

RAPORTUL GLOBAL DE ✓ TABUURI



NU E NICIODATĂ DOAR O MENSTRUATIE

La Libresse, credem că fiecare femeie ar trebui să îndrăznească orice. Nicio fată nu se naște rușinată de corpul ei. Cu toate acestea, de la prima până la ultima menstruație, și în toate etapele intermediare, femeile continuă să se lovească de tabuuri și tăcere în privința sănătății lor menstruale și intime.

Să le ajutăm pe femei „să îndrăznească orice” este misiunea și preocuparea noastră de peste 10 ani. De aceea, în 2020, am lansat Raportul Global de V-Tabuuri ale Zonei Intime; o platformă complexă de cercetare ce explorează experiențele reale ale femeilor ce menstruează, urmărind tabuuri și încercând să înțelegem cum se formează acestea în societatea noastră. Scopul nostru este să demontăm tabuurile care le împiedică pe femei să îndrăznească orice.

Cercetarea își propune să asculte perspectivele oamenilor cu privire la toate aspectele din jurul menstruațiilor, incluzând ciclurile neregulate, mirosurile neobișnuite ale secrețiilor și durerea care

adesea este minimizată de medici sau despre care femeile nu vorbesc.

Acest raport prezintă ultimele date ale cercetării noastre globale, obținute în urma discuțiilor cu peste 10.000 de persoane din 10 țări. Deși suntem mulțumiți să vedem îmbunătățiri în ceea ce privește imaginea pe care femeile o au despre propriul corp, precum și percepțiile despre menstruație, studiile noastre arată că încă mai avem mult de lucrat. Și suntem hotărâți să ne continuăm misiunea de a le susține pe femei în a îndrăzni orice.

Una dintre cele mai șocante constatări a fost un decalaj educațional clar al femeilor vizavi de propriile corpuri, având în vedere că mai mult de jumătate (59%) din cele care menstruează spun că și-ar fi dorit să primească mai multe informații despre menstruații și corpurile lor de-a lungul vieții.

Această lipsă de cunoștințe este dăunătoare încă de la început, având în vedere că doar 1 din 5 femei s-a simțit „calmă și pregătită” să-și înceapă menstruația – și, din păcate, doar 1 din 10 femei s-a simțit mândră că menstruația a început.

Nu ar trebui să ne fie frică de menstruații. De aceea, ghidați de sentimentele femeilor din întreaga lume, misiunea noastră este să le susținem mai mult, angajându-ne să îmbunătățim educația, astfel încât fetele să înțeleagă complexitățile menstruației, vulvei și uterului mai devreme. Pentru că dacă pregătim cât mai bine tinerele fete pentru prima menstruație, le vom ajuta să treacă mai ușor prin toate experiențele ulterioare legate de corpul lor.

Pentru că nu e niciodată doar o menstruație...

ESTE MAI MULT
DE ATÂT

Tanja Grubner, 2024

O EXPERIENȚĂ NEGATIVĂ CHIAIAR DE LA PRIMA MENSTRUUAȚIE

Într-o lume în care experiențele lor sunt cosmetizate, judecate și stigmatizate, nu este de mirare că femeile se confruntă cu necunoscutul atunci când începe ciclul lor menstrual.

Aproape jumătate (44%) din femeile ce menstruează au sentimentul că menstruația este slab popularizată, poveștile prezentate nefiind reflectarea reală a experiențelor trăite.

Fiecare femeie are o poveste de spus despre prima menstruație. Fie că este vorba despre dorința de a se integra în rândul prietenelor sau poate o curiozitate privind ceea ce va urma și ce înseamnă pentru următoarele etape ale vieții sale. Pentru prea multe femei însă, este un

moment înfricoșător și solitar în care nu înțeleg ce se întâmplă cu corpul lor.

Vorbind cu femeile care menstruează este clar că primele menstruații au avut un impact asupra ciclurilor următoare și a sănătății lor pe termen lung.

Această corelație devine și mai importantă în zilele noastre, din moment ce femeile își încep menstruația mai devreme. Ideea că aceasta începe pe la 12 ani este o generalizare dăunătoare deoarece le omite pe milioanele de fete care o încep mai devreme, lăsându-le astfel dezinformate și nepregătite.

12%
ȘI-AU ÎNCEPUT
MENSTRUUAȚIA
ÎNTRE 8 ȘI 10
ANI.



În timp ce menstruațiile sunt văzute ca un ritual de trecere și începutul „maturității feminine”, pentru multe femei, prima menstruație nu este o experiență pozitivă, 74% raportând emoții negative atunci când a început.

