

Menstruatsioon ja häbikasvatus: hilisnõukogude ajal sündinud Eesti naiste mälestused seksuaal- kasvatusest

Kristina Birk-Vellemaa

Teesid

Seksuaalsus on inimkogemuse ja -olemuse üks tuumosasid. Ehkki inimesed on seksuaalses plaanis erinevad, on selles ka aspekte, mis paljusid kogemuslikult ühendavad. Üks neist on menstruatsioon. Menstruatsiooniga on seotud aga häbi ja stigmad, mis mõjutavad menstrueeriva inimese seksuaalset minapilti ja enesekindlust. Käsitlen artiklis seksuaalkasvatuse ja menstruatsioonihäbi seoseid. Artikkel põhineb minu 2022. aastal Tartu Ülikoolis kaitstud magistritööl „Tütarlapsest sirgus naine: seksuaalkasvatuse kogemus ja selle mõju seksuaalse enesekehtestamisele 1971.–1981. aastatel sündinud Eesti naiste narratiivides“. Uurin, kuidas mäletavad selles vahemikus sündinud Eesti naised lapse- ja teismeea seksuaalkasvatust ja seda, kuidas nad tajuvad seksuaalkasvatuse mõju oma seksuaalse enesekehtestamisele ja minapildile täiskasvanueas. Kuna intervjuuerituid töid nii kodusest kui koolis toimunud seksuaalkasvatusest enim esile menstruatsiooni käsitlemist ning selle stigmatiseerimist, häbitunnet ja ebakindlust, kitsendan fookuse menstruatsioonihäbile. Käsitlen ka eri uurijate arusaamu seksuaalkasvatuse ja menstruatsioonihäbi seostest ning menstruatsioonihäbi mõjust seksuaalsele minapildile ja enesekindlusele.

Märksõnad: seksuaalkasvatus, seksuaalsus, menstruatsioon, häbi, soonormid

1. Sissejuhatus

Seksuaalsus on üks inimkogemuse tuumosasid. Kõik inimesed on seksuaalsed olendid, kuid igaüks väljendab, kogeb, tunnetab ja mõtestab seksuaalsust siiski erinevalt. Seksuaalsusega on aga seotud teemasid, mis paljusid inimesi kogemuslikult ühendavad. Üks neist on menstruatsioon.

UNICEF-i (2018) andmetel menstrueerib emakaga inimene oma elust keskmiselt 7 aastat ja elab menstruaatsioonitsüklist menstruaatsioonitsüklisse umbes 40 aastat. Nii on emakaga inimese elukaart käsitlevates tervisenarratiivides keskne koht menstruaatsioonil, ovulatsioonil, viljakusel, perimenopausil, menopausil ja postmenopausil. Teismeliste puhul on menstruaatsioon aga üks keskseid teemasid, mida murdeikka jõudmisega seoses ka seksuaalkasvatuses käsitletakse. Menstruaatsioon, mis käib emaka omamisega kaasas, on ajalooliselt olnud siiski kõike muud kui normaliseeritud, ka seksuaalkasvatuses.

Artiklis uurin, kuidas mäletavad teismeeas kogetud seksuaalkasvatust, sealhulgas menstruaatsiooni puudutavat infot ja teismeea menstruaatsioonikogemusi, praeguseks keskealised Eesti naised, kes on sündinud vahemikus 1971–1981. Artikkel põhineb mu magistritööl „Tütarlapsest sirgus naine: seksuaalkasvatuse kogemus ja selle mõju seksuaalse enesekehtestamisele 1971.–1981. aastatel sündinud Eesti naiste narratiivides“, milles uurisin hilisnõukogude ajal sündinud Eesti naiste meenutusi seksuaalkasvatusest ja seksuaalkasvatuse tajutavat mõju oma seksuaalse enesekehtestamisele. Siinses artiklis olen magistritööga võrreldes fookust kitsendanud, keskendudes menstruaatsiooni puudutavatele meenutustele, kuna menstruaatsioon oli teema, mida seoses seksuaalkasvatusega enim esile toodi. Käsitlen ka eri uurijate seisukohti selle kohta, milline on seksuaalkasvatuse ja menstruaatsioonihäbi seos ning menstruaatsioonihäbi mõju seksuaalsele minapildile ja enesekindlusele.

Hilisnõukogudeaegset seksuaalkasvatust on Eestis vähe uuritud, kuid siinse töö kontekstis võib välja tuua folkloristi Andreas Kalkuni (2006) ja kirjandusteadlase Eve Annuki (2015) uurimused, milles keskendutakse ajakirjanduses ja teabematerjalides levinud seksuaalsuse- ja soolisusenarratiividele hilisnõukogude perioodil.

Järgnevates peatükkides annan ülevaate uurimiskäigust ja metoodikast ning pöoran eritähelepanu tundliku teema uurimise eetilistele küsimustele. Seejärel avan menstruaatsioonihäbi teoreetilist raamistikku, käsitlen intervjueeritute kogemuse ajalise paigutuse ja ajastul kehtinud seksuaalsuse diskursuse selgitamiseks Nõukogude Liidu seksuaalpoliitikat

ning seksuaalkasvatustlike teabematerjale. Lõpuks liigun teoreetilisema raami juurest empiirilise ainekstu juurde ning analüüsin intervjueritute mälestusi ja kogemusi seoses seksuaalkasvatuse, häbi ja stigmaga.

2. Uurimiskäik ja meetodika

Empiirilise materjali, mille kogusin välitöödel 2021. aasta juunist novembrini, moodustavad poolstruktureeritud intervjuud 22 naisega. 6 naist osalesid 2 rühmaintervjuus Tallinnas ja Tartus (kummaski 3 osalejat) ning 16 naist individuaalintervjuus, millest 12 toimusid Zoomi platvormi vahendusel. Intervjueritavate leidmiseks jagasin infot sotsiaalmeedias ning otsingus seadsin tingimusteks vaid sünniaastad ja selle, et inimene identifitseeriks end naisena. Tundliku teema tõttu ei ole töös kasutatud intervjueritavate nimesid ega muid tuvastamist võimaldavaid andmeid ning nimede asemel markeerisin intervjuudes osalenud tähestikulises järjekorras eri tähtedega.

Osalejate seas oli nii suures ja väikeses linnas kui külas kasvanud naisi. Seksuaalse sättumuse kohta ma intervjuus küsimusi ei esitanud, kuna võimaluse seda täpsustada andsid teised küsimused ning usaldusliku vestluse käigus peegeldasid naised oma identiteeti ise. Nii tundliku teema puhul pidasin vajalikuks osalejal endal otsustada, kui palju ta oma identiteedist avab, et ta tunneks end intervjuu olukorras turvaliselt. Osalejate seas oli nii hetero-, bi- kui demiseksuaalseid naisi. Ehkki demiseksuaalsus (seksuaalne külgetõmme, mille kogemiseks on vajalik eelnev emotsionaalne side inimesega) ei asetse samal spektril, kus hetero- ja biseksuaalsus, on seda intervjueritute seksuaalse mitmekesisuse osana oluline nimetada, kuna seda peeti tarvilikuks intervjuus mainida. Niisamuti ei olnud intervjuukavas laste olemasolu või arvu täpsustavaid küsimusi, kuid vestluse käigus tõid kõik osalejad välja ka oma lapsevanemaks oleku või lastevabaduse.

Intervjuus toetusin küll kavale, kuid ei lähtunud küsimuste järjekorrast, vaid sellest, et küsimused saaksid vastuse, mis enamasti toimus orgaanilisemalt vestluse käigus ühelt teemalt või mälestuselt teisele liikudes. Küsimused puudutasid sissejuhatavalt lapsepõlve ja perekonna

tausta ning suhteid lapsepõlves, nii kodust kui koolist saadud sõnumeid seksuaalsuse ja soo kohta, kogetud seksuaalkasvatust ning esimesi seksuaalseid kogemusi, aga ka seksuaalset minapilti, enesekehtestamist täiskasvanuna ning seda, kuidas intervjueeritud näevad lapsepõlves ja teismeeas kogetud seksuaalkasvatuse mõju enda minapildile ja seksuaalsele enesekehtestamisele.

Empiirilist materjali kogudes lähtusin fenomenoloogilisest meetodist, mis võimaldab asetada uurimuse keskmesse kõneleja kogemused ja mälestused (vt Desjarlais & Throop, 2011; Viik, 2011, lk 607–608). Võtsin arvesse seda, kuidas intervjueeritav kirjeldab kogetud sündmusi, avab nende mõju ning tajub kogetu mõju enda minapildile ja seksuaalsele enesekehtestamisele. Fenomenoloogiline lähenemisviis aitab uurijal mõista ja mõtestada inimese elukogemusi, minevikku, suhtluspraktikaid ning suhestumist teistega (Desjarlais & Throop, 2011, lk 88).

Mälestuste uurimisele lähenen ka narratiivse analüüsi meetodi kaudu. Narratiivne analüüs valitakse sageli juhul, kui uurija usub, et see annab räägitule erinevad ja vahel ka vastuolulised tähendused, mille vahel saab samas luua dialoogi, aga ka juhul, kui soovitakse mõista muutuseid individuaalsel ja ühiskondlikul tasandil (Squire *et al.*, 2008, lk 1–2). Artikli seisukohalt on tähtis kogemuspõhine lähenemine narratiivile, sest see võimaldab tõlgendada nii üldisemaid kogemusi kui ka pöördelisi elusündmusi, mis võivad olla nii jõustavad kui ka traumaatilised (Denzin, 1989, lk 69–78; Squire, 2008).

Tööd üles ehitades lähtusin empiiriapõhisest teorialoomest (vt Lagerspetz, 2017, lk 205–207), et välitöödel kogutud materjal kujundaks töö lõpliku teoreetilise raamistiku. Et süstematiseerida materjali teemade kaupa, kuulasin salvestatud intervjuud läbi ja moodustasin koos välitööde päevikus olevate andmetega teemade kogumid. Salvestatud intervjuudest tegin transkriptsioonid, millest võtsin ainek materjali kodeerimiseks märksõnade kaudu. Intervjuukava põhjal tegin intervjuudest koondväljavõtted ning tõin eraldi esile korduvad märksõnad, kogemused ja mustrid, et luua kategooriaid. Märksõnad olid aluseks ka teoreetilise raamistiku täiendamisele. Eraldi faili lõin intervjuudes kõlanud kordustega

ning tõin iga teema all välja eri intervjuudes kordunud sarnased kogemused, mälestused ja mõttekäigud. Sarnasesse muustrisse asetuvaid intervjuusid või eri intervjuudes esile tulevaid korduseid analüüsisin intervjuusid uuesti kuulates.

