seksualnim porivima. Ono što želi naglasiti je da je menstrualni ciklus magična pojava koja u sebi nosi nevjerojatan potencijal samospoznaje i introspekcije, a time i spoznaje svijeta koji okružuje sva živa bića. Današnji svijet koji je užurban i iznimno stresan, uz medicinu koja je pretežito simptomatska, dosta žena nije niti svjesno sposobnosti koje nose u samima sebi. Menstrualni ciklus može biti dobar pokazatelj zdravlja ako ga se nauči slušati. Ako se uredno prate i zapisuju simptomi na mjesečnoj razini. Osluškuju se bolovi i tegobe, prati se količina izbačene krvi, ako se prate emocionalne promjene u svakoj fazi ciklusa može se doći do dubljih spoznaja o vlastitom fizičkom, psihičkom pa čak i spiritualnom tijelu. Kroz povijest i razne kulture se na menstrualni ciklus gledalo šaroliko. U nekim religijama koje su pretežito patrijarhalne se na menstruaciju gleda kao na nešto što je negativno i prljavo dok se u nekim novijim društvima na menstruaciju gleda kao na dar Majke prirode, kao na potencijal za napredak i razvoj društva. Menstrualni ciklus za sobom vuče nevjerojatne kontroverze, pitanja i stavove. S obzirom na mnoštvo informacija, stavova, gledišta, kontroverzi, vizuala i sl. konkretan temelj za razvoj konkretnih odjevnih predmeta leži u anketi koja je provedena u svrhu kategoriziranja odjevnih predmeta koji se nose određenim fazama menstrualnog ciklusa. Odjevnih predmeta koji su kategorizirani rezultati anketnog istraživanja dodatno su konceptualizirani i obrađeni antropološkim istraživanjima, medicinskim aspektima, likovnim vizualima iz raznih perioda umjetnosti i mode. Sav taj kaos informacija i raznih aspekata menstrualnog ciklusa bili oni medicinski, bili antropološki, bilo likovni rezultiraju izrazito jakim odjevnim predmetima koji kao i sama menstruacija i menstrualan ciklus u gledatelju i nosiocu izazivaju čuđenje i interes pa čak i u nekim segmentima gađenje ili šok.

## 9. LIKOVNA ANALIZA KOLEKCIJE

Bazirano na 4 arhetipa žene i 4 faze ciklusa, a povezano sa rezultatima ankete te potkrijepljeno vizualnim sadržajem istraživanih umjetnika i umjetnica koji su se bavili tematikom menstrualnog ciklusa, krvi i vagina nastale su skice odjevnih predmeta po fazama ciklusa. U daljnjem razvoju i razradi same kolekcije odjevni predmeti iz različitih faza se kombiniraju u smislene odjevne cjeline (eng. outfit). Dakle svaka odjevna cjelina sadrži element iz skoro svake faze menstrualnog ciklusa. Odjevne cjeline su slojevite, složene od više odjevnih predmeta te se na taj način ostvaruje mogućnost kombiniranja više različitih komada u različite cjeline, a mogu biti prikladne praktički za svaku fazu ciklusa. Boje koje se provlače kroz kolekciju su svakako crvena, roza, plava i crna. Kolorit je izvučen kako iz odgovora ispitanica, tako i iz velikim dijelom likovnih djela renesansnog umjetnika Pierra della Francesca koji u prikazivanju majki i djevoja, a koje se ovdje povezuju s fazama ovulacije i folikularnom fazom koristi crvenu i plavu boju. Crvenu koja simbolizira, osim same boje krvi i ljubav i patnju, a plava koja simbolizira konzistentnost, mudrost i nebesa<sup>114</sup>.

### 9.1. MOODBOARDOVI I SKICE: MENSTRUACIJA



Slika 24. Moodboard faze menstruacije oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u fazi menstruacije. Oblikovala Ines Bašić

<sup>114</sup> Ford, K. C., Portrait of Our Lady: Mary, Piero, and the Great Mother Archetype. *Journal of Religion and Health*, 43(2), 2004., str. 93–113



Slika 25. Razvoj skica odjevnih predmeta za fazu menstruacije. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u fazi menstruacije menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić

Većina ispitanica se u vrijeme krvarenja oblači više ovisno o fizičkim potrebama koje su posljedica bolova i tegoba u fazi krvarenja nego o emocionalnim potrebama. Izbjegavaju svijetle boje, a nose tamne kako bi prekrile procurivanje menstruacije u slučaju da do toga dođe. Odgovaraju im odjevni predmeti višeg struka, ali šireg kroja, dakle odjevni predmeti A kroja (suknje i haljine), a hlače im najviše odgovaraju u formi „mom jeans-a“. Također je čest odgovor bio slojevito oblačenje zbog čestih promjena temperature tijela. U to ulaze kombinacije poput potkošulje koja pokriva bubrege, majice na kratke rukave preko koje ide pullover ili majica dužih rukava, a preko toga dodatno neka vesta radi topline. Bitno im je da se osjećaju utegnuto i učvršćeno u području zdjelice no bez jačeg pritiska na struk. Razlog tome je „fiksiranje“ uložka te opet strah od procurivanja – poveznica sa sramom kojeg osjećaju u vezi menstruacije. Što se tiče emocionalnih potreba, uglavnom se povlače u sebe te žele biti manje uočljive jer se često u tom periodu ne osjećaju privlačno. Bitno im je da materijali koje nose budu prirodni i da dišu, upravo zbog oscilacija u tjelesnoj temperaturi, ali i zbog izbjegavanja iritacija kože. Nemali broj ispitanica je napomenulo kako često nosi u vrijeme krvarenja duple gaće, radi fiksiranja uložka i kod obilnih menstruacija. Tunike su bile čest odgovor zbog prekrivanja stražnjice te opet napominje se problem procurivanja menstruacije.



