

**Original Research**

***From Shame Induction to Reclaiming Agency:  
Understanding  
Menstruation from the Perspective of Adolescent Girls***

**Fatemeh Adelhah<sup>1</sup>  
Hossein Afrasiabi<sup>2</sup>**

***Abstract***

Menstruation in many societies, including the cultural context of Yazd, Iran, is surrounded by shame, silence, and concealment. This study aimed to explore the lived experiences of menstruation among adolescent girls in Yazd and to examine how they construct meaning around this phenomenon. Employing a phenomenological approach, data were collected through 25 semi-structured interviews and one focus group discussion with eight participants. Thematic analysis of the data led to the identification of the final theme: *From shame induction to reclaiming agency*. Five major themes supported the central theme: (1) the reproduction of menstrual shame, (2) the culture of silence and concealment, (3) supportive and educational resources, (4) the duality of menstrual experience, from isolation to empowerment, and (5) the shift from menstruation as deficiency to menstruation as capability. The findings suggest that while girls initially experience menstruation within a framework of stigma and secrecy, some are able to reinterpret it as a source of strength and empowerment. This transformation underscores the active agency of adolescent girls in challenging and renegotiating cultural taboos surrounding menstruation. The study highlights the importance of addressing menstruation not only as a biological event but also as a socially constructed

---

<sup>1</sup>. M.A. in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, University of Yazd, Yazd, Iran. adelkhah@stu.yazd.ac.ir.

<sup>2</sup>. Professor, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, University of Yazd, Yazd, Iran. (**Corresponding Author**) hafrasiabi@yazd.ac.ir

Date: 2025/25/05

Accept Date: 2025/14/12

DOI: 10.22051/JWSPS.2025.51287.2996



phenomenon, calling for educational and supportive interventions that encourage open dialogue and promote positive, empowering understandings of menstruation.

### **Keywords**

*Menstruation, Shame, Menstrual Taboos, Adolescent Girls, Period, Puberty*

### **Introduction**

Menstruation is not just a biological process but a deeply social and cultural phenomenon. Across different societies, it is often framed by silence, stigma, and negative attitudes. Within such contexts, menstruation is perceived as shameful, private, and even polluting, leading to secrecy, self-surveillance, and withdrawal from public, educational, and religious spaces. In the cultural setting of Yazd, a city with conservative traditions, strong religious values, and simultaneous exposure to modern discourses menstruation represents a contested terrain of meaning-making for adolescent girls. Understanding menstruation as a lived experience among this group sheds light on the hidden dimensions of taboo, everyday self-censorship, and strategies of resistance. The present study aims to explore how girls in Yazd experience and interpret menstruation, and how they negotiate between shame and empowerment in the construction of their gendered identities.

Menstruation, beyond being a biological process, is a socio-cultural phenomenon that, in many societies, is accompanied by stigma and silence (Roberts, 2020; Johnston-Robledo & Chrisler, 2020). Such perceptions generate social stigma, turning women's bodily experiences into domains of shame and self-regulation. While global studies highlight the contextual and culturally embedded nature of menstrual experiences (Houghton & Elhadad, 2020), research in Iran has largely focused on health education, with limited qualitative inquiry. In Yazd, the coexistence of a religious-traditional context alongside exposure to modern discourses creates a unique setting for exploring adolescent girls' lived experiences. The central research question is: How do adolescent girls in Yazd experience and make sense of menstruation?

A review of previous studies indicates that menstruation extends beyond a biological process and encompasses broad socio-cultural dimensions, shaped by taboos, traditional beliefs, and economic and educational constraints.

Menstruation as a socio-cultural construct: Research has shown that social and religious taboos significantly influence menstrual experiences. In Ghana, beliefs such as viewing menstrual blood as impure and the celebration of menarche affect social interactions and menstrual hygiene (Gbogbo et al., 2025).



Similarly, qualitative studies in Iran indicate that girls' puberty in some families is constructed as a social phenomenon shaped by familial norms (Kalate-Sadati et al., 1403).

**Psychological, educational, and behavioral impacts:** Menstruation is associated with shame, anxiety, and psychological challenges. In South Africa, negative reactions from teachers exacerbate these issues (Fennie et al., 2021). In Iran, first menstrual experiences are often unpleasant and accompanied by embarrassment and nervousness (Azarbahram et al., 2020; Razaghian et al., 1403).

**Economic and health inequalities:** Menstrual poverty, limited access to hygiene resources, and infrastructural barriers constitute major challenges in developing countries (Soeiro et al., 2021), complicating girls' and women's menstrual experiences.

**Emerging trends in taboo-breaking and social redefinition:** Recent studies highlight the role of social media and digital discourse in reshaping menstrual experiences. Women actively challenge taboos and reconstruct bodily identity by sharing their experiences online (Mohammad-Taqinejad Esfahani et al., 1403; Johnston-Robledo & Chrisler, 2020).

### **Methodology**

The present study aimed to explore menstrual experiences from the perspective of adolescent girls in Yazd during 2023–2024. A qualitative phenomenological approach was employed to gain a deep understanding of the lived experiences and meanings of menstruation (Hariri, 2017). The study population included 25 unmarried girls aged 16–22 residing in Yazd, interviewed in diverse settings such as schools, universities, cafés, and parks. Additionally, a focus group of eight ninth-grade girls was conducted. Data were collected through semi-structured interviews and the focus group, and analyzed in three stages: Transcription and analytical note-taking, line-by-line coding to identify key concepts and themes, and grouping codes into higher-order themes to extract main themes. Trustworthiness was ensured via in-depth interviews, member checking, and peer debriefing. Ethical considerations, including informed consent, confidentiality, and non-harmful procedures, were strictly observed. The research process, including data collection, analysis, and interpretation, was systematically documented to ensure transparency and rigor.

### **Findings**

The final theme emerging from this study was from shame induction to reclaiming agency, representing the trajectory through which adolescent girls in



Yazd move from internalized stigma toward empowerment. Five main themes illustrate this process.

1. **Reproduction of menstrual shame:** Initial menstrual experiences were frequently marked by fear, confusion, and embarrassment. Visible signs, such as stains or the need to purchase sanitary products, triggered shame, reinforced by family silence, social judgments, and euphemistic language like “illness”

2. **Culture of silence and concealment:** Pervasive silence within families and schools limited girls’ opportunities for guidance. Fathers were often excluded from discussions, while mothers and sisters provided restricted support. Participants described hiding sanitary products, concealing pain, and avoiding open conversations, reinforcing the perception that menstruation is private and shameful.

3. **Supportive and educational resources:** Supportive figures, including mothers, sisters, aunts, and friends, played key roles in reducing anxiety. Empathy and information from mothers, as well as peer solidarity, helped normalize menstrual experiences. Nevertheless, school education was often insufficient, fragmented, or delayed.

4. **Duality of menstrual experience (from isolation to empowerment):** Menstruation was experienced as both a cause of social withdrawal and an emerging source of empowerment. Girls avoided social gatherings due to pain or fear of exposure, yet some began asserting agency by openly rejecting derogatory comments and refusing to hide menstrual products.

5. **Shift from deficiency to capability:** While initially perceived as a limitation, menstruation was gradually reframed by some girls as a marker of health, maturity, and reproductive potential. Education, dialogue, and peer interaction enabled girls to redefine menstruation positively, resisting stigma and reclaiming female identity.

Overall, menstruation in Yazd emerged as a contradictory experience—simultaneously a site of stigma and empowerment—shaped by cultural taboos, family dynamics, and individual agency. This study highlights the transformative potential of knowledge, social support, and resistance in reshaping menstrual experiences.

### **Conclusion**

The findings indicate that menstruation constitutes a complex and dual experience for adolescent girls aged 16 to 22 in Yazd. Their primary encounters with menstruation are often marked by shame, concealment, and anxiety, manifested in behaviors such as hiding menstrual products and avoiding discussion. However, some girls, through parents, peers, and online spaces, construct new narratives of menstruation. They understand it as a natural process, perceive it beyond stigma and taboo, attribute positive meaning to it,



and consider it an integral part of femininity and female identity. Theoretical analysis aligns this experience with Kristeva's concept of abjection, where menstruation as an unclean phenomenon disrupts bodily and social boundaries, eliciting shame and disgust (Kristeva, 2024). Concurrently, girls' taboo-breaking actions can be explained by Scott and Dorsett's theory of everyday resistance; covert or overt acts, such as openly purchasing menstrual products or discussing menstruation online, gradually undermine cultural norms (Scott, 2016; Vinthagen & Johansson, 2013). These practices reveal the duality of menstruation, shifting it from isolation to empowerment. The integration of abjection theory and everyday resistance highlights that menstruation, while eliciting feelings of shame, simultaneously provides a platform for resistant practices that reclaim and affirm female identity.

### References

- Azarbahrām, E., & Maghsoodi, S. (2020). A study of the lived experience of gifted female students in Kerman from their menstruation. *Journal of Social Work Research*, 6(22), 159–198. <https://doi.org/10.22108/jas.2019.114210.1569> (In Persian)
- Barrington, D. J., Robinson, H. J., Wilson, E., & Hennegan, J. (2021). Experiences of menstruation in high income countries: A systematic review, qualitative evidence synthesis and comparison to low- and middle-income countries. *PloS One*, 16(7), e0255001. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255001>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2020). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 609–636). Palgrave Macmillan.
- Farasatkah, M. (2016). *Qualitative research methods in social sciences (with emphasis on grounded theory method – GTM)*. Tehran: Agah. (In Persian)
- Fennie, T., Moletsane, M. K., & Padmanabhanunni, A. (2021). Adolescents' experiences of menarche and menstruation in disadvantaged schools in South Africa: A qualitative exploration. *Health Education*, 121(4), 408–419. <http://dx.doi.org/10.1108/HE-12-2020-0122>
- Gbogbo, S., Wuresah, I., Gbogbo, E., Axame, W. K., Klutse, P., Dowou, R. K., Mantey, S. O., Ayitey, S. A. Y., Boateng, I., & Nelson, P. E. (2025). The socio-cultural construction of menstruation in the Ghanaian context: A qualitative study of the perspectives of parents, teachers, and adolescent girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(3), 349. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030349>



- Hariri, N. (2017). *Principles and methods of qualitative research*. Tehran: Islamic Azad University, Science and Research Branch. (In Persian)
- Hawkey, A. J., Ussher, J. M., & Perz, J. (2020). "I treat my daughters not like my mother treated me": Migrant and refugee women's constructions and experiences of menarche and menstruation. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 99–113). Palgrave Macmillan.
- Houghton, L. C., & Elhadad, N. (2020). Practice note: 'If only all women menstruated exactly two weeks ago': Interdisciplinary challenges and experiences of capturing hormonal variation across the menstrual cycle. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 725–732). Palgrave Macmillan.
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2020). The menstrual mark: Menstruation as social stigma. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 181–199). Palgrave Macmillan.
- Kalateh Sadati, A., Adelkhah, F., & Shamsaddin Qotrom, F. (2024). Puberty experience among daughters of single fathers: A qualitative study in Yazd. *Woman in Development & Politics*, 22(1), 115–142. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2023.359676.1008343> (In Persian)
- Kristeva, J. (2024). *Powers of Horror: An Essay on Abjection* (L. S. Roudiez, Trans.). Columbia University Press.
- Medina-Perucha, L., Jacques-Aviñó, C., Holst, A. S., Valls-Llobet, C., Pinzón-Sanabria, D., García-Egea, A., Martínez-Bueno, C., & Berenguera, A. (2024). Systemic powers, institutionalized thinking and situated knowledge: A qualitative exploration on the meanings of 'menstruation' and 'menstrual health' in Spain. *Sex Roles*, 90(3), 376–391. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01445-6>
- Mohammad Taghinejad Esfahani, R., Movahed, M., Enayat, H., & Ahmadi, A. Y. (2024). Social confrontation with menstruation: A feminist ethnography of menstrual experience among female Instagram users. *Journal of Applied Sociology*, 35(4), 1–32. <https://doi.org/10.22108/jas.2024.142005.2531> (In Persian)
- Razeghian, Z., Rasoolzadeh Tabatabaei, S. K., & Talebian Sharif, J. (2024). The role of the information source of cyberspace in the reaction of teenage girls to events related to puberty. *Beyhagh*, 29(3), 336–346. (In Persian)
- Roberts, T.-A. (2020). Introduction: Menstruation as embodied. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 177–179). Palgrave Macmillan.
- Rothchild, J., & Piya, P. S. (2020). Rituals, taboos, and seclusion: Life stories of women navigating culture and pushing for change in Nepal. In C. Bobel,



- B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 915–929). Palgrave Macmillan.
- Scott, J. C. (2016). Everyday forms of resistance. In *Everyday forms of peasant resistance* (pp. 3–33). Routledge.
- Soeiro, R. E., Rocha, L., Surita, F. G., Bahamondes, L., & Costa, M. L. (2021). Period poverty: Menstrual health hygiene issues among adolescent and young Venezuelan migrant women at the northwestern border of Brazil. *Reproductive Health*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01285-7>
- Vinthagen, S., & Johansson, A. (2013). Everyday resistance: Exploration of a concept and its theories. *Resistance Studies Magazine*, 1(1), 1–46.



