

**MENŠTRUAČNÁ CHUDOBA RÓMSKYCH ŽIEN AKO VÝZVA PRE  
POMÁHAJÚCE PROFESIE  
MENSTRUAL POVERTY AMONG ROMA WOMEN AS A CHALLENGE  
FOR HELPING PROFESSIONS**

**Ivan RÁC – Viktória ZUPKOVÁ**

**Abstrakt**

Menštruačná chudoba je komplexný problém, ktorý ovplyvňuje fyzické, psychické a sociálne zdravie ľudí s menštruáciou. Výskumy z rôznych krajín vrátane Slovenska, Španielska, Chorvátska a Spojeného kráľovstva poukazujú na jej rozsah a dôsledky. Menštruačná chudoba označuje stav, keď si dievčatá a ženy nemôžu dovoliť základné hygienické potreby súvisiace s menštruáciou, či prístup k čistej vode, toalete a súkromiu počas menštruácie. Menštruačná chudoba neovplyvňuje iba zdravie a dôstojnosť, ale má aj priame dôsledky na ekonomickú chudobu – teda prispieva k cyklu chudoby, z ktorého je ťažké uniknúť. Jedným z dôsledkov je znížená školská dochádzka, nakoľko dievčatá často vynechávajú školu počas menštruácie pre nedostatok pomôcok alebo hygienických podmienok. Sú to tiež vyššie výdavky pre nízkopříjmové rodiny. Menštruačné produkty totižto nie sú lacné – pre rodiny s nízkym príjmom predstavujú neprimeranú finančnú záťaž. Ak si ženy produkty nemôžu dovoliť, riskujú infekcie, čo môže viesť k zvýšeným zdravotným nákladom. V neposlednom rade to má aj tzv. medzigeneračný vplyv najmä vtedy, ak matky trpia menštruačnou chudobou a nedosiahnu lepšie vzdelanie alebo zamestnanie, pravdepodobnosť, že ich dcéry skončia v podobnej situácii, je vysoká. Cieľom príspevku je teoreticky analyzovať problematiku menštruačnej chudoby, ktorá je na Slovensku doteraz v minimálnej miere poznateľným fenoménom. Východiskom je tiež ponúknuť niekoľko praktických informácií, ktoré môže byť využiteľné v praxi pomáhajúcich profesií, najmä sociálnej práci.

**Kľúčové slová:** MENŠTRUAČNÁ CHUDOBA. SOCIÁLNE VYLÚČENIE. POMÁHAJÚCE PROFESIE. MARGINALIZÁCIA.

## **Abstract**

*Menstrual poverty is a complex problem that affects the physical, psychological and social health of people with menstruation. Research from different countries, including Slovakia, Spain, Croatia and the UK highlight its extent and consequences. Menstrual poverty refers to a condition where girls and women cannot afford basic hygiene needs related to menstruation, such as pads, tampons, menstrual cups or access to clean water, toilets and privacy during menstruation. Menstrual poverty not only affects health and dignity but also has direct implications for economic poverty – that is, it contributes to a cycle of poverty from which it is difficult to escape. One consequence is reduced school attendance, as girls often miss school during menstruation due to lack of supplies or sanitation. There are also higher expenses for low-income families. In fact, menstrual products are not cheap – they are a disproportionate financial burden for low-income families. If women cannot afford the products, they risk infections, which can lead to increased health costs. Finally, there is an intergenerational impact, especially if mothers suffer from menstrual poverty and do not achieve better education or employment, the likelihood of their daughters ending up in a similar situation is high.*

*The aim of this paper is to theoretically analyse the issue of menstrual poverty, which is a phenomenon that is still minimally understood in Slovakia. The starting point is also to offer some practical recommendations that may be useful in the practice of helping professions, especially social work.*

**Keywords:** MENSTRUAL POVERTY. SOCIAL EXCLUSION. THE HELPING PROFESSIONS. MARGINALISATION.

## **ÚVOD**

Podľa údajov Atlasu rómskych komunití<sup>1</sup> z roku 2019 žije na Slovensku viac ako 417 tisíc osôb rómskeho pôvodu. Nie všetci Rómovia a Rómky sa hlásia k rómskej národnosti. Pri poslednom sčítaní obyvateľstva z roku 2021, tak urobilo len 156 tisíc z nich (SODB, 2021). Za nepomerom medzi číslami zo sčítania obyvateľstva

