Iza Moczarna-Pasiek

Czerwony namiot

Ćwiczenia z krwawienia

WROCŁAW 2025

OPOWIEŚĆ SPOŁECZNOŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

A TALE OF THE RED TENT COMMUNITY

Dla mojej prababci Stefanii, moich babć Stasi i Gieni oraz mojej mamy Krystyny,
których Krew dała mi życie.
Dla mojej teściowej Krystyny, której Krew dała życie mojej córce.
Dla mojej córki Natashy, w której płynie moja Krew.

Dla moich sióstr Gogo i Adu, z którymi łączą mnie najbliższe więzy Krwi,
a których Krew dała życie moim siostrzenicom Kazi, Mariance i Elli Johannie.

Dla cioci Basi, która teraz już wie, czym jest Tajemnica Krwi.

Dla mamy Eli, której Krew dała życie mojej dziewczynie i Justynie, jej siostrze.
Dla mojej dziewczyny Pauliny, której Krew wciąż płynie we mnie i już nigdy nie przestanie.

Dla mojej przyjaciółki i kuratorki Zo za przepiękną przyjaźń i nieustanne wsparcie,
którym mnie obdarza na mojej drodze Krwi.
Dla przyjaciółek we Krwi: Eli oraz wszystkich Krwawniczek: Ewy, Julianny, Asi, Lindy, Soni, Marty,
Natalii i Natalii za wspaniałe siostrzeństwo Krwi.

Dla Natalii Miłuńskiej z wielką wdzięcznością za to, co od ponad 20 lat robi w przestrzeni Krwi.

Oraz dla wszystkich istot Krwawiących w nieustannym księżycowym cyklu życia, śmierci i odradzania.

For my great-grandmother Stefania; my grandmothers, Stasia and Gienia; and my mother, Krystyna,
whose Blood gave me life.
For my mother-in-law, Krystyna, whose Blood gave life to my daughter.
For my daughter, Natasha, in whom my Blood flows.

For my sisters, Gogo and Adu, with whom I share the closest bonds of Blood,
and whose Blood gave life to my nieces: Kazia, Marianka, and Ella Johanna.

For my Aunt Basia, who now knows what the Mysterium of Blood is.

For Mother Ela, whose Blood gave life to my beloved and her sister, Justyna.
For my beloved, Paulina, whose Blood still flows in me and will never stop.

For my wonderful friend and curator, Zo, for the beautiful friendship and constant support she offers me
on my path of Blood.
For my Blood-sisters: Ela and all the Krwawniczki – Ewa, Julianna, Asia, Linda, Sonia, Marta,
Natalia, and Natalia – for the powerful sisterhood of Blood.

For Natalia Miłuńska, with deep gratitude for what she has been doing in the realm of Blood for nearly 20 years.

And for all beings who Bleed in the everlasting lunar cycle of life, death, and rebirth.

Istnieje pewien rodzaj pustki odczuwanej przez kobiety i mężczyzn naszych czasów. Przeczuwają oni, że ich kobieca natura, niczym Persefona, poszła do diabła. Tam, gdzie istnieje taka pustka, taka luka lub ziejąca rana, uzdrowienia należy szukać we krwi z samej tej rany. To jedna z alchemicznych prawd, która mówi: „Żadna substancja nie powinna być tworzona inaczej niż w jej własnej krwi". (...) Dlatego kobiecej pustki nie da się uleczyć poprzez zjednoczenie z tym, co męskie, lecz poprzez wewnętrzną koniunkcję – integrację własnych części, przypomnienie sobie, a raczej ponowne złożenie ciała matki i córki.

Nor Hall, *The Moon and the Virgin*

There is a void felt these days by women – and men – who suspect that their feminine nature, like Persephone, has gone to hell. Wherever there is such void, such a gap or wound agape, healing must be sought in the blood of the wound itself. It is another of the alchemical truths that 'no solution should be made except in its own blood'. (...) So the female void cannot be cured by conjunction with the male, but rather by an internal conjunction, by an integration of its own parts, by remembering or a putting back together of the mother – daughter body.

Nor Hall, *The Moon and the Virgin*

CZERWONY NAMIOT – ĆWICZENIA Z KRWAWIENIA

Swoją pierwszą miesiączkę dostałam na wakacjach między piątą a szóstą klasą szkoły podstawowej. Byłam u mojej babci na wsi, w Błędowie, koło jedynej w Polsce pustyni. Pustyni Błędowskiej. Jeździłyśmy tam z siostrą co roku latem, co najmniej na miesiąc. Większość ludzi z Błędowa była jakoś z nami spokrewniona, ponieważ nasz prapra- i pradziadek stamtąd pochodzili, a moja babcia miała cztery siostry, które miały dzieci, a dzieci miały dzieci i tak dalej. Co roku więc ta banda dzieciaków, w większości moje kuzynostwo, bliższe lub dalsze, biegała po piaskach pustyni i kąpała się w rzece Przemszy. Tego lata bawiliśmy się sporo w Indian. Któregoś dnia podczas zabawy plemiennej koło rzeki poczułam, że chce mi się siku. Pobiegłam więc nad rzekę, przycupnęłam, ściągnęłam majtki i zobaczyłam, że są czerwone. Wiedziałam, co to jest okres i że któregoś dnia go dostanę. Nie zastanawiałam się nad tym nic a nic, więc kiedy przyszedł, byłam nie tyle zdziwiona, co zniesmaczona jego wyczuciem czasu. Pomyślałam sobie: „No nie, nie teraz, bawię się w najlepsze, a tu takie coś! Nie mam czasu się tym zajmować, muszę wracać do plemienia!" Pamiętałam, że ważnym było, aby sobie coś podłożyć, więc rozejrzawszy się dookoła, zerwałam jakieś trawy, trzcinę, ugniotłam to i włożyłam sobie do majtek. Oczywiście kiedy wstałam, nie mogłam zrobić ani kroku. Wyrzuciłam więc to wszystko, co włożyłam i pobiegłam się bawić. Dopiero wieczorem, kiedy przyszedł czas kąpieli, a kąpaliśmy się wszyscy w wielkiej balii na środku izby, bo w babcinej chacie nie było łazienki, przypomniałam sobie o czerwonych majtkach. Pokazałam je babci, a ona mnie ob-

jęła, przytuliła i zaopatrzyła w podpaskę. Pamiętam tę podpaskę jak dziś, bo była to wata w takiej siateczce skręconej na obu końcach (jak się miało później okazać wielki rarytas, ponieważ przez wiele kolejnych lat musiałam używać waty lub ligniny, bo podpaski były towarem ekskluzywnym). Nie pozwoliłam jednak babci zabrać i wyprać moich majtek. Chciałam je zostawić. Kiedy przyjechała moja mama, pokazałam jej te majtki jako dowód w sprawie, mówiąc jej, że dostałam okres. Ona mnie przytuliła i zaczęła rozmawiać ze mną bardzo intymnie, co mnie z kolei mocno speszyło, bo nigdy nie byłyśmy tak blisko. Co ciekawe jej też nie pozwoliłam wyprać tych majtek i zabrałam je ze sobą z wakacji do domu. Trzymałam je, nie mam zupełnie pojęcia dlaczego, i dopiero wiele miesięcy później je wyprałam.

Przez większość mojego życia okres przychodził i odchodził. Nie byłam świadoma, dlaczego tak jest, nie wiedziałam nic o swojej cykliczności. Czasem mnie zaskakiwał, ale ponieważ nie był specjalnie uciążliwy, nie zajmowałam się nim w ogóle. Dopiero kiedy skończyłam 40 lat, odkryłam fenomen cykliczności. Poczułam jakby świat został mi objaśniony od początku. To ten moment epifanii, którego – jeśli mamy szczęście – zdarza nam się doświadczyć kilka razy w życiu. Odkryłam nowy alfabet, którym spisuje swoją opowieść moje własne ciało. To było przedziwne a jednocześnie fascynujące. Wiedziałam, że chcę być bardzo pilną uczennicą w tej nowej szkole i uczyć się tego alfabetu starannie, chociaż otaczający mnie świat absolutnie mi w tym nie pomagał. Poznając i praktykując cykliczność, odkrywałam siebie na nowo. Odkrywałam swoje potrzeby, wymagania, swoje granice i ograniczenia. Dowiedziałam się o swoich przypływach i odpływach. O tym, co dla mnie ważne i kiedy. Przeorganizowałam swoje życie na tyle, aby miesiączka, szczególnie jej pierwsze dwa dni, była dla mnie czasem bardzo osobistym. Najchętniej spędzałam go w samotności i w niewielkim ruchu. Dużo spałam. Dużo śniłam. W odpowiedzi miesiączka podarowała mi zasoby, których się nie spodziewałam. Jasne, klarowne odpowiedzi na pytania nurtujące mnie od jakiegoś czasu, wglądy dotyczące różnych życiowych sytuacji, prorocze sny, rozwiązania problemów i zagadek, których nie mogłam ruszyć wcześniej. I ten niewiarygodny stan unoszenia się w powietrzu, rodzaj naturalnego haju. Jak się okazało pochodzi on z endorfin towarzyszących bólowi menstruacyjnemu i – jak dowiedziałam się później – ma już swoją fachową nazwę. To „menstrual tripping". Było to niewiarygodne.

Z czasem potrafiłam się tak ze swoją miesiączką dogadywać, że mogłam ją przyspieszyć lub opóźnić. Pamiętam, jak wyjeżdżałam na miesięczną rezydencję artystyczną na Saharę i zależało mi, aby nie mieć tam miesiączki. Dwa dni przed wyjazdem skończyłam jedną, a kolejną dostałam dzień po przyjeździe. Kiedy pracowałam artystycznie w temacie Krwi, mój okres potrafił się przesunąć w jedną lub drugą stronę, aby wypaść dokładnie w czasie prowadzonego przeze mnie spotkania miesiączkowego.

Bliższa relacja z menstruacją wzbudziła u mnie również przypływ uczuć patriotycznych po bardzo długim czasie, w którym słowo „patriotyzm" było dla mnie puste jak dzban. Kiedy po raz pierwszy użyłam kubeczka menstruacyjnego i trzymałam go z własną Krwią w ręku, nie mogłam się nadziwić, jaka ona jest piękna – jaki ma głęboko czerwony kolor i mieni się różnymi jego odcieniami, jaka jest delikatna,

ciepła i miękka. Stałam nad umywalką i pozwalałam, aby aksamitność mojej Krwi menstruacyjnej powoli przesączała mi się przez palce i czerwienią spływała na biel umywalki. Patrzyłam na ten dwukolorowy kolaż i pomyślałam… Polska. To było moje pierwsze patriotyczne przeżycie od czasu głębokiego dzieciństwa, kiedy miewałam dreszcze na dźwięk hymnu narodowego. Nie potrafię już inaczej spoglądać na flagę narodową niż przez pryzmat Krwi kobiecej. Czerwień na fladze symbolizuje poświęcenie, waleczność i krew bohaterów oddających swoje życie „za wolność Waszą i Naszą". Dla mnie to również Krew kobiet, które tych bohaterów urodziły (gdyby nie Krew menstruacyjna, nie urodziłyby ich wcale), wychowały (często oddając przysłowiową krwawicę) i opłakiwały łzami (krwawymi jak mniemam), kiedy ci ginęli i oddawali swoje życie w rozgrywkach politycznych.

Krew menstruacyjna nauczyła mnie akceptować przemijanie. Tak wyszydzana i tabuizowana przez patriarchat nie jest ani brudna, ani śmierdząca, ani pełna toksyn, z których organizm powinien się oczyścić. Jest pełna wszystkiego, co najlepsze, a co oddaje ciało biologicznie kobiece, kiedy nie zdecydowało się powołać nowego życia. Zmiana myślenia o tym, z czym się żegnam co miesiąc nie pozwoliła mi już więcej wyrzucać Krwi do toalety. Jednocześnie fenomen cykliczności, a dzięki niemu pewność, że po śmierci zawsze przyjdzie odrodzenie, pokazał mi jasno, jak ważna jest nauka odpuszczania i żegnania się z tym, z czym przyszedł już czas się pożegnać.

„Miesiączka to wielka nieobecna kultury" powiedziała kiedyś Natalia Miłuńska, prekursorka zmiany myślenia o miesiączce w Polsce. Wychodząc z przestrzeni tabu w tym, co kultura bardzo szeroko nazywa kobiecością, czułam, że przyjdzie moment, kiedy będę chciała pracować w tym obszarze. Nadszedł kiedy poczułam, że niewiele już przede mną lat cykliczności zaznaczonej czerwienią i kiedy moja córka, po bardzo radosnym przywitaniu swojej miesiączki, wyszła z otwartością do świata, a on bardzo jasno jej pokazał że, nie ma w nim miejsca na taką radość... Ogromnie mnie to wtedy zasmuciło.

Projekt *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* wziął swoją nazwę od znanego od wieków konceptu czerwonego namiotu, zwanego czasem namiotem księżycowym, który był wyizolowaną przestrzenią wyłącznie kobiecą, gdzie kobiety przeżywały wspólnie miesiączkę. W rdzennych kulturach rozmaitych zakątków świata praktyki czerwonego namiotu były różne. Czasem były związane z tańcem i ruchem, czasem bardziej statyczne, często mistyczne i duchowe. W związku z synchronią księżycową kobiety danej wspólnoty miały okres w tym samym czasie, mogły więc celebrować go wspólnie. Często wierzono, że miesiączka jest czasem szczególnym, gdy kobiety mają możliwość przechodzenia między światami. Stara indiańska mądrość mówi, że w czasie miesiączki przez łono kobiety przepływa cały wszechświat. Dzięki możliwości kontaktu ze światem Ducha kobiety szukały rozwiązań nie tylko dla swoich problemów, ale także, a często przede wszystkim, dla problemów całej społeczności. Moc płynąca z miesiączki okazywała się źródłem dużej społecznej siły.

Przygotowując *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia*, chciałam stworzyć bezpieczną przestrzeń dla opowieści menstruacyjnych, jakiekolwiek by one nie były. Wszystkie wybrzmiały i zostały przyjęte. Były te śmieszne i straszne, bolesne i lekkie, były smutne i wesołe. Niektóre wypowiedziane po raz pierwszy w życiu,

trochę zawstydzonym głosem. Niektóre opowiedziane tylko mnie, po spotkaniu, bo tak było bardziej komfortowo. Niektóre wciąż przemilczane, ale spotkane w zaciszu swojego wnętrza. Może kiedyś w przyszłości wybrzmią głośniej. Podczas tych opowieści, energią staropolskiego pierzaka, zamiast darcia faktycznego pierza powstawały obiekty – artefakty menstruacyjne, które symbolizowały w formie wizualnej indywidualne doświadczenie miesiączki. Te indywidualne opowieści były potem zszywane razem, jedna obok drugiej, a większe fragmenty z kolei przyszywane do kolejnych i kolejnych i kolejnych… Tak powstała wielka kolektywna opowieść menstruacyjna w formie patchworku miesiączkowego tworzącego instalację *Czerwonego Namiotu*. Wybrzmiewa ona głosami ponad 200 osób.

Około roku zajęła mi praca koncepcyjna nad projektem. Dużo czytałam, głównie w języku angielskim, ponieważ po polsku literatura dotycząca miesiączki jako doświadczenia ujętego szerzej niż tylko fizjologicznie praktycznie nie istnieje. Rozmawiałam z osobami znającymi i nieznającymi doświadczenie miesiączki, a i z takimi, które bardzo chciałyby poznać, ale nie jest i nie będzie im dane (np. transkobiety). Zadziwiło mnie to, jak wiele z bliskich mi przyjaciółek i koleżanek zupełnie nie wyrażało ochoty zamiany nawet kilku zdań na ten temat. „Po co o tym rozmawiać? Krwawię, no i co? Przecież to bezsens się tym zajmować. Są zdecydowanie ważniejsze sprawy, którymi należałoby się zająć! Miesiączka? A o czym ty chcesz rozmawiać? To dla mnie za intymne, żeby w ogóle się tym z kimkolwiek dzielić. Naprawdę? Interesuje cię miesiączka? Nie ma naprawdę innych lepszych tematów? Daj spokój, a o czym tu gadać? Okres? Powiem ci tylko tyle, że nie mogę się już doczekać, kiedy to okropieństwo się skończy. Nie mam ochoty wyczyniać jakiś ceregieli wokół tego tematu. Krew to krew. Kropka". To tylko część tego, co usłyszałam w odpowiedzi na chęć rozmowy o miesiączce od wielu znanych mi kobiet. Kiedy zdecydowałam się, że forma, w jakiej chciałabym przeprowadzić *Ćwiczenia z Krwawienia* to spotkania artywistyczne, przyszła pandemia i żadne spotkania nie były możliwe. Zostałam uciszona. Tym razem przez system. Było to dla mnie ogromnie symptomatyczne.

Praca nad całym projektem trwała kilka lat. Podczas tego czasu działy się rzeczy magiczne. Osobiste rozmowy z miesiączką pozwoliły mi poznać swoje ciało lepiej niż kiedykolwiek wcześniej, zdobyłam olbrzymią wiedzę na temat cykliczności kobiecego ciała, wysłuchałam setek opowieści menstruacyjnych, doświadczyłam pięknego siostrzeństwa, przeżyłam swoją ostatnią miesiączkę i weszłam w transformację menopauzalną. Współzałożyłam pierwszy w Polsce festiwal menstruacyjny *Krwawnik*. Poczułam siłę kolektywnego działania, która ma moc zmiany. Byłam świadkinią niezwykłego przepływu energii wśród osób zebranych wokół *Czerwonego Namiotu* i przypływu kobiecych miesiączek, które nie powinny były przyjść bo „przecież mam spiralę…, nie miałam już od 100 dni – myślałam, że to już koniec…, przecież dopiero za tydzień mam dostać…, ojej, czekałam na nią… spóźniła się 10 dni… i właśnie teraz podczas spotkania dostałam…"

Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia to, na ten moment, wielki Namiot zbudowany w technice asamblażu z tkaniny o wymiarach 4 × 23 metrów oraz ponad 100 opowieści Krwi, tych zasłyszanych w trakcie budowania *Czerwonego Namiotu* i tych, które zostały indywidualnie spisane, aby Namiotowi podarować. *Czerwony Namiot* to również wywiady z osobami, dla których miesiączka to ważny temat oraz teksty osób, które chciały podarować swoje odczucia, refleksje i obserwacje dotyczące tego, czym doświadczenie menstruacji jest dla nas, kultury i świata, w którym żyjemy. *Czerwony Namiot* to również olbrzymia praca i energia wielu osób, które z sympatii, a czasem miłości, podarowały mu swój czas, serce i Krew.

Wierzę w olbrzymią moc i siłę płynącą z uznania cykliczności i akceptacji miesiączki. Wierzę, że ten akt ma potencjał rewolucyjny. I wierzę w to, że system też o tym wie, dlatego tak bardzo pielęgnuje niewiedzę, niechęć i awersję do kobiecych ciał. Właściwie on już nie musi. Będąc córkami i strażniczkami patriarchatu, same to sobie robimy.

Doświadczenie miesiączki łączy każde biologicznie kobiece ciało, niezależnie od tego, czy menstruuje w Warszawie, Nowym Jorku, Kairze, Tromsø czy w tej chwili nie menstruuje wcale. Drobne czerwone nitki wypływające z waginalnych źródeł łączą się w strumyki i potoki, a te w rzeczki, potem w rzeki, które wpadają do mórz łączących swe wody w oceany. To wielka sieć powiązań, która oplata całą kulę ziemską w cyklicznym rytmie Księżyca. Potężna to energia i moc. Czy kiedykolwiek zdecydujemy się z niej skorzystać?

Kiedyś Agnieszka Szpila powiedziała mi: „Słuchaj, marzy mi się, że wszystkie mamy okres w tym samym momencie, wyobrażasz sobie? Taka totalna fala krwi menstruacyjnej płynie przez świat! Powódź biblijna – tsunami menstruacyjne, fenomenalne, nie?" Tak. Absolutnie fenomenalne!

RED TENT – EXERCISES IN BLEEDING

I got my first period on holiday between 5th and 6th grade of primary school. It was summer and I was at my grandmother's place in the countryside, in Błędów, near the only desert in Poland. The Bledowska Desert. My sister and I used to go there every year, at least for a month, during the summer. Most of the people from Błędów were somehow related to us because our great-great-grandfather and great grandfather came from there and my grandmother had 4 sisters and they had children and the children had children and so on. So every year the bunch of kids, most of whom were my cousins, closer or more distantly related, would play in the desert sands and bathe in the Przemsza River.

That summer we played Indians a lot. One day during a tribal game near the river, I felt that I wanted to pee. So I ran to the river, squatted down, pulled down my panties and saw that they were red. I knew what a period was and that one day

I would get one. I didn't think a single thought about it so when it came I was not so much surprised as disgusted by its timing. I thought to myself: no, not now, I'm having the best time and this happens! I don't have time to deal with this now, I have to get back to the tribe! Somehow I remembered that it was important to pad myself so, looking around, I picked some grass and reeds, kneaded them and put them in my knickers. Of course, when I got up I couldn't take a step with what I had between my legs. So I threw away everything I had put in there and ran to play. It was only in the evening when it was bathtime, and we all bathed in a big tub in the middle of the room because there was no bathroom in granny's cottage, that I remembered the red panties. I showed them to my grandmother and my grandmother embraced me, hugged me and provided me with a sanitary pad. I remember this pad like I do now because it was a wad of cotton wool with a kind of net twisted at both ends (as it was to turn out later, a great rarity because for many years to come I had to use pure cotton wool or lignin because pads were an exclusive commodity). However, I did not allow my grandmother to take and wash my panties. I wanted to keep them. When my mother arrived I showed her these panties as evidence, telling her that I had got my period. She hugged me and started talking to me very intimately, which in turn made me very nervous because we had never been that close. Remarkably I didn't let her wash those panties either and I took them home with me from the holiday. I kept them. I have absolutely no idea why. It wasn't until many months later that I finally washed them.

For most of my life my period came and went. I was unaware of why it was like that, I knew nothing about its cyclical nature. Sometimes it surprised me, but because it wasn't particularly bothersome I didn't deal with it at all. It was only when I turned 40 that I discovered the phenomenon of cyclicity. I felt as if the world had been explained to me from the very beginning. It's that moment of epiphany which, if we're lucky, we happen to experience a handful of times in our lives. I discovered a new alphabet being used by my own body to write down its story. It was bizarre and fascinating at the same time. I knew that I wanted to be a very attentive student in this new school and to learn this alphabet carefully, even though the world I lived in did not help me at all. By learning and practising cyclicity I started to rediscover myself. I discovered my needs, my demands, my boundaries and my limitations. I learned about my tides. About what was important to me and when. I reorganised my life so that menstruation, especially its first two days, was a very personal time just for myself, which I was happiest spending in solitude and with little movement. I slept a lot. I dreamed a lot. In response, my period gave me resources I had not expected. Clear, lucid answers to questions that had been bothering me for some time, insights into various life situations, prophetic dreams, solutions to problems and puzzles I couldn't move before. And this incredible state of floating, a kind of natu ral high which, as it turned out, came from the endorphins that accompany menstrual pain and which, as I found out later, already has its own professional name. It's called 'Menstrual Tripping' It was unbelievable.

Over time, I was able to get along with my period in such a way that I could speed it up or delay it. I remember leaving for a month-long artistic residency in the Sahara

and I was anxious not to have my period there. Two days before I left I finished one and got another one the day after I arrived back home. As I was working artistically in the theme of Blood my period could shift one way or the other to come exactly on the day when I was leading a menstrual get-together. Menstruation also sparked a surge of patriotic feelings in me after a very long time when the word patriotism was as empty as the desert to me. When I used a menstrual cup for the first time and had it in my hand with my own Blood, I couldn't marvel at how beautiful it was – what a deep red colour and shimmering with its various shades, how delicate, how warm and soft. I stood over my washbasin and let the velvetines of my Menstrual Blood slowly seep through my fingers and let its redness flow onto the white of the washbasin. When it flowed all over I looked at this two-coloured collage and thought... Poland. This was my first patriotic feeling since deep childhood, when I used to have shivers at the sound of the national anthem. I can no longer look at the national flag any other way than through the prism of Women's Blood. The red on the flag symbolises the sacrifice, bravery and blood of heroes giving their lives „for Your freedom and Ours'. For me, it is also the Blood of the women who gave birth to these heroes (if it were not for the menstruation, they would not have given birth at all), brought them up (pouring their Blood, sweat, and tears) and mourned with tears (bloody, I assume) when they died and sacrificed their lives in political games.

Menstrual Blood taught me to accept impermanence. So scorned and tabooed by the patriarchy, it is neither dirty, nor smelly, nor full of toxins from which the body should cleanse itself. It is full of all the best that a biologically female body gives up when it does not decide to bring forth a new life. Changing my thinking about what I say goodbye to every month prevented me from flushing my Blood down the toilet any more. At the same time, the phenomenon of cyclicality and, through it, the certainty that after death there always came rebirth showed me clearly how important it was to learn to let go and say goodbye to what it was already time to say goodbye to.

'Menstruation is a great absentee of the culture', Natalia Miłuńska, a pioneer of refocused thinking on menstruation in Poland, once said. Coming from a taboo space in what the culture very broadly called femininity, I felt that the moment would come when I would want to work in the area. It came when I felt that there were only a few years ahead of me when cyclicity would be marked in red and when my daughter, after very joyfully welcoming her period, entered the world with openness and the world made it very clear to her where that joy belonged. It saddened me immensely at the time.

The project *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* takes its name from the centuries-old concept of red tent, sometimes called the moon lodge, which was an isolated women-only space where women experienced their menstruation together. In indigenous cultures of various corners of the world, red tent practices varied. Sometimes they were associated with dance and movement, sometimes more static, but often mystical and spiritual. Due to the lunar synchronicity, the women of a community had their period at the same time so they could celebrate the time

together. It was often believed that menstruation was a special time where women had the ability to pass between worlds. An old Indian wisdom says that during menstruation, the entire universe flows through a woman's womb. By being able to contact the Spirit, women sought solutions not only to their own problems, but also, often more importantly, to the problems of the whole community. The power flowing from menstruation proved to be a source of great social strength.

In preparing *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia*, I was keen to create a safe space for menstrual stories to surface, whatever they might be. They were all welcome. There were funny and scary ones, there were painful and light ones, there were sad and happy ones. Some spoke in a slightly embarrassed voice for the first time in their life. Some told only to me, secretly, because it was more comfortable that way. Some were still silent, but met in the privacy of one's inner self. Perhaps one day in the future they will resonate louder. During these storytelling sessions, the energy of the traditional 'pierzak' (feather plucking) was used to create objects. Instead of plucking actual feathers – menstrual artefacts that symbolised individual experience of menstruation were created. These individual stories/objects were then stitched together, one to the next, these in turn to the next and the next and the next until a great collective menstrual story was created in the form of a menstrual patchwork forming the *Czerwony Namiot* (*Red Tent*) installation. It resonates with the voices of over 200 people.

It took me about a year to work conceptually on the project. I did a lot of reading, mainly in English. In Polish there is hardly any literature on menstruation as an experience understood more broadly than just physiologically. I talked to people both familiar and unfamiliar with the experience of menstruation, and also to those who would very much like to know the sensation and are not and will not be given the opportunity to do so (e.g. trans women). It amazed me how many of my close female friends and colleagues were completely unwilling to even exchange a few sentences with me on the subject. 'Why talk about it? I bleed and so what? After all, it's pointless to dwell on it. There are far more important things to deal with! My period? What do you want to talk about? It's too intimate for me to share it with anyone. Really? Are you interested in menstruation? Are there really no other more interesting topics? Come on, what is there to talk about? My period? I'll just tell you that I can't wait for this horror to end. I don't feel like making a fuss about it. Blood is blood. Full stop.' This is just part of what I have heard in response to wanting to talk about menstruation from many women I know. The moment I decided that the form in which I wanted to conduct the *Ćwiczenia z Krwawienia* (Exercises in Bleeding) was the form of artivist meetings, the pandemic came and no meetings were possible. I was silenced. This was hugely symptomatic for me.

The work on the entire project took several years. During that time, magical things happened. Personal conversations with my menstruation allowed me to get to know my body better than ever before. I gained vast knowledge about the cyclical nature of the female body, listened to hundreds of menstrual stories, experienced beautiful sisterhood, had my last period, and entered the transformative phase of menopause. I co-founded *Krwawnik*, the first menstrual festival in Poland. I felt

the power of collective action—powerful enough to create real change. I witnessed the extraordinary flow of energy among those gathered around the *Red Tent*, and a surprising wave of menstrual bleeding that appeared despite expectations: „But I have an IUD... I haven't had a period in 100 days—I thought it was over… I wasn't supposed to get it until next week… Oh wow, I was waiting for it… it was 10 days late… and now, during this gathering, it just came…"

Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia (*The Red Tent – Exercises in Bleeding*) is, for now, a large Tent built using textile assemblage techniques, measuring 4 by 23 meters, and housing over 100 Blood stories—some heard during the creation of the Tent, and others written and gifted to it.

The *Red Tent* is also a collection of interviews with people for whom menstruation is a meaningful topic, and texts from those who wanted to share their feelings, reflections, and observations on what the menstrual experience means—to us, to culture, and to the world we live in. The *Red Tent* is also the result of immense work and energy from many people who, out of affection—and sometimes love—offered their time, heart, and Blood.

I believe in the immense power and strength that comes from recognising the cyclical nature and acceptance of menstruation. I believe that this act has revolutionary potential. And I believe that the system knows this too, which is why it nurtures so much ignorance, resentment and aversion to women's bodies. Actually it doesn't need to anymore. Being the daughters and guardians of the patriarchy, we do it to ourselves.

The experience of menstruation connects every biologically female body whether they menstruate in Warsaw, New York, Cairo, Tromsø or not menstruating at all at the moment. The tiny red threads flowing out of the vaginal springs merge into streams and brooks and these into rivers that flow into seas that pool their waters into oceans. It is a great network of connections that wraps the entire globe in the cyclical rhythm of the moon. Mighty is this energy and power. Will we ever decide to use it?

Once Agnieszka Szpila said to me: listen, I dream that we all have our period at the same moment, can you imagine? Such a total wave of menstrual blood flowing through the world! Such a biblical flood – a menstrual tsunami, phenomenal, isn't it? Yes. It is. Absolutely phenomenal!

Iza Moczarna-Pasiek

Miesiączka zawsze będzie mi się kojarzyła z piosenką Edyty Górniak *Jestem Kobietą*. Kiedy dostałam pierwszą miesiączkę, ta piosenka często leciała w radiu. Pamiętam, że zupełnie inaczej słuchałam jej przed i po tym doświadczeniu. Kiedy dostałam pierwszy okres, to jakbym zrozumiała, o co w „tym wszystkim" chodzi. To było jak jakieś dziwne wtajemniczenie. Nawet do końca nie wiem, o czym ta piosenka jest i praktycznie nie pamiętam jej tekstu. To, co pamiętam to fakt, że kiedy słyszałam ją w tamtym czasie, myślałam sobie „O! To jest o mnie! Ona śpiewa o mnie!" Czułam się taka dumna. Tak, chyba dumna.

I will always associate menstruation with Edyta Górniak's song *Jestem Kobietą* (*I am a woman*). When I got my first period this song was often played on the radio. I remember listening to it completely differently before and after the experience. When I got my first period it was like I understood what 'it all' was about. It was like some kind of strange initiation. I don't even really know what the song is about and I practically don't remember the lyrics. What I do remember is that when I heard it at the time I thought to myself „Oh! This is about me! She's singing about me!". I somehow felt so proud. Yeah, proud, I guess.

Moja mama „wpadła" i urodziła mnie, będąc jeszcze nastolatką. Wychowywała mnie babcia. To znaczy mieszkałyśmy we trzy, ale to babcia rządziła domem. Nie mogła się pogodzić z tym, że ciąża zniszczyła życie mojej mamie i że wszystkie plany i ambicje, które w niej pokładała spełzły na niczym. Bardzo czuło się w moim domu, że ciąża to totalna katastrofa. Miesiączka była oczywiście związana z możliwością zajścia w ciążę i kiedy tylko dostałam swój pierwszy okres, babcia stała nade mną jak policjantka kryminalna. Przy pierwszej miesiączce wytłumaczyła mi, jak wielkim jest ona niebezpieczeństwem i jak ważne jest, abym nie pozwalała chłopakom się dotykać. Musiałam jej raportować co miesiąc, czy miałam miesiączkę czy nie. Dosyć szybko zabrała mnie do ginekologa na pierwszą wizytę, co moim zdaniem zupełnie nie było wtedy konieczne. Wstydziłam się bardzo. To wszystko było okropne, podejrzane i jakoś straszne. Kiedy wyszłam za mąż, chcieliśmy mieć z mężem dziecko i zaszłam w ciążę. Byłam jednak tak przerażona tym faktem, bo w mojej świadomości ciąża była czymś przeklętym, że poroniłam. Bardzo chcemy mieć dziecko, ale nie wiem jak to będzie. Boję się…

My mother was up the duff and gave birth to me when she was still a teenager. I was raised by my grandmother. I mean, there were three of us living together, but it was my grandmother who was in charge of the house. She couldn't accept that the pregnancy had so ruined my mother's life and that all the plans and ambitions my grandmother had placed in her had come to nothing. It was very much felt in my house, you know, that pregnancy means a total disaster. The period was of course linked to the possibility of pregnancy and as soon as I got my first period my grandmother stood over me like a criminal cop. On my first period she explained to me how much of a danger it was and how important it was for me not to let the boys touch me. I had to report to her every month whether I had my period or not. She took me to the gynaecologist for my first appointment quite quickly, which, in my opinion, was completely unnecessary at that moment. I was very ashamed. It was all quite awful, suspicious, and somehow scary. Years later, when I married my husband, I wanted to have a child and I got pregnant. However, I was so terrified of that because in my mind pregnancy was something cursed that I miscarried. It was difficult to medically explain this miscarriage. We really want to have a baby, but I don't know what it will be like. I'm scared…

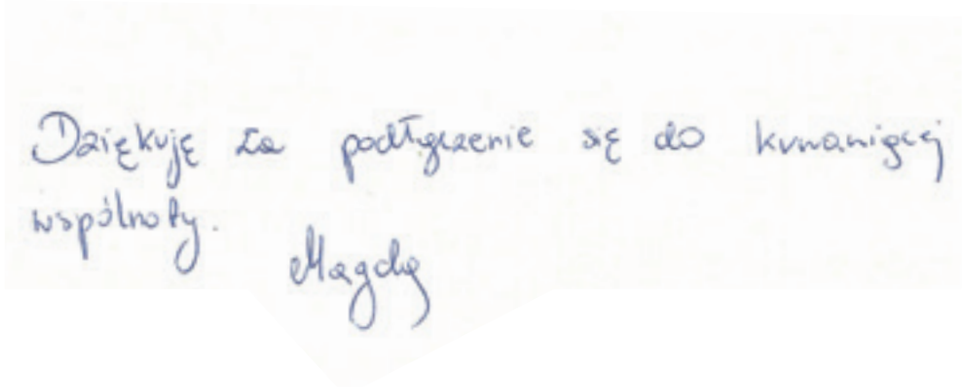
Czas, kiedy mam okres jest dla mnie bardzo istotny. To moment, kiedy potrzebuję się wycofać i pójść do „jaskini", w spójności z Krwią i z tym, co się wtedy dzieje. A mam poczucie, że dzieje się bardzo wiele. To oczywiście zależy od tego, jak wyglądał miesiąc, który to krwawienie poprzedza. Czasami bardziej czuję aspekt oczyszczenia, a czasem to jest bardziej mistyczne doświadczenie. Dużo różnych, cennych informacji do mnie wtedy przychodzi. Mam takie wrażenie, że zyskuję dostęp do czegoś, co jest zupełnie niedostępne w innych częściach cyklu. Jestem wtedy w tym i rozmaicie to się zadziewa. Niemniej ja wycofuję się wówczas z życia publicznego i jestem „do siebie". Moi domownicy to szanują i wiedzą, że jest ten moment, kiedy krwawię i nie jestem tak otwarta i spełniająca prośby. To oczywiście też musiałam sobie „wziąć" i nauczyć ich tego, że tak będzie. Lubię mieć żywy kontakt z moją Krwią. To jest istotny aspekt dla mnie. To nie tak, że wezmę podpaskę z Krwią, zawinę i wyrzucę do kosza, że to jest jakieś takie zamazane, za ścianą tylko – dotykam i patrzę. Oglądam i potrafię rozpoznać różne rzeczy. Patrzę na Krew, która wypływa z mojego łona i widzę, co tam jest, jakie niesie informacje, o czym ona mi mówi. Mogę nawet powiedzieć, że to rodzaj rozmowy, między mną tutaj, po tej stronie a mną wewnętrzną. Bardzo to lubię.

This time when I have my period is very important for me. It's the kind of a time when I need to step back and go into the 'cave' in such coherence with this Blood and with what happens to me at that time. And I have the feeling that a great deal happens. It depends, of course, on what the month that precedes that Bleed was like. Sometimes it's more that I feel this aspect of purification and sometimes it's more of a mystical experience. A lot of different, valuable information comes to me then. I have this feeling that I have access to something that I don't have any access to in other parts of the cycle. I'm in it then, and different things happen. Nevertheless, I withdraw from public and social life and I keep 'to myself'. My family respects

this and knows that there is a moment when I bleed and then I'm not so open and fulfilling. This, of course, I've also had to 'take' and teach my family that this is how it is when I have my period. I like to have live contact with my Blood. This is a real aspect for me. It's not like I'm going to take the used pad, wrap it up, and throw it in the bin. It is not that it's kind of blurry, behind some wall. It's very real. I touch it and look at my Blood. I look, I watch, and I can recognise things. I look at the Blood that flows out of my womb and I can see what's there, what information it carries, what it tells me about. It's a kind of, I might even say, conversation, between me here on this side and me internally. I like that very much.

Nie mogłabym po prostu wywalić swojej Krwi. Przecież to jest wspaniała substancja! To jest Życie! Nigdy nie wywalam swojej Krwi. Zawsze jej do czegoś używam. Stosuję na przykład jako nawóz. Podlewam nią kwiaty. Albo po prostu oddaję ją do Ziemi. Używam podpasek wielorazowych i potem je namaczam, a Krew przechodzi do wody i taką wodą z Krwią podlewam kwiaty albo oddaję po prostu Ziemi. I wiem, że Ziemia bardzo to lubi, zresztą widzę po moich kwiatach w domu jak nieprawdopodobnie rosną! Krew menstruacyjna jest absolutnie wspaniałą odżywką!

I couldn't just dump my Blood. After all, it is a wonderful substance! It is Life! I never throw away my Blood. I always use it for something. I use it as a fertiliser, for example. I water my flowers with it. Or I simply return it to the Earth. I use reusable sanitary towels and then I soak them and the Blood goes into the water and I water the flowers with the Blood or I just give it to the Earth. And I can see that the Earth likes it very much. I can see from my flowers at home how unbelievably they grow! Menstrual Blood is an absolutely wonderful nutrient!


Dziękuję za podtrzymanie się do kwantującej wspólnoty.
Magda

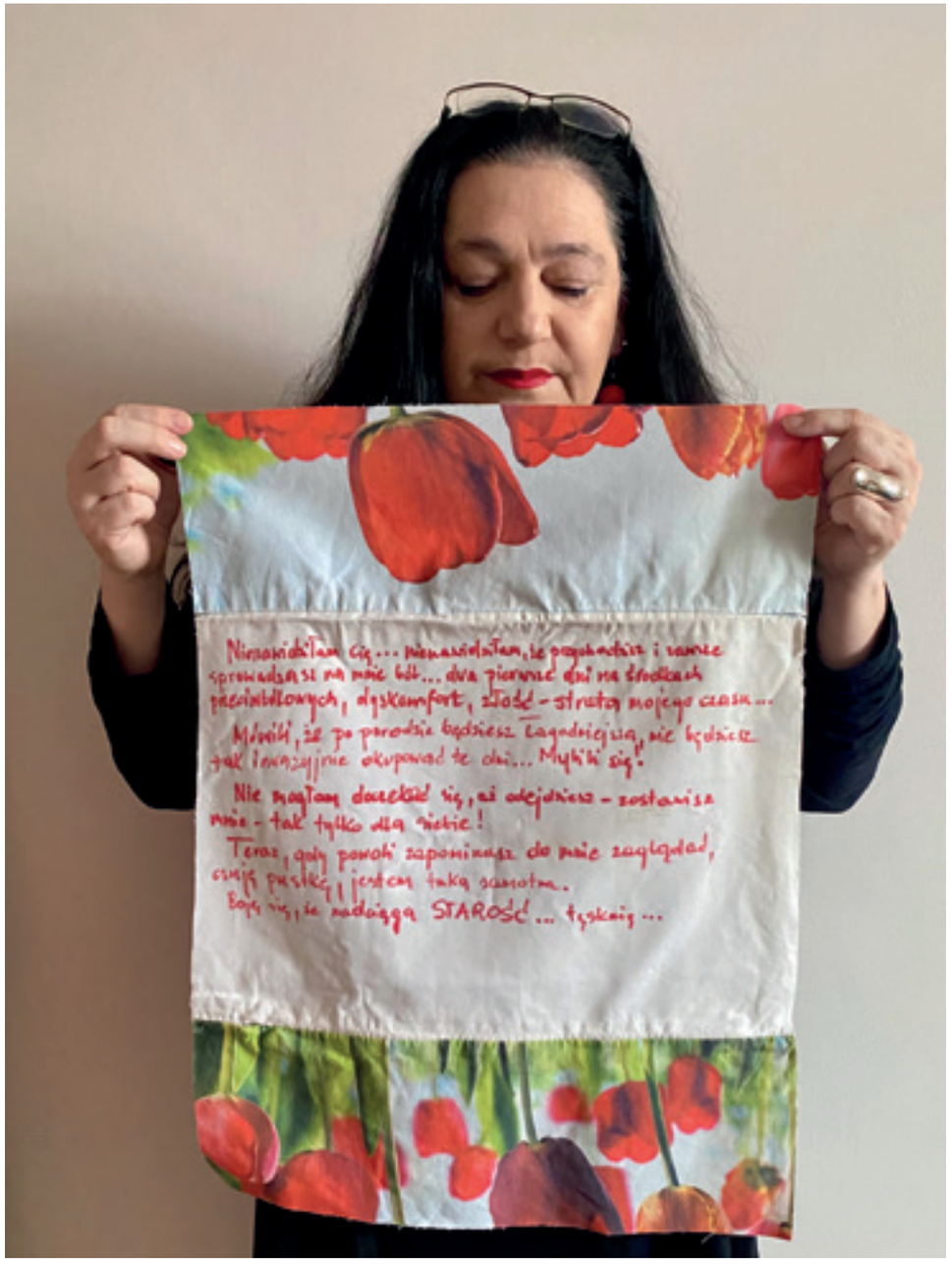
1. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Zrobiłam kiedyś ilustrację *Dziękuję za Krew*. Grafikę. Wygląda tak, że widać otwarte nogi kobiece, wulwę, a z niej wypływa czerwona rzeka, która od ujścia z wulwy przybiera na sile i jest coraz większa. Nad tym widnieje napis „Dziękuję za Krew". Nogi kobiece, wulwa i napis są czarne, a krew, wiadomo, czerwona. Podzieliłam się tą grafiką na Facebooku, a potem miałam naprawdę dość mocny proces z tym związany. Po pierwsze uświadomiłam sobie już post factum, że nie wrzucam jej w żadnej „bezpiecznej" grupie kobiecej, nie dzielę się nią w kręgu zaufanych osób, ale na publicznym, ogólnodostępnym profilu na Facebooku, na którym są też znajomi z dalekiej przeszłości… i jeden z nich skomentował ten rysunek, pisząc coś w stylu „Japier@#$e". Niby nic wielkiego, ale uruchomiło to we mnie falę strachu przed hejtem, strachu przed byciem napiętnowaną, poczułam przez kilka dni ciężar tabu. Obgryzłam wszystkie paznokcie i już zaczynałam zajadać strach, kiedy zorientowałam się, co się dzieje. Że to jest we mnie – ten strach przed spaleniem i wykluczeniem ze społeczności. Choć czasy się zmieniły. I poszła mi fala wymyślania dialogów z tym znajomym, ale też zobaczyłam go jako pewnego archetypowego, patriarchalnego mężczyznę, którego na głębokim poziomie się lękam, bo „oczekuje ode mnie" wytłumaczenia tego, co robię (z kobietami na kręgach), co rysuję i dlaczego. Czuję, że to dość osobiste, co tutaj mówię…

I once did a *Thanks for the Blood* illustration. It's more like a graphic. It looks like this: you can see a woman's legs open, a vulva, and from it flows a red river, which becomes bigger and bigger starting from the mouth of the vulva. Above there is an inscription 'Thanks for the Blood'. The woman's legs, the vulva, and the inscription are black and the blood, of course, is red. I shared this graphic on Facebook and then I had a really quite powerful process. First of all, I realised post facto that I did not upload it on any 'safe' women's group, I wasn't sharing it in a circle of trusted people, but on a public, publicly accessible Facebook profile with friends from the distant past...and one of them commented on the drawing, writing something like 'Fuuuc@#$k'. Seemingly no big deal, but it set off a wave of fear of hate in me, fear of being stigmatised. I felt the weight of the taboo for a few days. I bit all my nails and was already starting to stress-eat when I realised what was happening. That it was in me, this fear of being burnt and excluded from the community. Though times have changed. And I went on making up dialogues with the friend, but I also saw him as a certain archetypal, patriarchal male that I fear on a deep level because he 'expects me' to explain what I do (with women in circles), what I draw, and why. I feel it's quite personal what I'm saying here…

Nie wiedziałam, że jest coś takiego jak miesiączka. Nikt mi o tym nie powiedział, a nie było wtedy takich rzeczy jak internet. Zresztą to w ogóle były inne czasy. Miałam chyba 11 czy 12 lat i byłam w szkole. Było ciepło i na przerwie wyszliśmy na zewnątrz, chłopaki huśtali mnie na huśtawce. Bujali mnie bardzo wysoko i nagle zobaczyłam, że mam na nogach krew. Powiedziałam, że już nie chcę się huśtać i potrzebuję zejść. Zeszłam i obejrzałam swoje nogi, widziałam, że krew płynie po nich strużką. Przestraszyłam się trochę, ale pomyślałam, że to dlatego, że oni mnie tak wysoko bujali. Nie wiedziałam, co z tym zrobić i zdecydowałam, że zamknę się w toalecie. Tak też zrobiłam i czekałam aż skończą się lekcje i wszyscy pójdą do domu. Późnym popołudniem, kiedy woźne sprzątały szkołę, zobaczyły, że drzwi do toalety są zamknięte i że ktoś tam jest. Poprosiły mnie, żebym wyszła, ale ja nie chciałam. Nalegały i po jakimś czasie w końcu się zgodziłam. To one mi powiedziały, co i jak. Pomogły mi, przytuliły mnie i wszystko mi opowiedziały. Bardzo delikatnie i fajnie. Zabezpieczyły mnie i odprowadziły do domu. Co było w domu nie pamiętam, ale później zawsze miałam okres jeden dzień. Jednego dnia się zaczynał, trwał przez dzień i już następnego dnia się kończył. Nic dziwnego skoro kojarzył mi się z siedzeniem w kiblu…

I didn't know there was such a thing as menstruation. Nobody told me about it and there were no such things as the internet back then. Anyway, those were different times in general. I was probably 11 or 12 years old and I was at school. It was warm outside and at break time we went outside and the boys were swinging me on the swing. They were swinging me very high and suddenly I saw that I had blood on my legs. I said I didn't want to swing anymore and I needed to get down. I got down and looked at my legs and saw that this blood was flowing in such a trickle. I was a bit scared, but I thought it was because they were swinging me so high. I didn't know what to do about it and decided to lock myself in the toilet. So I locked myself in and waited until all the lessons were over and until everyone had gone home. Later that afternoon when the janitors were cleaning the school, they saw that the toilet door was closed and that someone was in there. They asked me to come out, but I didn't want to. After some time of their insistence, I finally came out and they were the ones who told me what menstruation was. They helped me, hugged me, and told me everything. Very gently and so nicely. They provided me with protection and led me home. What happened at home I don't remember, but afterwards I always had my period for one day. It started one day, lasted one day, and ended the next. No wonder, I think. I always subconsciously associated it with sitting in the loo…



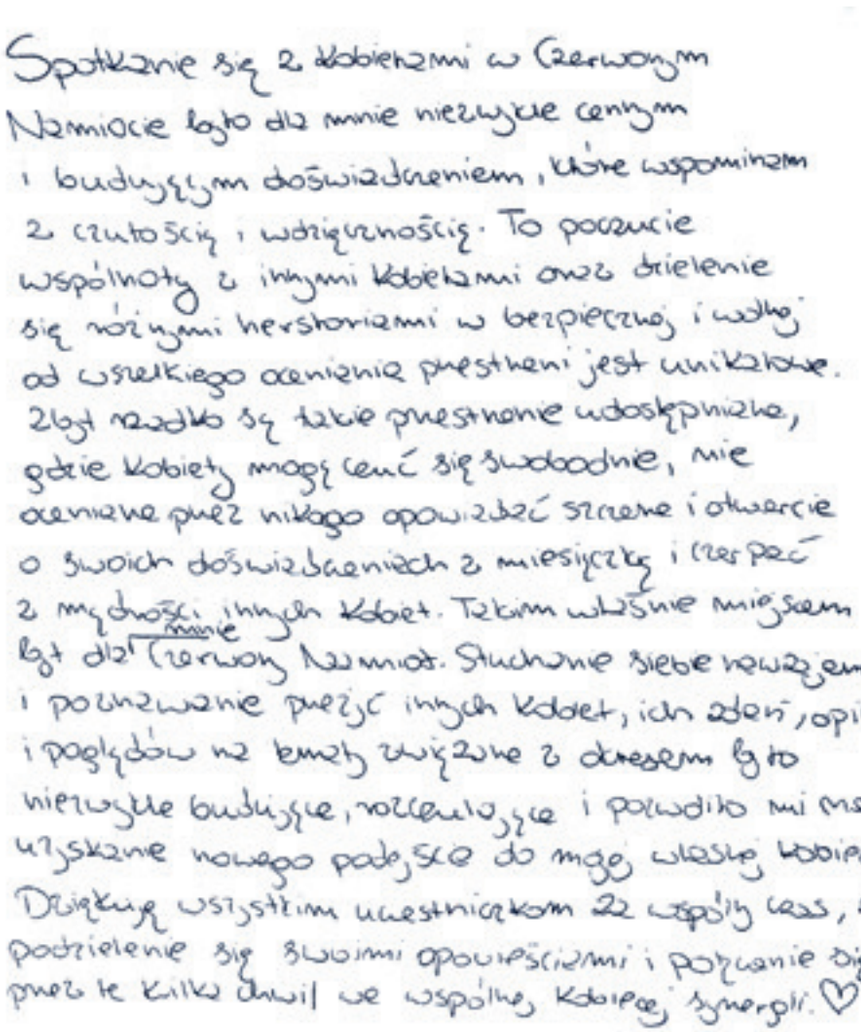
Nigdy nie lubiłam swojego okresu. To zawsze były trzy dni wycięte z życiorysu, bardzo bolesne, na wszystkich możliwych Nospach i Ibupromach. Lekarze mówili, że jak zajdę w ciążę, to po porodzie będzie lepiej. Gówno prawda. Ciągle to samo. Czyli ten sam schemat: zbliżał się okres, a ja już wiedziałam, że czekają mnie trzy dni męczarni. I zawsze tak było. Myślę, że to było dziedziczne. Wiem, że babcia ze strony mojego taty miała dokładnie takie same miesiączki. Czasami mdlała na ulicy i musiała być zawożona do domu. Moja mama ani mama mojej mamy nie miały takich miesiączek. Musiałam to dostać od strony taty. Właściwie ten mój okres zawsze był taki makabryczny. Ciągle zadawałam sobie pytania: „Kiedy on się wreszcie skończy? Kiedy go już nie będę miała? Kiedy wreszcie przestanę miesiączkować?" Jednak odkąd weszłam w przekwitanie, zupełnie mi się to przestawiło w głowie. Zaczęłam myśleć, żeby jeszcze przyszedł… Bo jak się pojawia, to czujesz się taka „czynna" możliwością „kwitnięcia", rozwijania się. Czujesz się kobieca i jeszcze – brzydkie słowo, nie podoba mi się – „produktywna". Teraz zaczynam czuć się stara. Tak. Stara. Czuję, że zaczynam być drugą kategorią.

Pamiętam taką sytuację. To działo się u mnie w domu. Siedziałam w sypialni, a w drugim pokoju była moja koleżanka Renata, aktorka, starsza ode mnie o 12 lat. Ja byłam jeszcze przed ciążą. Mogłam mieć wtedy 34, 35 lat. Ona była przed pięćdziesiątką. Renata powiedziała, że źle się czuje, bo ma okres. A ja popełniłam takie faux pas, bo popatrzyłam się nią i ironicznie zapytałam: „To ty jeszcze masz okres? Renia! No co ty?" A ona wtedy oburzona: „Oczywiście, że mam! Jak mam nie mieć! Co ty do mnie gadasz! Przecież ja jeszcze młoda jestem! Mam!" (Dopiero jakiś czas później powiedziała mi, że wspiera się hormonami, żeby jak najbardziej wydłużyć czas, kiedy ten okres ma.) Zdziwiłam się bardzo, że ona tak mocno, niemal agresywnie reaguje na to, co powiedziałam. Minęło 12 lat i ja byłam w tym samym momencie co Renata. Byłam przed pięćdziesiątką. Miałam jeszcze swój normalny okres, ale pięćdziesiątka przychodziła nieuchronnie. I przypomniałam sobie tamtą scenę i dokładnie wiedziałam, co on czuła. Wtedy to zrozumiałam. Nie z głowy, ale z ciała.

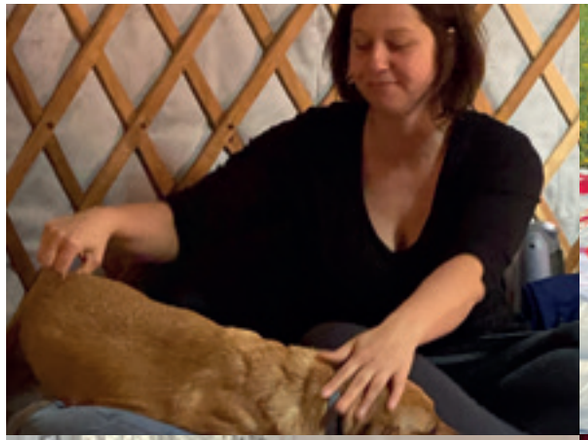
I never liked my period. When my period came I always had three days cut out of my life. They were always three very painful days, on all possible painkillers. The doctors said that if I got pregnant it would get better after the childbirth. Bullshit. It never did. It was always the same. That was the same pattern: my period was approaching, I already knew I had three days of agony. And it was always like that. I think it was hereditary. I know this because my grandmother on my dad's side had exactly the same periods. Sometimes she would faint in the street and have to be taken home. Neither my mum nor my mum's mum had periods like that. I must have got it from my dad's side. Actually, this period of mine was always so gruesome. I kept asking myself: 'When will it finally end? When will I not have it anymore? When will I finally stop menstruating?' However, since I've entered menopause it's been a complete switch in my mind. I started to think that I wanted it to come… to appear again, to re-appear… Because when it occurs, you feel so 'active' with the possibility of 'blossoming', developing. You feel feminine and yet,

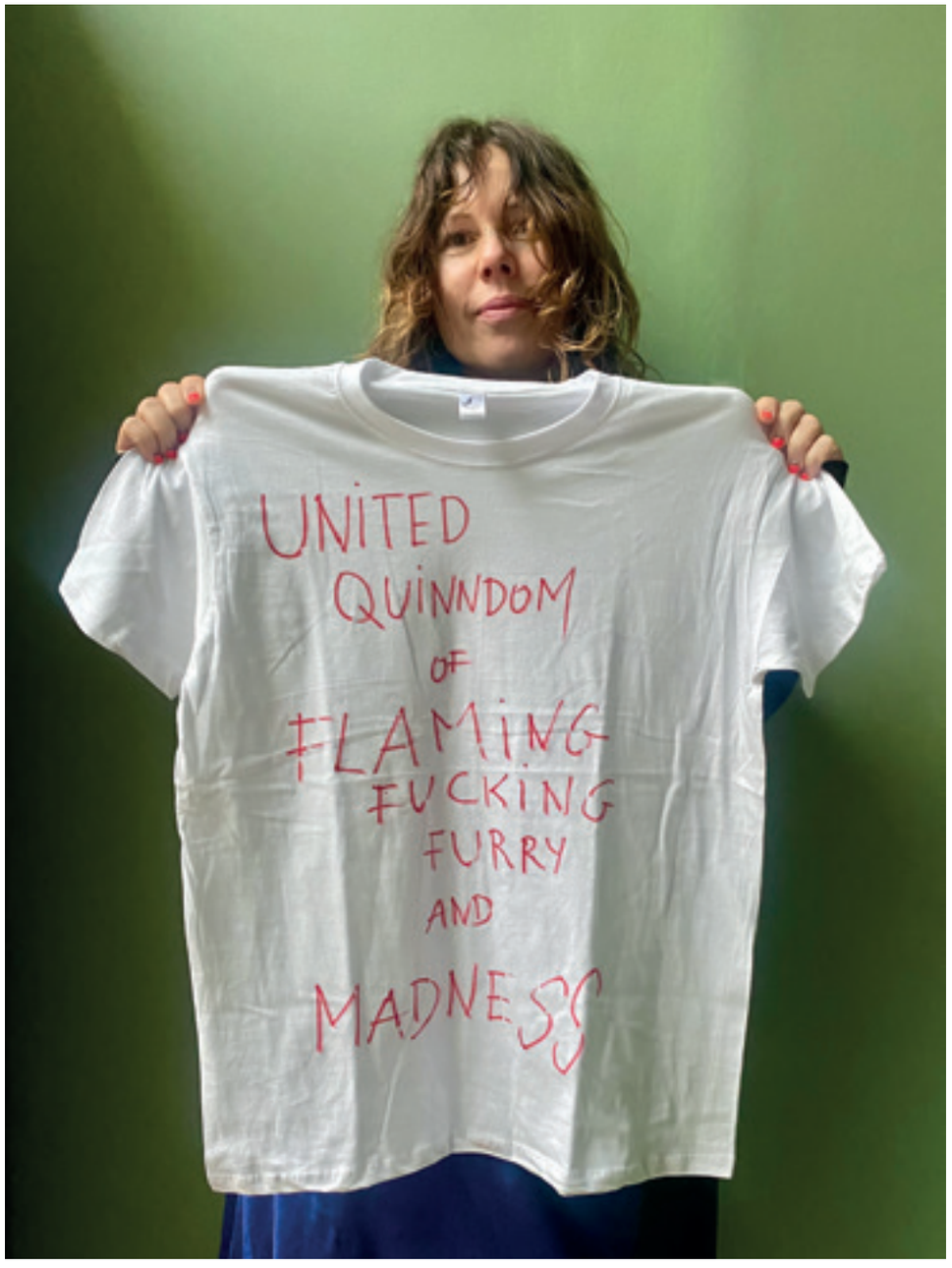
an ugly word I don't like, 'productive'. Now I'm starting to feel old. Yes. Old. I feel like I'm starting to be second-class.

I remember a situation like that. It was at my place. I was sitting in my bedroom and my friend Renata, an actress, 12 years older than me, was sitting in the other room. It was before I was pregnant. I might have been 34 or 35 years old at the time. She was before her 50th birthday. And she said she felt bad because she had her period. And I made such a faux-pas looking at her and ironically asking, 'Are you still on your period? Renia! No way!' And she then stormed out indignantly, 'Well of course I am! How can I not be! Get off! I'm still young! Of course, I am!' (Some time later she told me that she supported herself with hormones to prolong her natural cycle). I was very surprised that she reacted so strongly, almost aggressively to what I'd said. And I have to tell you that after 12 years passed and I was at the same point as Renata — it was before my 50th birthday — I still had my regular period, but 50 was coming inevitably. And I remembered that scene, and then I knew exactly what she felt. That's when I understood it — not out of my head, but out of my body.


Spotkanie się z kobietami w Czerwonym
Niemiecie było dla mnie niezwykle cennym
i budującym doświadczeniem, które wspominam
z czułością i wdzięcznością. To poczucie
wspólnoty z innymi kobietami oraz dzielenie
się różnymi herstoriami w bezpiecznej i wolnej
od wszelkiego oceniania przestrzeni jest unikatowe.
Zbyt rzadko się takie przestrzenie udostępnia,
gdzie kobiety mogą czuć się swobodnie, nie
oceniane przez nikogo opowiadać szczerze i otwarcie
o swoich doświadczeniach z miesiączką i czerpać
z mądrości innych kobiet. Takim właśnie miejscem
był dla mnie Czerwony Niemiec. Słuchanie siebie nawzajem
i poznawanie przez inne kobiety, ich zdań, opinii
i poglądów na kwestie związane z okresem było to
niezwykle budujące, rozwijające i pozwoliło mi na
uzyskanie nowego podejścia do mojej własnej kobiecości.
Dziękuję wszystkim uczestniczkom za wspólny czas, za
podzielenie się swoimi opowieściami i poczucie się
przez te kilka dni we wspólnej kobiecej synergii. ♡

2. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9





AGNIESZKA

ZJEDNOCZONE REPUBLIKI OGNIOWKURWU I NIEPOCZYTALNOŚCI

Płomienna czerwień to barwa dominująca w moim życiu, choć podskórnie zawsze noszę w sobie tęsknotę za błękitem. Jednak to nie woda, a ogień i jego łapczywe płomienie wylizują przestrzeń, którą wypełniam z córkami. Dwie z nich – Milena i Helena od dawna miesiączkują, najmłodsza, pięcioletnia Jagoda ma to jeszcze przed sobą, ale, podobnie jak My, lubi od czasu do czasu „zapłonąć".

Czerwień będąca kolorem miesiączki determinuję gamę naszych emocji. Całego mojego stada. Żyjemy od miesiączki do miesiączki oraz poprzedzających je PMS-ów.

Lubię krew miesięczną. Jej intensywną barwę i zapach świeżego mięsa, którego nie jadam, w przeciwieństwie do moich starszych córek. Te żywią się głównie owocami i mięsem. W dużych ilościach. Czasem myślę, że mogłyby żyć kilkanaście tysięcy lat temu i polować na mamuty . Jedna z nich, Milena, płonąca niczym pochodnia, stałaby pewnie na czele całej grupy łowczych i wydawała rozkazy. Gdyby tylko mówiła, a nie posługiwała się komunikacją alternatywną, której używa w życiu codziennym jako osoba z niepełnosprawnością intelektualną. Podobnie jak jej siostra.

A może właśnie wtedy jej pohukiwania miałyby większą siłę przebicia i sens? Może Milena komunikuje się w taki sposób, jaki robiono to kilkanaście tysięcy lat temu. Może wraz z Heleną stoją na straży Starego Porządku, w którym gniew znaczył gniew, a radość – radość, a nie, tak jak teraz: poprawność polityczną i cynizm.

Wracając do krwi – kiedy moje córki miesiączkują, krew miesięczna jest wszędzie, bo nie lubią nosić podpasek, tampony i kubeczki menstruacyjne są dla nich sensorycznie nie do zniesienia, a majtki okresowe niewygodne. Noszą je z konieczności, kiedy wychodzą z domu, natomiast w domu zaraz zdejmują.

Wiem, że jest to kulturowo nie do przyjęcia. Zresztą po dwa, trzy razy dziennie trzeba odkurzaczem piorącym czyścić wówczas sofę, łóżka i krzesła. A do tego bezustannie prać zakrwawioną bieliznę i odzież. Kiedyś moje Córki, w „te dni" nosiły się na czerwono, więc nie było to tak ostentacyjne. Lubiłam ten czas ubierania się na czerwono jako rytuału. Było w tym coś pierwotnego i plemiennego zarazem. Płonące dziewczyny. Teraz nie noszą czerwieni, stąd plamy bardziej rzucają się w oczy. Przysparza mi to dużo pracy, ale jest w tym obnoszeniu się moich Córek z miesiączką coś niezwykłego. Dzikiego. Transgresyjnego. Coś, pod co bardzo chętnie się podłączam. Podobnie jak pod ich PMS-y, które często oscylują na granicy szaleństwa. Mam dzięki nim paszport do Zjednoczonych Republik Ogniowkurwu i Niepoczytalności. To daje mi ogromną wolność. To niesie ulgę. To nasz – mój i Córek – największy kapitał. A kiedy czerpię z niego Moc, by rozmontowywać patriarchat i to, co się z nim wiąże, a co z natury jest toksyczne, bo podtrzymywane kosztem innych, ów kapitał staje się czymś więcej – narzędziem politycznym. I tak rodzi się wielka menstruacyjno-polityczna opowieść. Tak rodzą się zmiany społeczne – z tego tworzę wraz z innymi, bliskimi mi ludźmi – ustawy, które poprawiają życie osobom z niepełnosprawnościami, z tego robię nowe narracje w literaturze i wszelki aktywizm.

Idąc za moimi wspaniałymi Płonącymi Córkami, pamiętajmy o miesiączce i nie walczmy z PMS-em. Wkurw, który niosą ze sobą te dni nie musi być tłumiony, tylko użyty do walki z opresją i transformacją systemu.

Agnieszka Szpila

UNITED REPUBLICS OF FLAMING-FUCKING-FURY AND INSANITY

Flaming red is the dominant colour in my life, although subcutaneously I always carry a longing for blue. However, it is not water, but fire and its pawsome flames that lick the space I fill with my daughters. Two of them, Milena and Helena, have been menstruating for a long time; the youngest, five-year-old Berry, has yet to do so, but, like us, she likes to 'light up' from time to time.

Red being the colour of menstruation determines the range of our emotions. My whole flock. We live from menstruation, to menstruation and the PMS that precedes it.

I like monthly blood. Its intense colour and the smell of fresh meat, which I do not eat, unlike my older daughters. They eat mainly fruit and meat. In large quantities. Sometimes I think they could have lived several thousand years ago and hunted mammoths. One of them, Milena, burning like a torch, would probably have stood at the head of a whole group of hunters and given orders. If only she had spoken, rather than using alternative communication, which she uses in her everyday life as a person with an intellectual disability. Just like her sister.

Or perhaps, just then, her scolding would have been more powerful and meaningful? Maybe Milena is communicating in the way they did several thousand years ago. Maybe she and Helen are upholding the Old Order, where anger meant anger, and joy meant joy, and not, as now: political correctness and cynicism.

Back to the blood – when my daughters menstruate, monthly blood is everywhere because they don't like wearing sanitary pads, tampons and menstrual cups are sensorially intolerable to them and period panties are uncomfortable. They wear them out of necessity when they leave the house, whereas at home, they immediately take them off.

I know that this is culturally unacceptable. Anyway, two or three times a day, you have to use a special hoover to clean the sofa, beds and chairs. And on top of that, bloodstained underwear and clothes have to be continually washed. In the past, my Daughters, wore red on 'those days' so it wasn't so ostentatious. I liked this time of dressing in red as a ritual. There was something primal and tribal about it at the same time. The girls on fire. Now, they don't wear red, hence the stains

are more conspicuous. It brings me a lot of work, but there is something unusual about my daughters' menstruation. Wild. Transgressive. Something I'm very keen to connect with. As well as to their PMSs, which often oscillate on the edge of madness. Thanks to them, I have a passport to the United Republics of Flaming-fuckin-g-fury and Insanity. This gives me enormous freedom. It brings relief. It is our – my and my Daughters' – greatest asset. And when I draw from it the Power to dismantle patriarchy and what it entails, which is inherently toxic because it is sustained at the expense of others, that asset becomes something more – a political tool. And so the great menstrual-political story is born. This is how social change is born – from this I create, together with other people close to me, laws that improve the lives of people with disabilities, from this I make new narratives in literature and all kinds of activism.

Following my wonderful Daughters-On-Fire, let's remember menstruation and not fight PMS. The turmoil these days bring doesn't need to be repressed, it needs to be used to fight oppression and system transformation.

Agnieszka Szpila

Wiedziałam, że jest coś takiego jak miesiączka, bo wszystkie koleżanki z klasy już ją miały, a ja nie. Mieszkaliśmy wtedy na wsi i nasz dom to była wiejska chata z kilkoma izbami, bo nawet nie nazwałabym tego pokojami. Były tam piece kaflowe, którymi ogrzewaliśmy wtedy izby, i one były gorące. Pamiętam, bo to była zima. Jak dostałam pierwszego okresu, to położyłam się do łóżka, bo byłam absolutnie przekonana, że trzeba wtedy leżeć w łóżku. No więc leżałam. Nie wiedziałam, co mam robić z tą krwią, która ze mnie wypływa, więc rozdarłam kołdrę i wyszarpywałam z niej ten wkład, takie jakby fąfle bawełniano-syntetyczne, formowałam je w jakiś rodzaj podkładu i wkładałam sobie w majtki. Po pewnym czasie, kiedy czułam, że już przecieka wstawałam z łóżka, szłam do pieca i wyrzucałam je do spalenia. Potem wyszarpywałam sobie następne. No i leżałam w łóżku przez kilka dni. Dopiero kiedy wróciłam do szkoły, moje koleżanki wyjaśniły mi, co i jak. No, że nie muszę leżeć w łóżku i że jest coś takiego jak wata. Wtedy nie było takich podpasek jak dzisiaj, tylko waty się używało. Nic wtedy mamie nie powiedziałam. Jak patrzę na to z dzisiejszej perspektywy, to wydaje mi się niemożliwe, że moi rodzice się w ogóle nie zainteresowali tym, że ja leżałam w łóżku cały czas przez kilka dni... Mam dwóch synów. Wyedukowałam ich bardzo porządnie w temacie miesiączki!

I knew there was such a thing as menstruation because all my school friends had already had it and I had not. At that time, we lived in the countryside and our house was a country cottage with a couple of chambers — I wouldn't even call them proper rooms. There were fireplaces, which we used to heat the rooms and they were hot. I remember because it was winter. When I had my first period I went to bed, as I was absolutely convinced that you had to lie in bed. So I lay down. I didn't know what to do with the blood that was coming out of me, so I tore up the duvet and ripped out the liner, you know, kind of like a cotton-synthetic fleece, I guess, and moulded it into some kind of pad and put it in my panties. After some time, when I felt that it was already leaking, I got up from the bed, went to the fireplace and threw them away to burn. Then I'd scrape out another one for myself. I was in bed for a few days. It was only when I went back to school that my friends explained to me what was going on. Well, that I didn't have to lie in bed and that there was such a thing as cotton padding. Well, because back then there were no sanitary pads like we have today, you just used cotton padding of some sort. I didn't say anything to my mother at the time. When I look back on it today, it seems kind of impossible that my parents didn't take any interest in the fact that I was in bed all the time for a few days..... I have two sons. I've educated them properly on the subject of menstruation!

Kiedy byłam małą dziewczynką, bardzo podobały mi się podpaski. Moja mama ich nie chowała i bez problemu mogłam się nimi bawić. Zakładałam je mojej lalce jako pieluchy, a poza tym byłam absolutnie przekonana, że podpaski są pod pachy, że zakłada się je właśnie tam. Wkładałam więc sobie podpaski pod pachy, jedną pod jedną, drugą pod drugą, i tak z nimi maszerowałam po domu.

When I was a little girl, I was very fond of sanitary pads. My mother didn't hide them and it was no problem at all for me to play with them. I used to put them on my doll as nappies and I was absolutely convinced that sanitary pads were under arms, that you put them on right there. So I put the pads under my armpits, one under one armpit, one under the other armpit, and marched around the house with them.

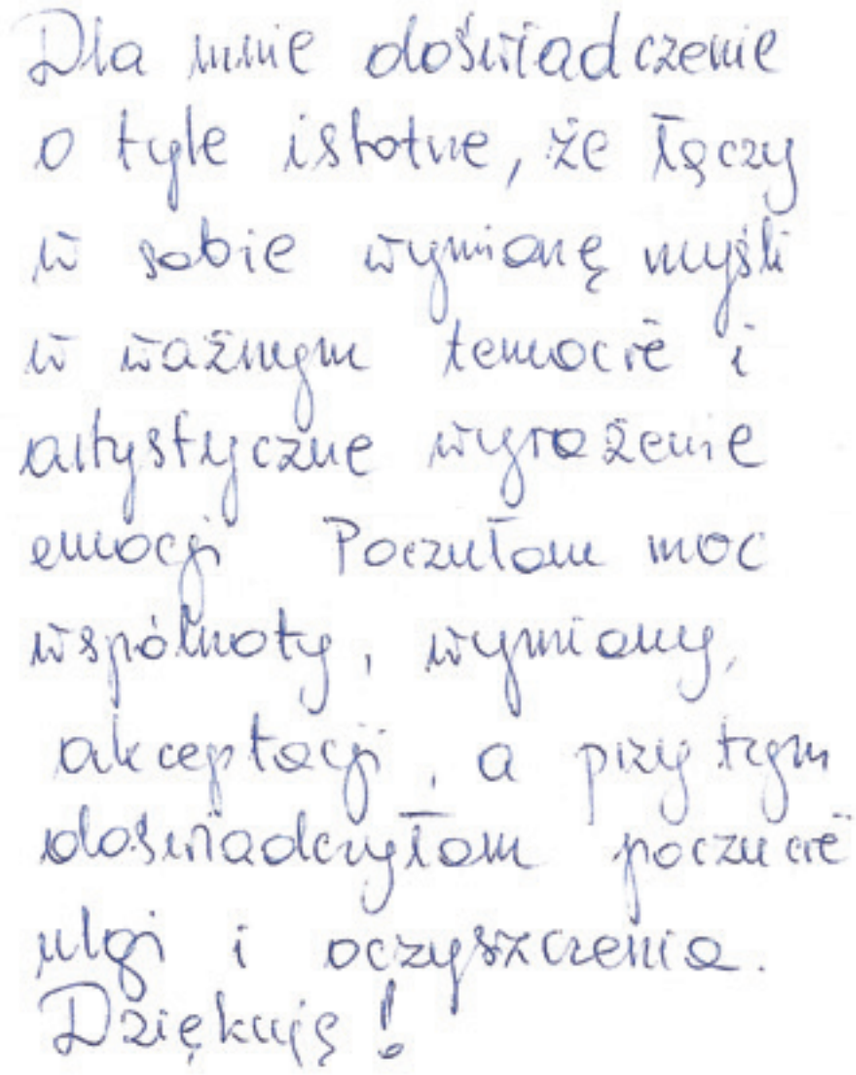
Dla mnie to fenomenalne. Ten cały zegar menstruacyjny. Fakt, że natura wyposażyła nas w taki mechanizm, który pozwala nam co miesiąc się oczyszczać, że tracimy Krew. Wypływa z nas… energia. Ale ten wypływ energii powoduje przypływ energii. Wielokrotnie to zauważyłam, że jeśli nie dam sobie wystarczającego czasu na miesiączkę, to później są tego różne konsekwencje. Moje procesy twórcze, moja praca, rozwiązania różnych spraw i rzeczy, generalnie poziom energii, bo to też jest istotne, ulega zaburzeniu i nie działa tak, jakbym chciała i jak wiem, że może. Bo jeśli dam sobie wystarczający czas, żeby przeżyć okres, to wszystko układa się dużo lepiej. Ja się czuję dużo lepiej. Bardziej na swoim miejscu w życiu.

To me it's kind of phenomenal, this whole menstrual clock. Well, you know nature has equipped us with such a clock, such a mechanism that allows us to cleanse ourselves every month, that we lose Blood. There is an outflow from us... Outflow of energy. But this outflow of energy causes an inflow of energy. I have noticed this many times, that if I don't give myself enough time during my period, then later there are various consequences of this. My creative processes, my work, different solutions to different issues and things, generally the energy level, because this is also important, gets disturbed and doesn't work as I would like and as I know is possible. On the other hand, if I give myself enough time to get through my period, things function much better. I feel much better. More things are in my place in my life.

Zasiadam w kręgach kobiecych, mam bardzo wiele przyjaciółek, koleżanek i „sióstr". Jestem doulą porodową, pomagam kobietom w różnych sytuacjach kryzysowych, jestem feministką i siostrzeństwo jako wartość jest dla mnie bardzo ważne. Mam trzy córki. Wychowuję je sama. Trochę oczywiście mi szkoda, że nie może być inaczej, ale wokoło nich zawsze było dużo ludzi, głównie kobiet oczywiście, więc wierzę, że nie mają poczucia niepełnej rodziny. Kiedy ja dostałam pierwszą miesiączkę, to

właściwie nie było wokół tego tematu żadnej sprawy. Chciałam, aby moje córki miały inaczej. Kiedy najstarsza córka dostała pierwszą miesiączkę, obdzwoniłam wszystkie „ciocie", pobiegłam szybko po torcik czekoladowy Wedla, zrobiłyśmy przyjęcie, gratulowałyśmy jej, cieszyłyśmy się wspólnie, śpiewałyśmy i świętowałyśmy. Kiedy moja druga córka dostała swój pierwszy okres, było tak samo, kobiety, śpiew, przyjęcie, inicjacja, gratulacje, no i torcik czekoladowy Wedla. Kiedy przyszedł ten moment i moja najmłodsza córka po raz pierwszy dostała miesiączkę, przyszła do mnie i ze zbolałą miną, patrząc na swoją matkę świruskę, powiedziała kategorycznie: ja cię bardzo proszę, mamo, TYLKO bez żadnych torcików!

I participate in women's circles. I have very many female friends, colleagues and 'sisters'. I am a birth doula and help women in various crisis situations. I am a feminist and sisterhood as a value has always been very important to me. I have three daughters, who I'm raising on my own. I feel a bit sorry for them, of course, it can't be otherwise, but there have always been a lot of people around them, mostly women of course, so I believe they don't have the feeling of an incomplete family. When I got my first period there was actually no issue or commotion around it. I wanted my daughters to have it differently. When my eldest daughter got her first period I called all the 'aunties', ran quickly to get a Wedel chocolate cake, and we had a party, congratulated her, rejoiced together, sang and celebrated. When my second daughter got her first period, it was the same; women, singing, party, initiation, congratulations, and Wedel chocolate cake. When the moment came for my youngest daughter to get her first period, she came to me and with that pitying look on her face, her voice full of embarrassment, she categorically said: PLEASE, Mum, no chocolate cakes!



3. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

ZUZIA

INICJATORKA WYSTAWY *ŻYWA KREW*
ORIGINATOR OF THE EXHIBITION
ŻYWA KREW (*LIVING BLOOD*)

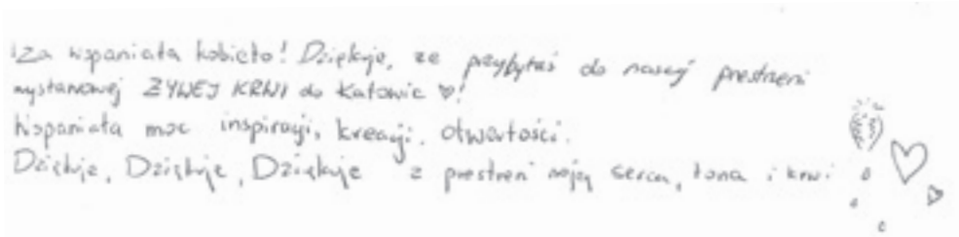
Miesiączka była dla mnie kiedyś obojętna. Po prostu krwawiłam. Uważałam, że to wypadkowa bycia kobietą. Nic szczególnego. Jest, więc trzeba z nią żyć. Pamiętam, że jako nastolatka potrafiłam w pierwszy dzień cyklu intensywnie trenować, mimo bólu czy większej ilości krwi. Miałam przekonanie, że moje ciało zawsze musi być gotowe do treningu, tańca i wysiłku. Niekoniecznie znałam swój cykl, zazwyczaj nie był regularny, ale nie interesowałam się tym szczególnie. Kiedy miałam 19 lat pojawiły się na moich jajnikach torbiele. Był to dla mnie znak, że ciało chce coś do mnie powiedzieć. Podążałam za skojarzeniami: macica, jajniki – symbol kobiecości, płodności, delikatności, łagodności, cykliczności, seksualności itd. Dużo myślałam wtedy nad tym, ile w swoim życiu jestem w energii męskiej, sprawczej, niedającej sobie pomóc, gotowej na wszystko, a na ile zapraszam kobiecość i goszczę w sobie tę jakość, pielęgnuję ją. Wiedziałam, że torbiele pojawiły z jakiegoś powodu. Moje poszukiwania, zwrócenie się do ciała, myśli o kobietach w moim rodzie zaczęły mnie naturalnie przybliżać do tego, w czym jestem dziś. Po pewnym czasie doświadczania różnych anomalii miesiączkowych, bólu, wchłaniania się torbieli i ich powrotów okazało się, że ostatecznie na jajniku zagościł nieproszony gość, jakim był potworniak. Spotkałam się z ginekologami, którzy jednoznacznie stwierdzili, że trzeba mnie operować. Bardzo nie chciałam ingerencji mechanicznej w swoje ciało. Zwlekałam kilka miesięcy, poznając kolejne interpretacje tego doświadczenia. Szukałam alternatywnych rozwiązań. Zdecydowałam się jednak na operację, która – wiem teraz – była najwłaściwszą dla mnie drogą. Był to dobry i wspierający czas, a pobyt w szpitalu wzmocnił jeszcze bardziej moją ciekawość na ludzkie ciało i jego mechanizmy. Ważnym było dla mnie poznanie innych kobiet na sali szpitalnej, obserwowanie ich i nasze rozmowy. Również ta naturalność kobiecego ciała w różnym wieku i z różnymi herstoriami. Ważnym elementem był dla mnie rysunek podarowany przez moją przyjaciółkę Olę, która w tamtym czasie bardzo mnie wspierała i oswajała z tematem. Na rysunku widniała macica, a Ola poprosiła mnie, abym po operacji zapełniła ją kolorami w intencji mojego zdrowienia. Macica została pokolorowana, a ja wróciłam do zdrowia z otwartym sercem, łonem i potrzebą zgłębiania wiedzy na temat kobiecości i wszelakich jej przejawów. Pojawiły się książki, coraz śmielsze rozmowy z przyjaciółmi o seksualności i badaniu się, przede wszystkim jednak budzący się we mnie temat krwi miesięcznej.

Zaczęłam krew przyjmować, uświadamiając sobie, że jest ona wyznacznikiem mojego zdrowia i płodności! Przyjęłam swój cykl, z pokorą, ale i zrozumieniem, skąd może pojawiać się ból i o czym mówi. Wiem, że niekiedy jest zawołaniem o zwolnienie i zadbanie o siebie. Mój okres uregulował się naturalnie. Wraz z nabywaną wiedzą – z internetu, książek czy przez poznawanie na swojej drodze wspaniałych kobiet – otwierały się kolejne tematy. Obserwacja cyklu jak czterech pór roku, praca z krwią poprzez tworzenie, oddawanie krwi do natury, akty performatywne, rytualne, działania w tematach cykliczności. Obecnie jestem bardzo blisko swojej cykliczności, seksualności, akceptacji swojego ciała w nagości. Przyczyniło się do tego wiele czynników, ale wiem, że operacja była głównym elementem tego procesu. Cały czas odkrywam potencjał krwi miesięcznej, dbania o siebie i czerpania z cyklu mocy, która jest przeogromną siłą! Nie wyobrażam sobie obecnie nie plano-

wać mojego kalendarza z uważnością na przychodzącą krew. Widzę, że każdy krok do zadbania o siebie w czasie Krwi daje mi witalność i rozkwit na kolejne dni cyklu. Dodatkowo zaproszenie partnera intencjonalnie, uważnie do swojej Krwi to ogromny portal dla mnie i dla nas do duchowego spotkania i pogłębienia jeszcze bardziej intymności między nami. Uważam, że menstruacja i cykliczność są szerokim i dużym tematem, który poznałam w kilku procentach. Czuję, jaki to potencjał do nieustannego odkrywania. Pragnę podążać tą ścieżką, zapraszać do niej inne kobiety i mężczyzn, gdyż miesiączka dotyczy nas wszystkich!

I used to be indifferent towards my period. I just bled. It was a part of being a woman. Nothing special. It is there to be lived with. I remember as a teenager being able to work out intensely on the first day of my cycle, despite the pain or more blood. I held the belief that my body must always be ready to train, dance, and workout. I didn't necessarily know my cycle, it usually wasn't regular, but I wasn't particularly interested in it. When I was 19, cysts appeared on my ovaries. It was a sign to me that my body wanted to say something to me. I followed the associations: uterus, ovaries — a symbol of femininity, fertility, tenderness, gentleness, cyclicity, sexuality, and so on. I then thought a lot about how much of my life was around masculine energy — causal, not accepting help, energetic, ready for anything. I asked myself if I invited the feminine and hosted the quality in myself, if I nurtured it. I knew the cysts appeared for a reason. My explorations, turning to my body, thoughts of the women in my family lineage began to naturally bring me closer to where I am today. After some time experiencing various menstrual abnormalities and pain, the cysts being absorbed and coming back again, it became apparent that finally an uninvited guest was on my ovary. I had a teratoma tumor. I met with gynaecologists who stated unequivocally that I needed to be operated on. I was very reluctant to have a mechanical intervention in my body. I procrastinated for months, looking for further interpretations of the experience. I looked for alternative solutions. However, I decided to have the operation, which I now know was the most appropriate path for me. It was a good and supportive time and the hospital stay opened up my curiosity for the human body and its mechanisms even more. It was important for me to get to know other women in the hospital room, to observe them, to be able to talk to them. Also this naturalness of the female body at different ages and with different hertories was important to me. A gift for me was a drawing given to me by my friend Ola, who was very supportive and familiarised me with the subject at the time. The drawing showed a uterus and Ola asked me to fill it in with colours for my healing after the operation. The uterus was coloured and I returned to health with an open heart, the womb and the need to explore femininity with all its manifestations. There were books, increasingly more daring conversations with friends about sexuality and exploring myself, but most of all the awakening topic of monthly blood.

I have started accepting my blood, realising that it is an indicator of my health and fertility! I've embraced my cycle with humility but also an understanding of where the pain can come from and what it is about. I know that at times it's a call to slow down and take care. My period has regulated itself naturally. More topics have opened up as I've gained knowledge from the internet, books, or by meeting wonderful women along the way. Observing the cycle like the four seasons, working with my blood through creation, giving it back to nature, performative acts, ritual acts, and actions in the themes of cyclicity. I'm currently very close to my cyclicity, sexuality, and acceptance of my nude body. Many factors have contributed to this, but I know that this operation was a major part of it. I'm constantly discovering the potential of monthly blood, taking care of myself and drawing on the power of the cycle, which is an overwhelming force! I now cannot imagine planning my calendar without being mindful of the blood coming. I can see that each step of taking care of myself during the Blood gives me vitality and flourishing for the next days of the cycle. Additionally, inviting my partner intentionally, attentively into my Blood is a huge portal for me and for us to meet spiritually and open up the intimacy between us even more deeply. I find the topic of menstruation and cyclicity to be a broad and large topic that I've only learned a few percent about. I feel the potential it holds to be continually discovered. I want to follow this path, to invite other women and men to join me, because menstruation is about all of us!



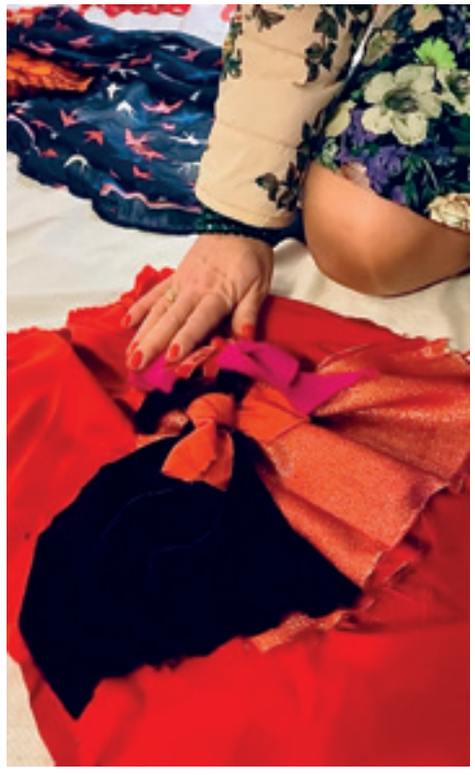
4. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Zjawisko menstruacji u mnie w domu nie istniało. Nigdy nie widziałam podpasek mojej mamy. Dostępne książki, które ze wstydem wypożyczałam z biblioteki szkolnej, nie opisywały szczegółów krwawienia. Jedyną dolegliwością w moim dwunastoletnim ciele był ból piersi. Uznałam zatem, że menstruacja to krwawienie z cycków. Ze strachem czekałam na lekcje WF i czerwone plamy na klatce piersiowej. Nie pamiętam już uczucia, kiedy się dowiedziałam, że to jednak nie z piersi płynie krew. Pamiętam natomiast, że jak dostałam okres, to „uruchomiła" się moja mama. Pożyczyła watę od ciotki Wandy. Była zaskakująco dumna, a ja bezgranicznie zawstydzona.

The phenomenon of menstruation did not exist in my home. I never saw my mother's pads. The books that were available I borrowed with shame from the school library. They did not describe the details of bleeding either. The only complaint in my 12-year-old body was breast pain. I therefore concluded that menstruation was bleeding from the boobs. I waited with huge anxiety for my P.E. lessons and the red spots on my chest. I no longer remember the feeling when I found out that it wasn't blood coming from my breasts after all. What I do remember is that when I got my period, my mother 'activated'. She borrowed a wad of cotton wool from my Aunt Wanda. She was surprisingly proud and I was infinitely embarrassed.

Kolor czerwony, czyli krew, baza, która jest wspólna całej ludzkości. Mają ją kobiety, mają mężczyźni, my ją oddajemy. To jest ten czerwony kolor. Fragment obok, złocisty, to jest kawałek duchowy. Myślę, że poza tym fizjologicznym połączeniem, którym kobiety są związane z menstruacją, czują też, że są takimi „córkami nieba". Często o tym mówię. To jest ten mieniący się czerwony, szlachetny, taka wyjątkowa barwa. Ten mięsisty materiał, ciemny to jest nasza macica. Najbardziej kobiece miejsce. Ciepłe, ciemne, ale przez to też takie bardzo tulące. Dałam jeszcze dwa kolory czerwonego. Jeden to kolor świeżej Krwi i kolor kończącej się Krwi. Mamy tutaj całą miesiączkę. Te czerwienie się zmieniają, mają różne odcienie tak jak zmienia się kolor naszej Krwi w czasie menstruacji. Przychodzi i odchodzi lekko…

The colour red means blood, a meaning shared by all humanity. We have it, women have it, men have it, and we give it away. This is the red colour. The piece next to it, the golden piece, is the spiritual piece. I think that beyond this physiological connection, women are connected to menstruation, they feel that they are also 'daughters of the Sky'. I often talk about this. It's that shimmering red, precious, such a unique colour. This fleshy material, the dark one is precisely our uterus. It is the most feminine place. Warm, dark, but it's also so comforting. I gave two more colours of red. One is the colour of fresh Blood and the colour of ending Blood. We have the whole menstruation here. These reds will change, they have different shades, just like the colour of our Blood changes during menstruation. It comes and goes gently….



MARTYNA

USZANOWANA

Moje pierwsze wspomnienie z krwią miesięczną to szczelnie zawinięta gazetą zakrwawiona wata, przyniesiona w torebce mojej mamy. Nie było przyzwolenia na naturalne bycie z miesięczną krwią w pracy. Wyrzucanie Jej do kosza na śmieci w miejscu publicznym? Było prawdopodobnie tylko poczucie bycia kobietą jako ofiarą, która musi cierpieć. Wiem to, bo w tym wzrastałam, z moją mamą, ale też w gronie kobiet z mojej rodziny. Tylko moje pytanie, pytanie córki, co w tej torebce, to zawiniątko, dało mi szerszy obraz, jak postrzegane są kobiety albo jak zostały nauczone, by je postrzegano i traktowano. Nie tylko w mojej rodzinie pokoleniowej. Podobnie z biustonoszami... muszą być! Nie było przestrzeni na wolność. Należało piersi zasłaniać, chować, usztywniać. Choć to niewygodne...

To był dla mnie szok, kiedy dojrzewając, oglądałam skurczoną pozycję mojej mamy w społeczeństwie.

Jej wstyd. Wstyd kobiecości. Ból, któremu nie dawała przestrzeni, aby przyjrzeć się, dlaczego boli... Ból do kieszeni i ciężkie siatki. Sprzątanie, bo trzeba. Brak komunikacji z najbliższymi na temat tak ważny dla Niej. Owinięcie niewygodnym biustonoszem… Jej bycie, tu na Ziemi w postaci kobiety, żony, mamy… Jej potrzeby.

Drugie spotkanie obfitowało w strach. Krew na majtkach u 13 latki wywołała we mnie niesamowity lęk. I nie bardzo było z kim się podzielić tym lękiem… Mama zabiegana i nieobecna dla córki w swoich nieuświadomionych emocjach, tato nieobecny duchem....

Sytuację uratowała kuzynka, która przyjechała miesiąc później z okresem i wtedy we mnie powstała odwaga. Wiedziałam, że to ratunkowa akcja, aby się podzielić wiadomością o mojej pierwszej miesiączce i... dostałam niewygodny – oprócz biustonosza – wałek waty... z całą masą nakazów i zakazów dotyczących mojej kobiecości...

Ograniczana Jej naturalna i pełna błogosławieństw obecność i potrzeba bycia uszanowaną, traktowana najczęściej jako niechciany gość, za wcześnie, za późno, zbyt obfita, bolesna...

Bez jakiejkolwiek refleksji, jak ważna jest. Co dzięki Niej. Z całą wiedzą, jaką posiadam teraz. Z tą świadomością, której nie miałam wcześniej. Potrzeba uszanowania tego potężnego aspektu kobiecego z całym wachlarzem uczuć, emocji, nieuświadomionych wrażeń.

Jej esencja wypłynęła.
I płynie.
I teraz mogę być Jej wdzięczna za wszelkie Jej przejawy.
I to jest moc, którą poczułam w trakcie tworzenia tej pracy.
Ile tej wdzięczności jest!
I potrzeba pokazania Jej w pełni!
Z całą frywolnością,
zadziornością,
wolnością,
wdziękiem,

kokieterią,
czułością,
wsparciem,
mądrością,
zaopiekowaniem całym moim stanem!
Wdzięczna jestem, że udało mi się poczuć to wszystko tak głęboko jeszcze w Jej obecności.

HONOURED

My first memory with monthly blood was of a tightly wrapped wad of bloody cotton wool wrapped in newspaper, brought in my mother's handbag. There was no permission to be natural with monthly blood at work. Throwing Her in the rubbish bin in a public place? There was probably just a sense of being a woman as a victim who had to suffer. I know this because that's what I grew up in, not just with my mum, but among the women in my family. Just that question of mine, the daughter's question, what's in that bag, that bundle, gave me a broader picture of how women were perceived or had been taught to be perceived and treated that way. Not just in my generational family. Similarly with bras.... it had to be! There was no room for freedom. Breasts had to be covered up, hidden, stiffened. Even though it was uncomfortable.....

It was a shock for me to watch my mother's shrunken position in society as I was growing up.

Her shame. The shame of femininity.

Pain she was not given the space to look at why she was hurting.... Pain into pockets and heavy bags. Cleaning because it had to be done. Lack of communication with loved ones about a subject so important to Her. Wrapped in an uncomfortable bra... Her being here on Earth in the form of a woman, a wife, a mother... Her needs.

The second encounter was full of fear. Blood on the panties of a 13-year-old caused me incredible fear. And there was not really anyone to share this fear with… Mum busy and absent for her daughter in her unconscious emotions, Dad absent in spirit...

The situation was rescued by a cousin arriving a month later with her period and that was when the courage arose in me. I knew it was a rescue operation to share the news of my first period and... I was given an uncomfortable — apart from a bra — cotton wool pad... with a whole load of rules and regulations on my femininity…

Restricted Her natural and blessed presence and need to be respected was mostly treated as an unwanted guest, too early, too late, too abundant, painful...

Without any reflection on how important she is. What thanks to Her. With all the knowledge I have now. With the awareness I have not had before. The need to respect this powerful aspect of the feminine with the whole range of feelings, emotions, and unconscious sensations.

My Blood essence has flowed out.
And it is flowing.
And now I can be grateful to Her for all Her manifestations.
And this is the power I felt in the making of this work.
How much of this gratitude there is!
And the need to show Her fully!
With all the frivolity,
feistiness,
freedom,
charm,
coquettishness,
tenderness,
support,
wisdom,
taking care of my entire condition!
I'm grateful that I was able to feel all this so deeply still in Her presence.

Moja opowieść o krwi jest zwyczajna. Gdy przyszła, była „tylko” rozczarowującym brązowym plamieniem, więc nawet nikomu nie powiedziałam. Mama znalazła moją bieliznę i ogłosiła to rodzinie, czym mocno mnie zawstydziła (miałam 13 lat). Potem pokazała, gdzie są wata i podpaski oraz ostrzegła przed gorącymi kąpielami… i to by było na tyle. Okres stał się zwyczajną częścią mojego życia, ale zawsze przeczuwałam, że jest tutaj coś więcej, jakaś tajemnica i moc, z której nie trzeba robić afery, wulgaryzować czy traktować jak dopust boży, ale jakoś celebrować, lecz na tym etapie nie miałam nic oprócz przeczuć. To się zmieniło, kiedy trafiłam na Kręgi Kobiet, już jako dorosła mama dwójki małych dzieci. Tutaj krew była symbolem siostrzeństwa, menstruacja czasem Oczyszczania i kontaktu z głębią swoich uczuć. To do mnie trafiło i przemawia do dzisiaj, kiedy z bólem słucham zawodowo zwierzeń kobiet, które nienawidzą lub wstydzą się swojej krwi, czyli „słabości” oddzielającej je od pędu życia. Zatrzymanie i połączenie ze sobą jest dla nich przejawem słabości i nieczystości (chociaż to już na szczęście coraz mniej). Dzisiaj sama trzymam Kręgi Kobiet, gdzie poruszam temat cyklu miesięcznego, rocznego oraz cyklu życia i – w miarę potrzeb – organizuję Ceremonie Pierwszej Krwi dla córek moich kręgowych sióstr. Każda z ceremonii jest pięknym przeżyciem dla wszystkich uczestniczących w niej kobiet, również tych dorosłych, które – tak jak ja – nie miały możliwości ani wiedzy, jak celebrować swoją krew oraz jaka głęboka, ale zwyczajna, uziemiająca mądrość z niej płynie. Dzisiaj mam 45 lat i moja krew zaczyna się zmieniać, ale mam nadzieję, że tak jak do tej pory nie stracę do niej zaufania i z mieszaniną lęku i ciekawości czekam na kolejny etap mojego cyklu życia.

My story about the blood is a typical one. When it came it was ‘just’ a disappointing brown spot, so I didn't even tell anyone. My mum found my underwear and announced it to the family, with which she greatly embarrassed me (I was 13 at the time). Then she showed me where the cotton wool and pads were and warned me about hot baths... and that was that. My period became a normal part of my life, but I always had the feeling that there was something more here, some mystery and power that didn't need to be made a big deal of, vulgarised or treated as a godsend, but somehow celebrated. At that stage, however, I had nothing but premonitions. That changed when I came to Women's Circles — already a grown-up mother of two young children. Here blood was a symbol of sisterhood, menstruation, a time of Cleansing, and getting in touch with the depth of one's feelings. This hit me and still speaks to me today when I, a professional therapist, painfully listen to the confidences of women who hate or are ashamed of their blood, the ‘weakness’ that separates them from the rush of life. For them, stopping and connecting with oneself is a manifestation of weakness and impurity (although this is thankfully becoming less and less the case). Today, I hold Women's Circles myself, where I address the monthly cycle, the yearly cycle, and the cycle of life. I organise First Blood Ceremonies for the daughters of my circle sisters. Each one is a beautiful experience for all the women who attend, including those adults who, like me, have not had the opportunity or knowledge of how to celebrate their blood and what profound but ordinary, grounding wisdom flows from it. Today I am 45 years old and my blood is beginning to change, but I hope that, as before, I will not lose my trust in it and I look forward to the next stage of my life cycle with a mixture of fear and curiosity.

KASIA

Już jako mała dziewczynka wiedziałam, że nie chcę mieć dzieci. Przerażały mnie biologiczne funkcje mojego kobiecego ciała, to, że mogłabym zajść w ciążę, mieć w sobie obcy byt, potem w bólu go rodzić. Bardzo długo nie miałam okresu, miałam nadzieję, że stanie się jakiś cud i po prostu go nie dostanę. Ale dostałam, w wieku lat piętnastu. Moja mama przywitała to z wielką radością – „Justynka stała się kobietą!" – natomiast ja nie wiedziałam, z czego się tak cieszy, byłam wściekła i przerażona. To był początek bólu, wstydu i strachu: bólu fizycznego, bo prawie za każdym razem bardzo cierpiałam; wstydu, gdy coś mi przeciekało, ukrywania, żeby nie przeciekło, żeby nikt nie zauważył, że idę zmienić podpaskę; strachu, że teraz już nie jestem bezpieczna, że mogę zostać zapłodniona, a wtedy moje życie się skończy.

Parę lat temu na kręgu kobiet usłyszałam historię o starej uzdrowicielce z Hiszpanii, która mówiła do młodych: „Twoja krew to twoja moc. Co robisz ze swoją mocą? Wyrzucasz ją do śmieci". Od tej pory szamanka, która nam to opowiedziała, praktykowała rytuał comiesięcznego składania swojej krwi do ziemi. Ja nie czułam się jeszcze na to gotowa, ale byłam pewna, że nie chcę już wyrzucać mojej krwi do śmieci. Parę tygodni później kupiłam wielorazowe podpaski i to był początek nowej ery. Przestałam czuć, że noszę środki opatrunkowe, kompresy jakby na ukrytą ranę; te były miękkie i cienkie jak dodatkowy materiał w bieliźnie. Przestałam także czuć nie mój zapach, który brał się z kontaktu krwi z folią i plastikiem. I przestałam wyrzucać swoją moc do śmieci.

Jakiś czas później zaczęłam praktykować składanie krwi do Matki Ziemi, zawsze z dodatkową intencją. Zrozumiałam, że systemy patriarchalne, wprowadzając ofiary z ludzi czy zwierząt, których krew wylewano na ziemię, próbowały naśladować kobiety i ich naturalne prastare ceremonie. Myślano, że ziemia łaknie krwi. Jednak kobieta nie musi nikogo w tym celu zabijać, jej krew sama w sobie jest misterium życia, śmierci i odrodzenia, ponieważ składając ją, kobieta pozostaje żywa, a jednocześnie oddaje ziemi to, co w niej naturalnie obumarło, by stało się nasieniem nowej intencji. Nie ma w tym żadnego okrucieństwa, jest szacunek do własnej świętej krwi, jest zrozumienie organicznego połączenia z cyklami życia i śmierci, z Matką Stworzenia. Wszak wszystko, co wzięte z ziemi i co do ziemi powraca, jest przez nią transformowane: nasiona stają się żywą rośliną, szczątki stają się życiodajnym nawozem.

Starożytni Toltekowie zauważyli, że kobiety żyją dłużej niż mężczyźni, są również zdrowsze emocjonalnie. Wiązali to właśnie z menstruacją, rozumiejąc, że kobieta razem z krwią oczyszcza się z tego, co stare, niepotrzebne. Opracowali zatem comiesięczny rytuał dla mężczyzn i kobiet po menopauzie, zwany wężem krwi, który miał działać tak jak miesiączka. Odkąd o tym przeczytałam, dodaję kolejną intencję do tych dni.

Nadal często czuję ból, ale staje się on dla mnie pretekstem do wycofania się z aktywności zewnętrznych i zanurzenia w święty odpoczynek, zaopiekowania się ciałem z czułością. Czuję swój brzuch, swoją kobiecość, swoją moc. I znając już swój cykl, cieszę się, że nadchodzą dni mocy i energii.

Mój menstruacyjny artefakt, którym współtworzę *Czerwony Namiot*, przedstawia kobiety siedzące w kręgu. Z każdej z nich wypływa rzeka krwi. W centrum łączą się w jedno.

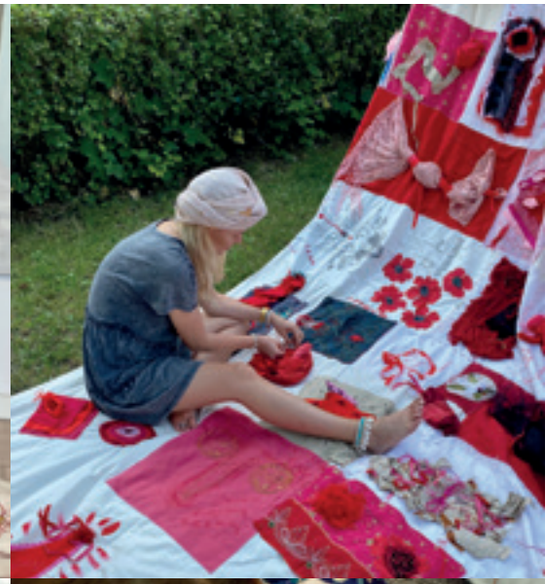
Even as a little girl I knew I didn't want to have children. I was terrified of the biological functions of my female body, the fact that I could get pregnant, have an alien being inside me, then give birth to it in pain. I didn't have my period for a very long time, I hoped that some miracle would happen and I just wouldn't get it. But I did get one, at the age of fifteen. My mother greeted it with great joy – 'Justyna became a woman!' – whereas I didn't know what she was so happy about, I was furious and terrified. It was the beginning of pain, shame and fear: physical pain, because I suffered a lot almost every time; shame when I leaked, hiding so that it wouldn't leak, so that no one would notice that I was going to change my sanitary pad; fear that now I was no longer safe, that I could be impregnated and then my life would be over.

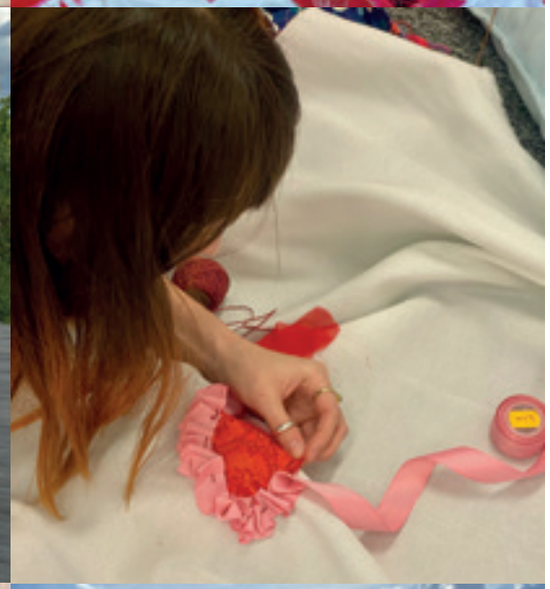
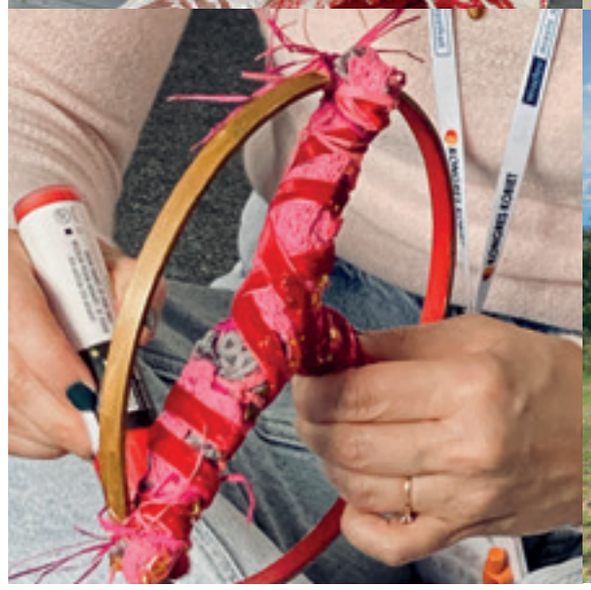
A few years ago at a women's circle I heard a story about an old healer from Spain who spoke to the young: 'Your blood is your power. What do you do with your power? You throw it in the rubbish.' From then on, the shaman who told us this, practised the ritual of depositing her blood into the ground every month. I didn't feel ready for it yet, but I was sure I didn't want to throw my blood in the rubbish anymore. A few weeks later I bought reusable sanitary pads and that was the beginning of a new era. I stopped feeling like I was wearing dressing aids, compresses as if for a hidden wound; these were soft and thin like the extra material in underwear. I also stopped smelling the smell that wasn't mine, which came from the contact of blood with foil and plastic. And I stopped throwing my power in the rubbish.

Some time later, I began to practise offering blood to Mother Earth, always with an additional intention. I realised that patriarchal systems, by introducing human or animal sacrifices whose blood was poured on the earth, were trying to imitate women and their natural ancient ceremonies. It was thought that the earth craved blood. However, a woman does not need to kill anyone for this purpose; her blood is itself a mystery of life, death and rebirth. Iin sacrificing it she remains alive while giving back to the earth what has naturally died in her, to become the seed of a new intention. There is no cruelty in this; there is respect for her own sacred blood, and an understanding of the organic connection to the cycles of life and death, to the Mother of Creation. After all, everything that is taken from the earth and that returns to the earth is transformed by it: the seed becomes a living plant, the remains become life-giving fertiliser. The ancient Toltecs noticed that women lived longer than men and were also emotionally healthier. They related this precisely to menstruation, understanding that a woman, together with blood, cleanses herself of what is old and unnecessary. So they developed a monthly ritual for men and postmenopausal women, called the blood hose, which was supposed to work just like menstruation. Since I read about it, I've added another purpose to those days.

I still often feel pain, but it becomes an excuse for me to withdraw from external activities and immerse myself in sacred rest, to take care of my body with tenderness. I feel my belly, my femininity, my power. And, already knowing my cycle, I am glad that the days of power and energy are coming.

My menstrual artefact, with which I co-create the *Red Tent*, depicts women sitting in a circle. A river of blood flows from each of them. In the centre they merge into one.



MOC KRWI – SPOTKANIE

Voca Ilnicka: Miesiączka jest dla mnie tematem ogromnie ciekawym i od bardzo dawna próbuję ją zgłębiać. Ponieważ już dziesięć lat prowadzę portal *Seksualność Kobiet*, trochę się dowiedziałam. Moją przygodą dotyczącą miesiączki jest między innymi napisanie dwóch książek. Pierwsza – *Uniesienie Spódnicy Seksualne doświadczenia i kobieca moc*, jest w jednej trzeciej o miesiączce. Jest o pierwszej Krwi i ostatniej Krwi i o tym, jak przeżywamy miesiączkę. Rozmawiałam z wieloma kobietami na ten temat. Drugą książkę – *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki*, napisałam wraz z Natalią Miłuńską, która poświęciła kawał życia na to, żeby rozgryźć cykl, życie w cyklu i moc Krwi. To jest wywiad rzeka o tym, jak pracować z bólem miesiączkowym, żeby się więcej o sobie dowiedzieć. Chciałyśmy pogadać trochę o tabu, o bólu, o uzdrowieniu dzięki Krwi miesiączkowej. I o mocy. Ja zapraszam do mówienia o mocy.

Iza Moczarna-Pasiek: Zanim przejdziemy do mocy, zacznę od tabu (śmiech). Myślę, że trudne będzie zrozumienie mocy bez dotknięcia tabu. Uważam, że właśnie dlatego, że miesiączka, cykliczność w takim holistycznym spojrzeniu, ma tak ogromną moc, zostało na nią nałożone tabu. Ja sama trafiłam na temat okresu poprzez to, co robię w swojej pracy artystyczno-społecznej. Od wielu lat zgłębiam przestrzenie tabu w kulturze. Interesuje mnie głównie tabu w tym, co kultura bardzo szeroko nazywa kobiecością. W pewnym momencie więc, chyba dosyć naturalnie, doszłam do tematu okresu. Ten temat interesuje mnie szczególnie teraz, dlatego że jestem w wieku okołomenopauzalnym, więc za chwileczkę przestanę krwawić. Moja córka z kolei właśnie weszła w swoją pierwszą Krew. Ta międzypokoleniowość miesiączki jest w mojej przestrzeni domowej, prywatnej, sferą, która stała się dla mnie ważna do zbadania. Kiedy czytałam na ten temat, zdawałam sobie sprawę z tego, że w naszej kulturze narracja dotycząca miesiączki jest przejęta głównie przez patriarchat. Spowodował on, że od wieków już, mamy w biologicznej pamięci wdrukowany opór, wstyd, milczenie i niechęć. Muszę wam jednak powiedzieć, że to, co mnie najbardziej poruszyło, to rozmiar tego tabu. Wiedziałam, że to przestrzeń stabuizowana, ale nie podejrzewałabym, że to tabu jest tak silne i tak głęboko w naszej kulturze zakotwiczone.

V: Dlaczego jest tak silne? Jakie są twoje domniemania?

I: Myślę, że jest tutaj bardzo dużo różnych tropów. Wiele tropów, żadnej pewności (śmiech). Z jednej strony to jasne, że w naszej judeochrześcijańskiej kulturze narracja wokół okresu od samego początku była narracją męską, bo to mężczyźni tworzyli jakąkolwiek narrację. Po prostu. Ponieważ miesiączka jest doświadczeniem biologicznie kobiecego ciała, a w kulturze patriarchalnej wszystko, co jest kobiece jest traktowane z nieufnością, to miesiączka również. Myślę też, że w kulturze, która przedkłada rozum nad intuicję, a wiedza medyczna jest jeszcze w powijakach to ciało, które menstruuje, z którego co miesiąc wypływa krew i nie jest to oznaką choroby, a zdrowia i witalności, mogło łatwo być traktowane z dużą podejrzliwością. I myślę, że echo tego podejścia cały czas pokutuje. Nieczystość miesiączki,

biblijny koncept „nida” w judaizmie są dla mnie właśnie z tego obszaru. Oczywiście nasza kultura wszystkie wydzieliny cielesne traktuje dość problematycznie. Trochę inaczej jest w kulturze Dalekiego Wschodu. Natomiast u nas właśnie krew jest chyba najbardziej abiektalna ze wszystkiego. Jest oczywiście krew i krew. Krew bohaterów, mężczyzn, krew przelana za ojczyznę jest zawsze czerwona, nie niebieska, jak pokazują krew menstruacyjną wszelakie reklamy środków higienicznych. Ona jest gloryfikowana. Ta kobieca jest jednak cały czas problematyczna.

V: Celna uwaga! Oczywiście dochodzi do tego też totalne odcięcie od ciała. W naszej kulturze jesteśmy 99% czasu w głowie. Funkcjonujemy w rozumie, nie w ciele.

I: Tak. Tu jest klucz. Tak naprawdę tylko przez ciało mamy możliwość powrotu do tego, co jest prawdziwe i ogromnie cenne. Mnie jest często bardzo przykro, bo zdaję sobie sprawę z tego, że w biologicznie kobiecym ciele jest potężny zasób, z którego możemy korzystać, a w ogóle tego nie robimy. Poddane rygorom kultury, w której żyjemy, po prostu oddajemy tę moc. Myślę, że to bardzo ważne, żeby odnaleźć drogę powrotną do ciała. Czytam o tym u różnych nauczycieli. Chociażby Eckhart Tolle, autor światowego bestselleru *Potęga teraźniejszości*, pisze, że menstruująca kobieta ma dużo większą możliwość „wejścia” w ciało tak, aby doświadczyć stanu „no-mind”, który jest drogą do oświecenia. Czuję, że nie jest to tylko zabawa. Czuję, że to jest duże i że mamy szansę wrócić do mocy płynącej z miesiączki. Co myślisz Klaro?

Klara Ana Rosa: Tak. To jest bardzo ciekawe. Ta moc Krwi… W kulturach, w których się uczyłam, tak zwanych tradycyjnych, szamańskich, w Amerykach i Afryce (chociaż szczerze powiedziawszy uważam, że każda kultura jest kulturą szamańską) temat menstruacji ciągle się pojawia, zwłaszcza w kontekście ceremonii. Jest wiele punktów widzenia, są dyskusje, czasem kłótnie o to, czy menstruująca kobieta może być na ceremonii, czy jej wolno, jak jej wolno, jaki to jest czas i w ogóle co się wtedy dzieje. Dziś jest bardzo wiele tradycyjnych kultur, które mówią, że kobieta miesiączkująca już jest w ceremonii, więc nie powinna brać udziału w innych. Moim zdaniem spłyca się pewną mądrość, mówiąc, że kobieta ma już swoją inicjację, ponieważ miesiączkuje, więc nie musi już przechodzić przez inne ceremonie tak jak mężczyźni. Moim zdaniem to są frazy, których zadaniem jest zamydlenie tego, jaką moc ma Krew menstruacyjna. Nie mówię tu tylko o tym, że podczas menstruacji istnieje możliwość zaleczenia traum. To jest jeden element przeżywania menstruacji. Tutaj mówię dużo szerzej. W kontekście kultur tradycyjnych jasne jest, że świat materialny i świat duchowy współistnieją ze sobą i że rządzą się określonymi prawami. Jedno prawo, jeden element, który łączy te wszystkie kultury i te dwa światy to właśnie krew. Powiedziałabym, że nasza judeochrześcijańska kultura jest również mocno związana z elementem krwi – Jezus Chrystus, Baranek Boży, ofiara z ciała i krwi, we krwi jest życie itd. Krew łączy wybranych, łączy rodziny nie tylko w świecie materialnym, ale jest nad tym jakieś sklepienie duchowe, które nie zawsze jest dla nas, z pozycji świata materialnego, jasne i oczywiste. Intuicyjnie jednak możemy poczuć, że właśnie krew jest elementem łączącym i że to ona uzdrawia. Taka perspektywa zmienia całą optykę patrzenia na krew. W naszej kulturze jest to bardzo trudne, bo u nas podział na świat materialny i duchowy jest

bardzo wyraźny. Niektóre osoby myślą, że istnieje tylko świat materialny, że nie ma w ogóle świata duchowego. Niektóre z kolei myślą, że duchowy panuje nad materialnym i że materia nie jest taka istotna. Natomiast w tradycyjnej współistniejącej perspektywie krew po prostu ma moc. Tak jest. Nie jest to ani dobre, ani złe. Jest w tym pewna neutralność. Wiadomo, że miesiączkująca kobieta ma moc. Kropka. To, co ona wybiera, co robi z tą mocą to jest jej decyzja. Jeśli ona tej mocy nie wykorzystuje albo nie ma świadomości współistnienia światów i faktu, że w tym czasie ona coś karmi, daje czemuś życie tą Krwią, ta moc może jej być zabrana.

I: W jakim sensie „zabrana"?

K: W kulturach tradycyjnych istnieje taki fenomen jak kradzież dóbr duchowych. Trudno to wytłumaczyć, bo to jest bardzo obszerny koncept, który jest ważnym elementem szamanizmu i ścieżki uzdrawiania w tej tradycji. Mogę powiedzieć, że z takiej perspektywy kobiety na Zachodzie chcąc wyjść z patriarchatu, obierają złą ścieżkę. Mówiąc „Chcę mieć swoją wolność. Nie chcę mieć miesiączki. Nie będę się z tym wszystkim męczyła", tak naprawdę pozbawiają się mocy. W kulturze tradycyjnej powiedziano by, że ktoś im tę Krew, tę moc kradnie. Żadna osoba nie wyrzuciłaby swojej krwi. Bo ta Krew jest święta, ta Krew karmi, ta Krew uzdrawia. Mówimy tu w bardzo realnym sensie i nie tylko dla osoby menstruującej, ale również dla całej społeczności. Z mojej perspektywy to nie jest wolność tylko zniewolenie właśnie. W ceremoniach często chodzi o to, aby uzdrowić światy, aby je posklejać, bo nastąpiło pewne przerwanie, brak spójności. I trzeba tu podkreślić, że Krew menstruacyjna jest niewinną Krwią. Jeśli mówimy o ceremoniach, zwłaszcza na Zachodzie, to często się mówi się o „barbarzyństwie" tego procederu. Ubija się kozła czy ubija się kurę. Afrykanie na pewno nie są wegetarianami. Jemy mięso na ceremoniach. Ale kobieca Krew to jest niewinna Krew. To nie jest krew, która przychodzi w ofierze. To jest czysta, niewinna Krew, którą oddaje, ofiarowuje ciało i duch kobiety. To jest niesamowicie piękne i cenne. Trudno mi, tu w polskim kontekście używać słowa „ofiara", bo ono ma trochę inne konotacje. Ważne, aby uświadomić sobie, że ja karmię i naprawiam i w jednym świecie, i w drugim, i w społeczeństwie, i na Ziemi. Mam możliwość dać coś od siebie, kiedy miesiączkuję.

V: Co masz na myśli, mówiąc o ofierze poprzez Krew na przykład dla Ziemi, dla sprawy czy dla Ducha? Czy mogłabyś podać przykład ceremonii lub innego działania, domowego nawet, które możemy zrobić, jeśli mamy taką chęć?

K: Tak. W tym wymiarze chodzi w pewnym sensie o rytualność, świadomość oddania czy wykorzystania tej Krwi. Rytualność sprawia…

V: Czyli rytuałem będzie, jeżeli świadomie wezmę swoją Krew, mając intencję? I co dalej? Co mam z Krwią zrobić?

K: Masz swoją Krew. Masz intencję. Niech intencją będzie na przykład odrodzenie się lasów. Jesteś z Krwią świadomie. Możesz medytować chwilę. Zaśpiewać. Pomodlić się. Potem po prostu oddajesz ją ziemi/Ziemi. Chodzi o rytualność, czyli o połączenie między światami. Wtedy ta świadoma informacja przechodzi i faktycznie skleja światy. Ważne jest też, żeby pamiętać, że realia świata duchowego, o tyle, o ile mogę o tym mówić, dopasowują się do tego, co jest możliwe w świecie materialnym. Nie musisz jechać do Puszczy Białowieskiej, aby tam intencjonalnie od-

dać swoją Krew za odrodzenie się lasów. Wykorzystasz moc, zwłaszcza duchową, tej Krwi, jeśli zrobisz rytuał na trawniku przed domem. Pamiętajmy, że świat duchowy wcale nie jest taki, jak nasze prawo ludzkie. Po prostu bierze pod uwagę to, co się aktualnie dzieje i jakie mamy możliwości.

V: A co masz na myśli, mówiąc o „wyrzucaniu" Krwi?

K: Powiedziałabym „nieświadomość". Pewnego rodzaju bezwiedność, machinalność, brak zastanowienia w obchodzeniu się z Krwią. W takim sensie, że ona nic nie znaczy. Pamiętam również siebie taką. Kiedy byłam młodsza, to miesiączka, krew po prostu nic dla mnie nie znaczyła. Nic się z nią nie robiło, bo to tylko krew. Taka postawa to dla mnie „wyrzucanie" Krwi. Poza tym w patriarchacie jest taki koncept, że kobieta jest słabsza z powodu miesiączki. Fizycznie? Może tak, ale duchowo jest w wielkiej mocy.

I: Wejdę ci w słowo, Klaro, jeśli mogę. Dla mnie to jest bardzo ciekawy wątek, bo myślę, że to jest również czynnik, który mocno tabuizuje Krew. Patriarchalna narracja jest taka, że kobieta przed i podczas miesiączki jest słabsza, że jest rozchwiana emocjonalnie, że jest niedysponowana, nieefektywna i niewydajna. (Ciekawe, kto ustala te standardy, hahaha!). W związku z tym wiele kobiet, nie chcąc być w ten sposób postrzeganymi i opisywanymi w dyskursie społecznym, mocno odcina się od swojej miesiączki, nie akceptując faktu, że ją ma. Myślę też, że oczywiście można mówić o pigułce antykoncepcyjnej jako o narzędziu emancypacyjnym, ale jednak trzeba mieć świadomość, że odcina ona kobiety totalnie od cykliczności kobiecego ciała. Tak naprawdę usypia je chemicznie, czasem na wiele lat. Wiedza na temat cyklu jest tak mała, że wiele kobiet nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że krwawienie, które ma w czasie przerwy pomiędzy porcjami hormonów nie ma nic wspólnego z miesiączką. Można więc powiedzieć, że jesteśmy w takiej śpiączce farmakologicznej, często przez dużą część naszego życia.

K: Tak. Właśnie to miałam na myśli, kiedy mówiłam o oddawaniu mocy Krwi i złodziejstwie duchowym.

I: To jest dla mnie również interesujące z politycznego punktu widzenia, genderowego. Dlaczego tak jest, że metody antykoncepcyjne o najwyższej skuteczności, czyli hormonalne, są zawsze manipulacją w ciele kobiecym? Dlaczego nie męskim? Skuteczna antykoncepcja w zdecydowanej większości jest odpowiedzialnością kobiety mimo tego, że totalnie dystansuje ją od jej własnego ciała. Dlaczego prace nad męskim hormonalnym środkiem antykoncepcyjnym, rozpoczęte w latach 70. XX wieku są wciąż „na wczesnym etapie"?

V: To jest bardzo ciekawe. To prawda.

I: Wracając jeszcze do tej „słabości", o której mówiłyśmy. Zauważyłam, że w kręgach feministycznych ta narracja jest wciąż mocno obecna. Miesiączka równa się słabość, a my nie możemy sobie na nią pozwolić, nie ma na nią miejsca: „Musimy być silne, musimy walczyć z nierównością, represją, patriarchatem. Tutaj nie ma w ogóle zabawy w to, że my będziemy miały tę miesiączkę i będziemy mogły się w niej zanurzyć. No sorry".

K: Tak. To jest właśnie siła rozumiana patriarchalnie. I tutaj znowu podkreślę różnicę między społeczeństwem, gdzie istnienie i działanie świata duchowego jest

niezaprzeczalne, oczywiste i szanowane, a społeczeństwem, gdzie tak nie jest. Takim, w którym są tylko realia materialne, czyli to, co się widzi jest jedyną rzeczywistością i tylko ją się uwzględnia i szanuje. Jeżeli ja w tym momencie mogę podnieść bardzo ciężki mebel albo przebiec maraton, oznacza to, że jestem silna. Innego wyznacznika nie ma. Dlatego niektóre aspekty, tak jak mówiłam wcześniej o złodziejstwie Krwi, jest bardzo trudno wytłumaczyć w społeczeństwie, gdzie brakuje wychowania w zrozumieniu i szanowaniu świata duchowego.

V: Czyli jednym z takich „postulatów" płynących z tradycyjnych kultur jest patrzenie na miesiączkę jako na rodzaj łącznika pomiędzy światami. Krew łączy świat materialny z niematerialnym. I jest też fizyczną namiastką pewnego potencjału, który można wykorzystać przy różnych ceremoniach, rytuałach, codziennej magii. Dobrze to zrozumiałam?

K: Tak. Myślę, że tak. Można bardzo skrótowo powiedzieć, że Krew łączy światy i ma potencjał reperować te połączenia, które w codziennym życiu, chcąc nie chcąc, się zużywają, psują, przerywają.

V: Z doświadczeń różnych kobiet, z którymi rozmawiałam przy okazji pisania tych dwóch książek wynika, że miesiączka łączy się również mocno z seksualną kobiecą mocą. Myślę, że to jest w pewien sposób zapomniane, ale osoby, które nie miesiączkują, nie rodzą dzieci. Czyli nie dają życia. Jest więc ten potencjał, ogromna moc dawania życia, którą można wykorzystać. Oczywiście nie trzeba. Można też tę moc miesiączki wykorzystać w inny sposób. Osoby pracujące z Natalią Miłuńską uczą się, że można wiele działań w codzienności ustawić pod swój cykl i naturalnie czerpać z różnej energetyki ciała w czasie całego cyklu miesięcznego. Jest po prostu dużo łatwiej, jeżeli żyjemy zgodnie z cyklem. Robimy rzeczy energochłonne w czasie, kiedy naturalnie mamy większą energetykę ciała, a te lżejsze, wtedy kiedy mamy mniejszą. Szanujemy swoje zwroty intro- i ekstrawertyczne, a to przekłada się absolutnie na jakość i dobrostan naszego życia. Ten management mamy razem z cyklem miesięcznym w totalnym gratisie.

I: To prawda. Niewiele osób miesiączkujących wie, że ich ciała działają w rytmie około dwudziestoośmiodniowym, a ciało biologicznie męskie w dwudziestoczterogodzinnym. Codzienność, w której żyjemy w ogóle nie jest zaprojektowana zgodnie z naszymi potrzebami.

V: Generalnie nie mamy wiedzy na temat naszych ciał i cykli. Mówi się, że mężczyzna, aby miał wizję, aby połączył się ze światem niematerialnym, ze światem ducha, musi dokonać czegoś extra: pościć, wejść na wysoką górę, bardzo się zmęczyć czy medytować. Kobieta natomiast wystarczy, że dostanie miesiączkę. Jest to pewne obrazowe pokazanie tego, jaką moc mamy w ciele. Natomiast w kulturze, w której żyjemy, rzadko kiedy się o tym w ogóle mówi czy pamięta. Teraz oczywiście się to zmienia, bo świat się też zmienia. Ale kiedy miałam 12 czy 14 lat, to nikt mi tego nie mówił. Sama odkrywałam tę wiedzę, kiedy już byłam dorosła.

I: Jesteśmy z podobnego pokolenia, więc chyba żadna z nas nie dostała takiej wiedzy, która moim zdaniem powinna być podstawową nauczaną w szkole.

V: Kobiety, z którymi przeprowadzałam wywiady do książek, mówiły mi, że w czasie miesiączki, kiedy się „połączą" ze swoim ciałem, są w stanie na przykład

odbyć jakąś podróż. Podróż w wyobraźni czy w świecie wizji. Używały stwierdzenia, że „Krew może gdzieś zabrać" albo „można wejść do środka swojego ciała". Myślę, że więcej można odczuć dzięki temu, że w czasie miesiączki ma się podwyższone czucie. Są badania, które pokazują, że kobietom jest zimniej, kiedy mają miesiączkę. To jest związane między innymi z większą wrażliwością. Dla mnie takim szczególnym czasem jest również ten czas tuż przed miesiączką. To taki czas papierka lakmusowego. Mówi się nam często, że przed miesiączką jest kilka takich dni, kiedy nie jesteśmy sobą. Kiedy „dopadają" nas różne emocje, jakieś huśtawki emocjonalne, dziwne stany hormonalne. Po prostu nie wierz temu, dziewczyno! Taki jest przekaz, ale tak naprawdę to jest czas pokazujący miejsce, w którym się jest. Bardzo łatwo wtedy zobaczyć, w jakim krajobrazie emocjonalnym się znajduję. Jakie emocje mi towarzyszą? I dlaczego towarzyszą mi takie, a nie inne? Czy ja przed miesiączką jestem wściekła? Czy jestem smutna? Czy ja mam o coś żal? Jeśli mam, to o co? To jest moment, gdzie wiele spraw, pozamiatanych pod dywan we wcześniejszych fazach cyklu, można zobaczyć bardzo wyraźnie. Zdając sobie z tego sprawę, można ten obszar uzdrowić. Natomiast jeśli wierzę w to, że to jest ten paskudny PMS, który jest niczym więcej tylko hormonalną jazdą, nie skorzystam z tej możliwości.

K: Wierzę w to, że ten czas przed miesiączką może być bardzo trudny. Pamiętam, że jedna z kobiet powiedziała mi kiedyś, że przestaje kochać swoich najbliższych w tym czasie. Długo rozmawiałyśmy, bardzo współodczuwałam z nią, bo takie „wyłączenie" miłości nie jest łatwe. Jednak było ciekawe, dlaczego tak odczuwała. Miesiączka jest czasem, kiedy można zrytualizować działania, odczucia. Zanurzyć się w ten temat, posłuchać ciała, zobaczyć, o co tam tak naprawdę chodzi. Czasem jest tak, że mamy w sobie ogrom niewyrażonych emocji, często trudnych jak złość czy gniew, które potrafimy nosić latami. W tym czasie, tak jak mówiła Voca, one są tuż pod powierzchnią naszego czucia i czasem potrafią nas zalać falami. I powiedziałabym, że z perspektywy, tradycyjnych uzdrowicieli, fakt, że miłość się „wyłącza" to jest to informacja, ale nie jest to informacja dosłowna. To jest pewnego rodzaju kierunkowskaz, gdzie szukać odpowiedzi. Świat duchowy sprowadza się do miłości. Całym światem, i materialnym, i niematerialnym, rządzi miłość i ma ona największą siłę transformującą. Nie można jej „wyłączyć". To bardzo cenna informacja dla nas płynąca z perspektywy tradycyjnych kultur. Miłość jest niezniszczalna.

I: Myślę, że uświadomienie sobie cykliczności w pełnym jej wymiarze jest absolutnie rewolucyjne.

V: Tak. To właśnie przez cykliczność można wzmocnić siebie jako kobietę i odkryć swoją moc. Oczywiście mówię o tym, że przeciętnie cykl trwa około 28 dni i warto zapoznać się z tym, co w różnych fazach cyklu można uzyskać od siebie, od swojego ciała, od swojej intuicji. Fazy cyklu są różne i różna jest wtedy energia, różne funkcjonowanie ciała. Miesiączka na przykład jest czasem puszczania, kończenia, zamykania, domykania. Jest też czasem wizji i snów. Warto z tego korzystać, bo czasem informacje, które otrzymujemy są niezwykle cenne.

I: Tutaj pojawia się temat proszenia Krwi. Słyszałam, że wiele kobiet prosi o coś swoją Krew miesięczną. W czasie domykania pewnych spraw w swoim życiu kobiety proszą Krew, aby zabrała coś ze sobą, przeminęła. To jest dosyć magiczne.

V: Tak. Bardzo ciekawe. Pojawiło się to również w tych rozmowach, które prowadziłam z kobietami. Proszenie swojej Krwi o coś. W taki może bardziej rytualny, magiczny sposób, kiedy się, nie wiem, dodaje krople Krwi do wina w jakimś rodzaju ceremonii. Jedna z kobiet odkryła, że jej Krew jest substancją magiczną. Stwierdzenie, że spełnia marzenia jest oczywiście przesadą, ale według mojej rozmówczyni w jakiś sposób pomaga w ich spełnianiu,. Można więc powiedzieć, że to połączenie przez Krew, przez swoje ciało z jakąś większą mądrością.

I: Powraca znowu rytualność Krwi. To jest naprawdę szeroka perspektywa.

V: Myślę, że tak, a nie dotknęłyśmy jeszcze tematu fizycznego uzdrawiania poprzez Krew. Tak jak łożysko, które jest przebogate w substancje odżywcze, hormony, komórki macierzyste czy minerały, jest w polu zainteresowania firm farmaceutycznych i kosmetycznych, tak i Krew miesięczna może się za chwilę tam znaleźć.

K: Oczywiście nie jestem ekspertką w temacie, ale interesuje mnie on bardzo. Czytałam wiele artykułów na temat wielkiego potencjału Krwi miesięcznej, która może uzdrowić serce albo wyleczyć jakąś chorobę. Są również takie „anegdoty medyczne", lubię je poznawać, ponieważ sama jestem chodzącą anegdotą medyczną. Szanuję więc bardzo takie opowieści. Słyszałam historię o mężczyźnie, który będąc siwym, zaczął w pewnym momencie bardzo łysieć. Przez sześć miesięcy pił Krew miesięczną swojej żony. Kondycja jego włosów nie tylko się poprawiła, ale włosy zmieniły kolor na czarne, takie jakie miał wcześniej.

I: Mnie to totalnie nie dziwi. To jest klasyczna narracja patriarchatu, że Krew miesięczna jest brudna i śmierdzi. Krew miesięczna nie jest ani brudna, ani nie śmierdzi. Śmierdzi plastik, który jest głównym materiałem, z którego produkuje się powszechnie używane podpaski. Krew miesięczna na organicznym podłożu po prostu zasycha. I tyle. A składa się z naszej krwi oraz nabłonka endometrium nafaszerowanego najlepszymi składnikami, ponieważ tam właśnie ma się zagnieździć zapłodnione jajo, które trzeba odżywiać zanim nie rozwinie się łożysko. Ono w pełni rozwija się dopiero około 20 tygodnia ciąży. To, że co miesiąc oddajemy ogromnie cenną substancję, a nie jakiś odpad, również zmieniło mój sposób postrzegania Krwi. Ale kto o tym wie? Kto o tym mówi? Kto nas tego uczy? To są oczywiście retoryczne pytania!

K: Gdyby narracja o Krwi wiązała się z taką perspektywą, to rzeczywistość byłaby zupełnie inna. Gdyby było powszechnie wiadomo, że przez kilka dni w miesiącu ciało kobiece oddaje substancję, która jest cenna, odżywcza, ma właściwości uzdrawiające, to nie wywoływałoby to politowania i obrzydzenia, ale szacunek. Kobieta, której ciało generuje lekarstwo, pełniłaby ważną rolę społeczną – uzdrowicielską. Myślę, że ten aspekt Krwi jest bardzo ważny i warty podkreślenia.

I: To mi przypomina takie dwie zgoła odmienne od siebie ścieżki, które łączy wspólny mianownik. Jedna to Baul, gałąź Wisznuizmu, który z kolei jest odłamem Hinduizmu, gdzie Krew miesięczna jest pita przez mężczyzn w akcie dodawania sobie odwagi, większego ugruntowania w sobie oraz pozyskania mocy. Druga

natomiast to zachodni feminizm, w osobie Germaine Greer, jednej z czołowych postaci drugiej fali, autorki *Kobiecego Eunucha*, kanonu literatury przedmiotu, mówiącej: „Jeśli myślisz, że jesteś wyemancypowana, możesz rozważyć pomysł spróbowania własnej krwi menstruacyjnej – jeśli robi ci się niedobrze, masz przed sobą długą drogę". Proszę!

K: Ja wiele w życiu przeszłam i wielu rzeczy doświadczałam, więc ta koncepcja mnie w ogóle nie szokuje. I zastanawiam się, czy współcześnie, w erze koronawirusa, nie dojdziemy do takiego miejsca, gdzie po prostu z czystej desperacji nie otworzymy się na inne fabuły rozwiązań niż tylko te, które dyktuje nam czysty rozum. Zresztą absolutnie oczywistym faktem jest to, że picie krwi w celu uzdrowienia to koncept przywłaszczony przez chrześcijaństwo. Co niedzielę tysiące ludzi na świecie piją krew Chrystusa. Nie tylko w aspekcie symbolicznym. Podstawą eucharystii jest fakt zamiany chleba i wina w ciało i krew Jezusa. Świadkami tego rytuału są miliony ludzi. Są odłamy chrześcijaństwa gdzie obok przyjmowania komunii w postaci chleba symbolizującego ciało Chrystusa pije się wino, czyli jego krew. Nie mamy z tym żadnego problemu. Idziemy i pijemy. Natomiast niewyobrażalne jest dla nas to, że dobro i moc w postaci Krwi, którą co miesiąc oddaje ciało kobiety, jest substancją, którą również można spożywać. To jest dla mnie zupełnie niezrozumiałe.

I: Istnieje taki powszechny pogląd, że wszystko, co wydala ciało jest niepotrzebne. Zresztą często porównuje się Krew menstruacyjną do takich wydzielin jak kał czy mocz, co też dokładnie pokazuje miejsce Krwi w systemie wartości.

K: To też ciekawe, bo istnieje przecież metoda pracy leczniczej nazywana urynoterapią. Znowu to, co wstrętne i obrzydzone w naszej kulturze ma właściwości lecznicze.

V: Kwestia fascynacji i obrzydzenia jest też kulturowo interesująca. Wiele osób, z którymi rozmawiałam, mówi o obrzydzeniu Krwią miesięczną, a jednocześnie nie ma z nią nigdy bliższego kontaktu. Takiego świadomego. Ponieważ taki jest przekaz kulturowy, natychmiast wszystko wyrzucają i nigdy nie widziały tej Krwi, nie pozwoliły sobie nigdy jej się przyjrzeć.

I: Jak to jest Voco z seksem podczas miesiączki? Co opowiadały twoje rozmówczynie?

V: O! To jest bardzo obszerny temat. Oczywiście z różnych przekazów religijnych dostajemy informację, że nie wolno było, lub też dalej nie wolno, kochać się, kiedy kobieta ma okres. Znany reformator kościoła Martin Luther mówił, że seks podczas miesiączki skutkuje poczęciem zdeformowanych dzieci, więc nie należy tego robić. Sporo myślałam o tym i czuję, że o co innego chodziło (śmiech). Podczas miesiączki kobieta ma nikłe szanse zajścia w ciążę, tak więc może uprawić seks absolutnie dla swojej przyjemności. Taka właśnie uwolniona kobieca seksualność jest nie do przyjęcia w kulturach patriarchalnych. Kobieta powinna być własnością mężczyzny, czyli systemu, jej łono i jej płodność także. Oczywiście osoby przekonane o tym, że Krew jest obrzydliwa i straszna nigdy tego i tak nie zrobią. Są jednak osoby, dla których Krew jest bardzo podniecająca i potrafi być też elementem gry erotycznej – „Zobacz! Jest piękna, czerwona, wspaniała… Chodź, wysmarujmy się nią na całych ciałach!" Czasem taka Krew zostaje na ścianach i okazuje się, że nie można jej ani zmyć, ani zamalować. Zostaje taka pamiąteczka po świetnym seksie w trakcie okresu (śmiech).

I: Uwolniona kobieca seksualność – jakaż to jest siła!

V: Kiedyś prowadziłam warsztaty, na których jeden z mężczyzn powiedział, że w czasach głębokiej komuny w Polsce, kiedy brakowało wszelkich środków antykoncepcyjnych, mężczyźni bardzo chcieli się kochać z miesiączkującymi kobietami, bo było bardzo mało prawdopodobne, że one zajdą w niechcianą ciążę.

I: Z różnych opowieści usłyszanych w projekcie *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia*, wiem, że dla niektórych kobiet to jest bardzo erotyczny czas. Czują duże podniecenie i często chcą się kochać. Dla innych natomiast jest to przestrzeń tak bardzo indywidualna i intymna, że trudno im sobie w ogóle wyobrazić seks w tym czasie.

V: Oczywiście to jest bardzo osobista rzecz. To absolutnie naturalne.

I: Gdybyście miały podsumować trochę naszą rozmowę? Jak być ze swoją miesiączką? Jeżeli słowo „celebracja" brzmi zbyt mistycznie na ten moment?

V: Można sobie stworzyć własną celebrację. To nie musi być od razu wielkie ezoteryczne przedsięwzięcie. Po prostu warto posłuchać siebie, czego się chce. Dla mnie celebrowanie miesiączki to jest często dzień wolny, taka niedziela w środku tygodnia. Zastanawiam się, na co mam ochotę, czego bym chciała. O, wykąpać się na przykład, pójść na basen z ciepłą wodą, taką jak w jacuzzi. Idę wtedy do aquaparku, bo tam jest ciepła woda. Można poleżeć sobie w łóżku albo poczytać.

I: Oczywiście jasne jest, że nie każda z nas może mieć dzień wolny wtedy. Jeżeli natomiast nauczymy rodzinę, że po pracy reszta dnia należy do nas i chcemy ją spędzić tak, jak nam podpowiada ciało, to już będzie bardzo duży kroku w kierunku zmiany. Znam wiele takich opowieści, że to, co wydawało się niemożliwe do ofiarowania sobie, bo dzieci, bo mąż, bo obowiązki, bo obiad, bo zakupy, bo sprzątanie – ta lista nigdy się nie kończy – stało się możliwe.

V: Tak jest chyba ze wszystkim. Jeżeli mamy w sobie ugruntowaną decyzję zmiany, to nagle okazuje się, że rzeczywistość na to odpowiada. To, co wydawało się problematyczne, przestaje takie być.

I: Myślę o tej „celebracji"… Ja na początek zamieniłabym to słowo na „akceptacja". Najprościej. Tak ogromnie nie akceptujemy naszych miesiączek, że do celebracji długa droga. Akceptacja, przyzwolenie sobie na to, żeby akceptować siebie taką, jaką się w tym czasie jest, ze wszystkim, co ten czas przynosi. Nie tracimy wtedy naszych zasobów energetycznych na walkę z tym, co i tak jest integralną częścią życia w biologicznie kobiecym ciele. Ten krok może być naprawdę ogromnie uwalniający.

K: Absolutnie.

I: Dla mnie też ważnym aspektem tej akceptacji jest wymiar polityczny związany ze zbudowaniem, a właściwie przejęciem narracji menstruacyjnej. Kiedy zaczęłam robić projekt *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* okazało się, że miesiączka to temat ogromnie intymny. Na tyle intymny, że milczenie w tym temacie jest dla kobiet ważne. Wydawało mi się oczywiste, że to status quo, którego zmieniać się nie powinno. Teraz jednak uważam inaczej. Uważam, że powinnyśmy o tym mówić

i to mówić dużo. Nikt inny nie miesiączkuje. Miesiączkują tylko kobiety i osoby queer o ciałach kobiecych. Natomiast cała narracja, czyli to, jak się mówi o miesiączce, jak się traktuje miesiączkę, w jaki sposób ta miesiączka funkcjonuje w dyskursie publicznym, mówią osoby niemiesiączkujące i to one mają dyktat. Stąd niebieska Krew w reklamach i inne tego typu wynalazki. Myślę, że coming out miesiączki to podwaliny do tego, żeby czuć się dobrze w tym czasie. Rozmawiajmy o niej. Wypowiadajmy jej nazwę głośno. Komunikujmy, że ją mamy i jak się z tym czujemy. Czuję też, że bezwstydne wyciągnięcie podpaski z torebki i przemaszerowanie z nią przez cały open space, prosto do toalety to akt rewolucyjny! (śmiech)

Akceptujmy! Celebrujmy! Manifestujemy! Komunikujmy! Odzyskajmy miesiączkę i jej moc! A'ho !

Obszerny fragment rozmowy *Moc Krwi,* która została zainicjowana przez Vocę Ilnicką poprzez portal www.seksualnosc-kobiet.pl i odbyła się online 05.04.2020. Rozmowa została zredagowana na potrzeby tej publikacji.

THE POWER OF BLOOD – A MEETING

Voca Ilnicka: Menstruation is a topic of great interest to me and I have been exploring it for a very long time. Since I have been running the *Seksualność Kobiet* (*Women's Sexuality*) portal for ten years now, I have learned quite a bit. My adventure concerning menstruation is, among other things, the authoring of two books. The book *Uniesienie Spódnicy Seksualne doświadczenia i kobieca moc* (*Skirt Lifting Sexual Experiences and Women's Power*) is, one third, about menstruation. It is about the first Blood and the last Blood and how we experience menstruation. I had interviewed a lot of women about this topic. The second book *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki* (*7 effective remedies for painful periods*) is a book about how to work with menstrual pain written with Natalia Miłuńska, who has spent a good part of her life figuring out the cycle, living in the cycle and the power of Blood. This is an extended interview about how to work with menstrual pain to learn more about oneself. All in all, we actually want to talk a bit about taboos, about pain, about healing through menstrual Blood. And about the power. I invite you to talk about power.

Iza Moczarna-Pasiek: So before we get to the power I'll start with the taboo. (laughing) I think it will be difficult to understand power without touching the taboo. I think it is precisely because menstruation, cyclicity in such a holistic view, has so much power that a taboo has been placed on it. I myself came to the subject of menstruation through what I do in my artistic and artivistic work. I deal with taboos and have been exploring taboos in the culture for many years. I'm mainly interested in taboos in what the culture, very broadly, calls femininity. So, at some point, I guess quite naturally, I came to the topic of menstruation. I'm interested in the topic especially now, because I'm perimenopausal, so I'll stop bleeding in a while. My daughter, on the other hand, is a person who has just had her first Blood experience. This intergenerationality of menstruation is, in my domestic, private space, such a sphere that has become important for me to explore. When I have been reading on the subject, I have been aware that in our culture the narrative of menstruation is mainly taken over by patriarchy. For centuries now, we have had the imprint of resistance, shame, silence and reluctance in our biological memory. However, I have to tell you that what moved me the greatest was the extent of the taboo. I knew it was a tabooed space, but I would not have suspected that the taboo was so strong and powerful and so deeply anchored in our culture.

V: And what are your presumptions? Why do you think this is so strong?

I: I think there are a lot of different leads. No certainty, lots of leads. (laughing). On the one hand, it's clear that in our Judeo-Christian culture, the narrative about menstruation, from the very beginning, was a male narrative because they were the ones who created any narrative.As simple as that. Because menstruation is an experience of the biologically female body and in a patriarchal culture everything that is female is treated with suspicion and mistrust then so is menstruation. I also think that in a culture that puts reason over intuition and medical knowledge is still in its

infancy, the menstruating body, from which blood flows every month and is not a sign of illness but of health and vitality, could easily be treated with great suspicion. And somewhere the echoes of that, I think, persist all the time. The whole idea of the impurity of menstruation, the biblical concept of niddah in Judaism, are for me from that perspective. Of course, our culture treats all bodily secretions quite problematically. It is a little different in the culture of the Far East. Whereas here, it is blood that is probably the biggest abject of all. There is blood and blood, of course. The blood of heroes, of men, the blood shed for the fatherland is always red, not blue. It is glorified. The female one, however, seems problematic all the time.