## از شرم آفرینی تا بازپس‌گیری عاملیت: فهم قاعدگی از دیدگاه دختران نوجوان

فاطمه عادل‌خواه<sup>۱</sup>

حسین افراسیابی<sup>۲</sup>

### چکیده

قاعدگی در بسیاری از جوامع، از جمله در بستر فرهنگی یزد، با شرم، سکوت و پنهان‌کاری همراه است و اغلب به‌عنوان موضوعی تابو تلقی می‌شود. پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته قاعدگی در میان دختران نوجوان یزدی و بررسی نحوه معنابخشی آنان به این پدیده انجام شد. این مطالعه با روش پدیدارشناسی اجرا شده و داده‌ها از طریق ۲۵ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و یک جلسه گروه متمرکز با ۸ شرکت‌کننده گردآوری گردید. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون تحلیل شد و به شناسایی مضمون نهایی «از شرم آفرینی تا بازپس‌گیری عاملیت» انجامید. پنج مضمون اصلی استخراج‌شده عبارت بودند از: «بازتولید شرم قاعدگی»، «فرهنگ سکوت و پنهان‌کاری»، «منابع حمایتی و آگاهی‌بخش»، «دوسویگی تجربه قاعدگی: از انزوا تا توانمندسازی» و «گذار از قاعدگی به‌مثابه نقص، به قاعدگی به‌مثابه توانایی». یافته‌ها نشان دادند که دختران نوجوان در مواجهه با قاعدگی، ابتدا تجربه‌ای توأم با شرم و انزوا دارند، اما برخی با دسترسی به منابع حمایتی و عبور از تابوهای فرهنگی، قادر به بازتعریف قاعدگی به‌مثابه عاملیت و توانمندی شده‌اند. این روند بیانگر نقش فعال و سازنده دختران در مواجهه با تابوها و محدودیت‌های فرهنگی است. نتایج پژوهش می‌تواند برای برنامه‌های آموزشی، سیاست‌گذاری سلامت نوجوانان و ارتقای آگاهی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

adelkhah@stu.yazd.ac.ir

<sup>۲</sup> استاد جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

hafraziabi@yazd.ac.irg

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴

DOI: 10.22051/JWSPS.2025.51287.2996



اجتماعی پیرامون قاعدگی کاربردی باشد و بر ضرورت ترویج گفت‌وگو و حمایت‌های فرهنگی و آموزشی برای کاهش شرم و پنهان‌کاری تأکید دارد.

### واژگان کلیدی

قاعدگی، شرم، تابوهای قاعدگی، دختران نوجوان، عادت ماهیانه، بلوغ

### مقدمه و بیان مسئله

قاعدگی، فراتر از یک فرآیند زیستی، پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی است که در بسیاری از جوامع با انگ، سکوت و نگرش‌های منفی مواجه می‌شود. در چنین بسترهایی، قاعدگی امری شرم‌آور و خصوصی تلقی می‌شود که به پنهان‌کاری، خودنظارتی و کناره‌گیری زنان از برخی موقعیت‌های اجتماعی، مذهبی و حتی بهداشتی منجر می‌گردد (Roberts, 2020: 177–179). این نگرش‌ها موجب شکل‌گیری داغ ننگ اجتماعی می‌شوند که تجربه بدن زنانه را با شرم و سکوت درونی‌شده همراه می‌سازد (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020: 182). بر اساس خوانش فوکویی، این وضعیت می‌تواند به فرآیندهای «خودنظم‌دهی» منجر شود؛ جایی که زنان با درونی‌سازی قضاوت‌های فرهنگی، خود را با هنجارهای مسلط همراه می‌کنند (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020: 188).

مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که تجربه قاعدگی امری یکنواخت نیست، بلکه به شدت زمینه‌مند و فرهنگی است (Houghton & Elhadad, 2020). در برخی مناطق نگرش‌های منفی نسبت به قاعدگی بسیار رایج است و این نگرش‌ها توسط نوجوانان و دختران جوان درونی‌سازی می‌شود (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020). زنان در پاسخ به محدودیت‌های پیرامون قاعدگی در جوامع مختلف، گاه با تابعیت، مقاومت یا بازتعریف تجربیات بدنی خود واکنش نشان می‌دهند (Hawkey et al., 2020, Rothchild & Piya, 2020). با این حال، در ایران، عمده تمرکز پژوهش‌ها بر آموزش بهداشت و آگاهی‌رسانی بوده و بررسی‌های کیفی درباره تجربه زیسته قاعدگی به‌مثابه یک امر فرهنگی-اجتماعی، به‌ویژه در میان نوجوانان، بسیار اندک است. برخی مطالعات جدید، مانند محمدتقی‌نژاد اصفهانی و همکاران (۱۴۰۳) به روایت‌های زنان در اینستاگرام و تابوشکنی در فضای دیجیتال پرداخته‌اند. همچنین، کلاته‌ساداتی و همکاران

(۱۴۰۳) نشان دادند که تجربه بلوغ در خانواده‌های تک‌والد پدرسرپرست، یک امر پدران‌ه و مردانه است که با شیوه رفتار پدر مرتبط است. با این حال، پژوهش‌های عمیق و بومی در شهرهایی مانند یزد که بافت فرهنگی سنتی و مذهبی خاصی دارند، همچنان بسیار محدود است. یزد به‌عنوان یکی از شهرهای تاریخی و فرهنگی ایران، دارای بافت اجتماعی محافظه‌کارانه و مبتنی بر ارزش‌های مذهبی و سنتی است. این شهر با رشد هم‌زمان سنت و مدرنیته در موقعیتی گذارگونه قرار دارد (عسکری و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۶-۱۵). که آن را به جامعه‌ای منحصربه‌فرد برای بررسی موضوعاتی چون بدن، جنسیت و تابوهای اجتماعی تبدیل می‌کند. در این فضا، دختران نوجوان نه تنها با فشارهای فرهنگی موجود درباره قاعدگی مواجه‌اند، بلکه هم‌زمان در معرض گفتمان‌های مدرن‌تر از طریق شبکه‌های اجتماعی و منابع دیجیتال قرار دارند. این کشاکش دوسویه، زمینه‌ای مناسب برای بررسی تجربیات زیسته، راهبردهای تابوشکنی و درونی‌سازی انگ‌ها فراهم می‌آورد. شناخت تجربه زیسته نوجوانان در برخورد با قاعدگی می‌تواند ابعاد پنهان تابوها، خودسانسوری و مقاومت‌های روزمره را آشکار سازد و به سیاست‌گذاران و نهادهای آموزشی کمک کند تا مداخلاتی متناسب با بستر فرهنگی ارائه دهند.

هدف این پژوهش، بررسی تجربه زیسته دختران نوجوان شهر یزد از قاعدگی بود و کوشید درک عمیق‌تری از تعامل نوجوانان با گفتمان‌های مسلط پیرامون بدن زنانه و به‌ویژه قاعدگی ارائه دهد. جامعه مورد مطالعه شامل دختران نوجوان و جوان ۱۶ تا ۲۲ ساله ساکن شهر یزد بود که به‌دلیل قرار گرفتن در مرحله شکل‌گیری هویت جنسیتی انتخاب شده‌اند. پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که دختران نوجوان یزدی قاعدگی را چگونه تجربه و معنا می‌کنند؟

#### پیشینه تجربی

پژوهش‌های انجام‌شده در دهه گذشته نشان می‌دهد موضوع قاعدگی، ابعاد اجتماعی- فرهنگی گسترده‌ای دارد و با انگ‌های اجتماعی و تغییرات نگرشی ناشی از آگاهی‌بخشی و تابوشکنی مرتبط است. در این راستا، مطالعات متعددی به بررسی تجربیات قاعدگی زنان و دختران نوجوان در مناطق مختلف جهان پرداخته‌اند. مطالعه‌ای کیفی اکتشافی (۲۰۲۵) در پنج دبیرستان منطقه

ولتا غنا<sup>۱</sup> نتایج نشان داد باورها و اعمال اجتماعی - فرهنگی مانند جشن منارک، ناپاک دانستن خون قاعدگی و تابوهای خانگی، مذهبی و اجتماعی در غنا وجود دارد. این باورها بر تعامل جامعه با زنانی که در دوره عادت ماهیانه هستند، تأثیر می‌گذارد و مانع بهداشت قاعدگی مطلوب می‌شود (Gbogbo et al., 2025). مطالعه‌ای دیگر در آفریقای جنوبی نیز نشان داد که قاعدگی با شرم، مشکلات بهداشتی و پیچیدگی‌های روانی همراه است. واکنش‌های منفی معلمان این مشکلات را تشدید می‌کند. آگاهی‌بخشی به مدارس برای بهبود حضور دختران در مدرسه ضروری است (Fennie et al., 2021). همچنین مطالعه‌ای کمی - کیفی در سال ۲۰۲۱ روی زنان جوان ونزوئلایی در مرز برزیل نشان داد که فقر قاعدگی، کمبود امکانات بهداشتی و تجربیات منفی مرتبط با قاعدگی، مشکلات عمده‌ای برای این گروه است. به‌نحوی که ۴/۶ درصد هیچ بسته بهداشتی دریافت نکردند، ۶۱ درصد قادر به شستن دست‌های خود در هر زمان که می‌خواستند نبودند و اکثریت (۷۵/۹ درصد) احساس امنیت برای استفاده از توالت‌ها نداشتند. علاوه بر این، قاعدگی اغلب با کلمات منفی توصیف می‌شد (Soeiro et al., 2021). چاندر-مولی و همکاران (۲۰۲۰) نیز به بررسی دانش و درک دختران نوجوان از منارک، بهداشت قاعدگی و سلامت قاعدگی در کشورهای کم‌درآمد و متوسط پرداخته است که نتایج نشان داد دختران اغلب با شکاف‌های اطلاعاتی و تصورات غلط درباره قاعدگی وارد دوران بلوغ می‌شوند و از آمادگی و آگاهی کافی در مورد جایی که می‌توانند کمک بگیرند، برخوردار نیستند (Chandra-Mouli & Patel, 2020).

علاوه بر این، مطالعات انجام‌شده در کشورهای توسعه‌یافته نشان می‌دهد عوامل اجتماعی - فرهنگی، کمبود منابع و عوامل جسمی، تجربیات قاعدگی زنان را شکل می‌دهند و بسیاری از زنان، تجربیات منفی را گزارش می‌کنند (Barrington et al., 2021). مطالعه‌ای از اینگرید جانستون-رابلدو و کریسلر<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) به بررسی کیفی تأثیر نگرش‌های منفی جامعه نسبت به قاعدگی بر زنان نوجوان و جوان پرداخته‌اند. این پژوهش به طور خاص به فرآیند درونی‌سازی این دیدگاه‌های منفی توسط زنان و تأثیر آن بر شکل‌گیری تصویر ذهنی، هویت فردی و اجتماعی آنان می‌پردازد. به عبارت دیگر، این مطالعه نشان می‌دهد که چگونه انگ اجتماعی مرتبط با

<sup>۱</sup>. Ghana's Volta Region

<sup>۲</sup>. Johnston-Robledo & Chrisler

قاعدگی، زنان را تحت تاثیر قرار داده و بر خودپنداره و تعاملات اجتماعی آنان اثر می‌گذارد (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020). یک مطالعه کیفی با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته و تحلیل چارچوب، تجربیات قاعدگی ۳۱ زن و ۳ فرد ترنس را در بارسلونا (اسپانیا) بررسی کرد. نتایج نشان داد قاعدگی یک تجربه پیچیده و چندوجهی است که هم بار عملکردی و هم جنبه هویتی دارد. سلامت قاعدگی در چارچوب زیست‌پزشکی مرد محور قرار داشت. برخی شرکت‌کنندگان بر سواد بدنی و خود مراقبتی تأکید کردند (Medina-Perucha et al., 2024).

