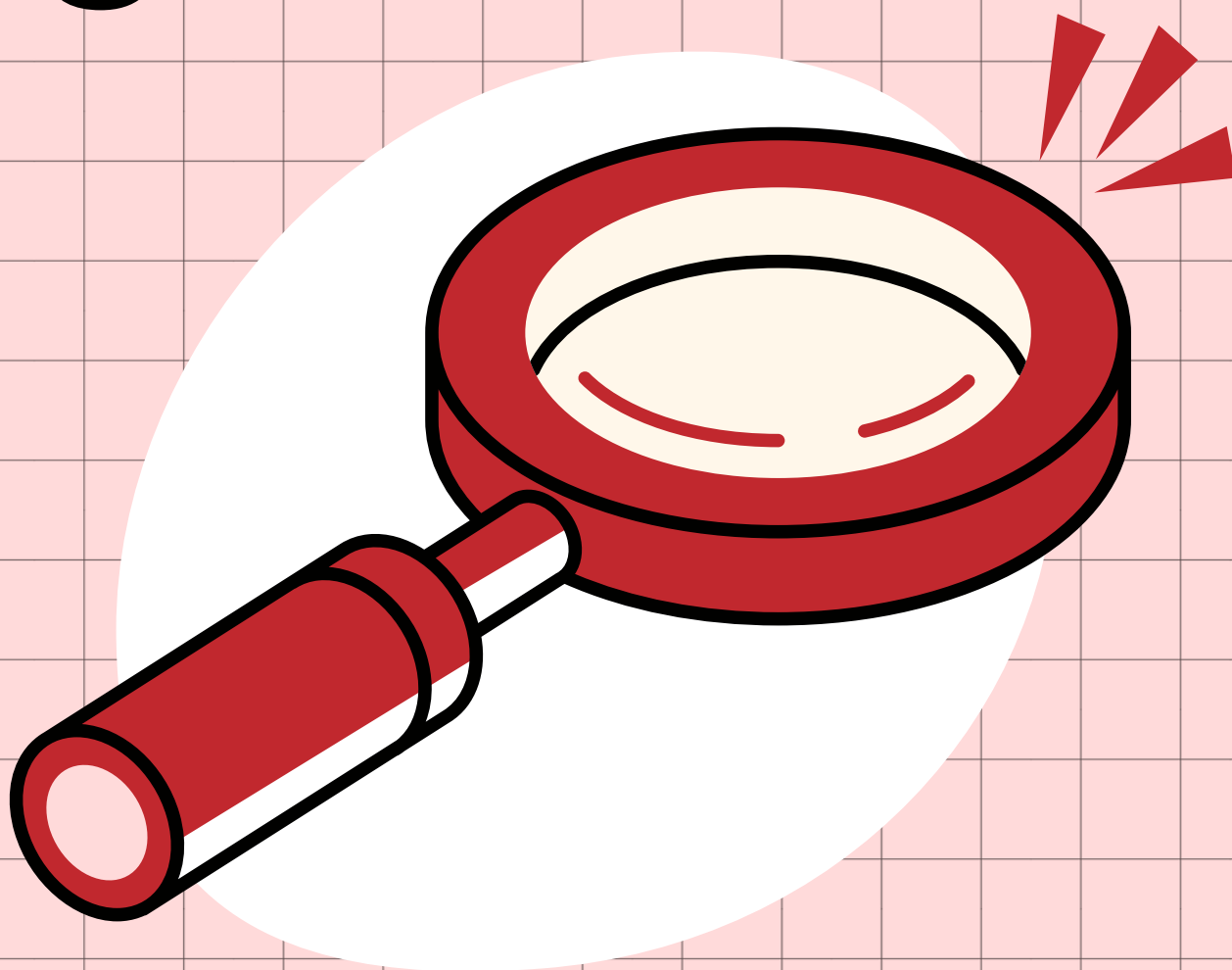


Tinerii vor absorbante gratuite!



Autor

Oana Constantin

Contribuitor

Alexandra Oprea

Acest material a fost creat în cadrul proiectului „Absorbante gratuite. Școli incluzive”, implementat de Asociația Iele-Sânziene și finanțat de Uniunea Europeană prin Netherlands Helsinki Committee.

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția Uniunii Europene sau a Netherlands Helsinki Committee.

--

Toate drepturile asupra acestui material aparțin Asociației Iele-Sânziene. Orice reproducere integrală sau parțială, indiferent de mijloacele tehnice utilizate, fără consimțământul scris al Asociației Iele-Sânziene, este interzisă. Părți din această publicație pot fi reproduse în scopuri necomerciale doar cu precizarea sursei.