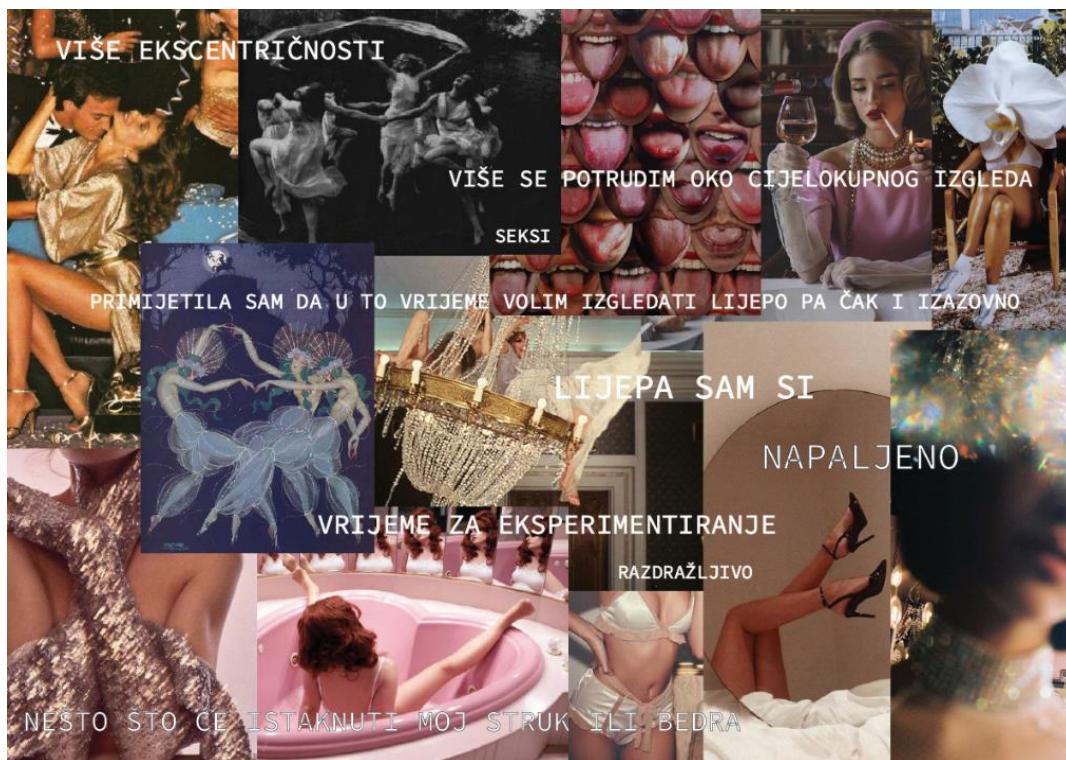




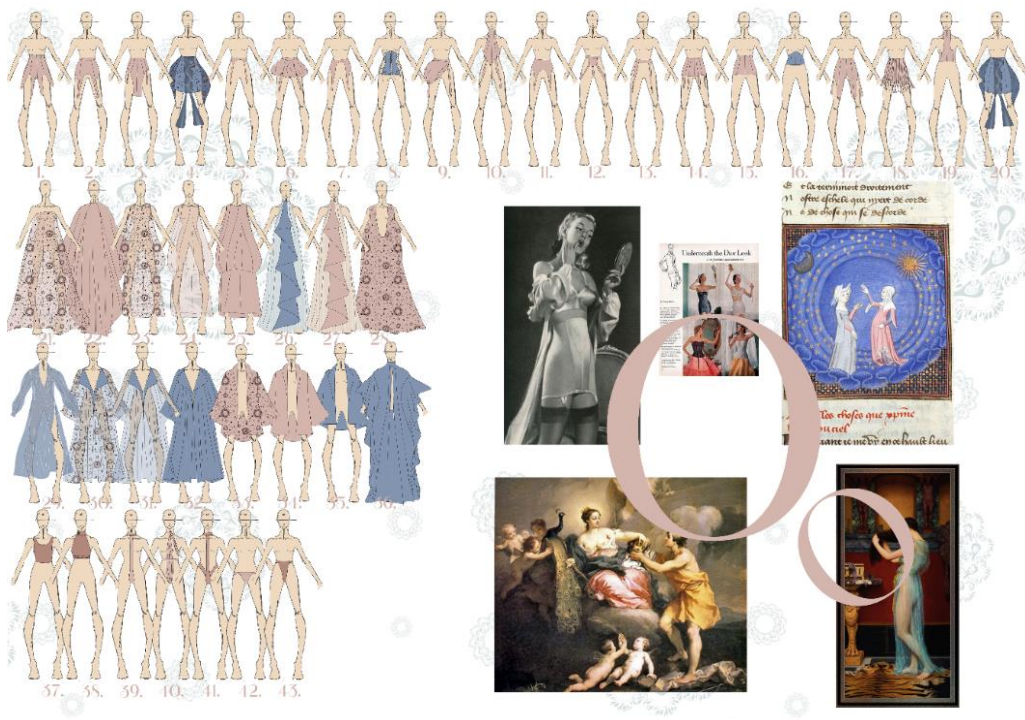
Slika 27. Razvoj skica odjevnih predmeta za folikularnu fazu. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u folikularnoj fazi menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić

Velik broj ispitanica se nakon završene menstruacije osjeća kao da „opet žive“, kao da su preporođene. Osjećaju se čisto i bolje u vlastitoj koži. Vraća im se energija i snaga iako nekima treba još dodatno razdoblje da se vrate u normalu nakon menstruacije ako su imale teža krvarenja i bolove. Ponovno počinju nositi bijelu odjeću, osjećaju se lakše. Počinju birati raznovrsnije odjevne predmete. Više im nije prioritet prekrivati stražnjicu ili općenito sebe. Oslobađaju se u odjevnim kombinacijama no i dalje su na oprezu. Također u većini biraju odjevne predmete A kroja, od prirodnih materijala. Folikularna faza u sebi sadrži odjevne predmete koji su providni, naoko jednostavni, senzualni, meki. S obzirom da u toj fazi postoji određena razina oslobađanja nakon teške faze menstruacije, nema potrebe za zatezanjem, prikriivanjem dijelova tijela i skrivanjem vlastite sebe. Stoga su i predmeti dosljedni tome. U fazi ovulacije dolazi do dodatnog oslobađanja žene.

### 9.3. MOODBOARDOVI I SKICE: OVULACIJA



Slika 28. Moodboard ovulacijske faze oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u fazi ovulacije. Oblikovala Ines Bašić



Slika 29. Razvoj skica odjevnih predmeta za fazu ovulacije. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u fazi ovulacije menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić

U ovoj fazi većina ispitanica izvještava kako se osjećaju seksualno otvoreno prema drugom (ili istom) spolu, samopouzdanije, ljepše, više seksi. Većina je svjesna da se u toj fazi osjeća puno samopouzdanije pa onda sukladno tome dopuštaju sebi da se oblače ekscentričnije, više se trude oko svog izgleda. Naglašavaju bedra, bokove i struk. Bilo to uskim i pripijenim odjevnim predmetima, strukiranim haljinama i suknjama, prorezima, dubljim dekolteima ili korištenjem više boja. U ovoj fazi više nema straha od procurivanja pa su i bijela i sve druge boje opcija za nositi. Bitna stavka ove faze je ekscentričnost te želja za privlačenjem seksualnog partnera. Nemali dio žena također izjavljuje kako u periodu ovulacije osjećaju bolove u jajnicima pa unatoč otvorenijoj seksualnosti, ne žele nositi odjeću koja će ih u predjelu jajnika zatezati. Ovulacija označava fazu plodnosti, proaktivnosti, kreativnosti, stvaranja, rađanja ideja, povećanih seksualnih želja i seksualnog oslobođenja. Nastavno na folikularnu fazu, faza ovulacije povezuje se kroz osjećaj senzualnosti uz lake i providne materijale sa komadima poput dugih bluza i haljina, a nastavlja se razvijati više u smjeru pokazivanja oblina, isticanja određenih dijelova tijela poput struka, nogu, stražnjice i grudi. S time su povezani i odjevni predmeti koji su razrađeni za fazu ovulacije. Dakle predmeti koji daju osjećaj utegnutosti poput „korzet“ haljine.

#### 9.4. MOODBOARDOVI I SKICE: LUTEALNA



Slika 30. Moodboard lutealne faze oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u lutealnoj fazi. Oblikovala Ines Bašić



Slika 31. Razvoj skica odjevnih predmeta za lutealnu fazu. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u lutealnoj fazi menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić

Žene u ovoj fazi postaju svjesne skorog dolaska menstruacije. Počinju osjećati grčeve, migrene, hormonalne promjene. Prestaje im biti toliko bitno što oblače, već se više okreću svojoj unutrašnjosti, svojim emocijama. U toj fazi su često napomenute jednostavne odjevne kombinacije poput crne majice i crnih hlača. Ne žele privlačiti pozornost na sebe jer se u toj fazi ne osjećaju privlačno. Taj osjećaj je često izvučen iz fizičkog stanja nadutosti, a zbog kojeg također ne žele nositi odjeću koja ih zateže i sputava, već im daje osjećaj sigurnosti. Popriličan broj njih misli da bez razloga u tom periodu namjerno potiče svađe i sukobe, neke se vide i kao da su robovi vlastitih hormona, gledaju se, ali se ne prepoznaju. Vjerojatno zbog toga ne razmišljaju previše o tome kako izgledaju jer vode unutarnju borbu same sa sobom. Čest je odgovor bio nošenje slojevite, široke i tamnije odjeće kako zbog skrivanja od svijeta tako i zbog straha od ranog procurivanja menstruacije. Lutealna faza kod većine žena izaziva PMS te počinje fizička nelagoda bivanja u vlastitom tijelu zbog raznoraznih simptoma poput blagih grčeva, glavobolja, migrena, nadutosti i sl. pa su potrebni odjevni predmeti koji će odgovarati potrebama tog ciklusa. Dakle komadi od uglavnom prirodnih materijala poput pamuka i vune koji ne zatežu, ali daju osjećaj sigurnosti u slučaju slučajnog procurivanja menstruacije. Potrebni su i komadi koji ne pokazuju previše tijela s obzirom na to da se ulazi u fazu u kojoj

žene više sebi nisu toliko niti lijepe niti privlačne kao što su si bile u fazi ovulacije ili folikularnoj fazi. Stoga su za tu fazu razrađeni komadi koji ne ističu anatomske siluete već ju na neki način kamufliraju i preoblikuju