74%
AU TRĂIT EMOȚII
NEGATIVE CÂND
AU AVUT PRIMA
MENSTRUUAȚIE

PREA PUȚIN, PREA TÂRZIU

La ora actuală, prea puține fete încep această călătorie în mod pozitiv, simțindu-se pregătite și mândre.

Pentru un asemenea ritual de trecere, faptul că atât de puține fete se simt mândre (doar 10%) este dezamăgitor - dar poate nu surprinzător, din moment ce 80% nu se simt calme și pregătite pentru prima menstruație.

Nu ar trebui să fie atât de dificil să le pregătim pe fete pentru începutul acestei călătorii. De fapt, am descoperit că, cu cât fetele au informații mai concrete despre menstruație și produse de menstruație, cu atât este mai probabil să aibă o primă experiență pozitivă și să se simtă calme și pregătite pentru a începe menstruația.

Acest fapt indică necesitatea unei educații menstruale pozitive, mai bune și mai din timp.

DOAR
1/10

FEMEI SE SIMTE
MÂNDRĂ DE PRIMA
MENSTRUATIE

80%

DINTRE FEMEI NU
S-AU SIMȚIT CALME
ȘI PREGĂTITE CÂND
AU AVUT PRIMA
MENSTRUATIE

49%

DIN FEMEILE CARE MENSTRUEAZĂ
S-AU SIMȚIT MAI ÎNCREZĂTOARE ȘI
MAI PREGĂTITE CÂND AU ÎNȚELES CE
LI SE ÎNTÂMPLĂ, CUM SĂ FOLOSEASCĂ
PRODUSELE DE MENSTRUATIE ȘI AU
AVUT ACCES LA PRODUSELE
DE CARE AU NEVOIE

O VIAȚĂ DE NECUNOSCUTE

Lipsa de informații, negarea și imprevizibilitatea legate de sănătatea femeilor pot provoca un sentiment de haos, prezentându-le o lume confuză în privința propriului corp.

Aproape jumătate (46%) dintre femei s-au simțit confuze în legătură cu ciclul menstrual, mai ales când nu se încadra în „normalul” de 28 de zile.

Nu este o surpriză că peste 2 din 5 femei (42%) simt că ceea ce știu are „multe lacune”.

Chiar și când se maturizează, femeile tot simt că au multe întrebări neclarificate în legătură cu menstruația și sănătatea lor intimă.



42%

DINTRE FEMEI AU FOST SURPRINSE DE CULOAREA SECREȚIILOR LOR

48%

DINTRE FEMEI S-AU SIMȚIT CONFUZE CÂND CULOAREA SÂNGELUI MENSTRUAL NU A FOST ROȘIE, CI NEAGRĂ SAU MARO

46%

S-AU SIMȚIT CONFUZE ÎN LEGĂTURĂ CU SPOTTING-UL (ÎNTREBÂNDU-SE DACĂ ESTE MENSTRUAȚIA)

NU EXISTĂ O EXPERIENȚĂ UNIVERSALĂ PENTRU TOATE FEMEILE

De aceea, este atât de important să inițiem conversații și să acumulăm cunoștințe despre corpul feminin. Dar pentru a ajunge acolo, atitudinea față de sănătatea menstruală și intimă trebuie să se schimbe.

Dacă femeile sunt forțate să-și gestioneze sănătatea menstruală și intimă în tăcere, din cauza rușinii sau a jenei, cum putem crea o lume care chiar să înțeleagă aceste realități?

2/5

FEMEI CHIAR ÎȘI
ASCUND PRODUSELE
DE MENSTRUATIE DE
OCHII PARTENERILOR



25%

DINTRE PARTENERII
FEMEILOR CRED
CĂ PRODUSELE
DE MENSTRUATIE
FOLOSITE SUNT
„DEZGUSTĂTOARE”



1/5

DIN FEMEI ÎNCĂ
SIMT NEVOIA
SĂ SE SCUZE
VIZAVI DE CUM
ARATĂ SAU CUM
MIROASE ZONA
LOR INTIMĂ



EXPERIENȚA *DURERII*

Pe măsură ce femeile trec prin etapele vieții lor menstruale și intime, călătoria este adesea însoțită de durere și disconfort.

Și, cum societatea ne-a învățat că durerea este parte din a fi femeie, rușinea, jena și sentimentul că nu ești luată în serios adaugă o povară în plus care împiedică și mai multe femei să ceară ajutor.

În medie, jumătate dintre femei au simțit că durerea lor este minimizată (44%) sau neluată în seamă (55%).