Co-funded by
the European Union

IELE
SÂNZIENE

Despre Asociația Iele-Sânziene

Asociația Iele-Sânziene este o organizație feministă fondată în 2019 care activează în sfera drepturilor sexuale și reproductive, cu accent pe promovarea sănătății și echității menstruale în rândul tinerilor. Asociația Iele-Sânziene susține și promovează activ accesul gratuit, universal și echitabil la produse menstruale și este inițiatoarea Petiției pentru absorbante gratuite în școli lansată în ianuarie 2021 și susținută de peste 40.000 de cetățeni.

Munca noastră se împarte în 3 direcții complementare:

Proiecte educative dedicate tinerilor: Organizăm ateliere de educație menstruală și sexuală, ateliere despre drepturile sexuale și reproductive și ateliere educative despre egalitatea de gen.

Campanii de advocacy pentru echitate menstruală: Facem advocacy pentru schimbări legislative și lucrăm cu administrațiile locale pentru implementarea politicilor publice privind promovarea echității menstruale și a accesului la produse menstruale.

Proiecte de conștientizare: Promovăm egalitatea de gen, educația sexuală și accesul la drepturi reproductive și sexuale pentru tineri.

Introducere. Context

Această cercetare exploratorie se desfășoară într-un context în care echitatea menstruală rămâne un subiect insuficient abordat în politicile publice din România. În prezent, accesul la produse menstruale gratuite în școli este limitat la câteva inițiative locale, în lipsa unei politici naționale care să trateze această problemă în mod sistematic. Sănătatea menstruală nu este abordată sau este abordată limitat în strategiile naționale de sănătate sexuală și reproductivă. La ora actuală, majoritatea eforturilor pentru includerea sănătății menstruale în politicile publice dedicate tinerilor aparțin societății civile și organizațiilor din domeniul drepturilor sexuale și reproductive.

Școala este responsabilă să asigure tuturor elevilor dreptul de a învăța într-un spațiu care respectă nevoia lor de acces la igienă. Produsele menstruale sunt de asemenea o facilitate de igienă de bază, și sunt indispensabile persoanelor cu menstruație. Școala are responsabilitatea să fie un spațiu incluziv și sigur, lipsit de rușine, în care toți elevii să aibă posibilitatea de a își gestiona menstruația. Un program de sănătate menstruală implementat în școli împreună cu distribuirea de produse menstruale gratuite are numeroase beneficii pe termen lung și contribuie la îmbunătățirea frecvenței școlare și reducerea absenteismului generat de dificultăți în gestionarea menstruației lunar, încurajează egalitatea de gen și ajută la normalizarea menstruației prin reducerea rușinii menstruale.



Introducere. Context

Scopul acestui sondaj este de a aduce în prim-plan percepția tinerilor din România privind accesul la produse menstruale gratuite în școli. Rezultatele reflectă faptul că școala nu este un spațiu incluziv pentru persoanele cu menstruație. Școala este un spațiu în care rușinea menstruală este perpetuată, iar educația menstruală și despre sănătate este limitată sau axată pe probleme - discuțiile sunt adesea centrate pe evitarea riscurilor, cum ar fi sarcinile neplanificate la minore sau infecțiile cu transmitere sexuală, fără a oferi tinerilor un context pozitiv și echilibrat în care să învețe să ia decizii informate și autonome despre corpul și sănătatea lor.

Tinerii resimt nevoia normalizării menstruației în mediul școlar și își doresc implicarea profesorilor și a școlilor în crearea unui mediu lipsit de rușine menstruală, în care produsele menstruale sunt disponibile și permit tuturor să își gestioneze menstruația cu încredere.



Metodologie

Menționăm încă de la început că în lipsa resurselor necesare pentru a desfășura o cercetare cantitativă pe un eșantion reprezentativ la nivel național, datele colectate nu reflectă în mod necesar percepțiile întregii populații tinere din România. Prin urmare, această cercetare are un caracter exploratoriu, combinând metode de investigare cantitativă și calitativă, având ca scop identificarea problemelor legate de accesul la produse menstruale în rândul elevilor și oferirea unei înțelegeri mai detaliate a rezultatelor preliminare.

Metoda de cercetare utilizată a fost un sondaj de opinie desfășurat online, prin intermediul unui formular Google (Google Form), destinat elevilor de gimnaziu și liceu, indiferent de identitatea lor de gen. Eșantionarea a fost neprobabilistică, scopul acestei abordări nefiind acela de a reflecta întreaga populație. Totuși, deși eșantioanele neprobabilistice nu sunt reprezentative pentru o populație mai largă, ele sunt selecționate cu un obiectiv clar și nu aleatoriu (Sheppard, 2020). Răspunsurile au fost colectate în perioada martie-aprilie 2024. Sondajul a fost distribuit unei baze de date de 466 de tineri cu vârsta între 11 și 19 ani din rețeaua Asociației Iele-Sânziene, fiind publicat pe canalele de social media ale asociației și distribuit de asemenea în grupuri de tineri.

