

Kõrgem Kunstikool Pallas

Maaliosakond

Maaliseeria „Menstruaaltsükli neli faasi”

Lõputöö

Kristin Erm

Juhendaja: Pille Johanson, MA

Tartu 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. MENSTRUAALTSÜKKEL JA SELLE FAASID.....	5
2. VERITSEV NAINEN KUI ÜHISKONDLIK TABUTEEMA.....	9
3. MENSTRUATSIOONI(VERE) SÜMBOOLSUS KUNSTIS.....	13
3.1 Feministlik kunst ja menstruatsioon: tabu murdmine.....	13
3.2 Menstruaalverega teosed ja <i>performance</i> 'id.....	14
3.3 Menstruaalkunst kui sotsiaalne ja poliitiline sümbol.....	16
4. MAALISEERIA.....	18
4.1 Maal „Esimene faas”.....	24
4.2 Maal „Teine faas”.....	25
4.3 Maal „Kolmas faas”.....	26
4.4 Maal „Neljas faas”.....	27
KOKKUVÕTE.....	28
SUMMARY.....	29
KASUTATUD KIRJANDUS.....	30

JOONISTE LOETELU

Joonis 1.1 <i>Human ovaries</i> ; 2013; <i>Encyclopædia Britannica, Inc.</i> foto.....	6
Joonis 1.2 Eesti naiste tervise uuringu aruanne; 2025; Tartu Ülikooli foto.....	8
Joonis 3.1 Judy Chicago; „Red Flag”; 1971; Tate Galerii foto.....	14
Joonis 3.2 Vanessa Tiegs, „Ruby Red”, kunstniku foto.....	15
Joonis 3.3 Katarina Kolk; „Red Pages of Moon Chamber”; NOBA kunstikeskkond foto..	16
Joonis 3.4 Tracey Emin; „My Bed”; Tate Galerii foto.....	17
Joonis 4.1 Maaliseeria neli digikavandit; veebruar 2025; autori foto.....	20
Joonis 4.2 Maalid algusfaasis; märts 2025; autori foto.....	20
Joonis 4.3 Maalid „Esimene faas” ja „Teine faas” valmimas; märts 2025; autori foto.....	21
Joonis 4.4 Maalid „Kolmas faas” ja „Neljas faas” valmimas; aprill 2025; autori foto.....	22
Joonis 4.5 Maal „Esimene faas”; 90x120cm; reprofoto tegi Kristiin Kull.....	24
Joonis 4.6 Maal „Teine faas”; 90x120cm; reprofoto tegi Kristiin Kull.....	25
Joonis 4.7 Maal „Kolmas faas”; 90x120cm; reprofoto tegi Kristiin Kull.....	26
Joonis 4.8 Maal „Neljas faas”; 90x120cm; reprofoto tegi Kristiin Kull.....	27

SISSEJUHATUS

Valisin oma lõputöö teemaks menstruaaltsükli neli faasi, kuna see teema muutub järjest aktuaalsemaks ja on mulle isiklikult oluline. Menstrueerijad, ka menopausieas inimesed, on hakanud üksteist avalikult internetis harima ja oma kogemusi jagama, et tõsta teadlikkust naiste tervise olulisusest. Menstruatsioonist on avatumalt räägitud juba aastakümneid, kuid viimase kümnendi jooksul on see teema saanud veelgi enam tähelepanu, sealhulgas feministlikus kunstiliikumises.

Menstruatsiooni käsitlemist mõjutab tugevalt tabukultuur, mille tõttu on see teema populaarteaduslikus kirjanduses sageli pealiskaudselt esindatud. Oluline roll on ka meeste ülekaalul kõrgetel positsioonidel meditsiinis ja teaduses, mis on mõjutanud arusaamu ja prioriteete naiste tervise osas.¹ Kuigi paljud naised kannatavad menstruaaltsükliga seotud häirete ja haiguste all, ei ole nende kaebusi alati tõsiselt võetud. Samas on viimastel aastatel naiste hääl üha kuuldamaks muutunud.

Menstruatsioon on endiselt tabuteema ka naiste endi seas. Paljud emad ei räägi oma tütardele piisavalt (või üldse mitte), kuidas keha eest hoolitseda või milliseid muutusi menstruatsiooni alguses oodata. Olen kuulnud sõbrannadelt, et nad pelgasid isegi emalt hügieenisidemeid küsida. Samas on menstruatsioon igapäevaelu loomulik osa ega tohiks olla häbiasi. Kui menstrueerijad õpivad oma keha paremini tundma, tsükleid jälgima ja muutusi dokumenteerima, saavad nad ka oma tervist teadlikumalt toetada.

Tihti jääb mulje, et naiste tervist on ajalooliselt alahinnatud, kuna soopõhine diskrimineerimine on ühiskonnas sügavalt juurdunud ning see on mõjutanud nii meditsiinilisi praktikaid kui ka arusaamu naise keha toimimisest. Naistest rääkides on sageli keskendutud nende reproduktiivsele funktsioonile, jättes muu tervise ja heaolu tagaplaanile. Seetõttu ei ole üllatav, et menstruatsioon püsib tabuna nii meeste kui ka naiste seas, justkui see ei kuuluks elu loomuliku tsükli juurde. Samas võivad menstruaalfaasid olla menstrueerijate tugevus, kui nad õpivad oma keha kuulama ja usaldama.

¹ Kuusik, A., Levitina, J. (2024) *Naised ja teadus. Mis neid lahutab?* Feministeerium (22.02) <https://feministeerium.ee/naised-ja-teadus-mis-neid-lahutab/>

Lõputööks loon maaliseeria, mis koosneb neljast teosest, millest igaüks kujutab üht menstruaaltsükli faasi: menstruatsiooni, follikulaarset faasi, ovulatsiooni ja luteaalset faasi. Minu eesmärk on tekitada arutelu ja edendada naiste tervise paremat mõistmist. Oma maalidega soovin edasi anda naiseks olemise normaalsust, leides igast faasist ilu ja tugevust. Oluline on vaataja korra kinni püüda, et ta võtaks maalide ees aja mõelda iseendale ja leiaks kasvõi ühe põhjuse, miks see teema oluline on.

Maalide kontseptsiooni toetab kirjalik osa, milles uurin tsükli bioloogilist tähendust ja ühiskondliku käsitlust. Analüüsin menstruatsiooniga seotud tabude püsivust ning nende kajastumist kaasaegses kunstis. Soovin selle teemaga tõsta teadlikkust nii meeste kui ka naiste seas ning aidata kaasa menstruatsiooni normaliseerimisele. Menstruaaltsükli tähtsus võiks olla sügavamalt põimitud noorte haridusse, et nad mõistaksid selle mõju tervisele ja heaolule, seega loodan, et käesolev töö aitab kaasa ka sellealasele haridusele.

Soovin südamest tänada oma juhendajat Pille Johansonit, kelle otsekohene tagasiside ja vilunud pilk aitasid mul luua tervikliku lõputöö. Täna ka Maaliosakonda, kelle kaudu sain lõuendite ehitamiseks vajalikud materjalid ning ateljee lõputöö valmimiseks. Eriline tänu naistearstile Kai Part, kelle asjatundlikkus ja toetus olid olulised esimese peatüki sisulisel kujunemisel. Samuti olen tänulik antropoloog Kristina Birk-Vellemaale, kes andis väärtuslikku tagasisidet teisele peatükile.

1. MENSTRUAALTSÜKKEL JA SELLE FAASID

Menstruaaltsükkel on menstrueerija organismi oluline füsioloogiline protsess, mis reguleerib hormoonide tasakaalu ning mõjutab viljakust, meeleolu ja üldist heaolu. Seda peetakse sageli ka oluliseks tervisenäitajaks.² Hoolimata selle bioloogilisest olulisusest ümbritseb menstruatsiooni siiani hulk tabusid ja teadmatuses tingitud stigmasid, mis mõjutavad menstrueerijate enesetunnet, arusaamu kehast ning ligipääsu meditsiinilisele abile.

