



MĖNESINĖS

REŽISIERĖ LINA LYTE PLIOPLYTĖ
METODINĖ MEDŽIAGA



FILMO PERŽIŪRA

FILMO PERŽIŪROS IR APTARIMO/EDUKACIJOS TIKSLAI:

- Supažindinti užsiėmimo dalyvius(-es) su menstruacijų procesu ir už jo slypinčiais fiziologiniais procesais.
- Mažinti stigmą ir gėdą/baimę kalbėti apie menstruacijas.
- Suprasti, kaip moterų sveikatos temos yra susijusios su politiniais procesais ir lyčių (ne)lygybe.
- Padiskutuoti apie filme aptariamas problemas ir iššūkius Lietuvos kontekste.
- Įgalinti šiomis temomis kalbėti visus jaunos žmones, nepriklausomai nuo lyties.

PASIRUOŠIMAS ŽIŪRĖTI FILMĄ

Mokytojai(-os)/edukatoriai(-ės) prieš filmą turėtų pasirūpinti saugios erdvės sukūrimu. Tą galima padaryti susėdant pirmose eilėse kino teatro salėje arba išdėstant kėdes puslankiu, kad būtų geriau matomi visų dalyvaujančių veidai bei kylančios emocijos ir taip užtikrinama atviresnė ir jaukesnė atmosfera.

Prieš peržiūrą rekomenduojama pasikalbėti apie susitarimus, kurių laikysimės filmo ir edukacijos/užsiėmimo metu. Pavyzdžiui, kad nors kai kurios filmo dalys gali būti nepatogios ar kelti juoką, išlaikysime pagarbą vieni kitiems ir susilaikysime nekomentuodami iki filmo aptarimo dalies.

Svarbu priminti, kad nors dažnai manoma, kad menstruacijos yra dalykas, susijęs tik su moterimis, bet iš tiesų filmas kalba apie globalias aktualijas, darančias įtaką kiekvienam iš mūsų. Dėl šios priežasties filme aptariamos problemos turėtų būti svarbios visiems, nepriklausomai nuo lyties.

UŽDUOČIŲ VARIANTAI PRIEŠ FILMO PERŽIŪRĄ

Vienos užduoties trukmė ~10-15 min

A ___ Paskirstyti jaunuolius(-es) į grupes po 4-5. Tuomet skirti 3 minutes grupėse surašyti į lapus (arba telefonus) kuo daugiau dalykų, kaip keičiasi žmonių kūnai paauglystės metu. Galima skirti 3 minutes išvardinti vaikinų kūno pokyčius, tada 3 min merginų kūno pokyčius paauglystėje. Pasibaigus laikui grupės perskaito, kiek ir kokių pokyčių išvardino papildydami vieni kitus.

B ___ Grupėse po 4-5 jaunuolius(-es) išvardinti kuo daugiau žodžių, kuriuos žino, susijusių su žodžiu „menstruacijos“. Žodžių pavyzdžiai: ciklas, vulva, makštis, gimda, kiaušintakis, kiaušidės, kiaušialąstė, menopauzė ir kt.

Tuomet išsiaiškinti, ar visi žino jų reikšmę. Šiai užduočiai būtų pravartu turėti pasiruošus vaizdinę medžiagą, kad būtų galima išsiaiškinti, kur yra kiekviena moterų reprodukcinės sistemos dalis.

C ___ Grupėse ar individualiai duoti užduotį surašyti kuo daugiau faktų apie menstruacijas. Galintys padėti klausimai:

- **Kas vyksta menstruacijų metu?**

Atsisluoksniuoja gimdos gleivinės ląstelės ir pasišalina kraujo pavidalu pro makštį

- **Kiek dienų jos trunka?**
~3-7 dienas
- **Kiek kraujo pasišalina per menstruacijas?**
20-80 ml per visą mėnesinių laikotarpį
- **Kas kiek dienų kartojasi?**
21-40 dienų, bet paauglystėje gali būti dar nereguliaros
- **Kokios gali būti higienos priemonės?**
Dažniausi: tamponai, įklotai, menstruacinės kelnaitės, menstruacinės taurelės
- **Kaip naudoti menstruacijų higienos priemones?**
Tamponus, įklotus keisti kas 1,5-2 val, nes su laiku didėja infekcijų ir toksinio šoko sindromo rizika. Menstruacines kelnaites ir taureles galima plauti kas 4-6 valandas (net iki 12 val, jei kraujuojama negausiai), nes šios priemonės surenka daugiau kraujo, taip pat yra ekologiškesnės.