Răspunsurile au fost colectate în mod anonim, iar formularul a fost completat de 2287 de respondenți. După procesul de curățare și validare a datelor, au fost analizate 2253 de răspunsuri valide. Curățarea datelor a implicat eliminarea răspunsurilor incomplete și a celor provenite de la respondenți care nu mai erau înscriși în învățământul preuniversitar la momentul completării sondajului.

Respondenții includ 248 elevi de gimnaziu, 1990 elevi de liceu, iar 15 persoane au preferat să nu specifice nivelul de studiu. Vârsta acestora este cuprinsă între 11 și 19 ani. Din total, 2007 respondenți au declarat că au menstruație, iar în funcție de identificarea de gen, 1996 s-au declarat de gen feminin, 200 de gen masculin și 57 de alt gen.

Formularul a cuprins o secțiune de întrebări închise, atât întrebări cu variante de răspuns multiple prestabilite, cât și afirmații pentru măsurarea acordului și dezacordului de tip scală Likert. Secțiunea cu întrebări deschise a fost opțională și a cuprins o serie de întrebări care să exploreze în detaliu experiența de a avea menstruație la școală. Răspunsurile din această secțiune au fost utilizate împreună cu rezultatele unui focus grup derulat în luna martie 2024 în crearea expoziției *Menstruația la școală*, expusă cu ocazia *Zilei Igieniei Menstruale*.

Secțiunea de întrebări închise a fost structurată pentru a măsura următorii indicatori:

- ✱ **Accesul la produse menstruale:** pentru a identifica dificultățile economice în accesarea produselor menstruale, dificultățile în păstrarea igienei menstruale și absenteismul provocat de lipsa accesului la produse menstruale.

- * **Rușinea menstruală în mediul școlar:** pentru a analiza percepția tinerilor față de prezența rușinii menstruale în mediul școlar și asocierile negative legate de menstruație.
- * **Accesul la educație menstruală:** pentru a evalua nivelul de cunoștințe și familiaritate al tinerilor cu concepte precum echitatea menstruală și accesul lor la informații satisfăcătoare despre menstruație și ciclu menstrual în mediul școlar.
- * **Nevoia de normalizare a menstruației:** pentru a investiga opinia tinerilor față de introducerea absorbantelor gratuite în școli și gradul de acord sau dezacord.

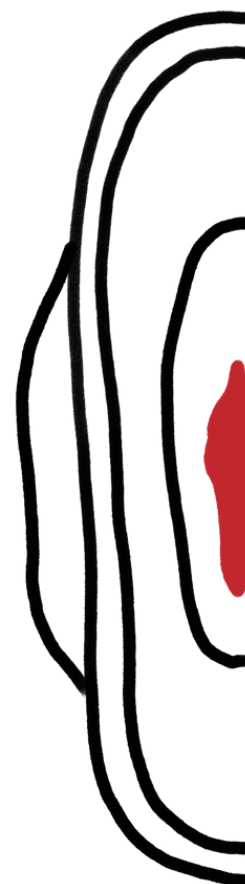
Pe lângă acestea am colectat următoarele date socio-demografice:

- * Vârstă
- * Gen
- * Status legat de menstruație: dacă are menstruație sau nu
- * Ciclu școlar: gimnaziu/liceu
- * Mediu de proveniență: urban/urban mic/rural



Accesul la produse menstruale

- * **27%** dintre tinerii cu menstruație spun că au avut cel puțin o dată dificultăți în a își permite produse de igienă menstruală.
- * **62,58%** dintre tinerii cu menstruație spun că au fost nevoiți cel puțin o dată să poarte un absorbant sau un tampon mai mult decât perioada recomandată de 4-6 ore.
- * **50%** dintre tineri sunt de acord că unele persoane sunt nevoite să lipsească de la școală din cauză că nu au acces la produse de igienă menstruală.
- * **79,1%** dintre tineri consideră că gestionarea menstruației la școală nu este ușoară sau la îndemână.
- * **82,2%** dintre tinerii cu menstruație spun că dacă ar putea alege, ar vrea să nu fie la școală când le vine menstruația.
- * **62,43%** dintre tinerii cu menstruație simt că nu își pot gestiona menstruația cu încredere la școală.



Tinerii se confruntă cu o serie de dificultăți în gestionarea menstruației la școală, cauzate de doi factori principali: prețul produselor menstruale și lipsa lor din spațiul școlii. Pentru tineri gestionarea menstruației la școală nu este mereu ușoară și poate duce la absențe sau la folosirea produselor mai mult decât perioada indicată. Accesul la produse menstruale este important mai ales în mediul educațional deoarece poate influența participarea la ore și bunăstarea generală a tinerilor.

Având în vedere că vârsta medie pentru prima menstruație este 12 ani (Papadimitriou, 2016) și că elevele își petrec mai multe ore pe zi la școală, produsele menstruale trebuie să fie disponibile și ușor accesibile pentru a evita absențele cauzate de imposibilitatea gestionării menstruației. Din punct de vedere al accesului la produse menstruale și al normalizării menstruației, școala nu apare ca un mediu incluziv pentru tinerii cu menstruație.