Kuna privaatsfääris levivat seksuaalsuse diskursust mõjutavad tugevalt avalikus sfääris kehtivad normid ning kehtiv ideoloogia, otsustasin analüüsida ka noortele suunatud hilisnõukogudeaegseid seksuaalkasvatustlikke teabematerjale. Tõin materjalidest esile üldise seksuaalsuse diskursuse, noortele (siinses kontekstis peamiselt tütarlastele) edastatud sõnumid ja nende tooni. Analüüsitud materjalide seas on nii tõlkekirjandust kui ka eestikeelset originaalkirjandust.

3. Uurimiseetika

Üks oluline aspekt, millega tegelesin kõigis uurimisetappides, on eetika. Uurides nii tundlikku teemat, kui seda on seksuaalsus, on tähtis teadvustada, et meenutuste käigus võivad esile kerkida varjatud mälestused ja unustatud kogemused. Vajalik on ka uurija teadlikkus enese hoiakutest ja väärtustest ning nende mõjust välitööde kavandamisele ja läbiviimisele, materjali analüüsimisele ja vormistamisele. Vaatamata sellele, et kõik intervjueeritavad olid teadlikud intervjuu temast ja fookusest, arvestasin võimalusega, et vestluse käigus võivad neil meenuda traumeerivad mälestused või on intervjueeritav neist mälestustest küll teadlik, aga nende esilekerkimine ja selle mõju intervjuu ajal võivad avatuse ja haavatavuse kontekstis olla ootamatud. Samuti võtsin arvesse, et see, mida intervjueeritavad räägivad, ei pruugi tulla otseselt küsimusest, vaid sellest, mille päästikuks küsimused on olnud (vt Fabian, 2007, lk 13), ja seejuures on oluline teadvustada, et seda protsessi ei saa uurija kontrollida, küll aga saab ta selleks valmistuda.

Uurimisprotsessis oli tähtis teadlikkus ka sellest, et olen uurijana inimene oma loo ja hoiakutega. Jane Elliott (2005, lk 20) osutab intervjuuerija identiteedile, kogemustele ning suhtlusele intervjueeritavaga kui asjaoludele, mis mõjutavad intervjuul kuuldu tõlgendamist. Välitööde käigus tekkis olukordi, kus kogesin mitmikrolli dilemmat (vt Bell, 2019;

Lederman, 2016). Kuna minu igapäevane töö on seotud inimeste seksuaalnõustamise ja seksuaalharidusega, oli tähtis teadvustada enda hoiakuid ja kujunenud seisukohti, mis võivad mõjutada intervjuueeritavate kuulamist, nende jagatule reageerimist, aga ka vastuste analüüsimist. Pelgalt uurija rolli on keeruline jääda ka juhul, kui intervjuueeritav jagab traumakogemust. Enda eelarvamuste ja positsiooni teadvustamine ning selge reflekteerimine võimaldavad rollide vahel distantsi luua (Wertz *et al.*, 2011). Sellest lähtudes analüüsisin ka võimalikke ohukohti ja takistusi.

Et toetada intervjuueeritavate turvatunnet intervjuu ajal, teavitasin neid õigusest teha vajadusel paus või intervjuu lõpetada, samuti õigusest paluda materjali mitte kasutada, mis on narratiivse analüüsi puhul oluline eetikapõhimõte (vt Josselson, 2007, lk 543). Materjali kasutamist ei keelanud ükski intervjuueeritu, samuti said kõik intervjuud lõpule viidud. Küll aga oli mitmeid vestluseid, mille käigus oli vaja teha paus, et kõneleja saaks end koguda. Kuna inimeste seksuaalsetes kogemustes ja mälestustes võib olla vägivalda, suhtlesin enne välitöid kõnealuses teemavaldkonnas pädevate nõustajate ja terapeutidega, kelle kontakti vajadusel jagada. Infot kontaktandmete võimaluse kohta andsin intervjuueeritavatele enne intervjuu algust, lisades, et see on juhuks, kui vestlus toob esile mälestused traumast või kui vestluseks valmistudes on osalejale meenunud midagi traumeerivat, millega tegelemisel soovib ta tuge. Selline ettevalmistus võimaldas peale intervjuueeritavatele turvatunde tagamise ka mul ennast turvalisemalt uurija rolli asetada, sest andis teadmise, et saan intervjuueeritavat vajadusel toetada, valideerides tema kogemust ning andes juhiseid abi saamiseks.

Seksuoloogi ja seksuaalharijana olen seksnegatiivse ehk seksuaalsust ja selle eri aspekte stigmatiseeriva seksuaalkasvatuse mõjuga puutunud igapäevaselt kokku üle 20 aasta. Sellest tõukuvad ka minu uurimisteed etnoloogi ja antropoloogina. Minu seksuaalhariduslikel koolitustel osalevad enim naised, kes sageli jagavad kogemusi enda seksuaalkasvatusest ning sellest, kuidas nad tajuvad selle mõju täiskasvanueas. Soovisin neid kogemusi ja mälestusi talletada ja analüüsida ning analüüsi kaudu mõista ja

mõttestada ka enda mälestusi ja kogemusi, paigutada need kollektiivsesse kogemusse.

Intervjueeritute kasvutingimused ja sotsiaalne taust olid väga erinevad, mis osalt mõjutas ka nende kogemusi, kuid intervjuude põhjal ei saa teha ühest järeldust majandusliku kindlustatuse või klassi ja seksuaalkasvatuse ning teadmiste ligipääsu seoste kohta. Osalenute seas on nii teadlaste kui ka tippjuhtide perest pärit naisi, aga ka naisi, kes kasvasid nii majanduslikult kui sotsiaalselt keerulistes oludes. Menstruatsioonihäbi ja menstruatsiooniga toimetulek võisid aga osutada keeruliseks nii kindlustatud peres kui haavatavamas sotsiaal-majanduslikus seisus peres.

Vaatamata sellele, et intervjueeritute sotsiaalne staatus oli lapsepõlves väga erinev, mis mõjutas ka menstruatsiooniga toimetulekut, on need naised jõudnud eri eluetappides kõrghariduseni ning nende seas on nii spetsialiste kui tippjuhte. Ehkki intervjueeritute haridus selgus alles intervjuude käigus, viitab hariduslik homogensus vajadusele kaasata edasistes uuringutes eri taustaga inimesi teadlikumalt ja sihipärasemalt.

Kuna intervjueeritud olid paiksoolised naised, on uurimuses kesksel kohal naiskogemus. Teemat on kindlasti oluline uurida ka transinimeste ja mittebinaarsete inimeste kogemuste kaudu, et avada seda aspektidest, mis on veel rohkem varjatud ja alakäsitletud, kui siinses artiklis tsiteeritud naiste kogemused.

4. Menstruatsioonihäbi mõju menstrueerija minapildile

Naiste ja tüdrukute seksuaalsus ning naudingud on olnud kaua peidetud ja pisendatud teema. 20. sajandi seksuaalsusuuringud olid olemuselt androtsentristlikud, mõõdikuks kujunes keskmine valge mees (Bailey *et al.*, 2019; Conley & Klein, 2022; Klein *et al.*, 2021). Seetõttu on ka menstruatsiooniuringud olnud alatähtsustatud valdkond. Sootuim seksuoloogia on eiranud naiste ning seksuaal- ja soovähemuste kogemusi ja naudinguid ning kinnistanud marginaliseeritud gruppide teisestamist. Naiste seksuaalsust on nähtud kompleksse ja keerulisena, suisa müstilisena, aga ka teisese kogemusena, ning see käsitlus hoidis nii seksuaalse

funktsioneerimise kui ka seksuaalprobleemide käsitlemise uuringutes aastakümnete vältel fookust mehel. Märkimisväärse muutuse tõi lääne seksuoloogiasse feminismi teine laine ning naisuurimuse tugevdamine akadeemias 1960. aastate lõpus. Üha enam pöörati tähelepanu inimõigustele, naiste seksuaal- ja reproduktiivõigustele, enesemääramisele, seksuaal- ja soovähemuste õigustele ning selle mõju ulatus ka akadeemiasse ja uurimisteedadesse.

Praeguseks on seksuoloogia arenenud interdistsiplinaarseks valdkonnaks, kus soouuringud ja soolistatuse laiem teadvustamine on tekitanud diskursuse muutuse ning võimaldanud uurida ka teemasid, mis on igapäevase sookogemuse olulised osad, sealhulgas menstruatsioonistigmat. Nii pööratakse menstruatsiooni sotsiaalsele ja kultuurilisele konstrueerimisele üha enam tähelepanu. Ühiskondlikult käsitletakse menstruatsiooni aga siiani sageli ebamugava, ebameeldiva ja stigmatiseeritud nähtusena, mis avaldab mõju nende inimeste kehapildile ja seksuaalsele minapildile, kes menstrueerivad, ning selline lähenemine kultiveerib menstruatsioonihäbi. Eriti haavatavad on negatiivse menstruatsioonidiskursuse suhtes teismelised, kelle jaoks on menstruatsioon üks murdeea muutustega kaasnevaid keskseid teemasid.

Menstruatsioonihäbi mõjutab inimese seksuaalset minapilti tervikuna elukaare vältel. See puudutab seksuaalset enesekindlust, enesekehtestamist ja kehakuvandit. Samuti on leitud, et menstruatsioonistigma diskursuses kasvanud naised kehtestavad end seksuaalselt vähem kui naised, kes on kasvanud menstruatsiooni loomulikul käsitlevas keskkonnas (Schooler *et al.*, 2005). Lisaks tuuakse esile naiste menstruatsioonihäbi kandumist teistesse intiimsetesse kontekstidesse, näiteks seksuaalvahekorda (Ménard & Offman, 2009). Negatiivne kehakuvand ja häbi mõjutavad seksuaalset enesehinnangut, mis omakorda avaldab mõju seksuaalsele enesekehtestamisele (Kissling, 1996a, 1996b). Ka intervjueritud tõi esile menstruatsiooni stigmatiseerimist, sellest tulenevat häbitunnet ja ebakindlust ning stigmatiseerivate hoiakute mõju enese kehapildile ja enesekindlusele hilisemas elus.

