

#MENSTRUALMATTERSEU

112 000 000 ľudí v Európe menštruuje. Nezredukujme to na len ďalšiu anekdotu.



#MenstrualMattersEU je hnutie založené viacerými európskymi organizáciami s cieľom zviditeľniť tému, ktorá je v európskych politikách často prehliadaná: menštruácia. Prostredníctvom sieťovania, zdieľania odborných poznatkov a konkrétnych krokov podporujeme spoločnosť, v ktorej menštruačná chudoba neexistuje a prístup k menštruačnému zdraviu je rešpektovaným základným právom.

Ťarcha menštruačnej chudoby v európe (by InTYMYta, Dôstojná menštruácia)



Aj v roku 2025 je menštruačná chudoba stále bremenom pre milióny osôb v Európe a predstavuje naliehavý problém verejného zdravia.

V 27 krajinách Európskej únie (EÚ) žije takmer 112 miliónov osôb, ktoré menštruujú. Ide o čísla, ktoré v európskom kontexte len zriedka vidíme uvedené pohromade — pretože menštruácia je v EÚ stále témou, o ktorej sa väčšinou nehovorí.



Dnes, 28. mája 2025, na Medzinárodný deň menštruačnej hygieny, chceme poukázať na závažnosť menštruačnej chudoby a tabu v Európe prostredníctvom zverejnenia exkluzívneho prieskumu a aktivít vo verejných priestoroch po celej Európe.

Pretože v roku 2025 považuje viac než polovica ľudí v Európe menštruáciu stále za tabuizovanú tému.

Tabu okolo menštruácie sa začína už samotným vyhýbaním sa tejto téme. V Európe, rovnako ako inde vo svete, menštruáciu často ani nepomenujeme — a ak áno, používame eufemizmy a obrazné výrazy: **Rote Welle** (červená vlna), **Niagarské vodopády**, **le mie cose** (moje veci) sú len niekoľkými príkladmi z viac ako 5000 výrazov. Hoci niektoré z týchto pomenovaní môžu znieť vtipne, v skutočnosti sú prvým znakom širšieho tabu — tabu, ktoré sa prejavuje schovávaním vložky do rukáva, strachom zdvihnúť ruku v triede, keď potrebujeme ísť na toaletu, nutnosťou zostať počas menštruácie doma alebo posmechom kvôli viditeľnej škvrne od krvi.

A hoci štúdia „**Ťarcha menštruačnej chudoby v Európe**“ potvrdzuje, aké hlboko je toto tabu stále zakorenené v myslení ľudí v Európe, zároveň zdôrazňuje aj naliehavú potrebu zaradiť tému menštruácie na politickú a spoločenskú agendu. Tabu totiž výrazne ovplyvňuje rodovú nerovnosť. Od menštruačnej chudoby až po zanedbávanie menštruačnej bolesti — Európa rozhodne nie je imúnna voči škodlivým dôsledkom dezinformácií a nevedomosti.

Dnes, medzi 112 miliónmi ľudí, ktorí menštruujú v Európe, **zažíva 42 % menštruačnú chudobu.**

Menštruačná chudoba sa prejavuje nedostatkom prístupu k dostatočnému množstvu menštruačných potrieb, ktoré umožňujú prežiť menštruačný cyklus s dôstojnosťou a komfortom. Znamená to, že takmer **50 miliónov žien a ďalších ľudí, ktorí v Európe menštruujú**, sú nútení používať neadekvátne alternatívy. Tento počet zahŕňa širokú škálu situácií, ktoré sa líšia od krajiny k krajine, a žiadna z nich by nikdy nemala byť ignorovaná alebo zľahčovaná — pretože aj jedna osoba, ktorá zažíva menštruačnú chudobu, je už príliš veľa. Látky, toaletný papier, noviny alebo používanie menštruačných produktov na dlhšiu dobu, ako je určené — tieto stratégie prežívania menštruácie môžu spôsobiť vážne zdravotné problémy a trvalé psychologické následky.





Menštruácia má svoju cenu a **táto cena nie je pre každú osobu dostupná**. Menštruačné potreby — používané každý mesiac v priebehu priemerne štyridsiatich rokov — by mali byť považované za **nevyhnutné**. Napriek tomu ich ceny nie sú regulované ani preplácané. V posledných dvoch rokoch, v dôsledku inflácie a rastúcich životných nákladov, niekoľko európskych organizácií hlásilo ďalší nárast cien menštruačných potrieb. **50 miliónov osôb, ktoré čelia menštruačnej chudobe, je už príliš veľa**. Ak sa teraz nič neurobí, situácia sa pravdepodobne zhorší naprieč celou EÚ.