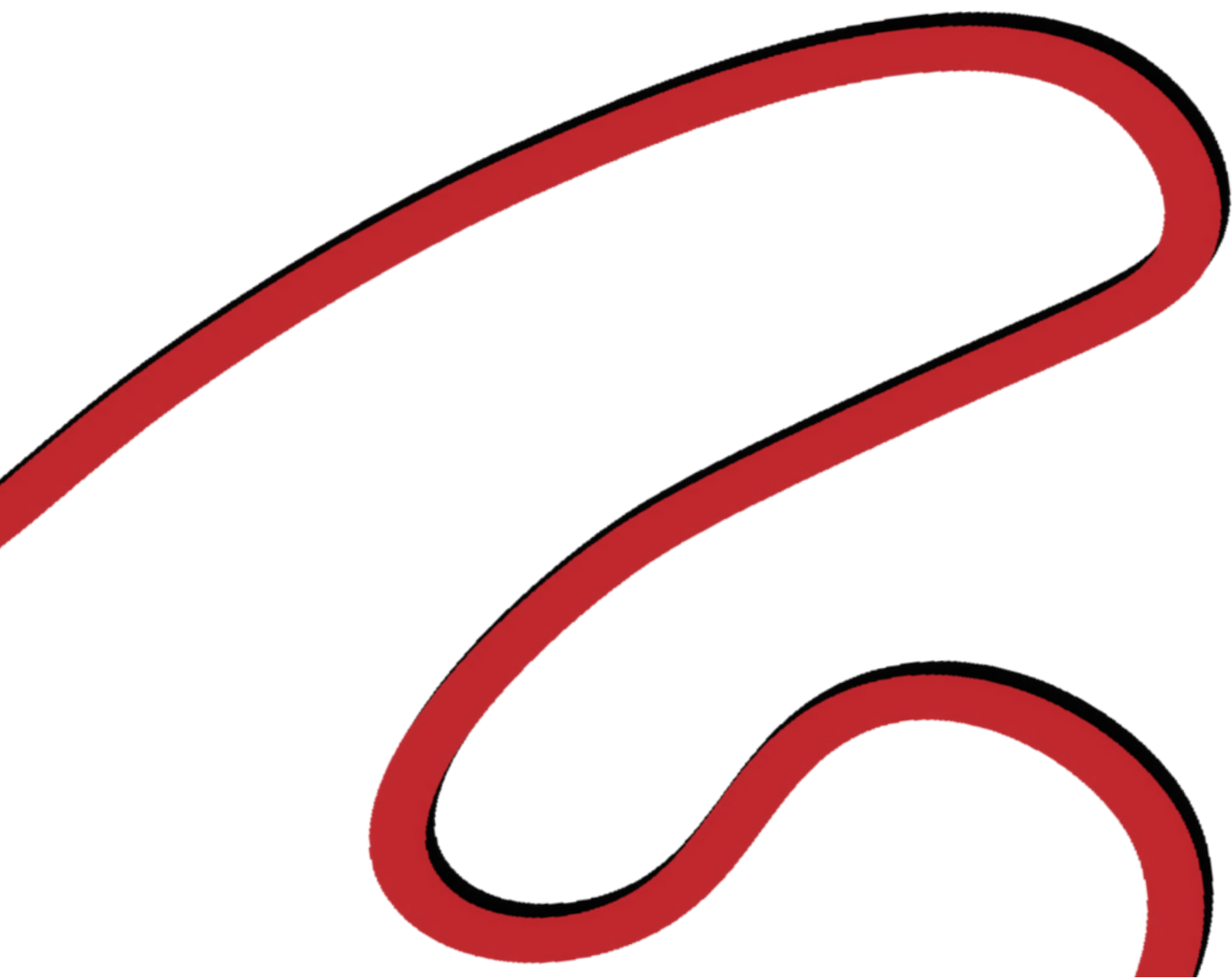
Rușinea menstruală în mediul școlar

- * **56,54%** dintre tineri sunt de acord că societatea învață oamenii să le fie rușine de menstruație.
 - * **51,66%** dintre tineri consideră că la nivelul societății menstruația este asociată negativ cu ceva murdar sau rușinos.
 - * **33,48%** dintre tinerii cu menstruație spun că aceste asocieri negative îi afectează la nivel personal.
 - * **80,9%** dintre tinerii cu menstruație au simțit cel puțin o dată nevoia să ascundă produsele de igienă menstruală pentru a nu fi văzute de colegi sau profesori.
 - * **66,71%** dintre tinerii cu menstruație au simțit cel puțin o dată rușine față de menstruație la școală.
- * * *
- * **16,91%** dintre tineri spun că pot să vorbească în mod deschis despre menstruație la școală.
 - * **66,57%** dintre tineri spun că pot să vorbească în mod deschis despre menstruație în familie.
 - * **58,76%** dintre tineri spun că pot să vorbească în mod deschis despre menstruație în grupul de prieteni.