Feministlik psühholoog Maureen C. McHugh osutab menstruatsiooni sotsiaalset konstrueerimist käsitledes negatiivsele diskursusele, tuues esile menstruatsioonist vaikimist, menstruatsiooni varjamist, menstruatsioonitarvikute peitmist kui menstruatsioonipõlgusele viitavaid tegevusviise. Menstruatsioonipõlgust näeb McHugh teisalt aga ka internaliseeritud nähtusena, mis taastoodab iseend selle kaudu, kuidas konstrueerivad inimesed ise menstruatsioonist kõnelevad. Ta on selle põlguse nimetanud menstruatsioonioigamiseks (ingl *menstrual moaning*), mille juuri näeb ta patriarhaadis ja menstruatsiooni meditsiinilispatooloogilises käsitluses. Menstruatsioonioige peamiseks väljenduseks peab ta aga menstruatsiooni negatiivset tajumist ja kirjeldamist ning negatiivsete kogemuste jagamist konstrueerivate inimeste endi poolt (McHugh, 2020, lk 409–420).

5. Seksuaalpoliitika Nõukogude Liidus

Et paigutada intervjueeritute kogemused ja mälestused nende kujunemisperioodi ühiskondlikku konteksti, aga vaadelda ka seda, millises seksuaalsuse diskursuses kujunesid neid kasvatanud vanemad ja vanavanemad, avan Anna Rotkirchi käsitluse kaudu põgusalt Nõukogude Liidu seksuaalpoliitikat.

Rotkirch (2000, 2004) eristab Nõukogude Liidu seksuaalpoliitikas nelja perioodi: progressiivne seksuaalpoliitika (1917. aasta kuni 1930. aastate keskpaik), keha repressioon (1930. aastate keskpaik kuni varased 1960. aastad), peresuheteesksus (varased 1960. aastad kuni 1988. aasta) ning Nõukogude Liidu lagunemise eel toimunud nn seksuaalrevolutsioon (1987). Seksuaalrevolutsiooni Nõukogude Liidus jagab Rotkirch siiski kahte etappi.

- Esimene etapp: 1970. aastate käitumuslik revolutsioon, kui seksuaalkäitumises vastanduti ühiskonna stagnatsioonile. Sel ajal väljendus revolutsioon rohkem privaatsfääris, avalikkuses seksuaalsetest teemadest vaikiti.

- Teine etapp: seksuaalrevolutsioon Nõukogude Liidu avalikus sfääris 1980. aastate lõpus ja 1990. aastatel, kui seksuaalteemadel hakati pidama avalikke arutelusid, tekkis rohkem võimalusi lääne filme ja seriaale vaadata ning teemasid kajastati sagedamini ka meedias. Seni privaatsfääris toimunud käitumuslik muudatus tuli esile ühiskonnamuutuste kontekstis.

Minu hinnangul sobitub Rotkirchi seksuaalpoliitika jaotus Nõukogude Eesti konteksti ka seksuaalhariduslikus vaates. Keha ja seksuaalsust on küll käsitletud Eestis avaldatud pedagoogilises lektüüris, ent kandvad sõnumid on moraliseerivad ning neist nähtub, et seksuaalkasvatus oli kommunistlike noorte ideoloogilise kasvatusena osa, mille kaudu toodi seksuaalsus privaatsfäärist avalikku sfääri.

Rotkirchi jaotust aluseks võttes saab minu intervjueritute lapsepõlve ja teismee paigutada perioodi, kus seksuaalsus oli poliitilises diskursuses küll esindatud, kuid ideoloogilistel kaalutlustel sooviti kasvatada moraalseid kommuniste ja seda tehti peresuhetega piiratud. Kuna intervjueritute vanemate sünniaeg paigutub repressioonide perioodi, tekitab see põlvkondade vahel kontrasti. Režiim, milles elasid mõlemad põlvkonnad, oli küll sama, kuid see ei olnud muutumatu. Samuti ei pruugi avalikus diskursuses propageeritavad ja eeskujuks toodavad hoiakud ja väärtused kattuda privaatse ruumis kehtivatega. Ehkki seksuaalsust ja sellega seonduvat peeti hilises Nõukogude Liidus küll privaatseks nähtuseks, rõhutab Elena Zdravomyslova (2001, lk 152–153), et inimkogemuses on koos nii avalik kui privaatne. Nõukogude Liidus valitsenud seksuaalsuse diskursuses toob ta esile ka avaliku ja ametkondliku huvi teema vastu.

Peale Nõukogude Liidus kehtinud seksuaalpoliitika perioodide ja poliitiliste diskursuste jagab Rotkirch ka inimesed seksuaalsuse käsitlemise või mõtestamise alusel eri generatsioonideks. Minu intervjueritud paigutuvad Rotkirchi (2004) järgi artikuleerivasse põlvkonda, nende vanemad aga õpitud eiramise põlvkonda.

Õpitud eiramise põlvkonna sünniaeg algab 1945. aastaga. Seda põlvkonda ühendas mõningane teadlikkus seksuaalsust puudutavatest teemadest ning nende aktiivsem kujunemisiga jäi 1960. aastatesse, kui Nõukogude Liidus toimus vaikne avanemine, kuid mitte murrang nagu läänes. Sel ajastul võeti Nõukogude Liidus laiemalt kasutusele sõna „seks“, tekkisid piiratud arutelud ajakirjanduses (kus endiselt eelistati kasutada väljendit „intiimsuhted“). Ilmusid mõned uuringud ja pedagoogilised materjalid, mis olid küll seksuaalpatoloogilise lähenemisega, ent viitavad samuti ühiskonna teatavale avanemisele (Rotkirch, 2004, lk 104). Lisaks seadustati 1955. aastal Nõukogude Liidus abort, mis andis teatava kontrolli oma kehaga toimuva üle (Randall, 2011). Ühiskonnas käivitusid mõningased seksuaalsust puudutavad arutelud ning tekkis ka piiratud ligipääs rasestumisvastastele vahenditele (Rotkirch, 2004, lk 18). Ilmusid mõned käsiraamatud ja infot vahetati ka omaealistega, tekkis teatav vastuseis oma vanemate vaikimisele ja seksuaalsuse häbistamisele (*ibid.*, lk 103–105), kuid see ei toonud kaasa tugevat murrangut ning 1970. aastatel valitses pärast ajutist avanemist avalikus sfääris stagnatsioon.

Artikuleerivasse põlvkonda kuuluvad inimesed on sündinud alates 1972. aastast, kuid sarnaseid seksuaalsusenarratiive toob Rotkirch esile ka varem, alates 1965. aastast sündinute meenutustest. Selle põlvkonna aktiivsem kujunemisiga hilises nõukogude ajas on toetanud seksuaalsusest teadlikumalt ja mitmekülgsemalt kõnelemist, käsitledes ka naudingut kui seksuaalelu osa ning esitades ootuseid oma seksuaalelule. Artikuleeriv põlvkond vastandus varasemale seksuaalsusega seonduva häbi poolest. (Rotkirch, 2004, lk 107)

6. Seksuaalkasvatustlikud teabematerjalid hilises Nõukogude Eestis

Seksuaalsuse ja sellega seonduva käsitlust privaatsfääris mõjutavad avalikus sfääris kehtivad normid, mida omakorda mõjutab kehtiv ideoloogia. Ühiskonnas tooni andvad hoiakud ja uskumused kujundavad perekonna hoiakuid ja uskumusi. Samuti on neil mõju edasi antavatele väärtustele ja infole, mida jagatakse nii haridussüsteemis, meedias kui teabematerjalides.

Kontekstis, kus nii kooli kui kodu seksuaalkasvatus ja -haridus olid napid, täitis teabematerjal teismeliste jaoks olulist rolli. Vaatamata sellele, et 1963. aastal viidi Eestis õppekavadesse isikliku hügieeni õpetus ning 1981. aastal lisandus valikuline perekonnaõpetus keskkooliastmele (Kontula *et al.*, 1997), meenutasid informatiivset seksuaalharidust koolieast üksikud intervjueeritud.

Siin artiklis käsitletavat teabematerjalid anti välja esma- või kordustrukina 1960.–1980. aastatel (originaal- või tõlketeosed). Neis jagati infot nii hügieeni, menstruatsiooni, lähedussuhete, raseduse kui ka seksuaalsel teel levivate infektsioonide kohta. Materjalid olid peamiselt suunatud eraldi tütarlastele ja noorukitele (ajastule iseloomulikud terminid). Näiteks 1962. aastal tõlgiti vene keelest „Tütarlapsest naiseks“, mille autorid olid tšehhi arstid Rudolf Peter, Josef Hynie ja Václav Šebek, ning 1964. aastal ka Josef Hynie „Noorukist meheks“. 1963. aastal ilmus psühhiaater Heiti Kadastiku „Vestlusi noorukitele“ esimene trükk (kordustrukid 1966, 1970 ja 1972). 1978. aastal avaldati noorukite arsti Ene Koogi kirjutatud „Tütarlapsest sirgub naine“ (kordustrukid 1979 ja 1986) ning 1970. aastal Helga Kurmi „Sinule, tütarlaps“, mille kordustrukid avaldati 1977. Seksuaalkasvatuslikke peatükke sisaldavad tervisekasvatuslikud raamatud käsitlevad teemasid küll erinevas mahus, kuid jagatav info on samalaadne – hügieen, kõlbelisus, tervis, suhted. Ideoloogiline ja moraliseeriv stiil ühendab kõiki Nõukogude Eestis välja antud noortele suunatud teabematerjale.

Teabekirjanduse seast võib erandina esile tuua soome arstide Martti Paloheimo ja Mauri Rouhunkoski ning psühholoogi Mirja Rutaneni raamatu „Avameelselt abielust“ (esmatrükk 1974). Eve Annuk (2015, lk 83–84), kes on uurinud Nõukogude Eesti soodiskursust, toob just raamatu „Avameelselt abielust“ esile kui teabekirjanduse progressiivse näite. Ta rõhutab teose neutraalsust, sõbralikku tooni ja vabameelsust, aga ka psühholoogilist vaatenurka võrreldes teiste eestikeelsete materjalidega, mis anti välja küpses sotsialismis. Oma töös ei käsitlen ma aga seda teost koolinoortele suunatud teabekirjandusena, kuna väljaandjad kirjeldavad raamatut abielusuhteid toetava ja avavana ning noortele lapsevanematele

tuge pakkuvana (vt Paloheimo *et al.*, 1974, lk 5), mitte teismeliste loodud materjalina.