Menstruaaltsükkel koosneb kahest eraldiseisvast tsüklist. Üks toimub munasarjas ja teine endomeetriumis ehk emaka limaskestas. Endomeetriumis toimub menstruatsioon. Munasarjas toimuvad faasid on follikulaarne faas, ovulatsioon ja luteaalfaas.³

Tsükkel algab menstruatsiooni esimesel päeval ja kestab keskmiselt 28 päeva, kuid see võib varieeruda vahemikus 21–35 päeva. Esimestel aastatel võib tsükkel olla ebaregulaarne ning mõnel võib selliseks jäädaagi.⁴ Menstruaaltsükli reguleerivad hormoonid nagu östrogeen, progesteron, folliikuleid stimuleeriv hormoon (FSH) ja luteiniseeriv hormoon (LH). Need mõjutavad otseselt munasarju ja emaka limaskesta, kuid avaldavad mõju ka ülejäänud kehale (vt joonist 1.1).⁵ Joonis 1.1 illustreerib munasarjatsükli peamisi etappe visuaalselt, tuues esile nende seose hormonaalse regulatsiooniga.

Menstruaaltsükkel peegeldab naise üldist tervist. Häired nagu ebaregulaarne tsükkel, hilinenud ovulatsioon või amenorröa (menstruatsiooni puudumine), võivad olla märk hormonaalsetest tasakaalutustest või haigustest.⁶ Artiklis „Karmid faktid ja üllatavad suundumused: põhjalik ülevaade Eesti naiste tervisest“ rõhutatakse, et naiste tervist mõjutavad oluliselt mitmed soospetsiifilised riskitegurid, nagu polütsüstiliste munasarjade

² Thiagarajan, D. K., Basit, H., Jeanmonod, R. (2024) *Physiology, Menstrual Cycle*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>

³ Samas

⁴ *Muutused tüdrukutel*. (ilma kuupäevata) Seksuaaltervise Kliinik.

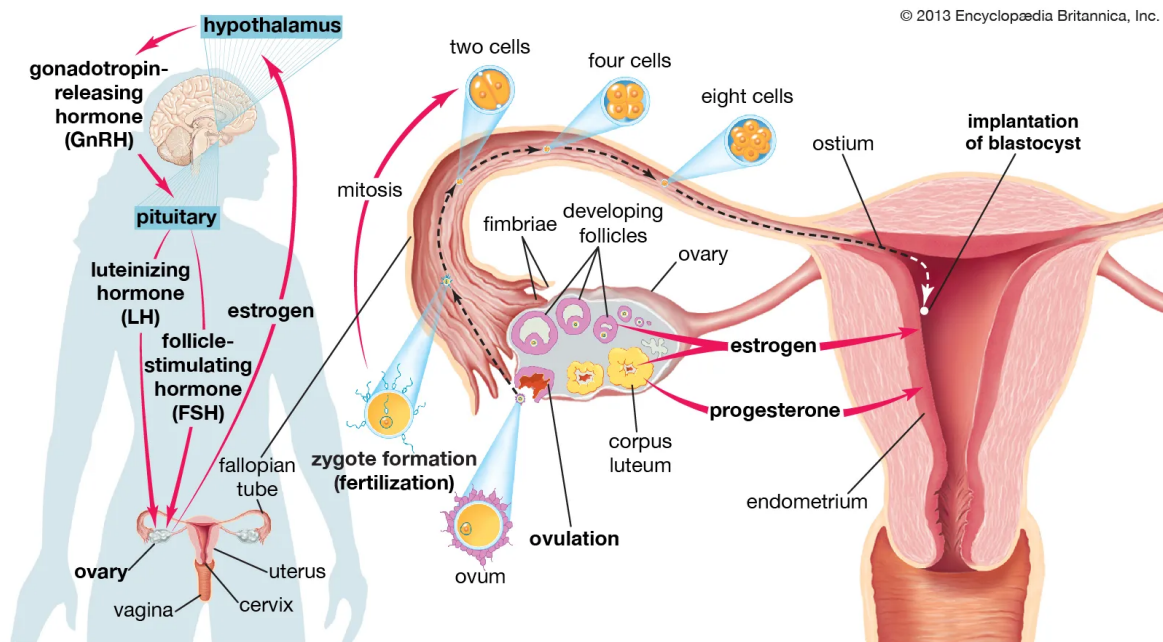
<https://seksuaaltervis.ee/info/keha/muutused-tudrukutel/>

⁵ Rogers, K. Ovulation. Encyclopædia Britannica.

<https://www.britannica.com/science/ovulation>

⁶ Hendrickson-Jack, L. (2019) *The Fifth Vital Sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility*. Play Books. Lk 17-20

sündroom, endometrioos, autoimmuunhaigused, viljatusravi, rasedusaegsed komplikatsioonid ning menopaus.⁷



Joonis 1.1 *Human ovaries*; 2013; *Encyclopædia Britannica, Inc.* foto

Menstruatsioon on tsükli esimene faas, mis avaldub verejooksuga. Verejooks kestab keskmiselt kolm kuni kuus päeva ning verekaotus jääb tavaliselt vahemikku 35–80 ml. Menarhe ehk esimene menstruatsioon tähistab viljakuse algust. Menstruatsioonid algavad tavaliselt murdeas ja lõpevad menopausiga neljakümnendate lõpus või viiekümnendate eluaastate alguses.⁸

Menstruatsioon võib põhjustada tõsiseid ebamugavusi, eriti kui esineb selline tervisehäire nagu endometrioos, mis on üks peamisi menstruatsioonivalude põhjustajaid. Kuna endometrioosi diagnoosimine on keeruline, ei pruugi paljud seda haigust põdevad naised saada õigeaegselt sobivat ravi, milleks on tavaliselt hormoonravi. Uuringud näitavad, et

⁷ Part, K., Laanpere, M., Lõhmus, L. (2025) *Karmid faktid ja üllatavad suundumused: põhjalik ülevaade Eesti naiste tervisest*. Marling, R. *Naistel on õigus. 30 aastat naiste õiguste deklaratsiooni vastuvõtmisest Pekingis*, lk 10-13. Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku kantselei. <https://www.volinik.ee/infomaterjalid/artiklikogumik-naistel-oigus-30-aastat-naiste-oiguste-deklaratsiooni-vastuvotmisest.html>

⁸ *Muutused tüdrukutel*. (ilma kuupäevata) Seksuaaltervise Kliinik. <https://seksuaaltervis.ee/info/keha/muutused-tudrukutel/>

endometrioosi diagnoosimine võib viibida keskmiselt 8–12 aastat, mis rõhutab teadlikkuse tõstmise ja varajase avastamise olulisust.⁹

Menstruatsioon kuulub follikulaarsesse faasi, mis kestab kuni ovulatsioonini. Selles faasis tõuseb östrogeeni tase ning FSH stimuleerib munasarjades folliikulite kasvu. Järgmine faas on ovulatsioon, mis toimub tsükli keskel ja kestab vaid ühe päeva. Sel hetkel on munarakk küps ja vabaneb munasarjast ning on viljastumiseks valmis. Kui viljastumist ei toimu, hakkab munarakk lagunema. Ovulatsiooni esinemine näitab, et menstruaaltsükkel funktsioneerib normaalselt. Luteaalfaas kestab ovulatsioonist lõppemisest järgmise menstruatsiooni alguseni, tavaliselt kulub selleks 12–14 päeva. Selle faasi vältel toodab kollaskeha progesterooni ehk kollaskehahormooni, mis valmistab emakat ette võimalikuks raseduseks. Kui rasedust ei toimu, langeb progesterooni tase ja algab uus menstruaaltsükkel.¹⁰

Tsükliga seostub mitmeid väärarusaamu ja müüte. Näiteks arvatakse ekslikult, et ovulatsioon toimub alati tsükli 14. päeval¹¹ või et menstruatsiooni ajal ei tohiks sportida ega seksida. Tegelikuses varieerub naistel ovulatsiooni aeg, mis võib eluaja jooksul muutuda ja mõõdukas liikumine menstruatsiooni ajal aitab ebamugavusi leevendada.¹² Levinud eksiarvamus on, et tugevad menstruatsioonivalud on normaalsed, kuigi tegelikuses võivad need viidata terviseprobleemidele, mistõttu tuleb neid tõsiselt võtta.