---

<sup>1</sup> Ravasz a kol. (2021). Atlas rómskych komunití, Bratislava: VEDA.

a číslami z Atlasu rómskych komunít môže stať pretrvávajúca celospoločenská stigma voči rómskemu etniku, strach z diskriminácie alebo internalizovaná stigma. Významná časť rómskych komunít má obmedzený prístup k inžinierskym sieťam. Verejný vodovod využíva 64 % rómskej populácie, zatiaľ čo kanalizáciu iba 37%. Aj keď sú rozdiely medzi majoritnou populáciou a rómskymi komunitami značné, v porovnaní s predchádzajúcimi Atlasmi sa dá pozorovať pozitívny trend (Ravasz, 2021). Iba viac ako polovica koncentrácií, kde žijú Rómovia, má prístup k základnej zdravotnej starostlivosti vo vzdialenosti do 2km. Pri pediatrickej starostlivosti je to len 44%. Najbližšia gynekologická ambulancia je vzdialená v priemere 8km od koncentrácie, pričom niektoré sú vzdialené až 40 kilometrov. V roku 2020 publikoval Úrad splnomocnenca vlády pre rómske komunity výstup, v ktorom konštatoval, že existuje výrazný rozdiel v podiele osôb žijúcich pod hranicou rizika chudoby medzi ľuďmi z marginalizovaných rómskych komunít a celkovým obyvateľstvom Slovenska. V tomto roku žilo pod hranicou chudoby až 87% obyvateľov MRK a 60% Rómov a Rómok z integrovaného prostredia (ÚSVRK, 2020). Deti a mladí ľudia do veku 17 rokov predstavovali v roku 2020 až 17% celkovej populácie v riziku chudoby, pričom v MRK dosiahol tento podiel alarmujúcich 91 %.

Menštruačná chudoba v tomto kontexte nie je len jednou z mnohých, iných foriem chudoby, ale významným fenoménom, ktorý ovplyvňuje životnú situáciu ľudí na základe ich socioekonomického postavenia, etnicity a biologických faktorov. Meritokratické postoje voči ľuďom žijúcim v generačnej chudobe predstavujú len ďalšie prekážky na ceste k systematickým zmenám (Blahová a kol., 2024).

## **1 SÚČASNÝ STAV V SKÚMANEJ PROBLEMATIKE**

Menštruačná chudoba je stav, kedy má osoba obmedzený, alebo nemá žiadny prístup k menštruačným potrebám na celé trvanie alebo časť svojej menštruácie. Tento obmedzený prístup, ako uvádza Blahová a kol. (2024), môže vznikáť kvôli nízkemu osobnému či rodinnému rozpočtu, kvôli potrebe využitia financií na stravu alebo iné životné potreby, v dôsledku nedostatku informácií o menštruácii a dostupných menštruačných potrebách a ich použití alebo kvôli spoločenskej stigmatizácii, ktorá môže zabrániť osobe v obstaraní si týchto potrieb. Prejavom menštruačnej chudoby je tiež vynechávanie školskej dochádzky, práce alebo účasti na spoločenskom živote, čo priamo vplýva na budúcnosť človeka a jeho

schopnosť slobodne rozhodovať o svojom živote a jeho smerovaní (Daubnerová, 2022).

Menštruačná chudoba sa prejavuje aj lokálnou nedostupnosťou takých menštruačných potrieb, ktoré vyhovujú konkrétnej osobe alebo sú pre ňu vhodné. Táto nedostupnosť alebo obmedzený prístup môžu byť spôsobené stigmou, nedostatkom (vhodného) tovaru, vysokou cenou produktov a pod<sup>2</sup>.