در ایران نیز مطالعاتی در این زمینه انجام شده است. برای مثال، کلاته ساداتی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی کیفی با تحلیل تجربیات ۱۰ دختر نوجوان پدرسپرست در یزد نشان دادند که بلوغ در این دختران به‌عنوان یک برساخت اجتماعی پدرانه شکل می‌گیرد. یافته‌ها سه الگوی رفتاری پدران (حامی، بی‌اعتنا و بلوغ مسئله‌دار) را شناسایی کرد و تأکید نمود که آگاهی‌بخشی نهادهای آموزشی و رسانه‌ای برای بهبود مدیریت این دوره ضروری است. در مطالعه‌ای دیگر محمدتقی‌نژاد اصفهانی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی با روش مردم‌نگاری فمینیستی و تحلیل تجربیات ۳۰ زن در اینستاگرام نشان دادند که قاعدگی نه صرفاً یک پدیده زیستی، بلکه برساختی اجتماعی و فرهنگی است که با تابوها و شرم اجتماعی احاطه شده است. یافته‌ها حاکی از آن است که زنان با به‌اشتراک‌گذاری تجربیات خود در فضای دیجیتال، این تابوها را می‌شکنند و بازتعریفی فعالانه از بدن زنانه ارائه می‌دهند. همچنین رازقیان و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی توصیفی - همبستگی نشان دادند که ۶۱ درصد از نوجوانان در مواجهه با اولین قاعدگی واکنش منفی نشان می‌دهند. یافته‌ها حاکی از نیاز فوری به برنامه‌ریزی آموزشی مبتنی بر منابع معتبر، به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار، برای ارتقای آگاهی و عملکرد بهداشتی دختران نوجوان است. آذربهرام و همکاران (۲۰۲۰) نیز دریافتند که اولین سیکل قاعدگی دختران معمولاً تجربه‌ای ناخوشایند است و با عصبی‌شدن، خجالت‌زدگی و تغییرات روانی همراه است. افزایش آگاهی درباره این تغییرات می‌تواند نگرش و سلامت جسمی و روانی دختران را بهبود بخشد. نتایج



پژوهش آن‌ها نشان داد آموزش خانواده و برنامه‌های حمایتی می‌تواند به دختران کمک کند بهتر با این دوره مواجه شوند.

یافته‌های پژوهش‌های مرور شده نشان می‌دهد مطالعات در زمینه قاعدگی را می‌توان در چهار دسته اصلی طبقه‌بندی کرد: نخست؛ قاعدگی به‌عنوان یک برساخت اجتماعی - فرهنگی که در آن تابوها، باورهای مذهبی و نگرش‌های سنتی نقش پررنگی دارند. دوم؛ تأثیرات روانی، آموزشی و رفتاری قاعدگی به‌ویژه در دختران نوجوان که با احساس شرم، اضطراب و کمبود اطلاعات همراه است. سوم؛ نابرابری‌های اقتصادی و بهداشتی از جمله فقر قاعدگی و فقدان دسترسی به امکانات اولیه است و چهارم، روندهای نوظهور تابوشکنی و بازتعریف قاعدگی در فضای دیجیتال و گفتمان عمومی در مسیر توانمندسازی زنان و ارتقای عدالت جنسیتی حرکت می‌کنند. در این بین، پژوهش حاضر به بررسی تجربه قاعدگی و زیست میان تابوها تا شکستن آن‌ها در دختران نوجوان پرداخته است. این در حالی است که پژوهش‌های جهانی به مطالعه انگ قاعدگی و تجارب زنان پرداخته‌اند و تجربه زیسته دختران ایرانی به‌طور عام و دختران شهر یزد کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. لذا این مطالعه با ارائه روایتی از تجربیات دختران نوجوان می‌تواند درک عمیق‌تری از چالش‌ها و فرصت‌های موجود در این زمینه به‌دست دهد و مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و اجتماعی فراهم نماید.

### چهارچوب نظری

در پژوهش‌های کیفی، نظریه‌ها نه به‌عنوان چهارچوب‌های انعطاف‌ناپذیری که تمام مسیر تحقیق را دیکته می‌کنند، بلکه به‌عنوان چراغ راه عمل می‌نمایند. در مطالعه حاضر نیز با هدف فهم بهتر تجارب مشارکت‌کنندگان از قاعدگی از دو نظریه مقاومت روزمره و آلوده‌انگاری استفاده شد.

### نظریه مقاومت روزمره

مقاومت روزمره به اعمال خرد، پراکنده و غیرآشکاری گفته می‌شود که افراد یا گروه‌های فرودست برای تضعیف سلطه و حفظ بقا در زندگی روزمره به‌کار می‌گیرند. این شکل از مقاومت، برخلاف شورش‌های آشکار یا جنبش‌های سیاسی سازمان‌یافته، در سکوت، به‌طور فردی و در

دل مناسبات روزمره جریان دارد. کندکاری، فرار، طعنه، تنبلی، دزدی خرد، یا اجتناب، نمونه‌هایی از این مقاومت‌های کوچک و غیررسمی هستند. مقاومت روزمره با ساختارهای قدرت موجود درهم تنیده است و از دل شرایط سلطه شکل می‌گیرد. این مقاومت‌ها به‌جای تخریب مستقیم قدرت، آن را فرسوده و بی‌اعتبار می‌کنند. همچنین باید توجه داشت که مقاومت روزمره الزماً آگاهانه یا هدفمند نیست؛ ممکن است بدون نیت سیاسی آشکار، اما با اثری بر تضعیف مناسبات سلطه عمل کند. ویژگی‌های کلیدی مقاومت روزمره شامل عمل‌محور بودن (و نه نیت‌محور بودن)، درهم‌تنیدگی با قدرت، تقاطعی بودن (درگیری با انواع قدرت‌های متقاطع چون جنسیت، طبقه، نژاد) و ناهمگونی و وابستگی به زمینه‌های مختلف است (Vinthagen & Johansson, 2013).

جیمز سی اسکات نخستین کسی بود که مفهوم «مقاومت روزمره» را به‌طور جدی صورت‌بندی کرد. او در آثار خود، به‌ویژه در سلاح‌های فرودستان (۱۹۸۵)، مقاومت روزمره را به‌عنوان اعمال عمدی و پنهانی توده‌های فرودست برای کاهش فشار سلطه‌گران معرفی کرد. اسکات این‌گونه مقاومت‌ها را «سیاست پنهان» نامید، یعنی عرصه‌ای از سیاست که زیر سطح آشکار مبارزات علنی جریان دارد (Vinthagen & Johansson, 2013). اسکات بیان می‌کند گروه‌های فرودست مثل دهقانان همیشه از طریق شورش‌ها و اعتراض‌های بزرگ مبارزه نمی‌کنند؛ بلکه بیشتر با روش‌های کوچک، پنهان و روزمره با سلطه مقابله می‌کنند. اسکات تأکید می‌کند که این نوع مقاومت‌ها چون بی‌سروصدا، فردی و بدون سازمان‌دهی رسمی انجام می‌شوند، معمولاً در تاریخ رسمی ثبت نمی‌شوند و به همین دلیل کمتر دیده شده‌اند. با این حال، این مقاومت‌ها به خاطر پنهانی بودنشان برای فرودستان امن‌ترند و نیازی به خطر کردن در شورش‌های آشکار را ندارند. اسکات همچنین از مفهومی به نام «گفتار پنهان» حرف می‌زند: یعنی فرودستان در خلوت خودشان حرف‌های واقعی‌شان درباره قدرت را می‌زنند و احساساتشان را بروز می‌دهند، اما در برابر صاحبان قدرت تظاهر به اطاعت می‌کنند (Scott, 2016).

میشل دوسرتو با رویکردی فرهنگی و پساساختارگرایانه، دیدگاه متفاوتی ارائه می‌دهد. او در کتاب اختراع زندگی روزمره (۱۹۸۴)، مقاومت را به‌عنوان تاکتیک‌های خلاقانه‌ای می‌بیند که افراد



برای استفاده از سیستم‌های تحمیلی به شیوه‌هایی متفاوت از مقصود قدرت اعمال می‌کنند. در نگاه دوسرتو، تاکتیک‌ها نه لزوماً آگاهانه و هدفمند، بلکه روزمره، خلاقانه و وابسته به زمینه‌اند. برخلاف اسکات، دوسرتو نیت را شرط مقاومت نمی‌داند و بر عمل و شیوه‌های بهره‌برداری تمرکز می‌کند. مشکل دیدگاه دوسرتو این است که ممکن است هرگونه خلاقیت یا استفاده غیررسمی از نظام‌های موجود را مقاومت بداند، حتی اگر عملاً تضعیف سلطه‌ای صورت نگیرد (Vinthagen & Johansson, 2013)

### آلوده‌انگاری

جولیا کریستوا در کتاب قدرت ترس، مفهوم آلوده‌انگاری را به‌عنوان چیزهایی اطلاق می‌کند که از بدن یا ذهن فرد دفع می‌شوند. اما همچنان بخشی از هویت او را تشکیل می‌دهند. این چیزها ممکن است شامل مواد بیولوژیکی مانند خون، مدفوع، ادرار، یا حتی چیزهای نمادین مانند مرگ، جنایت یا هر چیزی باشد که مرزهای هویت فردی و اجتماعی را تهدید می‌کند. آلوده‌انگاری همزمان هم جذاب است (زیرا بخشی از وجود فرد است) و هم منزجرکننده (زیرا از بدن یا ذهن فرد جدا شده و به‌عنوان دیگری در نظر گرفته می‌شود) (Kristeva, 2024: 72-75). قاعدگی به‌عنوان یکی از مصادیق آلوده‌انگاری در این کتاب مورد توجه قرار می‌گیرد، زیرا خون قاعدگی نه تنها به‌عنوان یک ماده بیولوژیکی، بلکه به‌عنوان یک نماد فرهنگی در مرز بین زندگی و مرگ، پاکی و ناپاکی و فردیت و جمعیت عمل می‌کند. این خون به‌عنوان یک ماده خارج‌شده از بدن، همزمان هم بخشی از بدن است و هم از آن جدا شده است. همین امر باعث ایجاد احساس آلوده‌انگاری می‌شود. کریستوا اشاره می‌کند که در بسیاری از فرهنگ‌ها، خون قاعدگی به‌عنوان یک پدیده ناپاک در نظر گرفته می‌شود. زیرا مرز بین بدن و جهان خارج را مخدوش می‌کند. این مخدوش شدن مرزها باعث ایجاد احساس ناامنی و ترس می‌شود، زیرا هویت فردی و جمعی به شدت به حفظ این مرزها وابسته است (Kristeva, 2024: 70-73). کریستوا همچنین اشاره می‌کند که قاعدگی به‌عنوان یک پدیده آلوده، نه تنها به دلیل خروج خون از بدن، بلکه به دلیل ارتباط آن با تولیدمثل ترسناک است. خون قاعدگی نشانه‌ای واضح از تفاوت بین زن و مرد است. این پدیده، زنان را از مردان متمایز نموده و نقش مهمی در تعریف هویت جنسی آن‌ها ایفا

می‌کند. این قدرت زنانه به‌عنوان یک نیروی بالقوه ویرانگر در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند نظم اجتماعی و هویت فردی را تهدید کند. بنابراین، قاعدگی به‌عنوان یک پدیده آلوده، هم‌زمان هم جذاب و هم منزجرکننده است. زیرا هم قدرت زندگی و هم قدرت مرگ را در خود جای داده است (Kristeva, 2024: 72-75). در نظریه کریستوا، قاعدگی به‌عنوان یک پدیده آلوده‌انگار، مرزهای بین بدن، هویت و نظم اجتماعی را زیر سؤال می‌برد و خون قاعدگی باعث ایجاد احساس آلودگی می‌شود. این احساس آلودگی ریشه در ترس از مرزهای بدن و هویت دارد، و به همین دلیل است که در بسیاری از فرهنگ‌ها، قاعدگی به‌عنوان یک پدیده ناپاک در نظر گرفته می‌شود. کریستوا این نگرش را به‌عنوان ترس از قدرت زنانه و تولیدمثل تفسیر می‌کند، که هم‌زمان هم جذاب و هم ترسناک است.