Femeile recunosc că simt o multitudine de neliniști când trebuie să înceapă o discuție cu personalul medical.



AU SIMȚIT CĂ AU
EXPERIMENTAT MAI
MULTĂ DURERE DECÂT
LI S-A SPUS



AU RECUNOSCUȚ CĂ CEEA
CE TRĂIESC ÎN PERIOADA
MENSTRUALĂ NU ESTE LUAT ÎN
SEAMĂ DE CEI DIN JUR



FEMEI S-AU SIMȚIT SUFICIENT
DE CONFORTABIL CÂT SĂ
DISCUTE CU UN MEDIC DESPRE
SĂNĂTATEA MENSTRUALĂ

„SUNT SIGURĂ CĂ NU E NICIUN MOTIV DE ÎNGRIJORARE...”

Este esențial să creăm un spațiu sigur pentru femeile care doresc să se informeze sau să discute despre sănătatea lor intimă.

Pentru a crea o lume care chiar înțelege corpurile femeilor, trebuie nu numai să avem conversații care să le permită acestora să vorbească despre sănătatea lor menstruală și intimă, dar trebuie să le și înzestrăm cu informațiile potrivite pentru a porni pe drumul bun când cer ajutor.

Când vine vorba despre condiții de tipul SPM (sindromul pre-menstrual), SOP (sindromul ovarelor polichistice), endometrioza sau adenomioza femeile nu știu suficient.



9/10

FEMEI NU AU AUZIT DE
ADENOMIOZĂ - DEȘI 1 DIN 5
FEMEI O ARE

74%

DIN FEMEI ȘTIU
PUȚIN SPRE DELOC
DESPRE SPM

4/5

FEMEI NU AU AUZIT SAU
ȘTIU FOARTE PUȚIN DESPRE
SOP - DEȘI 190 DE MILIOANE
DE FETE ȘI FEMEI SUFERĂ DE
ASTA***

49%

DIN DUREREA FEMININĂ ESTE
NORMALIZATĂ DE SOCIETATE.
APROAPE JUMĂTATE DINTRE
PERSOANE CONSIDERĂ CĂ
ESTE DOAR O PARTE DIN A FI
FEMEIE

MI-A LUAT 20 DE ANI SĂ FIU DIAGNOSTICATĂ CU ENDOMETRIOZĂ

DRUMUL CONFUZANT AL CONTRACEPȚIEI

**Pentru multe femei,
experiența ciclului menstrual
este un vârtej emoțional.**

În majoritatea societăților, din moment ce greutatea responsabilității contracepției cade pe umerii femeilor, acest vârtej poate fi și mai confuzant din cauza efectelor metodelor contraceptive asupra ciclurilor și corpurilor noastre - de la lunga așteptare a menstruației până la inserarea unui sterilet, și mult mai mult.

Aceste experiențe sunt înrăutățite de o societate care nu ne pregătește pentru ceea ce ne așteaptă vizavi de contracepție.



38%

**DINTRE FEMEI CONSIDERĂ CĂ
ADMINISTRAREA METODELOR
CONTRACEPTIVE HORMONALE
ESTE MAI COMPLICATĂ DECÂT
SE AȘTEPTAU**

1/4

**FEMEI SE AȘTEPTAU CĂ
MENSTRUATIA SĂ REVINĂ
UȘOR DUPĂ OPRIREA PASTILEI
ANTICONCEPȚIONALE, DEȘI NU A
FOST CAZUL**

40%

**DINTRE FEMEI
AU CONSIDERAT
CĂ INSERAREA
STERILETULUI A FOST
MAI DUREROASĂ
DECÂT SE AȘTEPTAU**

SUNT ÎNCĂ MULTE MISTERE ÎN LEGĂTURĂ CU SARCINA ȘI PERIOADA POST-PARTUM

Există o tendință către simplificarea a ceea ce se întâmplă în timpul sarcinii, iar femeile ajung să conștientizeze această realitate abia atunci când se confruntă cu ea.

Contrar așteptărilor, sarcina nu înseamnă că nu ai menstruație până termini de alăptat.

Multer femeii nu le este clar care este legătura dintre alăptare și revenirea la menstruație.

Unele femei sunt surprinse de cât de mult trebuie să aștepte să le revină menstruația.