Menštruujúce osoby po celom svete majú často mylné predstavy a negatívne pocity ohľadom menštruácie, čo môže viesť k úzkosti a psychosomatickému stresu (Winkler et al., 2024). Ak sa k nedostatočnému alebo úplne absentujúcemu vzdelávaniu ohľadom menštruácie pridajú škodlivé naratívy, ťažko túto stigmou podchytiť. Stigma sa môže prejavovať interne aj externe.

Externé formy stigmaty sa môžu prejavovať ako zosmiešňovanie pre potrebu častejšie navštevovať toaletu, vnímanie menštruujúcej osoby ako slabej kvôli jej nepríjemným pocitom či označovanie menštruujúcej osoby za hysterickú či príliš emotívnu v dôsledku prejavov bolesti alebo predmenštruačného syndrómu (PMS). Externé formy stigmaty zahŕňajú aj spoločenské obmedzenia založené na náboženských či kultúrnych tradíciách, ako napríklad zákaz vstupu na posvätné miesta z dôvodu, že je menštruujúca osoba považovaná za nečistú, alebo úplný zákaz vychádzania na verejnosť a účasti na spoločenskom živote počas menštruácie. Externou formou menštruačnej stigmaty je aj situácia, keď osoba pre nedostatok menštruačných potrieb alebo obavy z pretečenia menštruačnej tekutiny vynecháva prácu alebo školskú dochádzku (Mukherjee et al., 2020).

Aj keď sa môže zdať, že prejavy menštruačnej stigmaty na Slovensku sú monokultúrne, z hľadiska lepšieho pochopenia diverzity – nielen v súvislosti s menštruačnou stigmatizáciou, ale aj v širšom kontexte – je dôležité rozpoznať a pomenovať rôzne aspekty a vrstvy týchto prejavov. Stigma sa môže prejavovať inak v hlavnom meste a inak na vidieku na východe Slovenska, inak medzi mladými ľuďmi dnes a inak v generácii ich starých rodičov. Včasná a primeraná vzťahová a sexuálna výchova je kľúčová pre posilnenie informovanosti a sebadôvery mladých ľudí pri riešení otázok týkajúcich sa menštruácie, reprodukčného zdravia a sexuality. Takisto môže pomôcť znížiť stigmou spojenú s menštruáciou a podporiť

---

<sup>2</sup> S menštruačnou chudobou veľmi úzko súvisí aj pojem menštruačné vylúčenie. *Menštruačné vylúčenie* odkazuje na systematickú diskrimináciu, stigmou a nedostatok prístupu menštruujúcich osôb k zdrojom, čo spôsobuje ich marginalizáciu v rôznych aspektoch života. Prejavíť sa môže v školách, na pracovisku, v zdravotníckom systéme či pri sociálnych interakciách.

zdravý a pozitívny vzťah k vlastnému telu. Štúdie, ktoré skúmajú vplyv vzdelávania na reprodukčné zdravie, ukazujú, že kvalitná sexuálna výchova vedie k lepšiemu pochopeniu menštruačného cyklu a jeho vplyvu na zdravie, čo môže znížiť úzkosť a obavy súvisiace s menštruáciou a zlepšiť schopnosť vyhľadávať potrebné informácie a pomoc (Johnson, 2019).

## 2 MENŠTRUAČNÁ CHUDOBA V MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNITÁCH

Škála skúseností a životných situácií, ktoré rómska komunita zažíva, je podmienená prostredím a možnosťami osady, v ktorej žijú. Mnohí výskumníci a autori rozoznávajú niekoľko typov osád vrátane úplne segregovaných osád, osád v blízkosti obcí, ktoré sú oddelené prírodnými alebo umelými bariérami, osád v mestách, get v mestách s vymedzeným životným priestorom a rozptýlených komunit žijúcich integrovane medzi väčšinovým obyvateľstvom (Vašečka, 2002, Rochovská a kol., 2021).