D Duoti individualiai arba grupėse užrašyti šių žodžių, kurie bus vartojami filme, reikšmes. Po filmo svarbu aptarti, kiek pavyko teisingai įvardinti. Žodžių pavyzdžiai:

- Menstruacijos
- Priešmenstruacinis sindromas – PMS
- Ovuliacija
- Estrogenas ir progesteronas
- „Rožinis mokestis“ (ang. *pink tax*)
- Toksinio šoko sindromas
- Skurdas, susijęs su menstruacijomis (ang. *period poverty*)

UŽDUOTYS FILMO METU

Prieš peržiūrą svarbu pasakyti, kad kiekviena(-s) žiūrėdami filmą užsirašytų po vieną faktą arba skaičių, susijusį su statistika, kurie pasirodė svarbūs ar negirdėti.

Taip pat galima pasiūlyti užsirašyti ir po vieną citatą ar perfrazuotą sakinį, išgirstą filmo metu, kuris pasirodė įkvepiantis ar apie kurį anksčiau nebuvo susimąstę(-čiusios).

UŽDUOTYS PO FILMO

Peržiūrėjus filmą yra svarbu įvertinti grupės dinamiką: galbūt reikia trumpos pertraukėlės prieš tęsiant užsiėmimą, galbūt vaikams/jaunimui iškilo aktualių klausimų arba kyla noras trumpai laisvai padiskutuoti tarpusavyje ir pan. Kiekviena aprašyta užduotis gali trukti skirtingai, priklausomai nuo grupės dinamikos ir įsitraukimo. Rekomenduotina išsirinkti ir suplanuoti tų užduočių atlikimą, kurios konkrečiai grupei gali būti aktualiausios ir įdomiausios, bei reguliuoti veiklos trukmę pagal turimą laiką su grupe.

- Normalu, kad filmas gali sukelti įvairių emocijų, todėl svarbu pradėti nuo jausmų aptarimo. Galima turėti „kalbėjimo daiktą“ (pvz.: kamuoliuką, žaislą, lazdelę, kt.) ir siųsti jį iš rankų į rankas, pasidalinant, kokios emocijos kilo žiūrint ir kaip jaučiasi po filmo.
- Svarbu būtų taip pat paklausti dalyvių, kaip mano, kokios temos buvo paliestos filme, bei kodėl, jų nuomone, reikia apie tai kalbėti.
- Priklausomai nuo laiko galimybių, galima suskirstyti dalyvius į grupes po 4-5 ir skirti laiko aptarti klausimus grupelėse, o vėliau pristatyti aptarimų rezultatus kitoms grupėms.

UŽDUOTYS/ KLAUSIMAI DISKUSIJOMS GRUPĖSE:

- Kokias citatas užsirašiau? Kodėl jos pasirodė svarbios?
- Kokie faktai ar statistika nustebino/įsiminė? Grupės gali surašyti aptartus faktus iš filmo į didelį lapą popieriaus. Verta aptarti, kodėl šie faktai ar statistika pasirodė svarbūs ir, jų nuomone, ar visus žmones pasiekia ši informacija?
- Filme vaizduojama daug ištraukų iš įvairių filmų bei serialų. Kuriuos pavyko atpažinti? Kaip juose vaizduojamos menstruacijos (teigiamai, neigiamai, neutraliai, kt.)?
- Kokia situacija Lietuvoje su:
 - Žiniomis apie menstruacijas? Ar visi(-os) turi pakankamai žinių apie menstruacijų metu vykstančius procesus? Ar esu kalbėjęs(-usi) su tėvais/mokyklos specialistais apie menstruacijas? Kokia, dalyvių nuomone, turėtų būti edukacija šiomis temomis?
 - Higienos priemonių pasiekiamumu? Ar visi(-os) turi vienodas sąlygas įsigyti tamponų/įklotų/taurelių/menstruacinių kelnaičių? Ar yra vietų, kur galima gauti higienos priemonių nemokamai?
 - Ar esu atkreipęs(-usi) dėmesį į „rožinį mokestį“ (ang. pink tax) parduotuvėse/kirpyklose/drabužių valyklose, kt., kai už tą pačią prekę/paslaugą taikomi skirtingi įkainiai moterims ir vyrams? Galbūt pavyktų atrasti keletą pavyzdžių?
 - Kokios dar temos susiduria su daug gėdinimo ir stigmatizacijos mūsų visuomenėje? Kodėl sunku apie šias temas kalbėtis? Kaip galime prisidėti prie stigmos mažinimo?

UŽDUOTIS „MITAS AR FAKTAS?“

Kokių mitų apie mėnesines esu girdėjęs(-usi) ir kodėl jie neteisingi? Šioje veikloje galima skaityti teiginius ir dalyviai kelia žalią lapuką (arba nykštį aukštyn), jei mano, kad tai teisinga, ir raudoną lapuką (arba nykštį žemyn), jei mano, kad tai mitas.

Teiginių pavyzdžiai:

- **„Mėnesinės yra liga, todėl sakoma „sirgti mėnesinėmis“ – mitas.**
Mėnesinės nėra liga! Yra svarbu nustoti sakyti „sirgti“, kalbant apie menstruacijas, nes taip sukuriama neigiama reikšmė ir skatinama mėnesinių stigmatizacija. Prasidėjusios menstruacijos rodo, kad mergina bręsta, ir tai yra visiškai normalus ir natūralus procesas.
- **„Mėnesinių metu negalima maudytis“ – mitas.**
Naudojant tinkamas higienos priemones, maudytis tikrai galima.
- **„Mėnesinių metu negalima sportuoti“ – mitas.**
Sportine veikla galima užsiimti viso ciklo metu. Atsižvelgiant į savijautą ir skirtingas ciklo fazes, galima atitinkamai pasirinkti sportinę veiklą.
- **„Mėnesinės būtinai turi būti labai skausmingos“ – mitas.**
Esant stipriam skausmui, verta kreiptis į gydytojus išsiaiškinti skausmo priežastį ir atrasti jo valdymo būdą.

- **„Merginos, neturėjusios lytinių santykių, negali naudoti tamponų ar menstruacinių taurelių dėl „mergystės plėvės“ – mitas.**

„Mergystės plėvė“ yra gana pasenęs ir su stereotipais susietas terminas, neatspindintis realios moters kūno fiziologijos. Jei makštį visiškai dengtų plėvė, mėnesinių metu nebūtų įmanoma kraujuoti. Struktūriškai tai net nėra plėvė, o gleivinės audinys, primenantis minkštuosius audinius ir juosiantis makšties priėangį. Didžiosios dalies moterų jis yra pakankamai elastingas, kad nebūtų pažeistas tiek higienos priemonių, tiek net ir lytinių santykių metu.* Taip pat yra specialios menstruacinės taurelės merginoms, neturėjusioms lytinių santykių, kurios mažesnio dydžio ir lengviau įsidedamos.

* *Susiję mitai:*

- **„Pirmųjų lytinių santykių metu būtinai turi skaudėti ir būtinai kraujuojama dėl mergystės plėvės plyšimo“ – mitas.**

Pirmųjų lytinių santykių metu dalis merginų/moterų gali visiškai nepatirti nei kraujavimo, nei skausmo. Kraujavimas pirmųjų lytinių santykių metu gali būti tokiu atveju, jei šiek tiek įplyšta makšties priėangį juosiantys audiniai. Arba gali iš viso nebūtinai būti susijęs su „mergystės plėve“, o atsirasti tiesiog įvykus makšties gleivinės nubrozdinimui dėl trinties su varpa, esant nepakankamai lubrikacijai.