Andreas Kalkun (2006) analüüsib hilisnõukogude tervisekasvatustlike teabematerjalide hoiatuslikku ja moraalile keskenduvat diskursust. Ta toob näitena peamiselt Ene Koogi raamatu „Tütarlapsest sirgub naine“. Samasugune toon on omane aga ka hilisnõukogudeaegsetele materjalidele, mis on loodud teistele teismeliste. Naiste seksuaalsuse stigmatiseerimist ja moraliseerimist, mis oli suunatud eriti noortele naistele, kirjeldab ka Eve Annuk (2015). Lisaks käsitleb ta meeste homoseksuaalsuse kriminaalkorras karistamist Nõukogude Liidus, selle kirjeldamist patoloogiana ja teravat hukkamõistu Heiti Kadastiku (1970) noortele suunatud materjalides. Kadastik moraliseerib ka tüdrukute seksuaalsuse teemal ning veenab noorukeid sellega arvestama. Üks tema osutustest on, et tütarlastel üldiselt puudub seksuaalne iha.

Mehel võib valmisolek tekkida kiiresti ka siis, kui partnerit lähemalt ei tuntagi. Piisab vaid momendil tajutavast välisest veetlusest ja juba unistataksegi seksuaalvahekorra võimalikkusest. Kui nüüd oletatakse, et ka neil on sama soov, siis tavaliselt eksitakse rängalt. Noortel naistel reeglina puudub üldse soov seksuaalvahekorraks ning ainult siis, kui nad on väga noorelt, juba 14–16-aastaselt alustanud seksuaalelu, võib neil neiuena esineda suurenenud sugutung. Sellised erandid aga ei tohiks korralikku noormeest üldse ahvatleda ega kõita. (Kadastik, 1970, lk 57)

Intervjuudes, mida tegin, meenutati raamatutest enim Ene Koogi teost „Tütarlapsest sirgub naine“. Üksikutel kordadel mainiti ka Helga Kurmi raamatut „Sinule, tütarlaps“. See oli allikas, kust saadi infot eeskätt menstruatsiooni kohta, aga seksuaalsusega see pigem ei seostunud. Raamatus olevat infot nähti nii praktilise kui hirmutavana.

Intervjueeritu B, kes on sündinud 1970. aastatel, meenutas hirmu seoses menstruatsioonisidemetega ning nende kasutamisest tuleneda võivate traumadega.

B: Ma ei mäleta, kas selles raamatus [„Tütarlapsest sirgub naine“] siis oli see, kus oli nendest sidemetest jutt, kuidas need õmmeldakse, ja siis tüdruk oli, kes, kellel mingi haaknõel läks lahti trollis, see on pigem jube, see oli nii hirmus jutt.

B pidas silmas löiku Koogi raamatust, kus ta toob hoiatava näite, et ilmestada soovitus mitte kasutada hügieenisidemete kinnitamiseks haaknõela.

Kord sõitis haigla ukse ette liiniautobuss. Bussijuht talutas vastuvõtutuppa kahvatu ja oigava naise, kes kõndis väga vaevaliselt ning toetas mõlema käega kõhtu. Jutuajamisel selgus, et buss oli olnud sõitjaid väga täis. Üks väike pois, kes püüdis endale reisijate vahel bussiukseni teed rajada, lõi naist kogemata küünarnukiga kõhtu. Naine tundis tugevat valu ja minestas. Bussijuht peatas sõiduki, enamik reisijaid väljus ning naine toodi haiglasse. Läbivaatusel selgus, et naisel on menstruatsiooniside kinnitatud haaknõelaga pesu külge. Poisi küünarnukk oli sattunud haaknõelale, lõõnud selle lahti ja haaknõela haru oli tunginud kõhunaha alla. (Kook, 1978, lk 18)

Tsitaat tundub kontekstist väljaspool ehk soovitusliku nõuandena, kuid Koogi raamatu läbiv toon on moraliseeriv ja jäike hinnanguid andev. See asetab raamatu tervikuna intervjueeritute meenutustes menstruatsiooni häbistavasse diskursusesse.

Menstruatsioonistigma kerkib esile eri teabematerjalidest, mille autorid rõhutavad korduvalt, et menstruatsioon on rangelt intiimne asi ning nähtaval olevad hügieenisidemed riivavad kaaskodanikke. Seetõttu oli hügieenisidemete peitmisel ka kultuursuse ja kombekuse mõõde.

Kord viibisin 15-aastase neiu sünnipäeval. Külalisi oli ligi kakskümmend: naisi ja mehi, vanemaid ja nooremaid. Ainuke laps oli sünnipäevalapse 7-aastane õde. Tal oli igav ja ta püüdis endale kõikjal tegevust leida. Siis järsku ilmus ta seltskonna keskele, keerutades sõrmede vahel puhast menstruatsioonisidet. „Kuule,“ küsis ta õelt, „kas ma võiksin selle oma nukumadratsiks võtta? Sul jäi neid sinna kappi veel küllalt.“ Kommentaare pole ilmselt vaja. Vaesest sünnipäevalapsest oli südamest kahju, kuid kes käskis selliseid intiimeseid lapsele kättesaadavasse kohta jätta! (Kook, 1978, lk 17)

Kui tütarlaps kannab siiski korduvalt kasutatavaid sidemeid, siis peab ta need otsekohe pärast tarvitamist puhtaks pesema, keetma, kuivatama, triikima ja paigutama selleks määratud karpri või kotikesse, et nad ei tolmuks. Enne tarvitamist tuleb sidemeid kuuma triikrauaga triikida, et kõik tõvestavad bakterid häviksid. Kapis lahtiselt vedelevad sidemed annavad tunnistust lohakusest, korrameele puudumisest ja ebakultuursusest. (Peter *et al.*, 1962, lk 37)

Muide, kui Sa viibid väljas, vabas looduses, ära siis viska kasutatud sidet põõsa alla või teeveerde. Pane ta paberisse ja peida kas sambla või mulla alla. On äärmiselt ebameeldiv, kui niisugused ülimalt intiimsed esemed puutuvad teistele silma. Seepärast ka kodus kas põleta nad või püüa pesta ja korrastada niiviisi, et see teistele silma ei hakkaks. (Kurm, 1977, lk 14)

Nagu tsitaatidest nähtub, jagatakse menstruatsiooniga seotud hügieenisoovitusi, kuid need on läbivalt kantud ka häbistavast ja moraliseerivast hoiakust ning neis on kaaskodanike esteetikameel ja mugavus seatud olulisemaks kui tüdrukute enesetunne. Lisaks tuleb arvesse võtta, et materjalid avaldati indiviidi pisendavas ühiskonnas, kus kollektiiv oli kesksel kohal, ning seetõttu kannavad säärased sõnumid ka kommunistliku noore kujundamise eesmärki. Soovitusi hügieenisidemete kasutamise kohta oli aga defitsiidireaalsuses olevas ühiskonnas keeruline järgida, sest ühekordsed sidemed olid kaubandusvõrgus ja apteekides kättesaamatud ning ka vatti oli keeruline hankida.

Noomiv diskursus ei puudutanud vaid menstruatsiooni. Hoiatati ka vastassugupoolega suhtlemise eest ja tütarlastele rõhutati nende kohustust hoiduda varasest seksuaalelust, mille all peeti silmas peamiselt kooselueelset seksi. Seda nimetati ka juhuslikuks seksuaalvahekorraks või liiga noorelt seksuaaleluga alustamiseks. Neid, kes soovitust kuulda ei võtnud, saatis läbiv hukkamõist.

Neitsilikul tütarlapsel ei ole mingit põhjust karta suguhaigusi. Sugulisel teel nakatumise eest kaitseb teda kasinus, mis on tema tervisele vaid kasuks, mittesugulisel teel nakatumise eest aga ettevaatus ja puhtusearmastus. Sünnipärane terve mõistus, õige kasvatus lapsepõlves, kaasaegne maailmavaade ja teadlikkus suguelu küsimustes – kõik see peab äratama vastikustunde varase ja korratu sugulise läbikäimise vastu. Tuleb õigesti mõista tagasihoidlikkuse ja enesevalitsemise tähtsat osa tervise hoidmisel. Neitsilikus ei ole ju mitte ainult tükk rebenemata nahka limaskestast tupe välissuudmel, vaid tähtis eluperiood, mil keha kaitseb sünnipärane häbitunne, mõtteid aga tugev tahe ja kindel usk inimväärikusse. Neitsilikus ei ole ainult kehaline seisund, vaid ka moraalne väärtus, mis seisab tõearmastuses ja vastutustundes iseenda ees. (Peter *et al.*, 1962, lk 47)

Tütarlapse väärikusse kuulub ka see, et ta ei nõustu seksuaalse vahekorraga ega ole ise selle provotseerijaks. (Kurm, 1977, lk 29)

Lisaks tuuakse esile, et seksuaalelu alustav tütarlaps peab arvestama raseduse riskiga ning kohustusega vajaduse korral laps üksi üles kasvatada. Seksuaalelu all peeti aga silmas kitsalt penetratiivset seksi. Need hoiatused viitavad rasedusele ja lapse kasvatamisele kui naise ülesandele, pisendades või suisa eirates mehe vastutust.

Kui naine on suuteline ja tahab võimaliku rasestumise korral sünnitada ja üles kasvatada terve lapse, on tal lubatud suguelu alustada. (Kook, 1978, lk 48)

Pidage meeles! Tark naine ei alusta seksuaalelu enne, kui ta pole kindel, et vajaduse korral suudab oma last ka üksi kasvatada. (Kook, 1978, lk 51)

Teismelistele kirjutatud materjalides käsitletakse soonorme, avatakse mehe ja naise rolle ühiskonnas ja perekonnas. Ehkki kõneldakse ka Nõukogude Liidus kehtivast soolisest võrdõiguslikkusest, kirjeldatakse naist elu jätkajana, perenaisena, kodutunde loojana ja laste kasvatajana, kes kasvatab ka oma abikaasat. Kuigi seda võiks näha naise võimestatuse ilminguna, paneb see naisele suurema vastutuse privaatsfääris toimuva eest. Lisaks asetab see naisele topeltkoormuse, kuna tema kohustuseks jäävad nii palga- kui hooletöö, samuti paljud kodutööd.