#### روش پژوهش

پژوهش حاضر با هدف مطالعه تجربه قاعدگی از نگاه دختران یزدی در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ صورت گرفت. به‌منظور دستیابی به درک عمیقی از معنای قاعدگی و تجارب زیسته دختران در این حوزه، رویکرد کیفی انتخاب شد. در این راستا، از روش پدیدارشناسی استفاده گردید. زیرا این روش برای فهم تجربه زیسته و معنای پدیده‌ها از دیدگاه افرادی مناسب است که مستقیماً با آن درگیر هستند. پدیدارشناسی به پژوهشگران امکان می‌دهد تا به سؤالاتی نظیر چگونگی تجربه افراد، نحوه درک و تفسیر جهان اجتماعی خود و معنایی که به تجربه‌هایشان نسبت می‌دهند، پاسخ دهند (حریری، ۱۳۹۶: ۱۰۲-۱۰۵). لذا، این پژوهش به دنبال شناسایی و تحلیل تجارب، احساسات و معانی مرتبط با قاعدگی از منظر دختران نوجوان است، به‌گونه‌ای که تجربه‌های آنان به‌صورت خالص و عمیق درک و توصیف شود.

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش، دختران مجرد ۱۶ تا ۲۲ ساله ساکن شهر یزد بود که در محیط‌های متنوعی نظیر دانشگاه‌ها، مدارس، کافه‌ها و پارک‌های این شهر مورد مصاحبه قرار گرفتند. چارچوب نمونه‌گیری این پژوهش هدفمند بود. به این معنا که گروه‌های مورد مطالعه بر اساس موضوع و مسئله اصلی پژوهش تعریف شدند (فراستخواه، ۱۳۹۵: ۱۳۵). این دختران



بومی یزد در رشته‌های تحصیلی مختلفی مشغول به تحصیل بودند و این امکان بررسی دقیق تأثیرات فرهنگی و اجتماعی محیط بومی بر تجربه قاعدگی را فراهم کرد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و جلسات گروه متمرکز جمع‌آوری شدند. در مجموع، ۲۵ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و یک گروه متمرکز با حضور هشت نفر انجام شد. اطلاعات حاصل از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. مشخصات مشارکت‌کنندگان

**Table 1.** Characteristics of participant

Row	Nickname	Age	Education Status	Field of Study	Employment Status
1	Sara	16	Student	Accounting	Unemployed
2	Mahya	18	Student	Accounting	Nail Artist
3	Fariba	20	University Student	Sociology	Unemployed
4	Zahra	18	University Student	Law	Unemployed
5	Reyhaneh	18	University Student	Islamic Jurisprudence & Law	Unemployed
6	Bahar	20	University Student	Accounting	Accountant
7	Zeinab	20	University Student	Sociology	Hairdresser
8	Baran	20	University Student	Accounting	Unemployed
9	Farzaneh	20	University Student	Sport Sciences	Unemployed
10	Kimia	18	University Student	Tourism	Unemployed
11	Raha	17	Student	Humanities	Unemployed
12	Narges	20	University Student	Biology	Unemployed
13	Melika	19	University Student	Sociology	Unemployed
14	Mahnaz	19	University Student	Educational Sciences	Private Company
15	Sanaz	20	University Student	Social Work	Unemployed
16	Mahla	21	University Student	Medicine	Unemployed
17	Paria	20	University Student	Psychology	Unemployed
18	Ava	20	University Student	Management	Accountant
19	Maryam	21	University Student	Anthropology	Unemployed
20	Hanieh	18	University Student	Sociology	Admin
21	Sahar	19	University Student	Polymer	Unemployed
22	Mahso	19	University Student	Textile	Unemployed
23	Shabnam	18	University Student	Dentistry	Unemployed
24	Mahdieh	19	University Student	Statistics	Typist
25	Mahya	22	High School Graduate	Tailoring Diploma	Tailor

در ادامه، یک گروه متمرکز متشکل از هشت دختر متولد ۱۳۸۶ از شهر یزد در این تحقیق مشارکت کردند. این دختران ساکن مناطق مختلفی از جمله بلوار خامنه‌ای، شهرک ولیعصر، عیش‌آباد، خیرآباد و خیابان پارسائیان بودند و در طبقه متوسط شهری قرار داشتند. کلیه دانش‌آموز پایه نهم مدرسه فاطمه الزهرا در منطقه عیش‌آباد یزد و به دلیل در دسترس بودن و تمایل به مشارکت انتخاب شدند.

فرآیند تحلیل داده‌ها شامل سه مرحله اصلی بود:

- مرحله اول: مصاحبه‌ها به متن تبدیل و تحلیل هم‌زمان با هر مصاحبه آغاز شد. برای یادداشت‌برداری تحلیلی، علاوه بر گوش دادن به مصاحبه‌ها، متن آن‌ها نیز بارها مطالعه شد.
- مرحله دوم: داده‌ها خط به خط خوانده شدند و مفاهیم و تم‌های اصلی شناسایی و کدگذاری شدند.
- مرحله سوم: کدها و مفاهیم مشابه در دسته‌های انتزاعی‌تر گروه‌بندی شدند و روابط بین آن‌ها بررسی شد تا تم‌های اصلی و ساختار اساسی تجربه استخراج گردد. این فرآیند امکان فهم عمیق تجربه قاعدگی از منظر دختران نوجوان و بازنمایی معناهای مرتبط با آن را فراهم کرد.

برای ارزیابی قابلیت اعتماد یافته‌ها، از مصاحبه‌های عمیق و طولانی، تکنیک کنترل توسط اعضا از طریق گروه متمرکز، و تبادل نظر با هم‌تایان استفاده شد. این پژوهش از دو روش جمع‌آوری داده شامل مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته و گروه متمرکز بهره برد. محقق به‌طور پیوسته داده‌ها را بازبینی و از ردیابی برای ثبت دقیق تمامی مراحل تحقیق، از جمله روش‌ها، تحلیل داده‌ها، و تفسیر نتایج، استفاده کرد.

رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش از اهمیت بالایی برخوردار بود. شرکت‌کنندگان از اهداف و روش‌های تحقیق مطلع شده و با رضایت کامل همکاری کردند. هویت و اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه باقی ماند و فضایی امن برای ارتباط صادقانه فراهم شد. این مطالعه هیچ آسیبی به شرکت‌کنندگان وارد نکرد و یافته‌ها به‌طور بی‌طرفانه ارائه شدند. همچنین، داده‌های ضبط شده پس از پیاده‌سازی برای حفظ محرمانگی، حذف شدند.



### یافته‌های پژوهش

پژوهش حاضر با هدف درک عمیق تجربه قاعدگی از دیدگاه دختران ۱۶ تا ۲۲ ساله در شهر یزد انجام شد. داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و جلسات گروه متمرکز با بهره‌گیری از روش پدیدارشناسی کدگذاری شدند تا مفاهیم، تم‌ها و تم‌نهایی مرتبط با تجربه قاعدگی استخراج شوند. یافته‌های این پژوهش که در جدول ۲ ارائه شده‌اند، نشان داد ابعاد چندگانه تجربه قاعدگی، از بازتولید شرم و پنهان‌کاری تا تلاش برای توانمندسازی و بازپس‌گیری عاملیت هستند.

### جدول ۲. تحلیل تجربه قاعدگی: از شرم تا توانمندسازی

**Table 2.** Analysis of Menstrual Experience: From Shame to Empowerment

Concepts	Main Categories	Core Category
Feelings of embarrassment and discomfort, shame about menstrual blood, anxiety and shame related to menstruation, the misconception of period-related anger, mechanisms that intensify shame, lack of awareness, surprise and confusion, limited knowledge and preparation during the first menstruation experience	Reproduction of menstrual shame	From shame induction to reclaiming agency
Silence during menstruation, lack of open conversation with fathers, lack of open conversation about menstruation in society, hiding menstrual symptoms from family members, shame and concealment around menstruation, traditions reinforcing shame, linking menstruation with growing up and entering a new stage of life	Culture of silence and concealment around menstruation	
Awareness provided by mothers, mothers and aunts as primary sources of information and support, friends' empathy and positive feelings, emotional and practical support from mothers, family support during menstruation	Supportive and awareness-providing resources	
Hiding menstrual products, avoiding interaction with family and society, preferring isolation, challenges of menstruation in educational settings, difficulties sitting or participating in specific activities, shifting	Ambivalence of menstruation experience: from isolation to empowerment	

attitudes toward periods, ability to express menstruation and reduce taboos, feeling comfortable talking about menstruation		
Positive outcomes (if attitudes change): increased awareness and reduced confusion, improved individual and social experience of menstruation, reduced shame and concealment	Transition from menstruation as a deficiency to menstruation as a capability	
Negative outcomes: intensified shame and anxiety, reduced self-confidence and academic/social performance, continued reproduction of stigma across generations, negative impact of menstruation on academic performance, difficulty concentrating and studying during menstruation, emotional impact of menstruation and severe mood swings in social relationships, negative impact of menstruation on professional sports		

### بازتولید شرم قاعدگی

تجربه قاعدگی نه صرفاً یک رویداد زیستی، بلکه به مثابه موقعیتی آکنده از احساس شرم، اضطراب، سردرگمی و ناآگاهی تجربه می‌شود. این شرم نه تنها از بیرون به آنان تحمیل شده، بلکه در طی مواجهه‌های روزمره و درونی‌سازی نگاه‌های اجتماعی، به نوعی از درون نیز بازتولید می‌شود. دختران در روایت‌های خود بارها به احساسات دوگانه و پیچیده‌ای اشاره کردند که از همان اولین تجربه پریود، در ذهن و بدن‌شان رسوخ کرده بود.

بسیاری از مشارکت‌کنندگان هنگام توصیف نخستین قاعدگی خود، حالاتی از تعجب، سردرگمی و حتی ترس را گزارش کردند. آن‌ها نمی‌دانستند دقیقاً چه اتفاقی برای بدن‌شان افتاده و چرا چنین احساسی دارند. برخی گفته بودند «نمی‌دانستم چیه» یا «فکر کردم مریض شدم»؛ این سردرگمی ریشه در کمبود آموزش و فقدان گفت‌وگوهای آشکار در خانواده و مدرسه دارد. در نتیجه، اولین تجربه قاعدگی به جای آن‌که به عنوان نشانه‌ای طبیعی از بلوغ پذیرفته شود، با نگرانی و پریشانی گره خورده است. از دیگر مفاهیم پرتکرار در مصاحبه‌ها، احساس خجالت و ناراحتی مداوم نسبت به خود قاعدگی بود. دختران با شرمی عمیق نسبت به نشانه‌های قاعدگی



مواجه بودند؛ آن‌ها نگران بودند که مبادا لکه‌ای روی لباس‌شان دیده شود یا دیگران متوجه شوند که در حال قاعدگی هستند. حتی صحبت درباره آن، خنده‌های معذب و نگاه‌های دزدیده شده را به همراه داشت. برخی واژه «مریض» را به جای «پریود» به کار می‌بردند که خود نشانه‌ای روشن از بازتولید این شرم در زبان روزمره است. این احساس شرم در برخی از دختران چنان درونی شده بود که حتی در جمع دوستان یا خانواده نیز تمایلی به صحبت مستقیم درباره آن نداشتند.

ساناز ۲۰ ساله: «خیلی درد داشته باشم گریه میکنم و اون گریه رو پنهان کنم»

باران ۲۰ ساله: «وقتی میرم خرید نوار بهداشتی، میذارم پلاستیک سیاه حتما... وقتایی احساس شرم دارم که جمع پسرانه باشه... و به جمع بستگی داره، مثلاً وقتی یه پسری میخواست درباره پریودی باهام حرف بزنه من خیلی خجالت کشیدم گفتم چقدر بی حیاس.»