#### 9.5. ODJEVNA KOMBINACIJA 1

Odjevna kombinacija pod brojem 1 (Slika 32., Slika 33.) prikladna je za lutealnu fazu menstrualnog ciklusa. Tamno plava, skoro crna traper haljina od čistog pamuka koja funkcionira i kao korzet zbog vezanja na leđima doprinosi osjećaju utegnutosti i sigurnosti dok duga drapirana haljina koja se veže u struku pridonosi slojevitosti primarno zbog velike količine nabora, a zatim zbog svoje prirode koja je lagana, koja zahtjeva odjevni komad ispod nje same kako se tijelo ne bi previše naziralo kroz transparentnost materijala. Ovu odjevnu kombinaciju kruni jakna sa plaštom koji seže do poda. Jakna je izrađena od američkog satena tamno crvene boje koji je dodatno obogaćen tekstilnim uzorkom koji je inspiriran *The Dinner Party* instalacijom Judy Chicago. Silueta se kreće od anatomske, preko stupaste do na kraju prenaplašene A siluete. Ova odjevna kombinacija je idealna za lutealnu fazu jer je podjednaka razina otkrivenosti i skrivenosti. Ako se žena osjeća još uvijek seksualno nabijeno, može maknuti jaknu i kombinirati traper haljinu sa lakom i transparentnom haljinom koja se veže u struku, a može odabrati i samo jednu od te dvije haljine, ovisno o njenoj otvorenosti. U slučaju potrebe za većim povlačenjem u sebe i skrivanjem od okoline, jakna je idealan komad koji će upravo to dati nositeljici. Osim što prikriva tijelo, najbitniji element je plašt koji u potpunosti prekriva stražnjicu u slučaju procurivanja menstruacije. Jakna je podstavljena, osim viskoznom i satenskom podstavom i plošnim vatelinom, dok je krzno koje krase porub plašta punjeno vatenim kuglicama.



Slika 32. Odjevna kombinacija br. 1, kolaž dvije fotografije



Slika 33. Odjevna kombinacija br. 1, haljina od pletenine i traper haljina, kolaž dvije fotografije

## ODJEVNA KOMBINACIJA 2

Odjevna kombinacija pod brojem 2 (Slika 34.) odgovara folikularnoj fazi. S obzirom na osjećaj preporođenosti kojeg mnoge žene osjećaju u folikularnoj fazi, razvijeno je pletivo koje je lagano i providno, uz pleteni top koji daje strukturu grudima i dodatno naglašava ženstvenost (Slika 36.). Preko pletene haljine i pletenog topa dolazi providni ogrtač koji se kopča u vratu, a ruke prolaze kroz bočne šavove te nema rukava koji bi sputavali (Slika 36.). Unatoč većinskom osjećaju otvorenosti i preporođenja, neke žene i dalje osjećaju ostatke osjećaja iz menstrualne faze i nisu još u potpunosti spremne pokazati se svijetu, iako postoji nalet kreativne energije i entuzijazma. To se može očitovati u odjevnom predmetu plašt kaputa koji u potpunosti prekriva tijelo no prorezi za ruke u prednjem dijelu omogućavaju nesputanost (Slika 35.). Kaput je ukrašen tekstilnim uzorkom koji sugerira folikule i jajašca tako da se idealno uklapa u folikularnu fazu. To vrijedi i za plašt koji dolazi na kaput. Na sam kaput ogrtač dolazi dodatan plašt (Slika 34.) koji se može i ne mora nositi no ako se nosi doprinosi elementu udobnosti i zaštite koja je nekima možda još uvijek potrebna. Kolorit je pretežito ružičast uz nijansiranje od svijetlog u tamniji. Materijali koji su korišteni su vuna i pamuk za pletenu haljinu i top, sitno pletena poliesterska mrežica za ogrtač, američki saten za kaput i plašt. Kaput je podstavljen plošnim vatelinom dok je ogrtač punjen vatenim kuglicama.





Slika 34. Odjevna kombinacija br. 2 svi slojevi, kolaž dvije fotografije



Slika 35. Odjevna kombinacija br. 2, drugi sloj, kolaž dvije fotografije



Slika 36. Odjevna kombinacija br. 2, prvi sloj, kolaž dvije fotografije

### 9.6. ODJEVNA KOMBINACIJA 3

Odjevna kombinacija pod brojem 3 (Slika 37.) odgovara fazi menstruacije. Crvena bluza je izrađena od dva sloja tamno crvenog tila, a ukrašena je nanizanim dijamantima. Orukvica i paspul trake su izrađene od tamno crvenog satena ukrašenog tekstilnim uzorkom koji je korišten za izradu jakne u odjevnoj kombinaciji pod brojem 1. Hlače za fazu menstruacije su izrađene od 100% pamučnog plavog traperera, a krojni dijelovi od američkog satena kraljevsko plave boje dolaze između šavova traperera. Poprilično kompleksan komad za izraditi se sastoji od četrdeset i osam krojnih dijelova od kojih je trideset i dva spojeno u satenske komade koji su punjeni vatenim kuglicama. Satenski dijelovi su dodani kao element ugone i sigurnosti u slučaju proticanja menstruacije na hlače. Zbog svoje voluminoznosti i napunjenosti ti satenski dijelovi griju određene dijelove tijela čime doprinose većoj udobnosti.



Slika 37. Odjevna kombinacija br. 3, kolaž dvije fotografije

#### 9.7. ODJEVNA KOMBINACIJA 4

Odjevna kombinacija pod brojem 4 (Slika 38.) odgovara fazi ovulacije. Bluza od tila sastoji se od dva sloja crvenog tila i dva sloja ružičastog tila. Bluzu krase ružičasti ovratnik i orukvice ukrašene tekstilnim uzorkom folikularne faze, a koji je primjenjiv i na fazu ovulacije. Sljedeći odjevni predmet je satenski kraljevski plavi body koji je izveden principom nabiranja. Body se sastoji od četrdeset krojnih dijelova od kojih je njih dvadeset nabirano kako bi se postigao željeni efekt. Prednju stranu krase duboki izrez kojeg je moguće zakopčati. Izrađen je od američkog modro plavog satena. Hlače koje su oblikovane za fazu ovulacije su hlače od tamnog 100% pamučnog traper. Na bedru se nalazi horizontalan rez od kojeg započinje širenje i skupljanje traper hlača pomoću zatvarača. Hlače je moguće otvoriti pomoću zatvarača koji je pozicioniran na prednjoj sredini, a u svrhu isticanja otvorenosti.



Slika 38. Odjevna kombinacija br. 4, kolaž dvije fotografije

## 9.8. ODJEVNA KOMBINACIJA 5

Odjevna kombinacija pod brojem 5 prikladna je za fazu menstruacije, ali i za fazu ovulacije. Sastoji se od pamučnog bodya, pamučnih tajici i pletene drapirane bluže koja je ukrašena ovratnikom te puf satenske jakne. Body je izrađen od svijetlo ružičaste pamučne felpe. Krojni dijelovi koji su pozicionirani oko jajnika su napunjeni s vatenim kuglicama u svrhu zagrijavanja jajnika u slučaju bolne ovulacije ili bolne menstruacije. Ispod bodya dolaze tajice od svijetlo ružičaste pamučne felpe koje su također punjene vatenim kuglicama na određenim dijelovima nogu, također u svrhu postizanja udobnosti. Svojom siluetom ova odjevna kombinacija je prenaplašena i pretjerana, podsjećajući na Willendorfsku Veneru koja se često predstavlja kao drevni simbol plodnosti i ženstvenosti. S obzirom da faza ovulacije podaruje ženu s mogućnosti začeca, ona simbolizira plodnost. Faza menstruacije simbolizira kraj ciklusa i nagovještaj novog početka. Na body i tajice dolazi bluza koja je blago transparentna. Jakna tj. prsluk koji prekriva bluzu, body i tajice je izrađen od američkog satena tamno smeđe boje. Jakna se sastoji od pedeset i šest krojnih dijelova koji su spojeni u smislene cjeline. Svaki segment ovog prsluka je punjen vatenim kuglicama kako bi u potpunosti zaštitili nositeljicu od neželjenih pogleda i od isticanja vlastitog tijela. U slučaju nošenja ovih odjevnih predmeta u vrijeme ovulacije, ako se žena osjeća dovoljno slobodno može nositi samo body sa bluzom ili čak samo bluzu. U slučaju nošenja ove odjevne kombinacije u vrijeme menstruacije, valja nositi i body i tajice zbog višeslojnosti koja će zaštititi od procurivanja menstrualne krvi, ali i bluzu koja će prekriti siluetu koju žene u većini slučajeva skrivaju u vrijeme menstruacije.