K tejto hlboko nerovnej a škodlivej realite musíme pridať aj fakt, že **za posledný rok 53 % menštruujúcich osôb v Európe opakovane vynechalo svoje každodenné činnosti plány kvôli silnej menštruačnej bolesti**.

To znamená, že **viac ako 60 miliónov osôb** vynecháva školu, prácu alebo športy, pretože ich menštruácia je príliš bolestivá. Predstavte si, že sa pripravujete na záverečné skúšky — tie, ktoré určujú, či postúpíte do ďalšieho ročníka. A predsa každý mesiac ste zohnutí od kŕčov, trpíte bolesťami hlavy, ktoré vám zahmlievajú myšlienky, alebo krvácate tak silno, že omdlievate.

A mnohí ľudia nemajú ani tušenie, čo spôsobuje túto bolesť. V skutočnosti **1 z 2 osôb, ktoré menštruujú, nikdy nepočulo o ochoreniach, ktoré môžu súvisieť s ich cyklom**.

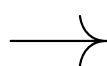
Hoci nie všetka menštruačná bolesť je spôsobená ochorením, dnes už vieme, že existuje mnoho stavov, chorôb a porúch, ktoré môžu priamo ovplyvniť menštruáciu — jej pravidelnosť, množstvo a intenzitu bolesti. **Nedostatok informácií, povedomia a prístupu k starostlivosti o menštruačné zdravie** naďalej predstavuje **veľkú prekážku** pre milióny osôb v Európe.

Čo môžete urobiť, keď vám vždy tvrdili, že je „normálne“ trpieť počas menštruácie? Keď vám odmietnu predpísať diagnostiku adenomyózy alebo endometriózy? Keď skončíte v nemocnici, pretože ste nevedeli, že nosenie tampónu dlhšie ako štyri hodiny môže byť nebezpečné? Ak miesta, kde **ženy, dievčatá a všetky osoby, ktoré menštruujú, žijú, pracujú a učia sa, naďalej ignorujú ich realitu** — ak sa nerobí žiadny výskum na zmiernenie ich bolesti, a ak sa boja vyjadriť kvôli strachu alebo hanbe — **ako môžeme veriť, že všetky tieto osoby majú rovnaké príležitosti?**

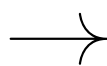
Od Bruselu po Neapol, od Tallinnu po Dublin a po celej Európe, v mestách aj na vidieku, milióny ľudí prežívajú menštruáciu ako ekonomické, zdravotné a sociálne bremeno. Hodnoty Európskej únie sú založené na rovnosti, sociálnych právach, prístupe k zdravotnej starostlivosti a rešpekte k občanom. Preto je neprijateľné, aby EÚ ignorovala menštruačné zdravie.

V roku 2025 je čas, aby menštruácia bola európskou témou.

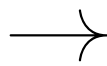
Apelujeme na členov Európskeho parlamentu, komisárov, zástupcov Rady Európskej únie a všetky inštitúcie EÚ, aby konali týmto spôsobom:



Vypracovaním komplexného prístupu k menštruačnému zdraviu vo všetkých oblastiach a jeho integráciou ako kľúčovej oblasti verejného zdravia a politiky rodovej rovnosti v EÚ.



Mapovaním menštruačnej chudoby naprieč EÚ, aby členské štáty mohli adekvátne reagovať.



Zvýraznením a podporovaním verejných politík, ktoré priamo smerujú k zníženiu menštruačnej chudoby, vrátane:

- **Zníženia DPH na menštruačné potreby**
- **Regulácie cien produktov**
- **Zabezpečenia bezplatnej dostupnosti menštruačných potrieb pre všetky osoby, ktoré ich potrebujú**
- **Preplácania menštruačných potrieb prostredníctvom národných zdravotných systémov, keď je to potrebné**

- Posilnenia kapacít členských štátov v oblasti menštruačného zdravia
- Zvyšovania povedomia a šírenia informácií o menštruácii a súvisiacich zdravotných stavoch
- Financovania projektov zameraných na menštruačné zdravie a menštruačnú výchovu
- Podporovania výskumu menštruačných potrieb s cieľom eliminovať toxické látky a regulovať ich tak, aby sa zabezpečila ich bezpečnosť

**Ak nás skutočná realita 112 miliónov ľudí nepresvedčí,
že je potrebné konať — čo iné nás presvedčí?**

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