Paljud naised kogevad luteaalfaasis premenstruaalse sündroomi (PMS) sümptomeid. PMS-i sümptomite hulka kuuluvad isumuutused, kõhuvalu, seljavalu, alaseljavalu, peavalu, rindade turse ja hellus, iiveldus, ärevus jne, mis võivad igapäevaelu ja akadeemilist sooritust tugevalt segada. Uuringute põhjal on PMS-i levimus tudengite hulgas järgmine: Hiinas 33,82%, Etioopias 37%, Taiwanis 39,9%, Egiptuses 65%, Türgis 72,1–91,8% ning Jaapanis 79%. Selle sündroomi raskem diagnoos on premenstruaalne düsfooriline häire (PMDH).¹³

⁹ Hendrickson-Jack, L. (2019) *The Fifth Vital Sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility*. Play Books. Lk 30

¹⁰ Samas, lk 17-56

¹¹ Samas, lk 17-37

¹² *Naine, tunne oma keha*. (1998). Lk 223-224

¹³ Gudipally, P. R., Sharma, G. K. (2023) *Premenstrual Syndrome*. National Library of Medicine. (17.07) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698/>

Eesti naiste tervise uuringu (2024) aruandes menstruatsiooni puudutavate kaebustega selgus, et üle kolme neljandiku vastajatest on kogenud menstruatsioonidega seotud ebamugavusi, eriti alla 35-aastaste seas. Ligi 43% tunnistas, et on nende tõttu jäänud mõnikord või sageli eemale koolist, töölt või sotsiaalsetelt üritustelt. (vt joonist 1.2). Kõige sagedasemad põhjused olid tugev valu (üle 75% vastanutest), vererohkus (50%) ja väsimus (33%). Iiveldust ja meeleolukõikumisi nimetas põhjusena iga viies 16–24-aastane vastaja.¹⁴

Tabel 45. Menstruatsiooniga seotud kaebuste tõttu töölt/koolist/sotsiaalsetelt koosviibimistelt eemale jäämine, % (H5)*
*Being absent from school/ work/ social gatherings due to menstrual complaints, % (H5)**

Sagedus	Vanuserühm (aastates) Age group (in years)					Kokku (kaalutud) (n = 4001)	Frequency
	16–17 (n = 700)	18–24 (n = 792)	25–34 (n = 553)	35–44 (n = 692)	45–59 (n = 1264)		
jah, tihti	16,3	16,2	7,6	8,2	6,8	9,1	yes, often
jah, mõnikord	39,6	43,3	38,3	29,2	31,6	34,4	yes, sometimes
harva	25,7	24,5	28,6	26,0	22,1	25,0	rarely
ei ole	18,0	15,9	25,3	36,6	39,2	31,3	no
teadmata	0,4	0,1	0,2	0,0	0,4	0,2	unknown
kokku	100	100	100	100	100	100	total

* Vastajad, kellel on olnud olnud menstruatsiooniga seotud kaebusi (H4). Respondents who have experienced medical complaints concerning menstruation (H4).

Tabel 44. Menstruatsiooniga seotud kaebuste esinemine, % (H4)*
*Medical complaints concerning menstruation, % (H4)**

Kaebuste esinemine	Vanuserühm (aastates) Age group (in years)					Kokku (kaalutud) (n = 5070)	Presence of complaints related to menstruation
	16–17 (n = 856)	18–24 (n = 912)	25–34 (n = 681)	35–44 (n = 892)	45–59 (n = 1729)		
jah	81,8	86,8	81,2	77,6	73,1	78,1	yes
ei	18,1	12,8	18,8	22,1	26,4	21,6	no
teadmata	0,1	0,3	0,0	0,3	0,5	0,3	unknown
kokku	100	100	100	100	100	100	total

* Vastajad, kellel on olnud menstruatsioon (H3). Respondents who have had periods (H3).

Joonis 1.2 Eesti naiste tervise uuringu aruanne; 2025; Tartu Ülikooli foto

¹⁴ Part, K., Laanpere, M., Ringmets, I., Alafrange, M., Eltermaa, M., Hein, M., Kond, K., Paju, K., Tõniste, G., Lõhmus, L., Karro, H. (2025) *Eesti naiste tervise uuring 2024: uuringu aruanne*. Tartu: Tartu Ülikooli naistekliiniku seksuaaltervise uuringute keskus.
<https://sisu.ut.ee/naisteterviseuuring/varasemad-uuringud/>

2. VERITSEV NAINEN KUI ÜHISKONDLIK TABUTEEMA

Menstruatsioon on läbi ajaloo tekitanud hirmu ja hämmeldust. Seda on peetud müstiliseks nähtuseks, mis eristab naist mehest – veri voolab, kuid ei põhjusta surma ega nõrkust. Ainus, mis selle tsüklit katkestada võis, oli uue elu loomine.¹⁵

Muinasajast uskumused, näiteks Uus-Meremaal maooride, Paapia Uus-Guinea mae enda ja India Yukoni piirkonna hõimude seas, seostasid menstruatsiooni nähtamatute jõudude ja võimaliku ohuga. Usuti, et menstrueeriv naine eraldab ohtlikku üleloomulikku jõudu. Maoorid pidasid menstruaalverd kahukahuks – mikroobide kehastuseks, mis võib meestele kahju teha. Mae enda rahvas usuti, et kokkupuude menstruaalvere või menstrueeriva naisega põhjustab haigusi ja isegi vaimset allakäiku. Kui põlluharimine arenes, hakati naisi menstruaalvere tõttu eraldama ja neist sai ühiskonnas tabu. Sõna „tabu“ võib pärineda Polüneesia keelest menstruatsiooni tähistavast sõnast „tupua“. Varastes agraarühiskondades, näiteks Austraalia aranta hõim, Celebes saare rahvas, lisaks ka Itaalias, Hispaanias, Saksamaal ja Hollandis arvati, et menstruatsioon võib põhjustada majanduslikke katastroofe, mistõttu eemaldati naised sel perioodil sotsiaalsest elust (eriti kui käsitleti toitu).¹⁶

Samal ajal on menstruaalverd peetud ka maagiliseks ja ravivaks aineks. Seda on kasutatud kui pidalitõve, tüükaid, epilepsiat ja muid haigusi leevendava vahendina. Samuti on see olnud kaitsemaagia element – peletades kurje vaime ja toimides armastuse talismanina. Siiski püsis menstruaalveri paljude rahvaste jaoks tabuna, nagu kirjeldas ka Rooma Plinius, kelle sõnul põhjustas menstruaalverega kokkupuutumine veinide hapustumist, ikaldust ja isegi metallide roostetamist.¹⁷

Erinevates kultuurides on noori tüdrukuid esimesel menstruatsioonil ühiskonnast eraldatud, järgides rangeid reegleid. Mõnes ühiskonnas võidi nad ajutiselt ühiskonnast välja arvata, samas teistes oli esimesel menstruatsioonil suur rituaalne tähendus. Uus-Iirimaa põlisrahvad hoidsid tüdrukuid pikka aega kodus puurides, et nad vastaksid iluideaalidele.

¹⁵ Delaney, J., Lupton, M. J., Toth, E. (1976) *The Curse: A Cultural History of Menstruation*. Internet Archive. Lk 1

¹⁶ Samas, lk 1-13

¹⁷ Samas, lk 7-8

Austraalia ja Põhja-Ameerika hõimud matsid tüdrukuid liiva alla, samas kui Lõuna-Ameerikas rakendati rituaalseid kehavigastusi puhastuse eesmärgil. Äärmuslikem näide on Brasiilia hõimud, kus menarhe algusel tüdrukuid näljutati ja peksti.¹⁸

Vana testamendi aegadel hakkasid juudi hõimud menstrueerivat naist pidama saasteallikaks. Moosese raamatus kirjutatakse: „Kui naisel on veri, siis eraldatakse ta seitsmeks päevaks ja igäüks, kes teda puudutab, on roojane kuni öhtuni.“ Keskajal viidati menstruatsioonile aga meeldivamate metafooridega, nagu „lill“, ja see oli seotud kuutsükliga. 19. sajandil omandas menstruatsioon patoloogilise varjundi – meesarstid kujundasid hügieenipraktikaid ja kontrollisid naiste menstruaaltervist. Sellest kasvas välja tööstus, mis muutis menstruatsioonihügieeni kaubanduslikuks nähtuseks, mille turundus tugevnes Teise maailmasõja järgselt.¹⁹

Menstruatsiooniga seotud tabud püsivad, kuna neid õpetatakse juba noortele, kes ei oska neis kahelda. Näiteks 80ndate tüdruk puutus menstruatsiooniga kokku peamiselt puudulike hügieenijuhendite ja tampoonipakendite kaudu.²⁰

Tänapäeval peetakse regulaarset menstruatsiooni oluliseks tervisenäitajaks, kuid samas praktiseeritakse menstruaaltsükli pärssimist, pidades regulaarset menstruatsiooni mittevajalikuks, või et vältida rasestumist. Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid võimaldavad menstruatsiooni peatada või ajastada, kuid see tekitab kunstliku tsükli, mis ei kohandu keha loomulike muutustega. Menstruaaltsükli pärssimine ja tabu püsimine peegeldavad laiemalt ajaloolist kalduvust kontrollida naise keha ja selle loomulikke funktsioone.²¹