On õige, et meil kehtib võrdõiguslikkus. Meie naised on seda tõestanud. Kuid naise funktsioon elujätkajana annab talle erilise seisundi, paneb talle erilised kohustused ja oma „naiselikke“ töid hästi teha oskav naine suudab hiljem oma talitustesse kaasa tõmmata ka abikaasa. (Kurm, 1977, lk 9–10)

Tihti olen kuulnud noori abielunaisi omavahel arutlemas ja pahandamas selle üle, kui eluvõõrad ja saamatud on nende mehed kõige lihtsamates lastekasvatusküsimustes. Muidugi, süüdistada oma abikaasat on lihtne ja enamik noorikuid ei taipagi, et antud juhul pöördub süüdistus bumerangina tagasi. /.../ Seepärast – kui tahate kedagi süüdistada oma mehe saamatuses, siis süüdistage eeskätt iseennast või (kui see Teid lohutab!) oma mehe vanemaid. Ja samas pidage meeles, et samu süüdistusi võite tulevikus oma poja naiselt kuulda. (Kook, 1978, lk 106)

Esitatud lõigud on üksikud näited, et ilmestada diskursust ja asetada seksuaalsuse käsitus ajastu konteksti, milles kujunesid minu intervjueeritud. Kuigi nende teismeiga kattus suuresti ühiskondlike muutustega ning Eesti taasiseseisvumisega, mõjutasid vanemate põlvkondade hoiakud nii peres toimuva kasvatusena kui ühiskonnas toimuva kaudu minu uuritud põlvkonna seksuaalse enesehinnangu kujunemist. Oluline on ka silmas pida, et riigikorra muutumine ei toonud kohe kaasa üldist hoiakute muutumist, mis puudutas tüdrukute seksuaalsust, sealhulgas menstruatsiooni.

7. Intervjueeritute mälestused menstruatsioonist

Stigmatiseeriva diskursuse muutmist pidasid intervjueeritud üheks oluliseks erinevuseks enese seksuaalkasvatuse ja oma lastele võimaldatava seksuaalkasvatuse vahel. Negatiivsest kogemusest tõukuva vajadusega muudatuse järele suhestun ka mina. Olin umbes 12-aastane, kui mul algas menstruatsioon. Jõudsin murdeikka just siis, kui murdus Nõukogude Liit ja sündis uus Eesti. Kaks suurt murrangut langesid kokku – riigi ja minu oma. Erinevalt aga vabadusest, mis oli uue ühiskonna uus kogemus, kogesin mina enda isiklikku murrangut ängistavana. Minu keha muutus üha kurnavamaks, hakkasid kasvama rinnad, algas menstruatsioon. Samas ei olnud menstruatsioon mulle ootamatu – sellest oli mulle rääkinud ema, sest soovis mind säästa šokist, mida ta koges ise teismelisena. Ka sidemetest ja sellest, mida nendega teha, sain info emalt. Lisaks teadmisele, kuidas hügieenisidemetega toimetada, sain teada ka seda, et pestud sidemeid on oluline diskreetselt varjata, kasutatud sidemete sattumine kellegi silma alla on häbiväärne ja isa sidemeid ei osta, sest mehed seda ei tee. Menstrueeriva lapse ebamugavust oli meestekeskse ühiskonnas lihtsam taluda kui mehe ebamugavust hügieenisidemete ostmisel. See ostudilemma tekkis küll alles siis, kui kaubandusvõrku tulid müügile ühekorrasidemed. Esimesed sidemed olid kleebistiivadeta ning see tähendas kindlat lekkeohtu ja see omakorda ohtu tunda piinlikkust, sattuda naerualuseks. Ehkki menstruatsiooniga toimetulek muutus uute hügieenitarvikute

kättesaadavusega mugavamaks ja menstruatsioonistigmat suurendav vahendite kättesaamatus vähenes, püsis siiski vajadus menstruatsiooniga diskreetselt toime tulla.

Menstruatsiooniga kaasnesid peale füüsiliste vaevuste ka küsimused, kuidas „loomulikku naiseks kasvamist“ loomulikult hallata. Teismeline ei oska küsida, miks peab loomulik kasvamine olema nii ebaloomulikult peidetud, aga see jätab oma jälje. Ka kasvavad rinnad tekitasid piinlikkust, sest keha pälvis ebamugavat tähelepanu meeste poolt. Siirdeühiskonnas said meestest subjektid, naistest aga objektid, nagu on rahvusideoloogia ja soodiskursuse ristumist iseloomustanud Raili Marling (vt Põldsaar 2009). Vabas riigis olid mehed justkui vabamad käituma ja oma tahet teostama, naiste rolli nähti sageli aga rahvuse edasikandja, naudingu pakkuja ning mehe toetajana.

7.1. Menstruatsioon ja seksuaalkasvatus

Menstruatsioon on üks neist teemadest, mida käsitletakse seksuaalhariduses ja -kasvatuses (Standards for sexuality ..., 2010). Minu põlvkond – hilisnõukogude ajal sündinud inimesed – meenutab menstruatsioonikõnelusi ja -kogemusi pigem negatiivselt. Seksuaalsuse ja seksuaalkasvatusega seonduvast rääkisid intervjueeritud naised avameelselt, ehkki oli osalejaid, kelle jaoks oli intervjuu esimene kord, kui nad seksuaalsuse teemal sügavamalt mõtisklesid ja oma mõtteid väljendasid. Meenutused seksuaalkasvatuse ja allikate kohta olid ootuspäraselt erinevad, kuid oli ka korduvaid mustreid. Paljud intervjueeritud meenutasid kasvõi väheseid vestluseid emaga (isad meenutustes pigem esile ei tulnud), aga vaid kolm 22 intervjueeritust nägid neid vestluseid toetava kogemusena või lapse ja vanema vahelise suhtluse loomuliku osana. Esile kerkisid pigem kogemused, mille kohaselt ei räägitud seksuaalsusest ei kodus ega koolis või räägiti väga pealiskaudselt ja fragmentaarselt ning hügieeni ja menstruatsiooni puudutati pealiskaudselt ja moraliseerivalt. Menstruatsiooniga seonduvad varjamise ja diskreetsuse diskursus ning rämpase ja puhta vastandamine. Näiteks pandi tüdrukutele südamele, et menstruatsiooni varjamine on elementaarne ja oluline ning menstruatsioonivere lekkimine on halvaks pandav, sest see viitab

lohakusele, mis ei ole tüdrukutele kohane. Rühmaintervjuudes meenutasid selliseid hoiakuid kõik osalenud ja ka individuaalintervjuudes oli see sageli esile toodud mälestus.

Näiteks 1970. aastate lõpus sündinud A, kes nimetab end maalapseks, meenutab 4. klassis antud seksuaalharidust menstruatsiooni käsitlemise kaudu.

A: Ja põhiline, tundub, see jutt oligi, et vaadake, et te kõik ära peidate, kui te tualetti hakkate minema, et keegi jumala eest aru ei saaks, miks ja milleks te sinna tualetti lähete ja millega. Ja vaadake, et te kannate selliseid riideid, et kõik jumala eest aru ei saaks, et päevad on, ja noh ... Ühesõnaga sihuke jutt käiski.

A meenutustes tuleb esile taas menstruatsiooni varjamise vajadus ning ootus ja surve kontrollida oma riideid, et vältida sidemete lekkimist või seda, et hügieenisidemed näha ei oleks.

Menstruatsioonist räägiti pigem vaid tüdrukutele, tegemist oli rangelt „naiste asjadega“. Menstruatsiooni kui nähtust käsitleti küll kliiniliselt ja steriilselt, aga menstrueerivat tüdrukut või naist justkui millegi räpasena. Arvestades hilisnõukogude perioodi defitsiidimajandust ja toonaseid menstruatsioonitarvikuid (enamasti puuvillariiet ja mingit laadi vatti) ning pidevat lekkeohtu oli menstruatsioon taak. Sellele osutavad nii intervjueeritute mälestused kodust ja koolist saadud sõnumite kohta kui ka intervjueeritute mainitud teabekirjanduse moraliseerivad ja noomivad sõnumid.

Ehkki menstruatsiooni teemat puudutati kodudes suurema tõenäosusega kui muud seksuaalsusesse puutuvat, ei pruukinud info jagamisega kaasneda piisavaid materiaalseid võimalusi tulla menstruatsiooniga toime. Steriilset vatti ja marlit oli sageli raske hankida, ühekorrasedemete kasutamist mäletasid aga väga üksikud intervjueeritud ja seda pigem juba üleminekuajast. Korduvalt meenutati hügieenitarvikute hankimisega seotud ebamugavust, aga ka olukorraga toimetulekuks vajalikku leidlikkust. Vahendite kättesaamatusega seoses tõid intervjueeritud esile vanemate oskamatust, puudulikku suunamist või rahalist kitsikust. Kõigi mainitud aspektidega seoses peegeldati ka häbi ja ebamugavustunnet. Näiteks intervjueeritu K kasvas peamiselt koos emaga

keerulistes oludes, kus tuli tegelda toimetulekuraskustega, ning hügieenisidemete hankimiseks pidi ta salaja emalt või vanaisalt raha võtma. Samuti kasvas keerulistes oludes 1980. aastate algul sündinud P, kes elas suuremas linnas ühiskorteris koos vanemate ja vanavanematega. Suhted nendega ei olnud kuigi toetavad ning peale menstruatsioonist informeerimise ta täiskasvanutelt tuge ei saanud.

K: Kui mul oli menstruatsioon, mul ei olnud lappe ja ma varastasin raha küll ema rahakotist, küll vanaisa rahakotist.

P oli 9-aastane, kui tal menstruatsioon algas, mis on erandlikult vara. Keskmiselt algab menstruatsioon 12–13-aastaselt (Hall & Hall, 2021, lk 1027). Kuna ta oli oma eakaaslastest arengus mitu aastat ees, ei olnud tõenäoliselt ka kedagi omaealiste hulgas, kellega kogemusi jagada või kellelt saada moraalset tuge, mida pakkus teadmine, et teisedki elavad midagi sarnast läbi. P kirjeldas end ka erakliku lapsena ning menstruatsiooniga seonduvat kui teatud isoleeritusest kantud kogemust, mille läbiv tunne oli häbi.