NU E SURPRINZĂTOR CĂ

46%

GĂSESC EXPERIENȚA
POST-PARTUM MAI
COMPLICATĂ DECÂT SE
AȘTEPTAU



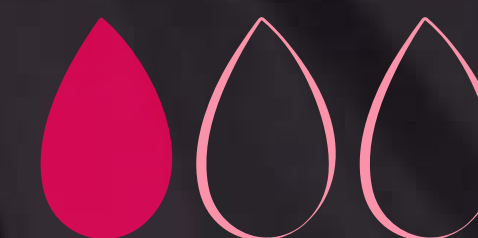
1/4

FEMEI AU CONSIDERAT
ȘOCANT CĂ POT AVEA
MENSTRUATIE ÎN TIMP
CE ALĂPTEAZĂ



32%

AU FOST SURPRINSE
DE CÂT A DURAT
PENTRU A LE REVENI
MENSTRUATIA DUPĂ
SARCINĂ



PERIMENOPAUAZA - O ETAPĂ CONFUZĂ

Având în vedere experiențele negative ale primelor menstruații și știind că educația și distribuția de informații le ajută pe femei să fie pregătite, ne-am aștepta ca femeile să beneficieze de un sprijin similar și pentru alte schimbări majore din viața lor intimă. Din păcate, această susținere nu există.

Chiar și printre femeile care sunt în preajma perimenopauzei sau chiar o experimentează (43-54 de ani), confuzia este mare.

Ca urmare, această etapă este în general o experiență descurajantă pentru femei.

Perpetuată de stereotipurile îmbătrânirii, menopauza este văzută ca un lucru de speriat.

Acest fapt le determină pe femei să se abțină de la a cere ajutor, având în vedere că doar 24% se simt confortabil să discute despre simptomele perimenopauzei.

O tristă reflecție despre cum femeile se descurcă cu propria sănătate singure.

PENTRU
PESTE 1 DIN 4
FEMEI MENOPAUAZA ESTE UN SIMBOL AL
PIERDERII FEMINITĂȚII

JUMĂTATE 90%

SE SIMT NEPREGĂTITE
PENTRU
PERIMENOPAUAZĂ

DINTRE FEMEI ȘTIU PUȚIN
SAU APROAPE DELOC
DESPRE ACEASTA, CHIAZ
DACĂ TOATE TRECEM PRIN
ASTA PÂNĂ LA URMĂ



CONCLUZIE - SĂ ÎNCHIDEM DECALAJUL DE CUNOȘTINȚE

După cum demonstrează cercetările, că o mai bună educație îmbunătățește experiențele și relația pe care o au fetele și femeile cu propriile corpuri, nevoia de a închide acest decalaj de cunoștințe este evidentă.

Prin identificarea și abordarea tabuurilor, Raportul Global de V-Tabuuri ale Zonei Intime reprezintă un pas înainte în crearea unei lumi în care femeile pot trăi viața pe care o vor, fără tabuuri și rușinea care le împiedică să îndrăznească orice.

O lume care ne oferă mai multe răspunsuri decât întrebări.

6 DIN 10

FEMEI ÎȘI DORESC
SĂ FI FOST MAI
INFORMATE DESPRE
MENSTRUĂȚII DE-A
LUNGUL VIEȚII

SIMT CĂ MENSTRUĂȚIILE
SUNT SUBESTIMATE
PENTRU CĂ DOAR
FEMEILE TREC PRIN
ASTA

AM 27 DE ANI, IAR UNEORI
MĂ SURPRIND MULTE
LUCRURI LA PROPRIUL MEU
CORP. NU SUNTEM ÎNVĂȚATE
SĂ NE CUNOAȘTEM.

NICIODATĂ
NU SUNTEM
CU ADEVĂRAT
PREGĂTITE

METODOLOGIE



Ketchum Analitics și AMV BBDO au colaborat pentru a realiza un sondaj online între 21 martie și 5 aprilie pe un număr de 10 000 de persoane din 10 țări - Marea Britanie, Franța, Mexic, Columbia, Peru, Argentina, Suedia, Noua Zeelandă, Australia și Statele Unite ale Americii.

Respondenții au inclus 80% persoane care menstruează și 20% care nu menstruează, cu vârsta de peste 15 ani, reprezentând 290,6 milioane de femei*, cu o marjă de eroare de +/-1%.

NOTE:

* Știm că unele femei nu menstruează din cauza unor factori precum contracepția, diverse condiții medicale sau menopauza.**

** Zona-V: Folosim acest termen pentru a descrie vaginul, vulva și zona în formă de V pe care o putem vedea. Tot ceea ce este în lenjeria ta intimă poate fi considerat Zona-V.

*** Date OMS who.int/news-room/factsheets/

**DESCOPERĂ
MAI MULTE PE**



**NU E
NICIODATĂ
DOAR O
MENSTRUATIE**