مشارکت‌کنندگان از نوعی اضطراب در تعامل با پسران سخن گفتند که نه تنها به نگرانی از نمایان شدن علائم قاعدگی محدود می‌شد، بلکه ترس از مطرح شدن خود موضوع قاعدگی را نیز دربر می‌گرفت. نگاه‌های سنگین و یا شوخی‌های نامناسب عامل تقویت‌کننده‌ای برای پنهان‌کاری بیشتر بود. در مواردی دختران تلاش می‌کردند با پنهان کردن محصولات بهداشتی یا استفاده از پلاستیک‌های سیاه، هیچ نشانی از قاعدگی بروز ندهند. این عمل نه تنها بازتابی از شرم شخصی، بلکه نشانه‌ای از یادگیری اجتماعی شرم از نسلی به نسل دیگر بود. چرا که به بیان مشارکت‌کنندگان، بسیاری از مادران نیز همین شیوه را دنبال می‌کردند. همچنین، برخی دختران باور داشتند که در زمان قاعدگی باید بیش از پیش مراقب رفتار و احساسات خود باشند. این باور که قاعدگی باعث عصبانیت یا بی‌ثباتی روانی می‌شود، موجب می‌شده که دختران بیشتر خود را کنترل کنند و احساسات طبیعی خود را سرکوب نمایند تا مبادا مورد قضاوت قرار گیرند. در واقع، این یکی از سازوکارهای تشدیدکننده شرم بود که مشارکت‌کنندگان از آن یاد می‌کردند.

فرزانه ۲۰ ساله: «الان مثلاً با یکی (پسر) دوست میشی میگه پریود شدی؟ این عامل

سوءاستفاده شده و میخوان نپندیرن که رفتار خودتون بد بوده.»

ریحانه ۱۸ ساله: «من فکر میکنم حساس شرم نسبت به پریود شدن از جامعه و باورهای

اطرافیان ناشی می‌شه و اضطراب و استرس ایجاد می‌کنه.»

تمامی این عناصر نشان می‌دهد بازتولید شرم حول قاعدگی، نه نتیجه یک عامل منفرد، بلکه حاصل ترکیبی از ناآگاهی، پنهان‌کاری، آموزش ناقص و فشارهای اجتماعی است. تجربه قاعدگی برای بسیاری از دختران، تجربه‌ای آمیخته با ناراحتی، تلاش برای انکار و اختفا است. با وجود آن‌که این تجربه می‌توانست فرصتی برای اتصال بیشتر با بدن و هویت زنانه باشد، در عمل برای بسیاری از آنان به تجربه‌ای از طرد، اضطراب و احساس ناپذیرفتنی بودن بدل شده است. روایت این تجربه‌ها ما را به این درک رساند که شرم پیرامون قاعدگی امری ذاتی یا طبیعی نیست، بلکه در تعامل مستمر با گفتمان‌های فرهنگی و اجتماعی شکل می‌گیرد، تقویت می‌شود و از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

### فرهنگ سکوت و پنهان‌کاری حول قاعدگی

«فرهنگ سکوت و پنهان‌کاری پیرامون قاعدگی» از آن جهت ساخته شد که ما طی مصاحبه‌های خود با دختران نوجوان، با لایه‌هایی از ناگفته‌ها، سکوت‌های سنگین و رفتارهای پنهان‌کارانه روبه‌رو شدیم که در بطن تجربه زیسته آن‌ها از قاعدگی حضور داشت. این مفاهیم نه فقط در کلمات، بلکه در سکوت‌های میان روایت‌ها، در جاخالی دادن‌ها از پاسخ‌دادن مستقیم و در خنده‌های معذب و نگاه‌های فراری قابل ردیابی بود. فرهنگ سکوت و پنهان‌کاری پیرامون قاعدگی یک برساخت اجتماعی است که در تعامل با عوامل محیطی شکل می‌گیرد. تجربه قاعدگی صرفاً بیولوژیک نبوده و به شدت تحت تأثیر واکنش خانواده (به‌عنوان نهاد اولیه)، دوستان و اطرافیان قرار دارد. سکوت خانوادگی و ترس از قضاوت همسالان، زنان و دختران را به پنهان‌کاری سوق می‌دهد.

مهناز ۱۹ ساله: «یه جورایی یه پرده وسط‌مونه و بیشتر با مامانم حرف می‌زنم، اونم بعداً

به بابام منتقل می‌کنه.»

زهرا ۱۸ ساله: «بله، جز مامانم باید از بقیه مخفی کنم. معمولاً روزای اول پریود اذیتم

می‌کنه و ترجیح می‌دم خونه باشم و بخوابم، مگر این‌که با کسی دونفره باشم مثلاً با

پارتنرم»



بسیاری از دختران در روایت خود از اولین تجربه قاعدگی، از سکوت عمیق خود در آن لحظه یاد می‌کردند. آن‌ها نمی‌دانستند باید به چه کسی بگویند یا چگونه باید درباره‌اش حرف بزنند. برخی حتی تا روزها آن را مخفی نگه داشته بودند، چرا که حس می‌کردند این اتفاق چیزی نیست که بتوان راحت درباره‌اش صحبت کرد. این سکوت، نه از ناآگاهی صرف، بلکه از فرهنگ عمومی جامعه سرچشمه می‌گرفت که قاعدگی را موضوعی خصوصی، پنهان و حتی گاهی شرم‌آور می‌داند. در این فرهنگ، گفت‌وگو درباره قاعدگی با صدای بلند، تابو تلقی می‌شود؛ چیزی که باید در لفافه گفته شود یا اصلاً نگفته بماند.

پریا ۲۰ ساله: «به نظرم فرهنگ جامعه باعث می‌شود بعضی دختران از گفتن کلمه پریود خجالت بکشند یا به جاش بگن «مریضم». تو دانشگاه، راه رفتن و کنترل درد برام سخته، ولی چون پسرایه چیزایی می‌دونن، از پنهان کردن اذیت می‌شم. تو خونه آگه درد زیاد باشه، گریه می‌کنم و سعی می‌کنم قایمکی باشه. وسایل بهداشتی رو هم پنهان می‌کنم».

نرگس ۲۰ ساله: «هنوزم موقع خرید وسایل بهداشتی توی پلاستیک سیاه می‌ذارم»

روایت‌ها نشان می‌داد بسیاری از دختران نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با پدران خود درباره قاعدگی صحبت کنند. این رابطه قطع شده یا هرگز برقرار نشده است. در خانه‌ها، گفت‌وگو درباره بدن دخترانه اغلب به مادر و خواهر محدود می‌شود و پدر در حاشیه‌ای قرار دارد که گویی هیچ ارتباطی با این فرآیند طبیعی ندارد. این بیگانگی میان پدران و دختران، پیام پنهانی از ناپذیرفته بودن قاعدگی در فضای عمومی خانواده را منتقل می‌کند. در واقع، قاعدگی به حیطه‌ای از تجربه تبدیل می‌شود که باید از مردان خانواده پنهان بماند.

کیما ۱۸ ساله: «اولین پریودم تو کلاس نهم بود، با دل‌درد عجیبی شروع شد. چون قبلاً هیچ‌کس باهام صحبت نکرده بود، نمی‌دونستم چیه. تو مدرسه قبل از نماز به دوستم گفتم، اون گفت احتمالاً پریوده. خونه که رفتم، به مامانم گفتم و خیلی ترسیدم. مامانم برام توضیح داد. از نظر روحی بی‌حوصله و عصبی می‌شم، دلم گریه یا حتی دعوا می‌خواد. مامانم با آب‌جوش و دارچین بهم میده، ولی بابام و بقیه فقط آگه متوجه بشن، کمتر اذیتم می‌کنن. هیچ‌وقت حس شرم نداشتم، ولی درد کمر و دل اذیتم می‌کنه و گاهی می‌گم چرا دخترا باید این درد رو تحمل کنن».

هانیه ۱۸ ساله: «برای بچه‌های کوچکتر یا خونه اقوام باید کمی مخفی کاری کنم ولی شرم ندارم»

مهسو ۱۹ ساله: «خرید نوار بهداشتی و مسائل مخفی کاری تو سفر یا جلوی خانواده سخت است هنوزم»

حتی درون خانواده، پنهان کردن نشانه‌های قاعدگی بخشی از رفتار روزمره دختران شده است. پنهان کردن نوار بهداشتی، نگه داشتن آن در پلاستیک‌های سیاه، یا پوشاندن لباس‌ها و دردها، فقط چند نمونه از سازوکارهایی است که دختران برای سازگار شدن با این فرهنگ پنهان کاری به کار می‌گیرند. در روایت‌هایشان، درد را تحمل نموده و از کمک گرفتن یا ابراز ناراحتی پرهیز می‌کنند، و سعی دارند نشانه‌ای از قاعدگی در رفتار و ظاهرشان بروز نکند. این تلاش‌ها، بخشی از روند طبیعی‌سازی شرم و سکوت است که از کودکی درونی شده و در نوجوانی به اوج می‌رسد. همچنین، دختران اشاره می‌کردند که حتی در میان دوستان یا محیط‌های اجتماعی گسترده‌تر، صحبت درباره قاعدگی به راحتی انجام نمی‌شود. مدارس، به‌عنوان یکی از نهادهای مهم تربیتی، نقش پررنگی در تداوم این سکوت دارند. آموزش‌ها ناقص، پراکنده یا غیرصریح‌اند، و گاهی نیز اساساً وجود ندارند. در نتیجه، بسیاری از دختران صرفاً با شنیده‌های نامنسجم یا تجارب دیگران وارد این مرحله می‌شوند و آن را با حس بی‌اطلاعی و ترس تجربه می‌کنند.

در میان روایت‌ها، نکته‌ای که بارها تکرار شد، این بود که قاعدگی اغلب به‌عنوان مرز ورود به دنیای بزرگ‌ترها دیده می‌شد. این تجربه نه تنها آغاز تغییرات جسمی، بلکه نشانه‌ای از زن شدن تعبیر می‌شد. برای برخی، قاعدگی همراه با تحمیل مسئولیت‌های بیشتر، انتظارات اجتماعی و فشار برای حفظ حریم و رفتار خاصی بود. در ذهن آنان، قاعدگی یک علامت پنهانی از بلوغ بود که نباید آشکار شود؛ گویی با قاعده شدن، از دنیای آزاد کودکی وارد دنیای محدود زنانگی می‌شدند.

سارا ۱۶ ساله: «اولین باری که حس کردم به دخترم، زمانی بود که برای اولین بار پر بود شدم خوب هیچ اطلاع و تجربه‌ای نداشتم و در واقع شوک شده بودم؛ اما می‌دونستم این



تجربه یعنی من خانم شدم و وارد مرحله جدیدی شدم و خودم احساس خانم شدن را داشتم اما می‌دونستم هم که نباید به بقیه بگم».

در نهایت، آن‌چه در دل روایت‌های دختران برجسته شد، وجود نوعی «زبان ناگفته» درباره قاعدگی بود؛ زبانی پر از ایما و اشاره، که واژه‌ها در آن یا گفته نمی‌شدند یا با شرم همراه بودند. این زبان خاموش، انعکاسی از فرهنگی است که قاعدگی را نه فقط پدیده‌ای زیستی، بلکه نشانه‌ای از چیزهایی می‌داند که باید کنترل، پنهان یا نادیده گرفته شوند. در چنین فضایی، دختران ناچارند تجربه‌ای طبیعی را با لایه‌هایی از ترس، خجالت و ناگفتنی بیامیزند.

بنابراین، «فرهنگ سکوت و پنهان‌کاری پیرامون قاعدگی» مفهومی است که از دل این روایت‌های زیسته سر برآورده؛ فرهنگی که در آن، صداهاى دختران شنیده نمی‌شود، مگر با واسطه‌های مبهم، و تجربه بدن زنانه در تاریکی نگه داشته می‌شود تا نکند کسی بفهمد که آن‌ها نیز بدن دارند، در حال تغییرند و بزرگ می‌شوند.

### منابع حمایتی و آگاهی‌بخش

تجربه اولین قاعدگی برای بسیاری از دختران در بستری از سردرگمی، اضطراب، حس‌گذار به مرحله‌ای جدید از زندگی و نیاز به پشتیبانی شکل می‌گیرد. در این میان، منابعی که بتوانند آگاهی‌بخشی کرده یا نقش حمایتی ایفا کنند، در درک و تجربه آنان از این مرحله نقشی حیاتی دارند.

مشارکت‌کننده گروه متمرکز شماره ۱: «اولین پریودم برمی‌گردد به وقتی که دبستان بودم. مدرسه هم کمی بهمون به‌صورت پراکنده توی دبستان گفته بود، ولی مامانم قبلش هیچی نگفته بود. بعدش که مریض شدم، بهم گفت. منم به روش نیاوردم که چیزی می‌دونم. بهم دل‌داری داد و گفت: آره، فلانه، همه این‌جوری می‌شن. بهم یاد داد.»