Rușinea menstruală este în continuare o problemă în mediul școlar și determină tinerii să nu se simtă confortabil să vorbească deschis despre menstruație. Alte contexte precum grupul de prieteni sau familia sunt mai incluzive și preferate de tineri pentru a adresa întrebări despre menstruație. Tinerii resimt inclusiv la nivel personal asocierile negative dintre menstruație și ceva murdar sau neigienic. Aceste asocieri negative pot duce la anxietate, rușine și neîncredere în gestionarea menstruației la școală și pot afecta implicarea și participarea lor la școală.

Școlile pot juca un rol important în normalizarea menstruației, iar pentru a face acest lucru este nevoie de sprijinirea și promovarea accesului tinerilor la educație menstruală, nu doar pentru tinerii cu menstruație, ci pentru toți elevii, indiferent de identitatea lor de gen. Accesul la informații contribuie la normalizare și este esențial pentru reducerea rușinii menstruale. În contextul în care tinerii nu se simt confortabil să vorbească despre menstruație la școală sau chiar să meargă la baie cu un produs menstrual la vedere, este nevoie și de instruirea personalului didactic pentru a fi mai receptiv la nevoile tinerilor de a înțelege și gestiona menstruația cu încredere.



Accesul la educație menstruală

- * **92,05%** dintre tineri nu au auzit niciodată termenul echitate menstruală.
- * **93,20%** dintre tineri nu știu la ce se referă termenul echitate menstruală.
- * **55,08%** dintre tineri spun că nu au avut acces la informații despre menstruație/ciclu menstrual în cadrul școlii.
- * **57,99%** dintre tinerii cu menstruație nu au fost pregătiți pentru prima menstruație.
- * **25,16%** dintre tineri încă au întrebări legate de menstruație.
- * **89,25%** dintre tineri consideră că ar trebui ca elevii să învețe mai multe despre menstruație/sănătate menstruală în cadrul școlii.



Rezultatele arată că accesul tinerilor la educație menstruală și cunoștințe despre echitatea menstruală sunt limitate - aceștia nu au auzit despre conceptul de echitate menstruală și peste jumătate dintre ei (55%) spun că nu au primit niciun fel de informație despre menstruație sau ciclul menstrual în cadrul școlii. Tinerii cu menstruație s-au simțit nepregătiți pentru prima menstruație din viața lor, acest lucru evidențiind nevoia de educație menstruală și educație sexuală în școli accesibilă pentru toți tinerii și adaptată vârstei. 25% dintre aceștia spun că încă au întrebări despre menstruație.

Indiferent de statusul legat de menstruație, respondenții sunt de acord că elevii trebuie să învețe mai multe despre menstruație în cadrul școlii.

Nevoia de normalizare a menstruației în școli

- * **97,1%** dintre tineri cred că produsele menstruale ar trebui să fie gratuite în școli.
- * **92%** dintre tineri cred că produsele de igienă menstruală ar trebui să fie gratuite în toate băile publice.
- * **97,29%** dintre tineri cred că produsele de igienă menstruală sunt un drept al tuturor persoanelor cu menstruație.
- * **95,3%** dintre tineri cred că produsele menstruale sunt la fel de importante ca hârtia igienică și săpunul.
- * **94,22%** dintre tineri cred că toată lumea ar trebui să înțeleagă problema accesului la produse de igienă menstruală, nu doar persoanele cu menstruație.
- * doar **9,32%** dintre tineri consideră că școala sau liceul în care învață este interesat de asigurarea absorbantelor gratuite.



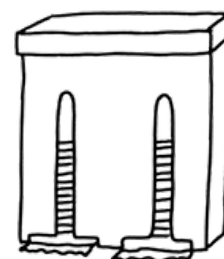
Produsele menstruale gratuite sunt importante pentru tineri - 97,1% dintre aceștia cred că absorbantele ar trebuie să fie disponibile gratuit în școală. Indiferent de identitatea lor de gen sau de statusul privind menstruația, tinerii sunt de acord că produsele menstruale sunt la fel de importante ca hârtia igienică sau săpunul. Acest lucru evidențiază rolul esențial al produselor menstruale în menținerea sănătății și igienei.

Tinerii susțin de asemenea și ideea ca produsele menstruale să fie disponibile gratuit în toate băile publice - 92%. În rândul tinerilor accesul la produse menstruale este considerat un drept al tuturor, iar 97,29% dintre respondenți consideră că acest drept trebuie asigurat tuturor persoanelor. Mai mult decât atât, tinerii sunt de acord că accesul la produse menstruale trebuie înțeles și promovat de toate persoanele, fie că au menstruație fie că nu. Tinerii observă că accesul la produse menstruale nu este însă o problemă de interes pentru școli - doar 9,32% dintre respondenți consideră că școala sau liceul în care învață este interesat să ofere produse menstruale gratuite.