Slika 39. Odjevna kombinacija br. 5, prvi sloj, kolaž dvije fotografije



Slika 40. Odjevna kombinacija br. 5, drugi sloj, kolaž dvije fotografije

Svaki odjevni predmet ove kolekcije moguće je različito kombinirati. Prisutne su boje koje predstavljaju ljubav, snagu, mudrost, patnju i mladenaštvo. Materijali koji se koriste su u većoj mjeri od prirodnih vlakana pa tako pomažu osjećaju udobnosti i sigurnosti. Siluete variraju od anatomskih do predimenzioniranih te je moguće ostvariti slojevitost uz razne odjevne kombinacije. Pomoću ankete koja je provedena u svrhu kategoriziranja odjevnih predmeta koji se nose u menstrualnom ciklusu su dobiveni ovi rezultati. Obraćajući pažnju na odgovore pri odabiru materijala i silueta su izrađeni ovi odjevni predmeti i upravo zbog mnoštva odgovora, zbog mnoštva vizualnih potkrepljenja ovi odjevni predmeti ne funkcioniraju samo unutar postavljenih odjevnih kombinacija već se mogu svrstavati i u druge, nove odjevne kombinacije.

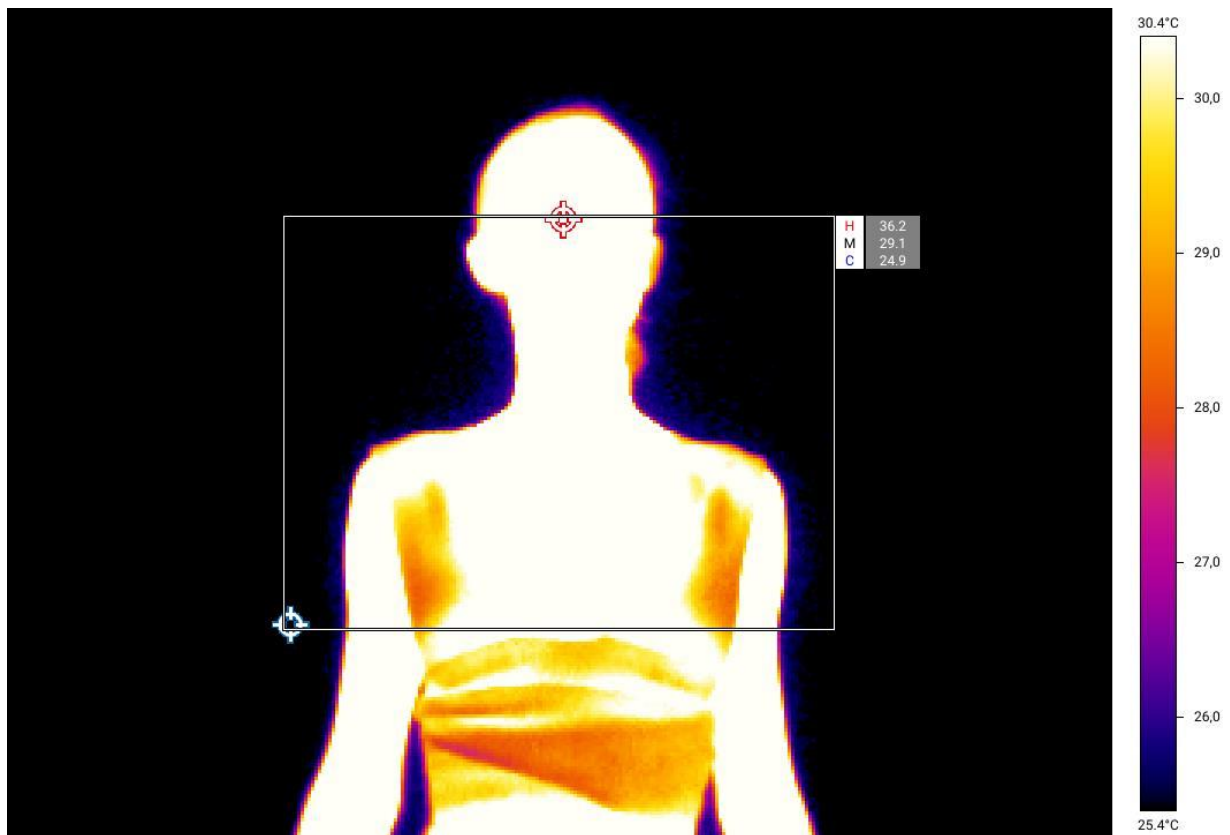
## 10. TESTIRANJE UDOBNOSTI TERMIČKIM KAMERAMA

U svrhu ispitivanja udobnosti određenih odjevnih predmeta, pomoću termalne kamere *Testo 872* snimljene su termičke fotografije njih pet. *Testo 872* termalna kamera pri snimanju prikazuje vanjsku temperaturu objekta kojeg snima. Kamera je tehnički sposobna prikazati najmanje  $-15^{\circ}\text{C}$ , a najviše  $50^{\circ}\text{C}$ <sup>115</sup>. Snimljeni odjevni predmeti su *body* punjen vatom i tajice punjene vatom, pleteni *top*, (bluza-haljina i prsluk-jakna punjena vatom. Na termalnoj fotografiji (slika 16) na kojoj je snimljen pleteni *top*, najviša temperatura odjevnog predmeta iznosi  $36,2^{\circ}\text{C}$ , a ta temperatura je vidljiva na gornjem dijelu prsa. Treba se uzeti u obzir da sam model koji nosi odjeću ima vanjsku tjelesnu temperaturu od  $36,2^{\circ}\text{C}$  te ta temperatura prolazi kroz pleteni *top*. S obzirom da je *top* pleten od pamučne i vunene pređe, dobro provodi i zadržava toplinu. Stoga je idealan kada je potrebno ugrijati tijelo jer dobro zadržava toplinu. Također je dobar i kada je vruće pa je poželjno nositi nešto što samo po sebi ne grije previše. Bitnu ulogu ovdje igra vunena pređa koja također i hladi zbog svoje strukture i načina pletenja. Na termalnoj fotografiji je vidljivo da je srednja temperatura oko  $29^{\circ}\text{C}$  što je znatno niže od vanjske tjelesne temperature modela koji nosi *top*. Zbog svojih svojstava *top* je nosiv u