Gloria Steinemi essee „If Men Could Menstruate” on hea ühiskonda peegeldav näide. See teravmeelne ja humoorikas tekst toob esile, kuidas menstruatsioonitabu on läbi ajaloo olnud meeste loodud ja nende huve teeniv konstruktsioon, mis eraldab naisi ja vähendab nende kogemuse väärtust. Steinemi essee on võimas meeldetuletus naistele, et menstruatsioon ei ole häbiasi, vaid osa nende olemusest – midagi suursugust. On innustav

¹⁸ Samas, lk 24-32

¹⁹ Bobel, C. (2010) *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. [Veebidokument] Lk 32-33

²⁰ Delaney, J., Lupton, M. J., Toth, E. (1976) *The Curse: A Cultural History of Menstruation*. Internet Archive. Lk 24

²¹ Hendrickson-Jack, L. (2019) *The Fifth Vital Sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility*. Play Book. Lk 18-19

näha, et meedia kajastab üha enam menstruaaltervist, aidates murda aegunud mustreid ja normaliseerida seda olulist teemat.

Alice Dan (1979. aastal asutatud Menstruaaltsükli Uurimise Ühingu asutaja) ja tema kolleeg Linda Lewis märgivad: „Menstruaaltsükkel pole mitte ainult naiste elu keskne aspekt, vaid pakub ka mudelit teadlastele, kes soovivad mõista meele ja keha ning sotsiaalsete tähenduste ja individuaalse kogemuse vahelisi suhteid.“²²

Menstruatsiooniga seotud poliitilised küsimused on feministlikus diskussioonis sageli tagaplaanile jäetud. Alice Dan meenutab, kuidas üks tuntud bioloog keeldus 1977. aastal menstruaaltsükli konverentsil esinemast, kartes, et naiste bioloogiliste eripärade rõhutamine võib neid haavatavamaks muuta. Sarnast hoiakut esineb ka tänapäeval – isegi akadeemilistes ringkondades võib menstruatsiooni kui uurimisteema käsitlemine tekitada vastumeelsust.²³

Massachusettsi Ülikooli naisuuringute professor Chris Bobel rõhutab, et menstruatsiooniteemad pole eraldiseisvad laiematest soolise ebavõrdsuse küsimustest, nagu naiste reproduktiivõiguste piiramine, koduvägivald ja naiste ärakasutamine. Menstruatsiooni varjamine era- ja avalikus ruumis peegeldab laiemat kehavõõrandumist ning on seotud ühiskondlike ootustega, mis sunnivad naisi oma loomulikke kehafunktsioone varjama.²⁴

Naisi on sageli diskrediteeritud iga käitumise eest, mis toob menstruatsiooni tähelepanu alla, samal ajal kui meestel on vabadus seda teemat soovi korral käsitleda. See kinnistab ja süvendab ühiskondlikke käitumisreegleid, mis kehtivad erinevatele ühiskonnagruppidele erinevalt.²⁵

Menstruatsioonitabu ei puuduta kõiki naisi ühtmoodi – see mõjutab eriti rassilisi ja etnilisi vähemusi rohkem. Evelyn Higginbotham viitab oma uurimuses „Õiglane rahulolematuse“, et valitsevas rassilises süsteemis peetakse vähemusse kuuluvaid naisi „ebapuhtaks“ või

²² Bobel, C. (2010) *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. [Veebidokument] Lk 29

²³ Samas, lk 29

²⁴ Samas, lk 29-30

²⁵ Samas, lk 30

„mitteaustatavaks“, mistõttu nende kogemusi stigmatiseeritakse veelgi enam. Lisaks mõjutavad menstruatsiooni puudutavad tabud naiste keha tajumist laiemalt. Paljud tüdrukud saavad vastuolulisi sõnumeid – ühest küljest peetakse esimest menstruatsiooni täiskasvanuks saamise märgiks, teisalt aga oodatakse selle varjamist. Uuringud 34 riigis on näidanud, et enamik tüdrukuid kogeb menarhe ajal hirmu, segadust ja häbi. Menstruatsiooni stigmatiseerimine võib takistada naiste sidet oma kehaga, tugevdades ühiskondlikke norme, mis seostavad menstruaalverd häbiga.²⁶

Eestis käsitles Kristina Birk-Vellemaa uuring 22 naise meenutusi seksuaalkasvatusest, tuues esile, et see oli sageli häbistav ja moraliseeriv. Menstruatsiooni teemat puudutati peamiselt hügieeni kontekstis, kuid see ei olnud osa laiemast seksuaalharidusest.²⁷ Samuti kajastab Feministeeriumi artikkel „Esimese vereni“, et varasemad põlvkonnad kogesid menstruatsiooniga seoses rohkem segadust, samas kui nooremad saavad juba enam tuge oma peredelt ja sõbrannadelt.²⁸

Kuigi menstruatsiooni temaatika on hakanud rohkem kõlapinda saama, mõjutavad menstruatsioonitabu ja naise keha bioloogilise eripära käsitlemine ka naiste positsiooni tööturul ja teadusmaailmas. Ajalooliselt on menstruatsioon olnud üks argumente naiste ebastabiilsuse ja „irratsionaalsuse“ rõhutamiseks, mis on mõjutanud naiste võimalusi kõrgetel ametikohtadel töötamiseks. Tänapäeval on teadusvaldkonnas naised küll arvuliselt rohkem esindatud, kuid nende karjäärid katkestatakse sagedalt bioloogiliste funktsioonide, sealhulgas raseduse ja menstruaaltsükli mõjude tõttu.²⁹

Nagu „Naised ja teadus. Mis neid lahutab?“ artiklis märgitakse, esineb teadusmaailmas veel struktuurseid tõkkeid, mis takistavad naiste karjäärivõimalusi. Üks neist on seotud bioloogilise essentsialismiga – naiste keha tajutakse ebastabiilsena ja see mõjutab ka menstruatsiooniga seotud arusaamu. Selleks et menstruatsioonitabu ei piiraks naiste

²⁶ Samas, lk 30-31

²⁷ Birk-Vellemaa, K. (2022) *Tütarlapsel sirgus naine. Nähtamatult*. Eesti Rahva Muuseumi ajaveeb (18.08) <https://blog.erm.ee/?p=15844>

²⁸ Esimese vereni. (2017) *Feministeerium* (21.02) <https://feministeerium.ee/esimese-vereni/>

²⁹ Kuusik, A., Levitina, J. (2024) *Naised ja teadus. Mis neid lahutab?* *Feministeerium* (22.02) <https://feministeerium.ee/naised-ja-teadus-mis-neid-lahutab/>

positsiooni töö- ja teadusmaailmas, on vaja suuremat teadlikkust ja võrdseid tingimusi.³⁰

Menstruatsioon on olnud läbi ajaloo tabustatud, kuid viimastel aastatel on feministlikud liikumised ja sotsiaalsed muutused aidanud seda teemat rohkem avada. Kuigi nooremad põlvkonnad saavad rohkem tuge ja menstruatsiooniteemaline info on kergemini kättesaadav, püsivad ajaloolised tabud ja ühiskondlikud barjäärid, mis mõjutavad naiste enesetunnet ning positsiooni nii tööturul kui ka teadusmaailmas. Seetõttu on oluline jätkata hariduslike ja sotsiaalsete algatustega, mis aitavad edendada avatud arutelu ja tagada, et menstruatsiooniga seotud teemad oleksid esindatud nii kunstis, hariduses, poliitikas kui ka tervishoius.

3. MENSTRUATSIOONI(VERE) SÜMBOOLSUS KUNSTIS

3.1 Feministlik kunst ja menstruatsioon: tabu murdmine

Selles alapeatükis käsitletlen menstruatsiooni kujutamist feministlikus kunstis 1960.–1970. aastatest alates ning selle kaudu tabude murdmist. See osa seostub laiemalt lõputöö eesmärgiga uurida menstruatsiooniteemade käsitlemist kunstis ja selle mõju ühiskondlikule tajule. Feministlikud kunstnikud kasutavad oma keha ja menstruatsiooni kui vahendit protestiks, eneseväljenduseks ja kehalise autonoomia rõhutamiseks – teemad, mis on olulised ka tänapäeval ning kõnetavad jätkuvalt nii publikut kui ka noori kunstnikke.