V: A good point! Of course, our total disconnection from the body also comes into it. In our culture we don't function in the body at all. We are 99% of the time in the head. We function in the mind. We do not function in the body.

I: Yes, it is so. I think that's the key. It is really only through the body that we have the opportunity to return to what is real and hugely valuable. I do find it very sad because I realise that there is quite a powerful resource in the biologically female body that we can use and we don't at all. Subjected to the rigours of the culture we live in, we just give that power away. I think it would be very important to find the way back to the body. I have read about it coming from various teachers. For example, Eckhart Tolle, author of the worldwide bestseller The Power of Now, who writes that a menstruating woman has a much greater opportunity to 'enter' the body so as to experience a no-mind state, which is the path to enlightenment. I feel that's not just a joke. I feel that this is big and that we have a chance to get back to the power of menstruation. What do you think, Klara?

Klara Ana Rosa: Yes, this is very interesting. The power of Blood... In those cultures where I have studied, the so-called traditional, shamanic cultures (although frankly I think every culture is a shamanic culture, but in such traditional ones in the Americas and Africa) the topic of menstruation still somehow comes up, especially in the context of ceremonies. There are many points of view, there are discussions, sometimes arguments about whether a menstruating woman can be in a ceremony or not, whether she is allowed, how she is allowed, what moment it is and in general what happens at that point. Today there are very many traditional cultures that say a menstruating woman is already in a ceremony so she shouldn't take part in others. In my opinion, certain wisdom is being shallowed by saying that a woman has already had her initiation because she already menstruates so she doesn't have to go through other ceremonies anymore like men do. In my opinion, these are phrases designed to shallow and obscure what actual power the menstrual Blood has. I am not just talking about the fact that during menstruation there is a possibility of healing traumas. That is one part of experiencing menstruation. Here I am talking much more broadly. In the context of traditional cultures, it is clear that the material world and the spiritual world coexist and that they are governed by certain laws. One law, one element that unites all these cultures in which I have studied and these two worlds is blood. I would say that our Judeo-Christian culture is also strongly linked to the element of blood. Jesus Christ, Paschal Lamb, the sacrifice of flesh and blood, in blood is life, and so on. The blood unites the chosen, unites families not only

in the material world, but there is a spiritual vault over this. This is not always clear and obvious to us when we look at it from the material side. Intuitively, however, we can feel it, that it is the blood that is the connecting element and that it is the blood that heals. If we start to consider it from this perspective it changes the whole optics of looking at blood. In our culture this is very difficult because the division between the worlds is massively apparent. Some people think that there is only a material world, that there is no spiritual world at all. Some, on the other hand, think that the spiritual reigns over the material and that matter is not so important. By contrast, in the traditional co-existent perspective, blood simply has power. This is how it is. It is neither good nor bad. There is a certain neutrality to it. It is known that a menstruating woman has power. Full stop. What she chooses, what she does with that power is her own choice. If she does not use it or is not aware of the co-existence of the worlds and the fact that at that time she feeds something, gives life to something with this Blood, this power can be taken away from her.

I: What do you mean by 'taken away from her' ?

K: In traditional cultures there is such a phenomenon as the theft of spiritual goods. This is difficult to explain because it is a very broad concept that is an important part of shamanism and the healing path in this tradition. I can say that from this perspective, women in the West wanting to leave the patriarchy are taking the wrong path. By saying 'I want to have my freedom. I don't want to menstruate. I'm not going to be bothered with all this' they are actually disempowering themselves. In a traditional culture it would be said that someone steals the Blood, the power from them. No person would throw away their blood. Because this Blood is sacred, this Blood nourishes, this Blood heals. We are talking here in a very real sense and not only for the person menstruating, but for the whole community as well. From my perspective, this is not freedom but captivity precisely. Ceremonies are often about healing the worlds, about bringing them back together because there has been a certain break, a lack of cohesion. And it should be emphasised here that menstrual Blood is innocent Blood. As we talk about ceremonies, especially in the West, the 'barbaric' nature of this procedure is often referred to. One slaughters a goat or slaughters a hen. Africans are certainly not vegetarians. We eat meat at ceremonies. But a woman's Blood is innocent Blood. It is not Blood that comes in sacrifice. It is the pure, innocent Blood that is given, sacrificed by a woman's body and spirit.This is incredibly beautiful and precious. It is difficult for me, here in the Polish context, to use the word 'sacrifice' because it has a slightly different connotation. But yes. It is like that and it is important to realise that I nurture and restore and in both worlds, material as well as spiritual, and in society, and on the Earth. I have the opportunity to give something of myself with my menstrual Blood.

V: What do you mean by sacrifice through the Blood for the Earth, for example, or for some cause or spirit? Could you give an example of a ceremony or some action, a domestic one, that we can do if we are so willing?

K: Mhm… Yes. In this dimension it is in a way about rituality, the awareness of giving or using the Blood. Rituality makes...

V: So it will be ritualistic if I consciously take my Blood with some intention and what? What do I actually do with it?

K: You have your Blood. You have your intention. Let the intention be the regeneration of the forests, for example. You are with the Blood consciously. You can meditate for a moment. Sing. You can pray. Then you simply give it back to the ground, to the Earth. It's all about rituality, the connection between worlds. Then this conscious information comes through and actually bonds the worlds together. It is also important to remember that the realities of the spiritual world, as far as I can tell, match what is possible in the material world. You don't have to go to the Bialowieza Forest to intentionally give your Blood for the regeneration of the forests there. You will benefit from the power, especially the spiritual power, of that Blood if you do a ritual on the lawn in front of your house. Remember that the spiritual world is not at all like our human law. It simply takes into account what is happening at the moment and what possibilities we have.

V: And what do you mean by 'throwing away' the Blood?

K: I would say 'ignorance'. A kind of mindlessness, machinality, lack of thought in handling of Blood. In the sense that it means nothing. I also remember myself like that. When I was younger, it was just that for me, menstruation...well it's like...well somehow there, emotionally...Well blood, well it's.... Well, what does one do with that blood? Well... one doesn't do anything. It doesn't mean anything. It's just blood. This attitude is, for me, 'throwing away' the Blood. Besides, there is this concept in patriarchy that a woman is weaker because of menstruation. Physically? Maybe so, but spiritually she is in great strength.

I: Forgive me for interrupting, Klara. For me, this is a very interesting issue because I think that this is also a factor that heavily taboos Blood. The patriarchal narrative is that a woman before and during menstruation is weaker, that she is emotionally unstable, she is indisposed, ineffective and inefficient. (By the way, I wonder who sets these standards!). Consequently, many women, not wanting to be seen and described in this way in the social discourse, strongly distance themselves from their menstruation, not accepting the fact that they have it. I also think that of course you can talk about the contraceptive pill as an empowering medium, but nevertheless you have to be aware that it cuts women off completely from the kind of cyclicity that women's bodies have. It actually puts them to sleep chemically, sometimes for many years. There is so little knowledge about the cycle that many women don't even realise that the bleeding they have during the interval between hormone doses has nothing to do with menstruation. So you could say that we are in such a pharmacological coma, often for a large part of our lives.

K: Yes. That's what I was talking about when I talked about giving away the power of the Blood and spiritual thievery.

I: It's also interesting to me from a political point of view. Gender-wise. Why is it so that the most effective contraceptive methods, which are hormonal, are always a manipulation within the female body? Why not the male body? Effective contraception is overwhelmingly the woman's responsibility despite the fact that it totally distances her from her own body. Why is it that work on male hormonal contraception, which began in the 1970s, is still 'at an early stage'?

V: This is very interesting. It's true.

I: And back to that 'weakness' we have been talking about. I've noticed that in feminist circles this narrative is still strongly present. Menstruation equals weakness and we can't afford it. There is no room for any weakness here. 'We have to be strong, we have to fight inequality, repression, and patriarchy. This is no game here, no fun at all for us to have that menstruation and be able to immerse ourselves in it. Well, no way. Sorry.'

K: Yes, this is the power understood patriarchally. And here again I will emphasise the difference between a society where the existence and workings of the spiritual world are undeniable, obvious and respected, and a society where it is not. One where there are only material realities, i.e. what one sees is the only reality and it is the only one that is taken into account and respected. If I can lift a very heavy piece of furniture or run a marathon at this point, it means that I am strong. There is no other indicator. Therefore, some aspects, as I said earlier about the thievery of Blood, are very difficult to explain in a society where there is a lack of upbringing in understanding and respecting the spiritual world.

V: In other words, one such 'postulate' coming from these traditional cultures is to look at menstruation as a kind of link between the worlds. It connects the material world with the non-material world. And also some kind of physical substitute for a certain potential that can be used in various ceremonies, rituals, everyday magic. Yes? Have I got that correctly?

K: Yes. I think you have. It can be said very briefly that it connects the worlds and has the potential to repair those connections which, in everyday life, whether we want to or not, get worn out, broken, discontinued.

V: A part of the experience of various women I've spoken to while writing my two books is that menstruation is also strongly linked to sexual feminine power. I think this is somehow forgotten, but people who don't menstruate don't give birth to children. That is, they don't give life. So there is this potential, a huge power of life-giving that can be realised. Of course, it doesn't have to be. One can use the power of menstruation for other things. People who work with Natalia Miłuńska can learn that you can adjust a lot of the activities of daily life to your cycle and naturally draw from different energies of the body throughout the monthly cycle. It is simply much easier if we live according to the cycle. We do the energy-intensive things at times when we naturally have higher body energies, and the lighter ones when we don't. We respect our introvert and extrovert phases and that absolutely translates into the quality and well-being of our lives. This management we have together with the monthly cycle is totally gratis.

I: This is true. Few menstruating people know that their bodies operate on a rhythm of about 28-eight days and the biologically male body operates on a 24-hour cycle. The reality we live in is not designed for our needs at all.

V: Generally we have no knowledge of our bodies, our cycles. It is said that a man, in order to have a vision, in order to connect with the non-material world,

with the world of spirit, has to do something extraordinary: fast, climb a high mountain, make himself very tired or meditate. A woman, on the other hand, only needs to get her period. This is a certain figurative demonstration of what power we have in the body. However, in the culture we live in, this is rarely talked about or remembered at all. Now, of course, this is changing because the world is changing too. But when I was 12 or 14, nobody told me that. I would discover the knowledge myself. Once I was already an adult.

I: We are of a similar generation so I don't think either of us got that kind of knowledge when we needed it most. I think it should be the basic compendium of knowledge taught at school.

V: Women I have interviewed for the books told me that during menstruation, when they 'connect' with their bodies, they were able, for example, to take some kind of journey. A journey in the imagination, or in the world of visions. They used the statement that 'Blood can take you somewhere' or ' you can go inside your body'. I think you can feel more by having heightened sensation during menstruation. There are studies that show that women feel colder when they are on their periods. And this is related, among other things, to the sensitivity that increases. For me, such a special time is the time just before menstruation. It's such a litmus test time. We are often told that there are a few days before our period when we are not ourselves. When all sorts of emotions 'get' to us, and this is not to be believed. These are some emotional swings, some strange hormonal states. Just don't believe it, girl! That's the message. And actually that is a time that shows you the place you are in. It is very easy then to see what emotional landscape you are in. What emotions have I been accompanied by? And why are they like this, why not others ? Am I angry before my period? Am I sad? Do I have regrets about something? If I do, what about? This is the moment when many things, swept under the carpet in earlier phases of the cycle, can be seen very clearly. By realising that, this area can be healed. On the other hand, if I believe this is the nasty PMS that is nothing more than a hormonal ride I will not take this opportunity.

K: I believe that the time before menstruation can be very difficult. I remember a woman once telling me that she stopped loving her loved ones during that time. We talked for a long time, I really empathised with her because it's not easy to 'switch off' love like that. However, it was interesting why she felt this way. Menstruation time is a time when you can ritualise actions, feelings. To dive into the subject, to listen to the body, to see what's really going on there. Sometimes it's the case that we have a huge amount of unexpressed emotions inside us, often difficult ones like anger or rage, that we can carry around for years. During that time, like Voca said, they are just below the surface of our sensibility and can sometimes flood us in waves. And I would say that from a perspective of traditional healers, the fact that love is 'off' is information, but it's not literal information. It's a kind of directional signpost of where to look for answers. The spiritual world comes down to love. The whole world, both material and immaterial, is governed by love and it has the greatest transformative power. It cannot be 'switched off'. This is a very

valuable message for us coming from the perspective of traditional cultures. Love is indestructible.

I: I think becoming aware of the cyclicity in its full dimension is absolutely revolutionary.

V: Yes. It is through cyclicity that one can empower oneself as a woman and discover one's power. Of course, I'm talking about the fact that on average a cycle lasts about 28 days and it's worth familiarising oneself with what one can get from oneself, from one's body, from one's intuition in the various phases of the cycle. The phases of the cycle are different and the energy is different then, the functioning of the body is different. Menstruation, for example, is a time of letting go, ending, wrapping up, closing. It is also a time of visions and dreams. It is worth taking advantage of this because sometimes the information we receive is extremely valuable.

I: The subject of asking for Blood comes up here. I have heard that many women ask their monthly Blood for something. At the time of closing certain things in their lives, women ask the Blood to take them with it, to pass them away. It's quite magical.

V: Yes. Very interesting. It also came up in those conversations I had with women. Asking your Blood for something. In that maybe more ritualistic, magical way, when you, I don't know, add drops of the Blood to wine in some kind of ceremony. One woman discovered that her Blood was a magical substance. To say that it makes dreams come true is, of course, an exaggeration, but somehow it helps to make dreams come true, according to my interviewee. So you could say it's a connection through the Blood, through one's body to some greater wisdom.

I: The rituality of the Blood comes back again. This is a really broad perspective.

V: I think so. And we have not yet touched on the subject of physical healing through menstrual Blood. Just as the placenta, which is rich in nutrients, hormones, stem cells or minerals, is in the field of interest of pharmaceutical or cosmetic companies, so the Blood may become so in a moment.

K: Of course, I am no expert on the subject, but I am very interested in it. I have read a lot of articles about the great potential of Monthly Blood to heal the heart or to cure illnesses. There are also such 'medical anecdotes' that I like to learn about because I myself am a walking medical anecdote. So I respect such stories very much. I heard a story about a man who, being grey-haired, started to go very bald at one point. He drank his wife's Blood for six months. The condition of his hair not only improved, but his hair turned black, the colour he had had before.

I: That does not surprise me at all. This is the classic narrative of the patriarchy that menstrual Blood is dirty and stinks. Monthly Blood is neither dirty nor stinks. What stinks is plastic, which is the main stuff used to make the commonly used sanitary pads. Monthly Blood put on an organic surface simply dries out. And that's it. And it consists of our blood and epithelium of endometrium, which is infused with the best ingredients because this is where the fertilised egg is supposed to nest. It needs to be nourished before the placenta develops. The placenta does not fully develop until around the 20th week of pregnancy. So the fact that we donate an immensely valuable substance every month and not some waste product has also

changed my perception of Blood. However, who knows about it? Who talks about it? Who teaches us about it? These are obviously rhetorical questions!

K: Of course, if the narrative around Blood was associated with such a perspective then the reality would be very different. If it were common knowledge that for a few days a month a woman's body secretes a substance that is precious, that is nourishing, that has healing properties then it would not evoke pity and disgust, but respect. A woman whose body generates medicine would have an important social role – a healing one. I think this aspect of the Blood is very important and worth highlighting.

I: This reminds me of two paths, quite different from each other, that share a common ground. One is Baul, a branch of Vishnuism, which in turn is an offshoot of Hinduism, where the Blood of the Month is drunk by men in the act of giving themselves courage, becoming more grounded in themselves and gaining power. The other is Western feminism, in the person of Germaine Greer, one of the leading voices of second-wave feminism, author of The Female Eunuch, a canon of literature on the subject, saying: 'If you think you are emancipated, you might consider the idea of tasting your own menstrual blood – if it makes you sick, you've got a long way to go, baby.' There you go!

K: I've been through a lot in my life and experienced a lot so this concept doesn't shock me at all. And so I wonder if today, in the age of the coronavirus, we're going to get to a place where, simply out of sheer desperation, we're not going to open ourselves up to other scenarios than just those dictated by pure reason. Anyway, the absolutely obvious fact is that drinking blood for healing is a concept appropriated by Christianity. Every Sunday, thousands of people around the world drink the blood of Christ. Not only in the symbolic aspect. The basis of the Holy Eucharist is the fact of the turning of bread and wine into the body and blood of Jesus. Millions of people witness the ritual. There are factions of Christianity where wine, or Christ's blood, is drunk alongside communion in the form of bread symbolising Christ's body. We have no problem with this. We go, eat and drink. What is inconceivable to us is that the goodness and the power in the form of menstrual Blood, which the body of a woman donates every month, is a substance that can also be consumed. This is completely incomprehensible to me.

I: There is such a widespread view that all bodily secretions are dispensable. Besides, the Blood is often compared to such excretions as faeces or urine, which also shows exactly the place of the Blood in the value system.

K: This is also interesting because there is, after all, a method of healing work called urynotherapy. Again, that which, according to our culture, is repulsive and disgusting has healing properties.

V: The question of both fascination and disgust is also culturally interesting. Speaking of disgust, I would like to say that a lot of people I've spoken to talk about their disgust with monthly Blood without ever having had close contact with it. A conscious one. Because that is the cultural narrative, they immediately throw everything away and they have never seen the Blood, they have never allowed themselves to look at it because they have not had the opportunity.

I: What about sex during menstruation, Coco? What did your respondents say?

V: Oh, this is a very broad topic. Very extensive. Of course, from various religious accounts we get the information that it was not allowed, or still is not allowed, to make love when a woman has her period. The well-known church reformer Martin Luther says that sex during menstruation results in the conception of deformed children so it should not be done. I've thought about this a lot and I think the point is different. (laughing) During menstruation a woman has little chance of getting pregnant so she can have sex absolutely for her pleasure. This kind of unleashed female sexuality is unacceptable in patriarchal cultures. The woman should be the property of the man or the system, her womb and her fertility too. Of course, people who are convinced that Blood is disgusting and horrible will never do it anyway. However, there are people for whom it is very exciting and can also be part of the erotic game – See! It's beautiful, it's red, it's magnificent and let's get it all over our bodies, yeah? And sometimes the Blood stays on the walls and it turns out that it cannot be washed off or painted over. And you're left with this souvenir of great sex during your period. (laughing)

I: Unleashed female sexuality – what power it must be!

V: I once ran a workshop where a man said that during the deep communist times in Poland, when there was a shortage of all contraceptives, men were very keen to make love to menstruating women because it was very unlikely that they would become unwantedly pregnant.

I: The stories from the project *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent – Exercises in Bleeding*) tell that for some women menstruation is a very erotic time. They feel a lot of excitement and often want to make love. For some, on the other hand, it is such a highly individual and intimate space that they find it difficult to imagine having sex at all during this time.

V: Of course it's a very personal preference. It's perfectly natural.

I: If you were to sum up our conversation a little bit? How to be with your period? If the word 'celebration' sounds too mystical at the moment?

V: You can create your own celebration, just for yourself. It doesn't have to be some grand esoteric endeavour straight away. Just listen to yourself, what you want. For me, celebrating my period is just often a day off, a kind of Sunday in the middle of the week. And I reflect on what I feel like, what I would like. Oh, to have a bath, for example, I don't know, to go to a pool in warm water, but not the pool kind, but like a jacuzzi, for example. So I go to the aquapark, where there's warm water. Or lie in bed, or read.

I: Of course, it is clear that not all of us can take a day off then. If, on the other hand, we teach our family that after work, the rest of the day belongs to us and we want to spend it the way our body tells us to, that will already be a very big step towards change. I know a lot of stories that different women have told me, showing that what seemed impossible to offer oneself, because of children, because of husband, because of chores, because of dinners, because of shopping, because of cleaning – such a never-ending list – became possible.

V: I think it's just like that. If we have an empowered decision within to change then suddenly reality responds. What seemed problematic ceases to be so.

I: I think about the word 'celebration'... First of all I would change the word to 'acceptance'. Most simply. We are so hugely unaccepting of our periods that it's

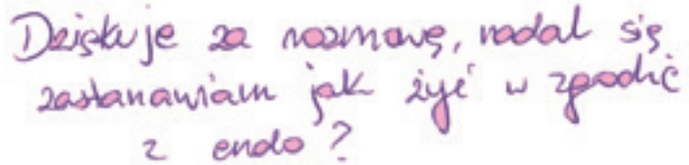
a long way to celebrate. Acceptance, allowing ourselves to accept who we are at this time, with all that this time brings. Then we don't waste our energy resources fighting what is an integral part of living in a biologically female body anyway. This step can really be immensely liberating.

K: Absolutely.

I: For me, too, an important aspect of such acceptance is the political aspect of constructing, or rather, taking over the menstrual narrative. When I started doing the *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent – Exercises in Bleeding*) project, it turned out that menstruation is a hugely intimate subject. So intimate, in fact, that silence on the subject is important for women. It seemed obvious to me that it was a status quo that should not be changed. Now, however, I think differently. I think we should talk about it, and talk about it a great deal. Nobody else menstruates. Only women and queer people with women's bodies menstruate. However, the whole narrative or how menstruation is spoken about, how menstruation is addressed, how menstruation operates in public discourse, is voiced by non-menstruating people and they have the authority to dictate it. Hence blue Blood and other such creations. I think the coming-out of menstruation is the foundation for feeling good about the period. Let's talk about it. Let's say its name out loud. Let's communicate that we have it and how we feel about it. I also feel that shamelessly pulling a sanitary pad out of my bag and marching with it across the open-space, straight to the toilet is a revolutionary act! (laughing)

Let's accept menstruation! Let us celebrate! Let us manifest! Let us communicate! Let us reclaim menstruation and its power! A'ho !

Extensive excerpt from the conversation *Moc Krwi* (*The Power of Blood*), which was initiated by Voca Ilnicka via www.seksualnosc-kobiet.pl, held online on 05.04.2020. The conversation has been edited for the publication.



5. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Bardzo się wstydziłam zostawiać podpaski na widoku. Zawsze je chowałam, zawijałam w papier i wyrzucałam do kosza. Zupełnie nie do pomyślenia było dla mnie, że mój partner może zobaczyć zużytą podpaskę. Było dla mnie oczywiste, że będzie to dla niego straszny i bardzo obrzydliwy widok. Nawet bieliznę poplamioną krwią prałam i suszyłam gdzie indziej. Nie chciałam jej wrzucać do wspólnego kosza na pranie. Totalny wstyd! I stres. Stresowało mnie, że on mógłby zobaczyć moje okresowe majtki czy takie zużyte podpaski. Pewnego dnia, trochę przez roztargnienie, bo głowę miałam zajętą czymś zupełnie innym, zostawiłam mocno zużytą podpaskę na wierzchu. Było na niej naprawdę dużo krwi. Po jakimś czasie weszliśmy do łazienki razem – mój partner i ja, i on, pociągając nosem, zapytał, co tak metalicznie pachnie. Ja, w panice totalnej, przypomniałam sobie o podpasce, którą musiałam zostawić i szybko namierzyłam ją i zaczęłam zawijać w papier. Mój partner natomiast rozkoszował się zapachem i powiedział mi, że on ogromnie lubi ten metaliczny zapach krwi, bo dla niego to zapach domu rodzinnego, dzieciństwa i bezpieczeństwa. Okazało się, że kiedy był mały, jego rodzice pracowali w rzeźni i wracali do domu po pracy pachnący właśnie tak metalicznie. On ten zapach uwielbiał! Kojarzył mu się z ciepłem fartucha matki, pod którym się chował za dzieciaka. Słuchałam tej opowieści z otwartą buzią. To wydarzenie całkowicie zmieniło moją relację z krwią menstruacyjną, z podpaskami i z moim partnerem w tej kwestii. Nie wstydzę się już, zawijam podpaski albo nie, czasem zostawiam je na wierzchu. Raz zobaczyłam, jak mój mąż kąpiąc się z naszym synem w wannie i bawiąc się w statki, używał mojej zakrwawionej podpaski jako jednego z okrętów.

I had a lot of shame about leaving sanitary pads in plain sight. I always hid them, wrapped them in paper, and threw them in the bin. It was completely unthinkable for me to make my partner see such a used sanitary pad. It was obvious that it would be a horrible and very disgusting sight for him. Even underwear that was stained with blood I washed and dried elsewhere. I didn't want to put it in our common laundry bin. Total shame! And stress. It stressed me so much that he might see my period panties or used sanitary pads in general. Then one day, a bit absent-mindedly, because my head was occupied with something else entirely, I left a very used pad on top. There was a lot of blood on it. After some time, my partner and I entered the bathroom together and he, sniffing, asked what smelled so metallic in there. In total panic, I remembered the sanitary napkin I left behind and, quickly tracing it, began to wrap it in paper. My partner, on the other hand, relished the smell and told me that he hugely enjoys this kind of metallic smell of blood because to him it is the smell of his family home, childhood, and safety. It turned out that when he was little his parents worked in a slaughterhouse and would come home after work smelling so metallic. He loved that smell! He associated it with the warmth of his mother's apron that he used to hide under when he was a kid. I listened to this story with my mouth open. As you can imagine this event completely changed my relationship with menstrual blood, with sanitary pads, and with my partner for that matter. I no longer have any shame, I either wrap or don't wrap my sanitary napkins. Sometimes I leave one out. Once I saw my husband using my sanitary napkin as one of the boats in the bath with our son playing sailing boats.

Wiem, że w mojej rodzinie były kobiety, które zajmowały się ziołolecznictwem. Z przekazu rodzinnego doszły do mnie informacje, że miałam w linii rodowej kobiety zielarki, akuszerki, uzdrowicielki i szeptuchy. Zresztą pochodzę z Podlasia i nawet teraz jak o tym mówię, to specjalnie to nikogo nie dziwi. Moja babcia paliła mi len nad głową i odczyniała różne „czary", abym była chroniona i aby nic mi się nie stało. Jednak kiedy próbowałam rozmawiać na temat miesiączki, pojawiał się jakiś opór. Nie wiem co dokładnie, ale na pewno bardzo dużo wstydu. Wszystko w ukryciu. Prababci nie pamiętam, ale moja babcia i mama zawsze się okresu wstydziły i trudno im było mówić o tym doświadczeniu. A ja totalnie nie mam wstydu. Zupełnie go nie czuję. Ani trochę. Zresztą nigdy go nie czułam. Nigdy.

I know that there were women in my family who were involved in herbalism. I know from family traditions that there were women herbalists, midwives, healers, and whisperers in my family line. Anyway, I come from the Podlasie region and even now, when I talk about it, no one is particularly surprised. My grandmother used to burn flax over my head and perform various 'spells' so that I'd be protected and nothing would happen to me. However, when I tried to talk about menstruation there was some resistance there. I don't know what exactly, but certainly a great deal of shame. It was all in hiding. My great-grandmother I don't remember, but my grandmother and mother were always ashamed of their period and found it difficult to talk about the experience. And I totally have no shame. I don't feel it at all. Not even a little bit. I have never felt it anyway. Never.

Zupełnie nie pamiętam, kiedy dostałam swój pierwszy okres. Nie pamiętam nic a nic. Miejsca, czasu, ani kto ze mną był. Zapomniałam to wszystko. Matko! Nic a nic nie pamiętam…

I completely don't remember when I got my first period. I don't remember anything at all. The place, the time, or who was with me. I have forgotten it all. Mother, I don't remember a thing…

Moje miesiączki były bardzo intensywne i bolesne. Pierwszą dostałam, kiedy miałam 14 lat i od tego momentu przez wiele lat nienawidziłam swojego okresu. Czułam się dokładnie tak jak zarzynana świnia. Wiem, że to brzmi strasznie, ale naprawdę się tak czułam. Czasem to było tak jakby ktoś mi w środku rozcinał wnętrzności piłą mechaniczną. Zawsze był tam ból i ogromnie dużo krwi. Wymieniałam podpaski z prędkością światła. To było okropne. Wszędzie ta krew, dosłownie wszędzie. I migreny. Prawie zawsze miałam migreny. Wszystko razem, MASAKRA! Kiedy moja młodsza siostra dostała okres, to okazało się, że traci przytomność. Często dostawała okres w szkole i przywozili ją do domu, bo traciła przytomność, albo wzywali pogotowie. Obie nienawidziłyśmy okresu. Kiedy dorosłam, dowiedziałam się o naszej historii rodowej. O tym przez jakie okropne traumy przeszły moja prababcia, babcia i mama. Co im zrobiono i czego musiały doświadczyć. Właściwie każda z nich. Pomyślałam, że być może jest to jakoś ze sobą związane. Zaczęłam interesować się tym tematem i szukać możliwości uzdrowienia traum rodowych. Rozpoczęłam swoją terapię i wzięłam udział w różnych spotkaniach. Dużo czytałam. Zafascynowało mnie to bardzo. Czuję, że poprzez swoją pracę terapeutyczną uzdrowiłam wiele z mojego rodu kobiecego. Dziś lubię i szanuję swój okres. Przede wszystkim go uznałam i zaakceptowałam jako integralną część mnie. To nie jest tak, że mnie w ogóle nie boli. Boli mnie czasami, ale to nie jest już taki ból, jakiego doświadczałam wcześniej. Nic nie jest takie, jakie było wcześniej. Mam mniej intensywne okresy, zdecydowanie mniej bolesne, nie są one przekleństwem, tylko częścią mojego życia. Co ciekawe dzięki mojej pracy z tematem moja siostra ma również inne miesiączki. Łagodniejsze i lżejsze.

My periods were very intense and painful. I got my first one when I was 14 and from then on I hated my period for many years. I felt like a butchered pig. I know it sounds horrible, but I really felt like that. Sometimes it was as if someone was cutting my insides open with a chainsaw. There was always pain and an enormous amount of blood. I was replacing those sanitary pads at the speed of light. It was horrible. There was blood everywhere, literally everywhere. And then there were the migraines. I almost always had migraines. All together a CATASTROPHE! When my younger sister got her period, she fainted. She would often get her period at school and they would bring her home from school because she would lose consciousness at school, or they would call the ambulance. We both hated our periods. As I grew up, I learned about our family history, about the horrible traumas my great-grandmother, grandmother, and mother went through. What was done to them and what they had to experience, each one of them. And I thought that maybe it was somehow connected. I started to take an interest in the subject and began to look for ways to heal ancestral traumas. I started my therapy and attended various meetings. I did a lot of reading. It started to fascinate me a lot. Now I feel that I have healed a lot of my female lineage through my therapeutic work. Today I like and respect my period. Above all, I've recognised it and accepted it as an integral part of me. It's not that it doesn't hurt me at all. It hurts sometimes, but it is not the kind of pain I experienced before. Nothing is like it was before. I have less intense periods, definitely less painful. They are not a curse, just a part of my life. Interestingly enough, thanks to my work with the subject matter, my sister also has different periods — milder and lighter.

Jestem osobą niebinarną. Od kilku lat żyję jawnie jako chłopak, noszę męskie imię i tak się też publicznie identyfikuję. Czeka mnie fizyczna tranzycja, jestem do niej gotowy i właściwie już od przyszłego miesiąca zaczynam brać testosteron. Jak go zacznę brać nie będę miał miesiączki. Muszę powiedzieć, że będzie mi jej brakowało i będę za nią tęsknił. Ja zawsze lubiłem moją miesiączkę bo za każdym razem kiedy przychodziła przynosiła wielkie ukojenie i uspokojenie. Te wszystkie emocje, które mną targały i rozrywały na prawo i lewo. To napięcie, które miałem i czułem i w głowie i w ciele. To wszystko znikało kiedy przychodził okres. I to było fantastyczne. Zawsze wiedziałem, że to minie jak tylko przyjdzie miesiączka. I tylko czekałem czasem i odliczałem dni. A miałem zawsze regularne okresy więc wiedziałem, kiedy się skończy ta męka emocjonalna. No tego będzie mi bardzo brakowało.

I'm a non-binary person. I've been living openly as a man for a few years now. I carry a male name and identify myself as such in public. I'm facing a physical transition. I'm ready for it, and in fact, I'm starting to take testosterone next month. When I start taking it, I won't have my period. I have to say that I will miss it. I've always liked my period, because every time it came it brought great solace and soothing. All those emotions that were gripping me and tearing me apart left and right. That tension I had and felt in my head and body, it all disappeared when my period came. And it was fantastic. I always knew it would go away as soon as my period came. I just waited sometimes and counted down the days. And I always had regular periods, so I knew when the emotional torment would end. Well that's something I'm going to miss a lot.

Pamiętam, jak moja mama biegała po domu i wołała: „Cioteczka Jilly przyjechała" albo „O losie! Znowu ciotunia przyjechała", albo „Ciocia Jilly to ma naprawdę wyczucie czasu – no naprawdę".

I remember my mother running around the house and calling out: 'Aunt Jilly has arrived' or 'Oh my! Auntie Jilly has come again' or 'Auntie Jilly's really got the timing right – Oh yes!'

BEATA

AMELIA – CÓRKA BEATY/ BEATA'S DAUGHTER

JESTEM KOBIETĄ OD ZIÓŁ

Zioła wołają mnie od zawsze. Odkąd pamiętam są blisko, na wyciągnięcie ręki. Dobrze się czuję wśród drzew. One wyciszają. Las i łąki oczyszczają umysł. Zaprzyjaźniłam się ze światem natury. Żyję w rytmie przyrody i pór roku. Jestem blisko roślin i zwierząt. Szum wiatru i krople deszczu brzmią dla mnie jak muzyka. Natura jest w moich snach, rysunkach i wierszach. Światło pełni Księżyca to drogowskaz na ścieżce, którą idę. Interesowały i inspirowały mnie opowieści kobiet w mojej rodzinie, o ziołach, o wytrwałości w zdobywaniu wiedzy, o pracy z roślinami, o uzdrawianiu miksturami zielarskimi. O babci Monice, która w Taszkencie uczyła się i pracowała w szpitalu. Jeździła do dzieci konno ze szczepionkami ratującymi zdrowie i życie. O babci Józi, młodej dziewczynie, która asystowała w czasie wojny w trudnych operacjach w szpitalu wojskowym. O cioci Gieni zielarce, która leczyła ludzi ziołami, pomagała kobietom urodzić zdrowe dzieci, potem w połogu otulała je ziołami na regenerację organizmu. Przygotowywała zioła na dobrą miesiączkę, na lepsze samopoczucie w okresie menopauzy. O pradziadku Vincencie i prababci Teodorze, którzy zdecydowali się zostać w Polsce i nie wracać do Francji. Pozostawili nam tradycję kuchni francuskiej, spożywanie kwiatów jadalnych, przepis na syrop z mniszka.

Słowa, które słyszę jako mała dziewczynka:
Spójrz na kwiaty, nasiona, łodyżki i liście… Ucz się… Masz dar, ucz się...
Przeczytaj dokładnie…
Zapamiętaj przepis, recepturę…
Jesteś gotowa na zbieranie jarzębiny, dzikiej róży, bzu czarnego…?
A tutaj krwawnik, bylica pospolita, maruna to zioła do rytuałów, ochraniające… modlitwy szeptane…
Nie zapomnij o… Trzeba wykopać korzenie żywokostu, pokrzywy i mniszka lekarskiego…
Później ci powiem, na co to pomaga … A to szczeć na boleriozę…
Zrób mieszankę ziołową, której cię nauczyłam… Na nasiadówkę… dla kobiety do porodu… w połogu… na bóle miesiączkowe… na kąpiel ziołową na reumatyzm, na bezsenność, na nerwy…
Skup się i zobacz, co robię… Wino głogowe na serce… Wino na kobiece problemy z miesiączką…
Zrób maść, to przecież proste…
Koleżanki poczekają, a zioła nie… Idziemy teraz… Czekam na ciebie już długo, pośpiesz się…
Skocz szybko po mniszka, gwiazdnicę i dziki szczypior…
Dotknij brzozy, dębu, wierzby i przytul. Czujesz moc, siłę, spokój? Szacunek…
Daj wodę psom, kotom i kurom, koniom i małym cielaczkom, nasyp ziarna ptakom, nie dotykaj sarny, bo przerażona, musi wrócić do swoich… to tropy dzikich zwierząt…

Dziadek Mikołaj mnie woła, żeby zobaczyć nocne niebo… spójrz na Księżyc, a to halo księżycowe, tutaj gwiazdozbiór Małej i Dużej Niedźwiedzicy, Droga Mleczna… Orion, zapamiętaj… zobacz, planeta Wenus…

Zapisałaś, co mówiłam, będziesz pamiętać ? Tak, ciociu pamiętam.

Kobiety w moim rodzie znały się na ziołach. Mężczyźni w moim rodzie znali się na ziołach. Przekazali mi wiedzę jako najcenniejszy skarb. Mądrość pokoleń, ich poświęcenie, żeby w kolejnym pokoleniu chociaż jedno dziecko kontynuowało piękną tradycję zielarską. Ja wychowałam córkę Amelię i pozwoliłam jej wybrać drogę. Ona wybrała. Studiuje dietetykę. Moja córka interesuje się edukacją zdrowotną i tworzeniem przepisów z ziołami w dietach.

Amelia mówi: Dieta jest podstawą dobrostanu człowieka. Większość osób nie pamięta, że kluczem są nawyki zdrowego żywienia. Zła dieta powoduje choroby cywilizacyjne, które królują na całym świecie. W produkcji żywności liczy się ilość a nie jakość produktu jaki spożywamy. W natłoku informacji i pędzie życia zapominamy o bogactwie i spokoju, jakie daje nam natura. Łatwiej jest wziąć tabletkę i czekać na efekt niż przygotować napary, nalewki czy wyciągi ziołowe. Brak refleksji nad zdrowiem i bezmyślne leczenie może spowodować u kobiet wiele problemów zdrowotnych: zanik miesiączki, bezpłodność itd. Dbajmy o swoje zdrowie nie tylko pustymi słowami „będzie dobrze”, a długoterminowym działaniem i wyrabianiem sobie dobrych nawyków. Oczywiście, nie będzie widać tego od razu, ale zostanie to z tobą na zawsze.

I AM A WOMAN OF HERBS

Herbs have been calling me ever since I can remember. They have been close by, at my fingertips. I feel good among the trees. They calm me down. The forest and the meadows clear the mind. I have made friends with the natural world. I live in the rhythm of nature and the seasons. I am close to plants and animals. The sound of wind and raindrops sound like music to me. Nature is in my dreams, drawings and poems. The light of the full moon is a signpost on the path I walk. I have been interested and inspired by the stories of the women in my family, about herbs, about perseverance in gaining knowledge, about working with plants, about healing with herbal concoctions. About my grandmother Monica, who studied and worked in a hospital in Tashkent. She rode on horseback to children carrying life-saving vaccines. About Grandma Józia, a young girl who assisted in difficult operations during the war, in a military hospital. About Auntie Gienia the herbalist, who treated people with herbs, helped women give birth to healthy babies, then in the postpartum period wrapped them in herbs for the regeneration of the body. She prepared herbs for a good menstruation, for better health during the menopause . About great-grandfather Vincent and great-grandmother Teodora, who decided to stay in Poland and not return to France. They left us the tradition of French cuisine, the consumption of edible flowers and a recipe for dandelion syrup.

Words I heard as a little girl :

Look at the flowers, seeds, stems and leaves .... Learn… You have a gift , learn ...

Read carefully…

Memorise the recipe, the formula ...

Are you ready to pick rowan,wild rose, wild elderberry ...?

And here yarrow, mugwort, mayweed are herbs for rituals, protecting… whispered prayers ...

Don't forget… You need to dig up the roots of Comfrey, nettle and dandelion ....

I'll tell you later what it helps for… And it's teasel for borreliosis ....

Make the herbal mixture I taught you .... For vaginal steaming... for a woman to give birth… in the postpartum… for menstrual pain… for herbal bath for rheumatism, for insomnia, for nerves ....

Focus and see what I do .... Hawthorn wine for the heart .... Wine for women's menstrual problems…

Make an ointment, it is simple after all…

Friends will wait and herbs won't wait… Let's go now… I've been waiting for you for a long time, hurry ...

Jump quickly for dandelion, chickweed and wild chives ...

Touch the birch, the oak, the willow and hug it. Do you feel the power, the strength, the peace ? Respect …

Give water to the dogs, cats and hens, horses and little calves, give grain to the birds, don't touch the deer, because it is scared, it has to go back to its own… These are the tracks of wild animals…

Grandpa Mikołaj is calling me to see the night sky… look at the moon and this is the lunar halo, here the constellation of the Little and Big Bear, the Milky Way… Orion, remember… see the planet Venus ....

Have you written it down ? Will you remember ? Yes, auntie, I will.

The women in my lineage knew herbs. The men in my lineage knew herbs. They passed on knowledge to me as the most precious treasure. The wisdom of generations, their dedication, so that in the next generation at least one child would continue the beautiful herbal tradition. I raised my daughter Amelia and let her choose her path. She has chosen. She is studying dietetics. My daughter is interested in health education and creating recipes with herbs in diets.

Amelia says: Diet is fundamental to good human wellbeing. Most people fail to remember that healthy eating habits are the key. A poor diet causes lifestyle diseases that reign around the world. In food production, it is the quantity and not the quality of the product we eat that counts. Information overload and the rush of life make us forget the richness and peace that nature gives us. It is easier to take a pill and wait for the effect than to prepare infusions, tinctures or herbal extracts. A lack of reflection on one's health and thoughtless treatment can cause many health problems for women: loss of menstruation, infertility, etc. Let us take care of our health; not just with empty words ‘it will be fine’ but with a long-term goal of developing good habits. Of course, you won't see it right away, but it will stay with you forever.

Jestem Gagauzką. To jest region autonomiczny na terenie Mołdawii, ale Gagauzów jest dużo nie tylko w Mołdawii. Są również w Ukrainie, Grecji, Brazylii, Rosji, Bułgarii i w Rumunii. To jest bardzo ciekawa narodowość. Ja pochodzę z Autonomii Gagauskiej, z Mołdawii. Mój język ojczysty jest podobny do tureckiego, ale jesteśmy prawosławnego wyznania. Na tym polega wyjątkowość całej historii naszego narodu. Miesiączka w moim języku to *syram* gider albo *syram var*, czyli „to, co idzie w swoim rzędzie, w swój czas, w swojej kolejności" – tak można to przetłumaczyć. Istnieje oczywiście tabu wokół tego tematu. Nie zdarza się, żeby ktoś otwarcie o nim mówił. Rozmawia się tylko w kręgu kobiet. Informacje przekazuje albo matka córce, albo starsza siostra młodszej. Ewentualnie babcia albo ciocia. Mężczyźni nie są do tego tematu dopuszczani. Przy nich kobiety nie prowadzą rozmowy o miesiączce. Kiedy przychodzi czas okresu u dziewczyny, starają się nie robić z tego ważnych informacji, afiszować się, mówić o tym głośno. Tak jak mówi kultura i to dosłowne tłumaczenie: „to co idzie w swój czas, w swojej kolejności i swoim rzędem". Obowiązuje skromność, jakby dyskrecja wobec tego tematu. Oczywiście wśród mężczyzn, którzy wiedzą wszystko na ten temat, ale ta dyskretność powoduje absolutny szacunek. Mężczyźni nie żartują z miesiączki, nie komentują niepoważnie, nie robią dowcipów. W żadnym wypadku! Wszyscy mają takie uważne podejście, szacunek i skromność. To taki cichy temat. Taki „nie mówię o tym głośno i otwarcie". Ludzie starają się tego nie komentować. Tylko wtedy, kiedy trzeba o miesiączce rozmawiać, kiedy są pytania, wtedy kiedy dziewczyna potrzebuje, w takich sytuacjach się rozmawia.

By nationality, I am a Gagauz. This is a region that is autonomously located within Moldova, but there are many Gagauz, not only in Moldova. They are in Ukraine, Greece, Brazil, Russia, Bulgaria, and Romania. This is a very interesting nationality. And I come from this Gagauz Autonomy in Moldova. My mother tongue is more like Turkish, but we are Orthodox by religion. Therein lies a very interesting exception to the whole history of our nation. Menstruation in my language is called *syram* gider or *syram var*, meaning 'that which goes in its own order, in its own time, in its own sequence' — this is how it could be translated. There is, of course, such a taboo in talking about this subject because there is no one openly talking about it. It's only discussed in the women's circle. It's always passed on by a mother to her daughter or an older sister to a younger sister. Or, of course, a grandmother or an aunt. It's just that it's a subject to which, let's say, men are not allowed. To talk about it. They don't conduct it in front of men. When it's that time that the period comes, and it's already with a girl, they try not to make it some big news, to flaunt it, to talk about it out loud or something like that. It's just the way the culture says it and the way it sounds from the literal translation 'what goes in its time, its period, and its order'. And such modesty, a kind of discreteness I would say to this subject, of course among men who know everything about this subject, but this discreteness creates such absolute respect for this subject. Men don't joke about it, they don't make frivolous comments, they don't make some kind of joke about it. Not by any chance! Everyone has such an attentive approach to it, such respect, modesty. It's such a quiet kind of subject, the kind of 'I don't talk about it loudly and openly'. They try not to comment on it. Only when it needs to be talked about, when there are questions, when a girl needs it then, in situations like that, then yes.

Jechałam kiedyś pociągiem i w pewnym momencie tampon wyleciał z kieszeni mojego plecaka i zaczął toczyć się przez przedział. Turlał się i turlał i nie mógł zatrzymać. Patrzyłam za nim w pewien sposób zahipnotyzowana. To było na tyle niecodzienne, a jednocześnie dziwne doświadczenie, że poczułam różne emocje. Zdecydowałam się sprawdzić, co ja tak naprawdę czuję. Usiadłam prosto i zaczęłam skanować siebie, zadając sobie pytanie: „Co ja teraz czuję? Czy to jest wstyd? Zażenowanie? Czy może niepokój, strach przed opinią innych ludzi? Czy to jest lęk przed oceną?" Byłam z tym wszystkim i sprawdzałam siebie. I właściwie żadnego z tych odczuć nie poczułam. Czułam wewnętrzny spokój, normalność i naturalność. I dobrze mi było z tymi odczuciami. Tampon w pewnym momencie się zatrzymał. Nie podniosłam go. Został tam, dokąd się doturlał. Widziałam kilka zniesmaczonych twarzy, ale zupełnie się tym nie przejęłam.

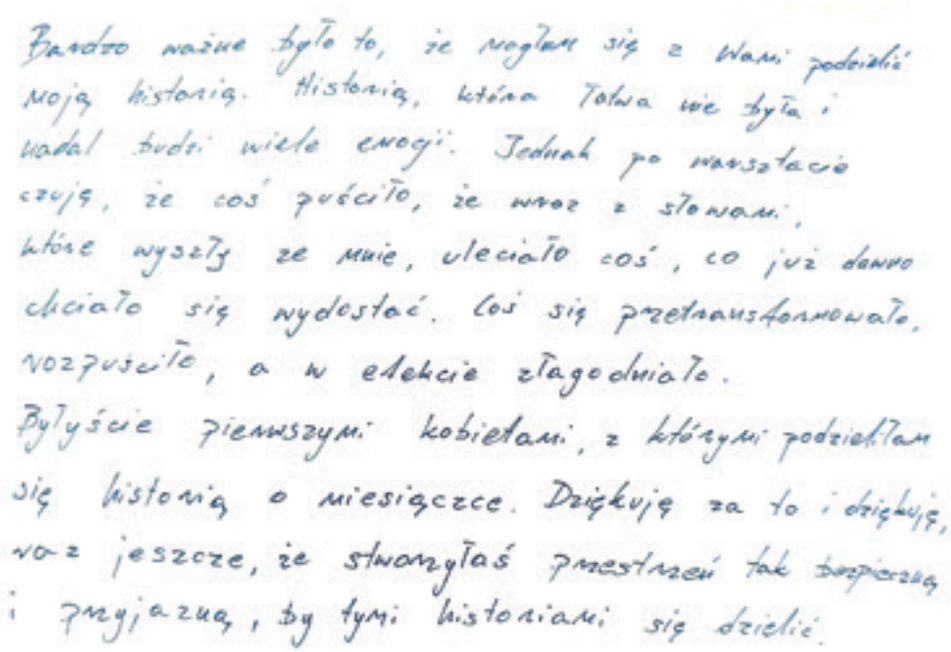
I was travelling on a train the other day and at one point a tampon popped out of the pocket of my backpack and started to roll through the compartment. It rolled and rolled and wouldn't stop. I watched after it mesmerised. It was an unusual and strange enough experience that I felt different emotions. I decided to find out what I was actually feeling. I sat up straight and started scanning myself asking myself at the same time, 'What am I feeling right now? Is it shame? Embarrassment? Or anxiety, fear of other people's opinion? Is it a fear of being judged?' I sat with all of these things and checked myself. And I didn't actually feel any of these feelings. I felt a kind of inner peace, normality, and naturalness. And I was comfortable with those feelings. The tampon kept rolling and at some point it stopped. I didn't pick it up. It stayed where it had stopped. I saw a few disgusted faces, but it didn't bother me at all.

Kiedy byłam dziewczynką, nikt mi nie opowiadał bajek. Nie znosiłam ich, bo były zbyt straszne. Natomiast moja mama opowiadała mi historie. Była urodzoną opowiadaczką, a ponieważ jej babcia również była opowiadaczką, znam bardzo wiele opowieści kobiet z mojej rodziny, i te opowieści sięgają aż, hen, do XIX wieku. Pamiętam jedną historię, która zrobiła na mnie piorunujące wrażenie. Do niedawna nawet nie byłam w stanie jej opowiadać. To niby nic strasznego, ale jednak nie mogłam. Nie potrafiłam. Rzecz wydarzyła się pod koniec okupacji. To było już w Katowicach. Moja mama była wtedy taką wczesną nastolatką i razem ze swoją mamą poszła do znajomych w odwiedziny. To było mieszkanie, gdzie przebywało dużo kobiet – matka, kilka córek, jakieś ciotki. W pewnym momencie moja mama potrzebowała pójść do łazienki. To było mieszkanie w secesyjnej kamienicy, łazienki były tam duże, a wanny po prostu gigantyczne. Poszła do tej łazienki, żeby się wysikać, a w wannie… namoczone podpaski. Cała wanna namoczonych podpasek! I mama opowiadała mi to z przejęciem, że to takie ogromne wrażenie na niej zrobiło! Ja już nawet nie do końca pamiętam tę jej opowieść, ale mój OBRAZ tego, który wtedy zobaczyłam. To był dla mnie jeden z najstraszniejszych widoków. I to niesamowite właśnie, że nikomu tego długo nie byłam w stanie opowiedzieć. Było mi strasznie trudno o tym mówić, bo to było tak wstrętne. Kiedyś się wreszcie odważyłam opowiedzieć o tym mojej córce, kiedy już jakoś doszłam do tego, że to nie było znowu aż takie straszne. Moja córka też źle to przyjęła. Ostatnio napisałam o tym na jakimś forum, pod postem zachwycającym się menstruacją. Pomyślałam wtedy: „Wrzucę to tutaj i pozbędę się tego obrazu!" A tu teraz moja córunia kochana zaczyna sobie kupować majtki menstruacyjne. Pokazuje mi, jak wyglądają. I ja sobie tak wyobrażam. Boże Kochany! Potem będzie je prała. I ta wanna pełna... To wszystko jest to dla mnie takie…

When I was a girl nobody told me fairy tales. I hated fairy tales because they were too scary. My mother, on the other hand, used to tell me stories. She was a born storyteller and because her grandmother was also a storyteller, I know a lot of stories from the women in my family that go all the way back to the 19th century. I remember one story that made an eerie impression on me. Until recently, I was not even able to tall it. It's apparently nothing terrible, but somehow I couldn't. I was not able to. The thing happened at the end of the Second World War in Katowice. My mother was in her early teens at the time and she and her mother went to visit some friends. It was a flat where a lot of women lived. There was a mother, some daughters, and some aunts. At one point, my mother needed to go to the bathroom. It was a flat in an Art Nouveau building, the bathrooms there were big and the bathtubs were just gigantic. So she went into the bathroom to pee and there in the bathtub were... soaked sanitary towels. A whole tub of soaked sanitary napkins! And my mum told me all excitedly that it made such an enormous impression on her. To be honest, I don't even quite remember this story of hers anymore, but my IMAGE of what I saw at the time. For me, it was one of the most repulsive sights I'd ever seen. And it's

amazing somehow that I couldn't tell anyone about it for a long time. It was terribly difficult for me to talk about it because it was so disgusting.

Some time ago, I finally got up the courage to tell my daughter about it, when I had somehow come to the point where it wasn't so terrible after all that it could be told. My daughter also took it badly. Not long ago I also wrote about it, on a forum, under a post marvelling at menstruation. At the time I thought: 'Well OK, I'll post it here and now and get rid of the image! And look!' Now my darling daughter is buying herself menstrual panties. This is how she shows me what it looks like. And I'm imagining it. Dear God! And that's what? Then she's going to have to wash them. And this tub full of.… And this. And that. And it's just so…


Bardzo ważne było to, że mogłam się z Wami podzielić moją historią. Historią, która Tobie nie była obca. Wiele emocji. Jednak po warsztacie czuję, że coś puściło, że wraz z słowami, które wyszły ze mnie, uleciało coś, co już dawno chciało się wydostać. Coś się przetransformowało, rozpuściło, a w efekcie złagodniało.

Byłyście pierwszymi kobietami, z którymi podzieliłam się historią o miesiączce. Dziękuję za to i dziękuję, raz jeszcze, że stworzyłaś przestrzeń tak bezpieczną i przyjazną, by tymi historiami się dzielić.

6. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Miałam kiedyś taki pomysł twórczo-biznesowy: jedna moja przyjaciółka pracuje z filcem. Wytwarza przepiękne przedmioty filcowe. Bardzo dba o jakość produktu i pracy. Kupuje wełnę i inne materiały w bardzo dobrych źródłach i nie szczędzi ani czasu, ani pracy żeby tworzyć świetne jakościowo i przepiękne wizualnie artefakty. Druga z bliskich mi kobiet zajmuje się olejkami eterycznymi. Jest wykształconą aromaterapeutką, która posiada nie tylko olbrzymią wiedzę na temat zapachów i ich przeznaczenia, ale też zna wiele niecodziennych receptur. Ja jestem fitoterapeutką ale też kocham materiał, jakim jest papier i wiele lat zajmowałam się tworzeniem pracowni papieru „petite".

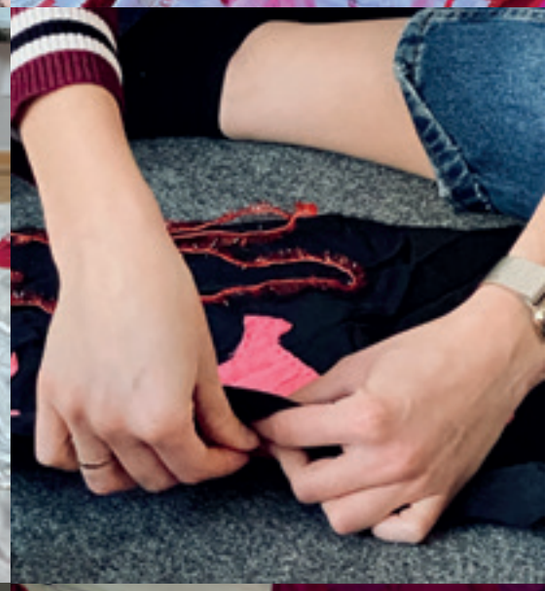
Moim pomysłem było połączenie nas trzech i naszych trzech dróg rzemieślniczych w jedno: wykonywanie filcowych przedmiotów nasączanych olejkami i pakowanych w ręcznie robione ozdobne pudełka. Przedmioty takie mogłyby być na przykład zawieszkami w samochodzie, które aromoterapeutycznie pomagałyby w koncentracji w czasie prowadzenia auta. Koniec końców nic z tej wspólnej działaności nie wyszło, ale jeszcze w trakcie prób kiedyś poprosiłam o zrobienie przedmiotu, który miałby symbolizować płomień – energię szybką, czerwoną i gorącą. Nie dostałam płomienia. Dostałam… tampon! Przepiękny, misternie wykonany, filcowo-jedwabny, czerwono-biały tampon. Jest przecudnym przedmiotem, z wieloma detalami, który można trzymać w ręce i zagubić się w jego pięknie, a wzory stworzone przez jedwabne czerwone nici są wręcz organiczne. Został nasączony odpowiednimi olejkami eterycznymi i jeździł ze mną w samochodzie, nie będąc dla mnie nigdy płomieniem – a zawsze tamponem.

Kiedy dowiedziałam się o projekcie Izy postanowiłam podarować go *Czerwonemu Namiotowi*.

I once had a creative-business idea: one of my friends works with felt. She creates beautiful felted objects, taking great care over both the quality of the product and the craftsmanship. She sources wool and other materials from excellent suppliers and spares neither time nor effort to produce items that are both of outstanding quality and visually stunning. Another close friend of mine works with essential oils. She is a qualified aromatherapist with not only extensive knowledge of scents and their uses, but also a treasure trove of unique and unusual recipes. As for me, I'm a phytotherapist, but I also love the material that is paper, and I spent many years working in my own handmade paper studio, "petite".

My idea was to combine the three of us and our three craft paths into one: creating felted objects infused with essential oils, packaged in decorative handmade boxes. These items could, for example, be car hangings that would help with concentration through aromatherapy while driving.In the end, nothing came of this joint venture, but during our early trials, I once asked for an object that would symbolise a flame – a fast, red, hot energy. I didn't receive a flame. I received… a tampon! A beautiful, intricately made, felt-and-silk, red-and-white tampon. It is a truly exquisite object, rich in detail, something to hold in your hand and lose yourself in its beauty, with red silk thread patterns that are almost organic. It was infused with the appropriate essential oils and travelled with me in my car – never as a flame, always as a tampon.

When I heard about Iza's project, I decided to gift it to the *Red Tent*.



BEZ-SZCZELNE CIAŁO

Zawsze lubiłam wiedzieć, co dzieje się w środku. Kiedy w dzieciństwie dostawałam lalki, po wstępnych oględzinach zewnętrznych odkręcałam im głowy, żeby zajrzeć do wnętrza. Widząc te uparte wiwisekcje, rodzina bardzo szybko przestała mi je kupować, przechodząc na plastikowe zwierzątka, które nie oferowały podobnej opcji eksploracji. Nie mogłam też oczywiście dostać się do wnętrza swojego ciała, które pod wieloma względami stanowiło dla mnie zagadkę. Po dłuższym biegu lub skakaniu na kopkę siana (przywilej dzieciństwa na wsi) czułam pulsowanie w skroniach i bicie serca. Z reguły jednak większość skomplikowanych mechanizmów ciała pracowało niezwykle cicho, a o istnieniu niektórych przekonałam się dopiero kilka lat później.

P.N.K. EPOKA PRZED NAPŁYWEM KRWI

Czwarta klasa szkoły podstawowej, 1983 rok. Na lekcjach biologii po dokładnym zapoznaniu się z jednokomórkowymi formami materii (bakterie), widłakami, mchami, po obserwacji tkanek roślinnych pod mikroskopem, nauce określonych funkcji tkanek (miękiszowa, wzmacniająca, przewodząca), nauce budowy zewnętrznej rośliny nagonasiennej i okrytonasiennej, rozdziale o mięczakach, stawonogach, płazach, gadach, rybach i ptakach przyszedł czas na ssaki. A ponieważ człowiek jest jednym ze ssaków, po latach absurdalnie wnikliwych (zważywszy na wiek wszystkich z klasy) studiów nad królestwem roślin i całą resztą królestwa zwierząt nadszedł wreszcie czas na człowieka.

Tak się składa, że kiedy omawiamy rozdział „Rozmnażanie” nasza pani od biologii jest chora. Zastępstwo ma pan od historii, który każe nam przeczytać rozdział po cichu, a sam przy kawce wdaje się w konwersację z panią od rosyjskiego, która akurat ma „okienko”. Z lektury rozdziału dowiaduję się, że człowiek rozmnaża się płciowo, czyli nowy organizm powstaje z połączenia się komórek rozrodczych żeńskiej (komórki jajowej) i męskiej (plemnika). Do rozmnażania służą układy rozrodcze: żeński i męski. Rysunek na kartce podręcznika przedstawiający schematyczny układ narządów budujących żeński układ rozrodczy jest w barwach różowo-czerwono-żółtych. Pamiętam go dobrze. Intryguje mnie swoją obcością. Skąd to poczucie obcości? Dziś umiem je zwerbalizować. Z ujawnienia tych elementów zawartości własnego ciała, o których istnieniu nie miałam pojęcia i do których nie mam dostępu. Jaki to paradoks, że o własnym wnętrzu wiem mniej niż o wnętrzu róż, które przekwitając obnażają swój środek czy o wnętrzu kury, którą w każdą niedzielę patroszy dziadek. Mogę się tylko domyślać tajników swojego ciała, dotykając przez skórę kości lub patrząc na prześwitujące na nadgarstkach błękitne zarysy żył.

Schematyczny rysunek wnętrza kobiety nic mi nie mówi. Postrzegam go wyłącznie estetycznie, nieświadoma funkcjonalności poszczególnych narządów. Symetryczna forma z kanałem w środku, który na pewnych odcinkach zwęża się i roz-

szerza, wyposażona jest w dwa czułki zakończone kuleczkami. Przypomina mi wnętrze lilii lub głowy owadów obserwowane przez lupę. Graficzny obraz narządów postrzegam jako coś abstrakcyjnego. Obco brzmią też towarzyszące rysunkowi terminy i ich opisy. Parzyste jajniki – wytwarzają komórki jajowe, czyli żeńskie komórki rozrodcze. Parzyste jajowody – miejsce połączenia się komórki jajowej i plemnika. Macica – miejsce rozwoju zarodka. Pochwa – kanał, przez który wydostaje się krew menstruacyjna, a podczas porodu dziecko. W wieku 10 lat nic o nich nie wiem, ani ich nie czuję. Nie odczuwam jeszcze bóli menstruacyjnych, bólu wykluwającego się z jajnika jajeczka, nie mam pojęcia o delikatnych ruchach płodu, które sprawiają, że można się poczuć jak chodzące akwarium. Nie mam też najmniejszego pojęcia o przechodzących wszelkie wyobrażenia bólach porodowych.

Tydzień później pani od biologii ogłasza klasówkę z działu „Organizm człowieka". Kiedy czytam po cichu podrozdział o rozmnażaniu, do pokoju wchodzi mama. Zagląda mi przez ramię i widzi rysunek z przekrojami sylwetek kobiety i mężczyzny ze schematami narządów płciowych. Głaska mnie po głowie i uśmiecha się z dziwnym wyrazem zakłopotania, który po raz pierwszy widzę na jej twarzy. Milczy. Wydaje mi się przez chwilę, że chce coś powiedzieć, ale ostatecznie nie mówi nic, tylko patrzy i się uśmiecha. Potem wychodzi. Zupełnie nie rozumiem powodu tego zakłopotania. Mama nie wie, że nikt w szkole nie wtajemniczył nas w kulisy rozmnażania, a z opisu w podręczniku nie wynika dla mnie, że wyszczególnione na obu schematach części ciała wchodzą ze sobą w jakikolwiek kontakt. Jedyny możliwie najbliższy fizyczny kontakt kobiety i mężczyzny, jaki było mi dane zaobserwować, patrząc na rodziców to czuły pocałunek. Wnioskuję więc, że zapłodnienie odbywa się właśnie przez pocałunek, a zmieszana ślina wędruje przez układ pokarmowy do narządów płciowych kobiety i aktywuje proces zapłodnienia. A więc – czego tu się wstydzić?

W piątej klasie zauważam, że niektóre koleżanki z klasy wyjmują w szatni z tornistrów przeźroczyste woreczki z watą (podpasek wtedy jeszcze nie było) i wychodzą z nimi do toalety. Nie wiem o co chodzi, gdyż nie komentują tego nowego rekwizytu albo szepczą. Głośnych, otwartych rozmów na ten temat właściwie nie ma. Nie jestem w gronie wtajemniczonych i na początku nie wiem zupełnie o co chodzi. O użyteczności waty dowiaduję się stopniowo, kiedy dziewczyn z wiskozą w folii przybywa. Od tej pory dzielę nas na te z watą i bez waty. Ja nadal jestem bez, w zdecydowanej mniejszości. W pewnym momencie wydaje mi się, że jestem ostatnia. Kiedy pewnego dnia, w przerwie między matematyką a wuefem nadchodzą skurcze, metaliczny smak w ustach, a na majtkach pierwsze plamy krwi, mimo przestrachu czuję też pewną ulgę. Jestem taka sama jak one. Wchodzę w już normę.

Kiedy wracam do domu, mama pokazuje mi miejsce w łazience, gdzie mogę znaleźć watę, demonstruje, jak ją formować i umieszczać, żeby krew nie zabrudziła bielizny. To pomocne, ale czysto praktyczne szkolenie. Nie padają żadne „wielkie" słowa takie jak kobiecość, cykliczność, przełom. Nie celebrujemy w żaden sposób tego faktu, ale też nie towarzyszy temu „wtajemniczeniu" żadna krępująca atmosfera.

Niehonorowe krwiodawstwo rozpoczynam więc znacznie później niż inne dziewczyny z klasy, a wkrótce okaże się, że jego rytm jest już od początku wybitnie nierytmiczny.

N.K. NAPŁYW KRWI

Liczona od pierwszej czerwonej fali, która swą siłą i gwałtownością może konkurować z morskim przypływem. Oczywiście w skali dziewczęcego, a potem kobiecego ciała, ale jednak.

Od kiedy dołączam do grona dziewczyn z watą dostrzegam wśród nas swoistą solidarność. Kiedy któraś z nas zaczyna krwawić w trakcie lekcji i nie ma przy sobie odpowiedniego zestawu, ratunkowo zawsze może liczyć na to, że jedna z koleżanek incognito wcieli się w rolę szkolnej siostry miłosierdzia i wyposaży ją w kawałek waty, tabletkę pyralginy i – jeśli zajdzie taka potrzeba – szary papier toaletowy (w latach 80. innego niż szary nie ma, a i tego czasem brakuje w ubikacjach). Zawsze oczywiście można pójść do pani higienistki, ale z reguły załatwiamy te potrzeby we własnym kręgu. Oprócz zestawu ratunkowego obdarzamy się w dodatku współczującym, pełnym zrozumienia spojrzeniem. Daje tak mocne wsparcie, że słowa są tu właściwie zbędne.

Dlaczego pisząc o tym przełomie, nie używam słowa „okres"? Po krótkim namyśle odkładam je na bok, bo jego znaczenie zdecydowanie nie przystaje do moich doświadczeń. Słowo „okres" w moim przypadku nie ma sensu, implikuje bowiem pewną czasową regularność, co w moim krwawieniu nigdy nie miało miejsca. Napływ krwi zawsze mnie zaskakiwał bez zaanonsowania. Jak atakujący drapieżnik, byk podczas corridy lub letnia burza. Pojawia się nagle, kiedy chce, nigdy co miesiąc, ale zazwyczaj co 40 lub 50 dni, czasem raz na dwa miesiące, a bywa, że i rzadziej. Często zaskakuje mnie w nocy, budząc bólem i nokautując na dwa lub trzy dni. Zazwyczaj krew zostaje ze mną tydzień.

Rodzice przyjmują mój stan ze zrozumieniem. Pozwalają na dzień czy dwa zostać w domu, gdyż po uderzeniu pierwszej czerwonej fali ledwo wstaję z łóżka. Wypisują mi potem usprawiedliwienia ze słowem wytrychem (popularnym zresztą do dziś) – „niedysponowana". Leżąc w pościeli, z reguły jestem tak wytrącona z normalnego funkcjonowania, że jedyne co mogę robić przez pierwsze kilka godzin to obserwacja fałd kołdry. Dopiero gdy pyralgina zaczyna działać, pocieszam się czytaniem książek. Oprócz poczucia przynależności do krwawiących koleżanek, bynajmniej nie czuję, że dostąpiłam przywileju biologicznej dorosłości czy włączyłam się w jakiś szerszy rytm. Wręcz przeciwnie – krwawienie zakłóca mój rytm, wybija mnie z równowagi. Kiedy krew się spóźnia nie martwię się więc wcale, nie pośpieszam jej. (Nie) czekam aż zanadto cierpliwie.

Kilka lat później trafiam na ginekologa, który twierdzi, że nie jestem odosobniona w moich nieregularnych krwawieniach. Zauważa podobny problem u wielu kobiet z Tarnobrzega i okolic i przypisuje go nadmiarowi siarki w atmosferze. Działające od 1954 roku Kopalnie i Zakłady Przetwórcze Siarki „Siarkopol" w latach 70. XX wieku stały się jednym z największych przedsiębiorstw na świecie produkujących i przetwarzających siarkę. Tak się składa, że od mojego poczęcia to miejsce pracy moich rodziców. Tato – inżynier górnik – nie cierpi kopalni, gdyż powstała na miejscu jego ukochanej wsi, z której po wysiedleniu mieszkańców nie zostało nic. Mama – inżynier elektryk – pokazuje mi czasem jak od siarki w powietrzu pociemniała jej srebrna biżuteria i bursztyny, które teraz przypominają szare kamienie. W środku nosiła wówczas mnie, a ciąża nie została uznana za przeciwwskazanie do pracy w siarkowym kombinacie pachnącym jak samo piekło. Siarka żywi miasto i region i powoli nas truje.

Pani ginekolog, do której chodzę podczas studiów ma inną teorię na temat moich nadmiernych bóli i skurczy towarzyszących krwawieniu. Uważa, że to wina zbyt grubej błony dziewiczej. Pozwalam jej nadciąć błonę skalpelem. Lekarka informuje, że nacina formę litery X, de facto deflorując mnie w gabinecie. Tracę dziewictwo bez żadnej gry wstępnej z obcą mi kobietą, na fotelu ginekologicznym pokrytym gazetą (ligniny akurat zabrakło).

1993. Mam 20 lat. Na drugim roku studiów krwawienie zatrzymuje się na siedem miesięcy. Nie martwię się z tego powodu. Ten ostentacyjny wręcz strajk moich hormonów, jajników i całej reszty jest mi właściwie na rękę. Odpoczywam od bólu i poczucia bezradności, które odczuwam, zostając w akademiku, rezygnując z wykładów, randki, spacerów i wyjść do kina. Pani ginekolog jest jednak innego zdania. Zapisuje mi zastrzyki z hormonami, żeby wywołać krwawienie. Uśpiona krew rusza, totalnie mnie nokautuje. Kilka tygodni później włosy wypadają mi garściami. Na szczęście odrosną, ale tę hormonalną ingerencję odbieram jako obcą inwazję.

Uznając zbyt długie przerwy w krwawieniu za anomalię u dwudziestolatki, pani ginekolog zapisuje mi tabletki hormonalne o wdzięcznej nazwie „Diana", aby ująć w ryzy moją menstruację. Tak mało cykliczną, że trudno ją właściwie nazwać cyklem, a już na pewno nie miesiączką. Nazwa „nie-miesięcznik" byłaby bardziej adekwatna dla tego periodyku z kapryśnym redaktorem i wydawcą.

Tabletki „Diana" mocno zmieniają wszystko. Zapewniają przewidywalność, ale nie czuję się sobą. W naturalnym cyklu, bez wspomagania syntetycznymi hormonami przeżywam i głęboką radość życia, i doświadczam chwil absolutnej, często niewytłumaczalnej rozpaczy w czasie PMS. W skali od zera do dziesięciu doświadczam obu jej biegunów. Kiedy w codziennym życiu towarzyszy mi „Diana", moje samopoczucie oscyluje w skali 5–6. Bez ekstazy i zachwytów, ale i bez rollercoastera w mroczne zakamarki duszy i ciała. Każdy dzień jest jak przysypany cienką warstwą cukru pudru. Krwawienie zaczyna przeobrażać się w okres, regulowany jednak nie rytmem księżyca, ale ilością dawek w opakowaniu.

Odkrywam, że mojemu chłopakowi krew nie przeszkadza w naszych intymnych spotkaniach. Odkrywam też, że moja ulubiona pozycja to ta, którą – według midraszu przyjęła Lilith pierwsza żona biblijnego Adama – na górze. Kiedy krwawię, na brzuchu mojego chłopaka tworzy się czerwone jeziorko.

W odróżnieniu od pozostałych układów mojego ciała: pracujących „jak w zegarku" oddechowego i krwionośnego i bardzo przewidywalnego – pokarmowego, układ hormonalny i rozrodczy był bastionem anarchii i rebelii krzyżującym często i bez sentymentów moje plany. W dni kiedy przejmowały dowodzenie, wszystko inne schodziło na dalszy plan, a przyjmowanie pyralginy – w późniejszych latach ibupromu – stawało się sakramentem. Metaliczny zapach krwi, który zawsze czuję w tych dniach utwierdza hegemonię tego ośrodka dowodzenia w moim ciele – tak jakby jego ostra broń przybierała formę cząsteczkową, przenikając wszystkie komórki mojego ciała.

Kiedy ból mija, zaczynam spokojnie przyglądać się płynącej krwi, wsłuchiwać i wczuwać w falowanie endometrium i czuć ciepło nadpływających czerwonych fal, a czasem miniwodospadów. Jeśli mogę zostać w domu, z przyjemnością odkrywam abstrakcyjne dzieła krwi malowane na kanwach podpasek, a niekiedy na prześcieradle. Nie chcę ich od razu wyrzucać. Są częścią mnie. Każda plama jest inna, jak płatek śniegu. Każde zdjęcie bielizny i spojrzenie w dół jest niespodzianką, niczym rozłożenie papierowej wycinanki. Zmieniają się wzory i odcienie czerwieni. Suszę je na pralce, układając w niesygnowane serie. Niekiedy krew mnie zaskakuje, produkując fantazyjne lub roślinne formy.

Częstotliwość menstruacji jest wyrazem skrajnej rozrzutności kobiecego organizmu, który manifestuje swoją zdolność do zapłodnienia znacznie częściej niż inne ssaki. Średnio raz w miesiącu następuje zrywanie kosztownej czerwonej tapety, chociaż wewnętrzny pokój nie wymaga jeszcze remontu. Kosztownej, bo okupionej bólem i PSM-em. Można podejrzewać, że rozrzutność ta wynika z zapobiegliwości genów, które mają podstawy by nie dowierzać ludziom w dążeniu do biologicznej reprodukcji. W średniowieczu panowała powszechna moda na ascezę, a w XX wieku zaczęły upowszechniać się środki antykoncepcyjne. Społeczne trendy kolidują więc często z interesami genu, słusznie nazwanego przez Richarda Dawkinsa samolubnym. Termin „samolubny" nie oczywiście oznacza, że geny mają intencje lub emocje. To trafna metafora opisująca, jak geny zachowują się w procesie selekcji naturalnej. Głównym „celem" genów jest zapewnienie własnej replikacji i przetrwania. Wobec tego celu organizmy żywe, w tym ludzie to po prostu „maszyny przetrwania" lub pojazdy przenoszące geny. Genom często stają na drodze ludzkie marzenia o karierze, wolności i dalekich podróżach, a czasem powołanie do życia w klasztorze. Geny muszą więc uciekać się do różnorodnych forteli, w czym wspierają ich drugorzędne cechy płciowe oraz czas owulacji, która może wpływać na funkcje poznawcze, w tym na krytyczne myślenie.

Anomalii (czy też cudów?) ciąg dalszy. Zachodzę w ciążę w czasie, kiedy krwawienie znika na 6 miesięcy. I nie jest to niepokalane poczęcie poprzedzone wizytą anioła. Okazuje się, że – inaczej niż w podręczniku – krwawienie nie musi być przerywnikiem jajeczkowania. Moje ciało łamie wszelkie reguły. Z klasówki na biologii dostałoby dwóję.

5 września 1998 roku. Rodzi się mój syn. Chociaż nie czuję się całkowicie psychicznie gotowa na tę zmianę, moje ciało – zdecydowanie tak. Karmienie piersią idzie mi znakomicie. Mleko tryska i płynie strumieniami, jak na obrazie Tintoretta z personifikacją Drogi Mlecznej. Obdzielam inne niemowlaki na oddziale, których mamom mleka brakuje. Cieszę się, że natura wyposażyła mnie hojnie w ten życiodajny dar pełen witamin i zdrowego tłuszczu. Poza tym – w przeciwieństwie do krwi – produkcja i dystrybucja tej nowej, płynnej wydzieliny zupełnie nie boli! Ta nowa umiejętność i funkcja mojego ciała sprawia mi zaskakująco dużą satysfakcję. Karmię na żądanie przez ponad trzy lata, zbliżając się chyba do rekordu Małopolski. Korzyści jest sporo – bardzo bliska więź z dzieckiem, najlepsza figura, jaką w życiu miałam i brak krwawienia przez ponad dwa lata. Ciało pod tym względem jest bardzo logiczne: albo daję krew, albo mleko. Wścibskim lub dowcipnisiom, którzy z przekąsem komentują moją przedłużającą się laktację przypominam, że WHO zaleca karmienie piersią do 2,5 roku życia.

Kiedy po dłuższej przerwie krew wraca, właściwie cieszy mnie jej powrót. Tym bardziej, że wraca nieśmiało, na początku przynajmniej z mniejszą siłą bólu. Zresztą od narodzin mojego dziecka moje życie i tak jest wywrócone do góry nogami, więc krew znajduje się teraz na drugim planie. Nie mam już zbyt wielu okazji, żeby poświęcać całkowitą uwagę temu, co czuję, gdyż przez większość czasu monitoruję i podtrzymuję egzystencję zależnej ode mnie istoty.

Na przełomie millenium menstruacja wchodzi na rynek. To znaczy – superprodukty, które mają nam pomóc w przejściu przez te „trudne dni". Menstruacyjny marketing idzie jednak w kierunku, na który nie mam zgody. Irytują mnie reklamy idealnych tamponów i podpasek, pokazujące, że okres nie musi być przeszkodą w ważnym biznesowym spotkaniu, pływaniu, bieganiu i wspinaniu się na ściance. Lubię się, kiedy mogę celebrować spotkanie z krwią. Wolałabym zostać wtedy sama, jak najdalej od społeczeństwa w każdej postaci i wymogów społecznych – z daleka od wymogów autoprezentacji czy przekraczania siebie. Nie chcę wychodzić ze strefy komfortu. Chcę w niej zostać tak długo jak tylko to możliwe. Tymczasem społeczeństwo, które nie wstydzi się już chodzić do *erotic store*, cały czas hołduje niepisanej zasadzie, że o okresie nie można mówić publicznie. Eufemizmy – nie czuje się dobrze, nie czuje się dziś najlepiej, jestem niedysponowana – które słyszałam od koleżanek w szkole w latach 80. nadal są w obiegu.

2018. PIERWSZA CZERWONA POWÓDŹ

Po czterdziestce krew zaczęła pojawiać się regularnie, ale czasem zostawała ze mną znacznie dłużej, nawet dwa tygodnie, ignorując moje zawodowe obowiązki i wakacyjne plany. Zalewała pole mojego życia aż po brzegi, czego wyrazistą metaforą stała się zalewana czerwoną powodzią pościel. Tego lata została ze mną trzy tygodnie. W pewnym momencie myślałam, że będzie tak już na zawsze i jednym rozwiązaniem będzie wehikuł czasu, który przeniesie mnie do dawnego Nazaretu. Wtedy w tłumie będę musiała poszukać celebryty z początków naszej ery, który za nic miał starotestamentowe zakazy niedziałania w szabat i tabu kobiecego krwawienia: „A pewna kobieta, która od dwunastu lat cierpiała na upływ krwi, całe swe mienie wydała na lekarzy, z których żaden nie mógł jej uleczyć, podeszła z tyłu i dotknęła frędzli Jego płaszcza, a natychmiast ustał jej upływ krwi. Lecz Jezus zapytał: «Kto się Mnie dotknął?» Gdy wszyscy się wypierali, Piotr powiedział: «Mistrzu, to tłumy zewsząd Cię otaczają i ściskają.» Lecz Jezus rzekł: «Ktoś się Mnie dotknął, bo poznałem, że moc wyszła ode Mnie»".

Dotyk, krew, sacrum, lęk, drżenie, przepływ mocy. Mistrza i kobietę łączy motyw przelanej w litrach krwi. Może dlatego jest mu tak bliska? Oboje świadomie łamią prawo religijne dotyczącego czystości rytualnej, zgodnie z którym kobieta czyniła wówczas Jezusa nieczystym. Oboje świadomie je ignorują, dotykając i pozwalając na dotyk. Co jeszcze ich łączy? Zwraca uwagę „nieszczelność" ciała Jezusa, z którego uchodzi moc. Candida R. Moss zauważyła, iż w starożytności „porowatość" czy też „nieszczelność" ciała była objawem choroby. Kobieta ma właśnie takie nieszczelne, cieknące, wilgotne, miękkie, porowate ciało. Ideałem zdrowego ciała było ciało szczelne, suche, niecieknące, twarde, uregulowane, męskie. Czy w takim razie ewangelista Łukasz postrzegał nieszczelność ciała Jezusa negatywnie? Niekoniecznie – w greckiej mitologii, z jej koncepcją bóstw ukrywających się pod postaciami ludzi, porowatość ta mogła wskazywać na jego boską naturę. Skoro więc boskość Jezusa, wraz z boską mocą uzdrowieńczą, nie mogła się „ukryć" w ludzkiej cielesności czy boskość kobiety przejawia się właśnie w jej krwawieniu, przesączając się tak hojnie poza granice jej ciała?

11 LISTOPADA 2022

Dzień niepodległości. Ma dla mnie szczególne znaczenie z uwagi na rodzinną historię. Mój pradziadek Wojciech, którego nazwisko z dumą noszę, chłopski działacz polityczno-społeczny, w 1915 roku na terenie Czech, Austrii, Niemiec i Danii prowadził tajną agitację na rzecz wyzwolenia Polski i przemycał nielegalne wydawnictwa do zaboru rosyjskiego, za co był poszukiwany listem gończym przez carat. Sto lat później, ja w dzień i noc naszego święta narodowego krwawię dla mojej Ojczyzny w zaciszu pokoju. Bez świstów kul i innych dźwięków bitwy, bez glorii i fanfarów. Czy toczę jakąś bitwę? Niewątpliwie. Od trzech lat naszym wrogiem jest koronawirus SARS-CoV-2. W imię walki z nim zniewoliliśmy sami siebie. Wychodząc z domu, oddychamy przez maseczki oraz zamknęliśmy wszystkie miejsca, które przynoszą nam radość: teatry, kina, sale koncertowe, fitness cluby, parki, baseny, lasy państwowe. Na szczęście niewielki las obok mojej ulicy nie jest ani lasem państwowym, ani parkiem. To mój jedyny azyl wolności w czasie kiedy Polska znów zakuta jest w kajdany – łańcuchy strachu przechodzącego w paranoję. Spaceruję wąskimi dróżkami, głaszcząc jedyne pozostałe zielone elementy: płaty mchów porastające drzewa od północnej strony. W głębi lasu przychodzi mi ochota, aby nasączyć zieloną gąbkę moją krwią. Nabieram ją na palce i patrzę jak mokry mech powoli ją wchłania. Potem wracam do domu i seryjnie produkuję moje biało-czerwone sztandary kobiecości. Chociaż wróg, z którym aktualnie walczymy jest mikroskopijny i niewidzialny, krwawię gwałtownie i obficie, ciepłymi, czerwonymi falami.

Kiedy budzę się rano, na prześcieradle widzę plamy krwi. Ściągam pościel i idę do łazienki zaprać plamy. Jedna z nich zaskakuje mnie kształtem orzełka. Nie tego we współczesnej wersji, ale tego najstarszego z denaru Bolesława Chrobrego, trochę niezgrabnego przypominającego trochę koguta lub pawia. Ten wyjątkowy kształt plamy z tak wyjątkowej okazji odbieram jako przywilej i zdolność mojego ciała do odczuć o patriotycznym wymiarze…

Tak się składa, że krwawię dość mocno i od paru dni ograniczam aktywność do minimum. Unieruchomienie włącza mnie także bardziej w lokalny *vibe*. W tzw. Wielki Tydzień w Polsce nie sposób nie zauważyć corocznych celebracji męki Chrystusa i przedstawień krwawiącego, cierpiącego ciała. Przez lata zadawałam sobie pytanie: czy nie było innego sposobu? Dlaczego Bóg w ludzkiej postaci dobrowolnie wyrzekł się swych boskich mocy i pozwolił na uniżenie siebie do tego stopnia, że od jego widoku ludzie odwracali twarze? Czy historia zbawienia nie mogła potoczyć się inaczej? W bardziej cywilizowany, bezkrwawy sposób? W końcu pokazaliśmy jako ludzie na co nas stać już w starożytności: wybudowaliśmy zikkuraty, piramidy, Akropol i świątynię Artemidy w Efezie.

Czy w takim razie nie moglibyśmy sami zapłacić odszkodowania za to, że Adam i Ewa skosztowali owocu z drzewa poznania dobra i zła, lekkomyślnie rezygnując z nieśmiertelności i pierwotnego stanu niezmąconego szczęścia? Czy nie wystarczyłoby, że większość z nas byłaby tzw. dobrymi ludźmi, którzy ciężko pracują, uczciwie handlują, troszczą się o swoje dzieci, uprawiają działalność charytatywną oraz segregują plastik, papier i szkło? Dlaczego nie wystarczyło Bogu, że setki ludzkich pokoleń stara się tak bardzo, tworząc długą listę „the best of humans", aby po prostu zapomnieć o fakcie, że dwójka ludzi ugryzła niezidentyfikowany gatunkowo owoc i przywrócić utracony stan raju?

Wiele razy czytając ewangeliczny opis modlitwy i krwawego potu Jezusa w ogrodzie oliwnym, kiedy prosił „Ojcze, jeśli chcesz, zabierz ode mnie ten kielich", zastanawiałam się: czy nie istniało inne rozwiązanie? Dlaczego Bóg musiał doświadczyć własnego syna (a jednocześnie samego siebie) w tak okrutny sposób? I nie myślę tu tylko o fizycznym cierpieniu, ale przejściowym lecz dojmującym odłączeniem od siebie swej własnej części, wyrażonym w dramatycznym okrzyku: „Eli, Eli, lema sabachthani?"

Z ludzkiego punktu widzenia niewzruszona postawa Boga jest trudna do zaakceptowania i tłumaczyć ją można tylko dwojako: albo jest wszechmogący, lecz nie chciał wysłuchać prośby Jezusa, albo chciał ją spełnić, lecz nie mógł. Żadna z tych obu opcji nie stawia go dobrym świetle… W pierwszym przypadku można zarzucić mu okrutną ekstrawagancję, w drugiej – brak sił sprawczych… Możemy zrozumieć decyzję Boga dopiero, gdy zaakceptujemy to, co zrozumiał prorok Izajasz już 2700 lat temu: że myśli i drogi Boga górują nad naszymi i nawet renesansowy humanizm w swej najczystszej postaci nie jest równoległą do nich autostradą.

Medycyna definiuje krew jako „płyn ustrojowy i płynną tkankę łączną, krążącą w naczyniach krwionośnych (układ krwionośny zamknięty) lub w jamie ciała (układ krwionośny otwarty); krew pełni funkcję transportową oraz zapewnia komunikację pomiędzy poszczególnymi układami organizmu". Najbardziej nawet

wnikliwe badania z zakresu hematologii nie dadzą jednak odpowiedzi na pytanie: dlaczego odkupienie nie mogło dokonać się w bezkrwawy, bardziej humanitarny i estetyczny sposób? Dopiero wychodząc z labiryntu ludzkiej logiki, można dostrzec niewidzialną nić łączącą pierwsze zabicie nieokreślonego zwierzęcia po upadku Adama i Ewy, malowanie krwią baranka drzwi przed wyjściem Izraelitów do Egiptu, ofiary ze zwierząt w księdze Kapłańskiej i krwawą ofiarę Chrystusa. Wszystkie poprzedzające są tylko jej zwiastunem.

GRUDZIEŃ 2024. 51 LAT

Po zażyciu jednego opakowania plastrów hormonalnych Evra patrzę na kalendarz i próbuję wyznaczyć przybliżoną datę mojego kolejnego krwawienia. Teoretycznie powinno zacząć się i skończyć przed naszym wylotem do Tunezji, ale niestety nie jestem podręcznikowym egzemplarzem kobiety i nie dowierzam, że bez plastrów wpiszę się z klasyczny cykl. Postanawiam więc „oszukać system" i nie robić przerwy po zużyciu pierwszego opakowania, na które składają się trzy plastry. Oczywiście, już samo stosowanie plastrów jest oszukiwaniem naturalnego systemu, ale użycie ich „paczka w paczkę", aby wymknąć się dyktatowi ciała, to już totalny przekręt. Jak to się zawsze zdarza, są przekręty idealne i te mniej udane. Tak jak ostrzegała ulotka, trochę jednak krwawię. Najtrudniejsze jest natomiast psychofizyczne doznanie skrajnego konfliktu wewnętrznych sił – jednej popychającej do krwawienia, a drugiej ją hamującej. Czuję się jak organiczny wehikuł, w którym niewidzialny kierowca jednocześnie naciska na gaz i na hamulec. Obiecuję sobie nigdy więcej tego nie robić. Po powrocie do Polski odklejam ostatni plaster. Krew swobodnie płynie.

10 STYCZNIA 2025

Jestem bez plastrów. Pozwalam teraz mojemu ciału decydować, kiedy zacznie krwawić. Zakładając, że klasyczny cykl to 28 dni, spóźnia się tylko 5. To minimalnie, zwłaszcza zważywszy moje kilkumiesięczne przerwy w latach 90. Poza tym w wieku 51 lat nigdy nie wiadomo, które krwawienie będzie ostatnim. Nie robiłam badania wykazującego liczbę jajeczek, więc nie wiem, czego się spodziewać. W moim ostatnim krwawieniu najbardziej zaskakującą i najmilszą niespodzianką jest brak bólu. Po raz pierwszy w życiu przechodzę przez wszystkie dni krwawienia bez Ibupromu, Aulinu, Nospy i Pyralginy. Przyjmuję to z niemym zdumieniem, gdyż przez 30 lat para: krew + ból uchodziła za nierozerwalny związek. Tym razem krew może zmienić status na: wolny.

Elżbieta Wiącek

UN-TETHERED BODY

I always liked to know what was going on inside. When I was given dolls as a child, after an initial external inspection I would unscrew their heads to look inside. Seeing this stubborn vivisection, the family quickly stopped buying them for me, moving on to plastic animals that offered no similar option for exploration. Nor, of course, could I get inside my body, which in many ways was a mystery to me. I could feel my temples pulsing and my heart pounding after a prolonged run or jumping on a hay mound (a privilege of childhood in the countryside). As a rule, however, most of the body's complex mechanisms worked extremely quietly, and I only became aware of the existence of some of them a few years later.

A.B.I.B – THE AGE BEFORE THE INFLOW OF BLOOD

Fourth grade of primary school, 1983, Polish People's Republic. In biology lessons, after a thorough study of unicellular forms of matter (bacteria), forbs, mosses, observation of plant tissues under the microscope, learning specific functions of tissues (parenchyma, sclerenchyma, conducting), learning the external structure of angiosperms and gymnosperms plants, a chapter on molluscs, arthropods, amphibians, reptiles, fish and birds, it was time for mammals. And since humans are mammals, humans finally came to humans after years of absurdly thorough (given the age of everyone in the class) study of the rest of the plant and animal kingdom.

It happens that when we are discussing the chapter 'Reproduction', our biology teacher is ill. The history teacher takes over and he tells us to read the chapter quietly while he sips his coffee and engages in conversation with the Russian teacher who does not have a class at the moment. The chapter tells us that humans reproduce sexually, i.e. a new organism is formed by the fusion of female (egg) and male (sperm) reproductive cells. The female and male reproductive systems are used for reproduction. The drawing on the page of the textbook showing the schematic layout of the organs that make up the female reproductive system is in pink, red and yellow. I remember it well. It intrigues me with its strangeness. Where does this sense of strangeness come from? Today I know how to verbalise it. From revealing elements of the contents of my own body that I 've had no idea existed and to which I have no access. What a paradox that I know less about my own interior than I do about the inside of roses that, when they bloom, expose their centre or the inside of a hen that my grandfather guts every Sunday. I can only guess at the ins and outs of my own body by touching the bones through my skin or looking at the blue outlines of the veins that shine through on my wrists.

The schematic drawing of a woman's insides tells me nothing. I perceive it purely aesthetically, unaware of the functionality of the various organs. The symmetrical form with a channel in the middle that narrows and widens at certain sections, is equipped with two sensilla ending in balls. It reminds me of the inside of a lily or insect head observed through a magnifying glass. I see the graphic image of the organ as something abstract. The terms and their descriptions also sound strange. Geminate ovaries – produce ova, female reproductive cells. Even Fallopian tubes – the place where the egg and sperm unite. Uterus – the site of embryo development. Vagina – the channel through which menstrual blood and, during childbirth, the baby comes out. At the age of 10 I know nothing about them, nor do I feel them. I don't yet feel the pain of menstruation, the pain of an egg hatching from the ovary, I have no idea of the gentle movements of the foetus that make you feel like a walking aquarium. Nor do I have the slightest idea of the labour pains that pass all imagination.

A week later, the biology teacher announced a test on the section 'The human organism'. While I am quietly reading the subsection on reproduction, my mother enters the room. She looks over my shoulder and sees a drawing with cross-sections of male and female figures with diagrams of the genitals. She strokes my head and smiles with a strange expression of embarrassment that I see on her face for the first time. She remains silent. It seems to me for a moment that she wants to say something, but in the end she says nothing, just looks and smiles. Then she leaves. I completely fail to understand the reason for this embarrassment. Mum doesn't know that no one at school has initiated us into the backstory of reproduction, and it doesn't appear to me from the description in the textbook that the body parts listed on the two diagrams come into any contact with each other. The only possible closest physical contact between a man and a woman that I could observe when looking at the parents was a tender kiss. So I conclude that fertilisation takes place just by kissing, and the mixed saliva through the digestive system to the female genitalia activates the fertilisation process. So – what is there to be ashamed of?

In the fifth grade, in the school changing room, I noticed that some of my classmates took out transparent bags of cotton wool from their school bags (there were no sanitary pads back then *) and go to the toilet with them. I don't know what this is about, as they don't comment on this new prop, or they whisper. Loud, open conversations about it are virtually non-existent. I am not among the insiders and at first I don't know at all what it is all about. I learn about the usefulness of cotton wool gradually as the number of girls with viscose in their foil bags increases. From then on I divide us into those with and without cotton wool. I am still without, in a definite minority. At one point I think I'm last. When, one day in the break between maths and PE, the cramps come, the metallic taste in my mouth and the first stains of blood on my knickers, despite my fright, I also feel a certain relief. I am the same as them. I'm settling into the standard now.

When I got home, my mother showed me the place in the bathroom where I could find the cotton wool, demonstrated how to mould it and place it so that the blood does not stain my underwear. It's helpful but purely practical training of a purely instructional nature. No 'big' words such as femininity, cyclical or breakthrough are spoken. It is not celebrated in any way, but neither is there any embarrassing atmosphere accompanying this 'initiation'.

I therefore start my non-honorary blood donation much later than the other girls in the class, and soon find that its rhythm is already eminently unrhythmic from the start.

I.B. – INFLOW OF BLOOD

Counted from the first red wave, which can compete with the sea tide in its strength and violence. Of course, on the scale of a girl's and then a woman's body, but still.

Ever since I joined the group of cotton wool girls I have noticed a kind of solidarity among us. When one of us starts bleeding during lessons and doesn't have a proper emergency kit with her, she can always count on one of her friends incognito to play the role of the school's Sister of Mercy and provide her with a piece of cotton wool, a painkiller and, if necessary, grey toilet paper (in the 1980s there was no other kind than grey, and even that was sometimes missing from the toilets). You can always go to the school nurse, of course, but we generally take care of these needs in our own circle. In addition to the emergency kit, we lavish each other with a compassionate, understanding gaze. It gives such strong support that words are actually unnecessary here.

Why do I not use the word 'period' when writing about this breakthrough? After a short thought, I put it aside because its meaning is definitely not in line with my experience. The word 'period' in my case does not make sense. This is because the word implies a certain temporal regularity, which has never happened in my bleeding. The influx of blood has always surprised me without annunciation. Like an attacking predator, a bull during a corrida or a summer storm. It appears suddenly when it wants to, never every month, but usually every 40 days or 50 days, sometimes once every two months, and sometimes even less frequently. It often surprises me at night by waking me up with pain and knocking me out for two or three days. Usually the blood stays with me for a week.

My parents accept my condition with understanding. They allow me to stay home for a day or two, as I can barely get out of bed after the first red wave hits. They write excuses to my school teacher using the operative word (popular to this day, by the way) – 'incapacitated'. Lying in the bedclothes, as a rule, I am so out of regular functioning that the only thing I can do for the first few hours is to watch the folds of the quilt. Only when the painkiller begins to take effect do I console myself with reading books. Aside from a sense of belonging to my bleeding friends, I by no means feel that I have been granted the privilege of biological adulthood, or integrated into some larger rhythm. On the contrary, bleeding disrupts my rhythm, knocks me out of balance. So when the blood is late I don't worry at all, I don't rush it. I (un)wait all too patiently.

A few years later, I find myself at a gynecologist who says I am not alone in my irregular bleeding. He notices a similar problem in many women from the city of Tarnobrzeg and the surrounding area and attributes it to excess sulfur in the atmosphere. Operating since 1954, the Sulfur Mines and Processing Plant 'Siarkopol' in the 1970s, became one of the largest sulfur production and processing companies in the world. As it happens, this has been my parents' place of work since my conception. Dad – a mining engineer – hates the place because it was built on the site of his beloved village, of which nothing was left after the displacement of the inhabitants. Mom – an electrical engineer – sometimes shows me how her silver jewelry and ambers, which now resemble gray stones, have darkened from the sulfur in the air. She carried me inside at the time, and pregnancy was not considered a contraindication to working in a sulfur combine that smelled like hell itself. Sulfur feeds the city and the region and is slowly poisoning us. In the 1970s, 'Siarkopol' became one of the largest companies in the world producing and processing sulfur.

The gynecologist I go to while studying has a different theory about my excessive pains and cramps accompanying the bleeding. She thinks it is the fault of a hymen that is too thick. I let her incise the membrane with a scalpel. The doctor informs me that she is incising an X-shape, de facto deflorating me in the surgery. I lose my virginity without any foreplay – with a woman who is a stranger to me, on a gynecological chair covered with newspaper (the cotton cover just happened to be missing).

1993 – I am 20 years old. In my second year of college, my bleeding stops for 7 months. I'm not worried about it. This ostentatious almost strike of my hormones, ovaries, and all the rest is actually to my liking. I'm taking a break from the pain and sense of helplessness I feel by staying in the dormitory, giving up lectures, dates, walks, and going out to the movies. The gynecologist, however, takes a different view. She prescribes hormone injections to induce bleeding. The dormant blood rushes in, totally knocking me out. A few weeks later, my hair fell out by the handful. Fortunately, it will grow back, but I perceive this hormonal interference as a foreign invasion.

Recognizing excessively long intervals of bleeding as an anomaly in a 20-year-old, the gynecologist prescribes me hormonal pills with the graceful name 'Diana' to put my menstruation in order. So non-cyclical that it can hardly be properly called a cycle, and certainly not menstruation. The name 'non-monthly' would be more appropriate for this periodical with a whimsical editor and publisher.

The 'Diana' pills strongly change everything. They provide predictability, but I do not feel myself. In a natural cycle, without the support of synthetic hormones, I experience and profound joy of life and experience moments of absolute, often inexplicable despair during PMS. On a scale of zero to ten, I experience both poles of it. When 'Diana' accompanies me in my daily life, my well-being oscillates on a scale of 5-6. No ecstasy or rapture, but also no rollercoaster into the dark recesses of soul and body. Each day is like covered with a thin layer of powdered sugar. Bleeding begins to turn into a period, regulated, however, not by the rhythm of the moon, but by the number of doses in the package.

I discovered that my blood does not interfere with my and my boyfriend's intimate encounters. I also discovered that my favorite position is the one that – according to the Midrash – Lilith, the first wife of the biblical Adam took, on top. When I bleed, a red lake forms on my boyfriend's stomach.

Unlike the rest of my body's systems: the respiratory and circulatory systems that work 'like clockwork' and the very predictable digestive system, the endocrine and reproductive systems were bastions of anarchy and rebellion, crossing my plans frequently and unsentimentally. On days when it took command, everything else receded into the background, and taking painkillers became a sacrament. The metallic smell of blood that I always smell on these days cements the hegemony of this command center in my body – as if its sharp weapons were adopting a molecular form, penetrating all the cells of my body.

When the pain passes, I begin to quietly look at the flowing blood, listen and take in the rippling of the endometrium, and feel the warmth of the oncoming red waves and sometimes mini-waterfalls. If I can stay at home, I enjoy exploring the abstract works of blood painted on the canvases of the pads and sometimes on the sheets. I don't want to throw them right away. They are a part of me. Each stain is different, like a snowflake. Each time I take off my underwear and look down is a surprise, like unfolding a paper cutout. The patterns and shades of red change. I dry them on the washing machine, arranging them in an unsigned series. Sometimes the blood surprises me by producing fanciful or floral forms.

The frequency of menstruation is an expression of the extreme extravagance of the female organism, which manifests its ability to fertilize much more often than other mammals. On average, the expensive red wallpaper is torn off once a month, although the interior room does not yet require renovation. Costly, because it is paid for with pain and PSM. One may suspect that this extravagance results from the foresight of a selfish gene, which has reason to distrust humans in their efforts to reproduce. In the Middle Ages, there was a widespread fashion for asceticism, and in the 20th century, contraceptives began to become widespread. Social trends therefore often clash with the interests of the gene, rightly called selfish by Richard Dawkins. The term 'selfish' does not of course mean that genes have intentions or emotions. It is an apt metaphor for how genes behave in the process of natural selection. The main 'purpose' of genes is to ensure their own replication and survival. In relation to this purpose, living organisms, including humans, are simply 'survival machines' or vehicles for carrying genes. The genome is often hindered by human dreams of career, freedom and long journeys, and sometimes a calling to live in a monastery. Genes must therefore resort to various stratagems, in which they are aided by their secondary sexual characteristics and the timing of ovulation, which can affect cognitive functions, including critical thinking.

The anomalies (or miracles?) continue. I get pregnant at a time when the bleeding disappears for 6 months. And this is not an immaculate conception preceded The

anomalies (or miracles?) continue. I get pregnant at a time when the bleeding disappears for 6 months. And this is not an immaculate conception preceded by a visit from an angel. It turns out that - unlike in the textbook – bleeding does not have to be an interlude to ovulation. My body breaks all the rules. It would get a D in biology class.

September 5, 1998. My son is born. Although I don't feel completely mentally ready for this change, my body – does. Breastfeeding is going brilliantly for me. The milk gushes and flows in streams, like in Tintoretto's painting of the personification of the Milky Way. I'm nursing other babies in the ward whose moms are running out of milk. I am glad that nature has generously equipped me with this life-giving gift full of vitamins and healthy fat. Besides – unlike blood – the production and distribution of this new liquid secretion doesn't hurt at all! This new ability and function of my body makes me surprisingly happy. I have been feeding on demand for more than 3 years approaching, I think, the record of the Małopolska region . The benefits are many – a very close bond with my baby, the best body shape I've ever had and no bleeding for over two years. The body is very logical in this regard: either I give blood or milk. To the meddlers or jokers who make snarky comments about my prolonged lactation, I remind you that the WHO recommends breastfeeding until 2.5 years of age. When blood returns after a long break, I welcome its return. Especially since it returns tentatively, at least with less pain at first. Anyway, since the birth of my child my life has been turned upside down anyway, so blood is now in the background. I no longer have much opportunity to give total attention to what I'm feeling, since most of the time I'm monitoring and sustaining the existence of a dependent being.

At the turn of the millennium menstruation entered the market. That is – super--products that are supposed to help us get through these 'difficult days'. The direction that menstrual marketing is taking, however, is going in a direction that I don't agree with. I'm annoyed by ads for perfect tampons and sanitary pads that show that a period doesn't have to be an obstacle to an important business meeting, swimming, running and climbing a wall. I enjoy myself when I can celebrate a meeting with my blood. I would then prefer to stay alone, as far away as possible from society in all its forms and social demands – far away from the demands of self-presentation or abusing myself. I don't want to get out of my comfort zone. I want to stay in it as long as possible. Meanwhile, a society that is no longer ashamed to go to the *erotic store* all the time adheres to the unwritten rule that you can't talk about your period in public. The euphemisms – don't feel good, don't feel good today, I'm incapacitated – that I heard from schoolmates in the 1980s are still in circulation.

2018 – THE FIRST RED FLOOD

In my forties, blood began to appear regularly, but sometimes it stayed with me much longer, even two weeks, ignoring my professional duties and holiday plans. It flooded the field of my life to the brim, a vivid metaphor for which became a red flood of bedding. This summer it stayed with me for three weeks. At one point

I thought it would be like this forever, and one solution would be a time machine that would take me back to ancient Nazareth . Then, in the crowd, I would have to look for a celebrity from the early days of our era, who had for nothing the Old Testament prohibitions against not acting on the Sabbath and the taboo of female tailoring: “Now there was a woman who had been suffering from haemorrhages for twelve years; and though she had spent all she had on physicians, no one could cure her. She came up behind him and touched the fringe of his clothes, and immediately her haemorrhage stopped. Then Jesus asked, ‘Who touched me?’ When all denied it, Peter said, ‘Master, the crowds surround you and press in on you.’ But Jesus said, ‘Someone touched me; for I noticed that power had gone out from me.’ ”

Touch, blood, the sacred, fear, trembling, the flow of power. The master and the woman are united by the motif of blood shed in liters. Perhaps this is why she is so close to him? They both consciously violate the religious law of ritual purity, according to which the woman then made Jesus unclean. Both consciously ignore them by touching and allowing them to touch. What else do they have in common? The ‘leakiness’ of Jesus' body, from which power escapes, draws attention. Candida R. Moss noted that in ancient times ‘porosity’ or ‘leakiness’ of the body was a symptom of disease. A woman has just such a leaky, liquidy, moist, soft, porous body. The ideal of a healthy body was a tight, dry, non-leaking, hard, regulated, masculine body. In that case, did the evangelist Luke view Jesus' leaky body negatively? Not necessarily – in Greek mythology with its concept of deities hiding under the forms of men, this porosity may have indicated his divine nature. So, since Jesus' divinity, along with his divine healing power, could not ‘hide’ in human corporeality, is the woman's divinity manifested precisely in her bleeding, seeping so generously beyond the boundaries of her body?

11TH OF NOVEMBER 2022

Independence Day. It has special significance for me because of family history. My great-grandfather Wojciech, whose name I proudly bear, a peasant political and social activist, in 1915 in the Czech Republic, Austria, Germany and Denmark led a secret agitation for the liberation of Poland and smuggled illegal publications into the Russian sector, for which he was wanted by the Tsar with a letter of appointment. One hundred years later, I, on the day and night of our national holiday, bleed for my Motherland in the privacy of my room. No swish of bullets or other sounds of battle, no glories or fanfare. Am I fighting a battle? Undoubtedly. For the past three years our enemy has been the SARS-CoV-2 coronavirus, and in the name of fighting it we have enslaved ourselves. We breathe through masks when we leave the house and have closed all the places that bring us joy: theaters, movie theaters, concert halls, fitness clubs, parks, swimming pools, and national forests. Fortunately, the small forest next to my street is neither a state forest nor a park. It is my only refuge of freedom at a time when Poland is once again shackled – chains of fear turning into paranoia. I walk along the narrow paths stroking the only remaining green elements: patches of mosses overgrowing the trees on the north side. Deep in the woods, an urge comes over me to soak a green sponge in my blood. I scoop it onto my fingers and watch the wet moss slowly absorb it. Then I return home and serially produce my red and white banners of femininity. Although the enemy we are currently fighting is microscopic and invisible, I bleed violently and profusely in warm red waves. When I wake up in the morning, I see blood stains on the sheets. I pull the sheets off and go to the bathroom to wash the stains. One of them surprises me with the shape of an eagle. Not the one in the modern version, but the oldest one from the medieval denarius of king Boleslaw the Brave, resembling a little rooster or peacock. I perceive this unique shape of the stain on such a special occasion as a privilege and the ability of my body to feel feelings of a patriotic dimension....

I happen to be bleeding quite a bit and have been keeping my activity to a minimum for the past few days. The immobilization also turns me more on to the local *vibe*. During the so-called Holy Week in Poland, it is impossible not to notice the annual celebrations of Christ's passion and representations of the bleeding, suffering body. For years I have asked myself: was there no other way? Why did God in human form voluntarily renounce his divine powers and allow himself to be humbled to the point that people turned their faces away from the sight of him? Couldn't the history of salvation have turned out differently? In a more civilized, bloodless way? After all, we showed as humans what we were capable of back in ancient times: we built the zikkurats, the pyramids, the Acropolis and the temple of Artemis in Ephesus.

In that case, couldn't we ourselves pay the indemnity for Adam and Eve having tasted the fruit from the tree of the knowledge of good and evil by recklessly giving up immortality and the original state of unadulterated happiness? Wouldn't it have been enough for most of us to be so-called good people who work hard, trade honestly, take care of their children, do charity work and separate plastic, paper, and glass? Why wasn't it enough for God that hundreds of human generations try so hard, creating a long list of ‘the best of humans’, to simply forget the fact that two people bit into a species-unidentified fruit and restore the lost state of paradise?

Many times while reading the Gospel description of Jesus' prayer and bloody sweat in the Garden of Olives, when he asked ‘Father,if it be possible to let this cup pass from me’, I wondered: was there no other solution? Why did God have to experience his only son (and at the same time himself) in such a cruel way? And I'm not just thinking of physical suffering, but the temporary but agonizing disconnection of His part from Himself, expressed in the dramatic cry: ‘Eli, Eli, lema sabachthani?’

From a human point of view, God's unemotional attitude is difficult to accept, and can only be explained in two ways: either he is omnipotent, but did not want to hear Jesus' request, or he wanted to fulfill it, but could not. Neither of these two options puts him in a good light... In the first case, one can accuse him of cruel extravagance, in the second – of lack of causal powers... We can understand God's decision only when we accept what the prophet Isaiah understood as early as 2,700 years ago: that God's thoughts and ways tower over ours, and even Renaissance humanism in its purest form is not a parallel highway to them.

Medicine defines blood as ‘a body fluid and liquid connective tissue, circulating in blood vessels (closed circulatory system) or in a body cavity (open circulato-

ry system); blood has a transport function and provides communication between the body's various systems.' However, even the most thorough study of hematology will not provide an answer to the question: why couldn't redemption have been accomplished in a bloodless, more humane, and aesthetic way? Only by stepping out of the labyrinth of human logic can one see the invisible thread connecting the first killing of an unspecified animal after the fall of Adam and Eve, the painting of the door with the blood of a lamb before the Israelites went into Egypt, the animal sacrifices in the Leviticus and the blood sacrifice of Christ. All of the preceding ones are only a foreshadowing of it.

DECEMBER 2024. 51 YEARS OLD

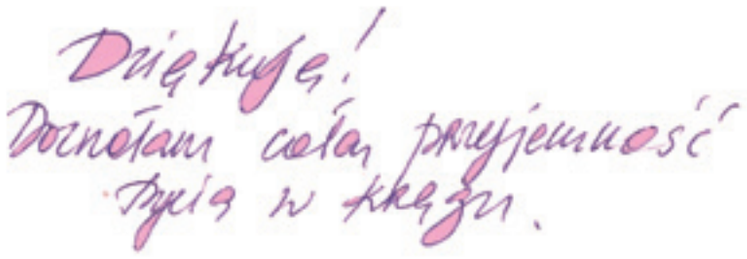
After taking one pack of Evra hormonal patches, I look at the calendar and try to determine the approximate date of my next bleeding. Theoretically, it should start and end before our departure to Tunisia, but unfortunately, I'm not a textbook copy of a woman and I don't believe that without the patch I'll fit in with the classic cycle. So I am making a decision to cheat the 'system' and not take a break after taking the first pack, which consists of three patches. Of course, the very use of patches is cheating the natural system, but using them 'packet for packet' to escape the dictates of the body is already a total scam. As it always happens, there are perfect scams and less successful ones. Just as the flyer warned, however, I bleed a little. The hardest part, however, is the psychophysical sensation of the extreme conflict of internal forces – one pushing the bleeding and the other inhibiting it. I feel like an organic vehicle in which an invisible driver simultaneously pushes on the gas and the brake. I promise myself never to do it again. After returning to Poland, I peel off the last patch. The blood flows freely.

JANUARY 10, 2025

I am without the patch. I am now letting my body decide when it starts bleeding. Assuming a classic cycle is 28 days, it is only 5 days late. That's minimal, especially considering my several-month intervals in the 1990s. Besides, at 51, you never know which bleeding will be the last. I haven't done a test reporting the number of eggs, so I don't know what to expect. The most surprising and pleasant surprise about my last bleeding is the lack of pain. For the first time in my life, I am going through all the days of bleeding without any painkillers. I accept this with mute amazement because for 30 years the pair: blood + pain was considered an inseparable relationship. This time, blood may change status to: free.

Elżbieta Wiącek

* the times of deep communism in Poland, in which basic necessities of daily life were in short supply



7. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Miałam 11 lat, byłam naprawdę małą dziewczynką i nie wiedziałam o okresie zupełnie nic. Dostałam go pierwszy raz podczas snu, a rano, kiedy się obudziłam, zobaczyłam zakrwawione prześcieradło. Nie myśląc wiele, bo zawsze byłam bardzo rezolutną dziewczynką, wzięłam nożyczki i wycięłam w prześcieradle dziurę, dokładnie tam, gdzie była krew. Jak zobaczyła to moja mama zrobiła mi naukowy wykład. „To jest *period*, inaczej okres, to jest pas, który będziesz zakładała i do niego będziesz przyczepiała *bindę*, na którą będziesz krwawiła. Potem będziesz ją prała i suszyła. Będziesz ich miała kilka bo zawsze musisz mieć pod ręką czystą. Ważne jest, aby nikt nie wiedział, że masz *period* także musisz być bardzo dyskretna. Będzie tak się działo co miesiąc i musisz być na to przygotowana. To jest po to, abyś mogła kiedyś rodzić dzieci". Matko! To wszystko było taaaakie okropne, takie techniczne, sztywne, formalne, a moja mama w tym taka poważna, instytucjonalna i surowa. Myślę, że dlatego okres został przez mnie zapamiętany jako brudne, paskudne, obrzydliwe, konieczne i w pewien sposób nieludzkie doświadczenie. Takim też był przez całe moje życie i zawsze zmieniałam sobie podpaski w wielkim obrzydzeniu. Odetchnęłam z ulgą, kiedy się skończył.

I was 11 years old, I was a really little girl and I knew absolutely nothing about *periods*. I got it for the first time in my sleep and in the morning, when I woke up, I saw a bloody sheet. Without thinking much, because I've always been a very resolute little girl, I took scissors and cut a hole in the sheet, right where the blood was. When my mother saw this, she gave me a scientific lecture: 'This is *the period*, this is the belt that you are going to put on and to it you are going to attach *the binda*, on which you are going to bleed. Then you will wash it and dry it. You will have several of them because you always need to have a clean one on hand. It is important that no one knows you have a period so you have to be very discreet. This will happen every month and you have to be prepared for it. This is so that you can have children one day.' Oh My God, it was all so awful, so technical, rigid, formal and my mum was so serious, institutional and strict about it. I think that's why I remembered a period as a dirty, nasty, disgusting, necessary and in some ways inhumane experience. That's what it was throughout my life too, and I always changed my sanitary pads in great disgust. I breathed a sigh of relief when it was over.

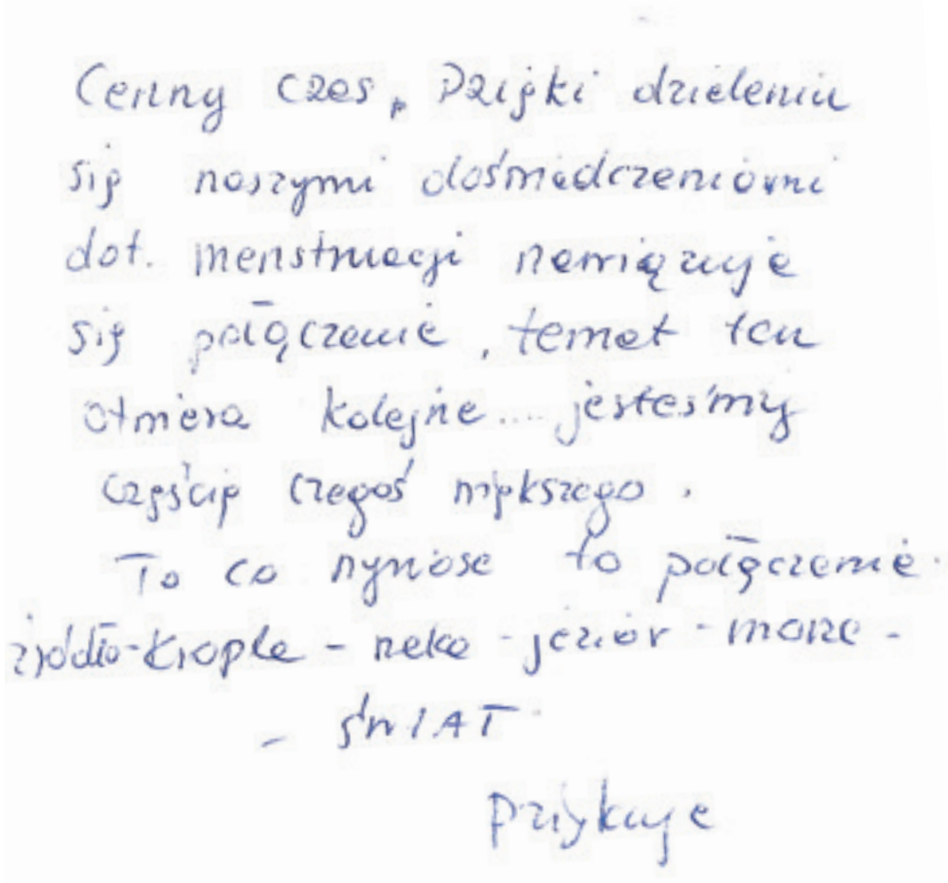
Nigdy nie lubiłam swojego okresu, bo boleśnie przypominał mi, kim jestem. Moi rodzice długo nie mogli mieć dzieci, a kiedy okazało się, że mama jest w ciąży to wydawało się, że nie ma żadnej możliwości, aby urodziła im się dziewczynka. Mój tato tak bardzo chciał mieć syna, że wszystko było przygotowane tylko i włącznie na przyjście na świat męskiego potomka. Nie wiem, jak miała się z tym wszystkim moja mama, bo nigdy nie rozmawiałyśmy na ten temat, ale ona była dosyć podporządkowana mojemu tacie, więc chyba też chciała mieć syna. Wyobrażam więc sobie ich zdziwienie, kiedy urodziłam się ja. Między nogami żadnego siusiaka! Tato się pewnie totalnie załamał, ale na pewno się nie zraził, bo traktował mnie jak syna. Zresztą nawet imię dla mnie wybrali takie, żeby istniała jego forma męska i taką się do mnie zwracali. Mama czasami mówiła do mnie jak do dziewczynki. Tato nigdy.

Chodziłam w spodniach, grałam w nogę, miałam samochodziki, sklejałam modele, chodziłam po drzewach, tato zapisał mnie na karate, miałam kumpli i żadnych koleżanek. Byłam chłopakiem z cipką. Wszystko byłoby może OK, gdybym nie zaczęła dojrzewać. Bo nagle okazało się, że nie jestem chłopakiem tylko dziewczyną. Urosły mi piersi, no i dostałam okres. Jezu! Jak ja go nienawidziłam. Udawałam, że go nie mam. Zresztą kiedy go dostałam, mama powiedziała mi, co i jak i to byłoby na tyle. Jedna techniczna rozmowa na ten temat. Tato ani razu o tym nie wspomniał. Niby wszystko było tak samo, tylko że nie było. Było we mnie strasznie dużo nienawiści do mojego ciała, do okresu w szczególności. To comiesięczne przypomnienie, że jestem jednak kobietą. Masakra! Dopiero teraz, kiedy mam 25 lat, dowiaduję się, kim tak naprawdę jestem, oswajam tę kobiecość w sobie, właściwie to się jej uczę. To jest trudne, ale robię to chętnie, bo chciałabym kiedyś w przyszłości mieć dziecko…

I never liked my period because it always painfully reminded me of who I was. My parents couldn't have children for a long time, and when it turned out that my mum was pregnant, there seemed to be no possibility of them having a girl. My dad wanted a son so much that everything was prepared for the birth of a male child. I don't know how and what my mum wanted because we never talked about it, but she was quite subservient to my dad so I guess she wanted a son too. So I can imagine their surprise when I was born. No weenie between my legs! My dad must have been totally bummed, but I'm sure he wasn't discouraged because he treated me like a son. In fact, they even chose my name so that there would be a masculine form, because that's what they called me. Mum sometimes addressed me as a girl. Dad never. I walked around wearing trousers. I played football. I had toy cars. I had model aircraft kits. I climbed trees. Dad signed me up for karate. I had buddies and no girl friends. I was a boy with a pussy. Everything would've been OK if I hadn't started puberty, because suddenly it turned out that I wasn't a boy after all. I was a girl! My breasts grew and I got my period. Jesus! How I hated it. I pretended I didn't have it. Anyway, when I got it, my mum told me the basics and hows and that was it. One technical conversation about it. Dad never once mentioned it. Supposedly it was all the same, only it wasn't. There was an awful lot of hatred in me for my body and for my period in particular. This monthly reminder that I was a woman after all. A catastrophe!!! It's only now that I'm 25 that I have been finding out who I really am, I've been taming this femininity inside me, actually learning about it really. It's difficult, but I'm doing it willingly because I'd like to have a child one day in the future....

W mojej rodzinie miesiączka nigdy nie była tabu. Mówiło się o niej i wszyscy wiedzieli, że jest i kto ją akurat ma. Od małego wiedziałam, gdzie mama trzyma podpaski i czym one są. Zresztą ja wiedziałam, kiedy dostanę okres. Moja babcia dostała okres 11 stycznia, moja mama dostała swój również 11 stycznia, no i ja miałam swoją pierwszą miesiączkę dokładnie 11 stycznia!

In my family, menstruation was never taboo. It was talked about and everyone knew it was there and who was having it. From a young age, I knew where my mum kept the pads and what they were. Anyway, I knew when I would get my period. My grandmother got her period on 11 January, my mother also got hers on 11 January, and I got my first period on exactly 11 January!



8. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Nie poczułam niepokoju, gdy przyszła po raz pierwszy – wiedziałam, że perspektywa pierwszego spotkania z Nią jest coraz bliższa. Kiedy Moje Ciało zaczęło się zmieniać z dziewczęcego w kobiece, Mama zadbała o to, by przygotować Mnie do tego, że miesięczna Krew i Ja będziemy spotykać się wiele razy na przestrzeni długich lat.

Poczułam jednak zaskoczenie, że to już – miałam niecałe 11 lat. Była zima roku 1983. Nie pamiętam, czy był to czas ferii, czy nie. W każdym razie nie chodziłam do szkoły, leżałam za to w łóżku, chyba z grypą. Przede wszystkim czytałam, ale też słuchałam starych płyt winylowych, które Moi Rodzice dopiero co przywieźli z domu Babci i Dziadka Zieleńców wraz z… niesamowicie niebieskim gramofonem z lat 60. XX wieku. Gdy kolejny już raz wstałam z łóżka, by wybrać następną płytę do słuchania, poczułam, że po udach spłynęły Mi strużki. Były czerwone. Zawołałam Mamę. Pamiętam, że była wzruszona. Przytuliła Mnie mocno, a potem poszłyśmy do toalety i pokazała Mi, jak podkładać peerelowską podpaskę – watę w bawełnianej siateczce. I powiedziała, że mam odpoczywać. A przecież Ja odpoczywałam już od kilku dni… Zaczął boleć Mnie brzuszek, dała Mi więc to, czego sama używała, żeby złagodzić miesiączkowy ból – tabletkę pabialginy. Wtedy ten gest wpisywał się dla Mnie w całokształt matczynej troski. Czułam się zaopiekowana i bezpieczna.

Nie pamiętam, czy wróciłam do szkoły po ustaniu krwawienia, czy jeszcze w jego trakcie. W każdym razie podzieliłam się z przyjaciółkami tym, że zaczęłam miesiączkować. Dziś myślę, że to wtedy doświadczyłam po raz pierwszy czym jest *Dark Sisterhood* – cała klasa dowiedziała się, że już „to" mam. Reakcje, chyba przede wszystkim chłopców, sprawiły, że poczułam wstyd. Nie wiedziałam wówczas, że w zdrowej społeczności poczułabym dumę z przyjęcia do grona Kobiet. W niezdrowej jednak trudno było być tą pierwszą, która stała się inna od pozostałych.

Kolejne miesiączki przychodziły początkowo nieregularnie, były dość skąpe, a bóle brzucha mało dotkliwe. W ciągu kilku lat organizm doszedł do funkcjonowania w rytmie cykli o długości plus/minus tych księżycowych, obfitego krwawienia i bólu, który co miesiąc ograniczał Moje aktywności przynajmniej w pierwszej dobie Miesiączki. Lata mijały i doświadczałam coraz częściej, że rzeczywistość społeczna jest o tym, iż mam funkcjonować tak samo przez cały miesiąc. Jako młoda kobieta brałam więc silne środki przeciwbólowe, nawet takie z kodeiną. Mama, opierając się na swoim doświadczeniu, pocieszała Mnie, że ból zelżeje, gdy urodzę pierwsze dziecko. Nie troszczyła się już o Mnie w ten sposób, w jaki robiła to w początkach Mojego miesiączkowania. Nie byłam już miesiączkującą Dziewczynką – byłam Kobietą. Dostąpiłam kolejnego „stopnia wtajemniczenia" – to, co Mama wyrażała w słowach „musisz dawać radę".

W początkach lat 90. XX wieku dane Mi było (nie ma przypadków!) obejrzeć w telewizji, zresztą wraz z Partnerem, program Aniji Miłuńskiej dotyczący Miesiączki. Zaprosiła do studia Kobiety ze swojego (i mojej Mamy) pokolenia. Każda z nich opowiadała o swojej pierwszej Krwi. Byłam wstrząśnięta tymi opowieściami – w żadnej nie było nic dobrego, pięknego. Przez wiele lat przechowywałam kasetę wideo z nagraniem, z niejedną osobą ten program ponownie obejrzałam.

Byłam i pozostaję poruszona odwagą tych Kobiet do publicznego dzielenia się bolesnymi doświadczeniami. Wiem, że to właśnie uzyskanie wspomnianego „stopnia wtajemniczenia" i wysłuchanie bohaterek tego programu stanowią początek Moich zainteresowań, rozkmin i wglądów dotyczących miejsca i rangi Krwi miesięcznej w świecie, w którym żyję.

Pierwsze Dziecko urodziłam w wieku 32 lat. I rzeczywiście wpłynęło to na charakter Mojego miesiączkowania. Krwawienia pozostały co prawda bardzo obfite, ale cykl wydłużył się o kilka dni. Ból stał się mniej dotkliwy i mogłam zrezygnować z tabletek z kodeiną. Na szczęście! – karmiłam przecież piersią. Zmiana była jednak o czymś jeszcze. Gdy przyszło pierwsze od czasu porodu Krwawienie poczułam wdzięczność i wzruszenie. Dotarło do Mnie, że się za Tą Krwią stęskniłam. Wszystko to razem zrodziło potrzebę celebrowania Miesiączek. W pierwszym dniu każdej z nich Partner kupował czerwoną różę i czerwone wino do kolacji. Gdzieś po drodze pojawiła się w Moim życiu biżuteria z czerwonymi cyrkoniami – jakże inna od tej artystycznej, którą preferowałam i nadal preferuję. A jednak nosiłam ją co miesiąc przez wszystkie dni Krwawienia. O tym szczególnym czasie mówiłam, myślałam, pisałam: *Czerwone wino*. Czerwone róże. *Czerwone cyrkonie*. *Czerwona krew*. W tym czasie dowiedziałam się o książce Izy Sznajder *Kobieta, księżyc i czerwona sukienka. Rzecz o miesiączce*. I o tym, że jej niewielki nakład jest wyczerpany. Szukałam i w końcu udało Mi się kupić używaną – za antykwaryczną cenę oczywiście. Miesiączka interesowała Mnie coraz bardziej jako Jakość. Coraz głębiej przeczuwałam, że zrobienie jej w życiu należnego miejsca, uhonorowanie, celebrowanie jest istotnym aspektem kobiecego życia w Dobrostanie. A jednocześnie, z Miesiączką i bez niej, codziennie realizowałam w życiu wzorzec „dawania rady". Po urodzeniu drugiego Dziecka byłam już wybitną praktyczką tego wzorca i… wciąż przesuwałam granicę. Przestałam celebrować miesięczną Krew.

Miałam 38 lat, gdy przeczytałam książkę Anity Diamant *Czerwony Namiot*. Obudziła we Mnie to, co nazwałam „tęsknotą za utraconym". To była tęsknota za Siostrzeństwem i za uświęceniem Tej Krwi. Wkrótce po raz pierwszy zetknęłam się z Kulturą Kręgu, zaczęłam zasiadać w kobiecych Kręgach. Wtedy też zaczęło rodzić się pragnienie doświadczenia, choćby jeden raz, Odosobnienia trwającego przez całą Miesiączkę. Mijały miesiące, lata, a Ja wciąż odkładałam na „nie wiadomo kiedy" podarowanie sobie tego doświadczenia. Przyszła też do Mnie praktyka Milczenia podczas Krwawienia. I na nią też sobie nie pozwalałam. Wciąż priorytetem było codzienne „dawanie rady". Wciąż nie dostrzegałam, że całe Moje życie jest służbą dla innych. Tylko czasem głos Wewnątrz mówił, że staję się przeźroczysta, że tak naprawdę nie daję już rady, że dopuszczam się samowygnania z Wewnętrznego Domu.

Krew miesięczna opuściła Mnie niemal nagle. Odeszła na zawsze w ciągu kilku miesięcy. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, że ta strata była pierwszym symptomem Choroby. Miałam 44 lata i byłam już po menopauzie. Straciłam na zawsze kontakt z Tą Krwią. Bezpowrotnie utraciłam możliwość podarowania sobie miesiączkowego Odosobnienia i Milczenia podczas Krwawienia. Temat miesięcznej Krwi nie przestał Mnie jednak zajmować. Odosobnienie i Milczenie podarowałam sobie jak dotąd jeden raz – nie podczas Miesiączki, ale w trzydniowym rytuale narodzin osobistego bębna szamańskiego. W 2017 roku natknęłam się na książkę Lucy H. Pearce *W rytmie księżyca. Kiedy dziewczynka staje się kobietą*. Kupiłam ją dla wewnętrznej Dziewczynki. I pomimo tego, że Córkę mam od 2012 roku „na chmurce". Czytałam ze wzruszeniem, ale też z żalem, że nie dane Mi było jako Dziewczynce być przyjętą do Wspólnoty Kobiet, doświadczyć dumy ze stania się jej częścią. Czuję wdzięczność, że od kilku lat mogę świadkować Zmianie podejścia Matek do Krwi miesięcznej Córek, że przynajmniej na miarę symbolicznego Rytuału Przejścia odradza się Czerwony Namiot. Mam poczucie, że sięgamy w ten sposób do zdrowego Korzenia, odpamiętujemy stary wzór, tkamy na nowo zerwane połączenia ze zdrową Żeńskością.

Jestem wdzięczna siostrzanemu zaproszeniu Izy do dołączenia do jej projektu. Pochylenie się nad pisaniem Mojej Opowieści Miesięcznej okazało się istotne dla procesu łączenia w całość wszystkich etapów Życia – Białej, Czerwonej i Czarnej – w którym obecnie jestem, a który jest o Pokłonieniu się Sobie Samej – Dziewczynce, Kobiecie Dojrzałej, Starusze. Moim darem jest reprodukcja na płótnie jednego z dwóch najważniejszych dla Mnie, spośród wszystkich, które namalowałam, obrazów. Obraz powstał w 2015 roku i od tego czasu niezmiennie Mnie porusza, jest stale obecny w Domu, codziennie na niego patrzę. Bycie w tym projekcie przyniosło Mi wgląd, że obraz ten malował się jako pożegnanie z miesięczną Krwią. Utraciłam nieodwracalnie możliwość doświadczania miesiączkowego Odosobnienia i Milczenia podczas Krwawienia, ale od trzech lat jestem bliżej swojej Krwi, niż kiedykolwiek wcześniej. Choroba wyszła ze swojego kilkuletniego ukrywania się w subklinicznej postaci, a Ja od momentu diagnozy rozumiem, że jest Moją Sprzymierzeńczynią. Uzdrawiam się, a oczywistym aspektem tego procesu jest oczyszczanie/uzdrawianie Krwi.

Każdej z Was – tej co miesiączkuje, będzie miesiączkowała, przestała miesiączkować – chcę powiedzieć na koniec, że doświadczenie wniosło do Mojego życia naukę, iż bycie przy swojej Krwi to Bycie przy Sobie. Ja dopiero od trzech lat praktykę „dawania rady" transformuję w praktykę Bycia przy Sobie.

I didn't feel anxious when She came for the first time — I knew that the prospect of meeting Her for the first time was getting closer and closer. As My Body began to change from girlhood to womanhood, my Mother took care to prepare Me for the fact that the monthly Blood and I would meet many times over many years.

But I felt surprised that it was so soon — I wasn't even 11 years old. It was the winter of 1983, and I don't remember whether it was holiday time or not. Anyway, I didn't go to school, I was in bed instead, probably with the flu. I mostly read, but I also listened to old vinyl records that my parents had just brought from Grandma and Grandpa Zieleniec's house, along with...an amazingly blue gramopho-

ne from the 1960s. Well, as I got out of bed for the umpteenth time to choose the next record to listen to, I felt a trickle run down my thighs. It was red. I called out to Mum. I remember she was touched. She hugged me tightly, and then we went to the toilet and she showed me how to put on a sanitary towel — cotton wool in a cotton mesh. And she told me to rest. I had already been resting for a few days... My tummy started to ache, so she gave me what she herself used to relieve menstrual pain — a tablet of painkillers. At the time, this gesture was part of maternal care for me. I felt cared for and safe.

I don't remember whether I returned to school after the bleeding had stopped or while it was still going on. In any case, I shared with my friends that I had started menstruating. Today I think it was then that I experienced for the first time what Dark Sisterhood was about — the whole class found out that I already had 'it'. The reactions, probably mostly from the boys, made me feel ashamed. Little did I know at the time that in a healthy community I would have felt proud to be accepted as a Woman. In an unhealthy one, however, it was difficult to be the first one to become different from the others.

Subsequent periods came irregularly at first, were quite scanty and the abdominal pain was not very severe. Over the course of a few years, the body came to function with a rhythm of cycles of a length, plus/minus, similar to those of the moon, with heavy bleeding and pain that limited my activities every month for at least the first day of my period. Years passed and I experienced more and more that the social reality was that I was supposed to function the same way throughout the month. So as a young woman I took strong painkillers, even ones with codeine. My mother, based on her experience, comforted me that the pain would ease when I had my first child. She no longer cared for me in the way she did in the early days of my menstruation. I was no longer a menstruating Girl — I was a Woman. I had met another 'level of initiation' — what Mom expressed in the words 'you have to manage'.

In the early 1990s, together with my Partner, I was given the opportunity (there is no coincidence, I believe!) to watch on TV Anija Miłuńska's programme on Menstruation. She invited women from her (and my Mum's) generation to the studio. Each of them talked about their first Blood. I was shocked by the stories — there was nothing good or beautiful in any of them. I kept the recording for many years, and re-watched the programme with more than one person. I was and remain moved by the courage of these women to share their painful experiences publicly. I know that it is the obtaining of the aforementioned 'level of initiation' and listening to the women of the programme that became the beginning of MY interests, reflections, and insights concerning the place and rank of menstrual Blood in the world in which I live.

I had my first child at the age of 32. And it really affected the nature of my menstruation. Although the bleeding remained very heavy, the cycle lengthened by a few days. The pain became less severe and I was able to give up the codeine tablets. Fortunately! I was breastfeeding after all. The change, however, was about something else. When the first, since the birth, bleeding came I felt grateful and

moved. It occurred to me that I had missed the Blood. All of this together gave rise to the need to celebrate my Menstruation. On the first day of each, the Partner bought a red rose and red wine for dinner. Somewhere along the way, red zirconia jewellery appeared in MY life — how different from the artistic jewellery I preferred and still prefer. Yet I wore it every month for all the days of Bleeding. I spoke, thought, and wrote about this special time: *Red wine. Red roses. Red zirconia. Red blood.*

It was during this time that I found out about Iza Sznajder's book *Kobieta, księżyc i czerwona sukienka. Rzecz o miesiączce* (*Woman, Moon and Red Dress. On Menstruation*). Its small edition was out of print. I searched and finally managed to buy a second-hand one — at an antiquarian price, of course. Menstruation interested me more and more as a Quality. I sensed more and more deeply that giving it its due place in life, honouring it, celebrating it, was an essential aspect of a woman's life of well-being. And, at the same time, with and without my periods, I was pursuing a pattern of 'having to manage' in my life every day. After the birth of my second child, I was already an outstanding practitioner of the pattern and… I kept pushing the boundary. I stopped celebrating Monthly Blood altogether.

I was 38 years old when I read Anita Diamant's book *The Red Tent*. It awakened in me what I called 'a longing for the lost'. It was a longing for Sisterhood and for the sanctification of The Blood. It wasn't long before I was first exposed to Circle Culture and began to sit in women's Circles. It was then that the desire to experience, at least once, a Retreat that lasted the entire Month began to emerge. Months and years went by, and I kept putting off giving myself this experience until 'who knows when'. The practice of Silence during the Bleeding also came to me, and I didn't allow myself to do it either. I was still prioritising 'having to manage' on a daily basis. I still didn't see that my whole life was a service to others. Only sometimes did the voice within say that I was becoming transparent, that I wasn't really giving anymore, and that I was allowing myself to self-exile from my Inner House.

The monthly blood left me almost suddenly. She was gone forever within a few months. I did not yet know at the time that the loss was the first symptom of the Disease. I was 44 years old and already past the menopause. I had lost contact with The Blood forever. I had irretrievably lost the opportunity to give myself menstrual Retreat and Silence during the Bleeding. However, the subject of monthly Blood did not cease to occupy me. I have given myself the Retreat and the Silence once so far — not during the Menstruation, but during the three-day ritual birth of my personal shamanic drum.

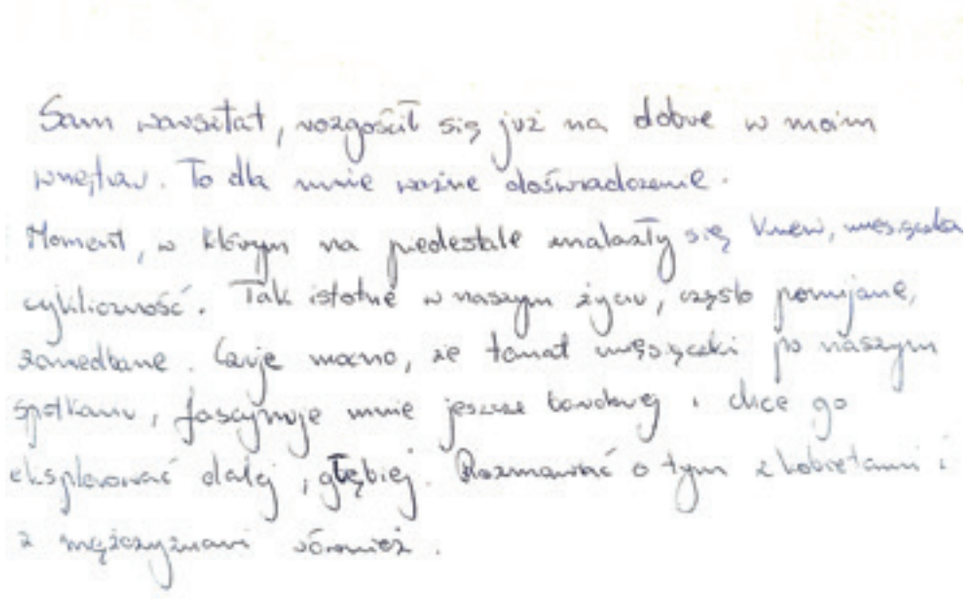
In 2017, I came across Lucy H.Pearce's book *In the Rhythm of the Moon. When a girl becomes a woman*. I bought it for my inner Girl. Even though I have had my Daughter 'up in the sky' since 2012, I read with emotion but also with regret that it was not given to me as a Girl to be welcomed into the Women's Community, to experience the pride of becoming a part of it. I feel grateful that for several years now I've been able to witness a Change in the approach of Mothers to the Blood of their daughters. At least the extent of the symbolic Rite of Passage makes the

Red Tent being reborn again. I feel that in doing so, we're reaching back to a healthy Root, we're remembering an old pattern, and weaving anew broken connections to a healthy Femininity.

I'm grateful to Iza's sisterly invitation to join her project. For me, writing My Menstrual Story proved essential to the process of piecing together all the stages of Life — White, Red, and Black — that I am currently in, which is about Bowing to Myself — Girl, Woman, and Elder. My gift is a reproduction on canvas of one of the two most important paintings to me, of all the paintings I have ever painted. The painting was created in 2015 and has moved me ever since. It's a constant presence in the house and I look at it every day. Being part of the project has brought me the insight that this painting was painted as a farewell to the monthly Blood.

I've irrevocably lost the ability to experience a menstrual Retreat and Silence during Bleeding, but for the past three years I've been closer to my Blood than ever before. The disease has come out of its several years of hiding in a subclinical form, and I understand from the moment of diagnosis that it is My Ally. I'm healing, and an obvious aspect of this process is the cleansing/healing of the Blood.

To each of you — those of you who menstruate, will menstruate, have stopped menstruating — I want to say at the end that the experience has brought into My life the lesson that being with your Blood is Being with Yourself. I have only been transforming the practice of 'having to manage' into the practice of Being with Myself for three years. Still a way to go…


Sam nawzajem, rozgościł się już na dobre w moim wnętrzu. To dla mnie ważne doświadczenie.
Moment, w którym na piedestale znalazły się Kwiew, wieszcza cykliczność. Tak istotne w naszym życiu, często pomijane, zaniedbane. Cieje mocno, że temat wieszczki po naszym spotkaniu, fascynuje mnie jeszcze bardziej i chce go eksplorować dalej, głębiej. Rozmawiać o tym z kobietami i z mężczyznami również.

9. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Każda kropla jest drogocenna.
Każda kropla mojej krwi jest bezcenna.
Haftuję tę ikonę kropli krwi jako amulet.
Haftuję tę ikonę kropli krwi w czasie kiedy moje ciało, z koszmarnego stresu straciło harmonię i zaczęło przejawiać przedwczesne objawy perimenopauzy.
Wyhaftowałam tę kroplę krwi, zaklinając życzenie jeszcze co najmniej dekady okresów.
Moje okresy pokazywały kiedy jestem zdrowa.
Moje okresy pokazywały kiedy byłam chora.
Mój okres dwa razy oznaczał poronienie i potem oddał czas na tworzenie nowego życia.

Używałam krwi do odżywiania roślin w domu.
Robiłam z krwi magiczne eliksiry.
Używałam krwi jako manifestu.
Chlustałam krwią patriarchatowi prosto w twarz.
Używałam jej dla poparcia stanowiska.
Używałam jej żeby edukować.
I przepisywać historie.
I zmieniać narracje.
Teraz odmierzam nią czas.
Każda kropla mojej krwi jest zajebiście bezcenna!

Every drop is precious.
Every drop of my period blood is priceless.
I'm creating this blood — drop icon as a lucky charm.
I'm creating this blood — drop icon at the time where my body harmony went crazy due to a terribly stressful period of time leading to premature perimenopausal symptoms.
I'm creating this blood — drop icon and making a wish to have at least one decade of menstruation.
My period marked the times I was healthy.
My period marked the times I was ill.
My period marked losing a pregnancy twice and making space in time for growing a new life.

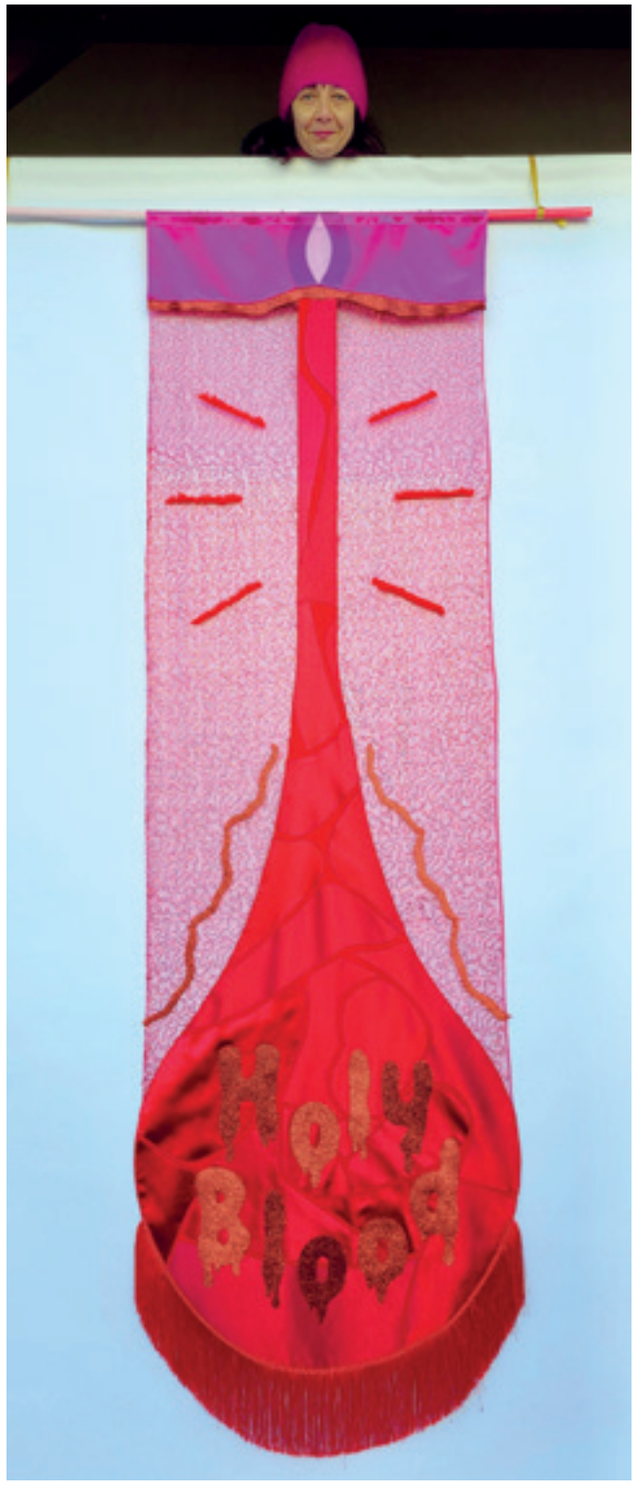
I used my blood to nourish house plants.
I used my blood for magic potions.
I used it as a manifesto.
I used it to scare the patriarchy away.
I used it to make a statement.
I used it to educate.
I used it to re-write the stories.
I used it to change the narratives.
I use my blood to watch the time now.
Every drop of my period is abso – f*ckin – lutely precious.

SEN

Znalazłam się z rodzicami w naszym domu, który okazał się bardzo ciasny i ciemny. Był w dolinie. Z ulgą z niego wyszłam i poszłam drogą, która pięła się w górę. Na szczycie stał drewniany letniskowy domek mojej przyjaciółki. Zobaczyłam ją na progu, a ona zaprosiła mnie, żebym usiadła przy małym stoliczku przed domem. Bez zbędnych wstępów zaczęłyśmy rozmawiać od serca. Podzieliłam się z nią moimi trudnościami, a ona odparła z pewnością osoby oświeconej: „Jesteś cyklem". Wyciągnęła telefon i pokazała mi aplikację, która monitoruje przebieg cyklu miesiączkowego. „Wszystkie odpowiedzi są tu. Sprawdzasz, w jakim dniu cyklu jesteś i kierujesz się nim jak kompasem w twoim życiu".

DREAM

I found myself with my parents in our house, which turned out to be very cramped and dark. It was in a valley. I was relieved to get out of it and follow the road that climbed up the hill. At the top was my friend's wooden summer house. I saw her on the doorstep and she invited me to sit down at a small table in front of the house. Without further ado, we started talking heart-to-heart. I shared with her my difficulties and she replied with the confidence of an enlightened person, 'You are a cycle'. She pulled out her phone and showed me an app that monitors the menstrual cycle. 'All the answers are here. You check what day of your cycle you're on and follow it like a compass in your life.'



IWONA

Chciałabym opowiedzieć jedną scenę z życia. To było już wiele lat temu. Pojechałam do Izy na noc z moim chłopakiem. Miałam wtedy okres. Obudziłam się rano i zobaczyłam, że zaplamiłam pościel. W sumie nie lubię tego określenia „zaplamiłam". Po prostu zostawiłam ślad. Pamiętam, że wtedy myślałam: „Kurde, jak się jej tu przyznam, że taką pamiątkę zostawiłam…" Poszłam do niej i takim głosem… wyduszam z siebie: „Wiesz co, Iza, tak się stało, że właśnie tutaj zostawiłam ci ślad". Byłam zażenowana tym faktem. A Iza popatrzyła na mnie z taką radością i powiedziała: „Cudownie! Będę miała prześcieradło z krwią Iwony Demko!" To było fantastyczne! I chciałam powiedzieć, że to jest superowa historia i życzę wszystkim wam takich koleżanek. Naprawdę. Żebyście mogły obudzić się u kogoś i żeby ta osoba w ten sposób reagowała na ślad pozostawiony na pościeli. To było dla mnie niesamowite.

