

#MENSTRUALMATTERSEU

112 000 000 personer i Europa menstruerar. Låt oss inte göra det till en fotnot.



#MenstrualMattersEU är en rörelse som lanserats av flera europeiska organisationer för att synliggöra ett ämne som ofta förbises i den europeiska politiken: mens. Genom nätverkande, kunskapsdelning och handling främjar vi ett samhälle där mensfattigdom inte längre existerar och där god menshälsa ses som en grundläggande rättighet.

Mensfattigdomens pris i europa (by MENSEN)

En 2025, la pobreza menstrual sigue siendo una carga para millones de personas en Europa y una emergencia de salud pública



I Europeiska unionens 27 medlemsländer finns det totalt nästan 112 miljoner människor som menstruerar. Det här är siffror vi sällan ser – eftersom det fortfarande finns en tystnadskultur runt ämnet. Mens är fortfarande ett ämne som i stort sett förblivit osynligt i EU.

Idag, den 28 maj 2025, på Internationella Mensdagen, vill vi belysa konsekvenserna av mensfattigdom och tabun i Europa genom att publicera en unik rapport, och samtidigt genomföra aktioner i europeiska offentliga miljöer.



Varför? Trots att det är 2025 anser fortfarande mer än hälften av européerna att mens är tabu att prata om.

Tabut tar sig uttryck i att ett ämne undviks. I Europa, precis som i resten av världen, används eufemismer vid diskussioner om mens: "långveckan" eller "den tiden på månaden" är ett par av många exempel.

Omskrivningar kan vara komiska och harmlösa, men de är ofta ett tecken på ett större tabu. Ett tabu som leder till att skämmas för att köpa mensskydd, inte våga räcka upp handen i klassrummet för att be om att få gå på toaletten, att man stannar hemma under mensen eller är rädd att bli hånad för en synlig blodfläck.

Rapporten "Mensfattigdomens pris i Europa" visar hur djupt rotat detta tabu fortfarande är hos européer, men också det brådskande behovet av att sätta mens på den politiska och sociala agendan – eftersom tabut har en enorm påverkan på könsbaserad ojämlikhet. Europa är långt ifrån immunt mot de negativa effekterna av kunskapsbrist och osynliggörande. Det syns i allt från statistiken om mensfattigdom, till hur vanligt förekommande det är att mensbesvär ignoreras eller underbehandlas.

42 % av de 112 miljoner som menstruerar i Europa har erfarenhet av mensfattigdom.

Mensfattigdom innebär att man inte har råd med den mängden mensskydd som behövs för att leva värdigt och bekvämt under sin menstruation. Det betyder att nästan 50 miljoner kvinnor och andra som menstruerar i Europa tvingas till nödlösningar. Denna siffra täcker en rad olika situationer som varierar mellan länder, och ingen av dem bör ignoreras eller avfärdas. En enda person som upplever mensfattigdom är en för mycket. Tygtrasor, toalettpapper, tidningar eller att använda ett mensskydd längre än rekommenderat – dessa nödlösningar kan leda till allvarliga hälsoproblem och långvariga psykiska konsekvenser.

Att ha mens kostar, och den kostnaden är inte överkomlig för alla. Mensskydd (som används varje månad under i genomsnitt fyrtio år) är en nödvändighet. Ändå är kostnaden ofta varken reglerad eller subventionerad. Under de senaste två åren har flera europeiska organisationer rapporterat ökade levnadskostnader och prishöjningar på mensprodukter till följd av inflationen. Att 50 miljoner människor lever i mensfattigdom är redan för många. Om inget görs nu kommer situationen sannolikt att förvärras i hela EU.





Utöver denna ojämlika verklighet vill vi belysa att 53 % av de som menstruerar i Europa har missat vardagsaktiviteter upprepade gånger det senaste året – på grund av svår mensvärk och rikliga blödningar.

Det betyder att över 60 miljoner människor missar skoltid, arbete eller en idrottsaktivitet på grund av att mensen är för smärtsam eller kraftig. Tänk dig att du förbereder dig för ett viktigt prov i skolan som är avgörande för ditt slutbetyg, och varje månad plågas du av värk, huvudvärk som gör det svårt att fokusera, eller rikliga blödningar som kan leda till att du svimmar.

Och många vet inte ens vad som orsakar smärtan. Faktum är att 1 av 2 personer som menstruerar aldrig har hört talas om flera av de diagnoser och sjukdomar som beror på, eller förstärks av, menscykeln.

Även om inte all smärta och värk orsakas av sjukdomar vet vi idag att många tillstånd, sjukdomar och diagnoser direkt påverkar mensen – dess regelbundenhet, mängd och smärtintensitet. Bristen på åldersanpassad information, kunskap och rätt vård för mensrelaterad ohälsa är fortfarande ett stort hinder för miljontals européer.

Vad gör man när man alltid fått höra att det är " normalt " att ha ont under mensen? När man nekas en remiss för att utreda adenomyos eller endometrios? När man har ett mensskydd längre än rekommenderat utan att känna till riskerna? Om miljöer där kvinnor, flickor och andra som menstruerar lever, arbetar och utbildas fortsätter att ignorera deras verklighet – om det inte forskas mer för att lindra deras smärta, om de inte ens vågar tala öppet på grund av skamkänslor – hur kan vi då tro att de har samma möjligheter?

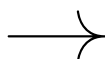
Från Bryssel till Neapel, från Tallinn till Dublin, i städer och på landsbygden, upplever miljontals människor mensen som en ekonomisk, hälsomässig och social börda. Europeiska unionens värderingar bygger på jämlikhet, sociala rättigheter, tillgång till vård och respekt för medborgare.

Det är därför oacceptabelt att EU inte prioriterar menshälsa högre.

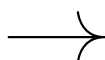
År 2025 är det dags att göra menshälsa till en europeisk fråga.

Vi uppmanar EU-parlamentariker, kommissionärer, representanter för Europeiska unionens råd och alla EU-institutioner att agera genom att:

- Utveckla ett helhetsgrepp kring menshälsa, över flera sektorer, och integrera den som ett nyckelområde inom EU:s folkhälso- och jämställdhetspolitik
- Kartlägga mensfattigdom i EU, för att kunna ge medlemsländerna verktyg att agera rätt
- Lyfta fram och stötta offentliga policies som direkt syftar till att minska mensfattigdom, såsom:
 - Prisreglering av mensprodukter
 - Fri tillgång till mensskydd för alla som behöver det
 - Ersättning av mensskydd via nationella sjukvårdssystem vid behov
- Stärka medlemsländernas kapacitet inom menshälsa
- Öka medvetenheten och sprida information om mens och relaterade medicinska tillstånd



Finansiera projekt för menshälsa och mensundervisning



Uppmuntra forskning om mensprodukter, för att eliminera skadliga ämnen och säkerställa säkerhet genom reglering

Om den levda verkligheten för 112 miljoner människor inte räcker för att övertyga oss om att något måste göras – vad kommer då att göra det?

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