Rozdiely medzi jednotlivými lokalitami sú citeľné. Integrovaní Rómovia a Rómky často žijú v skromných, ale dobre postavených tehlových domoch s dostatočným priestorom, niekedy vrátane malej záhrady na domácu výrobu (Rochovská Rusnáková, 2018). Naopak, obyvateľstvo segregovaných komunit často nemá vlastnícke právo k nehnuteľnostiam a býva v malých, nestabilných stavbách na cudzom pozemku bez prístupu k infraštruktúre. Na Slovensku žije len tretina rómskej populácie integrovane, zatiaľ čo väčšina rómskej populácie žije vo väčších koncentráciách (komunitách) v rámci obcí (31 %), na ich okraji (36 %) a úplne segregovane (14 %) mimo obcí (Ravasz a kol., 2021). Ako píše autori ďalej, podľa Atlasu rómskych komunit je hustota rómskych obydľí viac ako dvojnásobná oproti celoštátnemu priemeru (menej ako tri osoby na jedno obydlie). Takto žijúci ľudia strácajú pocit súkromia, čo môže byť špeciálne nepríjemné pre menštruujúce osoby. Môžu napríklad pociťovať hanbu alebo mať strach, že ich spolužijúce osoby zistia, že majú menštruáciu, ktorá je pre mnohé rodiny stále tabu. Tieto nepríjemné pocity môžu byť znásobené nedostatočným prístupom k vode a toaletám.

Podľa noriem OSN má každý človek právo na dostatočné množstvo vody, ktorá je bezpečná na používanie, kvalitatívne prijateľná a fyzicky a cenovo dostupná. Rómske komunity sa však často stretávajú s nedostatkom vody (dostupná je len niekoľko hodín denne), ktorá je navyše nebezpečná (kontaminovaná pesticídmi), nedostupná (zdroj vody je príliš ďaleko od obydľia) a náklady

na ňu neúnosné, čo vedie k ich neplateniu a následnému odpojeniu od siete. Napriek uznaniu základného práva na prístup k nezávadnej pitnej vode v dokumentoch zameraných na rómsku populáciu, ako je napríklad Akčný plán Stratégie Slovenskej republiky pre integráciu Rómov do roku 2020, ľudia v marginalizovaných komunitách sa stále stretávajú s prekážkami pri zabezpečovaní tohto základného zdroja (Rochovská a kol., 2021). Podľa Európskej agentúry pre základné práva (FRA, 2023) žije každá tretia rómska rodina v obydliach, ktoré nie sú napojené na vodu. Okrem toho samotná skutočnosť, že je domácnosť pripojená na vodovod, neznamená, že vodu využíva. Stáva sa to predovšetkým v rómskych komunitách žijúcich na okraji miest, kde síce infraštruktúra je, no ľudia si ju nemôžu dovoliť, čo ich vedie k hľadaniu alternatív. Z monitorovania rómskych komunít (Ravasz a kol., 2021) vyplýva, že približne 66 000 (22 %) Rómov a Rómok z komunít nemá priamy prístup k pitnej vode vo svojich obydliach. Pri alternatívnych zdrojoch, ako sú studne a pramene, často hrozí kontaminácia z túlavých a divokých zvierat, blízkych priemyselných zón, poľnohospodárskych hnojív a podzemných vôd znečistených výkalmi. Obmedzený prístup k vode má veľký vplyv aj na osobnú hygienu ľudí žijúcich v týchto nepriaznivých podmienkach (Filčák, Szilvasi, Škobla, 2017).

V oblastiach, kde je voda nedostupná a kanalizácia nie je k dispozícii, je udržiavanie hygieny veľkou výzvou. Splňať hygienické štandardy majority, ktorá má teplú vodu v každom kohútiku, je takmer nemožné. Rómky a Rómovia sú preto často stigmatizovaní ako špinaví a nečistotní, čo vedie mnohých ľudí z majority k udržiavaniu si odstupu. Ľudia, ktorí majú možnosť vymeniť si menštruačné potreby v súkromí, umyť sa v tečúcej vode či prežiť bolesti sprevádzajúce menštruáciu v teple domova, si podmienky ľudí z marginalizovaných rómskych komunít často nevedia ani predstaviť. Nedostatok infraštruktúry v kombinácii s ekonomickými ťažkosťami premieňa základné vybavenie domácnosti na problém, čím sa rómske komunity dostávajú do zraniteľnej situácie, v ktorej nedokážu dôstojne a adekvátne uspokojiť svoje základné ľudské potreby. Nedostatočné hygienické zariadenia a ich obmedzená dostupnosť majú neprímeraný dopad na menštruujúce osoby, pridávajú tak ďalšiu vrstvu ťažkostí k už aj tak zložitým problémom, ktorým čelia (Németh Križanová, 2024).