1960.–1970. aastatel hakkas feministlik kunst keskenduma naise kehale ja sellega seotud probleemidele, rõhutades naise bioloogiat ja kogemusi. Carolee Schneemanni teos „Interior Scroll” (1975) on üks tuntumaid feministlikke *performance*’eid, mille ajal kunstnik võttis tupest välja rullikeeratud paberil teksti. Sellega protestis naiste õiguste piiramise vastu ja rõhutades naise keha kui eneseväljenduse vahendit. Teos kritiseeris naise keha seksualiseerimist ning tõstis esile naise autonoomia ja teadmised oma kehast. Samamoodi astus Shigeko Kubota „Vagina Painting” (1965) vastu patriarhaalsele kunstikaanonile, muutes menstruatsiooni ja kehalise väljendusviisi protesti ja

³⁰ Samas

loomingulisuse vahendiks.³¹

Judy Chicago teosed „Red Flag” (1971, vt joonist 3.1) ja „Menstruation Bathroom” (1972) nihutasid menstruatsiooni nähtamatuselt välja, asetades selle igapäevasesse keskkonda. Chicago kasutas vere- ja hügieenitoodete eksponeerimist, et pöörata tähelepanu sellele, kuidas menstruatsioon on ajalooliselt allutatud häbile ja meditsiinilisele kontrollile. Tema looming nõuab vaatajalt reaktsiooni – see, mis tavaliselt jääb varjatuks, on nüüd esil.³²



Joonis 3.1 Judy Chicago; „Red Flag”; 1971; Tate Galerii foto

3.2 Menstruaalverega teosed ja *performance*'id

Kui eelnevas alapeatükis keskendusin feministliku kunsti rollile menstruatsioonitabude murdmisel läbi kehalise ja kontseptuaalse väljenduse, siis selles osas süvenen menstruaalverega loodud teostesse. Need tööd viivad kehalisuse kujutamise veelgi intiimsemale tasandile. Menstruaalveri pole siin pelgalt kõneaineks, vaid ka kunstilise materjali ja tähenduse kandjaks. Läbi selle vaatlen, kuidas kunstnikud kasutavad verd kui kehalist ja poliitilist sümbolit, et kommenteerida ühiskondlikke norme, keha kontrolli ja isikliku kogemuse väärtustamist.

Menstruaalverega töötamine kunstis on muutunud oluliseks osaks kaasaegsest feministlikust kunstipraktikast. Vanessa Tiegs alustas 2000. aastal Menstrala liikumist,

³¹ Bobel, C. (2010) *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. [Veebidokument] Lk 46-47

³² Samas

mille raames naised kasutasid menstruatsiooniverd maalimiseks, tõstes esile tsükli loomulikkust ja väärtust. Tiegas lõi 88 tööd, sealhulgas „Ruby Red” (vt joonist 3.2), mille sõnum on korraga intiimne ja universaalne – see tähistab taastuvat viljakust ning murendab menstruatsiooniga seotud stigmat.³³



Joonis 3.2 Vanessa Tiegs, „Ruby Red”, kunstniku foto

Brasiilia kunstnik Maria Eugenia Matricardi lõi oma *performance*’is “Pintura Corporal de Guerra” (2009) menstruatsioonivere avalikku ruumi kui vastupanu ja võimu sümboli.³⁴ Marina Abramović, Gina Pane ja Ana Mendieta on samuti kasutanud oma loomingus verd ja keha, et uurida keha haavatavust ja selle üle kehtestatud kontrolli.³⁵

Eestis on käsitletud menstruatsiooni kui sotsiaalset stigmat ja sidunud selle identiteedi küsimustega kontseptuaalne kunstnik Mia Raadik.³⁶ Katarina Kolki teos „Red Pages of Moon Chamber” (vt joonist 3.3) on installatsioon, mis koosneb keraamilistest objektidest,

³³ *Menstrala: Reframing the Oldest Taboo*. (2000) Vanessa Tiegs kodulehekül. <https://menstrala.com/>

³⁴ Tonelli Manica, D., Rios, C. (2017) *(In)visible Blood: menstrual performances and body art*. *VIBRANT - Vibrant Virtual Brazilian Anthropology*, 14(1), lk 135-138 <https://www.scielo.br/j/vb/a/5mQf6gcVLKfnMXN5VNh5tXQ/>

³⁵ Green-Cole, R. (2015) *Bloody Women Artists*. The Occasional Journal. <https://enjoy.org.nz/publishing/the-occasional-journal/love-feminisms/text-bloody-women-artists>

³⁶ Kuusik, A. (2019) *Kunstnik Ede Raadik: enamik inimesi, kes naise keha tahavad kontrollida, ei ole sellega kursis*. Feministeerium (24.04) <https://feministeerium.ee/kunstnik-ederaadik-enamik-inimesi-kes-naise-keha-tahavad-kontrollida-ei-ole-sellega-kursis/>

millele on kantud menstruaalverega loodud kujutised ja märkmed. Installatsioon käsitleb minu jaoks menstruaalverd kui isikliku vabanemise ja ühiskondliku normi vastandamise vahendit.³⁷



Joonis 3.3 Katarina Kolk; „Red Pages of Moon Chamber”; NOBA kunstikeskkond foto

3.3 Menstruaalkunst kui sotsiaalne ja poliitiline sümbol

Selles osas pööran tähelepanu menstruatsiooni kujutamise tähendusele ühiskondlikus ja poliitilises kontekstis. Analüüsin, kuidas menstruatsiooni kujutamine kunstis ei täida üksnes esteetilist või šokeerivat eesmärki, vaid toimib kriitilise sõnavõtuna normide, kontrolli ja nähtamatuse vastu.

Menstruatsiooni kujutamine kunstis ei ole üksnes esteetiline või provokatiivne – see on poliitiline seisukohavõtt ja vastulause naise keha varjamisele. Selline lähenemine aitab normaliseerida keha loomulikke protsesse ning seada kahtluse alla naise keha objektistamist ja patriarhaalse kultuuri võimu.³⁸

³⁷ *Red Pages of Moon Chamber*. (ilma kuupäevata) NOBA.

<https://noba.ac/et/kunst/red-pages-of-moon-chamber/>

³⁸ Green-Cole, R. (2015) *Bloody Women Artists*. The Occasional Journal.

<https://enjoy.org.nz/publishing/the-occasional-journal/love-feminisms/text-bloody-women-artists>

Briti kunstnik Tracey Emin on väljendanud menstruatsiooni suhtes vastuolulisi tundeid – ühes intervjuus viitab ta menopausile kui „emaka kuivamisele ja kasutuks muutumisele”, ent samas toob ta oma töödes menstruatsiooni otsekoheselt esile. Näiteks installatsioonis „My Bed” (vt joonist 3.4) ja teoses „History of Painting Part 1” (1999) kujutab ta menstruatsiooniga seotud esemeid – veriseid tampoone, salvrätte, pille ja rasedusteste – tuues nähtavale, mis tavaliselt jääb koduse ruumi varju.³⁹ Mind paelub selline otsekohesus – see on ühtaegu intrigeeriv ja aus. Midagi nii lihtsat ja igapäevast, ent samas mõjuvõimsat. Naisena võivad menstruatsiooniga seoses tekkida vastuolulised tunded, sest valulik menstruatsioon on sageli normaliseeritud ning põlvkondi on sellele nähtusele vihjatud justkui naistele määratud karistusele.



Joonis 3.4 Tracey Emin; „My Bed”; Tate Galerii foto

Filosoof Luce Irigaray rõhutab vajadust tähistada menstruatsiooni positiivselt, aktsepteerides naiselikkuse bioloogilisi eripärasid. See lähenemine toob arutellu mitmehäälsuse ning aitab vabastada menstruatsiooni häbist ja vaikimisest.⁴⁰

Menstruaalverega kunst on seega mitte ainult isiklik, vaid ka poliitiline. Selle mõju ei piirdu kunstiväljaga – see mõjutab ka ühiskondlikku teadlikkust, soodustab arutelu ja aitab nihutada kultuurinorme. Kuna seni on menstruatsiooni käsitletud vaikimise ja häbimärgistamise kaudu, loovad sellised kunstipraktikad nähtavust ning toetavad muutusi, mis viivad suurema kehapositiivsuse ja naiste tervise esiletõstmiseni. Kunstnikud nagu

³⁹ Samas

⁴⁰ Samas

Schneemann, Chicago ja Tiegs on avanud arutelu teemale, mis oli pikka aega varjus.⁴¹ Eesti kunstnikud Raadik ja Kolk pakuvad sellele kohaliku konteksti.