I would like to share one real-life incident. It was many years ago now. I spent a night at Iza's. I was with my boyfriend and I had my period at the time. I woke up in the morning and saw that I had stained Iza's bedding. I don't actually like the term 'stained'. I just left a mark. I remember thinking at the time: Shit, how am I going to admit to her here, right, that I left such a..., that I left such a souvenir for her here... And I went to her... And in such a voice... I said... I choked out, 'You know what, Iza, well, it just so happened that I left you a trace right here.' And I was embarrassed about that. Iza looked at me with such joy and said, 'Wonderful! I'll have a sheet with Iwona Demko's blood on it!' As simple as that. I thought, How fantastic! And I wanted to say that this is a great story and I wish you all such friends. I really do. When you wake up at someone's house and they react that way to a mark left on the bedding. That was amazing to me.

Macica
Macica
Macica
Macica

ZA MADROŚĆ

Iza Moczarna-Pasiek: Pamiętasz Ewo, jak zakładałyśmy *Krwawnik*? Artystka i kuratorka postanowiły NIE zrobić wystawy…

Ewa Mrozikiewicz: Tak. Od razu kiedy przyszłaś do mnie z tematem miesiączki, wiedziałam, że jest ciekawy i jest dla mnie. Natomiast nie zdawałam sobie sprawy, jak jest ważny i już we mnie przetransformowany. O tym przekonałam się później, kiedy zaczęłyśmy o miesiączce rozmawiać, rozwijać ten temat, pracować, dołączając kolejne osoby i budować komunikaty. Takie stopniowe olśnienie. Wtedy poczułam też odwagę, żeby wyjść do świata z moim marzeniem zostania doulą miesiączki, które powoli zaczynam realizować.

To był też moment, kiedy czułam, że wystawy kuratorskie, gdzie wywołuje się ferment intelektualny, na ścianach wiszą prace albo stoją sobie w *white cubie* to przestaje być moja bajka. Bardzo czuję, że oddziaływanie takich działań jest małe, niszowe. Wystawa jest propozycją dla małej grupy osób, która w ogóle jeszcze się sztuką interesuje. Pomyślałam wtedy, żebyśmy nie robiły wystawy menstruacyjnej, tylko poszukały innej formy, takiej jak na przykład festiwal, gdzie się ucieleśnia pewne kwestie w praktyce, gdzie się dyskutuje, gdzie jest coś żywego. Buduje się relacje.

I: Bardzo chętnie przystałam na twoją propozycję, chociaż o kuratorowaniu nie wiedziałam zupełnie nic, a o robieniu festiwalu jeszcze mniej. Ty radośnie powiedziałaś, że masz taką wiedzę i dokładnie znasz te procesy, więc poradzimy sobie bez problemu i wszystko będzie wspaniale (śmiech).

E: Musiałam mieć wtedy owulację (śmiech).

I: Powiedziałaś też, że chętnie dołączy do nas Julianna, która była twoją studentką, a później zostałyście współpracowniczkami i przyjaciółkami.

Julianna Kulczyńska: Spotkanie Ewy było bardzo znaczące w moim życiu. Współpraca z nią pokazała mi, że można organizować swój czas inaczej. Pamiętam, jak przełomowe było dla mnie spotkanie, które zaplanowałyśmy bardzo intensywnie. Wiele spraw do zrobienia, wiele do przegadania. Przyszłam zwarta i gotowa, absolutnie w pełnej gotowości, a ty, Ewa, mówisz: „Wiesz co, chyba nie porobimy za wiele dziś, proponuję luźne spotkanie, bo ja mam dzisiaj miesiączkę i chciałabym raczej łagodnie". Dla mnie to był kosmos. Po pierwsze, że można głośno i wyraźnie powiedzieć, że ma się miesiączkę, a po drugie, że można sobie z tego powodu po prostu odpuścić. Pierwszy raz kiedy z kimś współpracowałam, można było powiedzieć, że się źle czuje. I że możemy coś dzisiaj zrobić, ale nie musimy. Jeśli zrobimy jutro, to też będzie OK. I że może dzisiaj się na coś bardziej czujemy, a na coś innego mniej. Wtedy obudziło się we mnie marzenie, żeby wszyscy mogli pracować w takim trybie. Dlatego, tak mi się wydaje, miałam takie mocne „tak", żeby dołączyć do zespołu.

E: To, co teraz powiedziałaś pokazuje mi, że to syndrom naszych czasów. Mam to szczęście, że sama jestem swoją szefową, więc mogę wziąć wolne, kiedy chcę. Jednak czasami ciężko nam to przechodzi przez gardło, mimo tego, że mamy nad tym kontrolę. Podejrzewam, że i ty mogłabyś mi powiedzieć to samo i byłoby OK. Nawet jeśli ja znowu miałabym owulację i mnóstwo sił (śmiech). Kultura zapierdolu jednak jest w nas i mocno nas trzyma. To, że powiedziałam, że zrobimy sobie wolne, bo mam miesiączkę pewnie było już wtedy dla mnie zupełnie naturalne, ale musiałam wykonać pewną wewnętrzną pracę, żeby być w tym miejscu.

I: Potem Ewa zaproponowała współpracę Asi, a ja Lindzie i obie dosyć szybko dołączyłyście do zespołu. Pojawiła się też nazwa. Na messengerze spotykałyśmy się w grupie *Krew Na Mech* – tę cudną nazwę, wymyśliły uczestniczki warsztatów *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* podczas burzy mózgów na temat tego, co robić z tak cenną substancją, jaką jest krew miesięczna. „Krwawnik" przyniósł mąż Ewy, Jan, z tego co pamiętam.

E: Tak. Nazwa *Krwawnik* wydała się idealna.

Asia Golińska: Nazwę pamiętam już razem z logo, które wymyśliła Linda. Pamiętam też propozycję współpracy od ciebie Ewa. Zainteresowała mnie bardzo, bo jestem tantryczką, pracuję z kobietami i poznawanie kobiecego ciała – nie tylko w przyjemności, ale we wszystkich jego aspektach – jest dla mnie ciekawe i cenne. Podczas pracy tantrycznej odkryłam, że moja miesiączka, chociaż zawsze była i dalej jest bolesna, jest ogromnie ważna. Zawsze na nią czekam i cieszę się, kiedy przychodzi. Jestem też wdzięczna za to doświadczenie kobiecego ciała. Postrzegam to trochę w kategorii daru, że my kobiety możemy stworzyć inne życie i ono w nas rośnie. Sama jestem mamą, mam dwójkę dzieci i moje pogodzenie się z bolesną, bardzo krwotoczną miesiączką ogromnie mnie cieszy. Chciałabym, aby więcej kobiet wiedziało o możliwości transformacji tego doświadczenia oraz o fenomenie cykliczności, który, jeśli zintegrowany, przepięknie w nas pracuje. Ostatnio byłam w Warszawie i spotkałam dziewczynę, która tworzy kobiecy biznes, uwzględniając cykliczność. Nazywa się prekursorką biznesu po kobiecemu, którego działanie opiera się na cykliczności kobiecego ciała i jest jej podporządkowane. To było dziwne, bo pojechałam na koncert, a ona akurat usiadła obok mnie.

Marta Kulczyńska: Mnie to nie dziwi, że usiadła koło ciebie (śmiech). Jak powszechnie wiadomo krwawnikowe działania są znane z zaskakujących synchronizacji: wywoływania okresu, który się zastał; kobiet krwawiących pierwszy raz od wielu miesięcy, bo są w czasie przejścia menopauzalnego albo właśnie wychodzą z okresu połogu; przyspieszonej miesiączki, której nikt się nie spodziewa albo niesamowitych zmian w cyklu. Możemy się reklamować jako wywoływaczki okresu w sytuacjach trudnych (śmiech).

I: Dla Lindy *Krwawnik* to spełnienie marzenia o kolektywnym działaniu.

Linda Lemon: Tak, chociaż temat menstruacji, cykliczności i cielesności oraz ich znajomości i ważności był ze mną od wielu lat. Chciałam go wprowadzać do swojej sztuki i działań w przestrzeni. Kiedy tylko znalazłam w sieci informację o warsztacie *Siostrzeństwo Krwi*, który stworzyłaś Iza, byłam na 100, a właściwie na 1000% pewna, że chcę tam pojechać. Byłam zafascynowana, że ktoś robi wydarzenie na temat cyklu i menstruacji. Potem spotkałyśmy się obie w Sopocie na mojej wystawie, a potem, hop, stałam się graficzką w *Krwawniku*. Z perspektywy czasu muszę powiedzieć, że było to bardzo znaczące i dużo wniosło do mojego życia.

J: Pamiętam to spotkanie, kiedy Iza mówiła nam o tobie, Linda. Wystalkowałam cię w sieci i zachwyciłam się twoją pracą, projektami i pomysłami. Wykrzyknęłam wtedy od razu: „Ja do niej zadzwonię! Ja się do niej odezwę! Ja chcę ją poznać!" (śmiech).

Sonia Sałata: Z kolei moja opowieść krwawnikowa jest naprawdę krwawa. Przyjście *Krwawnika* do mojego życia bardzo ładnie obrazuje moją życiową cykliczność. Czas kiedy poznałam Ewę był czasem odejścia od codzienności. Byłyśmy razem na obozie, gdzie tworzyłyśmy wspólnie przestrzeń relaksacyjno-wspierającą dla osób aktywistycznych, które się transformowały i przechodziły mocne procesy. To był dzień programowo poświęcony żałobie i dokładnie wtedy wydarzyło się coś bardzo trudnego i drastycznego. Byliśmy na spacerze w lesie i pies z osady, gdzie mieszkałyśmy, zaatakował małą sarenkę. Nie przeżyła tego. Kalin, które tę sarenkę próbowało uratować, przyniosło ją na teren obozu w torbie bawełnianej, która była merchem ze stworzonego przeze mnie rok wcześniej festiwalu. Festiwal *Wezbranie* był moją hydro-feministyczną kreacją, bardzo siostrzeńskim i wspólnotowym doświadczeniem. Kiedy po raz pierwszy usłyszałam o *Krwawniku*, patrzyłam na torbę z logo festiwalu, który wymyśliłam i ślady krwi na niej. To było pewnego rodzaju domknięcie i transformacja jednocześnie. Poczułam, że doświadczenie cykliczności, które stawało mi się coraz bliższe, uznanie dla menstruacji oraz odtabuizowanie jej to działania, jakie chciałabym wnosić do świata. Pamiętam też nasze wspólne pierwsze spotkanie. Kiedy po zdzwonkach internetowych zobaczyłyśmy się wszystkie na żywo poczułam się momentalnie bardzo przytulona. Przyjechałam późno i ty Asiu tak po prostu mnie przytuliłaś, a ja wtedy poczułam, że wylądowałam w domu. O tym jest dla mnie doświadczenie pracy w *Krwawniku*: o takim wzajemnym wsparciu, o siostrzeństwie, empatii i uważności.

Chciałabym też dodać, że zanim zostałam zaproszona do *Krwawnika*, to myślałam, że chciałabym pracować w kolektywie nad jakąś wspólną sprawą, czuć bliskość w działaniu i sprawczość grupową. To marzenie się ziściło.

Marta Kulczyńska: Taaak. Bardzo czuję, co mówisz, bo przyjechałam na pierwszą edycję festiwalu jako uczestniczka. Pamiętam październikową, ponurą Warszawę i niewiarygodne ciepło w domku na Jazdowie, gdzie odbywał się festiwal. To ciepło powstało dzięki waszej niezwykłej energii i to było absolutnie wspaniałe. Byłam na *Krwawniku* przez cały czas. Różne osoby wchodziły i wychodziły – taki normalny festiwalowy ruch. Natomiast ja przyszłam pierwszego dnia i zostałam do zamknięcia. Otworzyłam więc i zamknęłam *Krwawnik* kręgiem i było to dla mnie bardzo poruszające. Rozmowy o miesiączce, tej miesięcznej i o tej pierwszej, o tym, jaki to jest ważny i duży temat dla wielu, o braku edukacji albo o bardzo trudnych wspomnieniach. Wiele ważnych prelekcji i warsztatów. Mocno poruszył mnie warsztat zorganizowany przez Izę i Juliankę na temat słownictwa wokół menstruacji. Odblokował we mnie możliwość rezygnacji ze słów, które – podrzucone przez kulturę – mi nie służą i nie są tymi, których chciałabym używać, mówiąc o swojej miesiączce. Zresztą sama energia kręgu jest niesamowita, a tego kręgu, tam na Jazdowie była niewiarygodnie mocna. No i… dołączyłam do zespołu *Krwawnika* przed drugą edycją, a od pierwszej edycji jestem *Krwawiącym Ciałem Krwawnika*, bo dostaję okres na każdej edycji (śmiech). Mimo początkowego zawirowania wokół ilości informacji, teraz czuję się w naszym kolektywie jak ryba w wodzie.

I: Taka ryba, że przypłynęła za tobą kolejna (śmiech).

Natalka Czarnowska: Tak. Najmłodsza ryba. Jednak to ty Iza byłaś osobą, która po raz pierwszy otworzyła mi oczy na inne postrzeganie miesiączki. Brałam udział w festiwalu, a ty prowadziłaś tam *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia*. Podczas tego spotkania, po raz pierwszy w życiu usłyszałam o tym, że można swojej miesiączki nie nienawidzić. Od małego słyszałam, że jest straszna i okropna. Dopiero na tym spotkaniu dowiedziałam się, że można podchodzić do niej inaczej. Kobiety mówiły o tym w kręgu, wspominały swoje pierwsze miesiączki, mówiły o tym, jak jest im teraz. To było dla mnie piękne przeżycie. Potem brakowało mi takiej grupy kobiet, kręgu. Szukałam go. Z Martą miałyśmy nasze dwuosobowe kręgi, gdzie rozmawiałyśmy dużo o menstruacji. To od Marty dowiedziałam się o tym, że można sobie wychillować, jak się ma miesiączkę, że nie trzeba ciągle pędzić i się przekraczać. Ogromnie mi się to spodobało i też powoli zaczęłam się tego uczyć. Kiedyś Marta powiedziała mi, że podczas pracy któraś z was zasnęła, bo miała miesiączkę i była zmęczona. Ja sobie wtedy pomyślałam: „Boże, Wow! To jest niesamowite! Jaka to musi być świetna grupa". I oto jestem.

I: Tak. To, w jaki sposób pracujemy w *Krwawniku* stanowi dla mnie niewiarygodną wartość. Jak mówiła Asia – „biznes po kobiecemu" (śmiech). Poważnie mówiąc, jest to absolutnie rewolucyjne i czuję, że to jedyny model zarządzania czasem pracy i odpoczynku, który idzie wspak do kultury zapierdolu i ma szansę uratować ludzkość przed zapaścią. To moja pierwsza praca kolektywna. Pierwszy raz pracuję w grupie i uczę się współpracy, czerpiąc z takiego wzorca. Wydaje mi się on oczywisty, ale kontaktując się ze światem, wiem, jak bardzo jest śmiały i przełomowy.

M: Dla mnie rewolucyjne jest to, że *Krwawnik* to miejsce, gdzie dbamy o siebie i bierzemy pod uwagę swoje aktualne możliwości fizyczne, stany psychiczne i nastroje. Dajemy sobie przyzwolenie na to, że delegujemy zadania, jeżeli osoba nie może ich wykonać w danym czasie. Tak jak Julianka powiedziała, jest przestrzeń na to, aby czuć się źle i aby odmawiać. To z jednej strony jest proste, a z drugiej tak bardzo nieobecne w sposobie funkcjonowania współczesnego świata. W przeciwieństwie do różnych organizacji, gdzie do tej pory zdarzało mi się pracować i gdzie zadania musiały być zrealizowane za wszelką cenę, *Krwawnik* to miejsce odpuszczenia. To miejsce realnego mierzenia sił na zamiary, czasu na celebrację, spokojne zjedzenie śniadania, braku pędu, bycia w naturalnym rytmie swoich możliwości.

M: Dla mnie to jest o człowieczeństwie i o tym, że skoro krwawimy, to po prostu robimy na to miejsce – skoro jesteśmy istotami cyklicznymi i jesteśmy różne w zależności od pór roku, od pory dnia, od momentu cyklu. Na wszystko jest miejsce. Żadna z nas pewnie nie ma takiego doświadczenia (może oprócz projektów robionych z bardzo bliskim osobami), żeby mogła przyjść i powiedzieć: „Ej, ja się dzisiaj źle czuję. Zrobię trochę mniej". To właśnie stoi w opozycji do propagandy sukcesu i zapierdolu, która mówi o tym, że trzeba robić bez spoczynku, a czas, który dajesz sobie to czas zmarnowany. Praca wykonywana od godziny do godziny to jest wykonana praca. Nie ma mowy, że jednego dnia miesiąca zrobisz 250% swo-

jej wydajności, bo masz akurat owulację i popchniesz kilka tematów do przodu, a w innym momencie potrzebujesz odpocząć albo w ogóle nie przychodzić. Taki model pracy jest po prostu niespotykany, a to jedyny, który jest zgodny z cyklicznością kobiecego ciała.

I: Czy uważacie, tak jak ja, że to jest wzorzec do naśladowania dla wszystkich pracujących kolektywów i nie tylko?

E: Jestem przekonana, że tak. Czuję, że można to jeszcze bardziej poszerzyć, żeby warunki pracy były relacyjne i cykliczne. Po prostu ludzkie. Czuję, że każde takie działanie, które podejmujemy jest swoistą areną do ćwiczeń i eksperymentowania z odpuszczaniem, puszczaniem lub brakiem kontroli, słuchaniem siebie, odpoczywaniem. Mam nadzieję, że praca ciągłego poszerzania tych granic i uczenia się na nowo nigdy się nie skończy. To będzie mit założycielski nowej kultury pracy. Po prostu nowej kultury. Kropka.

J: Dla mnie przełomowe było kiedy rozmawiałyśmy o ramach czasowych festiwalu. Doszłyśmy wtedy do wniosku, że nie chcemy, żeby to było wielkie, tygodniowe wydarzenie. Wolałyśmy podzielić ten festiwal na kilka mniejszych wydarzeń, dziejących się w różnych częściach kraju. Pamiętam, że to był dla mnie bardzo interesujący proces w kontekście myślenia z perspektywy sukcesu. Pewnej binarności tej perspektywy. Sukces versus porażka. Fakt, że nie musimy myśleć w ten sposób i że nasze działania nie muszą być pod takim względem oceniane był dla mnie ogromnie pionierski.

I: Wiemy już, jak bardzo cenimy to, w jaki sposób *Krwawnik* funkcjonuje. Jednak cały czas mierzymy się także z różnego rodzaju frustracjami, które pojawiają się na naszej drodze. Brak finansów, brak ludzi, brak odzewu, brak chęci współpracy. Czy wydaje się wam, że to jest cena, którą płacimy za sprzeciw wobec kultury zapierdolu? Czy jest to po prostu rzeczywistość, z którą mierzą się oddolnie pracujące kolektywy? A może te perspektywy są połączone?

E: Ja czuję tę frustrację i ona jest związana nie tylko z *Krwawnikiem*, ale też z innymi rzeczami, którymi się zajmuję. Widzę to jako ogólny problem z kapitalizmem. W jakimś sensie nie umiemy w kapitalizm, bo nie umiemy wyjść naprzeciw algorytmom w ten sposób, żeby nas dobrze zarekomendowały. Nie umiemy zebrać społeczności w social mediach, które są marketingowe i sprzedażowe. Po prostu kapitalistyczne. Trudno nam zebrać finanse, bo różne podmioty, do których się odzywamy nie rozumieją tego, że można dać kasę na festiwal menstruacyjny. Dużo myślę o tym, jak wprowadzać niekapitalistyczne narzędzia i, szeroko pojętą, niekapitalistyczną kulturę w świat, który jest kapitalistyczny. Jak ją wprowadzać, używając kapitalistycznych narzędzi, bo w tym świecie tylko takie mamy. Do kogo się wtedy dotrze z tym przekazem? Na razie nie umiem tego rozwiązać. To jest coś, czego się uczę, czego szukam. Szukam równowagi i mądrości.

S: Dla mnie to też jest ważny i poruszający wątek. Kiedy rozmawiamy, czuję, jak za wami tęsknię i jak bardzo bym chciała być mocniej w trybie, gdzie pozwalamy sobie na cykliczną pracę i wszystko to, z czym wiąże się tworzenie takiej inicjatywy jak *Krwawnik*. Wiem jednak, że na razie muszę siebie sama bardziej zbudować w systemie kapitalistycznym. Zbudować sobie stabilność finansową

po to, żebym mogła oferować siebie w ten inny, bardziej równościowy sposób. To jest frustrujące. Rozumiem to, co mówicie Iza i Ewa, ale myślę jednak, że niekoniecznie tak musi być. Oczywiście zauważam, że ten sposób pracy nie wpina się w to, co jest wokół w systemie i to rozdwojenie nie jest łatwe, ale jednocześnie wierzę, że jest możliwe robienie biznesu z wykorzystaniem kobiecych narzędzi. Nie wierzę, że to jest kompletnie niekompatybilne. Często obserwuję różne kobiece biznesy, enterpreneurki, business woman, które używają właśnie kobiecych – nawet bym powiedziała wiedźmowych – narzędzi w świecie biznesu. Trochę patrzę na to z podejrzliwością, ale trochę też z nadzieją. Staram się to zbalansować. Zastanawiam się, na ile to, że jestem już bardzo wrogo nastawiona do wszystkich kapitalistyczno-biznesowych narracji wpływa na to, że sama sobie zamykam drogę, aby wykorzystać miękkie narzędzia, bo jednak czegoś z tego świata potrzebuję. Bardzo bym chciałabym dotrzeć do takiego miejsca dla siebie i dla nas jako kolektywu, żeby tę materię zaprząc do pracy w taki sposób, który odpowiada nam i naszym ciałom.

M: Dla mnie najbardziej fascynująca jest krwawnikowa rzeczywistość festiwalowa, że tak ją nazwę. Niezależnie od tego, jakie miałyśmy zmartwienia i problemy w procesie tworzenia festiwalu każda z edycji okazała się sukcesem. Finanse jakoś się spięły, publiczność dopisała, *Krwawnik* przyciągnął grupę niesamowitych kobiet, które praktykowały siostrzeństwo na najwyższym poziomie. Oczywiście fakt, że my robimy ten festiwal, pracując pro bono jest niezaprzeczalny i na pewno chciałybyśmy to zmienić, jednak satysfakcja z każdej zrobionej edycji jest ogromna. Wydaje mi się, że w obecnym, kapitalistycznym świecie słuchanie swojego cyklu miesiączkowego i praktykowanie go w codzienności jest po prostu niewygodne. Praktykowanie uważności na siebie i działanie według swojego wewnętrznego kalendarza jest absolutnie sprzeczne z całą machiną gospodarczą, której głównym celem jest wydajność i efektywność. Myślę też, że może pojawiać się obawa ze strony kobiet, że namawiamy do porzucenia aktywności, a przecież ona musi „zamknąć miesiąc". Ze strony mężczyzn natomiast, że będziemy chciały jako kobiety wejść im na głowę, nic nie robić i wrócić do czasów prehistorycznych. Natomiast ja uważam, że gdybyśmy temu zaufali i system by się przestawił, to ostatecznie osiągnęlibyśmy na pewno większą wydajność. Jeżeli nie wydajność w kapitalistycznym tego słowa znaczeniu, to na pewno większe szczęście i mniej frustracji społecznej, którą obecnie mamy. Obserwuję na bardzo wielu polach, że ludzie są po prostu zmęczeni pogonią za hajsem.

E: Czuję, że żyjemy w kulturze, która się boi odpoczynku i która go demonizuje. Dodatkowo jeszcze to się wplata w genderową historię, bo jak usłyszałam to, co mówisz, to aż nie mogłam usiedzieć, żeby obalić dwa mity i stereotypy, które brużdżą nam w relacjach. Po pierwsze w czasach prehistorycznych wcale nie było tak, że kobiety siedziały w jaskiniach i czekały aż mężczyźni przyniosą kawał mięcha albo obronią przed czymś.

M: Wiem. Takie jest jednak postrzeganie społeczne tej kwestii.

E: To prawda. Dlatego chcę, aby to wybrzmiało. Po drugie ludzie przeciwni urlopom menstruacyjnym uważają, że one będą nadużywane. Prawda jest taka,

że w krajach, w których są wprowadzone to bardzo mały procent kobiet realnie z nich korzysta.

I: To jest jednak trochę bardziej problematyczne. Badania pokazują, że miesiączka w naszej kulturze jest postrzegana jako słabość. Kiedy decydujesz się na to, żeby wziąć urlop menstruacyjny, to wszem i wobec deklarujesz, że jesteś za słaba, żeby jednak wepchnąć sobie tampon i zapierniczać dalej.

E: Tak, co moim zdaniem dodaje się jeszcze do tego, że boimy się odpoczynku. Na wiele sposobów jest on przez nas odrzucany. Dzieje się tak dlatego, że chcemy akceptacji. Faktem jest też, że menstruujemy różnie. Dla niektórych z nas to w ogóle nie jest czas, który by kazał zaprzestać działania. Są osoby, które mogą pracować fizycznie w trakcie okresu, a są takie, które potrzebują tylko odpoczywać. To jest niejednoznaczne i warto o tym pamiętać. Okres ma ponad połowa ludzkości, ale przechodzi przez ten okres bardzo różnie.

J: Wydaje mi się, że chodzi też o wstyd. Gdy bierzemy urlop menstruacyjny, to przyznajemy się publicznie, że menstruujemy. To nie jest takie oczywiste (śmiech). Mam wrażenie, że nadal często wstyd jest powiedzieć w mieszanym gronie: „Mam teraz okres". Chowamy tampony pod pasek, kiedy idziemy do łazienki i tak dalej. Myślę też, że nie znamy naszych ciał i naszych potrzeb. Nie mamy wiedzy o tym, że to, jak żyjemy przez cały cykl wpływa na to, jaką mamy miesiączkę. Poza tym decydujemy się odpocząć dopiero, gdy po prostu już umieramy z bólu. Z tym się spotykam bardzo często. Dopiero jeśli okres jest bardzo ciężki, a ból będzie nie do wytrzymania, pozwalamy sobie trochę odpocząć i zwolnić.

I: Myślę, że to, co proponujemy jest naprawdę rewolucyjne. Odpoczynek jest rewolucyjny w kulturze, gdzie sukces mierzysz ilością wykonanych zadań. Edukacja również. Tak naprawdę niewiele kobiet ma wiedzę na temat swojego ciała, zna swoją cykliczność i to, co ona ze sobą niesie. Siostrzeństwo też jest rewolucyjne. To modne słowo ostatnio, ale praktykowanie siostrzeństwa nie jest łatwe. Czym jest dla was krwawnikowe siostrzeństwo?

E: Teraz zrzuciłaś bombę (śmiech).

L: Ja wyraźnie czuję to siostrzeństwo. Ciekawe jest to, że spotkałyśmy się, w ogóle się nie znając, a weszłyśmy dosyć szybko na głęboki poziom komunikacji, zrozumienia i poczucia bliskości. Czuję, że to nie jest praca nad byle jakim projektem zewnętrznym, gdzie łączy nas tylko działanie. Nasze relacje zawiązały się bardziej. Być może to, że pracujemy nad tematem krwi, w trybie poszanowania dla potrzeb każdej z nas, stworzyło przestrzeń bliskości.

J: Widzę to tak, że powstała totalnie bezpieczna przestrzeń. Przez to, że zdzwaniamy się regularnie, jesteśmy w systematycznym kontakcie, wiemy, co się dzieje w naszych życiach. Fakt, że na naszych spotkaniach nie przechodzimy od razu do „biznesu", tylko jest czas i przestrzeń na wymianę informacji o mapach naszej codzienności jest dla mnie ogromnie cenny. Czasami nie trzeba tłumaczyć, można się po prostu podzielić, bez strachu przed oceną.

A: Nie ma żadnego tabu. Kiedy poznaję osoby przy pracy, a taki był krwawnikowy kontekst, to nieczęsto się zdarza, żeby dystans rozmywał się w takim pozytywnym znaczeniu. Taka szczerość i prawda też nie są częste. To chyba dla mnie jest definicja naszego krwawnikowego siostrzeństwa.

S: Dla mnie to siostrzeństwo rozpuszcza różne bagaże, trudne przekonania i przyzwyczajenia, które mam z innych środowisk. Na przykład kiedy wjeżdża mi *guilt trip*, że was zawiodłam, bo nie przyjechałam na którąś edycję albo nie dałam z siebie tyle, ile bym chciała, to zawsze jest przestrzeń na to, żeby o tym szczerze porozmawiać. Nie ma zamiatania pod dywan. Jest przestrzeń na wyrażenie wszystkich emocji, które się rodzą wokoło tego u każdej z nas. Taka klarowność w uczuciach i komunikacji jest dla mnie ogromnie cenna i uzdrawiająca. Poza tym wciąż mam poczucie przynależności. Mimo tego, że obecnie nie biorę udziału w zdzwonkach produkcyjnych, to cały czas czuję od was ogromne ciepło. Jestem przekonana, że jak będę bardzo potrzebna to na pewno dacie mi znać. Myślę, że to jest wyjątkowe. Również w kontekście takich bardziej progresywnych i świadomych grup, które często pracują na schemacie „Nie ma cię na zdzwonkach? Wypadasz z obiegu". Tutaj jest inaczej. Może ma znaczenie fakt, że pracujemy z cyklicznością i wiemy, że są bardzo różne cykle w życiu.

N: Ja pomyślałam sobie o rywalizacji i ocenie, której absolutnie u nas brak. Pamiętam bardzo dla mnie przełomowy moment, kiedy weszłyśmy nago do morza. Mimo tego, że tak słabo was znałam, pierwszy raz odważyłam się topless, nieogolona wejść do morza. To mi pokazało, jak dobrze się przy was czułam. Skrócenie dystansu, ta nienazwana i niewidzialna nić co nas łączy powodująca wejście w głębię relacji od razu. Nie trzeba zaliczać tych wszystkich etapów, masek, pokazywania się z jak najlepszej strony, rywalizacji właśnie. Można od razu pozwolić sobie na kruchość i delikatność w pewności, że nie będzie się zdradzoną.

M: Dla mnie siostrzeństwo to definicja pracy zespołowej. Umiejętność pracy w zespole, która polega na tym, że jest jeden cel i wszystkie osoby wspólnie do niego dążą. Nie ma indywidualnych celów, które przesłaniają ten kolektywny. Praca zespołowa jest wspólna, czyli jeśli jedna osoba nie może, to idzie energia od innych, a potem jest zmiana. Wszystko działa jako jeden organizm. Ważne jest też, że cel jest wyznaczany na podstawie możliwości, które gwarantują dostępne zasoby ludzkie. Fakt, że *Krwawnik* potrafi odpuścić i powiedzieć sobie: „Letnią edycję robimy w kolejnym roku, bo nie mamy zasobów, aby zrobić ją w tym", jest przełomowy. To, co często było moim doświadczeniem to cel, który musi być osiągnięty za wszelką cenę. W związku z tym ludzie się przekraczają, nie mają czasu na odpoczynek, nie mówią, że nie dadzą rady bo wtedy zostaną podmienieni, potraktowani jak pionek, którego można zbić z szachownicy. Poza tym to jest to niesamowite, że potrafimy wspólnie działać, będąc rozsiane po całym świecie, no może Europie…

E: Myślę, że biorąc pod uwagę liczne wojaże Izy, to jesteśmy rozsiane po całym świecie (śmiech). *

A: No tak, całym świecie. Nie przesadzam (śmiech). Potrafimy się łączyć, kiedy niektóre z nas wędrują w dziczy albo śpią w jurtach. Mimo tego, że nie widzimy się na co dzień i fizycznie jesteśmy daleko od siebie, to jesteśmy ze sobą blisko na poziomie emocjonalnym. Ta intymna atmosfera, która została zbudowana od samego początku w *Krwawniku*, gdzie rozmawiamy nie tylko o sukcesach, tylko też o swoich słabo-

ściach sprawia, że kolejne osoby, które dołączają odważają się powiedzieć: „Dziewczyny, ja teraz nie dam rady i potrzebuję waszego wsparcia". To jest bezcenne.

I: Dla mnie, osoby wychowanej w zamierzchłych czasach, gdzie jedynie dostępna, binarna rzeczywistość budowała hierarchię jako obowiązujący model funkcjonowania zespołu, siostrzeństwo *Krwawnika* jest czymś, co obserwuję z fascynacją. Będąc dosyć dużym zespołem, umiemy grać wspólnie i co ogromnie ważne, umiemy przechodzić konflikty.

J: Tak. Powiedziałabym, że sobie świetnie radzimy. Nasz sposób pracy z konfliktem porównałabym do rozwiązywania problemów nie w zespole pracowniczym, ale w grupie sióstr czy przyjaciółek. Nie wiem, czy pamiętacie pierwszą edycję festiwalu i warsztat Gabrieli Klary o gniewie, gdzie padło takie zdanie, które mocno mi utkwiło w pamięci: „Kocham cię i mówię ci nie". To zdanie z warsztatu, na którym ćwiczyłyśmy komunikację gniewu jest parafrazą tego, jak trudne momenty udaje się nam rozwiązać. Komunikujemy swoje granice, ale z dużą miłością, empatią i potrzebą wysłuchania drugiej strony. Trochę tak jak w tym pytaniu: „A jak to się stało, że są państwo ze sobą 50 lat? Jaki jest tajemny składnik długiego pożycia małżeńskiego?" (śmiech). Nie wiem, co inne strony tego związku odpowiedzą (śmiech).

E: Fajnie, że mamy konflikty. Uważam, że to wprowadza prawdziwe życie i realność do naszych działań. One są głębokie, a nie powierzchowne.

L: Przede wszystkim słuchamy, rozmawiamy i jesteśmy szczere.

M: Patrząc na nasz związek, widzę związek relacyjny. Wybieramy, że chcemy być razem ze sobą, a nie jesteśmy razem z przymusu. Jest tu miejsce na szacunek dla wszystkich stron i wysłuchanie wszystkich osób. Jeżeli jest sytuacja konfliktowa, to skupiamy się na odczuciach, emocjach i szczerym ich wypowiedzeniu bardziej niż na szukaniu winy i odpowiedzialności. Ważna jest relacja.

M: I urodziło nam się dziecko w tym związku (śmiech)**.

I: Zaszłyśmy w ciążę, przeżyłyśmy poród i mamy prawie roczne dziecko. To niezaprzeczalnie sukces tego związku (śmiech).

E: Dziecko, które patrzy teraz wielkimi oczami na wszystkie swoje matki krwawnikowe (śmiech).

A: Muszę wam powiedzieć, że świetnie się tego wszystkiego – nas – słucha. Życzyłabym nam dużo pieniędzy, aby móc te działania w lżejszy sposób pchać do przodu. Cały czas się zastanawiam, dlaczego jest tak trudno pozyskać fundusze na nasze działania. Mam różne przemyślenia, bo to jest też temat mojego życia. Mam taki ogląd świata, gdzie mocno splata się męskie i żeńskie. Menstruacja jest w energii kobiecej. (Nie mówię o kobietach, tylko o kobiecej energii). Natomiast pieniądze są z męskiej energii. I zadaję sobie pytanie, jak to połączyć? Jak być w kobiecej energii, pozwolić jej rosnąć w moim życiu, a jednocześnie sięgać łatwo po to, co jest z męskiego? W *Krwawniku* jesteśmy bardzo w tym kobiecym, a potrzeba nam męskiego. Może to być odpowiedź na pytanie, dlaczego brakuje pieniędzy albo dlaczego nasza popularność nie jest większa. Uważam, że to, co oferujemy, nasz – że tak powiem – produkt jest doskonały. Uważam, że on zawsze znajdzie swojego odbiorcę i odbiorczynię, tylko jak do nich dotrzeć? Być może potrzeba tutaj właśnie męskiej energii, konkretnego uderzenia w stół, mówiąc metaforycznie. Czasami mam wrażenie,

że w naszym zespole brakuje tego męskiego. Nie wiem do końca, co to miałoby znaczyć. To jest koncept, który bardziej czuję, niż który mam już opracowany. Bardzo do mnie przemawia i chciałabym, aby stał się częścią mojego życia, osobistego i zawodowego. Nie jest jeszcze do końca zwerbalizowany, a tym bardziej ucieleśniony. Możecie oczywiście zupełnie się z tym nie zgadzać, ale tego bym nam życzyła. Czuję, że byłoby nam po prostu lżej. I życzę nam dalej takiego siostrzeństwa jak mamy. Wsparcia, które sobie dajemy. To życzenia dla *Krwawnika* ode mnie (śmiech).

I: Świetnie. Czego nam życzycie? Jak w ogóle widzicie naszą krwawnikową przyszłość? Poza tym, że świat się zaraz skończy, wiadomo, ale…

S: Ja myślę o naszym doświadczeniu z *Blade Festival* i o tym, jak pięknie było stworzyć tę małą menstruacyjną oazę. I życzyłabym nam, żeby poszerzała się świadomość tego, jakie odżywcze i ważne jest rozmawianie o cykliczności i menstruacji. Wierzę, że mogłoby to być remedium na wiele naszych frustracji i problemów. Życzyłabym sobie takiego grzybnego pączkowania, abyśmy stały się hegemonkami menstruacji (śmiech). Aby wszyscy przychodzili na nasz festiwal i żebyśmy zarabiały na nim miliony (śmiech). W sumie może nie miliony i nie tak bardzo dużo ludzi (śmiech), ale na pewno życzyłabym nam, aby temat wyszedł z cienia i żeby więcej osób mogło doświadczyć tego piękna, jakim jest zaakceptowanie swojego ciała. Mówię też o tym dlatego, że właściwie uświadomiłam sobie, że ja do naszego grona dołączyłam już w zgodzie z swoją menstruacją, a drogę jej akceptacji musiałam przejść sama. Życzyłabym światu, aby nie było to samotne doświadczenie, aby można było o tym temacie rozmawiać. I to nie tylko z mamą wstydliwie po cichu, ale siostrzanie, publicznie.

E: Dzięki. Fajowskie. Niech tak się dzieje!

J: Ja życzę, żeby nam się układało w życiach pozakrwawnikowych. To nie znaczy, że się odcinam od życzeń kasowych czy powodzeń wszelakich i obfitości spływającej wartkim strumieniem na nasze ramiona, łona i wszystko inne (śmiech). Życzę nam po prostu, żeby było nam dobrze, żeby wyzwania, które będą w naszych życiach nas budowały i nie zabierały nam możliwości współtworzenia *Krwawnika*.

N: Ja może tak najbardziej idealistycznie, bo jestem najnowsza, nie doświadczyłam konfliktów i frustracji. Życzę nam, żeby *Krwawnik* zrobił rewolucję. Przynajmniej na miarę Polski. Chciałabym, aby nasza idea została podchwycona przez inne osoby, instytucje, przez większą publiczność. Chciałabym, żeby to pięknie popłynęło – od nas, od tego skromnego początku – i rozeszło się w naszym otoczeniu, wśród naszych koleżanek, w pracy, w życiu osobistym, w całym kraju!

L: Poza powodzeniem w sferze materialnej w postaci tego kapitału, który da sprawniejsze funkcjonowanie i organizację naszych wydarzeń, życzę *Krwawnikowi* wartości pozamaterialnych. Niekapitalistycznych relacji, zmiany społecznej, zmiany postrzegania menstruacji. Dla mnie to niesamowite, czego doświadczamy, tworząc *Krwawnik*. Każda z nas indywidualnie i grupowo. To są realne zyski – takie poza cyferkami – które czujemy. Chciałam zwrócić uwagę na fakt, że przez działanie w *Krwawniku* zyskałyśmy, tak po prostu, osiem bliskich relacji, nowych przyjaźni zbudowanych na szczerości i głębokim porozumieniu. Życzę

sobie i światu, żeby tych wartości mogło doświadczać szersze grono osób uczestniczących w naszych wydarzeniach. I żeby wieść o naszych wartościach mogła się szerzyć dalej.

E: Piękne życzenia! Niech się dzieje!

I: Ja mam dla nas życzenia zjadania owoców z drzew, które zasadziłyśmy. Niechaj nas nie dotyczy ten biblijny fragment, który mówi, że daktyle będzie jadło kolejne pokolenie. Albo jeszcze następne. To są moje osobiste życzenia. Życzenia osoby, która często zajmuje się działaniami prekursorskimi i musi bardzo długo czekać (często nawet nie-doczekać) na owoce swoich działań. Jedzmy daktyle!

M: Bardzo dobrze znam kwestię sadzenia drzew dla swoich wnuków. W polskim klimacie są to kasztany jadalne (śmiech). Chciałabym, żebyśmy zauważały tę zmianę, która się dzieje. Chciałabym, żeby nasz wysiłek był nagrodzony nie tylko finansowo, ale był również doceniony w szerszym gronie. Oczywiście każda edycja festiwalu daje ogromną satysfakcję, otrzymujemy „ochy i achy" od uczestniczek, ale życzę nam, abyśmy przez nasze pączkowanie zajęły całą planetę (śmiech). Chciałabym, aby ludzie nie wstydzili się mówić o swojej fizjologii. Jesteśmy ssakami, jesteśmy zwierzętami, krwawimy i mamy mnóstwo innych wydzielin ustrojowych. Po prostu tak jest. Nadal szokuje mnie, że ludzie nie wiedzą o swoim ciele prawie nic. Życzę nam również, żeby to, co osiągnęłyśmy w przestrzeni współpracy stało się pilotażowym programem, który można wprowadzać jako modelowy sposób pracy zespołowej (śmiech).

L: To chyba musiałby do nas przyjść Elon Musk, bo on ma zostać ministrem spraw wydajności. Mógłby zdecydowanie od nas zaczerpnąć ten model (śmiech).

M: O nie, nie, nie, nie, nie, nie, nie, nie.

J: Ale to on by się uczył od nas.

E: Czuję się bardzo absurdalnie, bo mam taką wizję, że Elon Musk pisze do nas maila i chce z nami porozmawiać. Ja bym się bała. Tego chyba nie życzę *Krwawnikowi*. Rozbawiło mnie jednak to połączenie. Teraz kiedy przez chwilę karmiłam piersią Zoję, nasze krwawnikowe dziecko, to ona przykładała mi swoją rękę do ust. To podobno odruch wynikający z tego, że dziecko chce też dać coś mamie, która daje mu wszystko. I pomyślałam sobie, że życzę *Krwawnikowi*, żeby dostawał, bo mam wrażenie, że my dużo dajemy. Pracujemy w wolontariacie dla idei. Ciągnie nas budowanie nowej kultury menstruacyjnej. Pracujemy dlatego, że się przyjaźnimy i dlatego też, że ta praca jest dobra i przyjemna. To jest dużo z przestrzeni dawania. Dajemy dużo. *Krwawnik* realnie może dużo dać uczestniczkom, dać społeczeństwu, zmienić paradygmat. Życzę nam więc również dostawania. Chciałabym, abyśmy dostały należytą uwagę, miejsce i finanse. Mam taką wizję, że wszystko to mogłybyśmy dostać od społeczności, jeśli ta urośnie. Moim drugim życzeniem dla *Krwawnika* jest więc, żeby ta nasza społeczność pączkowała i rosła, żebyśmy przez niesamowite kontakty, jakie się tworzą, które są żywe i prawdziwe, faktycznie nagle zaczęły dostawać. Dostawać możliwości i inne rzeczy, które są nam potrzebne, żeby ta społeczność była źródłem dobra. Takiego dobra, które idzie również w naszą stronę, a nie tylko wychodzi od nas. A ty, Zoja, czego życzysz *Krwawnikowi*?

[*] Iza jest osobą, która bardzo dużo podróżuje zarówno zawodowo jak i prywatnie. Nie zawsze do końca wiadomo, z którego końca świata będzie się łączyła na zebrania *Krwawnika* online.

[**] Ewa podczas trwania festiwalu zdążyła zajść w ciążę i urodzić córkę Zoję.

Krwawnik jest zielem, którego działanie jest mocno związanie z układem krwionośnym. Jest ziołem czyszczącym krew, działa przeciwskurczowo, rozkurczowo oraz obkurczowo. Ma właściwości przeciwzapalne, bakteriostatyczne i grzybobójcze. Pobudza wydzielanie soków trawiennych, ma funkcje moczopędne, przeciwartretyczne i świetnie odkaża rany.

Dla kobiet jest pomocny w czasie menstruacji, ponieważ reguluje cykl miesięczny, rozkurcza i rozgrzewa. Pomaga przy obfitych i bolesnych miesiączkach. W czasie i po porodzie pomaga w procesie obkurczania macicy. W czasie menopauzy wspiera przy krwotocznych miesiączkach oraz będąc źrodłem fitohormonów, pomaga złagodzić objawy menopauzy.

A HERSTORY

Iza Moczarna-Pasiek: Ewa, do you remember when we founded *Krwawnik*? The artist and the curator decided NOT to produce an exhibition…

Ewa Mrozikiewicz: Yes. As soon as you came to me with the topic of menstruation, I knew it was interesting and relevant to me. But I didn't realize how important it was and how much it had already transformed within me. I only understood that later when we started discussing it, developing it, bringing more people in, and shaping our messages. It was like a gradual enlightenment. That's when I also felt the courage to step into the world with my dream of becoming a menstrual doula, which I am now slowly starting to realize. That was also the moment when I felt that curatorial exhibitions—where there's intellectual ferment, artworks hanging on the walls, or standing in a white cube—were no longer my thing. I strongly feel that the impact of such actions is small. It's a niche. It's a proposal for a small group of people, who still take an interest in art. That's when I thought that instead of making a menstrual exhibition, we should look for a different form, like a festival—where certain issues are embodied in practice, where discussions take place, where things are alive. Where relationships are built.

I: We met in Wrocław, and I was very happy to accept your proposal, even though I knew nothing about curating and even less about organizing a festival. You cheer-

fully told me that you had this knowledge and understood the processes perfectly, so we would handle it without any problems, and everything would be wonderful. (laughing)

E: I must have been ovulating at that time. (laughing)

I: You also said that Julianna, who had been your student before you became colleagues and friends, would be happy to join us.

Julianna Kulczyńska: Meeting Ewa had quite an impact on my life. Working with her showed me that time could be organized differently. I remember how groundbreaking it was for me when we had scheduled an intense meeting—lots of things to do, lots to discuss. I arrived fully prepared and ready, and then you, Ewa, said, 'You know what? I don't think we'll get much done today. I propose a relaxed meeting because I am on my period, and I'd rather take it easy.' That was mind-blowing to me. Absolutely. First, not only could one say out loud and clearly that one had one's period, but also because you implied you were entitled to take it easy because of it. That was the first time I had been working with someone who thought it was possible to say, 'I'm not feeling good today', and where we could still do something, but we didn't have to. If we did it the next day, that would be fine too. And that maybe today, we felt more up for something else. That's when I started dreaming that everyone could work in the way I do. And that's why, I think, I had such a strong 'yes' to joining the team.

E: What you have just said shows me that this is a syndrome of our times. I'm lucky to be my own boss, so I can take time off whenever I want. But sometimes, even when we have control, it's hard to say it out loud. I suspect you could have told me the same thing, and it would have been OK — even if I was ovulating and was full of energy at the time. (laughing) But the hustle culture is deeply ingrained in us and holds us tight. Saying that we'd take the day off because of my period probably felt natural to me at the time, but I had had to do some inner work to reach that point.

I: Then Ewa suggested to collaborate with Asia, and I invited Linda, and you both joined the team quite quickly. The name also emerged, although at first, we were meeting on Messenger in a group called *Krew Na Mech* (*Blood on Moss*) — a wonderful name coined by participants of the *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent – Exercises in Bleeding*) workshops during a brainstorming session on what to do with such a precious substance as menstrual blood. If I remember correctly, it was Ewa's husband, Jan, who brought the name 'krwawnik' to us.

E: Yes. The name *Krwawnik* felt perfect.

Asia Golińska: I remember the name along with our logo, which Linda created. I also remember your offer, Ewa. It intrigued me because I'm a tantrica —I work with women, and understanding the female body, not only in pleasure but in all its aspects, is fascinating and valuable to me. Through tantric work, I discovered that my period—although always painful—became incredibly important to me. I always look forward to it and am happy when it arrives. I'm also grateful for this experience of the female body. I see it as a kind of gift—the ability to create life and nurture it within us. I'm a mother of two, and coming to terms with my painful, heavy periods has brought me a lot of joy. I would love for more women to know that transformation of the experience is possible and to understand the phenomenon of cyclicity, which, when integrated, works beautifully within us. Recently, I was in Warsaw and met a woman who runs a female-centered business based on cyclicity. She calls herself a pioneer of women's business, structured around menstrual cycles. It was funny because I had just gone to a concert, and she happened to have sat next to me.

Marta Kulczyńska: It doesn't surprise me that she sat next to you. (laughing) As we all know, *Krwawnik's* actions are known for strange synchronizations—triggering long-delayed periods, causing women to bleed for the first time in months as they transition into menopause, or just after postpartum recovery, or even bringing on an unexpected early period. We could advertise ourselves as 'emergency period inducers'. (laughing)

I: And for Linda, *Krwawnik* is the fulfillment of a dream about collective action.

Linda Lemon: Yes, though the topics of menstruation, cyclicity, and bodily awareness had been with me for years, I wanted to integrate them into my art and public work. When I saw an online ad for the *Siostrzeństwo Krwi* (*Blood Sisterhood*) workshop that you, Iza, had created, I was 100—no, 1000% sure I had to go. I was fascinated to see that someone was organizing events about cycles and menstruation. Later, we met in Sopot at my exhibition, and then, quite quickly , I became a graphic designer for *Krwawnik*. Looking back, I have to say it was very significant and brought a lot into my life.

J: I remember that meeting when Iza was telling us about you, Linda. I looked you up online and was amazed by your work, projects, and ideas. I immediately exclaimed, 'I'm going to call her! I'll reach out to her! I want to meet her!' (laughing)

Sonia Sałata: My story is truly a bloody one. The arrival of *Krwawnik* in my life beautifully illustrates the cyclical nature of my life. The time when I met Ewa was a moment of stepping away from everyday life. We were together at a camp, where we created a relaxation and support space for activists undergoing transformations and intense processes. That day was dedicated to the feeling of grief, and precisely on that day, something very difficult and drastic happened. We were walking in the forest when a dog from the settlement where we were staying attacked a small deer. It didn't survive. Kalin, who tried to save the deer, brought it back to the camp in a cotton bag, which happened to be merchandise from my festival, created a year earlier. The Wezbranie (Rising) festival was my hydro-feminist creation, a deeply sisterly and communal experience. When I first heard about *Krwawnik*, I was looking at the bag with the festival logo I had designed, stained with blood. It felt like both a closure and a transformation. I realized that embracing cyclicality, growing appreciation for menstruation, and its de-tabooing were things I wanted to bring into the world. I also remember our very first meeting. After our initial online calls, when we finally met in person, I immediately felt embraced. I arrived late, and you, Asia, just hugged me, and at that very moment, I felt like I had arrived home. For me, working with *Krwawnik* is about that— mutual support, sisterhood, empathy, and mindfulness.

I'd also like to add that before I was invited to *Krwawnik* I had been longing to work in a collective, to be involved in a shared cause, to feel close in action, and to experience collective agency. And that dream came true.

Marta Kulczyńska: Yes! I really resonate with what you're saying because I attended the first edition of the festival as a participant. I remember the gloomy, gray October in Warsaw and the incredible warmth of the little house in Jazdów, where the festival took place. That warmth was created by your extraordinary energy, and it was absolutely wonderful. I spent all my time at *Krwawnik*. People were coming and going—a typical festival atmosphere. But I arrived on the first day and stayed until the very end. I both opened and closed *Krwawnik* with the circle, and it was deeply moving for me. Conversations about menstruation, both monthly and first-time experiences, the significance of it, the lack of education, or difficult memories—it was all so important. One of the most impactful moments for me was the workshop organized by Iza and Julianka on menstruation-related vocabulary. It unlocked the possibility of rejecting words imposed by culture that didn't serve me—words I didn't want to use when talking about my period. The energy of the circle itself is incredible, and the one at Jazdów was unbelievably strong. And then… I joined *the Krwawnik* team before the second edition. From the very first edition, I have also been the Bleeding Body of *Krwawnik* because I get my period at every edition. (laughing) Despite initially feeling overwhelmed by the amount of information, I now feel like a fish in water within our collective.

I: A fish that brought along another fish! (laughing)

Natalka Czarnowska: Yes, the youngest fish. But you, Iza, were the one who first opened my eyes to a different way of viewing menstruation. You were a guest at a festival I attended, leading the *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent –Exercises in Bleeding*). During that gathering, for the first time in my life, I heard: 'One doesn't have to hate their period.' All my life, I had heard it was awful and terrible. But at that meeting, I learned that it could be seen differently. Women shared their experiences in a circle, talking about their first periods and how they felt at the moment. It was a beautiful experience for me. After that, I really missed that kind of women's group, that kind of circle. I searched for one. Marta and I had our own little two-person circles where we talked a lot about menstruation. It was from Marta that I learned that you could actually relax when you had your period—that you did not have to constantly push yourself and exceed. I loved that idea and slowly started to adopt it. One day, Marta told me that during work, one of you had fallen asleep because she was on her period and was tired. And I thought, 'Oh My God, Wow! That must be an amazing group.' And now, here I am.

I: Yes. The way we work in *Krwawnik* is incredibly valuable to me. What was it you said, Asia— 'feminine business'? (laughing) But seriously, it is absolutely revolutionary, and I feel it's the only model of managing work and rest that opposes hustle culture and has the potential to save humanity from falling into pieces. This is my first collective job. The first time I've been working in a group, learning cooperation through such a model. It feels obvious to me, but when I compare it to the outside world, I see how bold and groundbreaking it really is.

M: For me, what's revolutionary about *Krwawnik* is that it's a place where we take care of ourselves and consider our current physical, emotional, and mental states. We give ourselves permission to delegate tasks if someone isn't able to complete them at a given time. As Julianka has said, there's space to feel unwell and to say 'no'. It's simple, yet so absent in the way the modern world functions. Unlike in various organizations I've worked for, where tasks had to be completed no matter what, *Krwawnik* is a space for letting go. It's about pacing ourselves, celebrating moments, taking time to eat breakfast peacefully, not rushing, and living in sync with our natural rhythms.

M: For me, it's about humanity—about the fact that since we bleed, we make space for it. Since we are cyclical beings, affected by seasons, time of day, and menstrual cycle phases, there is space for all of it. Most of us probably don't have this kind of experience anywhere else—maybe only in projects with very close people—where we can say, 'Hey, I'm not feeling great today, I'll do a little less.' That stands in opposition to the success-driven, hustle culture that claims you must work non – stop and that any time taken for yourself is wasted. A job is only considered 'done' if it follows rigid working hours, rather than recognizing that some days we may be at 250% efficiency due to ovulation, while at other times, we need to rest or even step away completely. This model of work is almost unheard of, yet it's the only one aligned with the cyclicality of the female body.

I: Do you all agree with me that this is a model for all working collectives to follow? And reaching beyond, for that matter?

E: I am convinced it is. I feel that we can expand it even further so that working conditions are relational and cyclical. Simply human. Every action we take is an exercise in letting go, releasing control, listening to ourselves, and resting. I hope the work of expanding these boundaries and re-learning them never ends. This will be the founding myth of a new work culture. Simply a new culture. Period.

J: For me, a pivotal moment was when we were talking about the time frames for the festival. We came to the conclusion that we didn't want it to be a huge, week-long event. We preferred to divide the festival into smaller parts, happening in different regions of the country. I remember that it was a very interesting process for me in the context of thinking from the perspective of success. The binary nature of the perspective. Success versus failure. The fact that we don't have to think 'either/or' our actions don't need to be evaluated in that regard was hugely pioneering for me.

I: Okay. We already know how much we value the way *Krwawnik* functions. However, we still face different kinds of frustrations that come our way. Lack of finances, lack of people, lack of response, lack of willingness to cooperate. Do you think this is the price we pay for opposing hustle culture? Or is it simply the reality faced by grassroots working collectives? Or maybe these perspectives are connected?**E:** I feel that frustration, and it's not only related to *Krwawnik*, but also to other things I'm involved in. I see this as a general problem with capitalism.

In a sense, we don't know how to operate in capitalism because we can't meet the algorithms in such a way that they recommend us well. We don't know how to gather a community that's on social media but it is simply an audience tied to marketing and sales platforms. Just capitalist. It's hard for us to raise funds because various entities we reach out to don't understand that one can give money for a menstruation festival. I think a lot about how to introduce non-capitalist tools and broadly understood non-capitalist culture into a capitalist world. How to introduce it using capitalist tools because they are the only ones we have in this world. Who can this message reach then? Right now, I don't know how to solve that. It's something I'm learning, searching for, researching. I'm looking for some kind of balance and wisdom.

S: For me, this is also an important and moving topic. As I am talking to you now, I feel how much I miss you and how much I would like to be stronger in the mode where we allow ourselves for cyclical work and everything that comes with creating an initiative like *Krwawnik*. At the moment, though, I know that I need to build myself more in this capitalist system, actually. Build financial stability so that I can offer myself in a different, more equal way. And that's frustrating. I understand what you're saying, Iza and Ewa, but I think it doesn't necessarily have to be this way. Of course, I see the point that this way of working doesn't fit with what's around us in the system, and this split is not easy, but at the same time, I believe it's possible to do business using these feminine tools. I don't believe it's completely incompatible. I often observe various women's businesses, entrepreneurs, businesswomen who use these feminine, even 'witchy' tools, in the business world. I look at it with suspicion, but also with hope. I try to balance it. I wonder how much my own hostility towards all the capitalist-business narratives influences my closing of the door to using softer tools because, after all, I do need something from this world. I would really like to reach a place for myself and for us as a collective, where we can harness this matter into work in a way that suits us and our bodies.

M: One of the most fascinating things for me is *Krwawnik*'s festival reality, as I'd call it. No matter what worries and problems we faced during the festival's creation, every edition turned out to be a success. The finances somehow worked out, the audience showed up *Krwawnik*' attracted an incredible group of women who gathered and practiced sisterhood at the highest level. Of course, the fact that we run this festival pro bono is undeniable, and we would love to change that, but the satisfaction of each completed edition is immense. I think that in today's capitalist world, listening to your menstrual cycle and practicing it in daily life is simply inconvenient. Being mindful of yourself and acting accor ding to your inner calendar is completely at odds with the entire economic machine, whose main goal is productivity and efficiency. I also think there's a fear that we're advocating for abandoning activity when women need to 'do month-end close'. And from a man's perspective, we'll just want to take advantage of them, do nothing, and revert to prehistoric times. But I believe that if we trusted this process and the system adapted, we would ultimately achieve greater efficiency— not necessarily in the capitalist sense, but certainly in terms of overall happiness and reduced social frustration. I see in many areas that people are simply exhausted from chasing money.

E: I feel that we live in a culture that fears rest and demonizes it. Additionally, this ties into gender history. When I heard what you were saying, I could barely sit still—I just had to debunk two myths and stereotypes that cloud our relationships. The first myth is that in prehistoric times, women supposedly sat in caves waiting for men to bring back chunks of meat or defend them from danger.

M: I know. But that's still the dominant social perception.

E: That's true. And that's why I want to say it out loud. The second myth is that people who oppose menstrual leave believe it will be abused. But the truth is, in countries where it has been introduced, only a very small percentage of women actually use it.

I: That's a bit more problematic, though. Studies show that menstruation is perceived as a weakness in our culture. When you decide to take menstrual leave, you're publicly declaring that you're too weak to just push a tampon in and keep hustling.

E: Exactly. In my opinion, this only adds to our fear of rest. In so many ways, we reject it. And we do this because we want acceptance. It's also a fact that we experience menstruation differently. For some of us, it's not a time that forces us to stop what we're doing at all. Some people can do physical labor while on their period, while others just need to rest. It's not a one-size-fits-all situation, and that's important to remember. More than half of humanity menstruates, but everyone experiences it differently.

J: I think it's also about shame. When we take menstrual leave, we're publicly admitting that we're menstruating. And that's not such an obvious thing. (laughing) I feel like even now, saying, 'I am on my period' in mixed company is still considered embarrassing. We hide tampons in our waistbands when going to the bathroom, and so on. I also think we don't really know our own bodies and our needs. We lack knowledge about how the way we live throughout our cycle, impacts our period. On top of that we often push ourselves to the point of unbearable pain before finally deciding to rest. I see this all the time—only when the period is absolutely brutal, when the pain is completely unmanageable, do we finally allow ourselves to slow down and take a break.

I: I think what we're proposing is truly revolutionary. Rest is revolutionary in a culture where success is measured by the number of completed tasks. So is education. In reality, very few women have knowledge about their own bodies and understand their cyclical nature and what it entails. And so is sisterhood. It's a trendy word these days, but practicing sisterhood isn't easy actually. What does *Krwawnik's* sisterhood mean to you?

E: Wow, you have just dropped a bomb. (laughing)

L: I really feel our sisterhood. It's interesting that we met without knowing each other at all, and yet we very quickly reached a deep level of communication, understanding, and closeness. It doesn't feel like just working on some external project where our only connection is the project itself. Our relationships have developed

beyond that. Maybe the fact that we're working with the subject of blood, in a way that respects each of our needs, has created the space for closeness.

J: I see it as a total safe space. Because we have regular calls and systematic contact, we know what's going on in each other's lives. The fact that in our meetings, we don't jump straight into 'business' but instead take time to share what's happening in our daily lives is something I deeply appreciate. Sometimes you don't need to explain—you can just share, without fear of being judged.

A: There's no taboo. My experience is that when I meet people through work —which is how *Krwawnik* started—it's rare for the distance between us to dissolve in such a positive way. This kind of honesty and authenticity isn't common. I think that's my definition of *Krwawnik* sisterhood.

S: For me, our sisterhood dissolves baggage, difficult beliefs, and habits I've picked up from other environments. For example, when I start guilt-tripping myself, thinking I've let you down because I couldn't come to an edition or didn't give as much as I wanted to, there's always space to talk about it openly. Nothing is swept under the rug. There's room to express all the emotions that come up for each of us. That kind of clarity in feelings and communication is incredibly valuable and healing for me. Beyond that, I still feel a sense of belonging. Even though I'm not currently part of the production calls, I still feel immense warmth from all of you. I'm convinced that if I were truly needed, you'd let me know. That feels special. Even in more progressive, conscious groups, the typical model is, 'You're not in the calls? You're out of the loop.' But here, it's different. Maybe it's because we work with cyclical rhythms, and we understand that there are all kinds of cycles in life.

N: I was thinking about competition and judgment, which we absolutely don't have. I remember a really transformative moment for me—when we all went into the sea naked. Even though I barely knew you all, for the first time in my life, I had the courage to go topless, unshaven, into the water. That showed me just how safe I felt with you. The way we immediately formed deep relationships, without going through all those usual social stages—putting on masks, trying to present ourselves in the best possible way, competing. Instead, we could immediately allow ourselves to be vulnerable and tender, knowing that we wouldn't be betrayed.

M: To me, sisterhood is the definition of teamwork. The ability to work together in a way where there's one collective goal, and everyone is moving toward it together. There are no individual goals that overshadow the collective goal. Teamwork means that if one person can't do something, the energy comes from others, and later, the roles shift. Everything functions as a single organism. It's also important that the goal is determined based on the available human resources. The fact that *Krwawnik* team can let go and say, 'We'll do the summer edition next year because we don't have the resources to do it now', is groundbreaking. What I've often experienced before is that the goal must be achieved at any cost. And because of that, people push themselves beyond their limits, have no time to rest, and are afraid to admit they can't keep up—because if they do, they'll be replaced, treated like a pawn to be knocked off the board. And beyond all that, it's incredible that we're able to work together while being scattered across the world—or at least across Europe.

E: I think that if we count all of Iza's travels, we're scattered all over the world. (laughing)*

A: Yes, all over the world. No exaggeration. (laughing) We manage to stay connected even when some of us are wandering through the wilderness or sleeping in yurts. Even though we don't see each other every day and are physically far apart, we remain emotionally close. The intimate atmosphere we have been building from the very beginning in *Krwawnik* We talk not just about successes, but also about our vulnerabilities. We create a space where new members feel brave enough to say, 'Girls, I can't handle things right now, and I need your support.' That's priceless.

I: For me, having grown up in the distant past, where the only available, binary reality structured hierarchy as the standard way of organizing a team, the sisterhood of *Krwawnik* is something I observe with fascination. Despite being quite a large group, we know how to play together, and, very importantly, we know how to navigate conflicts.

J: Yes. I'd say we handle them really well. I'd compare our approach to conflict resolution not to a workplace team but to a group of sisters or close friends. Do you remember the first edition of the festival and Gabriela Klara's workshop on anger? There was a sentence from that workshop that stuck with me: 'I love you, and I say "no" to you.' That line, which we practiced while learning how to communicate anger, is a kind of paraphrase of how we manage difficult moments. We communicate our boundaries with a lot of love, empathy, and a real willingness to listen to the other side. It's a bit like that classic question: 'How have you stayed together for 50 years? What's the secret ingredient to such a long-lasting marriage?' (laughing) I'm not sure what the other side of this relationship would say. (laughing)

E: I think it's great that we have conflicts. I honestly believe it's amazing because it brings real life and authenticity into what we do. They are deep, not superficial.

L: Above all, we listen, we talk, and we are honest.

M: Looking at our connection, I see it as a relational bond. We choose to be together rather than being together out of obligation. There's space for respect for all sides and for everyone to be heard. When conflict arises, we focus on feelings, emotions, and expressing them honestly rather than looking for blame or responsibility. The relationship within our team is what matters most. And, well, we've had a baby in this relationship. (laughing)

I: We got pregnant, went through labor, and now we have an almost one-year-old child. That's undeniably a success in this relationship. (laughing) **

E: The child that's now looking up at all her *Krwawnik* mothers with wide eyes. (laughing)

A: I have to say, listening to all of this, it is just amazing. Listening to us is amazing. I'd wish for us to have a lot of money so we could push our work forward with more ease. I keep wondering why it's so hard to secure funding for what we do. I have a lot of thoughts about this because it's also a major theme in my life. I see the world in a way where the masculine and feminine are deeply intertwined. Menstruation

carries feminine energy. (And I'm not talking about women specifically, but about feminine energy.) Meanwhile, money carries masculine energy. And I ask myself —how do we connect the two? How do we stay in this feminine energy, let it grow in our lives, while also reaching effortlessly for what is masculine? In *Krwawnik*, we are deeply rooted in the feminine, yet we need the masculine. Maybe that's the answer to why we lack funds or why we're not more widely known. I truly believe that what we offer—our, let's say, product—is excellent. I believe it will always find its audience, but how do we reach them? Maybe we need more of that masculine energy—the kind that metaphorically slams a fist on the table. Sometimes I feel like that element is missing in our team. I don't know exactly what that would look like. It's more of a feeling than a fully formed thought. It speaks to me deeply, and I'd like it to become part of my personal and professional life. It's not yet fully verbalized, let alone embodied. Of course, you may completely disagree, but that's my wish for us. I feel it would make things easier. And also—more of the sisterhood we already have. The support we give each other. That's my wish for *Krwawnik*.(laughing)

I: Love it. What are your wishes for us? How do you see the future *Krwawnik*? Besides the fact that the world is about to end—that's a given, but… (laughing)

S: I think about our experience at *Blade Festival* and how wonderful it was to create that little menstrual oasis. And I would wish for more people to become aware of how nourishing and important it is to talk about cycles and menstruation. I believe it could be a remedy for so many of our frustrations and struggles. I'd love for us to grow like mushrooms, becoming menstrual hegemons. (laughing) I wish for everyone to come to our festival—and for us to make millions from it. Well, maybe not millions and maybe not that many people (laughing), but definitely for the topic to step out of the shadows and for more people to experience the beauty of accepting their bodies. And I say this because I've realized that when I joined our group, I had already made peace with my own cycle—but I had to go through that journey alone. I wish for a world where that's not a lonely experience, where people can talk aboutit freely—not just quietly and awkwardly with their moms, but openly, with sisterhood and support.

E: Thanks. That's amazing. Let's make it happen!

J: My wish is for things to go well in our lives beyond *Krwawnik*. It's not that I'm dismissing the wishes for financial success or for abundance to flow over our shoulders, wombs, and everything else. (laughing) I just wish for us to be well—that the challenges in our personal lives help us grow rather than prevent us from co-creating *Krwawnik*.

N: Maybe I'm the most idealistic here because I'm the newest member, and I haven't yet experienced conflicts or frustrations. I wish for *Krwawnik* to spark a revolution—at least on a Polish scale. I'd love for our ideas to be picked up by more people, institutions, and a larger audience. I want it to spread beautifully, from this humble beginning, out into our circles, our friends, our workplaces, our personal lives, and across the country!

L: Beyond the material success—beyond the financial capital that would make organizing our events easier—I wish for *Krwawnik* to bring non-material values.

Non-capitalist relationships, social change, a shift in how menstruation is perceived. What we're experiencing by creating *Krwawnik* is incredible. These are real gains—not numbers, but things we feel. Each of us, individually and as a group. I want to highlight the fact that through *Krwawnik*, we've gained, quite simply, eight close relationships—new friendships built on honesty and deep understanding. My wish is for more people to experience these values through our events and for our message to spread even further.

E: Beautiful wishes! Let's make them come true!

I: My wish for us is to eat the fruits from the trees we've planted. Let that biblical passage about how the next generation—or the one after that—will eat the dates not apply to us. These are also my personal wishes. As someone who often engages in pioneering work, I know what it's like to wait a long time (and often never get to see) the results of my efforts. Let's eat the dates!

M: I know the idea of planting trees for future generations all too well. In Poland's climate, it's chestnut trees.(laughing) I'd love for us to truly notice the change that is already happening. I want our efforts to be rewarded not only financially but also with wider recognition. Of course, every edition of the festival brings enormous satisfaction—we get plenty of 'oohs' and 'aahs' from participants—but I also wish for us to keep growing like mushrooms, spreading across the whole planet. (laughing) I want people to stop feeling ashamed when talking about their bodies. We are mammals, we are animals, we bleed, and we have all sorts of bodily fluids. That's just the way it is. I'm still shocked by how little people know about their own bodies. I also hope that what we've achieved in terms of teamwork can become a pioneering model—one that could actually be implemented as a best practice for working in groups. (laughing)

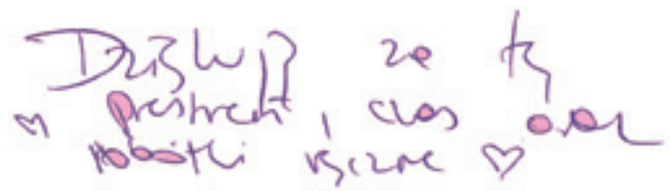
L: Well, then Elon Musk would have to come to us, because he's supposed to become the Minister of Productivity. He could definitely learn a thing or two from us. (laughing)

M: Oh no, no, no, no, no, no, no.

J: But he would be learning from us!

E: I feel completely absurd imagining Elon Musk sending us an email—like we'd just receive a message from him saying he wanted to talk to us. I'd be scared. That's probably not something I'd wish for *Krwawnik*. But I have to admit, this connection is hilarious. And as I was breastfeeding Zoja just now—our little *Krwawnik* baby—she was pressing her hand to my mouth. Apparently, it's an instinct; a child wants to give something back to the mother who gives them everything. And it made me think: I wish for *Krwawnik* to receive, because I feel like we give so much. We volunteer, we do this out of passion. We are driven by the desire to build a new menstruation culture. We do this because we are friends and because this work is good and fulfilling. It's a lot of giving. *Krwawnik* can give so much to participants, to society —it can actually change a paradigm. So, I also wish for us to receive. I'd love for us to get the attention, the space, and the finances we deserve. I have this vision that we could receive all of that from the community—if it grew. My second wish for *Krwawnik* is for our community to blossom and expand, for these amazing connections we've

built—so real and so alive—to start giving back to us. That we would suddenly begin receiving—opportunities and other things we need for this community to be a true source of good. A kind of goodness that flows toward us, not just outward from us. And you, Zoja, what do you wish for *Krwawnik*?



*Iza is someone who travels a lot both professionally and privately. It's not always entirely clear from which end of the world she'll be connecting to the online *Krwawnik* meetings.

** During the festival, Ewa managed to become pregnant and give birth to her daughter Zoja.

Krwawnik (Yarrow) is an herb deeply connected to the circulatory system. It purifies the blood, has antispasmodic, relaxing, and astringent properties. It is anti-inflammatory, bacteriostatic, and antifungal. It stimulates digestive juices, has diuretic and anti-arthritic effects, and is excellent for disinfecting wounds.

For women, it is particularly beneficial during menstruation as it helps regulate the menstrual cycle, relieves cramps, and warms the body. It aids with heavy and painful periods. During and after childbirth, it supports the process of uterine contraction. In menopause, it helps manage heavy bleeding and, as a source of phytohormones, alleviates menopausal symptoms.

10. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

WATAHA

ZINTEGRUJ WSZYSTKO I NAJEDZ SIĘ

Słyszałaś może kiedyś przypowieść o dwóch wilkach?

„Wewnątrz każdego z nas toczy się walka między dwoma wilkami. Jeden to gniew, zazdrość, lęk i pycha. Drugi – miłość, spokój, nadzieja i mądrość. Wygrywa ten, którego karmisz". Choć ta opowieść może brzmieć urokliwie, a nawet mądrze, dla mnie rysuje świat zbyt uproszczony, pozbawiony niuansów, w którym musimy wybierać między dwiema skrajnymi postawami. To zbyt ciasne ramy dla złożonej istoty, jaką jesteśmy.

A co, jeśli ten „zły" wilk to wcale nie potwór, tylko wygłodniała część nas, którą przez lata nauczyłyśmy się tłumić? Gniew, lęk, zazdrość, smutek to nie są błędy systemu. To sygnały, że coś woła o uwagę. Głodzenie jednej z naszych wewnętrznych części to nie rozwój, to wykluczenie. Żeby być w pełni sobą, warto nakarmić oba wilki: dać miejsce i zrozumienie każdej emocji, nie tylko tym, które łatwo wpasowują się w coaching rodem z instagramu i normy kulturowe, które zwłaszcza kobietom nie pozwalają na pełną ekspresję. Ocenianie i wypieranie naszej cienistej strony – tej, o której pisał Carl Gustav Jung – nie prowadzi do czułego życia w zgodzie ze sobą. W psychologii jungowskiej cień to ta część osobowości, którą z różnych powodów skrywamy lub tłumimy, a to właśnie jej integracja prowadzi do pełni i autentyczności.

Warto też dodać, że popularny mit o wilczych stadach z jednym dominującym „samcem alfa" został już dawno obalony. Współczesne badania pokazują, że wilki żyją w złożonych, rodzinnych strukturach opartych na współpracy, a każda jednostka ma w nich swoje miejsce i znaczenie. Dlatego może zamiast wybierać między jedną a drugą siłą, spróbujmy przyjąć szerszą, bardziej zróżnicowaną perspektywę. Nie chodzi o walkę między światłem a cieniem, lecz o ich współistnienie, bogactwo wynikające z ich wzajemnego przenikania się.

CZTERY WILCZYCE

Osoby menstruujące, niezależnie od płci, nie potrzebują samca alfa, mają bowiem cztery wewnętrzne wilczyce. Każda z nich prowadzi „stado" w innej fazie cyklu, niosąc ze sobą odmienny temperament, unikalne potrzeby i intuicje. To przewodniczki wewnętrznych sezonów, które budzą się po kolei, w rytmie księżyca i ciała.

Każda z tych wilczyc jest niezbędna dla dobrostanu całego menstruacyjnego ekosystemu. Każda potrzebuje przestrzeni, słuchania i pokarmu: emocjonalnego, fizycznego i duchowego. Tylko wtedy, gdy wszystkie zostaną nakarmione we właściwym czasie, mogą wspólnie podtrzymywać twoją siłę i integralność.

Zamiast tłumić lub wypierać którąś z nich, tę bardziej dziką, czułą, milczącą czy gniewną, spróbuj je usłyszeć. To nie głosy chaosu, lecz głosy natury mówiącej twoim własnym językiem.

MŁODA WILCZYCA – WIOSNA W STADZIE
(Faza folikularna, około 6–14 dzień cyklu)

Po krwawieniu miesięcznym, gdy zima cichnie, a ziemia z westchnieniem odsłania pierwsze pąki, budzi się Młoda Wilczyca. Lekka, ciekawa, roziskrzona nowym światłem. Jej krok jest miękki, niemal taneczny, stąpa ostrożnie po wilgotnej ściółce, wpatrzona w horyzont pełen możliwości.

Wtedy w twoim ciele zaczyna tętnić hormon FSH, pobudzając dojrzewanie pęcherzyków i delikatnie podnosząc poziom estrogenów. Błona śluzowa twojej macicy się odbudowuje, unaczynia, ciało wchodzi w tryb regeneracji.

Samica przewodząca stadem jest jeszcze nieśmiała, ale już pełna blasku, jej skóra lśni jak rosa o świcie, a w futrze czuć powiew nowej energii. To czas przebudzenia. Młoda Wilczyca węszy pożywienie, które nakarmi jej rosnący ogień – chrupie młode liście: szpinak, rukolę, sałaty, kiełki, sięga pyskiem po lekkie warzywa jak ogórki czy cytrusy. Trudno uwierzyć, ale przyciągają ją też fermentowane smaki jak kiszona kapusta, ogórki czy kimchi. Odwiedza ogródki, by kraść z nich brokuły, jarmuż, fasolę. Chętnie zjada też znalezione resztki soczewicy i ciecierzycy, to mądrze, bo pokarmy te wspierają metabolizm estrogenów i dodają sił do działania. Popija też napary z pokrzywy i mięty, żuje zielone jabłka i chrupiące gruszki.

Jej ciało prosi o ruch, ale nie forsujący, lecz pobudzający. Poranna joga, lekki bieg przez łąkę, intuicyjny taniec, czyli wszystko, co pomaga się rozruszać, bez przeciążenia. Wilczyca jeszcze nie walczy, bo wie, że dopiero rośnie. Jest gotowa, by się uczyć, kreować i próbować.

SŁONECZNA WILCZYCA – TANIEC LATA
(Owulacja, około 15–17 dzień cyklu)

W pełni lata, gdy słońce góruje nad horyzontem, na czele stada pojawia się Słoneczna Wilczyca. Jej sierść lśni w blasku dnia, oczy płoną pasją, jest w szczycie swojej mocy. To czas owulacji: estrogen osiąga zenit, gwałtowny wzrost hormonu LH prowadzi do uwolnienia komórki jajowej. Jeśli nie zostanie zapłodniona w ciągu doby, obumiera, a do głosu dochodzą progesteron i testosteron.

Ciało Wilczycy pulsuje pewnością siebie, a jej mózg pracuje szybciej i jaśniej niż kiedykolwiek: ukrwienie twojego mózgu osiąga szczyt, wspierając sprawność umysłową, komunikatywność i kreatywność. Libido kwitnie jak letnie pole maków, apetyt maleje, jakby nasycała się raczej ruchem, zachwytem i bliskością.

Ta wilczyca jest ekstrawertyczką. Szuka obecności innych, tańczy z całym stadem, inspiruje i tworzy. Jej energia pragnie wyrazu, z tą samicą u boku to dobry czas dla ciebie na wystąpienia, spotkania, działania i decyzje .

Wilczyca wybiera pokarmy, które wspierają twoją hormonalną równowagę i metabolizm: owoce jagodowe, kiszonki, rukolę, warzywa, orzechy, nasiona, awokado, jajka, ryby, tłoczone na zimno oleje. Jej ciało pragnie też wody, dużo wody, by schłodzić ogień, który w niej płonie. Ruch jest dla niej rytuałem, z nią pójdziesz na intensywne cardio, taniec w deszczu, siłowe treningi, jogę w rytmie ognia.

Jej mięśnie śpiewają, gdy pracują, to odpowiedni czas, by sięgać po pełnię własnej siły i błyszczeć.

DZIKA WILCZYCA – JESIENNY WIATR
(Faza lutealna, około 18–28 dzień cyklu)

Gdy liście wirują w powietrzu, a świat powoli wycisza się przed zimą, stadem przewodzi Dzika Wilczyca. Złota, ruda, ciemnozielona. Uważna, introspektywna, broniąca twoich granic. To czas, kiedy siła nie oznacza ekspansji, lecz głębokie osadzenie w sobie.

Po owulacji pęcherzyk Graafa przekształca się w ciałko żółte, które zaczyna produkować progesteron i niewielką ilość estrogenu. Błona śluzowa twojej macicy nadal się rozrasta, przygotowując na ewentualne zagnieżdżenie. Gdy do zapłodnienia nie dochodzi, poziom hormonów zaczyna gwałtownie spadać, a ciałko żółte zanika. Wtedy właśnie twoje ciało przygotowuje się do menstruacji.

To czas hormonalnych burz: zmęczenie, wzrost apetytu, huśtawka emocji, drażliwość, płaczliwość, napięcie w ciele i spadek nastroju. PMS uderza niczym jesienny wiatr: nie zawsze przewidywalny, ale zawsze prawdziwy.

Dzika Wilczyca niczego nie udaje. Pokazuje złość, smutek i siłę. Wie, że nie musi być zawsze miła, bo to właśnie we wrażliwości kryje się jej prawdziwa moc. Dlatego budzi respekt. Ludzie szeptem mówią, że jest nieoswojona i mają rację. Ona zaprzyjaźnia się z tym, czego inni unikają.

Tymczasem ona, spokojnie i z premedytacją, sięga pyskiem po to, co ją wzmacnia: pokarmy bogate w magnez, cynk, żelazo i witaminy z grupy B – liściaste warzywa, komosę ryżową, kaszę gryczaną, szpinak, pestki dyni, gorzką czekoladę. Obydwie potrzebujecie teraz ciepła, więc gotujcie zupy z warzyw korzeniowych, pieczcie dynię, mieszajcie kaszę z rozgrzewającymi przyprawami. Unikaj kofeiny, alkoholu, słodzonych napojów i czerwonego mięsa, nie chcesz przecież dolewać oliwy do ognia buzujących już emocji.

Ruchy tej wilczycy są powolne, ale pewne. Ćwiczy z ugruntowaniem, słuchając ciała. W te dni sięgaj po power jogę, spokojny trening siłowy albo po prostu idź boso przez las. Dzika Wilczyca czerpie siłę z odpoczynku, spokoju i snu.

WILCZYCA CISZY – ZIMOWA HIBERNACJA
(Menstruacja, około 1–5 dzień cyklu)

Zimą, gdy wszystko zamiera, stadem przewodzi Wilczyca Ciszy. Mądra, spokojna, zanurzona w snach i własnym wnętrzu. Jej ciało krwawi – to nie tylko fizjologia, to rytuał przemiany. Poziom hormonów opada niemal do zera, pojawia się zmęczenie, introwersja, potrzeba wycofania.

Wilczyca Ciszy nie szuka działania, szuka otulenia. Jej ruchy są łagodne, możesz wtedy sięgać po powolny spacer w lesie, miękką jogę, kąpiel, masaż i sen, dużo snu. Regeneracja jest waszą strategią, a cisza sprzymierzeńcem. W tym czasie szukaj odosobnienia, by usłyszeć siebie naprawdę. Kontakt z innymi bywa wtedy trudniejszy, ale bywa też głęboki. Spotkania, które się wtedy zdarzają, stają się czymś więcej niż zwykłą rozmową, mają wymiar symboliczny, głęboki, jakby odbywały się na świętym gruncie.

W zimie całe życie toczy się pod ziemią. Korzenie drzew odpoczywają, zwierzęta śpią, nasiona czekają w ukryciu. Tak samo Wilczyca Ciszy zamyka cykl: menstruacja to koniec jednej drogi i początek nowej. Wraz z odpływającą krwią można pożegnać to, co już nie służy, wypuścić emocje, przekonania, historie. Dlatego ten czas bywa też żałobą, delikatną i cichą, pełną łez i ulgi.

Ta wilczyca odżywia się ciepłem: burakami, ziemniakami, rosołami, szpinakiem z czosnkiem, zupami z warzyw korzeniowych, pieczonym łososiem, zielonymi liśćmi, orzechami, bananami. Popija zioła: szałwię, dziką różę, liść maliny. Jej dieta bogata jest w żelazo, magnez, kwasy Omega-3 i pokarmy przeciwzapalne, wspierające oczyszczenie i odnowę.

Wilczyca Ciszy nie walczy, ona spokojnie czuwa. Odpoczywa, by odrodzić się z nową siłą, niosąc pamięć krwi i mądrość całej watahy.

WILCZY TANIEC – POWRÓT DO SIEBIE

To nie koniec, a początek. Bo każda wilczyca niesie ci mapę, każda inną, lecz równie ważną. Jedna pokazuje, jak odpoczywać, inna – jak kochać, tworzyć, stawiać granice albo milczeć bez winy. Wszystkie są tobą. I kiedy zaczynasz ich słuchać, przestajesz się gubić.

Nie musisz być zawsze tą samą wersją siebie. Możesz się zmieniać: codziennie, co godzinę, co tydzień, co cykl. Możesz być delikatna i dzika, głośna i cicha, rozkwitająca i obumarła. Tak właśnie działa natura i ty też jesteś jej częścią.

Spotkaj się z każdą wilczycą, niech siadają przy tobie, niech wyją razem z tobą. Niech twój cykl stanie się tańcem. Niech stanie się rytuałem, a życie opowieścią, plecioną z wilczej sierści i cykli natury. Bo pełnia to nie perfekcja. Pełnia to wspólne wycie czterech wilczyc pod tym samym księżycem. Pełnia to zgoda na całą siebie.

Ewa Mrozikiewicz & Iza Moczarna-Pasiek
Kolektyw *Krwawnik*

THE PACK

INTEGRATE EVERYTHING AND APPEASE YOUR HUNGER

Have you ever heard the parable of the two wolves?

'Inside each of us there is a battle between two wolves. One is anger, jealousy, fear and pride. The other – love, peace, hope and wisdom. The one you feed wins.' While this story may sound charming and even wise, for me it describes a world that is too simplistic, devoid of nuance, in which we have to choose between two extremes. It is too tight a framework for the complex being that we are.

What if the 'bad' wolf is not a monster at all, but a hungry part of us that we have learned over the years to suppress? Anger, fear, jealousy, sadness are not faults of the system. They are signals that something is crying out for attention. Starving one of our inner parts is not development, it is exclusion. To be fully ourselves, it's worth feeding both wolves: giving space and understanding to every emotion, not just the ones that easily fit into Instagram-like coaching and cultural norms that, especially for women, don't allow full expression. Judging and repressing our darker side – the one Carl Gustav Jung wrote about – does not lead to a tender life in harmony with ourselves. In Jungian psychology, the shadow is that part of the personality that we hide or suppress for various reasons, and it is its integration that leads to wholeness and authenticity.

It is also worth mentioning that the popular myth of wolf packs with one dominant 'alpha male' has long since been debunked. Modern research shows that wolves live in complex, familial, cooperative structures, and that each individual has his or her own place and importance within them. Therefore, perhaps instead of choosing between one force and another, let's try to take a broader, more nuanced perspective. It is not about the battle between light and shadow, but about their coexistence, the richness resulting from their interpenetration.

THE FOUR WOLFESS'

Menstruating people, regardless of gender, do not need an alpha male, for they have four inner wolfess'. Each leads the 'pack' in a different phase of the cycle, bringing with them different temperaments, unique needs and intuitions. They are the guides of the inner seasons, waking up one by one, to the rhythm of the moon and the body.

Each of these wolfess' is essential to the wellbeing of the entire menstrual ecosystem. Each needs space, listening and nourishment: emotional, physical and spiritual. Only when they are all fed at the right time can they collectively sustain your strength and integrity.

Instead of suppressing or repressing any of them, the more wild, tender, silent or angry ones, try to hear them. They are not the voices of chaos, but the voices of nature speaking your own language.

YOUNG WOLFESS – THE SPRING IN THE PACK
(Follicular phase, around day 6-14 of the cycle)

After the menstrual bleeding, when winter quiets down and the earth reveals its first buds with a sigh, the Young Wolfess awakens. Light, curious, sparked by a new light. Her step is soft, almost dance-like, she steps carefully over the damp mulch, gazing at a horizon full of possibilities.

Then the FSH hormone begins to pulse through your body, stimulating the maturation of follicles and gently raising estrogen levels. The mucous membrane of your uterus rebuilds, vascularises, and the body enters recovery mode.

The female leading the pack is still shy, but already full of radiance, her skin glistening like dew at dawn and a breath of new energy in her fur. It is a time of awakening. The young wolfess sniffs out the food that will feed her growing fire: she munches on young leaves: spinach, arugula, lettuces, sprouts, reaches with her mouth for light vegetables like cucumbers or citrus. Hard to believe, but she is also attracted to fermented flavours like sauerkraut, cucumbers or kimchi. She visits gardens to steal broccoli, kale and beans from them. She is also keen to eat leftover lentils and chickpeas she finds, this is wise as these foods support estrogen metabolism and give her a boost. She also sips nettle and mint infusions, chews green apples and crunchy pears. Her body asks for movement, but not strenuous movement, but stimulating movement. Morning yoga, a light run through the meadow, intuitive dance, in other words, anything that helps to get moving, without overloading. The wolfess doesn't fight yet, because she knows she is just growing. She is ready to learn, create and try.

SUN WOLFESS – THE DANCE OF SUMMER
(Ovulation, around day 15-17 of the cycle)

In the fullness of summer, as the sun towers over the horizon, Sun Wolfess appears at the head of the pack. Her coat glistens in the light of day, her eyes burn with passion, she is at the peak of her power. This is the time of ovulation: the oestrogen reaches its zenith, a surge of the LH hormone leads to the release of the egg cell. If it is not fertilised within 24 hours, it dies, and progesterone and testosterone come into play.

Wolfess' body pulses with confidence and her brain works faster and brighter than ever: the brain's blood supply peaks, promoting mental agility, communication and creativity. Libido blossoms like a summer field of poppies, appetite diminishes, as if she satiates herself more with movement, delight and intimacy.

This wolfess is an extrovert. She seeks the presence of others, dances with the whole pack, inspires and creates. Her energy craves expression, with this female at your side it is a good time for you to make speeches, meetings, decisions and actions.

The wolfess chooses foods that support her hormonal balance and metabolism: berries, pickles, arugula, vegetables, nuts, seeds, avocados, eggs, fish, cold-pressed oils. Her body also craves water, lots of water to cool the fire that burns inside her. Movement is a ritual for her, with her you will go for intense cardio, dancing in the

rain, strength training, yoga to the rhythm of the fire. Her muscles sing when they work, it's the right time to reach for the fullness of your own strength and shine.

WILD WOLFESS – THE AUTUMN WIND
(Luteal phase of the cycle, around day 18-28 of the cycle)

As the leaves swirl in the air and the world slowly quiets down before winter, the Wild Wolfess leads the pack. Golden, red, dark green. Attentive, introspective, defending her boundaries. It's a time when strength doesn't mean expansion, it means being deeply grounded.

After ovulation, the Graaf's follicle transforms into the corpus luteum, which begins to produce progesterone and a small amount of oestrogen. The mucous membrane of the uterus continues to grow, preparing for eventual implantation. When fertilisation does not occur, hormone levels begin to drop rapidly and the corpus luteum disappears. This is when the body prepares for menstruation.

It's a time of hormonal storms: fatigue, increased appetite, emotional swings, irritability, crying, tension in the body and a drop in mood. PMS hits like an autumn wind: not always predictable, but always real.

Wild Wolfess doesn't pretend anything. She shows anger, sadness and strength. She knows that she doesn't have to always be nice, because it is in vulnerability that her true power lies. That is why she inspires respect. People whisper that she is untamed and they are right. She befriends what others avoid.

Meanwhile, she calmly and deliberately reaches with her muzzle for what strengthens her: foods rich in magnesium, zinc, iron and B vitamins – leafy vegetables, quinoa, buckwheat, groats, spinach, pumpkin seeds, dark chocolate. Warmth is needed now, so soups of root vegetables, roast pumpkin, mix porridge with warming spices. Avoiding caffeine, alcohol, sweetened drinks and red meat; so as not to add oil to the fire of already boiling emotions.

Her movements are slow but sure. She exercises with groundedness, listening to her body. On these days, reach for power yoga, a quiet strength workout or just walk barefoot through the woods. The Wild Wolfess draws strength from rest, peace and sleep.

WOLFESS OF SILENCE – THE WINTER HIBERNATION
(Menstruation, around day 1-5 of the cycle)

In winter, when everything dies down, the Wolfess of Silence leads the pack. Wise, calm, immersed in dreams and her own inner self. Her body bleeds – it's not just physiology, it's a rite of passage. Hormone levels drop almost to zero, fatigue, introversion, the need to withdraw emerge.

The Wolfess of Silence does not seek action, she seeks envelopment. Her movements are gentle, you may then reach for a slow walk in the woods, soft yoga, a bath, a massage and sleep, lots of sleep. Regeneration is your strategy and silence is your ally. During this time, seek seclusion to hear yourself truly. Contact with others can

be more difficult then, but it can also be profound.The encounters that happen then become more than mere conversation, they have a symbolic, profound dimension, as if they take place on sacred ground.

In winter, all life takes place underground. The roots of the trees rest, the animals sleep, the seeds wait in hiding. In the same way, the Wolfess of Silence closes the cycle: menstruation is the end of one journey and the beginning of a new one. With the blood flowing away, one can say goodbye to what no longer serves, let go of emotions, beliefs, stories. That is why this time can also be a time of mourning, gentle and quiet, full of tears and relief.

The wolfess feeds on warmth: beetroot, potatoes, broths, spinach with garlic, root vegetable soups, roasted salmon, leafy greens, nuts, bananas. She drinks herbs: sage, rosehip, raspberry leaf. Her diet is rich in iron, magnesium, Omega-3 acids and anti-inflammatory foods to support cleansing and renewal.

The Wolfess of Silence does not fight, she quietly watches. She rests to be reborn with renewed strength, carrying the blood memory and wisdom of the entire pack.

THE WOLFESS' DANCE – GETTING BACK TOGETHER

This is not the end, but the beginning. For each wolfess brings you a map, each different but equally important. One shows you how to rest, another shows you how to love, create, set boundaries or be silent without guilt. They are all you. And when you start listening to them, you stop losing yourself.

You don't have to always be the same version of yourself. You can change: every day, every hour, every week, every cycle. You can be gentle and wild, loud and quiet, thriving and dying. This is how nature works and you are part of it too.

Meet each wolfess, let them sit with you, let them howl with you. Let your cycle become a dance. Let it become a ritual and life become a story, woven from wolfess hair and the cycles of nature. Because fullness is not perfection. Fullness is the collective howling of four wolfess' under the same moon. Fullness is consent for the whole self.

Ewa Mrozikiewicz & Iza Moczarna-Pasiek
Krwawnik Collective

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Dostałam swój pierwszy okres, kiedy miałam 13 lat i miałam go może kilka razy, a potem przestałam. Zachorowałam na anoreksję i przestałam mieć okres. Większość czasu, kiedy byłam nastolatką to była moja choroba i walka o zdrowie, właściwie chyba o życie. Kiedy skończyłam 20 lat poszłam do ginekologa i powiedziałam, że nie mam okresu i że choruję – on dał mi hormony. Jadłam te hormony i miałam krwawienie, ale to w ogóle nie była miesiączka. To było totalnie bez sensu, tak teraz czuję. Branie przez kilka lat hormonów, ładowanie ich w siebie co miesiąc. Dopiero teraz, kiedy mam 26 lat, a przestałam je brać ponad rok temu, widzę, jakie to było głupie. Dopiero teraz poznaję swój cykl, staram się uważać na to żeby jeść dobrze. I miałam już kilka razy moją prawdziwą miesiączkę. Cieszyłam się jak głupia! Kto tak nie miał, ten nie wie. Oczywiście mam różne sytuacje i czasami jest jeszcze trudno, ale generalnie jest dużo lepiej i strasznie się z tego cieszę .

I got my first period when I was 13 and maybe had it a few times and then stopped. I became ill with anorexia and stopped having my period at all. Most of the time when I was a teenager, it was my illness and the fight for my health, and I guess life actually. When I turned 20, I went to the gynaecologist and said I wasn't having my period and that I was ill, so he gave me hormones. I took these hormones and I had bleedings, but it wasn't a period at all. It was totally pointless, that's how I feel about it now. Taking those hormones for many years, loading myself up with those hormones every month, was totally nonsensical. It's only now that I'm 26 and I stopped taking them sometime over a year ago that I see how stupid it was. Only now am I getting to know my cycle. I'm trying to be careful about eating right. And I've had my actual period a few times now. I celebrated like a fool! Someone who hasn't experienced something like that wouldn't understand. Of course, I have different situations and sometimes it's still difficult, but overall it's much better and I'm terribly happy about it.

Tylko raz w życiu kochałam się, kiedy miałam okres. Nie chodzi o to, że mam coś przeciwko. W ogóle nie, bo dla mnie okres jest czymś najzwyczajniejszym na świecie. Nigdy nie miałam z nim problemu, lubię nawet swoje okresy. Nie pochylam się nad nimi szczególnie, nie jestem ezo-girl, która medytuje nad Krwią, ale lubię ten czas, bo on jest dla mnie taki osobisty. Może właśnie dlatego tylko raz miałam seks podczas okresu, bo poczułam, że to jest jakiś rodzaj mocy, w której jestem, jakaś niepojęta siła, którą mam i nie chcę się nią dzielić z nikim. Nikim. A kiedy się kocham, to ją oddaję, to ten ktoś ma do niej dostęp i może sobie ją, tak po prostu, wziąć dla siebie, a ja tego nie chcę, bo ona jest moja. Ta moc. Nie rozkminiałam tego jakoś bardziej, ale nigdy już nie kocham się podczas okresu.

I'd only made love once in my life when I had my period. Not that I have anything against it, not at all, because for me a period is the most ordinary thing in the world. I've never had a problem with it, I even like my periods. Not that I'm particularly fond of them, I'm not some ezo-girl out there checking and meditating on the Blood, but I like this time because it's so personal to me. Maybe that's why I've only had sex once during my period, because when I had it I felt that it was some kind of power I was in, some incomprehensible force I had, and I didn't want to share it with anyone. No one. And when I make love I give it away. It's that someone who has access to it and can, just like that, take it for themselves and I don't want that because it's mine. This power. I haven't worked it out any further, but I've never made love again when I had my period.

Pamiętam, że kiedy byłam w szóstej czy siódmej klasie szkoły podstawowej chłopcy mieli taki niby dowcip, że brali podpaskę, zamalowywali ją flamastrami na czerwono i rzucali na korytarz. Podczas przerw wszyscy przechodzili obok tej podpaski i się brzydzili. Mówili „fuj, ale paskudztwo, okropieństwo, bleeee, syf, ale siara" itd. Czasem kopali tę podpaskę i kogo dotknęła, ten był syfiarz. Nie trwało to jakoś bardzo długo, bo przychodziła nauczycielka, która miała dyżur na korytarzu i szybko kazała przestać i wyrzucić tę podpaskę. Zazwyczaj dziewczyny też brały udział w zabawie, bo chciały dorównać chłopcom chyba, nie wiem. Ja też. I pamiętam, któregoś razu miałam okres i swoją własną podpaskę w majtkach i znowu rzucili tę podpaskę zamalowaną na korytarz i wszyscy, że syf, bleeeee, siara, a ja wtedy miałam totalny mind-fuck. Wiedziałam, może nawet nie, że wiedziałam, ale poczułam, tak głęboko poczułam, że coś tutaj jest grubo nie tak!

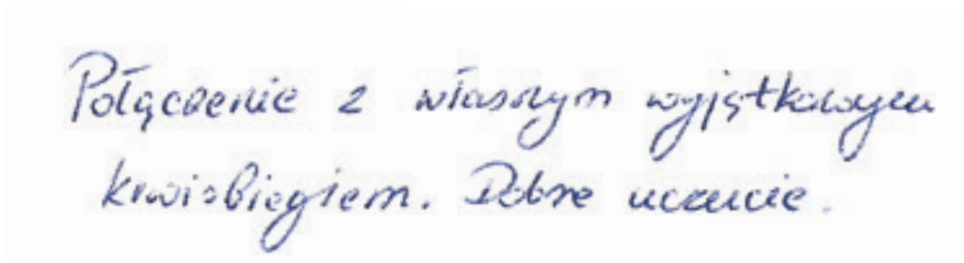
I remember when I was in the sixth or seventh grade in primary school, the boys had this game where they would take a sanitary napkin, paint it red with markers, and throw it in the school corridor. During breaktimes, everyone would walk around this sanitary pad and get disgusted. They'd say 'yuck, how terrible, horrible, gross, blech', and so on. Sometimes they would kick the sanitary pad and whoever touched it would be 'syphilised'. It didn't last very long, because the teacher who was on duty would come and quickly tell them to stop and throw the pad away. Usually, the girls also took part in this game because they wanted to keep up with the boys, or I don't know what. Me too. And I remember one time I was on my period and my own sanitary pad in my panties and again they threw this sanitary pad painted up in the corridor and everyone would day that it was a mess, blech, gross, and I had a total mind-fuck at the time. I knew, maybe not even that I knew, but I felt somehow, I felt so deeply that something was grossly wrong there!

Nie lubię mojego okresu bo zawsze, ale to zawsze, jest nie w porę. Nie wiem, kiedy przyjdzie, ale WCIĄŻ przychodzi nie wtedy, kiedy powinien. Kiedy mam ważne wydarzenia w życiu – okres. Egzaminy, spotkania, przyjęcia, rozmowy o pracę, imieniny, urodziny – okres! Kiedy muszę się ładnie i elegancko ubrać – bach – okres! Kiedy wyjeżdżam pod namiot, już pierwszego dnia okres. Nawet w dniu mojego ślubu, ja cała na biało… i co? Dostaję okres. Mój mąż lepiej wie, kiedy mam dostać okres niż ja. Chciałabym to zmienić i dlatego tu jestem.

I don't like my period because it always, ALWAYS arrives at the wrong time. I don't know when it'll come, but it still comes not when it should. When I have some important events in my life, what? Period!. Exams, meetings, parties, job interviews, name days, birthdays — period! When I need to dress nicely and elegantly — boom — period! When I go camping, the very first day — period. Even on my wedding day, I'm all in white and what? I get my period. My husband knows better than I do when it's due. I'd like to change that and that's why I'm here.

Jestem dyrektorką biblioteki i mój zespół to w większości kobiety. Mamy, co prawda w zespole dwóch mężczyzn, ale oni są w obsłudze technicznej. Pracujemy ze sobą już długo i po jakimś czasie nasze okresy się zsynchronizowały. Mamy je wszystkie w tym samym momencie. Co więcej córki moich koleżanek z pracy, które często do nas przychodzą i wspólnie spędzamy czas, również mają okres równocześnie z nami. Jest to fascynujące.

I am the head of the library and my team is mostly women. We have, to be fair, two men in the team, but they are in technical support. We have been working together for a long time and after some time of working together our periods have become synchronised. We have them all at the same time. What's more, the daughters of my female colleagues who come to see us often and spend time with us also have their periods at the same time as we do. This is fascinating.



11. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Moja edukacja w temacie miesiączki, jeszcze zanim ją dostałam, opierała się w głównej mierze na obserwacji mamy i starszej siostry oraz na jednej lekcji tylko dla dziewczynek, w której uczestniczyłam w piątej albo szóstej klasie podstawówki. Pamiętam, że dostałyśmy wtedy kolorowe kartonowe pudełeczka z kilkoma podpaskami, a cykl menstruacyjny został nam przedstawiony w formie liniowego odcinka czasu, zamiast w formie koła. Zapadła mi też w pamięć informacja o tym, że każda dziewczynka dostanie okres w swoim czasie, a jeśli nie dostanie go do 16 roku życia, to ma się udać do ginekologa, by on lub ona jej ten okres wywołał/a. Bardzo chciałam być właśnie taką dziewczynką, której to okropieństwo przypadnie przeżyć jak najpóźniej. Chciałam mieć od życia chociaż te 16 lat dzieciństwa, a najlepiej to nigdy nie dorastać, nie stawać się kobietą. Rzeczywistość nie wysłuchała moich próśb i dostałam pierwszą miesiączkę w wieku lat 13. Czułam wstyd, lęk i smutek. Byłam wtedy w szkole, a po zajęciach miałam jechać z tatą na jakąś wizytę lekarską. Nie powiedziałam tacie ani lekarzowi o tym, co się stało, tylko siedziałam napięta w samochodzie, licząc na to, że nie przecieknę. W domu wzięłam podpaskę z kolorowego pudełeczka i poprawnie ją założyłam. Dopiero wieczorem, kiedy moja mama wróciła z pracy powiedziałam jej o miesiączce ze spuszczoną głową i z poczucia powinności. Zapytała, czy wiem, co powinnam zrobić. Przytaknęłam. Potem wyraziła chęć rozmowy, ale ja nie chciałam o tym gadać. Nie lubiłam z nią poruszać głębszych i intymnych tematów, bo nie miałyśmy dobrej relacji.

Chyba po kilku cyklach zaczęłam doświadczać bardzo silnego bólu podczas krwawienia. Do tego osłabienie, zawroty głowy i drgawki uniemożliwiały mi normalne funkcjonowanie. I tak przez jakieś 10 następnych lat brałam co miesiąc tabletki przeciwbólowe, żeby zagłuszyć ciało. Nienawidziłam swojej miesiączki do tego stopnia, że czasami nawet żałowałam, że jestem kobietą.

Przełom nastąpił, kiedy pojechałam na swoją drugą ceremonię ayahuaski w wieku lat 22. Zbliżał mi się okres, a ja modliłam się, żeby nie nawiedził mnie w dzień ceremonii. Na szczęście przyszedł dzień przed, czyli ten najgorszy czas mogłam przeżyć jeszcze w swoim łóżku. Drugiego dnia miesiączki wzięłam udział w ceremonii ayahuaski z intencją „dogadania się ze swoją macicą". Wraz z falą troski i czułości do siebie przyszła do mnie wtedy wizja szklanej macicy wypełnionej wodą, w której były rafy koralowe i pływały ryby. Od tego czasu pragnęłam wykonać obiekt z tej wizji, jednak wydawało mi się to trudne technicznie. Tamta noc sprawiła też, że zaczęłam stopniowo zmieniać swoje podejście do miesiączki.

Kilka lat później, podczas kolejnego spotkania z ayahuascą wróciła do mnie ta wizja, ale w nieco zmienionej formie. Była to klepsydra w kształcie dwóch macic połączonych ze sobą szyjkami jak w odbiciu lustrzanym. W jej wnętrzu przelewała się woda, która symbolizowała całą hydrosferę Ziemi, wszystkie morza, oceany, rzeki, chmury, ale też wszystkie istoty żywe składające się w większości z wody. W niedługim czasie od zobaczenia tej wizji szklana klepsydra maciczna stała się rzeźbą w świecie fizycznym.

Od tamtej pory moje menstruacje oraz ogólne doświadczenie życia w ciele z macicą stały się dla mnie inspiracją w twórczości. Chcę dzielić się moją historią z innymi, bo widzę ogromny potencjał w normalizowaniu miesiączki w skali spo-

łeczeństwa. Zaczęłam postrzegać ból jako bardzo ważną informację od ciała, którą wcześniej ignorowałam. Chociaż nadal czasem boli mnie brzuch i biorę leki, coraz częściej moje miesiączki przebiegają niemal bezboleśnie. Obecnie moje okresy bywają różne, ale mimo nawet tych trudnych nadal je lubię i często nie mogę się ich doczekać. Z ciekawością wsłuchuję się w ciało, przyjmując wszystko, co mi daje. Każdy cykl jest dla mnie przypomnieniem, że jestem częścią naturalnego rytmu, który łączy mnie z innymi osobami menstruującymi oraz z płynnymi procesami w przyrodzie. Dzięki zaakceptowaniu tej części siebie, czuję więcej harmonii w sobie i pragnę inspirować innych do podobnej podróży. Wierzę, że oswajanie tego, co kiedyś było tematem tabu, przynosi ogromną ulgę, a dzielenie się tym doświadczeniem może zainspirować do głębszego, bardziej empatycznego rozumienia własnego ciała.

My education on the subject of menstruation, even before I got it, was mainly based on observations of my mum and older sister and one girls-only lesson I attended in 5th or 6th grade of primary school. I remember that we were given coloured cardboard boxes with a few sanitary pads in them then, and the menstrual cycle was presented to us in the form of a linear concept of time, instead of a circle. I also remembered the information that every girl would get her period in her own time, and if she didn't get it by the age of 16, she was to go to the gynaecologist so that they could induce her period. I really wanted to be the kind of girl who would experience this horror of menstruation as late as possible. I wanted to have at least these 16 years of childhood, and preferably never grow up, never become a woman. Reality did not listen to my pleas and I got my first period at the age of 13. I felt shame, fear, and sadness. I was at school at the time, and after class I was supposed to go with my dad to some medical appointment. I didn't tell my dad or the doctor about what had happened. I just sat tense in the car hoping I wouldn't leak. At home, I took a sanitary pad from a coloured box and put it on properly. It wasn't until the evening when my mother came home from work that I told her about my period with a lowered head out of a sense of duty. She asked if I knew what I should do. I nodded. Then she expressed a desire to talk, but I didn't want to talk about it. I didn't like getting into deeper and intimate topics with her, because we didn't have a good relationship.

I think after a few cycles I started to experience very severe pain during bleeding. On top of that, weakness, dizziness, and cramps prevented me from functioning normally. And so for the next 10 years or so, I took painkillers every month to numb down my body. I hated my period so much that sometimes I even regretted being a woman.

The transition came when I went to my second ayahuasca ceremony at the age of 22. My period was approaching and I prayed that it would not haunt me on the day of the ceremony. Fortunately, it came the day before, meaning I could still experience this worst time in my bed. On the second day of my period, I took part in the ayahuasca ceremony with the intention of 'getting along with my uterus'. Along with a wave of care and tenderness towards myself came a vision of a glass uterus filled with water in which there were coral reefs and fish swimming. Since then, I have wanted to make the object from this vision, but it seemed technically difficult. That night also made me start to gradually change my approach to menstruation.

A few years later, during another encounter with ayahuasca, the vision came back to me, but in a slightly altered form. It was an hourglass shaped like two wombs joined together by their cervixes as in a mirror image. Inside it was overflowing water, which symbolised the entire hydrosphere of the Earth, all the seas, oceans, rivers, clouds, but also all living beings consisting mostly of water. Not long after seeing this vision, the glass uterine hourglass became a real sculpture in the physical world.

Since then, my menstruation and the general experience of living in a body with a uterus has inspired my creativity. I want to share my story with others because I see great potential in normalising menstruation on a social level. I've started to see pain as a very important message from the body, which I had previously ignored. Although I still have occasional stomach aches and take medication, increasingly my periods are almost pain-free. Nowadays my periods vary, but despite even the difficult ones I still enjoy them and often look forward to them. I listen to my body with curiosity, taking in everything it gives me. Each cycle is a reminder to me that I'm part of a natural rhythm that connects me to other menstruating people and to the fluent processes of nature. By accepting this part of myself, I feel more harmony within myself and want to inspire others to make a similar journey. I believe that taming what was once a taboo subject brings immense relief, and sharing this experience can inspire a deeper, more empathetic understanding of one's own body.

ROK 1990

Pewnego dnia, w samo południe, ojciec odwożąc Nastoletnią Córkę, zaproponował, że podjadą na stację benzynową, żeby zatankować. Dziewczę ochoczo przystało, mówiąc: „Oooo, super! Potrzebuję kupić podpaski, może będą mieli". Rodzic niesamowicie skrępowany bezpośredniością komunikatu wydukał: „Aaaaa, nie wstydzisz się pytać o to?" Córka ironizując: „Wstydzę, Tato ty mi kup!" Ojciec spurpurowiał na obliczu.

LATA 1993–1995

Letni obóz szybowcowy. Młodzi ludzie spędzają ze sobą wiele czasu na wielogodzinnym oczekiwaniu na możliwość lotu treningowego dwumiejscówką czy zgodę na lot solo. To sprzyja wymianie zdań. Trawa, słońce, przestrzeń, skrywanie się całą grupą w cieniu rzucanym przez skrzydła szybowca Puchacz. Nastoletnie Dziewczę otoczone wianuszkiem kolegów opowiada chłopakom wszystko o miesiączce. Wszelkie kwestie. Fizyczne. Psychiczne. Logistyczne. Mistyczne. Żeby wiedzieli. Bo żyją wśród koleżanek, sióstr i matek. Bo będą mieli dziewczyny, narzeczone, żony i córki. Bo byłoby dobrze, aby wiedzieli. Bo to część życia. Młodzi mężczyźni bardzo zainteresowani. Dopytują o różne szczegóły. Jeden dla żartów robi happening o podpaskach, które mają skrzydła. Lotnicy w końcu. Rzecz się odbywa na murawie lotniska. Poza tym oswajanie tabu wymaga rozluźnienia śmiechem. Dotąd nie byli tak blisko tej tajemnicy. Kobiece sprawy były ówcześnie bardzo wstydliwym tematem. Wtedy nie używano googla, podcastów, blogów, rolek, viralowych tricków. Różne Agi Szuścik nie mówiły jawnie o cipkach. Owa Nastolatka mówiła. Rozmów takich odbyła młodzież kilka, aż wszystko wybrzmiało. Dziewczyna reagowała na zapotrzebowanie i podawała wiedzę w przystępny sposób. Chwała jej za to. Chłopcy oswoili się z tym naturalnym aspektem życia. Później w potocznym codziennym obozowym trybie pytali koleżanki, robiąc listę zakupów czy podpaski ze skrzydełkami czy bez.

LATA 2013–2016

Miejsce pracy silnie sfeminizowane. Jeden samiec, kierownik zawiadujący grupą pracownic. Kogut górujący nad kurami. Z poczuciem wyższości wszelkiej. Kury owszem to dziobną koleżankę, to zakopią coś pazurem, to zagdakają swoje i cudze potrzeby. Ot raczej potulne stadko. Z tego schematu wyłamuje się z bolesną comiesięczną regularnością Pani mówiąca jasnym głosem, że dziś potrzebuje mniej pracować, prosi o pracę oszczędzająca, mniej angażującą lub nawet pragnie wyjść wcześniej do domu, bo obecnie miesiączkuje. I ma delikatną kondycję. I potrzebuje komfortu. I skupienia na sobie i spokoju. Argumentuje, że jeśli się zregeneruje, to ze zdwojoną siłą i jaśniejszym umysłem zajmie się zadaniami zawodowymi. Kierownik w reakcji pełna konsternacja. Panika. Zawstydzenie. Machanie rękami wokół uszu. Czasem ich zakrywanie. Wykrzykuje: „Już mi nic nie mów, nic nie mów! Cisza! Możesz iść wcześniej!"

LATA 2017–

I tak miesiąc w miesiąc historia kołem się toczy…

1990

One day, at noon, a father dropping off his teenage daughter suggests driving to the gas station to refuel the car. The girl eagerly accedes, saying, ‘Oooo, great! I need to buy sanitary pads, maybe they'll have some.’ The parent, incredibly embarrassed by the directness of the message, mutters, ‘Aaaaa, aren't you ashamed to ask for it?’ The daughter ironically replies, ‘I'm ashamed, Dad. Can you buy them for me?’ The father blushes.

1993–1995

Summer gliding camp. Young people spending a lot of time with each other waiting for hours for the opportunity to command a two-seater for training or permission to fly solo, making it conducive to an exchange of ideas. Grass, sun, space, hiding with the whole group in the shadow cast by the wings of the Puchacz glider. A teenage girl surrounded by a garland of colleagues tells the boys all about menstruation. All kinds of issues. Physical. Mental. Logistical. Mystical. So that they know. Because they live among mates, sisters, and mothers. Because they’ll have girlfriends, fiancés, wives, and daughters. Because it would be good for them to know. Because it's part of life. The young men are very interested. They inquire about various details. One, for the sake of jokes, gives a performance about sanitary pads that have wings. They’re all aviators afterall. It all takes place on the airport turf. Besides, taming taboos requires loosening up with laughter. Until now, they’ve not been so close to the mystery. Women's affairs were a very embarrassing subject at the time. There was no googling, podcasts, blogs, reels, or viral tricks. Various Aga Szuściks do not talk openly about pussies. Teenagers do talk. Such conversations are held by teenagers several times, until everything is said. The girl responds to the demand and shares her knowledge in an accessible way. Praise to her for this. The boys become accustomed to the natural aspect of life. Later, in the casual daily routine of the camp, they ask their girlfriends while making a shopping list whether they want pads with or without wings.

2013–2016

A highly feminized workplace. One male manager in charge of a group of female workers. A rooster towering over the hens. With a sense of superiority of all kinds. The hens peck at their friend, bury something with their claws, cluck at their own and others' needs. A rather docile flock. Breaking out of this pattern with painful monthly regularity is the lady who says in a clear voice that today she needs to work less, asks for a lighter job, one that is less engaging, or even that she wants to go home earlier because she is currently menstruating. And she has a delicate condition. And she needs comfort. And to focus on herself and her peace of mind. She argues that once she recovers she’ll tackle professional tasks with renewed strength and a clearer mind. The manager's reaction is full of dismay. Panic. Embarrassment. Waving his hands around his ears, sometimes covering the ears, he exclaims, ‘Don't tell me anything anymore, don't tell me anything! Silence! You can go earlier!’

2017-

And so, month after month the story goes round and round...

CHORĄGIEW MENSTRUACYJNA

Dlaczego „Chorągiew Menstruacyjna”?

Użyłam słowa „chorągiew” z racji skojarzenia z przedmiotem ważnym i darzonym na przestrzeni wieków estymą. I o zbliżonej formie, bo i te wyżej przywoływane, i mój obiekt artystyczny, są płatami materiału haftowanymi z elementami haftowanych aplikacji oraz bogatym zdobieniem.

Moja historia menstruacyjna zaczęła się ponad 30 lat temu i nadal trwa. Mama traktowała miesiączkę jak dopust boży i narzekała, że „kobiety mają przerąbane z okresem, ciążami i porodami”. Nie znalazła dla mnie żadnego pozytywnego wytłumaczenia, dlaczego okres jest przykry i bolesny, poza takim, że tak musi być i trzeba się z tym pogodzić. Radziła, bym utrzymywała fakt miesiączkowania przed wszystkimi w tajemnicy, więc jeszcze jako młoda mężatka chowałam przed mężem podpaski i tampony, i szukałam wymówek, dalekich od prawdy, dla swojej niedyspozycji.

Z biegiem czasu temat okresu normalizował się w moim związku i wraz z pogłębianiem się wzajemnego zaufania, wtajemniczałam partnera w czas i dolegliwości miesiączkowania. A dolegliwości po drugim porodzie (CC ratującym życie i mnie, i dziecku) bardzo się nasiliły. Po kilku latach mojego cierpienia zdiagnozowano u mnie guz endometrialny w bliźnie po CC. Po usunięciu go i zmianie nawyków żywieniowych dolegliwości w większości ustąpiły. Nadal jednak traktowałam okres ze złością na ciało, które nie pozwalało mi być w dobrej formie w pracy i w aktywnościach.

Dopiero po latach, możliwość zapoznania się z treściami, jakimi dzieliła się Justyna Wencel i polecenie przez nią książki Jamie Sams *13 Pierwotnych Matek Klanowych* zmieniły moje podejście do krwi księżycowej. Celebruję teraz każdą miesiączkę, na ile tylko pozwala mi czas i miejsce. Szukam chwili wyciszenia i pobycia samej. Oszczędniej wydatkuje siły i staram się być delikatniejsza dla swojego ciała. Dzielę się z mężem i synami informacją o moim samopoczuciu, prosząc ich o wyrozumiałość i pomoc, jeśli to konieczne. Cieszę się z bycia kobietą i przywileju miesiączkowania.

„Chorągiew” jest wyrazem mojego hołdu oddanego temu przejawowi mojej kobiecości. Stworzona z intencją uczczenia tego zjawiska fizjologicznego, z całym jego bagażem trudności, ale i błogosławieństw.

Czuję, że zbliżam się do pełnej akceptacji tego, kim jestem i jaka jestem. Myślę, że zaakceptowanie i polubienie się z menstruacją było ważnym krokiem na tej drodze. Dlatego nie waham się nawiązywać do szacownych i zacnych chorągwi wojskowych czy kościelnych, honorując w takiej formie krwawienie miesięczne jako istotny i uświęcony element mojego życia.

MENSTRUAL FLAG

Why the ‘Menstrual Flag’?

I used the word ‘flag’ because of the association with an object that has been important and held in esteem over the centuries, and of a similar form, for both those referenced above and my artistic object are sheets of fabric embroidered with elements of embroidered appliqué and rich decoration.

My menstrual history began over 30 years ago and is still ongoing. My mother treated menstruation as a curse and complained that ‘women are screwed with periods, pregnancies and births’. She could find no positive explanation for me as to why my period was unpleasant and painful, other than that it was the way it had to be and I had to get over it. She advised me to keep the fact of menstruation a secret from everyone, so even as a young married woman I hid sanitary pads and tampons from my husband and looked for excuses, far from the truth, for my indisposition.

Over time, the topic of periods normalised in my relationship and, as mutual trust deepened, I initiated my partner into the timing and discomforts of menstruation. And the complaints after my second birth (C-section saving both my life and the baby's) escalated greatly. After several years of my suffering, I was diagnosed with an endometrial tumour in my C-section scar. After removing it and changing my eating habits, the discomfort mostly subsided. However, I still treated my period with anger at my body, which did not allow me to be fit at work and in activities.

It wasn't until years later, being able to read the content shared by Justyna Wencel and her recommendation of Jamie Sams' book *The 13 Original Clan Mothers*, that my approach to menstrual blood changed. I now celebrate each period as much as time and space allows. I seek a moment of quiet and being alone. I expand my strength more sparingly and try to be gentler to my body. I share information about my wellbeing with my husband and sons, asking for their understanding and help if necessary. I enjoy being a woman and the privilege of menstruating.

‘Menstrual Flag’ is an expression of my homage to this manifestation of my femininity. Created with the intention of celebrating this physiological phenomenon, with all its difficulties but also its blessings.

I feel that I am moving towards a full acceptance of who I am and what I’m like. I think that accepting and liking myself with menstruation was an important step on the way to this. So I don't hesitate to refer to respectable and noble military or ecclesiastical flags, honouring monthly bleeding in this form, as an essential and sacred part of my life.

12. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

LENA

Nienawidziłam swojej miesiączki. NIENAWIDZIŁAM. Nawet kiedy słyszałam, jak kobiety mówią „miesiączka", to dla mnie to było „fuj". Już samo słowo było obrzydliwe. Co to, cholera, ma być? Miesiączka, srączka, sraczka! Nie mogłam tego absolutnie przełknąć. Moja miesiączka była bardzo obfita i bolesna. Krew się ze mnie lała litrami. Kiedy nocowałam u koleżanek, to zawsze, kurwa, prałam pościel, prześcieradła i materace. W samochodach u różnych ludzi czyściłam tapicerki. Oczywiście strasznie się tego wstydziłam. To było OKROPNE! Trzeba było to wszystko myć. Zawsze, kurwa, miałam jakąś plamę na dupie. Spałam na ręcznikach, na podkładach, na chuj wie czym. Cały materac we krwi. MASAKRA! Nie zliczę, ile razy musiałam w nocy wstawać, żeby zmieniać podpaski. Całe moje życie tak wyglądało. Niewyobrażalnym dla mnie również było mówienie o okresie. Absolutny wstyd. Żebym ja mówiła innym ludziom, że mam, uwaga, „ciotę"? NIGDY!

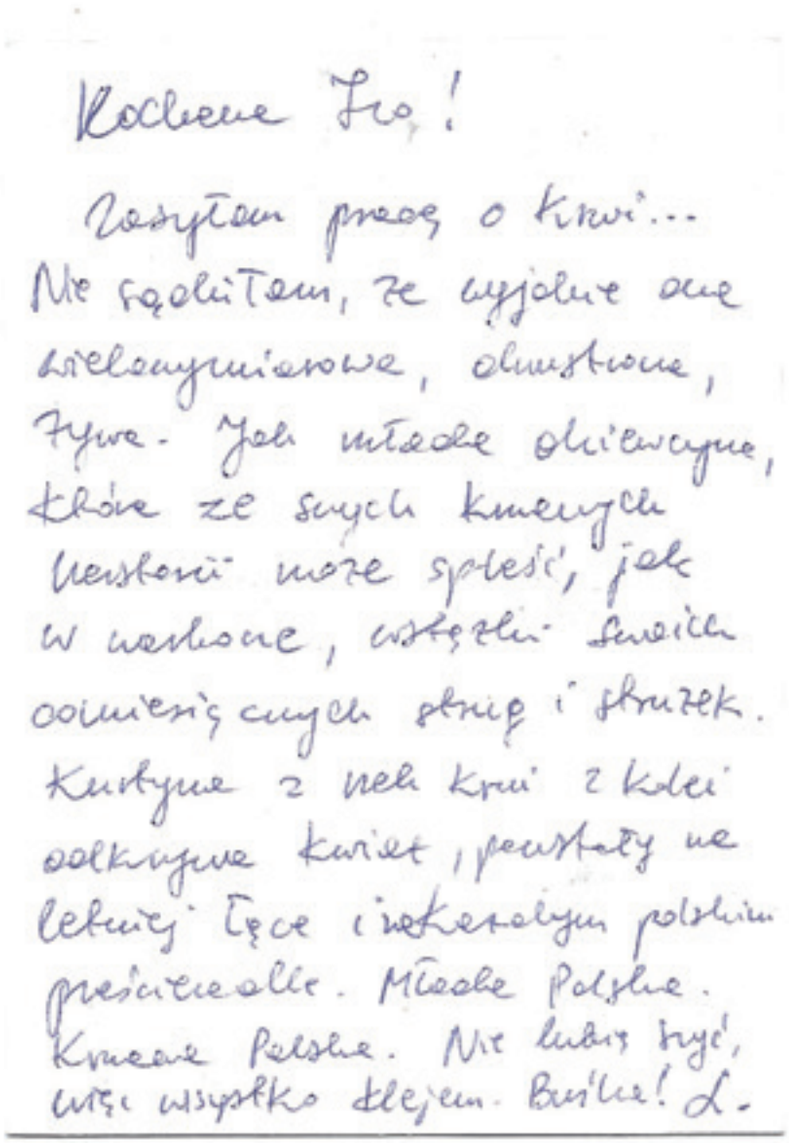
W pewnym momencie życia poznałam historie kobiet w mojej rodzinie. Ja pierdolę! Tam był taki przelew krwi, że nie można sobie tego wyobrazić. Krwi wojennej, ale nie tylko. Było bardzo dużo przemocy, dużo gwałtów, dużo nadużyć, okropnych zawstydzeń kobiecości, wyśmiewania i wszystkiego tego, co absolutnie nigdy nie powinno było mieć miejsca. Rok zbierałam te wszystkie opowieści. Zbierałam i płakałam. Ryczałam właściwe. Litry łez. A potem wyjechałam do miejscowości, gdzie moja babcia się urodziła. Do Ukrainy. Potem jeszcze na Lubelszczyznę, gdzie do tej pory stoi dom moich prapradziadków. I na tym domu, w którym ostatecznie młodszy brat mojego pradziadka został, jest nasze nazwisko. Na tabliczce, tak jak kiedyś na wsiach bywało. Nie było numerów tylko nazwisko. Kiedy to zobaczyłam, kurwa, to się popłakałam. Boże! Ile ja tam płakałam. Pojechałyśmy w pięć kobiet: młodsza siostra mojej babci, moja mama i jej dwie kuzynki – córki tej cioci babci. I ja. I one nie mogły już ze mną wytrzymać, bo ciągle płakałam. Ciągle. A tutaj jakaś kuzynka, tu jest pole, oni tu mieli dom, a tu się wydarzyło to i to. No i ja oczywiście w ryk. A tu zobaczyłam to nazwisko, tę tabliczkę, w ryk. Tutaj była taka kamienica, gdzie babcia miała mieszkanie po Żydach. Tutaj szczury ciocię babcię Maryśkę pogryzły po łydkach, jak schodziła do piwnicy. A tu to, a tu tamto. Wszystkie takie historie. Jesteśmy w środku niczego, jest, kurwa, pole i to wszystko, ale ja czuję, że coś tam się wydarzyło. I w ryk. Płakałam i płakałam, i płakałam. A kiedy wróciłyśmy z tej podróży, po trzech miesiącach moja miesiączka zupełnie nagle… jakby jej w ogóle nie było. Nie trwała tydzień, tylko trzy dni. Nie było hektolitrów krwi, tylko po prostu krew. Nie było żadnych bóli ani dramatów. Nie mogłam w to uwierzyć! To było jak cud. Potem zrozumiałam, że to jest proste. Uznałam i opłakałam kobiety w mojej rodzinie i nie ma już potrzeby dalszego rozlewu krwi w bólu i cierpieniu. Uzdrowiłam moją miesiączkę. Po prostu.

Teraz po prostu jestem na Księżycu. Do mnie przychodzi Krew. Ja miesiączkuję. Ja Krwawię. Ja menstruuję. Tak mówię. Bez żadnego wstydu czy zażenowania. I widzę dookoła, jak bardzo jest to dalej stabuizowane. Jak zasłonięte. Ile wstydu w tym jest. Ogrom. Chciałam sobie zrobić zdjęcie ze swoją pracą. I poszłam do mojej sąsiadki, żeby mi zrobiła. Ona mieszka z mamą i córką. Wlazłam tam z tym, poprosiłam o zdjęcie. Wszystko absolutnie ewidentne. Żadna z nich nie zadała mi pytania, co to jest. Ja byłam w szoku, ale też o tym nic nie mówiłam. I po prostu kiedy wyszłam, to miałam takie: „No tak. Dokładnie. Dokładnie się to tak odbywa. Wszyscy

o tym wiedzą. Wszystkie kobiety to mają, nawet wiedzą, o czym to jest i żadna, kurwa, słowem się nie zająknie! Więc to narodowe tabu istnieje!" Ja pewnie o tym z nimi kiedyś pogadam… Było to dla mnie zastanawiające. Zresztą, cały ten proces twórczy był dokładnie taki dla mnie. Odzwierciedlał wszystkie przygody z tą krwią związane. Niesamowite. Także dzięki Iza, że zafundowałaś mi niezłą podróż. A tego dnia, kiedy tworzyłam tę pracę, zakończyłam terapię. Po ponad pięć i pół roku. Świętowałam w ten sposób i Krew i honorowanie siebie jako kobiety po terapii.

I hated my period. HATED. Even when I heard women say 'menstruation', it was so 'yuck' to me. In general, the word itself was disgusting. What the hell is it supposed to be? Menstruation, struation, poo-ation! I absolutely could not swallow it. My period was very heavy and painful. Blood was pouring out of me in liters. When I spent the night at my friends' houses, I fucking always washed the bedding, sheets, and mattresses. I cleaned the upholstery in cars. Of course, I was terribly ashamed of it. It was HORRIBLE. You had to wash it all. I fucking always had some kind of stain on my ass. I slept on towels, on underpads, on fuck knows what. The whole mattress was covered in blood. A CATASTROPHE! I can't count how many times I had to get up during the night to change the pads. My whole life was like that. It was also unimaginable for me to talk about my period. Absolute shame. For me to tell other people that I, attention, was 'on the rag'? NEVER!

At some point in my life, I became familiar with the stories of the women in my family. Holy shit! There was such bloodshed there that you can't imagine. War blood, but not only. There was a great deal of violence, a great deal of rape, a great deal of abuse, terrible shaming of womanhood, ridicule, and everything that should absolutely never have happened. I spent a year collecting all these stories. I collected and cried. I actually wailed. Liters of tears. And then I left for the village where my grandmother was born. To Ukraine. Then to the Lublin region, where my great-grandparents' house was still standing. And on this house, where eventually my great-grandfather's younger brother stayed, was our name. On a plaque, as it used to be in the villages. There were no house numbers, just the names. When I saw it, I cried. God! How much I cried there. We went in five women: my grandmother's younger sister, my mother, her two cousins — daughters of the grandaunt — and me. After a while, they couldn't take me anymore because I kept crying. Constantly. Here some cousin, there was a field, they had a house here, and there this and that happened. Well, and I, of course, burst into tears. And here I saw our name, this plaque, I burst in tears. Here was such a tenement, where grandma had an apartment after the Jews. Here rats bit grandaunt Maryśka's calves as she went down to the basement. And here this, and here that. All such stories. We're in the middle of nowhere, there's a fucking field and nothing else, but I feel something must have happened there. And burst into tears. I just cried and cried and cried. And when we came back from that trip, after three months, my period completely and suddenly... like it wasn't there at all. It didn't last a week, just three days. There were no hectoliters of blood, just blood. There were no pains, no dramas. I just couldn't believe it! It was like some

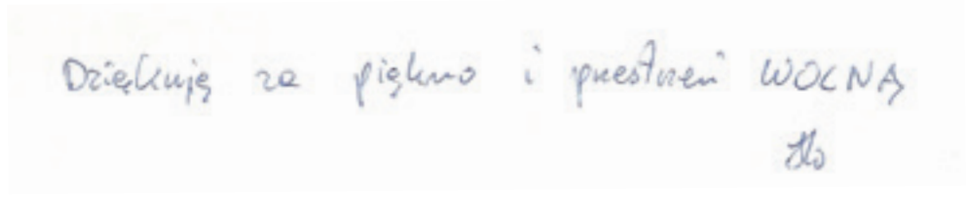

Kochane Iza!

Zostałam proszę o krwi...
Nie sądziłam, że wyjdzie ona
czerwonawo-brunatna, olbrzymia,
żywa. Jak wtedy dziewczyna,
która ze swych kwiecistych
włosów może spleść, jak
w warkocz, wstęgi swoich
odmienionych strun i struzek.
Kurczymy z niej krwi z kolei
odkurzyć kwiat, powstały ze
lekcji. Tęsknie i nostalgicznie polskim
przeciwieństwie. Miesiąc Polska.
Krwawa Polska. Nie lubię tych,
ale wszystko dlejem. Buziaki! L.

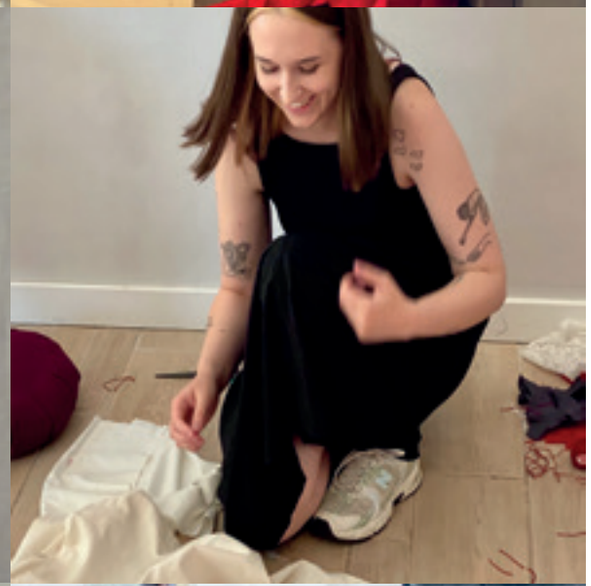
13. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

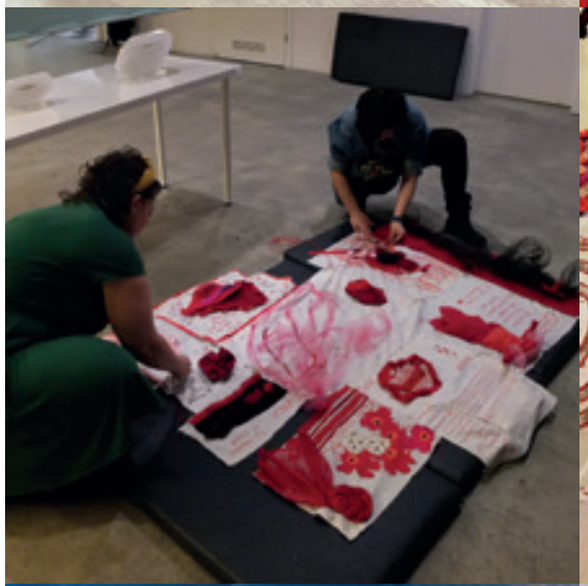
kind of miracle. Then I realized that it was quite simple. I recognized and mourned the women in my family and their stories. There was no need for further bloodshed in pain and suffering. I healed my menstruation. As simple as that.

Now I'm just with the moon. The Blood comes to me. I menstruate. I Bleed. I have my period. That's what I say. Without any shame or embarrassment. However, I see all around me how much taboo there is everywhere. How it is all veiled. How much shame there is in it. Huge. I wanted to take a picture with this menstrual work of mine. And I went to my neighbor's to have her take one for me. She lived with her mother and daughter. All women there. I waded in there with this all red textile and asked for a photo. All absolutely obvious. Neither of them asked me a question at all about what it was. 'I was in shock, but I didn't say anything about it either. And just when I was leaving, I had a thought: Well. Yes. Exactly. That's exactly how it's done. Everybody knows about it. All the women have it. They even know what it's about, and none of them say a fucking word! So this national taboo exists! I'll probably talk to them about it at some point…' It was all so puzzling to me. Anyway, this whole creative process was exactly that for me. It reflected all my experiences with the blood. Amazing. Thanks Iza for giving me quite a journey. Also, that day when I created this work, I finished therapy. After over five and a half years. So I celebrated not only my Blood but also honoring myself as a woman after therapy.



14. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Serce
BOHO
MAMA KREW




Asia

NATALIA

DOŚWIADCZENIE MIESIĄCZKI

Chcę pisać o doświadczeniu. Moim i wielu kobiet, z którymi spotykałam się w przestrzeni Czerwonego Namiotu. Doświadczeniu nie byle jakim, bo Krwi, która płynie z waginy. W naszej kulturze ta Krew często jest przedmiotem wstydu, jest ukrywana i przeżywana samotnie. Dlatego tak ważny jest projekt, w którym Iza zaprosiła osoby menstruujące, by spotkały się ze swoim doświadczeniem wspólnie i wyraziły je przez sztukę. Ja też przez wiele lat zapraszałam kobiety na wykłady i warsztaty, współtworzyłam bezpieczną przestrzeń, w której możemy spotkać się z ciałem i miesięczną Krwią.

W poniższym tekście piszę o miesiączce jako doświadczeniu kobiet. Zdaję sobie sprawę, że miesiączki doświadczają też osoby, które nie identyfikują się jako kobiety. Uważam, że doświadczenie wszystkich osób miesiączkujących jest ważne. Czemu zatem piszę o kobietach, a nie o osobach? Powody są dwa. Po pierwsze znam perspektywę kobiet, identyfikuję się jako kobieta, z kobietami pracowałam nad kwestią miesiączki, rozmawiałam i odkrywałam. Po drugie miesiączka była w kulturze Zachodu przez długi czas dowodem na nieczystość i niższość kobiet jako konsekwencja grzechu pramatki Ewy. Miesiączka była i jest używana przeciwko nam, by nas dyskryminować i wykluczać. Dlatego odzyskanie głosu, stworzenie narracji o miesiączce, która jest narracją kobiet jest, moim zdaniem, bardzo ważne.

JAKIE JEST DOŚWIADCZENIE KOBIET? CZYM JEST DLA NAS MENSTRUACJA?

Nim zdążymy same nazwać dla siebie doświadczenie miesiączki, spróbować jej, już świat biegnie by nam powiedzieć, co mamy o niej myśleć. Że z miesiączką jest coś nie tak. Jest brudna, ohydna, lepiej o niej nie wspominać. A miesiączkująca kobieta jest rozchwiana emocjonalnie, płaczliwa albo wredna i wkurzona bez powodu. Uczymy się, że o krwi lepiej nie wspominać, chyba że krytycznie: „ach, jak chciałabym żeby jej nie było! Znów ten okres!”

Wiele dni w życiu, pięć dni w miesiącu jestem krwawiącym ciałem, a jednocześnie jeśli chcę aprobaty świata społecznego, lepiej bym nim nie była.

To sprawia, że Krew, choć płynie z nas, jest obca. W naszym codziennym życiu, choć jesteśmy ciałem, rzadko identyfikujemy się z nim w pełni. Żyjemy „w głowie”, w myślach, w telefonach. Miesiączka „przytrafia się nam”. Ten kulturowy wzór „miesiączka jako kłopot, a nawet wróg” sprawia, że trudno nam otworzyć się na własne doświadczenie.

A przecież miesiączki możemy doświadczać na wiele różnych sposobów. I jako bólu, i przyjemności. Niechęci do ciała, ale też kontaktu ze sobą, ulgi, rozluźnienia czy ekstazy. To za czym chcę stanąć i co chcę eksplorować w poniższym tekście to prawo do RÓŻNORODNYCH doświadczeń. Prawo do odzyskania miesiączki jako mojej. Tak, byśmy same określały, czym dla nas jest i może się stać miesięczna Krew.

PRZESTRZEŃ NA DOŚWIADCZENIE

Iza stworzyła bezpieczną przestrzeń, bez oceny i bez ideologii – to niezwykle ważne. Przestrzeń, w której osoby menstruujące mogły spotkać się ze sobą i ze swoim doświadczeniem. Takim, jakie ono jest. I trudnym, i bolesnym, i zmysłowym czy pięknym. Mogły je eksplorować i wyrażać.

Kobiety, które spotkały się na prowadzonych przez Izę *Ćwiczeniach z Krwawienia*, weszły do rzeki, włączyły się w strumień. Przekroczyły tabu i wykluczenie, uznając, że po pierwsze Miesiączka istnieje, po drugie, że Miesiączka jest moja – jest moim doświadczeniem i wreszcie, że mogę to doświadczenie przeżyć i wyrazić je przez sztukę.

Kim zatem jesteś, kobieca Krwi? Co przynosisz, że budzi to tak silne emocje? Na co się narażę, jeśli uznam twoją wartość albo chociaż będę ciebie ciekawa? Czego mogę doświadczyć, jeśli uznam, że jesteś moja?

PIERWSZA KREW

Rośniesz, twoje ciało się zmienia. Rosną na nim włosy, rosną piersi, pojawia się więcej ciała. Każda z tych trzech zmian byłaby wystarczająca, byś poczuła, że jesteś ciałem. A wszystkie na raz? Co więcej inni też to widzą, komentują, porównują, oceniają. Ciało, które było staje się ciałem/obiektem, który wygląda. Budzi emocje.

I kiedy wydaje się, że nic mocniejszego się już nie zadzieje, wtedy… Krew! Może najpierw jako pojedyncze krople, nazywane przez lekarzy plamieniem, jakby najważniejsze było to, że zmiana brudzi, zostawia ślady. Jako ból w podbrzuszu, który pojawia się i znika. Bywa że jako fala krwi, czerwonej, jasnej. Zaskakującej, nawet jeśli teoretycznie wiedziałaś, że nadpłynie.

Ta Krew płynie spomiędzy nóg, z waginy, cipki, joni. Z miejsca o wielu imionach, z których żadne nie jest neutralne. Każde niesie ze sobą emocje i oceny.

Twój moment sam na sam z Krwią, która z ciebie płynie, jest bardzo krótki. Spotkanie w toalecie na wyjeździe. Po obudzeniu rano, gdy pościel i koszulka nocna są we krwi. A może w ogóle nie zaznajesz tego zbawczego sam na sam, bo ktoś inny zauważa – „o, masz czerwoną plamę na szortach".

Ale nawet jeśli masz tę chwilę, by poczuć i zobaczyć Twoją Krew, to świat od razu reaguje. Moderuje też twoją reakcję. Pokazuje, co i jak. Żeby zakryć, przykryć, zmyć. Ukryć. Zaprać plamy, zmienić szorty i żeby się nikt nie dowiedział.

Dlatego właśnie nasze pierwsze, mocne doświadczenie miesięcznej Krwi zależy od kultury, w której się wychowujemy. Czy daje ona przestrzeń na twoje doświadczenie? Czy też reaguje nerwowo, wręcz alergicznie. Alert! Czerwony alert! Trzeba to ukryć.

W Polsce od wielu lat, i nadal w większości, pierwsza miesiączka to samotne mierzenie się ze wstydem. Samotne – bo znikąd pomocy. Znam wiele takich historii. Mama bez słowa wręcza w przedpokoju paczkę podpasek. Babcia mówi: „teraz będziesz cierpieć, to kobiecy los". Młodszy brat marudzi: „ale czemu ze mną nie chcesz grać w piłkę? Nie kłam, że boli cię brzuch, przecież widziałem, że jadłaś śniadanie".

To powoli się zmienia. Pojawiają się rodzice, którzy rozmawiają. Mamy, które próbują przygotować córki. Ojcowie, którzy kupują czerwone róże. Ale świat nadal reaguje nerwowo. Wysyła sygnał: zaprzecz temu doświadczeniu. Ukryj. Zachowuj się tak, jakby go nie było. SAMA DAJ SOBIE RADĘ. Wstydź się, przecież to jest obrzydliwe!

Jak wyglądała pierwsza miesiączka w kulturach, które nie wstydziły się tak Krwi miesięcznej, które nie uważały jej za oznakę grzechu, piętno Ewy i coś obrzydliwego?

Zwykle w tych kulturach celebrowanie pierwszej miesiączki miało dwie fazy. Pierwszą – prywatną, i drugą – społeczną. Pierwszej dziewczynka doświadczała sama, w domu, w bezpiecznym miejscu. Wyobraź sobie, że troszczy się o ciebie mama i babcia, może ojciec z braćmi budują ci specjalny szałas czy namiot. Kokon, w którym możesz CZUĆ SIEBIE. Twoje doświadczenie pozostaje Twoje. Kultura, rękami rodziny i szkoły, nie rzuca się, by ograbić cię z ciebie. Daje ci przestrzeń i czas. Również na eksplorowanie fali pożądania, miłosnej energii. Bo pierwsza Krew budzi twój seks. Sprawia, że chcesz dotykać się tam, skąd płynie. Chcesz wsunąć tam palec, dotknąć, powąchać. Czuć rozkosz.

Druga część doświadczenia pierwszej miesiączki była wspólnotowa.To były inicjacje dla dziewczynek, które danego roku miały pierwszą Krew. Możesz sobie wyobrazić? Jesteś Inicjowana w tajemne mity plemienia, zapalasz i błogosławisz ogień albo biegniesz do oceanu... Ceremonie były różne, ale wszystkie miały ten sam, podstawowy przekaz: cieszymy się, że jesteś i że miesiączkujesz. Jako miesiączkującą przyjmujemy cię do społeczności i uznajemy twoje moce i dary. Trochę inaczej niż u nas, prawda?

BÓL

W naszym świecie wielu, wielu kobietom to pierwsze doświadczenie zostało zabrane. Z twoim ciałem, z tobą dzieje się coś mocnego, a świat ignoruje to albo się wstydzi. I wtedy w tobie pojawia się ból.

To mocne doświadczenie wielu z tych, które menstruują. Ból, który zgniata, sprawia, że leżysz na podłodze i nie możesz wstać. Że chcesz doczołgać się do łazienki. Że nie możesz ani leżeć ani stać, więc chodzisz w kółko i płaczesz. Ból ćmiący, ból przeszywający, ból ściskający. Kiedy rodzisz i masz skurcze, wiesz po co one są. Ale kiedy masz okres? Po co niby ten ból? Idziesz do lekarza, a on mówi ci, że jesteś zdrowa i żebyś urodziła dziecko. Jedziesz na SOR, a tam nie chcą ci pomóc. To tylko okres, niech pani nie histeryzuje – mówią.

Kiedy zaczęłam studiować antropologiczne źródła z innych niż biała kultur, zwróciło moją uwagę, że kobiety nie opisywały swojej miesiączki w kontekście bólu. W Polsce dla wielu kobiet ból jest pierwszym skojarzeniem z okresem! Dlaczego? Dlaczego nas tak boli, a kobiet z innych kultur nie? I skoro jesteśmy zdrowe (szacuje się że 60% zdrowych kobiet ma bolesne miesiączki) – to co nas tak boli?

Udało mi się odkryć, czemu miesiączka bolała mnie. Chodziłam i płakałam z bólu, zdesperowana zawołałam: czemu mnie tak bolisz? I byłam bardzo zdumiona, kiedy usłyszałam odpowiedź. Wdrożenie jej w życie zajęło mi kilka lat, ale nigdy już nie miałam bolesnej miesiączki. To doświadczenie sprawiło, że zaczęłam studiować Krew miesięczną.

Odkryłam, że przyczyn bólu jest kilka. Od diety, która może być bogata w składniki wywołujące bolesne skurcze macicy, przez doświadczenie pierwszej miesiączki, nagromadzone w ciele napięcia aż po nasz wspólny ból, ból odrzucenia. Nie będę tu szczegółowo opisywać wszystkich przyczyn i sposobów na ból, zrobiłam to razem z Vocą Ilnicką w książce *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki*.