## DISKUSIA A ZÁVER

Historický nedostatok výskumu o reprodukčnom zdraví, menštruácii, ako aj o ochoreniach, ktoré s nimi súvisia, predstavuje bariéru v prístupe k takej zdravotnej starostlivosti, ktorá by bola inkluzívna, bezpečná a predstavovala podpornú sieť pre konkrétnu menštruujúcu osobu (Lentz, Morrow, 2006). Častou skúsenosťou menštruujúcich osôb je tzv. medicínsky gaslighting, ktorý označuje situáciu, keď zdravotnícky personál odmieta alebo zľahčuje obavy, symptómy alebo skúsenosti pacienta alebo pacientky, často naznačujúc, že sú prehnané, vymyslené alebo predovšetkým psychického pôvodu. Tento pojem sa čoraz viac používa na opis skúseností pacientov a pacientiek, ktorí majú pocit, že ich lekári a lekárky neberú vážne, čo vedie k oneskorenej diagnóze alebo nesprávnemu manažmentu ich zdravotného stavu (Tham et al., 2024). Je dôležité poznamenať, že predpokladom medicínskeho gaslightingu je prístup k zdravotnej starostlivosti a schopnosť obhajovať svoje záujmy. Marginalizované osoby tak môžu čeliť dvojitému vylúčeniu v dôsledku sťaženého alebo limitovaného prístupu k zdravotnej starostlivosti. Pri absencii vzťahovej a sexuálnej výchovy, ktorá facilituje vzdelávanie o ľudskom tele a reprodukčných orgánoch, nemôžeme od ľudí očakávať, že budú schopní komunikovať svoje zdravotné problémy a obhajovať sa tak, aby sa vyhli medicínskemu gaslightingu. Štúdie zároveň ukazujú, že celkové vzdelanie osoby dokáže ovplyvniť ich zdravie, ako aj ich príjem, pracovný status, zdravotné správanie a spoločenský život (Ross, Chia-ling, 1995).

Komunitné centrá, bezpečné ženské domy a azylové domy môžu byť priestorom, kde je možné efektívne porozumieť potrebám komunity a reagovať na ne prostredníctvom priamej materiálnej pomoci, buď distribúciou menštruáčnych potrieb, alebo inštaláciou tzv. Menštruáčnych Skriniek. Umožňuje to najmä relatívna stálosť klientely, ktorá ich navštevuje alebo v nich žije. Z rovnakého dôvodu sú tieto centrá a domy zároveň vhodnými miestami na zber dát ohľadom menštruáčnej chudoby a sociálneho (menštruáčného) vylúčenia. Komunitné centrá predstavujú podpornú sieť pre deti, mladých ľudí a dospelých. Klientky komunitných centier často čelia rôznym formám spoločenského vylúčenia a práve komunitné centrum pre nich môže slúžiť ako bezpečný priestor, v ktorom ich menštruácia dostáva šancu byť dôstojná. Mnoho komunitných centier je vybavených nielen toaletami, ale aj sprchami a práčovňou, čo v

budúcnosti otvára možnosti pre využívanie udržateľných foriem menštruačných potrieb, ako sú menštruačné nohavičky alebo látkové vložky.

Nevýhodou komunitných centier je ich prevádzkový čas. Väčšina z nich je otvorená len popoludní a iba počas pracovného týždňa, čo môže ovplyvniť schopnosť ľudí v núdzi využívať ich služby a obmedziť ich prístup k potrebným zdrojom a podpore. Preto je dôležité hľadať spôsoby, ako zlepšiť prístupnosť a flexibilitu týchto centier, aby mohli plniť svoju úlohu v podpore komunity. Navyše, komunitné centrá môžu slúžiť aj ako vzdelávacie a destigmatizačné prostredie, ktoré posilňuje dôstojnosť a informovanosť svojich klientov.