Kaasaegne menstruatsioonikunst ei piirdu järelikult vaid galeriidega – see on osa laiemast ühiskondlikust liikumisest, mis toetab naiste tervise ja keha teadlikkuse kasvu ning võitleb menstruatsioonivaesuse ja hariduse puudumise vastu. Kunstnikud, kes toovad menstruatsiooni ja menstruaalvere kunstimaailma, loovad ruumi, kus seda saab käsitleda kui midagi loomulikku, väärtuslikku ja tähendusrikast. See kunstivorm loob ruumi, kus keha ja selle loomulikud protsessid on väärtustatud, mitte peidetud. Seeläbi toetab peatükk minu lõputöö maaliseeria ideed, mille eesmärk on tõlgendada menstruaaltsükli faase kunstilise kujundi kaudu.

4. MAALISEERIA

Minu maaliseeria „Menstruaaltsükli neli faasi“ käsitleb naise keha loomulikke muutusi ja tsüklilisust, tõstes esile nende igapäevasuse ja samas erakordsuse. Teoste eesmärk on anda menstruatsioonile uus tähendus – mitte kui häbiväärsele või varjatavale nähtusele, vaid kui elujõulisele ja väärtuslikule osale naise olemusest. Soovin, et maaliseeria aitaks kaasa menstruatsiooni normaliseerimisele ja inspireeriks arutlema sellel teemal läbi kunsti.

Seeria koosneb neljast õli- ja akrüülmaalist, millest igaüks kujutab naist erinevas tsükli faasis: menstruatsioon, follikulaarne faas, ovulatsioon ja luteaalfaas. Keskkond on kõigil maalidel sama – naine ruumis, rõhutades teema loomulikkust ja igapäevasust. Maalid keskenduvad naise kehakeelele ja emotsioonidele, mis annavad edasi iga faasi omapära – alates kohalolust kuni energilise ja kirgliku väljendusrikkuseni.

Valminud teoseid täiendavad Triinu Kohanenkovu luuletused, mis on inspireeritud maalide kavanditest. Nii visuaal kui ka sõna koosloovad tervikliku narratiivi – sünergia, mis tõstab esile faaside mitmekülsust ja ilu.

⁴¹ Samas

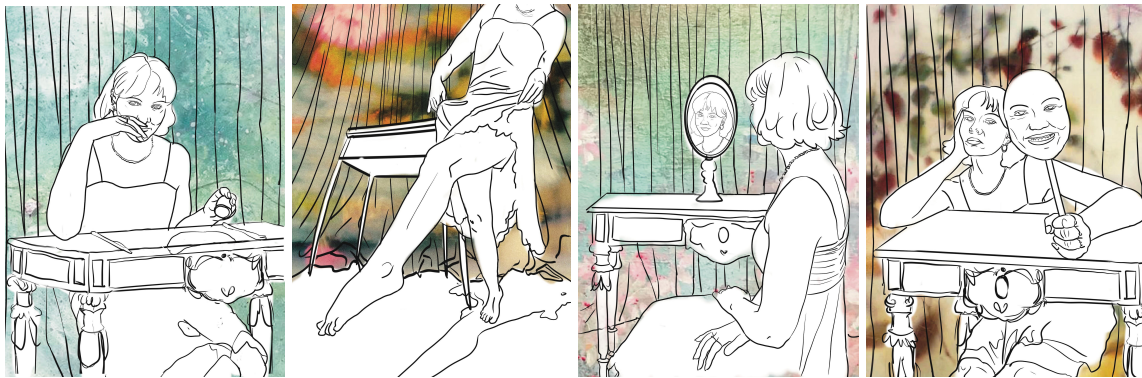
Idee maaliseeria loomiseks sündis spontaanselt sotsiaalmeedias sirvides. Tekkis visioon neljast maalist, mis käsitlevad menstruaaltsükli erinevaid faase. Olin sellest nii elevil, et asusin kohe uurima, lugema ja sõbrannadega rääkima, et mõista, kui oluline see teema tegelikult on.

Minu enda kogemus esimese menstruatsiooniga oli täis teadmatusi ja piinlikkust, sest minu peres sellest ei räägitud ning koolis käsitleti teemat pealiskaudselt ja liiga hilja. Teema päevakajalisus muutus mulle aga järjest selgemaks, kui kuulsin teiste naiste sarnaseid lugusid. Just seetõttu tundub mulle, et see teema kerkib üha rohkem esile.

Berliinis toimunud näitus „Flow: The Exhibition on Menstruation”⁴² pakkus mulle suurt inspiratsiooni. Näitus, mis keskendus täielikult menstruatsioonile kui sotsiaalsele ja kunstilisele nähtusele, oli julge ja vajalik samm ühiskondliku teadlikkuse tõstmiseks. See andis mulle tõuke hakata mõtlema samalaadse projekti loomisele Eestis, kus teema võiks jõuda laiema publikuni, eriti noorteni. Näitus võiks olla hariv ja avatud arutelule, pakkudes võimalust murda tabusid ja aidata inimestel paremini mõista faaside tähendust ja nende mõju naiste eludele.

Maalikavandid (vt joonist 4.1) valmisid veebruari lõpus ning modelliks valisin oma noorema õe, Ketriin-Heie Ermi. Tema kohalolu lisab teostele intiimsust ja isiklikkust. Maalides keskendusin sellele, kuidas kujutada naise emotsioone ja sisemist maailma nii, et see oleks vaatajale mõistetav ja kõnetav. Maalid ei püüa šokeerida, vaid näidata menstruaaltsükli kui loomulikku osa elust.

⁴² Flow: The Exhibition on Menstruation. (ilma kuupäevata) *Museum Europäischer Kulturen*. <https://www.smb.museum/en/exhibitions/detail/flow-the-exhibition-on-menstruation/>



Joonis 4.1 Maaliseeria neli digikavandit; veebruar 2025; autori foto

Nähes videoid noortest naistest, kes jagavad oma kogemusi hügieeni- ja seksuaalkasvatuse puudumisest ning sellest, kuidas nad on sunnitud ise internetist abi otsima, tekib ahastus, et elame siiani ühiskonnas, mis juba pere tasandil häbistab noori tüdrukuid. Mul on olnud privileeg kasvada keskkonnas, kus juba noorena oli mul vanem õde, parim sõbranna ja tema ema, kes olid mulle toeks. Paljudel kahjuks ei ole sellist toetavat tugivõrgustikku.