Chcę za to napisać o bólu odrzucenia. Co odrzucamy, odrzucając miesięczną Krew? Domagając się, by była niewidzialna, a każde jej pojawienie traktując jak źródło wstydu? Kogo odrzucamy? Kogo się wstydzimy?

Spotkajmy się ze wstydem towarzyszącym miesiączkującym białym kobietom, a potem przyjrzyjmy się, jak doświadczają miesięcznej Krwi kobiety z kultur przyjaznych menstruacji i te kobiety z naszej kultury, które ją odzyskały. Może to rzuci światło na pytanie: kogo, jako kultura, odrzucamy, wyrzucając poza nawias kobiecą Krew?

WSTYD I SZTUKA, KTÓRA GO ROZPUSZCZA

Wstyd, obok samotności i bólu, to stan najczęściej łączony z miesięczną Krwią. Wstydzimy się powiedzieć mamie. Wstydzimy się, kiedy mama, nie pytając czy chcemy, mówi o pierwszej miesiączce tacie albo obwieszcza całemu światu. Wstydzimy się kupić podpaski. Wstydzimy się i skradamy do kosza na śmieci, by wyrzucić zawinięte w papier podpaski. Wstydzimy się, że będzie plama i ktoś zauważy… Wstyd, wstyd, wstyd. Bardzo mocna, toksyczna emocja, wspaniały modyfikator zachowania. Czego to ludzie nie zrobią, by się nie wstydzić! Kto nas zawstydza? Rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza. Ale tak naprawdę oni tylko dokonują transferu wzorów kultury – tych, które określają JAK I DLACZEGO mamy doświadczać naszego ciała, seksualności i miesiączki.

Dlatego tak ważne i potrzebne są współczesne Czerwone Namioty, które celebrują to, co było powodem do wstydu. Zmieniają kulturę, współtworząc inne wzory. Dlatego tak ważne są aktywistki menstruacyjne, choć to czasem niełatwa praca, która wymaga wiele determinacji i luzu. Wreszcie – bardzo potrzebujemy artystek, które świadomie łamią tabu. Pokazują Krew, ujawniają ją. A tego przecież nie wolno!

Pierwsza, bo w 1971 roku, była Judy Chicago ze swoją *Czerwoną Flagą* (*Red Flag*). Zdjęcie pokazuje z bliska ciało kobiety, która wyjmuje tampon. Zdjęcie jest czarno-białe, a krew, o dziwo – czerwona! Oczywiście wzbudziło to zgrozę i zgrzytanie zębów, szok i niedowierzanie. Niektórzy myśleli, że artystka wyjmuje z waginy skrwawionego penisa – już to lepsze niż… cicho, sza, menstruacja.

W tym samym roku Leslie Labowitz-Starus siedziała w metrze w Los Angeles pod napisem *Mestruatio Wait* (*Czekając na Miesiączkę*) i zachęcała ludzi do zadawania pytań. W metrze! Co by się stało, gdybyśmy jadąc metrem, popatrzyli na ludzi w wagonie i uświadomili sobie, że o, ta pani właśnie menstruuje, i ta, i ta, i ta. A ta czeka i się stresuje, bo nie chce być teraz w ciąży.

Nie będę tu opisywać wszystkich menstruacyjnych artystek, nie starczyłoby miejsca (choć, przyznajmy, nie było ich aż tak wiele). To, co je łączy to odwaga i konsekwencje: odrzucenie, zniesmaczenie, oskarżenia, że żadne z nich artystki. Wspólne dla nich jest też czerpanie inspiracji z rdzennych kultur i stawanie za grupami wykluczonymi jak miesiączka: lesbijkami, osobami queer, mniejszościami etnicznymi etc.

W 2009 roku Ingrid Berthon-Moine sfotografowała dwanaście kobiet, które użyły jako szminki swojej miesięcznej Krwi. Seria *Red is the Colour*, reprezentuje 12 miesięcy i jest inspirowana australijskim plemieniem Deri. Kobiety oznajmiały tam początek miesiączki, malując sobie usta na czerwono. Oczywiście seria została uznana za obrzydliwą i niegodną miana sztuki. Na co artystka zaproponowała ten kolor jako kolor szminki pod nazwą *Forbidden Red* – zakazany czerwony.

Artystki łączyły też przełamywanie różnych tabu i *menstrual art* ze wspieraniem mniejszości. W 2011 roku Zanele Muholi użyła miesięcznej krwi, tworząc mandale, które wyglądają trochę jak obrazy z kalejdoskopu. Nazwała je *Isilumo Siyaluma*, ta fraza z języka Zulu oznacza ból miesiączkowy. Seria powstała jako wyraz bólu związanego z morderstwem trzech lesbijek w Południowej Afryce, skąd pochodzi artystka.

Bardziej współcześnie – w 2015 roku – instagramerka Rupi Kaur opublikowała swoje zdjęcie w dresie z plamą miesięcznej krwi. Oczywiście Instagram zablokował ją za łamanie standardów społeczności, co wywołało duży protest.

Powyższe historie pokazują wspólny kulturowy wzór, przekaz dla nas: brzydź się krwi, nie dotykaj! Nie pokazuj, nie ujawniaj, ukrywaj. Dlatego właśnie przełamanie tabu jest niezwykle wyzwalające.

Czy wstydzisz się swojej Krwi? A może cię zachwyca? Czerwona, piękna. Krew miesięczna ma strukturę gęstego śluzu waginalnego, ciągnie się jak nić. Dotknąć jej, malować nią? O nie, nie wolno. A może: TAK, WOLNO, BO TO MOJA KREW. Mam do niej prawo i nie ma w niej nic zawstydzającego i brudnego. Tak jak we mnie, w moim ciele nie ma nic zawstydzającego i brudnego.

Tu potrzebujemy wiedzy, która pomoże nam wyzbyć się wstydu. Naukowe fakty mówią bowiem: nie ma się czego wstydzić!

GARŚĆ NIEZBĘDNYCH FAKTÓW

Niezbędnych, bo wiemy o niej bardzo mało. Krew menstruacyjna to ta sama czysta krew, która płynie przez twoje płuca czy serce. Nie ma w niej nic brudnego, żadnych toksyn czy nieczystości. To, co w sobie zawiera, to substancje odżywcze i kawałki wewnętrznej wyściółki macicy – endometrium.

W latach 50. XX wieku amerykańscy naukowcy chcieli udowodnić, że w krwi miesięcznej czają się groźne zarazki i toksyny. Jakie było ich zaskoczenie, gdy okazało się – że nie! Nie mogli w to uwierzyć i powtarzali badanie dwa razy. Twoja Krew jest czysta. Ty jesteś czysta. Możesz pozwolić sobie na ciekawość i eksplorować swój okres.

DOŚWIADCZENIE MIESIĄCZKI W KULTURACH AFIRMUJĄCYCH KOBIETY

Kontrastowe do samotności pierwszej miesiączki były dla mnie antropologiczne relacje z szałasów miesiączkowych, *moon lodge'y* i czerwonych namiotów. Oczywiście nie tak łatwo było je znaleźć. Nie czekają na pierwszych stronach książek opisujących badania terenowe w Afryce czy w Nowej Zelandii, nie znajdziesz ich nawet w całkiem niezłych monografiach. Dlaczego? Bo badaczami najczęściej byli mężczyźni, którym kobiety nie chciały opowiadać o tym, co dzieje się w ich tajemnych Siostrzeństwach. Badacze też często wstydzili się tematu miesiączki. Nie pytali. Albo interpretowali zgodnie z tym, co przywieźli w swoich głowach.

Dlatego szałas miesiączkowy w naukowej literaturze europejskiej pojawił się najpierw jako narzędzie opresji i wykluczenia. Wiadomo – zakładano, że Krew miesięczna to powód do wstydu, a do tego „prymitywne" ludy mają głowy pełne przesądów, więc wojownicy boją się klątwy miesiączki i wierzą, że miesiączkującą kobietę trzeba wykluczyć, bo jeśli dotknie broni, ta straci swoją moc. To prawda, były kultury, które uważały krew miesięczną za nieczystą. Wystarczy zajrzeć do Tory czy Starego testamentu, by w Księdze Kapłańskiej 15 przeczytać, że miesiączka i miesiączkująca kobieta są nieczyste, a menstruacja jest konsekwencją grzechu pramatki Ewy. Ale nie tylko religie monoteistyczne uznały miesiączkujące kobiety za niebezpieczne. Także np. Czarne Stopy uważały że kobieta miesiączkująca ma za dużą, niebezpieczną moc i nie może brać udziału w ceremoniach fajki pokoju czy innych tego typu naradach. To przekonanie było tak silne, że nawet kiedy współcześnie spotkałam kobietę reprezentującą to plemię, która podróżowała po świecie, by dzielić się rdzenną mądrością, ona też tłumaczyła mi że „dla dobra kobiety" nie powinna ona podczas miesiączki brać udziału w ważnych zgromadzeniach i ceremoniach.

No dobrze, zapytasz, to od czego to zależy? Czemu jedne kultury uznały Krew miesięczną za nieczystą i izolowały miesiączkujące kobiety, a inne celebrowały jej moc? Tu z pomocą przychodzi nam słynna antropolożka Ruth Benedict, która stwierdziła silną korelację: im bardziej agresywna i nastawiona na walkę i wojnę kultura, tym mocniej uważa się miesiączkę za nieczystą. Ciekawe, prawda? A im bardziej kultura nastawiona na współpracę, pokojowa, tym mocniej afirmuje kobietę, jej ciało, zarówno moc rodzenia, jak i Krew miesięczną. Co nam to mówi o kulturze, w której żyjemy…

CO ZATEM ROBIŁY KOBIETY W CZERWONYCH NAMIOTACH, KTÓRE NIE BYŁY NARZĘDZIEM OPRESJI?

Kiedy zaczęłam studiować „czerwone namioty" szybko rozwiała się wizja samotnej, smutnej kobiety skulonej w skleconym byle jak szałasie. Okazało się, że istnieje bardzo bogata kobieca tradycja, zapomniana i zupełnie niedostępna w języku polskim. Tradycja, której filarami są: wspólnota kobiet, siła, jaka z niej płynie, dbanie o siebie i wyjątkowa rola, jaką kobiety, szczególnie menstruujące, spełniały w swoich społecznościach.

Udało mi się znaleźć kilkanaście ciekawych relacji. Tu kilka okruchów dla inspiracji.

Wspólny czas

Kobiety różnych kultur i czasów przeznaczały na księżycowe odosobnienie trzy do pięciu dni każdego miesiąca. Wiele wskazuje na to, że kobiety z rdzennych kultur – a także wszystkie kobiety na świecie, nim wynaleziono sztuczne światło – miesiączkowały w tym samym czasie. W księżycowy nów, gdyż światło księżyca w pełni wywołuje owulację. Dlatego kobiety mogły wspólnie spędzać czas miesiączki, którą nazywały „czasem księżyca" lub „księżycowymi dniami".

Taniec i impreza

Wiadomo, że kobiety z plemienia Nootka żyjącego na północno-wschodnim wybrzeżu Pacyfiku spędzały swój czas księżycowy na trwającej kilka dni imprezie. W atmosferze święta bawiły się i celebrowały swoją kobiecość, ważnym elementem ich spotkań były masaże i wspólne uczty.

Tak samo kobiety w Afryce. Na przykład afrykanki z Sierra Leone, z plemienia Temne założyły tajne kobiece stowarzyszenie Bondo. To, co robiły na swoich spotkaniach okrywały tajemnicą – osoby nieinicjowane i mężczyźni nie mogli się niczego dowiedzieć. Wiadomo, że ważną częścią ich odosobnień były wspólne uczty, pełne ognia imprezy i trwające całe noce rytualne tańce.

Australia – siła która płynie z bycia razem

U ludów Aranda w mitach kobiety krwawią synchronicznie, co jest źródłem ich mocy. Ważnym barwnikiem jest czerwona ochra, używana w wielu rytuałach. W jednym z mitów dwie kobiety-kangury „sprawiły, że krew płynęła z ich wulw w takiej ilości, że stworzyły czerwoną ochrę".

W wielu mitach ludu Aranda kobiety, które nazywa się alknarintja malują się czerwoną ochrą, menstruują wspólnie. Razem formują wielkiego węża, tańczą w wodzie tak blisko siebie, że „nie mogą ruszać się oddzielnie". Alknarintja są słynne ze swoich pieśni mocy:

Uderzamy w uda
Płynie Krew
Nasze boki są mokre od Krwi
Menstruujemy
Mówimy do siebie nawzajem
Robimy Bull-roarer (instrument i dźwięk)
Nasza Krew płynie bez końca
Menstruujemy

Doświadczenie duchowe

Kultury celebrujące menstruację uważały, że to wyjątkowy czas pytania o sens życia i otrzymywania wskazówek dla kobiety i społeczności.

Indianki z plemienia Yurok uważały miesiączkę za „święty czas", czas gromadzenia mocy, energii życiowej i szukania swojej drogi. Dlatego podczas wspólnych

odosobnień miesiączkowych dużo medytowały i modliły się, odprawiały wspólnie ceremonie, które miały przynieść pomyślność im, ich rodzinom i całemu plemieniu.

Kobiety z plemienia Yurok chodziły razem w góry i pływały w świętym jeziorze. Wierzyły, że to sposób na spotkanie z przodkiniami – kiedy one pływają w jeziorze, przodkinie pływają po niebie – wielkim jeziorze, które się w wodzie odbija.

Robimy to dla całego plemienia...

W wielu kulturach uważano, że miesiączkujące kobiety są obdarzone specjalną mocą i dzięki temu mogą razem zrobić coś ważnego dla całej społeczności.

Moc ta, choć nosi różne imiona, ma wspólne cechy. W wielu kulturach uważa się, że jest niezwykle twórcza – pozwala kobietom rodzić dzieci, przywoływać pomyślność i różne formy bogactwa – od czysto materialnego po duchowe. Jednocześnie uważa się, że moc ta kończy, przemija to, co nie służy już życiu. W zależności od tego, jak bardzo dana kultura lęka się końca i zmiany, moc ta przedstawiana jest jako przerażająca i destrukcyjna bądź jako piękna, zrównoważona, przynosząca harmonię.

Taki pełen akceptacji zmiany obraz – i dzięki temu doświadczenie zmiany – znajdujemy w kulturach Indian północnoamerykańskich opartych na matrylinii. Plemiona, w których dziedziczy się w linii matki, takie jak Cherokee, Apache, Navajo szanują kobiecą energię. Uważa się w nich, że kobiety mają moc przemijania tego, co nie służy już całej społeczności i przywoływania pomyślności. W plemieniu Navajo wierzy się, że miesiączkujące kobiety mają moc *Changing Women*, Pani Zmiany, bogini, w którą wierzą Navajo. Kobiety, spotykając się w Księżycowym Szałasie przywoływały Panią Zmiany, modliły się i zapraszały jej esencję w intencji całej społeczności.

Czemu kobiety spotykały się w czerwonych namiotach, chatkach, szałasach menstruacyjnych? Pierwsza odpowiedź, jaka sama mi się nasuwa – lubiły to. Lubiły ten wyjątkowy czas, czas odpoczynku, zatrzymania, bycia z innymi kobietami. Chatki w różnych kulturach i czasach znajdowały się koło wody, w lesie, na wzgórzach, w pięknych miejscach – u źródeł, w gajach. Przyjemnie było tam być.

Dziś tradycja kobiecych spotkań odżywa. I chociaż nie miesiączkujemy już w tym samym czasie, tęsknota, by spotkać się, wspólnie zatańczyć i wyruszyć na poszukiwanie naszego doświadczenia prowadzi kobiety. Kobiety z rdzennych kultur wracają do praktyk swoich babek i prababek.

Białe kobiety zaczynają się spotykać w *Czerwonych Namiotach*, które powstają jako artystyczne projekty albo warsztaty.

DOŚWIADCZENIA KOBIET Z CZERWONYCH NAMIOTÓW W POLSCE

Od wielu lat prowadzę *Czerwony Namiot*. Rozumiem go jako przestrzeń na spotkanie ze sobą, ze swoją miesiączkową historią. Przestrzeń, by – czasem po raz pierwszy – podzielić się swoim doświadczeniem menstruacji. Swoim lękiem, fascynacją, bólem, rozkoszą, wstydem. Żeby zrobić to w przestrzeni wolnej od miesiączkowego

hejtu. Zatem jest to bezpieczne miejsce, gdzie spotykamy się z miesiączką, z kulturowymi uwarunkowaniami i robimy to razem. Usłyszenie innych i wypowiedzenie siebie bywa przełomowe – czasem wystarczy, by uzdrowić miesiączkowy ból.

Ale to nie wszystko. *Czerwony Namiot* to przestrzeń do uzdrawiania i celebrowania – jemy czekoladki i mango, ale też robimy ceremonie, np. ceremonię z okazji pierwszej miesiączki, przyjęcia do grona kobiet albo z okazji zbliżającego się porodu. Dużo tańczymy, tak wracamy do ciała – przez ruch, przez czucie. Mamy też swoje tajemnice, jak afrykańskie siostrzeństwa – kiedy przyjdziesz na spotkanie, to je poznasz.

JAK MOŻEMY DOŚWIADCZAĆ MIESIĄCZKI, GDY POZWOLIMY SOBIE JĄ ODZYSKAĆ JAKO NASZĄ, MOJĄ, WAŻNĄ?

Na koniec tego tekstu chcę podzielić się doświadczeniem kobiet z Polski. Moim i innych kobiet, które razem ze mną wyruszyły by odkrywać miesiączkę.

Doświadczenie ciała, bycia ciałem z jego rytmem, bycia ciałem seksualnym

Kiedy rozpuścimy wstyd i zrozumiemy ból menstruacyjny, zaczynamy wracać do ciała. Zamieszkiwać je. Nie ma już tej bariery – lęku przed wykluczeniem – między nami a naszą Krwią miesięczną. Zaczynamy czuć ciekawość, obserwować naszą cykliczność, odkrywać, jak seksualność zmienia się w różnych fazach cyklu. Mamy ochotę dotknąć Krwi, namalować nią spiralę.

Doświadczenie odpoczynku

Z wielu lat prowadzenia Czerwonych Namiotów wyszłam z poczuciem, że danie sobie prawa do odpoczynku, podczas menstruacji, a nawet zawsze, kiedy jesteśmy zmęczone – jest jednym z największych i najważniejszych wyzwań współczesnych kobiet.

Wspomniane już kobiety z plemienia Yurok ZOSTAWIAŁY DZIECI NA PIĘĆ DNI co miesiąc, we wsi, z ojcami, wujkami i dziadkami, a same szły na swoje święto. Współcześnie kobiety stresują się, kiedy mają dać sobie godzinę czy dwie odpoczynku. Odpuścić, nie działać CAŁY CZAS. Zaplanować odpoczynek i czas dla siebie – czy ty to robisz? Czy kiedy leżysz z bolesnymi skurczami, masz wyrzuty sumienia? A czy bez skurczy i bólu możesz dać sobie dwa dni w miesiącu, kiedy nie robisz, nie działasz, tylko dbasz o siebie i robisz to, co chcesz?

Odpowiedzialnością za ten stan rzeczy obarczam brak wsparcia dla dziewczynek i fatalne nastawienie, jakie ma nasza kultura wobec pierwszej Krwi. Dostajemy wtedy przekaz, że mamy radzić sobie same, a to co się z nami dzieje, a zatem my same – jest nieważne.

Doświadczenie przemijania

Czy miesiączka ma sens? To pytanie było początkiem moich eksploracji. Skoro doświadczam czegoś, co miesiąc przez 30 do 40 lat, co więcej boleśnie, chciałabym wiedzieć, czy ten proces ma jakikolwiek sens?

Teraz, po latach mogę powiedzieć z całą stanowczością: tak, ma. Ma sens biologiczny, bo więcej energii życiowej zachowujemy cyklicznie przygotowując się na możliwe zapłodnienie, niż utrzymując się w stanie ciągłej hormonalnej gotowości, ale ma również sens z filozoficznej i psychologicznej perspektywy. Miesiączka to czas końca cyklu i początek nowego, moment, kiedy Uroboros zjada swój ogon. Życie na ziemi jest cykliczne, życie w społecznościach ludzkich pełne jest zmian. Miesiączka to spotkanie ze Zmianą twarzą w twarz, uczy jej i ją celebruje.

U Navajów wierzono w Panią Zmiany, Matkę tego ludu, praprzodkinię. U nas zmienność nie kojarzy się z rytmem, powtarzalnymi fazami, mądrym cyklem życia, wzrostu i rozpadu. Tylko z hasłem „kobieta zmienną jest" – brakiem kręgosłupa moralnego, kimś niestabilnym emocjonalnie.

Pani Zmiany dla Navajów i Apaczów była siłą podtrzymującą życie plemienia, dzięki tej sile życiowej mogli odnawiać się jako społeczność. Wierzyli, że ta siła przejawia się najpełniej przez rodzące i miesiączkujące kobiety, szczególnie podczas pierwszej miesiączki. Jak inny przekaz na start dostawały dziewczynki! Dawały błogosławieństwo wszystkim ludziom ze swojej społeczności. I nie musiały bać się zmian, wiedziały że mają w sobie moc, by je przejść.

Doświadczenie odrodzenia, wybuchu energii

Biologicznym sensem menstruacji jest odpoczynek, regeneracja. Stare endometrium umiera i się złuszcza, robimy miejsce na nowy cykl. Podążając za swoim ciałem, odkryłam, że tylko wtedy, kiedy pozwolimy sobie na regenerację, odpoczynek, zatroszczymy się o siebie czule – koniec staje się nowym początkiem, a my doświadczamy wybuchu twórczej energii. Ja trzymam przy łóżku notes. Dwa pierwsze dni miesiączki to mój święty czas odpoczynku. Już dzień przed czuję że TAK STRASZNIE MI SIĘ NIE CHCE nic robić. I kiedy sobie na to pozwolę, to mniej więcej trzeciego dnia rzeka przemijania zamienia się magicznie w rzekę nowych, twórczych pomysłów. A ja zapisuję, tańczę, tworzę. Tworzę swoje życie, tak jak ono płynie ze mnie.

Kogo zatem wyklucza kultura europejska, gdy wyklucza Krew miesięczną? I kogo my możemy przyjąć, akceptując naszą Krew? Moja odpowiedź: Panią Zmiany, czerwoną przyjaciółkę, esencję życia.

Kocham Cię, Krwi i dziękuję, że ze mną jesteś!
Jak ty doświadczasz miesiączki?

Natalia Miłuńska

THE EXPERIENCE OF MENSTRUATION

This text concerns a particular kind of experience—my own, and that of many women with whom I have shared space in the context of the Red Tent. It is not a trivial or marginal experience, but one of blood flowing from the vagina. In many Western cultural contexts, this Blood has long been associated with shame. It is hidden, silenced, and often endured in isolation. For this reason, the project initiated by Iza, in which menstruating individuals were invited to engage with their experiences collectively and to express them through artistic means, holds particular significance. Over the years, I too have invited women to lectures and workshops, co-creating a safe space in which we could meet our bodies and our monthly Blood without fear, shame, or concealment.

In this text, I write about menstruation as a female experience. I am aware that menstruation is not exclusive to those who identify as women, and I fully acknowledge and respect the experiences of all who menstruate. Why, then, do I choose to focus on women, rather than referring more broadly to menstruating individuals? There are two reasons. First, it is the female perspective that I know intimately. I identify as a woman, and it is with women that I have explored, worked, and spoken on the subject of menstruation. My reflections arise from those lived and shared experiences. Second, in the history of Western culture, menstruation has been used as a means of marginalising women. It has been framed as a sign of impurity and inferiority, frequently interpreted as the physical manifestation of Eve's original sin. As such, menstruation has been—and continues to be—employed as a tool for discrimination and exclusion. For this reason, reclaiming the right to speak about menstruation, and creating a female-centred narrative around it, is in my view an essential and empowering act.

WHAT IS THE EXPERIENCE OF WOMEN? WHAT DOES MENSTRUATION MEAN TO US?

Before we have the chance to name our own menstrual experience—before we can even begin to feel into it—the world rushes in to tell us what to think. That something is wrong with menstruation. That it is dirty, disgusting, and best not mentioned. That the menstruating woman is emotionally unstable, overly sensitive, irrationally angry, or simply unpleasant to be around. We are taught that menstrual blood is not to be spoken of—unless critically: 'Ugh, I wish it would just stop already. Not this again!'

For many days in my life—five days each month—I am a bleeding body. And yet, if I want to gain social approval, I am better off pretending I am not.

This leads to a fundamental estrangement. Blood, though it flows from us, becomes something alien. In our daily lives, even though we are our bodies, we rarely fully identify with them. We live 'in our heads', in thoughts, in our phones. Menstruation 'happens to us'. The dominant cultural script—menstruation as a problem, even an enemy—makes it difficult for us to open up to our own embodied experience.

Yet menstruation can be experienced in multiple, diverse ways. As pain, but also as pleasure. As a rejection of the body, but also as a profound reconnection. It can bring relief, surrender, even ecstasy. What I seek to affirm and explore in this text is the right to DIVERSE experiences. The right to reclaim menstruation as my own. So that we, ourselves, may define what menstrual blood means to us—and what it might come to mean.

A SPACE FOR EXPERIENCE

Iza created a safe space—free from judgement and free from ideology. This is profoundly important. A space where menstruating individuals could encounter one another and their own experience. As it is. Difficult, painful, sensual, beautiful. A space where this experience could be explored and expressed.

The women who took part in Iza's workshop *Ćwiczenia z Krwawienia* (*Exercises in Bleeding*) stepped into the river—into the flow. They crossed the boundaries of taboo and exclusion, acknowledging, first, that menstruation exists, and second, that menstruation is mine—it is my experience. And finally, that I have the right to live it, feel it, and express it through art.

Who are you, feminine Blood? What do you bring that evokes such powerful emotions? What risks do I take if I acknowledge your worth—or even become curious about you? What might I experience if I dare to say: you are mine?

FIRST BLOOD

You grow. Your body begins to change. Hair appears, your breasts begin to develop, your body takes up more space. Any one of these changes would be enough to make you feel your body as body. All three together? It's overwhelming. And others see it too—they comment, compare, judge. The body you had becomes a body-that-is-seen. An object. One that provokes emotion.

And just when it seems nothing more powerful could happen—then comes the Blood. Perhaps at first only as a few drops—what doctors call 'spotting', as if the main concern is that it stains, leaves marks. Or as a sudden cramp low in the belly, coming and going. Sometimes as a red wave—bright, surprising—even if, in theory, you knew it was coming.

This Blood flows from between your legs, from the vagina, the pussy, the yoni. From a place with many names, none of which are neutral. Each carries emotion, connotation, judgment.

Your moment alone with the Blood that flows from you is brief. A meeting in a bathroom on a school trip. Waking up to sheets and pajamas soaked in red. Or perhaps you don't even get that private moment, because someone else notices first—'Hey, you've got a red stain on your shorts.'

Even if you do get that moment—to feel it, to see your Blood—the world reacts immediately. It moderates your reaction. Shows you how to behave. Cover it. Wash it away. Hide it. Scrub out the stain, change your clothes—and don't let anyone know.

This is why our first, visceral experience of menstrual blood is shaped so deeply by the culture in which we grow up. Does it give space for your experience? Or does it respond with anxiety—an allergic reaction, even? Alert! Red alert! It must be hidden.

In Poland, for many years—and still in most cases—first menstruation is a lonely encounter with shame. Lonely, because there is no help. I know many such stories. A mother silently handing over a packet of sanitary pads in the hallway. A grandmother saying, 'Now you will suffer. That is the fate of women.'A younger brother whining, 'Why won't you play football with me? Don't lie about your stomach—if you were really in pain, you wouldn't have eaten breakfast.'

This is slowly beginning to change. There are parents who talk. Mothers who try to prepare their daughters. Fathers who bring red roses. But the world still reacts nervously. It sends signals: deny this experience. Hide it. Act as if it never happened. DEAL WITH IT YOURSELF! Be ashamed—it's disgusting, isn't it?

But what did first menstruation look like in cultures that did not treat menstrual blood as shameful? That did not frame it as a mark of sin, as Eve's curse, as something dirty?

In many of those cultures, the celebration of menarche had two parts: one private, and one communal. The first part was intimate—experienced at home, in a safe place. Imagine being cared for by your mother and grandmother, while your father and brothers build a special hut or tent for you. A cocoon, where you are allowed to FEEL YOURSELF. Where your experience remains yours. The culture—through the hands of your family and community—doesn't rush in to strip it from you. It gives you space and time. Even to explore the wave of desire, of loving energy. Because first Blood awakens your sexuality. Makes you want to touch the place it comes from. To feel, to smell, to explore. To feel pleasure.

The second phase of the experience was collective. Initiation ceremonies for girls who had their first Blood that year. Can you imagine? Being initiated into the tribe's sacred myths, lighting and blessing a fire, or running into the ocean. The rituals differed—but their message was the same:

We celebrate that you are here, and that you menstruate. We welcome you into the community. We honour your powers and your gifts. A little different from what many of us experienced, isn't it?

PAIN

In our world, for many, many women, that first experience was taken away. Something powerful is happening to your body, to you—and the world either ignores it or responds with shame. And so, pain emerges.

This is a profound part of the menstrual experience for many. Pain that crushes you, leaves you lying on the floor, unable to rise. You crawl to the bathroom. You can't lie down, can't stand still, so you pace in circles and cry. A dull ache, a sharp stab, a tight, clenching pain. When you're giving birth, you know what the contractions are for. But with menstruation—what is this pain for? You go

to the doctor and are told you're healthy, and perhaps that you should try having a baby. You end up in the emergency room, and they refuse to help: 'It's just your period, don't be so dramatic.'

When I began reading anthropological sources from outside white Eurocentric cultures, I noticed something striking: women did not describe menstruation in terms of pain. In Poland, for many women, pain is the very first association with menstruation. Why is that? Why do we hurt so much, when women in other cultures often do not? And if we are medically 'healthy' (studies suggest that 60% of healthy women experience painful menstruation)—then what is it that hurts?

I was eventually able to discover what was causing my own menstrual pain. I used to walk around crying, desperate, asking: *Why do you hurt so much?* And I was shocked to receive an answer. It took me years to fully integrate it into my life—but since then, I have never experienced painful menstruation again. That turning point led me to study menstrual Blood more deeply.

I discovered that there are many sources of pain. From diet—especially one rich in compounds that provoke strong uterine contractions—to the trauma of the first menstruation, the accumulation of stress and tension in the body, and, most importantly, our common pain – the pain of rejection. I won't go into detail here about all the causes and solutions—I've done that in my book *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki* (*7 effective remedies for painful periods*). What I want to focus on now is the pain of rejection.

What do we reject when we reject menstrual Blood? When we demand it be invisible, treat its appearance as something shameful? Whom do we reject? Whom are we ashamed of?

Let us meet the shame experienced by white menstruating women. And then let us explore how menstrual Blood is experienced in cultures that welcome it, and by women in our own culture who have reclaimed it. Perhaps that comparison will shed light on a deeper question: Whom do we, as a culture, cast out when we cast out feminine Blood?

SHAME—AND THE ART THAT MELTS IT

Shame—alongside loneliness and pain—is one of the most common emotional states associated with menstrual Blood. We are ashamed to tell our mothers. Ashamed when our mothers speak of it to our fathers—or worse, announce it to everyone—without asking us first. Ashamed to buy pads. Ashamed as we sneak to the rubbish bin to dispose of them, wrapped tightly in paper. Ashamed that there might be a stain, and someone might see… Shame. Shame. Shame. A powerful and toxic emotion—a brilliant behavioural modifier. People will go to great lengths just to avoid feeling it. Who teaches us to be ashamed? Our families, schools, peer groups. But in truth, they are merely transmitting the cultural codes—the ones that define HOW and WHY we are meant to experience our bodies, our sexuality, and our menstruation.

This is precisely why modern-day Red Tents are so important. They celebrate what was once a source of shame. They reshape culture by co-creating new patterns. This is also why menstrual activists are vital, though their work can be challenging—it takes both determination and a sense of humour.

And finally, it's why we so deeply need artists who consciously break taboos. Who show the Blood. Reveal it. And that, of course, is not allowed.

The first was Judy Chicago in 1971, with her iconic *Red Flag*—a close-up black-and-white photograph of a woman removing a tampon, with bright red blood deliberately inserted. It caused outrage. Some viewers even assumed she was pulling a bloodied penis from her vagina. That, apparently, was easier to accept than—shhh—menstruation.

That same year, Leslie Labowitz-Starus sat in a Los Angeles subway station beneath a sign reading *Menstruatio Wait*, inviting people to ask her questions. In the subway! What would happen if, while riding the metro, we looked around and realised: She's menstruating. And her. And her. And she's waiting—anxious, hoping not to be pregnant?

There isn't space here to name every artist working in menstrual art—though let's be honest, there haven't been that many. But what unites them is courage—and its consequences: rejection, disgust, accusations that what they do isn't art. They often draw inspiration from Indigenous cultures, and stand with groups that, like menstruation, are pushed to the margins: lesbians, queer folks, ethnic minorities.

In 2009, Ingrid Berthon-Moine photographed twelve women who used their own menstrual blood as lipstick. The series, *Red is the Colour*, represented the twelve months and was inspired by the Deri people of Australia, where girls would mark their first menstruation by painting their lips red. Of course, the series was deemed revolting and 'unworthy' of art. In response, the artist proposed a new lipstick shade: *Forbidden Red*.

These artists didn't just challenge menstrual taboos—they linked them with broader struggles for visibility and justice. In 2011, Zanele Muholi, a South African visual activist, used menstrual blood to create kaleidoscopic mandalas titled *Isilumo Siyaluma*—a Zulu phrase meaning 'menstrual pain'. The series was a response to the murder of three lesbians in her home country, a ritual of mourning and resistance.

More recently, in 2015, poet and Instagrammer Rupi Kaur posted a photo of herself in sweatpants with a visible menstrual blood stain.Instagram removed the image, citing 'community guidelines'.

The act of censorship sparked widespread backlash.

These stories point to a common cultural message: Be disgusted by Blood. Do not touch it. Do not show it. Hide it. That is why breaking the taboo can be so deeply liberating.

Do you feel shame toward your Blood? Or are you enchanted by it—this red, viscous, beautiful fluid? Menstrual blood has the texture of thick vaginal mucus. It stretches like silk thread. To touch it? Paint with it? Oh no, that is forbidden. Or maybe: YES, I CAN—BECAUSE THIS IS MY BLOOD.

I have a right to it. There is nothing shameful or dirty in it—just as there is nothing shameful or dirty in me or my body.

Here, we need knowledge—knowledge that dissolves shame. Because scientific fact tells us: There is nothing to be ashamed of.

A HANDFUL OF ESSENTIAL FACTS

Essential—because we still know so little about it. Menstrual blood is the same clean blood that flows through your lungs and your heart. There is nothing dirty about it—no toxins, no impurities. What it contains are nutrients and fragments of the endometrium, the inner lining of the uterus.

In the 1950s, American scientists attempted to prove that menstrual blood harboured dangerous pathogens and toxins. To their surprise, it did not. They were so sceptical of their own findings that they repeated the experiments—twice. What they confirmed was this: Your Blood is clean. You are clean. You are free to be curious. You are free to explore your period.

MENSTRUAL EXPERIENCE IN WOMEN-AFFIRMING CULTURES

In sharp contrast to the isolation often associated with a girl's first menstruation were the anthropological accounts I later encountered—descriptions of menstrual huts, moon lodges, and red tents in cultures that honoured feminine cycles. These stories were difficult to come by. They rarely appear on the first pages of ethnographies from Africa or New Zealand, nor are they prominently featured in otherwise thorough academic monographs. Why? Because the researchers were, more often than not, men—men whom women did not want to tell about the inner workings of their secret sisterhoods. And these male anthropologists were often embarrassed by the subject of menstruation. They didn't ask. Or, if they did, they interpreted the responses through the lens of their own cultural assumptions.

This is why the menstrual hut often entered European academic literature as a symbol of oppression and exclusion. The assumption was simple: menstrual blood must be shameful, and so-called 'primitive' cultures, steeped in superstition, feared it. Thus, women were cast out—not allowed to touch weapons or partake in communal rituals, lest they contaminate sacred spaces or drain the potency from tools of war. Indeed, some cultures did view menstrual blood as unclear. One need only look to Leviticus 15 in the Torah or Old Testament, which declares both menstruation and the menstruating woman as impure, presenting menstruation as a consequence of Eve's original sin. And it wasn't only monotheistic religions that cast menstruating women as dangerous. The Blackfoot people, for instance, believed menstruating women wielded too much power—so much so that they were barred from sacred ceremonies such as the smoking of the peace pipe. This belief persists: I once met a modern-day Blackfoot woman, travelling the world sharing Indigenous wisdom, who told me I should not participate in certain ceremonies during my period—'for my own good', she said.

So, you may ask: What determines this difference? Why do some cultures isolate menstruating women, while others celebrate them? The answer may lie with the renowned anthropologist Ruth Benedict, who identified a striking correlation: The more aggressive a culture—militaristic, competition-oriented—the more likely it is to view menstruation as unclean. Fascinating, isn't it? Conversely, the more cooperative, peaceful, and community-focused the society, the more likely it is to affirm women, their bodies, and their creative powers—including the Blood of menstruation. What does this say about the culture we live in?

SO WHAT DID WOMEN DO IN RED TENTS THAT WERE NOT TOOLS OF OPPRESSION?

When I began studying red tents and menstrual lodges, the image of a lonely, hunched woman hiding away in a poorly built hut quickly dissolved. Instead, I discovered a rich, feminine tradition—forgotten and largely inaccessible in the Polish language. A tradition grounded in the communality of women, in the power that arises from togetherness, in self-care, and in the honoured role menstruating women held within their communities.

I came across numerous accounts. Here are a few fragments to inspire and reimagine:

Shared Time

Across different cultures and epochs, women withdrew during their moon time—typically for three to five days each month. There is strong evidence that women in many Indigenous communities—and, in fact, women across the globe before the advent of artificial lighting—menstruated in synchrony.

They bled together during the new moon, as ovulation is triggered by the full moon's light. Thus, women could share their menstrual time, which was often referred to as 'moon time' or their 'days of the moon'.

Dance and Celebration

Women from the Nootka people, who lived on the north-eastern Pacific coast, are known to have spent their moon time enjoying multi-day celebrations. They gathered in a festive atmosphere, dancing and rejoicing in their womanhood. Massage and communal feasting were important parts of these gatherings.

Similarly, women in Africa found joy and power in secrecy and celebration. The Temne women of Sierra Leone formed a secret society known as Bondo. What they did in their gatherings remains concealed—uninitiated women and all men were forbidden from knowing. However, we know their retreats included communal feasts, blazing fires, and night-long ritual dances.

Australia – The Power of Being Together

Among the Aranda people of Australia, myths describe women bleeding in synchronicity, which is seen as a source of their collective power. A central sacred element in their rituals is red ochre, which symbolises menstruation. In one myth, two

Kangaroo-Women 'caused blood to flow from their vulvas in such quantity that it created red ochre.'

In many Aranda myths, the alknarintja—a group of powerful women—paint their bodies with red ochre and menstruate together. They form a great snake and dance in the water so closely that 'they cannot move apart.' They are famed for their songs of power, such as this one:

We strike our thighs
The Blood flows
Our sides are wet with Blood
We menstruate
We speak to one another
We make the bull-roarer (sound and tool)
Our Blood flows endlessly
We menstruate

A Spiritual Experience

In cultures that celebrated menstruation, this time was seen as sacred—a unique opportunity to reflect on the meaning of life and to receive guidance, both personal and communal.

Yurok women of North America regarded menstruation as a 'holy time'—a period for gathering life force, personal power, and clarity of purpose. During their menstrual retreats, they engaged in meditation, prayer, and shared ceremonial rituals intended to bring good fortune to themselves, their families, and the entire tribe.

As part of these sacred practices, Yurok women would walk together into the mountains and bathe in a sacred lake. They believed this act opened a portal to their ancestral lineage—when they swam in the water, their foremothers swam across the sky, reflected in the lake below.

'We Do This for the Whole Tribe…'

In many traditional cultures, menstruating women were thought to possess a special power, and through collective ritual, they could do something significant on behalf of their entire community.

Although the names of this power vary, its qualities are often remarkably similar across cultures. It is widely believed to be deeply creative—a force that enables women not only to give birth, but also to attract prosperity, bless abundance, and manifest spiritual well-being. At the same time, this power is seen as capable of clearing away what no longer serves life. Depending on how a culture perceives death, change, and endings, menstrual power may be viewed as fearsome and destructive, or as balanced, beautiful, and harmonising.

A particularly harmonious view of menstrual energy emerges in North American Indigenous matrilineal societies, such as the Cherokee, Apache, and Navajo. In these communities, lineage is traced through the mother, and female energy is deeply respected. Women are understood to hold the power to release what no longer serves the tribe and to invoke renewal. Among the Navajo, menstruating women are believed to embody the power of 'Changing Woman'—a revered goddess who brings transformation. When Navajo women gathered in their Moon Lodges, they would call upon the essence of Changing Woman, praying not just for themselves but for the well-being of the entire community.

Why did women gather in red tents, menstrual huts, and lodges? The simplest answer that comes to mind is: because they wanted to. They enjoyed this special time—a pause from daily life, a moment of rest, reflection, and being among other women. These huts and tents were often located in beautiful, secluded places: near rivers, deep in the forest, on hillsides, in sacred groves. To be there was a pleasure, a respite.

Today, the tradition of women's gatherings is being revived. And although we no longer menstruate in synchrony, the longing to come together—to dance, to share stories, to rediscover our own embodied experience—still guides women across cultures. In Indigenous communities, many women are returning to the practices of their grandmothers and great-grandmothers.

White women, too, have begun to meet in Red Tents—sometimes as artistic projects, sometimes as workshops or spiritual circles.

WOMEN'S EXPERIENCES IN RED TENTS IN POLAND

For many years, I have held space for women in Red Tents. I understand the Red Tent as a sacred, safe space to encounter oneself and one's menstrual story—perhaps for the first time. A place where women can share their experiences of menstruation: fear, fascination, pain, pleasure, shame. A space free of menstrual shaming, where these stories can finally be voiced. It is a space of witnessing and being witnessed, and this can be transformative. Sometimes, just speaking the truth of one's experience, or hearing others do so, is enough to begin healing menstrual pain.

But the Red Tent is not only about healing—it's also about celebration. We eat chocolate and mangoes, yes, but we also hold ceremonies: to honour a first period, to mark the journey into womanhood, or to bless an impending birth. We dance a lot, reconnecting with our bodies through movement and sensation. And like the secret sisterhoods of Africa, we have our own mysteries—shared only with those who choose to enter the circle. If you come, you will discover them.

How can we experience menstruation when we allow ourselves to reclaim it as ours – mine, important?

At the end of this piece, I want to share the experiences of women from Poland – my own and those of other women who set out with me to rediscover menstruation.

The experience of the body – of being a body with its rhythm, of being a sexual body

When we dissolve shame and come to understand menstrual pain, we begin to return to the body. To inhabit it. The barrier – the fear of exclusion – between us and our Menstrual Blood disappears. We begin to feel curiosity, to observe our cyclical nature, to discover how our sexuality shifts throughout the different phases of the cycle. We feel the urge to touch the Blood, to paint a spiral with it.

The experience of rest

From many years of hosting Red Tents, I've come away with the sense that giving ourselves permission to rest during menstruation – and indeed any time we are tired – is one of the greatest and most vital challenges faced by modern women.

The aforementioned Yurok women LEFT THEIR CHILDREN FOR 5 DAYS each month, in the village with fathers, uncles, and grandfathers, while they went off to celebrate their sacred time.

Today, women feel stressed about taking even an hour or two to rest. To let go. To not be doing something ALL THE TIME. To plan rest and time for themselves – do you do that? When you're lying down with painful cramps, do you feel guilty? And if you had no cramps or pain – could you still allow yourself two days a month to simply not do, not act, but to care for yourself and do whatever you want?

I hold the lack of support for girls, and the damaging attitude our culture holds towards the First Blood, responsible for this situation. We're given the message that we must cope alone, and that what is happening to us – and therefore we ourselves – doesn't matter.

The experience of impermanence

Does menstruation have meaning? That question was the beginning of my exploration. If I'm going to experience something every month for 30 to 40 years – and painfully, at that – I'd like to know whether the process has any meaning at all.

Now, after many years, I can say with full conviction: yes, it does. It has a biological purpose – we conserve more life energy by cyclically preparing for potential fertilisation than we would by remaining in a state of constant hormonal readiness. But it also holds meaning from both a philosophical and psychological perspective. Menstruation marks the end of one cycle and the beginning of another – the moment when the Ouroboros devours its own tail. Life on Earth is cyclical, and life within human communities is full of change. Menstruation is a face-to-face encounter with Change; it teaches us about it and invites us to honour it.

Among the Navajo people, there was a belief in the Lady of Change, the Mother of the people, their ancestral foremother. In our culture, change is not seen as rhythmic, as a sequence of recurring phases within a wise cycle of life, growth, and dissolution. Instead, it's reduced to the phrase 'a woman is fickle' – implying a lack of moral backbone, someone emotionally unstable.

For the Navajo and Apache, the Lady of Change was a force that sustained the life of the tribe; it was through this life force that the community could renew itself. They believed this force was expressed most fully through birthing and menstruating women, especially during their first period. What a different message their girls received at the start! They offered blessings to all the people in their community. And they had no reason to fear change – they knew they had the power within them to go through it.

The experience of renewal – a surge of energy

The biological purpose of menstruation is rest and regeneration. The old endometrium dies and sheds, making space for a new cycle. By following the rhythms of my body, I discovered that only when we allow ourselves to rest, to regenerate, to care for ourselves tenderly – does the end truly become a new beginning. And we experience a burst of creative energy. I keep a notebook by my bed. The first two days of my period are my sacred time of rest. Already the day before, I feel an overwhelming 'I JUST CAN'T BE BOTHERED TO DO ANYTHING.' And when I give myself permission to feel that way, then around the third day, the river of endings transforms – as if by magic – into a river of new, creative ideas. I write, I dance, I create. I shape my life, just as it flows out from within me.

So who is it that European culture excludes when it excludes Menstrual Blood? And who might we welcome in, when we accept our Blood? My answer: the Lady of Change, the red friend, the essence of life.

I love you, Blood, and thank you for being with me!
How do you experience menstruation?

Natalia Miłuńska

Niespecjalnie lubiłam swój okres, bo chyba się go wstydziłam i był dosyć bolesny. Miałam w swoim życiu taki czas, kiedy bardzo dużo się modliłam i chodziłam do kościoła. Byłam wtedy w liceum i zaangażowałam się w ruch oazowy, chodziłam na pielgrzymki, czytałam Pismo Święte… Szukałam swojej tożsamości. I któregoś razu, kiedy byłam w kościele, a miałam akurat okres, poczułam jak przeciekam i krew przepływa mi przez podpaskę, majtki i na rajstopy. Nie wiedziałam, czy już zrobiła plamę na spódnicy i czy przesiąka dalej, plamiąc ławkę kościelną. Nie ruszałam się, nawet nie klękałam za bardzo, tylko pochylałam się jak trzeba było klęczeć. Byłam trochę jak sparaliżowana. Kiedy skończyła się msza, udawałam, że jeszcze się modlę i czekałam aż wszyscy ludzie wyjdą z kościoła. Trochę ludzi jednak zostało, też się pewnie modlili, więc ja też ciągle tam byłam i faktycznie zaczęłam się modlić. Tak na serio. I nagle miałam taką myśl, że mam tak samo jak Jezus, że ta krew to jest krew Jezusa i że oboje rozlewamy krew w jakimś akcie ofiary i że mnie też boli, boli mnie co miesiąc i że ja, od tego momentu, ten ból miesięczny będę ofiarowała Jezusowi. To było jakieś kosmiczne doświadczenie. Bardzo dobrze je pamiętam. Nie pamiętam już jak dotarłam do domu ani co było potem, ale na pewno Jezus Chrystus zmienił mój stosunek do własnej miesiączki. Hahaha!

I didn't particularly like my period because I think I was ashamed of it and it was quite painful. There was a time in my life when I prayed a lot and went to church. I was in high school at the time and I was involved in the Light-Life religious movement. I went on pilgrimages, I read the Bible, you know... I was searching for my identity, I suppose. And one time when I was in church I had just started my period! I felt myself leaking and blood flowing through my underwear, my panties and onto my tights. I didn't feel if it had already made a stain on my skirt and if it had leaked through staining the church pew. I didn't move from my seat, I didn't even kneel too much, just bent over when there were times to kneel. I was paralysed. When the service was over, I pretended I was still praying and waited for all the people to leave the church. But some people stayed, they were probably praying too, so I was still there and I actually started praying. Seriously. And all of a sudden I had this thought that I'm just like Jesus, that my blood is the blood of Jesus, and that we're both shedding blood in an act of sacrifice and that I'm also hurting, I hurt every month. After that realisation, I made myself a promise that from this point on I will offer my monthly pain to Jesus. It was some kind of cosmic experience. I remember it very well. I no longer remember how I went home or what happened afterwards, but surely Jesus Christ changed my attitude towards my own menstruation. Ha!Ha!Ha!

Nie mam już okresu. Skończyłam krwawić kilkanaście lat temu, ale bardzo żałuję, że nie mogłam go tak celebrować, jak wy opowiadacie. U mnie zawsze było szybko, szybko, szybko, nawet nie pamiętam, kiedy miałam pierwszą miesiączkę, ale pamiętam, że gdy ją dostałam i mama się o tym dowiedziała, to wzięła mnie na poważną rozmowę. Powiedziała, że muszę się bardzo pilnować, bo teraz mogę zajść w ciążę, a nikt nie będzie w naszym domu wychowywał bachora. Ta rozmowa tak mi zapadła w pamięć, że faktycznie pierwszy raz uprawiałam seks w noc poślubną z moim mężem. Zresztą wspominam ten seks okropnie. Potem już było lepiej. Chciałabym, właściwie już wiem, że porozmawiam z moją córką i z synową, żeby u moich wnuczek, bo mam trzy wnuczki, było inaczej. A jeśli córka i synowa nie będą chciały, to sama z wnuczkami porozmawiam.

I no longer have my period. I stopped bleeding many years ago, but I very much regret not being able to celebrate it like you say here. With me it was always fast, fast, fast… My life was always very fast. I don't even remember when I had my first period, but I do remember that when I got it, and my mum found out I had it, she took me for a serious talk saying that I had to be very careful because now I could get pregnant and no one would bring up a brat. I remembered this conversation very well and it was so memorable that I actually had sex for the first time on my wedding night with my husband. Anyway, I remember that sex terribly. It got better after that. Now, I would like, actually, I already know that I am going to talk to my daughter and daughter-in-law to tell everything to my granddaughters. I have three granddaughters and I want to make it different for them. And if they don't want to have these talks I will talk to the young myself.

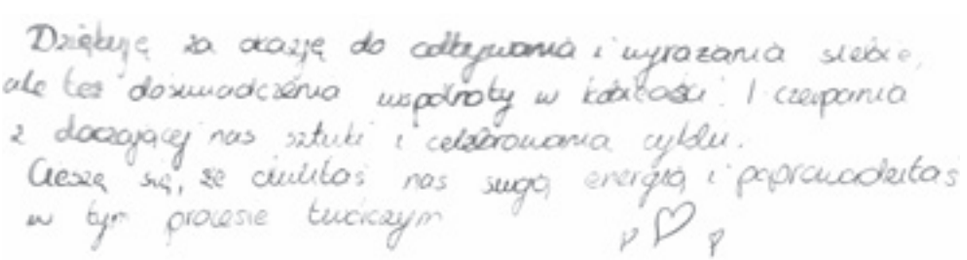
Myślę, że nie potrafimy rozmawiać o miesiączce, bo nikt nas tego nie nauczył. Brakuje języka i pomysłów jak o niej mówić. Od początku jest to doświadczenie mocno niezwerbalizowane. Niby jest, a jakby go nie było. Jest absolutnie niewyrażone kolektywnie. Z mamą nie gadamy, z koleżankami też raczej nie, chyba że pytamy czasami: Masz tampon? Masz podpaskę? I narzekamy, jak beznadziejnie, jak ciężko… Tyle. Z partnerem też raczej nie gadamy. Często słyszę, kiedy chcę pogadać trochę o miesiączce, bo ją akurat mam i jestem w tym doświadczeniu: „O czym mamy rozmawiać? Krwawię i co?" Brakuje nam refleksji, ale też nie mamy jak ćwiczyć się w tym dyskursie, w takim sensie, że brakuje słów, rozmówczyń/ców, czasu i miejsca na to.

I think we don't know how to talk about menstruation because nobody taught us. There is a lack of language and ideas about how to talk about it. From an early age, it is a strongly non-verbalised experience. It seems to be there but it's not. It's absolutely not expressed collectively. We don't talk to our mum, we don't talk to our girlfriends either, unless we ask sometimes: Do you have a tampon? Do you have

a pad? And we complain about how hopeless it is, how hard it is. And that's about it. We tend not to talk to our partner either. You know, when I want to talk a bit about my period because I'm having it and I'm in it, I often hear: 'What am I supposed to talk about? I'm bleeding and what?' We don't reflect, but we also don't have a way to practice menstrual discourse in the sense that there's a lack of words, of interlocutors, of time and space for it.

Kiedy byłam młoda, trenowałam siatkówkę. Miałyśmy strój z dołem wyglądającym jak normalne majtki. Nie były to spodenki, tylko majtki, wycięte w pachwinach. Biodrówki. Kiedy miałam okres nie było szansy, żebym mogła tam założyć podpaskę, bo wyglądałaby jak pielucha. Nikt nie słyszał wtedy o tamponach. Nie było też wtedy cienkich ani ultracienkich podpasek. Był tylko jeden rodzaj, a i tak zdobyć je było sukcesem. Wycinałam więc z jednej podpaski trzy, żeby były cieńsze i na majtki kładłam kawałeczek folii, na to tę cienką podpaseczkę i agrafką przymocowywałam sobie do majtek. Ciągle myślałam czy mi się ta agrafka nie odepnie i nie pokłuje cipki. Na szczęście nigdy się tak nie stało.

When I was young, I played volleyball. We had an outfit where we wore these panties, you know, like normal panties. Not shorts or anything, just knickers, cut out in the groin. Bikini briefs. When I had my period there was no way I could put a pad in there because it would look like a nappy. Nobody had heard of tampons then. There were no thin or ultra-thin sanitary pads then either. There was only one type of sanitary pad and it was still an achievement to buy them. What I did was to cut three pads out of one to make them thinner. I put a piece of plastic sheet over my panties, then the thin pad and fasten it to my panties with a safety pin. I kept wondering whether the safety pin would undo and hurt my pussy. Fortunately, this never happened.



15. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

AGNIESZKA

MOJA KREW. OPOWIEŚĆ O DECYZJI, CIELE I EKSTAZIE.

Pamiętam. Jestem nastolatką. Siedzę w ławce kościoła, mam może piętnaście lat. Ksiądz wrzeszczy z ambony, że aborcja to zabijanie życia nienarodzonego. Ma to sens. Wtedy mi się wydaje, że tak jest. Że to prawda. Myślę sobie: ja bym tak nie umiała. Nigdy. Jestem przecież dobra. Czuła. A życie – każde życie – jest święte. Wtedy nie wiem jeszcze, że pytanie nie brzmi: „czy bym tak zrobiła?", ale: „czy kiedyś będę potrzebować przestrzeni, by podjąć własną decyzję?"

Mam dwadzieścia pięć lat, właśnie się zaręczyłam. Od kiedy pamiętam, chciałam mieć trójkę dzieci. Robiłam wszystko, żeby fizycznie i psychicznie być dobrą matką. Medytacje, terapia, joga, warsztaty, rytuały. Wierzyłam w przygotowanie. W to, że jeśli się wystarczająco dobrze przygotuję, wszystko się ułoży. Wtedy przyjaciółka dzieli się ze mną swoją historią. Mąż kazał jej wybierać: albo on, albo dziecko. Wybrała jego. Słucham jej i coś we mnie pęka, chociaż jeszcze nie wiem, co dokładnie. Czuję się tak, jakby mówiła mi, że nie powinnam mieć dzieci. Że moje marzenie o macierzyństwie jest naiwne. W głowie powtarzam sobie: ja bym nigdy tak nie postąpiła. Nigdy.

Ale życie nie przychodzi z planem. Przychodzi z pytaniami.

DOULOWANIE

Pewnego dnia, po dłuższej przerwie, rozmawiałam z C. Powiedziała mi, że jest w ciąży. Wahała się, czy urodzić to dziecko. Była już na granicy czasu decyzyjnego. Czuła się bardzo źle – migrena, wymioty – i zupełnie sama z tą decyzją. Bez pomocy. Zdecydowała się. W tamtym kraju jest dostęp do opieki medycznej, kiedy kobieta podejmuje decyzję o przerwaniu ciąży. Są kliniki – jedne z opcją operacyjną, inne z farmakologiczną i takie, które oferują obie. Informacje można znaleźć na jasno opisanych stronach internetowych. Był poniedziałek. C. jeszcze nie była pewna. Wiedziała, że to ostatnie chwile na decyzję. Wiedziała też, że jeśli się pożegna, to zrobi to lekami – nie operacyjnie. Umówiła termin, ale zostawiła sobie możliwość odwołania. Zapytałam, czy ma wsparcie. Od ojca dziecka? Od kogokolwiek? Nie miała. Wtedy wiedziałam, że muszę lecieć. Sprawdziłam loty, obowiązki domowe, możliwości. Mój partner chciał jechać ze mną – jako wsparcie dla mnie. Zapytaliśmy C., czy to jej odpowiada. Ucieszyła się. Lecieliśmy w czwartek wieczorem. W piątek rano dojechałam do niej do szpitala. C. była po lekach. Czekała na proces. Na krew. Na pożegnanie małej istotki. Byłam przy niej. I to się liczyło. Nie moje słowa, nie rady. Moja obecność. To, że mogłam być na wyciągnięcie ręki. Że mogła mnie dotknąć, gdy tego potrzebowała. Że mogła mówić, a ja słuchałam. Wzięła leki przeciwbólowe. Pomogły trochę. Siedziała na łóżku i czekała. Chodziłyśmy po korytarzu. Szpital dawał poczucie bezpieczeństwa i ciszy. Ale w tej ciszy było

coś więcej – to, czego nie da się powiedzieć. Po czterech godzinach C. urodziła. W toalecie. Do pojemniczka. Tak, żeby można było sprawdzić, czy proces zakończył się bezpiecznie. W domu rozmawiałyśmy jeszcze długo. Później przyszedł jej partner. Mieli wiele do wyjaśnienia.

A ja? Nie sądziłam, że tak szybko stanę w tym samym miejscu.

Mniej więcej w tym samym czasie, kiedy pojechałam do C., w naszym klubie czytałyśmy *Kobiety przeciwko paragrafowi 218. 18 relacji, spisanych przez Alice Schwarzer*. I nagle wszystko, co do tej pory wydawało się gdzieś z boku, przybrało bardzo realny, dotykalny kształt. W kinie obok wyświetlano właśnie film oparty na tej książce – tylko że bardziej współczesny. Ujęty podobnie, z historiami kobiet, ale z dodatkiem części teoretycznej – wyjaśniającej, czym dokładnie jest paragraf 218, jak działa, gdzie się kończy prawo, a zaczyna ciało. I jak można wykorzystać tę kruchą przestrzeń decyzji bez narażenia się na karę.

Po seansie była rozmowa. Z przedstawicielkami organizacji, która prowadzi poradnie dla kobiet w sytuacji konfliktu ciążowego. To one wystawiają dokument potrzebny do wizyty u lekarza. Dokument, który otwiera drzwi do szarej strefy. Bo formalnie – aborcja w kraju, w którym mieszkam wciąż jest karalna. Grzywną albo nawet do pięciu lat więzienia. Lekarze nie mogą oficjalnie informować, czy udzielają pomocy w tej sytuacji. Nie mogą mieć tego na stronie internetowej. Nie mogą powiedzieć wprost przez telefon. Informacje trzeba znaleźć samemu. Trzeba wiedzieć, gdzie zapukać, co powiedzieć, kiedy milczeć, a kiedy zadawać właściwe pytania. I wtedy – tylko wtedy – drzwi się uchylają.

Ta rozmowa – choć krótka – domknęła jakąś moją wewnętrzną lukę informacyjną. Uświadomiła mi z jeszcze większą siłą, że tę wiedzę trzeba zdobyć wcześniej. Na czas. Nie w chwili, kiedy ciało już coś wie, a głowa dopiero zaczyna szukać. Że potrzebujemy mapy – nie wtedy, gdy już zbłądzimy, ale zanim wyruszymy.

Jako doula, ale też po prostu jako kobieta, wiedziałam, że jeśli kiedykolwiek stanę w miejscu decyzji, nie będę miała siły ani przestrzeni, żeby przekopywać się przez przepisy, numery telefonów, zamknięte drzwi i niedopowiedziane zdania. W tamtym momencie już wiedziałam – że wtedy potrzebna będzie czułość. Spokój. Przytomność. A nie chaos otwartych kart przeglądarki.

Chciałam być gotowa. Dla siebie. Dla tej, która może kiedyś zadzwoni w środku nocy. Dla tej, która nie będzie wiedziała, jak zacząć mówić. Zrobiłam na to miejsce. Zgromadziłam wiedzę. Przygotowałam plan B.

W styczniu wspierałam kobietę z kraju, z którego pochodzę. Online. Z daleka, ale blisko duchem, ciałem, oddechem. Była w ciąży. Nieplanowanej. Niewybranej. I była całkiem sama. W kraju, w którym aborcja wciąż traktowana jest jak zbrodnia. Jak coś, czego nie wolno nawet wypowiedzieć bez szeptu.

Jak naiwnym musi być prawodawca, który wierzy w skuteczność zakazu. Jak bardzo musi być oddalony od ciała, krwi, codzienności. Zakazy nie zatrzymują decyzji. Zakazy nie zatrzymują myśli. Zakazy tworzą tabu, rodzą kłamstwa, zamykają usta. Zakazy sprawiają, że kobiety boją się mówić, szukać pomocy. Że podejmują ryzyko, które nie powinno istnieć. Ryzyko życia. Życia ich samych.

Nie wspomnę już nawet o tym, że zakaz aborcji to odebranie podstawowego prawa do opieki medycznej, dostępu do informacji, do wsparcia emocjonalnego. Do godności. Do człowieczeństwa. Zakaz nie chroni nikogo. On tylko ucisza.

Zawsze miałam to szczęście, że mój partner myślał podobnie jak ja. Że byliśmy w tym razem – z podobnym kierunkiem, czułością, świadomością. Ale wiem, że nie zawsze tak jest. I że kiedy zdania są różne – a przecież mogą być – to warto pamiętać, że to nie jest temat, który można zbyć. Bo dotyka najbardziej intymnych przestrzeni w nas. Ciała, psychiki, ducha. I relacji.

Z dzisiejszego miejsca, z doświadczeniem, które mam, mogę tylko powiedzieć: jeśli to możliwe, rozmawiajcie wcześniej. Zanim wydarzy się coś, co będzie wymagało decyzji pod presją czasu. Rozmawiajcie ze sobą, ze sobą samą, z partnerem czy partnerką. Albo z przyjaciółmi, terapeutą, doulą, z kimś, kto potrafi słuchać. Z kimś, kto nie oceni. Poszukaj informacji – o tym, co dla ciebie trudne. Duchowo, psychicznie, fizycznie, moralnie. Daj sobie przestrzeń, by poczuć – nie tylko głową, ale całym ciałem. Duszą. Serduchem.

Bo dopiero kiedy masz jasność w sobie – możesz mieć jasność z drugim człowiekiem.

Życie mnie nauczyło, żeby nie oceniać. Naprawdę. Tego nie da się nauczyć z książek ani z wykładów o empatii. Trzeba dotknąć życia, jego popękanych brzegów. Zobaczyć oczy kobiety, która stoi na granicy. Usłyszeć jej oddech. I zrozumieć, że w tak delikatnej, intymnej sytuacji – kiedy ktoś podejmuje decyzję o swoim życiu i życiu nienarodzonym – najlepsze, co możesz zrobić, to wsadzić sobie swoje zdanie w dupę i po prostu być. Towarzyszyć. Nie naprawiać. Nie prowadzić. Tylko być. Prawdziwie. Obok.

TEST I PLAN B – WTOREK

Wiedziałam. Wiedziałam jeszcze zanim zrobiłam test. Moje ciało wiedziało. W piersi, w brzuchu, w cieniu zmęczenia i przebudzenia. Test tylko to potwierdził. I zaraz po nim – planowanie. Tego samego dnia, we wtorek ruszył plan B. Zadzwoniłam do mojej ginekolożki. Odebrała od razu. Mówiłam jej przez telefon, że jestem w ciąży. Że nie chcę jej kontynuować. Że potrzebuję wsparcia. Odpowiedziała ciepło, spokojnie. W czwartek miałam wizytę w poradni, a chwilę później u poleconej ginekolożki. Wszystko działało jak dobrze nasmarowany mechanizm. Bez zawahania.

I w tej organizacji, tej precyzyjnej logistyce był cień ulgi. Bo jeszcze nie czułam wszystkiego. Głowa działała. Planowała. Zabezpieczała. Robiła przestrzeń.

W czwartek rano poszłam do poradni. Myślałam, że zostanę tam przyjęta serdeczniej. Może dlatego, że miałam w sobie taką jasność. Ale pani, z którą rozmawiałam, nie dała się ponieść emocjom. Zadawała mi standardowe pytania, była bardzo konkretna. I, o dziwo, to mnie uziemiło. Pomogło.

Dostałam adresy trzech lekarzy. Najbliższy był dosłownie „za rogiem". Zadzwoniłam. Nikt nie odbierał. Poszłam więc osobiście – trafiłam akurat na przerwę obiadową. Pachniało jedzeniem. Typowe. Lekarze pracują ponad normę i często zapominają o sobie. A ja pomyślałam: jak ktoś, kto nie ma kontaktu z własnym ciałem, może dawać mi dobre rady o moim?

Zbyt często słyszymy, że to inni wiedzą lepiej. O naszym zdrowiu, naszym ciele, o tym, co dla nas dobre. A życie nauczyło mnie czegoś innego – że każdy z nas sam wie najlepiej, co mu służy. Że kiedy czujemy się bezpiecznie, wtedy najłatwiej nam tę wewnętrzną mądrość usłyszeć. A żeby poczuć się bezpiecznie, potrzebujemy ludzi, którzy współtworzą, a nie uzależniają.

W Doc M. poczekałam chwilę – ale dostałam od razu termin. Zbadała mnie, była rzeczowa. Umówiłyśmy kolejny termin: na poniedziałek. Przyjęcie pierwszej tabletki – tej, która zatrzymuje produkcję hormonów. Zatrzymuje rozwój płodu. Zatrzymuje rozwój życia. Uśmierca.

Wiedziałam, że to, że podjęłam decyzję jeszcze zanim zobaczyłam dwie kreski na teście, pozwala mi teraz działać zdecydowanie. Bez wahania umówiłam też termin na środę. Wtedy miałam dostać Cytotec.

Od 12 lat nie biorę żadnych leków. Tylko homeopatia. W tym czasie dwa razy wzięłam Ibu – raz z powodu bólu głowy, a raz z przekory, ze złości. Byłam zła, że ja tyle czuję, a inni – szczególnie ktoś bliski – nie. Że znieczulają się lekami przeciwbólowymi zamiast zajrzeć głębiej, tam gdzie naprawdę boli. To jest wielki temat, ból fizyczny. Ale nie na teraz.

Pamiętam tylko, że wtedy – mimo leku – nadal wszystko czułam. Złość, ból wokół mnie, we mnie. Nie znieczuliło mnie to na świat. I teraz obawiałam się, co te „trucizny" zrobią z moim ciałem. Co zrobi ze mną ból wywołany przez Cytotec.

Jako doula znam wiele historii. Kobiety dostają niekiedy ten lek przy porodach, żeby „przyspieszyć". A potem – fala interwencji. Skurcze nie do wytrzymania, nienaturalne. Przemoc wobec ciała. Trauma. Krzyk, ból, krew – nie ta, która oczyszcza, ale ta z ran. Kleszcze, dzwonki porodowe, cesarki. Dla ciała. Dla dziecka. Dla duszy.

Było we mnie dużo obaw. Ale był też plan.

SPOTKANIE Z DUSZĄ DZIECKA

Pewnej nocy, kiedy stres planowania już minął, a ja otwarłam się znowu na czucie i emocje, przebudziłam się i poczułam jej obecność. Osoby, która była przede mną – jeszcze nie we mnie, a już przy mnie. To nie było dziecko. To była dusza. Samodzielna. Świadoma. Współdziałająca. Nieosądzająca. Czułam, że słucha. Że bierze moją decyzję pod uwagę. Że jest w tym jakaś zgoda, porozumienie poza słowami.

Mówiłam – nie na głos, ale w sobie – że nie mogę dać tego, co kiedyś mogłam dać moim dzieciom. Że nie jestem gotowa na towarzyszenie jeszcze jednej osobie w jej życiu. Nie teraz. Może nigdy. Że moja miłość nie wystarczy, bo nie mam już tej przestrzeni, siły, otwartości, jaką miałam kiedyś. Zrozumiałam, że nie muszę się tłumaczyć. Wystarczy, że czuję, że to moja prawda.

I to spotkanie przyniosło mi spokój. Taki głęboki, który czuje się pod skórą. Jakbyśmy obie – ja i ona – wiedziały, że wszystko jest na swoim miejscu. Że wybór, którego dokonuję, jest częścią mnie. I że po tamtej stronie nie ma winy. Nie ma kary. Jest tylko bycie. Czyste, obecne, akceptujące. Jakby mówiła mi: „Rób to, co możesz. To wystarczy".

Może naprawdę tak jest?

ROZMOWA Z PARTNEREM

Potem przyszedł niedzielny wieczór. Spotkałam się z R. i zostałam u niego na noc. Gdy zapadał zmierzch, w pokoju zrobiło się cicho. I wtedy on powiedział coś, co dotknęło mnie głęboko, inaczej niż wszystko wcześniej. Powiedział, że on także chce się pożegnać – zanim w poniedziałek wezmę pierwszą tabletkę. Że jako ojciec, jako ktoś, kto współtworzył to życie, chce domknąć tę więź. Na swój sposób. Że to dla niego coś wielkiego. Że nie może tego po prostu zostawić za sobą.

To nie była rozmowa pełna dramatyzmu. Była spokojna, miękka, ale bardzo prawdziwa. Powiedział, że z jednej strony nie chce zostawić mnie z tym samej. A z drugiej – że jemu też zależy, by się pożegnać. Z tą istotą. Nie jako z „zarodkiem" czy „komórkami". Ale z duszą. Z obecnością. Z kimś, kto przez chwilę z nami był. I że on to czuje. Że chce być w tym obecny.

To było dla mnie coś nowego. I poruszającego. Że mężczyzna może spojrzeć na tę sytuację w ten sposób. Nie przez pryzmat tygodni ciąży, nie przez medyczne opisy. Ale przez relację. Przez serce. Że widzi nie tylko fizyczność, ale i obecność. Że nie ucieka. Nie chroni się w chłodzie faktów. Że jego serce też uczestniczy. I że mówi to głośno. Z czułością. Bez presji.

I tak właśnie to zrobiliśmy. Pożegnaliśmy się – razem, każde na swój sposób, ale w obecności drugiego. Było w tym coś czystego. I pięknego. Coś, co zostanie we mnie na długo.

Jego słowa były świadectwem, że można stworzyć przestrzeń, w której uczucia mężczyzny również się liczą – nie po to, by przejęły decyzję, ale by współtworzyć pełnię tej historii.

To, co między nami się wydarzyło, miało jasność: to ja podejmuję decyzję o swoim ciele i o swoim życiu. Ale też: on ma prawo do swojej więzi z tym życiem, które współtworzył. I ta równowaga – między wolnością a odpowiedzialnością, między kobiecym doświadczeniem a męską gotowością do obecności – dała mi poczucie bezpieczeństwa.

To wielka różnica – kiedy ojciec może być obecny z emocjami, a nie staje się kolejnym „dzieckiem", o które trzeba zadbać. Kiedy nie znika, nie narzuca się, nie walczy o rację, ale jest. Z szacunkiem, czułością i gotowością do bycia częścią tej decyzji – choćby tylko przez wspólne milczenie, trzymanie za rękę, pochowanie resztek pod drzewem.

Kiedy kobieta musi walczyć o swoje zdanie, gdy jej rozterki nie są widziane, a partner domaga się swojej opieki zamiast ją dawać – wtedy ta decyzja staje się jeszcze cięższa. Czasem nie do udźwignięcia.

Ale jeśli powstaje przestrzeń na rozmowę, na zaufanie, na spotkanie dwóch osób jako dorosłych ludzi, którzy podejmują odpowiedzialność razem – wtedy może się narodzić coś bardzo ważnego: prawdziwa relacja. Nawet w bólu.

Powoli zaczynało do mnie docierać, że nie jestem sama i mam wsparcie cudownych ludzi.

PIERWSZA TABLETKA – PONIEDZIAŁEK

W poniedziałek rano poszłam po tabletkę. Po prostu ją połknęłam.
A potem – pojechałam na wizytę, umówioną ponad miesiąc wcześniej,
u mojej terapeutki od medycyny naturalnej. Ona... jej nie da się zaskoczyć.
Ale też zawsze przynoszę nowe tematy. Uwielbiam ją. Ufam jej. Znamy
się od ośmiu lat. Przeszłyśmy razem przez chwile uzdrowienia, rozmowy,
masaże, spotkania, które tak głęboko poruszyły moje życie, że brakuje
mi słów, by je opisać.
I tym razem znów się nie zawiodłam.
Chociaż ten termin ustaliłam sześć tygodni wcześniej, wszystko wydarzyło
się co do minuty dokładnie wtedy, kiedy jej najbardziej potrzebowałam.
Przeżyłam z nią ceremonię pożegnania duszy. Cudowną.
Wiedza szamańska. Szacunek. Bez oceny. Godność.
Poczucie, że wszystko jest dobrze, tak jak jest.
Na zakończenie padło pytanie – cicho, wewnętrznie:
Czy z mojej strony jest jeszcze coś potrzebne?
I wtedy... dusza wróciła tam, skąd przyszła.
Obdarowała mnie.
Prezentem większym, niż mogłam sobie wyobrazić.
To było coś więcej niż pożegnanie. To było uzdrowienie.
Zostałam obdarowana przeżyciem, które pozwoliło mi uleczyć tak wiele aspektów, tematów, wspomnień.
Dotknęłam mądrości, która cicho czekała za tym wszystkim.
Nie widziałam świateł ani zaświatów.
Ale w tym procesie mogłam zaufać.
Zaufać, że tę część mogę oddać w dobre ręce.
Że my – ja i ta dusza – jesteśmy zaopiekowane.
Nie byłam sama.

To doświadczenie otuliło moje serce i moją duszę – duszę, która tyle już przeszła w samotności.
A teraz poczułam obecność. Wsparcie. Czułość kobiet.
I byłam gotowa iść dalej.

Następnego dnia, podczas regularnego kręgu kobiet, który tworzę z sześcioma innymi kobietami, znów poczułam to wsparcie. Nie było to łatwe. Otworzyłam się, choć wokół były młode matki, kobieta pragnąca dziecka. Wiedziałam, że ten temat poruszy każdą z nich. Może zaboli. Może nawet zbulwersuje. To przecież temat tabu.
A jednak – nasz krąg od początku miał być miejscem prawdy. Miejscem, gdzie jesteśmy ze sobą we wszystkim, co żywe. Gdzie nie ma tematów zakazanych. Tego wieczoru naprawdę się usłyszałyśmy.
Zostałam przyjęta – z całą moją historią. Z tym, co przyniosłam. I zostałam wsparta.
Wszystkie zostałyśmy zaopiekowane, bo żadna nie próbowała oceniać. Nie było oskarżeń. Były słowa „o sobie" i byciu „przy sobie".
To właśnie jest dla mnie: samoodpowiedzialność.
Szacunek – dla siebie i dla innych.
Jasność – w samoświadomości.

STRACH I KONTROLA

Nie wytrzymałam. Zaczęłam szukać informacji o reakcjach na Cytotec na różnych forach aborcyjnych. Potrzebowałam wiedzieć, co mnie czeka. Co może się wydarzyć. Jak to wygląda u innych.
Znalazłam mnóstwo wpisów. Słów pełnych niepewności, lęku, oczekiwania:
– „Czekam na krew od trzech dni. Czy to normalne?"
– „Kiedy wy zaczęłyście krwawić?"
– „Poprzednim razem po lekach nie zeszło mi wszystko, dlatego zdecydowałam się na operację..."
Czułam, jak napięcie rośnie. Jak nie chcę już tego słuchać.
Jak nie chcę więcej lęku innych, ich historii, ich zakończeń.
Wyłączyłam telefon.

Bardzo bałam się spotkania z nową lekarką. To był dla mnie trudny moment. Nie lubię wizyt u ginekologów. Mam złe doświadczenia. Granice, które były przekraczane. Pytania zadawane tonem, który nie dawał mi przestrzeni. Ciało, które zamiast opieki, dostawało chłód albo osąd. Z czasem nauczyłam się, że trzeba mieć

po prostu szczęście. Że dobra lekarka czy lekarz to dar. Nie oczywistość. I w tym całym procesie – tak delikatnym, intymnym, rozchwianym – miałam w sobie ogromny lęk, czy znowu nie poczuję się niebezpiecznie. Czy znowu nie będę musiała się chronić, udawać spokojną, kiedy wszystko we mnie się zaciska.

O MOICH PORODACH
Troje moich dzieci urodziłam w klinice uniwersyteckiej.
Dużo krwi.
Dopiero niedawno dowiedziałam się, że strach może powodować silniejsze krwawienie.
Zapewne także w trakcie porodu.
Mój pierwszy poród mógłby nosić tytuł: „Jak walczyć wszelkimi siłami PRZECIW naturze i pokazać, że dam radę – do końca i na zapas". Dokładnie jak w tamtym czasie mojego życia.
Chciałam pokazać, że sobie radzę. Sama.
Że wygrywam.
Było przerażenie.
Ból, potęgowany strachem.
Strach przed bólem.
I ból złamanej kości ogonowej.
Po porodzie nie rozumiałam, po co ta krew. W takich ilościach.
Czułam się przez nią jeszcze bardziej obleśnie.
Była rana, zaszyta po cięciu mojej cipki. I ta krew połogowa.
Drugi poród był mniej spektakularny.
Dwie godziny. Bez złamań, bez leków.
Czułam się lekko. Bez bólu.
Mogłam chodzić.
Krew była. Ale mi nie przeszkadzała.
Pomagała ranie się goić.
Trzeci poród – piętnaście minut dyskusji i walki.
Położna chciała zrobić KTG.
Dziecko było już w drodze.
Nie słyszała serca przez brzuch.
Chciała przebić pęcherz płodowy i sprawdzić akcję serca diodą.
Nie chciałam tego. Bałam się.
Kłóciłam się.
Ona swoje.
Nie słyszała mnie.
Widziała tylko procedurę.
Włożyła diodę do pochwy.
Poczułam, jak ciepły płyn spłynął mi między nogami.
Dziecko wystrzeliło ze mnie.
Adrenalina przyspieszyła poród.
To pasowało położnej.

Ja zostałam z raną. W sercu i w duszy.
Nieusłyszana.
Zgwałcona.
Krwawiłam.
Powiedziano mi później, że straciłam bardzo dużo krwi jak na taki „lekki" poród.
Że jestem blada.
Że powinnam zostać w szpitalu, odpocząć.
Chciałam tylko do domu.
Do dzieci.
Do siebie.

ŚRODA – EKSTAZA PORODU-ABORCJI
Środa rano…
Nie wiedziałam, co mnie czeka.
Rano poszliśmy razem do lekarki po Cytotec. Dwie tabletki.
Wzięłam je na miejscu. Miałam czekać w poczekalni, aż zacznę krwawić.
Nie chciałam tam czekać. Między ludźmi. Chciałam się ruszać.
Powiedziałam, że wychodzimy na korytarz – chodzić.
Nikt mnie siłą nie zatrzymał. Ale zdziwiłam się, że nie ma żadnego intymnego miejsca, gdzie można czekać w takim przypadku.
Przecież oczekiwałam dramatu: bólu, skurczy, wydychania...
R. nie chciał iść po schodach. Wolał windę.
Pomyślałam: „W sumie – mogę chodzić po ulicy, czemu nie?".
To było moje pierwsze nieposłuszeństwo. Czułam się, jakbym wyzwalała się z jakichś więzów.
Nie byłam posłuszna. Nie zostałam tam, gdzie mi kazano.
Kolejna myśl: „Słuchaj, jesteśmy 200 metrów od domu. Kto będzie wiedział, czy krążę tu, czy siedzę w sypialni?".
Nie inwestują w ochronę pacjentek – są tylko zalecenia, sugestie, odpowiedzialność.
Poszliśmy do domu. I poczułam, że robi się coraz lepiej.
15 minut po zażyciu tabletek byłam w swojej sypialni.
Przygotowałam sobie wodę, coś do zjedzenia. Poród, w końcu.
Niespodziewanie poczułam pierwszą kroplę krwi. Rozebrałam się od pasa w dół i przyłożyłam sobie między nogi plastikowy kubeczek.
Nie wiedziałam, jak mocno będę krwawić – ale spodziewałam się intensywności minimum miesiączki.
Byłam 10 dni po planowym dniu miesiączki.
Instynktownie zaczęłam się ruszać. Uklękłam na czworaka.
Przypomniałam sobie, że tym razem chcę się ruszać – żeby przeciwdziałać bólowi, pomóc krwi w płynięciu.
Mój partner leżał na łóżku i pochrapywał. Wiedziałam, że czuwa.

I jednocześnie ufa mi. Że wie, że znam swoje ciało.
Że się odpręża, bo wie, że jestem w swoim procesie.
Zaczęłam tańczyć, kręcić biodrami, podśpiewywać, mruczeć, masować się, potrząsać ciałem.
Odłączyłam głowę. Byłam całkowicie w ciele.
Przypomniałam sobie, że szczęka jest połączona z miednicą.
Zaczęłam masować żuchwę. Najpierw z zewnątrz, potem od środka, wokół zębów. Mruczałam, tańczyłam, byłam w ruchu.
Kiedy pojawiał się cień bólu – dotyk i ruch go rozpraszały.
Wpadłam w trans. Trans porodowy.
Zaczęłam masować podniebienie – i to było tak przyjemne, że wracałam tam raz po raz.
Czułam, jak rozluźnia mi się podbrzusze, jak spływa w jego stronę fala przyjemności.
Podnieciłam się.
I nagle – przyszła fala orgazmu.
W tym samym momencie do kubeczka spłynęła większa ilość krwi z fragmentami tkanek.
Wow.
Przeżyłam orgazmiczny poród, o jakim marzyłam – ale dla którego nie zdecydowałam się mieć jeszcze jednego dziecka.
Byłam w szoku.
W radości.
W przyjemności.
We wdzięczności.
Nie miałam w ogóle bólu po Cytotecu.

PORONILAM
To było 6 lat temu.
Wtedy nie czułam się bezpiecznie.
Znałam tylko jedną prawdę:
jeżeli chcesz być bezpieczna – nie ufaj nikomu.
Zadbaj sama o siebie. I o dzieci. Za wszelką cenę.
Zrób to sama!!!
Niespodziewanie dla nas okazało się, że jestem w czwartej ciąży.
W ósmym tygodniu serduszko przestało bić.
Byłam w szoku.
Zaplanowałam już całe życie na nowo…
i poród domowy.
Lekarka powiedziała, że nie muszę iść do szpitala.
Postanowiłam czekać na mój domowy, upragniony poród.
Czekałam 4 tygodnie.

Rano o szóstej dostałam skurczy. Solidnych.
Ledwo umiałam je wydychać. Zwijałam się z bólu.
Zaopiekowałam dzieci: starsze do przedszkola, maluch z opiekunką na spacer.
Mąż – oczywiście – do pracy.
Ja do łóżka. Zaczęłam krwawić.
Nie miałam planu.
Założyłam sobie pieluchę małej – doskonała podpaska.
Nagle, w drodze do toalety, wypłynęła ze mnie dość spora klucha.
Nie chciałam tego oglądać. Mdliło mnie, kręciło mi się w głowie.
Obrzydzenie i słabość wygrały z ciekawością i szacunkiem.
Spuściłam wszystko do toalety.
Położyłam się i krwawiłam dalej.
Momentami ciurkiem. Jakbym sikała.
Po sześciu godzinach przestałam.
Po godzinie przerwy, kiedy wszyscy powoli wracali znowu do domu,
krew zaczęła znowu lecieć.
Nie myślałam o tym.
Miałam zaufanie.
Tak miało być.
Chodziłam na czworaka, żeby się nie przewrócić.
O szpitalu nie było mowy. Po moim trupie.
Uparta byłam.
I czułam jedno: to dziecko nie przyszło na świat po to, żeby mnie zabić.
Krwawiłam kolejne 6 godzin.
Nie miałam pojęcia, ile krwi straciłam – aż zaczęła lecieć przezroczysta ciecz.
Wtedy pomyślałam: ok. Wystarczy.
Nie umiałam myśleć.
Moja mała córeczka przyszła do mnie i podpięła się do piersi.
O, jak dobrze mi to zrobiło. Oksytocyna. Dotyk. Bliskość.
Regeneracja macicy.
Przestałam krwawić.
Do szpitala nie pojechałam.
Regeneracja krwi w stu procentach trwała trzy miesiące.
Ale dałam radę.
Nikt mi nie mówił, co mam robić.
Nikt mnie nie dotknął.
SAMA dałam radę.
Jeszcze nie wiedziałam, że to nie o to chodzi.
Że to tylko jeden z tematów, które leczyłam.
Krew wypłynęła i oczyściła mnie.

BEZPIECZEŃSTWO JAKO PODSTAWA PRZYJEMNOŚCI

Nie ma przyjemności bez bezpieczeństwa. To nie jest zdanie, to jest prawda wyryta w skórze. To samo dotyczy porodu, aborcji, seksu, bliskości. Kiedy ciało i dusza

czują się bezpiecznie, ciało może się otworzyć. Może oddać. Może przeżyć. Głęboko, całościowo, niekontrolowanie. A żeby mogło to zrobić – potrzebuje warunków. Przestrzeni. Ludzi. Zgody. Czasem najpierw potrzebuje usłyszeć: „Jest dobrze. Możesz. Jesteś".

Od 7 lat odmrażam moje ciało. Uczę się go. Poznaje. Przypominam siebie. Przypominam sobie prawdę, że przyjemność jest moim prawem. Do podjęcia samodecyzji potrzebne jest poznanie siebie. Ciała. Seksualności. Potrzeb. Uczuć. Potrzebna jest bliskość ze sobą. Czasem długie, bolesne, ale prawdziwe spojrzenie w siebie. To jest proces.

RYTUAŁ ZAKOPANIA

Kilka dni później, kiedy w naszej szalonej codzienności wreszcie pojawił się spokojny moment, zapaliliśmy małą świeczkę.

Wzięłam naczynie z krwią i resztkami i zakopałam je pod drzewkiem. W ciszy. Usiedliśmy obok siebie – tak, żeby każdy mógł pożegnać się jeszcze raz, na swój sposób.

Milczeliśmy długo, aż w końcu rozmowa zaczęła płynąć sama: o tym, co w nas wciąż żywe, o intensywności tych ostatnich dni, o tym, jak bardzo jesteśmy wdzięczni. Bo życie – to codzienne, zwyczajne – nie zatrzymało się na ten czas. Płynęło dalej. A mimo to wszystko było inne.

Ja krwawiłam – i byłam wdzięczna za moją krew.

MY BLOOD. A STORY OF CHOICE, THE BODY, AND ECSTASY.

I remember. I'm a teenager. I'm sitting in a church pew, maybe fifteen years old. The priest is shouting from the pulpit that abortion is the killing of unborn life. It makes sense. At the time, it seemed true to me. I believe it. I think: I could never do that. Never. I'm a good person, after all. Kind. And life – every life – is sacred.Back then, I didn't yet realise that the question wasn't 'Would I ever do that?', but 'Will I ever need the space to make my own decision?'

I'm twenty-five now, newly engaged. For as long as I can remember, I've wanted three children. I've done everything I could to become a good mother – physically and mentally. Meditation, therapy, yoga, workshops, rituals. I believed in preparation. I believed that if I prepared well enough, everything would fall into place. Then a friend shared her story with me. Her husband makes her choose: him or the baby. She chooses him. I listen, and something inside me breaks – although I don't yet know exactly what. It feels as if she's telling me I shouldn't have children. That my dream of motherhood is naive. In my head I repeat to myself: I would never do that. Never. But life doesn't come with a plan. It comes with questions.

DOULA-ING

One day, after a long time without contact, I spoke to C. again. She told me she was pregnant. She wasn't sure if she would keep the baby. She was close to the legal limit for making a decision. She felt awful – migraines, vomiting, completely alone with it all. No help. She made her decision. In that country, medical care was available when a woman chose to terminate a pregnancy. There were clinics – some offered surgical options, others medical ones, and some both. The information was clear and easy to find online.

It was Monday. C. still hadn't made up her mind. She knew these were the final hours. She also knew that, if she said goodbye, she would do it with medication – not surgery. She booked an appointment but left the room to cancel. I asked her if she had any support. From the baby's father? From anyone at all? She didn't. That's when I knew I had to be there. I checked flights, home responsibilities, and what was possible. My partner wanted to come – to support me. We asked C. if that would be alright. She was glad. We flew out Thursday evening. On Friday morning, I met her at the hospital. C. had taken the pills. She was waiting for the process. For the blood. For the goodbye to the little being. I was there with her. And that's what mattered. Not my words. Not advice. My presence. That I was within arm's reach. That she could touch me when she needed to. That she could speak, and I would listen. She took painkillers. They helped a little. She sat on the bed and waited. We walked up and down the corridor. The hospital felt safe, quiet. But in that quiet, there was more – something that couldn't be said. After four hours, C. gave birth. In the bathroom. Into a container. So they could check whether the process had been completed safely. At home, we talked for hours. Later on,her partner arrived.. They had much to sort through.

And me? I didn't think I'd be in that same place so soon.

Around the same time I travelled to see C., our reading group was discussing Women Against Paragraph 218 – a collection of 18 accounts compiled by Alice Schwarzer. Suddenly, everything that had felt distant or abstract took on a very real, tangible shape.

At the cinema next door, they were showing a film inspired by the book – a more contemporary take.It was similar in form, with women's stories at its core, but with an added theoretical element – explaining what exactly Paragraph 218 was, how it worked, where the law ended and the body began. And how, within this fragile space for decision, a choice could be made without risking punishment.

After the screening, there was a discussion with representatives from an organisation that ran counselling centres for women facing pregnancy-related conflicts. These were the people who issued the document required for a medical appointment – the paper that opened the door to the grey zone.

Because, formally, abortion was still a criminal offence in the country where I lived. Punishable by a fine, or even up to five years in prison. Doctors were not allo-

wed to state whether they offered such care. They could not publish the information online. They could not say it outright on the phone.

You had to find the information yourself. You had to know where to knock, what to say, when to remain silent, and when to ask the right questions. And then – only then – the door might open.

That conversation – brief as it was – filled in a gap inside me. It made me realise, even more strongly, that this was knowledge one needed to have in advance. On time. Not in the moment when the body already knew something, and the mind was only beginning to search. We need a map – not once we're lost, but before we set out.

As a doula, but also simply as a woman, I knew that if I were ever to find myself at that point of decision, I would not have the strength or the space to dig through regulations, phone numbers, closed doors and half-sentences. By that point I already knew – what I'd need then would be tenderness. Calm. Presence of mind. Not the chaos of a dozen open browser tabs.

I wanted to be ready. For myself. For the one who might call in the middle of the night. For the one who won't know how to begin speaking. I made space for it. I gathered the knowledge. I prepared a Plan B.

In January, I supported a woman from the country I come from. Online. From afar, but close – in spirit, in body, in breath. She was pregnant. Unplanned. Unchosen. And she was completely alone. In a country where abortion is still treated like a crime. Like something that must not be spoken aloud, except in a whisper.

How naive must a legislator be to believe in the effectiveness of a ban? How far removed from bodies, from blood, from daily life? Bans don't stop decisions. Bans don't stop thoughts. Bans create taboos, breed lies, silence voices. Bans make women afraid to speak, afraid to seek help. They lead women to take risks that should not exist. Risks to life. Their own lives.

And I'm not even talking yet about the fact that banning abortion is a violation of basic rights – to healthcare, to information, to emotional support. To dignity. To humanity. A ban protects no one. It merely silences.

I've always been lucky that my partner saw things the way I did. That we were in this together, moving in the same direction, with tenderness and awareness. But I know that's not always the case. And when opinions differ – as they naturally can – it's important to remember that this isn't a topic that can be brushed aside. Because it touches the most intimate parts of who we are. Our bodies, our minds, our spirits. Our relationships.

From where I stand now, with the experience I have, I can only say: if it's possible, talk about it beforehand. Before something happens that requires a decision

made under pressure. Talk to each other. To yourself. To your partner. Or to a friend, a therapist, a doula – someone who knows how to listen. Someone who won't judge.

Seek out information – especially about the things you find difficult. Spiritually, psychologically, physically, morally. Give yourself the space to feel – not just in your head, but in your whole body. Your soul. Your heart.

Because only when you find clarity within yourself can you find clarity with someone else.

Life has taught me not to judge. Truly. That's not something you can learn from books, or lectures on empathy. You have to come face to face with life itself. With its fractured edges. You have to look into the eyes of a woman standing on the edge. Hear her breath. And understand that in a moment so delicate, so intimate – when someone is making a decision about her own life and the life of the unborn – the best thing you can do is to shove your opinion up your ass and simply be there. Be present. Not to fix. Not to guide. Just to be. Truly. Beside her.

THE TEST AND PLAN B – TUESDAY

I knew. I knew even before I took the test. My body already knew – in my breasts, in my belly, in the shadow of tiredness and waking. The test only confirmed it. And straight afterwards – the planning began. That same Tuesday, Plan B was set in motion. I called my gynaecologist. She answered immediately. I told her over the phone that I was pregnant and that I didn't want to continue the pregnancy. That I needed support. She responded warmly, calmly. By Thursday I had an appointment at a counselling centre, and shortly after that, with a recommended gynaecologist. Everything worked like a well-oiled machine. No hesitation. And within that organisation, that precise logistics, there was a shadow of relief. Because I wasn't feeling it all yet. My head was working. Planning. Protecting. Making space.

On Thursday morning, I went to the counselling centre. I thought I'd be received more gently there. Maybe because I felt so clear inside. But the woman I spoke to didn't get caught up in emotion. She asked standard questions, very straightforward. And oddly enough – that grounded me. It helped.

I was given the names of three doctors. The closest was just around the corner. I called but there was no answer. So I went in person – I happened to arrive during their lunch break. It smelled of food. Typical. Doctors work beyond their limits and often forget about themselves. And I thought: How can someone who's out of touch with their own body give me good advice about mine?

We are told far too often that others know better. About our health, our bodies, about what's best for us. But life has taught me something else – that each of us knows best what serves us. When we feel safe, it becomes much easier to hear that inner wisdom. And to feel safe, we need people who co-create with us – not those who make us dependent.

I waited for a while at Dr M's – but I was given an appointment straight away. She examined me, she was matter-of-fact. We scheduled the next appointment: for Monday. The first pill – the one that halts hormone production. It stops the embryo's development. It stops life's development. It ends it.

I knew that the fact I had made my decision before I even saw the two lines on the test was now allowing me to act decisively. Without hesitation, I also booked the appointment for Wednesday. That's when I would take Cytotec.

I had not taken any medication for 12 years. Only homeopathy. In that time, I had taken Ibu twice – once for a headache, and once out of sheer defiance, out of anger. I was angry that I felt so much, and others – especially someone close to me – didn't. That they numbed themselves with painkillers instead of looking deeper, to where the real pain lied. Pain, physical pain, is a huge subject. But not for now.

I only remember that, even with the medication, I still felt everything. Anger, pain around me, inside me. It didn't numb me to the world. And now I feared what those 'poisons' would do to my body. What the pain induced by Cytotec would do to me.

As a doula, I know many stories. Women who are given this drug during labour to 'speed things up'. And then comes a wave of interventions. Unbearable contractions, unnatural ones. Violence against the body. Trauma. Screaming, pain, blood – not the kind that cleanses, but the kind that comes from wounds. Forceps, birth bells, caesareans. For the body. For the child. For the soul.

I had many fears within me. But there was also a plan.

A MEETING WITH THE SOUL OF THE CHILD

One night, after the stress of planning had passed and I had opened myself again to feeling – to emotion – I woke up and sensed her presence. The presence of someone who was before me – not yet within me, but already beside me. It wasn't a child. It was a soul. Independent. Aware. In collaboration. Without judgement. I could feel that she was listening, and that she was taking my decision into account. There was a kind of silent agreement, an understanding beyond words.

I spoke – not aloud, but within – and told them I couldn't give what I once gave to my children. That I wasn't ready to walk alongside another being in their life. Not now. Maybe never. That my love wouldn't be enough, because I no longer had the space, the strength, the openness I once did. And I realised that I didn't need to justify myself. It was enough to feel that this was my truth.

That encounter brought me peace. A deep peace you feel beneath the skin. As if we both – the soul and I – knew that everything was in its right place. That the choice I was making was a part of me. And that on the other side, there was no guilt. No punishment. Only being. Pure, present, accepting.As if she was saying to me: 'Do what you can. That is enough.'

Maybe it truly is?

A CONVERSATION WITH MY PARTNER

Then came Sunday evening. I met with R. and stayed the night at his place. As dusk settled in, the room grew quiet. And that's when he said something that touched me deeply – in a way nothing else had before. He said he wanted to say goodbye too – before I took the first pill on Monday. That as a father, as someone who had co-created this life, he wanted to close that bond,in his own way. It was something big for him and he couldn't just leave it behind.

It wasn't a dramatic conversation. It was calm, gentle – but very real. He said that, on the one hand, he didn't want to leave me alone with it. And on the other – that he also needed to say goodbye.

To that being. Not to a 'cluster of cells' or an 'embryo', but to a soul. A presence. To someone who had been with us, even for a moment. He felt it and he wanted to be present in it.

That was something new for me. And deeply moving. That a man could look at this moment in such a way. Not through the lens of gestational weeks, not through medical language. But through the heart. He saw not just the physical aspect, but the presence. He didn't run away and hide behind cold facts. His heart was part of this too – and he said it aloud. With tenderness. Without pressure.

And so that's what we did. We said goodbye – together, each in our own way, but in the presence of one another. There was something pure in it. And beautiful. Something that will stay with me for a long time.

His words are a testament that it's possible to create a space in which a man's emotions also matter – not to override the decision, but to be part of the wholeness of the story.

What happened between us was clear: It was my decision – about my body and my life. But also: He had the right to his bond with the life he helped create. And that balance – between freedom and responsibility, between the female experience and the male willingness to be present – gave me a sense of safety.

It makes a world of difference when a father can be present with his emotions – not as another 'child' to care for. But simply there. Not disappearing. Not imposing. Not fighting to be right. But present. With respect, tenderness, and the willingness to be part of the decision – even if only through shared silence, a held hand, a farewell beneath a tree.

When a woman has to fight to have her voice heard, when her doubts are unseen and the partner demands to be cared for instead of offering care – then that decision becomes even heavier. Sometimes unbearable.

But if a space can open up for conversation, for trust, for a meeting of two people as grown, responsible beings – Then something very important can be born: A real relationship. Even in pain.

And slowly, it started to sink in – that I wasn't alone. That I was supported by truly wonderful people.

THE FIRST PILL – MONDAY

On Monday morning, I went to take the pill. I simply swallowed it.

And then – I went to an appointment I had booked over a month earlier, with my natural medicine therapist.

She... she's not someone who can be easily surprised. But still – I always seem to bring new topics.

I adore her. I trust her. We've known each other for eight years. We've been through healing moments together, deep conversations, massages, meetings that moved my life so profoundly I can hardly find words to describe them.

And once again – she didn't disappoint.

Even though we had scheduled that session six weeks earlier, everything happened, down to the minute, exactly when I needed her most.

With her, I went through a farewell ceremony for the soul. A beautiful one.

Shamanic wisdom. Respect. Without judgement. Dignity.

A deep sense that everything is as it should be.

At the end, there was a question – quiet, internal:

Is there anything else needed from my side?

And then... the soul returned to where it had come from.

It gave me a gift.

A gift far greater than I could have imagined.

It was more than a farewell. It was healing.

I was given an experience that allowed me to heal so many aspects, themes, memories.

I touched a quiet wisdom that had been waiting behind it all.

I didn't see lights or other realms.

But within this process, I could trust.

Trust that I could hand over this part into good hands.

That we – the soul and I – were held.

I wasn't alone.

This experience wrapped itself around my heart and my soul – a soul that had already travelled so far in solitude.

And now, I felt presence. Support. The tenderness of women.

And I was ready to move forward.

The next day, during the regular women's circle I share with six other women, I felt that support again.It wasn't easy. I opened up, even though around me were young mothers – and one woman longing to have a child.I knew this topic would touch each of them. Perhaps it would hurt. Perhaps even shock. After all, it's still a taboo.

And yet – from the very beginning, our circle was meant to be a space of truth. A place where we meet one another in all that is alive within us. Where no topic is off-limits. That evening, we truly heard one another.

I was received – with my whole story. With all that I brought. And I was supported.

We were all held, because no one tried to judge. There were no accusations. There were only words spoken about ourselves, and the act of being with ourselves.

That, to me, is what it means to be self-responsible.

Respect – for oneself and for others.

Clarity – rooted in self-awareness.

FEAR AND CONTROL

I couldn't take it anymore.

I started searching abortion forums for information about reactions to Cytotec.

I needed to know what to expect. What might happen? What it looked like for others.

I found countless posts. Words full of uncertainty, fear, waiting:

– I've been waiting for the bleeding for three days. Is that normal?

– When did you all start bleeding?

– Last time the pills didn't clear everything, so I had to go for surgery...

I could feel the tension building. I didn't want to hear any more.

I didn't want any more fear – not theirs, not their stories, not their endings.

I switched off my phone.

I was deeply afraid of meeting the new doctor. It was a difficult moment for me. I don't like gynaecological appointments. I've had bad experiences where boundaries were crossed. Questions asked in a tone that left me no room. A body that, instead of care, was met with coldness or judgement. Over time, I've learned that it simply comes down to luck. That a good doctor is a gift. Not something to be taken for granted. And in this whole process – so delicate, so intimate, so emotionally unsteady – I carried a deep fear. That I might once again feel unsafe. That I would once again have to protect myself, pretend to be calm while everything inside me was tightening.

ON MY BIRTHS

I gave birth to all three of my children in a university hospital.

There was a lot of blood.

Only recently did I learn that fear can cause heavier bleeding.

Also during labour.

My first birth could have been titled:

'How to fight nature with everything you've got – and prove you can do it, to the end, and beyond.'

Exactly like that phase of my life.

I wanted to show I could handle it. On my own.

That I could win.
There was terror.
Pain, intensified by fear.
Fear of pain.
And the pain of a broken tailbone.
After the birth, I didn't understand why there was so much blood.
It made me feel even more disgusting.
There was a stitched wound where they had cut my vulva.
And the postpartum bleeding.
The second birth was less dramatic.
Two hours. No broken bones, no drugs.
I felt light. Almost pain-free.
I could walk.
There was blood – but it didn't bother me.
It helped the wound heal.
The third birth – fifteen minutes of argument and struggle.
The midwife wanted to do a CTG.
But the baby was already coming.
She couldn't hear the heartbeat through my belly.
She wanted to rupture the amniotic sac and check the heartbeat with an internal sensor.
I didn't want that. I was afraid.
I argued.
She insisted.
She didn't hear me.
She only saw the procedure.
She inserted the sensor into my vagina.
I felt the warm fluid run down my legs.
And the baby shot out of me.
The adrenaline sped up the birth.
That suited the midwife.
I was left with a wound – in my heart and soul.
Unheard.
Violated.
I bled.
Later they told me I'd lost far too much blood for such a 'light' birth.
That I looked pale.
That I should stay in the hospital, rest.
I just wanted to go home.
To my children.
To myself.

WEDNESDAY – THE ECSTASY OF THE ABORTION-BIRTH

Wednesday morning...
I didn't know what to expect.
In the morning, we went together to the doctor to get Cytotec. Two tablets.
I took them there, on the spot. I was told to wait in the waiting room until the bleeding began.
I didn't want to wait there, among other people. I wanted to move.
I told them we were going out into the corridor – to walk.
No one stopped me. But I was surprised that there was no private, intimate space for waiting in such a situation.
Surely they must know that this is dramatic: the pain, the cramps, the exhaling…
R. didn't want to take the stairs. He preferred the lift.
I thought: Well, I could walk down the street, why not?
That was my first act of disobedience. I felt like I was freeing myself from some kind of shackles.
I wasn't obedient. I didn't stay where I was told.
Another thought: Listen, we're 200 metres from home. Who's to know whether I'm pacing around here or lying in bed?
They don't invest in patient care – just recommendations, suggestions, responsibility.
We went home. And I began to feel better and better.
Fifteen minutes after taking the tablets, I was in my bedroom.
I'd prepared water, something to eat. It was, after all, a birth.
Suddenly, I felt the first drop of blood. I undressed from the waist down and placed a plastic cup between my legs.
I didn't know how heavily I'd bleed – but I expected something at least as intense as a period.
I was ten days past my expected menstruation date.
Instinctively, I started to move. I knelt on all fours.
I remembered that this time I wanted to move – to ease the pain, to help the blood flow.
My partner was lying on the bed, softly snoring. I knew he was present.
And at the same time, he trusted me. He knew I knew my body.
He was relaxed, because he knew I was in my own process.
I started to dance, to move my hips, to hum, to murmur, to touch myself, to shake my body.
I let go of my head. I was completely in my body.
I remembered that the jaw is connected to the pelvis.
I began to massage my jaw – first from the outside, then inside my mouth, around the teeth.I murmured, danced, and stayed in motion.
Whenever a twinge of pain appeared – touch and movement scattered it.
I went into a trance. A birthing trance.
I began to massage my palate – and it felt so pleasurable, I kept returning to it.
I felt my lower belly soften, and a wave of pleasure move through it.

I became aroused.
And suddenly – a wave of orgasm.
At that very moment, a larger amount of blood and tissue flowed into the cup.
Wow.
I had just experienced an orgasmic birth – the one I once dreamed of, but hadn't chosen to go through by having another child.
I was in shock.
In joy.
In pleasure.
In gratitude.
I had no pain at all from the Cytotec.

I MISCARRIED
It was six years ago.
Back then, I didn't feel safe.
I knew only one truth:
if you want to be safe – trust no one.
Take care of yourself, and of the children. At all costs.
Do it on your own!!!
Unexpectedly, we found out I was pregnant with our fourth child.
At eight weeks, the heartbeat stopped.
I was in shock.
I had already planned a whole new life...
and a home birth.
The doctor said I didn't need to go to hospital.
I decided to wait for my longed-for, at-home birth.
I waited four weeks.
At six in the morning, the contractions started. Strong ones.
I could barely breathe through them. I curled up from the pain.
I sorted the children out: the older ones to nursery, the little one out for a walk with the nanny.
My husband – of course – went to work.
I went to bed. I started to bleed.
I had no plan.
I put on one of the little one's nappies – perfect pad.
Suddenly, on my way to the toilet, something quite large came out of me.
I didn't want to look. I felt nauseous, dizzy.
Disgust and weakness won over curiosity and respect.
I flushed it all away.
I lay back down and kept bleeding.
Sometimes it flowed like a stream. Like I was weeing.
After six hours, it stopped.

An hour later, as everyone slowly returned home,
the blood started flowing again.
I didn't think about it.
I trusted.
It was meant to be this way.
I crawled on all fours so I wouldn't fall over.
Going to hospital was out of the question. Over my dead body.
I was stubborn.
And I felt one thing: this child didn't come into the world to kill me.
I bled for another six hours.
I had no idea how much blood I'd lost – until a clear liquid started to come out.
Then I thought: Right. That's enough.
I couldn't think clearly.
My little daughter came to me and latched onto my breast.
Oh, how good that felt. Oxytocin. Touch. Closeness.
The uterus began to recover.
The bleeding stopped.
I didn't go to hospital.
It took three full months for my blood to fully replenish.
But I managed.
No one told me what to do.
No one touched me.
I did it all MYSELF.
I didn't know yet that that wasn't the point.
That it was just one of the things I had to heal.
The blood flowed, and it cleansed me.

SAFETY AS THE FOUNDATION OF PLEASURE

There is no pleasure without safety. This is not just a sentence, it is a truth carved into my skin. The same applies to birth, abortion, sex, and intimacy. When the body and soul feel safe, they can open up. They can surrender. They can experience deeply, holistically, uncontrollably. And in order to do that, they need the right conditions. Space. People. Consent. Sometimes, they first need to hear: 'It's okay. You can. You are.'

For seven years, I have been unfreezing my body. I have been learning it. Getting to know it. I have been reminding myself. I have been remembering the truth that pleasure is my right. To make decisions for myself, I first need to get to know myself. My body. My sexuality. My needs. My feelings. I need closeness with myself. Sometimes, it's a long, painful, but true look inward. It's a process.

RITUAL OF BURIAL

A few days later, when a peaceful moment finally appeared in our chaotic everyday life, we lit a small candle.

I took the container with the blood and remnants and buried it under a little tree.

In silence.

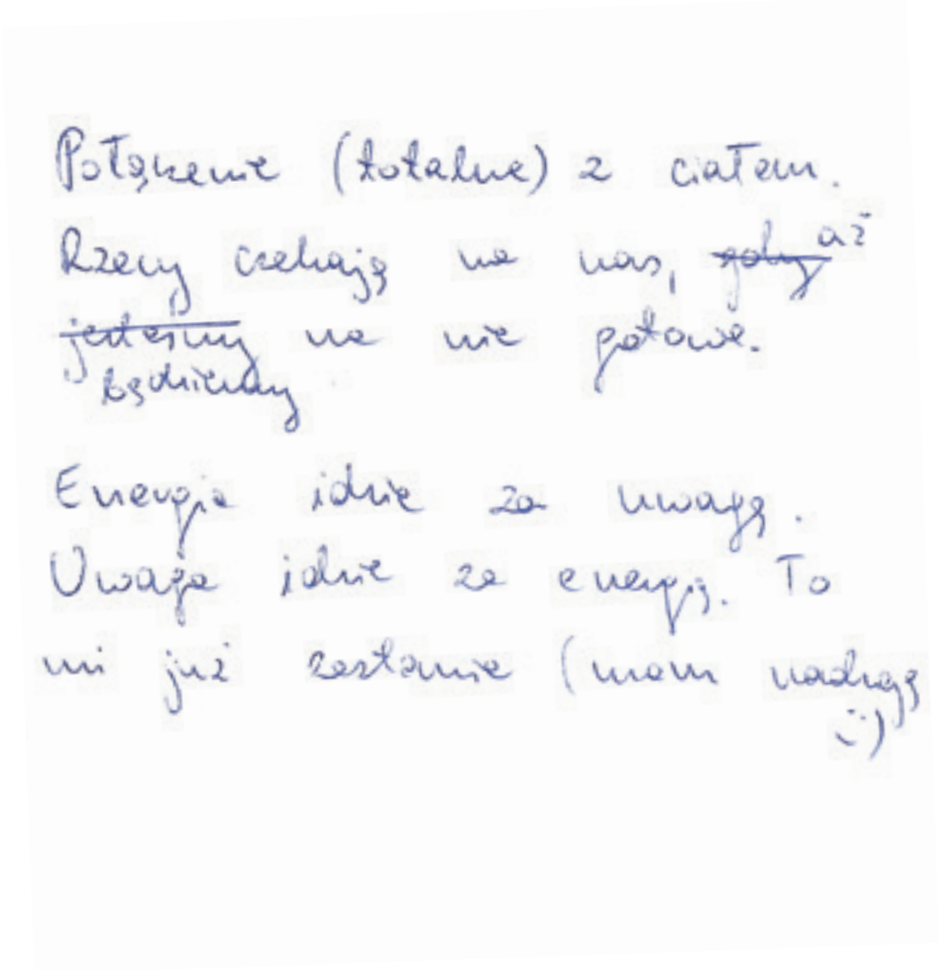
We sat next to each other – so that everyone could say goodbye once more, in their own way.

We were silent for a long time, until eventually the conversation started to flow on its own: about what is still alive in us, about the intensity of these last days, about how grateful we are.

Because life – the everyday, the ordinary – did not stop during the time. It kept flowing.

And yet, everything seemed different.

I was bleeding – and I was grateful for my blood.



16. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Pierwszą miesiączkę dostałam, gdy byłam u babci. Wstydziłam się komukolwiek o tym powiedzieć, więc przez dwa lata żyłam z tą tajemnicą i wstydem. Nie umiałam, a może nie miałam odwagi, by podzielić się tym z kimkolwiek. Ukrywanie podpasek w koszu na śmieci stało się nawykiem, który trwał jeszcze długo po tym, jak w końcu zebrałam się na odwagę, by powiedzieć o miesiączce mamie. Długo ukrywałam miesiączkę i podpaski. Był to moment wstydu. Nikt nigdy nie rozmawiał ze mną ani o miesiączce, ani o ciele, ani o seksualności. Zawsze otaczały mnie kobiety, ale często traktowałam je jak zagrożenie. Rywalizowałam z nimi, nie szanując ich w pełni. Z mężczyznami dogadywałam się bez problemu. Może dlatego, że łatwiej było mi odnaleźć się w ich świecie, unikając konfrontacji z własną kobiecością.

Moje ciało przez długi czas było dla mnie powodem wstydu i poczucia, że jest „nie takie". Każda jego część wydawała mi się niewłaściwa – włosy za proste, piersi za małe, uda i pośladki za duże, nogi krzywe, a całość po prostu nieakceptowalna. Kiedy pierwszy raz trafiłam do fizjoterapeutki uroginekologicznej i przy badaniu mięśni dna miednicy okazało się, że ich w ogóle nie czuję, byłam w szoku. Nie miałam nad nimi żadnej kontroli – były tak spięte i obce.

W grudniu 2015 roku podczas pierwszej wizyty u ginekologa usłyszałam słowa, które wtedy wydawały mi się wyrokiem: „Jest Pani perfekcjonistką, proponuję spotkanie z zaprzyjaźnioną terapeutką". Te słowa zmieniły moje życie. Okazały się błogosławieństwem i zapoczątkowały nowy rozdział w moim życiu.

Terapia i praca z ciałem stały się początkiem mojej transformacji. Dzięki nim nauczyłam się odczuwać swoje ciało i otworzyłam się na obecność kobiet w moim życiu. Udział w kobiecych kręgach pozwolił mi odkryć, czym jest prawdziwe wsparcie, zrozumienie i akceptacja. Zamiast rywalizacji pojawiła się współpraca, a ocenianie zastąpiła empatia. Dziś to wszystko wygląda inaczej. Po latach zapuściłam włosy, maluję się minimalnie i zaczęłam nosić sukienki. Od kilku lat nie mam już w szafie jeansów. To nie znaczy, że zrezygnowałam z dresów czy legginsów, ale moją codziennością stały się kolorowe sukienki. Polubiłam swoje proste włosy, swoją sylwetkę i swoje ciało. Dziś czuję swoje mięśnie dna miednicy w każdej sytuacji i zyskałam pełne czucie swojego ciała. Każdej części jak i całości. Z miesiączką przemijam sobie rzeczy co miesiąc, a z wielorazowymi podpaskami paraduję wszędzie, także w pracy.

I got my first period when I was at my grandmother's house. I was ashamed to tell anyone about it, so for two years I lived with this secret and shame.I didn't know how to, or maybe I didn't have the courage to share it with anyone. Hiding my sanitary pads in the rubbish bin became a habit that continued long after I finally plucked up the courage to tell my mum about my period. I hid my period and the sanitary pads for a long time. It was a moment of shame. No one ever talked to me about menstruation, my body or sexuality. I was always surrounded by women, but I often treated them as a threat. I competed with them without fully respecting them. I got along with men without a problem. Maybe because it was easier for me to find myself in their world, avoiding confrontation with my own femininity.

For a long time, my body was a source of shame for me and a feeling that ‘it's not right’. Every part of it seemed wrong to me — my hair too straight, my breasts too small, my thighs and buttocks too big, my legs crooked, and the whole thing just unacceptable. When I first went to a urogynaecological physiotherapist and, on examining my pelvic floor muscles, found that I couldn't feel them at all, I was shocked. I had no control over them — they were so tense and foreign.

In December 2015, during my first visit to the gynaecologist, I heard words that at the time seemed like a sentence: ‘You are a perfectionist, I suggest you see a friendly therapist.’ Those words changed my life. They turned out to be a blessing that started a new chapter in my life.

Therapy and body work became the beginning of my transformation. Through them, I learned to feel my body and opened up to the presence of women in my life. Participating in women's circles allowed me to discover what true support, understanding, and acceptance are. Instead of competition, cooperation emerged and judgement was replaced by empathy.Today it all looks different. I’ve grown my hair, I use makeup minimally, and I’ve started wearing dresses. I haven't had jeans in my wardrobe for a few years now. That doesn't mean I've given up tracksuits or leggings, but colourful dresses have become my daily routine. I've grown to like my straight hair, my figure, and my body. Today I can feel my pelvic floor muscles in every situation and I’ve gained a full feel for my body — every part as well as the whole. Every month together with my period I let go of things I don’t need any more and I parade everywhere with reusable pads, including work.

17. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Gdy pytasz mnie o to, jak to jest z moją krwią, myślę, że wbrew porządkowi.
To, co miało dawać radość, niosło ból, to, co miało obrodzić, było pustką.
To, co miało dać upust, wracało.
W zasadzie rzec by można – wszystko wbrew porządkowi rzeczy.

Są bajki o kobietach, które niosą w sobie kwiat, co kwitnie, a później obradza owocami.
Są jednak historie o kobietach, co kwitną ostem.
To moja historia – i nie jest to bajka.
Babcia by pewnie powiedziała, że ludzie gadali, że ten oset to podarunek od samego diabła, bo jak Adama z raju Bóg wypędzał to rzekł mu, że odtąd ziemia będzie mu rodziła ciernie i osty.
I tak ciebie, dziecko, nie wiedzieć czemu naznaczył...
Bóg czy los, Babciu?
A kto tam to wie...

W swoim czasie, zupełnie niepytane przyszły do mnie i we mnie te ciernie i osty.
Najpierw był Popłoch, co choć purpurą zakwitał strach przynosił, gdy kolczasto oskrzydlony, z tęgimi kolcami panoszył się tu i tam...
Na nic płacze i wołania, na nic skowyt przez zaciśnięte zęby.
Wszakże złowieszczym nie jest to, co zbyt pospolite, mówili mi wszyscy.
Nikt nie poznał się na nim, że choć niepozorny – to kwiat suszy, bezdroży i nieużytków.
Przychodził też Dziewięćsił, z siłą dziewięciu czarodziejskich mocy.
Z czasem jednak, wyczuwając nadchodzący deszcz łez, zamykał się i usychał z tęsknoty za tym, co bezpowrotnie utracone.
Rady już na niego nie było i kąśliną się stał.
Od tamtego czasu towarzyszą mi dwa utracone motyle, dwie najbliższe mi dusze w snach i nadziei jedynie zmartwychwstałe i odkupione.
Ostatni był Ostrożeń, on z wolna co miesiąc narastał aż pierzastosiecznym liściem przeciął me ciało. Odciął mi wszystko.
Zbyt wcześnie – krzyczałam.
A gdy myślałam, że to już koniec, to na zewnątrz zabliźniło się to czarcie żebro, talizman na mym ciele czyniąc.

I choć mówią mi, że czas leczy rany i był mi łaskawym, nie wiedzieć czemu gdzieś tam w środku ogień mą duszę pali, bo czy tego chcę czy nie, noszę w sobie ciernie i osty.

When you ask me how it is with my blood, I think it's against the order.
What was meant to give joy brought pain, what was meant to fruit was emptiness.
What was meant to give release was coming back.
In fact, one could say – everything against the order of things.

There are stories about women who bear a flower that blossoms and later bears fruit.
But there are stories about women who blossom with thistles.
This is my story and it is not a fairy tale.
My grandmother would probably say that people were saying that the thistle was a gift from the devil himself, because when God expelled Adam from Eden, he told him that from then on the Earth would bear thorns and thistles.
And so he marked you, child, not knowing why...
God or fate, Grandmother?
Who knows...

In their own time, completely unasked came to me and in me these thorns and thistles.
First there was the Cotton Thistle, which, though it bloomed with purple, brought fear as it spiked with thorns and spines here and there....
To no avail the cries and screams, to no avail the whimpering through clenched teeth.
After all, sinister is not what is too common, everyone told me.
No one recognized it, that although inconspicuous – it is the flower of drought, wilderness and wasteland.
Stemless Carline Thistle came, too, with the power of nine magic forces.
In time, however, sensing the coming rain of tears, it would close in and wither with longing for what was irretrievably lost.
The remedy was no longer there for it, and it became a spike.
Since then I have been accompanied by two lost butterflies, two souls closest to me in dreams and resurrected and redeemed, I do hope.
The last was Field Thistle, it slowly grew every month until it cut my body with a pinnate leaf. It cut off everything in me.
Too soon – I screamed.
And just when I thought it was over, that Cabbage Thistle cicatrized outwardly, making a talisman on my body.

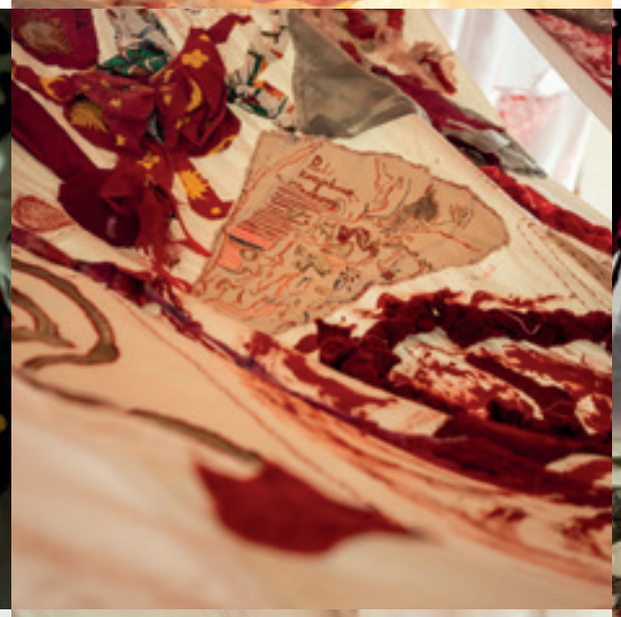
And although they tell me that time heals wounds and has been kind to me, I don't know why somewhere inside there is a fire burning my soul, because whether I want it or not, I carry thorns and thistles inside me.

CZERWONY NAMIOT

THE RED TENT

ULGA

różowa
skrzyneczka



MOJA
KREW
MÓJ
WYBÓR

who
menstruates
???

KASIA

ZAŁOŻYCIELKA „URBAN MAGII”
FOUNDER OF ‘URBAN MAGIA’ (URBAN MAGIC)

PAJĄK MENSTRUACYJNY & LALKI PRZEJŚCIA

Pająk Menstruacyjny powstał w intencji umieszczenia krwi miesięcznej i cyklu kobiecego w centrum życia. Podarowałam go do *Czerwonego Namiotu*, bo chcę dołożyć małą cegiełkę do tego, by menstruacja znalazła się w centrum życia każdej kobiety. By kobiety mogły planować swoje życie według swojego cyklu i aby świat wspierał takie rozwiązania.

Wykonując Pająka Menstruacyjnego, sięgnęłam po formę obręczy, gdyż jej idealnie okrągły kształt wydaje się najlepiej nadawać do wyznaczania ważnego miejsca. Okrąg jest też jak miednica w ciele kobiety. Do konstrukcji Pająka wykorzystałam pasma czerwonej tkaniny, bo widok krwi miesięcznej najczęściej obserwujemy na tkaninie – majtkach, bieliźnie, pościeli. Poszczególne pasma tkaniny są wysnute, a czerwone nici zwisają swobodnie, jak płynąca czerwona strużka krwi miesięcznej, która nas wszystkie łączy. Do ozdoby Pająka użyłam kwiatów z krepiny. To moje życzenie dla nas wszystkich, byśmy mogły witać krew miesięczną kwiatami.

Pająka można powiesić w dowolnym miejscu. Wtedy będzie pełnił rolę oryginalnej, estetycznej dekoracji. Wieszając pająka, można również ożywić jego funkcję obrzędową, polegającą na wyznaczaniu przy jego pomocy *axis mundi*, czyli osi świata danego miejsca czy domu. Pająk oprócz tego, że jest przepięknie harmonijny i dobrze się na niego patrzy, może sakralizować miejsce, które jest dla nas szczególnie ważne.

Lalki Przejścia – Przewodniczki Transformacji są lalkami mocy, których zadaniem jest towarzyszyć kobiecie w przeżywaniu oraz integrowaniu najważniejszych momentów w życiu, kiedy przechodzi ona w nowy etap lub poddaje się transformacji. Lalka Przejścia z jednej strony pomaga nazwać to, co już przestaje być aktualne, wymaga zmiany lub jest już gotowe do przeminięcia. Z drugiej strony wspiera w przygotowaniu na nowe, w otwieraniu przestrzeni na to, co ma nadejść i co chce się urzeczywistnić. Jej obecność wspiera odwagę sięgania po niedostępne wcześniej możliwości. Każda Lalka Przejścia jest zbudowana z dwóch połączonych ze sobą postaci. Jedna strona symbolizuje to, co żegnamy, a druga obrazuje to, co jest do powitania. Jej konstrukcja nie pozwala na zobaczenie w pełni dwóch lalek naraz – tak samo, jak nie da się być w dwóch rzeczywistościach jednocześnie. Dwustronna konstrukcja lalki w osobistym rytuale czyni namacalnym doświadczenie zmiany.

Biała / Czerwona / Czarna – Dwie Lalki Mocy Menstruacyjnej zostały powołane w intencji uświęcenia i nadania wyjątkowej oprawy wydarzeniom w życiu kobiety, które wyznacza rytm kwi miesięcznej. Pierwsza z nich, biało-czerwona lalka opowiada o pojawieniu się Pierwszej Miesiączki, która inicjuje młodą dziewczynę w świat kobiet. Druga, czerwono-czarna motanka uświęca zanikanie krwi w okresie Menopauzy i mówi o przejściu Kobiety Miesiączkującej do Starszyzny.

MENSTRUAL PAJĄK* & GUIDES TO TRANSFORMATION DOLLS

The Menstrual Pająk was created with the intention of placing menstruation, monthly blood and the female cycle at the centre of life. I donated it to the Red Tent with the intention of making a small contribution to putting menstruation itself at the centre of every woman's life. For women to be able to plan their lives according to their cycle and for the world to support such arrangements.

In making the Menstrual Pająk, I reached for the form of a hoop, as its perfectly circular shape seems best suited to marking an important place. The circle is also like a pelvis in a woman's body. For the construction of the Pająk, I used strands of red fabric, as the sight of monthly blood is most often seen on fabric – panties, underwear, bedding. The individual strands of fabric are exuded and the red threads hang freely, like a flowing red trickle of monthly blood that connects us all. I used crepevine flowers to decorate the Pająk. It is my wish for all of us to be able to greet the monthly blood with flowers.

The pająk can be hung anywhere. It will then act as an original, aesthetic decoration. By hanging the pająk, one can also revive its ritual function of marking the *axis mundi*, or axis of the world of a particular place or house, with its help. As well as being beautifully harmonious and good to look at, the pająk can sanctify a place that is particularly important to us.

Guides to Transformation Dolls are the magic dolls whose function is to accompany a woman in experiencing and integrating the most important moments in her life as she transitions into a new phase or undergoes a change. Guides to Transformation Dolls on the one hand, help to name what is no longer relevant, needs to change or is ready to pass away. On the other hand, they support in preparing for the new, in opening up a space for what is to come and what one wants to realise. Their presence supports the courage to reach for previously inaccessible possibilities. Each Guide to Transformation Doll is made up of two interconnected figures. One side symbolises what we are saying goodbye to and the other side depicts what there is to welcome. Its construction does not allow us to fully see two dolls at once – just as it is impossible to be in two realities at the same time. The double-sided construction of the doll in a personal ritual makes the experience of change tangible.

White/Red/Black – Guides to Menstrual Transformation Dolls were created with the intention of sanctifying and giving a unique setting to the events in a woman's life that mark the rhythm of the monthly cycle. The first, the White and Red Doll, tells the story of the appearance of the First Blood, which initiates a young girl into the world of women. The second, the Red and Black Doll , celebrates the disappearance of the Blood at Menopause and speaks of the transition of the Menstruating Woman to the Elders.

*pająk /'pajɔŋk/ – is a traditional straw and paper ritual object that, when hung from the ceiling, helps to delineate the sacred zone. It was usually hung in a sacred corner.

ALICJA

MĄDRA KREW

Jestem autorką książki *Przypływ. O emocjach i seksualności dojrzałych kobiet* i kobietą w transformacji menopauzalnej. Nie myślę o tym, że mam klimakterium, chociaż to określenie pochodzi z greki i oznacza wspinanie się po szczeblach drabiny, czyli może się kojarzyć z rozwojem. Tym bardziej nie „przekwitam". Jestem w transformacji menopauzalnej i tak chcę określać ten moment mojego życia. Jestem już po menopauzie, czyli ostatniej miesiączce, natomiast moja transformacja wciąż trwa. I pewnie potrwa jeszcze parę lat. Jako psychoterapeutka, edukatorka seksualna i kobieta w transformacji poddałam refleksji, co tak naprawdę się ze mną dzieje. Niedługo przed ostatnią miesiączką poczułam upokorzenie wdrukowane we mnie jako kobietę. Zdałam sobie sprawę z tego, że to może dotyczyć wielu kobiet. Ten wdruk zafundowała mi nasza kultura, a w Polsce, tak jak i we wszystkich krajach, gdzie kult macierzyństwa jest duży, ten wdruk jest szczególnie mocny. Kiedy byłam po czterdziestce poczułam lęk. Lęk przed utratą miesiączki. Przed utratą płodności. Nawet teraz, kiedy piszę te słowa, czuję wspomnienie, które jest tak mocne, że boli mnie brzuch. Bo w tym lęku był również wstyd, a wstyd jest emocją nabytą. Patrząc terapeutycznie na wstyd, wiemy, że to jest emocja budowana we wczesnym dzieciństwie i w przeciwieństwie do poczucia winy, wstyd zalewa nas w całości. Wstyd nam uświadamia, że coś jest z nami nie tak. Jestem głupia. Jestem niekompetentna. Jestem brzydka. Przykłady można mnożyć. Począwszy od dzieciństwa, przez całe życie kobiety podlegają patriarchalnej kontroli i ocenie. Jesteśmy nieustannie oceniane, a kontrola naszej seksualności i płodności jest jak mit założycielski kultury, w której żyjemy. Bardzo mnie jednak zdziwił mój lęk i wstyd, bo ja całe życie „robię w cielesności", a odczuwałam go tak mocno i głęboko. Postanowiłam więc przyjrzeć się tym emocjom.

Dzieci odbierają świat bardzo dosłownie. Kiedy słyszą „pociąg seksualny", wyobrażają sobie pociąg, który sunie po torach. Ja jako mała dziewczynka słyszałam o „starym pudle". Co sobie wyobrażałam? Dobre pytanie. Byłam córeczką tatusia i wychowywałam się w męskim świecie. Mój ojciec miał braci, bracia mieli synów, a ja miałam wujków i kuzynów. Nie było dookoła żadnej dziewczynki. Bawiłam się więc z chłopakami i kiedy patrzę na to z dzisiejszej perspektywy, to wiem, jak dogłębnie patriarchalne było to środowisko. Byłam podsłuchiwaczką i świadkinią tego mizoginizmu męskiego, a oni mnie traktowali trochę jak maskotkę, kaczunię, taką nieświadomą wdzięczną i śliczną dziewczynkę. Już wtedy jednak rodziła się powoli we mnie świadomość feministyczna. Już wtedy słyszałam wiele o podwójnych standardach, chociaż nie umiałam jeszcze tego nazwać. Już wtedy czułam, że pogardliwe określenia wobec kobiet i ich zasobów intelektualnych nie są OK. Kategoria „starego pudła" pojawiała się, kiedy rozmowa dotyczyła czterdziestoletnich kobiet. I była o niewidzialności, nieprzydatności i lekceważeniu. Była również o tym, że tylko młode kobiety są warte uwagi. Taki przekaz dostałam od męskocentrycznego świata i taki przekaz poniosłam w przyszłość. Tak więc jako kobieta po czterdziestce, wciąż niezwykle aktywna, z pasjami, z wieloma zainteresowaniami,

z licznym gronem wartościowych ludzi dookoła i z dobrą samooceną poczułam nagle lęk i wstyd, który pochodził z rany bardzo głęboko ukrytej. Okazało się później, że nie była to tylko moja rana. Pisząc książkę o transformacji menopauzalnej, rozmawiałam z Agnieszką Graff, która zwróciła uwagę na fakt, że macierzyństwo i menopauza to dwa tematy zaskakująco i boleśnie niezaopiekowane przez feminizm. W społeczeństwie, gdzie kontrolę nad kobiecym ciałem sprawują mężczyźni, płodność podlega również ich kontroli, a zdolności reprodukcyjne kobiety stanowią o jej wartości.

Mój wstyd łączył się z bardzo pierwotnym wstydem, bo pochodzę z pokolenia, które nie miało jeszcze podpasek. Była lignina, wata, czasem wata w siateczce, która imitowała podpaskę. Wszystko przesiąkało, a ja to chowałam tak, żeby nikt nie zobaczył. Dowiedziałam się o miesiączce i stosunku płciowym w bardzo traumatyczny sposób, „uświadomiona" przez chłopaków na kolonii, kiedy miałam siedem lat. Popłakałam się, a starsza ode mnie o pięć lat koleżanka siostrzanie zabrała mnie na łąkę i odczarowała tę traumę na tyle, na ile potrafiła. Wiedziałam więc, że będę miesiączkować, ale wstydziłam się tego bardzo. Chowałam watę i ligninę pod poduszkę i wyrzucałam rano w drodze do szkoły. Moi rodzice nic nie wiedzieli, a obok nie było żadnej kobiety czy dziewczyny, z którą mogłabym porozmawiać. Odpamiętując teraz herstorię rodową, wiem, że moja prababcia była położną i światłą kobietą, ale moja babcia, a tym bardziej mama już nie. Prawdopodobnie doświadczyły wiele przemocy i nadużyć, a cierpienie i wstyd były tym, co ja dostałam w schedzie po nich. Byłam więc z tym sama. Z miesiączką i ze wstydem. Mimo tego, że w późniejszym życiu doświadczyłam bardzo wiele siostrzeństwa ze strony kobiet, ta scheda okazała się niezwykle żywa we mnie. Pisząc książkę, połączyłam te dwa momenty w moim życiu. Spojrzałam na bastion, jakim jest ostatnia miesiączka i wstyd tych pierwszych powrócił do mnie również. Wstyd, że przestanę miesiączkować przywołał kategorię „starego pudła", które jest niewidzialne i godne pogardy, a czucie wróciło do momentu dziewczynki, która wstydzi się tego, że miesiączkuje. Może nawet trochę się boi.

Pewnie dlatego nie mam w sobie zgody, aby opisywać fazy życia kobiety według jej zdolności do miesiączkowania lub też nie. Nie chcę nazywać rozdziałów naszego życia, przyporządkowując im zdolności reprodukcyjne lub ich brak. Czuję głęboki sprzeciw, aby one wyznaczały kobiecą atrakcyjność, przydatność czy wartość. Jako pedagożka i edukatorka seksualna pracująca z młodzieżą wiem, że pierwsza miesiączka jest tylko fragmentem tego, czym jest cały proces dojrzewania i nie uważam, żeby to było najważniejsze wydarzenie. Takie myślenie wydaje się wręcz absurdalne. Jest w tym czasie tak wiele ważnych zdarzeń biologicznych, emocjonalnych i społecznych i we wszystkich obszarach życia dzieje się bardzo dużo. Być może jako osoba ze skłonnością do pewnego rodzaju refleksyjności uważam, że największą zdobyczą rozwojową okresu dojrzewania jest budowanie własnej tożsamości i myślenie abstrakcyjne. Są one dla mnie ważniejsze niż pierwsza miesiączka. A miesiączka jest o tym, że nasze ciało zaczyna funkcjonować cyklicznie, a my się uczymy tego ciała

i obserwujemy je. Prymarnie jest o tym, jaki stosunek do miesiączki miała mama. Potem jest o tym, że na początku, jeszcze przed miesiączką, są upławy i całe środowisko okołowaginalne się zmienia i zaczyna zwracać naszą uwagę. Oczywiście jest bardzo ważne, z jakimi emocjami będzie się ten proces poznawania wiązał. Czy będzie tam zaciekawienie? Bezpieczeństwo? Czy będzie ciekawość? Duma? Poczucie atrakcyjności? Kobiecość? Wiedza? Spokój? To, z jakim nastawieniem wejdą dziewczynki w proces dojrzewania przełoży się na to, jak będą doświadczały pierwszej miesiączki i jak się będą sobą opiekowały w tym czasie. To z kolei będzie miało fundamentalne znaczenie, kiedy będą miały ostatnią. Znaczenie, które nadamy pierwszej miesiączce, nadamy również ostatniej. Uważam, że z pierwszą miesiączką powinna przyjść wiedza i zrozumienie, że będzie moment, kiedy pojawi się ostatnia, a ten czas będzie również czasem transformacji.

Jestem przeciwniczką szczególnego celebrowania pierwszych miesiączek. Uważam, że ciekawiej i sensowniej byłoby świętować wejście w czas dojrzewania. Równie dobrze jest wybrać się wspólnie z mamą do sklepu i kupić ładny pierwszy stanik, celebrować pojawienie się pierwszych włosów na wzgórku łonowym i pod pachami albo pójść razem ze starszymi kobietami do sauny, kosmetyczki… wyjechać z nimi w magiczną, kobiecą podróż w świat innej kultury. Okazji do budowania ciałopozytywnej postawy jest naprawdę bardzo dużo. Po prostu warto otworzyć temat cielesności z nowej, zmieniającej się perspektywy. Warto zatroszczyć się, aby komunikat o zmianie był pozytywny, a nie związany ze wstydem, lękiem czy niechęcią. Jeżeli będzie negatywny, to jest oczywistym, że dolegliwości fizyczne, które łączą się z tą transformacją będą mocniejsze. Pozytywna transformacja w nastolatkę pozwoli przejść transformację w dojrzałą kobietę również w sposób pozytywny. Inspirującym byłoby połączenie tych dwóch. Ukazanie ciągłości życia i punktów przejścia, kiedy przy adolescencji można również zastanowić się nad dojrzałością. Spotkać się nie tylko z mamą, ale i z babcią. Zastanowić się nad tym, co to znaczy być dojrzałą czy starą kobietą, jakie są jej zadania rozwojowe, co w tym czasie może być pozytywnego. Jeżeli celebrujemy pierwszą miesiączkę, to co robimy z ostatnią? Trochę trudno ją celebrować. Z fizycznego punktu widzenia to niemożliwe, bo dopiero po roku wiemy, która miesiączka była tą ostatnią. Jaki ta celebracja pierwszej buduje przekaz? Że tylko przyjście miesiączki ma znaczenie, a odejście już nie? Stąd bardzo blisko do uprzedmiotowienia kobiecego ciała i nadania mu wartości tylko jeśli reprodukuje. Mocno się z tym nie zgadzam.

Moja postawa może wynikać również z tego, że mam sceptyczny stosunek do wszelkiego świętowania i nie jest to coś, za czym podążam. Oczywiście z szacunkiem traktuje mądre rytuały, które nadają znaczenia. Szczególnie bliski jest mi aspekt międzykulturowy i czerpanie z innych kultur uważam za cenne. Myślenie na poziomie metafor jest również bardzo wartościowe, bo uruchamia obie nasze półkule mózgowe, staje się pełniejszym doświadczeniem, poznawczym i emocjonalnym. Kiedy byłam w początkowej fazie transformacji, przeczytałam o przekazie rdzennych ludów Ameryk, który mówi o gromadzeniu „mądrej krwi", kiedy kobieta przestaje mie-

siączkować. Bardzo mi ta metafora pomogła. Te wszystkie „dolegliwości" menopauzalne, które nasza kultura traktuje negatywnie nabierają, dzięki takiemu spojrzeniu, zupełnie innego wymiaru. Nie „przekwitanie" – tylko transformacja, nie „uderzenia gorąca" – tylko „przypływ energii i mocy". To, jak nazywamy rzeczy ma olbrzymie znaczenie. Zapoznanie się z innym sposobem przeżywania swojej fizyczności może pozwolić na zatrzymanie się, przyjrzenie się zadziewającym się w nas procesom i zbudowanie innej świadomości, która pozwoli łatwiej przechodzić przez trudne doświadczenia. Kiedy fizyczny, hormonalny proces transformacji zostanie zakończony, kobieta może poczuć tę mądrość i moc. Swoją moc. Ta z kolei może jej pomóc przejść przez proces domykania wielu spraw, który często wydarza się na tym etapie życia. Jak przywitać przemijanie, które staje się tak oczywiste na tym etapie życia? Jak przepracować różnego rodzaju utraty, które są wpisane w jego bieg? Jak przepracować wstyd, który jest wpisany w konstrukt bycia niewidzialną kobietą? Jak stać się widzialną sama dla siebie? Jak żyć w zgodzie z własnym rytmem? To są bardzo ważne pytania, na które warto poszukać odpowiedzi w czasie transformacji.

Trzeba pamiętać również, że dla wielu kobiet miesiączka jest bolesnym doświadczeniem. Czasami nawet bardzo bolesnym. Takim była także dla mnie. Po urodzeniu dziecka zaczęłam chorować na endometriozę i każda przychodząca miesiączka była dla mnie tak bolesna, że czasem traciłam przytomność. Modliłam się, żeby przestać miesiączkować. Brak miesiączki przywitałam z szeroko otwartymi ramionami. Decyzje reprodukcyjne miałam już za sobą, więc po co przechodzić przez taki ból? Trzeba pamiętać, że najczęściej decyzje dotyczące posiadania potomstwa mamy już za sobą w wieku około 40 lat. Wiemy już, ile chcemy mieć dzieci i zazwyczaj już je wszystkie mamy. Miesiączkujemy jednak jeszcze około dekadę. Prawdą więc nie jest, że nasz okres płodności kończy się z ostatnią miesiączką. Kończy się zazwyczaj 10 lat wcześniej, dlatego ta narracja o „utracie płodności" po menopauzie jest dla mnie zupełnie nieprawdziwa.

Perspektywa, która opowiada o podziale życia kobiety na fazy reprodukcyjne i niereprodukcyjne to zmedykalizowana narracja o ciele kobiety, wbudowana w nas przez kulturę. Przyjrzyjmy się językowi: „kobieta w wieku reprodukcyjnym", „przed reprodukcyjna, reprodukcyjna i po reprodukcyjna faza życia" – co to w ogóle są za określenia? Uważam, że są ograniczające i zniewalające. Pomimo tego, że moje macierzyństwo było przyjęte przeze mnie z olbrzymią radością, ponieważ było bardzo upragnione, to zdecydowanie szerzej postrzegam swoje fazy rozwojowe. Jako seksuolożka widzę również olbrzymie zagrożenie w sprzęgnięciu seksualności z reprodukcją. Daje to łatwą możliwość zawłaszczenia naszej seksualności przez medycynę niosącą ze sobą wiele jawnych i ukrytych patriarchalnych przekonań, a ja nie mam na to absolutnie zgody. Jaki przekaz dostajemy, kiedy przychodzi pierwsza miesiączka? „Teraz masz się chronić", „Uważaj", „Tylko żebyś z brzuchem nie przyszła!" To jest bardzo silny przekaz budujący lęk, a ten z kolei powoduje wstyd. Prawdą jest, że jesteśmy zawstydzane, żeby nasza seksualność mogła być kontrolowana. Dlaczego zostało nałożone tabu na seks w czasie menstruacji? Bo był niereprodukcyjny.

To wszystko jest dużym zawłaszczeniem. Dosyć sprytnym nawet, bo co ono sugeruje? Nie mogę się spotykać z kim chcę, jak chcę, kiedy chcę. Nie mogę wchodzić w relacje seksualne na swoich własnych warunkach. Jestem ciągle pod kuratelą. Na początku rodziny, czyli ojca, który oddaje mnie, dziewicę, na ślubnym kobiercu mężowi. Od tego momentu to mąż ma kuratelę nade mną i moim ciałem. Niby wiemy, że to taki archaiczny model, ale jeśli się bliżej przyjrzymy, to zobaczymy, że on dalej funkcjonuje w wielu kulturach na świecie, a nasza kultura dalej niesie jego ciężar.

Za powyższym idzie kolejna narracja, którą również uważam za niebezpieczną. Skoro miesiączka jest tak mocno powiązana z reprodukcją, a ta z seksualnością, to w momencie, kiedy przestajemy miesiączkować, przestajemy być seksualne. Po co uprawiać seks? Wiem, że bardzo wiele kobiet przyjmuje taką narrację i bardzo mnie to smuci, bo dojrzały seks może być pięknym przeżyciem. „Menopauza sprawia, że libido spada" to również stereotyp powielany przez lekarzy, z którym się absolutnie nie zgadzam. To normalne, że pożądanie spada wraz z doświadczeniami życiowymi, a nie menopauzą. To jest wpisane w rozwój, bo już się tak nie karmimy iluzjami. Wspaniale o tym pisze Emily Nagoski, amerykańska psycholożka i psychoterapuetka, która opisuje to w taki sposób, że pożądanie jest w swej istocie dosyć instrumentalne. Przez wiele lat naszego życia dążymy do czegoś, gonimy króliczka, ulegamy pewnej ułudzie, że za pośrednictwem innych osób w intymnych relacjach zaspokoimy swoje głody emocjonalne. W dojrzałym wieku ten proces mamy już zazwyczaj za sobą – najlepszymi opiekunami dla siebie stajemy się my same. Możemy wtedy przeżywać swoją seksualność inaczej, głębiej, z pełnym poszanowaniem odrębności drugiej osoby, wzajemnym szacunkiem, budowaniem intymności i sprawianiem przyjemności. W dojrzałym seksie człowiek odkrywa przyjemność, a przede wszystkim daje sobie do niej prawo. Już bez tych narośli związanych ze wstydami, z lękami, z dzikim pożądaniem uleczenia ran, czyli chęcią wypełnienia pustki emocjonalnej. Jest zainteresowanie tym, jak sprawić przyjemność drugiej osobie i zadbać o swoją. Jest potrzeba komunikacji i stawiania granic i uważność na te postawione przez drugą osobę. Postmenopauzalnie można mieć super seks. To jednak stanie się tylko pod warunkiem, że pewne rzeczy dla siebie przepracujemy. Chociażby wdruk wspomnianego wcześniej „starego pudła".

Czuję, że mamy wiele do nadrobienia jako kobiety, bo do tej pory nie poddawałyśmy ostatniej miesiączki, czyli menopauzy, głębszej refleksji. Wstyd powodował, że się odsuwałyśmy od tego tematu i nie zgłębiałyśmy go tak, jak powinnyśmy były. Wprowadzenie i oswojenie go może bardzo wiele zmienić. Widzę to na prowadzonych przeze mnie warsztatach dla dojrzałych kobiet. W toku ich prowadzenia zrozumiałam, że nie mogę robić ograniczeń wiekowych, bo często to właśnie 20- czy 30-latki potrzebują spotkać się z tym tematem. Feedback, który dostawałam od młodszych kobiet był związany z ulgą i zdjęciem z nich odium wstydu. Ich wejście w transformację menopauzalną będzie zdecydowanie łatwiejsze. Odpamiętywanie jednak nie przychodzi po prostu. Musimy ten wstyd dla siebie odwstydzić, bo niemożliwym jest zajęcie się tematem z przestrzeni wstydu. Potrze-

bujemy edukacji opartej na szacunku do swojej cielesności, zarówno w kontekście cykliczności, płodności i ustania płodności jako pewnej fazy w życiu. Również w kontekście dbania o ciało nie tylko estetycznie czy zdrowotnie, ale seksualnie. Potrzebujemy rozszczepienia miesiączkowania, reprodukcji i seksualności. Nie możemy straszyć miesiączkami, ciążą i porodem. Nie możemy łączyć miesiączkowania tylko z reprodukcją a seksualności tylko z nią. Sczepienie tego ze sobą jest szkodliwe i pokutuje przez całe życie, ponieważ taki pakiet determinuje sposób przeżywania transformacji menopauzalnej. To jest absolutnie błędne myślenie. Czuję również, że to do starszego pokolenia należy odwstydzanie tego obszaru nie tylko z rówieśniczkami, ale również z młodszymi kobietami.