P: Aga näiteks ema rääkis mulle menstruatsioonist. Et kasutada vatti. Tol ajal sidemeid ei olnud ja siis et mingisuguseid värke, mille peaks siis hiljem läbi keetma. Meil ei olnud kusgil sellist kohta, et oh, siit võtad vati või et nagu sidemed lähevad sinna, ja siis põhimõtteliselt ma ise tegelesin kõige sellega. Ehk siis ühes kapis, ma leidsin mingit vana käsitöövatti siukest. Mingeid tükke täis ja-ja siis ma kasutasin seda siis, ja kui see otsa sai, siis ma kasutasin väikeseks jäänud riideid, mille ma kogusin pappkasti voodi kõrval, ja mingil hetkel, kui see pappkast konkreetselt nagu ... Ta ei saanud päris täis, aga selline suur kast ... Siis ma hiilisin naabrite prügikonteineri juurde ja viskasin need minema.

Häbi, viha ja teised negatiivsed emotsioonid võivad kogemuste jagamist korraga nii takistada kui ka võimaldada ja võimestada (Plummer, 1994, lk 20–21). Ken Plummer (2016, lk 284) on intiimsetest, seksuaalsetest lugudest vaikimist nimetanud narratiivseks vaikimiseks, milles küpsenud lugu saab toetavas keskkonnas kujuneda jagatud looks.

Kõige enam ilmnes grüpiintervjuu võimaldav ja võimestav mõju keha- ja menstruatsioonihäbiga seotud lugudes ning 1990. aastate siirdeperioodi ahistamiskogemuste kirjeldustes. Ehkki neid kogemusi jagati

ka individuaalintervjuudes, tehti seda neis sageli põgusamalt või meenutati vähem detaile. Rühmaintervjuudes tekkisid aga osalejatel seosed, millest omakorda uued meenutused, ning kogemusi avati sügavamalt, kohati ka väga haavatavalt. Rühmaintervjuudes osalenud naised tõid jagamise võimaldajana esile intervjuude turvalist õhkkonda ning teiste kogemuste kuulmise ja jagamise jõustavat mõju, mis toetas ka enda avamist. Seda ilmestab näiteks F-i jagatud keha- ja menstruatsioonihäbi kogemus. 1970. aastate lõpus sündinud ja alevikus kasvanud naine meenutas rühmaintervjuus koduse seksuaalkasvatuse ja kehahäbi seost ning jagas oma mälestusi, millest ta ei olnud varem sel moel kunagi rääkinud. Nimelt kasvas ta pikalt koos vägivaldsete ja misogüünsete isa ja vennaga ning see mõjutas ulatuslikult tema täiskasvanuelu.

F: Oma seksuaalteadmised ma sain oma vanemalt vennalt ja need ei olnud naisi austavad absoluutselt. Et naised on litsid, seda kuulsin nii isalt kui vennalt. Et naiste seksuaalsus põhimõtteliselt ... Et sa oled lits, kui seksid. Et ta rääkis niisuguseid lugusid teistest tüdrukutest ja nii edasi. Ja just ka menstruatsioonist, kuidas tüdrukud haisevad ja kui rõvedad nad on. Ma olen saanud kõik selle ... Ja see oli ainus allikas, kus sa selle said. Ja teiste tüdrukutega ei rääkinud sellest ka.

F toob näitena ka seksuaalseid topeltstandardeid, mida ta koges libustavates¹ sõnumites. Need topeltstandardid, millest peegeldub, et meestele lubatud käitumine on naistele lubamatu, kujundasid F-i hoiakuid enda kui naise suhtes ning andsid edasi üldist väärteadmist naiste seksuaalsuse ja keha kohta. F avas oma sügavat ja varjatud kogemust naistele, kellega ta ei olnud kunagi kohtunud, ning tema öeldust tõukvalt jagas ka teine samas rühmaintervjuus osalenu mälestusi päritoluperes kogetud vägivaldast ja selle mõjust. Lugude jagamise võimaldamisel on oluline roll naiste seksuaalsuse ja seksuaalsete kogemuste uurimisel. Saladused või traumad ning varjatud kogemused võivad saada jagamise kaudu elu austava tähenduse (Arthur & Kurvet-Käosaar, 2015, lk 120). Jagaja kogemused ja mälestused saavad aga mälestuse vahendamise teel jõu, mis võib kõnetada ja lohutada neid, kes võivad sarnaseid kogemusi kanda.

¹ Libustamine (ingl *slut shaming*) on kellegi solvamine, alandamine või karistamine seksuaalsuse väljendamise või seksuaalsete ihade tõttu (Davidjants, 2015).

Seda saab tundlike teemade uurimisel võimaldada vaid traumateadlikult lähenedes.

Pigem toetavana meenutavad kodust seksuaalkasvatust ja ka menstruaatsioonidiskursust 1980. aastate alguses sündinud S ja 1970. aastate lõpus sündinud I. S kasvas suures linnas koos vanemate ja vanavanematega. Ta näeb olulise faktorina seda, et ta oli täiskasvanute ellu palju kaasatud. S toob kodust seksuaalkasvatust esile kui võimalust toetada menstruaatsiooni teemal vähem informeeritud sõpru ning seda, et osaledes nii täiskasvanute juttudes kui tegevustes, sai ta infot ka suhete ja seksuaalsuse kohta.

S: See oli nagu selline perekond, kus nagu räägiti asjadest, mis tundub mulle, et on erinev teistest minu põlvkonna peredest. Sest hästi palju asju, mida mina õppisin kodunt, minu sõbrannad õppisid minult. Et see on nagu üks asi, mis mulle tundub, mind eristab teistest, sest et tõesti ma ise puutusin kokku vist kahe sõbrannaga, kellel algas menstruaatsioon niimoodi, et nad ei olnud kuulnudki sellisest asjast, nad ei teadnud sest mitte midagi. /.../ Ja kõik muud asjad ka, et selles mõttes kuidagi mingi avatus ja samal ajal see oli ka võib-olla see, et lapsele olid täiskasvanute mured hästi nähtaval. Et see on selline kahe otsaga asi.

I kasvas suures linnas haritlaste peres. Oma teadmiste juures peab ta oluliseks asjaolu, et tema vanaema oli arst ning erinevad raamatud ja infoallikad olid kodus saadaval ning loetu üle sai arutleda. Intervjueeritavate seas oli aga teisigi naisi, kelle üks või mõlemad vanemad olid meedikud, kuid sel ei olnud kodusele seksuaalkasvatusele positiivset mõju.

I: Sünnitusabist oli küll juttu. /.../ Et ütleme, et selline bioloogiline pool oli väga-väga noorest peast olemas. /.../ Põhimõtteliselt ka, et seksuaalsus on ilus asi, aga ma ei mäleta nagu, et ma selle kohta otseselt küsimusi esitanud oleks. Ütleme, et kuskil pärast kümnendat eluaastat hakkasime rohkem emaga sellel teemal vestlema. Enne olid sellised teemad, et kust lapsed tulevad, millised on poisid, millised tüdrukud, mis on menstruaatsioon, mida see tähendab, kuidas sind võib ära kasutada. Et noh, sellised väiksed ettevalmistused selleks, et sa oleks mingil hetkel valmis ja et kui sa saad suuremaks, kust sa saad vastused, kui sul on küsimused.

Nagu S esile toob ja intervjuud kinnitavad, oli tema, aga ka I kogemus erandlik. Ka 1970. aastate lõpus sündinud ja väikeses asulas kasvanud E ning 1980. aastate alguses sündinud ja väikelinnas „traditsioonilises Eesti peres“ noorte vanematega kasvanud M-i kogemus näitavad, võis menstruatsiooni, samuti kogu seksuaalsuse teema olla kodus ka katmata või ei meenunud sellest mitte midagi.

E: Tõesti minuga ei räägitud sellel teemal, põhiline kasvatus oli ikka see, et milline on õige tüdruk ja milline poiss, millised naiste tööd, millised on meeste tööd, on ju, kes läheb aitab ema, kes läheb aitab isa. See oli kõik väga selge. /.../ Meie peres ei räägitud seksuaalsusest kui sellisest. No absoluutselt. Et kui ema küsis, et kas sul päevad on alanud ja kas ma räägin, siis olid mul päevad juba paar aastat käimas. Ja mul hakkasid päevad kuueteist ja poole aastaselt, nii et ... (naerab pikalt)

M: Ma ei mäleta üldse, et oleks olnud mingisuguseid nagu selgitavaid vestlusi või mitte midagi, tegelikult. Võib-olla ikkagi nagu kuidagi tema hoiakus või noh, üldse nagu ka selline, noh, teatud asjadest lihtsalt nagu ei räägita. /.../ Et-et jah, kõik igasugused teadmised tulid kuidagi ise mu juurde, mingite raamatute ja ajakirjade kaudu. Et tõesti koolis ma ei mäleta absoluutselt, eks kindlasti midagi oli, aga mul ei tule üldse nagu meelde, et meil oleks olnud mingit sellist.

7.2. Sõnumid koolist

Seksuaalkasvatust meenutasid intervjuueritid ka koolist, kuid seda veel napimana kui kodust seksuaalkasvatust. Mälestustes segunevad nõukogude aja viimased aastad ja üleminekuperiood, seetõttu lõimuvad siin ka erinevad diskursused. Peamiselt meenutati koolis kaetud teemadest hügieeni ja menstruatsiooni käsitlemist, kuid seda pinnapealse ning sageli hinnangulisena. M, kes sündis 1980. aastate alguses väikelinnas, kus ta ka koolis käis, meenutab õppeainest, mida ta nimetab inimeseõpetuseks, pigem üldist füsioloogiat puudutavaid teemasid.

M: Ma mäletan ... rohkem algkoolis oli nagu inimeseõpetus, räägiti, kuidas me keha on, ja muidugi nagu intiimsetest asjadest nagu libiseti üle. Mis on nahk ja mis higieritus, niukseid asju ma nagu mäletan rohkem sellisest algkooliajast, pärast, ma ei tea, no ilmselt oli mingi inimeseõpetus.

