

#MENSTRUALMATTERSEU

112 000 000 osób w Europie menstruuje. Czas przestać traktować to jak ciekawostkę.



#MenstrualMattersEU to ruch zainicjowany przez kilka europejskich organizacji, którego celem jest nadanie widoczności tematowi często pomijanemu w politykach europejskich: miesiączce. Poprzez budowanie sieci, dzielenie się wiedzą i podejmowanie działań promujemy społeczeństwo, w którym ubóstwo menstruacyjne już nie istnieje, a dostęp do zdrowia menstruacyjnego jest uznawany za podstawowe prawo.

Koszt miesiączki – europejski wymiar ubóstwa menstruacyjnego (by Rozowa Skrzyneczka and Akcja menstruacja)



W 2025 roku ubóstwo menstruacyjne wciąż dotyka miliony Europejki i stanowi pilny problem zdrowia publicznego

W 27 krajach Unii Europejskiej żyje prawie 112 milionów osób menstruujących. To liczba, której rzadko używa się w debacie publicznej — bo temat miesiączki nadal pozostaje w Europie w dużej mierze przemilczany.

Dziś, **28 maja 2025 roku**, w Międzynarodowy Dzień Higieny Menstruacyjnej, chcemy zwrócić uwagę na ciężar ubóstwa menstruacyjnego i związanego z miesiączką tabu w Europie, publikując wyniki wyjątkowego badania oraz organizując działania w przestrzeni publicznej.



Bo w 2025 roku ponad połowa Europejki i Europejczyków nadal uważa menstruację za temat wstydlivy i przemilczany.

Unikanie rozmów o miesiączce zaczyna się od języka. W Europie, jak i w wielu innych miejscach na świecie, rzadko nazywa się ją wprost. Zamiast tego pojawiają się eufemizmy i obrazowe określenia. „Czerwona fala”, „Wodospady Niagara”, „moje sprawy” — to tylko niektóre z ponad 5000 nazw, które mają zamaskować rzeczywistość. Choć czasem brzmią zabawnie, są symptomem głębszego problemu. Takiego, który sprawia, że chowamy podpaski w rękawie, boimy się poprosić nauczyciela o wyjście do toalety, rezygnujemy z wyjść z domu z powodu okresu czy jesteśmy wyśmiewane za plamę na ubraniu.

Badanie „**Koszt ubóstwa menstruacyjnego w Europie**” pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest społeczny opór przed otwartą rozmową o miesiączce, jednocześnie uwidaczniając, jak pilna jest potrzeba włączenia tej kwestii do dyskusji politycznej i społecznej — bo milczenie i uprzedzenia wokół menstruacji mają realny wpływ na nierówności płci. Od ubóstwa menstruacyjnego po ignorowanie bólu — Europa wciąż mierzy się ze skutkami braku wiedzy i świadomości.

Dziś aż **42% z 112 milionów osób menstruujących w Europie doświadcza ubóstwa menstruacyjnego**.

Ubóstwo menstruacyjne oznacza brak dostępu do wystarczającej ilości środków higienicznych, by przeżyć okres z godnością i komfortem¹. To **prawie 50 milionów kobiet i osób menstruujących² w Europie**, które zmuszone są do stosowania nieodpowiednich zamienników. Skala problemu różni się w zależności od kraju, ale żadnej z tych sytuacji nie wolno ignorować — bo już jedna osoba, która doświadcza ubóstwa menstruacyjnego, to o jedną za dużo. Szmatki, papier toaletowy, gazety czy zbyt długie noszenie jednego środka higienicznego — to „rozwiązania”, które mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych i długotrwałych konsekwencji psychicznych.

¹Ta definicja ubóstwa menstruacyjnego koncentruje się na jego wymiarze ekonomicznym.

²Badanie zostało przeprowadzone wśród osób menstruujących powyżej 18. roku życia, a zatem nie obejmuje dziewcząt i osób menstruujących poniżej 18. roku życia, które również mogą być dotknięte ubóstwem menstruacyjnym.