Dla mnie „mądra krew", która przychodzi wraz z transformacją menopauzalną oznacza pełne zgranie się ze swoją cielesnością w różnej jej manifestacji i różnych jej fazach. W lekkości i otwartości, ale również w spotkaniu się z bólem, zmęczeniem, trudnością. To ten moment życia, kiedy bolesna konfrontacja z najtrudniejszymi aspektami życia, takimi chociażby jak śmierć rodziców i bliskich, odejście dzieci z domu, rozwody, problemy zdrowotne, świadomość przemijania, jest nieunikniona. Jednakże jest ogromnie ważne, aby pamiętać, że jest tam również miejsce na otwartość, wolność i dzikość. Jako osoba dojrzała jestem w stanie pomieścić to wszystko w sobie. To jest ogromny zasób.

Moja osobista „mądra krew" jest między innymi o pogodzeniu się, że nie mogłam mieć tyle dzieci, ile chciałam. Mam bardzo silnie rozwiniętą potrzebę macierzyństwa i mam jedno dziecko, a miałam trójkę. Te straty były dla mnie bardzo bolesne i każdą z nich ogromnie przeżywałam. Wiem też, że nie będę miała więcej dzieci i to jest prawda, którą transformowałam dla siebie długo. Teraz patrzę na to z zupełnie innej perspektywy. Symbolicznie mogłabym powiedzieć, że tak jak moja macica była glebą, w której rosło ziarno życia, tak teraz ja staję się glebą, w której może urosnąć inne ziarno. Moje matkowanie dzieciom zamieniam na matkowanie światu. I mam tu jeszcze wiele do zaoferowania zanim się rozpulchnię na wszystkie pierwiastki kosmiczne.

W czasie transformacji menopauzalnej moja macica wysłała ważny sygnał. Nastąpił nadmierny rozrost endometrium macicy i musiałam się poddać zabiegowi histeroskopii, czyli usunięciu tego nadmiaru i likwidacji zrostów w obrębie macicy. Uzyskane, już po zbadaniu histopatologicznym, tkanki wymieszałam z ziemią. Materiał ten stał się glebą dla różanego krzewu symbolizującego rozwój kobiecości w transformacji menopauzalnej. Krzew wyrastający z endometrium do świata i dla świata. Ucieleśnienie transformacyjne.

Donica, w której jest posadzony krzew jest autorstwa Agnieszki Czapczyńskiej, bliskiej mi intelektualnie i duchowo kobiety w transformacji menopauzalnej, terapeutki i ceramiczki. Towarzyszyła mi w rytuale przemiany.

Alicja Długołęcka

THE WISE BLOOD

I am the author of the book *Przypływ. O emocjach i seksualności dojrzałych kobiet* (*The Tide. On the emotions and sexuality of mature women*) and a woman in menopausal transition. I don't think of myself as having menopause, although the term comes from the Greek and means climbing up the ladder so it can be associated with development. Even less do I 'fade' or 'wither'. I am in menopausal transition and that is how I want to define this moment of my life. I am already past menopause, that is my last menstrual period, whereas my transformation is still ongoing. And it will probably take a few more years. As a psychotherapist, sex educator and woman in transition, I have been reflecting on what has been really happening to me. Not long before my last period, I felt the humiliation imprinted in me as a woman. I also realised that this could apply to many women. I had been imprinted with it by our culture, and in Poland, as in all countries where the cult of motherhood is big, the imprinting is particularly strong. When I was over 40 I felt fear. Fear of losing my periods. Of losing my fertility. Even now, as I am writing these words, I am having flashbacks that are so strong that I am having stomachache. Because in the anxiety I felt there was also shame, and shame is an acquired emotion. Looking at shame therapeutically, we know that it is an emotion built up in early childhood and, unlike guilt, shame floods us all over. Shame makes us realise that something is wrong with us. I am stupid. I am incompetent. I am ugly. The examples can be multiplied. Starting from childhood, throughout life, women are subject to patriarchal control and evaluation. We are constantly judged and the control of our sexuality and fertility is like a founding myth of the culture we live in. However, I was very surprised by my fear and shame because although I have been working in the field of the human body all my life, I felt it so strongly and deeply. So I decided to look into these emotions.

Children perceive the world quite literally. When they hear 'pociąg seksualny' (the Polish for sexual attraction, which if translated literally is: sexual train), they picture a train rolling along the tracks. As a little girl I heard about an 'old hag'. What was I imagining? Good question. I was a daddy's girl and grew up in a man's world. My father had brothers, the brothers had sons and I had uncles and cousins. There were no girls around. So I played with the boys and, when I look back on it from today's perspective, I know how profoundly patriarchal that environment was. I was such an eavesdropper and witness to the male misogyny, and they treated me a bit like a mascot, a duckling, such an ignorant, graceful and pretty girl. Even then, however, a feminist consciousness was slowly being born in me. I had already heard a lot about double standards, although I didn't know how to find words to name them. Even then I felt that these contemptuous terms towards women and their intellectual resources were not OK. The 'old hag' category came up when the conversation was about 40-year-old women. And it was about invisibility, uselessness and disregard. It was also about how only young women are worthy of attention. That was the message I got from the male-centric world and that was the message I carried into the future. So, as a woman in her 40s, still extremely active, with passions, with many

interests, with many valuable people around me and with good self-esteem, I suddenly felt fear and shame, which came from a wound that was very deeply hidden. It turned out later that it was not just my wound. While writing the book on the menopausal transition, I spoke to Agnieszka Graff, who pointed out that motherhood and the menopause were two topics surprisingly and painfully not addressed by feminism. In a society where control of the female body is exercised by men, fertility is also subject to their control and a woman's reproductive capacity determines her worth.

My shame was linked to a very primal shame because I come from a generation where there were no sanitary towels yet. There was lignin, cotton wool, sometimes cotton wool in a mesh which was supposed to imitate a sanitary napkin. Everything soaked through and I hid it so no one would see. I learnt about menstruation and sexual intercourse in a very traumatic way, having been 'educated' by the boys at the summer camp when I was 7 years old. I cried and a friend, 5 years older than me, sisterly took me to the meadow and de-traumatised the experience as much as she could. So I knew I was going to menstruate, but I was very ashamed of it. I would hide the cotton wool and lignin under my pillow and throw it away on my way to school in the morning. My parents knew nothing and there was no woman or girl next door I could talk to. Reflecting now on the family herstory, I know that my great-grandmother was a midwife and an enlightened woman, but my grandmother and even less so my mother. They probably experienced a lot of violence, abuse, suffering and shame. All that was what I got as inheritance. So I was alone with that. With menstruation and with shame. Despite the fact that I experienced a great deal of sisterhood from women in later life the inheritance turned out to be extremely alive in me. In writing the book I combined these two moments of my life. I looked at the bastion that is the last menstruation and the shame of those first ones came back to me as well. The shame that I would stop menstruating evoked the category of the 'old hag', which is invisible and contemptible. That feeling took me back to the moment of the girl who was ashamed of the fact that she was menstruating. Maybe even a little afraid of that.

This is probably why I do not agree to describe the phases of a woman's life according to her ability to menstruate or not. I do not want to name the chapters of our lives by attributing to them reproductive capacity or lack thereof. I feel deeply opposed to them determining a woman's attractiveness, usefulness or value. As an educator and sex educator working with young people, I know that the first period is only a fraction of what the whole process of adolescence is about and I do not consider it the most important event. Such thinking seems downright absurd. There are so many important biological, emotional and social events during the time and there is a lot going on in all areas of life. Perhaps as a person with a tendency towards a certain kind of reflexivity, it seems to me that the greatest developmental achievements of adolescence are the construction of one's own identity and abstract thinking. They are, for me, more important than the first menstruation. And menstruation is about our body starting to function cyclically and us learning about that body and ob-

serving it. Primarily it's about the attitude that our mum had towards menstruation. Then it is about how in the beginning, even before menstruation, there is discharge and the whole environment around the vagina changes and starts to draw our attention. Of course, it is very important what emotions this process of getting to know will involve. Will there be curiosity there? Will there be safety? Will there be interest? Pride? A sense of attraction? Femininity? Knowledge? Peace of mind? What attitude girls enter puberty with will translate into how they experience their first period and how they look after themselves during this time. This, in turn, will be fundamental when they have their last. The meaning we give to the first menstrual period will also be given to the last. I believe that with the first menstruation should come the knowledge and understanding that there will be a time when the last one will come and this time when it comes will also be a time of transformation.

I am against any particular celebration of first periods. I think it would be more interesting and meaningful to celebrate the entry into puberty. It's just as good to go to the shop together with your mum and buy a nice first bra, celebrate the appearance of the first hairs on the pubic and underarms, or go with older women to the sauna, the beautician… go on a magical female journey with them into the world of another culture. The opportunities to build body positivity are indeed plentiful. It is simply worthwhile to open up the subject of corporeality from a new, changing perspective. Ensure that the message of change is positive and not linked to shame, fear or aversion. If it is negative, it is obvious that the physical complaints that are linked to this transformation will be stronger. A positive transformation into an adolescent will also allow the transformation into a mature woman to take place in a positive way. It would be inspiring to combine the two. To show the continuity of life and the points of transition when, with adolescence, one can also reflect on maturity. To meet not only your mother, but your grandmother too. To reflect on what it means to be a mature or old woman, what her developmental tasks are, what can be positive during this time. If we celebrate the first period, what do we do with the last one? It's a bit difficult to celebrate it. From a physical point of view it is impossible, because only after a year we know which period was the last one. What message does this celebration of the first one build up? That only the coming of menstruation matters and the going no longer? From here it is very close to objectifying the female body and giving it value only if it reproduces. I strongly disagree with this.

My attitude may also stem from the fact that I have a sceptical attitude towards all celebrations and it is not something I follow. Of course, I treat meaningful rituals that give wisdom with respect. The cross-cultural aspect is particularly close to me and I find drawing from other cultures valuable. Thinking at the level of metaphors is also very rewarding because it activates both of our cerebral hemispheres and becomes a fuller experience, cognitively and emotionally. When I was in the early stages of transformation, I read about a message from the indigenous peoples of the Americas about gathering 'wise blood' when a woman stops menstruating.

I found the metaphor very helpful. All those menopausal ‘ailments’ that our culture treats negatively take on, thanks to the insight, a completely different dimension. Not ‘menopause’ but transformation, not ‘hot flashes’ but a ‘surge of energy and power’. It makes a huge difference in how we name things. Familiarising yourself with a different way of experiencing your physicality can allow you to stop, look at the processes happening within you and build a different consciousness that allows you to move through difficult experiences more easily. When the physical, hormonal process of transformation is complete a woman can feel the wisdom and power. Her own power. This, in turn, can help her to move through the process of closing many things that often happens at this stage of life. How to welcome the impermanence that becomes so obvious at this stage of life? How to work through the various kinds of loss that are inherent in the course of life? How to work through the shame that is inherent in the construct of being an invisible woman? How do I become visible to myself? How do I live in harmony with my own rhythm? These are very important questions to seek answers to during the transition.

It is also important to remember that for many women menstruation is a painful experience. Sometimes even very painful. It was like that for me too. After I had my baby, I started to suffer from endometriosis and every period that came was so painful for me that sometimes I would lose my mind. I prayed to stop menstruating. So I welcomed the lack of menstruation with arms wide open. Reproductive decisions were already behind me so why go through such pain? It's important to remember that most of the time we already have our decisions about having offspring behind us by the age of about 40. We already know how many children we want to have and we usually already have them all. However, we are still menstruating for about 10 more years. So it is not true that our fertility period ends with our last menstrual period. It usually ends 10 years earlier which is why this narrative of ‘loss of fertility’ after the menopause is, to me, completely untrue.

The perspective that narrates the division of a woman's life into reproductive and non-reproductive phases is a medicalised narrative about the female body, built into us by our culture. Let's look at the language: ‘woman of reproductive age’, ‘pre--reproductive, reproductive and post-reproductive phases of life’ – what are these terms anyway? I find them limiting and compelling. Although my motherhood was welcomed with immense joy by me because it was highly desired, I definitely see my developmental phases more broadly. As a sexologist, I also see a huge danger in attaching sexuality to reproduction. This gives an easy opportunity for our sexuality to be appropriated by medicine carrying with it a lot of overt and covert patriarchal beliefs. I absolutely disagree with it. What message do we get when our first period comes? ‘Now you have to protect yourself’, ‘Be careful’, ‘Just so you don't come back home with a belly!’. Those are very strong messages that build fear and this in turn causes shame. It is true that we are shamed so that our sexuality can be controlled. Why was a taboo imposed on sex during menstruation? Because it was non-reproductive. It's all a big appropriation. Quite clever even because what does

it suggest? I can't date who I want, how I want, when I want. I can't enter into sexual relations on my own terms. I am constantly under guardianship. At the beginning one of the family, that is the father, who gives me, a virgin, to my husband-to-be. From then on, it is the husband who has curatorship over me and my body. We may know that this is such an archaic model, but if we take a closer look, we see that it still functions in many cultures around the world and our culture still carries its burden.

The above is followed by another narrative, which I also consider dangerous. Since menstruation is so strongly linked to reproduction and that to sexuality then the moment we stop menstruating we stop being sexual. Why have sex? I know very many women adopt this narrative and it makes me very sad because mature sex can be a beautiful experience. ‘Menopause makes libido go down’ is also a stereotype reproduced by doctors, which I absolutely disagree with. It is normal for desire to decrease with life experiences, not menopause. It's inherent in development, because we don't feed ourselves illusions like that anymore. Emily Nagoski, an American psychologist and psychotherapist, writes brilliantly about this, describing it in such a way that desire is, at its core, quite instrumental. For many years of our lives we pursue something, chase some bunny, succumb to some delusion that we will satisfy our emotional hunger through other people in intimate relationships. In adulthood, this process is usually behind us – we become the best caretakers for ourselves. We can then experience our sexuality differently, more deeply, with full appreciation for the other person's individuality, mutual respect, building intimacy and giving pleasure. In mature sex, one discovers pleasure and, above all, gives oneself the right to it. There is no longer the build-up of shame, fears, wild desire to heal wounds or the desire to fill emotional voids. There is an interest in how to please the other person and take care of one's own. There is the need to communicate and set boundaries and to be attentive to those set by the other person. Postmenopausal women can have great sex. However, this will only happen if we work through certain things for ourselves. For example, the imprint of the ‘old hag’ mentioned earlier.

I feel that we have a lot of catching up to do as women, because until now we have not given the last menstruation, or menopause, a deeper thought. Shame caused us to shy away from the subject and not explore it as we should have. Introducing and taming it can make a huge difference. I see this in the workshops for mature women that I run. In the course of running them, I have realised that I can't do age restrictions because often it's the 20 – or 30-year-olds who need to meet this topic. The feedback I have been getting from younger women is one of relief and taking away the odium of shame for them. Their entry into the menopausal transition will definitely be easier. Remembrance, however, does not simply come. We need to de--shame the shame for ourselves, because it is impossible to address the subject from a space of shame. We need an education based on respect for one's body, both in the context of cyclicity, fertility and the cessation of fertility as a certain phase in life. Also in the context of taking care of the body not only aesthetically or health-wise, but sexually. We need a dissection of menstruation, reproduction and sexuality.

We cannot be scared of menstruation, pregnancy and childbirth. We cannot link menstruation only with reproduction and sexuality only with it. The grafting of this on to each other is damaging and will repent throughout life, because such a package determines how the menopausal transition is experienced. This is absolutely wrong thinking. I also feel that it is up to the older generation to de-stigmatise the area not only with their female peers but also with younger women.

For me, the 'the wise blood' that comes with the menopausal transition means being fully in tune with one's body in its various manifestations and its different phases. In lightness and openness, but also in meeting with pain, fatigue, difficulty. It is that moment in life when the painful confrontation with the most difficult aspects of life, such as the death of parents and loved ones, children leaving home, divorce, health problems and the awareness of the passing of time are inevitable. However, it is extremely important to remember that there is also room for openness, freedom and wildness. As a mature person, I am able to accommodate all that within myself. This is a tremendous resource.

My personal 'wise blood' is, among other things, about coming to terms with not being able to have as many children as I wanted. I have a very strongly developed need for motherhood and I have one child and I had three. These losses were very painful for me and I experienced each one immensely. I also know that I will not have any more children and this is a truth that I have transformed for myself for a long time. Now I look at it from a completely different perspective. Symbolically, I could say that just as my uterus was the soil in which the seed of life grew so now I am becoming the soil in which another seed can grow. I am turning my mothering of children into the mothering of the world. And I have a lot more to offer here before I am pulverised into all the cosmic elements.

During the menopausal transition, my uterus sent an important signal. There was an excessive proliferation of the endometrium of the uterus and I had to undergo a hysteroscopy, i.e. the removal of this excess and the elimination of adhesions within the uterus. I mixed the tissues obtained, already after histopathological examination, with soil. This material became the ground for a rose bush symbolising the development of femininity in the menopausal transition. The rose growing from the endometrium into and for the world. The embodiment of transformation.

The pot in which the bush is planted is by Agnieszka Czapczyńska, a woman close to me intellectually and spiritually in menopausal transition, a therapist and ceramicist. She accompanied me in the ritual of transformation.

Alicja Długołęcka

ZAKŁAD
PATOMORFOLOGII
Zakład Patomorfologii
ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa
Sekretariat tel. 22 569 02 89
tel./fax 22 569 02 89
Czynny: 7.00-15.00
Sekretariat
Czynny: 7.25-14.00

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Zawsze się wstydziłam okresu. Nawet nie tego, że go mam albo że muszę go oporządzać, ale bardzo nie chciałam, żeby inne osoby wiedziały, że go akurat mam. Dla mnie to był wielki sekret i trzeba było robić wszystko, żeby nikt się nie dowiedział, że właśnie miesiączkuję. Absolutnie nikt nie mógł tego wiedzieć. Nie wiem skąd miałam aż tak dramatyczny strach przed ujawnieniem, bo w domu nie było takiego tabu wokół okresu. Nie było specjalnej uwagi, ale też nie było sekretu. Ja jakoś czułam, że to jest super osobista i wstydliwa rzecz i jeśli ją ujawnię, to będzie obciach okropny. Możecie więc sobie wyobrazić zabiegi, które stosowałam, a dorastałam w czasach, gdy podpaski to był rarytas. Najczęściej stosowało się watę lub ligninę, a jeśli podpaski, to wielkie jak pampersy i bez żadnego kleju. Czasem na lekcji WF nagle miało się te rzeczy na plecach, a nie w majtkach... Porażka!

No i była w mojej klasie dziewczyna, to była szkoła podstawowa, a do dziś pamiętam jak się nazywała, która była jakąś kosmitką, bo ona wszem i wobec komunikowała wszystkim, że ma okres. Jeśli się źle czuła, mówiła, że musi iść do pielęgniarki, bo ma okres. Kiedy słabo jej wypadła odpowiedź, mówiła, że trudno jej się było przygotować, bo ma okres. Kiedy nie mogła zrobić zadania na lekcji, mówiła, że nie może się skoncentrować, bo boli ją brzuch, bo ma okres. Na lekcji WF nie mówiła „Jestem dziś niedysponowana", tak jak my wszystkie. Mówiła: „Nie będę dziś ćwiczyła. Mam O-K-R-E-S". Jak coś trzeba było zrobić w klasie, mówiła, że nie może dziś dźwigać ani nosić ciężkich rzeczy, bo ma okres. Kiedy potrzebowała zmienić podpaskę, bez żadnego obciachu wyciągała z teczki te podpaski wielkie jak pampersy i nie chowając ich nigdzie, maszerowała przez pół szkoły do toalety, by ją zmienić. Jak pomyślę o niej dziś, to na pewno nazwałabym ją absolutną prekursorką zmiany. Wtedy myślałam, że jest zdrowo rypnięta!

I was always ashamed of my period. Not even that I had it or that I had to handle it, but I didn't want other people to know that I had it. For me it was a big secret and I had to do everything I could to make sure no one knew I was menstruating. Absolutely no one could know. I don't know why I had such a dramatic fear of disclosure, because at home there wasn't such a taboo around periods. There was no special attention, but there was no secret either. I somehow felt that it was a super personal and embarrassing thing, and if I revealed it it would be a terrible disgrace. So you can imagine the measures I took and I grew up in a time when sanitary pads were a rarity. Mostly cotton wool or lignin was used and if you used sanitary napkins, they were as big as pampers and without any adhesive. Sometimes in PE class, you suddenly had these things on your back and not in your knickers. What a disaster!

And there was a girl in my class, I still remember her name and it was primary school, who was some kind of freak because she communicated to everyone that she had her period. If she felt bad, she'd say she had to go to the nurse because she had her period. If she did poorly on an assignment, she'd say that it was difficult to prepare because she had her period. If she couldn't do an exercise in class, she'd say that she couldn't concentrate because her stomach hurt because she had her period. In PE class, she didn't say 'I'm unwell today' like the rest of us. She said: 'I'm not going to practice today. I have my P-E-R-I-O-D'. When something needed to be done in class, she'd say that she couldn't lift or carry heavy things today because she had her period. When she needed to change her sanitary pads, without any disgust, she'd take those sanitary pads as big as pampers out of her backpack and without hiding them anywhere she'd march halfway through school to the toilet to change them. When I think of her today, I'd definitely call her an absolute pioneer of change. At the time though, I thought she was a total moron.

Kiedy dostałam okres, nie umiałam tego powiedzieć mojej mamie. Nie potrafiłam. Jakoś bardzo się wstydziłam. Po prostu nie mogłam. Wiedziałam, gdzie mama trzyma podpaski, po cichu je brałam i zużywałam do samego końca, żeby wyciągać ich jak najmniej, żeby mama się nie zorientowała. Zużyte zawijałam w papier toaletowy i wkładałam głęboko do kosza, pod inne śmieci, żeby nie były na wierzchu. Ale nie wiedziałam co zrobić, jeśli zabrudziły mi się majtki. Chowałam je w jedno miejsce za tapczanem i, kiedy mamy nie było w domu, wynosiłam je do takiego ogólnego kosza na śmieci na podwórku. Ale w końcu zaczęło mi ich brakować i wtedy musiałam poprosić mamę, żeby mi kupiła nowe majtki. Ona się spytała dlaczego i co się stało z tymi, które miałam. Rozpłakałam się strasznie i jej powiedziałam. To było chyba po pół roku po tym jak pierwszy raz dostałam okres.

When I got my period I didn't know how to tell my mum. I couldn't. Somehow I was very ashamed. I just couldn't. I knew where my mum kept the sanitary pads, I quietly took them and used them up to the very end, to take out as few as possible so my mum wouldn't notice. I wrapped the used ones in toilet paper and put them deep in the waste bin, under the other rubbish, so they wouldn't be on top. But when I had dirty panties I didn't know what to do with them. I'd hide them in one place behind the sofa and, when mum wasn't home, I'd take them out and throw them in the general rubbish bin in the backyard. But eventually I started to run out of them and then I had to ask my mum to buy me new knickers. She asked me why and what had happened to the ones I had, and I cried terribly and told her. I think this was after about six months.

Mam dwóch braci i u nas w domu zawsze okres był spoiwem łączącym mnie z mamą. Kiedy dostałam pierwszą miesiączkę, ona mi wszystko wytłumaczyła i pokazała… *wtajemniczyła*. Tak to odebrałam, że był to rodzaj wtajemnicze-

nia, inicjacji. I zawsze było tak, że my dwie mamy miesiączkę, a oni nie wiedzą, o co chodzi, nie mają pojęcia, jak to jest, nie rozumieją i nie odczuwają. My z mamą natomiast trzymamy wspólnie sztamę.

I have two brothers and in our home my period was always such a bond between me and my mother. When I got my first period she explained everything to me and showed me and sort of, you know, *initiated me*... That's how I perceived it, it was a sort of initiation. And it was always like the two of us have it and they, my dad and brothers, don't and they don't understand what it's about, they have no idea what it's like, they don't get it and they don't feel it. My mum and I, on the other hand, always cling together!

Ja swoją Krwią podlewam kwiaty. Trzeba jednak bardzo uważać, jakie kwiaty się nią podlewa, bo tam jest tak wiele drogocennych substancji, że dla niektórych kwiatów to może być zabójcze. Pamiętam, jak miałam taki wielki rozmaryn. Urosła mi przepiękna wielka roślina. I go zabiłam. Umarł. Dawałam mu moją Krew, wszystko, co najlepsze, a on umarł. Dopiero potem dowiedziałam się, że rozmaryny rosną najlepiej na totalnie jałowej ziemi. Nie potrzebują absolutnie nic. Piach najlepszy. Zabiłam go swoją nadopiekuńczością!

I water my flowers with my menstrual Blood. But you have to be very careful which flowers you water with it, because there are so many precious substances in there that it can be deadly for some flowers. I remember when I had a large rosemary plant. It was a beautiful big plant. And I killed it. It died. I gave him my Blood, all my best, and he died. It wasn't until later that I found out that rosemary plants grow best in totally barren soil. They need absolutely nothing. Sand is the best. I killed him with my overprotectiveness!

Mieszkałam i pracowałam jakiś czas w Chinach. Zazwyczaj chodziłam do zachodniego lekarza, ale któregoś razu poszłam do chińskiego ginekologa. Zbadał mnie, zmierzył puls, obejrzał język i spytał: „A jaka jest pani krew miesięczna?" Hmmmm... Czerwona? Zupełnie nie wiedziałam, co mam mu odpowiedzieć. On dopytywał: „Ale jaka ona jest? Jak czerwona? Jasno? Ciemno? Różnie? Jaki naprawdę ma kolor? Jaką gęstość? Jaka jest w dotyku? Jak pachnie? Jaką ma strukturę? Czy płynna? Czy skrzepowata? Ile jej jest? Czy to się zmienia? Kiedy się zmienia, jeśli tak?" Patrzyłam na niego w totalnym osłupieniu i zdałam sobie sprawę, że nic nie wiem na temat własnej krwi miesięcznej. Mam miesiączkę od ponad 20 lat, a nic nie mogę powiedzieć o tym, jaka jest moja krew miesięczna. Oprócz tego, że jest czerwona, hahaha!

I lived and worked in China for a while. I usually went to a western doctor, but one time I went to a Chinese gynaecologist. He examined me, measured my pulse, looked at my tongue, and started asking me: 'And what is your monthly blood like?' Hmmmm.... Red? I didn't know what to answer. 'But what is it like? How red? Bright? Dark? Different? What colour does it really have? What density? How does it feel to the touch? How does it smell? What is its texture? Is it liquid? Is it clotted? How much of it is there? Does it change? When does it change if it changes?' I looked at him in a total stupor and realised that I knew nothing about my own monthly blood. I had been menstruating for over 20 years and I could say absolutely nothing about what my monthly blood was like. Well apart from the fact that it was red. Ha!Ha!Ha!

Moje doświadczenie pierwszej miesiączki jest mocno niejednoznaczne. Pierwszą miesiączkę dostałam kiedy miałam 13 lat i bardzo mnie ucieszyła. Naprawdę byłam bardzo radosna. Jakoś tak instynktownie. U mnie w domu nie było właściwie żadnej edukacji w tym zakresie, bo ani babka, ani mama nie rozmawiały specjalnie o tym i nie przygotowywały mnie do tego doświadczenia. Niby wiedziałam, że podpaski, że krew, ale dlaczego i o co w tym wszystkim chodzi to już nie za bardzo. Natomiast czułam, że jest to bardzo super mieć miesiączkę. Kiedy więc ją dostałam, tańczyłam i cieszyłam się bardzo. Było w tym coś magicznego. Tego samego dnia albo dzień później, nie pamiętam tego dokładnie, poszłam kupić sobie podpaski. Wtedy były to takie wielkie opakowania, Bella się nazywały. Szłam z tymi podpaskami ze sklepu i mój sąsiad wchodził za mną po schodach. Ja miałam białą spódniczkę na sobie. To był już taki ciepły czas, maj albo czerwiec. I ten sąsiad klepnął mnie w tyłek. To było fuuuuuuu! Bardzo mocne doświadczenie. I to zostało ze mną na długi czas i wiele się wtedy dla mnie zadziało na różnych poziomach. Nie rozumiałam tego też wtedy kompletnie, wiadomo, czy to jest dobre, czy to jest złe, ale poczułam, że moja przestrzeń jest jakoś mocno pogwałcona. Także tak to było z inicjacją w kobiecość. Tutaj radość z Krwi, tutaj…

The experience of my first period was very ambiguous. I got my first period when I was 13 and it made me very happy. I was really very happy. Somehow it was so instinctive. I didn't really have any education about it at home, because neither my grandmother nor my mother talked specifically about it or prepared me for the experience. I apparently knew about the sanitary pads, the blood, but I didn't really know why or what it was all about. On the other hand, I felt that it was very cool to have my period. So when I got it, I danced and was very happy. There was something magical about it. The same day or the day after, I don't remember exactly, I went to buy some sanitary pads. At the time they were sold in these big packs. Bella they were called. I was walking with these sanitary pads from the shop and my neighbour followed me up the stairs. I had this white skirt on. It was already such a warm time, May or June. And he slapped my butt. This neighbour. It was aughhhhhh! A very heavy experience. And that stayed with me for a long time and a lot happened for me at that time on different levels. I didn't understand it completely at the time either, you know, whether it was good or whether it was bad, but I felt that my space was somehow violated a lot. So it was like that with this initiation into womanhood. On the one hand the joy of the Blood, on the other…

MONIKA

Jesień 1983 roku. Mam 14 lat, właśnie dostałam swój pierwszy okres, generalnie jestem dumna. Stałam się kobietą. Chwalę się mamie. Ona bez najmniejszych emocji wręcza mi swoją starą książeczkę *O tym, co dziewczęta wiedzieć powinny*, pokazuje miejsce, gdzie leżą „środki higieny", o czym doskonale wiem od dawna.

Piszę list do taty, jest w rejsie. Otrzymuję gratulacje, a gdy wraca do domu wręcza mi w prezencie dwa komplety nienachalnej koronkowej bielizny (odcienie brązu i niebieskiego). To było miłe.

Na tym kończy się ekscytacja związana z osiągnięciem przeze mnie dojrzałości seksualnej i zaczyna się moja mała trauma (tkwi we mnie do dzisiaj) – brak czegoś, co nazywa się podpaska, o tamponach nie wspomnę.

W aptekach stoi się w długich kolejkach po watę pakowaną w całości w worek foliowy. Znajome mamy pracujące w szpitalach „załatwiają" watę opakowaną w bawełnianą siateczkę (przypomina siatki do łowienia ryb), wiązaną na supełek. Wkładasz to w majtki i liczysz, że nie przesunie się na plecy zanim zejdziesz z drugiego piętra. Nie ma szans – tzw. waciak na plecach, bielizna poplamiona, rajstopy czy spodnie też. Niewiele się zmienia, gdy pojawiają się wkłady z ligniny w materiale, który przypomina maseczki jednorazowe. Są „piękne" i do tego wielkim rozmachem wędrują po pośladkach w kierunku lędźwi. Obecnie służą jako podkłady na oddziałach ginekologiczno-położniczych.

Pierwsze przyklejane podpaski pojawiają się już w 1988 roku, a te ukochane przeze mnie – ze skrzydełkami – po roku 1990. Dopiero wówczas mogę poczuć się bezpieczna z punktu widzenia higieny i komfortu.

Pomimo to obraz waty w siateczce i poplamionej odzieży prześladuje mnie do dzisiaj, czemu dałam wyraz, uczestnicząc w projekcie *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia*. Znajdziecie tam moje najgorsze skojarzenie z miesiączką. Był to też moment, kiedy pierwszy raz głośno o tym opowiedziałam.

Samą menstruację traktuję z jednej strony jako coś oczywistego, związanego z bólem, zmianami nastroju i brakiem umiaru w jedzeniu słodyczy (hahaha!), z drugiej strony jako dar natury, dzięki któremu odkryłam macierzyństwo, najwspanialszy stan umysłu i serca – troski, lęku, dumy, a przede wszystkim bezgranicznej miłości.

MARCELINA, CÓRKA MONIKI

Inaczej niż u mojej mamy jedną z najważniejszych historii menstruacyjnych, która zainspirowała mnie do stworzenia menstruacyjnego artefaktu, jest piękna opowieść związana z moją pierwszą miłością. Byliśmy w związku na odległość, co wiązało się z wieloma trudnościami, w tym z brakiem pełnej obecności, której oboje pragnęliśmy. Choć nie widzieliśmy się tak często, jak byśmy chcieli, przy każdej okazji staraliśmy się w pełni wykorzystywać każdą chwilę bliskości, także tej fizycznej. Pewnego ranka, podczas mojej wizyty u niego, obudziłam się z poczuciem ogromnego dyskomfortu. Fala krwi menstruacyjnej przeciekła przez moją podpaskę, bieliznę i poplamiła prześcieradło. Choć poczułam wstyd, on zareagował zupełnie inaczej, niż się spodziewa-

łam. Zamiast zmartwić się lub zrobić coś, co mogłoby mnie zawstydzić, powiedział, że nic się nie stało, a potem sam zajął się praniem poplamionej tkaniny. Jego słowa i zachowanie sprawiły, że poczułam się komfortowo. Utwierdził mnie w przekonaniu, że moje ciało, moje naturalne procesy, nie są powodem do wstydu. Krew jednak nieco przeciekła na materac, pozostawiając po mnie ślad na dłużej. Choć początkowo wywołało to u mnie zakłopotanie, z czasem stało się symbolem akceptacji i normalności menstruacji, której tak często się wstydzimy.

Wyschnięta, nieduża plamka na materacu stała się czymś, co symbolizowało zrozumienie, jakie okazał mi mężczyzna w tak często trudnym dla nich temacie, a także stała się dla mnie symbolem intymności i bliskoścci, obecnej nieprzerwanie mimo dzielącej nas odległości. Pamiętam ten moment jako jeden z tych, które pokazały mi, jak ważna jest akceptacja siebie i swojego ciała w relacjach międzyludzkich. Choć nasz związek pełen był zawirowań i cierpienia, tamto wspomnienie pozostaje dla mnie jednym z najbardziej pozytywnych. Niesie ze sobą poczucie normalizacji i pełnej akceptacji menstruacji ze strony bardzo ważnej dla mnie osoby. Do dzisiaj zastanawiam się, czy mój ślad menstruacyjny wciąż tam jest i czy, tak jak ja, on również myśli o nas, widząc go. Czy ma świadomość, jak ta pozornie błaha sytuacja ukształtowała mnie jako kobietę i moją relację z menstruacją.

moja krew
która poplamiła twoje łóżko
i na zawsze zostałam z tobą
twoje zrozumienie
które na zawsze zostało ze mną
i ukształtowało moją kobiecość

MONIKA

Autumn 1983. I'm 14, I've just had my first 'period'. I'm generally proud. I've become a woman. I boast to my mother. Without the slightest emotion, she hands me her old booklet *O tym, co dziewczęta wiedzieć powinny* (*What girls should know*) and shows me where the 'hygiene products' are, which I'd known for a long time.

I write a letter to my dad; he's at sea. I receive congratulations, and when he comes home he presents me with two sets of modest lace underwear (shades of brown and blue) as a gift. It was a nice touch.

That's where the excitement of me reaching sexual maturity ends and my little trauma begins (it's still stuck in me today) — the lack of something called a sanitary pad, not to mention tampons.

In pharmacies, one stands in long queues for cotton wool packed entirely in a plastic bag. Mum's friends who work in hospitals 'fix' the cotton wool wrapped in a cotton net (it resembles fishing nets), tied with a knot. You put it in your underpants and hope it doesn't slide down your back before you're down from the second floor. Not a chance, the so called 'wad' is on your back, your underwear stained, your tights or trousers too. It doesn't change much when lignin pads appear in a material that resembles disposable masks. They are 'beautiful' and travel down the buttocks towards the loins with great panache. Nowadays, they're used as liners in gynaecological and obstetric wards.

The first stick-on sanitary towels appeared as early as 1988, and those beloved by me — with wings — after 1990. Only then could I feel secure in my hygiene and comfort.

Despite this, the image of cotton wool in a net and stained clothing haunts me to this day, which I gave expression to by participating in the *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* project. There you'll find my worst association with menstruation. It was also the moment when I spoke out loud about it for the first time.

On the one hand, I take menstruation itself as a natural thing, associated with pain, mood changes and a lack of restraint in eating sweets (hahaha!). On the other hand, as a gift of nature, thanks to which I've discovered motherhood, the most wonderful state of mind and heart — care, fear, pride, and above all boundless love.

MARCELINA — MONIKA'S DAUGHTER

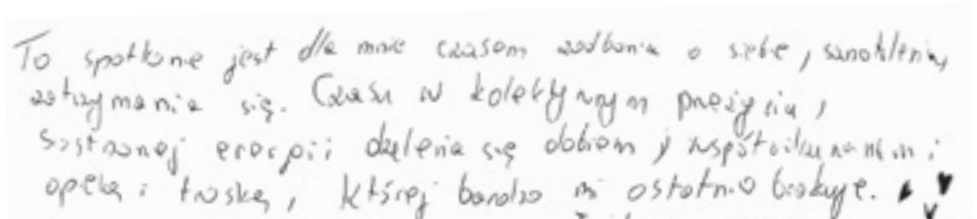
Different from my mother, one of the most important menstrual stories that inspired me to create my menstrual object is a beautiful story related to my first love. We were in a long-distance relationship, which involved many difficulties, including not having the full presence we both wanted. Although we didn't see each other as often as we would have liked, we tried to make the most of every moment of closeness, including physical closeness, at every opportunity. One morning, during my visit to his place, I woke up feeling extremely uncomfortable. A wave of menstrual blood had leaked through my sanitary pad and underwear and stained the sheets. Although I felt ashamed, he reacted very differently than I'd expected. Rather than frowning or making any attempt to embarrass me, he said that nothing had happened and then set about washing the stained fabric himself. His words and behaviour made me feel comfortable. He reassured me that my body, my natural processes, were nothing to be ashamed of. The blood, however, leaked a little onto the mattress, leaving a mark of me for longer. Although this caused me embarrassment at first, over time it became a symbol of acceptance and normality of menstruation that we're so often ashamed of.

The dried, small spot on the mattress became something that symbolises the understanding that my partner showed me on a subject that is so often difficult for men. Also it became for me a symbol of intimacy and closeness, still present despite the distance separating us. I remember the moment as one that showed me the importance of accepting myself and my body in relationships. Although

our relationship was full of turmoil and suffering, that memory remains the most overwhelmingly positive one for me. It brings with it a sense of normalisation and full acceptance of menstruation from someone very important to me. To this day, I wonder if my menstrual mark is still there and if, like me, he is also thinking of us seeing it. Whether he's aware of how this seemingly trivial situation has shaped me as a woman and my relationship with menstruation.

---

my blood
that stained your bed
and forever stayed with you
your understanding
that forever stayed with me
and shaped my womanhood



18. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

NASZYJNIK Z RUBINAMI

Pierwsze, o czym pomyślałam, gdy szukałam w głowie i pamięci zdarzenia, które mogłoby stać się inspiracją do stworzenia artefaktu do *Czerwonego Namiotu*, to historia o dwóch tamponach. To taka „krwista" i wyrazista opowieść, wiążącą się z dyskomfortem. Z wypchnięciem miesiączkowania ze świadomości. Zapominaniem o krwi, własnej biologii, cielesności. Ale im dłużej nad nią myślałam, tym większą miałam wątpliwość. Zapragnęłam zapamiętać ten długi okres mojego życia – gdy krwawiłam – poprzez afirmatywne doświadczenie. I zrozumiałam wówczas, że taki proces transformowania dla siebie myślenia o krwawieniu już raz przeprowadziłam. To było wówczas, gdy realizowałam projekt *Synchroniczność*. Zaprosiłam do niego dziewięć kobiet, w różnym wieku i o różnych doświadczeniach związanych z miesiączką i wyhaftowałam nas krwawiące. Siebie włączyłam do projektu, bo bardzo chciałam, dopóki jeszcze miesiączkowałam – przeżywać ten czas afirmatywnie i z innymi kobietami. Chciałam podarować sobie właśnie takie piękne, bo artystyczne i zbiorowe krwawienie. *Synchroniczność* jest instalacją składającą się z 10 wyhaftowanych na usztywnionej gazie higienicznej sylwetek kobiet. Po nogach spływają nam czerwone nitki symbolizujące krew. Skłębione czerwone nici leżą u naszych stóp.

I to było jak Eureka! Wymyśliłam, że skorzystam z tych właśnie splątanych czerwonych nici – zebranych po zdemontowaniu instalacji – i zrobię z nich naszyjnik. Ten, który jest bohaterem tej tu opowieści. Co więcej – przecież mogę w niego wkomponować dwa wspomniane wcześniej tampony!

O co z tymi tamponami chodzi? – można zapytać. Już opowiadam. To może zabawna, a może wcale nie, historia – jak to ja, około dwudziestoletnia, zapominam w czasie obfitej miesiączki, że mam już w sobie tampon. I jakie jest moje zaskoczenie oraz konsternacja, gdy po jakimś czasie wyjmuję z siebie jeden tampon, a potem orientuję się, że jest jeszcze drugi do wyjęcia… Eh.

Teraz kiedy to piszę, to się śmieję, ale wówczas nieco się wystraszyłam nadmiarowością obcych materii we mnie (i tak jednak wolałam używać tamponów niż jakiejkolwiek innej formy higieny).

Spostrzegam teraz, że przez całe niemal „krwawieniowe życie" nie miałam w sobie zgody, przyzwolenia, na takie swobodne wypływanie ze mnie krwi. Tampony to wszak kontrola. A zatem *Synchroniczność* z cieknącą po nogach krwią była oprócz wszystkich innych aspektów także zaniechaniem tej kontroli! Co za odkrycie! Wow!

Połączenie tych dwóch moich doświadczeń związanych z krwawieniem dopełnia się nawzajem. Tworzy całość. Pokazuje, że przeszłam proces transformacyjny. Jest tu Początek i jest Koniec.

Dzięki temu *Naszyjnik z Rubinami* tworzy symboliczną klamrę, która jednocześnie zamyka „czerwony okres" w moim życiu. Bardzo się cieszę, że go stworzyłam. Dziękuję Ci Izo za zaproszenie do projektu.

Dziękuję raz jeszcze Ani, Oldze, Anecie, Marysi, Oldze, Weronice, Kasi, Marcie i Magdzie za wzięcie udziału w projekcie *Synchroniczność*.
www.ewacieniak.com/synchronicity

NECKLACE WITH RUBIES

The first thing I thought of when I searched my head and memory for an event that could inspire an artifact for the Red Tent was a story about two tampons. It's such a 'bloody' and expressive story and involves discomfort. With pushing menstruation out of consciousness. Forgetting about blood, one's biology, one's body. But... the longer I thought about it — the story — the more doubtful I became. I longed to remember this lengthy period of my life, when I had my period, through an affirmative experience. And I realized then that such a process of transforming for myself the thought of bleeding had already been done once. It was when I did *the Synchronicity* project. I invited nine women, of different ages and menstrual experiences, and embroidered us bleeding. I included myself in the project because I really wanted, as long as I was still menstruating, to experience the time affirmatively and with other women. To give myself such a beautiful, artistic, and collective bleeding. *Synchronicity* is an installation consisting of 10 female silhouettes embroidered on stiffened hygienic gauze. Red threads — symbolizing blood — run down their legs. The curled red threads lie at our feet.

And it was like Eureka! I came up with the idea of using those very tangled red threads — collected after dismantling the installation — and making them into a necklace. The one that is the subject of the story here. Moreover, I can incorporate those two previously mentioned tampons into it!

What's the deal with these tampons? — one may ask. I'll tell the story. It's maybe a funny story, or maybe not — how I, in my early twenties or so, forgot during a heavy period that I already had a tampon inside me. And what is my surprise, and consternation, when after some time I take out one tampon, and then realize that there is still another one to take out... Eh.

Now, as I'm writing this, I'm laughing, but at the time I was a bit frightened by that excess of foreign matter in me (and yet I preferred to use tampons anyway, rather than any other form of menstrual hygiene).

I see now that for almost my entire 'bleeding life' I didn't have in me the approval, the consent to such a free flow of blood out of me. Tampons — that's control. After all! So *Synchronicity* with blood dripping down the legs, in addition to all other aspects, was also the abandonment of this control! What a discovery! Wow!

The combination of these two of my bleeding experiences complement each other. It creates a whole. It shows that I've gone through some kind of transformational process. There is a Beginning and there is an End.

Thanks to this, *Necklace with Rubies* creates a symbolic buckle that simultaneously closes the 'red period' in my life. I'm very happy that I created it.

Thank you, Iza, for inviting me to the project.

Thank you once again to Ania, Olga, Aneta, Marysia, Olga, Weronica, Kasia, Marta, and Magda for taking part in *the Synchronicity* project.
www.ewacieniak.com/synchronicity

MARTA

Moje wczesne wspomnienia związane z miesiączką łączy wstyd.

Pierwszy wstyd nie jest mój. Jest mojego taty. Ja jestem małą dziewczynką i mieszkamy wtedy w bloku. Mamy niewielkie mieszkanie, którego rozkład dobrze pamiętam. Jest tam długi wąski korytarz. W korytarzu stoją w rządku buty, które tato pastuje czarną pastą do butów. Stoją grzecznie, czekając na swoją kolej. Tato pastuje je taką jakby szmatką. Jest to wata zawinięta w siateczkę. Nie wiem, co to jest, bo pierwszy raz widzę coś takiego. Pytam się taty. Tata bardzo się zawstydza i nie do końca potrafi mi powiedzieć. Próbuje jakoś niezdarnie poradzić sobie z sytuacją, ale nie do końca mu wychodzi. Mówi, że to jest takie specjalne „coś" do pastowania butów, żeby dobrze wyglądały.

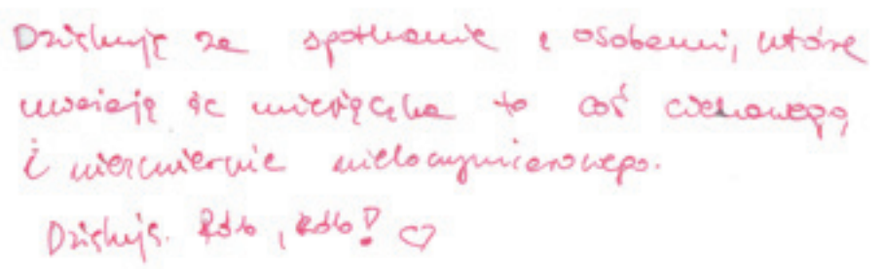
Drugi wstyd też nie jest mój, chociaż czułam go bardzo dobrze w całym ciele, kiedy przyszedł. Ten wstyd jest mojej koleżanki z klasy. Jesteśmy w szkole podstawowej i chodzimy do szóstej klasy. Ja i moje koleżanki. Zaczynają nas interesować chłopcy, ale oczywiście nie chłopcy z naszej klasy, bo oni w ogóle nie dorastają nam do pięt. Są dziecinni i beznadziejni. Interesujemy się chłopakami z ósmej klasy, bo oni są starsi, przystojni, no i w ogóle do rzeczy. Mamy taki rytuał, że na przerwach między lekcjami chodzimy tam, gdzie lekcje ma ósma klasa i robimy taki trochę show. Chłopaki stoją pod ścianami, a my przed nimi paradujemy. Chodzimy tam i z powrotem, prężąc się i pokazując wszystkie nasze wdzięki. Bardzo chcemy być zauważone. Jest lato i mamy na sobie letnie sukienki i spódniczki. W pewnym momencie jednej z nas wypada na podłogę… podpaska. Widok podpaski na podłodze jest absolutnym dramatem. Wstydem przeogromnym i czymś strasznym, czego nie będzie można już odwidzieć. Koleżanka, której to się stało podnosi podpaskę i wybiega szybko ze szkoły. Nie przychodzi do szkoły na następny dzień i kolejny i kolejny. Zastanawiamy się, czy w ogóle jeszcze kiedykolwiek przyjdzie. A może się zabije? Bo jak można w ogóle przeżyć tak ogromny wstyd…

My early menstruation memories are linked by shame.

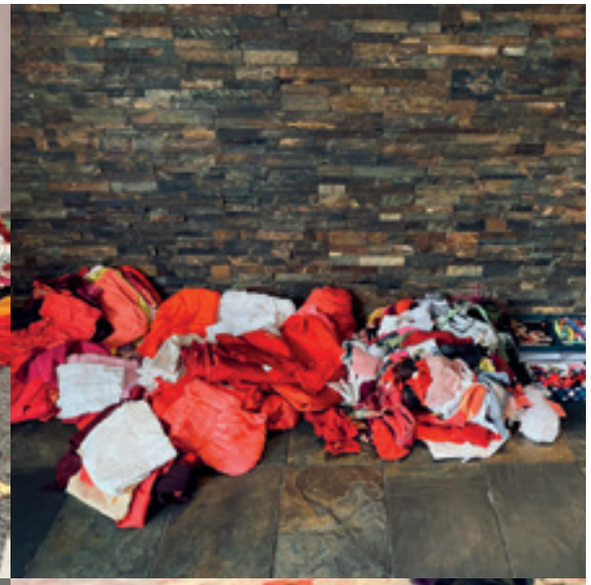
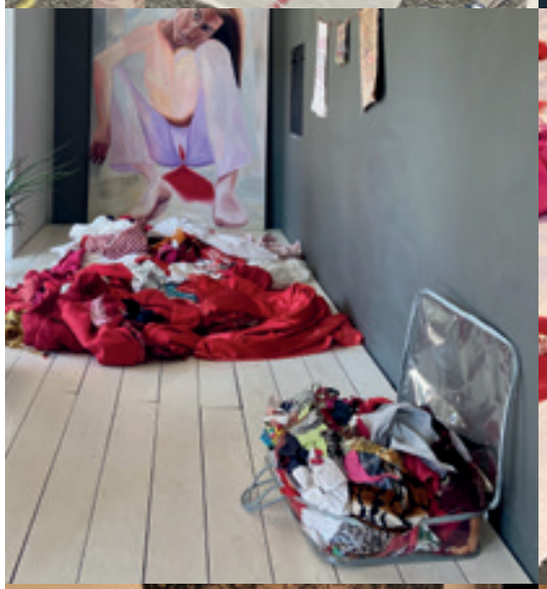
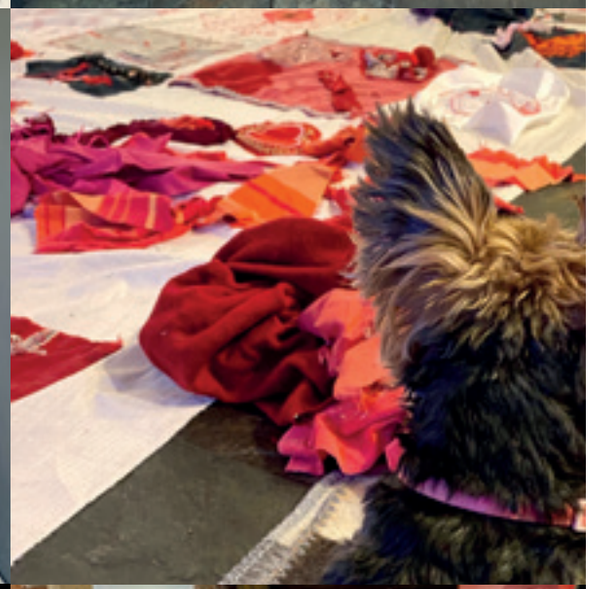
The first shame is not mine. It is my dad's. I am a little girl and we live in a block of flats . We have a small apartment, the arrangement of which I remember well. There is a long narrow hallway. In the hallway there are shoes standing in a row, which my dad is polishing with black shoe polish. They are standing politely, waiting for their turn. Dad is polishing them with a kind of cloth. It is cotton wool wrapped in a net. I don't know what it is, because this is the first time I've seen something like this. I ask my dad. Dad is very embarrassed and can't quite tell me. He tries to somehow clumsily handle the situation, but he doesn't quite get it right. He says that it is such a special 'something' to polish the shoes to make them look good.

The second shame is not mine either, although I felt it very well throughout my body when it came. This shame is one of my classmate's… We are in primary school and are in the sixth grade. We are starting to be interested in boys, but of course not the boys in our class, because they can't hold a candle to us at all. They are childish and hopeless. We are interested in boys from the eighth grade, because they are older, handsome, and generally reasonable. We have a ritual that during

the breaks between lessons we go to where the eighth graders are and do a bit of a show. The guys stand against the walls, and we parade in front of them. We go back and forth, bounding around and showing off all our gracefulness. We really want to be noticed. It's summer and we are wearing summer dresses and skirts. At one point one of us loses... a sanitary pad. The sight of a sanitary pad on the floor is an absolute drama. An overwhelming shame and something terrible that can never be undone again. The girl to whom this has happened picks up the sanitary pad and runs quickly out of the school. She does not come to school the next day and the one after and one after that either. We are wondering if she will ever come back again. Or will she kill herself? It is quite obvious that one can never survive such a huge embarrassment....



19. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

ANKA

ATAKAMAKATA

STRÓJ MATKI BOSKIEJ – ROZMOWA

Iza Moczarna-Pasiek: Rośliny są dla ciebie…? Czym? A może kim?

Anka Czeremcha Zajdel: Daleko mi do tego, żeby mówić o nich „osoby nieludzkie". Myślę, że nie żyjemy jeszcze w czasach, w których łatwo byłoby nam się odnaleźć w tych osobach nie ludzkich, a zwierzęcych, roślinnych, rzecznych itd. Jest to pewien rodzaj nowomowy i nie do końca się w niej odnajduję, choć idea jest mi bliska. Rozumiem zabieg z nadawaniem osobowości prawnej Odrze. Chyba nie chodzi mi tylko o nazewnictwo, ale też o to, że łatwo personifikujemy inne byty, a nadal wcale ich nie znamy, nie uczymy się o nich i od nich. Pomimo tego jednak książka, którą napisałam ma tytuł *Istoty roślinne* i traktuje o roślinach jako takich jednostkach, które mają coś więcej do przekazania niż człowiek. Mówiąc „istota" mam na myśli kogoś więcej niż człowieka. Mówiąc szczerze to ja sama stosunkowo niedawno zaczęłam, powiedzmy, rozumieć rośliny, a i tak to jest za dużo powiedziane, bo uważam, że jesteśmy zbyt malutcy, żeby je zrozumieć. Na pewno jest to świat, od którego moglibyśmy się w jakiś sposób uczyć. Myślę, że więcej pisałam i mówiłam o szacunku do roślin niż go miałam, niż go rozumiałam. Nawet kiedy już przetwarzałam rośliny i pobierałam ich moce, dzieląc się nimi z innymi. Bardziej to uczucie nazywałam niż faktycznie czułam. Z biegiem lat jednak przekuło się to w poczucie ogromnego szacunku i uznania, które trudno wyrazić słowami.

I: W jaki sposób je odczuwasz?

A: W dwojaki. Z jednej strony mam dla roślin duże uznanie. One są niewiarygodnie mocarne, tyle potrafią, mają ogromną siłę. To, co pokazują wszystkie współczesne badania nad roślinami to ich niezwykła potęga. Z drugiej strony to jest taki rodzaj szacunku, który przejawia się tym, że ja lubię im pomachać, ukłonić się, być kulturalna wobec nich. Wynika to z ogromnego respektu, bo one są bardzo pomocne, ale też potrafią bardzo szkodzić. Poza tym są niewiarygodnie zdolne z tym cyklicznym odradzaniem się. Nikt inny tego nie potrafi.

I: Jak zostałaś herbalistką?

A: Ciężko mi powiedzieć jednoznacznie, który to był moment, ale chyba nie ten, kiedy zrobiłam dyplom. Przychodzą mi do głowy wspomnienia z wczesnej młodości. Mam dwadzieścia parę lat i po prostu sięgam po zioła na różne dolegliwości. Ostatnio zdałam sobie sprawę z tego, że ja po prostu miałam taki przywilej – chociaż nie lubię tego słowa za bardzo, to muszę tak powiedzieć – przywilej wychowywania się na wsi, koło babć, które znały się na ziołach. Obie ziół używały, jedna znała ich gospodarskie zastosowanie, druga nimi leczyła ludzi. Jedna bała się ich potęgi i utożsamiała je z Matką Boską, druga jakby wydawała im polecenia i one się jej słuchały. Pamiętam ten szczególny zapach unoszący się w powietrzu. Zapach suszonego chmielu, nalewki walerianowej, piołunu, różnych silnych ziół. To zapach, którym pachnie dosłownie wszystko: łóżka, kanapy, pościel, ubrania czy włosy. Muszę powiedzieć, że nie lubiłam tego za bardzo. Pamiętam babcię zbierającą zioła i siebie jak jej w tym pomagam. Pamiętam jak babcia leczyła swoimi remediami chorobę alkoholową mojego taty. W pewien intuicyjny sposób znałam zioła. Wiedziałam,

co się przykłada na ranę i na siniaka, wiedziałam, co działa rozkurczowo na brzuch, a co na kaszel. Wiedziałam, dlaczego babcia latem parzy miętę w ogromnym ocynkowanym wiadrze i razem z chochlą stawia na podwórku dla wszystkich do picia. Pamiętam babcię, która pokazuje mi rośliny i nazywa je po swojemu. Pamiętam, jak jeździła na rowerze kilkanaście kilometrów do zielarza, który mieszkał w innej wsi. Dawał jej sproszkowane zioła w okrągłych kapsułkach, które przyjmowała i w ten sposób sama się leczyła. Tak wyglądało moje dzieciństwo. W młodości bardzo naturalnie sięgałam po zioła przy różnych swoich dolegliwościach. Rośliny zawsze były blisko. Pamiętam na przykład taką sytuację, że po jakiejś demonstracji w Warszawie udaliśmy się do ogrodu botanicznego i ja wzięłam – po prostu zwinęłam (śmiech) – szczepki niepospolitych roślin do kieszeni, a później sadziłam je w doniczkach na Elbie, na warszawskim skłocie. Była tam między innymi przeciwalergiczna pachnotka zwyczajna (śmiech). Jednocześnie razem z wiedzą na temat roślin babcia przekazywała mi, wspomniany wcześniej, szacunek do nich. Mówiła mi na przykład, że jeśli będę zbierała korę wierzby, to mogę obciąć tylko kilka gałązek. Muszę w pewien sposób przeprosić drzewo, że to robię. Na początku to było dla mnie bardzo trudne do zrozumienia. Kradnę drzewu gałązki, z których robię leki i one mają mi pomóc? To przecież totalnie bez sensu. Odczuwałam wiele takich niezrozumiałych niuansów. Dziś mam w sobie przestrzeń, żeby to pogodzić. Drogą do tego był koncept wymiany. Rośliny mogą mi służyć, jeżeli ja będę służyć im. Dbać o nie, szanować je z wdzięcznością. To są czasem bardzo proste zabiegi. Jeżeli spada na lipę podczas wichury inne drzewo, to ją jakoś ratuję. Czasem zakleję plastrem skaleczenia, aby mogła wypuszczać nowe pąki. Nawet składam im drobne ofiary (śmiech). To jest czasami piórko, czasami kamyk, czasem dobra myśl lub zwyczajny uśmiech, kiedy przechodzę obok czy jadę rowerem. Czasem się do roślin modlę. Na przykład kiedy trapi mnie jakaś choroba, powiedzmy przeziębienie, a czarny bez rośnie pod domem, to przechodząc obok, mam w myślach modlitwę, intencję wymiany. Myślę, że to też przyszło z przeszłości, bo znałam nazwy roślin jako elementy stroju Matki Boskiej i czułam do nich respekt. Rośliny były dla mnie wcieleniem jakiejś Pani. Później, kiedy poznawałam mity, to stało się dla mnie jasne, kim była Kora, a kim Persefona czy boginie z innych kultur. Łączenie bogiń z roślinami czy zwierzętami okazało się zrozumiałe i wszystko bardzo spójne. One miały swoje źródło w ziemi, w wodzie, w powietrzu, w żywiołach, w czymś, co tak naprawdę te rośliny stwarza. Natura jest kobietą. Zresztą modlę się tylko do kobiet i roślin (śmiech).

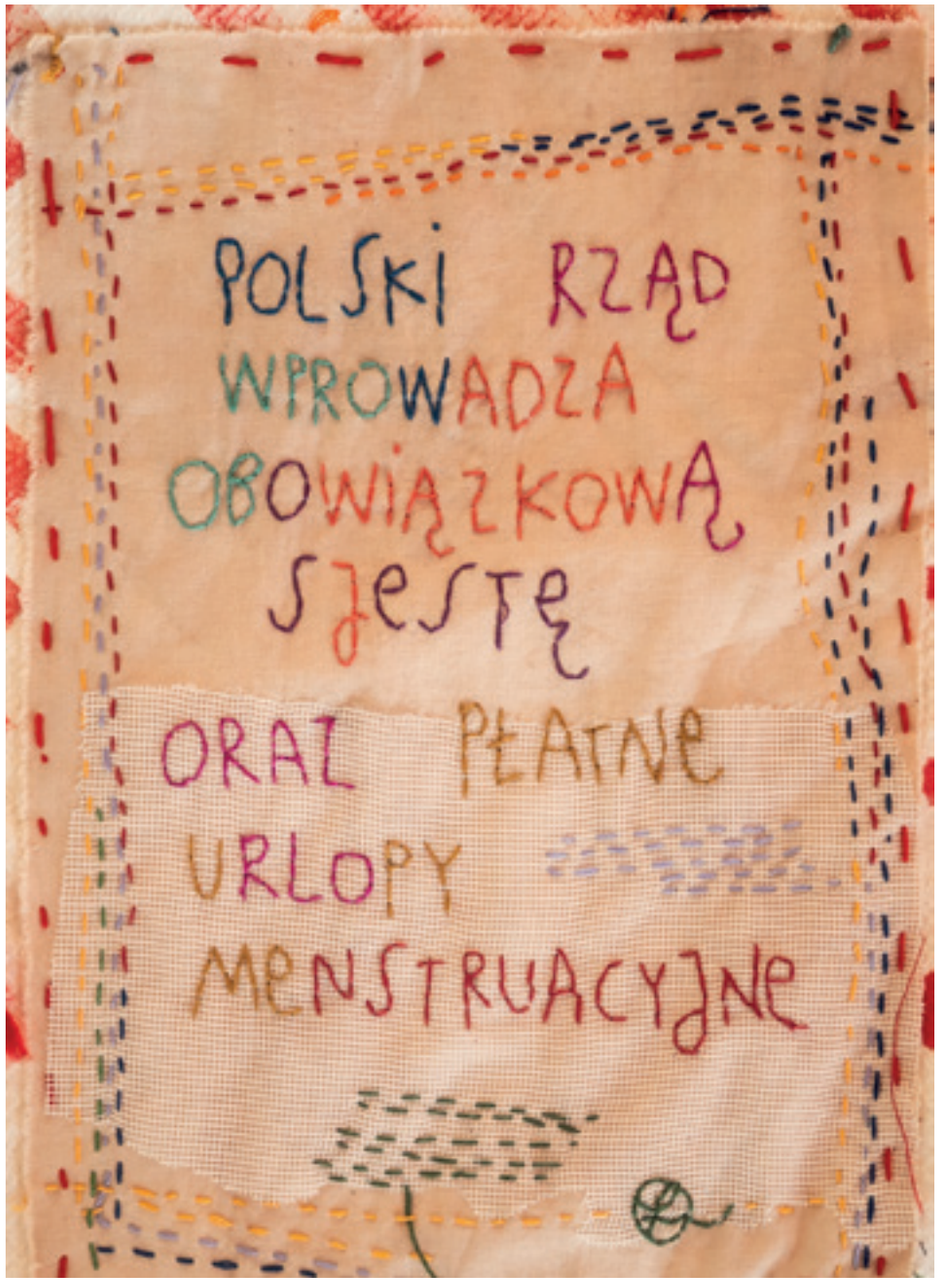
I: Jakie są elementy stroju Matki Boskiej?

A: To ciekawe, bo okazuje się, że wszystkie te elementy są roślinami kobiecymi. Nazwy mogą się trochę różnić w zależności od regionu Polski, ale mniej więcej się zgadza. Moja babcia przekazała mi, że płaszcz Matki Boskiej to przywrotnik. To jest bardzo silnie działająca roślina w służbie kobietom, którą spokojnie można pić od owulacji do miesiączki i podczas miesiączki przez całe miesiączkowe życie, czyli statystycznie od 13 do 45 roku życia. Zwłaszcza, jeśli ma się silne krwawienia czy endometriozę. Przywrotnik trzyma w ryzach naczynia krwionośne, uszczelnia je. To roślina ochronna, lubię sobie wyobrażać, że działa na macicę tak jakby otulała ją płaszczem. Jak sama nazwa wskazuje przywrotnik przywraca, w tym przypadku zdrową krew. Jego działanie poronne nie zostało udowodnione, ale znajdował się w mieszankach poronnnych. Może dlatego, że uszczelnia naczynia i jest przeciwzapalny. Na przywrotniku rano zbiera się kropla rosy. To jest niezrozumiałe, dlaczego roślina ma zdolność do zatrzymywania tej kropli. Nazywana jest ona wodą przywrotnikową albo świętą, albo wodą z kamienia filozoficznego, bo wierzono, że to ta alchemiczna ostatnia kropla potrzebna do stworzenia całości. To wszystko wskazuje na moc przywrotnika. Spijanie z niego kropli mogło mieć działanie ściągające, pozytywne na macicę, regulujące cykl menstruacyjny, w końcu to rosa, która ustała się na roślinie, więc przejęła jej właściwości. Przywrotnik jest też rośliną przeciwzapalną. Jeżeli w czasie miesiączki mamy bóle głowy, podbrzusza, kręgosłupa czy mięśni to przywrotnik będzie pożądany do mieszanek. Na przykład z krwawnikiem, wierzbówką, melisą. To wzmacniająca roślina, o której zapominamy. Mówimy nagietek, jasnota, a o przywrotniku zapominamy. Jest wspaniały.

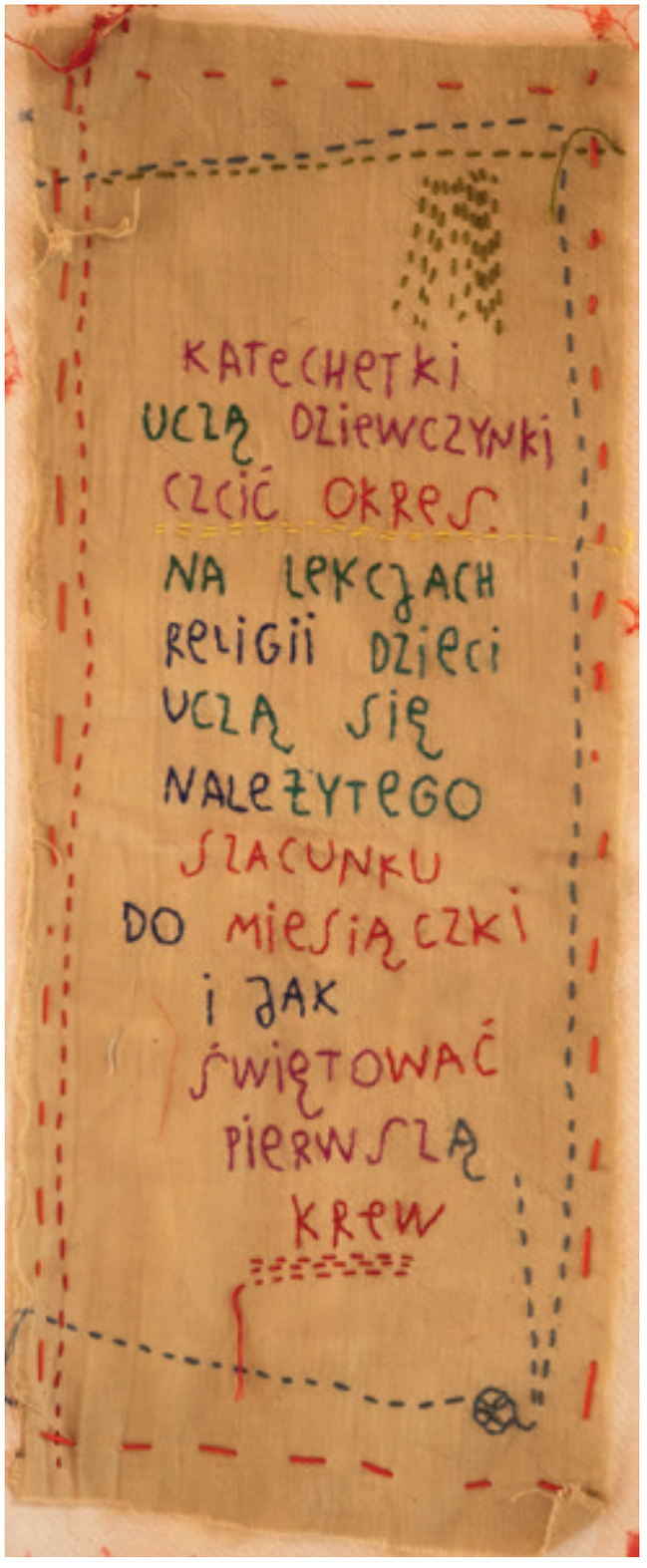
Lnica pospolita to z kolei pantofelki Matki Boskiej. Gdy mamy miesiączkę, to układ pokarmowy jest wystawiony na trochę niekorzystne działanie warunków zewnętrznych. To znaczy mamy ochotę jeść głupio albo dużo, albo słodko, a nie ma nic gorszego dla organizmu w miesiączkę niż jeść niezdrowo, bo zaburzamy sobie funkcje układu trawiennego. Zdecydowanie lepsze byłyby ciepłe posiłki i napoje, ale na nie zazwyczaj nie mamy ochoty. Więc bywa, że mamy zatwardzenie i wtedy warto popić lnicę. Choć najczęściej w miesiączkę następuje rozpulchnienie i popychanie ścianek jelit, perystaltyka się przyspiesza, często mamy rozwolnienie w pierwsze dni. Wtedy przywrotnik. Generalnie im bardziej będziemy jeść gluten, nabiał i czekoladę, tym gorzej będziemy znosić miesiączkę. Aby usprawnić nasz układ pokarmowy na poziomie woreczka żółciowego, lnica będzie świetna. Powędruje pantofelkami po przewodzie pokarmowym i go posprząta.

Następna jest sukienka Matki Boskiej, czyli goryczka. To jest roślina, która jest wspaniała na cały układ trawienny. Jest rośliną gorzką, a w sytuacji przed i w trakcie miesiączki powinno się włączyć trochę więcej gorzkich ziół. Wtedy ból menstruacyjny nie będzie tak przenikliwy, bo zapobiegniemy wzdęciom i ogólnemu osłabieniu. Goryczka, bobrek, rozmaryn, wrotycz, piołun – te zioła warto włączyć do diety przy bólach menstruacyjnych. Powodują one, że krew lepiej płynie, jest rzadsza, ma swobodniejszy wypływ, nie ma skrzepów. Tak zwane gorzkie rośliny to często rośliny przeciwpasożytnicze, czyli też poronne i powodują, że mamy mniejsze boleści miesiączkowe.

Następne w stroju czy obrazie Matki Boskiej są paluszki, czyli wierzbówka. Wierzbówka kiprzyca i wierzbownica drobnokwiatowa. Te rośliny mają bardzo szerokie zastosowanie. Są przeciwnowotworowe, a przy obfitych miesiączkach ściągające i wzmacniające organizm. Jeżeli mamy duże krwawienia, to będą działać przeciwkrwotocznie. Obecnie Paluszki Matki Boskiej są wykorzystywane jako lek w chorobach układu moczowego i płciowego. Na wschodzie to roślina przebadana wzdłuż i wszerz, stosuje się ją bardzo szeroko. Wierzbownica jest też przeciwbólowa. Wyobrażam sobie, że te Paluszki robią mi masaż czaszki, zdejmując napięcie i przedmiesiączkowy ból głowy.



20. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9



21. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

I: To jest wspaniałe. Nigdy nie słyszałam o roślinnych elementach stroju Matki Boskiej, które są właściwe genialną receptą na dobrą miesiączkę (śmiech). To właśnie miesiączka poprowadziła cię bardziej świadomie w stronę ziół...

A: Można tak powiedzieć. Miesiączka i rak. Zachorowałam po trzydziestce. To dwa punkty zwrotne w mojej roślinnej herstorii. Miałam dużo komplikacji związanych z miesiączką właściwie od momentu, kiedy ją dostałam. Moje miesiączki były bolesne, a cykl nieregularny – około dwudziestodwudniowy, ale potrafił być nawet siedemnastodniowy. Moja miesiączka trwała długo. Czasem nawet dziewięć dni. Taka była moja norma, czyli nic normalnego, jeśli myślimy o powszechnych standardach. (śmiech) Pracowałam z roślinami i one bardzo mi pomogły. Wydłużyły mi cykl, skróciły czas trwania miesiączki i pozbawiły bolesnych owulacji.

I: Czy intuicyjnie wiedziałaś, jak sobie pomóc?

A: Pierwszym ziołem, które miałam na podorędziu był krwawnik. Dostawałam go od babci, mamy, ciotki. W domu oficjalnie było wiadomo, że kiedy ma się okres, trzeba pić krwawnik. Krwawnik był więc zawsze w moim życiu rośliną pierwszej pomocy. Od dziecka wiedziałam, że to roślina potężnej mocy, bo ona odżywiała małe indyki. Jako dziewczynka zbierałam młode listki na wiosnę, żeby karmić indyki i to był prosty wdruk, że drób je młode listki krwawnika, żeby go odżywiły i wzmocniły. Miałam też szczęście trafić do ginekologów i ginekolożek, które polecały mi ziołowe kuracje z nagietka, kory dębu i jasnoty białej. Nasiadówki też mi pomogły. To ważne, aby pomoczyć sobie pipkę w misce z naparem z nagietka, pięciornika, rumianku czy bylicy. Warto sobie w sierpniu, na Matki Boskiej Zielnej, porobić bukiety, a potem ususzone zamknąć w torebki i napisać „do moczenia pipki" (śmiech). Wrotycz, krwawnik, bylica, nagietek, macierzanka. Oczywiście później stało się dla mnie jasne, że fakt życia w stresogennych warunkach, nawał pracy, podróże czy terminy mają ogromny wpływ na moją miesiączkę i to jak ja się będę czuła, mając ją. Byłam prekursorką urlopów menstruacyjnych, kiedy w 2005 roku pracując w studio tatuażu w Warszawie, wymyśliłam dni wolne od pracy w pierwsze dni miesiączki. Pracowałam z chłopakami i nigdy nie było to problematyczne, żebym mogła wziąć dzień wolny, kiedy miałam okres, chociaż generalnie ludzie wkoło tego nie rozumieli. „No i co, że masz okres? Weź Ibuprom i doginaj dalej!" – było powszechnym podejściem. Patrząc na to z dzisiejszej perspektywy, mogę powiedzieć, że zioła menstruacyjne były dla mnie kluczem do dalszych poszukiwań. Odziedziczyłam wiele książek zielarskich po mojej babci. Znajomi także zaczęli mi je przynosić. Po swoich babciach lub znalezione. Czasem są to niewiarygodne pozycje, których nie można znaleźć nawet w bibliotekach. Ukończyłam różne szkoły i kursy związane z zielarstwem, fitoterapią, recepturą zielarską, naturoterapią czy medycyną chińską. W czasie mojej drugiej transformacji zielarskiej, po trzydziestce, kiedy zachorowałam bardzo poważnie i musiałam zdecydować, jaki kierunek terapii chcę podjąć, zdecydowałam się na leczenie ziołami i dietą. Wtedy też przeniosłam się na wieś, blisko ziemi, wtedy zaczęłam studiować zielarstwo na poważnie i od tego czasu tak żyję. To jest perspektywa, która określa w tej chwili moje ja, moje wybory, moją pracę czy kierunek, w którym idę. W pewnym momencie myślałam, że nie można już bardziej zanurzyć się w ziemię, ale to jest nieskończony proces. Wróciłam do gleby jeszcze bardziej, niż myślałam, że się da, rozumiejąc różne rzeczy, których jeszcze kilka lat temu nie pojmowałam.

I: Wspomniałaś, że byłaś prekursorką urlopów menstruacyjnych. Myślę, że można śmiało powiedzieć, że to tylko część większej aktywistycznej całości. Skąd twój aktywizm menstruacyjny? Dlaczego miesiączka to temat w polu, w którym czułaś, że potrzebna jest zmiana i chciałaś o nią zabiegać?

A: Zawsze czułam, że miesiączka jest ważna. Z jednej strony mój aktywizm to głębokie poczucie, że krew kobieca jest znacząca, a nawet powiedziałabym uświęcona. Z drugiej strony to olbrzymia chęć sprzeciwu wobec tego, co się dzieje w kraju, w którym mieszkam. Nie miałam nigdy problemu z przekraczaniem granic. Mogę nawet powiedzieć, że to była moja siła napędowa. Wydaje mi się, że mój aktywizm menstruacyjny wynikał z tego, że potrzebowałam normalizować temat miesiączki. Robiłam to w skrajny sposób w myśl, że tylko wielkie czyny są rewolucyjne (śmiech). Wiele lat śpiewałam w swoim zespole punkowym. Pisałam piosenki, w których nawiązywałam do okresu. Nazywałam go świętym: świętą wydzieliną albo świętym wymazem. Miałam taką wizję, że kobiety malują krwią menstruacyjną murale na murach swoich miast i śpiewałam o tym. Kiedy jeździliśmy w trasy koncertowe – a to było w czasach, gdy na stacjach benzynowych nie można było kupić podpasek – wychodząc z toalety zostawiałam ściany pomalowane krwią menstruacyjną, żeby pokazać, że z toalet korzystają również osoby z okresem. Malowanie krwią to dla mnie duży temat. Malowałam obrazy krwią menstruacyjną. W 2009 roku miałam swoją pierwszą menstruacyjną wystawę *Wyssana z Matki* w Poznaniu, później *Anka, skąd my weźmiemy tyle krwi* w Centralnym Basenie Artystycznym w Warszawie, później w Starej Prochowni w ramach Kobiecych Weekendów. Miałam rozmach. (śmiech) Pisałam też listy krwią. Używałam kiedyś Mooncupa i on był taki twardy, nie to, co teraz te mięciutkie Ladycupy (śmiech). Po wyciągnięciu ustawiałam go sobie jak kałamarz, brałam pióro i pisałam listy do rodziców. Miałam wtedy dwadzieścia parę lat i były to listy pełne pełne bólu, goryczy, rozczarowania i niezgody.

I: Dlaczego?

A: Bo miałam dwadzieścia parę lat (śmiech). Czułam też wtedy wielki żal do mojej mamy, bo moja herstoria menstruacyjna to herstoria odrzucenia. Urodziłam się w 1980 roku, a w latach 90. to wciąż był bardzo wstydliwy temat. Kiedy dostałam pierwszą miesiączkę, nie było to w ogóle jasne i zrozumiałe dla mnie. Nie do końca wiedziałam, co to i czemu przyszło. Bardzo się popłakałam, a moja mama, która nie potrafiła w ogóle ze mną o miesiączce rozmawiać, powiedziała mi tylko: „Tu jest szafka, tu są podpaski". Właściwe mama odrzuciła mnie razem z tą krwią. To było dla mnie pierwsze, bardzo poważne i bardzo bolesne odrzucenie w życiu. Później dzięki koleżankom zrozumiałam, że miesiączka jest co miesiąc, że tak będzie zawsze, że zawsze będzie mnie bolał brzuch. Mówiło się tylko: „Tutaj jest krwawnik, napij się, jak cię będzie bolało". Później, kiedy już były jakieś tabletki przeciwbólowe, to też zawsze można było wziąć tabletkę. Któraś z koleżanek bardzo szybko mi powiedziała o tabletkach antykoncepcyjnych zmniejszających objawy bólowe i regulujących okres. Natychmiast jeden z pierwszych ginekologów dał mi tabletki antykoncepcyjne i trzy lata, kiedy je brałam to był jedyny czas w miarę regularnych miesiączek. Tylko to nie

były miesiączki, prawda? Wtedy o tym nie wiedziałam. Wracając do listów, to mam ogromnie dużo serca do nich. Dziś, kiedy je wyciągam, to wciąż mam ciepłe uczucia i miękki brzuch. Stanowią o mojej drodze odpuszczenia, wybaczenia.

I: W jaki jeszcze sposób aktywizowałaś menstruacyjne?

A: W bardzo różny. Malowałam sobie na policzkach swoją krwią barwy wojenne na koncertach, bo przez całe 15 lat na scenie byłam na wojnie z patriarchatem. Malowałam sobie krwią usta, haftowałam feministyczne treści wokoło plam z krwi. Podczas wystawy w Poznaniu, pośród moich obrazów wisiało czyste prześcieradło i zachęciłam osoby z wernisażu, akurat menstruujące, do wyjęcia swoich nośników krwi i odciśnięcia ich na tym płótnie. Zrobiły to trzy osoby, była to uroczysta i wzniosła chwila. W Warszawie natomiast, za kotarą ustawioną z boku galerii, można było zostawić swój ślad moją krwią menstruacyjną. Piórem, strzykawką, pędzlem. Można było coś zrobić na tkaninie albo na papierze. Zostawić jakiś swój odcisk. Ta akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem. Pamiętam takich chłopaków, dużo starszych ode mnie, którzy byli totalnie podjarani tym faktem. Jeden z nich nabrał mojej krwi menstruacyjnej do strzykawki i chciał ją wystrzyknąć na prześcieradło, które wisiało gotowe do malowania. Tak mu się to jakoś odbiło, że spadło na koszulę i spowodowało, że dostał pąsów z ekscytacji. Chwalił się, że ma krew menstruacyjną na koszuli. Robiłam różne rzeczy. W 2010 roku robiłam pokaz multimedialny na suficie pomieszczenia wypełnionego czerwonym pluszem i poduchami. Na tym suficie były puszczane artystyczne zdjęcia z krwią, zabawkami erotycznymi czy fragmentami ciała. Miałam wtedy totalną fazę na poznawanie swojej seksualności. Kolejna rzecz, to przyjaciółka, która moją krwią namalowała mój portret. Inna, dziś po tranzycji, piła moją krew menstruacyjną. Nie było to dla nas ani dziwne, ani obrzydliwe, ani niedorzeczne, a ważne i wielkie. Tak jakby niosło jakąś zmianę.

I: Nie dziwię się. Dziś to już udokumentowana wiedza, że picie krwi menstruacyjnej przynosi wiele dobrych efektów.

A: Wiem, ale w 2009 roku jeszcze tego nie wiedziałam. To była czysta intuicja. Zresztą miałam wiele intuicyjnych wizji menstruacyjnych (śmiech). Jedną z nich była akcja bezpośrednia w Dzień Niepodległości, kiedy wszystkie kobiety, które mają okres stają naprzeciwko marszu niepodległości i robią performatywne wyciągnięcie podpasek, tamponów czy kubeczków. Taniec miesiączki, który zatrzymuje w Polsce faszyzm. Wyobrażasz sobie?

I: Jasne! Byłoby to absolutnie wspaniałe!

A: Szycie podpasek to też był mój aktywizm menstruacyjny. Dosyć krótko używałam kubeczka menstruacyjnego. Szybko zrozumiałam, że wkładanie sobie do cipki jakichś rzeczy nie jest fajne lub po prostu nie jest dla mnie. Chciałam żeby to wszystko sobie leciało wolno i wypływało na jakieś dobre rzeczy. I bardzo szybko zaczęłam szyć sobie podpaski sama. To był czas sprzed regularnego dostępu do internetu. Nie wiedziałam o Natalii Miłuńskiej. Nie było wokoło nikogo, kto by mi powiedział: „Hej, jest dziewczyna, która szyje podpaski". Zaczęłam je szyć sama, wycinając sobie z Belli wzór na kartoniku, potem odrysowując go na starej flanelowej piżamie. Pamiętam, że rozmawiałam o tym z moją mamą i ciotkami, a one wspominając przeszłość, mówiły jakim zbawieniem dla nich była wata czy podpaski.

Opowiadały, jak musiały sobie szmatki wkładać w dzieciństwie czy młodości. Uważały, że wydziwiam. Ja, znowu bardzo intuicyjnie, wiedziałam, że chcę naturalnie, bo i nie chciałam śmiecić i miałam jakoś świadomość tego, że materiały z których robiono podpaski były kiepskie.

I: W dużej mierze wciąż są. Cały czas używa się dioksyn do produkcji podpasek i tamponów.

A: Tak. To prawda. Jest to dosyć przerażające. Ja długo szyłam podpaski. Ponad 10 lat albo lepiej. Do dziś używam tych kilku, które sobie sama wtedy uszyłam. Teraz bardziej kolekcjonersko je traktuję, bo przerzuciłam się na majtki menstruacyjne, ale pamiętam ubrania, z których były uszyte. To była bluzeczka po Stasiu, który ma dziś 23 lata, piżamka po Eli, która dziś pisze maturę. Mam do tych wspomnień bardzo ciepły stosunek. Organizowałam też warsztaty z szycia podpasek, przychodziły na nie nastolatki. Czasem mnie odwiedzają, bo cały czas mamy kontakt ze sobą. Jak przyjeżdżają, to wspominają pierwsze nasze spotkania i pierwsze szyte podpaski. Dziewczyny, które miały wtedy po kilka lat i nie miały jeszcze miesiączek, mówią dzisiaj: dlaczego ja nie mam podpaski od ciebie? Proszę uszyj mi podpaskę. Chcę mieć podpaskę od ciebie. Ostatnio wysłałam kilka sztuk do Argentyny. Czasami zdarza mi się jeszcze szyć właśnie na takie specjalne okazje, dla specjalnych dziewczyn.

I: Bardzo magiczne jest to, co mówisz. To niesamowita więź międzypokoleniowa, którą potrafi stworzyć wspólne doświadczenie miesiączki. Twój aktywizm menstruacyjny to również makatki z wywrotowymi hasłami miesiączkowymi. Kilka z nich podarowałaś, aby były częścią *Czerwonego Namiotu*. Opowiesz, skąd ten pomysł?

A: Haftowałam od dziecka. Moja babcia miała szydełka, tamborki, kordonki i igły odziedziczone po swojej mamie, która odziedziczyła je z kolei po rodzinie z Niemiec. To były bardzo stare i piękne przedmioty. Robótki ręczne więc były dla mnie czymś naturalnym. Na początku mojego tzw. craftywizmu haftowałam bardziej tradycyjne makatki z hasłami eko czy wege. Organizowałam warsztaty hafciarskie dla kobiet, dzieciaków i osób uchodźczych. W pewnym momencie Pio, czyli Joanna Piotrowska, założycielka Feminoteki, z którą współpracowałam, zaproponowała, żebym zrobiła kalendarz z makatkami feministycznymi. Pomysł był wspaniały i zrobiłam te 12 czy 13 makatek z cytatami feministycznymi różnych autorek, publicystek czy ważnych postaci. Po tym zaczęłam robić makatki na większą skalę. Po kalendarzu, wystawie i sprzedaży tych makatek byłam bardziej rozpoznawalna. Okresowych makatek mam całkiem sporo. Część mam u siebie, część sprzedałam, część jest w prywatnych kolekcjach, u ciebie w *Czerwonym Namiocie* jest kilka. Wyszywanie o miesiączce zawsze było dla mnie ważne. Pamiętam pierwszą miesiączkową makatkę, którą wyszyłam. Leżałam u siebie w domu, miałam miesiączkę, wzięłam lusterko i patrzyłam jak kropla krwi spływa po ciele. Pomyślałam sobie: a ja to wyhaftuję. Wzięłam ołówek i narysowałam, jak wygląda moja wulwa i tę spływającą z niej kroplę. Bardzo schematycznie i symbolicznie. Potem wyszyłam napis: „mam okres". To było jakieś 12 lat temu i od tego czasu cały czas wyszywam jakieś miesiączkowe makatki: elementy ze snów z czasu miesiączki, hasła, wspomnienia. Te, które podarowałam do *Namiotu* powstały z bezsilności, trochę wkurwu w związku z tym, co się dzieje w tej Polsce, ale też żeby wzbudzić uśmiech i nadzieję. Wciąż

próbuję się nam coś odbierać i to już tak bardzo nie ma sensu we współczesnym świecie. Wiemy, że ta cała narracja powinna już pójść w zupełnie innym kierunku. To właśnie forma satyry i wyśmiania polskiego rządu w hafcie była i jest nadal mi bardzo bliska. Te makatki takie właśnie są. Nazwałam je roboczo *Nagłówki*, bo chciałabym te treści przeczytać w gazetach. Patrząc z perspektywy, mogę powiedzieć, że to był jeden z etapów na mojej drodze do poznawania miesiączki, do uczenia się od niej. Ona dała mi bardzo dużo siły. Haftowanie takich haseł nie jest oczywiste. Nie dla wszystkich przynajmniej. Trzeba mieć siłę, wiarę w przewrotność tego, co się robi, żeby w ogóle wypuścić coś takiego. Robiąc to, w ogóle nie myślałam, że ja mam tę siłę albo wiarę w przewrotność. Dopiero po latach przyszła taka refleksja.

I: Twój aktywizm menstruacyjny ma niewiarygodnie długą herstorię. Były akcje performatywne, picie krwi menstruacyjnej, szycie podpasek, hafty, makatki. Pamiętam też kalendarz miesiączkowy.

A: Tak. Wydałyśmy go z Gochą Kulczycką i MIR-em (Manufaktura Inicjatyw Różnorodnych). Każdą kartkę z kalendarza oddałyśmy jednej artystce, zachęcając je do eksplorowania tematu miesiączki. To była wspaniała przygoda i współpraca z Gosią i artystkami. Myślę, że to również otworzyło pewne przestrzenie, nie tylko w sztuce. Mówiąc o historii, to ja mam właśnie takie odczucie, że ona w pewien sposób zatoczyła koło. Pamiętasz wystawę *Kap kap, przeciekły majtki, parkiet i ulice*? To była wystawa, która dla mnie coś domknęła. Trudno mi to wyrazić dokładnie, ale coś, co zostało dawno temu otwarte, dzisiaj wchodzi do galerii. Nie do galerii na Rozbracie, skłocie w Poznaniu, gdzie łatwo mi było taką rzecz zrobić, bo byłam wokalistką znanego zespołu, trochę pierdolniętą, ale uznaną, ale do galerii w Warszawie, do takiej przestrzeni, do której mają szansę przyjść różne środowiska, o której napiszą gazety!

I: Pamiętam tę wystawę doskonale. Była w Galerii Karowa w Warszawie. W roku 2023. Przygotowały ją Martyna Baranowicz, Natalia Ratyńska, Magda Zielińska i Różowa Skrzyneczka. To też było dla mnie ważne wydarzenie, bo z tego co udało mi się ustalić to była pierwsza zbiorowa wystawa w historii sztuki polskiej poświęcona całkowicie miesiączce. Zorganizowana w malutkiej, prywatnej galerii przy niewielkim udziale artystek, ale absolutnie cała dotycząca miesiączki. Pamiętam, że z jednej strony byłam szczęśliwa, a z drugiej absolutnie załamana.

A: Wiem, ale mam wrażenie, że to się zmienia. Wierzę, że dożyjemy takiego czasu, że miesiączka będzie w Zachęcie, a MSN zrobi „rok menstruacyjny" dla menstruacyjnych artystek (śmiech). „Pokażcie dziewczyny, co zrobiłyście przez całe swoje życie!" (śmiech). To jest w sumie świetny pomysł! Wyhaftuję odezwę do MSN-u.

I: Koniecznie! Po takiej odezwie na pewno nie odmówią! (śmiech)

A: Ja czuję zmianę. Młodsze dziewczyny są już inne. Na przykład Zuzia, córka mojej przyjaciółki, dzisiaj szesnastolatka, trzy lata temu, kiedy dostała miesiączkę, bardzo cierpiała. Ja byłam pierwszą osobą, do której przyszła porozmawiać o bólu i o tym, co może z nim robić. Jakie zioła zbierać, z czego napary robić, jak ogarnąć ten ból. Nie poszła po najłatwiejsze rozwiązanie, czyli tabletkę przeciwbólową, tylko miała chęć zgłębić temat. Widzę dużą zmianę i świadomość feministyczną w młodych dziewczynach, tych obcych i tych, które znam – córkach moich przyjaciół czy

znajomych. Wierzę, że to ma swoje źródła właśnie gdzieś w tych rzeczach: wspólnym szyciu podpasek, rozmawianiu o miesiączce i małych kręgach przy stole lub przy ognisku, które robiłam dla dziewczynek. Kult waginy. Bardzo to jest budujące.

I: Tak. Niewątpliwie. Kiedy moja córka była dziewczynką to razem ze swoimi dwiema kuzynkami należała do *Drużyny Różowej Waginy*. Potrafiły biegać po parku i śpiewać: Hej! Jesteśmy dziewczyny z *Drużyny Różowej Waginy*… Potem to się zmieniło trochę (śmiech). Na razie jednak postrzegam zmianę w perspektywie jaskółek, ale również ją widzę. Widzę również inne podejście do Krwi. Pojawiła się niechęć do pozbywania się jej tak po prostu, co sugeruje, że jest w jakiś sposób cenną substancją. Podczas spotkań wokół *Czerwonego Namiotu* wiele osób mówiło, że nie chcą wyrzucać swojej krwi miesiączkowej, tylko np. podlewają nią kwiaty.

A: Wiesz, ja też wierzę w takie różne bajki (śmiech). Jedna z nich mówi, że na świecie jest tyle wojen, bo kobiety zapomniały oddawać krew do ziemi i ziemia woła o krew. I ja ją ziemi oddaję. Używam podpasek czy majtek menstruacyjnych i później moczę je w zimnej wodzie, a tę wodę z krwią wylewam. Jest to dla mnie mocno rytualne. Powrót mojej krwi do ziemi, użyźnianie jej w ten sposób zdecydowanie mnie z nią zespala. Mam też poczucie robienia małych ołtarzy. Wcześniej wylewałam tę wodę w jedno miejsce – trójkąt starych brzóz. Miały omszone pnie i tam miałam swoją skrytkę. Tam wylewałam krew. Zostawiałam tam kamyk, piórko, czasem kwiatki. Zawsze to było bardzo wzruszające i takie bardzo moje. Nikt nie miał do tego dostępu. Później jednak zaczęłam wylewać krew też w inne miejsca. Nie chciałam robić z tego świętości, czerwonej mszy, podczas której wylewam krew na ołtarzu. Zrozumiałam, że ten ołtarz jest wszędzie, gdzie ja jestem i gdzie ja chcę być. Że Ziemia jest ołtarzem. Teraz wylewam krew pod porzeczki, pod truskawki, pod drzewa, pod kwiaty. Gdzie czuję. Zauważyłam już dawno temu, że kiedy mam okres, to uwielbiam sikać na zewnątrz. Uwielbiam patrzeć na krew. Zimą, jak jest śnieg, lubię się wysikać czasem w miejscu, gdzie widać krew na śniegu. Zostawić po sobie ślad. Zawsze to lubiłam, odkąd pamiętam. To był mój pierwszy aktywizm menstruacyjny (śmiech). Zawsze miałam ogromną radość z tego, że się wysikałam na śniegu i widziałam czerwony szlaczek.

I: Czy fakt powrotu twojej krwi do ziemi daje ci poczucie bycia jej częścią, bycia częścią natury?

A: Chyba tak. Krew jest mocno związana z ziemią. Zawsze się do niej uśmiecham, kiedy oddaję krew, zawsze coś mówię roślinom, że tutaj, bardzo proszę, ofiara, teraz coś ode mnie, ze mnie, bo ciągle dostaję od was. Lubię też zostawiać elementy siebie w tym lasku, w którym mieszkam. Wiem, że to wszystko później jest zagospodarowane, przetworzone. Nawet kiedy obcinam paznokcie, to zanoszę je do ogródka. Widziałam ostatnio jak mrówka szła z tym paznokciem. Gdzieś go tam sobie niosła do mrowiska. Wbrew temu, co mówią wierzenia ludowe, że nie wolno zostawiać włosów na dworze, bo ptaki je rozniosą i będzie bolała głowa, ja je zostawiam. Daję moje włosy ptakom do robienia gniazdek. Na ból głowy jest wierzbówka (śmiech). Po prostu czuję naprawdę ogromny związek z glebą. Ostatnio dokupiłam dżdżownice do kompostu, żeby miał więcej kochanek (śmiech). Do kompostu też lubię pójść i wlać krew menstruacyjną. Lubię tam zanieść ko-

ści znalezione w lesie, czasami specjalnie zbieram świeże zioła i zanoszę w ofierze na kompostownik. Kompost też trzeba dobrze nakarmić. Mam poczucie współpracy, współistnienia, oddawania i wspierania ziemi dobrymi rzeczami, a ona wtedy wesprze mnie i dzięki temu mogę mieć super dynie i super pomidorki. To wszystko jest bardzo ze sobą połączone.

I: Jak słyszę miesiączka jest ważnym elementem tej całości.

A: Zdecydowanie tak. Uważam, że miesiączka jest drogą. Ta droga zaczyna się, kiedy dostajemy pierwszą miesiączkę, a rozumienie i jedność przychodzi, gdy miesiączka się kończy. Zyskujemy wtedy pełnię. Tak ja to rozumiem i to jest nauka o mnie i dla mnie. Uważam jednak, że każda z nas ma swoją miesiączkę i jest ona indywidualną nauczycielką. Dla każdej z nas będzie o czymś innym, nawet jeżeli ostatecznie te wnioski będą podobne i możemy się w nich spotkać. Ja od swojej miesiączki uczę się przede wszystkim spokoju, bo miesiączka mnie zatrzymuje i miesiączka mnie dystansuje. Żyjąc cały czas w napięciu i w walce, to właśnie od miesiączki mogłam się nauczyć, co to jest spokój – wewnętrzny i zewnętrzny. Przez to, że ona mnie boli, jest obfita, nieobliczalna i psikus, dnia piątego potrafi mnie ściąć z nóg w środku miasta, uczę się spokoju, oddychać wolniej, zatrzymywać się. Muszę przecież znaleźć miejsce, gdzie będę mogła usiąść, gdzie będzie łazienka, bo potrzebuję wydalić z siebie krew. Muszę się napić czegoś ciepłego. Jeśli jestem w domu, to jestem w wyjątkowej sytuacji, bo po prostu idę pod krzak i wydalam pod krzak. To mnie najbardziej leczy, uspokaja i mam wtedy wspaniały kontakt ze sobą, z miesiączką, z ziemią, ze świętością. Oczywiście tego, że miesiączka jest moją nauczycielką nie zrozumiałam od razu. Nie było to dla mnie takie oczywiste i proste. Dochodziłam do tego różnymi sposobami i trwało to całe lata. Czasem jest mi przykro, że tak wiele z nas nie daje sobie w ogóle dostępu do swojej miesiączki. A może to jest OK? Nie wiem. Nie chcę oceniać. Kiedyś bardzo oceniałam. Kiedyś chciałam, żeby wszyscy machali sztandarami z podpasek. Dziś to jest mój mały sztandar, że idę z miską i wylewam wodę z krwią do ogródka.

I: Czego nauczyło cię życie w cyklu? Co ci dało?

A: Bardzo prozaiczne rzeczy: porządek rzeczy, porządek dnia, porządek roku. Uziemienie. To jest coś, czego jestem wygłodniała i czego mi brakuje przez współczesny świat. Niekompletna. Zrozumienie cykliczności przywraca mi sens w to wszystko, co przyziemne, a jednocześnie duchowe, bogate. W rutynowe życie: że chodzę wcześnie spać, że rano wstaję, że jem ciepłe śniadania, że piekę chleb, że trzeba zrobić leki i słoiki na zimę. Wiem, że w okolicach 12–14 dnia cyklu mam taki pik możliwości i wiem, że wtedy mogę sobie nawciskać. Jak na wiosnę. Mogę sobie dać różne zadania, bo wiem, że je wszystkie wykonam. A potem, kiedy już schodzi do miesiączki, to chcę odsuwać rzeczy, odsuwać osoby, być sama dla siebie, sama w sobie. Zapisywać sny. Taka mała jesień. Cykliczność przyniosła mi też zrozumienie mojej psychiki. W sumie nie tylko mojej, bo jak już się pojmie zmiany hormonalne, które się dzieją w cyklu, to łatwiej jest to przełożyć także na inne z nas. W szerszym aspekcie cykliczność porządkuje mnie, dała porządek roku, w sensie też analogii cyklu miesiączkowego do pór roku, zrozumienie cyklu księżyca, porządek dnia. Zrozumienie cykliczności przyniosło większą otwartość i gotowość na swoją duchowość i na duchowość czy etapy jej drogi u innych. Im bardziej rozumiem i akceptuję swoją cykliczność, tym łatwiej jest mi zrobić przestrzeń dla innych.

I: Krew powoli od ciebie odchodzi?

A: Tak. Im bardziej zbliżam się do tej ostatniej miesiączki i do czasu, kiedy menopauza do mnie przyjdzie, to myślę sobie, że tyle czasu trwał mój okres po to, żebym mogła zrobić te wszystkie rzeczy w kontekście menstruacji. Żebym mogła uprawiać aktywizm menstruacyjny przez bardzo wiele lat. Teraz już mniej działam aktywistycznie, choć zrobiłam dwa lata temu poradnik ziołowy *Tulenie Waginy,* a w zeszłym roku wypuściłam kalendarz o ziołach w premenopauzie, bardzo cenne treści, ale na co dzień piszę już tylko pamiętnik. Spisuję swoje sny i różne myśli, jakie mam podczas miesiączki. Nazwałam ten dziennik *Przygotowaniem do Ostatniej Miesiączki*. Czytam go, wracam do niego, patrzę, czy coś się z tego wykluwa, czy jest tam jakaś tendencja, czy jest coś. Na razie jest to dla mnie nieczytelne, ale uwielbiam tam wracać. Prowadzę go dopiero od kilku lat, więc nie mogę popatrzeć z perspektywy wielu. Uważam jednak, że to bardzo cenny zasób i na pewno będzie bardzo ważny, jak już ta ostatnia miesiączka przyjdzie. Napisałam kiedyś takie zdanie: „świadomie mieć okres – temat życia". I tak jest. Czuję jednak, że zrozumienie samej miesiączki zajęło mi bardzo dużo czasu. W ogóle to nie jest tak, że ja ją już całkowicie zrozumiałam. Bo czy to jest w ogóle możliwe?

I: Całkowicie? Chyba nie (śmiech). Dzięki piękne za rozmowę Czeremcho!

OUR LADY'S ATTIRE – A CONVERSATION

Iza Moczarna-Pasiek: Plants are for you...? What or who?

Anka Czeremcha (Bird Cherry) Zajdel: I am far from saying that they are 'inhuman persons'. I think we don't yet live in such times where it would be easy for us to find ourselves in these 'non-human persons', animals, plants, rivers etc. It's a kind of outlook that I'm not quite in, although the idea is close to my heart. I understand the procedure of giving legal personality to the Oder river. I guess I don't just mean the nomenclature, but also the fact that we easily personify other entities, and still don't know them at all, or learn about them or from them. In spite of that, however, the book I have written is entitled Plant Beings and deals with plants as such entities that have something more to contribute than humans. When I say 'being', I mean something more than human. To be honest, I myself have relatively recently begun, shall we say, to understand plants, and even so, that is saying too much because I think we are too tiny to understand them. It's certainly the kind of world we could learn from in some ways. I think I have written and spoken more about respecting plants than I have felt it, than I have understood it. Even at a time when I was already processing these plants and using their powers, sharing them with others. I was more naming the feeling than actually feeling it. Over the

years, however, it has turned into a feeling of immense respect and appreciation that is hard to put into words.

I: How do you experience it?

A: In two ways. On the one hand, I have a great appreciation for plants. They are so incredibly powerful, they can do so much, they have tremendous strength. What all the modern research on plants shows is their incredible power. On the other hand, it is a kind of respect that manifests itself in the fact that I like to wave to them, to bow, to be so cultured towards them. This stems from a great respect for them, because, on the one hand, they are very helpful, but they can also be very damaging. Also, they are incredibly capable with their cyclical rebirth. No one else can do that.

I: How did you become a herbalist?

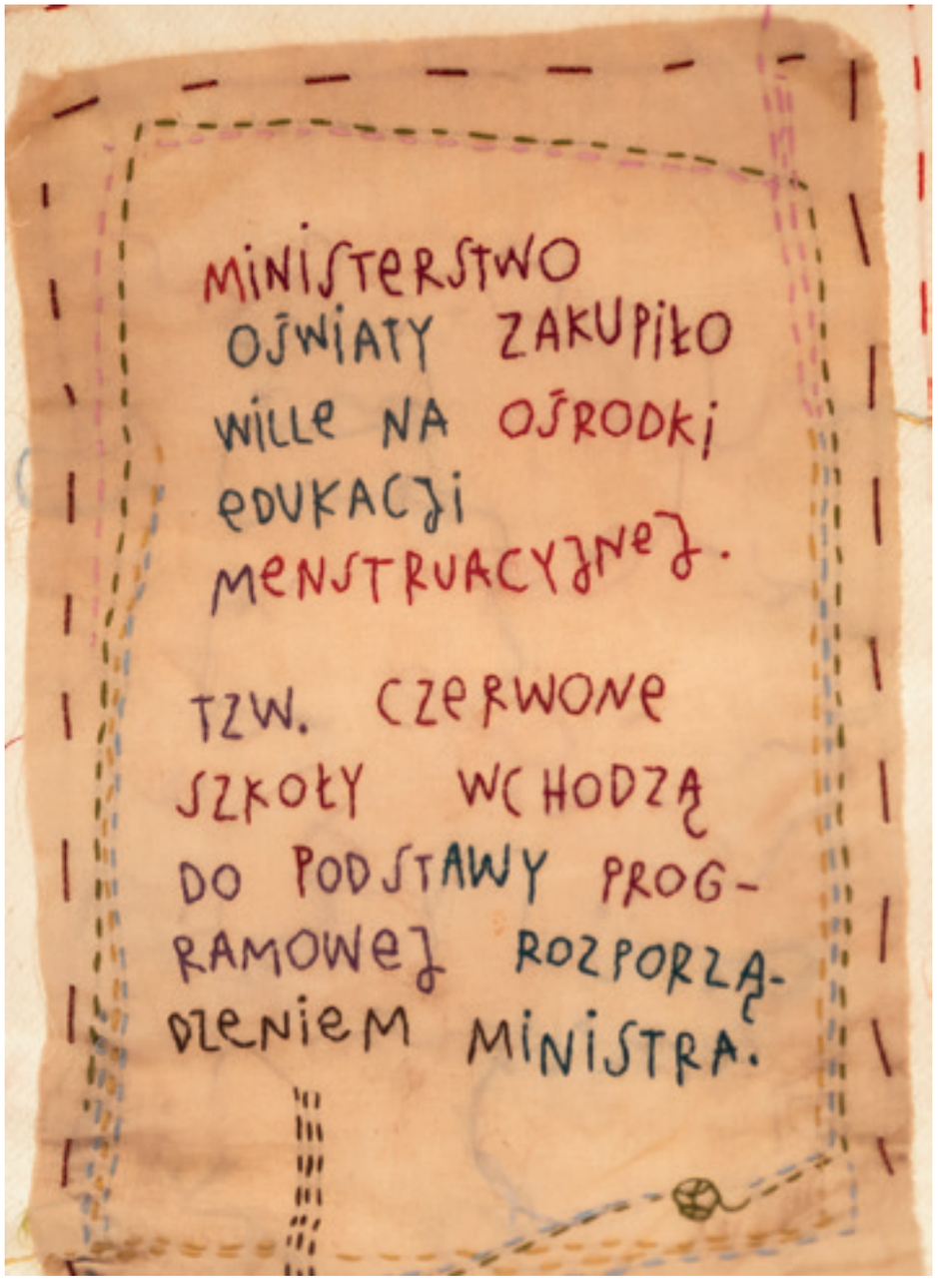
A: It's hard for me to say clearly which moment it was, but probably not the one when I did my degree. Memories of my early youth come to mind. I'm in my 20s and just reaching for herbs for various ailments. I realised recently that I just had the privilege and, although I don't like the word too much, I have to say so, the privilege of growing up in the countryside, next to my grandmothers who knew herbs. They both used herbs, one knew their domestic use, the other cured people with them. One was afraid of their power and identified them with the Virgin Mary, the other seemed to give them instructions and they obeyed her. I remember this particular smell wafting through the air. The smell of dried hops, valerian tincture, fireweed, and various strong herbs. It's the kind of smell that literally everything smells like: beds, sofas, bedding, clothes or hair. I have to say that I didn't like it much. I remember my grandmother collecting herbs and myself helping her with it. I remember my grandmother treating my dad's alcoholic illness with her remedies. In a kind of intuitive way, I knew the herbs. I knew what to put on a wound, on a bruise, I knew what had a diastolic effect on the stomach and what to use for a cough. I know why my grandmother would brew mint in the summer in a huge galvanised bucket and, together with a ladle, put it in the backyard for everyone to drink. I remember my grandmother showing me plants and naming them in her own language. I remember her cycling several kilometres to an herbalist who lived in another village. He would give her powdered herbs in round capsules, which she would take and in this way she would treat herself. That's what my childhood was like. And in my youth I very naturally reached for herbs for my various ailments. Plants were always close by. I remember, for example, that after a demonstration in Warsaw we went to the botanical garden and I took, simply snatched (laughing), cuttings of uncommon plants into my pocket, and later planted them in pots on Elba, the Warsaw squat. There was, among other things, the anti-allergenic pitcher plant. (laughing) At the same time, along with her knowledge of plants, my grandmother passed on to me the aforementioned respect for them. She used to tell me, for example, that if I were to collect willow bark, I could only cut a few branches. I have to somehow apologise to the tree for doing it. At first, I found that really difficult to understand. I'm stealing branches from a tree to make medicine that's supposed to help me? That makes absolutely no sense. I felt there were a lot of these incomprehensible subtleties. Nowadays, I've created space within myself to reconcile with

it. The way I've come to terms with it is through the concept of exchange. Plants can serve me if I serve them—by looking after them, respecting them, showing gratitude in some way. Often it's something very simple. If a storm knocks another tree onto a linden tree, I try to save it somehow. Sometimes I patch up a wound with a sort of 'plaster' so it can sprout new buds. I even make them little offerings. (laughing) Sometimes it's a feather, sometimes a stone, sometimes a kind thought or just a smile as I walk past or cycle by. Sometimes I pray to the plants. For instance, if I feel unwell—say, I've got a cold—and there's an elderberry growing near the house, as I pass by, I say a sort of prayer in my head, an intention of exchange. I think that also comes from the past, because I used to know the names of plants as part of Our Lady's Attire and I felt a kind of reverence for them. Plants were, to me, the embodiment of some kind of Lady. Later, when I started learning about myths, it all became clear—who Kore was, and who Persephone or goddesses from other cultures were. Even the connection between goddesses and plants or animals made sense, and everything started to feel very coherent. They had their source in the earth, in water, in air, in the elements—in whatever it is that brings these plants into being. Nature is a woman. In fact, I only pray to women and to plants. (laughing)

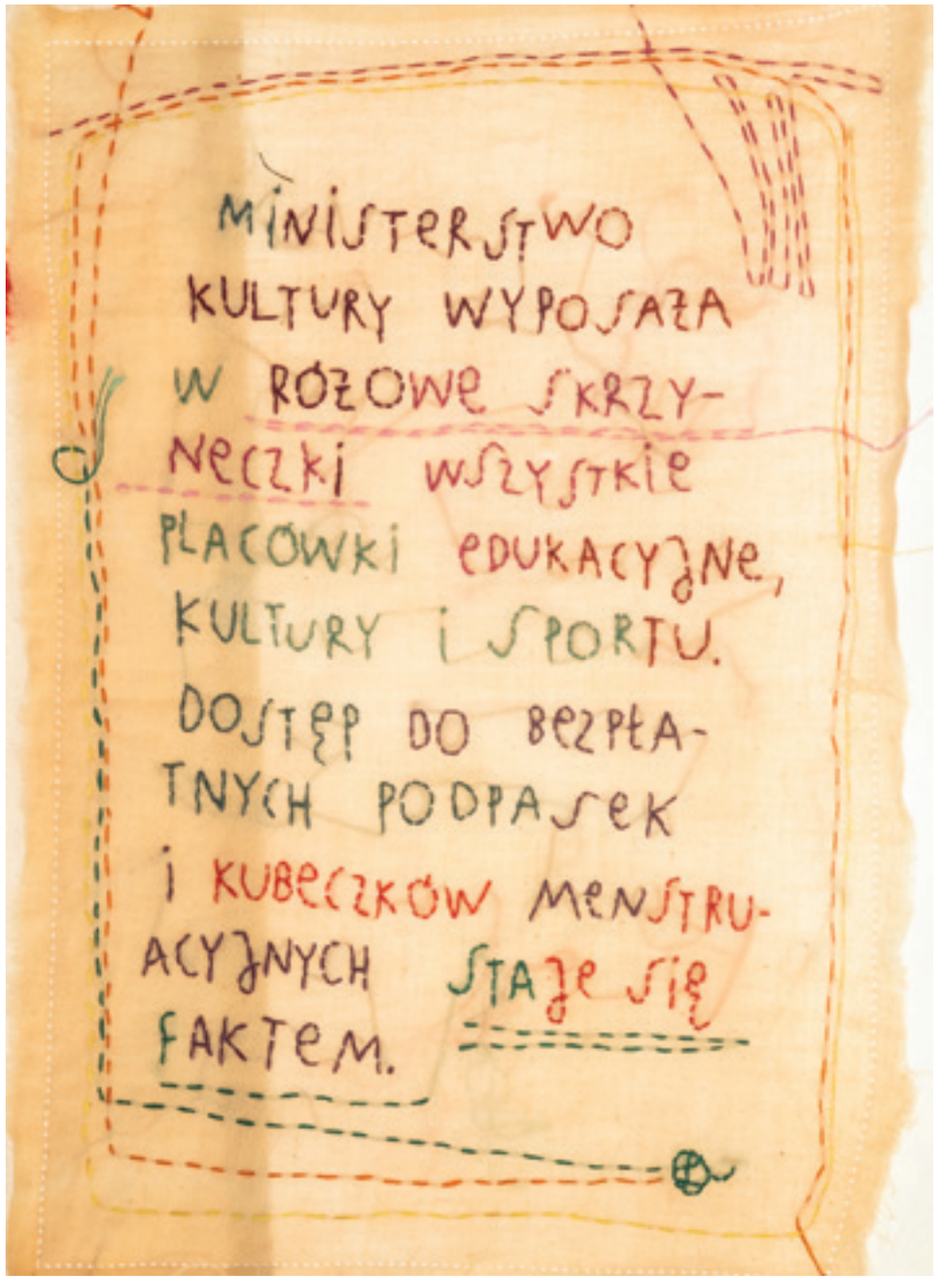
I: What are the elements of Our Lady's Attire?

A: That's interesting because it turns out that all of these elements are plants associated with women. The names might vary slightly depending on the region of Poland, but they're generally consistent. My grandmother passed on to me that the Lady's mantle (*alchemilla*) is, not surprisingly, the mantle. This is a very powerful plant in service to women, and you can safely drink it from ovulation to menstruation, and throughout your entire menstrual life—from around 13 to 45 years old. Especially if you experience heavy bleeding or endometriosis. It regulates blood vessels, strengthens them, and acts as a sort of protective barrier. I like to imagine that it has a similar effect on the womb, as if it wraps it in a protective coat. Lady's mantle 'restores' healthy blood. Its abortive properties have not been proven, but it was included in mixtures used for miscarriage. Perhaps because it strengthens blood vessels and has anti-inflammatory properties. In the morning, a drop of dew is collected from the Lady's mantle. It's puzzling why the plant has the ability to hold onto that droplet. It's called Lady's mantle water, or sometimes holy water, or philosopher's stone water because it was believed to be the final alchemical drop needed to complete the whole. All of that points to the power of Lady's mantle (in Latin *alchemilla* means little alchemist). Drinking that drop could have a tightening effect, be beneficial for the womb, and regulate the menstrual cycle, since it's dew that has settled on the plant and thus absorbed its properties. Lady's mantle is also an anti-inflammatory plant. If, during menstruation, we have headaches, lower abdominal pain, back pain, or muscle aches, it would be a desirable addition to herbal mixtures. For example, with yarrow, fireweed and lemon balm. These are strengthening plants that we often forget about. We talk about calendula and deadnettle, but forget about them. And Lady's mantle is wonderful.

Toadflax on the other hand, represents Our Lady's little slippers. When we have our period, the digestive system is somewhat exposed to the negative effects



22. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9



23. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

of external conditions. This means we tend to crave unhealthy food—either too much or sweet—and nothing is worse for the body during menstruation than eating poorly, because it messes with our digestive functions. Warm meals and drinks would definitely be better, but we usually don't feel like them. So, constipation can occur, and that's when it's good to drink toadflax. Though, most often during menstruation, there's softening and pushing of the intestinal walls, peristalsis speeds up, and we often have diarrhoea in the first few days. In that case, Lady's mantle is the go-to. Generally speaking, the more gluten, dairy, and chocolate we eat, the worse we'll handle our period. To improve our digestive system, especially the gallbladder, toadflax works wonders. It'll travel through the digestive system like little slippers, cleaning everything up.

Next is the Our Lady's dress, which is gentian. This is a plant that's fantastic for the entire digestive system. It's a bitter herb, and before and during menstruation, you should include a little more bitter herbs. That way, menstrual pain won't be as intense because we'll prevent bloating and general weakness. Gentian, buckbean, rosemary, wormwood, fireweed —these herbs are great for menstrual pain. They make the blood flow better, thinner, and more freely, without clots. So-called bitter plants are often also antiparasitic, which is why they're used in mixtures for miscarriage, and they help reduce menstrual pain. Next in the Our Lady's attire are the little fingers, which represent willowbark (*epilobium angustifolium and epilobium parviflorum*) These plants have a wide range of uses. They're anticancer, and for heavy menstruation, they're astringent and strengthen the body. If we experience heavy bleeding, they will act as haemostatic agents. Today, the Our Lady's little fingers are used as a medicine for urinary and reproductive system disorders. In the East, it's a plant that's been thoroughly researched and is widely used. Willowbark is also pain-relieving. I imagine these little fingers giving my scalp a massage, easing the tension and the premenstrual headache.

I: That's wonderful. I've never heard of the plant-based elements of the Virgin Mary's attire, which seem like a brilliant recipe for a good period. (laughing) It seems like menstruation led you more consciously towards herbs…

A: I guess you could say that. Menstruation and cancer. I got sick after I turned 30. Those were the two turning points in my herbal herstory. I had a lot of complications related to my period, really from the moment I got it. My periods were very painful and I had an irregular cycle. You could say it was about 22 days, but sometimes it was as short as 17. My period would last a long time—sometimes up to 9 days. That was my 'normal', which wasn't normal at all when you think about common standards. (laughing) I worked with plants, and they helped me a lot. They lengthened my cycle, shortened the duration of my period, and eliminated the painful ovulations.

I: Did you intuitively know how to help yourself?

A: The first herb I had at hand was yarrow. I got it from my grandmother, my mother, and my aunt. At home, it was well-known that if you had your period, you needed to drink yarrow. So, yarrow was always the first aid plant in my life. Since I was a child, I knew it was a plant of great power because it nourished the little

turkeys. As a girl, I would collect the young leaves in spring to feed the turkeys, and it was a simple lesson that poultry eat young yarrow leaves to nourish and strengthen themselves. I was also fortunate enough to see gynecologists who recommended herbal treatments with calendula, oak bark, and white deadnettle. Vaginal steaming also helped me. It's important to soak your jenny in a basin with an infusion of calendula, cinquefoil, chamomile, or common mugwort. In August, on the 15th – The Feast of the Assumption of Mary, it's good to make bouquets, then dry them and store them in little bags, writing 'for my Fanny steaming' (laughing) Tansy, yarrow, common mugwort, calendula, thyme. Of course, later on, it became clear to me that living in stressful conditions, having a heavy workload, travelling, or dealing with deadlines had a huge impact on my period and how I would feel during it. I was a pioneer of menstrual leave. Back in 2005, when I was working at a tattoo studio in Warsaw, I came up with the idea of taking days off during the first days of my period. I worked with guys, and it was never a problem for me to take a day off when I had my period, even though people around me didn't really understand it. So what, you have your period? 'Take some painkillers and keep going !' – that was the common attitude. Looking at it from today's perspective, I can say that menstrual herbs were the key for me to further exploration. I inherited many herbal books from my grandmother. Friends also started bringing me their books—some from their grandmothers, others they'd found. Sometimes these are such incredible books that you can't even find them in libraries. I've completed various schools and courses related to herbalism, phytotherapy, herbal recipes, naturopathy, and Chinese medicine. During my second herbal transformation, after turning 30, when I became seriously ill and had to decide which therapy direction to take, I chose to treat myself with herbs and diet. That's when I also moved to the countryside, close to the earth, and began studying herbalism seriously. Since then, that's how I've lived. This is the perspective that defines my 'self' at the moment—my choices, my work, the direction I'm heading. At one point, I thought I couldn't possibly immerse myself further into the earth, but it's an endless process. I've returned to the soil even more than I thought was possible, understanding things I didn't comprehend just a few years ago.

I: You mentioned that you were a pioneer of menstrual leave. I think it's safe to say that this is just a small part of a larger activist picture. Where did your menstrual activism come from? Why did menstruation feel like a topic in which you sensed a need for change, and why did you want to fight for it?

A: I've always felt that menstruation is important. On the one hand, my activism comes from a deep sense that women's blood is significant, and I would even say sacred. On the other hand, it's also a huge desire to oppose what's been happening in the country where I live. I've never had a problem with crossing boundaries. I can even say that it was my driving force. I think my menstrual activism stemmed from the need to normalize the topic of menstruation. And I did it in a very extreme way, according to the belief that only big actions are revolutionary. (laughing) I used to have a punk band where I sang for many years. I wrote songs that referenced menstruation. I called it holy: the holy secretion or the holy smear. I had this vision that

women would paint murals with their menstrual blood on the walls of their cities, and I sang about it. When we went on tour, back in the days when you couldn't buy sanitary pads at petrol stations, I would leave the bathroom with the walls painted with menstrual blood to show that people with periods also use toilets. Painting with blood is a huge topic for me. I painted pictures with menstrual blood. In 2009, I had my first menstrual art exhibition, *Wyssana z Matki* (*Sucked from the Mother*) in Poznań, then *Anka, skąd my weźmiemy tyle krwi* (*Anka, where will we get so much blood from)* at the Central Artistic Pool in Warsaw, and later at the Stara Prochownia as part of the Women's Weekends. I was ambitious. (laughing) I also used to write letters with blood. I used to use the Mooncup, and it was so hard, not like those soft Ladycups now. (laughing) After taking it out, I would set it up like an inkpot, take a pen, and write letters to my parents. I was in my early twenties, and those were letters full of pain, bitterness, disappointment, and disagreement.

I: Why were they like that?

A: Because I was in my early twenties. (laughing) I also felt a lot of resentment towards my mother because my menstrual herstory is a history of rejection. I was born in 1980, and in the '90s, menstruation was still a very shameful topic. When I got my first period, it wasn't at all clear or understandable to me. I didn't quite know what it was or why it came. I cried a lot, and my mother, who couldn't talk to me about it at all, just said: 'Here's the cupboard, here are the pads.' In fact, my mother rejected me along with that blood. It was my first, very serious, and very painful rejection in life. Later, thanks to my friends, I understood that menstruation happens every month, that it would always be like this, and that my stomach would always hurt. We only ever heard: 'Here's yarrow, drink it when it hurts.' Then, when painkillers came into play, you could always take a pill. One of my friends quickly told me about contraceptive pills that reduce pain symptoms and regulate your period. Immediately, one of the first gynecologists gave me contraceptive pills, and those three years when I took them were the only time I had relatively regular periods. But those weren't real periods, were they? I didn't know that back then. Going back to the letters, I have so much love for them. Today, when I pull them out, I still have warm feelings and a soft stomach. They represent my journey of letting go, of forgiving.

I: In what other ways did you engage in menstrual activism?

A: In very different ways. I used to paint war paint on my cheeks with my blood during concerts because I was at war with patriarchy for 15 years on stage. I would paint my lips with it, embroider feminist messages around blood stains. During the exhibition in Poznań, among my paintings, there was a clean sheet, and I encouraged people who came for the opening, those menstruating at the time, to take out their blood-absorbing items and press them onto the canvas. Three people did it, and it was a solemn and elevated moment. In Warsaw, behind a curtain set aside in the gallery, people could leave their mark with my menstrual blood. With a pen, a syringe, or a brush. They could create something on fabric or paper. Leave some trace of themselves. This action received a lot of interest. I remember older guys, much older than me, who were totally hyped about it. One of them drew my menstrual blood into a syringe and wanted to inject it onto the sheet that

was ready for painting. Somehow, he got so excited that it splattered on his shirt, and he blushed with excitement. He was bragging about having menstrual blood on his shirt. I did a lot of things. In 2010, I did a multimedia show on the ceiling of a room filled with red velvet and cushions. On the ceiling, artistic photos with blood, sex toys, and body fragments were shown. I was in a total phase of exploring my sexuality at that time. Another thing was a friend who painted my portrait with my blood. Another friend, now post-transition, drank my menstrual blood. It wasn't strange, disgusting, or absurd for us, but important and profound. It felt like it was carrying some kind of change.

I: I'm not surprised. Today, it is well-documented that drinking menstrual blood can have many positive effects.

A: I know, but in 2009, I didn't know that yet. It was pure intuition. Besides, I had many intuitive menstrual visions. (laughing) One of them was a direct action on Independence Day when all women who were menstruating would stand in front of the Independence March and performatively pull out their pads, tampons, or cups. A dance of menstruation that would stop fascism in Poland. Can you imagine?

I: Of course! I absolutely can! That would be amazing!

A: Sewing my own pads was also part of my menstrual activism. I used the menstrual cup for a short time. I quickly realized that putting things into my vagina wasn't fun or just wasn't for me. I wanted it all to flow freely and out into something good. So, I quickly started sewing my own pads. This was before regular internet access. I didn't know about Natalia Miłuńska. There was no one around me who could say: 'Hey, there's a girl who is sewing pads.' I started making them myself, cutting out a pattern from Bella pad on cardboard and then tracing it onto an old flannel pajama. I remember talking about this with my mum and aunts, and they reminisced about how cotton wool or pads were a salvation for them. They told me how they had to use cloths in their childhood or youth. They thought I was being extravagant. I, again, very intuitively, knew I wanted something natural because I didn't want to create waste and somehow I was aware that the materials used for pads were of poor quality.

I: And in large part, they still are. Dioxins are still used in the production of pads and tampons.

A: Yes. That's true. It's quite terrifying. I sewed my own pads for a long time. Over 10 years, or maybe even longer. To this day, I still use the few that I made back then. Now I treat them more like collector's items because I've switched to menstrual underwear, but I remember the clothes they were made from. It was a little top from Stasiu, who is now 23 years old, and pajamas from Ela, who is now preparing for her high school exams. I have very warm feelings toward these memories. I also organized workshops for sewing pads, and the girls who were teenagers at the time would come to those workshops. They still visit me sometimes, and we stay in contact. When they come over, they reminisce about our first meetings and those first homemade pads. Those who were just a few years old then and hadn't yet gotten their periods, now say: 'Why don't I have a pad from you? Please make me one. I want

a pad from you.' Recently, I even sent a few pads to Argentina. Sometimes I still make them for special occasions, for special girls.

I: What you're saying is very magical. It's an incredible intergenerational bond that can be created through the shared experience of menstruation. Your menstrual activism also includes embroidered towels with subversive menstrual slogans. You donated a few of them to be part of the *Red Tent*. Can you tell us where the idea came from?

A: I've been embroidering since I was a child. My grandmother had crochet hooks, embroidery hoops, threads, and needles passed down from her mother, who, in turn, inherited them from her family in Germany. These were very old and beautiful items. Handicrafts, therefore, felt very natural to me. In the beginning of my so-called 'craftivism', I embroidered more traditional pieces with eco or vegan slogans. I organized embroidery workshops for women, kids, and refugees. At some point, Pio, Joanna Piotrowska, the founder of Feminoteka, with whom I collaborated, suggested I create a calendar with feminist embroidery. The idea was wonderful, and I made 12 or 13 pieces with feminist quotes from various authors, journalists, and important figures. After that, I started making embroidery on a larger scale. After the calendar, exhibition, and sale of those pieces, I became more recognized. I have quite a few period-themed embroideries. Some are still with me, some I've sold, some are in private collections, and a few are in the *Red Tent*. Embroidering about menstruation has always been important to me. I remember the first menstruation embroidery I made. I was lying at home, on my period, holding a mirror and watching how a drop of blood flowed down my body. I thought to myself: I'll embroider that. I took a pencil and drew a very schematic, symbolic image of my vulva and how the drop flowed from it. Then I embroidered the words: 'I have my period.' That was about 12 years ago, and since then, I've been continuously embroidering menstruation-themed pieces: elements from dreams during menstruation, slogans, memories. The ones I donated to the *Red Tent* were born from helplessness and a bit of anger about what was happening in Poland, but also to evoke a smile and hope. They're still trying to take something from us, and that just doesn't make sense anymore in today's world. We know that the entire narrative should have been going in a completely different direction. The form of satire and mockery of the Polish government in embroidery was, and still is, very close to me. That's what these embroideries are. I called them *Headlines* as a working title because I'd like to see these kinds of things in the newspapers. Looking back, I can say that this was one of the stages on my journey to understanding menstruation, learning from it. It gave me a lot of strength. Embroidering such slogans isn't obvious. At least, not for everyone. You need strength and some belief in the subversiveness of what you're doing to even release something like that. When I was doing it, I didn't think I had that strength or belief in subversiveness. It was only years later that this reflection came to me.

I: Your menstrual activism has an incredibly long herstory. There have been performative actions, drinking menstrual blood, sewing pads, embroidery, and banners. I also remember the menstrual calendar.

A: Yes. We released it with Gosia Kulczycka and MIR (Manufaktura Inicjatyw Różnorodnych/Manufactory of Diverse Initiatives). We gave each page of the calendar to a different artist, encouraging them to explore the theme of menstruation. It was a wonderful adventure and collaboration with Gosia and the artists. I think it also opened up spaces, not just in art. When talking about history, I have this feeling that in a way, it has come full circle. Do you remember the exhibition *Kap kap, przeciekły majtki, parkiet i ulice* (*Drip, Drip, Leaking Underwear, the Floor, and the Streets*)? That exhibition closed up something for me. It's hard to express exactly, but something that was opened long ago has now made its way into galleries. Not to the Rozbrat Gallery, the squat in Poznań, where it was easy for me to do something like that because I was the vocalist of a well-known band—kind of crazy but recognized—but to a gallery in Warsaw, to a space where various communities have the chance to come, where newspapers will write about it!

I: I remember that exhibition perfectly. It was at the Karowa Gallery in Warsaw, in 2023. It was organized by Martyna Baranowicz, Natalia Ratyńska, Magda Zielińska, and Różowa Skrzyneczka. It was also an important event for me because, from what I managed to find out, it was the first collective exhibition in the history of Polish art completely dedicated to menstruation. It was organized in a small, private gallery with a limited number of artists, but absolutely entirely about menstruation. I remember being both happy and, at the same time, completely devastated.

A: Yes, I know, but I feel like it's changing. I believe we will live to see a time when menstruation will be featured at Zachęta (Polish National Art Gallery), and MSN (Polish Museum of Modern Art) will organize a 'Year of Menstruation' for menstruating artists. (laughing) 'Show us what you've done throughout your lives, girls!'. (laughing) It's actually a great idea! I'll embroider a message to MSN.

I: Definitely! After receiving such a message, they won't be able to refuse! (laughing)

A: I feel a change. Younger girls are different now. For example, Zuzia, my friend's daughter, a 16-year-old now. When she got her period three years ago she suffered a lot. I was the first person she came to talk to about the pain and what she could do about it. What herbs to gather, what infusions to make, how to manage the pain. She didn't go for the easiest solution, which would have been to take a painkiller, but instead, she wanted to explore the topic. I see a huge change and feminist awareness in young girls, both those I know and those I don't—my friends' daughters and acquaintances. I believe that this has its roots in things related to menstruation, like sewing pads together, talking about menstruation, and these small circles around the table or the fire that I created for the girls. The culture of the Vagina. It's really empowering.

I: Yes, undoubtedly. When my daughter was a girl she and her two cousins were members of the *Drużyna Różowej Waginy* (*Pink Vagina Brigade*). They could run around the park and sing: Hey! We are the girls from the Pink Vagina Brigade... Then it changed a bit. (laughter) I see the change in the perspective of the swallows and one does not make a summer. Having said that I also have to admit I do see the change. I also see a different approach to one's own blood. A reluctance to just get rid of it, suggesting that it is somehow a valuable substance. When meeting people around the *Red Tent*, many of them said that they didn't want to throw away their menstrual blood, but instead watered plants with it, for example.

A: You know, I also believe in such various myths. (laughing) One of them is that the world has so many wars because women have forgotten to give blood back to the earth, and the earth is calling for blood. And I give it to the earth. When I use pads or menstrual underwear, I soak them in cold water afterward and pour that water with blood out. It's very ritualistic for me. Returning my blood to the earth, enriching it in this way, definitely connects me to it. I also have a sense of creating small altars. Before, there was one place where I would pour it. I had a placein the shape of a triangle made by old birch trees. Their trunks were mossy, and there I had my little secret spot. That's where I would pour my blood. In that one place. I would leave a small stone, a feather, sometimes flowers. It was always very moving and very personal. No one had access to it. Later, though, I started doing it in other places. I didn't want to make it a sacred thing, like a red mass where I pour my blood on an altar. I realized that the altar is everywhere, where I am and where I want to be. That the Earth is the altar. Now I pour my blood under currants, strawberries, trees, flowers. Wherever I feel. I noticed long ago that when I have my period, I love peeing outside. I love looking at the blood. In winter, when there's snow, I sometimes like to pee in a place where you can see the blood on the snow. Leaving a mark behind. I've always liked that. Since I can remember. That was my first menstruation activism. (laughing) I always got such joy from peeing in the snow and seeing the red streak.

I: Does the act of returning your blood to the earth give you a sense of being part of it, being part of nature?

A: I think so. Blood is strongly connected to the earth. When I give it back, I always smile at it, always say something to the plants, like, 'Here you go, this is a sacrifice, now something from me, because I keep receiving from you.' I also like to leave parts of myself in the little forest where I live. I know that it all gets processed and taken care of later. Even when I cut my nails, I take them to the garden. Recently, I saw an ant carrying one of those nails. It was leading it to the ant nest. Contrary to popular folk beliefs that you shouldn't leave your hair outside because the birds will spread it and you'll get a headache, I leave my hair. I give it to the birds to make nests. And for a headache, there's fireweed. (laughing) I really feel such a deep connection with the soil. Recently, I bought worms for the compost so it would have more lovers. (laughing) I also like to go to the compost and pour my menstrual blood there. I like to bring bones I find in the forest, sometimes I gather fresh herbs on purpose and offer them to the compost bin. Compost also needs to be well-fed. I have the feeling of cooperation, co-existence, giving, and supporting the earth with good things, and in return, it will support me, and because of that, I can have amazing pumpkins and tomatoes. It's all very interconnected.

I: From what I can hear, menstruation is an important element of the whole process.

A: Definitely. I believe that menstruation is a journey. The whole journey begins when we get our first period, and understanding and unity come when menstruation ends. That's when we reach a kind of fullness. That's how I understand it, and it's a lesson about me and for me. However, I believe that each of us has their own menstruation, and it is an individual teacher. Each one of us, it will teach something different. Even though, in the end, the conclusions may be similar, and we can all meet in them. From my menstruation, I primarily learn peace, because menstruation makes me stop and creates distance. Living constantly in tension and struggle, it was from menstruation that I learned what peace was. Both inner and outer peace. Because it hurts me, it is abundant, unpredictable, and the fifth day's surprise can knock me off my feet in the middle of the city. I learn peace, how to breathe slower, how to stop. I have to find a place where I can sit, where there's a bathroom, because I need to expel blood. I need to drink something warm. When I'm at home, it's a special situation because I simply go under a bush and expel it there. That's what heals me the most, calms me down, and I have this wonderful connection with myself, with menstruation, with the earth, with the sacred. Of course, I didn't realize that menstruation was my teacher right away. It wasn't obvious or simple for me. I came to it through various means, and it took years. Sometimes I feel sad that so many of us don't give ourselves access to our menstruation at all. Or maybe that's OK? I don't know. I don't want to judge. I used to judge a lot. I used to want everyone to wave flags made of pads. And today, my little flag is that I go with the bowl and pour the blood-infused water into the garden.

I: What has life in cycles taught you? What has it given you?

A: Very prosaic things: the order of things, the order of the day, the order of the year. Grounding. This is something that I feel deprived of and hungry for in the modern world. Incomplete. Understanding cyclicality brings meaning back to everything that is both mundane and, at the same time, spiritual and rich. In routine life: that I go to bed early, that I wake up in the morning, that I eat warm breakfasts, that I bake bread, that I need to prepare medicines and jars for the winter. I know that around the 12th-14th day of my cycle, I have a peak of possibilities, and I know that then I can push myself. It's like spring. I can give myself various tasks, because I know I will complete all of them. And then, as it descends to menstruation, I want to push things away, distance myself from people, be alone with myself, alone within myself. I write down dreams. A little autumn. Cyclicality has also given me an understanding of my psyche. Actually, not only mine, because once you understand the hormonal changes that happen in the cycle, it's easier to apply that knowledge to others. On a broader scale, cyclicality organizes me, it gives me the order of the year, in the sense of the analogy between the menstrual cycle and the seasons, the understanding of the moon cycle, the order of the day. Understanding cyclicality has brought greater openness and readiness for my own spirituality and for the spirituality or stages of others' paths. The more I understand and accept my own cyclicality, the easier it is for me to make space for others.

I: Is the blood slowly leaving you?

A: Yes. The closer I get to my last period and to the time when menopause will come, I think to myself that the period of my life lasted so long for me to be able to do all these things in the context of menstruation. So that I could engage in menstruation activism for many years. Now, I am less active in the field of activism, though two years ago I created a herbal guide called *Tulenie Waginy* (Cuddling

the Vagina), and last year I made a calendar about herbs in the premenopausal phase, very valuable content, but on a daily basis, I now only write a journal. I write down my dreams and various thoughts I have during my period. I called the journal *Preparation for the Last Menstruation*.I read it, return to it, and look to see if something is emerging from it, if there is some trend, if there's anything there. So far, it's unreadable to me, but I love returning to it. I've only been keeping it for a few years, so I can't look at it from the perspective of many. However, I believe it's a very valuable resource, and it will certainly be very important when that last period comes. I once wrote a sentence: 'To consciously have a period – the theme of life.' And that's how it is. However, I feel that understanding menstruation itself took me a very long time. It's not like I completely understand it now. Is that even possible?

I: Completely? Probably not. (laughing) Thank you so much for the conversation, Czeremcha!

Super pomysł, dla mnie spora nowość
ale bardzo się cieszę, że się zdecydowałam
powyższe powodzenie z dniówką :)

24. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Miałam kiedyś taką sytuację. Byłam w już kilkuletnim związku i mój partner mnie zdradzał. Nie wiedziałam o tym, ale dokładnie w tym czasie zaczęłam mieć problemy zdrowotne. Zaczęłam sikać krwią, a mój okres zniknął. Nie wiedziałam zupełnie co jest grane. Robiłam różne badania i wszystkie wyniki były w normie. Byłam u nefrologa i u ginekologa, nie wskazywali na jakiekolwiek zaburzenia ani choroby. To było totalnie dziwne no i martwiło mi bardzo. Po pewnym czasie, kiedy prawda wyszła na jaw i dowiedziałam się, że mój partner mnie zdradza, moje problemy zniknęły. Dostałam z powrotem okres i przestałam sikać krwią. Kiedy o tym myślę, to czuję, że moje ciało chciało mi zwrócić uwagę na coś ważnego i to był jedyny sposób, w jaki mogło. Od tej pory bardzo wierzę w mądrość ciała. Staram się go słuchać nieustannie.

I once had this situation. I was in a relationship of several years and my partner was cheating on me. I didn't know about it, but exactly at that time I started having health problems. I started peeing blood and my period disappeared. I couldn't completely see what was going on. I did various tests and all the results were normal. I went to a nephrologist and a gynaecologist and they didn't indicate any disorders or diseases. It was totally bizarre and worried me a lot. After a while, when the truth came out and I found out that my partner was cheating on me, my problems disappeared. I got my period back and stopped peeing blood. As I think about it, I feel that my body wanted to draw my attention to something important and that was the only way it could. Since then I've been a great believer in the wisdom of the body. I try to listen to it constantly.

Byłam po pięćdziesiątce i nie miałam już okresu kilka lat, kiedy moja przyjaciółka zorganizowała weekend dla kobiet w swoim siedlisku na Warmii. Były tam jej bliskie koleżanki, przyjaciółki, przyjaciółki przyjaciółek. Część z tych kobiet znałam już, części nie. Byłyśmy razem przez cztery dni. Tylko w tej naszej kobiecej energii. Dla mnie wydarzyło się wtedy coś absolutnie niezwykłego, bo po raz pierwszy od wielu lat zbliżyłam się z powrotem do swojego ciała. Kąpałam się nago w jeziorze, siedziałam z kobietami nago w bani, uczyłam się z nimi prawidłowo oddychać, ćwiczyłam z nimi jogę. Byłam z kobietami, obok kobiet i dla kobiet. Jednocześnie byłam tak bardzo ze sobą jak dawno mi się nie zdarzyło. Byłyśmy dla siebie nawzajem, skąpane w tej unikalnej formie dojrzałego siostrzeństwa, której nie miałam szansy często w życiu doświadczyć. Wyjeżdżając stamtąd, zauważyłam, że zaczęłam plamić. Pomyślałam, że to dziwne, ale nie zwróciłam na to specjalnie uwagi. Kiedy przyjechałam do domu zaczęłam już regularny okres. Taki jak zawsze miałam w jakości, długości i odczuciu. Czułam się zafascynowana. Był w sumie tylko jeden jedyny. Potem moja ginekolożka sprowadziła mnie na ziemię, mówiąc, że w tym wieku i w sytuacji nieobecności okresu, to może być znak nowotworu szyjki macicy. Nie było żadnego nowotworu, a ja do dziś myślę i czuję, że to moje ciało chciało zaakcentować ponowne połączenie i unię z innymi kobietami.

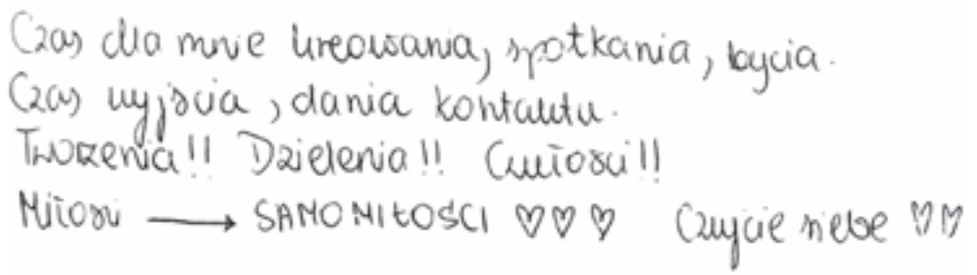
I was in my 50s and had been off my period for a few years when a friend of mine organised a women's weekend at her country house in Warmia. Her close female friends, friends of friends, and besties of besties were there. Some of these women I already knew, some I did not. We were together for four days, just in this feminine energy of ours. For me something absolutely extraordinary happened during this time, because for the first time in many years I got close to my body again. I bathed naked in the lake, sat naked in the banya with the women, learned to breathe properly with them, and did yoga with them. I was with them, around them, and for them. At the same time, I was as much with myself as I hadn't been in a long time. We were submerged in this unique form of mature sisterhood with each other, which I hadn't had the chance to experience much in my life. After four days when I was leaving, I saw that I'd started to spot. I thought it was strange but somehow didn't pay much attention to it. When I arrived home, I'd already started my regular period — just as I'd always had in terms of quality, length, and sensation. I was fascinated. There was only this one in total. Then my gynaecologist brought me down to earth, saying that at this age and in such a situation of its absence, this could be a sign of cervical cancer. There was no cancer and to this day I still think and feel that it was my body that wanted to accentuate our reconnection and union with other women.

Myślę, że Kościół zawłaszczył Krew kobiecą. Zwróćcie uwagę: te wszystkie kolory purpury, stygmaty, adoracja krwi Pańskiej i cały rytuał krwi Chrystusa, picie krwi – zamienionej w wino, ale jednak krwi – krew jako symbol życia, przelewanie krwi jako ofiara za życie (wieczne). Powiedzcie same, jaka krew jest przelewana co miesiąc, aby mogło istnieć życie (wieczne)? Wiadomo jaka Krew. Można nawet powiedzieć, że jest w tym ofiara comiesięczna. Oddaję swoją Krew, wszystko to, co mam najlepsze, życiodajne, abym mogła się przygotować na Nowe (Życie). Nawet pierwsza komunia święta odbywa się mniej więcej wtedy, kiedy dziewczynki dostają swoją pierwszą miesiączkę. Dla mnie za dużo jest tych zbieżności…

I think that the Catholic church has appropriated women's Blood. Well, see all those colours of purple, the stigmata, the adoration of the Lord's blood, and the whole ritual of Christ's blood, drinking blood — turned into wine, but still blood — that blood as a symbol of life, shedding blood as a sacrifice for life (eternal). Tell me, what blood is shed every month so that life (eternal life) can exist? Well, it's pretty obvious what Blood. You can even say that there is a monthly sacrifice in it. I give my Blood, all my best, life-giving Blood so that I can prepare for the New (Life). Even the first Holy Communion… notice when it occurs, about exactly when girls get their first period. For me there are too many of these coincidences....

Pochodzę z takiego domu, gdzie wszystko było „ę-ą". BułkĘ przez bibułkĘ. Moja mama chyba nigdy w życiu nie powiedziała tak normalnie „miesiączka", „okres", o „menstruacji" to już nie wspomnę. Podpaski to były „sanitariaty" – jak jakieś kible… Mówiła zawsze „tam na dole", „te dni". Kiedy dostałam pierwszą miesiączkę, powiedziała mi, co i jak, ale miała taki wyraz twarzy, jakby jadła drut kolczasty. To mnie strasznie wkurzało, pamiętam. Kiedyś byli u nas znajomi rodziców na obiedzie i ja akurat wróciłam do domu skądś, a miałam wtedy okres. Przywitałam się ze wszystkimi i powiedziałam głośno, że muszę iść do toalety, zmienić PODPASKĘ, bo mam MIESIĄCZKĘ i mi PRZECIEKŁO. Mojej mamie jedzenie stanęło w gardle i nie odzywała się do mnie przez tydzień. Teraz myślę, że to było trochę świństwo z mojej strony, ale tak mnie wkurzała ta dulszczyzna w moim domu.

I come from a home where everything was stiff upper lip. High brow. And I don't think my mum ever normally said 'menstruation' or 'period'. Sanitary pads were 'dressing materials' — as if I had to dress myself after a cut. She always said 'down there', 'these days'. When I got my first period, she told me what to do, but she had this look on her face like she was eating barbed wire. It annoyed me so much I remember. Once my parents' friends were at our house for dinner and I came home from somewhere, and I was on my period at the time. So I said hello to all of them, and said out loud that I had to go to the toilet and change my PAD because I was having my PERIOD and I was LEAKING. My mum's food got stuck in her throat and she didn't speak to me for a week. Now I think it was a bit mean on my part, but I was so annoyed by the prudery and crudity in my house.



25. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

KOBIECA MANDALA

Kobieca Mandala ma charakter symboliczny. Kobiety wspólnie celebrowały miesiączkę w czerwonym namiocie. Stąd pomysł, aby włączyć do pierwszego etapu projektu inną kobietę – tkaczkę świętokrzyską, artystkę – Urszulę Wolską. W tradycji słowiańskiej tkanie związane jest z kobietami. To one przekazywały swoim córkom cały proces tkania materiałów lnianych i wełnianych. Igła z czerwoną nitką (symbole mocy) zawijane były w biały materiał i odkładane na domowym ołtarzu. Dla mnie wspólne utkanie lnianego materiału na krośnie to współczesny wyraz wspólnoty dwóch kobiet.

Czuję, że przestrzeń tkacka Uli – Muzeum Dawnej Wsi „Domek Tkaczki", to pewnego rodzaju czerwony namiot, gdzie celebrowałyśmy wspólny czas. Chociaż dla Uli miesiączka była trudnym doświadczeniem, o którym mówi tak: „Zabrakło mi celebrowania tego, że stałam się kobietą. Nie doświadczyłam wspólnoty kobiet, a miesiączka była tematem tabu, wstydem i zażenowaniem, o którym się nie mówi", tkała ze mną tkaninę, gdzie wplatała, razem z wątkiem, swoje myśli.

Lniany materiał został naciągnięty na tamborek – koło. Podobnie układ tuzina yoni tworzy koło. Koło oznacza doskonałość, niezmienny cykl życia i natury oraz pełnię, odrodzenie i wieczność. To także symbol jedności, doskonałości i harmonii. W wielu kulturach jest kojarzone z nieustannym ruchem, zmianami i odrodzeniem. Cykl menstruacyjny kobiet zatacza koło, wprowadza harmonię w ciele kobiety.

Na pracy wyszytych jest dwanaście yoni. Liczba ta ma symboliczną wymowę – uważana jest za liczbę szczęśliwą i świętą. Rok ma dwanaście miesięcy, jest dwanaście znaków zodiaku, dwunastu bogów olimpijskich, dwunastu apostołów, dwanaście gwiazdek na fladze europejskiej. W apokaliptycznej wizji wieniec na głowie Niewiasty składał się z dwunastu gwiazd. Wierzono, że miesiączka jest dla kobiety czasem nie tylko większego i głębszego połączenia ze sobą, ale również z linią przodków i przodkiń.