Ce spun tinerii

Ultima parte din formularul online a fost opțională și a inclus o serie de întrebări deschise care să ofere tinerilor opțiunea de a își exprima mai pe larg părerea despre introducerea absorbantelor gratuite în școli și de a relata experiențe personale legate de gestionarea menstruației la școală.

Cum cred tinerii că s-ar schimba mediul școlar dacă produsele menstruale ar fi disponibile gratuit la baie:



Am veni cu mai multă încredere la școală în timpul menstruației. (elevă liceu, 16 ani)

Tinerii consideră că dacă produsele menstruale ar fi introduse gratuit în școală s-ar produce multe schimbări pozitive pe termen lung. În primul rând, produsele menstruale ar ajuta la promovarea unui sentiment de incluziune și siguranță la școală, mai ales în rândul fetelor:



Elevele nu s-ar mai simți rușinate de acest lucru absolut normal, ar fi mai deschise în ceea ce privește menstruația și poate chiar mai unite. Introducerea absorbantelor gratuite în instituțiile de învățământ ar ajuta și financiar persoane care nu își permit. Din perspectiva unei fete, pot spune că ar fi admirabil ca școlile să ne asigure aceste produse. (elevă liceu, 16 ani)

Toate elevele s-ar simți mai încrezătoare să își gestioneze menstruația la școală indiferent de statusul lor economic - prin introducerea absorbantelor gratuite toate elevele ar avea oportunități egale din acest punct de vedere. Tinerii asociază absorbantele gratuite în școli cu mai puțin stres financiar, sănătate mintală și socială îmbunătățită prin reducerea rușinii menstruale:



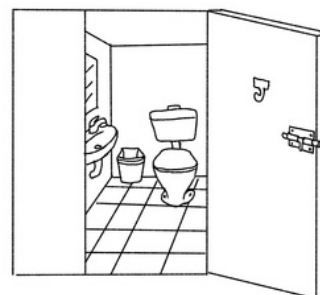
Probabil că fetele ar avea mai multă încredere în a veni la școală și ar simți că primesc șanse egale când vine vorba de partea financiară. (elevă liceu, 19 ani)

Pentru tineri, prezența absorbantelor în școli ar ajuta la normalizarea menstruației și la reducerea rușinii la care sunt expuse în general elevele atunci când trec prin situații neplăcute precum pătarea hainelor:



Fetele nu ar mai fi puse în situații jenante în fața colegilor. (elevă liceu, 18 ani)

Cum navighează tinerii situațiile în care nu au un absorbant sau un tampon la îndemână la școală:



O parte dintre eleve au împărtășit că s-au găsit adesea în situații în care le-a fost dificil să își gestioneze menstruația la școală - cel mai frecvent este vorba de nevoia urgentă de produse menstruale. În aceste situații elevele au apelat la solidaritatea altor colege și prietene cărora le-au cerut un absorbant. Cu toate că au simțit un disconfort, tinerele spun că aproape de fiecare dată au primit sprijin și au reușit să găsească pe cineva dispus să le împrumute un absorbant. Adesea disconfortul de a cere un absorbant vine din rușinea menstruală de a te afla într-o situație de urgență în care trebuie să eviți să îți pătezi hainele.

Din păcate mi-a fost rușine să cer, așa că am plecat acasă. (elevă liceu, 17 ani)



Am improvisat cu un absorbant din hârtie igienică. (elevă liceu, 17 ani)

De multe ori mi s-a întâmplat, uneori am plecat acasă, alteori am fost la cabinetul medical și mi-au improvisat un tampon din vată, iar peste vată au înfășurat șervețele. (elevă gimnaziu, 14 ani)

În situațiile în care nimeni nu le putea ajuta, elevele spun că apelau la soluții de urgență provizorii precum hârtia igienică în strat gros. În unele cazuri această soluție nu rezista pe parcursul zilei de școală așa că tinerele alegeau să plece de la ore. Lipsa produselor menstruale din școli aduce elevele în situația de a absenta de la școală. Pentru multe dintre ele, opțiunea de a cumpăra de la magazin în situațiile neprevăzute nu este la îndemână - fie nu există un magazin în incinta școlii, fie magazinul nu vinde produse menstruale.