- **„Gydytojai(-os) gali patikrinti, ar mergina turėjusi lytinių santykių“ – mitas.**

Šis mitas kilęs iš „mergystės plėvės plyšimo“ mito ir nėra teisingas. Gydytojai(-os) negali patikrinti, nes fiziškai negalima pamatyti, ar mergina/moteris yra turėjusi lytinių santykių. Net norint įrodyti seksualinio smurto atvejį, yra būtina kuo greičiau kreiptis į gydymo įstaigą, nes makšties audiniai pasižymi savybe greitai sugyti be išoriškai matomų žymių.

UŽDUOTIS „KAIP BŪTŲ, JEI..“

- a. Perskaitykite su dalyviais šią Gloria Steinem esė:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23293691.2019.1619050>
- b. Prisiminkite, filmo ištraukas, vaizduojančias pasaulį, kuriame vyrai menstruoja.
- c. Padiskutuokite/aprašykite: ar ši esė vis dar aktuali šiais laikais? Kaip manote, kuo pasaulis būtų kitoks, jei vaikinai/vyrai turėtų menstruacijas? Kas iš skaitytų/matytų dalykų galėtų išsipildyti, jei vyrai menstruotų?

UŽDUOTIS „PAVAIZDUOKIME CIKLĄ“

Filme matėme animuotą dalį, kurioje vaizduojama gimda. Ji pasakoja apie moters reprodukcinės sistemos ciklą, susidedantį iš keturių dalių. Sugalvokite savo kūrybišką būdą pavaizduoti menstruacinį ciklą. Šios užduoties tikslas – pavaizduoti visas skirtingas ciklo fazes. Galima piešti arba naudoti kompiuterines priemones pavaizduojant estrogeno ir progesterono kitimų kreives, o šalia aprašyti/pavaizduoti, kas vyksta kiekvienos fazės metu fiziškai, emociškai ir kt.

Svarbu skatinti dalyvių kūrybiškumą, priminti, kad šiai užduočiai gali naudoti įvairias priemones: nuo iškarpų iš žurnalų, iki virtualių *emoji* jaustukų ar mėgstamos muzikos. O galbūt pavyktų ir sukurti trumpą video klipą ar pasinaudoti „Instagram reels“ programa.

UŽDUOTIS „CITATŲ APTARIMAS“

Jei žiūrėdami filmą dalyviai užsirašė svarbiausias citatas, galima pasirinkti, ar pristatyti jas individualiai, ar skirti laiko aptarti jas grupėse. Tuomet galima duoti sukarpytas šias citatas iš filmo, kiekvienai grupei išskirti po 1-2 ir padiskutuoti apie šių citatų kontekstą ir reikšmę. Vėliau grupės gali pristatyti savo citatas ir papasakoti, ką pavyko aptarti.

1. **“Viską, ką gebi tu, gebu ir aš, dar ir kraujuodama.”**

(“Anything you can do, I can do bleeding.”) Madeleine Morales, magistrantūros studentė ir menstruacinio teisingumo aktyvistė

2. **“Manau, kad žmonija anksčiau ar vėliau visada pasiekia tiesą”**

(“I think humanity always eventually arrives at the truth.”) Madame Gandhi, muzikantė, pranešėja, aktyvistė

3. **“Manau, kad mums trūksta tyrėjų moterų. Mano nuomone, tai viską pakeistų.”**

(“I think that we need more female researchers. I think that will change things.”) Dr. Tasha Rogers, akušerė-ginekologė

4. **“Žinojimas įgalina. Suteikę žmonėms daugiau žinių, kartu ir daugiau galios, jos mažiau lieka žmonėms valdžioje”**

(“Knowledge is agency. If you give people more knowledge, more agency, then you have less power for the people who used to be making decisions.”) Dr. Jennifer Conti, akušerė-ginekologė

5. **“Sunku atsikratyti giliai įsišaknijusių stigmų.”**

(“Really entrenched stigma is hard to shake entirely.”) Callie Beusman, rašytoja ir redaktorė, “New York magazine”