Od kilku lat mocno łączę się z własnym rodem poprzez tworzenie rodzinnego drzewa genealogicznego i dbaniem o groby przodków. Nie mogło zabraknąć portretów przodków kobiet zamkniętych w kropli krwi. Temat yoni podejmuję w swojej pracy w sposób symboliczny. Jest ona ważnym punktem na mapie kobiecości. Jest źródłem życia i znakiem, który odróżnia ciało kobiety od mężczyzny. Już w prehistorycznych malowidłach naskalnych możemy odnaleźć pierwsze wizerunki kobiecej yoni. Symbol ten odzwierciedla kobiecą płodność i życiodajną moc.

Dziękuję Iza za możliwość wzięcia udziału w projekcie i wykonania pracy łączącej bliskie memu sercu artefakty. Od kilku lat robię drzewo genealogiczne. Najważniejszą dla mnie jest linia kobiet: mama, babcia, prababcia... Mama i babcia wyszywały, prababcia tkała. Ja również tkam. W tym roku planuję złożyć stuletnie krosno i na nim utkać swoją własną tkaninę.

THE WOMEN'S MANDALA

The Women's Mandala is symbolic by nature. Women celebrated menstruation together in a red tent. Hence the idea to include another woman in the first stage of my project – Świętokrzyska weaver and artist – Urszula Wolska. In Slavic tradition, weaving is associated with women. It was they who passed on to their daughters the entire process of weaving linen and woollen materials. Needles with red thread (symbols of power) were wrapped in white cloth and put away on the home altar. For me, weaving linen cloth together on a loom was a modern expression of the sisterhood of two women.

I feel that Ula's weaving space – Muzeum Dawnej Wsi 'Domek Tkaczki' (Museum of the Old Village 'Weaver's House') – is a kind of red tent where we celebrated our time together. Although, for Ula , menstruation was a difficult experience, about which she says: 'I lacked the celebration of becoming a woman. I didn't experience the sisterhood of women. Menstruation was a taboo subject, a shame and embarrassment that is not talked about', she wove a fabric with me and she interwove, along with the thread, her thoughts.

Linen fabric was stretched over a tambour – a circle. Similarly, the arrangement of a dozen yonis forms a circle. The circle signifies perfection, the unchanging cycle of life and nature, and wholeness, rebirth and eternity. It is also a symbol of unity, perfection and harmony. In many cultures it is associated with constant movement, change and rebirth. Women's menstrual cycle comes full circle, bringing harmony to the female body.

Twelve yonis are sewn onto the work. The number has a symbolic meaning – it is considered a lucky and sacred number. The year has twelve months, there are twelve signs of the zodiac, twelve Olympian gods, twelve apostles, twelve stars on the European flag. In the apocalyptic vision, the wreath on the head of the Woman consisted of 12 stars. It was believed that menstruation was a time for a woman not only to have a greater and deeper connection with herself, but also with her line of ancestors and ancestresses.

For several years I have been strongly connecting with my own ancestry by creating a family tree and taking care of my ancestors' graves. The portraits of female ancestors enclosed in a drop of blood could not be missed. I approach the subject of yoni in my work in a symbolic way. It is a significant point on the map of womanhood. It is the source of life and the sign that distinguishes the female body from the male. Already in prehistoric cave paintings we can find the first images of the female yoni. This symbol reflects female fertility and life-giving power.

Thank you, Iza, for the opportunity to participate in the project and make a work that connects artifacts close to my heart. I have been doing a family tree for several years. The most important for me is the line of women: mother, grandmother, great-grandmother.... Mother and grandmother embroidered, great-grandmother wove. I also weave. This year I am planning to assemble a century-old loom and weave my own fabric on it.

Do miesiączki nie przychodzę z rejonu tabu. Pochodzę z wykształconej rodziny, także pod względem stosunku do natury. Moja mama jest biolożką, ojciec fizykiem i w domu zawsze się mówiło o wszystkim w miarę otwarcie. Teraz jednak wiem, że to było tabu dla mojego otoczenia właściwie przez całe moje życie, a mam 48 lat. Jestem osobą, która miała w swoim życiu mało miesiączek i miesiączka jest dla mnie czymś co istnieje i co nie istnieje. A jeśli istnieje, to raczej w opowieściach innych kobiet niż w moich własnych. Co więcej, istnieje głównie od kiedy zaczęło się mówić dużo i szeroko o tabu, prekariacie, ubóstwie menstruacyjnym, endometriozie i o wszystkich problemach kobiet, które mają od tysięcy lat, a które są nagłaśniane dopiero teraz.

Z miesiączką kojarzy mi się lek Nospa, który trzeba było kupować dla znajomych, bo miały bardzo bolesne miesiączki. Dziś zastanawiam się, dlaczego dowiadywałam się o tym tylko w momentach, kiedy trzeba było ten lek kupować, dlaczego dziewczyny nikomu nie mówiły, jakie to jest dla nich cierpienie. Może był to wstyd, może tabu, może „zamknij się i przeczekaj". To jest lek na silne skurcze, więc musiało je boleć. Albo miały endometriozę. Albo inne ogromne bóle. Trudno mi sobie to wyobrazić.

Z miesiączką kojarzy mi się zdziwienie, miałam wtedy około 20 lat. Mam bardzo skąpe miesiączki (o ile je mam) i używam głównie cienkich wkładek. Kiedyś moja koleżanka mi powiedziała, że na jedną miesiączkę zużywa trzy (!) paczki podpasek. Nie potrafiłam sobie wyobrazić, ile to krwi! To oznaczało ogromną utratę krwi, co musiało wpływać na całe jej życie, a ona nigdy nic o tym nie mówiła. Tematu już potem nie było. Teraz myślę o tym w kontekście ubóstwa menstruacyjnego. Trzy paczki podpasek to jest wydatek. Ja się nigdy nad moją miesiączką nie zastanawiałam, mówiąc szczerze, bo nigdy nie miałam żadnych objawów. Przez wiele lat brałam środki antykoncepcyjne i te krwawienia, które miałam, to nie była miesiączka. Były też opowieści o słynnym PMS, w który ja nie za bardzo wierzyłam. Jestem i tak często poddenerwowana, gniewna, coś mi się nie podoba, więc w ogóle tego nie łączyłam. I miałam rację!

Nigdy nie mogłam też określić momentu owulacji. Gdybym chciała używać kalendarzyka i w ten sposób określać swoje dni płodne, na pewno by mi nie było łatwo. Moje ciało zawsze dawało mi bardzo mało sygnałów, że coś się zmienia. Podobnie jak teraz, w okresie klimakterium. Ciekawe jednak jest to, że urodziłam troje dzieci. Miałam również dwa poronienia, ciąże zostały usunięte, ponieważ płody nie wykazywały bicia serca. Można więc powiedzieć, że miałam swego rodzaju aborcję. Oczywiście pod znieczuleniem, w kraju kulturalno-cywilizowanym, bo mam wielkie szczęście mieszkać w Belgii. Miałam również zaśniad, który jest dosyć rzadką chorobą ciążową. W czasie tego zaśniadu straciłam bardzo dużo krwi. Trwało to około miesiąca i wtedy mogłam doświadczyć codzienności osób miesiączkujących. Krwi ciekło naprawdę bardzo dużo. Teraz jest taki dziwny moment, że to wszystko chyba się kończy. Mam trochę upławów krwi, ale nadal są skąpe. Mogę śmiało powiedzieć, że miesiączka nie wywarła większego wpływu na moje życie. Nigdy nie określała mnie jako kobiety i nie łączyłam miesiączki ze swoją kobiecością. Z czym łączyłam? Łączyłam z tym, że czasem muszę włożyć sobie wkład-

kę higieniczną do majtek. To właściwie wszystko. Mogę żyć dalej. Nie miałam i nie mam do tego faktu stosunku emocjonalnego, ani mistycznego, ani żadnego innego. Moja pięcioletnia córka myśli, że kiedy się jest dorosłą kobietą, to czasami potrzebny jest „plaster" w majtkach. Bo podpaska jest biała i ma klej. „Mamusiu, przynieść ci plaster?" – pyta. Mówię jej, że to nie boli i że krew czasami się pojawia, a czasami nie. Dla moich synów to też nie jest tabu. Wiedzą o krwi, widzą jej ślady w ubikacji, gdy się nie udaje dobrze spuścić wody. W domu jestem jedyną kobietą dojrzałą płciowo i to część mojej codzienności.

U mnie to chyba rodzinne w tym pokoleniu, bo moja siostra ma podobną sytuację miesiączkową. Urodziła dwoje dzieci. Natomiast moja mama miała zawsze regularne miesiączki, bardziej obfite, ale też bez przesady. Mówiła, że ma „jak w zegarku". Chwaliła się tym, jakby to był powód do dumy. Czasami w latach 80. mama miewała tampony OB („z Zachodu"), które nas z siostrą fascynowały i które jej podbierałyśmy, by wsadzić lalkom do śpiochów. Byłyśmy zawiedzione, że kiedy się je namoczyło, to traciły kształt i stawały się takim nie wiadomo czym. Babcia ze strony ojca była osobą wierzącą i urodziła czterech synów w ciągu pięciu lat. Jej mąż, mój dziadek (nie poznałam go), był weterynarzem, raczej ateistą i z opowieści wiem, że synowie znaleźli w domu prezerwatywy, co zgorszyło babcię (ale co oznacza, że nie była chyba aż tak wierząca, żeby po czterech synach ich nie używać). Natomiast mama mamy, absolutna ateistka, urodziła dwoje dzieci, późno jak na tamte czasy, po trzydziestce. Wiem to wszystko, ale nie mogę powiedzieć, żeby wcześniej miesiączka mnie jakoś interesowała. Zawsze mówię o sobie natomiast, ze śmiechem, że jestem osobą bez miesiączek, która urodziła troje dzieci. I dziś wiem, że niedowierzanie w oczach innych kobiet oznacza, że one mają swoje herstorie miesiączkowe, niekoniecznie pozytywne. Mam nadzieję, że zechcą się nimi podzielić, zwłaszcza, jeśli są bolesne/stabuizowane i warto by było je w końcu z siebie wyrzucić.

For me, menstruation was not a taboo subject growing up. I come from an educated family, also in terms of my attitude to nature. My mother is a biologist, my father a physicist and at home we always talked about everything quite openly. But now I know that it has been taboo for practically all my life and I am 48 years old. I am a person who has had few menstrual periods in my life and menstruation for me is something that exists and something that does not exist. And if it does exist it is in other women's stories rather than my own. What's more, it has mainly existed because the taboo, precarity, menstrual poverty, endometriosis and all the problems women have had for thousands of years are only now being publicised.

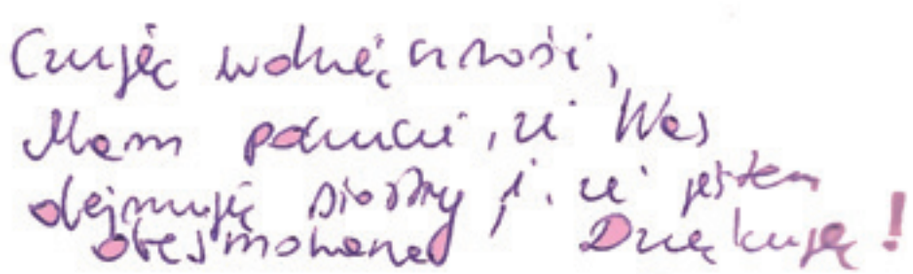
I associate menstruation with the drug Nospa, which had to be bought for friends because they had very painful periods. Today I wonder why I only found out about it at times when this medicine had to be bought, why the girls didn't tell anyone what suffering it was for them. Maybe it was shame, maybe it was taboo, maybe it was 'shut up and wait it out'. However this is a medication for severe cramps, so it must have hurt them. Or they had endometriosis. Or other huge pains. It's hard for me to imagine.

I also associate menstruation with surprise. All my life I have had very scanty periods (if I have them at all) and I mainly use thin pads. I was about 20 years old at the time. A friend of mine once told me that she used three (!) packets of sanitary pads per period. I couldn't imagine how much blood that was! That meant a huge loss of blood, which must have affected her whole life, and she never said anything about it. And it was also as if the subject was no longer there afterwards. Now I think about it in the context of menstrual poverty. Three packets of sanitary pads is an expense. I have never really thought about my period, to be honest, because I have never had any symptoms. I was on contraceptives for many years and the bleeding I had was not menstruation. There have also been stories about the famous PMS, which I have not really believed in. I'm often cranky and angry anyway, I don't like something, so I have not connected it at all. And I have been right!

I could never determine the moment of my ovulation either. If I were a person who wanted to use a rhythm method and determine my fertile days that way, it certainly wouldn't be easy for me. My body has always given me very few signals that something is changing . Just like now, during menopause. However, it is interesting to note that I am a person who has had three children. I also had two miscarriages because the foetuses did not show a heartbeat. They were mechanically removed. So one could say that I had a kind of abortion. Under anesthesia, of course, in a cultured and civilised country, as I am very lucky to live in Belgium. I also had a hydatidiform mole, which is quite a rare pregnancy disease. I lost a great deal of blood during the experience. It lasted for about a month and then I was able to experience the everyday life of menstruating people. The blood flowed really a lot. Now there's this weird moment where I think it's all coming to an end. I have some blood discharge, but it's all still scanty. I can safely say that menstruation hasn't had much of an impact on my life. It has never defined me as a woman and I have never connected menstruation with my femininity. What have I connected it to? I have connected it with the fact that sometimes I have to put a sanitary pad in my panties. And that's pretty much it. I can get on with my life. I haven't had and don't have an emotional or mystical or any other relation to the fact. My 5-year-old daughter thinks that when you are a grown woman you sometimes need a 'patch' in your panties. Because it's white and has a glue stripe. 'Mummy, do you want me to bring you a patch?' – she asks. I tell her that it doesn't hurt and that blood sometimes comes out and sometimes doesn't. It's not taboo for my sons either. They know about the blood, they see traces of it in the toilet when I fail to flush it well. At home, I am the only sexually mature adult female and this is part of my everyday life.

It seems to run in the family in my generation because my sister has a similar menstrual situation. She has given birth to two children. My mother, on the other hand, always had regular periods, more heavy, but also without exaggeration. She used to say that she had them 'like clockwork'. She bragged about it as if it was something to be proud of. Sometimes in the 1980s, Mum would have OB tampons (from 'the West'), which my sister and I were fascinated by and which we would pick up from her to put in our dolls' sleepwear. We were disappointed that when we soaked them, they lost their shape and were such an unknown thing. My grand-

mother on my father's side was a religious person and gave birth to four sons in five years. Her husband, my grandfather (I didn't meet him) was a vet, rather atheist, and I know from the family stories that their sons found condoms in the house. This scandalized my grandmother; however that meant she probably wasn't that religious as not to use them after she had given birth to four sons. Whereas my mum's mum, an absolute atheist, gave birth to two children, late for the time, in her 30s. I know all this, but I can't say that menstruation has been of any interest to me. Instead, I always say of myself, with a laugh, that I am a menstruation-free person who has three children. Today I know that the disbelief in the eyes of other women means that they have their menstrual herstories, not necessarily positive ones. I hope they are willing to share them, especially if they are painful or taboo. It would be worthwhile to finally get them off their chest.



26. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Z reguły mówię, że nie miałem problemu z tym, że miałem okres, bo nigdy nie miałem bolesnych miesiączek. Jakoś to gładko szło. W kalendarzyku co do dnia. Nie miałem żadnych opóźnień. Tylko wtedy, gdy byłam w ciąży, która zresztą nie była niespodzianką. Jednak kiedy myślę o tym teraz, to nie do końca tak było. Kiedy dostałem pierwszą miesiączkę, to byłem przerażony. Byłem wtedy w okresie dojrzewania i miałem bardzo duże zaburzenia tożsamości. Mocno próbowałem się zidentyfikować. Szukałem siebie. W ogóle nie chciałem dorastać. Byłem totalnie przerażony, jak cycki zaczęły mi rosnąć, bo przecież byłem chłopakiem! I jak dostałem miesiączkę, to ukrywałem ją przed całym światem. Oczywiście myślałem, że jak będę to ukrywał, to jej nie będzie. Mamie tylko wspomniałem, ale i tak później powiedziałem: „A nic już, nie, nic nie ma, nie ma, nie ma, nie ma". Nie poprosiłem jej o podpaski nawet. Nie byłem w stanie. Nie byłem w stanie sobie ich kupić. Cokolwiek znalazłem, to sobie podkładałem. Jakiś papier. Cokolwiek. Nie wyrzucałem tego w domu. Nie chciałem, żeby ktokolwiek to znalazł. Wszystko wyparłem.

Potem był czas, kiedy schowałem się za byciem dziewczyną. Tak było bezpieczniej. Wtedy tak jakoś przywykłem do miesiączki. Okazało, że te podpaski są o wiele wygodniejsze niż jakieś papiery toaletowe albo inne rzeczy. Jednak nigdy się nie przekonałem do tamponów. Wolałem, żeby to ze mnie wychodziło. W pewnym momencie miałem nawet rodzaj fascynacji krwią i miesiączką. Kiedy miałem pierwszy cyfrowy aparat, non stop nagrywałem jakieś filmy w wannie albo robiłem zdjęcia, jak ta krew mi cieknie po nogach. To było mocne przeżycie dla mnie, dosyć mistyczne. I cały czas chciałem to uwieczniać. Nie miałem wtedy takiej odwagi, chociaż chciałem, żeby się cały tą krwią wysmarować. Ona była wspaniałym materiałem, z którym można było coś zrobić.

Dostawałem ją niemalże punktualnie. Czasem ja się myliłem w obliczeniach. Mój organizm nigdy. W pewnym momencie jednak cykl bardzo się skurczył i miałem okres co 21 dni. Żeby wydłużyć cykl, brałem hormony, bo miałem wrażenie, że mam okres non-stop. Czasem myślę, że szybko wyczerpałem limit miesiączek, bo menopauza mi się zaczęła, kiedy miałem 39–40 lat. Może to być jednak genetyczne, bo moja prababcia i jej córka, siostra mojej babci, bardzo szybko weszły w menopauzę. Trochę mi było smutno, jak już się zaczęła ta menopauza. Oczywiście wstydziłem się tego, że mam 39 lat, później 40, i że mam menopauzę. Nawet teraz, kiedy mam 48 lat, trochę się tego wstydzę i czasem kiedy mówię osobom, że jestem po menopauzie, to patrzą na mnie dziwnie. Osoba niebinarna po menopauzie. No ale w tym czasie menopauzalnym zacząłem mieć również problemy zdrowotne z pokrzywką i mięśniakami. Przechodziłem różne terapie sterydowe i hormonalne, które rozregulowały mój organizm. Miesiączka oczywiście zaczęła mi się zmieniać. Albo okres mi się wycofywał, albo nagle przychodził tak intensywny, że zalewało mnie tak jakby ktoś kran odkręcił. To było przerażające. Pamiętam kiedyś na marszu równości mnie zalało. Miałem taki długi, czarny płaszcz, który lubiłem bardzo. Usiadłem na chwilę na jakimś murku, wstałem, patrzę, a tu wielka plama krwi. To było dosyć straszne, ale wiem teraz, że to się dzieje w okresie perimenopauzy. Był moment, że w związku z tymi mięśniakami chciano mi wyciąć całą macicę. I ja poczułem, że nie mam na to zgody. Nie to, żebym był tak przywiązany do mojej

macicy, ale nie chciałem mieć w środku pustki, problemów z wypadaniem, problemów z seksem. Zacząłem więc nosić wkładkę z estrogenem i wtedy moje miesiączki zniknęły zupełnie, mięśniaki były pod kontrolą, ale wrócił mi problem z pokrzywką. Wtedy moja koleżanka endokrynolożka powiedziała: „Słuchaj, Smarzu, jak ty i tak już jesteś po menopauzie, to czy ty będziesz brał estrogeny czy testosteron, to nie ma znaczenia. To będzie działało tak samo". Poszedłem do mojego zaufanego lekarza, który wiedział, że jestem niebinarny. On powiedział tylko „Żadnej innej pacjentce bym tego nie zaproponował, ale panu mogę". I tak od roku biorę testo.

To jest bardzo ciekawy proces. Trochę eksperymentalny, bo do tego wszystkiego mam ADHD, więc jak to moja psychiatrka powiedziała: „Nie dość, że mamy tu menopauzę, to jeszcze dojrzewanie. Menopauza i dojrzewanie w jednym". I tak kiwa głową i mówi: „No dobra, poradzimy sobie z tym jakoś". Ja nie czuję menopauzy w ogóle, odeszły mi wszystkie symptomy, które miałem, a po testosteronie mam dużo więcej energii fizycznej. Mocno to odczuwam. Powinienem chodzić na siłownię, pakować i pewnie szybko bym zrobił sobie ładną rzeźbę, ale oczywiście mi się nie chce. Jestem trochę mniej wrażliwy, bardziej jakby refleksyjny, a mniej płaczliwy. Bardzo mało płaczę teraz. Głos mi się zmienił. Jest niższy, głębszy. Fajne jest też, że łechtaczka rośnie po testosteronie. Ona się zmienia w takiego małego penisa i robi się inna. W związku z tym doznania są mocniejsze. To jest dosyć niesamowite. Niby czytasz o tym, wiesz, że to się wydarzy, ale kiedy się wydarza, to i tak jest bardzo duże zdziwienie. Zdarzają się takie, powiedzmy, wzwody tej łechtaczki i ja po prostu nie mogę się nią nadziwić. Cały czas muszę ją dotykać i sprawdzać, co tam w ogóle się dzieje. Jak durny po prostu stoję przed lustrem, gapię się i sprawdzam. Czuję się jak taki młody, eksperymentujący chłopiec. Libido mi wzrosło totalnie, co jest wspaniałe, bo przy menopauzie to był zjazd. Nic mi się nie chciało. Suchość w pochwie i zero chęci. Na testo okazało się, że może być ponownie bardzo dobrze. Ja naprawdę przeżywam teraz drugą młodość. Czuję się jakbym miał drugie życie. Po 26 latach poszedłem ponownie na studia. Jest świetnie. Wczoraj poznałem fajną dziewczynę… Oczywiście to wszystko nie jest takie jednoznaczne, bo jak to moja psychiatrka powiedziała: „No nikt jeszcze tego nie zbadał. Nie wiemy, jak będzie to wpływać na organizm. Proszę często badać jajniki". I ja tak robię. Wiem, że to jest cena, którą muszę zapłacić. Trochę się tego bałem, bo myślałem, że nie potrzebuję tego testo, że po co mi. Ale kiedy zacząłem brać, to wiem, jak wspaniałe to jest. Chociaż zrobiłem się też, jak to określa moja była dziewczyna „trochę mniej miły". To jest dosyć niesamowite. Jest tak, że nie przejmuję się tak mocno niektórymi rzeczami, ale z drugiej strony wrażliwość cały czas mam taką kobiecą. Ona się jednak inaczej przejawia. W stawianiu granic jestem bardzo stanowczy. Taki jaki nigdy nie byłem wcześniej.

Wrażliwość to jest ciekawa rzecz. Kiedy miałem miesiączkę, moja wrażliwość była zupełnie inna. Była naprawdę mistyczna i wiedziałem, że miałbym dostęp do innego świata, gdybym tylko chciał. Mógłbym się kontaktować ze światem Ducha. Widziałem, słyszałem i odczuwałem więcej i bardziej, ale się tego bałem. Bałem się tej części mnie i nie chciałem się konfrontować z jakimś innym światem, którego nie ma. Albo który jest, ale go normalnie nie widzimy. Lęki powstrzymywały

mnie przed eksplorowaniem. Pamiętam też uczucie ulgi, kiedy miesiączka do mnie przychodziła. To było oczyszczenie na fizycznym poziomie poprzez ciało, ale też na emocjonalnym. Nie wiem, jak to jest z tym PMS-em. Niektórzy mówią, że jest, inni, że nie ma, ale jednak ja mocno czułem duże napięcie psychiczne przed miesiączką. Często miałem doły, nawet stany depresyjne. Tak jakby w ogóle świat mi się przestawiał. Jakby mi się w mózgu wszystko zmieniało. Nie rozumiałem, co do mnie ludzie mówią, wchodziłem w konfliktowe sytuacje, oskarżałem swoje dziewczyny, że mnie fatalnie traktują, robiłem problemy z niczego. Czasem nawet myślałem, żeby sobie życie odebrać. Na następny dzień dostawałem rano miesiączkę i nagle było: „Uff, co ja, kurwa, nawyprawiałem. O co mi chodziło?" I dopiero dużo później zacząłem to kojarzyć z cyklicznością. Później się nauczyłem, żeby czekać, żeby nic nie robić, żeby czekać, aż przyjdzie ta miesiączka. Gorzej jeśli nie przychodziła albo już przestała przychodzić. Później jednak to napięcie zniknęło. Hormony już tak nie działały, że dochodziło do tego napięcia. Tak się to wszystko wypłaszczyło bardziej, ale tego oczyszczenia mi cały czas brakuje. To jest jedyna rzecz, której mi brakuje. Nie brakuje mi krwi. To jest fajne, że jej nie ma już, bo mi to bardzo ułatwia jednak życie. Czuję ulgę. Nie muszę w ogóle zawracać sobie tym głowy. To jest wspaniałe. Moja siostra ostatnio przyszła i mówi: „Kurde, zalało mnie tak w nocy". Mówię: „Ale co cię zalało?" Taka przerażona: „No krew". A ja mówię: „Jak?" A ona na to: „No, okres." A ja: „Aha". Bo ja zapomniałem, że w on ogóle istnieje…

I would generally say that I had no problem having my period, because I never had painful ones. I had no delays: it all went according to the calendar. Except when I was pregnant, which, by the way, was not a surprise. However, when I think about it now that wasn't true at all. When I got my first period I was terrified. During puberty I had a very big gender identity crisis. I tried hard to identify myself and was in search of who I was. I didn't want to grow up at all. I was totally terrified when my boobs started growing because, after all, I was a boy! And when I got my period I hid it from the whole world. Of course I thought that if I hid it, it would not happen. I only told my mother, but later I denied it and said to her: 'No. Nothing. Nothing is going on here. No. No.No.No. Nothing here.' I didn't even ask her for sanitary pads. I wasn't able to. I wasn't able to buy them for myself. Whatever I could find I padded myself with. Some kind of paper. Anything. I didn't throw it away at home. I didn't want anyone to find it. I was suppressing everything about my period.

Then there came a time when I hid behind being a girl. It was safer that way, and somehow I got used to menstruation. I found that the sanitary pads were much more comfortable than some toilet paper or other things. However, I never convinced myself to use tampons. I preferred the blood to come out of me. At one point I even had a kind of fascination with blood and menstruation. When I had my first digital camera I would video myself in the bathtub or take pictures of how the blood was dripping down my legs. It was a powerful experience for me. Quite mystical. And I wanted to capture it all the time. I didn't have the courage

at the time, although I wanted to smear myself all over with the blood. It was such a wonderful substance you could do something with.

I used to get it right on time. At one point, however, my cycle shrank a lot and I had my period every 21 days. To regulate the cycle I took hormones because I felt like I was having my period non-stop. Sometimes I think I quickly used up my period limit because my menopause started when I was 39-40 years old. It could be genetic though, because my great-grandmother and my great aunt went into the menopause very quickly. I was a bit sad once the menopause started. Of course I was ashamed that I began the menopause so early.. Even now, when I'm 48, I'm a bit ashamed of it and sometimes when I tell people that I'm post-menopausal, they look at me strangely. A non-binary person after the menopause.

During this menopausal time, I also started having health problems with urticaria and myomas (fibroids). I went through various steroid and hormone therapies that unbalanced my body. My menstruation naturally started to change as well. Either my period withdrew or it suddenly came so intense that it flooded me as if someone had turned on a tap! It was frightening. I remember an incident at a pride parade. I had this long black coat that I liked a lot. I sat down on some brick wall for a while, got up, looked, and there was a huge blood stain. It was quite horrible. Now I know that it can happen during the perimenopause. There was a point when it was suggested that I have my uterus removed because of the myomas (fibroids). I felt that I didn't have permission to do that. Not that I was so attached to my uterus, but I didn't want to have emptiness inside, or problems with prolapse, problems with sex. So I started wearing an IUD with oestrogen and my periods stopped completely, my myomas were under control, but my urticarial problem came back. Then my endocrinologist friend said: 'Listen, Smarzu, as you are already postmenopausal anyway, whether you take oestrogen or testosterone, it doesn't matter. It's going to work the same' I went to my trusted doctor, who knew I was non-binary. All he said was 'I wouldn't suggest that to any other patient, but I can to you.' So I have been taking testosterone for a year..

It's a very interesting process. A bit of an experiment really because on top of everything I have ADHD. As my psychiatrist says: 'Well, not only do we have menopause here but we have puberty as well. Menopause and puberty in one.' And so she nods and says: 'Well, okay, we'll deal with it somehow.' Now all the symptoms of the menopause I had are gone and after taking testosterone I have a lot more physical energy. I feel it strongly. I should be going to the gym, working out and I'd probably get a nice sculpted body in no time, but unfortunately I am too lazy. I'm a little less sensitive, more reflective, and less weepy. I cry very little now. My voice has changed. It's lower, deeper. It's also cool that the clitoris grows after testosterone. It turns into a small penis and becomes different. As a result, the sensations are stronger. This is quite amazing. You read about it, and you know it's going to happen, but when it does it's still a very big surprise. There are these, let's say, erections of the clitoris happening and I just can't get enough of it. I have to touch it all the time and see what's going on there. Like a fool. I just stand in front of the mirror and stare and check. I feel like such a young, experimenting boy. My

libido has gone up totally, which is great because with the menopause it was a total downhill slide. I didn't feel like anything. Just vaginal dryness and zero desire.

Taking testosterone has shown that it could be very good again. I am really experiencing my second youth now. I feel like I have a second life. I went to university again after 26 years. It's great. I met a cool girl yesterday... Of course it's all not so clear-cut because as my psychiatrist said: 'Well no one has studied it yet. We don't know how it will affect the body. Please examine your ovaries often.' And I do that. I know this is the price I have to pay. I was a bit scared of it because I thought I didn't need testosterone. Why would I need it? But once I started taking it I realised how great it is. Although I've also become, as my ex-girlfriend puts it, 'a little less nice'. It's quite amazing. It's that I don't care so much about some things, but on the other hand I still have the feminine sensitivity. It manifests itself differently though. I'm very firm when it comes to setting boundaries. Like I've never been before.

Sensitivity is such an interesting thing. When I was menstruating my sensitivity was completely different. It was really mystical and I knew that I could access another world if I wanted to. I could contact the Spirit. I could see, hear and feel more and greater, but I was afraid of it. I was afraid of that part of me and I didn't want to contact some other world that wasn't there. Or maybe which was there but we didn't normally see it. My fears kept me from exploring it. I also remember the feeling of relief when my period came. It was such a cleansing : on a physical level through the body, but also on an emotional level. I don't know how it is with the PMS. Some say it's there, some say it's not there, but still, I strongly felt a lot of mental tension before my period. I often had lows, even depressive states. It was as if the world in general was rearranging itself for me. As if everything changed in my brain. I didn't understand what people were saying to me, I would get into conflict situations, accuse my girlfriends of treating me badly, making mountains out of molehills. Sometimes I even thought about taking my own life. The next day I would get my period in the morning and suddenly it was: 'Phew, what the fuck did I do?. What was that?' And it wasn't until much later that I started to associate it with my cycle. Later I learned to wait, to do nothing, to wait for that period to come. Worse when it didn't come or had already stopped coming. Later, however, the tension disappeared. The hormones didn't create the same tension.. It has flattened out more, but the cleansing is something I miss all the time. This is the only thing I miss. I don't miss the blood. It's nice that it's gone because it makes my life a lot easier. I feel relieved. I don't have to bother with it at all. It's great. Recently my sister came up to me and said: I got flooded like shit last night.' I said: 'What flooded you?' She was horrified : 'Well blood.' And I said: 'How?' And she said: 'Well, period.' And I: 'Aaaa.' I had forgotten that it even existed…

Kompozycja mojego obrazu przedstawia symbolikę regenerującej mocy Bogini wynurzającej się z kosmicznych głębin podziemnego Praoceanu. Okala ją zwabiony zapachem krwi wąż, niczym starogrecki Ophion siedmiokrotnie oplatający Jajo Świata, aż wyszły z niego Niebo i Ziemia. Menstruująca bogini może być Manasą – hinduską królową węży, patronką płodności, Renenutet – kierującą ludzkim losem egipską boginią, której imię znaczy „Żywiąca Wężyca", a może Asztarte – boginią miłości, zaklinaczką węży? Za zwalistą sylwetą namalowałam rozetę liści mandragory, delirycznej, magicznej rośliny, stosowanej jako afrodyzjak w rytuałach miłości. Według wierzeń jej korzeń – alrauna, przy wyrywaniu wydawał z siebie przeraźliwy, śmiercionośny krzyk. Z tego powodu opracowano specjalny obrządek, spulchniano ziemię wokół rośliny i podlewano ją krwią menstruacyjną, a następnie przywiązywano do niej psa, by ten wyciągnął korzeń. Antropomorficzna głowa po prawej stronie obrazu z szeroko otwartymi ustami i spiralnymi oczami, zainspirowana została pochodzącą z neolitycznej Irlandii krzemienną głowicą znalezioną w grobowcu w Knowth i ma dla mnie silny związek z kultem Wielkiej Bogini, twórczyni życia. Całość opowiada o moim głębokim czuciu i doświadczaniu kobiecej cykliczności, połączeniu ze źródłem i żeńską energią.

The composition of my painting depicts the symbolism of the regenerative power of the Goddess emerging from the cosmic depths of the subterranean Primeval ocean. Surrounding her is a snake lured by the scent of blood, like the ancient Greek Ophion entwining the Egg of the World seven times until Heaven and Earth came out of it. The menstruating goddess could be Manasa — the Hindu queen of snakes, patroness of fertility; Renenutet — directing human destiny, the Egyptian goddess whose name means 'Nourishing Serpent'; or perhaps Ashtarte — the goddess of love, the charmer of snakes. Behind the burly silhouette, I painted a rosette of mandrake leaves, a delirious, magical plant used as an aphrodisiac in love rituals. According to beliefs, its root — alrauna — when pulled out released a shrill, deadly scream. For this reason, a special ritual was developed, loosening the ground around the plant and watering it with menstrual blood, then tying a dog to it to pull out the root. The anthropomorphic head on the right side of the painting, with its wide-open mouth and spiral eyes, was inspired by a flint head from Neolithic Ireland found in a tomb in Knowth. For me, it has a strong connection to the worship of the Great Goddess, the creator of life. The whole piece is about my deep feeling and experience of feminine cyclicity and connection to source and feminine energy.

MAGDA

NIEZMYWALNA PLAMA

Pamięci mojej siostry Ingi

Już sam fakt, że kobieta krwawi co miesiąc i nie umiera, czynił z niej istotę obdarzoną nieprzeciętną siłą.

Iza Sznajder

KREW TO ŻYCIE

Krew w najbardziej ogólnym, powszechnym i oczywistym rozumieniu odnosi się do życia. Ta ciekła substancja, płynna tkanka łączna, jest niezbędna do funkcjonowania organizmów żywych, nie tylko zresztą kręgowców, lecz i owadów. Przemieszczając się po całym ciele, pompowana przez serce, nie ustaje w biegu i dociera do najdalszych zakamarków organizmu. Jest nieustannym przepływem, pracowitym krążeniem przez żyły i tętnice. Słyszę jej szum, kiedy siedzę w ciszy, czuję jej rytmiczne pulsowanie, gdy leżę. A kiedy jestem zdenerwowana, uderza mi do głowy i mam czerwone mroczki przed oczami. Kładę rękę na sercu i wtedy się uspokajam.

W takich chwilach uświadamiam sobie, że jesteśmy częścią czegoś nieskończenie większego od naszych poszczególnych istnień. Że naszym życiem dokładamy się do wielkiej rzeki przemian, do tego, co niektórzy nazywają Biosem, inni zaś Kosmosem lub Naturą, a jeszcze inni Gają. Życie ekosystemów, niezależnie od tego jakiej są skali, czy ziemskiej, kosmicznej, czy rozgrywającej się w uniwersach równoległych, to oscylacja: przypływy i odpływy, miarowa huśtawka wahadła. Cały proces dąży ku następnym obrotom cyklu, w odwiecznym rytmie egzystencji.

Rodzimy się we krwi, umieramy ją tracąc. Żyjemy, bo krew dostarcza nam tlen i pokarm, umieramy, gdy jej ruch ustaje. Nasze ciała oplata sieć naczyń krwionośnych, od grubych po włosowate. A my prawie ich nie widzimy, mimo że przebijają się przez skórę, ukazując fioletowe bądź niebieskawe linie. Im bardziej się starzejemy, tym bardziej są widoczne, coraz cieńsza skóra już ich nie ukrywa. Dziwnie na nie patrzeć, bo przypominają o tym, co dzieje się w środku. A przecież zazwyczaj o tym nie myślimy. O tym, co mamy pod powłoką skóry, o wnętrznościach, o życiowych procesach, których się brzydzimy, jednocześnie od nich zależąc. Im bardziej jesteśmy zaawansowani cywilizacyjnie, tym bardziej się od ciała oddalamy. Istnieje przecież sztuczna krew. Jest dobra do transfuzji, bo uniwersalna, niezależna od istniejących w populacji różnych grup krwi.

Dopiero gdy zadraśniemy skórę, gdy o coś uderzymy, krew wypływa. Wiele osób nie wytrzymuje jej widoku. Mdleją, a jej zapach też wywołuje silne reakcje. Ma żelazisty, metalowy posmak i nasycony kolor. To głęboka czerwień – dzięki hemoglobinie.

Czerwień jest symbolem życia, jest także symbolem śmierci. Jest przy nas, gdy przekraczamy kolejne progi życiowe.

MENSTRUACJA

My, kobiety, mamy szczególnie bliski kontakt z krwią, zwłaszcza tą, która oznacza życie, jego dawanie i podtrzymywanie, nie zaś zabijanie.

Gdy pierwszy raz miałam miesiączkę, byłam przejęta i zadowolona. Czułam, że otwiera się przede mną nowy etap krótkiej jeszcze biografii. Czułam się dumna ze świeżo nabytej dojrzałości, ekscytowałam się przyszłą historią mego życia. I, jak zwykle, żyłam w świecie wyobraźni. Równocześnie więc zaczęłam karcić się w myślach, mówiąc sama do siebie, że to przecież nic wielkiego, ta miesiączka. O co cały ten hałas? Tylko strużka krwi, nie ma się czym przejmować.

I tak się działo. Miesiączka straciła swój blask i stała się częścią codzienności. I nie, nie dostosowywałam się do jej rytmu. W tamtym czasie unosiłam się raczej ponad płciami, ani dziewczyńska, ani chłopacka, ani kobieca, ani męska. Uważałam, że dostałam taki, a nie inny pakiet startowy: takie ciało, takie imię i nazwisko, takie miejsce i czas do życia (wcale nie najgorsze), i biorę to jako dobra wyjściowe. Ale uważałam też, że od czasu do czasu mogę wznieść się ponad dane uwarunkowania. Chociaż, mimo wszystko, w jakiś sposób akceptowałam miesiączkę. Odpowiadała mi wspólnota z koleżankami, to była nasza sprawa, którą nie dzieliłyśmy się z chłopakami. Ale nie była też tajemnicą. Żadne tam misteria kobiecości. Z drugiej strony nie przepadałam za nazywaniem miesiączki „ciotką", uważałam to za naprawdę głupkowate.

Ale – jak mówię – nie dostosowywałam się do niej. Koło dwudziestki dużo chodziłam po górach, zostałam nawet przewodniczką. Byłam zachwycona swoją prędkością i gibkością, tym, że moje ciało jest tak silne i wytrzymałe. Nauczyłam się doskonale radzić sobie z miesiączką w przyrodzie, bez udogodnień. Zauważyłam nawet, że w dniach krwawienia, paradoksalnie, czułam się dobrze z wysiłkiem fizycznym, bo bardziej odczuwałam ciało i z nim współpracowałam. No i doskonale czułam się w lesie, w górach, otoczona masami powietrza.

Mimo wszystko lubiłam więc, kiedy moje ciało stawało się ociężałe i miękkie, kiedy się otwierało. Lubiłam jego zapach i zapach krwi. W takich dniach ciało żyło własnym rytmem i mądrością, nad którą się nie zastanawiałam. To napełniało mnie spokojem. Dawałam mu się instynktownie prowadzić. Ale też miesiączka specjalnie mnie nie obchodziła. Co zaczęło się zmieniać, kiedy głębiej wchodziłam w dorosłość i bardziej zagłębiałam się w kobiecość. Kiedy uziemiła mnie stała praca i stały związek wraz z przynależnymi im wzlotami i upadkami. Wtedy na poważnie zderzyłam się z napięciem przedmiesiączkowym, które – jak się okazało – „dokuczało" mi mocno. Im byłam starsza, tym mocniej moje ciało domagało się w tamtym czasie spokoju. Bolało silnie. Moje miesiące przebiegały według fali, spokój i dobre samopoczucie – wzrastające napięcie, wir emocjonalny, ból – rozluźnienie. Przyznam, że pod koniec byłam wykończona tą sinusoidą. Nie umiałam przeżyć bez środków przeciwbólowych, które eliminowały co prawda bolesne skurcze, lecz jednocześnie dawały efekt stłumienia wrażliwości, jakby odcięcia pewnych częstotliwości odbioru świata. Przez czas ciąży jednak czułam się fenomenalnie. Po niej zaś było o niebo lepiej. Pod koniec, kiedy krwawienia były mniej regularne, lecz bardziej obfite, polubiłam się z miesiączką.

Dzisiaj się z nią pożegnałam. Kiedy z dystansu przyglądam się mojemu stosunkowi do miesiączki , widzę, że często przechodziłam tuż obok swojej kobiecości, mijałam ją, traktując jako jedną z tożsamościowych opcji do wyboru. Raz korzystałam z niej, innym razem omijałam z daleka, lecz ona wciąż mnie wzywała.

SZTUKA

W baśniach krew oznacza życie, miłość, dojrzałość płciową, seks, kłamstwa, zabójstwo i śmierć. W baśniach snuje się opowieści o plamach krwi na czole i na dłoniach. Krwawić mogą stopy lub palec. Krew oznacza nie tylko siłę witalną, płodność, ale też duszę.

Jak podaje *Słownik Polskiej Bajki Ludowej*, „parze: seks i krew, odpowiada para: miłość i śmierć, wskazując na wielorakie powiązania z procesem inicjacji o charakterze seksualnym". I dalej: „motywem typowym dla bajek […] jest nieusuwalna plama krwi. Ta plama powstaje, bo dziewczyna łamie dany jej zakaz, zwykle przez męża rozbójnika (niekiedy diabła) […]. Próby usunięcia plamy okazują się bezskuteczne, w efekcie czego mąż (diabeł) dowiaduje się o winie żony (kobiety) i pozbawia ją życia".

Tradycyjne bajki nie opowiadają więc o mocy kobiet, a przynajmniej nie tylko. Motyw niezmywalnej plamy, krwistego śladu stanowi pozostałość po tym, czym kiedyś krew była – symbolem kobiecej mocy. W tym wątku kryje się historia wielkiej manipulacji. Jest mowa o odwróceniu znaczeń, jakiego dokonał patriarchat. Plama krwi, która przecież jest powodem do dumy, bo sygnalizuje płodność (dosłowną i metaforyczną), stała się dowodem winy, polegającej na złamaniu zakazu i zdobyciu wiedzy o Tajemnicy. Brzmi w tym echo biblijnego mitu o Ewie. Tymczasem tajemnicy nie musimy wcale zdobywać, bo znamy ją od zawsze. Wiemy wszak, że wąż-kusiciel to symbol Wielkiej Bogini, który w chrześcijaństwie został zepchnięty do piekieł.

Tak czy owak, dzisiaj znaczenia znowu się odwracają. Odbywa się to nie bez przeszkód, nie samo z siebie, ale wysiłkiem wielu pokoleń kobiet i osób z nimi sprzymierzonych. Plama krwi staje się symbolem buntu, pieprzenia nie tylko patriarchatu, lecz także kapitalizmu, z jego gargantuiczną chciwością i obsesją bogacenia się za wszelką cenę, kosztem życia na Ziemi. Ta przemiana jest – także! – walką na mity. Kiedy popatrzymy na sztukę, to przekonamy się, że doskonale wyczuwa tę zmianę. Ubiera w znaki, metafory i symbole to, co mówiłoby się słowami długo, a i tak nie opowiedziałoby się wszystkiego. Jest polem walki, by sparafra-

zować znany slogan Barbary Kruger z plakatu *Your Body is a Battleground* (1991). Plakat powstał, by wspierać kobiety w walce o prawa reprodukcyjne, w tym prawo do aborcji. Najpierw w Ameryce, a potem w Polsce, w gorących latach 90., kiedy to prawo zostało restrykcyjnie ograniczone, a właściwie odebrane. Rozplakatowano go w Warszawie, z okazji wystawy Kruger.

Anarchistyczne zachowanie dziewczyny z wideo Pipilotti Rist *Ever is Over All* (1997), noszącej strój disneyowskiej Królewny Śnieżki, jest popisem siły i dezynwoltury osoby delikatnej, lecz zarazem potężnej. Na lazurowej sukni wyraźnie rysują się czerwone plamy. Krew menstruacyjna plamiąca księżniczkowy strój – czy potrzebujemy bardziej wymownego symbolu? Ta krew jest już nie na palcu, przeniosła się na spódnicę. Dziewczyna w zapamiętaniu tłucze szyby samochodów parkujących przy ulicy. Ten chuligański wybryk spełnia z wdziękiem, podążając tanecznym krokiem. Krew jest tutaj symbolem przekroczenia, czerwień „psuje" aseptyczny i aseksualny błękit. Mówi o mocy płynącej z kobiecości, o burzeniu czynionym z racji bycia kobietą – dawczynią i towarzyszką życia. Jej taniec jest wyrazem wolności wobec wszelkich zakazów i nakazów.

Strużka krwi spływa po nodze dziewczyny w fotograficznym tryptyku *Madonny* Katarzyny Górnej (1997). Zdjęcie jest czarno-białe. Młodziutka dziewczyna, dziecko jeszcze, stoi w pozie gotyckiej madonny, esowato wygięta. To praca o dotarciu do granicy, za którą jest dorosłość i o inicjacji w nią. Dopiero co szalała z dzieciakami na podwórku (to był jeszcze czas sprzed epoki smartfonów), a teraz kultura ją zabiera z raju dzikości ku nieubłaganemu dojrzewaniu do kobiecości. Pierwsza miesiączka rozpoczyna inicjację w dorosłość. Dzieciństwo kończy się wciskaniem w ramy społeczne. Krew wygląda tutaj jak rana.

We wczesnych pracach Bogny Burskiej krew leje się strumieniami. Czerwoną farbę artystka rozsmarowuje dłońmi. Pokrywa nią nie tylko obrazy, lecz i ściany. W kościele Mariawitów w Pogorzeli czerwienią zamalowała szyby w oknach, tworząc z nich rodzaj witraży, przez które wpadało światło, nasączając wnętrze różową poświatą. W jej pracach krew ma znaczenia ambiwalentne, a nawet przeciwstawne. Oznacza tak życiowe siły, jak i gwałtowność, rozlew krwi związany z przemocą, gniewem, niekoniecznie sprawiedliwym. Może wiązać się z obecnością zła na świecie.

Małgorzata Łojko maluje nie farbą, a krwią menstruacyjną (2022). Odlicza dni, tworzy rodzaj osobistego kalendarza. Jej skromne, niewielkie prace na papierze ukazują cykliczność i wpisują rytmy ciała artystki w kosmiczne pulsowanie. Z powtarzających się regularnie sezonów wegetacji wziął się przecież kalendarz, w tym także z obserwacji cykli kobiecych, które łączono z oddziaływaniem Księżyca. We własnych notacjach artystka łączy podejście osobiste z perspektywą kosmiczną. I właśnie krew pomaga zrozumieć, w jaki sposób splata się ze sobą indywidualne życie z życiem uniwersum.

Wreszcie autorka pracy najnowszej, Eliza Proszczuk, stworzyła sukienkę, która stanowi emblemat ciała kosmicznego (2017). W uszytej z cielęcych błon, wyhaftowanej czerwonymi nićmi sukni, odbija się biologiczne ciało z jego krwioobiegiem. Suknia jest jakby drugą skórą – jest symbolem ciała i się nim staje. Błony pochodzące z zabitego zwierzęcia są odwołaniem do kultu, do składania ofiar przebłagalnych bogini życia i śmierci. Ta suknia ma znaczenie magiczne, przyodziewa ciało w prastare rytuały, a także przypomina o tym, że duchowość silnie powiązana jest z cielesnością. Wyhaftowane naczynia krwionośne tworzą dekoracyjny rysunek, którym rządzą piękno i celowość. Są zarazem symbolem życia i skomplikowaną mapą wszechświata.

CZERWONA BOGINI

Jest panią życia i śmierci, Matką Przyrody. Panuje nad pełną różowego blasku jutrzenką, nad świecącym karminowym blaskiem okresem dojrzałości i nad bordowym mrokiem końca ziemskiego wcielenia. Spotykają się w niej sprzeczności: jest źródłem życia, opieki i dobra, sprzyja obdarowywaniu innych twórczością, z drugiej zaś strony stanowi złowrogą siłę, która domaga się ofiar przebłagalnych. Przepełnia ją wtedy wściekłość na zło tego świata. Jak pisze Piotr Chomik, porównujący bóstwa żeńskie z mitologii germańskiej i hinduizmu, wobec „zablokowania dwóch równoważnych sił – zła i dobra – tylko moc żeńska jest zdolna […] ustanowić nowy pokój i równowagę". Tylko żeńska siła jest zdolna wznieść się ponad dobro i zło, życie i śmierć.

Krew zawiera w sobie wszystkie zasygnalizowane tutaj znaczenia. Jest życiodajna nie tylko wtedy, gdy myślimy o funkcjonowaniu organizmów, nie tylko w sensie medycznym. Jej znaczenie wykracza daleko poza biologiczny konkret. Oznacza bieg indywidualnych żyć, lecz równocześnie coś o wiele ogólniejszego, siłę rozwoju, siłę życia, jego płynięcie. Oznacza wreszcie zgodę na jego koniec.

Miesiączka to zjawisko nie tylko z rzędu nieuniknionego etapu rozwoju kobiecego ciała. To wydarzenie duchowe, które pozwala nam zrozumieć, że jesteśmy częścią wielkiej rzeki życia, która płynie przez świat. Czerwona Bogini przypomina nam, że wszystkie jesteśmy z krwi. I tego nie zmyjemy.

Magdalena Ujma

AN INDELIBLE STAIN

In memory of my sister Inga

The very fact that a woman bleeds every month and does not die made her a being endowed with extraordinary strength.

Iza Sznajder

BLOOD IS LIFE

Blood in the most general, common and obvious sense refers to life. This liquid substance, a connective tissue, is essential to the functioning of living organisms, not only vertebrates but also insects. Moving throughout the body, pumped by the heart, it never stops running, reaching the furthest corners of the body. It is a constant flow, busily circulating through veins and arteries. I hear its' hum when I sit in silence, feel its rhythmic pulsation when I lie down. And when I am nervous, it hits my head and I have red gloom before my eyes. I put my hand over my heart and then I calm down.

At such moments I realise that we are part of something infinitely greater than our individual lives. That with our lives we are adding to the great river of change, to what some call Bios, while others call Cosmos or Nature, and still others Gaia. The life of ecosystems, whatever their scale, whether terrestrial, cosmic or playing out in parallel universes, is an oscillation: the tides, the steady swing of the pendulum. The whole process flows towards the next rotation of the cycle, in the eternal rhythm of existence.

We are born in blood; we die losing it. We live because blood provides us with oxygen and nourishment; we die when its movement stops. Our bodies are entwined by a network of blood vessels, from the thick to the capillaries. And we hardly see them, even though they break through the skin showing purple or blue lines. The older we get, the more you can see them, the thinner and thinner the skin no longer hides them. It's strange to look at them, because they remind us of what's going on inside. And yet we don't usually think about it. About what we have underneath the skin, about the insides, about the vital processes we abhor, and yet we depend on them. The more advanced we become in civilisation, the further we move away from the body. There is, after all, artificial blood. It is good for transfusions because it is universal, independent of the different blood types existing among the population.

Only when we scratch the skin, when we hit something, it flows out. Many people cannot stand the sight of blood. They faint at the sight of it, its smell causes strong reactions. It has a ferrous, metallic aftertaste and a saturated colour. It is a deep red – thanks to the haemoglobin.

Red is a symbol of life, it is also a symbol of death. It is with us when we cross the thresholds of life.

MENSTRUATION

We women have a particularly close relationship with blood, especially that which signifies life, its giving and sustaining, not killing.

The first time I had my period, I was anxious and happy. I felt that a new phase of a still short biography was opening up for me. I felt proud of my newly acquired maturity, excited about the future story of my life. And, as usual, I was living in a world of imagination. So, at the same time, I began to rebuke myself in my mind, saying to myself that it was no big deal after all, this menstruation. What's all the noise about? Just a trickle of blood, nothing to write home about!

And so it went on. My period lost its shine and became part of everyday life. And no, I did not adapt to its rhythm. Rather, at the time, I floated above the sexes, neither girly nor tomboyish, neither feminine nor masculine. I believed that I was given such and not a different starter package: such a body, such a name, such a place and time to live (not the worst at all), and I take that as starting assets. But I also believed that from time to time I could rise above the given conditions. Although, despite everything, I accepted it in some ways. The fellowship with my girlfriends suited me; it was our thing, which we didn't share with the guys. But it wasn't a secret either. No mysteries of femininity there. On the other hand, I wasn't keen on calling menstruation 'Aunt Flo', I considered it the height of silliness.

But – as I say – I didn't adapt to it. Around my twenties I did a lot of walking in the mountains, I even became a guide. I was delighted with my speed and flexibility, with the fact that my body was so strong and resilient. I learned to cope perfectly with menstruation in nature, without facilities. I even noticed that on my bleeding days, I was paradoxically comfortable with exercise, because I felt my body more and cooperated with it. Well, and I felt great in the forest, in the mountains, surrounded by air masses.

So in spite of everything, I liked it when my body became sluggish and soft as it opened up. I liked the smell of it and the smell of blood. On such days, the body lived with its own rhythm and wisdom, which I did not reflect on. It filled me with peace. I let it guide me instinctively. But I also didn't particularly care about menstruation. Which began to change as I entered deeper into adulthood and delved more into womanhood. When I was grounded by a steady job and a steady relationship with their associated ups and downs. Then I seriously confronted premenstrual tension. Which, as it turned out, was 'bothering' me a lot. The older I got, the harder my body demanded peace at that time. It ached strongly. My months followed a wave, calm and well-being – increasing tension, emotional

whirlpool, pain – relaxation. I must admit that towards the end I was exhausted by this sine wave. I couldn't survive without painkillers, which eliminated the painful cramps, but at the same time had the effect of suppressing my sensitivity, as if cutting off certain frequencies of perception of the world. Throughout my pregnancy, however, I felt phenomenal. Afterwards, it was much better. Towards the end, when the bleeding was less regular but more abundant, I grew fond of it.

Today I said goodbye to her. When I look back at my relationship to her from a distance, I see that I often passed right by my femininity, passing it by, treating it as one of the identity options to choose from. Once I used it, other times I bypassed it from afar, but it kept calling to me.

ART

In fairy tales, blood stands for life, love, sexual maturity, sex, lies, murder and death. In fairy tales, stories are told of blood stains on the forehead and on the hands. A foot or a finger may bleed. Blood signifies not only vitality, fertility, but also the soul.

According to the *Słownik Polskiej Bajki Ludowej* (*Dictionary of Polish Folk Fairy Tales*), the pair: 'sex and blood, corresponds to the pair: love and death, indicating multiple links with the process of initiation of a sexual nature. And further, a motif typical of fairy tales [...] is the indelible blood stain. This stain arises because a girl breaks a prohibition given to her, usually by her highwayman (sometimes devil) husband [...]. Attempts to remove the stain prove unsuccessful, with the result that the husband (devil) learns of his wife's (woman's) guilt and deprives her of her life.'

Traditional fairy tales are therefore not about women's power, at least not exclusively. The motif of the indelible stain, the bloodstain, is a remnant of what blood used to be – a symbol of female power. There is a story of great manipulation hidden in this narrative. There is talk of a reversal of meanings perpetrated by patriarchy. The bloodstain, which after all is a source of pride because it signals fertility (literal and metaphorical), has become evidence of the guilt of breaking the prohibition and gaining knowledge of the Secret. This echoes the biblical myth of Eve. Meanwhile, we do not need to acquire the Secret at all, because we have always known it. After all, we know that the serpent-tamer is a symbol of the Great Goddess, who has been relegated to hell in Christianity.

Be that as it may, today the meanings are again reversed. This is taking place not unhindered, not by itself, but by the efforts of many generations of women and those allied to them. The bloodstain becomes a symbol of rebellion, fucking not only patriarchy but also capitalism, with its gargantuan greed and obsession with getting rich at all costs, at the expense of life on Earth. This transformation is – also! – a battle of myths. When we look at art, we find that it senses this change perfectly. It dresses up in signs, metaphors and symbols that one would say in words for a long time and still would not tell everything. It is a battlefield, to paraphrase Barbara Kruger's well-known slogan from the poster *Your Body is a Battleground* (1991). The poster was created to support women in their fight for reproductive rights, including the right to abortion. First in America, then in Poland, in the heady 1990s, when this right was restrictively limited, or rather taken away. It was placed in Warsaw, on the occasion of the Kruger exhibition.

The anarchic behaviour of the girl in Pipilotti Rist's video *Ever is Over All* (1997), wearing the costume of Disney's Snow White, is a display of the strength and disinclination of a delicate yet powerful person. Red stains are clearly visible on the azure dress. Menstrual blood staining the princess's dress – do we need a more eloquent symbol? No longer on her finger, the blood has moved to her skirt. A girl memorably smashes the windows of cars parked in the street. She fulfils the hooligan prank gracefully, following a dance step. The blood here is a symbol of transgression, the red 'spoiling' the aseptic and asexual blue. It speaks of the power that comes from femininity, of the demolition done by virtue of being a woman – a giver and companion of life. Her dance is an expression of freedom in the face of all prohibitions and orders.

A trickle of blood runs down a girl's leg in Katarzyna Górna's photographic triptych *Madonna* (1997). The photograph is in black and white. A young girl, a child still, stands in the pose of a Gothic Madonna, sigmoidally bent. It's a work about reaching the border beyond which there is adulthood and initiating into it. She has only just gone wild with the kids in the backyard (this was still a time before the smartphone era), and now the culture is taking her from the paradise of wildness towards the inexorable maturation into womanhood. First menstruation begins the initiation into adulthood. Childhood ends up being squeezed into a social framework. Blood looks like a wound here.

In Bogna Burska's early works, blood pours in streams. The artist spreads the red paint with her hands. She covers not only paintings, but also walls with it. In the Mariavite church in Pogorzela, the artist painted the window panes red, creating a kind of stained glass window, through which light seeped, saturating the interior of the church with a pink glow. In her works, blood has ambivalent, even contradictory meanings. It signifies life force as well as rage, bloodshed associated with violence, anger, not necessarily just. It can be associated with the presence of evil in the world.

Małgorzata Łojko paints not with paint but with menstrual blood (2022). She counts down the days, creating a kind of personal calendar. Her modest, small-scale works on paper show cyclicality and inscribe the rhythms of the artist's body into a cosmic pulsation. After all, the regularly recurring growing seasons gave rise to the calendar, including observations of women's cycles, which were linked to the influence of the moon. In her own notations, the artist combines a personal approach with a cosmic perspective. And it is the blood that helps to understand how individual life and the life of the universe come together.

Finally, the author of the most recent work, Eliza Proszczuk, has created a dress that is an emblem of the cosmic body (2017). Sewn from calf membranes and embroidered with red threads, the dress reflects the biological body with its bloodstream. The gown is like a second skin – it is a symbol of the body and becomes one. The membranes coming from the slaughtered animal, are a reference to the cult, to making atoning sacrifices to the goddess of life and death. This dress has a magi-

cal significance, clothed the body in ancient rituals, and reminds us that spirituality is strongly linked to corporeality. The embroidered blood vessels form a decorative drawing, governed by beauty and purpose. They are both a symbol of life and an elaborate map of the universe.

RED GODDESS

She is the mistress of life and death, the Mother of Nature. She reigns over the rosy glow of the dawn, the carmine glow of maturity and the maroon darkness of the end of the earthly incarnation. Contradictions meet in her: on the one hand, she is a source of life, care and goodness, and encourages the bestowal of creativity on others; on the other, she is a sinister force that demands propitiatory sacrifices. It is then filled with rage against the evils of this world. As Piotr Chomik writes, comparing the female deities of Germanic mythology and Hinduism: 'in the face of the blockage of two equivalent forces – evil and good – only the female power is capable [...] of establishing a new peace and balance. Only the feminine power is capable of rising above good and evil, life and death.'

Blood contains all the meanings signalled here. It is life-giving not only when we think about the functioning of organisms, not only in the medical sense. Its meaning goes far beyond the biological concrete. It signifies the course of individual lives, but at the same time something much more general, the power of development, the strength of life, its flow. It signifies, finally, the acceptance of its end.

Menstruation is a phenomenon not only of the order of the inevitable stage of development of the female body. It is a spiritual event that allows us to understand that we are part of the great river of life that flows through the world. The Red Goddess reminds us that we are all made of blood. And we will not wash that away.

Magdalena Ujma

27. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Brakuje mi obecności kobiet, które wspierają się wzajemnie w doświadczeniu miesiączki, a nie mówią o niej jako o złu koniecznym. Chciałabym, aby kobiety przestały demonizować krew miesięczną. To jest nasze, to jest bliskie, to jest coś siostrzanego. To nie jest zło. To jest po prostu nasze wspólne. Zresztą strasznie mnie wkurza to rozdzielenie krwi, w tym sensie, że inaczej się postrzega krew męską i kobiecą. Krew męska to atut, duma, bohaterstwo, a krew kobieca jest czymś wstydliwym, nieczystym, niechcianym.

I miss this kind of support from women who support each other in the experience of menstruation and not talk about it as a necessary evil. I wish women would stop demonising monthly blood. It is ours, it is close, it is a sister thing. It is not evil. It is simply ours in common. Anyway, I am terribly annoyed by this division of blood, in the sense that male blood and female blood are perceived differently. Male blood is an asset, pride, heroism and female blood is something shameful, impure, unwanted.

Myślę, że niechęć do rozmowy o miesiączce wiąże się bezpośrednio z brakiem poczucia bezpieczeństwa. Bo to jest jednak taki czas mocy i nie-mocy jednocześnie. Może nie tyle nie-mocy, ile głębokiej delikatności, a jesteśmy mocno uczone od małego, że ukazanie miękkości i delikatności jest bezpośrednio związane z jakimś obnażeniem się, wyśmianiem, lekceważeniem. Najczęściej to też kobiety dyscyplinują inne kobiety. To jest bardzo przykre.

I think the reluctance to talk about menstruation is directly related to insecurity. Because it is such a time of power and non-power at the same time. Maybe not so much a non-power as a deep softness, and we're strongly taught from a young age that showing softness and tenderness is directly linked to some kind of exposure, to a lack, to ridicule, and to dismissiveness. Most often, it is also women who discipline other women. This is very sad.

Moja bliska koleżanka ma dwie córki w podobnym wieku do moich. Poznałyśmy się i zakoleżankowałyśmy na placu zabaw, jak to często się dzieje z mamami, które pilnują tam swoich dzieci. Nasze starsze córki są w szkole podstawowej, a młodsze w przedszkolu. Zeszłej wiosny byłyśmy razem w parku, nasze dziewczyny bawiły się, a my siedziałyśmy na ławce z kawami w ręku i gadałyśmy. W pewnym momencie Aga powiedziała: „Wiesz co, to już chyba ten czas, że będę musiała Frani powiedzieć o tym, że jest coś takiego jak miesiączka". Myślałam, że się przesłyszałam. „Jak to powiedzieć? To twoje dziewczyny nie wiedzą?" Nie mogło do mnie dotrzeć, że 11-letnia dziewczynka nigdy nie słyszała o okresie. Oprócz tego pomyślałam sobie o tym, jak Aga musi się kryć w domu, żeby jej ciekawskie z natury dzieci nigdy nie zobaczyły, że ma okres. „Nie", powiedziała. „Nigdy im o tym nie mówiłam i bardzo pilnowałam tego, żeby się nigdy nie dowiedziały. Chciałam uchronić ich dzieciństwo i uważałam, żeby usłyszały o tej OBRZYDLIWOŚCI jak najpóźniej!"

A close friend of mine has two daughters of a similar age to mine. We met and became friends precisely through our daughters, in the playground, as is often the case with mums who look after their children there. Our older daughters are in primary school and our younger ones are in kindergarten. Last spring we were in the park, our girls were playing together and we were sitting on a bench with coffees in hand and chatting. At one point, Aga said: 'You know what, I think it's about time I tell Frania about the fact that there is such a thing as menstruation.' I thought I had misheard her. 'What do you mean? About time to tell her? Don't your girls know?' It couldn't get through to me that an 11-year-old girl had never heard about menstruation. Besides, I thought about how Aga must have been hiding at home so that her naturally curious children would never see that she was on her period. 'No', she said. 'I've never told them about it and I've been very careful that they never find out. I've always wanted to protect them and I've been careful that they not hear about such REPULSION for as long as possible!'

Kiedyś jechałam pociągiem i poczułam wypływającą Krew. Zupełnie nie spodziewałam się okresu i nie byłam na niego przygotowana, nie miałam przy sobie żadnych środków higienicznych. To dziwna sytuacja bo… jesteś w pociągu… jedziesz… nie wyjdziesz… nie wyskoczysz za róg do Żabki, żeby kupić podpaskę czy tampon. Na początku trochę nie wiedziałam, co zrobić. Po chwili stwierdziłam, że muszę po prostu zapytać innych kobiet w pociągu, moich współpasażerek. No i tak zrobiłam. Po prostu poszłam i zapytałam, czy któraś z nich ma tampon albo podpaskę. Miały. Uratowały mnie. To było bardzo siostrzeńskie doświadczenie.

Once I was travelling on a train and I felt the Blood flowing out. I was totally not expecting this period and was not prepared for it. I didn't have any hygiene products with me. It's a strange situation because… you're on a train… you're travelling… you can't get out.... you're not going to pop round the corner to the drugstore to buy yourself a sanitary pad or a tampon. At first, I was a little unsure what to do. After a while I decided that I just had to ask the other women on the train, my fellow passengers. And so I did. I just went and asked if any of them had a tampon or a pad. They did. They saved me. It was a very sisterly experience.

GOSIA

Miałam jakieś 11 lat, kiedy na boisku szkolnym, między przeglądaniem *Bravo Girl* i graniem w gumę, dowiedziałam się od Magdy i Agnieszki o szokującym fakcie, rzutującym na całe moje przyszłe kobiece życie, że miesiączkę – jak nazwa wskazuje, co uświadomiłam sobie właśnie wtedy – ma się co miesiąc (sic!). Nie raz w życiu, jak do tej pory sądziłam! Żyłam w przekonaniu, że podpaski w mojej łazience są na ten jeden jedyny raz krwawienia w życiu, które przychodzi po to, by zainicjować u dziewczynki kobiecość, dorosłość i tyle. Przez długi czas, a w jakimś stopniu aż do dziś, skoro ta historia tak utkwiła mi w pamięci, nie mogłam wyjść z szoku, że krwawienie, kiedy się już zacznie, przychodzi co miesiąc i trwa kilka dni. I tak przez większość życia. Nie wiem, czy wtedy także dowiedziałam się, że w pewnym momencie, po wielu latach ustaje, ale wydaje mi się, że w tamtym stanie umysłu moje zainteresowanie tematem nie było w stanie wybiec tak daleko w przyszłość. Słowo menopauza na pewno długo nie było mi znane, a podejrzewam, że kiedy je usłyszałam, raczej skojarzyło mi się z terminem muzycznym.

Na swoją miesiączkę czekałam jeszcze parę lat. Byłam przedostatnia w klasie i kiedy na lekcji wuefu pewnego styczniowego dnia w ósmej klasie zgłosiłam nieprzygotowanie, cała żeńska część zaczęła wiwatować z radości. A moje skąpe wtedy plamienie, które dumnie uznałam za pierwszy okres, pozwoliło mi odetchnąć z ulgą, że nareszcie i ja! (Nikt ostatecznie nie pamięta, kiedy Monika Sz. dostała okres, wiemy natomiast, że jako ostatnia). W domu Tato pogratulował mi, że oto stałam się już kobietą, a ja, spąsowawszy na twarzy, wściekłam się na Mamę, że mu wygadała.

Jakieś dwa lata wcześniej, kiedy moich rodziców nie było w pobliżu, moja o rok młodsza siostra zaciągnęła mnie do łazienki i z wielkim płaczem i przejęciem pokazała mi zakrwawione majtki. Ja, co prawda z autopsji jeszcze nie wiedziałam, co to znaczy, ale zachowałam się jak rasowa starsza siostra i roześmiałam się, wypowiadając do niej uspakajające słowa: „to tylko okres, moja droga, nie przejmuj się, tak już będzie co miesiąc" (już wiedziałam!).

Kolejny mój szok związany z miesiączką przeżyłam, kiedy z sześciomiesięcznym synem na rękach, zaraz po odstawieniu go od piersi, zaczęłam ponownie miesiączkować i nikt mi nie powiedział, że cykle wtedy są wydłużone, bądź po prostu niewiarygodne i współżyjąc w 26 dniu cyklu, wciąż można zajść w ciążę, co właśnie się stało. Także mój jedyny stosunek płciowy w tamtym okresie (z ówczesnym mężem i, jak można się domyślić, ojcem moich dzieci) zaowocował drugą ciążą i moją córką. Więcej nie próbowałam liczyć miesiączkowych faz na oko, a parę lat później zainstalowałam dopochwową spiralę miedzianą, która spotęgowała doświadczenie krwi do drastycznych ilości, przy których za każdym razem prałam różne zakrwawione części garderoby. Pewnego razu, gdy taka sytuacja zastała mnie w galerii handlowej, wkroczyłam do sklepu i zakupiłam czerwony model spodni, by w trakcie miesiączkowania nie martwić się wypływającą na odzież krwią.

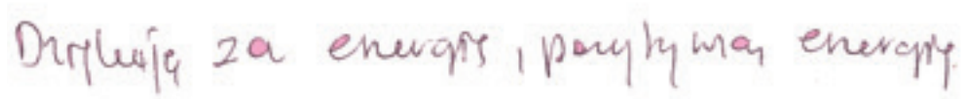
Krwawię do dziś, mam 45 lat i z wielką radością myślę o krwi jako o czymś, co wyznacza rytm mojego życia. I już sama nie wiem, skąd wypływa, bo może z czerwonego bijącego gorąco serca, poprzez moją cipkę – poprzez miłosne miejsca rozlewa się czerwonym strumieniem na świat. I piszę moje ziemskie życie miłością i krwią.

I was about 11 years old when, on the school playground, in between browsing *Bravo Girl* and French skipping, I learned from Magda and Agnieszka about the shocking fact, which projected onto my entire future female life, that menstruation, as the name suggests, which I realised just then, is a monthly event (sic!) Not once in a lifetime, as I had previously thought! I lived in the belief that the sanitary pads in my bathroom were for that once in a lifetime bleeding that comes to initiate a girl's womanhood, adulthood and that was that. For a long time, and to some extent to this day since the story has stuck with me so much, I couldn't get over the shock that bleeding, once it starts, comes every month and lasts a few days. And so for most of my life. I don't know if I also learnt then that at some point, after many years, it ceases. It seems to me that in that state of mind my interest in the subject did not run so far into the future. The word menopause was certainly not familiar to me for a long time yet, and I suspect that when I heard it, I rather associated it with some kind of musical term. I waited a few more years for my period. I was the second-to-last in my class, and when I declared it in P.E. class one January day in eighth grade, the entire female part of my class started cheering for joy. And my then sparse spotting, which I proudly recognised as my first period, allowed me to breathe a sigh of relief that at last I had it, too! (No one ultimately remembers when Monika Sz. got her period, but we do know that she was the last). At home, Dad congratulated me on the fact that I became a woman, and, with a sulk on my face, I was furious with Mum for giving the game away.

About two years before, when my parents weren't around, my one-year younger sister dragged me into the bathroom and, with much crying and concern, showed me her bloody panties. Although I myself had not yet had any experience whatsoever I acted like a proper big sister and laughed while saying reassuring words to her: 'It's just a period, my dear, don't worry, it's going to be like this every month now' (I already had THAT knowledge!).

I experienced another of my menstrual shocks when, with my 6-month-old son in my arms immediately after weaning him, I started menstruating again. No one told me that cycles then were prolonged or just unreliable and by having intercourse on day 26 of the cycle one could still get pregnant, which was exactly what happened. So my only sexual intercourse at that time (with my then husband, and as you can guess, the father of my children) resulted in a second pregnancy and my daughter. I did not try to eyeballed my menstrual phases ever again. A few years later I installed a vaginal copper coil, which intensified the blood experience to drastic amounts of liquid. This made me wash various bloody pieces of clothing very often. I remember once, I got totally flooded when I was in a shopping mall. Not thinking much, I stepped into a shop and purchased a red model of trousers so that I wouldn't have to worry about blood flowing onto my clothes during menstruation.

I have still been bleeding. I'm 45 years old and I think of blood with great joy as something that sets the rhythm of my life. And I don't know from where it flows anymore, because maybe from my red hot beating heart, through my pussy – through my love places it spills in a red stream into the world, writing my earthly life with love and blood.



28. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

JEST CZARNY. RZADKO CZERWONY.

Nie kocham mojego okresu. Jestem z nim od chyba 32 lat. Wiem o nim mało. Chcę, żeby był piąty dzień i żeby było po. Nigdy nie pamiętam, kiedy był ostatni, ale moja dziewczyna pamięta, bo ona jest tym bardzo zainteresowana, zapisuje sobie. Czasami przydają się jej pamiętniczki i wtedy jestem jej wdzięczna. Nie wiem, czy robi to dla mnie, czy dla siebie.

Tegoroczny półmaraton biegłam z tamponem w obcisłej skarpetce, z boku łydki był jak pocisk. Czekał w razie czego, na szczęście się nie doczekał. Poszło mi fatalnie. Biegam od kilkunastu lat, długodystansowo, amatorsko. Wiem, że podczas okresu jestem słabsza, mam mniejszą wydolność, bardziej się pocę, powinnam więcej pić, mam opuchnięte, nabrzmiałe flaki i mam ich wtedy dużo. Ale pamiętam razy, kiedy z zakrwawionymi majtkami przybiegałam na metę, ustanawiając swoje ówczesne rekordy życiowe. Także chyba mam różnie. Nie wszystko zależy tylko od krwi.

Najgorzej jak niebieski sznureczek zawędruje do tyłu w stronę pośladków, wtedy każdy krok pociąga tampon, czuję, że współpracujące półdupki chcą go wyciągnąć. Tego uczucia bardzo nie lubię. Ręka w spodenki, majtki i grzebię w poszukiwaniu sznurka. Mokry od potu, przyklejony do skóry. W biegu, bo szkoda czasu na zatrzymywanie, nie jest łatwo spoconymi palcami go zlokalizować i chwycić. Ludzie biegnąc zawody, robią bardzo dziwne rzeczy, również takie, nie ma co się wstydzić. Jak znajdę, przekładam, wolę go mieć przesadnie z przodu niż tam, skąd go właśnie zabrałam. Czasem tampon może nie dać rady. Biegnę w obcisłych spodenkach, żeby krew ewentualnie nie lała się po nogach. Mam zwykle czarne, chyba nie specjalnie, ale takie jednak mam – gdyby krew wypłynęła, nie byłoby widać, bo przecież mój okres jest prawie czarny. Właściwie może ładnie by się mieniły takie lajkrowe spodenki namoknięte krwią. Czarny na czarnym, czerwony w czarnym. Szkoda, że nie czerwony kwadrat na czarnym tle albo czarny kwadrat na czerwonym tle. Okres na spodenkach, spodenki w okresie. Początek wszystkiego, punkt zero. Zupełnie nie jestem jednak geometryczna.

PIĘKNA KREW? …CHYBA TRZY RAZY.

Iza już nie ma okresu od trzech lat. Kochałyśmy się, leżałam na niej. Miałam końcówkę okresu, byłam bez tamponu. Powoli wstałam i zobaczyłyśmy w okolicy cipki Izy i wnętrza jej ud świeżą krew. W pierwszej chwili przestraszyłam się, że coś się jej stało, że ma krwotok. Zupełnie nie skojarzyłam, że to może być moja krew, bo przecież jest na niej. Potem troszkę zrobiło mi się głupio, chociaż wiem, że moja dziewczyna kocha okres. Była zachwycona, że ma znowu krew i że ma moją krew na sobie, w sobie teraz i na zawsze. No nie wiem, ona tak to widzi. Jednak muszę przyznać, że to był piękny obraz, z całą swoją koncepcją, choć nie wykoncypowaną. Cieszę się, że coś takiego pięknego nam „wyszło”.

Piotrek masował mi brzuch, bolał mnie. Masował delikatnie, a ja sobie leżałam na karimacie na polu namiotowym w jakimś suchym kraju. Chciałam, żeby ten okres już przyszedł, żeby mnie nie zaskoczył w trasie, w górach. I przyszedł od tego masowania. Teraz wydaje mi się to piękne.

Po wielu, wielu latach, kiedy już nie byliśmy razem, podczas rozmowy telefonicznej z nim, byłam w łazience i zmieniałam tampon, krew zaczęła mi płynąć tak mocno, że się zdziwiłam. Usiadłam na wannie, leciała na białą emalię, wtedy była w większości czerwona. Imponująca. Jej ilość mnie zaniepokoiła, ale pomyślałam, że może nie wykrwawię się na śmierć. Zaczęłam słać mu zdjęcia, żeby podziwiał. Kiedy dostał pierwsze, powiedział, że nie jest na to przygotowany. Chyba żartujesz, zapewniam cię, że jesteś.

Pierwszy – szósta czy siódma klasa, w szkole. Jakoś mnie bardzo nie przestraszył. Pamiętam niebieskie dżinsy i szary papier z toalety szkolnej. Czarna, szorstka, miękнąca kula papieru między nogami. Okres jest dla mnie czarny, nie czerwony, rzadko czerwony. Mój okres tak widzę, może nie znam się na kolorach. Dżinsy zaczęły mieć coraz większą, żyjącą, czarną plamę w kroku.

Potem długo nie było. Zapomniałam, że coś takiego istnieje.

Przyszedł. Mazury, zawsze wakacje tam, pod namiotem, kocham to jezioro. Jest tam moja krew i prochy mojego Taty. Jest też na pewno krew mojej kuzynki Agaty. Takie substancje.

Pamiętam tylko, że… w sumie to teraz już nie wiem, czy to był drugi okres, czy pierwszy. Może pierwszy, a ten z czarną kulą drugi. Płakałam, bo myślałam, że nie będę mogła pływać w jeziorze. Tata pojechał do wsi, do sklepu i kupił dla mnie tampony. Ten pierwszy w moim życiu zaaplikowała mi starsza siostra cioteczna w sypialni naszego namiotu. Pewnie trochę się spięłam, ale bardzo jej ufałam. Samej krwi nie pamiętam tym razem. Byłam najszczęśliwsza na świecie, że mogę pływać i że mój Tata taki genialny wynalazek dla mnie zdobył. Zaopiekowali się mną, dziękuję im za to.

Inne lato, dużo wcześniej. Kuzynka Agata.

Widziałam, jak rano wystrzeliła z namiotu prosto do wody. Miała zakrwawione nogi, zaschnięta krew po nocy, obficie rozsmarowana po środkowej części ud. Byłam mała, taki obraz mi został: tyłem w zielonym jednoczęściowym stroju kąpielowym, brązowe mazy na nogach. Chlup do wody. Myślała, że nikt nie widział.

Przyszedł bez wielkich radości, smutków, traum, i tak jest ze mną, bez wielkich radości, smutków, traum. Czasem mnie denerwuje.

IT IS BLACK. RARELY RED.

I don't love my period. I have been having them for probably 32 years. I know very little about my period. I want it to be the fifth day and I want it to be over. I never remember when the last one was, but my girlfriend remembers because she is very interested in it; she writes it down. Sometimes her diaries come in handy and then I'm grateful to her. I don't know if she does it for me or for herself.

I ran this year's half marathon with a tampon in a tight sock; it was like a missile on the side of my calf. It was waiting in case something happened. Fortunately it didn't. It went badly for me. I have been running as a long distance, amateur for a number of years. I know that during my period I am weaker; I have less capacity. I sweat more. I have swollen, swollen guts.But I remember times when I ran to the finish line with bloody underpants setting my then life records. Also, I think I experience it differently. It's not all just about the blood.

The worst thing is when the blue string wanders back towards the buttocks, then every step pulls the tampon, I can feel the cooperating cheeks wanting to pull it out. This feeling I dislike very much. I put my hand in my shorts and panties and I rummage around looking for the string. Wet with sweat, stuck to my skin. On the run, because it's a waste of time to stop, it's not easy with sweaty fingers to locate it and grab it. People running races do very strange things, including things like this, it's nothing to be ashamed of. If I find it, I reposition it, preferring to have it exaggeratedly in front rather than where I just picked it up from. Sometimes a tampon can fail. I run in tight shorts so that blood possibly doesn't pour down my legs. I tend to have black ones, probably not on purpose, but that's what I have nonetheless – if the blood came out, you wouldn't be able to see because, after all, my period is almost black. In fact, maybe they would shimmer nicely with such blood-soaked spandex shorts. Black on black, red in black. Pity not a red square on a black background, or a black square on a red background. Period on shorts, shorts in period. The beginning of everything, point zero. I'm not geometric at all, though.

BEAUTIFUL BLOOD?... WELL I GUESS THREE TIMES.

Iza hasn't had her period for 3 years now. We were making love; I was on top of her. I was in the last days of my period, without a tampon. I slowly stood up and we saw fresh blood around Iza's pussy and the inside of her thighs. At the first mini-moment I was frightened that something had happened to her, that she was haemorrhaging. I did not think at all that it could be my blood, because after all it was on her. Then I got a little embarrassed, even though I knew my girlfriend loved the period. She was thrilled to have blood again and that she had my blood on her, in her now and forever. I don't know… she sees it that way. But I have to admit that it was a beautiful painting, with all its conception, though not fabricated before. I am glad that something so beautiful 'came out' for us.

Piotrek massaged my belly, I was in pain. He massaged gently, while I lay on a camping mat in a campsite in some dry country. I wanted this period to come already, so that wouldn't surprise me on the trail, in the mountains. And the period came from that massaging. Now it seems beautiful to me.

After many, many years, when we were no longer together, I was in the bathroom changing a tampon whilst on the phone to him ,and my blood started flowing so much that I was surprised. I sat in the bath,and it poured onto the white enamel. Then it was mostly red. Impressive. The amount of it worried me, but I thought maybe I wouldn't bleed to death. I started sending him pictures, for him to admire. When he got the first one he said he wasn't prepared for it. You must be joking, I assured you, you are.

The first one – 6th or 7th grade was at school. Somehow it didn't scare me very much. I remember blue jeans and grey paper from the school toilet. A black, rough, softening ball of paper between my legs. My period is black to me, not red, rarely red. My period is how I see it, maybe I don't know about colours. The jeans started to have an increasingly large vibrant, black spot in the crotch.

Then it was gone for a long time. I had forgotten that such a thing existed. It came. In Mazury, the lake district. We always had a holiday there, under a tent. I love that lake. My blood is there and my Dad's ashes. There is also, I'm sure, the blood of my cousin Agata. Such substances.

All I remember is... actually now I don't know if it was the second period or the first. Maybe the first, and the one with the black ball was the second. I cried because I thought I wouldn't be able to swim in the lake. My dad went to the village, to the shop and bought tampons for me. This first one in my life was applied by my older cousin in the bedroom of our tent. I was probably a bit tense, but I trusted her a lot. The blood itself I don't remember this time. I was the happiest in the world that I could swim and that my Dad had acquired such a brilliant device for me. They took care of me, I thank them for that.

A different summer, much earlier. Cousin Agata.

I saw her launch herself from the tent straight into the water in the morning. Her legs were bloody, dried blood after a night out, smeared profusely across her mid-thighs. I was little, this is the image that stayed with me: backwards in a green one-piece swimsuit, brown tentacles on her legs. A splash into water. She thought no one had seen.

It came without great joys, sorrows, traumas, and so it is with me, without great joys, sorrows, traumas. Sometimes it makes me frustrated.

Kiedy zostałam zapytana, dlaczego miesiączka jest dla mnie ważnym twórczo tematem, nie umiałam szybko odpowiedzieć. Słowa długo odbijały się echem w mojej głowie. To nie było jedno zdarzenie. Raczej mnogość drobnych wydarzeń na przestrzeni wielu lat, które zaplotły razem sieć i sprawiły, że ten temat stał się dla mnie ciekawy twórczo i życiowo.

Miesiączka jest dla mnie nieodzownie związana z kobiecością, a ta zawsze była mi bliska w procesie twórczym. Gdy byłam mała, mama zabierała mnie na różne spotkania kobiet, podczas których malowały, filcowały czy rzeźbiły. Mimo tego, że byłam małą dziewczynką, działałam razem z nimi. To ukształtowało moje spojrzenie na twórczość. Dla mnie tworzenie jest mocno o kobiecości. O byciu kobietą i z kobietami. Tworzenie jest również formą wyrażania siebie, transformowania różnych doświadczeń, przekuwania przeżyć i emocji w sztukę. Moje poszukiwania w przestrzeni kobiecości, w tym menstruacji, stały się więc dla mnie drogą wyrażanie siebie jako kobiety. Poprzez sztukę właśnie.

Jako młoda dorosła kobieta spotykałam się w kręgach kobiet. Pierwszy krąg, w którym uczestniczyłam był o miesiączce. Bardzo podobała mi się swoboda, jaka nam wtedy towarzyszyła. Zero tabu! Historie przykre i wesołe, miesiączki bolesne i bezbolesne, kobiety tęskniące za swoją miesiączką – to było dla mnie wtedy coś niewyobrażalnego, że można tęsknić za miesiączką! Trafiłam na książkę *Czerwony Namiot* Anity Diamant, w której opisała honorowanie miesiączki i dawanie kobietom przestrzeni na odpoczynek w tym ważnym dla nich czasie. To były pierwsze silne fascynacje miesiączką i myślenie o niej inaczej niż o „przykrym, bolesnym doświadczeniu". To był mój czas transformacji z niechęci do miesiączki do jej uznania. Uznania faktu, że nie jest ona oddzielnym tworem, „karą", ale jest czymś ze mnie i o mnie. Mówi o tym, jaki był ostatni miesiąc, jak się czułam, jak jadłam, czy dałam sobie odpocząć.

W naszym społeczeństwie krew miesięczna, wciąż mocno stabuizowana, określana jest jako „niehigieniczna i obrzydliwa". Na swojej drodze spotykałam mężczyzn, którzy nie chcieli być blisko mnie, gdy miałam menstruację. Nie mogłam tego zrozumieć. Moja krew to ja! Ta krew mówi o moim zdrowiu, o mojej płodności, o tym, kim jestem. Gdy ci partnerzy nie chcieli być blisko, czułam jakby nie akceptowali pewnej części mnie, jakby ją odrzucali. Jakby odrzucali mnie.

To właśnie z tych emocji smutku, złości i bycia odrzuconą oraz z moich własnych poszukiwań w przestrzeni kobiecości wyrosły pierwsze menstruacyjne obrazy i rysunki. Zakrwawione uda. Po prostu i aż. Gdy zaprezentowałam je na wystawie, budziły sporą kontrowersję, szczególnie wśród mężczyzn. Wtedy poczułam, że robię dobrze. Jestem jednym z drobnych elementów mozaiki pod tytułem „odtabuizowanie miesiączki". Odbyłam wiele rozmów, w których tłumaczyłam, dlaczego to maluję, co to dla mnie znaczy i nawet jeśli do kogoś moja sztuka nie trafia, rozszerzam patrzenie na temat miesiączki. Pokazuję inny punkt widzenia. To jest dla mnie ważne, a poprzez sztukę wyrażam właśnie to, co dla mnie ważne. Moje menstruacyjne obrazy i przedstawienia są manifestacją moich odczuć i zmiany, której pragnę w świadomości społecznej. Są ucieleśnionym okrzykiem „Hej, krwawię! I to jest dla mnie ważne!"

When I was asked why menstruation was a creatively important topic for me, I couldn't answer quickly. The words echoed in my head for a long time. It was not a single event. Rather, it was a multitude of little occurrences over the many years of my life that wove a web together and made this topic interesting to me creatively and in general.

For me, menstruation is inextricably linked to femininity and this has always been close to my creative process. When I was a little girl my mother used to take me to various women's meetings where they painted, felted or sculpted. Despite the fact that I was a little girl I worked together with them. This shaped my outlook on creativity. For me, creating is strongly about femininity. About being a woman and with women. Creating is also a form of self-expression, transforming different experiences, converting feelings and emotions into art. My explorations in the space of femininity, menstruation included, have thus become a way for me to express myself as a woman. Through art precisely.

As a young adult woman, I met in women's circles. The first circle I attended was about menstruation. I really liked the freedom we had then. Zero taboos! Stories unpleasant and cheerful, menstruation painful and painless, women longing for their periods – for me at the time something unimaginable that one could miss one's period! I came across the book *Red Tent* by Anita Diamant, which described honoring menstruation and giving women space to relax during the important time. It was my first strong fascination with menstruation and thinking about it differently than 'an unpleasant, painful experience'. This was my time of transformation from dislike of menstruation to recognition of it. Recognition of the fact that it is not some separate creation, a 'punishment' instead it is something of me and it is about me. It is about what the last month was like, how I felt, how I ate, and whether I gave myself time to rest.

In our society, monthly blood is still heavily tabooed, described as 'unhygienic and disgusting'. On my life journey I met men who did not want to be close to me when I was menstruating. I couldn't understand it. My blood is me! This blood speaks of my health, my fertility, who I am. When these partners didn't want to be close I felt like they didn't accept a part of me, like they were rejecting it. As if they were rejecting me.

It was out of these emotions of sadness, anger and being rejected, as well as my own explorations into the space of femininity, that the first menstrual paintings and drawings grew. Bloodied thighs. As simple as that and as much as that at the same time. When I presented them at the exhibition they caused quite a controversy, especially among men. Then I felt that I was doing the right thing. I am one of the small pieces of the mosaic titled 'de-tabooing menstruation'. I've had many conversations in which I explain why I paint it, what it means to me, and even if it doesn't get to someone, I broaden their view of the subject. I show a different point of view. This is important to me and through art precisely, I express what is important to me. My menstrual paintings and performances are a manifestation of my feelings and the change I want in the public consciousness. They are an embodied cry of 'Hey, I'm bleeding! And this is important to me!'

29. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

W wieku 16 lat straciłam miesiączkę na dwa lata.

Nazywam ten czas „moją zimą", „depresją" lub „menopauzą".

Nie doceniłam efektu odłączenia się od mojego cyklu. To znaczy, w ogóle straciłam poczucie cyklu. Teraz widzę, jak głęboka jest to rana.

Tak jak entuzjastycznie byłam nastawiona do początku krwawienia, tak samo wstydziłam się, że straciłam je w młodym wieku.

We wczesnych latach nastoletnich moja miesiączka była u szczytu intensywności i bólu. Z czasem było trochę łatwiej, ale w pierwszych kilku latach pamiętam krwawienie do tego stopnia, że musiałam zmieniać podpaskę co 30 minut. W przeciwnym razie po prostu zostawiałam kałużę krwi na drewnianym krześle w szkole, a zdarzyło mi się to kilka razy. Pewnego razu wstając, zobaczyłem krew i otaczających mnie kolegów z klasy. Pamiętam, jak rozmazałem całą krew rękami, aż po łokieć i uciekłem, aby je umyć, zanim otrzymałam jakiekolwiek pytania.

A potem straciłem wszystko: ciekawość czy wstyd. Stanęłam w obliczu depresji. Przeplatała się ona z zaburzeniami odżywiania. To było bardzo symboliczne. Z miesiąca na miesiąc krwawiłam coraz mniej, więc mogłam nawet obejść się bez podpaski podczas miesiączki. Pusty żołądek, bezkrwawa bielizna, aplikacja ciągle pisząca „Nie zapomnij śledzić swojego cyklu".

Wejście w zimę było samotnym doświadczeniem. Nigdy wcześniej nie czułam się tak samotna. Jeśli, jak to zwykle bywa, menopauza przychodzi w wieku, w którym można jej wręcz pragnąć, kiedy ciało jest gotowe do przejścia na kolejny rytmiczny język, to ja nie byłam gotowa.

Dopiero po dwóch latach obudziły się moje jajniki.

Robiłam USG w wieku 18 lat i lekarka powiedziała: „Lewy całkowicie śpi, prawy jeszcze wykonuje jakąś pracę. Jedz, moja droga, i odpoczywaj. Z czasem to wróci". I miała rację, wróciło.

(Część projektu *Root of Softness* – nieustającej pracy nad budową świątyni, w której czczona jest łagodność, Polina Sirojegina, 2001)

At the age of 16, I lost my period for two years.

I call it 'my winter', 'depression', or 'menopause'.

I underestimated the effect of disconnecting from my cycle. I mean, I lost sense of my cycle completely. Now I can see how deep the wound is.

As enthusiastic as I was about the beginning of bleeding, I was just as ashamed to lose it at a young age.

In my early teens, menstruation was at its peak with intensity and pain. It got a bit easier with time, but in the first couple of years I remember bleeding to the point where I needed to change a pad every 30 minutes. Otherwise, I'd just leave a blood puddle on a school wooden chair and this happened to me several times. Standing up I saw blood and my classmates surrounding me. I remember how I smeared all the blood with my hands, all up to the elbow and ran away to wash them before I received any questions.

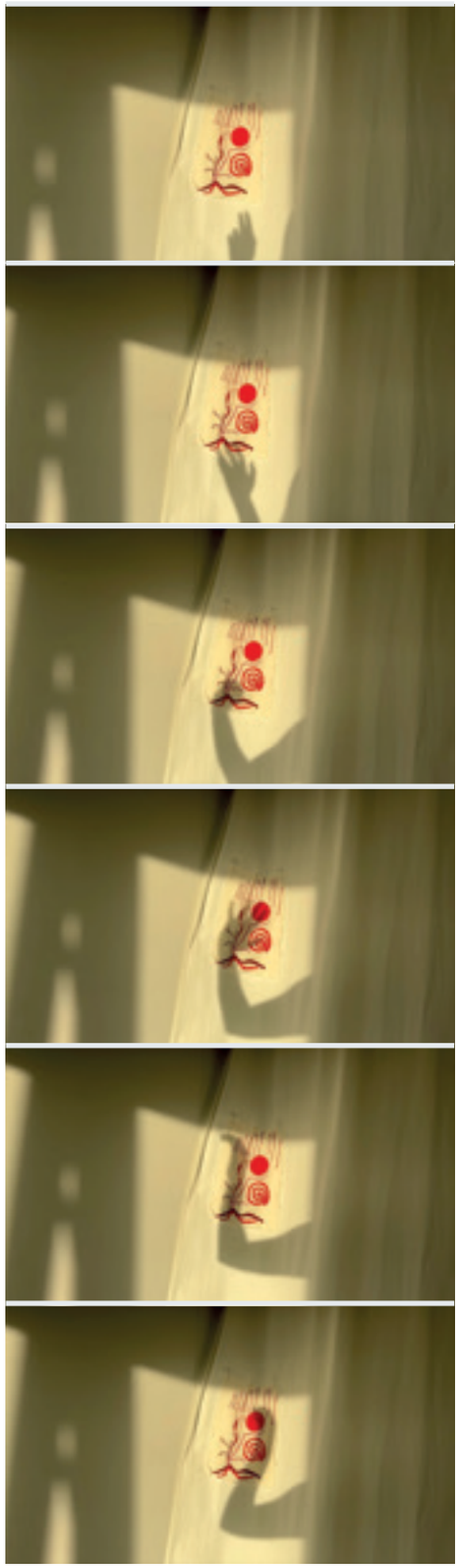
And then, I lost it all: the curiosity, the shame. I faced depression. It was intertwined with an eating disorder. It was very symbolic. Every month I was bleeding less and less, so I could even go without a pad while menstruating. An empty stomach, bloodless underwear, the application keeps asking 'Don't forget to track your cycle'.

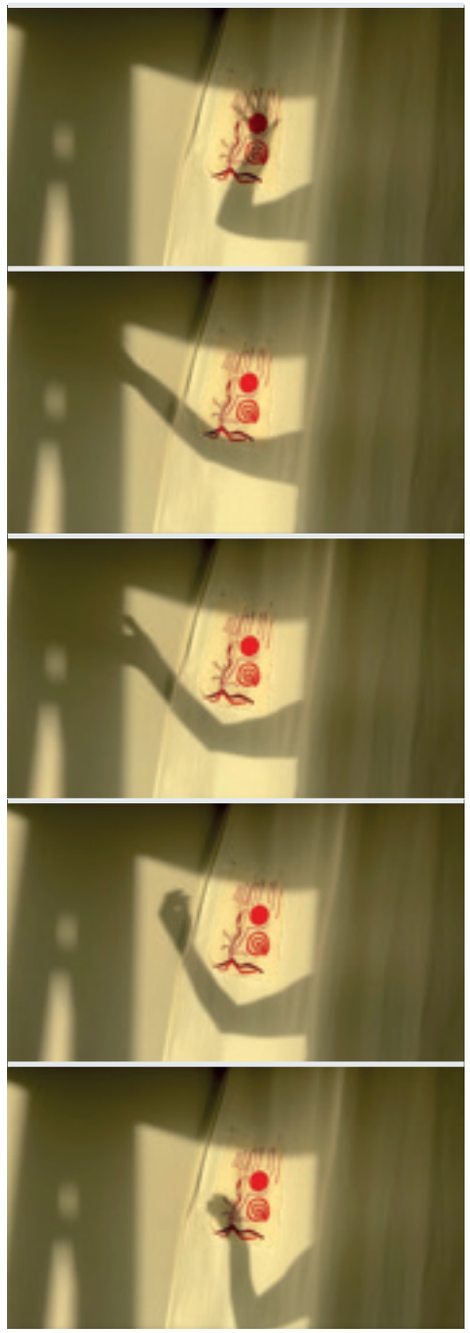
Entering the winter was a lonely experience. I'd never felt that lonely before. Usually, menopause comes at an age when it can be wanted, when the body is ready to go to the next rhythmic language, but then I wasn't ready.

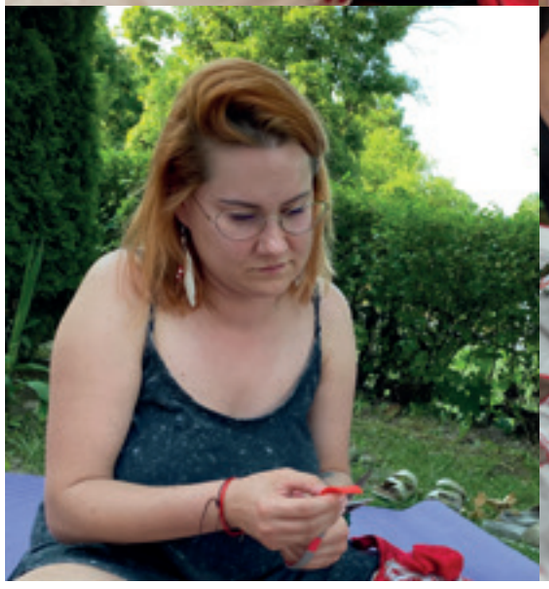
It took two years for my ovaries to wake up.

I was doing an ultrasound at the age of 18 and the doctor said, 'The left one is completely asleep, the right one is still doing some work. Keep eating, dear, and take enough rest. With time it'll come back'. And she was right, it did come back.

(Part of the project *Root of Softness* – the ongoing construction work of the temple, where gentleness is worshipped, Polina Sirojegina, 2001)







Walizka już spakowana, a do jej wnętrza przyklejony wykaz zawartości, napisany starannym pismem mojej mamy. Chcę już iść, ale ona nieoczekiwanie przynosi z łazienki kremowe, kartonowe pudełko i mówi: „Weź, może ci się przydać”. Pudełko nie figuruje na liście zawartości walizki i nie rozumiem, dlaczego mam je ze sobą zabierać i do czego może mi się przydać. Pudełko jest ładne, mama musiała je zdobyć od kogoś, kto przywiózł je z zagranicy. W późnym PRL-u nie produkuje się takich ładnych opakowań. Mimo to wieczorem, gdy nikt nie zwraca uwagi, ostrożnie odnoszę je do łazienki. Rano, ku memu zdumieniu, pudełko jest znowu w walizce. I choć tuż przed wyjazdem udaje mi się jeszcze raz przemycić je do łazienki, to gdy po przyjeździe na długo wyczekiwany obóz malarski otwieram walizkę, znajduję pudełko troskliwie wciśnięte między skarpetki a podkoszulki, jak gdyby jakaś niewidzialna siła umieszczała je tam z powrotem za każdym razem, gdy próbuję się go pozbyć.

Pudełko wywołuje we mnie głęboki i niezrozumiały niepokój. Wydaje mi się naraz ładne i przerażające. Na pastelowym tle widzę białe, płaskie niby-serwetki, niby-pieluszki, z mnóstwem malutkich, poukładanych w skośne rzędy dziurek. Po wypakowaniu ubrań postanawiam wrzucić je do pustej walizki, walizkę wsunąć pod łóżko i więcej o tym nie myśleć. Będę udawać, że go nie ma.

Nie jest to trudne. Obóz malarski dostarcza tylu wrażeń i pracy, że ledwo znajduję czas, żeby napisać kartkę do rodziców. Mimo że mam dopiero 12 lat, umiem naciągnąć płótno na blejtram przy pomocy młotka i malutkich gwoździków tak, żeby blejtram się nie zwichrował. Umiem też pomalować płótno pokostem i dwukrotnie zagruntować. Wszyscy uczestnicy są zaangażowani w proces przygotowywania blejtramów. Dopiero po jego zakończeniu i całkowitym wyschnięciu płócien będziemy mogli wybrać swoje najlepsze plakatowe prace, żeby pod koniec obozu stworzyć na ich podstawie obrazy olejne. Na razie jednak przez dwa tygodnie na przemian przygotowujemy blejtramy i chodzimy z plakatówkami w plener, żeby namalować z natury kilkanaście prac do wyboru.

Któregoś dnia w łazience zauważam na mojej bieliźnie brązową smugę. Na szczęście akademik, w którym mieszkamy w każdym pokoju ma łazienkę. Dochodzę do wniosku, że w przedziwny sposób musiałam rozmazać brunatną farbę podczas zajęć w plenerze. Nie zastanawiam się, w jaki sposób farba mogła przeniknąć przez fartuch i sukienkę, i znaleźć się po wewnętrznej stronie majtek. Trzymam się myśli, że wystarczy ją zmyć.

Jednak na drugi dzień rano hipoteza z farbą nie daje się utrzymać. To już nie smuga, i nie brązowa, lecz spora plama lepkiej, czerwonej krwi. Mówię o tym koleżance z pokoju, ale i ona nie może wymyślić żadnego wytłumaczenia. Robi mi się gorąco, a myśli zaczynają galopować: „Czy ja umieram? Czy komukolwiek oprócz mnie coś się takiego przytrafiło? Czy ta choroba ma nazwę? I skąd dokładnie wydobywa się krew?”

Jest akurat niedziela, idę więc do kanciapy dozorczyni akademika i w jej obecności dzwonię do rodziców. Odbywam pełną wstydu i niedomówień rozmowę z mamą. Dowiaduję się, że „to na pewno to", co trochę mnie uspokaja, ale nadal nie tłumaczy, co się ze mną dzieje. Następnego dnia mama niespodziewanie do mnie przyjeżdża, pokonując trasę z Warszawy na Podlasie kilkoma środkami transportu. Jej przyjazd dodatkowo komplikuje sytuację. Mama bez słowa wręcza mi przedziwny prezent: gacie, które ściśle przylegają do ciała, zakrywając pośladki aż po uda. Widzę w jej oczach troskę i strach. Ku mojej uldze rozumiem, że mama nie boi się o moje życie. Ku mojej rozpaczy rozumiem, że boi się ze mną porozmawiać.

Od tamtego lata minęło ponad trzydzieści lat, a ja nadal nie wiem, kiedy i w jaki sposób mama dotarła z powrotem do Warszawy. Do dziś nie wiem również, jak dokonałam połączenia między krwią a zawartością pudełka. Pamiętam natomiast, że po pierwszym użyciu zawinęłam dziwne gacie w gazetę i wyrzuciłam do śmietnika. Noszenie ich potęgowało moją rozpacz i wywoływało stan psychicznej i fizycznej dezintegracji.

Obozowe przeżycie miało skutki długoterminowe. Przez wiele lat menstruacja była dla mnie niczym bezlitosny wróg, który niweczy plany, odbiera radość, oddziela od ludzi i ciała. Była jak potężny, martwy mięsień, który zamiast dostarczać sił i napędu, wywołuje wstyd i cierpienie. Przede wszystkim jednak, o czym wtedy nie wiedziałam, była również źródłem fantomowego bólu po czymś tożsamościowo istotnym, czego nie zdążyłam poznać, a co utraciłam.

Dziś wiem, że moja historia, choć nadal wydaje mi się bardzo poruszająca, nie jest niczym wyjątkowym. W badaniu „Menstruacja", przeprowadzonym w Polsce w 2020 roku na zamówienie Fundacji Kulczyk, 42% respondentek zadeklarowało, że w ich domu rodzinnym w ogóle się na ten temat nie rozmawia, a co trzecia dziewczynka stwierdziła, że nie była dostatecznie przygotowana na nadejście pierwszej miesiączki[1]. Badanie wykazało również, że aż 23% dorosłych Polek uznaje rozmowy o menstruacji za krępujące. Wiele z nich podkreślało, że za każdym razem pilnują, by nikt nie zauważył, gdy idą do łazienki z tamponem lub podpaską. Wypowiedź jednej z badanych dokładnie odzwierciedla moje własne doświadczenie menstruacyjnej inicjacji: „Ja nie wiem, kiedy w ogóle moja mama coś o tym mówiła. (…) Jak byłam dzieckiem też tego tematu nie było, w ogóle u nas nie istniał, po prostu o takich rzeczach się nie rozmawiało". Wspomnienie innej respondentki również łudząco przypomina mój własny stan dziecięcego lęku wywołanego niewiedzą w sprawach fizjologii: „Wszystkiego się bałam, nie bardzo wiedziałam, co ta miesiączka tak właściwie oznacza. Wiedziałam, że jest coś takiego, ale poza tym niewiele"[2].

Powyższe dane pokazują, że choć od mojej pierwszej miesiączki minęło ponad trzydzieści lat, nadal wiele młodych osób w Polsce dojrzewa w strachu i samotności.

Zmowa milczenia w rodzinie, brak obowiązkowych zajęć z edukacji seksualnej w polskich szkołach przy jednoczesnym łatwym dostępie do fałszywych, a czasem również wulgarnych i mizoginicznych treści w mediach okradają kolejne młode pokolenie z radości i poczucia dumy związanej z dorastaniem. Jednocześnie utrudniają postrzeganie menstruacji jako potencjalnie ważnego i pozytywnego elementu tożsamości, dającego poczucie siły, sprawczości i osadzenia we własnym ciele. Na szerszym planie, miesiączkowe tabu podtrzymuje polaryzację płciową i służy reprodukowaniu istniejących hierarchii społecznych. Katarzyna Banasiak, edukatorka seksualna z grupy Ponton, tak mówiła w wywiadzie przeprowadzonym w 2021 roku:

> Niesamowicie irytuje mnie to, że choć na lekcjach wychowania do życia w rodzinie pojawia się temat miesiączki, to w przypadku tego typu tematów klasa jest dzielona i chłopcy są całkowicie odcięci od informacji o menstruacji. To jest rozpisane w programie nauczania WDŻ – zajęcia są prowadzone w wymiarze 14 godzin rocznie, natomiast pięć godzin odbywa się z podziałem na płeć. W ten sposób kolejna cegiełka jest przykładana do tego, że chłopcy najpierw w okresie dojrzewania, a potem dorośli mężczyźni są tak przerażeni wszystkim, co związane z miesiączką[3].

A przecież, myślę sobie, gdy słyszę o kolejnych przypadkach klas na poziomie szkoły podstawowej podzielonych na dwa genderowe obozy, o wstydzie spowodowanym menstruacją podczas zajęć WF-u, o wyśmiewaniu się i szyderstwach, że odczarowanie menstruacji mogłoby przyczynić się do zwiększenia wzajemnego zrozumienia i dać impuls do myślenia w bardziej wspólnotowych kategoriach. Symboliczna i praktyczna normalizacja miesiączkowania mogłaby się stać motywacją do budowania więzi społecznych opartych na takich wartościach jak solidarność i wzajemna troska, wynikające z realnego kontaktu ze swoim własnym ciałem oraz ze zrozumienia funkcjonowania ciał innych, bliskich i dalszych osób.

MITY DOTYCZĄCE MIESIĄCZKI

Obecna polska rzeczywistość daleko odbiega od tych wyobrażeń. W XXI wieku nadal żyjemy w mocno ugruntowanej kulturze patriarchalnej, w ramach której miesiączka ma boleć, przerażać i obrzydzać, a uzasadnieniem jej istnienia ma być reprodukcja przyszłych pokoleń. W tak zorganizowanym świecie funkcjonuje wiele mitów, mających na celu dewaluację menstruacji i ulokowanie jej w obszarze „kobiecej nieracjonalności". Niektóre mity mogą się wydać zabawne, na przykład te, które straszą, że „w czasie miesiączki nie można chodzić do fryzjera, do dentysty, kisić ogórków i piec ciast"[4]. Inne, szczególnie te dotyczące spraw związanych z ciałem i płodnością („w czasie miesiączki nie da się zajść w ciążę"), mogą powodować tragiczne konsekwencje, szczególnie w kraju, gdzie mimo obietnic obecnego rządu prawo aborcyjne pozostaje nadal restrykcyjne, a dojrzewająca młodzież ma utrudniony dostęp do rzetelnej wiedzy na temat swojej własnej fizjologii.

Ważnym czynnikiem, który blokuje zmiany jest mocno zakorzeniona w polskim patriarchacie kultura cierpienia, powiązana z tragiczną historią kraju oraz dominacją

chrześcijaństwa w wydaniu katolickim[5]. Szczególnie w okresie romantyzmu, naznaczonego rozbiorami kraju i licznymi klęskami powstań niepodległościowych, piewcy mesjanizmu utożsamili Polskę z Chrystusem, który cierpi za zbawienie milionów[6]. To właśnie wtedy wykształciła się figura Matki Polki, czyli kobiety zdolnej do bezgranicznego poświęcenia dla dzieci i Ojczyzny, dla której cierpienie było warunkiem *sine qua non* etycznych, politycznych i reprodukcyjnych wymiarów jej istnienia[7].

Geneza kulturowej zbitki kobiecość-cierpienie sięga daleko głębiej, wpisując się w szerszą historię dewaluacji kobiet w kulturze zachodniej. Gdy starotestamentowy Bóg poinformował niewiastę Ewę: „Wielce, wielce pomnożę męki twej brzemienności; w bólach będziesz rodziła dzieci i do twojego męża będzie się skłaniać twoja żądza, a on będzie panował nad tobą”[8], w jednym zdaniu ustanowił patriarchalny porządek świata oraz zdefiniował cierpienie jako podstawowy atrybut kobiecej egzystencji. W patriarchalnej kulturze atrybut ten został rozciągnięty na pozostałe obszary fizjologii, alienując osoby wpisane w społeczny skrypt kobiecości od ich własnych doświadczeń związanych z menstruacją, rodzeniem i menopauzą[9]. W ten sposób system patriarchalny próbuje osłabić ich poczucie sprawczości oraz podkopać zaufanie do własnego ciała. Ginekolog Tomasz Songin potwierdza ten ponury stan rzeczy: „Dziewczyna, która zaczyna miesiączkować, dostaje silny przekaz, że takie jest przeznaczenie kobiety: cierpieć co miesiąc. Cierpiała i babcia, i matka, więc również ona musi to zaakceptować. I kobiety zaczynają myśleć: że skoro tak ma być, to po co poruszać ten temat. Niewiele decyduje się na rozmowę, czy miesiączka powinna tak boleć, czy wszystko jest w porządku”[10].

Współczesne media w ogromnym stopniu przyczyniają się do takiego stanu rzeczy. Należy pamiętać, że w Polsce reklamy podpasek i tamponów pojawiły się w przestrzeni publicznej dopiero w latach 90. ubiegłego wieku, kilka lat po transformacji ustrojowej. Zaledwie dekadę wcześniej w wydanym w 1981 roku podręczniku *O dziewczętach dla dziewcząt*, autorzy zalecali używanie „opasek z waty i ligniny” i radzili, by „dziewczęta” z samorządu szkolnego lub koła PCK zorganizowały ustawienie kubłów z pokrywami w łazienkach[11]. Pierwszą reklamę podpasek wyemitowała w 1991 roku Telewizja Polska, a slogan „z pewną taką nieśmiałością”, wypowiedziany przez młodziutką studentkę Annę Patrycy (występującą pod własnym imieniem i nazwiskiem), przeszedł do klasyki okresu transformacji. „To po prostu moje podpaski”, z płochliwym uśmiechem wyznawała Patrycy, dokonując przełomu w zakresie widoczności menstruacji w Polsce. W krótkim czasie podpaski zostały wyposażone w skrzydełka, a obietnica związanego z tym faktem komfortu była niczym cudowny wehikuł, który przeniósł mieszkańców naszego kraju z szarej epoki waty i ligniny w świat kapitalistycznego luksusu. Podpaski zdawały się nie tylko mieć, ale również dodawać skrzydeł, a początkowy szok i niedowierzanie ustąpił myśleniu w kategoriach konsumenckich.

Z drugiej strony reklama z Patrycy utrwaliła wcześniejsze szkodliwe konotacje dotyczące menstruacji. Po pierwsze wprowadziła do dziś powszechną wśród reklamodawców fiksację na punkcie chłonności promowanego produktu. Współczesne spoty nadal konkurują ze sobą na ilość płynu wlewanego w podpaskę lub wchłanianego przez tampon. Produkty mogą być różne (wszak późny kapitalizm uczy

nas, że każda z nas jest inna), ale podstawowe przesłanie reklam głosi: miesiączka ma być przede wszystkim niezauważalna. Po drugie spot z Patrycy sprowadził do Polski globalny standard symbolicznej mistyfikacji, polegający na przedstawianiu krwi za pomocą płynu o błękitnej barwie. W reklamie z Patrycy niebieski płyn tworzył napis „always”, co odrealniało doświadczenie menstruacji, a jednocześnie fetyszyzowało produkt – litery napisane były amerykańskim charakterem pisma, a przyłożona do podpaski chusteczka absolutnie sucha.

Ta menstruacyjna mistyfikacja, niczym feudalny mit o (*nomen omen*) błękitnej krwi arystokracji, spełniała ważne ideologiczne funkcje. W 2017 roku, mieszkająca w Irlandii australijska pisarka i dziennikarka J. R. Thorpe tak opisała początki reklamowej kariery podpasek:

> Po tym, jak w 1985 roku Courtney Cox [amerykańska aktorka najbardziej znana z roli Moniki w serialu *Friends*, która podobnie jak Patrycy wystąpiła w reklamie pod własnym nazwiskiem] w reklamie firmy Tampax jako pierwsza wypowiedziała w telewizji słowo „okres”, amerykańscy reklamodawcy poczuli, że mogą zacząć pokazywać podpaski. Musieli jednak znaleźć równowagę między potrzebą zademonstrowania chłonności produktów a możliwym odruchem kulturowego obrzydzenia widzów na widok jakiejkolwiek substancji przypominającej krew menstruacyjną.

Thorpe tłumaczy, że to właśnie z tego powodu twórcy reklamy z Cox nie zdecydowali się na przedstawienie krwi w jej naturalnym, czerwonym kolorze. Niebieski płyn, w przeciwieństwie do czerwonego, „jest wyjątkowo «kliniczny» i przywołuje na myśl produkty czyszczące, takie jak wybielacz lub płyn do mycia naczyń, podkreślając poczucie czystości i higieny”[12], wyjaśnia Thorpe. Zarówno wprost, jak i podprogowo, reklamy mainstreamowych środków menstruacyjnych wzmacniają więc przekonanie, że krew menstruacyjna jest brudna, a jej obecność nie mieści się w normach postępowego, późnokapitalistycznego społeczeństwa[13]. W ten sposób, przy silnym wsparciu ze strony producentów środków przeciwbólowych, podtrzymywana jest tradycja kulturowej niewidzialności miesiączkowania. Nie należy się zatem dziwić, że w badaniu Fundacji Kulczyk okazało się, iż „publikacje ukazujące miesiączkę w prawdziwy i realistyczny sposób, budzą kontrowersje i niesmak, nawet wśród samych kobiet”[14]. Nie wiem, czy do młodych osób w Polsce nadal przyjeżdża „ciocia z Ameryki”, ale pojęcia „niedyspozycji”, „trudnych dni”, „tych dni” czy „kobiecej przypadłości” nadal utrudniają normalizację zjawiska, które jest powszechne i bez którego większości z nas nie byłoby na świecie.

STATYSTYKI DEMOGRAFICZNE I EKONOMICZNE

Wyniki badań przeprowadzonych wśród polskich uczennic pokazują, że w ostatnich latach nastąpiła akceleracja procesu dojrzewania[15]. Podobne przyspieszenie zaobserwowano wcześniej w Stanach Zjednoczonych, gdzie wiek ten obniżył się do około dziesięciu lat. Czas krwawienia waha się każdorazowo od trzech do siedmiu dni, a statystyczna osoba miesiączkuje od 350 do 480 razy w ciągu życia. Oznacza

to siedem do dziewięciu lat menstruacji, co przy obecnych danych demograficznych stanowi około 10% długości życia. Menstruująca osoba zużywa statystycznie ponad 100 kilogramów artykułów higienicznych, czyli niemal dziesięć tysięcy sztuk tradycyjnych podpasek lub tamponów[16].

Tymczasem w wielu rejonach świata mamy do czynienia z ubóstwem menstruacyjnym. Ocenia się, że spośród 1,8 miliarda miesiączkujących osób na świecie około 500 milionów nie posiada warunków, by adekwatnie zadbać o higienę[17]. Dla przykładu według szacunków organizacji UNICEF i WaterAid ponad 30% dziewczynek w Azji opuszcza szkolne lekcje z powodu miesiączki. Uczennice te nie mają dostępu do środków higieny i toalet, a ich świadomość na temat dojrzewania jest bardzo niska[18]. Według Światowej Organizacji Zdrowia z 355 milionów dziewcząt w Indiach tylko 12% może sobie finansowo pozwolić na używanie środków higienicznych[19]. Co więcej, tylko 18% z nich ma dostęp do sanitariatów, a na obszarach wiejskich zaledwie 2% używa podpasek higienicznych[20]. Menstruacja jest dla wielu wstydliwą przeszkodą, z którą trzeba sobie poradzić po cichu. Tabuizacja miesiączki jest również odzwierciedlona w języku. Przeprowadzone przez Międzynarodową Koalicję Zdrowia Kobiet badanie na 90 tysiącach kobiet pochodzących ze 190 krajów wykazało, że na świecie funkcjonuje ponad pięć tysięcy eufemizmów na określenie menstruacji[21].

Sytuacja nie przedstawia się różowo również w Polsce. W 2022 roku tygodnik „Newsweek" opublikował dane z raportu przygotowanego przez Okresową Koalicję, z którego wynika, że wiele osób w Polsce zmaga się z niedoborem lub brakiem środków higienicznych. Przyczyny są różne, od problemów finansowych, poprzez niewystarczającą edukację, aż po przypadki przemocy ekonomicznej. Dla wielu gospodarstw w Polsce powodem menstruacyjnego ubóstwa jest również brak dostępu do sanitariatów. „Newsweek" przytacza dane GUS, według których 900 tysięcy domostw w Polsce nie posiada toalet, a ponad 1,2 miliona – łazienek. Tak więc mamy do czynienia z sytuacją, w której powszechna dostępność płatnych środków higienicznych nie jest wystarczającym czynnikiem rozwiązania menstruacyjnego problemu nawet na poziomie praktycznym[22].

POZYTYWNE ZMIANY

W ciągu ostatnich kilkunastu lat widzialność menstruacji zaczęła wzrastać, a sposoby jej przedstawiania w przestrzeni publicznej zbliżyły się do rzeczywistego doświadczenia. W 2017 roku brytyjska marka Bodyform wyemitowała pierwszą na świecie reklamę, w której menstruacyjna krew była czerwona. Hasło reklamowe głosiło: „Okres to normalna sprawa. Jego pokazywanie też powinno takie być". Menadżerka firmy Traci Baxter tak podsumowała powody tej odważnej strategii marketingowej:

> Wierzymy, że z okresem będzie jak z innymi tematami tabu. Im więcej osób zobaczy reklamę, tym cała sytuacja stanie się im bliższa. Przestaną postrzegać okres jako coś dziwnego, o czym nie powinno się rozmawiać. Pokazujemy prawdziwą krew i środki sanitarne. Pokazujemy okres w codzienności. Szczerze i prawdziwie. Robimy to, bo chcemy, żeby było normalnie[23].

W tym samym 2017 roku organizacja Human Rights Watch zadekretowała, że bezpłatny dostęp do środków higienicznych powinien być jednym z praw człowieka. Organizacja wezwała państwa do zagwarantowania kobietom dostępu nie tylko do podpasek i tamponów, ale również toalet oraz do odpowiedniej edukacji. Za deklaracją poszły zmiany prawne. Niektóre państwa, takie jak Kanada, zdecydowały się na zniesienie podatku VAT od artykułów do higieny menstruacyjnej, uznając je za produkty pierwszej potrzeby[24]. Zmiany dokonują się również w Wielkiej Brytanii. W 2018 roku Szkocja stała się pierwszym miejscem na świecie, które systemowo zapewnia darmowe podpaski i tampony we wszystkich placówkach edukacyjnych[25]. W marcu 2019 roku w ślady Szkocji poszedł rząd w Londynie[26].

W Polsce kwestia dostępu do środków higienicznych nie jest uregulowana prawnie, ale wdrożono pilotażowy program pod nazwą „Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej", realizowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z NGO-sami. Program obejmuje ponad 600 szkół publicznych i niepublicznych w kraju, wyposażając je w podpaski lub tampony umieszczone w specjalnych pojemnikach, które są uzupełniane co miesiąc. Wśród celów jest również edukacja – przekazanie młodym ludziom wiedzy na temat higieny osobistej związanej z wiekiem oraz zmianę postaw tak, by zapobiec poczuciu wstydu i skrępowania oraz stygmatyzacji osób miesiączkujących. Program przewiduje również spotkania informacyjne dla nauczycieli i rodziców dojrzewających osób[27].

Wśród największych NGO-sowych organizacji w Polsce, zajmujących się tematyką menstruacyjną są założona w 2020 roku fundacja Akcja Menstruacja oraz rok starsza Różowa Skrzyneczka. Obie mają na celu zapewnianie pomocy w dostępie do środków higienicznych oraz przekazywanie środków menstruacyjnych potrzebującym. Na swojej stronie Różowa Skrzyneczka apeluje o bezwarunkowy dostęp do bezpłatnych środków higienicznych na czas menstruacji, edukację i równy dostęp do wiedzy o miesiączce, zniesienie wykluczenia i tabu menstruacyjnego oraz wprowadzenie systemowych zmian. Obie fundacje, wraz z szesnastoma innymi organizacjami i osobami działającymi w obszarze tematyki i aktywizmu menstruacyjnego wchodzi w skład założonej w 2021 roku Okresowej Koalicji. Okresowa Koalicja to nieformalne, prężnie działające zrzeszenie zajmujące się przeciwdziałaniem problemowi ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego, zwiększania świadomości i edukowania na temat zdrowia menstruacyjnego, jak również zwiększenia dostępu do środków higieny menstruacyjnej dla wszystkich osób menstruujących. Jego hasłem przewodnim jest „Krew Nas Zalewa", które wyraża niezgodę na dalsze ignorowanie ubóstwa menstruacyjnego i jego konsekwencji. Koalicja przekazała potrzebującym ponad dziewięć milionów podpasek, inicjuje zmiany prawne w polskim sejmie oraz prowadzi kampanie społeczne w mediach i przestrzeni publicznej.

Pozytywne zmiany zachodzą również w środowisku rodzinnym. Gdy w 2011 roku Grupa Edukatorów Seksualnych Ponton opublikowała raport „Skąd wiesz? Jak wygląda edukacja seksualna w polskich domach", wyniki były przygnębiające. Prawie połowa (44,5%) z ponad 3800 młodych respondentów przyznała, że nigdy nie rozmawiała z rodzicami na temat seksualności. Wśród rodziców 65% nie poruszało tematu „pierwszego razu" w rozmowach z dziećmi, a połowa nie wspominała o anty-

koncepcji, choć powszechne było straszenie dziewczyn niechcianą ciążą. Jednocześnie 97,7% młodych ludzi uznało, że rozmowy o seksualności są ważne[28]. Piętnaście lat później sytuacja zdaje się napawać delikatnym optymizmem. W 2024 roku portal „Kosmos dla dziewczynek" opublikował artykuł zatytułowany „Jak świętować z córką pierwszą miesiączkę?". Po wstępnej konsultacji ze swoją jedenastoletnią córką autorka radzi rodzicom, by najpierw przypomnieli sobie swoje własne doświadczenia:

> Spróbuj sobie przypomnieć, jak to było, gdy byłaś dziewczynką, jakie emocje i przekonania towarzyszyły twojej rodzinie oraz tobie w temacie dojrzewania, okresu, intymności. Czasem do tego, żeby ten temat oswoić i poczuć gotowość do wspierania swojej córki, wystarczy samodzielna głębsza refleksja, rozmowa z przyjaciółkami, przeczytanie kilku książek czy artykułów. Ale bywa, że to nie załatwia sprawy. Jeżeli miesiączka to dla ciebie trudny temat albo jest związana z trudnymi doświadczeniami, to najpierw zaopiekuj się sobą[29].

Autorka zwraca uwagę na fundamentalny, ale często niedoceniany fakt: bardzo trudno dawać dziecku wsparcie w sytuacji, gdy na wczesnym etapie własnego życia takiego wsparcia zabrakło. Kampania edukacyjna „Porozmawiajmy, Mamo", zapoczątkowana w 2019 roku kierowana do rodziców wszystkich dojrzewających dzieci, również kładzie nacisk na znaczenie transgeneracyjnego i relacyjnego wymiaru doświadczenia pierwszej miesiączki. Słowami ekspertki kampanii Agnieszki Góreckiej:

> (...) okres odczuwalny jest nie tylko w ciele, ale również w sferze psychicznej. (...) menstruacji towarzyszy wiele objawów na tle osobowościowym, które bez wsparcia ze strony matki mogą być wyjątkowo trudne dla każdej młodej kobiety. Prawdziwa, szczera rozmowa o odczuwaniu menstruacji, emocjach z tym związanych, o obawach i wyobrażeniach to klucz do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa i bliskości. To podstawa budowania relacji i tworzenia więzi między matką a córką, której nie zastąpi lekcja w szkole[30].

W ostatnich latach pojawiło się wiele innych inicjatyw mających na celu demitologizację menstruacji, budowanie poczucia wspólnotowości i sprawczości oraz praktyczną pomoc miesiączkującym osobom i ich bliskim. Jedną z nich jest Czerwona Wstążeczka, warsztaty dla mam i córek o pierwszej miesiączce, założone przez Anetę Cruz-Kąciak i Małgorzatę Sikorę-Borecką, podczas których można uzyskać praktyczną pomoc w dostępie do wiedzy oraz nauczyć się sposobów na uzyskanie komfortu podczas menstruacji. Pokrewne działania prowadzi kolektyw Czerwony Księżyc założony przez Justynę Wencel i Anetę Stępień-Proszewską, który od trzech lat organizuje spotkania pod nazwą Wielki Czerwony Namiot. Początkowa tematyka, związana z cyklicznością i przygotowywaniem się do pierwszej miesiączki, w tym roku została rozszerzona o relację mamy i córki oraz celebrację kobiecości na wszystkich etapach życia. Od trzech lat odbywa się również Festiwal Menstruacyjny Krwawnik, prowadzony przez kolektyw siedmiu artystek, kuratorek i edukatorek. Organizatorki rozumieją miesiączkę jako fundamentalnie ważne doświadczenie, które jest cykliczne, zbiorowe i które posiada bogatą, ale niemal niewidoczną w dzisiejszym świecie historię. Ich celem jest przywrócenie i wspólne przeżycie mądrości płynącej z ciała, która umożliwia holistyczne połączenie ludzkiego doświadczenia ze światem na poziomie materialnym, psychicznym i symbolicznym. Podobne przekonania podzielają założycielki Stowarzyszenia Projekt Masterki, które organizuje festiwale informacyjne, warsztaty i webinary służące edukacji kobiet i mężczyzn na temat cyklu miesiączkowego i profilaktyki zdrowia psychofizycznego. Inicjatywy te promują ideę życia w zgodzie ze swoim cyklem menstruacyjnym i rewizję szkodliwych narracji dotyczących miesiączkowania.

Innym źródłem menstruacyjnego wsparcia oraz informacji są profile internetowe. Pani Miesiączka, facebookowy profil prowadzony przez edukatorkę seksualną i menstruacyjną Barbarę Pietruszczak posiada ponad dziesięć tysięcy obserwatorów i stanowi kopalnię wiedzy o tematyce okołomenstruacyjnej, podanej w lekkiej formie, czasem w towarzystwie memów lub infografik. Praktyczną pomoc oferują również kanały autorskie na platformie youtube. Jednym z najbardziej oglądanych jest kanał instruktorki jogi Małgorzaty Mostowskiej, który subskrybuje ponad pół miliona osób. Odcinek pod tytułem *Joga Menstruacyjna – Relaksacja dla Kobiet* obejrzało do dziś prawie dwieście tysięcy osób[31]. Komentarze użytkowniczek takie jak „najcudowniejsza praktyka ze wszystkich", „ból w dole brzucha minął" i „pierwszy raz ćwiczenia zaczęły sprawiać mi przyjemność nawet w te «wyjątkowe dni»" pokazują, jak ważne jest poczucie zaopiekowania podczas miesiączki i jak mocno się przekłada na reakcje ciała.

Rewolucja dokonuje się również w obszarze dostępnych na rynku środków menstruacyjnych. Wynika ona nie tylko ze sposobu działania wolnego handlu, który wymusza na producentach konkurowanie o klientów, ale jest także związana z innymi czynnikami, na przykład kryzysem klimatycznym. Natalia Miłuńska, edukatorka i antropolożka współczesności, która od prawie dwudziestu lat prowadzi wykłady i warsztaty dla kobiet, jest również założycielką firmy Naya produkującej kolorowe, ekologiczne, wielorazowe podpaski, których można używać przez cztery lata, po czym całkowicie się rozkładają, zostawiając zerowy ślad węglowy. Do innych ekologicznie zorientowanych produktów można zaliczyć silikonowe kubeczki i dyski menstruacyjne wielokrotnego użytku, a także bieliznę pełniącą funkcję wielorazowej podpaski, dostępną w wielu kolorach, rozmiarach i krojach. Wszystkim produktom towarzyszy pozytywny przekaz akceptacji i sprawczości w odniesieniu do własnego ciała oraz łączenie troski o siebie z troską o globalny ekosystem.

Wszystkie powyższe działania wraz z szerszymi zmianami kulturowymi, które w niezakłamany sposób podejmują tematykę związaną z ludzką fizjologią, przyczyniają się do stopniowego przełamywania tabu i wykształcania pozytywnych obrazów miesiączkowania.

Moja dziesięcioletnia córka, która od około dwóch lat interesuje się tematem menstruacji, przyszła kilka tygodni temu ze szkoły nieco zaniepokojona, a być może nawet oburzona. Po krótkiej rozmowie okazało się, że powodem jej wzburzenia był fakt, że różowa skrzyneczka w szkolnej łazience była pusta. W pierwszej chwili

nie doceniłam wagi problemu. Spojrzała na mnie z wyrzutem i wyjaśniła: „Mamo, wszystkie podpaski i tampony zostały zużyte i nikt nie włożył następnych". Spojrzałam na nią z czułością i zdumieniem i pomyślałam, jak bardzo zmieniła się rzeczywistość w ciągu jednego zaledwie pokolenia. Uświadomiłam sobie, że tak jak trzydzieści lat temu czasy niemal całkowitego miesiączkowego tabu ustąpiły miejsca czasom „pewnej takiej nieśmiałości", tak teraz czasy nieśmiałości ustępują miejsca czasom „wyjątkowych dni". Patrząc na moją córkę, pomyślałam też, że być może dzięki jej oburzeniu pustą różową skrzyneczką będę w końcu mogła domknąć moją własną bolesną miesiączkową historię. Być może uda mi się wreszcie, z niejakim smutkiem, ale i spokojem, wyciągnąć walizkę wraz z ukrytym w niej pudełkiem spod obozowego łóżka, delikatnie je pogłaskać i odesłać do przeszłości. A mojej córce oraz wszystkim innym dorastającym młodym ludziom życzyć, żeby historie takie jak moja brzmiały dla nich równie odlegle i absurdalnie jak bajki braci Grimm.

Uważam za godne polecenia:

Książki dla młodszych dzieci[32]:
Lucia Serrano, *To twoje ciało*, tłum. Karolina Jaszecka, Debit 2023.
Gudrun Dittrich, *Moje ciało należy do mnie!*, tłum. Mirosława Sobolewska, Prószyński i Ska 2022.
Tyler Feder, *Ciała są super*, tłum. Adam Pluszka, ToTamto 2023.
Anna Salvia, *To jest wulwa*, tłum. Karolina Jaszecka, Debit 2023.
Monika Filipina, Opowiem ci mamo, *co robi moje ciało*, Nasza Księgarnia 2022.

Książki dla starszych dzieci:
Anna Salvia, *Miesiączka. Chcę wiedzieć! Pierwszy przewodnik każdej dziewczyny*, Debit 2021.
Katharina von der Gathen, *Odpowiedz mi! Dzieci pytają o intymne sprawy*, tłum. Anna Magdziarz, Dwie Siostry 2021.
Barbara Pietruszczak, *Twoje ciałopozytywne dojrzewanie. Przewodnik po zmianach w ciele, pierwszej miesiączce i ciałopozytywności*, Moonka 2021.
Marie Oscarsson, *Mała książka o miesiączce*, tłum. Renata Szeląg, Czarna Owca 2009.
Chella Quint, *Wszystko o miesiączce. Poradnik pozytywnego przeżywania okresu*, tłum. Anna Studniarek-Więch, Nasza Księgarnia 2023.
Izabela Jąderek, *Zmieniam się. Co się ze mną dzieje podczas dojrzewania*, Słowne 2023[37].
Natalia Miłuńska, Voca Ilnicka, *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki, czyli jak przemienić ból w przyjemność*, Naya 2016.
Voca Ilnicka, *Uniesienie spódnicy*, Voca Ilnicka 2020.

Aga Szuścik *Co warto wiedzieć o miesiączce?*, w: *Elementarz zdrowej wulwy*, ebook:https://agaszuscik.com/wp-content/uploads/2022/12/Elementarz-zdrowej-wulwy.pdf
Dan Höjer, Gunilla Kvarnström, *Wielka księga cipek*, tłum. Elza Jaszczuk, Czarna Owca 2010.
Iwona Chmielewska, *Królestwo dziewczynki*, Entliczek 2014.
Książki dla opiekunów i rodziców:
Lucy H. Pearce. *W rytmie księżyca. Kiedy dziewczynka staje się kobietą,* tłum. Katarzyna Emilia Bogdan, Yemaya 2016.
Natalia Miłuńska i Voca Ilnicka, *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki, czyli jak przemienić ból w przyjemność,* Naya 2016.

Strony internetowe (dostęp 17.04.2025):
Fundacja Akcja Menstruacja, akcjamenstruacja.pl
Festiwal Menstruacyjny Krwawnik, krwawnik.pl
Okresowa Koalicja, okresowakoalicja.pl
Fundacja Różowa Skrzyneczka, różowaskrzyneczka.pl
Projekt Masterki, https://masterki.pl/
Your Kaya, Paulina Pomaska, „Córko, synu – porozmawiajmy o miesiączce!": https://yourkaya.pl/blogs/you-know/corko-synu-porozmawiajmy-o-miesiaczce
Fundacja Avalon, Sylwia Wierzbicka, „Jak rozmawiać o okresie?": https://www.fundacjaavalon.pl/abc/jak-wytlumaczyc-dziecku-co-to-jest-okres/
Grupa Ponton, „Produkty miesiączkowe": https://ponton.org.pl/cialo/produkty-miesiaczkowe/
Moonka: „4 podpowiedzi, jak rozmawiać z dzieckiem o miesiączce": https://moonka.pl/4-podpowiedzi-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-miesiaczce/
Aga Szuścik, „Lista Ginekologów i Ginekolożek": https://agaszuscik.com/lista/
Agata Łysiak, „Jak mam to zrobić?, czyli rozmowy o miesiączce": https://wct-pir.pl/jak-mam-to-zrobic-czyli-rozmowy-o-miesiaczce-agata-lysiak/
„Jak rozmawiać z dzieckiem o miesiączce": https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-rodzicow/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-miesiaczce

Justyna Wierzchowska

FROM ‘WITH A CERTAIN SHYNESS’ TO ‘THE SPECIAL DAYS’.

MENSTRUAL TRANSFORMATIONS, REPRESENTATIONS, AND PRACTICES IN CONTEMPORARY POLAND.

The suitcase is already packed, and a list of contents is carefully glued inside, written in my mother’s neat handwriting. I am ready to leave, but she unexpectedly brings from the bathroom a cream-colored cardboard box and says, ‘Take this, you might need it.’ The box is not on the packing list, and I don’t understand why I should take it or why I might need it. The box looks nice—my mom must have got it from someone who brought it from abroad. Such nice packaging was not produced in the late People’s Republic of Poland. Still, in the evening, when no one is looking, I sneak the box into the bathroom. In the morning, to my surprise, the box is back in the suitcase. And although just before departure I manage to smuggle it to the bathroom again, when I arrive at the long-awaited art camp and open the suitcase, I find the box lovingly tucked between my socks and T-shirts, as if some invisible force kept placing it back every time I try to get rid of it.

The box stirs a deep and incomprehensible anxiety in me. It seems both beautiful and terrifying. On a pastel background, I see flat, white, napkin-like or diaper-like objects, perforated with diagonal rows of tiny holes. After unpacking my clothes, I throw the box into the empty suitcase, push the suitcase under the bed, and decide not to think about the box again. I will pretend it doesn’t exist.

It is not hard. The camp is so engaging and full of work that I barely have time to send a postcard to my parents. Though I’m only twelve, I know how to stretch canvas on a frame using a hammer and tiny nails so that the frame doesn’t warp. I also know how to coat the canvas with linseed oil and prime it twice. All the camps participants engage in preparing the canvases. Only once the priming is fully dry will we choose our best poster works to recreate as oil paintings at the end of the camp. For now, we will spend two weeks preparing canvases and going outdoors to work in poster paints.

One day in the bathroom, I notice a brown streak on my underwear. Fortunately, the dorm we are staying in has bathrooms in every room. I figure I must have accidentally smeared some brown paint during the outdoor session. I don’t even think about how the paint could have seeped through my smock and dress and ended up on the inside of my underwear. I just assume it will wash off.

But the next morning, the paint theory falls apart. It’s no longer a streak, and it’s not brown—it’s a sizable patch of sticky, red blood. I tell my roommate, but she can’t come up with an explanation either. I feel hot, and my thoughts start to race: Am I dying? Has this happened to anyone else before? Does this illness have a name? And where exactly is the blood coming from?

It is Sunday, so I go to the janitor’s office and call my parents. I have an awkward, shame-filled conversation with my mom. She tells me, ‘It’s definitely that’, which somewhat reassures me but still doesn’t explain what is happening to me. The next day, my mother unexpectedly shows up at the camp, having traveled from Warsaw to Podlasie with multiple forms of transport. Her arrival makes the situation even worse. Without a word, she gives me a bizarre gift: panties that cling tightly to the body, covering buttocks down to the thighs. In her eyes I see worry and fear. To my relief, I understand that she’s not afraid for my life. To my despair, I understand that she’s afraid to talk to me.

More than thirty years have passed since that summer, and I still don’t know how or when my mother made it back to Warsaw. To this day, I don’t know how I connected the blood to the contents of the box. I do remember that after first using the panties my mother brought me, I wrapped them in a newspaper and threw them in the trash. Wearing them added to my despair and produced a state of psychological and physical disintegration.

The experience at the camp had long-term effects. For years, menstruation was like a ruthless enemy—ruining plans, stealing joy, cutting me off from people and from my own body. It felt like a powerful yet dead muscle that, instead of giving me strength and motivation, brought shame and suffering. Above all, though I didn’t know it at the time, it was also a source of phantom pain for something deeply tied to identity, something I had lost before I had a chance to understand.

Today I know that my story, even though I still find it deeply moving, is not unique. In a 2020 survey called ‘Menstruation’, commissioned by the Kulczyk Foundation, 42% of Polish women respondents said that menstruation was not discussed at all in their family homes. One in three girls reported not feeling prepared for their first period[1]. The study also showed that 23% of adult women in Poland find menstruation discussions embarrassing. Many of them said that they always made sure no one noticed when they took a pad or tampon to the bathroom. One respondent echoed my own experience of menstrual initiation: ‘I don’t even know when my mom ever talked about it… When I was a kid, the topic didn’t exist—we just didn’t talk about these things.’ Another woman’s recollection closely mirrors the terror I felt as a child: ‘I was scared of everything—I didn’t really know what menstruation meant. I knew it existed, but not much else.’ Not surprisingly, a Kantar Polska study commissioned in 2018 found that most Polish mothers didn’t know how to talk to their daughters about menstruation and puberty[2].

These findings reveal that, the three decades after I had my first period, many young people in Poland still go through adolescence in fear and solitude. A conspiracy of silence in families, the lack of mandatory sexual education in schools, and the easy access to false, vulgar, and misogynistic content online rob new generations of the joy and pride that should accompany growing up. They also hinder the possibility of viewing menstruation as a potentially meaningful and empowering part of identity—one that can foster a sense of strength, agency, and safe em-

bodiment. On a broader level, menstrual taboos reinforce gender polarization and reproduce social hierarchies. Katarzyna Banasiak, a sex educator from the Ponton group, stated in a 2021 interview:

> What really frustrates me is that when the topic of menstruation comes up in the 'preparing for family life' classes, the children are divided by gender and boys are completely cut off from this information. This is how it's laid out in the curriculum—14 hours annually, five of which are gender-segregated. This just adds another brick to the wall that keeps boys, both teens and later adult men, terrified of anything related to menstruation.[3]

When I hear again and again about elementary school classes socially divided into gendered camps, about menstruation-related shame during physical education lessons, about teasing and snaring, I can't help but think that demystifying menstruation could help increase mutual understanding between adolescents and prompt more community-based thinking in adult life. Symbolically and practically, normalizing menstruation could foster social bonds based on solidarity and mutual care, rooted in real connection to one's own body and in awareness of the bodies of others.

MYTHS ABOUT MENSTRUATION

Contemporary Polish reality is still far from my ideal. In the 21st century, we continue to live in a patriarchal culture where menstrual bleeding is supposed to hurt, disgust, and terrify—and its only justification is reproduction. In such a world, many myths persist to devalue menstruation and relegate it to the realm of 'female irrationality'. Some of these myths are laughable—like 'you can't go to the hairdresser or dentist, pickle cucumbers, or bake cakes during your period.[4] Others—especially those that concern fertility, like 'you can't get pregnant during your period'—can have tragic consequences, particularly in a country where abortion laws remain restrictive and young people have limited access to reliable information about their physiology.

One major obstacle to change is Poland's deeply engrained culture of suffering, shaped by its tragic history and the hegemony of the Catholic church.[5] During the Romantic era—marked by the country's partition between Russia, Prussia and Austria, followed by a series of failed uprisings—the messianic vision of Poland as Christ suffering for others took hold.[6] It was then that the figure of the "Polish Mother" emerged: a woman capable of boundless sacrifice for her children and country, for whom suffering was the necessary condition for moral, political, and reproductive virtue.[7]

Of course, the cultural fusion of womanhood and suffering goes back much further and is part of a broader Western history of devaluing women. When the Old Testament God told Eve, 'I will multiply your pain in childbearing; in pain you shall bring forth children. Your desire shall be for your husband, and he shall rule over you,' he at once established patriarchal order and defined suffering as a basic fact of female existence. In this worldview, suffering extends to menstruation, childbirth, and menopause—alienating people from their own bodies. The patriarchal system uses this narrative of compulsory suffering to erode people's sense of autonomy and weaken their bodily self-trust. Gynecologist Tomasz Songin confirms this grim reality:

> A girl who starts menstruating gets the strong message that this is a woman's destiny to suffer monthly. Her grandmother suffered, her mother suffered, so she must suffer, too. Women start thinking: if that's just how it is, why bring it up? Only a few choose to ask whether it should hurt like this, or if something might be wrong.[8]

Contemporary media vastly contribute to this situation. In Poland, pad and tampon commercials did not appear until the early 1990s. A decade earlier, the 1981 guide For Girls About Girls still recommended using 'bandages made of cotton wool and cellulose wadding' and advised that 'girls' from the school council or the Polish Red Cross youth circle should organize the placement of covered bins in bathrooms.[9] In 1991, Polish Television aired the first sanitary pad advertisement and the slogan 'I reached for them with a certain shyness', spoken by a very young student, Anna Patrycy (appearing under her own name), became a classic of the transformation period. These are just my pads with a timid smile confessed Patrycy, launching menstruation into public visibility in Poland. Soon, pads came with wings and were marketed with promises of comfort and freedom, which catapulted the inhabitants of Poland from the gray era of cotton wool and cellulose wadding into the world of capitalist luxury. Pads seemed not only to have wings, but also to give you wings. And so, the initial shock and disbelief swiftly gave way to thinking in consumer terms.

At the same time, the Patrycy commercial reinforced traditional, harmful ideas concerning menstruation. First, it introduced to Poland a global obsession with absorbency—today's ads still compete over how much liquid a pad or tampon can hold. The core message remains: menstruation must be invisible. Second, it imported another global standard, the symbolic mystification of using blue liquid instead of red to represent blood. In the Patrycy case, blue fluid formed the word 'always', distancing menstruation from reality and fetishizing the product. The letters were written in an American handwriting, and a tissue stayed perfectly dry when applied to the pad.

This mystification, like the feudal myth of the aristocratic blue blood (sic!), had an ideological purpose. In 2017, J. R. Thorpe, an Australian writer and journalist living in Ireland, described the beginnings of the advertising career of pads as follows:

> After Courtney Cox [the actress who played Monica in Friends], in a Tampax ad in 1985, became the first person to say 'period' onscreen, American advertisers now felt capable of showing pads onscreen, but needed to balance the need to demonstrate the products' absorption with the audience's possible cultural disgust reflex at seeing any menstrual blood-like substance.

Thorpe explains that it was for this reason that the creators of the commercial with Cox decided not to present blood in its natural, red color. Blue liquid, contrary to red, "is uniquely clinical and evokes cleaning products, like bleach or dishwashing liquid, emphasizing a sense of 'cleanliness' and hygiene rather than one of dirtiness (or even natural-ness)," Thorpe explains.[10]

Both directly and subliminally, advertisements of mainstream menstrual products thus reinforce the belief that menstrual blood is dirty, and its presence is unacceptable in a progressive, late-capitalist society.[11] In this way, with strong support from painkiller manufacturers, the tradition of cultural invisibility of menstruation is maintained. No wonder that the Kulczyk Foundation's research found that "publications showing menstruation realistically provoke controversy and even disgust, sometimes among women themselves."[12] I don't know if the 'aunt from America' still visits young people in Poland, but the concepts of 'indisposition', 'difficult days', 'those days', or 'feminine ailment' still hinder the normalization of a phenomenon that is common and without which most of us would not be in the world.