În anumite cazuri elevele au relatat cum a fost nevoie să iasă din curtea școlii în timpul pauzei pentru a merge la cel mai apropiat magazin:

Am fost nevoită să merg la magazin să-mi cumpăr sau chiar să merg acasă să-mi schimb pantalonii. (elevă liceu, 18 ani)



Da, singurul lucru pe care puteam să îl fac era să întreb o colegă, nu mi s-a întâmplat până acum să nu găsesc pe cineva care să nu îmi dea un absorbant atunci când aveam nevoie, dar dacă s-ar fi întâmplat nu știu cum aș fi procedat deoarece nu avem voie să părăsim incinta liceului, iar magazinul din curtea școlii nu are produse de igienă menstruală. (elevă liceu, 17 ani)

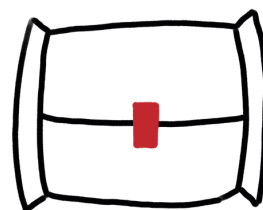
Acest lucru se întâmplă mai ales în situațiile în care cabinetele medicale școlare nu sunt dotate cu produse menstruale:



Am mers la cabinet, deoarece eram în a doua zi de menstruație, iar fluxul meu este abundent și simțeam nevoia să schimb absorbantul. La cabinet mi s-a spus că tot ce mi se poate oferi este vată. Am rămas surprinsă, șocată chiar. În pauza următoare am cerut un absorbant unei colege. Problema s-a remediat. (elevă liceu, 16 ani)

Prezența produselor menstruale ar simplifica gestionarea menstruației la școală și evitarea unor situații neplăcute precum pătarea pantalonilor, nevoia de a ieși din incinta școlii pentru a cumpăra absorbante, stresul creat de nevoia de a cere produse menstruale altor colege sau interacțiuni neplăcute în cabinetul medical.

Cum cred tinerii că ar reacționa profesorii dacă în școală s-ar introduce absorbante gratuite:



Tinerii s-au arătat încrezători că profesorii ar reacționa pozitiv odată ce s-ar obișnui cu prezența absorbantelor gratuite în școală. Aceștia se așteaptă mai ales ca profesoarele să fie mai deschise la schimbare și să înțeleagă mai bine nevoia. Tinerii se așteaptă ca profesorii să susțină în general o astfel de inițiativă și consideră că ar îmbunătăți experiența tuturor, nu doar a elevilor: profesoarele și persoanele cu menstruație din personalul școlar ar putea folosi de asemenea absorbantele, s-ar reduce din rușinea menstruală și s-ar normaliza menstruația.

*Eu cred ca ar fi de acord, mai ales profesoarele care au trecut și ele prin aceeași situație și ne vor susține.
(elevă liceu, 17 ani)*



Eu cred ca profesoarele ar fi mulțumite. Acum, profesorii - nu știu. (elevă gimnaziu, 13 ani)

Cred ca mulți dintre ei ar fi neutri, mai ales bărbații, iar profesoarele cred că ar fi fericite să aibă siguranța că dacă nu vor fi pregătire pentru ciclu, va exista posibilitatea sa găsească la baie. (elevă liceu, 16 ani)

În contrast, tinerii se așteaptă ca profesorii de gen masculin să manifeste indiferență, neînțelegere sau chiar rezistență față de inițiativă. Accesul la produse menstruale este o problemă care ar trebui înțeleasă de toată lumea, nu doar de persoanele cu menstruație. Unii tineri consideră că o parte dintre profesori ar putea avea o percepție diferită din cauza diferențelor generaționale - menstruația fiind considerată un subiect tabu.

Depinde de ei, sunt sigur ca părerile vor fi împărțite, și cei cu mentalitatea învechită vor avea contraargumente. (elev liceu, 17 ani)



Reacțiile vor fi controversate la început, probabil ca profesorii mai în vârstă vor batjocori aceasta alegere si ar spune ca “pe vremea lor” nu erau așa de sensibili. Însă, profesorii mai tineri vor înțelege și ne vor ajuta sa trecem peste rușinea și problemele legate de menstruație. (elevă liceu, 16 ani)

Depinde dacă e profesor sau profesoara. Ar fi ceva normal pentru o profesoară, dar în schimb [...] cea mai mare parte din profesori ar fi confuzi. (elevă gimnaziu, 11 ani)

Concluzii

În ciuda diferențelor semnificative dintre școlile din mediul rural și cele din mediul urban din România, reflectate mai ales în infrastructură și accesul la resurse, această cercetare exploratorie evidențiază o nevoie comună a tinerilor din întreaga țară: accesul la produse menstruale. Rezultatele cercetării trag un semnal de alarmă asupra modului în care menstruația și nevoile persoanelor cu menstruație sunt percepute și gestionate în mediul educațional.

Studiul are meritul de a oferi tinerilor o platformă prin care aceștia își pot exprima clar nevoile legate de managementul menstruației și accesul la produse menstruale în școli. Având în vedere că școala este cel mai important mediu de socializare pentru tineri, aflat sub controlul statului, este esențial ca menstruația să fie normalizată în acest context. Crearea unui spațiu sigur și incluziv în școli, capabil să reducă rușinea asociată menstruației, este o necesitate care poate contribui la eliminarea stigmatizării acesteia în societate.