## POUŽITÉ ZDROJE

BLAHOVÁ, Daniela a kol. 2024. *Menštruačná chudoba na Slovensku*. Praha: InTYMYta. 94 s. ISBN 978-80-974524-3-8.

DAUBNEROVÁ, Zuzana. 2022. *Menštruačná chudoba a stigmatizácia menštruácie (nielen) v rozvojových krajinách*. Záverečná práca. Olomouc: Univerzita Palackého.

EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS. 2023. *Roma Survey 2021*. Dostupné na: <https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/2023/roma-survey-2021>.

FILČÁK Richard, SZILVASI Marek, ŠKOBLA, Daniel. 2017. *No water for the poor: the Roma ethnic minority and local governance in Slovakia*. *Ethnic and Racial Studies*. 41:7, 1390-1407, DOI: 10.1080/01419870.2017.1291984.

LENTZ, Robin, MORROW, Susan. 2006. *The Women's Health Data Book: A Profile of Women's Health in the United States*. *Journal of Women's Health* 15, no. 6. p 1116-1124. <https://doi.org/10.1089/jwh.2006.15.1116>.

JOHNSON, Margaret. 2019. *Menstrual Justice*. *UC Davis Law Review* 53, no. 5, p. 1-80.

MUKHERJEE, Amrita, et al. 2020. *Perception and Practices of Menstruation Restrictions among Urban Adolescent Girls and Women in*

Nepal: A Cross-Sectional Survey. *Reproductive Health* 17, č. 1.  
<https://doi.org/10.1186/s12978-020-00935-6>.

NÉMETH KRIŽANOVÁ, Viktória. 2024. *I find it so embarrassing. Exploring Menstruation in Romani Communities in Slovakia*. Záverečná práca. Viedeň: Department of Legal Studies, Central European University.

RAVASZ, Ábel. 2021. *Atlas rómskych komunit*. Bratislava: VEDA. 95 s. ISBN 9788022418744.

ROCHOVSKÁ, Alena. 2021. Na ceste z chudoby a sociálneho vylúčenia? Dostupnosť pitnej vody v rómskych komunitách na východnom Slovensku. In *Geographia Cassoviensis* 15, no. 1 p. 75, <https://doi.org/10.33542/GC2021-1-05>.

ROSS, Catherine, CHIA-LING Wu. 1995. *The Links Between Education and Health*. *American Sociological Review* 60, no. 5. p 719-745. <https://doi.org/10.2307/2096319>.

THAM Sarah, et al. 2024. *Medical Gaslighting: A New Colloquialism*. doi: 10.1016/j.amjmed.2024.06.022. Epub 2024 Jun 25. PMID: 38936758.

SODB2021. 2021. *Sčítanie obyvateľov, domov a bytov*. Dostupné na: <https://www.scitanie.sk/>.

VAŠEČKA, Michal, 2002. *Čačipen pal o Roma. Súhrnná správa o Rómoch na Slovensku*. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky. 921 s. ISBN 8088935415.

WINKLER, Inga et al. 2024. *Its manifestations may vary, but menstrual stigma is universal*. *Women's Health* 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241262007>.

**Revue sociálnych služieb**, ročník 5, číslo 1, rok 2025

Vydavateľ: Fakulta sociálnych vied, UCM v Trnave, Bučianska 4/A, 917 01 Trnava

<https://rss.fsvucm.sk/index.php/rss/index>

DOI: <https://doi.org/10.34135/rss.250105>

### **Kontakt / Contact**

doc. PhDr. Ivan Rác, PhD.

Email: [ivan.rac@ucm.sk](mailto:ivan.rac@ucm.sk)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8957-215X>.

Ústav sociálnej práce a sociálnej politiky

Fakulta sociálnych vied

Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave

Bučianska 4/A, 917 01 Trnava

Mgr. Viktória Zupková

Email: [zupkovaviktoria333@gmail.com](mailto:zupkovaviktoria333@gmail.com)