H, 1970. aastate lõpus sündinud naine, meenutab menstruatsiooniga seonduvaid hoiakuid oma keskkooliajast ühes Eesti väikelinnas. Tema jutustatust ilmneb, et tegemist oli juba 1990. aastatega ehk vaba riigi seksuaalkasvatusega. „Sellel ajal ei toimu mingit seksi“ võib osutada küll erinevatele hoiakutele ja lähtekohtadele, kuid võib eeldada, et siin on oma roll ka diskursusel, milles seks menstruatsiooni ajal on välistatud, kuna menstruatsiooniveri on määriv ja ebahügieeniline.

H: Keskkooli ajal, ma ei mäleta, mis aine see oli, see ei olnud päris bioloogia ... midagi räägiti ka seksuaalse kasvatuse teemadel. See võis paar tundi olla ja ma mäletan, et õpetaja tegi testi oma klassis, seal oli mitu küsimust. Ja ma mäletan, et üks küsimus oli, kas päevade ajal seks on okei või kas üldse saaks. Ja siis ma mäletan tema tohutut jahmatust, kui ta ütles, et kuulge, kallid lapsed, te ei saa ikka millestki aru. Et see ei ole sellel ajal kuidagi võimalik, et sellel ajal ei toimu mingit seksi. Et järelikult enamik klassi oli arvanud teistmoodi.

O, kes on sündinud 1970. aastate esimeses pooles ning kasvanud haridustöötajate peres, meenutab kultuursuse, hügieeni- ja esteetikanõudeid järgmiselt.

O: Meil olid seksuaalõpetuse tunnid. Üks naisterahvas, selline pigem 60 millegiga, käis meile rääkimas, kuidas me peame ise endale õmblema pesu ja see peab olema nii perfektne, et kui me peaksime kasvõi nüüd ja kohe mehele ennast paljaks võtma, peab olema puhas ja ilus ja pitsiline. Ja et see nagu tekitas minus nagu ... Ma ei ole pidanud enda jaoks seda varem sõnastama. Aga et kui näiteks seda sõnastada, siis pigem see tekitas minus trauma. Et kas ma pean olema nagu justkui iga hetk valmis selleks, et ennast paljaks võtta, näitama, mis pesu seljas on? Ja ma olen avastanud nagu seda mõtet ka nüüd üle 40-aastaselt, et ma mõtlen, et kas ma olen umbes valmis selleks, ma peaksin praegu paljaks võtma, milline pesu nagu seljas on. Ja rohkem sellest seksuaalkasvatusest ei mäleta midagi. Ma mäletan, et oli piinlik olla naine.

O meenutustega resonanceeruvad minu vähesed mälestused kooli seksuaalkasvatusest. Selle osaks oli minimaalne info menstruatsiooni ja selle diskreetsuse kohta, samuti käsitleti enda pesemist, mille oluline eesmärk oli ka menstruatsioonivere lõhna vältimine. Tähtis oli puhtus, menstruatsiooni aga käsitleti justkui selle vastandina. Kurioossemana meenub aga õppekäik, mil inimeseõpetuse õpetaja viis 11. klassi tüdrukud

sekspoodi meestele meeldivat pesu vaatama. Toimunu ei meenu traumaatiliselt, kuid selle tähendus või pigem mälestus selle tähendusest muutub ajas ja analüüsid.

Koolis menstruatsiooni teema käsitlemisega seoses toovad mitmed intervjueritud esile piinlikkustunnet ja ebamugavust, mida tundsid nii õpilased kui ka õpetajad. Lisaks meenutati ebamugavust menstruatsiooni talumisel koolikeskkonnas. Näiteks mainiti taaka seoses kehalise kasvatus tundidega, kus oli vaja kaasa teha vaatamata tugevatele menstruatsiooni-valudele. Toodi esile ka negatiivse diskursuse kandumist menstruatsioonitabuse üldisemalt ning negatiivse kehapildi ja negatiivsete kogemuste mõju ka täiskasvanueas.

10. Kokkuvõte

Menstruatsioonihäbi mõjutab menstrueeriva inimese seksuaalset minapilti tervikuna läbi elukaare. See kujundab seksuaalset mina- ja kehapilti (Kissling, 1996a, 1996b). Menstruatsiooni stigmatiseerivas diskursuses kasvanud naiste seksuaalne enesekindlus on madalam võrreldes nende naiste omaga, kes on kasvanud menstruatsiooni normaliseerivas keskkonnas (Mayers *et al.*, 2003; Schooler *et al.*, 2005). Neile seostele osutavad ka intervjueritute kogemused ja mälestused, milles nad seovad menstruatsiooniga seotud häbitunde ja stigmatiseerivad hoiakud enda negatiivse kehapildiga teismelisena ja noore naisena. Arvestades hilisnõukogudeaegset seksuaalsuse diskursust, moraliseerivaid ja stigmatiseerivaid sõnumeid või häbist kantud vaikust kodus ja koolis ning lisades siia juurde ideoloogilistest eesmärkidest mõjutatud teabematerjali, saame pildi keskkonnast, milles kujunesid intervjueritud naised.

Intervjueritud töid menstruatsioonitaaka esile pigem teismee ja noorema täiskasvanuea häbist kantud kogemusena, mida mõjutasid nii menstrueerivate inimeste naeruvääristamine, häbistamine kui ka menstruatsioonitarvikute puudus ning mis avaldas mõju nende enesetundele.

Kogetud seksuaalkasvatuse narratiivides kordusid pigem häbistavad ja manitsevad sõnumid, mida intervjueritud meenutavad nii

verbaliseerituna kui ka seksuaalsuse teemadel vaikimise kaudu. Kodus käsitletud teemad puudutasid pigem hügieeni ja menstruatsiooni, kuid neid ei seostatud teadlikult seksuaalkasvatusega ning menstruatsiooni-narratiivides tuleb esile selle stigmatiseeriv käsitlusviis. Narratiivides esildub seksuaalteemadel vaikimine, mis iseloomustas nende vanemate, aga ka vanavanemate põlvkonda. Vaikimist nähakse pigem teatud teemade eiramise või stigmatiseerimisena kui vähestest faktiteadmistest tuleneva käitumisena, millele viitavad ka Rotkirchi (2004) käsitletud erinevused põlvkondade vahel Nõukogude Liidus. Tagasisivaatavalt iseloomustavad intervjueeritud seda hoiakuga, et teatud teemadest lihtsalt ei räägitud.

Tulles intervjueeritute meenutuste valguses tagasi Maureen C. McHugh' (2020) seisukohtade ja menstruatsioonioiete käsitluse juurde, tekib aga küsimus, kuivõrd on menstruatsiooniposiitivsuse ootuses arvesse võetud inimeste väga erinevaid ja reaalseid menstruatsioonikogemusi erinevates ühiskondades või seda, et menstruatsioon ongi sageli vaevaline kogemus nii füüsiliselt, vaimselt kui emotsionaalselt, olenemata ühiskonna heaolutasemest. Kas ootus menstruatsiooni positiivselt näha ja sellest positiivselt kõneleda ei eira inimeste kannatusi? Mõeldes neile lugudele, mida menstruatsiooni kogenud ja kogevad inimesed on jaganud ja siiani jagavad, on see ehk osalt privileegituim ootus.

Et teha veel enam samme menstruatsiooni normaliseerimiseks, tuleks eemalduda negatiivsest diskursusest ning keelduda varjamisest, peitmisest ja eiramisest. Menstruatsiooni diskursuses peame ehk jõudma pigem käsitluseni, milles on ruumi individuaalsetel kogemustel ja sellest lähtuvalt nii positiivsete kui ka negatiivsete kogemuste jagamisel. See on ka üks oluline muutus, mida tõid intervjueeritud esile – olles kogenud stigmatiseerivat ja negatiivset seksuaalkasvatust ning mõistes selle mõju täiskasvanueas, soovitakse oma lastele olla toetavad ja seksuaalsust normaliseerivad lapsevanemad. Menstruatsiooni normaliseerimist peeti oluliseks, olenemata laste soost.

Nõustun McHugh' seisukohtades ka sellega, et patoloogiseerimine ja patriarhaalne maailmakorraldus on seni takistanud menstruatsiooni inimkeskse käitluseni jõudmist. Patriarhaalne on ka menstruatsiooni-

tarvikute paigutamine mugavuskaupade kategooriasse, millele viitab muu hulgas nende maksustamispoliitika või kättesaadavus. Pool maailma elanikkonnast ei ole seda „mugavust“ valinud. Emakaga inimesed menstrueerivad tahtest olenemata. Kogemus, millega puutub kokku pool inimkonnast suure osa oma elust, on stigmatiseeritud mitte seetõttu, et see võib olla ja sageli ongi individuaalselt ebameeldiv kogemus, vaid seetõttu, et see nähtus on olnud ebameeldiv ühiskonnale.

Kasutatud kirjandus

- Annik, E. (2015). Soodiskursustest Eestis nõukogude perioodil. *Ariadne Lõng*, 1/2, 70–89.
- Arthur, P. L., & Kurvet-Käosaar, L. (2015). Editorial: Private lives, intimate readings. *Life Writing*, 12(2), 119–123.
<https://doi.org/10.1080/14484528.2015.1022926>
- Bailey, A. H., LaFrance, M., & Dovidio, J. F. (2019). Is man the measure of all things? A social cognitive account of androcentrism. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 307–331.
<https://doi.org/10.1177/1088868318782848>
- Bell, K. (2019). The ‘problem’ of undesigned relationality: Ethnographic fieldwork, dual roles and research ethics. *Ethnography*, 20(1), 8–26.
<https://doi.org/10.1177/1466138118807236>
- Conley, T. D., & Klein, V. (2022). Women get worse sex: A confound in the explanation of gender differences in sexuality. *Perspectives on Psychological Science*, 17(4), 960–978. <https://doi.org/10.1177/17456916211041598>
- Davidjants, B. (2015). *Sõnastik: libustamine ehk slut-shaming*. Feministeerium.
<https://feministeerium.ee/nadala-sona-libustamine-ehk-slut-shaming/>
- Denzin, N. (1989). *Interpretive biography*. Sage Publications.
- Desjarlais, R., & Throop, C. J. (2011). Phenomenological approaches in anthropology. *Annual Review of Anthropology*, 40, 87–102.
<https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-092010-153345>
- Elliott, J. (2005). *Using narrative in social research: Qualitative and quantitative approaches*. Sage Publications.
- Fabian, J. (2007). *Memory against culture: Arguments and reminders*. Duke University Press.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). Female physiology before pregnancy and female hormones. In J. E. Hall & M. E. Hall (Eds.), *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed., pp. 1027–1044). Elsevier.
- Hynie, J. (1964). *Noorukist meheks*. Eesti Riiklik Kirjastus.
- Josselson, R. (2007). *The ethical attitude in narrative research: Principles and practicalities*. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 537–566). Sage Publications.
- Kadastik, H. (1970). *Vestlusi noorukitele*. Valgus.
- Kalkun, A. (2006). *Tütarlapsest sirgub naine*. Hoiatusjutud tütarlastele populaarses meditsiinikirjanduses. *Mäetagused*, 34, 133–148.
<http://doi.org/10.7592/MT2006.34.kalkun>
- Kissling, E. (1996a). “That’s just a basic teen-age rule”: Girls’ linguistic strategies for managing the menstrual communication taboo. *Journal of*