6. **“Moterų kūnai yra susiję su politika”**

(“Women’s bodies are political.”) Megan Rapinoe, JAV nacionalinės moterų futbolo rinktinės

7. **“Menstruacijos tėra dalelė visų problemų, su kuriomis šiandien kovojame.”**

(“Menstruation is a microcosm of some of the issues we are facing today.”) Madame Gandhi

8. **“Tai yra gyvenimo dalis, kuria nenorėjome domėtis ir pavertėme gėdinga ar neįprasta, arba skirta žinoti tik moterims.”**

(“It’s just a part of life. And we have suppressed that knowledge and made it shameful or unusual or only for women to know.”) Gloria Steinem, žurnalistė ir feminizmo aktyvistė

PAPILDOMOS UŽDUOTYS/KLAUSIMAI DISKUSIJOMS

Šiuos klausimus/užduotis galima duoti po vieną visiems dalyviams **arba** dalyvių grupėms (po 4-5 žmones) vienu metu, nustatyti 5-10 minučių laiką aptarimui ir, laikui praėjus, dalintis skirtingais (o gabūt panašiais?) atsakymais.

Taip pat galima sukarpyti skirtingus klausimus/užduotis ir kiekvienai grupei duoti po vieną (arba kelias, priklausomai nuo galimybių). Tuomet skirti laiko ir jam pasibaigus perskaityti užduotis ir su kitais(-omis) pasidalinti jų aptarimo rezultatu.

UŽDUOČIŲ/KLAUSIMŲ POGRUPIAI:

1 Biopsichosocialiniai aspektai

- Menstruacijos gali būti netvarkingos, varginančios ir dažnai pasirodo ne pačiu tinkamiausiu metu. Tačiau jos taip pat suteikia galimybę sužinoti daugiau apie mūsų kūnus ir sveikatą. Ar šis filmas padėjo pažvelgti į menstruacijų procesą pozityviau? Kodėl svarbu suprasti ciklo metu vykstančius pokyčius ir skirtingas jo fazes?
- Chelsea Vonchaz, „#happyperiod“ įkūrėja, dalinasi prisiminimu, kai prasidėjus pirmoms mėnesinėms, manė, kad jos įvyks vieną kartą. Ji juokdamasi prisiminė savo reakciją, kai sužinojo, kad jos kartosis kiekvieną mėnesį. Ar yra buvę nesusipratimų dėl mėnesinių, iš kurių dabar galite juoktis? Kokie dalykai domina dabar, kai kalbama apie mėnesines?
- Ar savo aplinkoje turi žmogų arba grupę žmonių, su kuriais(-iomis) gali pasikalbėti apie mėnesines ir susijusiomis svarbiomis temomis? Kokie yra geriausi patarimai ar įžvalgos, kurias sužinojai iš šių žmonių? Kokiu patarimu ar palaikymo žodžiais norėtum pasidalinti su žmogumi, kuriam pirmą kartą prasidėjo mėnesinės? Kokį patarimą ar palaikymo žodžius būtum norėjusi(-ęs) gauti pati(-s)?
- Muzikantė, pranešėja ir aktyvistė Madam Gandhi nubėgo maratoną laisvai kraujuodama - ji bėgo nedėvėdama higienos priemonių, sugeriančių kraują. Tai buvo laikoma radikaliu veiksniu ir sulaukė daug dėmesio visuomenėje. Madame Gandhi teigimu, ji didžiuojasi galėjusi tokiu būdu parodyti žmonėms, kad mėnesinių metu galime padaryti neįtikėtinų dalykų ir kad mums nereikia jų slėpti ar gėdytis. Ką yra pavykę pasiekti ar įveikti mėnesinių metu? Koks galėtų būti kitas iššūkis per menstruacijas, kurį įveikęs(-usi) didžiuotumėsi savimi?