---

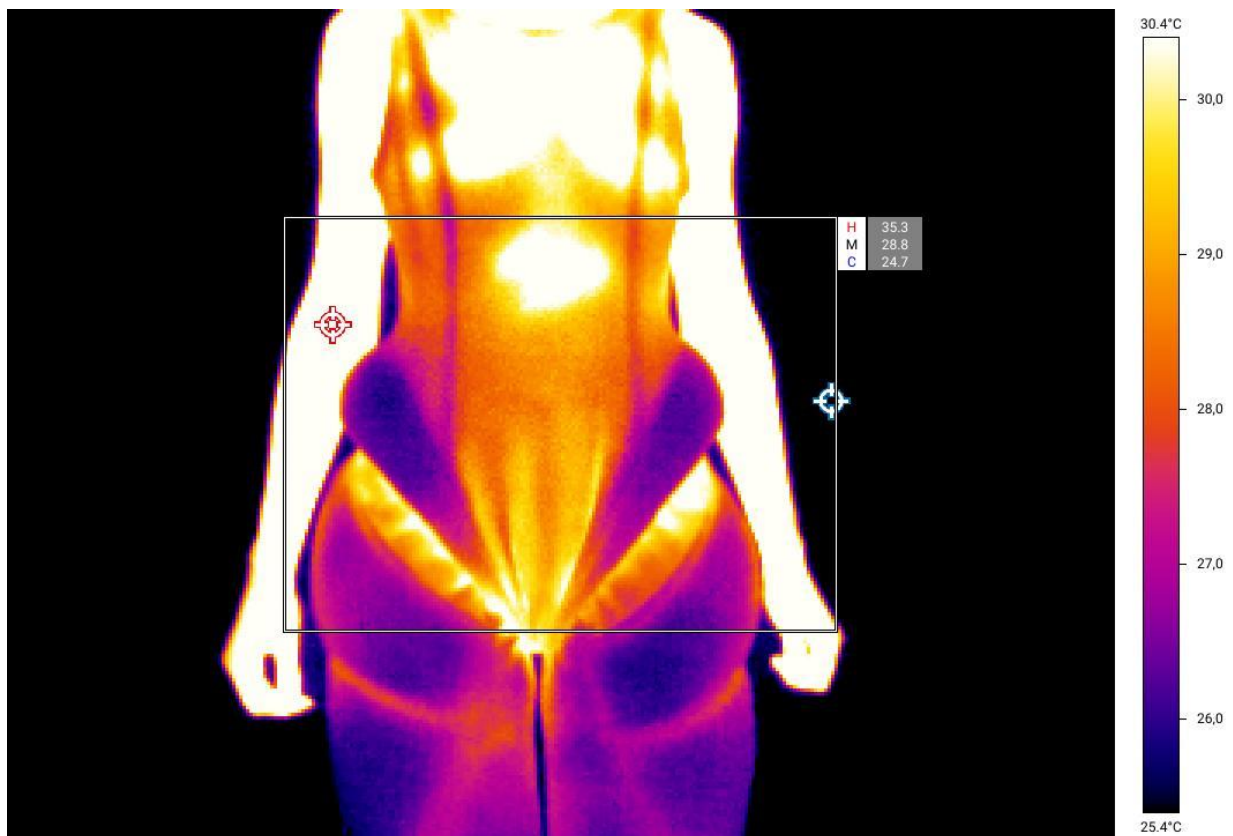
<sup>115</sup> Testo, 2021. <<https://www.testo.com/hr-HR/testo-872/p/0560-8721>>

bilokojnoj fazi menstrualnog ciklusa no zbog mogućnosti različitog vezanja, zbog toplinskih svojstava i udobnosti najprikladniji bi bio za faze ovulacije i za lutealnu te fazu menstruacije.



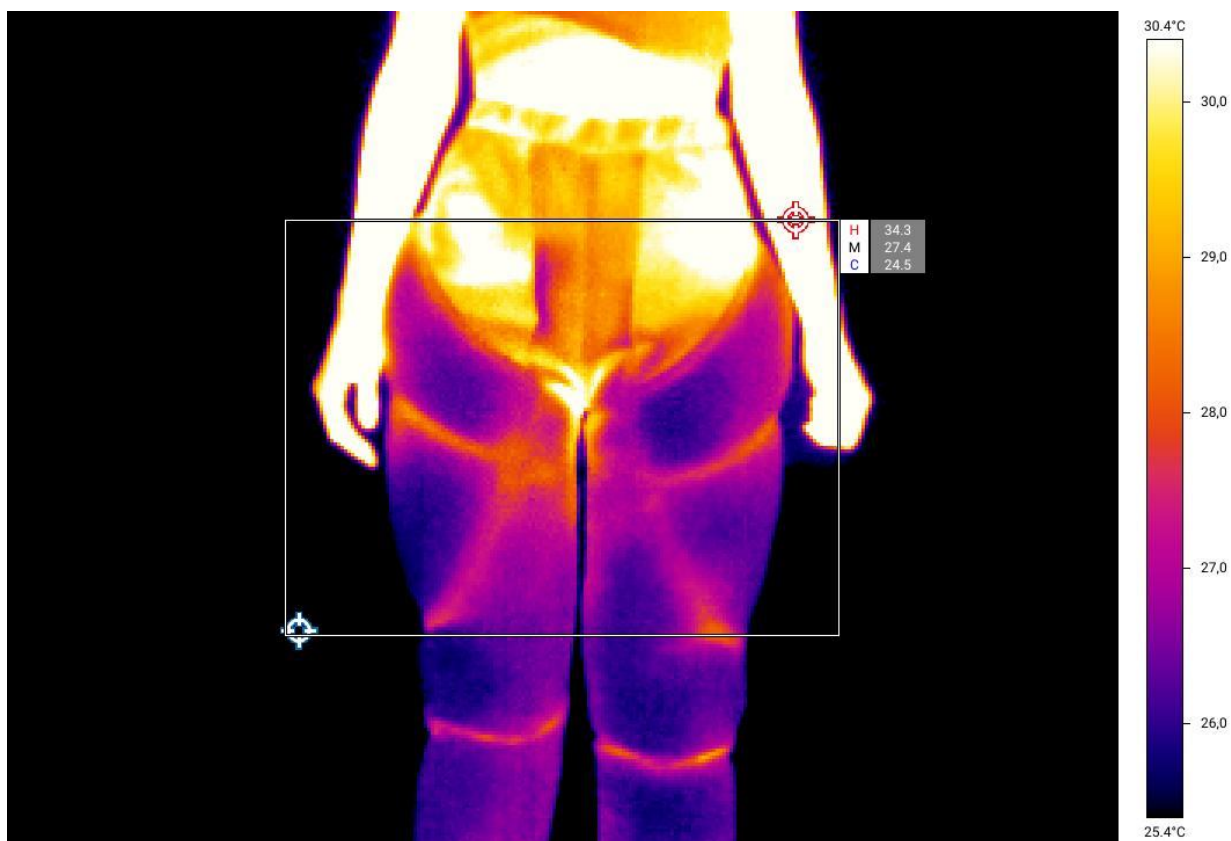
Slika 41. Termalna fotografija platenog topa

Sljedeći odjevni predmet koji je fotografiran termalnom kamerom u svrhu ispitivanja udobnosti je *body* koji je u predjelu jajnika punjen vatom. Termalna fotografija *bodya* (Slika 18) pokazuje da je u biti temperatura odjevnog predmeta u dobrom dijelu jednaka vanjskoj tjelesnoj temperaturi samog modela. Najveća razlika u temperaturi je uočljiva u dijelu *bodya* koji je punjen vatom, a pozicioniran je oko jajnika. Razlog niske vanjske temperature je ta da zbog toga što termalna kamera snima samo vanjsku tjelesnu temperaturu, zbog slojevitosti punjenja vate nije u mogućnosti prodrijeti dublje i vidjeti dublju tjelesnu temperaturu. To znači da punjeni dio štiti tijelo od prodrijevanja hladnoće do tijela što je idealno za grijanje samih jajnika u fazama u kojima su jajnici bolni kao što su to faza ovulacije, lutealna faza i faza menstruacije.