DEMOGRAPHIC AND ECONOMIC STATISTICS

Research among Polish schoolchildren shows that puberty is occurring earlier than before.[13] A similar acceleration was earlier observed in the U.S., where menstruation now starts typically around age ten. The duration of bleeding varies from three to seven days, and an average person menstruates 350 to 480 times in their life. This means seven to nine years of menstruation, which, according to current demographic data, constitutes about 10% of a person's lifespan. During that time, one person statistically uses over 100 kilograms of hygiene products, which is nearly ten thousand traditional pads or tampons.[14]

Meanwhile, menstrual poverty remains a global issue. Of the world's 1.8 billion menstruating people, an estimated five hundred million lack adequate hygiene.[15] For example, UNICEF and WaterAid report that over 30% of girls in Asia miss school during menstruation. These students do not have access to hygiene products and toilets, and their awareness of puberty is very low.[16] According to the World Health Organization, out of 355 million girls in India, only 12% can afford hygiene products, and only 18% have access to toilets.[17] In rural areas, just 2% use sanitary pads. For many, menstruation is a shameful problem that must be dealt with quietly.[18] The taboo surrounding menstruation is also reflected in language. A study conducted by the International Women's Health Coalition on 90,000 women from 190 countries found that there are over five thousand euphemisms for menstruation worldwide.[19]

In Poland, the picture isn't much brighter. In 2022, Newsweek published data from the Period Coalition report showing that many Polish adolescents struggle with lack of hygiene products. Reasons range from financial issues to lack of education to economic abuse. Lack of toilets is also a factor. The national agency Statistics Poland data show that 900,000 households lack toilets, and 1.2 million lack bathrooms. Clearly, the widespread availability of paid hygiene products is not a sufficient factor in solving the menstrual problem even at a practical level.[20]

POSITIVE CHANGES

Over the last decade, the visibility of menstruation has begun to increase, and the ways in which it is represented have become closer to the actual experience. In 2017, the British brand Bodyform aired the world's first advertisement in which the color of menstrual blood was red. The advertising slogan read: 'Periods are normal. Showing them should be too'. Company manager Traci Baxter succinctly explained the reasons for this bold marketing move:

> We believe that like any other taboo, the more people see it, the more normal the subject becomes. So, for Bodyform, after showing blood and a real, in-situ sanitary towel, bringing the two together was a natural next step. In doing so, we remain committed to showing periods in everyday life, truthfully and honestly.[21]

That same year, Human Rights Watch declared free access to hygiene products as a human right and called on governments to provide free pads, tampons, toilets, and education. Soon, legal changes followed. Some countries, like Canada, decided to lift VAT on menstrual hygiene products, recognizing them as essential goods.[22] Changes have also taken place in the United Kingdom. In 2018, Scotland became the first place in the world to systematically provide free pads and tampons in all educational institutions.[23] In March 2019, the government in London followed Scotland's lead.[24]

In Poland, access to hygiene products is not legally regulated, but a pilot program called Equipping Schools with Menstrual Hygiene Products has been implemented by the Ministry of National Education in cooperation with NGOs. The program covers over six hundred public and non-public schools in the country, providing them with pads or tampons placed in special containers that are refilled monthly. Among the goals of the program are also education to fight shame and stigma and special training to support teachers and parents.[25]

Among the largest NGOs in Poland that deal with menstrual issues are Akcja Menstruacja, established in 2020, and Różowa Skrzyneczka (Pink Box), which is a year older. Both aim to provide assistance in accessing hygiene products and to donate menstrual products to those in need. On the website, the former calls for education, equal access to knowledge about menstruation, elimination of menstrual exclusion and taboo, and introduction of systemic changes. Both Akcja Menstruacja and Różowa Skrzyneczka, along with sixteen other organizations, experts, and activists are part of the Okresowa Koalicja (Period Coalition), which was started in 2021. The Okresowa Koalicja is a grassroot association dedicated to counteracting the problem of period poverty and exclusion, raising awareness, and educating about menstrual health, as well as increasing access to menstrual hygiene products for all menstruating individuals in Poland. Its guiding slogan 'Krew nas zalewa' (literally 'We're flooded with blood' and more loosely but pointedly 'We're bleeding mad') expresses disagreement with the continued ignorance of period poverty and its consequences. So far, the Coalition has donated over nine

million pads to those in need, initiated legal changes in the Polish Parliament, and conducted social campaigns in the media and public spaces.

Positive changes are also taking place in the family environment. When in 2011 the Ponton Group of Sex Educators published the report 'Skąd wiesz? Jak wygląda edukacja seksualna w polskich domach' (Where do you know from? What does sex education look like in Polish homes?), the results were depressing. Almost half (44.5%) of the over 3800 young respondents admitted that they had never talked to their parents about sexuality. Among parents, 65% had not broached the topic of 'the first time' in conversations with their children, and half had not mentioned contraception, although scaring girls with unwanted pregnancy was common. At the same time, 97.7% of young people considered conversations about sexuality important.[26] Fifteen years later, the situation inspires cautious optimism. In 2024, the Kosmos dla dziewczynek (Cosmos for Girls) portal published an article titled 'How to celebrate your daughter's first period?'. After an initial consultation with her eleven-year-old daughter, the author advises parents to first recall their own experiences:

> Try to remember what it was like when you were a girl, what emotions and beliefs your family and you had regarding puberty, periods, and intimacy. Sometimes, to become comfortable with this topic and feel ready to support your daughter, a deeper self-reflection, a conversation with friends, or reading a few books or articles is enough. But sometimes that doesn't solve the problem. If menstruation is a difficult topic for you or is associated with difficult experiences, take care of yourself first.[27]

The author points out a fundamental but often gravely underestimated fact: it is very difficult to give a child support if such support was lacking in the early stages of one's own life. The educational campaign 'Porozmawiajmy, Mamo' (Let's Talk, Mom), launched in 2019 and addressed to parents of all adolescents, emphasizes the importance of these transgenerational and relational dimensions of the first period experience. In the words of the campaign expert Agnieszka Górecka:

> Periods are not just physical—they affect mental health too.… [M]enstruation is accompanied by many symptoms on a personality level, which, without support from the mother, can be exceptionally difficult. Honest conversations about feelings, fears and fantasies surrounding menstruation are key to creating security and closeness. This builds bonds no school lessons can replace.[28]

In recent years, many other initiatives have emerged in Poland, aimed at demythologizing menstruation, building a sense of community and agency, and providing practical help to menstruating individuals and their loved ones. One of them is *Czerwona Wstążeczka* (*Red Ribbon*), offering workshops for mothers and daughters about the first period. Founded by Aneta Cruz-Kąciak and Małgorzata Sikora-Borecka, the workshops also provide practical help in accessing knowledge and teach ways to achieve physical comfort during menstruation. Similar activities are conducted by *Czerwony Księżyc* (*Red Moon*), started by Justyna Wencel and Aneta Stępień-Proszewska. The collective has organized three annual editions of *Wielki Czerwony Namiot* (*Great Red Tent*), an initiative that offers meeting space around the topic of menstruation. The initial topics, related to cyclicality and preparing for the first period, have been expanded this year to include the mother-daughter relationship and the celebration of womanhood at all stages of life. Another project is *Festiwal Menstruacyjny Krwawnik* (*Krwawnik Menstrual Festival*), run by a collective of seven artists, curators, and educators, which has also been held annually for the last three years. The organizers understand menstruation as a crucial experience that has a rich but almost invisible tradition. Their goal is to restore and collectively experience the cyclical wisdom flowing from the body and bridging the gap between humans and the world on material, psychological, and symbolic levels. Similar beliefs are shared by the founders of the Projekt Masterki (Female Masters Project) Association, which organizes educational events, workshops, and webinars to teach about menstrual cycle and psychophysical health prevention. These initiatives want to revise harmful narratives about menstruation and promote the idea of living in harmony with one's menstrual cycle.

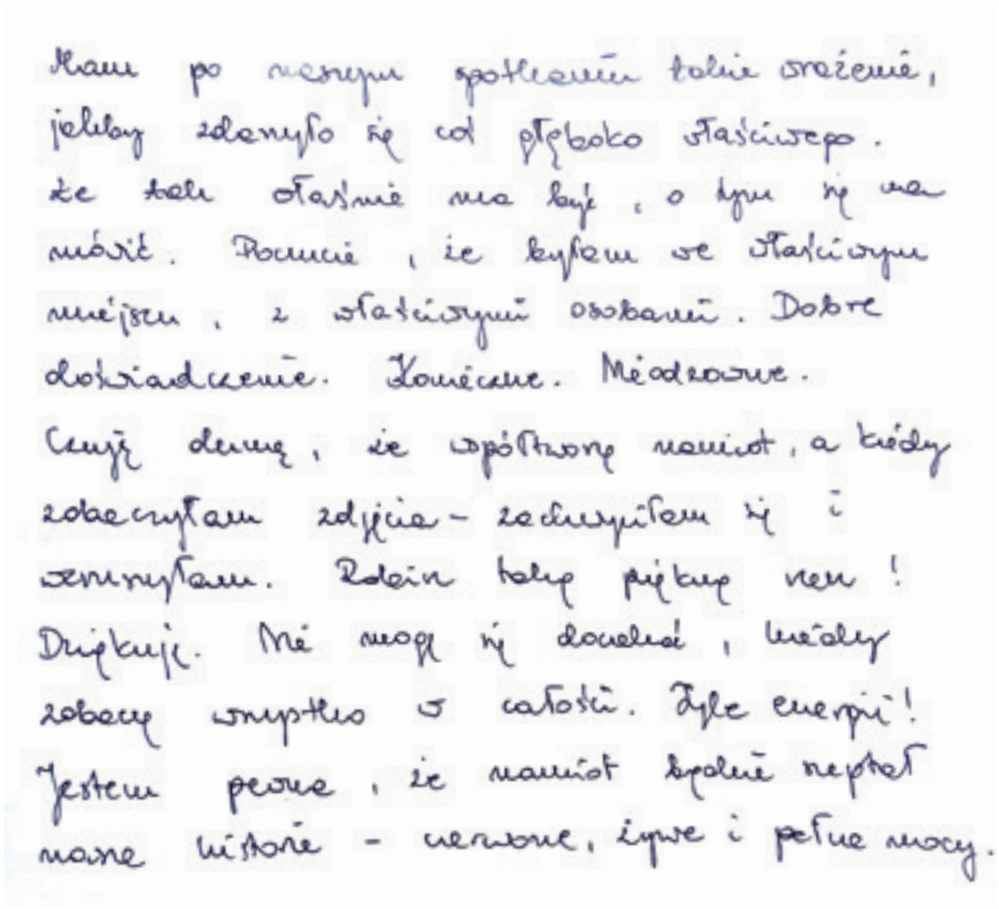
Another source of menstrual support and information is online profiles. Pani Miesiączka (Ms. Period) on Facebook, run by sex and menstrual educator Barbara Pietruszczak, has over ten thousand followers and is a wealth of knowledge on perimenstrual topics, often presented in a light form and sometimes accompanied by memes or infographics. Help is also offered on YouTube channels. A very popular one is that of yoga instructor Małgorzata Mostowska, with over half a million subscribers. The episode titled 'Joga Menstruacyjna – Relaksacja dla Kobiet na Wyjątkowe Dni' (Menstrual Yoga – Relaxation for Women on Special Days) has been viewed almost two hundred thousand times to date.1 User comments such as 'the most wonderful practice of all', 'lower abdominal pain has gone', and "for the first time, exercises started to be enjoyable even on those 'special days'" show the importance of feeling cared for during menstruation. They also show how strongly being cared for translates into bodily reactions.

A revolution is also taking place in menstrual products available on the Polish market. This change is caused not only by the workings of free trade, which forces manufacturers to compete for customers, but is also related to other factors, such as the climate crisis. Natalia Miłuńska, the educator and contemporary anthropologist mentioned above, who has been giving lectures and workshops for women for almost twenty years, is also the founder of Naya, a company that produces colorful, ecological, reusable pads that can be used for four years, after which they completely decompose, leaving zero carbon footprint. Other ecologically oriented products include reusable silicone menstrual cups and discs, as well as underwear that functions as a reusable pad, and is available in many colors, sizes, and cuts. The products are accompanied by a positive message of agency in relation to one's body and body positivity and they combine self-care with concern for the global ecosystem.

All the above actions and transformations, together with broader cultural changes that openly address human physiology, contribute to a gradual breaking of taboos and creating a more positive, empowered image of menstruation.

A few weeks ago, my ten-year-old daughter—who's been curious about menstruation for two years—came home from school visibly upset. It turned out that all the pink boxes in the school bathrooms were empty. At first, I didn't grasp the gravity of the problem. She said in a voice that sounded a bit offended: 'Mom, all the pads and tampons are gone and no one restocked them.' I looked at her with affection and amazement, perplexed at how much reality has changed in only one generation. I realized that, just as thirty years ago, the times of almost complete menstrual taboo had given way to the times of 'a certain shyness', so now the times of 'a certain shyness' are giving way to the times of 'special days'. Looking at my daughter, I thought that, thanks to her indignation over empty pink boxes, I might finally lay my own painful menstrual story to rest. Maybe I can finally—with a dose of sadness but also at peace—pull that suitcase from under the camp bed, gently stroke the hidden box, and send it back to the past. And wish for my daughter, and all other young people, that stories like mine sound to them as cruel, distant, and absurd as the Brothers Grimm's fairy tales.

Justyna Wierzchowska


Mam po swojej spotkaniu takie przeczucie, jakby zdarzyło się coś głęboko ostatecznego. Że tak ostatnie nie było, o tym się nie mówi. Pomnię, że byłam we właściwym miejscu, z właściwymi osobami. Dobre doświadczenie. Konieczne. Niedosyt. Czuję ulgę, że wspólnotę mamiot, a kiedy zobaczyłam zdjęcia – zachwyciłam się i zmartwiłam. Robią takie piękne rzeczy! Dziękuję. Nie mogę się doczekać, kiedy zobaczę wszystko w całości. Tyle energii! Jestem pewna, że mamiot będzie nieść nasze historie – ważne, żywe i pełne mocy.

30. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Bardzo nie podoba mi się nazwa tego projektu: *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia*. Kiedy to po raz pierwszy przeczytałam, pomyślałam sobie: „Nie chcę już nic ćwiczyć! Ciągle muszę coś ćwiczyć! Cały świat dookoła mnie wymaga ode mnie żebym ćwiczyła, stawała się coraz lepsza, była perfekcyjna. Ciągle muszę coś robić. A ja chcę po prostu być".

I very much dislike the name of this project. *Red Tent — Exercises Bleeding*.When I first read it I thought to myself: I don't want to exercise anymore! I constantly have to exercise! The whole world around me requires me to exercise, to try to get better and better, to be perfect. I constantly have to do something. And I just want to be.

Kiedyś, jak miałam okres byliśmy z wizytą u mojej teściowej. Zostaliśmy na noc, a ja poplamiłam prześcieradło krwią. Rano wyprałam ręcznie tę plamę. Nie prałam całego prześcieradła, tylko ten fragment, który był poplamiony. Wywiesiłam potem prześcieradło na sznurach na podwórku. Za jakiś czas moja teściowa poprosiła, żebym przewiesiła to prześcieradło między inne uprane rzeczy, tak żeby nie było go widać. „Od razu można się domyślić, że była tam plama z krwi okresowej, bo tylko fragment jest wyprany. A przecież to wstyd". Tak mi powiedziała.

Once when I had my period, we were visiting my mother-in-law. We stayed there overnight and I stained the bed sheet with blood. When I got up in the morning, I went to the bathroom and washed the stain by hand. I didn't wash the whole sheet, just the part that was stained. I hung this sheet on the clothesline in the backyard. After a while, my mother-in-law came and asked me to hang the sheet between the other laundered things so that it wouldn't be seen. 'You can immediately guess that there was a period blood stain there because only part of it is washed. After all, it's a shame', she told me.

Zawsze miałam bardzo skąpe miesiączki. Martwiło mnie to. Niby nie było w tym nic złego, ale wydawało mi się, że nie do końca to wszystko działa tak jak powinno. Przebadałam się na tę okoliczność, ale lekarz nie stwierdził żadnej anomalii. „Po prostu taka pani uroda" – powiedział. W pewnym momencie zamieszkałam na kilka lat w Australii. Tam zaczęłam mocno krwawić. Praktycznie od pierwszej miesiączki, którą miałam w Australii moje miesiączki były obfite. Tak jakby zmienił mi się wzorzec krwawienia. Odkąd wróciłam do Polski miesiączki są znowu skąpe. To jest dla mnie dosyć niesamowite. Może tak jest, że w zależności od szerokości geograficznej krwawimy inaczej.

I'd always had very scanty periods. This worried me. Apparently there was nothing wrong with it, but it seemed to me that things weren't quite working as they should. I had myself examined, but the doctor didn't find anything abnormal. 'It's just the way you are', he said. At some point of my life I went to Australia and lived there for a few years. There, I started bleeding heavily. Practically from the first period I had in Australia my periods were heavy. It was as if my bleeding pattern had changed. Since I'd come back to Poland, my periods have been scanty again. This is quite amazing to me. Maybe we bleed differently depending on the latitude.

Jako mała dziewczynka miałam wypadek i krwawiłam z dróg rodnych. To było bardzo bolesne doświadczenie i skończyło się w szpitalu. Cała pamięć tego wydarzenia miała ogromny wpływ na to, jak doświadczyłam pierwszej miesiączki. Kiedy ją dostałam, byłam totalnie zlękniona, bo wspomnienie bólu tego wydarzenia z przeszłości w całości do mnie wróciło. Myślałam, że znowu stało się coś strasznego i że będzie mnie za chwilę okropnie boleć. Byłam przerażona.

I remember having an accident as a little girl and bleeding from my genital tract. It was a very painful experience and I ended up in hospital. The whole memory of this event had a huge impact on how I experienced my first period. When I got it, I was totally fearful because the memory of the pain of that event from the past came back to me in its entirety. I thought that something terrible had happened again and that I was going to be in excruciating pain in a moment. I was terrified.

Kiedyś przyśniło mi się, że daję osobie, w której wtedy byłam zakochana kubeczek krwi menstruacyjnej do wypicia. Był to dar ode mnie dla tej osoby – oznaczał oddanie się w pełni razem ze swoim „cieniem". Krew menstruacyjna symbolizowała ten „cień" i zarazem dar otwarcia się na drugiego człowieka w swojej pełni. W tym śnie pierwszy raz spotkałam się z taką formą potraktowania krwii menstruacyjnej. Po obudzeniu zauważyłam, że dostałam okres. Wtedy zainspirowana snem zdecydowałam, że spróbuję swojej krwi menstruacyjnej. Kiedy to zrobiłam, poczułam, że oswoiłam swoje obrzydzenie do okresu, który do tamtej pory kojarzył mi się ze wstydem, czymś obrzydliwym, co mam w sobie, z moją ciemną stroną, której nie mogę ujawnić światu. Po spróbowaniu krwi poczułam pełnię w sobie. Poczułam, że już nie muszę się wstydzić swojej natury. Zobaczyłam, jak krzywdzące było moje nastawienie względem samej siebie. Zobaczyłam też, że moje nastawienie wynikało z mojego otoczenia i kultury, która nie akceptuje okresu i każe kobietom się go wstydzić.

Następnie stwierdziłam, że odtworzę mój sen, ale sama ze sobą. Zrobię to w akcie twórczym. Wypiłam kubeczek swojej krwi menstruacyjnej jako znak miłości do siebie i przyjęcia siebie w pełni. Zrobiłam to jako performance. Nazwałam go *Wszystko co najlepszego mogę Ci z Siebie dać*. Tym performance'em wyznaczyłam granicę świadomości akceptacji i miłości do okresu, czyli natury i siebie samych. Od razu po obejrzeniu performance'u wiesz, jak bardzo akceptujesz okres lub jak bardzo jeszcze wstyd i inne emocje blokują cię przed przyjęciem siebie.

Pokazałam tę pracę na Festiwalu Nowej Sztuki „Labirynt" we Frankfurcie nad Menem na tablecie w starym babcinym kredensie, obok kieliszków kryształowych. Reakcje widzów pokazywały, jak pokoleniowo zmienia się nastawienie do okresu. Starsze osoby, które widziały performance odchodziły szybko bez słowa. Natomiast młodsze pokolenia zostawały, rozmawiały, cieszyły się i gratulowały mi, dziękowały.

Ten performance był dla mnie tak mocnym wydarzeniem, że poczułam, że jest to jeden z ostatnich, niewielu już w naszym obecnym świecie, tabu. Poczułam, że bardzo ważne jest, aby to tabu rozbrajać. Broniłam wtedy dyplom na ASP w Gdańsku. Dlatego stwierdziłam, że poruszę temat menstrali w swojej pracy magisterskiej. Nadałam jej tytuł *Menstrala jako sztuka samoakceptacji*. Przeprowadziłam wywiady z artystkami, które tworzyły z użyciem krwi menstruacyjnej. Chciałam pokazać jak podchodzą do krwi menstruacyjnej, jakie miały trudności oraz zainspirować ludzi do spojrzenia na ten temat w sposób twórczy. Moi przyjaciele i bliscy zareagowali bardzo pozytywnie na moją pracę magisterską. Był to dla nich interesujący temat i chcieli się zapoznać z tym, co napisałam. Jedna z moich przyjaciółek otworzyła się bardziej na siebie samą i akceptację okresu pod wpływem mojej pracy. Jednak jak bardzo jest to wciąż temat tabu świadczy to, że na obronie nie otrzymałam żadnego pytania do pracy pisemnej, a moja recenzentka skwitowała ją mówiąc, mniej więcej, że każdy defekuje, ale nie trzeba się z tym obnosić.

Uważam, że okres to nie defekacja tylko życiowa moc, z której wszyscy powstaliśmy i życzę każdemu pogodzenia się z okresem i sobą samym.

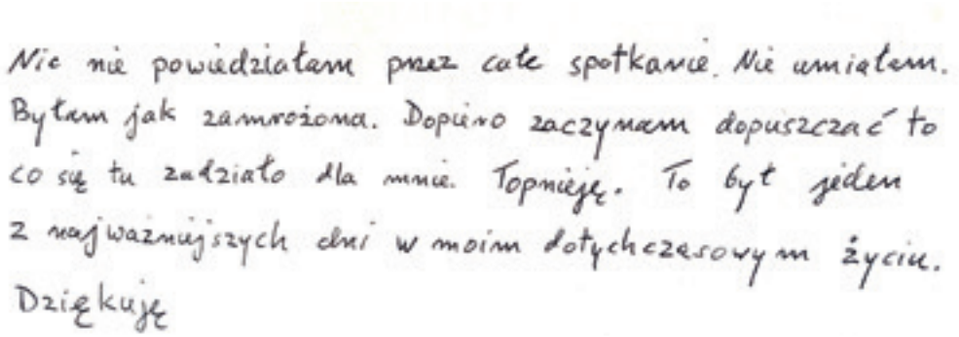
I once dreamt that I gave a person I was then in love with a cup of menstrual blood to drink. It was a gift from me to the person, which meant giving myself fully together with my 'shadow'. The menstrual blood symbolised this 'shadow' and at the same time the gift of opening up to another person in my fullness. In this dream, it was the first time I had encountered such a treatment of menstrual blood. After waking up, it turned out that I had got my period. Then, inspired by the dream, I decided to taste my menstrual blood. When I did, I felt that I had tamed my disgust with my period, which until then I'd had associated with shame, something sickening that I had inside me, with my dark side that I hadn't been able to reveal to the world. After tasting the blood, I felt fullness within myself. I felt that I no longer needed to be ashamed of my nature. I saw how hurtful my attitudes were towards myself. I also saw that my attitude was a result of my environment, a culture that did not accept periods and told women to be ashamed of them.

I then stated that I'd reenact my dream, but with myself. I would do it as a creative act. I drank a cup of my menstrual blood as a sign of self-love and embracing myself fully. I did it as a performance. I called it 'All the best I can give Myself of me'. With the performance, I set a boundary of consciousness of acceptance and love for the period, that is nature and ourselves. Immediately after watching the performance, you know how much you accept your period or how much more shame and other emotions block you from accepting yourself.

I showed the work at the New Art Festival 'Labyrinth' in Frankfurt am Main on a tablet in a grandmother's old cupboard next to the crystal glasses. The reactions of the audience showed how generational attitudes to the period have been changing. When older people saw the performance, they left quickly without a word. In contrast, the younger generations stayed, talked, enjoyed, and congratulated and thanked me.

This performance was such a powerful experience for me that I felt it touched on one of the last remaining taboos in our modern world. I felt it was very important to begin dismantling that taboo. At the time, I was defending my diploma at the Academy of Fine Arts in Gdańsk. That's why I decided to address the subject of menstruation in my master's thesis. I titled it *Menstrala jako sztuka samoakceptacji* (*Menstrala as an Art of Self-Acceptance*). I interviewed female artists who created using menstrual blood. I wanted to show how they approached menstrual blood, the difficulties they had and to inspire people to look at the subject in a creative way. My friends and relatives reacted very positively to my thesis. It was an interesting topic for them and they wanted to get to know what I had written. One of my friends opened up more about herself and period acceptance under the influence of my thesis. However, how much of a taboo subject it still is is evidenced by the fact that at the defence itself I did not receive a single question for my written thesis and my reviewer commented on my written thesis by saying, more or less, that 'everyone defecates, but you don't have to flaunt it'.

I believe that the period is not defecation but a life force from which we all arise and I wish everyone to come to terms with their periods and themselves.


Nic nie powiedziałam przez całe spotkanie. Nie umiałem.
Byłam jak zamrożona. Dopiero zaczynam dopuszczać to
co się tu zadziało dla mnie. Topnieję. To był jeden
z najważniejszych dni w moim dotychczasowym życiu.
Dziękuję

31. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

PIERWSZA KREW TO INICJACJA. INICJACJA W KOBIECOŚĆ.

Czas kiedy dostałam pierwszą miesiączkę był dziwny. Spałam u przyjaciółki. Kiedy obudziłam się w styczniowy niedzielny poranek i poszłam do łazienki, byłam zaskoczona widokiem krwi. Nie był to jednak całkowity szok, ponieważ jako jedna z ostatnich w klasie zaczęłam miesiączkować. Byłam więc na to nieco przygotowana. Nie wiedziałam tylko, kiedy ten okres nadejdzie. Pamiętam tępy ból brzucha, który sprawiał, że nie mogłam zjeść moich ulubionych niedzielnych belgijskich gofrów z owocami i syropem klonowym. Nie pamiętam moich interakcji z mamą ani nawet tego, czy jej powiedziałam, czy nie.

Pamiętam, że później moja najlepsza przyjaciółka pokazała mi, jak używać tamponów, mimo tego, że jej mama surowo zaznaczyła, że mogą ich używać tylko zamężne kobiety.

Menstruacja w tamtym czasie wydawała mi się owiana tajemnicą... i wstydem. Było to coś, z czym czułam się komfortowo w towarzystwie moich przyjaciółek i czasami rozmawiałyśmy o naszych doświadczeniach. Nie był to jednak temat, o którym rozmawiałam z dorosłymi. W tamtych czasach dorośli nie rozumieli wielu rzeczy lub poruszanie ich w rozmowie powodowało chaos. Przynajmniej takie było moje wrażenie. Pamiętam, kiedy zaczęły mi rosnąć piersi. Moja mama zrobiła z tego wielką sprawę i powiedziała mojemu dziadkowi. To było dla mnie bardzo upokarzające.

KREW JAKO INICJACJA W PERIMENOPAUZĘ

Perimenopauza to w moim doświadczeniu królowa dramatu. Pojawiła się z przytupem, gdy miałam 42 lata. Być może dawała pewne oznaki swojego przybycia wcześniej, ale latem, gdy skończyłam 42 lata, w pełni dała o sobie znać. Nazywam ten czas czerwono-czarnym latem. Podczas sześciu tygodni przez cztery krwawiłam. Krwawiłam średnio przez sześć dni, miałam kilka dni przerwy, a potem znowu krwawiłam. Przerażało mnie to. Przez całe lato ubierałam się na czarno.

Haft, który wykonałam do tego projektu, pochodzi dokładnie z tamtego czasu. Każdy ścieg przypomina mi o Krwi – jak wyglądała i jak ja się czułam. Ściegi są uwiecznieniem mojej inicjacji w perimenopauzę.

Pamiętam, że jeden z ginekologów, których odwiedziłam w tamtym czasie, powiedział mi, że to normalne. Jednak ja czułam zupełnie inaczej. Byłam wtedy u kilku lekarzy i specjalistów. Podczas gdy oni zajmowali się mną medycznie, ja zajmowałam się swoim ciałem fizycznym i emocjonalnym.

Zadawałam sobie pytanie: Co moje ciało próbuje mi powiedzieć?

Zastanawiałam się: Co mogę zrobić, aby przywrócić równowagę mojemu ciału i życiu?

Zmieniłam swoje nawyki ćwiczeń. Zmieniłam nawyki żywieniowe. Moja medytacja i praktyka jogi nabrały nowego znaczenia. Nagle sen stał się priorytetem.

Zanurzyłam się w to głęboko. Nie mogłam pogodzić się z tym, że to „normalne". Uważam, że kobiety powinny o tym krzyczeć! Nie tylko o trudnościach związanych z tym doświadczeniem na poziomie fizycznym czy emocjonalnym, ale także o odrzuceniu.

To jest normalne.

Te słowa rozbrzmiewały w mojej głowie, ale nie chciałam tego zaakceptować. Wierzę, że okres menopauzy jest naturalnym etapem w życiu, ale uważam, że nie można oczekiwać, że kobiety będą znosić go z pokorą i w milczeniu. Dowiedziałam się tyle, ile mogłam na temat menopauzy: uczęszczałam na kursy, czytałam książki i blogi oraz słuchałam podcastów. Mimo tego, że wciąż się uczę, teraz pomagam innym kobietom przejść przez ten czas w ich życiu. Wierzę, że razem możemy się wspierać i pomagać sobie w tym doświadczeniu.

Zostało mi jeszcze ilka lat do ostatniej miesiączki, do menopauzy. Jest to jednak coś, na co czekam z niecierpliwością. Zastanawiam się jednocześnie, jak to będzie. Jak to będzie funkcjonować bez krwi informującej mnie o stanie mojego ciała? Tak bardzo przyzwyczaiłam się do tych ciągłych informacji zwrotnych. Zastanawiam się: jak to będzie nie zastanawiać się już, jakiego koloru ubrania nosić, by nie mieć plam z krwi, jak to będzie nie być już miesiączkującą kobietą? Krew menstruacyjna to coś, co kształtowało mnie przez ostatnie ponad 30 lat na tak wiele sposobów. Kim jestem, gdy już nie krwawię? Kim się stanę, gdy nie będę już krwawić?

Jednej rzeczy jestem pewna: MENOPAUZA to kolejna inicjacja i transformacja.

THE FIRST BLOOD IS AN INITIATION. YOU'RE INITIATED INTO WOMANHOOD.

For me menarche was a confusing time. I was sleeping over at a friend's house. As I woke up that January Sunday morning, I headed to the bathroom and was taken aback to see blood. However, it didn't come as a total shock since I was one of the last girls in my class to start my period, so I had been somewhat prepared for it. I just didn't know when it would come. I remember the dull ache in my stomach that made me feel like I couldn't eat my favourite Sunday Belgian waffles with fruit and maple syrup. I don't remember my interactions with my mother, or even if I'd told her or not.

Later, I recall my best friend showing me how to use a tampon, even though her mother had strictly told her that only married women could use them.

Menstruation at that time seemed to me veiled in secrecy and mystery…and shame. It was something that I felt comfortable with around my friends and we'd sometimes talk about our experiences. However, it wasn't a topic I really discussed with adults. There were many things back then that seemed like adults didn't understand or bringing them up would just cause chaos — at least that was my impression. Partly, because when I'd first started developing breasts my mother made a huge deal of it and told my grandfather, which made me feel completely humiliated.

BLOOD AS INITIATION INTO PERIMENOPAUSE

Perimenopause is a drama queen in my experience. She came into my life roaring when I was 42. Maybe she gave some signs of her arrival earlier, but the summer I turned 42 she made her presence fully known. I call it my red-black summer, because for four weeks within a six-week period I bled. I'd bleed for an average of six days, have a few days off, and then I'd bleed again. It scared me. I wore black the whole summer.

The embroidery I made for this project is exactly from this time. Every stitch a reminder of Blood — what it looked and felt like. The stitches an immortalisation of my initiation into perimenopause.

I remember one of the gynaecologists I visited at that time told me it was normal, but it felt anything but. I saw several doctors and specialists then, and while they took care of me medically, I took care of myself emotionally and physically.

I asked myself — What is my body trying to tell me?

I wondered — What can I do to bring my body and life into balance?

I changed my exercise habits. I changed my eating habits. My meditation and yoga practice took on a new meaning. Suddenly, sleep became a priority.

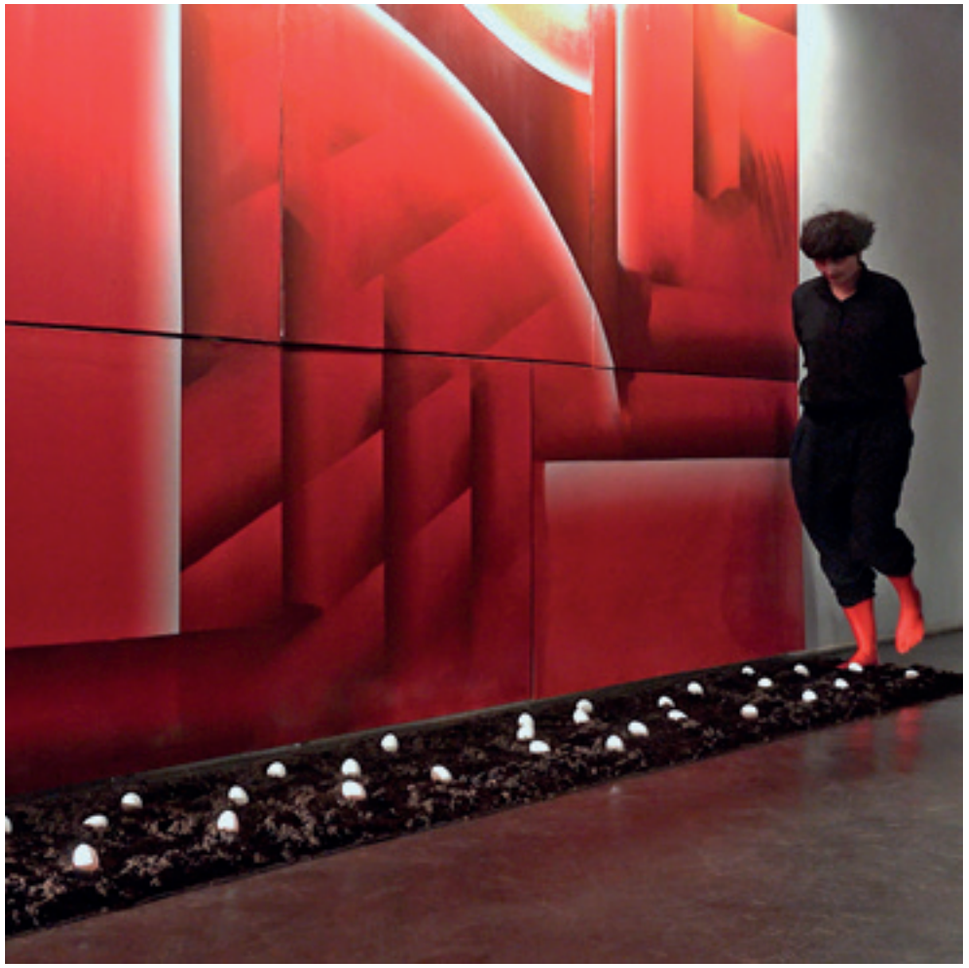
I took a deep dive. I couldn't accept that this is normal. Women should be screaming about this — not only the difficulty of such an experience physically and emotionally, but also the dismissal.

This is normal.

Those words rang in my head and I refused to accept them. While I do believe that perimenopause is a natural stage in life, it's certainly not right to expect women to endure it with humility in silence. I sought out as much as I could about perimenopause — took courses, read books and blogs, and listened to podcasts. Even though I'm still learning, now I help other women navigate this time in their life. Together we can support each other and make this time of transition easier.

I have some years left before menopause, but it is something I'm looking forward to while wondering what it'll be like. What will it be like functioning without blood informing me of my body's state? I've grown so accustomed to the constant feedback. What will it be like to no longer wonder what color clothes to wear so as not to exhibit blood stains? What will it be like to no longer be a menstruating woman? Menstrual blood is something that's shaped me for the last 30+ years in so many ways. Who am I when I am no longer bleeding? Who will I be when I am no longer bleeding?

I'm certain of one thing: MENOPAUSE is another initiation and transformation.



BEATA

POMYSŁODAWCZYNI I WSPÓŁAUTORKA KOMIKSU
OPOWIEŚCI ABORCYJNE
ORIGINATOR AND CO-AUTHOR OF THE COMIC BOOK
OPOWIEŚCI ABORCYJNE (ABORTION TALES)

Podobno jest taka ludowa wróżba, która mówi, że możesz się dowiedzieć, ile dzieci będziesz miała – tyle, ile nieintencjonalnie rozbijesz jajek. Ja rozbiłam dwa i... straciłam dwie ciąże.

Moją krwistą opowieść zaczęłam snuć długo przed *Czerwonym Namiotem*. Prawie 10 lat temu. Namalowałam wtedy *Czerwony Obraz* i absolutnie nie wiedziałam, że będzie on częścią *Czerwonego Namiotu*. Po prostu wypłynął ze mnie prosto na płótno. Moja opowieść o bólu, stracie i pustce, która była wtedy częścią mojego życia.

Chciałam mieć dziecko. Razem z moim mężem staraliśmy się zajść w ciążę, co nie było tak proste, jak myśleliśmy na początku. Udało nam się dwa razy. Dwa razy byłam w ciąży. Jedną ciążę poroniłam. Drugą zdecydowałam się terminować, ponieważ płód miał głębokie wady genetyczne. Była to późna terminacja. Doświadczenie aborcji w polskim kontekście było jednym z najbardziej traumatycznych doświadczeń, jakie przeżyłam. Był tam ból, strata, wstyd, cielesna samotność, a przede wszystkim olbrzymi lęk. Byłam sparaliżowana lękiem, który czułam, że zatyka moje usta. Oprócz mojego męża, rodziców i ukochanej babci nikt nie wiedział o moim doświadczeniu. Nie mogłam o tym mówić, dzielić się, rozmawiać. Była to moja wielka tajemnica. Nosiłam ją głęboko ukrytą, a ona formatowała moje życie w tamtym czasie.

Bojąc się znajdować słowa, malowałam. Przygotowywałam wystawę, na której to wszystko, co było wtedy we mnie wybrzmiało, chociaż na tamten czas nie było to dla mnie tak oczywiste. *Czerwony Obraz* był częścią tej wystawy, a to swoiste krwiste uniwersum zostało uruchomiane przez performance, który zrobiłam przed *Czerwonym Obrazem*. Mając stopy pomalowane na kolor czerwony, patrząc przed siebie, stąpałam po ziemi rozsypanej przed obrazem. W ziemi znajdowały się jajka. Nastąpiłam na dwa.

Doświadczenie miesiączki to wiele różnych doświadczeń. Czasem ze sobą bardzo sprzecznych. Potrafi być jednocześnie ulgą i paniką uruchamiającą tryb walki. Miesiączka to także doświadczenie głębokiej straty.

Kiedy czekasz na upragnioną ciążę i widzisz smugę krwi na majtkach przeżywasz stratę.
Możliwości. Szansy. Pragnienia. Ciąży. Dziecka.
Kiedy ronisz chcianą ciążę, chociaż wydalając martwy embrion, czujesz wolność, przeżywasz stratę.
Możliwości. Szansy. Pragnienia. Ciąży. Dziecka.
Kiedy ciało czyści się po aborcji, która, choć chciana, była tak naprawdę niechciana, przeżywasz stratę.
Możliwości. Szansy. Pragnienia. Ciąży. Dziecka.

Teraz wiem, że *Czerwony Obraz* jest (też) właśnie o tym.

Apparently there's a folk tale that says you can find out how many children you're going to have. As many eggs as you unintentionally break, as many you will have. I cracked two and.... I lost two pregnancies.

I had started weaving my blood story long before the *Red Tent*, almost 10 years ago. At the time, I painted *The Red Painting* and absolutely did not know that it would be part of the *Red Tent*. It just flowed out of me straight onto the canvas. It was my story of pain, loss and emptiness, which was part of my life at the time.

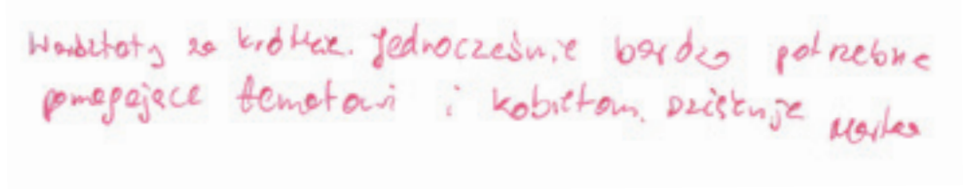
I wanted to have a baby. My husband and I tried to get pregnant, which was not as easy as we thought at the beginning. We succeeded twice. Twice I was pregnant. One pregnancy I miscarried. The second one I decided to terminate because the foetus had profound genetic defects. It was a late termination. The experience of abortion in the Polish context was one of the most traumatic experiences I have had. There was pain, loss, shame, bodily loneliness and, above all, immense fear. I was paralysed with fear, which I felt was clogging my mouth. Apart from my husband, my parents and my beloved grandmother, no one knew about my experience. I couldn't talk about it, share it, or discuss it. It was my big secret, which I carried deeply hidden, and which was shaping my life at that time.

Afraid to find words, I painted. I was preparing an exhibition in which all that was in me at the time resounded, although it was not so obvious to me at the time. *The Red Painting* was part of this exhibition and the kind of blood universe was set in motion by the performance I did in front of *The Red Painting*. With my feet painted red, looking ahead, I stepped on the soil that had been scattered in front of the painting. There were eggs in the soil. I stepped on two of them.

The experience of menstruation is many different experiences. Sometimes they are very contradictory with each other. It can be both a relief and a panic triggering fight mode. Menstruation is also an experience of profound loss.

When you are waiting for a desired pregnancy and see a streak of blood on your panties you are experiencing loss.
Of the possibility. Of the chance. Of the desire. Of the pregnancy. Of the baby.
When you abort a wanted pregnancy, although expelling the dead embryo you feel freedom, you experience loss.
Of the possibility. Of the chance. Of the desire. Of the pregnancy. Of the baby.
When your body cleans up after an abortion that, although wanted, was in fact unwanted, you experience loss.
Of the possibility. Of the chance. Of the desire. Of the pregnancy. Of the baby.

Now I know that *The Red Painting* is (also) about just that.



32. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

ANETA & JUSTYNA

CZERWONY KSIĘŻYC/RED MOON

RZEKA KRWI

Temat kobiecej krwi w połączeniu z przekraczaniem progów życia kobiety w przestrzeni kręgu i ceremonii podjęłyśmy kilka lat temu, gdy w Polsce jeszcze niewiele osób tym się zajmowało, w ramach ścieżki przywracania dawnych rytuałów i wplatania ich w osnowę współczesnej rzeczywistości. Praca twórcza *Rzeka Krwi* ilustruje kobiecą ścieżkę związaną z darami krwi, cykliczności, płodności i kobiecego wzrastania. *Rzeka Krwi* to ruch życia pomiędzy dwiema bramami, które obejmujemy naszymi działaniami skierowanymi do kobiet. Płynie od pierwszej bramy, jaką jest menarche – pierwsza miesiączka, do bramy ostatniej krwi, jaką jest menopauza. W tej drodze zmienia się, tak jak i my się zmieniamy. Płynie najpierw nieśmiało i niepewnie, potem coraz pełniej i obficiej, z meandrami porodów, aż do jej nieoczywistych odsłon i bogactwa znaczeń przed ostatnim meno-progiem. *Rzeka Krwi* jako nurt kobiecego, cyklicznego życia – obejmuje tym samym nasze wspólne działania w przestrzeni towarzyszenia oczekującym pierwszej miesiączki dziewczynkom, nastoletnim dziewczynom i kobietom w drodze stawania się, dojrzewania i przemijania.

Wszystkie działania, które oferujemy prowadzą do serca wspólnoty kobiet metaforycznie nazywanego przez nas Wielkim Czerwonym Namiotem. Czasem to spotkania w matko-córkowym kręgu, które wspierają dziewczynki w przygotowaniu się do pierwszej miesiączki, do przyjęcia jej ze świadomością i wewnętrznym spokojem. Mamom natomiast pomagają one odwstydzić własne nastoletnie doświadczenia oraz przygotować się do wspierania córki w powitaniu pierwszej krwi. W ramach retreatów prowadzimy kobiety w symboliczną podróż rytem przejścia, jakim jest przekraczanie bramy ostatniej krwi, którą nazywamy Portalem do Pełni. Obejmuje ona wspólne ceremonie i warsztaty wspierające żegnanie krwi, płodności, tożsamości matki oraz witanie i honorowanie siebie na progu dojrzałej kobiecości. Proponujemy również warsztaty głębokiego zanurzenia w mądrości menopauzy, w ramach których zapraszamy dojrzałe kobiety do zanurzenia się w głąb siebie, do wewnętrznej ciszy lub niezbadanych jeszcze miejsc czy zagubionych po drodze części, które czekają na uzdrowienie. Inicjujemy także młode kobiety w wieku 18–20 lat w dorosłość ceremonią, która pozwala im w symboliczny sposób pożegnać dziecięcy i nastoletni etap życia oraz związane z nim atrybuty, a także powitać siebie dorosłą na nowej drodze. Od trzech lat organizujemy także coroczne międzypokoleniowe Zgromadzenie Matek i Córek – Wielki Czerwony Namiot.

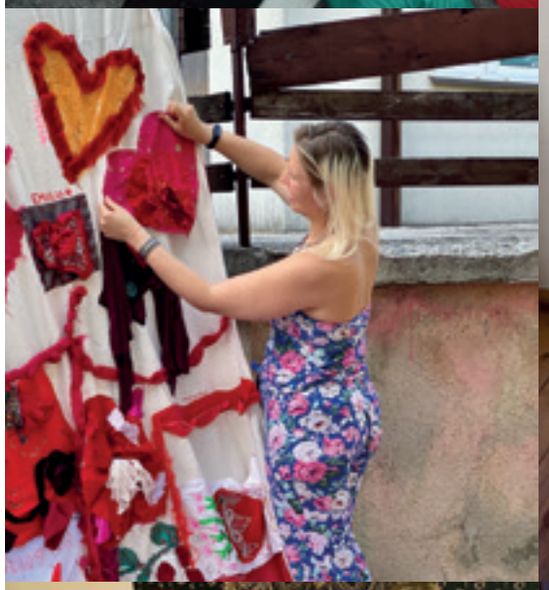
Oferując te warsztaty i działania, tworzymy wartościowe wspólnoty i plemiona kobiet oraz dziewczyn, które towarzyszą sobie nawzajem w zaufaniu i szacunku. Świadkują sobie w najintymniejszych, najgłębszych procesach i ceremoniach, spotykają się w świętowaniu darów pierwszej miesiączki oraz w celebracji darów menopauzy, czerpiąc z tej najpotężniejszej kobiecej transformacji, porównywalnej w swej złożoności i intensywności do doświadczeń dojrzewania oraz porodu. Trzymamy także kobiece przestrzenie wspólnego opłakiwania, kiedy kobiety łączą się w smutku żegnania krwi, cykliczności i płodności, oraz w żałobie otulającej przemijające ciało

fizyczne. To wszystko odbywa się w siostrzańskich, kręgowych jakościach, we wspólnocie doświadczeń oraz dzieleniu się naukami, pięknem i darami kobiecej ścieżki.

We took up the theme of female blood in connection with crossing the thresholds of a woman's life in the space of circles and ceremonies a few years ago, when there were still few people dealing with it in Poland, as part of the path of restoring ancient rituals and weaving them into the warp of contemporary reality. The creative work 'River of Blood' illustrates a feminine path related to the gifts of blood, cyclicity, fertility and female growth. *River of Blood* is the movement of life between the two gates that we embrace with our actions directed towards women. It flows from the first gate, which is menarche – the first menstruation – to the last blood gate, which is menopause. On this journey it changes, just as we change. It flows at first timidly, then increasingly fully and abundantly, with meandering births, until it reaches its non-obvious unveiling and richness of meaning before the last menopause threshold. The River of Blood – as a current of women's cyclical life – thus encompasses our collective actions in the spaces of accompanying girls who expect their first menstruation, adolescent girls and women on their journey of becoming, maturing and passing.

All the activities we offer lead to the heart of the community of women we metaphorically call the Big Red Tent. Sometimes these are mother-daughter circle meetings that support girls to prepare for their first menstruation, to receive it with awareness and inner peace. Mothers, on the other hand, are helped to de-stigmatise their own teenage experiences and prepare to support their daughter in welcoming her first blood. As part of the retreats, we guide women on the symbolic journey of the rite of passage of crossing the gate of the last blood, which we call the Portal to Fullness. It includes communal ceremonies and workshops to support saying goodbye to blood, fertility, maternal identity and welcoming and honouring oneself on the threshold of mature womanhood. We also offer deep immersion workshops in the wisdom of menopause, where we invite mature women to dive deep into themselves, into inner silence or unexplored places or lost parts along the way that are waiting to be healed. We also initiate young women aged 18-20 into adulthood with a ceremony that allows them to symbolically say goodbye to their childhood and teenage stage of life and the attributes associated with it, and welcome their adult selves on a new path. For the past three years, we have also held an annual intergenerational gathering of mothers and daughters – Big Red Tent.

By offering these workshops and activities, we are creating valuable communities and tribes of women and girls who accompany each other in trust and respect. They witness to each other in the most intimate, profound processes and ceremonies, coming together in celebration of the gifts of first menstruation and in celebration of the gifts of menopause, drawing on this most powerful feminine transformation, comparable in complexity and intensity to the experience of puberty and childbirth. We also hold women's spaces of communal mourning, when women join together in the sadness of saying goodbye to blood, cyclicity and fertility, and in the grief wrapping around the passing of the physical body. All of this takes place in sisterly, circular qualities, in the commonality of experience and the sharing of the teachings, beauty and gifts of the feminine path.



RÓŻOWA SKRZYNECZKA

STYCZEŃ/ LUTY 2025. WALKA MIESIĄCZKUJĄCYCH TRWA.

W męskocentrycznym, sztywno-binarnym projekcie świata każda zmiana to wyłom. Podważamy, rozszczelniamy, a nasz świat wciąż się poszerza – jak kosmos, którego jesteśmy częścią. Ślamazarnie wyrównujemy, szepcząc o równości na miękko, żeby przypadkiem nie przyszli i nie zabetonowali tych szczelin, przez które wpada światło. Walka miesiączkujących trwa.

Mija ponad pięć lat od pierwszych dyskusji o wykluczeniu menstruacyjnym w Polsce. Dziewięć lat od okładki *Wysokich Obcasów*, na której czytelniczki zobaczyły majtki z brokatowym okresem (2016 rok) i wybuchło zgorszenie. „Obrzydliwe", „epatowanie fizjologią", „tania prowokacja" – grzmiały wtedy komentarze. W gazetowym kiosku, między okładkami pełnymi przemocy, uprzedmiotowienia kobiet i politycznych skandali, pojawiła się menstruacja. Jak objawienie. Opakowana w brokat, a jednak prawdziwa. To było za dużo.

Po pięciu latach systematycznej, systemowej walki o wprowadzenie podpasek na salony, menstruacja płynnie przechodzi przez gardło: w końcu nie boję się wypowiadać tego słowa, kiedy rozmawiam z politykiem. Od środka łaskocze mnie miłe uczucie dumy.

Młode osoby, z którymi rozmawiam, mają słowa podpaska, tampon, miesiączka w swoich codziennych słownikach. Opowiadamy im o tabu, którego doświadczałyśmy i wysyłamy broszurki i tampony kolejnym szkolnym grupom – w sam środek ich własnych, autorskich projektów menstruacyjnych. Uśmiecham się.

W ośmiu szkołach, w czterech różnych województwach, miesiączkowe edukatorki właśnie teraz (gdy piszę) spotykają się z uczennicami i uczniami, by rozmawiać o okresie. Z wiedzą, produktami menstruacyjnymi i skrzyneczkami trafiamy do pięciuset szkół w Polsce, w szesnastu województwach. Łącznie tych szkół będzie w tym roku szkolnym tysiąc sto. Wywalczyłyśmy wspólnie wyłom – Ministerstwo Edukacji Narodowej pilotażowo wprowadza podpaski do szkół*.

Wibracje. Prośba o podpaski na priv. Samodzielna matka pięciorga. Dopisuję na listę, koloruję na czerwono, pilne. Od początku miesiąca na różowoskrzyneczkowej liście osób i miejsc potrzebujących wsparcia widnieje już 61 pozycji. Średnio trzy wiadomości dziennie. Czuję niepokój. Od miesięcy nasze możliwości nie nadążają za rosnącymi potrzebami.

Bo nadal w naszym kraju trzeba łatać dziury, których państwo nie widzi. My widzimy – więc każdego dnia dostajemy minimum piętnaście, dwadzieścia wiado-

mości. Mimo to dostęp do bezpłatnych produktów menstruacyjnych w miejscach publicznych, na równi z papierem toaletowym, wciąż uchodzi w Polsce za rebelię. Choć wszędzie tam, gdzie jesteśmy (osoby miesiączkujące), potrzebne są podpaski.

I tak na naszych listach wysyłkowych są szpitale, priorytetowo dziecięce, psychiatryczne i leczenia uzależnień (tak, musimy dokonywać takich selekcji), ośrodki pomocy społecznej w całej Polsce, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze, młodzieżowe ośrodki socjoterapii, miejsca zakwaterowania zbiorowego i ośrodki dla cudzoziemców, w których mieszkają uchodźczynie, uchodźcy i osoby migranckie, szkoły.

Miesiączka to nie wybór – to codzienność milionów osób w Polsce. Otwieranie debaty na tę świadomość trwa: że okres nie wybiera, że nie da się go zatrzymać ani w szpitalu, ani w więzieniu. I że jeśli doświadcza go przez kilkadziesiąt lat swojego życia ponad połowa z nas, to czas menstruację uwzględnić. Żeby nie była dłużej powodem dyskryminacji i wykluczenia: opuszczonych lekcji w szkole, poczucia upokorzenia, nerwowego sprawdzania czy wielokrotnie złożony w majtkach papier za chwilę nie przecieknie czerwoną wydzieliną.

Wykluczenia menstruacyjnego doświadcza ponad 500 milionów osób na świecie – nie stać ich na produkty higieniczne albo nie mają do nich dostępu. W Polsce, według badań Kulczyk Foundation, co piąta nastolatka nie ma wystarczających środków na zakup podpasek czy tamponów. Aż 21% dziewcząt musiało opuścić lekcje z powodu braku dostępu do podstawowych środków higienicznych.

„Nie zliczę, ile razy podczas okresu ratowałam się szarym papierem, zawijanym, składanym w kilka warstw i wkładanym w majtki. Nie zliczę, ile razy czułam wstyd i stres spowodowany tą sytuacją. Ciągle myślałam o tym, czy ktoś to zobaczy albo czy papier zacznie przeciekać i pobrudzę krzesło w sali lekcyjnej”**.

Czy to nie powszechne doświadczenie większości z nas, miesiączkujących? W pociągu, kiedy okres cię zaskoczył. W hotelu, w obcym mieście, kiedy zaplamiłaś prześcieradło w niedzielny poranek. W środku górskiej wspinaczki, w jednym ze schronisk. Świat, w którym żyjemy, został zaprojektowany przez i dla mężczyzn. W ich codzienności menstruacja nie istnieje.

Wykluczenie menstruacyjne w Polsce to nie tylko brak dostępu do nieodpłatnych podpasek czy tamponów. To systemowa niewidzialność doświadczenia, które dotyczy połowy społeczeństwa. Ale też przemilczanie – niedostatek edukacji, rzetelnej wiedzy, której znów zabraknie tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Gdy pojawiła się zapowiedź wprowadzenia obowiązkowej edukacji zdrowotnej w szkołach, wiele z nas miało nadzieję, że wreszcie menstruacja przestanie być tematem tabu, a młodzi ludzie otrzymają rzetelną, opartą na faktach wiedzę o fizjologii, zdrowiu i dojrzewaniu.

Dziś już wiemy, że obowiązkowych zajęć nie będzie – edukacja zdrowotna stanie się jedynie fakultatywnym przedmiotem, zależnym od dobrej woli szkół i nauczycielek, nauczycieli, chęci rodziców i dzieciaków gotowych do przychodzenia do szkoły przed lub po właściwych, obowiązkowych zajęciach. Czuję złość.

Bo menstruacja, choć powtarzalna, codzienna, fizjologiczna, wciąż musi walczyć o prawo do istnienia w przestrzeni publicznej. Przed nami kolejny rok zawalony kartonami podpasek i tamponów, które z domów będziemy słały wszędzie tam, gdzie są potrzebne, kolejny rok wypełniony argumentami o potrzebie docierania z wiedzą o miesiączce, kolejny rok w przekonywaniu, że okres to żadna „kobieca sprawa” . Dzień dobry, 2025 – roku, w którym znów, znów będziemy z wami walczyć o to, by doświadczenie menstruacji zostało zauważone.

Ada Klimaszewska
założycielka Fundacji „Różowa Skrzyneczka”

* Pilotażowe zadanie *„Doposażenie szkół w środki higieny menstruacyjnej w roku szkolnym 2024/2025” zostało sfinansowane ze środków rezerwy celowej budżetu państwa przekazanych przez Ministra Edukacji Narodowej.*

*** Ubóstwo menstruacyjne w opiniach i doświadczeniu kobiet – Raport z projektu badawczego Fundacji „Różowa Skrzyneczka”*

RÓŻOWA SKRZYNECZKA (PINK BOX)

JANUARY/FEBRUARY 2025. THE MENSTRUAL STRUGGLE CONTINUES.

In the masculine-centric, rigidly binary design of the world, every alteration is a breakout. We challenge, we unsettle, and our world continues to expand – like the cosmos of which we are a part. We slavishly equalise, whispering softly about equality. Softly for them not to accidentally come and concrete over those gaps through which light comes in. The struggle of the menstruating continues.

It is more than five years since the first discussions about period exclusion in Poland. Nine years since the cover of *Wysokie Obcasy*, on which female readers saw panties with a glittery period (2016). Outrage erupted. 'Disgusting' 'Epitomisation of physiology', 'Cheap provocation' – the comments thundered at the time. At the newsagent's, between covers full of violence, objectification of women and political scandals, menstruation appeared. Like a revelation. Packaged in glitter, yet real. It was too much.

After five years of a methodical, systemic struggle to bring sanitary pads to public attention, the 'menstruation' passes smoothly down my throat. Finally, I am not afraid to say the word when talking to a politician. A pleasant feeling of pride tickles me from the inside.

The young people I talk to have these words (pad, tampon, menstruation) in their everyday vocabulary. We tell them about the taboo we've experienced and send pamphlets and tampons to yet another school group – right in the middle of their own original menstrual projects. I smile.

In eight schools, in four different provinces, menstrual educators are meeting with female students right now (as I am writing) to talk about periods. With knowledge, menstrual products and boxes, we are going to five hundred schools in Poland, in sixteen provinces. In total, there are going to be one thousand one hundred of these schools this school year. Together we have fought a breakthrough – the Ministry of National Education is piloting the introduction of sanitary towels in schools*.

Vibrations. Request for pads on priv. Single mother of five. I add to the list, coloured red, urgent. Since the beginning of the month, there have already been sixty-one items on the pink-winged list of people and places in need of support. An average of three messages a day. I feel a sense of unease. For months, our capacity has not kept up with the growing needs.

Because there are still holes to be patched in our country that the state can't see. We do see – so we get a minimum of fifteen or twenty emails every day. Despite this, access to free menstrual products in public places, alongside toilet paper, is still considered a rebellion in Poland. Although, wherever we (menstruating people) are, sanitary pads are needed.

And so, on our mailing lists there are: hospitals (prioritising children's, psychiatric and addiction treatment hospitals. And yes, we have to make these selections), social welfare centres all over Poland, special school and educational centres, youth sociotherapy centres, collective accommodation and centres for female refugees and migrants and schools.

Menstruation is not a choice – it is a daily reality for millions of people in Poland. Opening the debate to this awareness is ongoing. The period does not choose, it cannot be stopped either in hospital or in prison. If it is experienced by more than half of us for several decades of our lives, it is time to take menstruation into account. So that it is no longer a reason for discrimination and exclusion: missed lessons at school, a feeling of humiliation, nervously checking whether the paper folded repeatedly in one's underpants will not in a moment leak red secretions.

Period exclusion is experienced by more than 500 million people worldwide – they cannot afford or do not have access to hygiene products. In Poland, according to research by the Kulczyk Foundation, one in five teenage girls does not have enough money to buy sanitary pads or tampons. As many as 21% of girls had to miss lessons due to lack of access to basic hygiene products.

'I can't count the number of times during my period I have saved myself with grey toilet paper, wrapped, folded in several layers and tucked into my panties. I won't count how many times I felt shame and stress caused by the situation. I was constantly thinking about whether someone would see it or if the paper would start leaking and I would stain a chair in the classroom.' **

Isn't this a common experience for most of us menstruating women? On the train when your period caught you by surprise. In a hotel, in a strange city, when you stained the sheets on a Sunday morning. In the middle of a mountain climb, in one of the huts. The world we live in was designed by and for men. In their everyday life, menstruation does not exist.

Period exclusion in Poland is not just a lack of access to free sanitary pads or tampons. It is the systemic invisibility of an experience that affects half of society. It is also the silence – the lack of education, of solid knowledge, which is again going to lack where it is needed most.

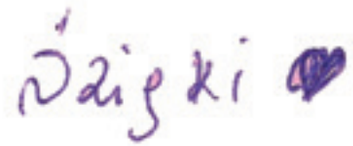
When the announcement of obligatory health education in schools was made, many of us hoped that menstruation would finally cease to be a taboo subject

and that young people would be provided with sound, fact-based knowledge about physiology, health and puberty.

Today, we already know that there are going to be no compulsory classes. Health education is going to become an optional subject, depending on the goodwill of schools and teachers, the willingness of parents and kids ready to come to school before or after proper, obligatory classes. I feel anger.

Because menstruation, although repetitive, everyday, physiological, still has to fight for the right to exist in the public space. We have another year ahead of us swamped with cartons of sanitary pads and tampons, which we are going to send from our homes to wherever they are needed. Another year filled with arguments about the need to reach out with knowledge about menstruation. Another year in convincing us that periods are no 'woman's business'. Good morning, 2025 – the year in which, again, we, together with you, are going to fight to get the experience of menstruation noticed.

Ada Klimaszewska
founder of the 'Różowa Skrzyneczka' (Pink Box) Foundation



* The pilot project 'Supplying schools with menstrual hygiene products in the 2024/2025 school year' was financed from the funds of the targeted reserve of the state budget provided by the Minister of National Education.

** Menstrual poverty in women's opinions and experiences – Report from the research project of the 'Różowa Skrzyneczka' Foundation.

33. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU

TALES OF THE RED TENT

Byłam kiedyś u teściowej i właśnie skończył mi się okres. W związku z tym chciałam wygotować swój kubeczek menstruacyjny. Wzięłam więc garnek i postawiłam go na gazie tak, żeby kubeczek mógł się wygotowywać przez jakiś czas. Różne osoby wchodziły do kuchni i z ciekawości pytały, co tam jest, co się gotuje. Odpowiadałam, że mój kubeczek menstruacyjny. Potem miał być obiad i teściowa poprosiła mnie, żebym zrobiła sos do makaronu, bo jestem znana w rodzinie z robienia pysznych sosów. Mój kubeczek już się wygotował, więc wyciągnęłam go, umyłam garnek i w nim ugotowałam sos. Gdy usiedliśmy wszyscy do obiadu, na stół wjechały różne potrawy, ale nikt nie jadł sosu ugotowanego przeze mnie w tym garnku. NIKT! Tylko ja.

I was at my mother-in-law's house the other day and my period had just finished, so I wanted to clean my menstrual cup by boiling it. I took a pot and put it on the gas so that the cup could boil for a while. Various people came in and out of the kitchen and out of curiosity asked what was in there, what was being cooked. Well, I answered that my menstrual cup. Then there was going to be dinner and my mother-in-law asked me to make pasta sauce because I am known in the family for making delicious pasta sauces. My cup had finished boiling, I took it out, washed the pot and cooked the sauce in it. When we all sat down to dinner various dishes were brought to the table, but no one ate the sauce I cooked in that pot. NO ONE! Just me.

Dla mnie miesiączka to pewnego rodzaju narzędzie walki. Walki o kobiecość, o widzialność, o uznanie. W tak ogromnie zakorzenionym patriarchacie, w jakim żyjemy, wszystko, co cieleśnie przynależy do kobiecego ciała albo co jest kulturowo i symbolicznie kojarzone z kobiecością będzie miało tendencję do bycia wymazanym. Po prostu. Nie będzie publiczne. Nie będzie zobaczone. Nie będzie uznane. To jest dosyć prosty mechanizm. Nie mogę powiedzieć, że mam jakąś szczególną atencję do własnej miesiączki albo do miesiączki w ogóle. Nie jest czymś szczególnym dla mnie, ale jest moim doświadczeniem. Doświadczeniem mojego kobiecego ciała. Jeżeli ja nie nadam ważności swojemu doświadczeniu, to nie odnajdę swojej mocy. A patriarchat mi w tym na pewno nie pomoże. O tym jestem przekonana. Hahaha!

For me, menstruation serves as a kind of weapon in the battle for femininity, visibility, and recognition. In the deeply rooted patriarchy we live in, anything related to the physical realm belonging to the female body or culturally associated with femininity tends to be erased. Simply put, it won't be public, it won't be seen or acknowledged. This is quite a straightforward mechanism. I can't say that I have any particular attachment to my own menstruation or menstruation in general; it's not something that stands out for me. However, it is part of my experience — my feminine experience. If I don't give significance to what I've been through, I won't discover my own power. And unfortunately, the patriarchy will help with that — I'm convinced of it! Hahaha!

Kiedyś kochałam się z kubeczkiem menstruacyjnym w środku. To był taki nagły moment pożądania, że teraz, już, natychmiast. Uświadomiłam sobie tylko, że potrzebujemy ręcznika, bo mam okres. Szybciutko po ręcznik. Rozłożyliśmy go na łóżku i kochaliśmy się naprawdę długo i dosyć dziko. Po wszystkim, już tacy wyczerpani leżeliśmy na łóżku, rozkoszowaliśmy się sobą i tym seksem i nagle pomyślałam: a gdzie mój kubeczek menstruacyjny? Pytam partnera, a on mówi, że nie wie. Zaczęliśmy szukać wszędzie w łóżku, pod łóżkiem, koło łóżka. Trochę dziwnie. Nie ma nigdzie. Szukamy dalej, już w coraz to większym promieniu od łóżka. Trochę się już denerwowałam, bo to było bardzo dziwne. I nagle pomyślałam sobie, odtwarzając początek naszego seksu, że ja chyba tego kubeczka w ogóle nie wyjęłam, że on musi być w środku. I faktycznie był. Już bardzo głęboko wepchnięty. Obawiałam się, że go nie wyciągnę, ale się udało. Zapytałam, totalnie zdziwiona, mojego partnera czy nic nie czuł. Wtedy on powiedział: „No wiesz, tak trochę dziwnie było, trochę inaczej niż normalnie, tak się trochę … ODBIJAŁEM!”

I once made love with a menstrual cup inside. It was such a sudden moment of desire — now, at once, immediately. I realised that we needed a towel because I had my period. I quickly got a towel, we spread it out on the bed, and made love for a really long time and quite wildly. Afterwards, we were lying on the bed, exhausted, enjoying each other and the sex, and I suddenly had this thought: where's my menstrual cup? I asked my partner and he didn't know. We started looking everywhere in the bed, under the bed, next to the bed. A bit odd. It was nowhere to be found. We kept looking within an ever increasing radius of the bed. I got a little nervous by this, because it was indeed very strange. And suddenly I had this thought, reconstructing the beginning of our sex, that I probably had not taken it out at all, that it must still be inside. And indeed it was — very deeply pushed in, so much so that I thought I'll not get it out, but I did. Totally surprised, I asked my partner if he had felt anything. Then he said: 'Well, you know, it felt a bit weird, a bit different than normal, a bit… BOUNCY!'

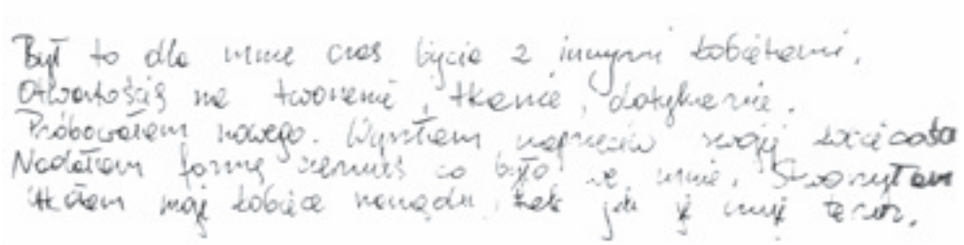
Nienawidzę kiedy lekarze mówią „Po ciąży pani przejdzie”. Tak jakby ciąża była remedium na absolutnie wszystkie dolegliwości związane z ciałem. Ból menstruacyjny, obfite albo skąpe krwawienie, endometrioza, ciężki PMS. „Po ciąży pani przejdzie”. Humory, emocjonalne huśtawki, ból piersi, ból brzucha, płacz, rozdygotanie,

czarne myśli. „Po ciąży pani przejdzie". Znam kobiety, którym przeszło i znam takie, którym nic nie przeszło. To jest pokrętny sposób, żeby namówić nas na rodzenie dzieci. Totalna manipulacja. A zresztą, czy którykolwiek z powyższych argumentów to naprawdę powód, żeby urodzić dziecko??? Absurd!

I hate it when doctors say 'Once you are pregnant it will change'. As if pregnancy was the remedy for absolutely all body-related ailments, whether it's menstrual pain, heavy or scanty bleeding, endometriosis, or severe PMS. 'Once you are pregnant it will change'. Humours, emotional swings, breast pain, abdominal pain, crying, exasperation, negative thoughts.'Once you are pregnant it will change'. I know women for whom it has changed and I know women for whom it hasn't. This is a twisted way of making us think about having children. Complete manipulation! Besides, is any of the above really a reason to have a baby? It's absurd!

To był mój pierwszy poważny chłopak i pierwszy taki poważny związek. Byłam wtedy na trzecim roku studiów, a mój chłopak rok niżej, był ode mnie o rok młodszy. Przyjechaliśmy do Wrocławia na studia i w nowym roku akademickim zdecydowaliśmy się zamieszkać razem, wynajmując nasze pierwsze wspólne mieszkanie. Po raz pierwszy oswajaliśmy się wtedy ze sobą we wszystkich możliwych sytuacjach. No i… jakie było moje zdziwienie na jego wielkie zdziwienie, że krew menstruacyjna jest CZERWONA, a nie niebieska!!! Wtedy po raz pierwszy tak głęboko doświadczyłam siły i wpływu mediów na nasze życie.

I had my first serious boyfriend and my first such serious relationship. I was in my third year of university at the time and my boyfriend was a year below me. He was a year younger than me. We came to Wrocław to study and in the new academic year we decided to move in together, renting our first flat together. And that was the first time we were getting used to each other in all possible situations. And… what was my surprise at his great surprise that my menstrual blood was… RED and not blue!!! That was the first time I experienced so deeply the power and influence of the media on our lives.



34. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Czterdzieści trzy lata temu urodziłam się jako kobieta w kraju na obrzeżach Europy. Od kiedy pamiętam moje ciało nie należało do mnie. Decydują o nim kolesie w średniowiecznych szatach wraz z innymi mężczyznami i kobietami, którzy i które dają się im otumaniać.

Kiedy rozpoczynałam swoje życie seksualne, mieszkałam na ulicy o niepokojąco brzmiącej nazwie Matki Polki. Już wtedy miałam poważne wątpliwości, a wręcz lęki, że nazwa ta kiedyś odniesie się do mnie.

Nie wiedziałam, czym jest feminizm i patriarchat.

Wiedziałam tylko, że jako osoba uznawana za kobietę mam przejebane. Przypisano mi rolę do odegrania: Matka Polka; niewychylająca się, opiekuńcza, empatyczna, uległa rodzicielka i służąca. Wiedziałam, że jeśli odważę się szukać, eksplorować i cieszyć swoją seksualnością, nazwą mnie dziwką. I nazwali i jedni, i drudzy.

Nie jestem z tego dumna, ale w ramach walki o swoją emancypację zdarzało mi się traktować partnerów seksualnych jako ciepłe, oddychające dilda. To był mój rewanż, moja zemsta – masturbacja kolesiami i skupienie wyłącznie na własnej przyjemności. Podrywałam ich, żeby wyruchać. Żeby zachować społeczny balans. Ruchasz albo jesteś ruchana.

W poszukiwaniu równowagi musiałam dojrzeć do znajdowania przyjemności we współodczuwaniu. W skupieniu na drugiej osobie, szacunku, wspólnocie. Wciąż się tego uczę i staram rozciągnąć poza gatunek ludzki. Wprowadzić harmonię z otaczającym mnie światem.

Fascynują mnie gwiazdy, fazy księżyca, pływy, odpływy kształtujące moje tu i teraz. Dotyk słońca i księżyca na mojej skórze.

Wwąchuję się w ziemię i kwiaty do utraty świadomości. Czuję spokojny oddech natury. Zanurzając się w wodzie, chłonę jej zapach, ruch, gęstość. Czując wiatr na nagim ciele, dotyk mchu i kory, słysząc dźwięki owadów, szelest liści, zapadam się w przyjemność.

Cieszę się z tego, gdzie jestem, kim jestem, ile mam lat. Potrzebowałam swojego życia, żeby dojść do tego miejsca. Potrzebowałam przeżyć wszystkie szczęścia i traumy, żeby móc być tu, gdzie jestem. Potrzebowałam koszmaru aborcji robionej we własnej łazience, wycia z bólu, rzygania i srania pod siebie. Potrzebowałam obumarłego, niewydalonego płodu i zakażenia, które prawie mnie zabiło. Potrzebowałam poczuć się jak zagonione zwierzę w szpitalu dla ludzi – przepraszam – dla kobiet. Potrzebowałam tego niewyobrażalnego lęku i bólu, po których zawieszasz na długi czas roszczenia do jakiejkolwiek przyjemności.

Do tej pory miesiączkowałam jakieś 350 razy.

Po raz pierwszy w życiu udało mi się celebrować coś, co wcześniej zawsze było koszmarem lub ewentualną ulgą, że nie jestem w ciąży.

Napięcie przedmiesiączkowe, ból, wkurw, wstyd, tysiące zużytych podpasek i tamponów, zastanawianie się, jak umyć kubeczek menstruacyjny w publicznym kiblu…

Wszystko to przestało mieć znaczenie, kiedy ujrzałam piękno tańca i powolnego opadania na dno obłoków krwi blikujących w słońcu.

Zamiast szorstkiego papieru uczucie chłodu jeziornej wody na moich wargach. (…)

(Narracja z filmu *Natural Pleasure*, Aga Szreder & Rafał Żwirek, 23", 2023. Tekst: Aga Szreder)

Forty-three years ago I was born a woman in a country on the outskirts of Europe. For as long as I can remember my body has not belonged to me. It has been ruled by dudes in medieval robes along with other men and women who let themselves be stupefied by them.

When I started my sex life I lived on a street with the disturbingly sounding name of Matki Polki (Mother Poland). Even then I had serious doubts, even fears, that the name would one day refer to me.

I didn't know what feminism and patriarchy were.All I knew was that as a person considered to be a woman, I was fucked. I was assigned roles to play: Mother Poland, the Unappealing, the Caring, the Empathetic, the Submissive Parent and the Servant. I knew that if I dared to seek, explore and enjoy my sexuality they would call me a slut. And they did. All of them.

I'm not proud of it, but as part of the fight for my emancipation, I happened to treat my sexual partners as warm, breathing dildos. This was my revenge, my vendetta – masturbating with dudes and focusing solely on my own pleasure. I picked them up to fuck them. To maintain a social balance. Either you fuck or you are fucked.

In my search for balance, I had to mature into finding pleasure in empathy. In focusing on the other person, respect, togetherness. I am still learning it and trying to stretch beyond the human species. To create harmony with the world around me.

I am fascinated by the stars, the phases of the moon, the tides shaping my here and now. The touch of the sun and moon on my skin. I smell the earth and the flowers until I lose consciousness. I feel the calm breath of nature. Immersing myself in the water I absorb its scent, its movement, its density. Feeling the wind on my naked body, the touch of moss and bark, hearing the sounds of insects, the rustling of leaves I sink into pleasure.

I'm happy with where I am, who I am, how old I am. I needed my life to get to this place. I needed to go through all the happiness and trauma to be able to be where I am. I needed the nightmare of an abortion done in my own bathroom howling in pain, puking and shitting under myself. I needed a dead unexpurgated fetus and an infection that nearly killed me. I needed to feel like a chased animal in a hospital for people – sorry – for women. I needed that unimaginable fear and pain after which you suspend claims to any pleasure for a long time.

I have menstruated about 350 times so far.

For the first time in my life, I have been able to celebrate something that was previously always a nightmare or a possible relief that I am not pregnant.

Premenstrual tension, pain, anger, embarrassment, thousands of used sanitary pads and tampons, wondering how to wash a menstrual cup in a public loo....

All that became irrelevant when I saw the beauty of dancing and the slow descent to the bottom of the clouds of blood blistering in the sun.

Instead of the rough paper, the feeling of cool lake water on my labia. (...)

(Narrative from the film *Natural Pleasur,* Aga Szreder & Rafał Żwirek. 23'. 2023. Text: Aga Szreder)

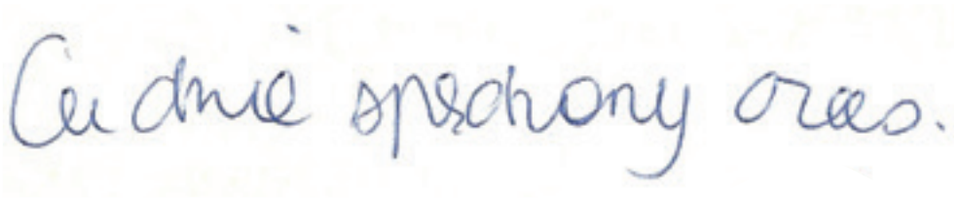
Elementy etniczne mówią o globalności miesiączki. Koronka pokazuje ten element kobiecości, który się łączy z miesiączką. Sweterek to przytulność, czyli możliwość spędzenia tego czasu w miły sposób, z przytulnym kocykiem. Pomarańczowy łączę z systemem czakr, czyli sferą przyjemności i zmysłowości. To ważne, aby znaleźć też przyjemność w tym czasie. Ten element jest bardzo ważny, ponieważ kojarzy mi się z historią, ze starymi materiałami, czyli pokazuje historyczność, to, że już wiele wieków historia okresu i cykliczności trwa w rodzaju ludzkim. Było też ważne dla mnie, żeby znaleźć kolor różowy, zwłaszcza w tym odcieniu. Jest on dla mnie symbolem i kolorem miłości, która powinna otaczać wszystkie aspekty naszego życia, również miesiączkę. Róże są symbolem, powiedzmy, piękna. Dlatego też się tutaj pojawiły jako znak pięknego i głębokiego doświadczenia. Kokarda jak już wcześniej mówiłam, bo czytałam o tym dzisiaj w książce, zachęca, żebyśmy traktowały naszą miesiączkę jako prezent, który dostałyśmy i którym możemy się cieszyć. To wszystko. Dziękuję.

The ethnic elements show the globality of menstruation. The lace shows that element of femininity that goes with menstruation. The jumper represents cosiness or being able to spend this time in such a relaxing way with a nice cosy blanket. I connect orange with the chakra system, meaning pleasure and sensuality —to also find some pleasure during this time. This element is very important because I associate it with history, with some old materials. That is, it shows the historicity, that the history of period and periodicity has been going on for many centuries in our human race. The pink colour was very important for me to find, especially in a similar shade. For me it is a symbol and the colour of love, which should surround all aspects of our lives, including our period. Roses are a symbol of, shall we say, beauty. That is why it has appeared here as such a beautiful and profound experience. The bow was exactly what I was talking about, what I was reading about in the book today, that is, so that we can treat our menstruation as a gift that we have been given and that we can enjoy. And that would be it. Thank you.

Moje dojrzewanie zaczęło się dość późno w stosunku do moich rówieśniczek. Bardzo długo byłam „płaska” i „bezkształtna”, długa i chuda. Pod sam koniec gimnazjum moje ciało zaczęło się zmieniać i to bardzo gwałtownie. Miałam wrażenie, że z dnia na dzień, w przeciągu kilku nocy urosły mi duże piersi i zrobiło się wcięcie w tali. Ja sama chyba nie byłam wtedy aż tak świadoma tych zmian, dość mocno odklejona od swojej cielesności, przez bardzo długi czas nawet wstydziłam się swojego biustu. Ale mojej uwadze nie umknął fakt, że zmianę zauważyli wszyscy chłopcy w szkole i rodzina. Wyczekiwałam pierwszej miesiączki. W moim domu temat seksu nie istniał, rodzice go nie poruszali, a mama informacje przekazywała mi przez starszą siostrę OPRÓCZ wszystkiego dokoła pierwszej miesiączki. Czekałam na nią w miarę przygotowana przez moją fascynację lekcjami biologii i przez rodziców. Gdy w końcu przyszła, było to na pewno w jakiś sposób zauważone i docenione w domu. W końcu byłam „prawdziwą kobietą”, byłam z tego dumna i z tego, że jestem zdrowa. Ale... miesiączka pojawiła się raz, na krótko. Później była bardzo nieregularna i skąpa, prawie niezauważalna, jakby nie istniała, bo potrafiło nie być jej z pół roku. W końcu mama zabrała mnie do ginekologa, co też było dużym wydarzeniem. Miałam wtedy około 17 lat. Siedziałyśmy w kolejce w małej poczekalni w naszej wiosce. Pamiętam spojrzenia... Bo jak siedzi z mamą u ginekologa w poczekalni w tym wieku, TO NA PEWNO ZACIĄŻYŁA. Oczy mające wzbudzić we mnie poczucie wstydu, jak gdyby sama pierwsza wizyta u takiego lekarza nie była wystarczająco stresująca... Nie było tam siostrzeństwa i wsparcia. Samej wizyty nie wspominam źle, aż do momentu, kiedy lekarz zapisał mi tabletki antykoncepcyjne, żeby okres przywrócić/ wyregulować... Bardzo się zdenerwowałam. Bez żadnych badań poziomu hormonów, bez potrzeby antykoncepcji, ponieważ nie byłam wtedy aktywna seksualnie, dostałam pierwsze lepsze z brzegu tabletki, jakby to były cukierki... Usłyszałam, że można po nich przytyć, że tak mówią inne kobiety, ale to nie wina tabletek tylko tego, że czuje się po nich zwiększone łaknienie i kobiety nie powinny podjadać, a to robią. Od lekarza! Po wyjściu dałam mamie receptę, mówiąc, że może ją wyrzucić, bo ja nie będę jeść czegoś takiego i sztucznie wywoływać okresu, skoro nie rozumiem na jakiej podstawie mam to brać i się tym truć, martwić i pilnować zażywania. Stwierdziłam, że jeśli okres ma przyjść, to przyjdzie sam, a jeśli nie, to znaczy, że może jednak jestem na coś chora i wtedy zmienimy lekarza i zrobimy badania. Okres przyszedł szybko po tej decyzji i wyregulował się sam. Odetchnęłam z ulgą, że jestem zdrowa. Teraz jest bardzo punktualny, a ja jestem uważna na fazy cyklu i słucham ciała. Bardzo rzadko mnie zaskakuje.

My puberty started quite late compared to my female peers. For a very long time I was ‘flat’ and ‘shapeless’, long and skinny. Towards the very end of gymnasium, my body started to change very rapidly. I had the impression that overnight I had grown large breasts and a waistline. I myself was probably not that aware of these changes at the time, quite detached from my physicality, even ashamed of my breasts for a very long time. The change was noticed, however, by all the boys at school and my family. I looked forward to my first period. In my house, the subject of sex

was non-existent on the part of my parents, and my mother communicated everything to me through my older sister EXCEPT when it came to my first period. I waited for it fairly prepared by my fascination with biology lessons. When it finally came, it was certainly noticed and appreciated in some way at home. I was finally 'a real woman'. I was proud of it and of being healthy. Yet… My period came once, for a short time. And after that it was very irregular and scanty, almost unnoticeable, and as if it didn't exist, because it could be gone for six months. Finally, my mother took me to the gynaecologist which was also a big event. I was about 17 years old at the time. We sat in a tiny waiting room in a health centre in our small village. I remember the looks in the waiting room.... when she sits with her mum at the gynaecologist, in the waiting room, at that age, SHE MUST BE UP THE DUFF! Those eyes meant to make me feel ashamed, as if the very first visit to such a doctor was not stressful enough. There was no sisterhood or support there. I didn't have a bad recollection of the visit itself until the doctor prescribed me birth control pills to get my period back/regulated. I got very angry! Without any hormone tests, without the need for contraception, because I was not sexually active at the time, I was given the first of the better pills as if they were candy! On top of that, I was told that it was possible to put on weight. This was what other women were saying, but that it wasn't the fault of the pills. It was just that they caused an increased appetite and that I shouldn't snack, which I did. This was all I heard from the doctor! When I came out, I gave my mum the prescription saying she could throw it away because I wasn't going to take something like that and artificially induce my period. I didn't understand on what basis I was supposed to take it and poison myself with it, worry about it, and make sure I take it. I decided that if my period was to come then it would come on its own. If it didn't, then it meant that maybe I was ill and then we would change doctors and do tests. My period came quickly after this decision and regulated itself. I breathed a sigh of relief that I was healthy. It's now very punctual and I'm very attentive to the phase of my cycle and listen to my body. It very rarely surprises me.



35. For English translation, see pages XX | 6 – XX | 9

Przy tym projekcie po raz pierwszy pomyślałam o mojej miesiączce w innym kontekście niż higienicznym. Przypomniałam sobie początek lat 90., kiedy to po zmianie ustrojowej rzeczywistość dookoła zaczęła zmieniać się diametralnie. Po dekadach szaroburego życia w polskiej codzienności zaczął pojawiać się kolor. Pamiętam, że na osiedlu, na którym mieszkałam był mały sklep z tkaninami. To był rok 1992 kiedy poszłyśmy tam z mamą i… makowa czerwień była taka przyjemna dla oka. Kupiłyśmy czerwone bawełniane płótno i przez lata nic z tego płótna nie uszyto. Nie miałam odwagi nosić jaskrawej czerwieni, a nie miałam ochoty jej wyrzucać. Przy tym projekcie zdałam sobie sprawę, że ten kawałek tkaniny jest ze mną tak długo jak moja miesiączka. Może coś z niego uszyję, kiedy przyjdzie menopauza…

For the first time with this project, I thought about my menstruation in a context other than hygiene. I remembered the early nineties when, after the political change, the reality around me began to change dramatically. After decades of grey life, colour began to appear in Polish everyday life. I remember there was a small fabric shop on the estate where I lived. It was 1992 when my mother and I went there and .... that poppy red was so pleasing to the eye. We bought the red cotton linen and for years nothing was sewn from the linen. I didn't dare wear intensely bright red and I didn't feel like throwing it away. With the project I realised that the piece of red fabric has been with me as long as my period. Maybe I will sew something out of it when menopause comes....

Moje menstruacyjne „ja” to złość.

Złość na ból, jaki odczuwałam podczas menstruacji i jeszcze większa złość na bagatelizowanie go przez innych. Niezależnie czy to mężczyźni czy kobiety.

Okropna jest też licytacja... która ma gorzej, którą bardziej boli, która ma bardziej obfitą, krwotoczną, ciemną, jasną ze skrzepami i do tego jeszcze trzeba dodać rozwolnienie.

Podpaska starcza na chwilkę, a tampon na jeszcze krócej.

Dzięki Bogini świat się zmienia i My się zmieniamy. Przytulamy, rozumiemy, a jeśli nie rozumiemy, to nie oceniamy. Ciepełko ze środka jest otulające. WIDZIMY drugą kobietę i kochamy. Może to banalne, ale ja kocham banały. Banał jest prosty i dla każdego. Jest jak ciepły termofor na stopy i brzuszek.

Nie miesiączkuję już od jakiegoś czasu. Nie miesiączkuję, bo... nie chcę zajść w ciążę. Nie chcę mieć kolejnego dziecka, więc zadbałam o siebie i swój spokój. Jednak gdy dołączyłam do projektu jako wykonawczyni, której zadaniem było scalić go w jedność, po kilku dniach dostałam okres. Było to bardzo dziwne. Był inny niż ten, który pamiętam. Owszem zapach krwi był jak zawsze metaliczny, ale nie bolał. Pomyślałam, że My wszystkie naprawdę jesteśmy połączone.

Przeglądając wszystkie prace, czułam dumę tych wszystkich kobiet. Był tam też ból, ciężar i złość, ale przede wszystkim duma. Duma, że są kobietami. Że mają moc, jakiej nie ma nikt inny w świecie. Czasami „marnowałam” czas, wpatrując się w niektóre prace. Szczególnie zapadła mi w pamięć ażurowa firanka z wyhaftowaną czerwoną różą. Delikatna i zwiewna, mgiełkowa z bardzo kobiecą czerwienią. Bardzo dla mnie kojąca część tego projektu.

To, co mogę powiedzieć, to że całość robi niesamowite wrażenie. Tchnie z tego kobiece ja i kobieca wspólnota, opieka, troska i czułość. Dziękuję Iza za zaproszenie i za zaufanie.

My menstrual 'self' is anger.

Anger at the pain I felt during menstruation and even more anger at the downplaying of it by others. Whether male or female.

It is also terrible to equate… which one has it worse, which one hurts more, which one has it more profuse, haemorrhagic, dark, light with clots and to all that one has to add diarrhoea on top of everything else.

A sanitary pad lasts for a while and a tampon for even less time.

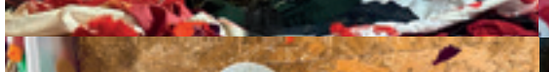
Thank goodness,the world is changing and we are changing. We hug, we understand and if we do not understand, we do not judge. The warmth from within is enveloping. We see the other woman and we love her. It may be cliché, but I love clichés. A cliché is simple and all encompassing. It's like a warm blanket for your feet and tummy.

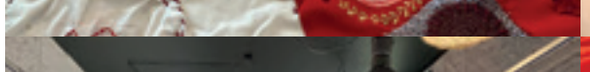
I haven't menstruated for a while now. I don't menstruate because… I don't want to get pregnant. I don't want to have another baby, so I took care of myself and my peace of mind. However, when I joined the project and was responsible for coordinating all these women's stories, I got my period after a few days. It was very

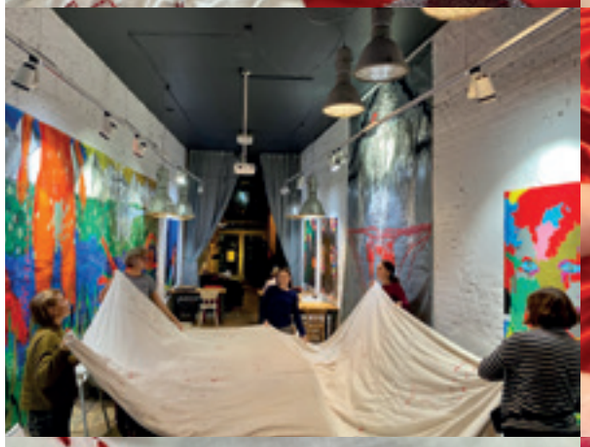
strange. It was different from the ones I remembered. Yes, the smell of blood was metallic as always, but it didn't hurt. I thought: Well, we all really are connected.

As I looked through all these works, I felt the pride of all these women. There was pain, burden and anger there too, but most of all pride. Pride that they are women. That they have a power that no one else in the world has. Sometimes I would 'waste' time gazing at some of the works. A particularly memorable one was an ornamental curtain with an embroidered red rose. Delicate and airy, mist-like with a very feminine red. A very soothing part of this project for me.

What I can say is the whole thing is incredibly impressive. It breathes feminine self and feminine togetherness, care, concern and tenderness. Thank you Iza for the invitation and for your trust.







Menstruacja w polskiej sztuce to ledwo zauważalne plamienie. W większości nie dotykały jej znane z głównego nurtu artystki, na różne sposoby zajmujące się kobiecością, cielesnością i seksualnością, badające, odzyskujące i redefiniujące kulturowe znaczenie kobiet i ich społeczne role. Nie przyciąga ona – czy może wręcz odpycha? – kuratorów i kuratorek pracujących w publicznych i coraz liczniejszych prywatnych instytucjach. Zgadzamy się, co prawda, że miesiączka jest ważna, ale najwyraźniej nie jest dostatecznie seksi. A może po prostu polska krytyka i historia sztuki nie potrafiły jak dotąd menstruacyjnych prac zauważyć, uznać i docenić?

Jeśli miesiączka jest tematem wystaw, to raczej takich funkcjonujących poza instytucjonalnym obiegiem artystycznym, jak dość niszowy ubiegłoroczny *Przypływ* Kobiecego Kolektywu Fotograficznego TiT z Poznania[1] czy edukacyjna ekspozycja *Otwórz oczy i zobacz…*, wyprodukowana i podróżująca po Polsce w 2021 roku za sprawą menstruacyjnego mecenatu Dominiki Kulczyk[2]. Ta druga jest zresztą dość problematyczna, bo trzej fotografowie przyglądają się w niej z pozycji przywileju ubóstwu menstruacyjnemu kobiet i dziewczynek z Gwatemali, Kostaryki, Nikaragui i Ugandy. Natomiast w pierwszej, o zdecydowanie mniejszym zapleczu produkcyjno-promocyjnym i zasięgu, polskie i brazylijskie artystki skupione wokół Irminy Walczak pokazały miesiączkę z perspektywy własnego doświadczenia, poprzez własną zarejestrowaną fotograficznie intymność.

Brak wyraźnych śladów i opracowania sztuki menstruacyjnej w Polsce sprawia, że poszukując przykładów i punktów podparcia trzeba odwołać się do bardziej rozpoznawalnych i uznanych przykładów światowych, zwłaszcza artystek amerykańskiego feminizmu drugiej fali. Trójmiejska grupa Projekt Masterki, działająca od 2020 roku w obszarze miesiączkowego aktywizmu, opracowała krótką listę, na której znalazły się performanse *Vagina Painting* Shigeko Kuboty z 1965 roku, *Menstruation Wait* Leslie Labowitz-Starus z 1971 roku oraz *Menstruation* i *Menstruation II* brytyjki Catherine Elwes z 1979 roku, uznawana za pierwszy obraz miesiączki w sztuce praca *Red Flag* Judy Chicago z 1971 roku oraz jej *Menstruation Bathroom* w ramach projektu *Womanhouse* z 1972 roku, dokumentujące krwawienie *Bloodwork Diary* Carolee Scheemann z 1972 roku i analogiczna seria *Menstruation* Judy Clark z 1973 roku[3]. Do listy tej warto dodać wideo *What a woman made* Mako Idemitsu z 1973 roku czy późniejszą instalację Kiki Smith *Untitled* z 1986 roku oraz jej rzeźbę *Train* (1993), okres pojawia się też w pracy *My Bed* Tracey Emin (1998), a poszukiwaczki menstruacyjnych tropów w sztuce wskazują też czasem na pracę *Untitled (Blood Sign)* Any Mendiety z 1974 roku[4]. Światowa sztuka menstruacyjna też nie doczekała się jeszcze solidnego opracowania, jednak jest niewątpliwie w polu zainteresowania zachodnich badaczek. W 2015 roku w Bostonie odbyła się konferencja poświęcona studiom menstruacyjnym, organizowana co dwa lata przez Society for Menstrual Cycle Research, w ramach której artystka Jen Lewis zorganizowała wystawę *Widening the Cycle* z udziałem trzydziestu czterech innych osób artystycznych, m.in. Danielle Boodoo-

-Fortuné, Gabrielli Boros, Nichole Speciale, Johanny Falzone, Phoebe Man oraz Ingrid Goldbloom Bloch, nawiązując wprost do amerykańskiej sztuki feministycznej i sztuki ciała z lat 60. i 70. (wskazuje na Judy Chicago, Carolee Schneemann i Anę Mendietę) oraz niezależnego ducha ruchu Riot Grrrl z lat 90.[5]

Bliższe nam dekady są w okresową sztukę zdecydowanie bardziej obfite i jest ona zdecydowanie bardziej dostępna dzięki internetowej cyrkulacji, wymienia się tu takie prace, jak: *Panos* (1993) i *90 soiled cloths, dangling next to apples* (2013) Cariny Ubedy, *Menstrual Prints* Portii Munson (1993), *Menstrala* Vanessy Tiegs (2002–2003), *Isilumo Siyaluma* Zanele Muholi (2006–2011), *When a woman bleeds, it's an act of love* Isy Sanz (2008), *Red Is the Colour* Ingrid Berthone-Moine (2009), *Period Pieces* Lani Beloso (2010), *Pintura corporal de guerra* Marii Eugenii Matricardi (2009), *Beauty in Blood* Jen Lewis (2012), *Television Lounge* Poppy Jackson (2014), *Period* Rupi Kaur (2015), *Whatever* Sary Levy (2015), *Menstruation is Normal* Sary Naqvi (2016), *Cycles* Bee Hughes (2016-2017) oraz *The Diary of My Period* Timei Pall (2017), *Red-Hot* Yapci Ramos (2018), *Manses* Alexandry Rubinstein (2021), w ramach tej potężnej fali sztuki kobiecego krwawienia wskazuje się też prace Wangechi Mutu czy Jasmine Carter[6].

W twórczości polskich artystek także można znaleźć pojedyncze nawiązania i sporadyczne aluzje do okresu, a żeńska cykliczność pojawia się czasem jako ogólny temat albo kontekst dla konkretnych realizacji lub wystaw. W publikacji towarzyszącej wpisującemu się w kontekst Czarnych Protestów projektowi *Polki, Patriotki, Rebeliantki* Izabela Kowalczyk, jego kuratorka, wspomina o kulturowej opozycji krwi bohaterskiej i krwi menstruacyjnej. Jak napisała w nawiązaniu do ironicznej pracy *Polka walcząca* Iwony Demko z 2016 roku, w której artystka przetworzyła polską flagę:

> Czerwień została wykonana z brokatu, a w centrum artystka wkleiła damskie majtki. Praca nawiązuje do kwestii odbierania kobietom prawa do ich ciał, każe się zastanowić czy czerwień polskiej flagi odnosi się do koloru krwi, ale jeśli tak, to o jaką krew chodzi. Dlaczego uświęcona w polskiej kulturze jest jedynie krew tych, którzy polegli, a nie krew tych, które dają życie?[7]

Jednak nie był to wiodący trop ani tej, ani innych przekrojowych wystaw sztuki kobiet w Polsce. Odnoszę wrażenie, że polska sztuka feministyczna, choć płynie obecnie bardzo szerokim nurtem, nie mówi pełnym głosem o okresie, nie jest wysycona miesięczną krwią[8]. Dlaczego od niej stroni?

Poszukując wskazówek w kluczowej dla polskiej sztuki feministycznej książce Agaty Jakubowskiej *Na marginesach lustra. Ciało kobiece w pracach polskich artystek* z 2004 roku, czyli opublikowanej po pierwszej fali sztuki krytycznej, znalazłam krótkie napomknienie kwestii cykliczności i „nielinearność kobiecego czasu", jednak wyłącznie w kontekście omawiania *Zasiewów* Teresy Murak[9]. Natomiast problematyka cielesnego brudu i oczyszczenia rozpatrywana jest tam wyłącznie w kontekście artystek zajmujących się chorobą[10]. Żadna z przywoływanych artystek tego wyjątkowego feministycznego otwarcia w polskiej sztuce najwyraźniej nie zajmowała się miesiączką. A ponieważ żeńskie ciało eksplorowane było przez nie ze wszech innych stron, pozostaje przypuszczenie intencjonalnego przemilczenia krwi lub mniej świadomego jej wyparcia. Ku swojej wielkiej radości natrafiłam jednak w tej książce na nieznaną mi wcześniej pracę *Cztery kolumny* Jadwigi Sawickiej z 2001 roku. Ta charakterystyczna dla artystki instalacja, wykonana z czarnych słów na różowym tle, wyklejonych w przestrzeni galerii niczym plakaty albo tapeta, składa się z przechwyconych przez Sawicką określeń kobiecości, częściowo przytoczonych przez Jakubowską: „KRWAWA, MOKRA, ZŁA, niedysponowana, niepożądana, WIERNE PSIE SERCE, musiała(m), Z ZEMSTY"[11]. Czyż krwawa, mokra, zła, niedysponowana i na domiar niepożądana nie oddają dobitnie wyobrażenia miesiączkującej kobiety? Co jednak symptomatyczne dla tamtego czasu, omawiając tę pracę autorka książki nie wspomina jednak o menstruacji. Okres nie pojawia się nawet w kontekście przytoczonej w innym miejscu publikacji teorii abiektu Julii Kristevej, choć dotyczy ona właśnie transgresyjnego statusu rozmaitych, wzbudzających wstręt wydzielin ciała – wskazuje się tutaj raczej na pot, łzy i ekskrementy, ale nie na miesięczną krew[12]. Miesiączkę wymieniła natomiast Kowalczyk, pisząc o abiekcie dekadę później do *Encyklopedii gender*, co w tekście towarzyszącym przekrojowej wystawie *Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej* tekście przytoczyła jedna z jej kuratorek, Agnieszka Rayzacher: „Abiekt jest tym, co opuszcza granice ciała, wywołuje wstręt (wymioty, mocz, odchody, krew menstruacyjna [...]), rozkłada się i gnije, lecz jednocześnie w trudny do wytłumaczenia sposób fascynuje"[13]. Jednak analizując polską sztukę feministyczną okresu transformacji, Rayzacher wspomina sama o menstruacji tylko mimochodem jako o wizualnym skojarzeniu w zupełnie innym kontekście narracyjnym:

> Włączanie do praktyki artystycznej dzieci – co w wielu realizacjach czyniła również Zuzanna Janin, a także Hanna Nowicka-Grochal w wideo *Inicjacja* (2002), gdzie jej nastoletnia córka rozgniata nogami czerwone owoce przypominające krew miesięczną – było w tamtym okresie dość częste, a wiązało się z potrzebą rozprawienia się z mitem Matki Polki, ukrytej w domowym zaciszu i nieuczestniczącej w życiu publicznym[14].

Miesięczna krew nie pojawiła się w słynnym zestawie cielesnych preparatów Joanny Rajkowskiej *Satysfakcja gwarantowana* z 2000 roku, nie było jej w pracach przełamujących tabu Katarzyny Kozyry czy Alicji Żebrowskiej. W jaki sposób całe pokolenie pracujących intensywnie z ciałem artystek uniknęło menstruacji?

Pierwsza fala artystek działających w Polsce w kontekście ustrojowej transformacji kierowała uwagę w inne miejsca: uwagi i krytycznej refleksji wymagał gender, nie sex, opresyjna kultura, a nie immanentna biologia. Odnoszę wrażenie, że miesiączka to dla polskiego feminizmu nadal temat z jakiegoś powodu grząski. Być może dlatego, że obecnie wobec prawicowego przechyłu w polskiej polityce nadal obawiamy się backlashu i redukcji kobiecości do fizjologii i płodności, do czego próbuje sprowadzić Polki polityka spod znaku *500/800+* i anti-choice? Może dlatego, że temat menstruacji daje grunt dla sprowadzenia różnicy płciowej do zdolności do wytworzenia i utrzymania ciąży, z czym przecież rozprawiały się zastępy feministycznych

myślicielek, pisarek, badaczek i artystek. Czy nadal obawiamy się regresującej nas esencjalizacji? We wspomnianej już *Encyklopedii gender* przytoczone zostaje sformułowanie „literatura menstruacyjna" przypisywane Janowi Błońskiemu. Jak wskazuje autorka hasła *Menstruacja*, Katarzyna Czeczot: „w mizoginicznej krytyce długo jeszcze służył[o] jako hasło wywoławcze – obraźliwe określenie tekstów podejmujących problematykę kobiecej cielesności i seksualności"[15]. Czy jesteśmy nadal zastraszone ową krytyką i uśmiech lekkiego politowania na hasło „sztuka menstruacyjna" to efekt jej internalizacji? A może dziś unikamy mówienia o niej także dlatego, że nieinkluzywnie sugeruje ograniczenie kobiecości do cis-płciowości, poza nawias wyrzucając osoby niebinarne, niemenstruujące transkobiety i doświadczenie krwawienia transmężczyzn? Może trzeba powiedzieć, że po prostu – mimo oznak społecznego przełamania, bo o miesiączce pojawia się coraz więcej treści w medialnym obiegu i przestrzeni publicznej, a w dyskursie dobrze przyjęły się już takie pojęcia jak menstruacyjne ubóstwo i wykluczenie – w sensie kulturowym mamy menstruacyjne tabu cały czas jeszcze nieprzepracowane? I że mamy je nieprzepracowane również w łonie polskich artystycznych feminizmów?

OKRESOWE ODRODZENIE

W połowie trzeciej dekady XXI wieku jesteśmy w dziwnym miejscu względnej normalizacji menstruacji jako doświadczenia ponad połowy polskiego społeczeństwa i zarazem zjawiska społeczno-kulturowego. W kręgach świadomych i sprawczych kobiet miesiączka wydaje się już odwstydzona jako fizjologiczna oczywistość, równie naturalna i akceptowana co inne ongiś wstrętne wytwory ciała, jak cellulit, zmarszczki czy siwiejące włosy. Jak w 2022 roku zdiagnozowała badaczka społeczna Marta Majchrzak, zaszła już istotna zmiana, zauważalna zresztą jej zdaniem „gołym okiem":

> Jest widoczna na ulicach, na których ramię w ramię maszerujemy, walcząc o swoje prawa. Kobiety z różnych klas społecznych, różnych pokoleń, o różnych identyfikacjach etnicznych, seksualnych, religijnych, protestują i wspierają się w walce. Zmiana jest też widoczna w mediach tradycyjnych i społecznościowych. Coraz częściej kobiety wyciągają z szafy tematy, które patriarchat uznał za wstydliwe – takie jak kobieca seksualność, cykl menstruacyjny, porody, poronienia, aborcje, menopauza, starzenie się, trudności z macierzyństwem, co sprawia, że inne kobiety nie czują się już tak samotnie. To są gesty siostrzeństwa. Coraz częściej takie ruchy jak #MeToo rozlewają się po świecie. Coraz częściej, ramię w ramię, walczymy o to, żebyśmy miały równe płace, prawa reprodukcyjne, żebyśmy żyły w świecie, który jest równościowy[16].

Miesiączka to istotna część życia, doświadczenie współdzielone przez bardzo wiele świadomych i wyedukowanych osób, które poprzez codzienne gesty i słowa sprawiają, że tabu wokół „tych dni" kruszy się i powoli przechodzi do historii. Tak zwane kobiece krwawienie – choć przekraczające granice płci, bo dotyczące przecież nie tylko kobiet, ale także transmężczyzn i osób niebinarnych – jest coraz bardziej widoczne w polskim dyskursie czy to za sprawą pojawiających się sporadycznie tekstów dziennikarek publikujących w mediach głównego nurtu jak „Wysokie Obcasy", magazynów dla dziewcząt i młodych kobiet takich jak „Kosmos dla dziewczynek" czy „Szajn" oraz wydawnictw publikujących okresowe książki, choć jest to głównie tłumaczona na polski literatura poradnikowa dla dojrzewających dziewcząt. Jednym z nielicznych wyjątków jest tu książka autorstwa Barbary Pietruszczak, dziennikarki, która działa też mediach społecznościowych na rzecz odtabuizowywania menstruacji jako Pani Miesiączka[17]. Poza tym okres jest coraz bardziej obecny w przestrzeni publicznej za sprawą rozmaitych kampanii (np. #OkresNoStres marki Bella czy działalność Kulczyk Foundation), działań Różowej Skrzyneczki czy Akcji Menstruacja, czyli inicjatyw edukacyjnych i przeciwdziałających problemowi ubóstwa menstruacyjnego, dostarczających bezpłatne środki higieny osobistej do toalet w szkołach czy w instytucjach publicznych[18]. Wiele z nich zrzeszonych jest w Okresowej Koalicji, która od 8 marca 2021 do 8 marca 2022 prowadziła kampanię Rok Menstruacji, rozpoczęty ogłoszeniem manifestu pt. *Krew nas zalewa*, i za sprawą której do polskiego Parlamentu trafił pierwszy projekt ustawy o menstruacji[19]. W 2023 roku swoją działalność rozpoczął też oddolny Festiwal Krwawnik, zapraszający o krok dalej – do celebrowania miesiączki[20]. Trzeba jednak pamiętać, że to „okresowe odrodzenie" dotyczy w dużej mierze największych miast i dociera do otwartych osób we względnie dobrej sytuacji społecznej i materialnej. Jak podkreślają badaczki i działaczki, na rynku pracy miesiączka nadal jest dla wielu osób przeszkodą, wpływa na zarobki, utrudnia karierę[21].

Jednak cykliczność żeńskiej fizjologii nadal pozostaje na marginesie zainteresowań współczesnego polskiego feminizmu, który wciąż walczy przede wszystkim o kwestie tak fundamentalne, jak równość płac, prawa reprodukcyjne i legalizację aborcji, sprawiedliwy podział obowiązków w ramach pracy opieki czy spłacenie gigantycznego długu alimentacyjnego. W relacji do tych problemów takie pomysły jak urlop menstruacyjny albo wsparcie w okresie menopauzy nadal mogą wydawać się zbytkiem, bo z dyskomfortem można przecież radzić sobie farmakologicznie tabletkami przeciwbólowymi czy hormonalną terapią zastępczą. „Ból, zmęczenie, smutek, lęki, bieda – to wszystko nie pozwala ci normalnie funkcjonować? Weź Niepierdol. Weź Niepierdol, uśmiechnij się i żyj" – tak polskie realia podsumowała dosadną i bardzo gorzką satyrą Magdalena Mikołajczyk, znana też jako matko jedyna, której viralowa pseudo-reklama z 2015 roku ma na YouTube już ponad 9 milionów odsłon[22]. System nie przewiduje niedyspozycji, a miesiączka to pojawiająca się okresowo niedogodność, którą trzeba po prostu przetrwać i działać pomimo bólu. Być może pobrzmiewa w tym echo etosu pracującej na dwóch etatach – tym zawodowym i tym domowym – matki-Polki doby PRL oraz późniejszej bizneswoman, udowadniającej swoją sprawczość w nowych kapitalistycznych realiach? Neoliberalna logika, specyfika rodzimego rynku pracy i wdrukowana nam bodaj od czasów pańszczyzny tzw. kultura zapierdolu nie pozwalają, by period był dla osób menstruujących czymkolwiek więcej niż przejściową niewygodą po drodze do realizacji celów, czy to własnych, czy pracodawcy. No bo czym oprócz tego właściwie ta nasza znormalizowana miesiączka jest? Albo czym mogła by jeszcze być, gdyby w ramach

normalizacji nie była zarazem zredukowana fizjologii, do niedyspozycji, bolesności, tabletek i ultra-dyskretnych środków higienicznych, które dadzą komfort działania i zapobiegną widocznym na ubraniu plamom?

PROBLEMATYCZNA ŻEŃSKA SEKSUALNOŚĆ

Miesiączka jest istotna publicznie tylko o tyle, o ile powiązana będzie z płodnością i dzietnością, bo władzę interesują przede wszystkim ciąże oraz przyrost naturalny. W tej logice żeńska cykliczność musi więc iść w parze z prokreacją. Odzyskiwanie cyklu menstruacyjnego jako przestrzeni kobiecej siły i sprawczości, dostępu do żeńskiej mocy i integracji dynamicznie zmieniającej się w ciele energii to domena osób nie stroniących od dość śliskiego obszaru new-age i ezoteryki. Polski feminizm, także ten artystyczny, wolał się od nich taktycznie odżegnywać, aż do czasu niedawnego zwrotu „heksiarskiego" (który zresztą dokonał się w długiej i dusznej epoce państwa PiS) stawiając raczej na inne pola[23]. A to najprawdopodobniej dlatego, że w sensie kulturowym menstruacja usytuowana jest w bardzo trudnym miejscu, gdzie przecinają się patriarchalna opresja żeńskich, nie-cispłciowych i nienormatywnych ciał oraz strukturalna przemoc wobec kobiet i osób queer, medykalizacja okresu, problematyka reprodukcyjna oraz wpływ religii. W ramach zmiany świadomościowej menopauza bywa coraz częściej postrzegana – zwłaszcza przez kobiety z tego pokolenia, którego czas największej aktywności przypadł na okres transformacji i czas przełomu XX i XXI wieku – nie jako tzw. przekwitanie, ale jako możliwość emancypacji ze społecznej roli „kobiety w wieku (re)produkcyjnym" oraz ponownego uwolnienia seksualności. To czapka-niewidka, która jednak przemienia niewidzialność kobiet po pięćdziesiątce w wyjście ze strefy pełnej społecznych oczekiwań.

Dla tego pokolenia Polek menstruacja nie była jeszcze źródłem mocy, nie dochodziło w nim do zasilających spotkań z krwią, nie postrzegały okresu jako manifestacji siły kreacji i zniszczenia. Taka perspektywa stała się dostępna dopiero niedawno, w dużej mierze za zasługą osób działających w dość niszowych przestrzeniach warsztatowo-rozwojowych, czego pionierkami są między innymi pracująca w obszarze menstruacji Natalia Miłuńska i Voca Ilnicka zajmująca się szerokim polem kobiecej seksualności, współautorki książki *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki czyli jak przemienić ból w przyjemność*. To propozycja nie tyle łagodząca okres, co głęboko transformująca uwewnętrzniony kulturowy schemat, w którym w wyniku kobiecej socjalizacji się poruszamy[24]. W przestrzeni medialnej dużo bardziej widoczne są jednak oczywiście działania wspomnianej już i znanej z okładek czasopism przedsiębiorczyni Dominiki Kulczyk, jednak warto pamiętać, że przemiana świadomościowa zaczęła się w kręgach kobiet ponad dwadzieścia lat przed wspomnianymi mainstreamowymi kampaniami.

Feminizm broni się przed esencjalizacją, bo różnica płciowa nie może być tłumaczona wyłącznie zdolnością do wytworzenia i utrzymania ciąży. Bo to właśnie przez tę zdolność i na podstawie tak zwanych narządów rozrodczych zaobserwowanych po urodzeniu jest osobom przypisywana płeć biologiczna, która w większości determinuje później także gender oraz kobiecą socjalizację. Co ciekawe, menstruacji zwykle nie łączy się bezpośrednio z seksualnością, co raczej z rozrodczością – przynależy raczej do funkcjonalnego porządku reprodukcji, a nie erotyki. Seks, emocje i przyjemność stawiamy z jednej strony, natomiast miesiączkę i cały cykl hormonalny wydają się należeć do równoległego porządku fizjologii organizmu. W tej polaryzacji ewentualne miejsce przecięcia to możliwość zapłodnienia i zajścia w ciążę w związku z owulacją, czyli owe możliwe „konsekwencje" współżycia (heteroseksualnego, penetracyjnego, zwłaszcza niezabezpieczonego), przed którymi jesteśmy przestrzegane i którymi się nas od dziecka straszy. Wynalazek antykoncepcji hormonalnej pozwala kontrolować owulację i poprzez to uniknąć niechcianej ciąży, ale kto przy jej stosowaniu żałuje, że jako „skutek uboczny" nie występuje miesiączka? Spora część zarodków nie zagnieżdża się jednak w macicy i usuwane są z organizmu wraz z kolejnym krwawieniem. Okres wyglądany, okres wyczekiwany, okres spóźniony, wreszcie pojawiający się i przyjmowany z ulgą jako sygnał braku ciąży. Albo wręcz przeciwnie: w przypadku chęci zajścia w ciążę to właśnie krew będzie pierwszym sygnałem niepowodzenia. Endometrium oczyszcza się z tego, co nie zostało przez ciało zaproszone, organizm pozbywa się przez macicę tego, co nagromadziło się w nim w danym cyklu. Krwawienie jest dla nas – istot w znakomitej większości na wskroś wzrokowych – wyraźnym sygnałem, za pomocą którego ciało coś do nas mówi.

Katolickie projekcje mówią czasem o menstruacji jako o „krwawych łzach macicy", która „płacze, bo nie rozwija się w niej nowe życie"[25]. W judaizmie menstruująca kobieta jest nieczysta i po ustaniu okresu nidy, trwającego jeszcze do siedmiu dni po krwawieniu, musi rytualnie obmyć się w mykwie – dopiero wówczas może ponownie podjąć współżycie ze swoim mężem. Nie trudno wyliczyć, że powrót do zbliżeń małżonków przypadnie na czas owulacji, co potencjalnie zwiększa prawdopodobieństwo powiększenia rodziny. Wiele negatywnych przekonań na temat menstruacji i żeńskiego cyklu jest silnie zakorzenionych w porządkach religijnych i związanych z nimi biopolitykach. Do kwestii kulturowych regulacji wokół cyklu miesięcznego odniosła się wprost Eliza Proszczuk, która na zaproszenie Muzeum POLIN wykonała przypominający sukienkę obiekt, prezentowany w 2017 roku na wystawie *Krew. Łączy i dzieli*[26]. Pozbawiona tytułu praca wykonana została z jelit baranich, na których artystka przez rok haftowała czerwoną nicią ornament przypominający siateczkę naczyń krwionośnych[27]. Zestawiona na wystawie z obrazami mykwy jednoznacznie odsyłała do rytuału oddzielenia menstruującej kobiety od jej rodziny, napięcia pomiędzy uświęceniem i nieczystością. Artystka często pracuje z krwią, jednak wówczas po raz pierwszy sięgnęła do problematyki menstruacji:

> Już w społeczeństwach pogańskich, greckim i rzymskim kobieca menstruacja była tematem tabu. W wielu kulturach i religiach miesiączka jest uznawana za nieczystość lub słabość miesięczną. W trzech największych religiach świata: judaizmie, islamie i chrześcijaństwie też tak jest. Planując tę pracę, myślałam o kobietach i kobiecości w różnych kulturach, nie tylko w judeochrześcijańskiej. Szukałam podobieństw i różnic pomiędzy nimi[28].

Porządkowanie i dyscyplinowanie żeńskich ciał – właśnie za ich moc i zdolność do dawania życia – odbywało się i odbywa nadal za pomocą rozmaitych nakazów i zakazów, za pomocą zakorzenionego w wielu kulturach wstydu i obłożenia menstruacji tabu. Do tego można dodać też stygmatyzację PMS-u, bo przecież od dziecka słyszymy obiegowe seksizmy o niesławnej kobiecej „zmienności" oraz przedmiesiączkowym „humorach". Artystki przepracowujące w Polsce problematykę żeńskiej seksualności, zwłaszcza w latach 70., 90. i na początku XXI wieku, nie dotykały cyklu być może właśnie dlatego, że spod tej gigantycznej hałdy społeczno-kulturowej opresji trzeba było w pierwszej kolejności odzyskać prawo do przyjemności. W 2025 roku wydaje się, że już je wreszcie na powrót mamy. Jednak łączenie porządków miesiączki i przyjemności to pomysł wzbudzający wątpliwości. No bo czy krew może być seksi?

PIERWSZA FALA KRWI MIESIĄCZKOWEJ W POLSKIEJ SZTUCE

Od artystycznego zajmowania się żeńską fizjologią od wielu lat konsekwentnie nie stroni Iwona Demko, która jednak ubiera ją w łatwiej przyswajalną dla publiczności formę różowych abstrakcyjnych obiektów z brokatu i futerka, niemal zabawek czy przytulanek. W 2009 roku artystka wykonała cykl dwudziestu ośmiu miękkich obiektów o kształcie serca z umieszczoną centralnie wulwą, reprezentujących poszczególne dni cyklu: są różowe i lśniące albo czarne i włochate, o zamkniętych lub nabrzmiałych i w różnym stopniu rozwartych wargach, albo też żartobliwie szczerzących mityczne zęby. Jak wspomina:

> Początkowo w twórczości skupiałam się na osobistych doświadczeniach. Tworzone przeze mnie prace mówiły o macierzyństwie, menstruacji, seksualności kobiecej, relacjach męsko-damskich widzianych z perspektywy kobiety. Tematyka moich prac była jednoznacznie feministyczna. Odnosiły się one do życia osób, które urodziły się z waginą i były socjalizowane na kobietę. Mimo tego, że skupiałam się w pracy artystycznej na intymnych odczuciach, to zgodnie z hasłem „osobiste jest polityczne", moje prace trafiały do większości kobiet. Łączyła nas wspólna socjalizacja, a także wspólne doświadczenia związane z kobiecą biologią. Kiedy zrobiłam pracę *28 dni*, poświęconą cyklowi menstruacyjnemu, wiele kobiet, poruszonych ujęciem tabuizowanego tematu, odezwało się z wyrazami wdzięczności[29].

Ta praca znalazła się w 2023 roku na wystawie *Kap kap, przeciekły parkiet, majtki i ulice*, zaprezentowanej w Warszawie w Sklepie Galerii Karowa z inicjatywy Różowej Skrzyneczki oraz Martyny Baranowicz, Natalii Ratyńskiej i Mady Zielińskiej. Ekspozycja, z udziałem Demko oraz Kozlow, Małgorzaty Mycek, Julki Walkowiak, Anny Zajdel aka Atakamakata, Liliany Zeic oraz samej Baranowicz, otwarcie podjęła menstruację jako temat bez zbędnego sztafażu czy kodu i okrzyknięta została pierwszą taką prezentacją w Polsce[30]. O tyle słusznie, że kuratorki i artystki wespół z aktywistkami z odwagą wplotły doświadczenie postrzegane jako intymne w szerszy kontekst społeczny, co w tym czasie było już możliwe do docenienia: „Ekspozycja jest przedłużeniem działań Różowej Skrzyneczki, walczącej o świat bez menstruacyjnego tabu i wykluczenia, opowieścią o menstruacji igrającą z tym o czym wolno, a o czym nie wolno opowiadać w naszej kulturze"[31]. Cztery lata wcześniej, również w Warszawie, odbyła się duża wystawa muzealna *Farba znaczy krew. Kobieta, afekt i pragnienie we współczesnym malarstwie* (Muzeum Sztuki Nowoczesnej, 2019). Obiecujący tytuł otwierał pole do przemyślenia na nowo wspomnianej relacji pomiędzy porządkami cyklu i przyjemności. Kuratorka tej wystawy, Natalia Sielewicz, deklarowała zainteresowanie menstruacją, choć jednak raczej na poziomie jednego z kontekstów:

> Chciałam zaprezentować te dzieła [...] by pokazać zintensyfikowaną narrację kobiecą, niesamowitą energię i nadmiar, które się z tych obrazów wylewają. Ta energia jest jak tytułowa krew, wychodzi ze środka, z brzucha, z podświadomości. Dlatego też gram na biologicznych skojarzeniach, np. z krwią miesięczną czy trzewiami. Zresztą już sama farba jest sensualnym i cielesnym medium[32].

I choć w niektórych z prezentowanych prac można zauważyć wyraźne nawiązania do cykliczności i miesiączki – znów symptomatycznie raczej w pracach zaproszonych artystek zagranicznych, m.in. Jenny Gribbon, Katariny Janeckovej, Irini Karayannopoulou, Allison Katz, Autumn Ramsey czy Dany Schutz, choć także w pracy *Etna* Gosi Bartosik – to nie pojawiły się one w jednoznaczny i sproblematyzowany sposób ani w tekście kuratorskim, ani w opisach ich prac, ani w katalogu wystawy. Miesiączka pozostała tu w sferze symbolu, punktu odniesienia, wizualnego i literackiego kodu – była już obecna lecz jeszcze nienazwana[33].

W jednoznaczny sposób menstruacja pojawiała się wcześniej raczej w pracach i przedsięwzięciach niezależnych, anarchistyczno-skłotowych albo sytuujących się poza głównym nurtem instytucjonalnym. Przykładem może być komiks Beaty Sosnowskiej *Pierwsza krew* z 2011 roku, w którym monstrualna wagina, niczym sekretną bronią, dosłownie zalewa krwią całą stolicę i „zaraża" nią mężczyzn. Artystka realizuje tym samym pragnienie wyrażone przez Glorię Steinem w 1978 roku, by mężczyźni też doświadczyli miesiączkowania[34]. Najwyraźniej początek trzeciej dekady XXI wieku wyznacza w polskiej sztuce menstruacyjnej pewien przełom, bo rok po zaprezentowanej w warszawskiej Karowej wystawie walczącej z menstruacyjnym tabu w Katowicach miała miejsce na wskroś afirmatywna *Żywa krew*. Zuzia Łapka, jej inicjatorka i współkuratorka (wraz z Karoliną Gwóźdź, Karoliną Fabią i Łukaszem Dziedzicem), była zaskoczona entuzjastycznym odzewem na open callu – w odpowiedzi nadeszło ponad 140 zgłoszeń, z czego na samej wystawie udało się pokazać prace raptem 35 osób[35]. Tak żywe zainteresowanie i specyfika samego projektu oddają pokoleniową i świadomościową przemianę, a zarazem też nową jakość w polskiej sztuce feministycznej, w której po przeszło dwóch dekadach pojawiła się wreszcie przestrzeń do kolektywnego przeżywania i eksplorowania miesiączki jako żyznego fenomenu.

POST-MONSTRUALNY *CZERWONY NAMIOT*

W ramach katowickiej wystawy pokazywana była praca Izy Moczarnej-Pasiek *52º 43' 15.516" N 23º 34' 39.209" E*, czyli wideo zrealizowane przez nią na wystawę *matka ziemia* w BWA Wrocław w 2022 roku. Artystka opowiada w niej o rytuale użyźniania ziemi krwią menstruacyjną i nawiązuje do praktyk pokojowych społeczeństw matriarchalnych, a tytułowe współrzędne to odwiedzone przez nią miejsce na Podlasiu, gdzie poroniła będąca w drodze Josephine[36]. W postpandemicznym i naznaczonym kryzysem humanitarnym lesie artystka zrealizowała dokamerowy performance, w którym oddała ziemi własną miesięczną krew, tworząc osobisty i zarazem niezwykle polityczny rytuał przeprosin, żałoby, manifestacji cyklu życia–śmierci–życia, siostrzeństwa i troski.

Praca z menstruacją towarzyszyła jej już wówczas od pewnego czasu, to kolejny z poruszanych przez nią konsekwentnie od lat obszarów tabu wokół kobiecości: zajmowała się nowotworem piersi (*Kalendarz Amazonek 2005*, *Cięcie* z 2009 r., *Nim rak da znak* z 2013 r.), fatfobią (*Harda Wenus*, 2011) czy kobiecą starością (*Syreni Śpiew*, 2014/2015)[37]. Pandemia utrudniła jej, ale nie przeszkodziła w realizacji *Czerwonego Namiotu – Ćwiczeń z Krwawienia*, czyli cyklu warsztatów menstruacyjnych, które zainicjowała w 2019 roku takim zaproszeniem:

> W zależności od kultury, praktyki czerwonego namiotu były różne – czasem były one związane z tańcem i ruchem, czasem bardziej statyczne, często jednak mistyczne i duchowe. Wierzono, że czas miesiączki jest dla kobiety czasem nie tylko większego i głębszego połączenia ze sobą, ale również z linią przodków i przodkiń. Dlatego też kobiety w tym czasie modliły się, medytowały nad potrzebami oraz szukały rozwiązania problemów nie tylko dla siebie, ale również – a często przede wszystkim – dla całej społeczności.
>
> Wieki tradycji patriarchalnej odcięły kobiety od cykliczności ich ciał oraz ztabuizowały miesiączkę oraz samą krew miesięczną. Nie dyskutuje się o niej publicznie, zazwyczaj kobiety ukrywają fakt, że mają okres, nie lubią, a czasem nienawidzą własnych miesiączek. Traktują okres jako przysłowiowe „zło konieczne", które często związane jest ze wstydem.
>
> Tymczasem ja zapraszam do zbudowania Czerwonego Namiotu. Zapraszam do podzielenia się swoją herstorią miesięczną. Jakakolwiek by ona nie była – każda będzie zaproszona i wysłuchana. Obecna lub przeszła. Zapraszam do Ćwiczeń z Krwawienia[38].

Jak deklarowała, jej projekt to przestrzeń wzajemnej edukacji, pracy z tożsamością, zawiązywania wspólnoty. Przez blisko pięć lat artystka podróżowała do różnych miast, wsi i miasteczek, zbierając krwawe żniwo niczym południca: zapraszała osoby z doświadczeniem miesiączkowania do zasiądnięcia w kręgu, dzielenia się opowieściami, stworzenia okresowych tekstylnych obrazów. Projekt pojawił się trzykrotnie w rodzinnym dla Moczarnej-Pasiek Wrocławiu, ale poza tym także w Białymstoku, Cieszynie, Katowicach, Krakowie i pobliskich Kamyku, Nawojowej Górze, Wiśniowej i Nowej Hucie, Olsztynie, Opolu, Pile, Płocku, Poznaniu i niedalekiej Rokietnicy, Słupsku, Kacwinie koło Nowego Targu, Suwałkach, Szczecinie, Zabroczu koło Mielca, Zielonej Górze, Ciemnie na Kaszubach oraz po dwa razy w Sopocie i w Warszawie. Artystka była też zresztą ze swoimi warsztatami przy obu wspomnianych wyżej wystawach menstruacyjnych, bo krążąc po Polsce pojawiała się wszędzie tam, gdzie życiodajny okres wypływał z pomiędzy łuszczących powidoków stygmy, gdzie znajdowała gotowość dzielenia się krwią. Z tych zebranych materiałów, z opowieści i tkanin, kropelka po kropelce powstawała olbrzymich rozmiarów kolektywna instalacja. *Czerwony Namiot* materializował się z intencją stworzenia okresowego archiwum–instalacji, która byłaby zarazem przestrzenią bezpieczną, zapraszającą i otwartą dla wszystkich osób, które chciałyby się z miesiączką życzliwie spotkać. Projekt ten jest na wskroś partycypacyjny, wpisujący się zarazem w nurt *community art,* jak i w feministyczną praktykę odzyskiwania kulturowo zestawionych z kobiecością praktyk twórczych związanych z tkaniną i snuciem opowieści, jak choćby podczas „darcia pierza". Jak w wywiadzie opisywała artystka:

> Na warsztatach zapraszam do stworzenia kręgu, wspólnej medytacji, podzielenia się swoją opowieścią krwi oraz utkania tej opowieści manualnie – tak, aby móc połączyć ją z kolejną opowieścią, kolejną, kolejną i kolejną, tworząc kolektywną opowieść krwi: „Czerwony namiot", który finalnie będzie instalacją artystyczną zbudowaną z artefaktów krwi i kolektywnej energii osób, które je tworzyły[39].

Jednak ta finalna instalacja to nie tylko efekt warsztatów i spotkań z osobami, które mają otwartość, żeby o miesiączkowaniu słuchać, mówić, dzielić się, wspólnie tworzyć. Do *Czerwonego Namiotu* zaczęły napływać też dary od innych artystek chcących włączyć się w wytwarzany przez Moczarną-Pasiek krwisty potok słów, obiektów i obrazów – do projektu zdecydowały się dołączyć: Linda Lemon, Bettina Bereś, Ula Kluz, Paulina Pankiewicz, Ewa Cieniak, Marta Jamróg, Beata Rojek, Anna Rozwadowska, Monika Rożnowicz, Karolina Sideł-Kozieł, Urszula Wolska, Wiktoria Pietkiel, Wiola Ostasiewicz, Ola Szczodry, Aga Szreder, Marta Frej, Anna Zajdel, Ewa Mrozikiewicz, Julia Korabiewska, Marta Stoces, Doro Kozłowska, Maga Korbel, Iwona Demko, Katarzyna Przała, a także łotyszki Anna Maskava, Polina Sirojegina i Sindija Anča oraz Jasmine Pekonen z Finlandii. Spotykają się więc w tym przedsięwzięciu różne kręgi: ponad dwustu kobiet, osób menstruujących, artystek tworzących z miesiączki i o miesiączce, osób podpisujących się swoim imieniem albo będących w nim anonimowo. Splecione i zszyte zostają też rozdzielone kulturowo porządki słowa i obrazu, przestrzeń mentalna i fizyczna, to co prywatne i to co publiczne, osobisty i społeczno-kulturowy wymiar tak zwanego kobiecego krwawienia.

Co jednak ważne, to nie jest pierwszy „czerwony namiot" w polskiej sztuce. Pod tą samą nazwą w 2007 roku cztery fotografki, Ola Buczkowska, Iza Grzybowska, Roma Roman oraz Marta Zasępa, zaprezentowały swoją wystawę podczas Miesiąca Fotografii w Krakowie, a rok później w warszawskiej Galerii Luksfera.[40] Projekt ten zainicjowały dwie kuratorki: Magdalena Przeździak-Betlej i Katarzyna Żebro-

wska, a w towarzyszącym wystawie tekście Przeździak-Betlej można przeczytać tę samą ideę ponownego uświęcenia cyklu i kobiecej wspólnoty:

> W czasie comiesięcznych krwawień kobiety wycofywały się ze świata do tego bezpiecznego miejsca, zwanego Czerwonym Namiotem. Tam mogły z dala od codziennych obowiązków wsłuchiwać się w rytm swojego ciała. Był to święty czas: czas, kiedy płynąca krew oczyszcza i przemienia, transformuje. Tam też mogły one doświadczyć bliskości z innymi kobietami, dawać sobie wsparcie i opiekę, cieszyć się ciałem takim, jakim ono jest. Czerwony Namiot był integralną częścią życia społeczności. Czerwony Namiot symbolizuje świętą przestrzeń ciała. Obszar, w którym odbieramy rzeczywistość wszystkimi zmysłami. Czerwony Namiot jest odbiciem tego, co może się dziać w kobiecie i między kobietami[41].

W stworzonej przez artystki intymnej przestrzeni nawiązującej do miejsca rytualnego odosobnienia można było przebywać, doświadczać wszystkimi zmysłami i zostawić także swój ślad w formie polaroidowego portretu, a na wernisażu posłuchać Natalii Miłuńskiej.

Czerwony Namiot Moczarnej-Pasiek ma być olbrzymi czy wręcz „monstrualny". Sformułowania „literatura monstrualna" użyła Izabela Morska (wówczas Filipiak), biorąc w obronę „literaturę menstruacyjną" i ujawniając jej wywrotowy potencjał: miała być potworna, niejasna, wzbudzająca grozę, zdolna do wybuchu, destrukcyjna[42]. Jako feministyczna artystka Moczarna-Pasiek pozwala sobie grać także tym, co feministyczna krytyka sztuki piętnowała: działa skalą, rozmachem, użyciem zasobów. Jej instalacja ma być obfita i potężna, ma wziąć sobie to miejsce, które miesiączce było kulturowo zabrane. Artystka nie przykłada też wielkiej wagi do estetyk preferowanych przez świat sztuki, zresztą od lat działa na jego marginesach. Na jej propozycję pokazania *Czerwonego Namiotu*, spośród kilku progresywnych galerii, do których wyszła z inicjatywą, gotowość miał odpowiedzieć tylko mały krakowski Dom Norymberski, od lat realizujący feministyczny program dzięki niestrudzonej Renacie Kopyto. Programowa autonomia tej galerii to ewenement w polskim obiegu sztuki: nie jest ani to galeria miejska, ani też prywatna, działa, wykorzystując skromny budżet z Norymbergi, miasta partnerskiego Krakowa, nie ma osobowości prawnej i przez to nie może nawet pozyskiwać zewnętrznych środków. *Czerwony Namiot* miałby trudność by zaistnieć jako instalacja w placówkach typu BWA czy którymś z nowych muzeów sztuki współczesnej, bo instytucje w większości odrzucały już nawet samą propozycję przeprowadzenia warsztatów Ćwiczenia z Krwawienia. Mimo starań projekt nie wygrywa w konkursach i nie zdobył oficjalnych artystycznych grantów, choć świetnie przyjmowany jest w obiegu sztuki feministycznej, jak choćby na SemFem[43]. Czy jest zbyt jednoznaczny, zbyt dosłowny, zbyt etnograficzny, za bardzo rękodzielniczy, niewpisujący się w aktualne trendy i formaty, zbyt ryzykowny rynkowo? A może nawet dla świadomych kuratorów i ekspertek jest monstrualny, tak jak owa kobieca literatura, o której pisała Morska? Przeraża, przytłacza, nie pozostawia przestrzeni na obojętność, zmusza do konfrontacji, grozi wybuchem, niesie ryzyko rozlewu krwi?

Jak wiem poprzez bliską osobistą relację z Izą Moczarna-Pasiek działa ona z głębokiej potrzeby i w większości własnym sumptem (dopiero w 2024 roku udało jej się pozyskać na finalizację tego projektu i opracowanie publikacji stypendium Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego), nie jest zależna od dotacji, przychylności krytyki, galeryjnych układów. Ma wolność konsekwentnego zajmowania się miesiączką, która dla wielu osób może być obrzydliwa, brudna, nudna i zwyczajnie mało atrakcyjna. Prowadzi ją w tym wewnętrzny imperatyw transformowania kultury i włączania wypartego z niej kobiecego doświadczenia i szerzej: doświadczenia osób menstruujących. Spotyka się w tym z młodymi i ukształtowanymi już inaczej niż wcześniejsze generacje osobami jak Zuzia Łapka, które nie tylko wolne są od negatywnych przekonań o miesiączce i pełne samoakceptacji, ale wręcz potrafią być z niej dumne, robiąc miejsce na nowe. Co by było, jakbyśmy wszystkie były rozkochane w miesiączce?

Maisie Hill, autorka książki *Period Power*, przekonuje, że w pierwszych dniach krwawienia, gdy wyrzut uśmierzających ból hormonów takich jak oksytocyna czy endorfina jest największy, możliwe jest doświadczenie stanu zmienionej świadomości. Wejście w liminalny stan wymaga jednak również praktyki odosobnienia, wyciszenia, medytacji, skupienia na sobie. Podczas odłączenia od ludzkiego świata w ramach *menstrual tripping* zdarzają się też wizje i wglądy niedostępne osobom zabieganym i połykającym przeciwbólowe tabletki[44]. Podczas Czarnych Protestów czułyśmy wkurw wzbierający w nas niczym wielka krwawa fala. Być może właśnie poprzez współdzielone doświadczenie menstruacji ta ogromna energia została wyzwolona prosto z trzewi, prosto z macic. Co byłoby społecznie i politycznie możliwe, gdyby tym kolektywnym doświadczeniem był także regularny miesiączkowy odlot? Moczarna-Pasiek także przywołuje możliwość poszerzenia świadomości i spirytualnej odnowy:

> Obecnie odnajduję taką perspektywę u nauczycieli nowej duchowości, na przykład u Eckharta Tolle, który w *Potędze teraźniejszości* bez ogródek mówi o tym, że kobieta w czasie krwi może mieć taki kontakt z ciałem, iż daje jej to możliwość łatwiejszego wejścia w stan *no mind* – na drogę do oświecenia[45].

A zatem post-monstrualny *Czerwony Namiot* zawierałby w sobie potencjał destrukcji, ale także możliwość wejścia na ścieżkę duchowej transformacji. Jednak, jak pyta przewrotnie artystka: „Kto widzi w miesiączce portal do oświecenia?[46]. I kto jeszcze uważa, że menstruacja jest seksi?

Zofia Reznik

Menstruation in Polish art remains barely a noticeable stain. It has, for the most part, been overlooked by prominent mainstream women artists — those who, through various approaches, explore femininity, corporeality, and sexuality, seeking to examine, reclaim, and redefine the cultural meanings of womanhood and its associated social roles. The theme appears not to attract — or perhaps even actively repels — curators working in both public institutions and the growing number of private galleries. While there seems to be a general consensus that menstruation is a significant subject, it nevertheless appears insufficiently 'sexy' to warrant artistic or curatorial attention. Alternatively, it may be that Polish art criticism and art history have thus far lacked the conceptual tools or willingness to recognise, legitimise, and critically engage with menstrual-themed artworks?

When menstruation does become the subject of exhibitions, it tends to occur outside the institutional circuit of the art world. Examples include the rather niche *Przypływ* (Tide) exhibition by the TiT Women's Photographic Collective from Poznań.[1] or the educational show *Otwórz oczy i zobacz…* (Open Your Eyes and See…), produced and circulated across Poland in 2021 under the patronage of menstrual philanthropist Dominika Kulczyk.[2] The latter, however, raises certain concerns, as three male photographers examine menstrual poverty experienced by women and girls in Guatemala, Costa Rica, Nicaragua, and Uganda — from a position of undeniable privilege. In contrast, *Przypływ*, with far more modest production and promotional resources and a much smaller reach, featured Polish and Brazilian artists brought together by Irmina Walczak. These artists approached menstruation from the perspective of personal experience, using photographic representations of their own intimate realities.

The absence of clearly identifiable traces and critical studies of menstrual art in Poland necessitates turning to more recognisable and established international references, particularly the work of second-wave feminist artists from the United States. The Trójmiasto (Gdańsk, Sopot, Gdynia)-based group *Projekt Masterki* (Masters Project), active since 2020 in the field of menstrual activism, has compiled a brief list of seminal works in this area. Among them are: *Vagina Painting* by Shigeko Kubota (1965), *Menstruation Wait* by Leslie Labowitz-Starus (1971), and *Menstruation* and *Menstruation II* by the British artist Catherine Elwes (1979); the work often regarded as the first depiction of menstruation in art, *Red Flag* by Judy Chicago (1971); her *Menstruation Bathroom* installation, part of the *Womanhouse* project (1972); *Bloodwork Diary* by Carolee Schneemann (1972); and a similar photographic series *Menstruation* by Judy Clark (1973).[3] To this list one might also add the video piece What a *Woman Made…* by Mako Idemitsu (1973), as well as later works such as *Untitled* (1986) and the sculpture *Train*(1993) by Kiki Smith. Menstruation also appears, albeit more implicitly, in Tracey Emin's *My Bed* (1998), and those tracing menstrual motifs in art have occasionally pointed to Ana Mendieta's Untitled (Blood Sign) from 1974.[4] While a comprehensive critical study of global menstrual art has yet to be developed, it is nonetheless a subject of growing scholarly interest, particularly among Western researchers. In 2015, Boston hosted a dedicated conference on menstrual studies, organised biennially by the Society for Menstrual Cycle Research. As part of the event, artist Jen Lewis curated an exhibition entitled *Widening the Cycle*, featuring works by thirty-four artists, including Danielle Boodoo-Fortuné, Gabriella Boros, Nichole Speciale, Johanna Falzone, Phoebe Man, and Ingrid Goldbloom Bloch. The exhibition explicitly referenced the legacy of American feminist and body art of the 1960s and 1970s — notably the work of Judy Chicago, Carolee Schneemann, and Ana Mendieta — as well as the independent, subversive spirit of the 1990s Riot Grrrl movement.[5]

The more recent decades have proven significantly richer in menstrual-themed art, which has also become far more accessible through the digital circulation of images and exhibitions online. Frequently cited works include *Panos* (1993) and *90 Soiled Cloths*, Dangling *Next to Apples* (2013) by Carina Úbeda; *Menstrual Prints* by Portia Munson (1993); *Menstrala* by Vanessa Tiegs (2002–2003); *Isilumo Siyaluma* by Zanele Muholi (2006–2011); *When a Woman Bleeds, It's an Act of Love* by Isa Sanz (2008); *Red Is the Colour* by Ingrid Berthon-Moine (2009); *Period Pieces* by Lani Beloso (2010); *Pintura Corporal de Guerra* by María Eugenia Matricardi (2009); *Beauty in Blood* by Jen Lewis (2012); *Television Lounge* by Poppy Jackson (2014); *Period* by Rupi Kaur (2015); *Whatever* by Sara Levy (2015); *Menstruation is Normal* by Sara Naqvi (2016); *Cycles* by Bee Hughes (2016–2017); *The Diary of My Period* by Timea Páll (2017); *Red-Hot* by Yapci Ramos (2018); and *Manses* by Alexandra Rubinstein (2021). Within this powerful wave of female menstrual expression, critics have also pointed to the work of artists such as Wangechi Mutu and Jasmine Carter.[6]

In the work of Polish women artists, menstrual references appear more sporadically — as individual allusions or occasional themes, rather than central subjects. Female cyclicality sometimes emerges as a broader conceptual context or background for particular pieces or exhibitions. In the publication accompanying the project *Polki, Patriotki, Rebeliantki*(*Polish Women, Patriots, Rebels*), curated by Izabela Kowalczyk and situated in the broader context of the Black Protests movement, the curator refers to the cultural opposition between 'heroic blood' and 'menstrual blood'. Reflecting on *Polka walcząca* (*Fighting Polish Woman*, 2016) by Iwona Demko — an ironic reworking of the Polish flag — Kowalczyk writes:

> The red segment was rendered in glitter, and at its centre the artist placed a pair of women's knickers. The work addresses the issue of women being stripped of bodily autonomy and invites reflection on whether the red of the Polish flag refers to the colour of blood — and if so, what kind of blood is being evoked. Why is it that in Polish culture it is only the blood of those who have fallen in battle that is sanctified, and not the blood of those who give life?[7]

However, this was not the leading theme of either this or other major women's art exhibitions in Poland. I have the impression that Polish feminist art, despite cur-

rently flowing through a very broad current, does not speak openly about menstruation, nor is it saturated with monthly blood.[8] Why does it shy away from it?

In searching for insights in the pivotal book *Na marginesach lustra. Ciało kobiece w pracach polskich artystek* (On the Margins of the Mirror. The Female Body in the Works of Polish Female Artists) by Agata Jakubowska (2004), a key text for Polish feminist art, published after the first wave of critical art, I found a brief mention of cyclicality and the "non-linearity of female time," but it was exclusively in the context of discussing *Zasiewy* (Sowing) by Teresa Murak[9]. However, the issue of bodily filth and purification is considered only in relation to artists dealing with illness.[10] None of the artists cited in this pioneering feminist opening in Polish art seems to have addressed menstruation. Since the female body was explored from every other angle, one might assume an intentional silencing of blood or, perhaps, a less conscious repression of it. To my great delight, however, I discovered an unknown work in this book: *Cztery kolumny* (Four Columns) by Jadwiga Sawicka, from 2001. This characteristic installation by the artist, made of black words on a pink background, pasted on the gallery walls like posters or wallpaper, consists of terms of femininity intercepted by Sawicka, partially cited by Jakubowska: "BLOODY, WET, EVIL, incapacitated, undesirable, FAITHFUL DOG'S HEART,, OUT OF REVENGE."[11] Do the terms bloody, wet, evil, incapacitated, and undesirable not strikingly reflect the image of a menstruating woman? However, what is symptomatic of that time is that, when discussing this work, the author of the book does not mention menstruation. The period is not even mentioned in the context of Julia Kristeva's theory of the abject, which is discussed elsewhere in the publication, although it directly pertains to the transgressive status of various bodily excretions — here, the focus is on sweat, tears, and excrement, but not on menstrual blood.[12] Menstruation, however, was mentioned by Kowalczyk a decade later in her entry on the abject for the *Encyklopedia Gender (Encyclopaedia of Gender)*. This reference was cited in the text accompanying the retrospective exhibition *Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej (We Want the Whole Life. Feminisms in Polish Art)* by one of its curators, Agnieszka Rayzacher: "The abject is that which exits the boundaries of the body, elicits disgust (vomit, urine, faeces, menstrual blood [...]), decomposes and decays, and yet, in a manner difficult to articulate, it simultaneously fascinates."[13] However, when analyzing Polish feminist art from the transformation period, Rayzacher herself mentions menstruation only in passing, as a visual association in a completely different narrative context:

> The inclusion of children in artistic practice — something that Zuzanna Janin often did, as well as Hanna Nowicka-Grochal in her video *Inicjacja* (*Initiation*, 2002), where her teenage daughter crushes red fruits resembling menstrual blood with her feet — was quite common in that period and was linked to the need to confront the myth of the *Polish Mother*, hidden away in the domestic sphere and not participating in public life.[14]

Menstrual blood did not appear in Joanna Rajkowska's famous body preparations *Satysfakcja gwarantowana* (*Satisfaction Guaranteed*, 2000), nor in the taboo-breaking works of Katarzyna Kozyra or Alicja Żebrowska. How did an entire generation of artists, who were working intensively with the body, avoid the topic of menstruation?

The first wave of female artists working in Poland during the period of political transformation directed their attention elsewhere: gender, not sex, required critical reflection; it was oppressive culture, not immanent biology, that needed to be questioned. I have the impression that menstruation remains a slippery topic for Polish feminism for some reason. Perhaps it is because, given the right-wing shift in Polish politics, we are still afraid of a backlash and the reduction of femininity to physiology and fertility, as attempted by the politicians behind the *500/800+* program and anti-choice stances? Or maybe it is because the topic of menstruation provides fertile ground for reducing gender difference to the ability to conceive and maintain a pregnancy, a subject that has already been addressed by many feminist thinkers, writers, researchers, and artists. Are we still afraid of regressive essentialisation? In the aforementioned *Encyklopedia Gender*, the term "menstrual literature" is cited, attributed to Jan Błoński. As the author of the entry on Menstruation, Katarzyna Czeczot, points out: "In misogynistic criticism, it continued to serve as a triggering phrase — an insulting label for texts that tackled the issues of female corporeality and sexuality."[15] Are we still intimidated by this criticism, and does the slight smile of condescension that accompanies the phrase "menstrual art" reflect its internalisation? Or perhaps today we avoid speaking about it because it inadvertently suggests a limitation of femininity to cisgender identity, excluding non-binary individuals, non-menstruating trans women, and the experience of menstruation among trans men? Maybe we need to admit that, despite signs of social breakthrough — as menstruation is increasingly featured in media circulation and public spaces, and terms like menstrual poverty and exclusion have gained traction in discourse — culturally, we still have an unaddressed menstrual taboo? And that this taboo remains unaddressed even within Polish feminist art?