2 Mokslas ir medicina

- Mokslinių tyrimų ir medicinos sritys ilgą laiką buvo dominuojamos vien vyrų. Kaip manote, kokią įtaką tai padarė tyrimams, susijusiems su moterų kūnais? Kodėl svarbu, kad kuo daugiau moterų mokslininkų turėtų galimybę atlikti aktualius tyrimus? Kokį pokytį jos galėtų sukurti?
- Dabartinė menstruacijų stigma yra įsitvirtinusi istorijoje: moterų kūnai jau seniai buvo susiję su informacijos ir tyrimų trūkumu. Zoe Mendelson, knygos apie moterų reprodukcinę sistemą „Pussypedia: A Comprehensive Guide“ autorė, mini, kad iki 1980 m. terminas „isterija“ buvo vartojamas kaip visų simptomų, kurie pasireiškėdavo moterims, galutinė diagnozė. Kaip manote, su kokiais stereotipais ir pasekmėmis yra susijęs šis senovinis požiūris į moterų sveikatos problemas?
- Menstruacinis kraujas iš tikrųjų yra atsisluoksniavusios gimdos gleivinės audiniai. „NextGen Jane“ yra išmaniųjų tamponų kompanija, tirianti mėnesinių kraujo mėginius. Jie tiria menstruacinio kraujo ląsteles, kad būtų galima greičiau nustatyti diagnozę, iširti kraujo savybes ir bando atrasti galimus panaudojimo būdus, pvz., naudojant menstruacinio kraujo ląsteles kaip pakaitalą invazinei gimdos biopsijai. Dalis žmonių tiki, kad mėnesinių kraujas gali turėti gydančių savybių. Buitinėje praktikoje kai kurie žmonės mėnesinių kraują naudojo kaip veido kaukę ar augalų laistymui. Kur dar galėtų menstruacinis kraujas būti naudojamas moksliniuose tyrimuose ir/ar gyvenime?

- Viešai apie menopauzę buvo pradėta kalbėti tik neseniai ir, deja, dažnai įvilkus šią temą į juokelius, lydimus nepatogaus kikenimo. Aktorė Naomi Watts siūlo pradėti kalbėti apie menopauzę atvirai, kad jaunesnės kartos galėtų būti geriau pasirengusios ir informuotos, pasiekusios šį gyvenimo etapą. Kokie klausimai kyla girdint žodį „menopauzė“? Ar esi susidūręs(-usi) su menopauzę išgyvenančiomis moterimis, kurios būtų pasidalinusios apie savo patirtis?