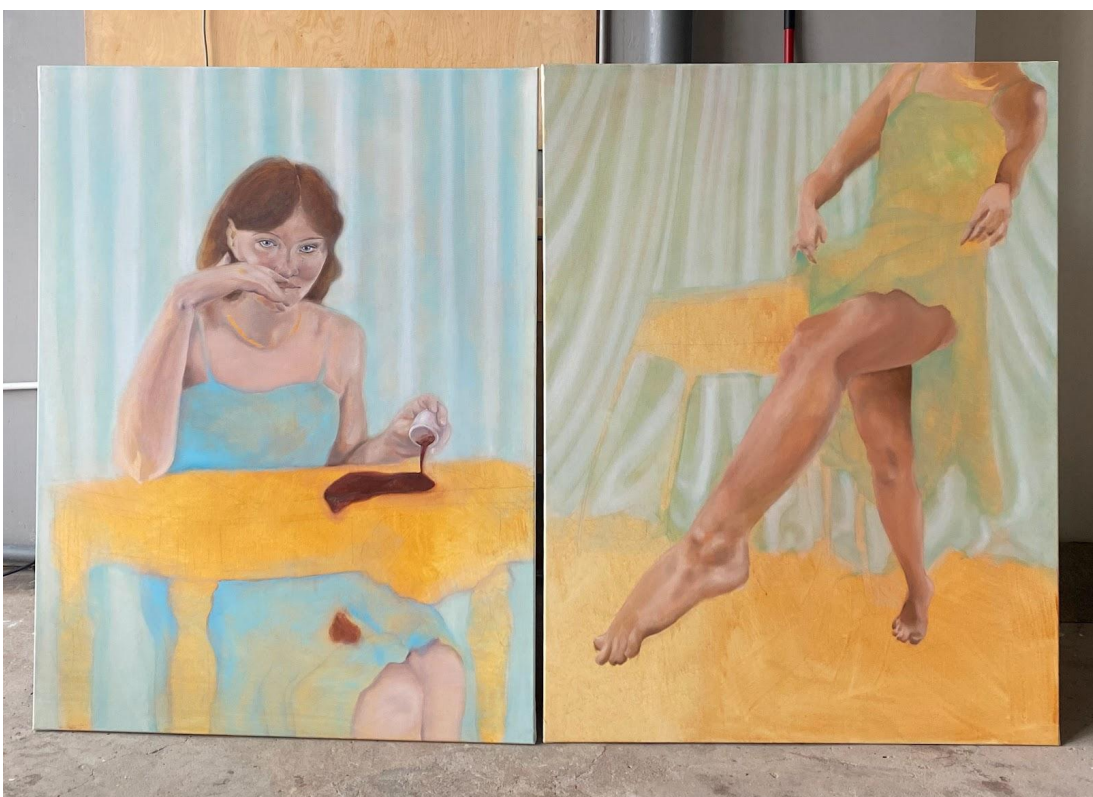


Joonis 4.2 Maalid algusfaasis; märts 2025; autori foto

Maal „Esimene faas“ (menstruatsioon) (vt joonist 4.3) käsitleb toidutabusid, mille kohaselt ei tohtinud naine menstruatsiooni ajal süüa koos meestega ühes lauas ega isegi toitu katsuda, kartuses, et see muutub rüvetatuks. Maal tõstab esile selle uskumuse absurdsust,

lisades irooniat ja mängulist trotsi.

Kompositsioonis domineerib naine, kes enesekindlalt kallab oma menstruaalvere „toidulauale” – sümboolne akt, mis muudab häbitunde jõuallikaks. On peaaegu et pidulik atmosfäär: peekrist valatud vein või menstruaalverega *cup* – kas püha või keelatud, elu andev või rüvetav? Naise salakaval pilk lisab kihilisust: ta pole mitte ohver, vaid teadlik provokaator, kes väljakutsuvalt mängib ühiskondlike normidega. Tema hoiakust õhkub teadlikkust ja kontrolli.



Joonis 4.3 Maalid „Esimene faas” ja „Teine faas” valmimas; märts 2025; autori foto

Maalil „Teine faas“ (follikulaarne faas) (vt joonist 4.3) kujutan naist, kes tantsib kerguse ja vabadusega. Pärast menstruatsiooni sümboliseerivat staatilist talve on temas tärganud kevad – uus algus, mil elu ja energia hakkavad taas voolama. Tants on minu jaoks liikumise kõige puhtam ja vabastavam vorm, kehastades seda faasi ideaalselt. Olen lugenud, et follikulaarses faasis on keha vastuvõtlik intensiivsemale liikumisele ja

treeningule, kuid minu jaoks on liikumine alati olnud midagi enamat kui füüsiline pingutus – see on rütm, voog ja eneseväljendus. Seetõttu kujutasin maalil just tantsivat naist, kelle graatsilised liigutused väljendavad sisemist ärkamist ja vabanemist.

Maal „Kolmas faas“ (ovulatsioon) (vt joonist 4.4) on minu jaoks täis siirast enesearmastuse sümboolikat – lihtsalt olemises on mingi seletamatu sära. Ovulatsioon seondub sageli enesekindluse ja ligitõmbavusega. Seda meeleolu peegeldab üks lõik minu 2023. aasta kirjutisest: „Nüüd tean, mis on armastus ja kuidas see tunne päriselt on. Ma tahan olla armastus ja jagada seda kõigiga, et ka teised kogeksid, kui hea on olla armastatud.“ Ovulatsiooni ajal võib inimene mõjuda endale joovastavalt ja ahvatlevalt teistele. Selle faasi ajal tunnen end justkui elu peegeldusena, helkides nii sees- kui välispidiselt. See on hetk, mil peeglisse vaadates pole vastust vaja – sa tead juba ise, mida väärt oled.



Joonis 4.4 Maalid „Kolmas faas” ja „Neljas faas” valmimas; aprill 2025; autori foto

Maal „Neljas faas“ (luteaalfaas) (vt joonist 4.4) – naine, kes hoiab käes enda nägu kui maski, räägib sisemisest vastandlikkusest. See pole ainult visuaalne efekt, vaid sügavalt emotsionaalne kommentaar sellele, kuidas paljud naised tunnevad end luteaalfaasis: nad peavad jätkama „normaalset elu“, kandes avalikkuse ees rõõmsat, tasakaalukat maski, samas kui sisemuses valitseb kurnatus või ärrituvus. Maal visualiseerib menstruatsiooni tabustatust ja „nähtamatust“ – vajadust varjata oma tegelikke tundeid ja kehalisi muutusi vastavalt ühiskonna ootustele. See kujutis seob isikliku kogemuse sotsiaalse survega ja loob silla vaataja empaatiavõime ning arusaamise vahel.

Maaliseeria „Menstruaaltsükli neli faasi“ ei ole lihtsalt visuaalne projekt, vaid ka ühiskondlik ja isiklik seisukohavõtt. Läbi maali ja luule, läbi intiimse kogemuse ja kollektiivse ajaloo, avan ma dialoogi teemal, mis on olnud pikka aega varjatud. Iga teos annab hääle ja kuju nähtamatule ning kutsub vaatajat kaasa mõtlema – mitte ainult menstruatsioonist kui bioloogilisest protsessist, vaid ka sellest, kuidas ühiskondlikud normid ja isiklikud kogemused põimuvad. Nii täidab maaliseeria lõputöö eesmärgi: toetada naise tervise olulisust, normaliseerida menstruatsiooni, murda tabusid ning näidata, kuidas kunst suudab avada ruumi aruteluks ja muutuseks.

4.1 Maal „Esimene faas”



Joonis 4.5 Maal „Esimene faas”;
90x120cm; reprofoto tegi Kristiin Kull

I faas - „Menstruatsioon”

Triinu Kohanekov

Punane iroonia hingab vuntsikandjate
pilkeid,
nende hiline uhm tuhmistab meeli,
näpistab muretuid kilkeid.
Trotsides sumpab läbi jonni, tõestamaks
oma väärtust.
Ajastust hoolimata pole muutunud umbne
tee,
väänleb tabude küüsis, sulgeb templi,
lahti lastes sellest, mis pole tema.

4.2 Maal „Teine faas”



Joonis 4.6 Maal „Teine faas”; 90x120cm;
reprofoto tegi Kristiina Kull

II faas - „Follikulaarne faas”

Triinu Kohanenkov

Vatistunud pilved hõljuvad lopsaka
päikese all,
taas hingamas, uuele elule end seadmas.

Räsida saanud kehad süngel talve
tõrjuvad,
üheks muutuvad, eksivad õigele teele.

Jumalanna end kokku kogub,
toorel viljapõllul, tärkavas aupaistes,
sulatavate kevadkiirte hellas hoovuses
nõtkel nurmel nooruspiiskadel muretult
tantslemas.

Vaba olema,
omaks võtmas seda, mis kuulub talle.

4.3 Maal „Kolmas faas”



Joonis 4.7 Maal „Kolmas faas”;
90x120cm; reprofoto tegi Kristiina Kull

III faas - „Ovulatsioon”

Triinu Kohanenkov

Jalg jala ees,
enesekindlalt läbi suliseva soo,
koob naiselikult ainulaadse võrgu,
huulil punetab sulnis muigevari.
Muretu kroonõis loob terviku,
sametist südameõit laseb edasi kanda
tuulel.
Iseseisvuse sõltlane, kindlameelsuse
armastaja,
täidlase elu nautleja, õrn vasall.
Suvekuumuses joovastuse võrku mässib,
õhates ürgse ilu all.
Lummab looduse, summutab müra,
austades seda, mis on tema.

4.4 Maal „Neljas faas”



Joonis 4.8 Maal „Neljas faas”;
90x120cm; reprofoto tegi Kristiina Kull

IV faas - „Luteaalne faas”

Triinu Kohanenkov

Tõntsakil puhkab graatsiline keha,
varjata ei jaks, karjatada ei taha.
Säbrunenud peegelpilt, kobrutanud raam,
alla tõmbitud, rusutud arusaam.
Helge sügisraskus esimese härmatise
saadab,
matab sünergia, muudab energia.
Valmistub lahti laskmaks seda,
mis kuulub talle.

KOKKUVÕTE

Menstruaaltsükkel on loomulik rütm, mida võib võrrelda aastaegade vaheldumisega – see on naise kehas toimuvate muutuste kaunis metafoor. Tsükli teadlik mõistmine ja toetamine parandab nii füüsilist kui vaimset heaolu.

