

#MENSTRUALMATTERSEU

112.000.000 di persone in Europa hanno le mestruazioni. Non rendiamolo un aneddoto.



#MenstrualMattersEU è un movimento lanciato da diverse associazioni europee per dare visibilità a un tema spesso trascurato nelle politiche europee: le mestruazioni. Attraverso il lavoro di rete, la condivisione di competenze e l'azione, promuoviamo una società in cui la povertà mestruale non esiste più e l'accesso alla salute mestruale è riconosciuto come un diritto fondamentale.

Il peso della povertà mestruale in europa (by Eva in Rosso)

Nel 2025, la povertà mestruale è ancora un peso per milioni di europei e un'emergenza di salute pubblica



Nei 27 paesi dell'Unione Europea (UE), ci sono quasi 112 milioni di persone che hanno il ciclo mestruale. Sono cifre europee che raramente vediamo messe insieme—perché, in effetti, le mestruazioni sono ancora un argomento largamente taciuto nell'UE.

Oggi, **28 maggio 2025**, Giornata Internazionale dell'Igiene Mestruale, vogliamo mettere in evidenza il peso della povertà mestruale e del tabù che la circonda in Europa, attraverso la pubblicazione di un'indagine esclusiva e azioni negli spazi pubblici europei.



Perché, nel 2025, **più della metà degli europei considera ancora le mestruazioni un argomento tabù.**

Il tabù che avvolge le mestruazioni comincia proprio dal silenzio, dall'evitare di parlarne. In Europa, come altrove, non si nominano le mestruazioni e quando lo si fa, si ricorre a eufemismi e immagini: *il Mar Rosso, il ciclo, i giorni X, le mie cose* sono solo alcuni tra oltre 5000 modi di dire. Alcune di queste espressioni possono anche sembrare buffe, ma sono in realtà il primo segnale di un tabù molto più ampio—che si traduce nel nascondere un assorbente nella manica, nel non osare alzare la mano a scuola per chiedere di andare in bagno, nel restare a casa durante le mestruazioni, o nell'essere derise a causa di una macchia di sangue visibile.

E se lo studio "Il peso della povertà mestruale in Europa" conferma quanto il tabù sia ancora profondamente radicato nel pensiero collettivo europeo, sottolinea anche l'urgenza di mettere le mestruazioni all'ordine del giorno politico e sociale, poiché il tabù ha un impatto enorme sulle disuguaglianze di genere. Dalla povertà mestruale alla trascuratezza del dolore mestruale, l'Europa non è affatto immune dagli effetti nocivi della disinformazione e dell'ignoranza.

Oggi, tra le 112 milioni di persone che hanno il ciclo mestruale in Europa, **il 42% vive in condizioni di povertà mestruale.**

La povertà mestruale significa non avere sufficiente accesso ai prodotti igienici per vivere il ciclo con dignità e comfort. Significa che quasi **50 milioni di donne e persone che mestruano in Europa sono costrette a utilizzare alternative inadeguate.** Questo numero include una vasta gamma di situazioni che variano da paese a paese, e nessuna di esse dovrebbe mai essere ignorata o minimizzata—perché anche solo una persona che vive la povertà mestruale è già una di troppo. Stracci, carta igienica, giornali o l'uso prolungato degli stessi prodotti mestruali—queste strategie di "ripiego" possono causare seri problemi di salute e gravi conseguenze psicologiche.

Avere il ciclo ha un costo, e non tutti possono permetterselo. I prodotti mestruali—usati ogni mese per una media di quarant'anni—dovrebbero essere considerati beni essenziali. Eppure, i loro costi non sono regolamentati né rimborsati. Negli ultimi due anni, a causa dell'inflazione e dell'aumento del costo della vita, diverse organizzazioni europee hanno riportato ulteriori aumenti nel prezzo dei prodotti mestruali. Cinquanta milioni di persone colpite dalla povertà mestruale sono già troppe. Se non si agisce subito, la situazione rischia di peggiorare in tutta l'UE.