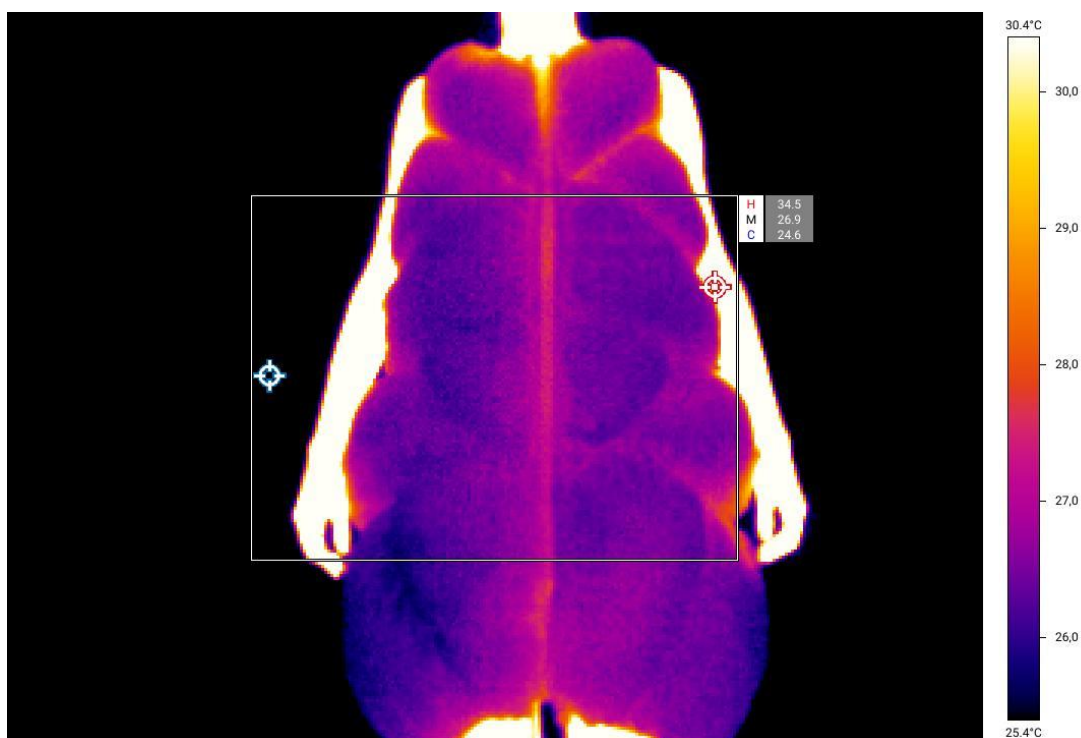


Slika 42. Termalna fotografija bodya punjenog vatom

Tajice punjene vatom (Slika 17) su sljedeći odjevni predmet koji je ispitan termalnom kamerom. S obzirom da na njih dolazi *body* punjen vatom koja je pozicionirana oko jajnika, dio tajica koji dolazi oko maternice i jajnika je slabo do nimalo punjen. Kao i na primjeru *bodya*, dijelovi punjeni vatom na vanjskoj površini imaju temperaturu koja iznosi oko 24,5°C. Zbog toga što su punjeni, termalna kamera ne može prodrijeti do unutrašnjosti. Ono što je bitno kod tih punjenja je da ona na svojoj površini zadržavaju hladnoću dok se unutrašnjost zagrijava. Kada bi se snimila vanjska temperatura tijela nakon nekoliko sati nošenja bilo *bodya*, bilo tajici, bilo prsluk-jakne, a koji su svi punjeni vatom, velika je vjerojatnost da bi tjelesna temperatura znatno bila povišena u odnosu na tjelesnu temperaturu koja je bila prije nošenja. Termalna fotografija prsluk-jakne (Slika 18) je najbolji primjer zadržavanja hladnoće na površini odjevnog predmeta. Cijeli odjevni predmet ima vanjsku tjelesnu temperaturu koja se kreće od 24,6°C do najviše 28°C.



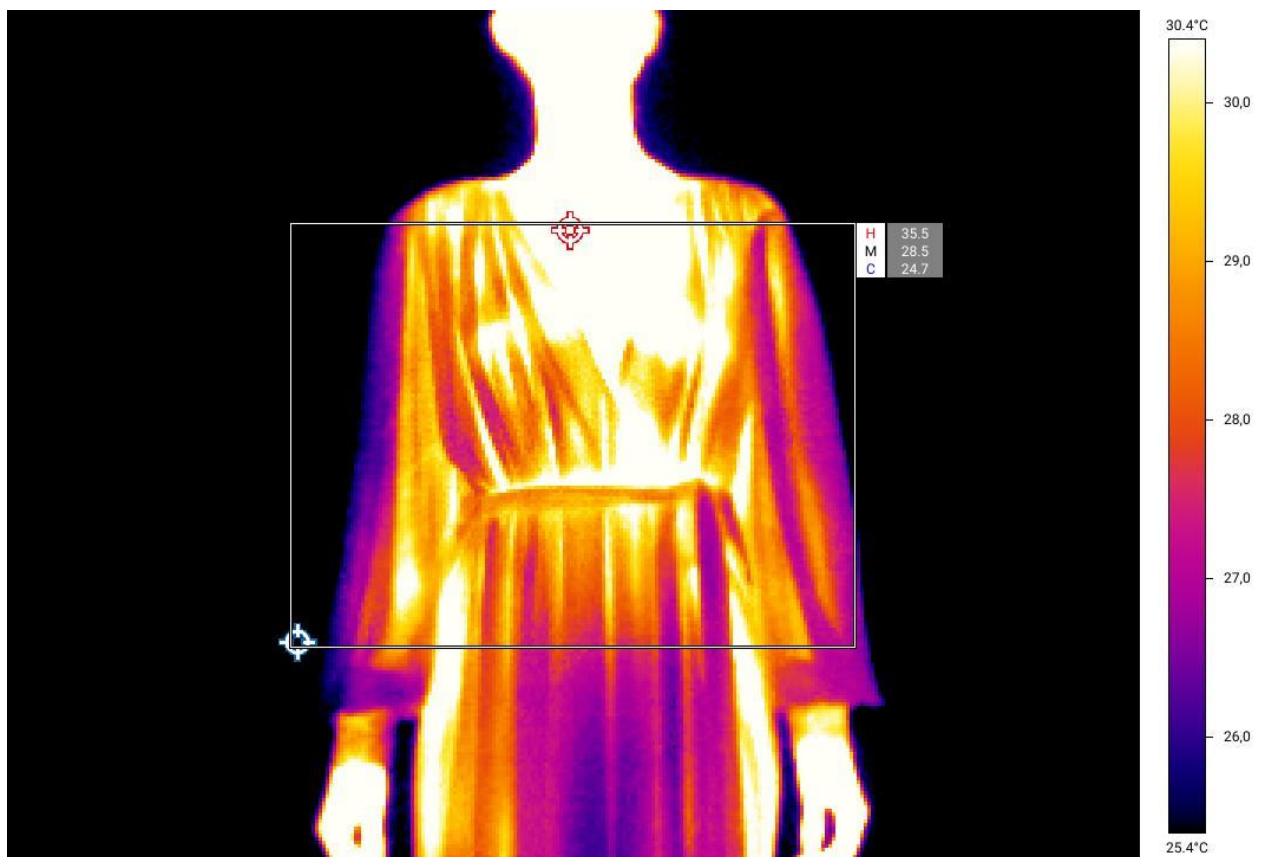
Slika 43. Termalna fotografija tajici punjenih vatom



Slika 44. Termalna fotografija prsluka-jakne punjene vatom

Zadnji odjevni predmet koji je snimljen termalnom kamerom je bluza-haljina, od pletenog materijala koji je u svojem izvornom obliku transparentan i veoma lagan dok je u obrađenom

i završnom obliku odjevnog predmeta nešto gušći zbog nabiranja veće količine tog materijala. Termalna fotografija gornjeg dijela haljine-bluze (Slika 19) prikazuje visoku vanjsku temperaturu tog predmeta, a koja iznosi na određenim dijelovima, koji nisu toliko nabrani kao hladniji dijelovi maksimalno 35,5°C. To bi značilo da se ovaj odjevni predmet u gornjem dijelu relativno brzo zagrijava bilo prijenosom vanjske tjelesne temperature nosioca, bilo temperaturom okoline. Termalna fotografija donjeg dijela haljine-bluze (Slike 20) prikazuje najnižu vanjsku temperaturu od 24,3°C, a najvišu 34,4°C. Kod ovog odjevnog predmeta je bitan taj donji dio kroz koji hladnoća tj. hladan zrak prolazi te postepeno dopire do drugih dijelova tog odjevnog predmeta i hladi ih kretanjem osobe. Ovaj bi predmet bio idealan za folikularnu fazu ili fazu ovulacije zbog svoje otvorenosti, zbog relativne prozračnosti i providnosti.