3 Lyčių lygybė ir politika

- Lyčių nelygybė ir patriarchališka logika ilgą laiką darė įtaką moterų gyvenimui. Dėl įvairių klaidingų ir žalingų su lytimi susijusių stereotipų kai kur vis dar manoma, kad moterys fiziškai ir intelektualiai nusileidžia vyrams, todėl gali būti laikomos „silpnąja lytimi“. Taip pat moterys susiduria su įvairiais dvigubais standartais. Pavyzdžiui: moterų vaisingumas yra vertinamas, bet menstruacijos – ne; dirbantys tėčiai yra giriami, o dirbančios mamos gėdinamos ir pan. Kokie yra kai kurie kiti stereotipų bei dvigubų standartų pavyzdžiai, kurių vis dar sunku atsikratyti?
- Filmas tyrinėja su menstruacijomis susijusio skurdo (ang. period poverty) realijas. Kas tai yra ir dėl kokių priežasčių žmonės negali įsigyti mėnesinių higienos prekių? Kaip manote, kokie veiksniai prisideda prie šios skurdo rūšies? Kaip ir kuriose šalyse menstruacijos susijusios su negalėjimu lankyti mokyklos? Kokia yra didžiausia problema, trukdanti kovoti su šia skurdo rūšimi?
- Kodėl papildomas mėnesinių higienos produktų apmokestinimas, dažnai vadinamas „rožiniu mokesčiu“, laikomas antikonstituciniu? Kokia būtų nauda, jei šis mokestis būtų panaikintas visose Jungtinėse Amerikos Valstijose?
- “100 Horses Society” bendruomenė žiūri į moteris, kurios menstruuoja, su išskirtine pagarba. Lakotos moterys mėnesines vadina “savo mėnulio laiku” ir į šį periodą žiūri kaip į atsinaujinimo ir apmąstymo laiką, kurio metu palaiko ir padrašina viena kitą. Menstruacijos šioje bendruomenėje yra rami, teigiama patirtis. Pabandykite interneto pagalba surasti dar vieną bendruomenę, kurioje irgi švenčiamos menstruacijos. Kokie jai priklausančių žmonių įsitikinimai ir tradicijos? Kaip požiūris į menstruacijas siejasi su kitais grupės įsitikinimais? Kuo šis požiūris išskirtinis?
- Filme matome, kaip Madeleine ir Anusha švenčia pergalę, kai Mičigane priimamas įstatymas dėl mėnesinių produktų papildomo mokesčio panaikinimo. Jos džiaugiasi pergale, bet žino, kad mūšis toli gražu nesibaigė, ir planuoja toliau kovoti dėl mokesčio panaikinimo kitose valstijose. Kokie yra dalykai, kuriems jauti pašaukimą? Kokius pokyčius ir progresą pasaulyje norėtum matyti? Jei sukurtum savo organizaciją ar judėjimą dėl tau svarbaus tikslo, kokia būtų tavo žinutė ir kaip ją skleistum? Koks būtų tavo galutinis tikslas?
- Žmonės, kuriems būna mėnesinės, gali save identifikuoti kaip moteris, vyrus, transseksualius, nebinarinės lyties tapatybės ar interseksualius asmenis. Kokie yra iššūkiai, su kuriais susiduria visi žmonės, patiriantys menstruacijas? Kokie iššūkiai gali būti unikalūs menstruojančiam žmogui, kuri(-s) nesitapatina su moterimi? Kaip gali atviras bendravimas menstruacijų metu padėti mums naikinti su lytimi susijusius stereotipus?

REKOMENDUOJAMŲ ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

INSTAGRAM'Ų PROFILIAI, KALBANTYS APIE REPRODUKcinę sveikatą:

- @lytiskumo_namai
- @zemiau_bambos
- @pasisnekam_lytiskumo_ugdymas
- @nepirmas kartas
- @akuseremarija
- @akvileginiota
- @ribologija_
- @savaimenesuprantama

FACEBOOK'Ų PROFILIAI, KALBANTYS APIE ŽMOGAUS TEISES:

- „Lietuvos žmogaus teisių centras“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Lygių galimybių plėtros centras“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Psichikos sveikatos perspektyvos“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Be etikečių“
(Kartu ir tinklalapis)

FACEBOOK'Ų PROFILIAI, KALBANTYS APIE REPRODUKcinę sveikatą:

- „Įvairovės ir edukacijos namai“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Akvilė Giniota – pokalbiai apie lytiškumą“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Ribologija“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Tetos“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Žemiau bambos“
(Kartu ir tinklalapis)
- „Ne pirmas kartas“
(Kartu ir tinklalapis)
- Grupė „Ne kopūstų vaikai“
- „Nepatogus kinas“
(Kartu ir tinklalapis)



REŽISIERĖ LINA LYTE PLIOPLYTĖ

Lina Lyte Plioplytė – JAV kurianti lietuvių režisierė, puikiai pažįstama po Lietuvoje didelio susidomėjimo sulaukusio jos režisūrinio debiuto „Amžinai stilingos“. Per pastaruosius 12 metų Lina režisavo ir filmavo daugybę dokumentinių, trumpametražių filmų, kelionių dienoraščių ir reklamų, už operatorės talentą ji yra pelniusi „Emmy“ apdovanojimą.



METODIKĄ RUOŠĖ RUSNĖ KIRTIKLYTĖ

Rusnė Kirtiklytė - medicinos gydytoja ir kognityvinės ir elgesio psichoterapijos konsultantė, jau penktus metus vedanti lytiškumo ugdymo užsiėmimus ir šia veikla prisidedanti prie mokslu grįsto lytiškumo ugdymo sklaidos Lietuvoje.

Filmą platina:



Edukacinio filmo partneriai:

