

Cos'è lo stigma mestruale e in che modo colpisce le ragazze e le donne?

In questa Giornata dell'igiene mestruale, Intimina ribadisce l'importanza di rompere definitivamente lo stigma del ciclo e spiega gli effetti dannosi che ha sulle donne di tutto il mondo



Lo stigma del ciclo è un termine ampio per indicare la discriminazione subita da coloro che hanno le mestruazioni, con implicazioni negative importanti. Per citarne alcune: mancanza di accesso ai servizi igienico-sanitari, difficoltà finanziarie, istruzione ridotta e minori opportunità di lavoro, l'uso delle parole "sporco" o "impuro" e donne che si sentono in imbarazzo o si vergognano del loro ciclo mestruale. È un prodotto di miti, cattiva comunicazione, idee sbagliate e disinformazione: le mestruazioni sono una parte normale, naturale e sana del ciclo riproduttivo

Le donne che si sentono in imbarazzo e si vergognano, vengono insultate a causa del ciclo mestruale e non hanno un adeguato accesso ai prodotti mestruali sono solo la punta dell'iceberg. Ci sono così tanti effetti profondamente dannosi dello stigma del ciclo che possono cambiare in peggio la traiettoria della vita delle persone. Ecco alcuni degli effetti dannosi dello stigma mestruale:

1. Implicazioni dovute alla mancanza di istruzione

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com

Sapevi che [in tutta l'Africa 1 ragazza su 10 non va a scuola durante il ciclo mestruale](#) (10-20% dei giorni di scuola)? Ciò può comportare una serie di conseguenze negative.

Ad esempio, molte ragazze che frequentano la scuola potrebbero abbandonarla del tutto perché restano indietro e non sono in grado di ottenere l'istruzione adeguata di cui hanno bisogno a causa dei così tanti giorni persi.

Ciò potrebbe comportare un rischio maggiore che diventino spose bambine e/o rimangano incinte. Non solo, ma probabilmente avranno difficoltà a trovare lavoro a causa del loro basso livello di istruzione.

Il risultato sono spesso difficoltà e problemi economici che si ripercuotono sulle generazioni successive.

2. Condizioni di vita non sicure e antigeniche, ovvero povertà mestruale

In alcuni paesi in via di sviluppo manca o è scarso l'accesso a servizi igienici adeguati o ad acqua pulita. E sebbene ciò colpisca tutte le persone coinvolte, le ragazze e le donne hanno un peso ancora più grande da portare poiché non sono in grado di gestire il loro ciclo mestruale in modo sicuro e igienico.

Ma il fatto è che la povertà mestruale non caratterizza "solo" i paesi in via di sviluppo che in quelli sviluppati. Per molte persone, scegliere tra cibo o prodotti mestruali è una realtà. E per altre, l'accesso ai prodotti per l'igiene mestruale non è nemmeno un'opzione.

Secondo la [Banca Mondiale](#), almeno 500 milioni di donne e ragazze in tutto il mondo non hanno accesso ai prodotti di cui hanno bisogno per gestire le loro mestruazioni, e [UN Women](#) (l'Ente delle Nazioni Unite per l'uguaglianza di genere e l'empowerment delle donne) riporta che, nel 2019, 1,25 miliardi di donne e ragazze non avevano accesso a servizi igienici privati e sicuri, e 526 milioni non ne avevano affatto.

3. Implicazioni mediche

È stato stimato che in alcuni paesi in via di sviluppo la metà delle donne e delle ragazze che non hanno accesso ai prodotti per il ciclo mestruale e ai servizi sanitari femminili spesso devono utilizzare stracci, erba o carta durante le mestruazioni. Questo può essere pericoloso e può causare infezioni.

E poi parliamo dei rituali antichi di alcuni paesi. Chaupadi, ad esempio, è praticato in alcune parti del Nepal rurale e prevede che ragazze e donne vengano respinte nelle capanne durante il ciclo mestruale perché le mestruazioni sono viste come "sfortuna". Lì non hanno accesso alle

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com

cose di cui hanno bisogno, il che può portare a una serie di problemi di salute e difficoltà fisiche e psicologiche.

Nonostante ciò, molte persone in tutto il mondo vedono ancora cose come le mestruazioni e la sindrome premestruale come uno scherzo, dicendo alle ragazze e alle donne che sono "lunatiche" perché è "quel periodo del mese" quando, in realtà, è una questione medica e sociale per chi ha le mestruazioni.

4. Body Shaming

Lo stigma del ciclo mestruale può avere un effetto profondamente negativo sul modo in cui una ragazza o una donna vede se stessa. Ad esempio, questo stigma può portare a livelli ridotti di benessere fisico e mentale, a livelli più bassi di soddisfazione e aspettative sessuali e a far sentire le persone come se avessero uno status sociale inferiore. Ciò è solo peggiorato da alcuni rituali che vedono le mestruazioni come "sporche" o "impure" o da falsi miti che vietano pratiche quotidiane normalissime, come preparare lievitati o curare le piante, o persino lavare i capelli.

E poi ci sono miti dannosi che hanno effetti di body shaming. Il primo è che alcuni credono ancora che l'uso di un assorbente interno o della coppetta mestruale metta a rischio la verginità.

5. Vergogna e imbarazzo

Anche se abbiamo appena accennato al body shaming, c'è altro da dire qui a proposito della "vergogna mestruale". In un articolo scritto da [Valerie Seibert](#) intitolato "Quasi la metà delle donne ha sperimentato la vergogna mestruale", si afferma che "il 58% delle donne ha provato un senso di imbarazzo semplicemente perché aveva il ciclo mestruale".

Poi, ovviamente, ragazze e donne sono state indotte a credere che chiedere, usare o acquistare prodotti mestruali sia imbarazzante e vergognoso. Basti pensare alle studentesse che cercano di nascondere i loro assorbenti infilandoli nella manica prima di lasciare la classe per andare in bagno. E che dire delle donne al lavoro che si sentono in dovere di fare lo stesso o si sentono in imbarazzo quando portano con sé una piccola borsa in bagno?

Il problema della "vergogna mestruale", però, è che impedisce conversazioni aperte a scuola, a casa e nei media. Ciò, a sua volta, impedisce l'accettazione e crea ulteriori danni a una funzione corporea sana e normale.

6. Tampon Tax

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com

In alcuni paesi, i prodotti d'epoca sono considerati un bene di lusso o non essenziale ai fini dell'IVA. Per questo motivo i prodotti per il ciclo mestruale sono ancora più costosi di quanto dovrebbero. Anche in Italia, l'aliquota IVA che si applica agli assorbenti è recentemente tornata al 10%.

Si può fare molto per contribuire a rimuovere lo stigma del ciclo. Per prima cosa, un'adeguata educazione sesso-affettiva nelle scuole per tutti i sessi, conversazioni aperte tra genitori e figli, indipendentemente dal genere, ed evitando parole in codice come "le mie cose". Ma anche sostenendo un migliore accesso ai prodotti mestruali, migliori strutture e un migliore supporto.

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com