Miesiączka kosztuje — i **nie każdego na nią stać**. Środki menstruacyjne, potrzebne co miesiąc przez średnio 40 lat życia, powinny być traktowane jak **artykuły pierwszej potrzeby**. Tymczasem ich ceny nie są regulowane ani refundowane. W ciągu ostatnich dwóch lat — przez inflację i rosnące koszty życia — wiele organizacji europejskich odnotowało kolejne podwyżki cen środków higienicznych. **50 milionów osób dotkniętych ubóstwem menstruacyjnym to już zdecydowanie za dużo**. Jeśli nie podejmiemy działań teraz, sytuacja będzie się pogarszać.

Ale to nie wszystko. W ciągu ostatniego roku aż 53% osób menstruujących w Europie wielokrotnie odpuszczało codzienne aktywności z powodu silnego bólu miesiączkowego.

To oznacza, że **ponad 60 milionów osób** co miesiąc opuszcza szkołę, pracę czy zajęcia sportowe z powodu zbyt bolesnej miesiączki. Wyobraź sobie, że przygotowujesz się do końcowych egzaminów, które decydują o przejściu do kolejnej klasy — a co miesiąc zwijasz się z bólu, masz migreny, które uniemożliwiają myślenie, albo tracisz przytomność z powodu zbyt obfitego krwawienia.

Wielu z nas nie wie nawet, co wywołuje ten ból. **Co druga osoba menstruująca nigdy nie słyszała o chorobach związanych z cyklem menstruacyjnym**.

Choć nie każdy ból miesiączkowy oznacza chorobę, wiemy dziś, że wiele schorzeń może wpływać na cykl — jego regularność, intensywność bólu czy ilość krwi. **Brak informacji, świadomości i dostępu do opieki zdrowotnej to wciąż ogromna bariera** dla milionów Europejek.

Co możesz zrobić, gdy od zawsze słyszysz, że „tak ma być”? Gdy odmawia ci się badań, by potwierdzić adenomiozę lub endometriozę? Gdy trafiasz do szpitala, bo nie wiedziałaś, że tamponu nie wolno nosić dłużej niż 4 godziny? **Gdy szkoła, praca i miejsca życia nie uwzględniają twojej codzienności?** Gdy nikt nie prowadzi badań, by pomóc ci zmniejszyć ból, a ty nawet nie odważysz się o nim mówić — ze strachu lub wstydu?

Jak wtedy możemy mówić o równych szansach?

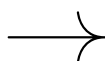
Od Brukseli po Neapol, od Tallina po Dublin — w miastach i na wsiach, miliony ludzi przeżywają miesiączkę jako ciężar ekonomiczny, zdrowotny i społeczny. A przecież wartości Unii Europejskiej to równość, prawa socjalne, dostęp do opieki zdrowotnej i szacunek dla obywateli.

Dlatego nieakceptowalne jest, by UE nadal ignorowała zdrowie menstruacyjne.

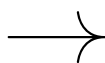
W 2025 roku czas uczynić miesiączkę sprawą europejską.

Wzywamy posłów do Parlamentu Europejskiego, komisarzy, przedstawicieli Rady Unii Europejskiej i wszystkie instytucje UE do podjęcia działań poprzez:

- **Wypracowanie holistycznego podejścia do zdrowia menstruacyjnego, uwzględniającego różne sektory i traktowanie go jako kluczowego elementu polityki zdrowotnej i równości płci,**
- **Mapowanie ubóstwa menstruacyjnego w UE, by umożliwić państwom członkowskim skuteczne działania,**
- **Wspieranie i promowanie polityk publicznych ograniczających ubóstwo menstruacyjne, w tym:**
 - Obniżenie VAT na środki higieniczne,
 - Regulację cen produktów menstruacyjnych,
 - Bezpłatne udostępnianie środków menstruacyjnych osobom potrzebującym,
 - Refundację produktów menstruacyjnych w ramach systemów opieki zdrowotnej.
- **Wzmocnienie kompetencji państw członkowskich w zakresie zdrowia menstruacyjnego,**
- **Podnoszenie świadomości i rozpowszechnianie wiedzy o miesiączce i chorobach z nią związanych,**



Finansowanie projektów z zakresu edukacji i zdrowia menstruacyjnego,



Wspieranie badań nad produktami menstruacyjnymi, eliminowanie toksycznych substancji i wprowadzenie regulacji zapewniających bezpieczeństwo.

**Jeśli doświadczenia 112 milionów osób to za mało,
by nas przekonać, że trzeba działać — to co nas
przekona?**

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