Slika 45. Termalna fotografija haljine-bluze, gornji dio



Slika 46. Termalna fotografija haljine-bluze, donji dio

U određenim fazama menstrualnog ciklusa je bitno fizički dobro zbrinuti određene dijelove tijela. Na primjer za vrijeme menstruacije ili za vrijeme bilo koje faze u kojoj se javljaju bolovi u jajnicima, grčevi i sl. dobro je te dijelove utopli, a što je potkrijepljeno odgovorima nekih ispitanica koje su sudjelovale u anketi. Navele su da za bolove prije i tokom menstruacije koriste termofore, visoke gaće, duple gaće i sl. kako bi se ugrijale i time smanjile bolove. Termalne fotografije jasno pokazuju da određeni odjevni predmeti dobro zadržavaju toplinu što znači veću udobnost i pomoć pri smanjivanju boli, dok drugi odjevni predmeti služe kao dobri regulatori topline iz toplog u hladno i obrnuto kako zbog svojeg sastava tako i zbog načina izrade.



## 11. ZAKLJUČAK

Menstrualni ciklus je nevjerojatan prirodni fenomen koji je podaren svakoj ženi. Daje joj uvid u vlastito zdravlje, jača intuiciju, povezuje s prirodom i okolinom. Bez obzira što ima puno pozitivnih aspekata oko sebe, menstrualni ciklus također može biti kletva i najgori neprijatelj onome tko ga ne nauči slušati ili ga se srami i boji. Ženu može dovesti do blagostanja ako se simptomi slušaju i iz mjeseca u mjesec prate, ali i do stanja ludila ako se simptomi maskiraju i ignoriraju te ako se prema menstrualnom ciklusu u početku postavlja sa strahom i sramom, što mnoge žene bilo zbog odgoja, bilo zbog društva rade. Brojnost menstrualnih tabua i ograničenja kao što su fizička odvajanja menstruirajućih žena u zasebne kolibe, povezivanje menstruacije sa Evinim izvornim grijehom, svrstavanje menstruacije i menstrualne krvi u zagađivače okoline, a ne predstavljanje menstrualne krvi kao nečega što je čak i ljekovito ne doprinosi stvarnom oslobođenju žene i otvaranju dijaloga u vezi menstrualnog ciklusa i njegove vrijednosti i doprinosa kojeg bi mogao imati u društvu. Menstrualni ciklus može, ako se pravilno sluša, pojačati empatiju koja je svijetu danas više nego ikada potrebna. Svaka se žena u određenoj fazi ciklusa osjeća otprilike slično, što je vidljivo u rezultatima anketnog istraživanja, počevši od folikularne faze u kojoj se skoro svaka žena osjeća preporođeno i slobodno, preko faze ovulacije u kojoj se skoro svaka žena osjeća energično, senzualno, otvoreno i kreativno, preko lutealne faze u kojoj žene polako počinju skirvati tijelo, ali i sebe pa završno sa fazom krvarenja u kojoj se u biti većina žena želi povući u sebe i maknuti od ljudi kako ne bi energija koju imaju u sebi bila prejaka za iznositi ju na van nekontrolirano. To je nešto što valja iskomunicirati i osvijestiti. Faze poput faze ovulacije i folikularne faze su faze koje se vežu za arhetipove djevice i majke i bolje su za kreativne i seksualne pothvate, racionalne i sistematične zadatke dok su lutealna faza i faza menstruacije faze koje se vežu uz arhetipove zavodnice i vještice bolje za introspekciju i povezivanje sa podsvjesnim i vlastitom magijom. Ako se osvjesti što svaka faza za sobom nosi, postoji mogućnost da će više žena osvjestiti da zaista neke stvari nisu u potpunosti u njihovoj kontroli te se tom osjećaju i unutarjem vodstvu treba prepustiti i naučiti slušati kako bi u konačnici bilo skladnije živjeti s menstrualnim ciklusom jer menstrualni ciklus je dio svake žene. Pomoću suvremene tehnologije moguće je ostvariti poželjnu udobnost kao što je u ovome radu to i predstavljeno uz ispitivanje udobnosti termalnim kamerama. Svaka žena zaslužuje nositi odjeću koja joj je potrebna u određenoj fazi ciklusa, a toga će najviše biti svjesna ako će pratiti svoj ciklus i svoje simptome.

## 12. LITERATURA

- Northrup, C.: *Žensko tijelo, ženska mudrost : stvaranje tjelesnog i emocionalnog zdravlja*, Biovega, Zagreb, 2009
- Young, F., & Bacdayan, A.: *Menstrual Taboos and Social Rigidity*, University of Pittsburgh-Of the Commonwealth System of Higher Education, 1965
- Buckley, T., & Gottlieb, A.: *Blood magic*, University of California Press, 1988
- Price, S.: *Co-wives and calabashes*, Ann Arbor: University of Michigan Press, 1984
- Wiesen, J.: *And you shall surely heal*, The Michael Scharf Publication Trust of the Yeshiva University Press, New York, 2009
- Rosman, E.: *Hilchot Niddah and Gynecological Procedures*, u: Wiesen, J.: *And you shall surely heal*, New York: The Michael Scharf Publication Trust of the Yeshiva University Press, 2009
- Garg S, Anand T. Menstruation related myths in India: strategies for combating it. J Family Med Prim Care. 2015
- Levitski zakonik (Lev)
- Ezekiel (Ez)
- Delaney C.: *Menstrual Images, Meanings and Values: Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*, u: Buckley T.: Gottlieb A.: *Blood Magic The Anthropology of Menstruation*, The Regents of the University of California, Los Angeles, 1988
- Jung, C. G., McGuire, W., Read, H., Fordham, M., & Adler, G., *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1: The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton University Press., 1969
- Carey Ford, K., "Portrait of Our Lady: Mary, Piero, and the Great Mother Archetype" *Journal of Religion and Health* 43, br.2, 2004: str. 93-113
- Fedele, A.: *Reversing Eve's Curse: Mary Magdalene, Mother Earth and the Creative Ritualization of Menstruation*, *Journal of Ritual Studies* 28, br. 2 (2014): str. 23-36
- Chen, L., Qu, J. & Xiang, C.: *The multi-functional roles of menstrual blood-derived stem cells in regenerative medicine*, *Stem Cell Res Ther* 10, 2019

Nagma, Shahida et al. "To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function." *Journal of clinical and diagnostic research*, JCDR vol. 9.3, 2015

Neumann, E., Manheim, R., *The great mother: an analysis of the archetype*. Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press., 1974

Borzello, F., Chicago, J., *The dinner party: Restoring women to history*, Monacelli Press., 2014

Hrvatska enciklopedija, *mjesečnica*, natuknica, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, via <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=41321>

Hrvatska enciklopedija, *partenogeneza*, natuknica, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, via <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=46802>

Sperber, D.: *Mikva Dreams: Judaism, Feminism, and Maintenance in the Art of Mierle Laderman Ukeles – Panorama: Journal of the Association of Historians of American Art*, 2019, via

<https://editions.lib.umn.edu/panorama/article/mikva-dreams/>

Journal of the Association of Historians of American Art: *Mikva Dreams*, 2019. via

<https://editions.lib.umn.edu/panorama/article/mikva-dreams/>,

Pliva zdravlje službena web stranica: *Uredan menstrualni ciklus: Folikularna i luteinska faza*, via

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/24368/Uredan-menstrualni-ciklus-folikularna-i-luteinska-faza.html>

Hrvatsko strukovno nazivlje: *Mjesečnica*, via

<http://struna.ihjj.hr/naziv/mjesečnica/26362/>

Kenyon: *Blood, Gender and Power in Christianity and Judaism*, 2021., via

<https://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Projects/ReIn91/Blood/Judaism/new%20family/purity.htm>

Jewish Virtual Library: *Niddah*, via

<https://www.jewishvirtuallibrary.org/niddah>

My Jewish Learning: *The Laws of Niddah*, via

<https://www.myjewishlearning.com/article/the-laws-of-niddah>

Jewish Women's Archive: *Female Purity Niddah*, via

<https://jwa.org/encyclopedia/article/female-purity-niddah>

The Jewish Woman: *The Mikvah*, via

[https://www.chabad.org/theJewishWoman/article\\_cdo/aid/1541/jewish/The-Mikvah.htm](https://www.chabad.org/theJewishWoman/article_cdo/aid/1541/jewish/The-Mikvah.htm)

Hrvatski jezični portal: *Fatalna Žena*, via

[https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search\\_by\\_id&id=fFpnWBc%25253D](https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=fFpnWBc%25253D)