Educația menstruală, adresată tuturor elevilor, indiferent de statusul lor legat de menstruație, reprezintă o nevoie resimțită de majoritatea tinerilor pentru a-i pregăti mai bine pentru viață. Aceasta ar trebui însoțită de acces gratuit la produse menstruale în școli, o măsură care, conform datelor colectate, ar putea reduce absenteismul școlar, îmbunătăți bunăstarea generală a elevilor și diminua inegalitățile cauzate de lipsa accesului la astfel de produse.

Această cercetare scoate la iveală realitățile nedrepte și dificultățile cu care se confruntă tinerii în gestionarea menstruației, subliniind nevoia urgentă de măsuri sistematice. Este necesară implementarea unei politici naționale care să asigure acces gratuit la produse menstruale în școli, alături de o educație menstruală adecvată. O astfel de abordare ar contribui la construirea unei societăți mai echitabile, în care stigmatul și rușinea legate de menstruație să fie eliminate.

Glosar de termeni

Ciclu menstrual

Ciclul menstrual este un proces complex reproductiv prin care trec persoanele cu uter și care începe la pubertate, odată cu apariția primei menstruații (numită și menarhă). Ciclul menstrual are patru faze: menstruația, faza foliculară, ovulația și faza luteală. Ciclul menstrual și menstruația nu sunt același lucru, deși adesea este folosit termenul „ciclu” pentru a se referi la menstruație. Menstruația reprezintă momentul începerii unui nou ciclu menstrual.

Menstruație

Una dintre fazele ciclului menstrual în timpul căreia se elimină sângele menstrual - țesutul din interiorul uterului și ovulul nefecundat - prin vagin. Menstruația durează, de obicei, între 2 și 7 zile. Cu toate că termenul „ciclu” este des întâlnit și folosit pentru a se referi la menstruație, aceasta nu trebuie confundată cu ciclul menstrual. Vârsta medie a primei menstruații este 12 ani.

Echitate menstruală

Acces la produse menstruale sigure și accesibile ca preț pentru toate persoanele cu menstruație. Echitatea menstruală este susținută prin politici sociale sau legi care vizează în mod direct accesul la produse menstruale în mod universal și echitabil.

Accesul universal implică faptul că orice persoană cu menstruație are acces la produse menstruale indiferent de statusul social sau economic, vârstă, identitate de gen sau orice alt factor.

Accesul echitabil se referă la conștientizarea faptului că persoanele cu menstruație pot să se confrunte cu dificultăți diverse în accesarea produselor menstruale și pune accent pe faptul că politicile de echitate menstruală trebuie să adreseze aceste diferențe.

Sănătate menstruală

Se referă la starea de bunăstare fizică, mintală și socială a persoanelor cu menstruație și nu doar absența unei afecțiuni medicale legată de menstruație sau ciclul menstrual.

Produs de igienă menstruală/produs menstrual

Produs intern sau extern folosit pentru a absorbi sau colecta menstruația. Produsele menstruale pot fi adaptate nevoilor și preferințelor persoanelor cu menstruație. Pot fi de unică folosință (absorbant, absorbant de zi, tampon intern) sau reutilizabile (absorbant textil reutilizabil, chiloți menstruali, cupă menstruală).

Persoană cu menstruație

în limba engleză - *menstruator/s*

Orice persoană, indiferent de identitatea sa de gen, care are menstruație. Este un termen incluziv și neutru din punct de vedere al genului folosit pentru a face referire la toate persoanele care experimentează menstruația. Folosind acest termen înțelegem că nu toate persoanele cu menstruație sunt/se identifică ca femei (pot fi persoane non-binare, bărbați trans sau persoane intersex) și nu toate femeile au menstruație (în situații precum menopauza, histerectomia sau alte afecțiuni).

Ziua Internațională a Igienei Menstruale

în limba engleză - *International Menstrual Hygiene Day*

Ziua Igienei Menstruale este o inițiativă internațională pentru eliminarea sărăciei menstruale și înlăturarea rușinii menstruale. Ziua Igienei Menstruale a fost inițiată de WASH United în 2013 și a fost sărbătorită pentru prima dată pe 28 mai 2014. Ziua de 28.05 a fost aleasă simbolic pentru a reprezenta durata medie a unui ciclu menstrual (28 de zile) și durata medie a unei menstruații, respectiv 5 zile.

Referințe și resurse

Asociația Iele-Sânziene (2024). *Ghidul programului pentru absorbante gratuite în școli*. Disponibil la: <https://absorbantegratuite.ro>

Papadimitriou, A. (2016). The evolution of the age at menarche from prehistorical to modern times. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(6), 527-530.

Period. (January 2022). *Glossary for the Global Menstrual Movement*. [Online] Disponibil la: <https://period.org/uploads/Global-Glossary-for-the-Menstrual-Movement-v1.3.pdf>

Period. (2019). *State of the Period. The widespread impact of period poverty on US students*

Period. (2021). *State of the Period. The widespread impact of period poverty on US students*

Period. (2023). *State of the Period*

Sheppard, V. (2020). *Research methods for the social sciences: An introduction*. BC Campus.