Läbi aegade on menstruatsioon olnud nii bioloogiline kui ka sotsiaalne ja kultuuriline nähtus, mida on kontrollitud ja reguleeritud. Kuigi tänapäeval räägitakse sellest avatumalt, püsivad menstruatsiooniga seotud stigmad endiselt, mis mõjutavad naiste positsiooni nii tööturul kui ka teadusmaailmas. See tuleneb asjaolust, et naise keha tajutakse ühiskonnas siiani ebastabiilsena, mis mõjutab arusaamu selle loomulikest protsessidest. Teema mitmekülgne ja teaduslik käsitlemine, haridus ja teadlikud elustiilivalikud aitavad murda teemaga seotud tabusid ning edendada arusaama naiste tervise tähtsusest ühiskonnas.

Üheks viisiks naise tervise teemat hoida aktuaalsena on seda visuaalselt kujutada. Kunstnikud on kasutanud menstruaalverd kui väljendusvahendit, et murda patriarhaadi loodud norme ja normaliseerida naise keha loomulikke protsesse. Menstruatsiooni ja menstruaalvere kujutamine kunstis on poliitiline ja kultuuriline vastulause naise keha varjamisele ja marginaliseerimisele, aidates muuta nähtamatud teemad nähtavaks ning ühiskondlikult aktsepteeritavaks. Menstruatsiooni normaliseerimine nõuab hariduslikke ja sotsiaalseid algatusi, mida toetavad avatud arutelu ning teema esindatus kunstis, poliitikas ja tervishoius.

Lõputööks valmis neljaosaline maaliseeria, mille iga maal kujutab ühte menstruaaltsükli faasi: menstruatsiooni, follikulaarset faasi, ovulatsiooni ja luteaalfaasi. Teosed avavad võimaluse dialoogiks, rõhutavad menstrueerijate tugevust ning esitavad visuaalse loo kaudu väljakutse püsivatele tabudele.

SUMMARY

My artworks explore the four phases of the menstrual cycle and their cultural, social, and artistic significance. The topic has become increasingly relevant as menstruators – regardless of age – openly share knowledge and personal experiences, particularly through digital platforms. Although menstruation is a natural biological process and a key indicator of health, it remains socially taboo and is often overlooked in public discourse, education, and healthcare. These stigmas are rooted in historical sexism and systemic power imbalances within medical and scientific institutions, where female perspectives have long been underrepresented.

The project consists of a four-part painting series, with each piece representing one phase of the menstrual cycle: menstruation, follicular phase, ovulation, and luteal phase. The works aim to foster dialogue, highlight the strength and beauty of menstruating bodies, and challenge long-standing cultural taboos through visual storytelling.

In addition to the practical component, this thesis examines how menstruation has been portrayed in feminist art and discusses its potential to subvert societal norms and reclaim bodily autonomy. It also emphasizes the importance of integrating menstrual health education into youth curricula to promote well-being and body literacy.

Ultimately, the project positions menstruation not only as a biological or medical experience, but as a cultural and political subject that deserves greater visibility in society. The painting series is currently exhibited at Gallery Pallas as part of this year's graduation exhibition of the Pallas University of Applied Sciences, serving both as a personal culmination and a public statement on the power of bodily narratives in contemporary art.

KASUTATUD KIRJANDUS

Birk-Vellemaa, K. (2022) *Tütarlapsest sirgus naine. Nähtamatult*. Eesti Rahva Muuseumi ajaveeb (18.08). [Veebileht]
<https://blog.erm.ee/?p=15844> (12.02.2025).

Bobel, C. (2010) *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. [Veebidokument]
[https://we.riseup.net/assets/789174/New+Blood+Third+Wave+Feminism+and+the+Politics+of+Menstruation+by+Chris+Bobel+\(z-lib.org\).pdf](https://we.riseup.net/assets/789174/New+Blood+Third+Wave+Feminism+and+the+Politics+of+Menstruation+by+Chris+Bobel+(z-lib.org).pdf) (17.02.2025).

Delaney, J., Lupton, M. J., Toth, E. (1976) *The Curse: A Cultural History of Menstruation*. Internet Archive. [Veebileht]
<https://archive.org/details/curseculturalhi00dela/mode/2up> (25.02.2025).

Esimese vereni. (2017) *Feministeerium* (21.02). [Veebileht]
<https://feministeerium.ee/esimese-vereni/> (12.02.2025).

Flow: The Exhibition on Menstruation. (ilma kuupäevata) *Museum Europäischer Kulturen*. [Veebileht]
<https://www.smb.museum/en/exhibitions/detail/flow-the-exhibition-on-menstruation/>
(25.03.2025).

Green-Cole, R. (2015) *Bloody Women Artists*. The Occasional Journal. [Veebileht]
<https://enjoy.org.nz/publishing/the-occasional-journal/love-feminisms/text-bloody-women-artists> (28.03.2025).

Gudipally, P. R., Sharma, G. K. (2023) *Premenstrual Syndrome*. National Library of Medicine (17.07). [Veebileht]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698/> (31.03.2025).

Hendrickson-Jack, L. (2019) *The Fifth Vital Sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility*. Play Books. [Veebiraamat]

https://play.google.com/books/reader?id=iqOkDwAAQBAJ&pg=GBS.PT1&hl=en_GB
(17.02.2025).

Kuusik, A. (2019) *Kunstnik Ede Raadik: enamik inimesi, kes naise keha tahavad kontrollida, ei ole sellega kursis*. Feministeerium (24.04). [Veebileht]

<https://feministeerium.ee/kunstnik-ede-raadik-enamik-inimesi-kes-naise-keha-tahavad-kontrollida-ei-ole-sellea-kursis/> (03.03.2025).

Kuusik, A., Levitina, J. (2024) *Naised ja teadus. Mis neid lahutab?* Feministeerium (22.02). [Veebileht]

<https://feministeerium.ee/naised-ja-teadus-mis-neid-lahutab/> (08.04.2025).

Menstrala: Reframing the Oldest Taboo. (2000) Vanessa Tiegs kodulehekül. [Veebileht]

<https://menstrala.com/> (03.03.2025).

Muutused tüdrukutel. (ilma kuupäevata) Seksuaaltervise Kliinik. [Veebileht]

<https://seksuaaltervis.ee/info/keha/muutused-tudrukutel/> (31.03.2025).

Naine, tunne oma keha. (1998). Lk 210-226

Part, K., Laanpere, M., Lõhmus, L. (2025) *Karmid faktid ja üllatavad suundumused: põhjalik ülevaade Eesti naiste tervisest*. Marling, R. *Naistel on õigus. 30 aastat naiste õiguste deklaratsiooni vastuvõtmisest Pekingis*, lk 10-13. Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku kantselei. [Veebileht]

<https://www.vollinik.ee/infomaterjalid/artiklikogumik-naistel-oigus-30-aastat-naiste-oiguste-deklaratsiooni-vastuvotmisest.html> (24.03.2025).

Part, K., Laanpere, M., Ringmets, I., Alafrange, M., Eltermaa, M., Hein, M., Kond, K., Paju, K., Tõniste, G., Lõhmus, L., Karro, H. (2025) *Eesti naiste tervise uuring 2024: uuringu aruanne*. Tartu: Tartu Ülikooli naistekliiniku seksuaaltervise uuringute keskus. [Veebileht]

<https://sisu.ut.ee/naisteterviseuuring/varasemad-uuringud/> (23.05.2025).

Red Pages of Moon Chamber. (ilma kuupäevata) NOBA. [Veebileht]

<https://noba.ac/et/kunst/red-pages-of-moon-chamber/> (03.03.2025).

Rogers, K. (ilma kuupäevata) *Ovulation*. Encyclopædia Britannica. [Veebileht]

<https://www.britannica.com/science/ovulation> (26.05.2025).

Thiyagarajan, D. K., Basit, H., Jeanmonodm, R. (2024) *Physiology, Menstrual Cycle*. *National Library of Medicine* (27.09). [Veebileht]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/> (24.03.2025).

Tonelli Manica, D., Rios, C. (2017) *(In)visible Blood: menstrual performances and body art*. *VIBRANT - Vibrant Virtual Brazilian Anthropology*, 14(1), lk 135-138. [Veebileht]

<https://www.scielo.br/j/vb/a/5mQf6gcVLKfnMXN5VNH5tXQ/> (12.03.2025).