ملیکا ۱۹ ساله: «اولین پریودم وقتی کلاس پنج بود اتفاق افتاد، مدرسه توضیحاتی داده بود ولی خانواده بهم کمک کرد و مامانم دل‌داری داد و گفت چه کارهایی باید انجام بدم.»

رها ۱۷ ساله: «اولین پیرودم کلاس ششم بود، هیچ تجربه یا اطلاعاتی نداشتم، فقط مامانم بهم گفت داخل مسجد نمی‌تونن بشینی و با همین یه نکته کنار او مام. بعدها مامانم و گاهی خاله‌ام بهم کمک می‌کنن.»

مادران در اغلب موارد به‌عنوان منبع اصلی اطلاعات و آرامش در این تجربه شناخته می‌شوند. حتی در شرایطی که دانش آن‌ها محدود بوده، باز هم نقش حمایتی آن‌ها، از جمله آماده‌کردن لوازم بهداشتی، تجویز داروهای گیاهی یا انتقال تجربیات شخصی، بسیار پررنگ بوده است. در مواردی که مادر آگاهی بیشتری داشته، سطح آرامش و درک دختر نیز بیشتر شده است. این امر نشان می‌دهد وجود یک منبع آگاه و در دسترس می‌تواند از میزان فشار روانی و سردرگمی بکاهد و تجربه قاعدگی را از یک بحران زیستی به یک رخداد قابل‌درک تبدیل کند.

فریبا ۲۰ ساله: «اولین پیرودم وقتی مدرسه بودم اتفاق افتاد، اول فکر می‌کردم از جایی بریده شده و نمی‌دونستم دوران پیرودم شروع شده. بعد به مامانم گفتم، تبریک گفت و به بابام هم گفت؛ اون روز برام خیلی خوب و بدون هیچ‌گاردی بود.»

نقش دیگر اعضای خانواده نیز در این میان مهم بوده است. خواهر بزرگ‌تر، خاله و عمه، به‌عنوان منابع اطلاعاتی و تجربی نقش مکمل مادر را ایفا می‌کردند. آن‌ها اغلب با زبان ساده‌تر و با نزدیکی سنی بیشتر، توانسته‌اند فضای بازتری برای صحبت ایجاد کنند. این امر به دختران کمک کرده است تا احساس راحتی بیشتری در طرح پرسش‌ها و دریافت اطلاعات داشته باشند.

مهیا ۲۲ ساله: «اینکه با دوستت در میون میداری پیرودی یه حس اینکه درک میشی بهت می‌ده. میدونی انگار دیگری هم تو رو می‌فهمه و کنارت و اینکه دوستان خیلی وقتا راهنمایی می‌کنن.»

در کنار خانواده، گروه دوستان و همسالان نیز به‌عنوان منبع آگاهی و هم‌دلی ایفای نقش کرده‌اند. در این ارتباطات غیررسمی، دختران تجارب خود را به اشتراک می‌گذارند، از هم یاد می‌گیرند و احساس طبیعی بودن قاعدگی را تجربه می‌کنند. چنین تعاملاتی موجب می‌شود تا قاعدگی به‌عنوان بخشی طبیعی از زندگی زنانه پذیرفته شود و از بار عاطفی منفی آن کاسته شود. از سوی دیگر، نقش آموزش رسمی نیز در برخی مصاحبه‌ها مطرح شده بود. با وجود آن‌که

برخی از دختران آموزش‌هایی را در مدرسه دریافت کرده بودند، اما در اغلب موارد این آموزش‌ها سطحی، ناکافی و گاه دیرهنگام بوده است.

مهیا ۱۹ ساله: « دوره PMS استرس‌آور و ولی مادرم و بعضی رفیقام حمایت می‌کنن.»  
با جمع‌بندی این یافته‌ها می‌توان گفت منابع حمایتی و آگاهی‌بخش تأثیری مستقیم بر تجربه اولین قاعدگی دارند. هر اندازه این منابع در دسترس‌تر، آگاه‌تر و همراه‌تر باشند، تجربه قاعدگی از حالت گسسته، مبهم و همراه با شرم و ترس، به تجربه‌ای طبیعی، قابل‌پذیرش و حتی مثبت تبدیل می‌شود. ارتباطات باز، دریافت اطلاعات دقیق، حضور عاطفی و حمایتی اطرافیان، همه در کنار هم نقش مهمی در کاهش استرس، افزایش اعتمادبه‌نفس و پذیرش بهتر این مرحله از رشد دختران دارند. در نتیجه، «منابع حمایتی و آگاهی‌بخش» نه فقط به معنای انتقال اطلاعات، بلکه به معنای ایجاد فضایی امن برای صحبت کردن، فهمیده‌شدن و دریافت حمایت در یکی از حساس‌ترین مراحل زیستی و هویتی دختران است. شبکه‌ای از خانواده، دوستان، و آموزش رسمی می‌تواند با ایجاد این بستر حمایتی، از بازتولید شرم، سردرگمی و اضطراب در تجربه قاعدگی پیشگیری کرده و آن را به تجربه‌ای آگاهانه و توانمندکننده تبدیل کند.

#### دوسویگی تجربه قاعدگی: از انزوا تا توانمندسازی

قاعدگی برای بسیاری از دختران تجربه‌ای دوسویه و پیچیده است؛ تجربه‌ای که در آن، همزمان احساس انزوا و طرد اجتماعی با بذرهای توانمندی و بازتعریف هویت فردی آمیخته می‌شود. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش به‌طور گسترده‌ای بر این نکته تأکید داشته‌اند که قاعدگی نه تنها پدیده‌ای زیستی، بلکه تجربه‌ای عاطفی، روانی و اجتماعی است که می‌تواند موقعیت‌های مختلفی را برای خودفهمی و کنشگری ایجاد کند.

یکی از وجوه پررنگ تجربه قاعدگی، ترجیح به کناره‌گیری و انزوا است. بسیاری از دختران در روزهای نخست قاعدگی از شرکت در جمع‌های خانوادگی یا دوستانه پرهیز می‌کنند. این تمایل از یک‌سو ناشی از درد و ناراحتی جسمانی مانند دل‌درد، تهوع و کم‌خونی است و از سوی دیگر، به تغییرات خلقی و حساسیت‌های عاطفی بازمی‌گردد که امکان بروز سوءتفاهم یا تنش را افزایش می‌دهد.

زهرا ۱۸ ساله: «لان بیشتر از لحاظ روحی و روانی اذیت می‌شم، عصبی می‌شم و اطرفیانمو ناراحت می‌کنم. تو دوران PMS افسردگی و بی‌حوصلگی دارم و ترجیح می‌دم تنها باشم.»

مریم ۲۱: «راستش اغلب تنها بودن را ترجیح میدم چون میدونم برم پیش خانواده بحث میشه، دعوامون میشه، اعصابم خورد میشه برای همین اغلب سعی میکنم هیچی نگم.»

فراتر از عوامل فیزیکی و عاطفی، انگ اجتماعی نسبت به قاعدگی نیز موجب می‌شود برخی دختران با شرم و سکوت، تجربه خود را پنهان کنند. برخی از مشارکت‌کنندگان به صراحت اشاره کردند که در روزهای قاعدگی، از حضور در جمع‌های مردانه پرهیز می‌کنند. چرا که نگران داوری یا قضاوت دیگران هستند. با این حال، در همین بستر از انزوا، نشانه‌هایی از بازنگری و توانمندسازی نیز آشکار شده است. توانمندسازی در این زمینه، به معنای بازپس‌گیری اختیار و عاملیت فرد بر بدن و تجربه قاعدگی خویش است. این فرایند با عبور از شرم آغاز می‌شود؛ شرمی که در رفتارهایی مانند استفاده از پلاستیک سیاه برای پنهان کردن نوار بهداشتی یا استفاده از واژه‌های مبهم و تحقیرآمیز مانند «مریضی» نمود پیدا می‌کند. کنار گذاشتن این رفتارها و جایگزینی آن‌ها با صداقت و پذیرش، نقطه آغاز توانمندسازی است.

سحر ۱۹ ساله: «دوران پریود سخت و کسل‌کننده‌ست، خستگی، کمردرد و اشتهای زیاد دارم. تغییر خلق و نوسان روحی باعث عصبانیت و گریه می‌شه و اوایل حتی دوست نداشتم دختر باشم.» پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

زینب ۲۰ ساله: «پریود شدن حس بدی بهم نمی‌ده، می‌گم یه حکمت بوده و یاد می‌گیریم عصبانیت رو کنترل کنیم.» رتال جامع علوم انسانی

در این مسیر، توانایی صحبت کردن آزادانه در مورد قاعدگی نیز یکی از نشانه‌های تحول مثبت ارزیابی می‌شود. برخی مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که در مواجهه با جملاتی مانند «مطمئنی پریود نیستی؟» یا «لان پریودی، بذار بعداً حرف بزنیم»، احساس خشم و بی‌عدالتی می‌کنند؛ زیرا این جملات نوعی بی‌اعتبارسازی احساسات آنان را در پی دارد.



آوا ۲۰ ساله: «اولا اینجوری بودم که یه بار یکی گفت بهم (مطمئنی پریود نیستی؟) من اینجور بودم ک دخترا ادم نیستن؟ عصبانی نمیشن؟ که وقتی عصبانین تو بگی مگه پریودی؟ اصلا من حق دارم عصبانی بشم ناراحت بشم زودرنج باشم. اینکه همه چیو به این بحث میکنن که الان نکنه پریودی حرف نزن بذار دو روز دیگه حرف بزن. درسته هورمون باعث تغییر رفتار بشه ولی نه اونقدر که ادم بودنت شخصیتت فکرت عوض بشه.»

علاوه بر این، توانمندسازی به معنای رد برچسب‌هایی است که به واسطه قاعدگی به زنان زده می‌شود؛ مانند این که «عصبانیت زنانه» را به پریود نسبت دهند و بدین‌وسیله احساسات طبیعی زنان را بی‌اعتبار کنند. در واقع، بسیاری از زنان جوان همانند آوا در روایت بالا، تأکید می‌کنند که انسان بودن و داشتن احساسات، بخشی جدانشدنی از وجود آن‌هاست و قاعدگی نباید به ابزاری برای کوچک‌نمایی شخصیت یا توانمندی فکری آنان بدل شود.

توانمندسازی در دوران قاعدگی، تلاشی برای عبور از سال‌ها سکوت، نادیده‌گرفتن، و تحمیل تابو است. این مسیر، از بازسازی هویت زنانه آغاز می‌شود و به ایجاد فرهنگی ختم می‌شود که قاعدگی را نه یک ننگ، بلکه بخشی طبیعی از زندگی زنان می‌داند.

### گذار از قاعدگی به مثابه نقص، به مثابه توانایی

نگرش فرهنگی و اجتماعی به قاعدگی، نقشی اساسی در تجربه زنان از این فرایند طبیعی دارد. تحلیل روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که قاعدگی در بسیاری از موارد، به مثابه «نقص» درک شده و پیامدهای روانی، اجتماعی و تحصیلی قابل توجهی را در پی دارد. با این حال، همین تجربه در برخی از مشارکت‌کنندگان دست‌خوش تحول شده است و برخی آن را به‌عنوان توانمندی خود درک کرده‌اند.

روایت‌های مشارکت‌کنندگان در این مطالعه نشان داد پیامدهای منفی این نگرش‌های غالب، در سطوح مختلف روانی، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی نمود دارد. دخترانی که به اجبار سکوت می‌کنند، از تجربه اضطراب، کاهش اعتمادبه‌نفس، انزوا، و افت عملکرد تحصیلی سخن گفته‌اند.

شبنم ۱۸ ساله: «روزهای اول خونریزی شدید و هی باید بری سرویس بهداشتی، در حالی که باید سر کلاس باشی. یه بار حتی لباس گرمی پوشیده بودم، یعنی قشنگ فاجعه! اگه آدم خونه باشه، خیلی راحت تره، ولی بیرون انقدر تحملش سخته.. توی مسافرت، پیروود واقعاً معضله. یه بار که اولین سفرم به شمال بود، پیروود شدم و خیلی بهم سخت گذشت. به خاطر درد، نتونستم با خانواده‌م سوار قایق بشم و فقط از دور نگاهشون کردم. یا مثلاً وقتی ساعت‌های طولانی باید سر کلاس روی صندلی بشینی و کمردرد داری، خیلی اذیت‌کننده‌ست».