- Applied Communication Research*, 24(4), 292–309.
<https://doi.org/10.1080/00909889609365458>
- Kissling, E. (1996b). Bleeding out loud: Communication about menstruation. *Feminism & Psychology*, 6(4), 481–504.
<https://doi.org/10.1177/0959353596064002>
- Klein, V., Savaş, Ö., & Conley, T. D. (2021). How *WEIRD* and androcentric is sex research? Global inequities in study populations. *The Journal of Sex Research*, 59(7), 810–817.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1918050>
- Kontula, O., Papp, K., & Kosunen, E. (1997). Teenagers' sexuality in Estonia and Finland in the 1990s. *Finnish Yearbook of Population Research*, 34, 161–172. <https://doi.org/10.23979/fypr.44928>
- Kook, E. (1978). *Tütarlapsest sirgub naine*. Valgus.
- Kurm, H. (1977). *Sinule, tütarlaps*. Valgus.
- Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid: sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Lederman, R. (2016). Fieldwork double-bound in human research ethics review: Disciplinary competence, or regulatory compliance and the muting of disciplinary values. In W. C. van den Hoonaard & A. Hamilton (Eds.), *The ethics rupture: Exploring alternatives to formal research ethics review* (pp. 43–72). University of Toronto Press.
<https://doi.org/10.3138/9781442616653-005>
- Mayers, K. S., Heller, D. K., & Heller, J. A. (2003). Damaged sexual self-esteem: A kind of disability. *Sexuality and Disability*, 21, 269–282.
<https://doi.org/10.1023/B:SEDI.0000010069.08844.04>
- McHugh, M. C. (2020). Menstrual shame: Exploring the role of 'menstrual moaning'. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave handbook of critical menstruation studies* (pp. 409–421). Palgrave Macmillan Singapore.
https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_32
- Ménard, A. D., & Offman, A. (2009). The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 18(1–2), 35–45.
- Paloheimo, M., Rouhunkoski, M., & Rutanen, M. (1974). *Avameelselt abielust*. Valgus.
- Peter, R., Šebek, V., & Hynie, J. (1962). *Tütarlapsest naiseks*. Eesti Riiklik Kirjastus.
- Plummer, K. (1994). *Telling sexual stories: Power, change and social worlds*. Taylor & Francis.

- Plummer, K. (2016). Narrative power, sexual stories and the politics of story telling. In I. Goodson, A. Antikainen, P. Sikes, & M. Andrews (Eds.), *The Routledge international handbook on narrative and life history* (pp. 11–22). Routledge.
- Põldsaar, R. (2009). Isamaa ja mehemeel: mehelikkuse ideoloogiad ja rahvuslik identiteet. *Ariadne Lõng*, 9, 63–75.
- Randall, A. E. (2011). “Abortion will deprive you of happiness!”: Soviet reproductive politics in the post-Stalin era. *Journal of Women’s History*, 23(3), 13–38. <https://doi.org/10.1353/jowh.2011.0027>
- Rotkirch, A. (2000). *The man question: Loves and lives in late 20th century Russia*. University of Helsinki. <https://doi.org/http://doi.org/10.31885/2018.00015>
- Rotkirch, A. (2004). “What kind of sex can you talk about?”: Acquiring sexual knowledge in three soviet generations. In D. Bertaux, P. Thompson, & A. Rotkirch (Eds.), *Living through the Soviet system* (pp. 93–119). Routledge.
- Schooler, D., Ward, L. M., Merriwether, A., & Caruthers, A. S. (2005). Cycles of shame: Menstrual shame, body shame, and sexual decision-making. *The Journal of Sex Research*, 42(4), 324–334. <https://doi.org/10.1080/00224490509552288>
- Squire, C. (2008). Experience-centred and culturally-oriented approaches to narrative. In M. Andrews, C. Squire, & M. Tamboukou (Eds.), *Doing narrative research*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9780857024992>
- Squire, C., Andrews, M., & Tamboukou, M. (2008). *Introduction. What is narrative research?* In M. Andrews, C. Squire, & M. Tamboukou (Eds.), *Doing narrative research*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9780857024992>
- Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. (2010). WHO Regional Office for Europe and BzGA. <https://www.icmec.org/wp-content/uploads/2016/06/WHOStandards-for-Sexuality-Ed-in-Europe.pdf>
- Zdravomyslova, E. (2001). Hypocritical sexuality of the late Soviet period: Sexual knowledge and sexual ignorance. In S. Weber & I. Liikanen (Eds.), *Education and civic culture in post-communist countries* (pp. 151–167). https://doi.org/10.1007/978-0-230-28702-0_11
- UNICEF. (2018, May 25). *Fast facts: Nine things you didn’t know about menstruation*. <https://www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation>

- Viik, T. (2011). Kultuuriline pööre. M. Tamm (koost.), *Humanitaarteaduste metodoloogia: uusi väljavaateid*. Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Wertz, F., Charmaz, K., McMullen, L. M., McSpadden, E., Josselson, R., & Anderson, R. (2011). *Five ways of doing qualitative analysis: Phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry*. Guilford Publications.

Lisa. Empiirilised allikad

A, sündinud 1970. aastate teises pooles, rühmaintervjuu 07.06.2021 Tallinnas
B, sündinud 1970. aastate teises pooles, rühmaintervjuu 07.06.2021 Tallinnas
C, sündinud 1970. aastate teises pooles, rühmaintervjuu 07.06.2021 Tallinnas
D, sündinud 1970. aastate esimeses pooles, rühmaintervjuu 15.06.2021 Tartus
E, sündinud 1970. aastate teises pooles, rühmaintervjuu 15.06.2021 Tartus
F, sündinud 1980. aastate esimeses pooles, rühmaintervjuu 15.06.2021 Tartus
G, sündinud 1980. aastate esimeses pooles, intervjuu 30.09.2021 Zoomis
H, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 06.10.2021 Zoomis
I, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 08.10.2021 Zoomis
J, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 10.10.2021 Zoomis
K, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 20.10.2021 Zoomis
L, sündinud 1970. aastate esimeses pooles, intervjuu 27.10.2021 Tartus
M, sündinud 1980. aastate esimeses pooles, intervjuu 02.11.2021 Zoomis
N, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 04.11.2021 Zoomis
O, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 08.11.2021 Zoomis
P, sündinud 1980. aastate esimeses pooles, intervjuu 10.11.2021 Zoomis
R, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 12.11.2021 Tartus
S, sündinud 1980. aastate esimeses pooles, intervjuu 15.11.2021 Zoomis
T, sündinud 1970. aastate esimeses pooles, intervjuu 17.11.2021 Tallinnas
U, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 22.11.2021 Zoomis
V, sündinud 1970. aastate esimeses pooles, intervjuu 24.11.2021 Zoomis
Õ, sündinud 1970. aastate teises pooles, intervjuu 29.11.2021 Tartus
Välitöö päevik, 07.06.–29.11.2021

Kristina Birk-Vellemaa on feministlik antropoloog, seksuoloog, noorsootöötaja ja seksuaalhariduse ekspert, kellel on üle 20 aasta seksuaalkoolitaja kogemust Eestis, Kõrgõzstanis, Kasahstanis, Moldovas ja Gruusias. Tema uurimishuvi on seksuaalne enesekehtestamine, soonormide mõju seksuaalsele enesehinnangule ja seksuaalkasvatuse mõju neile. Antropoloogi ja seksuaalkoolitaja rollid ühendab ta ka sotsiaalmeedias seksuaalharidusliku sisu loojana. 2022. aastal lõi ta Instagramis konto @s3kspositiiv, millel on tuhandeid jälgijaid. 2023. aastal valis Eesti Seksuaaltervise Liit ta aasta seksuaaltervise edendajaks.

Kristina Birk-Vellemaa is a feminist anthropologist, sexologist, youth worker and sexuality education expert with over 20 years of sexuality education experience from Estonia, Kyrgyzstan, Kazakhstan, Moldova and Georgia. Her research focuses on sexual self-assertion, the influence of gender norms on sexual self-esteem and the impact of sexuality education on these. She links the roles of anthropologist and sexuality educator in creating sexuality education content on social media. In 2022 she created the Instagram account @s3kspositiiv which by today has thousands of followers. In 2023 Estonian Sexual Health Association elected her the sexual health promoter of the year.

Abstract

Sexuality is a core aspect of being a human. While individuals vary sexually, there are also shared experiences that connect many people. Menstruation is one of those experiences. However, menstruation is also associated with shame and stigma, which can impact the sexual self-image and confidence of individuals who menstruate. In this article, I explore the connections between sexuality education and menstrual shame. The article is based on my master's thesis, which I defended at the University of Tartu in 2022, titled "A Girl Became a Woman: The Experience of Sexuality Education and Its Impact on Sexual Assertiveness in the Narratives of Estonian Women Born between 1971 and 1981." I study how Estonian women born within this timeframe remember their sexuality education from their childhood and adolescence, and how they perceive its influence on their sexual self-assertion and self-image in adulthood. Since the participants highlighted the discussion of menstruation the most in sexuality education at home and at school, as well as its stigmatization, feelings of shame, and insecurity, I narrow the focus to menstrual shame. I also explore various researchers' perspectives on the connections between sexuality education and menstrual shame, as well as the impact of menstrual shame on sexual self-image and confidence.

Keywords: sexuality education, sexuality, menstruation, shame, gender norms