Accanto a questa realtà profondamente disuguale e dannosa, va aggiunto che solo nell'ultimo anno, **il 53% delle persone che hanno il ciclo mestruale in Europa ha dovuto rinunciare ripetutamente ad attività quotidiane a causa di dolori mestruali intensi.**

Significa che oltre 60 milioni di persone non si presentano a scuola, al lavoro o alle attività sportive perché il dolore mestruale è troppo forte. Immagina di prepararti per gli esami finali—quelli che decidono se passerai l'anno. E ogni mese ti ritrovi piegata in due dai crampi, con mal di testa che annebbiano i pensieri, o sanguinamenti così abbondanti da farti svenire.

E molte persone non sanno nemmeno da cosa dipenda questo dolore. Infatti, **1 persona su 2 che menstrua non ha mai sentito parlare di condizioni mediche legate al ciclo.**

Non tutto il dolore mestruale è causato da malattie, ma oggi sappiamo che esistono molte condizioni, patologie e disordini che possono influenzare direttamente il ciclo—alterandone la regolarità, il volume e l'intensità del dolore. **Mancanza di informazioni, consapevolezza e accesso alle cure mestruali continuano a rappresentare una barriera enorme per milioni di europei.**

Cosa puoi fare quando ti hanno sempre detto che è "normale" soffrire durante il ciclo? Quando ti viene negata una prescrizione medica per indagare su adenomiomi o endometriosi? Quando finisci in ospedale perché non sapevi che tenere un assorbente interno per più di quattro ore può essere pericoloso?

Se i luoghi dove **donne, ragazze e tutte le persone che menstruano vivono, studiano e lavorano** continuano a ignorare la loro realtà—se nessuna ricerca si impegna ad alleviarne il dolore, se nemmeno osano parlare per paura o vergogna—**come possiamo pensare che abbiano le stesse opportunità?**

Da Bruxelles a Napoli, da Tallinn a Dublino, e in tutta Europa, nelle città come nelle zone rurali, milioni di persone vivono le mestruazioni come un peso economico, sanitario e sociale.

I valori dell'Unione Europea si fondano su uguaglianza, diritti sociali, accesso alla salute e rispetto per i cittadini. È dunque inaccettabile che l'UE continui a trascurare la salute mestruale.

Nel 2025 è tempo di fare delle mestruazioni una questione europea.

Chiediamo a eurodeputati, commissari, rappresentanti del Consiglio dell'Unione Europea e a tutte le istituzioni dell'UE di agire concretamente per:

- **Sviluppare un approccio completo alla salute mestruale, trasversale a tutti i settori, integrandola come area chiave delle politiche sanitarie pubbliche e dell'uguaglianza di genere nell'UE**
- **Mappare la povertà mestruale nell'UE, per aiutare gli Stati membri a rispondere in modo adeguato**
- **Valorizzare e sostenere le politiche pubbliche che puntano a ridurre direttamente la povertà mestruale, tra cui:**
 - Ridurre l'IVA sui prodotti mestruali
 - Regolare i prezzi dei prodotti
 - Rendere gratuiti i prodotti mestruali per chi ne ha bisogno
 - Rimborsare i prodotti mestruali tramite i sistemi sanitari nazionali, quando necessario
- **Rafforzare le capacità degli Stati membri in materia di salute mestruale**
- **Sensibilizzare e diffondere informazioni su mestruazioni e condizioni mediche correlate**
- **Finanziare progetti per l'educazione mestruale e la salute mestruale**

- Promuovere la ricerca sui prodotti mestruali, per eliminare sostanze tossiche e regolarne la sicurezza
- Regulating menstrual products so they are both safe and environmentally friendly

Se la realtà vissuta da 112 milioni di persone non basta a convincerci che serve agire—cosa lo farà?

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