PERIODIC REBIRTH

In the middle of the third decade of the 21st century, we find ourselves in a strange place of relative normalisation of menstruation as an experience shared by more than half of Polish society and as a socio-cultural phenomenon. In circles of conscious and proactive women, menstruation seems to have already been destigmatised as a physiological fact, as natural and accepted as other once-despised bodily products, such as cellulite, wrinkles, or graying hair. As social researcher Marta Majchrzak diagnosed in 2022, a significant change has already taken place, one that, in her opinion, is "visible to the naked eye":

> It is visible on the streets, where we march side by side, fighting for our rights. Women from different social classes, generations, and with different ethnic, sexual, and religious

identities protest and support each other in the struggle. The change is also visible in traditional and social media. More and more often, women pull out of the closet topics that patriarchy has deemed shameful — such as female sexuality, the menstrual cycle, childbirth, miscarriages, abortions, menopause, aging, difficulties with motherhood, which makes other women feel less alone. These are gestures of sisterhood. Movements like #MeToo are spreading across the world more and more often. Increasingly, we fight side by side for equal pay, reproductive rights, and for a world that is more equal.[16]

Menstruation is a significant part of life — an experience shared by many conscious and educated individuals who, through their daily gestures and words, are helping to break down the taboo surrounding "those days", gradually relegating it to the past. So-called female bleeding — though crossing gender boundaries, as it concerns not only women but also trans men and non-binary people — is becoming increasingly visible in Polish public discourse. This is partly due to occasional articles by female journalists in mainstream media outlets such as Wysokie Obcasy (High Heels), as well as girl- and youth-focused magazines like Kosmos dla dziewczynek (Cosmos for girls) and Szajn, (Shine) and to the publication of menstruation--themed books — though these are mostly translated self-help guides aimed at adolescent girls. One of the few exceptions is a book by journalist Barbara Pietruszczak, who also works on social media to destigmatise menstruation under the persona Pani Miesiączka (Ms Menstruation).[17]

Menstruation is also becoming more visible in public space thanks to various campaigns (such as Bella's #OkresNoStres or the work of the Kulczyk Foundation), as well as the efforts of *Różowa Skrzyneczka* (The Pink Box) and *Akcja Menstruacja* (The Menstruation Action), both educational initiatives that combat period poverty by supplying free hygiene products to school and public toilets.[18] Many of these efforts are united under the umbrella of the *Okresowa Koalicja* (Period Coalition), which from 8 March 2021 to 8 March 2022 led a campaign titled *Rok Menstruacji* (*The Year of Menstruation*), launched with a manifesto entitled *Krew nas zalewa* (*We're Flooded with Blood*). As a result, the first-ever menstruation-related bill was submitted to the Polish Parliament.[19] In 2023, a grassroots initiative called *Festiwal Krwawnik* (Yarrow Festival) was launched, taking things a step further towards the celebration of menstruation itself.[20] However, it is important to remember that this "periodic rebirth" is largely concentrated in major urban centres and reaches mostly open-minded individuals in relatively secure social and economic positions. As researchers and activists emphasise, menstruation remains a barrier for many in the labour market as it affects earnings and can hinder career development.[21]

Yet the cyclicality of female physiology remains on the margins of contemporary Polish feminism, which continues to focus primarily on fundamental issues such as pay equality, reproductive rights and the legalisation of abortion, a fairer division of care work, and addressing the enormous backlog of unpaid child support. In relation to these pressing concerns, ideas like menstrual leave or support during menopause may still appear as luxuries — after all, discomfort can, ostensibly, be managed pharmacologically, with painkillers or hormone replacement therapy. "Pain, exhaustion, sadness, anxiety, poverty — can't function properly? Take *Shutthefuckup. Take Shutthefuckup*, smile and carry on." This is how Magdalena Mikołajczyk — also known as matko jedyna ("the only mother" meaning in Polish "Oh my God") — summarised Polish realities in her sharply bitter satire, a fake advert from 2015 that has since amassed over 9 million views on YouTube.[22] The system has no room for incapacity, and menstruation is treated as a periodic inconvenience one simply has to endure and keep going, despite the pain. This attitude perhaps echoes the ethos of the double-shifted Polish Mother of the communist era — combining professional and domestic labour — and later, the empowered business woman proving her agency in the new capitalist reality. The neoliberal logic, the specific character of the Polish labour market, and what could be called the "hustle culture", arguably ingrained since the days of serfdom, leave no space for the period to be anything more than a temporary discomfort on the path to achieving personal or employer-driven goals. Because what, in fact, is this "normalised" menstruation of ours? Or what could it become, if this normalisation didn't simultaneously mean reduction — to physiology, to incapacitation, to pain, to pills and ultra-discreet hygiene products designed to ensure uninterrupted productivity and prevent visible stains on clothing?

PROBLEMATIC FEMALE SEXUALITY

Menstruation only becomes publicly relevant to the extent that it is linked to fertility and childbirth, as what primarily concerns those in power are pregnancies and population growth. Within this logic, female cyclicality must necessarily align with procreation. Reclaiming the menstrual cycle as a space of feminine strength and agency — a source of access to female power and integration with the dynamically shifting energies of the body — tends to be the domain of those who do not shy away from the slippery terrain of New Age and esotericism. Polish feminism, including its artistic currents, has largely distanced itself from these areas — tactically — until the recent "*zwrot heksiarski*" (witchy turn), which unfolded during the long, oppressive PiS (Prawo i Sprawiedliwość - Law and Order - a conservative, right-wing political party) era, refocused feminist energies elsewhere.[23] This is likely because, in cultural terms, menstruation sits in a particularly fraught location — at the crossroads of patriarchal oppression of female, non-cisgender, and non-normative bodies; structural violence against women and queer individuals; the medicalisation of menstruation; reproductive politics; and the influence of religion. Amid this shift in consciousness, menopause is increasingly being viewed — particularly by women whose peak period of activity coincided with the post-1989 transformation and the turn of the 21st century — not as "decline", but as a chance to emancipate oneself from the societal role of the (re)productive woman, and to reclaim sexuality anew. It is a kind of invisibility cloak — but one that transforms post-fifty invisibility into a release from the burden of social expectations.

For this generation of Polish women, menstruation was not yet a source of power. There were no empowering encounters with blood, nor was the period seen

as a manifestation of the forces of creation and destruction. Such a perspective has only recently become accessible — largely thanks to individuals working within relatively niche spaces of workshops and personal development. Among the pioneers in this field are Natalia Miłuńska, who focuses on menstruation, and Voca Ilnicka, who works across the broad terrain of female sexuality. Together, they co-authored *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki czyli jak przemienić ból w przyjemność* (*7 Effective Ways to Relieve Menstrual Pain, or How to Transform Pain into Pleasure*) — a publication that doesn't simply aim to ease the experience of menstruation, but seeks to deeply transform the internalised cultural framework within which women have been socialised.[24] In the media space, however, the activities of the already-mentioned entrepreneur Dominika Kulczyk — known from magazine covers — are far more visible. Yet it is worth remembering that this shift in consciousness began within women's circles more than two decades before the arrival of such mainstream campaigns.

Feminism resists essentialism, because sexual difference cannot be reduced solely to the capacity to conceive and sustain a pregnancy. It is precisely through this capacity — and on the basis of so-called reproductive organs observed at birth — that biological sex is assigned, which in most cases later determines both gender and female socialisation. Interestingly, menstruation is usually not directly associated with sexuality, but rather with reproduction. It belongs more to the functional domain of procreation than to that of eroticism. Sex, emotions, and pleasure are placed on one side of the spectrum, while menstruation and the hormonal cycle are seen as belonging to a parallel order of bodily physiology. In this binary, the only possible point of intersection seems to be the risk of fertilisation and pregnancy resulting from ovulation — that is, the potential "consequences" of (heterosexual, penetrative, particularly unprotected) intercourse. The kind we are warned about and threatened with from childhood. The invention of hormonal contraception has allowed ovulation to be controlled and thus unwanted pregnancy to be avoided. But who, while using it, truly regrets that menstruation often disappears as a „side effect"? In reality, a significant number of embryos do not implant in the uterus and are expelled from the body with the next menstrual bleeding. A period anticipated, awaited, delayed — finally arriving and received with relief as confirmation that one is not pregnant. Or, conversely, in cases where pregnancy is desired, the appearance of blood becomes the first sign of failure. The endometrium sheds what the body did not welcome; through the uterus, the organism expels what had accumulated during that cycle. For us — creatures who are, for the most part, highly visual — bleeding is a clear signal through which the body communicates something to us.

Catholic narratives have at times described menstruation as the "bloody tears of the womb", claiming that the uterus "weeps because no new life is developing within it".[25] In Judaism, a menstruating woman is considered ritually impure, and after the period of *niddah* — which continues for up to seven days after bleeding ends — she must undergo ritual immersion in a *mikveh* before she may resume sexual relations with her husband. It is not difficult to calculate that the timing of the couple's reunion often coincides with ovulation, potentially increasing

|the likelihood of conception. Many negative beliefs about menstruation and the female cycle are deeply rooted in religious traditions and their associated biopolitics. Cultural regulations surrounding the menstrual cycle were addressed explicitly by Eliza Proszczuk, who created a dress-like object for the *Blood: Uniting and Dividing* exhibition at the POLIN Museum in 2017.[26] Untitled, the work was made from sheep intestines, on which the artist embroidered a red, vein-like ornament over the course of a year.[27] When exhibited alongside images of the *mikveh*, the piece clearly referenced the ritual separation of menstruating women from their families — and the tension between sanctity and impurity. Though Proszczuk frequently works with the theme of blood, this marked the first time she directly engaged with the subject of menstruation:

> Even in pre-Christian societies, such as ancient Greece and Rome, female menstruation was subject to taboo. Across many cultures and religions, menstruation is associated with impurity or framed as a form of feminine weakness. This is also true of the three major world religions: Judaism, Islam, and Christianity. When planning this piece, I was thinking about women and femininity across different cultural contexts, not just within the Judeo-Christian tradition. I sought out both similarities and divergences between them.[28]

The regulation and disciplining of female bodies — specifically because of their generative capacity and power to give life — has long been, and continues to be, enforced through various prescriptions and prohibitions, through culturally entrenched shame, and through the persistent taboo surrounding menstruation. This is compounded by the widespread stigmatisation of PMS, as we are conditioned from childhood to internalise casual, sexist clichés about women's supposed "emotional volatility" and premenstrual "moods". It may be precisely this heavy burden of sociocultural oppression that explains why artists exploring female sexuality in Poland — particularly in the 1970s, 1990s, and early 2000s — often steered clear of the menstrual cycle. Their first task was to reclaim the right to pleasure. In 2025, it finally seems that this right has been regained. And yet, attempts to bring menstruation and pleasure into the same discursive frame continue to provoke ambivalence. After all — can blood be sexy?

THE FIRST WAVE OF MENSTRUAL BLOOD IN POLISH ART

Iwona Demko has consistently engaged with female physiology in her artistic practice for many years. However, she tends to present it in a form more palatable to the general public — through pink, glittery, and furry abstract objects that resemble toys or cuddly mascots. In 2009, the artist created a cycle of twenty-eight soft, heart-shaped objects, each featuring a centrally placed vulva and representing one day of the menstrual cycle. These pieces are pink and shimmering or black and hairy, with vulvas that are either closed, swollen, variously open, or playfully baring mythical teeth. As Demko recalls:

> Initially, my work focused on personal experiences. The pieces I created spoke about motherhood, menstruation, female sexuality, and heterosexual relationships seen from a woman's perspective. The themes of my work were explicitly feminist. They related to the lives of individuals born with vaginas who were socialised as women. Although my artistic practice centered on intimate feelings, in line with the slogan "the personal is political," my works resonated with most women. We were united by our shared socialisation and common experiences related to female biology. When I created the piece *28 Days*, dedicated to the menstrual cycle, many women, moved by the portrayal of this tabooed subject, reached out to express their gratitude.[29]

This piece was featured in the 2023 exhibition *kap kap, przeciekły parkiet, majtki i ulice*, (kap kap, leaking floorboards, knickers, and streets), presented in Warsaw at the Karowa Gallery Shop, initiated by Różowa Skrzyneczka (The Pink Box) and Martyna Baranowicz, Natalia Ratyńska, and Magda Zielińska. The exhibition, which included Demko, Kozlow, Małgorzata Mycek, Julka Walkowiak, Anna Zajdel aka Atakamakata, Liliana Zeic, and Baranowicz herself, openly addressed menstruation as a subject without unnecessary embellishments or coding, and was hailed as the first such presentation in Poland.[30] This is rightly so, as the curators and artists, together with activists, boldly wove an experience often seen as intimate into a broader social context, which at the time was something that could be appreciated: „The exhibition is an extension of the work of Różowa Skrzyneczka, which fights for a world without menstruation taboos and exclusion, a story about menstruation playing with what is allowed and what is not allowed to be spoken about in our culture."[31] Four years earlier, also in Warsaw, a major museum exhibition *Farba znaczy krew. Kobieta, afekt i pragnienie we współczesnym malarstwie* (Paint means blood. Woman, affect, and desire in contemporary painting) took place at the Museum of Modern Art (2019). The promising title opened the space to rethink the aforementioned relationship between the cycles of the body and pleasure. The curator of this exhibition, Natalia Sielewicz, expressed interest in menstruation, although more as one of the contexts:

> I wanted to present these works [...] to showcase an intensified female narrative, the incredible energy and excess that pour out of these paintings. This energy is like the titular blood, it emerges from within, from the belly, from the subconscious. That's why I play with biological associations, such as menstrual blood or intestines. In fact, even the paint itself is a sensual and corporeal medium.[32]

And although in some of the presented works there are clear references to cyclicality and menstruation – again, symptomatically more so in the works of invited foreign artists, including Jenny Gribbon, Katarina Janeckova, Irini Karayannopoulou, Allison Katz, Autumn Ramsey, or Dana Schutz, as well as in the work *Etna* by Gosia Bartosik – these references did not appear in a clear or problematised way, either in the curatorial text, or in the descriptions of the works, or in the exhibition catalogue. Menstruation remained here in the realm of symbolism, a point of reference, a visual and literary code – it was already present but not yet named.[33]

Menstruation had appeared in a clear way earlier in works and initiatives situated outside the mainstream institutional sphere. One example is Beata Sosnowska's comic *Pierwsza krew* (*First Blood)* (2011), in which a monstrous vagina, like a secret weapon, literally floods the capital with blood and „infects" men with it. The artist thus realises the desire expressed by Gloria Steinem in 1978 for men to also experience menstruation.[34] It seems that the beginning of the third decade of the 21st century marks a turning point in Polish menstruation art, because a year after the exhibition in Karowa, Warsaw, fighting against the menstruation taboo, an entirely affirmative exhibition *Żywa krew (Living Blood)* took place in Katowice. Zuzia Łapka, its initiator and co-curator (along with Karolina *Gwóźdź*, Karolina Fabia, and Łukasz Dziedzic), was surprised by the enthusiastic response to the open call – over 140 submissions were received, with only thirty-five works being displayed in the exhibition.[35] Such lively interest and the specificity of the project reflect the generational and consciousness shift, and also mark a new quality in Polish feminist art, in which after more than two decades, space has finally opened up for collective experiencing and exploring menstruation as a fertile phenomenon.

POST-MONSTRUAL RED TENT

As part of the Katowice exhibition, Iza Mocznara-Pasiek's work *52º 43' 15.516" N 23º 34' 39.209" E* was displayed, which is a video she created for the *Matka Ziemia (Mother Earth)* exhibition at BWA Wrocław in 2022. In the video, the artist talks about the ritual of fertilising the earth with menstrual blood and refers to peaceful practices of matriarchal societies. The title coordinates point to a place in Podlasie, which she visited where Josephine, who was on her way, had a miscarriage.[36] In a post-pandemic forest marked by a humanitarian crisis, the artist carried out a camera-based performance in which she offered her own menstrual blood to the earth, creating a personal and deeply political ritual of apology, mourning, the manifestation of the life-death-life cycle, sisterhood, and care.

Her work with menstruation had been accompanying her for some time, marking yet another area of taboo around femininity that she has consistently addressed over the years: she has tackled breast cancer *[Kalendarz Amazonek (Calendar of Breast Cancer Survivors) 2005, Cięcie (Incision) 2009, Nim rak da znak (Before Cancer Signs) 2013] , fatphobia [Harda Wenus (Resilient Venus), 2011],* and female aging *[Syreni Śpiew (Siren's Song), 2014/2015]*.[37] The pandemic made it more difficult for her, but did not hinder her in realising *Czerwony Namiot - Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent – Exercises in Bleeding*), a series of menstruation workshops she began in 2019 with this invitation:

> Depending on the culture, the practices of the Red Tent varied – sometimes they were connected with dance and movement, other times more static, but often mystical and spiritual. It was believed that the time of menstruation was a period for a woman not only of

a deeper connection with herself, but also with the line of her ancestors. For this reason, women during this time would pray, meditate on their needs, and seek solutions to problems not only for themselves, but also – and often primarily – for the whole community.

Centuries of patriarchal tradition have severed women from the cyclical nature of their bodies and have tabooed menstruation and menstrual blood itself. It is not publicly discussed; women usually hide the fact that they are menstruating. They don't like it, and sometimes even hate their own periods. They treat menstruation as a proverbial „necessary evil," often associated with shame.

Meanwhile, I invite you to build the Red Tent. I invite you to share your menstrual herstory. Whatever it may be – each will be invited and listened to. Whether present or past. I invite you to the Exercises in Bleeding.[38]

As the artist herself declared, her project constituted a space for mutual education, work on identity, and the formation of community. For nearly five years, she travelled to various cities, towns, and villages, harvesting what she described as a bloody yield, akin to a Slavic demon known as the *południca*. She invited individuals with menstrual experience to sit in a circle, share personal narratives, and create menstruation-themed textile artworks. The project appeared three times in Moczarna-Pasiek's home city of Wrocław, but also in Białystok, Cieszyn, Katowice, Kraków and its surrounding areas (Kamyki, Nawojowa Góra, Wiśniowa, Nowa Huta), Olsztyn, Opole, Piła, Płock, Poznań and nearby Rokietnica, Słupsk, Kacwin near Nowy Targ, Suwałki, Szczecin, Zabrocze near Mielec, Zielona Góra, Ciemno in Kashubia, as well as twice in both Sopot and Warsaw. The artist also conducted workshops alongside both of the aforementioned menstruation-themed exhibitions. As she travelled across Poland, she sought out locations where the life-giving flow emerged from beneath the peeling afterimages of stigma, and where there was a readiness to share blood. From the collected stories and textiles, drop by drop, a large-scale collective installation began to take shape. *The Red Tent* materialised with the intent of becoming a menstrual archive–installation: a space that would be safe, welcoming, and open to all who wished to engage with menstruation in a spirit of empathy and care. This project is thoroughly participatory, fitting into both the community art movement and the feminist practice of reclaiming creative practices culturally associated with femininity, such as those connected to textiles and storytelling, like the traditional „feather tearing." As the artist described in an interview:

In the workshops, I invite participants to create a circle, to meditate together, to share their blood story, and to weave their stories together-connecting them so that they begin to form a collective blood narrative: the "Red Tent", which will ultimately become an art installation built from blood artefacts and the collective energy of those who created them.[39]

However, this final installation is not merely the result of workshops and encounters with individuals who were open to listening, speaking, sharing, and collaboratively creating around menstruation. *The Red Tent* also began to receive contributions from other artists who wished to participate in the blood-tinged stream of words, objects, and images generated by Moczarna-Pasiek. The project was joined by Linda Lemon, Bettina Bereś, Ula Kluz, Paulina Pankiewicz, Ewa Cieniak, Marta Jamróg, Beata Rojek, Anna Rozwadowska, Marta Stoces, Doro Kozłowska, Monika Rożnowicz, Karolina Sideł-Kozieł, Urszula Wolska, Wiktoria Pietkiel, Wiola Ostasiewicz, Ola Szczodry, Aga Szreder, Marta Frej, Anna Zajdel, Ewa Mrozikiewicz, Julia Korabiewska, Maga Korbel, Iwona Demko, Katarzyna Przała, as well as Latvian artists Anna Maskava, Polina Sirojegina and Sindija Anča, and Jasmine Pekonen from Finland.

This initiative thus brought together multiple circles: more than two hundred women, menstruating individuals, and artists working *with* and *about* menstruation—some signing with their names, others choosing anonymity. What is also sewn and interwoven here are culturally segregated registers of word and image, mental and physical space, the private and the public, as well as the personal and socio-cultural dimensions of so-called female bleeding.

Importantly, this is not the first "Red Tent" in Polish art. Under the same title, four photographers – Ola Buczkowska, Iza Grzybowska, Roma Roman, and Marta Zasępa – presented an exhibition during the Krakow Photomonth in 2007, and again in a year later at the Luksfera Gallery in Warsaw.[40] The project was initiated by two curators, Magdalena Przeździak-Betlej and Katarzyna Żebrowska. In an accompanying text, Przeździak-Betlej outlines the same idea of reclaiming the sacred nature of the cycle and the female community:

During their monthly bleeding, women would retreat from the world into this safe space known as the Red Tent. There, away from everyday duties, they could tune into the rhythm of their bodies. It was a sacred time – a time when flowing blood cleanses and transforms. Within the Red Tent, women could experience closeness with one another, offer support and care, and rejoice in their bodies just as they are. The Red Tent was an integral part of community life. It symbolises the sacred space of the body – a realm in which we perceive reality through all the senses. The Red Tent reflects what may occur within a woman and between women.[41]

In the intimate space created by the artists—evoking a ritual site of seclusion—visitors could linger, engage all their senses, and leave their own trace in the form of a Polaroid portrait. At the opening event, there was also a chance to listen to Natalia Miłuńska speak.

Moczarna-Pasiek's *Red Tent* is intended to be enormous—monstrous, even. (It is a specific pun – menstrual-monstrual) The term *monstrous literature* was coined by Izabela Morska (formerly Filipiak) in defence of *menstrual literature*, revealing its subversive potential: it was to be grotesque, ambiguous, terrifying, explosive, destructive.[42] As a feminist artist, Moczarna-Pasiek allows herself to draw on exactly

those elements that feminist art criticism has often resisted: scale, spectacle, resource intensity. Her installation is meant to be abundant and formidable—to reclaim the cultural space that menstruation has been denied. The artist also pays little heed to the aesthetics favoured by the art world; indeed, she has worked on its margins for years. Of all the progressive galleries she approached with the proposal to exhibit *The Red Tent*, only a small Kraków-based space—Dom Norymberski—was willing to say yes. This gallery has long pursued a feminist agenda thanks to the tireless efforts of Renata Kopyto. Its programmatic autonomy is a rare phenomenon in the Polish art scene: it is neither a municipal nor a private gallery, operates on a modest budget from Nuremberg (Kraków's twin city), lacks legal status, and therefore cannot even apply for external funding. *The Red Tent* could not find a place in BWA-type institutions or any of the newer museums of contemporary art as most institutions rejected even the initial proposal to run the *Exercises in Bleeding* workshops. Despite efforts, the project has not won any competitions nor received official artistic grants, although it has been very well received within the feminist art circuit, such as at SemFem. Is it too explicit, too literal, too ethnographic, too much like handicraft, too little like „art", too commercially risky? Or perhaps—even for the most conscious curators—it is simply too monstrous, in the same way Morska described women's literature? Frightening, overwhelming, incapable of being met with indifference—demanding confrontation?

As I know through a close personal relationship with Iza Moczarna-Pasiek, her work is driven by a profound inner necessity and has, for the most part, been realised independently and at her own expense. It was only in 2024 that she succeeded in obtaining a grant from the Ministry of Culture and National Heritage to complete the project and prepare this publication. She remains independent of institutional funding, critical favour, and the mechanisms of the gallery system. This autonomy affords her the freedom to persistently engage with the subject of menstruation—a topic that, for many, remains repellent, dirty, tedious, or simply unappealing. She is driven by an inner imperative to transform culture and reintegrate into it the excluded experiences of women and, more broadly, of menstruating people. In this, she finds resonance with a younger generation shaped by different values—figures like Zuzia Łapka, who are not only free from negative beliefs about menstruation and full of self-acceptance, but even capable of taking pride in it, making space for something new. What would it be like if we were all in love with our periods?

Maisie Hill, author of *Period Power*, argues that in the first days of bleeding—when the body releases the highest levels of pain-relieving hormones such as oxytocin and endorphins—one can experience an altered state of consciousness. Entering this liminal state, however, requires solitude, stillness, meditation, and self-focus. In the practice known as *menstrual tripping*, detaching from the human world can lead to visions and insights unavailable to those who are too busy or numbing themselves with painkillers.[43] During the Black Protests, we felt a surge of fury rising like a great wave of blood. Perhaps it was precisely through the shared experience of menstruation that this immense energy was unleashed—straight from our guts, straight from our wombs. What might be socially and politically possible if our collective experience also included regular menstrual transcendence? Moczarna-Pasiek also invokes the potential for spiritual renewal:

> Today I find this perspective among teachers of contemporary spirituality—for example, Eckhart Tolle, who in *The Power of Now* openly states that during menstruation, a woman may experience such deep bodily awareness that it allows her easier access to the state of *no-mind*—a path to enlightenment.[44]

Thus, the post-menstrual *Red Tent* could contain both destructive potential and the possibility of spiritual transformation. Yet the artist slyly asks: „Who sees a portal to enlightenment in menstruation?"[45] And who else thinks menstruation is sexy?

Zofia Reznik

Osoby, które poprzez swoje zaangażowanie w projekt
Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia, stworzyły jego społeczność:

People who, through their involvement in the *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent – Exercises in Bleeding*) project, have created its community:

Sindija Anča
Marta Andrzejczyk
Karolina Anweiler
Grażyna Arciszewska
Justyna Artym
Dominika Babik
Mikołaj Balan
Ewa Agata Bałazińska
Anna Baran
Agata Bargiel
Ilona Barszcz
Bettina Bereś
Agata Białoszewska
Kinga Bielec
Karolina Bielecka
Monika Bien-Königsman
Maria Bitka
Joanna Bober
Grażyna Bochenek
Katarzyna Bończyk
Aśka Borof
Marta Boska
Rut Brąś
Agata Brendel
Kaja Cegielska
Zosia Chlebda
Natalia Chronowska
Małgorzata Chrustowska
Ewa Cieniak
Magdalena Cioch
Agnieszka Czapczyńska
Natalia Czarnowska
Magda Czech
Anka Czyńska
Iza Dąbrowska
Iwona Demko
Anna Derugo
Alicja Długołęcka
Małgosia Domzalska
Niko Doroshenko
Monika Doroszkiewicz
Kasia Dorota
Agnieszka Drelich-Magdziak
Ola Drzał-Sierocka
Joanna Dwa
Katarzyna Dziewońska
Krwawnik Festival
Marta Frej
Ela Ftarowska
Marika Gapińska
Monika Gawlak
Iza Giczewska
Ola Glazer
Agnieszka Godawa
Joanna Golińska
Anna Ewa Górka
Renata Grenda
Ewa Greszta
Marta Grudzień
Karolina Gwóźdź
Agnieszka Hordyniec
Katarzyna Hromek
Ula Humienik-Dworakowska
Marta Huraś
Voca Ilnicka
Tusia Jałowiecka
Marta Jamróg
Magda Jańczuk
Sylwia Jaworska-Supeł
Małgosia Jędrzejewska
Bogna Juchnowicz
Lena Jurkiewicz
Burzu/ Justyna Burza
Agnieszka Kalinko
Monika Kamińska
Agnieszka Karczewska
Hanna Kazimierczak
Marlena Kaźmierska
Anna Kiejna
Gosia Kijak
Raisa Kiriłowska
Małgorzata Klimczak
Anna Klotz
Anna Kloza-Rozwadowska
Urszula Kluz
Julia Korabiewska
Maga Korbel
Victoria Korol
Anna Korpusik
Joanna Kosińska
Konstanty Kostrzewski
Katarzyna Kozak
Doro Kozłowska
Anita Kramarczyk
Kasia Krasnoborska
Amelia Krasoń
Beata Krasoń
Daria Krawczyk
Agnieszka Król
Kasia Królikowska
Kalina Krukowska
Gabi Krysiak
Monika Książek-Brzdęk
Anna Kubów
Aleksandra Kuczek
Maria Kula
Edyta Kulbacka
Julianna Kulczyńska
Marta Kulczyńska
Emilia Kułaga
Kasia Kural-Sadowska
Magda Kurowska
Aneta Kuśmierz
Beata Kuźnik
Nina Kwaśniewska
Alina Lassota
Linda Lemon
Aleksandra Lenart
Patrycja Leśniańska
Ksenia Lytrynchuk
Zuzia Łapka
Małgorzata Łuczak
Agnieszka Łuszczak-Kaczmarek
Małgosia Mac
Oliwia Mac
Monika Maciasz
Alena Mackiewicz
Ola Maćkowiak

K
R
W
A
W
N
I
K
CIOTKA

różowa skrzyneczka
MOJA KREW MÓJ WYBÓR
ULGA

DZIĘKUJĘ
ZA MĄDROŚĆ

Magdalena Madej
Agnieszka Maj
Martyna Majchrowicz
Patrycja Majda
Ilona Majewska
Monika Marciniak
Klaudia Maria Kopera
Anna Maskava
Marta Mazgaj
Ewelina Mazur
Małgorzata Michalak
Kinga Mijalska
Natalia Miłuńska
Samia Magda Mja
Magdalena Młodzianowska-Chilmon
Iza Moczarna-Pasiek
Ania Mojżyszek
Emilia Mostowska
Ewa Mrozikiewicz
Paulina Mudrak
Aneta Napieraj
Justyna Napieraj
Monika Nowak
Aleksandra Nowakowska
Marzena Okuszko
Inka Osak
Wiola Ostasiewicz
Dorota Oszmiańska
Sylwia Pachucka
Katarzyna Paciorkowska-Grudziecka
Monika Pałka
Ela Pankiewicz

Paulina Pankiewicz
Natasha Pasiek
Agnieszka Pawlikowska
Yasmine Pekonen
Magda Petryna
Marcelina Pieniądz
Wiktora Pietkiel
Ania Pillar
Beata Piskadło
Monika Plisecka-Wajdziak
Nastya Podorozhnya
Agnieszka Połomska
Anna Porańska
Bożena Powaga
Kasia Poźniak
Karolina Próchniak
Katarzyna Przała
Anna (Smarzu) Przybysz-Smarzyński
Iwona Przydzielska
Magda Pytkowska
Izabela Raś
Zofia (Zo) Reznik
Lidia Rodak
Beata Rojek
Kasia Rozmysłowicz
Monika Rożnowicz
Natalia Safjan
Sonia Sałata
Ola Sawik
Ewelina Seklecka
Sophia Agnieszka Sekuła
Eliza Sereda

Dominika Serzysko
Karolina Sideł-Kozieł
Wiesia Sieradzka
Polina Sirojegina
Małgosia Siudak
Halszka Skotny
Ada Skowrońska
Różowa Skrzyneczka
Alex Soćko
Karina Sosnowska
Asia Staniszewska
Aneta Stępień-Proszewska
Marta Stoces
Martyna Stolarska
Martyna Strońska-Pilas
Katarzyna Susz
Aleksandra Szczodry
Iza Szedel
Ewa Szewczyk-Leśniak
Olga Szkolnicka
Patrycja Szkorupa
Monika Szlauer
Agnieszka Szpila
Aga Szreder
Marta Szwed
Natalia Szydłak
Patrycja Ścisłowska
Maria Świtalska
Dagna Tanska
Zuzanna Taraszkiewicz
Justyna Tarnowska
Julia Tkacz

Annette Trost
Asia Trościankowska
Paulina Tymosiuk
Kinga Tyszkiewicz
Magda Ujma
Karolina Vasourkova
Marcelina Wajdziak
Sławka Walczewska
Justyna Wencel
Ela Wiącek
Basia Wierzbanowska
Lena Wierzchoń
Justyna Wierzchowska
Emanuela Wietrzyńska
Basia Wilińska
Asia Winsztal
Małgorzata Wiszniewska
Agnieszka Alicja Wiśniewska
Joanna Wojtaszek
Klara Anna Rosa Wojtkowska
Urszula Wolska
Ewa Wszolek
Iwona Wylęgała
Marta Zagaja-Michalkiewicz
Anka Czeremcha Zajdel
Joanna Zalewska
Alicja Zamirska
Beata Ziemowska
Ania Zjawiony

BIOGRAMY/BIOS

Justyna Artym – literacka aktywistka, animatorka kultury, tłumaczka sztuki na język, jej krytyczka i entuzjastka, ostatnio poetka. Kocha, propaguje i studiuje filozofię. Współzakładała i prowadzi grupę twórczych kobiet Półkowniczki. Autorka książki *Bajki i mity*. Jej krew to jej moc.

www.facebook.com/justyna.artym
www.instagram.com/justynaartym

Justyna Artym – literary activist, cultural animator, translator of art into language, its critic and enthusiast, and, most recently, poet. She loves, promotes, and studies philosophy. Co-founder and leader of the creative women's group Półkowniczki. Author of the book Bajki i Mity (Fairy Tales and Myths). Her blood is her power.

www.facebook.com/justyna.artym
www.instagram.com/justynaartym

Bettina Bereś – feministka z urodzenia, córka Marii Pinińskiej-Bereś i Jerzego Beresia, malarka, hafciarka, ceramiczka, ogrodniczka. Matka Uty Hanusek i Oskara Hanuska. Opiekunka wielu pokoleń psów. Strażniczka nie tylko twórczości rodziców, ale też pamięci ulotnych uczuć i zdarzeń, znikających przedmiotów. Z miesiączką miała trudną relację, w nowym życiu po menopauzie czuje się wolna od apodyktycznych hormonów, jest pełniejszą kobietą i artystką.

Bettina Bereś – a feminist by birth, daughter of Maria Pinińska-Bereś and Jerzy Bereś, painter, embroiderer, ceramicist, and gardener. Mother of Uta Hanusek and Oskar Hanusek. Caretaker of many generations of dogs. Guardian not only of her parents' artistic legacy but also of the memory of fleeting emotions and events, of disappearing objects. She had a difficult relationship with menstruation; in her new life after menopause, she feels free from domineering hormones and more complete as a woman and an artist.

Aśka Borof – artystka multimedialna. W swojej twórczości odwołuje się do tradycji i obyczajowości ludowej. Zgłębia tajniki zabobonów, utrwala zaobserwowane trendy w modzie, uwiecznia wizerunki malejącej społeczności. Obecnie w menopauzie.

Aśka Borof – multimedia artist. In her work, she draws on folk traditions and customs, delving into the intricacies of superstitions, documenting observed fashion trends, and capturing the faces of a dwindling community. Currently experiencing menopause.

Ewa Cieniak – człowiek, kobieta, artystka, mama. Kosmiczny pył.
Miesiączkowała między 16 a 50 rokiem życia.

www.ewacieniak.com

Ewa Cieniak – human, woman, artist, mother. Stardust.
She menstruated between the ages of 16 and 50.

www.ewacieniak.com

Czerwony Księżyc

www.facebook.com/CzerwonyKsiezyc1

Aneta Stępień-Proszewska – wspiera na drodze uwalniania się z lęku, wstydu i ograniczających schematów myślenia i działania. Pomaga przesuwać się w stronę bezpiecznej więzi i uzdrawiania relacji ze sobą i z innymi. Towarzyszy w odkrywaniu pełni osobistego potencjału, przechodzeniu życiowych progów i sięganiu do źródeł wewnętrznej mocy. Czerpiąc ze swojej medicine, doświadczeń progowych i duchowości, wspiera innych w przekraczaniu życiowych progów poprzez: ceremonie przejścia, inicjacje w dorosłość, przygotowanie do pierwszej miesiączki (menarche) i ostatniej krwi (menopauza). Miesiączkuje od 12 roku życia, od wtedy rzeka krwi towarzyszy jej rzece życia. Ostatnio zanika i meandruje, a ona patrzy w stronę ostatniego jej progu.

www.developium.pl
www.facebook.com/aneta.stepienproszewska

Justyna Wencel – opiekunka przestrzeni „pomiędzy", wewnętrznych transformacji i progów życiowych, praktyk szamanizmu, artystka wizualna, doktor sztuk pięknych. Prowadzi ceremonie i rytuały przejścia – grupowe oraz indywidualne. Wspiera w przywracaniu energii życia w Rodzie. Towarzyszy w odchodzeniu, chorobie, stracie i żałobie. Członkini Starszyzny Kręgów Kobiet w Polsce. Mama dwóch córek. Aktualnie w zmieniającej życie podróży przez perimenopauzę do nowej siebie.

www.facebook.com/alchemiakobiet

Czerwony Księżyc (The Red Moon)

www.facebook.com/CzerwonyKsiezyc

Aneta Stępień-Proszewska – Supports the path of releasing fear, shame and limiting patterns of thinking and acting and helps you move towards a secure connection and healing of relationships with yourself and others. She accompanies you in discovering your full personal potential, crossing life's thresholds and tapping into sources of inner power. Drawing on her medicine, threshold experiences and spirituality, she supports others in crossing life's thresholds: transition ceremonies, initiations into adulthood, preparation for first menstruation (menarche) and last blood (menopause). She has been menstruating since the age of 12, since then the river of blood has accompanied her river of life. Lately it has been fading and meandering, and she is looking towards its last threshold.

www.developium.pl
www.facebook.com/aneta.stepienproszewska

Justyna Wencel – Guardian of the 'in-between' space, inner transformations and life thresholds, shamanic practices, visual artist, doctor of fine arts. Conducts ceremonies and rites of passage – group and individual. Supports in restoring the energy of life in the Family. Accompanies in passing away, illness, loss and bereavement. Member of the Elders of Women's Circles in Poland. Mother of two daughters. Currently on a life-changing journey through perimenopause to her new self.

www.facebook.com/alchemiakobiet

Izabela Dąbrowska – animatorka kultury, redaktorka i dyrektorka ośrodka kultury w Choroszczy. Z pasją angażuje się w projekty wspierające aktywizację osób starszych, tworząc przestrzeń do międzypokoleniowego dialogu i twórczego rozwoju. Prowadzi warsztaty rękodzielnicze i zajęcia z kreatywnego pisania, inspirując uczestników do odkrywania własnych talentów, dzielenia się doświadczeniem i wspólnego tworzenia. Dostała pierwszą miesiączkę w wieku lat 12. Od 20 roku życia zmaga się z doświadczeniem endometriozy.

Izabela Dąbrowska – cultural animator, editor and director of the cultural centre in Choroszcz. She is passionately involved in projects supporting the activation of the elderly, creating space for intergenerational dialogue and creative development. She runs handicraft workshops and creative writing classes, inspiring participants to discover their own talents, share experiences and create together. She got her first period when she was 12 years old. She has been struggling with the experience of endometriosis since she was 20 years old.

Iwona Demko – artystka wizualna, artywistka, femmenistka, nauczycielka akademicka, badaczka losów pierwszych studentek krakowskiej ASP. Przez wiele lat zajmowała się afirmacją seksualności oraz kobiecych narządów płciowych. Jej sztandarowym kolorem, zarówno w życiu, jak i w sztuce, jest różowy. Niedługo po tym, jak uwolniła się od bólu miesiączkowego, jej organizm wkroczył w fazę menopauzy.

Iwona Demko – visual artist, artivist, femmenist, university lecturer, and researcher of the history of the first female students at the Academy of Fine Arts in Kraków. For many years, she focused on affirming sexuality and female genitalia. Her signature color—both in life and in art—is pink. Shortly after freeing herself from menstrual pain, her body entered menopause.

Kasia Dorota – autorka Pająka Menstruacyjnego, założycielka Urban Magii, artystka i edukatorka. W swojej działalności skupia się przede wszystkim na rytuałach przejścia i plastyce obrzędowej. Powołuje Lalki Mocy, których motania uczyła się na Białorusi, w oryginalnym przekazie kobiecym, oraz Totemiczne Lalki Mocy, które powstają w wyniku snów, rozmów i twórczej intuicji. Plecie tradycyjne pająki oraz towarzyszy kobietom w momentach zmiany. W swojej pracy czerpie z obrzędowości tradycyjnej, cyklów przyrody jak również z kultury Starej Europy. Od kilku lat jest na Ścieżce Boginicznej. Miesiączkuje od 12 roku życia.

Kasia Dorota – author of Pająk Menstruacyjny, founder of Urban Magiac, artist and educator. Her work focuses primarily on rites of passage and ceremonial art. She invokes Magic Dolls, the weaving of which she learned in Belarus in the original women's transmission, and Guides to Transformation Dolls which are created through dreams, conversations and creative intuition. She weaves traditionally and accompanies women in moments of change. In her work she draws on traditional rituals, the cycles of nature as well as Old Europe Culture. She has been on the Path of the Goddess for several years. She has been menstruating from the age of 12 until now.

Alicja Długołęcka – mama Mai, edukatorka seksualna, psychoterapeutka w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym, doktora nauk humanistycznych, „położna wolnej woli". Miesiączkowała od 15 do 55 roku życia. Towarzyszy kobietom w odkrywaniu osobistej seksualności i wdzięczności do cielesności. Nie jest entuzjastką szczególnego celebrowania menarche, woli celebrować życie we wszelkich jego przejawach.

Alicja Długołęcka – Maia's mum, sex educator, psychotherapist in the humanistic-experiential stream, PhD in Humanities, 'free will midwife' . She menstruated

from the age of 15 to 55. She accompanies women in the discovery of personal sexuality and gratitude to their body . She is not enthusiastic about celebrating menarche in particular, preferring to celebrate life in all its manifestations.

Marta Frej – autorka Talerza Menstruacyjnego, artystka wizualna, ilustratorka, aktywistka. Mama Maćka. Miesiączkowała od 12 do 45 roku życia. Istota seksualna od urodzenia do śmierci.

Marta Frej – author of Talerz Menstruacyjny (Menstrual Plate), visual artist, illustrator, activist. Maciek's mother. She menstruated from the age of 12 to 45. Sexual being from birth to death.

Karolina Gwóźdź – malarka, graficzka, tatuażystka, kuratorka i współtwórczyni przestrzeni Oblatów4/Katowice. W swojej twórczości zajmuje się wpływem kultury na jednostkę oraz relacjami. Skupia się na kobietach i idei siostrzeństwa, którą stara się zrozumieć i redefiniować – wyzwalać z patriarchalnych schematów. Czerpie inspiracje z natury, która ma dla niej duchowym wymiar. Demaskuje patriarchalne schematy obecne w mitologii i religii, stawiając kobietę w centrum. Stara się poszerzać swoją praktykę o spotkania z kobietami zaangażowanymi we wspólnotowe działania – ich historie inspirują nowe prace. Jej bolesna miesiączka stanowi punkt pracy z ciałem i duszą.

Karolina Gwóźdź – painter, graphic designer, tattoo artist, curator and co-creator of the Oblatów4/Katowice space. Her work deals with the impact of culture on the individual and relationships. She focuses on women and the idea of sisterhood, which she tries to understand and redefine – to liberate from patriarchal patterns. She draws inspiration from nature, which for her has a spiritual dimension. She unmasks patriarchal patterns present in mythology and religion, placing the woman at the centre. She tries to expand her practice by meeting women involved in community activities – their stories inspire new works. Her painful menstruation is a point of work with body and soul.

Ula Humienik-Dworakowska – redaktorka tekstów, trenerka i coacherka health & wellness, pisarka, artystka w ukryciu, aktywistka. Pracuje z kobietami. Miesiączkuje od 13 roku życia.

Ula Humienik-Dworakowska – text editor, health & wellness coach and trainer, writer, undercover artist, activist. She works with women. She has been menstruating since the age of 13.

Voca Ilnicka – przewodniczka po kobiecej seksualności, aktywistka i feministka. Autorka książek o kobiecym doświadczaniu seksualności. Twórczyni pionierskiego portalu www.seksualnosc-kobiet.pl Miesiączkuje od 12 roku życia.

Voca Ilnicka – guide to female sexuality, activist and feminist. Author of books on the female experience of sexuality. Creator of the pioneering portal www.seksualnosc-kobiet.pl. She has had her period since she was 12 years old.

Anna Kloza-Rozwadowska – autorka Chorągwi Menstruacyjnej, OBECNIE kreująca, miłująca piękno, szukająca prawdy, słuchająca drzew, śpiewająca z wodą, wzrastająca w małżeństwie, towarzysząca synom w ich dorastaniu, asystująca kobietom w odkrywaniu ich twórczego potencjału, opowiadająca się za życiem, nieutożsamiająca się z żadnym wyznaniem, ugrupowaniem politycznym ani ruchem społecznym; ucząca się żyć po-woli, świadomie celebrująca cykliczność.

www.annaklozarozwadowska.com
www.malerina.com

Anna Kloza-Rozwadowska – currently creating, loving beauty, seeking truth, listening to trees, singing with water, growing within marriage, accompanying her sons as they come of age, supporting women in discovering their creative potential, standing for life. She does not identify with any religion, political party, or social movement. She is learning to live slowly and mindfully, consciously celebrating cyclicality.

www.annaklozarozwadowska.com
www.malerina.com

Beata Krasoń – zielarka, ziołowa edukatorka, pedagożka i animatorka kultury. Razem z córką Amelią tworzy indywidualne programy poprawy jakości życia i zdrowia oparte na ziołach i diecie. Wspierają kobiety w poprawie ich cyklu menstruacyjnego ziołami. Miesiączkuje od 12 roku życia, a jej córka od kiedy skończyła 10 lat.

IG: @ziolowy.swiat.beaty
mail: beatkakrason@wp.pl

Beata Krasoń – herbalist, herbal educator, pedagogue and cultural facilitator. Together with her daughter Amelia, she creates individual life and health improvement programmes based on herbs and diet. They support women to improve their menstrual cycle with herbs. She has been menstruating since she was 12 years old and her daughter Amelia since she was 10.

IG: @ziolowy.swiat.beaty
mail: beatkakrason@wp.pl

Krwawnik (Festiwal) tworzą: Iza Moczarna-Pasiek, Ewa Mrozikiewicz, Julianna Kulczyńska, Asia Golińska, Linda Lemon, Sonia Sałata, Marta Kulczyńska oraz Natalia Czarnowska, które dzięki Krwawnikowi chcą stworzyć wspólnotę osób menstruujących. Chcą, aby Krwawnik był przestrzenią otwartą dla osób o różnych poglądach, przekonaniach i stylach życia. Zależy im, aby po festiwalu uczestniczki uzyskały poczucie głębszego zrozumienia swojego cyklu menstruacyjnego.

Plan i organizacja festiwalu są ściśle związane z cyklem – podzielone na cztery fazy, cztery pory roku w czterech różnych miejscach Polski. Na festiwalu podkreślane są cztery różne jakości, możliwości i archetypy, kryjące się w naszej zbiorowej nieświadomości. Jego cztery edycje odpowiadają porom roku i ogniskują się wokół faz ludzkiego cyklu miesiączkowego odzwierciedlającego cykl roczny natury.

Krwawnik (Festival) is organized by Iza Moczarna-Pasiek, Ewa Mrozikiewicz, Julianna Kulczyńska, Asia Golińska, Linda Lemon, Sonia Sałata, Marta Kulczyńska, and Natalia Czarnowska. Through Krwawnik, they aim to create a community of menstruating individuals. They want the festival to be an open space for people with different views, beliefs, and lifestyles. Their goal is for participants to leave the festival with a deeper understanding of their menstrual cycles.

The festival's schedule and organization are closely tied to cyclical rhythms —it is divided into four phases, corresponding to the four seasons and taking place in four different locations across Poland. At the festival, four different qualities, possibilities, and archetypes—rooted in our collective unconscious—are emphasized. The four editions of the festival align with the seasons of the year and focus on the phases of the menstrual cycle, mirroring nature's annual cycle.

Zuzanna Łapka – artystka interdyscyplinarna, (rytualna) performerka, arteterapeutka, masażystka. Inicjatorka projektu Żywa Krew – edukacyjno-artystyczno-duchowej inicjatywy, która podejmuje temat menstruacji, cykliczności i seksualności. Projekt otwiera przestrzeń dialogu dla osób w różnym wieku, niezależnie od tożsamości płciowej. Poprzez swoje wielozmysłowe czucie i głęboką więź z naturą bada kobiecą moc łona i krwi miesięcznej. Tworzy i prowadzi warsztaty skupione na pracy z intuicją, cielesnością (również nagością), rozwijaniu kreatywności i wewnętrznego potencjału. Wspiera procesy transformacyjne. Miesiączka i jej cykliczność jest dla niej przewodniczką po ciele i życiu.

Zuzanna Łapka – interdisciplinary artist, (ritual) performer, art therapist, and massage therapist. Initiator of the project Żywa Krew (Living Blood) – an educational, artistic, and spiritual initiative that addresses menstruation, cyclicality, and sexuality. The project creates a space for dialogue among people of all ages, regardless of gender identity. Through her multisensory awareness and deep connection with nature, she explores the feminine power of the womb and menstrual blood. She creates and leads workshops focused on working with intuition, embodiment (including nudity), and developing creativity and inner potential. She supports transformative processes. Menstruation and its cyclical nature serve as her guide through the body and life.

Linda Lemon – artystka intermedialna i współorganizatorka festiwalu menstruacyjnego Krwawnik. Częstymi punktami wyjścia w jej sztuce są zachwyt nad fenomenem życia na Ziemi i eksploracja współczesnego mistycyzmu. Mimo ogromnego bólu, którego doświadcza lubi swoje miesiączki i czerpie z nich inspiracje.

IG: @linda.lemon_

Linda Lemon – intermedia artist and co-organizer of the menstrual festival Krwawnik. Her art often begins with a sense of wonder at the phenomenon of life on Earth and an exploration of contemporary mysticism. Despite the intense pain she experiences, she enjoys her menstruation and draws inspiration from it.

IG: @linda.lemon_

Natalia Miłuńska – aktywistka menstruacyjna, antropolożka kultury, śniąca, feministka. Od ponad 20 lat prowadzi wykłady i warsztaty. Stworzyła autorską metodę pracy z cyklem menstruacyjnym i jest przewodniczką po wyspie skarbów jaką cykl jest. Założycielka pierwszego w Polsce portalu o miesiączce miesiaczka.com. Miesiączkuje od 11 roku życia.

Natalia Miłuńska – menstrual activist, cultural anthropologist, dreamer, feminist. She has given lectures and workshops for over 20 years. She created her own method of working with the menstrual cycle and has been a guide to the treasure

island that the cycle is. She is the founder of the first polish website on menstruation www.miesiaczka.com. She has been menstruating since she was 11 years old.

Iza Moczarna-Pasiek – artywistka, językoznawczyni, feministka. W swoich projektach ukazuje obszary kobiecości ukryte za zasłoną tabu zbudowanego przez religię i kulturę polskiego społeczeństwa. Mama Natashy Olivii. Miesiączkowała od 12 do 50 roku życia. Obecnie uczy się, jak sobą nawigować bez miesiączki.

Iza Moczarna-Pasiek – artivist, linguist and feminist. In her projects she reveals the areas of femininity hidden behind a veil of taboo built by religion and culture in Polish society. The mother of Natasha Olivia. She menstruated from the age of 12 to 50. She is now learning how to navigate herself without her Blood.

Ewka Mrozikiewicz – artystka wizualna, edukatorka i kuratorka wydarzeń, która łączy sztukę, feminizm i dezintegrację pozytywną, by wzmacniać kobiece głosy. Jej prace eksplorują niedoskonałość, cykliczność i kobiecą herstorię, a organizowane przez nią wydarzenia inspirują do tworzenia nowym mitów, tych osobistych oraz kulturowych. Mama Zoi. Pierwsza miesiączka przyszła do niej kiedy miała 13 lat, aktualnie od prawie dwóch lat z utęsknieniem czeka na pierwszą miesiączkę po ciąży.

Ewka Mrozikiewicz – a visual artist, educator and event curator who combines art, feminism and positive disintegration to empower women's voices. Her work explores imperfection, cyclicality and women's herstory, and the events she organises inspire the creation of new myths, those personal as well as cultural. Zoja's mum. Her first period came when she was 13 years old, currently she has been longing for her first period after pregnancy for almost two years.

Maja Niedbał – córka Ireny i Jana; graficzka, absolwentka ASP we Wrocławiu. Zawodowo związana z Wrocławiem. Od wielu lat współpracuje z Izą Moczarną-Pasiek. Wciąż miesiączkująca buddystka. Lubi patrzeć w niebo.

Maja Niedbał – daughter of Irena and Jan; graphic designer, graduate of the Academy of Fine Arts in Wrocław. Professionally connected with Wrocław. She has been cooperating with Iza Moczarna-Pasiek for many years. Still menstruating buddhist. She likes to look at the sky.

Wiola Ostasiewicz – artystka, która skupia się na towarzyszeniu ludziom w ich procesach, poprzez plastykę, wokal, ekspresję muzyczną, ruchowa, treningi komunikacji i oddechowe. Duchowa Przewodniczka, towarzyszy ludziom w ceremoniach świeckich. Dzika, wolnościowa leśna edukatorka, miłująca unschooling towarzyszka dzieciom w rozwoju. Zdobyte doświadczenie życiowe przekuwa we wspieranie kobiet w byciu bliżej siebie. Miesiączkuje od 13 roku życia do teraz oddając krew ziemi. Matka Leny Nike.

Wiola Ostasiewicz – artist who focuses on accompanying people in their processes, through art, vocal, musical expression, movement, communication and breathing training. Spiritual Guide, she accompanies people in secular ceremonies. Wild, freedom forest educator, loving unschooling companion for children in their development. She transforms her life experience into supporting women in being closer to themselves. She has been menstruating from the age of 13 until now. She offers her menstrual blood to the earth. Mother of Lena Nike.

Paulina Pankiewicz – artystka wizualna, zajmuje się działaniami performatywnymi, rysunkiem, video, lubi być w ruchu. Biega długodystansowo i aktywność ta również definiuje ją jako artystkę. Od 13 lat jest przewodniczką biegową osób niewidomych. Tę część swojej działalności sytuuje na pograniczu sportu, sztuki i aktywizmu. Okres w niczym jej nie pomaga. Odkąd pamięta, nie chciała mieć dzieci i nie chciała być matką. Nie jest.

Paulina Pankiewicz – visual artist, works in performance, drawing, video, likes to be on the move. She is a long-distance runner and this activity also defines her as an artist. She has been a running guide for the blind for 13 years. She places this part of her practice at the intersection of sport, art and activism. Menstruation doesn't help her at all. For as long as she can remember, she has not wanted to have children and has not wanted to be a mother. She isn't.

Magdalena Petryna – redaktorka, przewodniczka beskidzka i edukatorka przyrodnicza. Cykliczności uczy się od natury. Miesiączkuje od 15 roku życia.

Magdalena Petryna – editor, Beskidy guide and nature educator. She learns cyclicality from nature. She has been menstruating since the age of 15.

Wiktoria Pietkiel – twórczyni działająca pod pseudonimem Moonshaya. Absolwentka PLSP w Supraślu, obecnie studentka psychologii APWB. Miesiączkuje

od 13 roku życia. Ulubiona dziedzina artystyczna – malarstwo, ale robi też zdjęcia, rysuje i pisze wiersze. W sztuce poszukuje symboli, możliwości opowiedzenia wizji pojawiających się w jej wnętrzu, kontaktu z pochodzeniem, kobiecością, ludowością i naturą. Prywatnie miłośniczka natury, poezji, podróżowania i eksploracji ludzkiego wnętrza. Miesiączkuje od 13 roku życia.

Wiktoria Pietkiel – an artist working under the pseudonym Moonshaya. A graduate of the State Secondary School of Fine Arts in Supraśl, she is currently studying psychology at APWB. Her favourite artistic medium is painting, but she also takes photographs, draws, and writes poetry. In her art, she seeks symbols, ways to express the visions that arise within her, and a connection to her origins, feminity, folk culture, and nature. Privately, she is a lover of nature, poetry, travelling, and exploring the human inner world. She has been menstruating since the age of 13.

Beata Piskadło – przewodniczka prowadząca kobiety w kierunku własnej mocy i poczucia pełni. Facylituje kobiece kręgi, prowadzi autorskie warsztaty Mądrość Kobiecego Gniewu, projekty dla młodych matek w procesie matrescencji W Plemieniu Matek – Odzyskując Moc Matki oraz wspomaga przestrzenie pozytywnej i świadomej seksualności. Mama dwóch synów. Partnerka wspaniałego mężczyzny. W 2023 roku razem z partnerem i synkiem spędziła kilka miesięcy w rdzennej wiosce w Królestwie Tonga, eksplorując czym jest tradycyjny sposób życia wielopokoleniowej wioski. Bada temat współczesnych wspólnot i toksyczności modelu nuklearnej rodziny. Miesiączkuje od 13 roku życia. Obecnie czeka na krew po porodzie swojego drugiego dziecka.

Beata Piskadło – facilitator guiding women towards their own power and sense of wholeness. Facilitates women's circles, conducts her own workshops Mądrość Kobiecego Gniewu (The Wisdom of Feminine Anger), projects for young mothers in the matrescence process W Plemieniu Matek – Odzyskując Moc Matki (In the Tribe of Mothers – Reclaiming the Power of the Mother) and supports spaces of positive and conscious sexuality. Mother of two sons. Partner of a wonderful man. In 2023, together with her partner and son, she spent several months in an indigenous village in the Kingdom of Tonga, exploring what the traditional way of life of a multi-generational village is. She explores the theme of contemporary communities and the toxicity of the nuclear family model. She has been menstruating since the age of 13. She is currently waiting for her blood after the birth of her second child.

Zofia (Zo) Reznik – queerowo-feministyczna badaczka i działaczka sztuki, naukowczyni i aktywistka. Nie pamięta pierwszego okresu, choć zgodnie z zaleceniami skrupulatnie prowadziła kalendarzyk. Ból nie wynikał z „jej urody" i nie „przeszedł

po ciąży". Z miesiączką polubiła się dopiero dzięki inspiracji i wsparciu mądrej, lekko ekscentrycznej kobiety – najwspanialszej przyjaciółki Izy Moczarnej-Pasiek.

Zofia (Zo) Reznik – a queer-feminist art researcher, cultural organiser, scholar and activist. She does not remember her first period, although—following advice at the time—she diligently kept a menstrual calendar. The pain was not because 'it is just the way it is', nor did it 'go away after pregnancy'. She only came to appreciate menstruation through the inspiration and support of a wise, slightly eccentric woman—the dearest friend Iza Moczarna-Pasiek.

Lidia M. Rodak – filozofka prawa specjalizująca się w feministycznej jurysprudencji, związana z polską i włoską akademią. W swoich badaniach zajmuje się włączeniem kobiecego głosu do narracji prawnej (Społeczno-prawna sprawiedliwość kobiet. Analiza kręgów kobiet w Polsce https://badania-kregow-kobiet.squarespace.com/). Teoretyczka i aktywistka projektu społecznego śnienia. W swoim życiu podąża za snami, które upomniały się o włączenie miesiączkowego sposobu myślenia do jej życia. Po godzinach nauczycielka jogi. Prywatnie mama 8 letniego Leo.

Lidia M. Rodak – legal philosopher specialising in feminist jurisprudence affiliated with Polish and Italian academia. In her research she deals with the inclusion of the female voice in the legal narrative (Socio-legal justice of women. Analysis of women's circles in Poland https://badania-kregow-kobiet.squarespace.com/). Theorist and activist of the social dreaming project. In her life, she follows dreams that have courted the inclusion of a menstrual way of thinking in her life. After hours a yoga teacher. Privately a mother of 8-year-old Leo.

Beata Rojek – córka Andrzeja i Magdaleny. Artystka wizualna. Urodzona w 1985 r. we Wrocławiu. Zajmuje się malarstwem, rysunkiem oraz transferowaniem myśli na obraz. Współautorka i rysowniczka dwóch komiksów w tym *Opowieści Aborcyjnych*. W 2022 r. wraz z Sonią Sobiech i Zo Reznik, zaprezentowała w galerii 66P we Wrocławiu wystawę *Wczorajsze sny tkają ruiny jutrzejszych świątyń* poświęconą aborcyjnemu upełnomocnieniu i sieci wsparcia w Polsce, która swoją nową odsłonę miała w 2025 r. w Belgii (wraz z Julią Laureau i Agatą Araszkiewicz). Od czasu pandemii pomieszkuje na Wsi. Miesiączkuje.

Beata Rojek – daughter of Andrzej and Magdalena. Visual artist. Born in 1985 in Wrocław. Works with painting, drawing and transferring thoughts into images. Co-author and illustrator of two comic books, including Opowieści Aborcyjne (Abortion Tales). In 2022, together with Sonia Sobiech and Zo Reznik, she presented the exhibition Wczorajsze sny tkają ruiny jutrzejszych świątyń (Yesterday's Dre-

ams Weave the Ruins of Tomorrow's Temples) at Gallery 66P in Wrocław, dedicated to abortion empowerment and support networks in Poland, which had its new edition in 2025 in Belgium (together with Julia Laureau and Agata Araszkiewicz). She has been living in the countryside since the pandemic. She menstruates.

Klara Ana Rosa – wszechstronna artystka i duchowa przewodniczka, której praca płynnie łączy muzykę, teatr, opowiadanie historii i starożytną mądrość. Zawezwana do Zimbabwe, aby pracować duchowo, poświęciła swoje życie tworzeniu potężnych, transformujących doświadczeń poprzez teatr ceremonialno-rytualny oraz performans. Miesiączkuje od 12 roku życia. Mama Mokoszy Ruvarashe.

www.klaraanarosa.com

Klara Anna Rosa – a versatile artist and spiritual guide whose work seamlessly combines music, theatre, storytelling and ancient wisdom. Called to Zimbabwe to work spiritually, she has dedicated her life to creating powerful, transformative experiences through ceremonial/ritual theatre and performance. She has had her period since she was 12 years old. The mother of Mokosza Ruvarashe.

www.klaraanarosa.com

Monika Rożnowicz – rzeźbiarka, performerka zafascynowana terapeutycznym i formalnym potencjałem krwii menstruacyjnej.

Monika Rożnowicz – sculptor, performer fascinated by the therapeutic and formal potential of menstrual blood.

Różowa Skrzyneczka (Fundacja) – tworzona przez Martynę Baranowicz, Karolinę Chyc, Adę Klimaszewską, Ewę Masilonis, Natalię Ratyńską oraz Ewę Szymerę, to przestrzeń wsparcia dla wszystkich osób menstruujących.

Od 2019 roku, w porozumieniu i współpracy z lokalnymi działaczkami i działaczami, wiesza w całej Polsce różowe skrzyneczki wypełnione podpaskami i tamponami. Każdego dnia walczy o bezwarunkowy dostęp do bezpłatnych środków higienicznych na czas menstruacji, znosi wykluczenie i tabu menstruacyjne, edukuje i zabiega o równy dostęp do wiedzy o miesiączce oraz domaga się systemowych zmian w tym zakresie. Buduje świat, w którym podpaski będą traktowane na równi z papierem toaletowym.

Różowa Skrzyneczka zainstalowała, wspólnie z aktywistkami, lokalnymi społecznościami i osobami, już niemal 20 000 skrzyneczek w szkołach, urzędach, placówkach medycznych, toaletach publicznych. Wciąż jednak mierzy się z pytaniami, czy „to na pewno potrzebne", czy „nie lepiej, żeby dziewczynki nosiły podpaski ze sobą? Tak jakby problem wykluczenia z powodu miesiączki był czymś, co można zamieść na zawsze pod dywan.

Różowa Skrzyneczka (Pink Box Foundation) – created by Martyna Baranowicz, Karolina Chyc, Ada Klimaszewska, Ewa Masilonis, Natalia Ratyńska and Ewa Szymera, is a support space for all menstruating people.

Since 2019, it has been hanging pink boxes filled with sanitary pads and tampons all over the country, in agreement and cooperation with local activists. Every day, it fights for unconditional access to free menstrual hygiene products, abolishes exclusion and menstrual taboos, educates and advocates for equal access to menstrual knowledge and demands systemic change in the area. It is building a world in which sanitary pads will be treated on a par with toilet paper.

Różowa Skrzyneczka has already installed, together with activists, local communities and individuals, almost 20,000 boxes in schools, offices, medical facilities, and public toilets. However, it still faces questions such as 'Is this really necessary?' or 'Wouldn't it be better for girls to carry their sanitary pads with them?'. As if the problem of period exclusion is something that can be swept under the carpet forever.

Sophia Aga Sekuła – rewolucjonistka w żeńskiej linii rodowej. Siostrzany taniec tańczą w niej Twórczyni i Wojowniczka. Z Trzech – Młodej i Dojrzałej i Staruchy – stała się Jedną. Przywitała się z Krwią miesięczną mając niespełna 11 lat. 33 lata później Ta Krew pożegnała się z nią nagle i bezpowrotnie. Uznała Chorobę za Sprzymierzeńczynię, co pozwala jej wydeptywać krok po kroku Ścieżkę Uzdrawiania Się. Wieloletnia praktyczka Kultury Kręgu i transformującej Pracy z Oddechem. Tkaczka codzienności, w której odpamiętuje i odkrywa swe Talenty i odzyskuje Siebie dla Siebie. Życie jest dla niej inicjacyjną Podróżą od Progu do Progu, w której to, co najistotniejsze wydarza się Pomiędzy.

Sophia Aga Sekuła – revolutionary in the female lineage. A sisterly dance is danced in her by the Creator and the Warrior. From Three – Young and Mature and Old – she became One. She said hello to the Monthly Blood when she was less than 11 years old. 33 years later This Blood said goodbye to her suddenly and irrevocably. She recognised Sickness as an Ally, allowing her to tread the Path of Self-Healing step by step. A long-time practitioner of Circle Culture and transformative Breathwork. A weaver of everyday life, in which she reflects on and discovers her Talents and reclaims herself for herself. For her, life is an initiatory Journey from Threshold to Threshold, in which what matters most happens in between.

Polina Sirojegina – entuzjastka fotografii analogowej, społeczniczka i czująca istota urodzona na Łotwie. Wrażliwość jest soczewką, przez którą tworzy i rozwija się jako artystka. Ponowne odkrycie, jak czule można się czuć wobec cykli ciała, ukształtowało ją kiedy miała lat 20. Zakochała się wtedy w mądrości wewnętrznej. Cykl menstruacyjny stał się nieskończonym źródłem ciekawości i radości z kobiecości, obejmując cały bałagan i moc metamorfozy umysłu i ciała.

Polina Sirojegina – analog photography enthusiast, social worker and sentient being born in Latvia. Vulnerability is the lens through which she creates and grows as an artist. Rediscovering how tender one can feel towards cycles of the body shaped Poļinas early twenties, when she fell in love with the wisdom within. Menstrual cycle became an infinite source of curiosity and enjoyment of womanhood, embracing all the messiness and power of metamorphosis of mind and body.

Karolina Sideł-Kozieł – doktorka sztuki, malarka, tkaczka, animatorka kultury, koordynatorka projektów artystycznych, kuratorka wystaw. Łączy to, co kobiece z tradycją ludową i sztuką współczesną. Interesuje się motywami pasiaka świętokrzyskiego i symboliką ręczników obrzędowych. Odtwarza drzewo genealogiczne własnego rodu, szczególnie ważną gałęzią jest dla niej linia kobiet. Mama Stasia. Miesiączkuje od 11 roku życia.

Karolina Sideł-Kozieł – PhD in Arts, painter, weaver, cultural animator, art project coordinator, and exhibition curator. She combines the feminine with folk traditions and contemporary art. She is interested in the motifs of pasiak świętokrzyski (the Świętokrzyski striped fabric) and the symbolism of ceremonial towels. She is reconstructing her family tree, with the female lineage being especially important to her. Mother of Staś. She has been menstruating since the age of 11.

Smarzu (Anna Przybysz-Smarzyński) – magistra pedagogiki, student psychologii, fotografka, interwentka kryzysowa, aktywista związany z Wrocławiem. Założycielka Stowarzyszenia Kultura Równości i organizatorka Wrocławskich Marszów Równości. Angażuje się w ruch LGBTQ. Prowadzi warsztaty antydyskryminacyjne, antyprzemocowe, antyhomofobiczne. Prowadzi grupę dla osób transpłciowych i ich bliskich. Jest matką syna z niepełnosprawnością. Identyfikuje się jako osoba queer. Odetchnął z ulgą, kiedy przestał miesiączkować.

Smarzu (Anna Przybysz-Smarzyński) – master of pedagogy, psychology student, photographer, crisis intervention worker, and activist based in Wrocław. Founder of Stowarzyszenie Kultura Równości (Equality Culture Association) and organizer of Wrocławski Marsz Równości (Wrocław Equality Marche). Actively involved in the LGBTQ movement. Leads anti-discrimination, anti-violence,

and anti-homophobia workshops. Facilitates a support group for transgender people and their loved ones. A mother to a son with a disability. Identifies as queer. He breathed a sigh of relief when he stopped menstruating.

Aleksandra Szczodry – malarka, doktorka sztuki, ekofeministka. Jej projekty artystyczne dociekają, w jaki sposób powracanie i ponowne opowiadanie starożytnych mitów i wskrzeszanie starych rytuałów może pomóc nam stworzyć nowe herstorie, które poprowadzą nas do wizualizacji pokojowej przyszłości. Z miesiączką zaprzyjaźniona od kilku lat.

Aleksandra Szczodry – painter, PhD in Arts, ecofeminist. Her artistic projects explore how revisiting and retelling ancient myths, as well as reviving old rituals, can help us create new herstories that guide us toward envisioning a peaceful future. She has been on friendly terms with menstruation for several years.

Aga Szreder – absolwentka gdańskiej Akademii Sztuk Pięknych, pracuje z różnymi mediami: rzeźbi, rysuje, fotografuje, tworzy instalacje angażujące światło i cień, w duecie z Rafałem Żwirkiem współtworzy filmy. Współtwórczyni i współ-kuratorka Post Porn Film Festival Warsaw. Pomysłodawczyni i współtwórczyni kolektywnych projektów 100 Flag na 100 lecie uzyskania praw wyborczych przez Polki i eko – artywistycznego projektu Cienie Antropocenu Wierzy w sztukę jako narzędzie zmiany społecznej i politycznej. Do tej pory miesiączkowałam jakieś trzysta pięćdziesiąt razy.

Aga Szreder – graduate of the Academy of Fine Arts in Gdańsk, works across various media: she sculpts, draws, photographs, and creates installations involving light and shadow. Together with Rafał Żwirek, she co-creates films. Co-founder and co-curator of the Post Porn Film Festival Warsaw. Initiator and co-creator of collective projects such as 100 Flag na 100 lecie uzyskania praw wyborczych przez Polki (100 Flags for the 100th Anniversary of Women's Voting Rights in Poland) and the eco-artivist project Cienie Antropocenu (Shadows of the Anthropocene). She believes in art as a tool for social and political change. So far, she has menstruated around three hundred and fifty times.

Agnieszka Szpila – pisarka, ekofeministka, kulturoznawczyni, aktywistka. W swoich książkach i tekstach zajmuje się głównie tematami związanymi seksualnością oraz z dyskryminacją. Miesiączkuje od 9 roku życia, dokładnie tak jak jej Córka – Milena, Matka – Bożena i Babka – Teresa.

Agnieszka Szpila – writer, ecofeminist, cultural expert and activist. In her books and texts, she deals mainly with topics related to sexuality and discrimination. She has had her period since the age of 9, just like her daughter Milena, mother Bożena and grandmother Teresa.

Martyna Stolarska – terapeutka manualna twarzy, refleksoterapeutka, rebirtherka, pasjonatka naturalnych terapii w tym aromaterapii. W rozwoju osobistym od czasów nastoletnich, wciąż w drodze do źródła. Od szkoły średniej ucząca się i pracująca głównie z kobietami. Obserwacja emanacji, opowieści i spotkania z kobietami pozwalają jej transformować siebie. Jej dar wrażliwości, naturalnej kreatywności i komunikacji pozwala z kolei tworzyć przestrzeń transformacji dla Nich. Dzieje się to poprzez głębokie zrozumienie, empatię i obecność. Mama dziewięcioletniego Teodora, partnerka, miesiączkująca od 13 do 52 roku życia, obecnie świadomie przechodząca przez niezwykle odkrywczy czas menopauzy.

Martyna Stolarska – manual facial therapist, reflex therapist, rebirther, passionate about natural therapies including aromatherapy. In personal development since her teenage years, still on her way to the source. Since secondary school studying and working mainly with women. Observing emanations, stories and encounters with women allow her to transform herself. Her gift of sensitivity, natural creativity and communication in turn allows her to create a transformational space for Them. This happens through deep understanding, empathy and presence. Mum of 9 year old Theodore, partner, menstruating from age 13 to 52, now consciously going through the very revealing time of menopause.

Marta Stoces (mizBeware) – artystka wizualna, pionierka holistycznych wydarzeń, promotorka świadomej seksualności, edukatorka seksualna. Twórczyni festiwalu Mama Global Healing, współtwórczyni międzynarodowego Milk'n'Honey Festival. Szefowa agencji eventowej House Of Love skupionej na wspieraniu rozwoju osobistego, pozytywnej seksualności i healingu. Mama urodzonej w domu córki Lili Luny. Miesiączkuje od 14 roku życia. Obecnie, w wieku 40 zaczęła doświadczać perimenopauzy.

www.martastoces.com

Marta Stoces (mizBeware) – visual artist, pioneer of holistic events, promoter of conscious sexuality, sexuality educator. Creator of the Mama Global Healing festival, co-founder of the international Milk'n'Honey Festival. Head of the event agency House Of Love focused on supporting personal development, positive sexuality and healing. Mum to home-born daughter Lila Luna. She has been menstruating since the age of 14. Now in her 40s she has started to experience perimenopause.

www.martastoces.com

Magdalena Ujma – krytyczka i historyczka sztuki, kuratorka wystaw sztuki współczesnej. Jedna z założycielek Seminarium Feministycznego. Przygląda się sztuce artystek. Mieszka w Krakowie. Z miesiączką miała relacje skomplikowane.

Magdalena Ujma – art critic and art historian, curator of contemporary art exhibitions. One of the founders of Seminarium Feministyczne (Feminist Seminar). She focuses on the art of women artists. She lives in Kraków. Her relationship with menstruation was complicated.

Marcelina Wajdziak – kuratorka sztuki i studentka Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu. Interesuje się sztuką zaangażowaną, twórczością kobiet i cielesnością. W 2024 roku obroniła dyplom licencjacki, kuratorując wystawę *Wenus też zalewała krew* poświęconą menstruacji i doświadczeniu kobiecego ciała. Miesiączkuje od 12 roku życia.

Marcelina Wajdziak – art curator and student at the University of Arts in Poznań. She is interested in engaged art, women's work and corporeality. She defended her Bachelor's degree in 2024, curating the exhibition „Wenus też zalewała krew" (Also Venus's blood used to boil), dedicated to menstruation and the experience of the female body. She has been menstruating since the age of 12.

Elżbieta Wiącek – urodziła się i mieszka w dawnej Galicji. Kulturoznawca i wykładowczyni. W swoich książkach i artykułach pisze o kulturowych kontekstach filmowych tekstów, cielesności, znakach i symbolach oraz archetypach. W wolnym czasie próbuje opisywać swoje doświadczanie świata i siebie w świecie. Czasem eksperymentuje z kolorami, malując akwarele. Mama Emila. Okazjonalnie krwawi od 14 roku życia.

Elżbieta Wiącek – born and lives in former Galicia. Cultural expert and lecturer. In her books and articles, she writes about the cultural contexts of film texts, corporeality, signs and symbols, and archetypes. In her free time, she tries to describe her experience of the world and herself in the world. Sometimes she experiments

with colors by painting watercolors. Emil's mother. She has been bleeding occasionally since she was 14 years old.

Justyna Wierzchowska – partnerka, mama, profesorka uczelniana Uniwersytetu Warszawskiego. Od ponad dekady zajmuje się naukowo znaczeniem pierwotnej więzi i ciałem. Prowadzi zajęcia z polskiej i amerykańskiej sztuki feministycznej, teorii krytycznej i historii sztuki amerykańskiej. Nadal odkrywa, jak ważna i niewidzialna w kulturze zachodniej jest menstruacja.

Justyna Wierzchowska – partner, mother, university professor at the University of Warsaw. For over a decade, she has been academically exploring the significance of primal bonds and the body. She teaches courses on Polish and American feminist art, critical theory, and the history of American art. She continues to discover how important—and invisible—menstruation is in Western culture.

Anka Czeremcha Zajdel – potomkini ostatniej turzycy, córka swoich matek, aktywistka, ekofeministka. Z wykształcenia animatorka kultury, z pasji dyplomowana zielarka. Od lat pisze i uczy o zrównoważonym zielarstwie i swojskim ziołolecznictwie, działa na styku natury, sztuki i edukacji, prowadzi autorskie warsztaty zielarskie i wyszywa w ważnych sprawach. Splata na powrót utracone więzy kobiet z przyrodą. W równoległej rzeczywistości prowadzi Dom Kobiet na Wyspie Kobiet, a może to plan na następne życie.

Pochowajcie mnie w Jaktorowie wśród swoich, a posadźcie na mnie lipę, a niech trąby grają. Miesiączkuję od 13 grudnia 1993. Wtedy chciałam być kwiaciarką i piosenkarką.

Anka Czeremcha Zajdel – descendant of the last European Female Aurochs, daughter of her mothers, activist, ecofeminist. By training, a cultural animator, by passion, a certified herbalist. For years, she has been writing and teaching about sustainable herbalism and folk healing, working at the intersection of nature, art, and education. She runs her own herbal workshops and embroiders on important issues. She weaves together the lost bonds of women with nature. In a parallel reality, she runs the Women's House on the Island of Women – or maybe it’s a plan for the next life.

Bury me in Jaktorów among my own, and plant a lime tree on me, let the trumpets play.I've been menstruating since December 13, 1993. Back then, I wanted to be a florist and a singer.

PODZIĘKOWANIA

Teraz wiem, że nie ma cienia przesady w stwierdzeniu, które zawsze wydawało mi się banałem:

„Ta książka/projekt/spektakl nie powstałby nigdy, gdyby nie…”

Teraz też już wiem, że zarówno projekt, jak i publikacja *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* nie powstałyby nigdy, gdyby nie:

– chęć i zaangażowanie ponad 250 osób, dla których miesiączka to temat ważny i znaczący, które zechciały ofiarować swój czas, aby wziąć udział w spotkaniach (lub poza nimi) rozmawiając, opowiadając, dzieląc się swoimi doświadczeniami, powierzając mi swoje opowieści, spisując swoje refleksje, oraz pracując twórczo i tworząc osobiste obiekty menstruacyjne, budujące wielką kolektywną opowieść Krwi w formie *Czerwonego Namiotu*,

– Zo Reznik, która podjęła się kuratorowania tego projektu, wiedząc jaki niechciany i na wielu przestrzeniach „nieatrakcyjny” temat prezentuje,

– Dom Norymberski w osobach Renaty Kopyto i Pauliny Nareckiej, które z radością przyjęły *Czerwony Namiot* pod swój dach, tym samym dając mu możliwość publicznego zaistnienia,

– Monika Nowak, bez wyobraźni i mistrzostwa której *Czerwony Namiot*, całkiem dosłownie, nigdy by nie stanął,

– Łukasz Wolf, który swoim profesjonalnym okiem objął 75 metrów kwadratowych tkaniny i poradził, jak na niewielkiej przestrzeni wydobyć z niej to, o co mi chodzi,

– Katerina Kouzmitcheva i Bartek Janiczek, która_y, często bezinteresownie, pomagali mi fotograficznie opowiedzieć o sile i rozmachu *Czerwonego Namiotu*,

– Magda Petryna, wymarzona redaktorka, która od razu zgodziła się redagować tę publikację, nie wiedząc jeszcze, jakie będą warunki naszej współpracy,

– Ula Humienik-Dworakowska, Jo Harris, Barbara Wiącek i Nick Holden, Ola Łazarewicz, Basia Vanderveen, Marta Makówka i Tracy Nixon oraz Natalia Czarnowska, którzy w swoich zabieganych codziennościach znaleźli czas, aby przeczytać i dopracować angielskie tłumaczenie,

– Maja Niedbał, która ogromem cierpliwości pomagała mi nie oszaleć, kiedy, czekając na możliwość pracy graficznej, akceptowała kolejne przekraczane przeze mnie dedlajny,

– Magda Ujma, której wsparcie czuję na każdym kroku mojej pracy artywistycznej, a w tym projekcie szczególnie,

– Patrycja Chlebus-Grudzień oraz zespół MuHer, który włączył się w działania wokół wystawy *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* w Krakowie,

– Ania Krukowska i galeria 66P, która pomogła mi w organizacji sesji zdjęciowej,

– mama mojej dziewczyny, Ela Pankiewicz, która mierzyła, wycinała i szyła aby wygodnie było usiąść w *Czerwonym Namiocie*,

– Dolnośląski Kongres Kobiet w osobach Magdaleny Rozwadowskiej i Joanny Stańczyk oraz Muzeum Narodowe we Wrocławiu Pawilon Czterech Kopuł w osobach Iwony Bigos i Małgorzaty Micuły gotowych do współpracy przy możliwości zaistnienia *Czerwonego Namiotu* we Wrocławiu,

– wszystkie instytucje i osoby prywatne, które przyjmowały *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* pod swoje dachy, dając możliwość zbudowania społeczności wokół Krwi,

– osoby zapraszające do rozmowy wokół *Czerwonego Namiotu* i dzielące się tematem na łamach swoich pism,

– wszystkie osoby techniczne i wspierające montaż wystawy,

– wszystkie osoby zaangażowane w wydarzenia towarzyszące wystawie,

– wszystkie osoby, które dzielą się, podają dalej, przychodzą, dają się poruszyć, rozmawiają, czytają książkę i puszczają ją dalej w obieg bo to my wszystkie i wszyscy razem przełamujemy to wielkie tabu, jakim jest Krew miesięczna.

Wszystkim Wam wdzięczność moja wielka płynąca z serca, brzucha i łona!

Specjalne podziękowania składam moim najbliższym, którzy towarzyszyli mi przez cały czas pracy nad projektem i publikacją:

– mojemu mężowi Paśkowi dziękuję za ćwierćwiecze miłości i przyjaźni, anielską cierpliwość, wyrozumiałość i lekkość, tysiące przegadanych godzin i wielką mądrość, zbyt często skrywaną przed światem,

– mojej córce Natashy dziękuję za kontestację tego, co dla mnie oczywiste i zgodę na bycie dzieckiem artwistyki i feministki, ponieważ wiem, jak trudna to karma,

– mojej dziewczynie Paulinie za całą Paulinowatość, którą mnie obdarza codziennie i wielki zachwycający prezent, jakim wciąż dla mnie jest.

THANKS

I now know that there is not a slight exaggeration in the statement that have always seemed a cliché:

'This book/project/performance would never have been created if it hadn't been for...'.

I also now know that both the project and the publication *Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia* (*Red Tent – Exercises in Bleeding*) would never have come into being if it were not for:

– the willingness and commitment of more than 250 people for whom menstruation is an important and meaningful topic, who were willing to offer their time to take part in (or out of) the meetings by talking, telling, sharing their experiences, entrusting me with their stories, writing down their reflections, and working creatively to create personal menstrual objects that build a great collective story of Blood in the form of the *Red Tent*

– Zo Reznik, who undertook the curation of this project, knowing what an unwanted and 'unattractive', on many levels, subject it presented,

– Dom Norymerski in the persons of Renata Kopyto and Paulina Narecka, who were happy to take the *Red Tent* under their roof, thus giving it the opportunity to appear in public,

– Monika Nowak, without whose imagination and mastery the *Red Tent*, quite literally, would never have stood up,

– Łukasz Wolf, who with his professional eye glanced at 75 square meters of fabric and advised on how to achieve what I wanted out of it in a small space,

– Katerina Kouzmitcheva and Bartek Janiczek, who, often selflessly, helped me photographically to tell the story of the strength and momentum of the *Red Tent*,

– Magda Petryna, the editor of my dreams, who immediately agreed to edit this publication, not yet knowing what the terms of our collaboration would be,

– Ula Humienik-Dworakowska, Jo Harris, Barbara Wiącek and Nick Holden, Ola Łazarewicz, Basia Vanderveen, Marta Makówka and Tracy Nixon and Natalia Czarnowska, who in their busy daily lives found time to read and polish (sic!) the English translation,

– Maja Niedbał, who with her immense patience helped me not to go mad when, while waiting for the possibility to start the graphic work, she accepted successive deadlines that I exceeded,

– Magda Ujma, whose support I feel at every step of my artivistic work, and especially in this project,

– Patrycja Chlebus-Grudzień and the MuHer team, who joined in the activities around the exhibition *Red Tent – Exercises in Bleeding* in Krakow,

– Ania Krukowska and 66P gallery, who helped me organise the photo shoot,

– my girlfriend's mum, Ela Pankiewicz, who measured, cut and sewed to make it comfy to sit in the *Red Tent*

– Dolnośląski Kongres Kobiet (Lower Silesian Congress of Women) in the person of Magdalena Rozwadowska and Joanna Stańczyk and Muzeum Narodowe in Wroclaw Pawilon Czterech Kopuł (National Museum Four Domes Pavilion) in the person of Iwona Bigos and Małgorzata Micuła for their willingness to cooperate in making the *Red Tent* in Wrocław possible,

– all institutions and individuals who hosted the *Red Tent – Exercises in Bleeding* under their roofs giving the opportunity to build a community around the Blood,

– people inviting to the conversation around the *Red Tent* and presenting the project in their magazines,

– all technical and supporting people who have assembled the exhibition,

– all people involved in the events accompanying the exhibition,

– all people who share, pass on, come, let themselves be moved, talk, read the book and let it go on circulating because this is us together who are breaking the great taboo of Menstrual Blood

To all of you, my deepest gratitude flowing from my heart, belly and womb!

My special thanks go to my loved ones, who have accompanied me throughout the work on the project and publication:

– to my husband Pasiek, thank you for a quarter of a century of love and friendship, angelic patience, forbearance and lightness, thousands of hours of chats and great wisdom – too often hidden from the world,

– to my daughter Natasha, thank you for contesting what is obvious to me and agreeing to be the child of an artivist and feminist, because I know how difficult that karma it must be,

– to my girlfriend Paulina for all the Paulina-ness she bestows on me every day and the great delightful presen(ce)t she continues to be for me.

TRANSLATION

1. Thank you for joining the bleeding community. Magda

2. The meeting with women in the Red Tent was an extremely valuable and uplifting experience for me, which I remember with fondness and gratitude. The sense of community with other women and sharing different herstories in a safe and non-judgmental space is unique. Too rarely are such spaces made available where women can feel at ease, speak honestly and openly about their experiences with menstruation without being judged by anyone, and draw on the wisdom of other women. The Red Tent was just such a place for me. Listening to each other and learning about other women's experiences, their opinions, views and perspectives on topics related to menstruation was extremely uplifting and touching, and allowed me to gain a new perspective on my own femininity. Thank you to all the participants for spending time together, for sharing your stories and for connecting through these few moments in a shared female synergy.

3. For me, the experience was so important because it combined the exchange of ideas on an important topic with the artistic expression of emotions. I felt the power of community, exchange and acceptance, and at the same time I experienced a sense of relief and purification. Thank you!

4. Iza, wonderful woman! Thank you for coming to our ŻYWA KREW (Living Blood) exhibition space in Katowice! What a wonderful source of inspiration, creativity and openness. Thank you, Thank you, Thank you from the bottom of my heart, womb and blood.

5. Thank you. Thank you for the conversation. I am still wondering how to live in harmony with endo [endometriosis (trans. note)]?

6. It was very important for me to be able to share my story with you. The story that was not easy and still evokes a lot of emotions. However, after the workshop, I feel that something has been released, that along with the words that came out of me, something that had been wanting to come out for a long time has finally escaped. Something has been transformed, dissolved, and as a result, softened. You were the first women with whom I shared my story about menstruation. Thank you for that, and thank you once again for creating such a safe and friendly space to share these stories.

7. Thank you! I thoroughly experienced the pleasure of being part of the circle.

8. Precious time. By sharing our experiences of menstruation, we form a connection, and this topic opens up further ones... we are part of something bigger. What I will take away from this is the connection: spring – drop – river – lake – sea – WORLD. Thank you.

9. The workshop itself has already taken root within me. It is an important experience for me. The moment when blood, menstruation and cyclicality were placed on a pedestal. So important in our lives, yet often overlooked and neglected. I feel strongly that after our meeting, the topic of menstruation fascinates me even more and I want to explore it further, more deeply. I also want to talk about it with women and men.

10 Thank you for the space, time and crafts.

11. Connection with one's own unique bloodstream. A nice feeling.

12. Thanks a lot for the circle and for spending time together. A perfect Sunday.

13. Dear Iza!
    I am sending you my work about blood...
    I didn't think it would turn out multidimensional, two-sided, alive. Like a young girl who can weave ribbons of her monthly streams and trickles from her bloody stories, as if into braids. The curtain of rivers of blood, in turn, reveals a flower, created on a summer meadow and on every Polish bedsheet. Young Poland. Bloody Poland. I don't like sewing, so I glued everything together. Love! L.

14. Thank you for the beauty and FREE space.

15. Thank you for the opportunity to explore and express myself, but also to experience a sense of community in femininity. And for embracing the art that surrounds us and celebrating the cycle. I am glad that you enveloped us with your energy and guided us through this creative process.

16. (Total) Connection with the body.
    Things wait for us until we are ready for them.
    Energy follows attention.
    Attention follows energy.
    This will stay with me (I hope).

17 creative, cosy
feminine, relaxed, thank you

18. This gathering is a time for me to care for myself, to embrace myself gently, to pause. A time of collective experience, sisterly energy, and sharing kindness, empathy, and the care and nurturing I've been deeply missing lately.
    Here and now, together.

19. Thank you for the gathering with people who see menstruation as something fascinating and profoundly multidimensional. Thank you. Keep going, keep going!

20. The Polish government introduces mandatory siesta and paid menstrual leave.

21. Catechists teach girls to honour their period. In religion classes, children learn to respect menstruation and how to celebrate their first period.

22. The Ministry of Education has purchased villas to be used as menstrual education centres. The so-called Red Schools are being incorporated into the core curriculum by ministerial decree.

23. The Ministry of Culture is providing all educational, cultural and sports facilities with Pink Boxes. Access to free sanitary pads and menstrual cups is now a reality.

24. A great idea – quite new for me, but I'm really glad I decided to come. Wishing you all the best with this beautiful work :)

25. A time for me to create, to meet, to simply be.
    A time to reach out, to make contact.
    To create!! To share!! To be tender!!
    Love – SELF-LOVE. Feel yourselves!

26. I feel gratitude.
    I feel as though I'm embracing you, sisters, and being embraced in return.
    Thank you!

27. Thank you xox

28. Thank you for the energy, the positive energy.

29. There is strength and power in women! It's important to speak about it!

30. After our gathering, I'm left with a sense that something deeply right has happened. That this is exactly how it's meant to be — this is what we're meant to talk about. A feeling that I was in the right place, with the right people. A good experience. A necessary one. Essential. I feel proud to be co-creating the tent, and when I saw the photos, I was moved and filled with awe. You're creating something so beautiful! Thank you. I can't wait to see it all come together. So much energy! I'm sure the tent will whisper our stories – red, alive, and full of power.

31. I didn't say a word throughout the whole gathering. I couldn't. I felt frozen. Only now am I beginning to let in what has happened here for me. I'm thawing. It has been one of the most important days of my life so far. Thank you.

32. The workshop was too short. And yet so needed – supporting both the topic and women. Thank you. Marta

33. Thanks

34. It was a time for me to be with other women.
    Open to creating, weaving, touching.
    I tried something new. I embraced my femininity.
    I gave shape to something that was inside me. I created.
    I wove my female organs as I feel them now.

35. A wonderfully spent time.

PRZYPISY / TEKSTY ŹRÓDŁOWE

FOOTNOTES / SOURCE TEXTS

NATALIA MIŁUŃSKA
DOŚWIADCZENIE MIESIĄCZKI VIII | 9
THE EXPERIENCE OF MENSTRUATION VIII | 19

1. *Blood Magic The Anthropology Of Menstruation*, Edited, With an Introduction by Thomas Buckley and Alma Gottlieb, University of California Press, Berkeley–Los Angeles–London 1988.
2. Janet Hoskins, *Introduction: Blood Mysteries: Beyond Menstruation as Pollution*, „Ethnology", Vol. 41, No. 4, Special Issue: Blood Mysteries: Beyond Menstruation as Pollution (Autumn, 2002), p. 299–301.
3. *Menstruacja. Raport z badania jakościowo-ilościowego*, Warszawa 2020 https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/0fbe618f4aa748170c8b3f096367e2c607888eb8.pdf (dostęp: 15.05.2025).

JUSTYNA WIERZCHOWSKA
OD „Z TAKĄ PEWNĄ NIEŚMIAŁOŚCIĄ" DO „WYJĄTKOWYCH DNI".
PRZEMIANY, PRZEDSTAWIENIA I PRAKTYKI MENSTRUACYJNE
WE WSPÓŁCZESNEJ POLSCE XV | 9

1. Raport z badania „Menstruacja" Fundacji Kulczyk jest dostępny online: https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/0fbe618f4a-a748170c8b3f096367e2c607888eb8.pdf (dostęp 1.07.2025).
2. Za: Monika Grzegorowska, *Pierwsza miesiączka Twojej córki*, Polska Agencja Prasowa Serwis Zdrowie, 30 maja 2019, https://zdrowie.pap.pl/intymnosc/pierwsza-miesiaczka-twojej-corki (dostęp 1.07.2025).
3. Anna Jastrzębska, *„Wiem o dziewczynkach, które próbowały przyklejać podpaskę do ciała, nie majtek" – mówi Katarzyna Banasiak, edukatorka seksualna*, Fundacja Hello Zdrowie, 16 kwietnia 2021, https://zycie.hellozdrowie.pl/wiem-o-dziewczynkach-ktore-probowaly-przyklejac-podpaske-do-ciala-nie-majtek-mowi-katarzyna-banasiak-edukatorka-seksualna/ (dostęp 1.07.2025). Katarzynie Banasiak wtóruje inna edukatorka seksualna Kamila Raczyńska-Chomyn: „Chłopak, tak samo jak dziewczynka, powinien wiedzieć, czym jest miesiączka, jak przebiega, że czasem towarzyszy jej ból i dyskomfort. Chłopiec, który będzie posiadał taką wiedzę i dla którego ten temat nie stanowi tabu, nie będzie wyśmiewał swoich koleżanek gdy usłyszy, że mają okres lub wypadnie im z plecaka podpaska. Nie będzie reagował wstydem, czy zażenowaniem przy poruszaniu tego tematu, tylko potraktuje go jako coś naturalnego". Za: Grzegorzewska, *Pierwsza miesiączka*, dz. cyt.
4. *Podpaski dla szkół w całej Polsce. Rusza rekrutacja szkół do programu pilotażowego MEN*, Fundacja Kulczyk, 11 listopada 2024, https://kulczykfoundation.org.pl/aktualnosci/projekty-w-polsce/Podpaski_Dla_Szkol_W_Calej_Polsce_Rusza_Rekrutacja_Szkol_Do_Programu_Pilotazowego_Men (dostęp 1.07.2025).
5. Zob. Agnieszka Kościańska, *Grzesznie i niezdrowo. Edukacja seksualna po katolicku, [w:] tejże, Zobaczyć łosia. Historia polskiej edukacji seksualnej od pierwszej lekcji do internetu*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2017, s. 279–362.
6. Do najważniejszych przedstawicieli polskiego mesjanizmu należeli Andrzej Towiański, Adam Mickiewicz i Juliusz Słowacki. Po szczegółowsze omówienie idei mesjanizmu zob. Adam Walicki, *Mesjanistyczne koncepcje narodu i świadomości narodowej w ideologiach polskiego romantyzmu*, [w:] *Narody i historia*, red. A. Rzegocki, Ośrodek Myśli Politycznej, Kraków 2000, s. 35–43 oraz *Spór o mesjanizm. Rozwój idei*, wybrał, opracował i wstępem opatrzył A. Wawrzynowicz, Fundacja Augusta hr. Cieszkowskiego, Warszawa 2015.
7. Wśród opracowań tematu są: Maria Janion, *Kobiety i duch inności*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 1996; Agnieszka Mrozik, *Motherhood as a Source of Suffering. On the Contemporary Polish Discourse of Maternity*, [w:] *Mapping Experience in Polish and Russian Women's Writing*, red. U. Chowaniec i in., Cambridge Scholars Publishing, Cambridge 2010, s. 214–239; Kazimiera Szczuka, *Matka Polka*, [w:] *Czterdzieści i cztery. Figury literackie. Nowy kanon*, red. M. Rudaś-Grodzka i in., Instytut Badań Literackich PAN, Warszawa 2016; Agnieszka Imbierowicz, *The Polish Mother on the Defensive? Transformation of the Myth and its Impact on the Motherhood of Polish Women, „Journal of Education*, Culture and Society", nr 1 (2012), s. 140–161.
8. Księga Rodzaju 3:16, *Nowa Biblia Gdańska*. Dostęp do wersji audio na stronie: https://nowabibliagdanska.pl/ (dostęp 1.07.2025).
9. Antropolożka kultury Agnieszka Bukowczan-Rzeszut zwięźle i fascynująco opisuje kulturowe perypetie miesiączkowania w artykule *Klątwa Ewy. O historii rozumienia menstruacji*. Artykuł jest dostępny online: https://www.mp.pl/pacjent/ginekologia/aktualnosci/330558,klatwa-ewy-o-historii-rozumienia-menstruacji (1.07.2025).
10. Ewelina Burda, *Mamy miesiączkę*, „Tygodnik Powszechny", 10 grudnia 2028, https://www.tygodnikpowszechny.pl/mamy-miesiaczke-156768(dostęp 1.07.2025).
11 Agnieszka Kościańska, dz. cyt., s. 34.
12. J. R. Thorpe, *This Is The Actual Reason Pad Commercials Use That Weird Blue Liquid, Bustle*, 20 października 2017, https://www.bustle.com/p/wh-do-period-product-commercials-use-blue-liquid-the-practice-has-a-long-bizarre-history-2957963 (dostęp 1.07.2025).
13. Warto przeczytać głośny esej Glorii Steinem, opublikowany w 1978 roku w magazynie „Ms.". Steinem spekuluje na temat świata, w którym osobami miesiączkującymi byliby mężczyźni. Zdaniem autorki całkowicie zmieniłoby to symbolikę menstruacji, wpisując ją w kategorie rywalizacji, dumy, męstwa, racjonalności i władzy. Polskie tłumaczenie tekstu dostępne jest na stronie

Codziennika feministycznego: http://codziennikfeministyczny.pl/gdyby-faceci--mogli-menstruowac/ (dostęp 1.07.2025).

14. *Tabu, stygmatyzacja i zabobony! O okresie w XXI wieku*, Kulczyk Foundation, 23 maja 2020, https://kulczykfoundation.org.pl/aktualnosci/Wydarzenia/Tabu_Stygmatyzacja_I_Zabobony_O_Okresie_W_Xxi_Wieku (dostęp 1.07.2025).
15. Beata Kulik-Rechberger, Maria Kozłowska, *Czy nadal wzrastanie i dojrzewanie dziewcząt podlegają zjawisku akceleracji?*, „Endokrynologia Pediatryczna", nr 59, 16 lutego 2017, s. 95–100. https://endokrynologiapediatryczna.pl/contents/files/a_1666.pdf (dostęp 1.07.2025).
16 . *Tabu, stygmatyzacja…*, dz. cyt.
17. Zob.: *Ubóstwo menstruacyjne wciąż jest problemem w Polsce. Nowy program MEN ma z nim walczyć*, Agencja informacyjna Newseria, 14 listopada 2024, https://biznes.newseria.pl/news/ubostwo-menstruacyjne,p764555113 (dostęp 1.07.2025).
18. Za: Ewelina Burda, dz. cyt.
19. Tamże.
20. Paulina Wilk, *Czystość ma w Indiach dwa wymiary – symboliczny i biologiczny*, „Polityka", 26 kwietnia 2019, https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/swiat/1790280,1,czystosc-ma-w-indiach-dwa-wymiary-symboliczny-i-biologiczny.read (dostęp 1.07.2025).
21. Aleksandra Zbroja, *„Ciota", „te dni", „kobiece dolegliwości", czyli o szkodliwości menstruacyjnych eufemizmów*, „Wysokie Obcasy", 2 marca 2016, https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,163229,19707365,ciota-te-dni-kobiece-dolegliwosci-czyli-o-szkodliwosci.html?disableRedirects=true (dostęp 1.07.2025).
22. Pełny raport jest dostępny na stronie Okresowej Koalicji: https://okresowakoalicja.pl/, w zakładce Baza wiedzy.
23. Karolina Wachowicz, *Koniec z niebieskim płynem! Wreszcie normalna reklama podpasek*, „Noizz", 18 października 2018, https://noizz.pl/zdrowie/krew-zamiast-niebieskiej-cieczy-na-reklamie-podpasek/89kzk61 (dostęp 1.07.2025).
24. Barbara Pietruszak, *Czy miesiączka to ciągle temat tabu?*, Portal wiedzy *Kosmos dla dziewczynek*, 15 stycznia 2020: https://kosmosdladziewczynek.pl/portal--wiedzy/cialo/czy-miesiaczka-to-ciagle-temat-tabu (dostęp 1.07.2025).
25. Nadia Khomami, *Scotland to offer free sanitary products to all students in world first*, „The Guardian", 24 sierpnia 2018, https://www.theguardian.com/uk–news/2018/aug/24/scotland–to–offer–free–sanitary–products–to–all–students–in–world–first (dostęp 1.07.2025).
26. Sarah Marsh, *Government to provide free sanitary products in English secondary schools*, „The Guardian", 13 marca 2019, https://www.theguardian.com/society/2019/mar/13/government–hammond–to–provide–free–sanitary–products–in–secondary–schools (dostęp 1.07.2025).
27. Zob. *Ubóstwo menstruacyjne wciąż jest problemem…*, dz. cyt.
28. Raport przeprowadzony przez Grupę Edukatorów Seksualnych Ponton *Skąd wiesz? Jak wygląda edukacja seksualna w polskich domach* jest dostępny w formacie pdf tutaj: https://ponton.org.pl/wp-content/uploads/2018/09/Sk%C4%85d--wiesz-RAPORT_ostateczny.pdf (dostęp 1.07.2025).
29. Wiktoria Jaciubek, *Jak świętować z córką pierwszą miesiączkę?*, Portal wiedzy *Kosmos dla dziewczynek*, 23 stycznia 2024, https://kosmosdladziewczynek.pl/portal-wiedzy/cialo/jak-swietowac-z-corka-pierwsza-miesiaczke (dostęp 1.07.2025).
30. *Rusza kampania „Porozmawiajmy Mamo": jak rozmawiać z córką o dojrzewaniu?*, „Poradnik Zdrowie", 17 maja 2019 https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/rusza-kampania-porozmawiajmy-mamo-jak-rozmawiac-z-corka-o-dojrzewaniu-aa-qweu-1z2C-sN65.html (dostęp 1.07.2025).
31. Odcinek dostępny jest pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=O-5P-XuVlt0Y (dostęp 1.07.2025).
32. Przy sporządzaniu listy korzystałam z następujących źródeł: Wiktoria Jaciubek, dz. cyt. oraz Agata Łysiak, *„Jak mam to zrobić?", czyli rozmowy o miesiączce*, Wielkopolskie Centrum Terapii Par i Rodzin, 11 stycznia 2024, https://wct-pir.pl/jak--mam-to-zrobic-czyli-rozmowy-o-miesiaczce-agata-lysiak/ (dostęp 1.07.2025).

1. The report from the Kulczyk Foundation survey is available in Polish in the pdf format here: https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/0fbe618f4aa748170c8b3f096367e2c607888eb8.pdf
2. Monika Grzegorowska, "Pierwsza miesiączka Twojej córki," Polska Agencja Prasowa Serwis Zdrowie, 30 May 2019, https://zdrowie.pap.pl/intymnosc/pierwsza-miesiaczka-twojej-corki.
3. Anna Jastrzębska, "'Wiem o dziewczynkach, które próbowały przyklejać podpaskę do ciała, nie majtek' – mówi Katarzyna Banasiak, edukatorka seksualna", Foundation Hello Zdrowie, 16 April 2021, https://zycie.hellozdrowie.pl/wiem-o-dziewczynkach-ktore-probowaly-przyklejac-podpaske-do-ciala-nie--majtek-mowi-katarzyna-banasiak-edukatorka-seksualna/. Banasiak is echoed by another sex educator, Kamila Raczyńska-Chomyn: "A boy, just like a girl, should know what menstruation is, how it goes, that sometimes it is accompanied by pain and discomfort. A boy who has such knowledge and for whom this topic is not taboo, will not make fun of his friends when he hears that they have their period, or a pad falls out of their backpack. He will not react with shame or embarrassment when this topic is brought up but will treat it as something natural" (in Grzegorowska).
4. "Podpaski dla szkół w całej Polsce. Rusza rekrutacja szkół do programu pilotażowego MEN", Fundacja Kulczyk, 11 November 2024, https://kulczykfounda-

tion.org.pl/aktualnosci/projekty-w-polsce/Podpaski_Dla_Szkol_W_Calej_Polsce_Rusza_Rekrutacja_Szkol_Do_Programu_Pilotazowego_Men

5. Detailed information in Polish can be found in the chapter by Agnieszka Kościańska, „Grzesznie i niezdrowo. Edukacja seksualna po katolicku" in: Agnieszka Kościańska, Zobaczyć łosia. Historia polskiej edukacji seksualnej od pierwszej lekcji do internetu. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne, 2017. 279–362.
6. The most important representatives of Polish messianism included Andrzej Towiański, Adam Mickiewicz and Juliusz Słowacki. For a more detailed discussion of the idea of messianism in Polish, see A. Walicki, "Mesjanistyczne koncepcje narodu i świadomości narodowej w ideologiach polskiego romantyzmu", w: *Narody i historia*, ed. A. Rzegocki, Ośrodek Myśli Politycznej 2000, 35–43 and *Spór o messjanizm. Rozwój idei*, selected, edited and with an introduction by A. Wawrzynowicz, Fundacja Augusta hr. Cieszkowskiego 2015.
7. Some publications in English that discuss the concept of the Polish Mother include Agnieszka Mrozik, [...] Journal of Education, Culture and Society, 1(2012), 140–161.
8. In Ewelina Burda, "Mamy miesiączkę", Tygodnik Powszechny, 10 December 2028, https://www.tygodnikpowszechny.pl/mamy-miesiaczke-156768
9. In Kościańska 34.
10. J. R. Thorpe, "This Is the Actual Reason Pad Commercials Use That Weird Blue Liquid", Bustle, 20 October 2017, https://www.bustle.com/p/wh-do-period--product-commercials-use-blue-liquid-the-practice-has-a-long-bizarre-history-2957963
11. It is worth reading Gloria Steinem's famous essay "If Men Could Menstruate," published in 1978 in *Ms.* magazine in which Steinem speculates on a world in which menstruators were men. According to the author, this would completely change the symbolism of menstruation, inscribing it in categories of competition, pride, courage, rationality, and power. The article is available online here: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23293691.2019.1619050
12. "Tabu, stygmatyzacja i zabobony! O okresie w XXI wieku", Kulczyk Foundation, 23 May 2020, https://kulczykfoundation.org.pl/aktualnosci/Wydarzenia/Tabu_Stygmatyzacja_I_Zabobony_O_Okresie_W_Xxi_Wieku
13. Beata Kulik-Rechberger, Maria Kozłowska, "Is There a Further Acceleration in the Growth and Pubertal Development of Girls?," Pediatric Endocrinology 59, 16 February 2017, 95-100.
14. "Tabu, stygmatyzacja i zabobony!"
15. In "Ubóstwo menstruacyjne wciąż jest problemem w Polsce. Nowy program MEN ma z nim walczyć", Newseria Agency, 14 November 2024, https://biznes.newseria.pl/news/ubostwo-menstruacyjne,p764555113
16. In Burda, "Mamy miesiączkę."
17. Ibid.
18. Paulina Wilk, "Czystość ma w Indiach dwa wymiary – symboliczny i biologiczny", Polityka, 26 April 2019, https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/swiat/1790280,1,czystosc-ma-w-indiach-dwa-wymiary-symboliczny-i-biologiczny.read
19. See Alex Whiting, "Women Use 5,000 Euphemisms to Ease Pain of Talking about Periods," Reuters, 1 March 2016, https://www.reuters.com/article/women-periods/women-use-5000-euphemisms-to-ease-pain-of-talking-about-periods-idINKCN0W35AM/
20. The full report in Polish can be found on the Period Coalition website https://okresowakoalicja.pl/
21. Olivia Petter, "Sanitary Towel Advert Becomes First to Show Red 'Blood,'" The Independent, 17 October 2017, https://www.independent.co.uk/life-style/period-blood-advert-first-feminine-care-bodyform-menstruation-normal--a8004336.html
22. For detailed information, see the website of the Government of Canada on Menstrual Equity Fund https://www.canada.ca/en/women-gender-equality/funding/menstrual-equity-fund.html
23. Nadia Khomami, "Scotland to Offer Free Sanitary Products to All Students in World First", The Guardian, 24 August 2018, https://www.theguardian.com/uk–news/2018/aug/24/scotland–to–offer–free–sanitary–products–to–all–students–in–world–first
24. Sarah Marsh, "Government to Provide Free Sanitary Products in English Secondary Schools", The Guardian, 13 March 2019, https://www.theguardian.com/society/2019/mar/13/government–hammond–to–provide–free–sanitary–products–in–secondary–schools
25. See "Ubóstwo menstruacyjne wciąż jest problemem w Polsce."
26. The full report in Polish is available here: https://ponton.org.pl/wp-content/uploads/2018/09/Sk%C4%85d-wiesz-RAPORT_ostateczny.pdf
27. Wiktoria Jaciubek, "Jak świętować z córką pierwszą miesiączkę?" Portal wiedzy Kosmos dla dziewczynek, 23 January 2024, https://kosmosdladziewczynek.pl/portal-wiedzy/cialo/jak-swietowac-z-corka-pierwsza-miesiaczke
28. "Rusza kampania 'Porozmawiajmy Mamo': jak rozmawiać z córką o dojrzewaniu?" Poradnik Zdrowie, 17 May 2019 https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/rusza-kampania-porozmawiajmy-mamo-jak-rozmawiac-z-corka-o-dojrzewaniu-aa-qweu-1z2C-sN65.html

1 *Przypływ*, 11-26.05.2024, Kolektyw TiT i artystki z Brazylii, opieka kuratorska: Irmina Walczak, Atelier Stowarzyszenia Łazęga Poznańska, Poznań, zob. https://uap.edu.pl/2024/05/wystawa-przyplyw-kolektywu (dostęp: 25.04.2025).

2 Wystawa złożona z prac Łukasza Bąka, Tomasza Lazara i Marka Straszewskiego, zaproszonych przez Kulczyk Foundation na plan ostatniego sezonu serialu dokumentalnego *Efekt Domina,* prezentowana była na ulicach Gdańska, Słupska, Wrocławia, Szczecina i Torunia, zob. https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/projekty (dostęp: 25.04.2025).

3 *Sztuka menstruacyjna*, https://masterki.pl/sztuka-7/sztuka-menstruacyjna-43-acms (dostęp: 25.04.2025).

4 Isabella Greenwood, *Body horror: A history of menstrual blood in art*, „Dazed", https://www.dazeddigital.com/art-photography/article/64907/1/horror-menstruation-abjection-resistance-art-blood-period-carolee-schneemann (dostęp: 25.04.2025).

5 *Jen Lewis, To Widen the Cycle: Artists Engage the Menstrual Cycle and Reproductive Justice*, [w:] *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, red. Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling, Tomi-Ann Roberts, Singapore 2020, doi: 10.1007/978-981-15-0614-7, s. 803–811.

6 Por. *Menstrual Art: Yesterday and Today*, https://www.beyondblood.org/post/menstrual-art-yesterday-and-today (dostęp: 25.04.2025); Jesslyn Low, *Body Fluids in Art: Menstrual Blood*, https://artrkl.com/blogs/news/history-of-menstrual-blood-in-art (dostęp: 25.04.2025).

7 Izabela Kowalczyk, *Polki, Patriotki, Rebeliantki… Sztuka feministyczna dzisiaj*, [w:] *Polki, Patriotki, Rebeliantki*, red. tejże, Poznań 2018, s. 25.

8 Por. Wiktoria Szczupacka, *Nadal chcemy całego życia, ale mamy już własną historię. „Chcemy całego życia" w PGS Sopot*, magazynszum.pl, 13.12.2024, https://magazynszum.pl/nadal-chcemy-calego-zycia-ale-mamy-juz-wlasna-historie-chcemy-calego-zycia-w-pgs-sopot (dostęp: 25.04.2025); Monika Stelmach, Agnieszka Rayzacher, *One płyną*, dwutygodnik.com nr 404 (2025), https://www.dwutygodnik.com/artykul/11676-one-plyna.html (dostęp: 25.04.2025).

9 Agata Jakubowska, *Na marginesach lustra. Ciało kobiece w pracach polskich artystek*, Kraków 2004, s. 157.

10 Tamże, s. 141.

11 Tamże, s. 83.

12 Tamże, s. 74.

13 Agnieszka Rayzacher, *Transformujemy. O sztuce feministycznej okresu transformacji*, [w:] *Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej*, red. Agnieszka Rayzacher, Karolina Majewska-Güde, Sopot-Gdańsk 2024, s. 114–115; przedruk: magazynszum.pl, 18.10.2024, https://magazynszum.pl/transformujemy-o-sztuce-feministycznej-okresu-transformacji (dostęp: 25.04.2025).

14 Tamże, s. 107.

15 Katarzyna Czeczot, *Menstruacja*, [w:] *Encyklopedia gender. Płeć w kulturze*, red. Monika Rudaś-Grodzka i in., Warszawa 2014, s. 309.

16 Marta Majchrzak, *Na tropach siostrzeństwa*, [w:] *Ślady siostrzeństwa*, red. Eliza Proszczuk, Ewa Chomicka, Warszawa 2022, s. 73–74.

17 Zob. Anna Blaszkiewicz, *Z czułością dla siebie – rozmowa z Barbarą Pietruszczak, autorką książki dla dziewczynek „Twoje ciałopozytywne dojrzewanie"*, kosmosdladziewczynek.pl, 27.07.2021, https://kosmosdladziewczynek.pl/portal-wiedzy/cialo/z-czuloscia-dla-siebie-rozmowa-z-barbara-pietruszczak (dostęp: 25.04.2025); https://www.instagram.com/panimiesiaczka (dostęp: 25.04.2025).

18 Zob https://www.okresnostres.edu.pl (dostęp 5.04.2025); https://rozowa-skrzyneczka.pl (dostęp: 25.04.2025); https://www.akcjamenstruacja.pl (dostęp: 25.04.2025).

19 Manifest podpisały: Aga Szuścik, Akcja Menstruacja, Dolnośląska Fundacja Onkologiczna, dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska (UAM, Fundacja Ja, Nauczyciel), dr n. hum Alicja Długołęcka (terapeutka, edukatorka seksualna), Fundacja im. Julii Woykowskiej, Fundacja One Day, Fundacja Pokonać Endometriozę, Go Healthy Girl, Grupa Ponton, Instytut Równości, Jak Wychowywać Dziewczynki, Kulczyk Foundation, Natalia Miłuńska (miesiaczka.com), moonka, Pani Miesiączka, Polski Czerwony Krzyż, Projekt Masterki, Różowa Skrzyneczka, Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne", Szajn. Zob. https://okresowakoalicja.pl (dostęp: 25.04.2025).

20 Zob. https://www.krwawnik.pl (dostęp: 25.04.2025).

21 Stąd też inna akcja Kulczyk Foundation, kampania edukacyjna i skierowany do pracodawców program Cykl Kariery, https://cyklkariery.pl (dostęp: 25.04.2025). Por. https://cyklkariery.wp.pl, (dostęp: 25.04.2025); Anita Błaszczak, *Fizjologia nie powinna obniżać zawodowych szans kobiet*, rzeczpospolita.pl, 2.09.2023, https://www.rp.pl/pracodawca-rzeczpospolitej/art39150031-fizjologia-nie-powinna-obnizac-zawodowych-szans-kobiet (dostęp: 25.04.2025).

22 Zob. matko jedyna, *weź niepierdol*, youtube.com, 10.12.2015, https://www.youtube.com/watch?v=M6wRnouGZFQ (dostęp: 25.04.2025).

23 Termin zaczerpnięty został z powieści *Heksy* Agnieszki Szpili, która ukazała się w 2021 r. Zresztą za ten wiedźmiczny zwrot polskie feministki i kilka konkretnych artystek zostało na łamach „Szumu" połajanych przez krytyka „życzliwie chcącego dla polskiego feminizmu czegoś więcej", por. Tomasz Kozak, *Od megakryzysu do hiperawangardy #3: Zygzaki heksizmu*, magazynszum.pl, 26.04.2024, https://magazynszum.pl/od-megakryzysu-do-hiperawangardy-3-zygzaki-heksizmu (dostęp: 25.04.2025); Agata Czarnacka, *Te straszne czarownice. Feministyczna tarocistka patrzy na „Zygzaki heksizmu" Tomasza Kozaka*, magazynszum.pl, 3.05.2024, https://magazynszum.pl/te-straszne-czarownice-feministyczna-tarocistka-patrzy-na-zygzaki-heksizmu-tomasza-kozaka (dostęp: 25.04.2025).

24 *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki czyli Jak przemienić ból w przyjemność. Z Natalią Miłuńską rozmawia Voca Ilnicka*, Warszawa 2016. Zob. https://nataliamilunska.com/o-mnie (dostęp: 25.04.2025); https://miesiaczka.com (dostęp: 25.04.2025); https://seksualnosc-kobiet.pl (data dostępu: 25.04.2025).

25 Por. Maja Staśko, *Ratujmy się: co nam obca przemoc wzięła, prawem odbierzmy*, krytykapolityczna.pl, 23.07.2016, https://krytykapolityczna.pl/kraj/ratujmy-sie-co-nam-obca-przemoc-wziela-prawem-odbierzmy (dostęp: 25.04.2025); Marta Dragan, *Anja Rubik: nastolatki uczą się, że macica nie jest śmietnikiem na sprężynki*, hellozdrowie.pl, 29.09.2018, https://zycie.hellozdrowie.pl/anja-rubik-nastolatki-ucza-sie-ze-macica-nie-jest-smietnikiem-na-sprezynki-i-inne-metody-antykoncepcji (dostęp: 25.04.2025); Natalia Kosznik, *"Okres to łzy macicy za*

macierzyństwem". *Najgorsze teksty z nauk przedmałżeńskich*, mjakmama24.pl, 17.04.2023, https://www.mjakmama24.pl/rodzina/swieta-uroczystosci/okres-to-lzy-macicy-za-macierzynstwem-internauci-dziela-sie-smaczkami-z-nauk-przedmalzenskich-aa-J1ML-RnHF-HhZu.html (dostęp: 25.04.2025).

26 http://elizaproszczuk.com/portfolio/bez-tytulu-without-title (dostęp: 25.04.2025).

27 Eliza Proszczuk, *Ślady siostrzeństwa, poszukiwania…*, [w:] *Ślady siostrzeństwa…*, s. 119; przedruk: „Magazyn RTV" nr 16, https://magazynrtv.com/wydanie-16/kanal-sztuki/slady-siostrzenstwa-poszukiwania (dostęp: 25.04.2025).

28 *Co jakiś czas mierzę się z tematem krwi – rozmowa z Elizą Proszczuk*, polin.pl, https://polin.pl/pl/aktualnosci/2017/09/22/co-jakis-czas-mierze-sie-z-tematem-krwi-rozmowa-z-eliza (dostęp: 25.04.2025).

29 Iwona Demko, *Praktyki siostrzeństwa w obszarze sztuki na przykładzie autorskich projektów*, [w:] *Ślady siostrzeństwa…*, dz. cyt., s. 209.

30 Por. Marta Glanc, *Nie chcę krwawić z godnością*, krytykapolityczna.pl, 26.05.2023, https://krytykapolityczna.pl/kultura/nie-chce-krwawic-z-godnoscia/?fbclid=IwAR29tJpkDQDNwX7CAiQUdN-bivPDize5krOOXyC6a6mndBig6gZr8fl_F-E (dostęp: 25.04.2025); Jagoda Gawliczek, *Pierwsza w Polsce wystawa o menstruacji otwiera się już w ten weekend*, goingapp.pl, 12.05.2023, https://goingapp.pl/more/sklep-galeria-karowa-wystawa-kap-kap-rozowa-skrzyneczka (dostęp: 25.04.2025); Różowa Skrzyneczka, *„Kap kap, przeciekły majtki, parkiet i ulice" – oprowadzanie po wystawie. Tłumaczenie na PJM*, youtube.com, 30.06.2023, https://www.youtube.com/watch?v=SSftP3CMT9M (dostęp: 25.04.2025).

31 Redakcja, *8–14 maja*, magazynszum.pl, 08.05.2023 https://magazynszum.pl/8-14-maja-2 (dostęp: 25.04.2025).

32 Anna Sańczuk, *„Farba znaczy krew": Energia z brzucha*, vogue.pl, 4.07.2019, https://www.vogue.pl/a/farba-znaczy-krew-energia-z-brzucha (dostęp: 25.04.2025).

33 Co symptomatyczne, nawet omawiana przez Sielewicz w towarzyszącym wystawie eseju praca *Ja krwawię* Agaty Bogackiej, gdzie plama soku-krwi pojawia się na wewnętrznej stronie uda namalowanej postaci pozbawiona jest około-menstruacyjnego komentarza. Por. https://farba.artmuseum.pl (dostęp: 25.04.2025); Natalia Sielewicz, *Rozpruwaczki. Kobieta, afekt i pragnienie między figuracją a abstrakcją*, [w:] *Kobieta, afekt i pragnienie we współczesnym malarstwie*, red. tejże, Warszawa 2019, s. 8-21.

34 Por. http://wakat.sdk.pl/pierwsza-krew (dostęp: 25.04.2025); K. Czeczot, *Menstruacja…*, s. 310. Za informacje dziękuję Les Kolektywowi i artystce.

35 Arkadiusz Szymczak, *W Katowicach wystawa „Żywa krew" udowodni, że miesiączka dotyczy nas wszystkich. Wernisaż 14 września*, slazag.pl, 3.09.2024, https://www.slazag.pl/w-trakcie-tworzenia-w-katowicach-wystawa-zywa-krew-pokaze-ze-miesiaczka-dotyczy-nas-wszystkich-wernisaz (dostęp: 25.04.2025).

36 Anka Herbut, *Trzewia. Rozmowa z Joanną Synowiec*, dwutygodnik.com nr 347 (2022), https://www.dwutygodnik.com/artykul/10417-trzewia.htm (dostęp: 25.04.2025); https://bwa.wroc.pl/dokumentacje-wystaw/matka-ziemia (dostęp: 25.04.2025).

37 Justyna Grochal, *Iza Moczarna-Pasiek: Same podtrzymujemy tabu menstruacyjne. W dobrym tonie jest narzekanie na okres*, wysokieobcasy.pl, 4.09.2021, https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,193610,27529485,iza-moczarna-same-podtrzymujemy-tabu-menstruacyjne-w-dobrym.html?disableRedirects=true (dostęp: 25.04.2025).

38 Iza Moczarna-Pasiek, *Czerwony Namiot: Ćwiczenia z krwawienia*, girlsroom.pl, 9.12.2019, http://www.girlsroom.pl/wasz-pokoj/7880-czerwony-namiot-cwiczenia-z-krwawienia (dostęp: 25.04.2025).

39 *Czerwony namiot, ćwiczenia z krwawienia. Z Izą Moczarną-Pasiek rozmawia Zofia Reznik*, „Magazyn RTV" nr 9, https://magazynrtv.com/wydanie-9/afirmacja/czerwony-namiot-cwiczenia-z-krwawienia (dostęp: 25.04.2025).

40 *Miesiąc Fotografii W Krakowie, 4–31 maja 2007*, „artPAPIER", nr 10 (2007), https://artpapier.com/index.php?page=artykul&wydanie=35&artykul=767&kat=2 (dostęp: 25.04.2025); Marta Sinior, *„Czerwony Namiot" w Galerii Luksfera*, fotopolis.pl, 5.09.2008, https://www.fotopolis.pl/newsy-sprzetowe/wydarzenia/7009-czerwony-namiot-w-galerii-luksfera (dostęp: 25.04.2025).

41 Marta Sinior, *Czerwony Namiot na Miesiącu Fotografii w Krakowie*, fotopolis.pl, 30.04.2007, https://www.fotopolis.pl/newsy-sprzetowe/wydarzenia/5245-czerwony-namiot-na-miesiacu-fotografii-w-krakowie (dostęp: 25.04.2025).

42 Błażej Warkocki, *Poszukiwanie języka. O twórczości Izabeli Filipiak*, „Teksty Drugie" nr 6 (2002), s. 102.

43 Zob. *XXI SemFem: Wiedza wyklęta | część druga*, https://semfem.pl/2021/10/13/xxi-semfem-wiedza-wykleta-czesc-druga (dostęp: 5.05.2025).

44 Zob. Sian Cain, *'I'm such a big fan of the menstrual cycle!' – the women asking whether it's possible to have a better period*, theguardian.com, 29.05.2019, https://www.theguardian.com/society/2019/may/29/im-such-a-big-fan-of-the-menstrual-cycle-the-women-asking-whether-its-possible-to-have-a-better-period (dostęp: 25.04.2025).

45 *Czerwony namiot, ćwiczenia z krwawienia. Z Izą Moczarną-Pasiek rozmawia Zofia Reznik…*, dz. cyt.

46 Tamże.

ZOFIA REZNIK
SEXY BLOOD ♥ WHERE IS POLISH MENSTRUAL ART? XVIII | 14

1 *Przypływ* [Tide], 11-26.05.2024, TiT Collective and artists from Brazil, curatorial supervision: Irmina Walczak, Atelier of the Poznań Łazęga Association, Poznań, *see Wystawa „Przypływ" Kolektywu TiT*, uap.edu.pl, accessed April 4, 2025, https://uap.edu.pl/2024/05/wystawa-przyplyw-kolektywu.

2 The exhibition, which consisted of works by Łukasz Bąk, Tomasz Lazar and Marek Straszewski, who had been invited by the Kulczyk Foundation for the set of the last season of the documentary series *Efekt Domina* [Domino Effect], was

presented on the streets of Gdańsk, Słupsk, Wrocław, Szczecin and Toruń, see *Menstuacja* [Menstruation], kulczykfoundation.org.pl, accessed April 4, 2025, https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja/projekty.

3 *Sztuka menstruacyjna* [Menstrual Art], masterki.pl, accessed April 4, 2025, https://masterki.pl/sztuka-7/sztuka-menstruacyjna-43-acms.

4 sabella Greenwood, "Body horror: A history of menstrual blood in art," *Dazed*, October 31, 2024, https://www.dazeddigital.com/art-photography/article/64907/1/ horror-menstruation-abjection-resistance-art-blood-period-carolee-schneemann.

5 Jen Lewis, "To Widen the Cycle: Artists Engage the Menstrual Cycle and Reproductive Justice," in *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, eds. Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling, Tomi-Ann Roberts (Singapore: Palgrave Macmillan, 2020), doi: 10.1007/978-981-15-0614-7, 803-811.

6 See "Menstrual Art: Yesterday and Today," *BeyondBlood*, February 10, 2021, https://www.beyondblood.org/post/menstrual-art-yesterday-and-today; Jesslyn Low, "Body Fluids in Art: Menstrual Blood," *ArtRKL*, September 30, 2023, https://artrkl.com/blogs/news/history-of-menstrual-blood-in-art.

7 Izabela Kowalczyk, "Polki, Patriotki, Rebeliantki… Sztuka feministyczna dzisiaj," in *Polki, Patriotki, Rebeliantki*, ed. eadem (Poznań: Galeria Miejska Arsenał, 2018), 25.

8 See Wiktoria Szczupacka, "Nadal chcemy całego życia, ale mamy już własną historię. *Chcemy całego życia* w PGS Sopot," *Szum*, December 13,2024, https://magazynszum.pl/nadal-chcemy-calego-zycia-ale-mamy-juz-wlasna-historie-chcemy-calego-zycia-w-pgs-sopot; Monika Stelmach, Agnieszka Rayzacher, "One płyną," *Dwutygodnik* 404, no. 1 (2025), https://www.dwutygodnik.com/artykul/11676-one-plyna.html.

9 Agata Jakubowska, *Na marginesach lustra. Ciało kobiece w pracach polskich artystek* (Kraków: Universitas, 2004), 157.

10 Ibidem, 141.

11 Ibidem, 83.

12 Ibidem, 74.

13 Agnieszka Rayzacher, "Transformujemy. O sztuce feministycznej okresu transformacji," in *Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej*, eds. eadem, Karolina Majewska-Güde (Sopot: Państwowa Galeria Sztuki; Gdańsk: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria, 2024), 114-115, reprinted in *Szum*, October 18, 2024, https://magazynszum.pl/transformujemy-o-sztuce-feministycznej-okresu-transformacji.

14 Ibidem, 107.

15 Katarzyna Czeczot, "Menstruacja," in *Encyklopedia gender. Płeć w kulturze*, eds. Monika Rudaś-Grodzka et al. (Warszawa: Czarna Owca, 2014), 309.

16 Marta Majchrzak, "Na tropach siostrzeństwa," in *Ślady siostrzeństwa,* eds. Eliza Proszczuk, Ewa Chomicka (Warszawa: Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie, 2022), 73-74.

17 See Anna Blaszkiewicz, "Z czułością dla siebie – rozmowa z Barbarą Pietruszczak, autorką książki dla dziewczynek *Twoje ciałopozytywne dojrzewanie,*" *Kosmos dla dziewczynek*, July 27, 2021, https://kosmosdladziewczynek.pl/portal-wiedzy/cialo/z-czuloscia-dla-siebie-rozmowa-z-barbara-pietruszczak; @panimiesiaczka, Instagram, accessed April 25, 2025, https://www.instagram.com/panimiesiaczka.

18 See *#OkresNoStres*, accessed April 25, 2025, https://www.okresnostres.edu.pl; *Różowa skrzyneczka*, accessed April 25, 2025, https://rozowaskrzyneczka.pl; *Akcja Menstruacja*, accessed April 25, 2025, https://www.akcjamenstruacja.pl.

19 The manifesto was signed by: Aga Szuścik, Akcja Menstruacja, Dolnośląska Fundacja Onkologiczna, dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska (UAM, Fundacja Ja, Nauczyciel), dr n. hum Alicja Długołęcka (therapist, sex educator), Fundacja im. Julii Woykowskiej, Fundacja One Day, Fundacja Pokonać Endometriozę, Go Healthy Girl, Grupa Ponton, Instytut Równości, Jak Wychowywać Dziewczynki, Kulczyk Foundation, Natalia Miłuńska (miesiaczka.com), moonka, Pani Miesiączka, Polski Czerwony Krzyż, Projekt Masterki, Różowa Skrzyneczka, Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne", Szajn. See *Okresowa Koalicja*, accessed April 25, 2025, https://okresowakoalicja.pl.

20 See *Krwawnik*, accessed April 25, 2025, https://www.krwawnik.pl.

21 Hence another Kulczyk Foundation action, the educational campaign and programme aimed at employers *Cykl Kariery* [Career Cycle]. See *Cykl Kariery*, accessed April 25, 2025, https://cyklkariery.pl; *Cykl Kariery*, accessed April 25, 2025, https://cyklkariery.wp.pl; Anita Błaszczak, "Fizjologia nie powinna obniżać zawodowych szans kobiet," *Rzeczpospolita*, September 22, 2023, https://www.rp.pl/pracodawca-rzeczpospolitej/art39150031-fizjologia-nie-powinna-obnizac-zawodowych-szans-kobiet.

22 See matko jedyna, "weź niepierdol," YouTube, December 10, 2015, https://www.youtube.com/watch?v=M6wRnouGZFQ.

23 The term was taken from Agnieszka Szpila's novel *Heksy*, which was published in 2021. In fact, Polish feminists and a few particular artists were berated for this witchy turn by a critic 'sympathetically wishing for something more for Polish feminism' in the pages of *Szum*, see Tomasz Kozak, "Od megakryzysu do hiperawangardy #3: Zygzaki heksizmu," *Szum*, April, 26, 2024, https://magazynszum.pl/od-megakryzysu-do-hiperawangardy-3-zygzaki-heksizmu; Agata Czarnacka, "Te straszne czarownice. Feministyczna tarocistka patrzy na „Zygzaki heksizmu" Tomasza Kozaka," *Szum*, May 3, 2024, https://magazynszum.pl/te-straszne-czarownice-feministyczna-tarocistka-patrzy-na-zygzaki-heksizmu-tomasza-kozaka.

24 *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki czyli Jak przemienić ból w przyjemność. Z Natalią Miłuńską rozmawia Voca Ilnicka* (Warszawa: Wydawnictwo Naya, 2016). See *Natalia Miłuńska*, accessed April 25, 2025, https://nataliamilunska.com/o-mnie; miesiaczka.com, accessed April 25, 2025, https://miesiaczka.com; *Seksualność Kobiet.pl*, accessed April 25, 2025, https://seksualnosc-kobiet.pl.

25 See Maja Staśko, “Ratujmy się: co nam obca przemoc wzięła, prawem odbierzmy,” *Krytyka Polityczna*, July 23, 2016, https://krytykapolityczna.pl/kraj/ratujmy-sie-co-nam-obca-przemoc-wziela-prawem-odbierzmy; Marta Dragan, “Anja Rubik: nastolatki uczą się, że macica nie jest śmietnikiem na sprężynki,” *Hello Zdrowie*, September 29, 2018, https://zycie.hellozdrowie.pl/anja-rubik-nastolatki-ucza-sie-ze-macica-nie-jest-smietnikiem-na-sprezynki-i-inne-metody-antykoncepcji; Natalia Kosznik, “‘Okres to łzy macicy za macierzyństwem’. Najgorsze teksty z nauk przedmałżeńskich,” *M jak mama.pl*, April 17, 2023, https://www.mjakmama24.pl/rodzina/swieta-uroczystosci/okres-to-lzy-macicy-za-macierzynstwem-internauci-dziela-sie-smaczkami-z-nauk-przedmalzenskich-aaJ1ML-RnHF-HhZu.html.

26 “Bez Tytułu / Without Title,” elizaproszczuk.com, accessed April 25, 2025, http://elizaproszczuk.com/portfolio/bez-tytulu-without-title.

27 Eliza Proszczuk, “Ślady siostrzeństwa, poszukiwania…,” in *Ślady siostrzeństwa…*, 119; reprinted in *Magazyn RTV*, no. 16, accessed April 25, 2025,https://magazynrtv.com/wydanie-16/kanal-sztuki/slady-siostrzenstwa-poszukiwania.

28 “Co jakiś czas mierzę się z tematem krwi – rozmowa z Elizą Proszczuk,” polin.pl, accessed April 25, 2025, https://polin.pl/pl/aktualnosci/2017/09/22/co-jakis-czas-mierze-sie-z-tematem-krwi-rozmowa-z-eliza.

29 Iwona Demko, “Praktyki siostrzeństwa w obszarze sztuki na przykładzie autorskich projektów,” in *Ślady siostrzeństwa…*, 209.

30 See Marta Glanc, “Nie chcę krwawić z godnością,” *Krytyka Polityczna*, May 26, 2023, https://krytykapolityczna.pl/kultura/nie-chce-krwawic-z-godnoscia/?fbclid=IwAR29tJpkDQDNwX7CAiQUdN-bivPDize5krOOXyC6a6mndBig6gZr-8fl_F-E; Jagoda Gawliczek, “Pierwsza w Polsce wystawa o menstruacji otwiera się już w ten weekend,” goingapp.pl, May 12, 2023, https://goingapp.pl/more/sklep-galeria-karowa-wystawa-kap-kap-rozowa-skrzyneczka; Różowa Skrzyneczka, “‘Kap kap, przeciekły majtki, parkiet i ulice’ – oprowadzanie po wystawie. Tłumaczenie na PJM,” YouTube, June 30, 2023, https://www.youtube.com/watch?v=SSftP3CMT9M.

31 Redakcja [Editorial team], “8–14 maja,” *Magazyn Szum*, May 8, 2023 https://magazynszum.pl/8-14-maja-2.

32 Anna Sańczuk, “*Farba znaczy krew: Energia z brzucha*,” *Vogue*, July 4, 2019, https://www.vogue.pl/a/farba-znaczy-krew-energia-z-brzucha.

33 Symptomatically, even the work *Ja krwawię* [I Bleed] by Agata Bogacka, discussed by Sielewicz in the essay accompanying the exhibition, where a stain of juice-blood appears on the inside of the painted figure’s thigh, is devoid of any menstrual commentary. See “Farba znaczy krew. Kobieta, afekt i pragnienie we współczesnym malarstwie,” artmuseum.pl, accessed April 25, 2025, https://farba.artmuseum.pl; Natalia Sielewicz, “Rozpruwaczki. Kobieta, afekt i pragnienie między figuracją a abstrakcją,” in *Kobieta, afekt i pragnienie we współczesnym malarstwie*, ed. eadem (Warszawa: Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, 2019), 8-21.

34 See “Pierwsza krew (komiks),” Wakat Notoria, accessed April 25, 2025, http://wakat.sdk.pl/pierwsza-krew; K. Czeczot, *Menstruacja…*, 310. Thanks to Les Kolektyw and the artist for the information.

35 Arkadiusz Szymczak, “W Katowicach wystawa „Żywa krew” udowodni, że miesiączka dotyczy nas wszystkich. Wernisaż 14 września,” *Ślązag*, September 3, 2024, https://www.slazag.pl/w-trakcie-tworzenia-w-katowicach-wystawa-zywa-krew-pokaze-ze-miesiaczka-dotyczy-nas-wszystkich-wernisaz.

36 Anka Herbut, “Trzewia. Rozmowa z Joanną Synowiec,” *Dwutygodnik* 347, no. 11 (2022), https://www.dwutygodnik.com/artykul/10417-trzewia.html; “matka ziemia,” bwa.wroc.pl, accessed April 25, 2025, https://bwa.wroc.pl/dokumentacje-wystaw/matka-ziemia.

37 Justyna Grochal, “Iza Moczarna-Pasiek: Same podtrzymujemy tabu menstruacyjne. W dobrym tonie jest narzekanie na okres,” *Wysokie Obcasy*, September 4, 2021, https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,193610,27529485,iza-moczarna-same-podtrzymujemy-tabu-menstruacyjne-w-dobrym.html?disableRedirects=true.

38 Iza Moczarna-Pasiek, “Czerwony Namiot: Ćwiczenia z krwawienia,” *G’rls ROOM*, December 9, 2019, http://www.girlsroom.pl/wasz-pokoj/7880-czerwony-namiot-cwiczenia-z-krwawienia.

39 “Czerwony namiot, ćwiczenia z krwawienia. Z Izą Moczarną-Pasiek rozmawia Zofia Reznik,” *Magazyn RTV*, no. 9, accessed April 25, 2025, https://magazynrtv.com/wydanie-9/afirmacja/czerwony-namiot-cwiczenia-z-krwawienia.

40 “Miesiąc Fotografii W Krakowie, 4–31 maja 2007,” *artPAPIER*, no. 10 (2007), https://artpapier.com/index.php?page=artykul&wydanie=35&artykul=767&kat=2; Marta Sinior, “*Czerwony Namiot* w Galerii Luksfera,” *Fotopolis*, September 5, 2008, https://www.fotopolis.pl/newsy-sprzetowe/wydarzenia/7009-czerwony-namiot-w-galerii-luksfera.

41 Marta Sinior, *Czerwony Namiot na Miesiącu Fotografii w Krakowie*, *Fotopolis*, April 30, 2007, https://www.fotopolis.pl/newsy-sprzetowe/wydarzenia/5245-czerwony-namiot-na-miesiacu-fotografii-w-krakowie.

42 Błażej Warkocki, “Poszukiwanie języka. O twórczości Izabeli Filipiak,” *Teksty Drugie*, no. 6 (2002): 102.

43 See Sian Cain, “‘I’m such a big fan of the menstrual cycle!’ – the women asking whether it’s possible to have a better period,” *The Guardian*, May 29, 2019, https://www.theguardian.com/society/2019/may/29/im-such-a-big-fan-of-the-menstrual-cycle-the-women-asking-whether-its-possible-to-have-a-better-period.

44 *Czerwony namiot, ćwiczenia z krwawienia. Z Izą Moczarną-Pasiek rozmawia Zofia Reznik…*

45 Ibidem.

CZERWONY NAMIOT – ĆWICZENIA Z KRWAWIENIA / *RED TENT – EXERCISES IN BLEEDING*	CYKL | DZIEŃ / CYCLE | DAY
IZA MOCZARNA-PASIEK	
CZERWONY NAMIOT – ĆWICZENIA Z KRWAWIENIA	I | 9
RED TENT – EXERCISES IN BLEEDING	I | 13
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	I | 18
TALES OF THE RED TENT	I | 18
BEATA	I | 22
ZOŚKA	I | 24
EDYTA	I | 26
AGNIESZKA SZPILA	
ZJEDNOCZONE REPUBLIKI OGNIOWKURWU I NIEPOCZYTALNOŚCI	II | 5
UNITED REPUBLICS OF FLAMING-FUCKING-FURY AND INSANITY	II | 6
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	II | 8
TALES OF THE RED TENT	II | 8
ZUZIA	II | 12
AŚKA	II | 16
MARTA	II | 18
MARTYNA	II | 22
KASIA	II | 26
JUSTYNA	II | 28
MOC KRWI – SPOTKANIE	III | 7
THE POWER OF BLOOD – A MEETING	III | 19
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	IV | 2
TALES OF THE RED TENT	IV | 2
BEATA	IV | 6
AMELIA – CÓRKA BEATY/ BEATA'S DAUGHTER	IV | 6
RAISA	IV | 10
OLA	IV | 12
BETTINA	IV | 14
TUSIA	IV | 18
ELŻBIETA WIĄCEK	
BEZ-SZCZELNE CIAŁO	IV | 23
UN-TETHERED BODY	V | 4
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	V | 14
TALES OF THE RED TENT	V | 14
SOPHIA	V | 18
STOCES	V | 26
LIDKA	V | 28
IWONA	VI | 2
KRWAWNIK – FESTIWAL MENSTRUACYJNY / HERSTORIA	VI | 6
KRWAWNIK (YARROW) – MENSTRUAL FESTIVAL / A HERSTORY	VI | 19
EWA MROZIKIEWICZ & IZA MOCZARNA-PASIEK / KOLEKTYW KRWAWNIK	
WATAHA | ZINTEGRUJ WSZYSTKO I NAJEDZ SIĘ	VII | 4
THE PACK | INTEGRATE EVERYTHING AND APPEASE YOUR HUNGER	VII | 8
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	VII | 12
TALES OF THE RED TENT	VII | 12
LINDA	VII | 16
WIOLA	VII | 20
ANNA	VII | 24
LENA	VII | 28
NATALIA MIŁUŃSKA	
DOŚWIADCZENIE MIESIĄCZKI	VIII | 9
THE EXPERIENCE OF MENSTRUATION	VIII | 19
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	IX | 2
TALES OF THE RED TENT	IX | 2
AGNIESZKA	IX | 6
MARTA	X | 4
IZABELA	X | 8
CZERWONY NAMIOT/RED TENT	X |12
KASIA	X | 16
ALICJA DŁUGOŁĘCKA	
MĄDRA KREW	X | 25
THE WISE BLOOD	XI | 3
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	XI | 12
TALES OF THE RED TENT	XI | 12
MAŁGOSIA	XI | 16
MONIKA	XI | 18
MARCELINA	XI | 18
EWA	XI | 24
MARTA	XI | 28
STRÓJ MATKI BOSKIEJ – ROZMOWA	XII | 7
OUR LADY'S ATTIRE – A CONVERSATION	XII | 19
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU	XIII | 6
TALES OF THE RED TENT	XIII | 6
KAROLINA	XIII | 10
ANA	XIII | 16
SMARZU	XIII | 22
ALEKSANDRA	XIII | 28

MAGDALENA UJMA
NIEZMYWALNA PLAMA XIV | 5
AN INDELIBLE STAIN XIV | 10
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU XIV | 16
TALES OF THE RED TENT XIV | 16
GOSIA XIV | 18
PAULINA XIV | 22
WIKTORIA XIV | 28
POLINA XV | 4

JUSTYNA WIERZCHOWSKA
OD „Z TAKĄ PEWNĄ NIEŚMIAŁOŚCIĄ" DO „WYJĄTKOWYCH DNI". XV | 13
FROM 'WITH A CERTAIN SHYNESS' TO 'THE SPECIAL DAYS'. XV | 24
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU XVI | 6
TALES OF THE RED TENT XVI | 6
MONIKA XVI | 8
ULA XVI | 12
BEATA XVI | 16
ANETA & JUSTYNA XVI | 20

ADA KLIMASZEWSKA
RÓŻOWA SKRZYNECZKA XVI | 27
RÓŻOWA SKRZYNECZKA (PINK BOX) XVII | 2
OPOWIEŚCI CZERWONEGO NAMIOTU XVII | 6
TALES OF THE RED TENT XVII | 6
AGA XVII | 10
NINA XVII | 14
KAROLINA XVII | 18
ASIA XVII | 22
MONIKA XVII | 24

ZOFIA REZNIK
SEKSI KREW ♥ GDZIE JEST POLSKA SZTUKA MENSTRUACYJNA? XVIII | 5
SEXY BLOOD ♥ WHERE IS POLISH MENSTRUAL ART? XVIII | 18

SPOŁECZNOŚĆ/COMMUNITY XIX | 6
BIOGRAMY/BIOS XIX | 10
PODZIĘKOWANIA XX | 2
THANKS XX | 4
TRANSLATION XX | 6
PRZYPISY / TEKSTY ŹRÓDŁOWE XX | 10
FOOTNOTES / SOURCE TEXTS XX | 10

Czerwony Namiot – Ćwiczenia z Krwawienia / Red Tent – Exercises in Bleeding
Opowieść Społeczności Czerwonego Namiotu / A Tale of the Red Tent Community

Pomysłodawczyni Projektu / Project Originator: Iza Moczarna-Pasiek

PUBLIKACJA | PUBLICATION
Pomysłodawczyni Publikacji / Publication Originator:
Iza Moczarna-Pasiek
Graficzka / Graphic Designer: Maja Niedbał
Redaktora PL / Editor PL: Magdalena Petryna
Tłumaczka / Translator: Iza Moczarna-Pasiek
Redaktorki_rzy EN / Editors EN: Ula Humienik-Dworakowska, Jo Harris,
Barbara Wiącek & Nick Holden, Ola Łazarewicz, Basia Vanderveen,
Marta Makówka & Tracy Nixon, Natalia Czarnowska
Foto / Photo: Iza Moczarna-Pasiek, Katerina Kouzmitcheva, Bartek Janiczek,
Joanna Krukowska, Grzegorz Sideł, Jaro Gawlik, Ewelina Kamińska, Agata Maziarz,
Paweł Mikucki, Mariusz Jodko (Galeria Entropia, Wrocław)
Współpraca Redakcyjna / Editorial Cooperation: Paulina Pankiewicz, Zofia Reznik

WYSTAWA | EXHIBITION
19.09-12.10.2025 | Kraków
Kuratorka / Curator: Zofia Reznik
Organizator Wystawy / Exhibition Organiser: Dom Norymberski Kraków
Dyrektorka / Director: Paulina Narecka
Aranżacja Wystawy / Exhibition Design: Iza Moczarna-Pasiek, Zofia Reznik,
Monika Nowak, Paulina Pankiewicz, Elżbieta Pankiewicz, Łukasz Wolf

© Prawa autorskie do tekstów znajdują się przy ich autorkach. Wszelkie prawa zastrzeżone.
© Copyright for all the texts by their respective authors. All rights reserved.

© Prawa autorskie do fotografii: Iza Moczarna-Pasiek. Wszelkie prawa zastrzeżone.
© Copyright for the photographs: Iza Moczarna-Pasiek. All rights reserved.

© Prawa autorskie do fotografii na stronie XVI/12: Mariusz Jodko (Galeria Entropia, Wrocław). Wszelkie prawa zastrzeżone.
© Copyright for the photograph on page XVI/12: Mariusz Jodko (Galeria Entropia, Wrocław). All rights reserved.

Publikacja sfinansowana ze środków
Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Publication financed by
Ministry of Culture and National Heritage

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

Wydanie I / First edition
Isbn 978-83-976408-0-1

WROCŁAW 2025

Nakład / Printing: 400 egz. / 400 copies
Druk / Printing: Drukarnia Biały Kruk Milewscy sp. j.