چنین تجربه‌ای، بیانگر تأثیر منفی قاعدگی بر عملکرد تحصیلی و مشکل در تمرکز در فضای مدرسه و دانشگاه است. همچنین در برخی موارد، نوسانات خلقی ناشی از تغییرات هورمونی، باعث بروز سوءبرداشت در روابط اجتماعی شده و به احساس ناتوانی و شرم دامن زده است. از دیگر ابعاد منفی این نگرش، استمرار داغ ننگ در نسل‌های بعدی است. برخی از دختران اذعان داشتند که هنوز هم مادر یا سایر اعضای خانواده آن‌ها، قاعدگی را به‌عنوان موضوعی «شرم‌آور» و «مخفی» در نظر می‌گیرند. برای نمونه، بهار ۲۰ ساله روایت کرد که در ماه رمضان، خانواده‌اش او را مجبور به بیدار شدن برای سحری می‌کنند؛ تا مردان خانواده متوجه نشوند که او پیروود است.

ریحانه ۱۸ ساله: «دیگه تو خانواده و جمع دخترونه احساس شرم نمی‌کنم، حتی بعضی پسرها هم مراقبم هستن، ولی به پدر و برادرم نمی‌گم».

اما در دل این روایت‌ها، نشانه‌های امیدبخش مقاومت و تغییر نگرش نیز دیده می‌شود. گروهی از دختران، پس از کسب آگاهی درباره نقش قاعدگی در چرخه تولیدمثل و پاک‌سازی بدن، این تجربه را نه مشکل، که موهبتی طبیعی می‌دانند. از تجربه‌ی اولیه خود نسبت به قاعدگی با واژگانی همچون «نفرت» و «زشت» یاد می‌کند؛ نشانه‌ای از تلقی منفی و برچسب‌زنی فرهنگی که فرآیند بیولوژیک قاعدگی را با احساس شرمندگی و انزجار همراه می‌سازد. با این حال، طی فرایندی مبتنی بر افزایش سواد زیستی و مواجهه مستقیم با عملکرد طبیعی بدن، نگرش فرد از دیدگاه «نقص و ناپاکی» به چارچوب «پاک‌سازی و لازمه مادر شدن» تغییر یافته است. این تحول

معنایی مؤید آن است که دسترسی به اطلاعات علمی می‌تواند به بازتعریف تجربه زیسته کمک کرده و بار روانی منفی قاعدگی را کاهش دهد.

مهدیه و مهلا ۱۹ ساله: «حس دوگانه‌ای به پیروی داریم؛ گاهی می‌گیم کاش نبود، ولی می‌دونیم حکمتی داره و یاد می‌گیرم عصبانیتمونو کنترل کنیم. حس شرم نداریم، ولی تو خونه اقوام یا جاهای شلوغ راحت نیستیم و ترجیح می‌دیم خونه بمونیم».

در روایت بالا، ترکیبی از احساسات متضاد و نگرش‌های پیچیده نسبت به تجربه قاعدگی در زنان به تصویر کشیده شده است. عدم انکار و فقدان شرم در قبال قاعدگی، نشان از یک آگاهی درونی و تلاش برای تابوشکنی دارد، اما در عین حال، واقعیت‌های عملی و محدودیت‌های رفتاری در محیط‌های اجتماعی همچنان پابرجاست. در نهایت، پیوند دادن این تجربه با ظرفیت عاطفی و نقش مادری زنان، تلاشی برای ارزش‌گذاری و یافتن معنا در دل این چالش بیولوژیکی است.

در برخی از روایت‌ها، نشانه‌هایی از تغییر نگرش و بازتعریف قاعدگی به‌عنوان توانمندی دیده می‌شود. این بازتعریف نخست با افزایش آگاهی آغاز می‌گردد؛ یعنی قاعدگی به‌عنوان بخشی از توانایی بدن برای بازتولید و نشانه‌ای از بلوغ تلقی می‌شود، نه به‌عنوان عیب یا کاستی.

مشارکت‌کننده شماره پنج گروه متمرکز: «دلیش بنظرم برمیگرده به فرهنگ جامعه که یکسری از چیزای دخترونه رو نباید بفهمند مخصوصا پسرا و مردا که ما چه دردای رو تحمل میکنیم من شاید اون اوایل اینجور بودم و کلمه مریضم رو استفاده میکردم اما الان نه نوار بهداشتی رو هم خیلی عادی مثل بقیه چیزا از فروشگاه میگیرم و پلاستیک سیاه هم نمیگیرم»

این روایت، نمونه‌ای بارز از رهایی از هنجارهای پنهان‌ساز و رسیدن به پذیرش قاعدگی است؛ تجربه‌ای که گرچه هنوز با چالش‌هایی مواجه است، اما در مسیر بهبود و توانمندسازی پیش می‌رود. در نهایت، قاعدگی تنها زمانی می‌تواند از یک تجربه محدودکننده به تجربه‌ای توانمندساز بدل شود که نه تنها نگرش فردی تغییر کند، بلکه حمایت نهادی و فرهنگی نیز در کنار آن شکل گیرد.

### از شرم آفرینی تا بازپس‌گیری عاملیت

فرایند دگرگونی تجربه‌ی قاعدگی از «شرم‌آفرینی» تا «بازپس‌گیری عاملیت»، سفری پیچیده و پویا در دل بافت فرهنگی، ساختارهای اجتماعی و کنش‌های فردی است. در آغاز این مسیر، «شرم‌آفرینی» به‌عنوان یک سازوکار فرهنگی قدرتمند، بدن زنانه و این فرآیند فیزیولوژیک طبیعی را به مثابه امری غیرعادی و درخور پنهان‌کاری تعریف می‌کند. در نقطه مقابل، «بازپس‌گیری عاملیت» به‌عنوان واکنشی انتقادی و توانمندساز در برابر این نظام مسلط قد علم می‌کند و از طریق ارتقای آگاهی، کنشگری فردی و جمعی و بازآفرینی گفتمان‌های موجود تحقق می‌یابد.

نخست، «شرم» به‌عنوان یکی از محوری‌ترین مفاهیم در این تجربه نقش دارد. دختران از همان نخستین مواجهه با قاعدگی با احساساتی چون سردرگمی، ترس و شرم مواجه می‌شوند که ریشه در نبود آموزش، فقدان گفت‌وگری باز و تابوهای اجتماعی دارد. این شرم نه تنها از بیرون، بلکه به‌واسطه درونی‌سازی ارزش‌ها و هنجارهای جامعه از درون بازتولید می‌شود. دختران نگران افشای نشانه‌های پریود خود هستند، زبان روزمره را با واژه‌هایی نظیر «مریض» تعدیل می‌کنند و حتی در جمع نزدیکان نیز تمایلی به صحبت درباره آن ندارند. این وضعیت، بدن زنانه را به یک «بدن شرم‌آلود» تبدیل می‌کند؛ بدنی که باید پنهان، کنترل و سانسور شود. در کنار شرم، «فرهنگ سکوت و پنهان‌کاری» لایه‌ای دیگر از این تجربه را شکل می‌دهد. روایت‌ها نشان می‌دهند که قاعدگی در اغلب خانواده‌ها موضوعی است که درباره‌اش صحبت نمی‌شود یا اگر هم می‌شود، در لفافه و با شرم همراه است. پدران اغلب خارج از این گفت‌وگوها قرار دارند و مدارس نیز آموزش‌های پراکنده و ناکافی ارائه می‌دهند. این سکوت ساختاری، دختران را به پنهان‌کاری سوق می‌دهد. در نتیجه، آن‌ها یاد می‌گیرند که این تجربه باید مخفی، بی‌صدا و شخصی باقی بماند. این فرهنگ، بخشی از فرآیند اجتماعی‌شدن بدن زنانه است که از کودکی آغاز و در نوجوانی تثبیت می‌شود.

در مقابل این محدودیت‌ها، بازپس‌گیری عاملیت به‌عنوان پاسخی مقاومتی و توانمندساز ظهور می‌کند. آگاهی‌بخشی از طریق منابع حمایتی مانند مادران، خواهران، همسالان و پلتفرم‌های مجازی، نقشی کلیدی در این گذار ایفا می‌کند. مادران، حتی با دانش محدود، اغلب با ارائه



حمایت عاطفی و اطلاعات اولیه به کاهش سردرگمی کمک می‌کنند. گروه‌های همسالان و فضاهای مجازی نیز به‌عنوان «مکان‌های امن» عمل می‌کنند که در آن‌ها دختران تجربیات خود را بدون ترس از قضاوت به اشتراک می‌گذارند. کنش‌های نمادین مانند خرید آشکار محصولات بهداشتی یا استفاده از واژه «پریود» به‌جای اصطلاحات مبهم، به تدریج تابوهای فرهنگی را به چالش می‌کشند. بدین ترتیب، دختران به عاملانی فعال در خلق معنا و آفرینش نگرشی نو نسبت به قاعدگی تبدیل می‌شوند و خود، تجارب آتی دختران دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. آن‌ها دیگر نیازی به پنهان‌کاری و مخفی‌کاری احساس نکرده و تجربه قاعدگی را نه با شرم، بلکه به‌عنوان یک توانمندی برای خلق زندگی و مادر شدن پذیرا می‌شوند.

مضمون نهایی «از شرم‌آفرینی تا بازپس‌گیری عاملیت» نشان‌دهنده تجربه دوسویه قاعدگی است. شرم‌آفرینی از طریق گفتمان‌های غالب، قاعدگی را به تجربه‌ای از شرم و انزوا تبدیل می‌کند. با این حال، منابع حمایتی، آگاهی‌بخشی و کنش‌های مقاومتی، این تجربه را به فرصتی برای توانمندسازی و بازتعریف هویت بدل می‌سازند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد قاعدگی برای دختران ۱۶ تا ۲۲ ساله یزدی تجربه‌ای پیچیده و دوسویه است. دختران در بستر فرهنگی یزد، نخستین مواجهه با قاعدگی را اغلب با احساس شرم و پنهان‌کاری تجربه می‌کنند. این شرم از طریق رفتارهایی نظیر پنهان کردن وسایل بهداشتی و سکوت درباره این موضوع بازتولید می‌شود. برخی از دختران با کسب آگاهی از طریق والدین، دوستان و فضاهای برخط، روایتی نو از قاعدگی خلق می‌کنند. آن‌ها این پدیده را به‌عنوان یک فرآیند طبیعی در بدن زنان درک کرده و خود را از بند پنهان‌کاری، شرم و احساس ناخوشایند رها می‌سازند. این دختران، خود را به‌عنوان عاملانی می‌یابند که در شکل‌گیری این معنای تازه نقش دارند. آن‌ها قاعدگی را فراتر از یک ننگ و تابو می‌بینند و به آن معنایی مثبت می‌بخشند. برای آن‌ها، قاعدگی بخشی جدایی‌ناپذیر از مفهوم زنانگی است؛ مفهومی که با هویت زنانه و توانایی مادر شدن گره خورده است. بدین ترتیب، این دختران، قاعدگی را از چنگال درد، شرم و پنهان‌کاری می‌رهانند.