Muzej Poldi Pezzoli službena web stranica: *La Maga Circe*, via

[https://museopoldipezzoli.it/en/paintings/#/dettaglio/119244\\_La%20maga%20Circe](https://museopoldipezzoli.it/en/paintings/#/dettaglio/119244_La%20maga%20Circe)

Tate muzej službena web stranica: *J. W. Waterhouse, The Magic Circle*, via

<https://www.tate.org.uk/art/artworks/waterhouse-the-magic-circle-n01572>

Artsy Net službena web stranica: *Botticellis Venus*, via

<https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-botticellis-birth-venus-challenged-depictions-nude-art>>

Judy Chicago službena web stranica: *Biografija*, via

<https://www.judychicago.com/about/biography/>

National Museum of Women in the Arts službena youtube stranica, via

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9muNnozFGY>

Tate muzej službena web stranica: *Louise Bourgeois*, via

<https://www.tate.org.uk/art/artists/louise-bourgeois-2351>

Louise Bourgeois: *I transform hate into love*, via

<https://www.youtube.com/watch?v=qy7xJhImnLw&t=77s>

MOMA službena web stranica: *Louise Bourgeois: An Unfolding Portrait*, via

<https://www.moma.org/audio/playlist/42/675>

ART BASEL službena stranica: *Louise Bourgeois Sainte Sebastienne*, via

<https://www.artbasel.com/catalog/artwork/43387/Louise-Bourgeois-Sainte-Sebastienne>

Khan Akademija: *Post Minimalism Sculpture: Louise Bourgeois Cumul I*, via

<https://www.khanacademy.org/humanities/art-1010/post-minimalism/post-minimalism-sculpture/a/louise-bourgeois-cumul-i>

Patty Carroll službena stranica: *Anonymous Woman Demise*, via

<https://pattycarroll.com/anonymous-woman-demise/>

Thom Browne službena web stranica: *Tulle sculpture*, via

<https://www.thombrowne.com/us/article/-tulle-sculpture/>

Vogue službena web stranica: *Comme des Garçons SS RTW 2015*, via

<https://www.vogue.com/fashion-shows/spring-2015-ready-to-wear/comme-des-garcons>

Namilia službena web stranica: *Indiscreet Jewels*, via

<https://namilia.com/?left=/gridpage/ss18-all/&right=/shop/>

### 13. POPIS IZVORA SLIKOVNIH MATERIJALA

Slika 1. David Hiser, Žena s otoka Mogmog u ipulu, 1986., dimenzije nepoznate .....	10
Slika 2. Pieter Wagenaar, Aškenaška sinagoga u Amsterdamu, 1783., dimenzije nepoznate .....	10
Slika 3. Pluralistička mikveh Mayyim Hayyim, Newton, Massachusetts, vlasništvo fotografije: Mayyim Hayyim, godina i dimenzije nepoznate .....	13
Slika 4. Mierle Laderman Ukeles, Mikva Dreams, 11. siječnja, 1977., dimenzije nepoznate Fotografija vlasništvo umjetnice i Ronald Feldman galerije, New York, NY .....	14
Slika 5. Svetište Marije Magdalene, La Sainte-Baume, Francuska, fotograf, godina i dimenzije nepoznate .....	19
Slika 6 Pierro della Francesca, Madona i dijete sa svecima i vojvodom Federigom od Urbina, 1420.-1492., tempera na ploči, 248 cm × 150 cm .....	23
Slika 7. Giovanni Benedetto Castiglione, Čarobnica Kirka, 1651., ulje na platnu, 99cm x 14cm .....	26
Slika 8. John William Waterhouse, Čarobni krug, 1886., ulje na platnu, 183cm x 127cm .....	28
Slika 9. Sandro Botticelli, Rođenje Venere, 1485., tempera na platnu, 172.5cm x 278.5cm .....	30
Slika 10. Judy Chicago, The Dinner Party, 1974., multimedijaska instalacija, keramika, porculan, slikanje, ukrasno vezenje tekstila, 1463cm x 1463 cm .....	31
Slika 11. Judy Chicago, Iskonska Božica, porculanski tanjur, 1974., točne dimenzije nepoznate .....	35
Slika 12., Judy Chicago, Iskonska Božica, The Dinner Party, 1974., keramika, oslikavanje, tkanje, točne dimenzije nepoznate .....	35
Slika 13. Ines Bašić, Vulva I, 2019., digitalni print, dimenzije prilagodljive .....	36
Slika 14. Ines Bašić, Vulva II, 2019., digitalni print, dimenzije prilagodljive .....	37
Slika 15. Ines Bašić, Vulva III, 2019., digitalni print, dimenzije prilagodljive .....	38
Slika 16. Ines Bašić, Fotografija noćnog neba, 2021., 30cm x 25cm .....	39
Slika 17. Louise Bourgeois, Sainte Sébastienne, 1992., bakropis, 98cm x 78cm .....	40
Slika 18. Louise Bourgeois, Cumul I, 1969., bijeli mramor na drvenom postolju, 51cm x 127cm x 122cm .....	42
Slika 19. Patty Carroll, Anonimne žene: Kućanska propast: Uređaji, 2016.-2019., fotografija, dimenzije nepoznate .....	43
Slika 20. Patty Carol, Anonimne žene: Drapirane, Ribica, 2010., fotografija, dimenzije nepoznate ...	44
Slika 21. Cardi B, obučena u Thom Browne haljinu, MET Gala 2019. ....	46
Slika 22. Namilia, Indiskretni dragulji, New York tjedan mode 2018. ....	47
Slika 23. Comme des Garcones, Ruže i krv, 2015. ....	48
Slika 24. Moodboard faze menstruacije oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u fazi menstruacije. Oblikovala Ines Bašić .....	78
Slika 25. Razvoj skica odjevnih predmeta za fazu menstruacije. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u fazi menstruacije menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić .....	79
Slika 26. Moodboard folikularne faze oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u folikularnoj fazi. Oblikovala Ines Bašić .....	80

Slika 27. Razvoj skica odjevnih predmeta za folikularnu fazu. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u folikularnoj fazi menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić .....	81
Slika 28. Moodboard ovulacijske faze oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u fazi ovulacije. Oblikovala Ines Bašić .....	82
Slika 29. Razvoj skica odjevnih predmeta za fazu ovulacije. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u fazi ovulacije menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić .....	82
Slika 30. Moodboard lutealne faze oblikovan pomoću opisnih odgovora ankete o emotivnim i fizičkim stanjima u lutealnoj fazi. Oblikovala Ines Bašić.....	83
Slika 31. Razvoj skica odjevnih predmeta za lutealnu fazu. Skice oblikovane pomoću opisnih i selektivnih odgovora provedene ankete o odjeći koja se nosi u lutealnoj fazi menstrualnog ciklusa. Oblikovala Ines Bašić .....	84
Slika 32. Odjevna kombinacija br.1, kolaž dvije fotografije .....	86
Slika 33. Odjevna kombinacija br. 1, haljina od pletenine i traper haljina, kolaž dvije fotografije.....	87
Slika 34. Odjevna kombinacija br.2 svi slojevi, kolaž dvije fotografije .....	89
Slika 35. Odjevna kombinacija br. 2, drugi sloj, kolaž dvije fotografije .....	90
Slika 36. Odjevna kombinacija br.2, prvi sloj, kolaž dvije fotografije .....	91
Slika 37. Odjevna kombinacija br. 3, kolaž dvije fotografije .....	93
Slika 38. Odjevna kombinacija br. 5, kolaž dvije fotografije .....	95
Slika 39. Odjevna kombinacija br. 5, prvi sloj, kolaž dvije fotografije .....	97
Slika 40. Odjevna kombinacija br. 5, drugi sloj, kolaž dvije fotografije .....	98
Slika 41. Termalna fotografija pletenog topa.....	100
Slika 42. Termalna fotografija bodya punjenog vatom.....	101
Slika 43. Termalna fotografija tajici punjenih vatom .....	102
Slika 44. Termalna fotografija prsluka-jakne punjene vatom .....	102
Slika 45. Termalna fotografija haljine-bluze, gornji dio.....	103
Slika 46. Termalna fotografija haljine-bluze, donji dio .....	104