تحلیل نظری این وضعیت از یکسو با نظریه آلوده‌انگاری کریستوا قابل تبیین است که قاعدگی به‌عنوان پدیده‌ای آلوده، مرزهای بدن، هویت، و نظم اجتماعی را مخدوش می‌کند. خون قاعدگی، ماده‌ای که از بدن جدا شده اما همچنان بخشی از آن است، احساس شرم و انزجار را برمی‌انگیزد (Kristeva, 2024: 70). یافته‌ها نشان می‌دهند که تجربه قاعدگی در میان برخی از دختران یزدی با شرم و سردرگمی همراه است، که با مفهوم آلوده‌انگاری هم‌خوانی دارد. پنهان‌کاری نوار بهداشتی و اجتناب از گفت‌وگو درباره قاعدگی، تلاش برای حفظ مرزهای هویت در برابر «ناپاکی» فرهنگی قاعدگی را نمایان می‌سازد. این شرم ناشی از ترس از قدرت زنانه و تولیدمثل تلقی می‌شود که در پذیرش دوگانه قاعدگی (به‌عنوان نقص و توانایی) بازتاب می‌یابد. کنش‌های تابوشکنانه دختران در مواجهه با قاعدگی را می‌توان با نظریه مقاومت روزمره (اسکات و دوسرتو) تبیین کرد. اسکات این مقاومت‌ها را اعمال پنهانی فرودستان برای تضعیف سلطه می‌داند (Scott, 2016). خرید علنی نوار بهداشتی یا کنار گذاشتن اصطلاح «مریض» نمونه‌هایی از «سیاست پنهان» هستند که به تدریج هنجارهای فرهنگی را فرسوده می‌کنند. دوسرتو نیز این کنش‌ها را تاکتیک‌های خلاقانه‌ای تلقی می‌کند که از نظام‌های موجود به شیوه‌ای متفاوت بهره می‌برند (Vinthagen & Johansson, 2013). گفت‌وگوی آشکار در فضای مجازی یا گروه‌های دوستانه، تاکتیک‌هایی غیرآگاهانه اما مؤثر برای بازتعریف قاعدگی محسوب می‌شوند. این مقاومت‌ها که درهم‌تنیده با قدرت جنسیتی و فرهنگی هستند، دوسویگی تجربه قاعدگی از احساس انزوا تا توانمندسازی را نشان می‌دهند. ترکیب دیدگاه کریستوا و نظریه مقاومت روزمره آشکار می‌سازد که قاعدگی، ضمن برانگیختن شرم ناشی از آلوده‌انگاری، بستری را برای کنش‌های مقاومتی فراهم می‌آورد که در نهایت منجر به بازپس‌گیری هویت زنانه می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه تجربه قاعدگی دختران نوجوان در یزد با برخی از مطالعات پیشین همسو و از برخی دیگر متفاوت است. از جمله یافته‌های این پژوهش نشان داد قاعدگی در اولین تجربه با احساس شرم و وجود تابوهای اجتماعی همراه است که این نتیجه با نتایج



مطالعات گبوجو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۵) در غنا، مطالعه فنیه و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) در آفریقای جنوبی و پژوهش جانسون-روبلدو و کرایسلر<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) در ایالات متحده و محمدتقی‌نژاد اصفهانی و همکاران (۱۴۰۳) در ایران همسو است. پژوهش حاضر نیز بر نقش محوری فرهنگ سکوت پیرامون قاعدگی و بازپس‌گیری عاملیت زنانه تأکید دارد. با این وجود، یافته‌های پژوهش حاضر با تأکید قابل توجه بر عاملیت دختران یزدی در خلق معنای نو برای قاعدگی و مقاومت در برابر انگاره‌های سنتی، از مطالعاتی که بیشتر بر مشکلات و چالش‌های ناشی از فقر قاعدگی و کمبود امکانات بهداشتی تمرکز دارند، متمایز می‌شود. همچنین، پژوهش حاضر تمرکز خاص مطالعه کلاته ساداتی و همکاران (۱۴۰۳) بر نقش ساختارهای اجتماعی خاص مانند وضعیت پدرسرپرستی را ندارد. علاوه بر این، در مقایسه با مطالعه مدینا-پروچا و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۴) که به نقد چارچوب زیست‌پزشکی مردم‌محور می‌پردازد، پژوهش حاضر بیشتر بر جنبه‌های اجتماعی- فرهنگی و عاملیت دختران متمرکز است. در جمع‌بندی می‌توان گفت تجربه قاعدگی در یزد نه صرفاً تجربه‌ای پر از شرم و محدودیت، بلکه عرصه‌ای برای کنشگری، بازتعریف و توانمندسازی است.

با توجه به نتایج حاصله پیشنهاد می‌شود:

آموزش فراگیر قاعدگی از طریق برنامه‌های چندرسانه‌ای، مدارس و فضای مجازی، با تمرکز بر آماده‌سازی دختران در آستانه بلوغ و توانمندسازی معلمان برای گفت‌وگوی باز در دستور کار قرار گیرد. همچنین، گروه‌های گفت‌وگو در مدارس با هدف ایجاد فضای امن برای تبادل تجربه و کاهش انگ اجتماعی تشکیل گردد. به علاوه، پلتفرم‌های برخط با نظارت متخصصان سلامت برای پاسخ‌گویی ناشناس و علمی به پرسش‌های مرتبط راه‌اندازی شود. برگزاری کارگاه‌های والدین برای شکستن سکوت خانوادگی، آموزش گفت‌وگوی مؤثر درباره قاعدگی، بازنمایی واقع‌گرایانه و مثبت قاعدگی در رسانه‌ها و حذف کلیشه‌ها، همراه با ترویج زبان دقیق و بدون انگ در گفتمان عمومی از دیگر اقداماتی است که می‌تواند در این زمینه سودمند باشد. درنهایت،

<sup>۱</sup>. Gbogbo et al

<sup>۲</sup>. Fennie et al

<sup>۳</sup>. Johnston-Robledo & Chrisler

<sup>۴</sup>. Medina-Perucha et al

آموزش کارکنان فروشگاه برای برخورد غیرقضوتی و حذف بسته‌بندی‌های پنهان‌کننده می‌تواند به کاهش شرم خرید کمک کند؛ جای‌گذاری این محصولات در قفسه‌های قابل‌دسترسی و در کنار سایر اقلام بهداشتی، گامی مؤثر در عادی‌سازی مصرف آن‌هاست.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.





## منابع

- آذربهرام، الهه. و مقصودی، سوده. (۲۰۲۰). بررسی تجربه زیسته دانش‌آموزان دختر تیزهوش شهر کرمان از دوران قاعدگی‌شان. *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، ۶(۲۲)، ۱۵۹-۱۹۸.  
<https://doi.org/10.22108/jas.2019.114210.1569>  
 حریری، نجلا. (۱۳۹۶). اصول و روش‌های پژوهش کیفی. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- رازیان، زهرا. رسول‌زاده طباطبائی، سیدکاظم. و طالبیان شریف، جعفر. (۱۴۰۳). نقش منبع اطلاعات فضای مجازی در عکس‌العمل دختران نوجوان به وقایع مربوط به بلوغ. *بیهق*، ۲۹(۳)، ۳۳۶-۳۴۶.
- عسکری ندوشن، عباس.، عباسی‌شوازی، محمدجلال. و صادقی، رسول. (۱۳۸۸). مادران، دختران و ازدواج (تفاوت‌های نسلی در ایده‌ها و نگرش‌های ازدواج در شهر یزد). *مطالعات راهبردی زنان*، ۱۱(۴۴)، ۳۶-۳۷. <https://doi.org/20.1001.1.20082827.1388.11.0.2.5.7-36>
- فراستخواه، مقصود. (۱۳۹۵). روش تحقیق کیفی در علوم اجتماعی (با تأکید بر نظریه برپایه گراند تئوری GTM). تهران: نشر آگاه.
- کلاته ساداتی، احمد.، عادل‌خواه، فاطمه. و شمس‌الدین قطرم، فائزه. (۱۴۰۳). تجربه بلوغ در بین دختران تک‌والد پدرسرپرست؛ یک مطالعه کیفی در شهر یزد. *زن در توسعه و سیاست*، ۲۲(۱)، ۱۱۵-۱۴۲. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2023.359676.1008343>
- محمدتقی‌نژاد اصفهانی، رعنا.، موحد، مجید.، عنایت، حلیمه. و احمدی، علی‌یار. (۱۴۰۳). مواجهه اجتماعی با قاعدگی: مردم‌نگاری فمینیستی تجربه قاعدگی میان کاربران زن اینستاگرام. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۳۵(۴)، ۱-۳۲.  
<https://doi.org/10.22108/jas.2024.142005.2531>
- AzARBahram, E., & Maghsoodi, S. (2020). A study of the lived experience of gifted female students in Kerman from their menstruation. *Journal of Social Work Research*, 6(22), 159-198.  
<https://doi.org/10.22108/jas.2019.114210.1569> (In Persian)
- Barrington, D. J., Robinson, H. J., Wilson, E., & Hennegan, J. (2021). Experiences of menstruation in high income countries: A systematic review, qualitative evidence synthesis and comparison to low- and middle-

- income countries. *PloS One*, 16(7), e0255001. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255001>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2020). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 609–636). Palgrave Macmillan.
- Farasatkah, M. (2016). *Qualitative research methods in social sciences (with emphasis on grounded theory method – GTM)*. Tehran: Agah. (In Persian)
- Fennie, T., Moletsane, M. K., & Padmanabhanunni, A. (2021). Adolescents' experiences of menarche and menstruation in disadvantaged schools in South Africa: A qualitative exploration. *Health Education*, 121(4), 408–419. <http://dx.doi.org/10.1108/HE-12-2020-0122>
- Gbogbo, S., Wuresah, I., Gbogbo, E., Axame, W. K., Klutse, P., Dowou, R. K., Mantey, S. O., Ayitey, S. A. Y., Boateng, I., & Nelson, P. E. (2025). The socio-cultural construction of menstruation in the Ghanaian context: A qualitative study of the perspectives of parents, teachers, and adolescent girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(3), 349. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030349>
- Hariri, N. (2017). *Principles and methods of qualitative research*. Tehran: Islamic Azad University, Science and Research Branch. (In Persian)
- Hawkey, A. J., Ussher, J. M., & Perz, J. (2020). “I treat my daughters not like my mother treated me”: Migrant and refugee women’s constructions and experiences of menarche and menstruation. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 99–113). Palgrave Macmillan.
- Houghton, L. C., & Elhadad, N. (2020). Practice note: ‘If only all women menstruated exactly two weeks ago’: Interdisciplinary challenges and experiences of capturing hormonal variation across the menstrual cycle. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 725–732). Palgrave Macmillan.
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2020). The menstrual mark: Menstruation as social stigma. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 181–199). Palgrave Macmillan.
- Kalateh Sadati, A., Adelhah, F., & Shamsaddin Qotrom, F. (2024). Puberty experience among daughters of single fathers: A qualitative study in Yazd.



- Woman in Development & Politics*, 22(1), 115–142. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2023.359676.1008343> (In Persian)
- Kristeva, J. (2024). *Powers of Horror: An Essay on Abjection* (L. S. Roudiez, Trans.). Columbia University Press.
- Medina-Perucha, L., Jacques-Aviñó, C., Holst, A. S., Valls-Llobet, C., Pinzón-Sanabria, D., García-Egea, A., Martínez-Bueno, C., & Berenguera, A. (2024). Systemic powers, institutionalized thinking and situated knowledge: A qualitative exploration on the meanings of 'menstruation' and 'menstrual health' in Spain. *Sex Roles*, 90(3), 376–391. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01445-6>
- Mohammad Taghinejad Esfahani, R., Movahed, M., Enayat, H., & Ahmadi, A. Y. (2024). Social confrontation with menstruation: A feminist ethnography of menstrual experience among female Instagram users. *Journal of Applied Sociology*, 35(4), 1–32. <https://doi.org/10.22108/jas.2024.142005.2531> (In Persian)
- Razeghian, Z., Rasoolzadeh Tabatabaei, S. K., & Talebian Sharif, J. (2024). The role of the information source of cyberspace in the reaction of teenage girls to events related to puberty. *Beyhagh*, 29(3), 336–346. (In Persian)
- Roberts, T.-A. (2020). Introduction: Menstruation as embodied. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 177–179). Palgrave Macmillan.
- Rothchild, J., & Piya, P. S. (2020). Rituals, taboos, and seclusion: Life stories of women navigating culture and pushing for change in Nepal. In C. Bobel, B. Fahs, & E. Winkler (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 915–929). Palgrave Macmillan.
- Scott, J. C. (2016). Everyday forms of resistance. In *Everyday forms of peasant resistance* (pp. 3–33). Routledge.
- Soeiro, R. E., Rocha, L., Surita, F. G., Bahamondes, L., & Costa, M. L. (2021). Period poverty: Menstrual health hygiene issues among adolescent and young Venezuelan migrant women at the northwestern border of Brazil. *Reproductive Health*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01285-7>
- Vinthagen, S., & Johansson, A. (2013). Everyday resistance: Exploration of a concept and its theories. *Resistance Studies Magazine*, 1(1), 1–46.



نویسندگان

adelkhah@stu.yazd.ac.ir

فاطمه عادل خواه

کارشناس ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه یزد، علاقه‌مند به پژوهش در حوزه زنان و نوجوانان.

hafraziabi@yazd.ac.ir

حسین افراسیابی

استاد جامعه‌شناسی، دانشگاه یزد، علاقه‌مند به پژوهش‌های کیفی و تدریس روش‌های کیفی.

