

IL
**REPORT
GLOBALE SUI
TABÙ DELLA
V-ZONE**



NON SONO MAI SOLO MESTRUAZIONI

Noi di Nuvenia crediamo che ogni donna+ debba sentirsi libera di osare. Nessuna ragazza+ nasce vergognandosi del proprio corpo. Dal menarca alla menopausa però, e in ogni fase intermedia, le donne+ continuano ad affrontare tabù e silenzi riguardanti la loro salute mestruale e intima.

Aiutare le donne+ a "sentirsi libere di osare" è da oltre 10 anni la nostra missione e l'essenza del nostro marchio. Ecco perché, nel 2020, abbiamo lanciato il Report Globale sui Tabù della V-Zone, una complessa piattaforma di ricerca con cui esplorare la realtà delle esperienze mestruali delle donne+, monitorare e comprendere le dinamiche più profonde che entrano in gioco e che trasformano alcuni argomenti in tabù nelle nostre società. Il nostro obiettivo: abbattere i tabù che ostacolano le donne+.

La ricerca si propone di esaminare l'atteggiamento generale nei confronti di tutto ciò che riguarda la salute mestruale delle donne+, come l'irregolarità delle mestruazioni, gli strani odori delle secrezioni e il dolore, che viene spesso sottovalutato dagli operatori sanitari o di cui le donne non riescono a parlare serenamente.

Questo report illustra gli ultimi aggiornamenti della nostra ricerca globale, che ha coinvolto oltre 10.000 persone di 10 Paesi. Per quanto ci si possa rallegrare di alcuni miglioramenti comportamentali circa la positività del corpo delle donne+ e la percezione del ciclo mestruale da parte delle stesse e dei propri partner, la nostra ricerca conferma che c'è ancora molto lavoro da fare. Per questo motivo, siamo ancora più determinati a continuare la nostra missione per aiutare le donne+ a sentirsi libere di osare.

Una delle scoperte più sconvolgenti è stata l'evidente lacuna educativa delle donne+ riguardo al proprio corpo: oltre la metà (59%) delle donne+ in età mestruale avrebbe preferito ricevere più informazioni sulle mestruazioni e sull'anatomia femminile nel corso della propria vita.

Questa mancanza di informazione è dannosa sin dall'inizio, come dimostra il fatto che solo 1 donna su 5 si è sentita tranquilla e pronta ad affrontare le prime mestruazioni e, cosa ancora più triste, che solo 1 su 10 si è sentita fiera dell'arrivo del ciclo mestruale.

Le mestruazioni non devono essere temute. Ecco perché, guidati dai sentimenti delle donne+ di tutto il mondo, portiamo avanti la nostra missione di aiutare ulteriormente le donne+ impegnandoci a migliorare l'educazione sin dalla più tenera età, in modo che le ragazze+ comprendano da subito le complessità che riguardano il ciclo mestruale, l'utero e la vulva. Se riusciremo a far sì che le ragazze+ affrontino le mestruazioni senza timori, potremo aiutarle ad affrontare serenamente anche il rapporto con il proprio corpo.

Perché non sono mai solo mestruazioni...

È MOLTO
DI PIÙ

Tanja Grubner, 2024

L'ESPERIENZA NEGATIVA DEL MENARCA

In un mondo in cui le esperienze delle donne+ sono minimizzate, giudicate e additate negativamente, non stupisce che con le prime mestruazioni, le donne+ entrino in un universo sconosciuto.

Quasi la metà (44%) delle donne in età mestruale ritiene che il ciclo mestruale sia stato mistificato nella cultura popolare con storie che non riflettono le esperienze reali.

Ognuna di noi ha un aneddoto da raccontare sulle prime mestruazioni: il desiderio di vivere e condividere l'esperienza con le proprie amiche, il fascino dell'ignoto e di cosa avrebbe rappresentato per il resto della propria vita oppure, per troppe persone, un momento terrificante, vissuto in solitudine senza sapere cosa stava accadendo al proprio corpo.

Parlando alle persone in età mestruale di tutto il mondo, emerge chiaramente che le prime mestruazioni hanno condizionato per il resto della vita il rapporto con il ciclo mestruale e la propria salute intima.

Questa correlazione sta diventando sempre più importante, anche perché l'età del menarca si è abbassata. La credenza che le mestruazioni inizino verso i 12 anni è un'inutile generalizzazione che non tiene conto del fatto che milioni di ragazze+ iniziano ad avere le mestruazioni molto prima, nella più completa impreparazione e ignoranza.

12%

HA AVUTO IL PRIMO CICLO MESTRUALE TRA GLI 8 E I 10 ANNI



Se le mestruazioni vengono viste come un rito di passaggio e l'inizio dell'età adulta, per le donne+ in età mestruale le prime mestruazioni spesso non rappresentano un'esperienza positiva: il 74% riferisce emozioni negative.

74%

RICORDA EMOZIONI NEGATIVE IN OCCASIONE DELLE PRIME MESTRUAZIONI

TROPPO POCO, TROPPO TARDI

Ancora oggi, troppe poche ragazze+ iniziano questo percorso in modo positivo, sentendosi preparate e fiere.

Per un rito di passaggio così importante, il fatto che così poche si sentano orgogliose (solo il 10%) è sconvolgente, ma forse non sorprendente, considerato che l'80% ha affermato di non essere tranquilla e pronta ad affrontare le prime mestruazioni.

Non dovrebbe essere così difficile preparare le ragazze+ per l'inizio di questo percorso. È emerso infatti che, quanto più concretamente le ragazze+ si informano sul ciclo mestruale e sui prodotti da usare, tanto più probabile è che la loro prima esperienza sia positiva e che si sentano tranquille e pronte ad affrontare le prime mestruazioni.

Tutto questo non fa altro che ribadire la necessità di un'educazione migliore, più precoce e più positiva sul ciclo mestruale.

SOLO
1 RAGAZZA SU **10**

SI È SENTITA
**FIERA ALL'ARRIVO
DELLE PRIME
MESTRUAZIONI**

L' **80%**

DELLE DONNE+ NON SI È SENTITO
**TRANQUILLO E PRONTO
IN OCCASIONE
DELLE PRIME
MESTRUAZIONI**

IL **49%**,

DELLE DONNE+ IN ETÀ MESTRUALE
SI È SENTITO **SICURO E PRONTO PER L'ARRIVO
DELLE PRIME MESTRUAZIONI QUANDO HANNO
COMPRESO COSA SAREBBE ACCADUTO
LORO E COME PROCURARSI E USARE
I PRODOTTI PER IL CICLO
MESTRUALE**

UNA VITA DI IMPREVISTI

Mancanza di informazioni, sottovalutazione e imprevedibilità della salute delle donne+ possono causare confusione, gettando le donne+ nello sconforto quando si tratta di comprendere come funziona il proprio corpo.

Quasi la metà (46%) delle donne+ in età mestruale si è sentita confusa riguardo al ciclo mestruale, soprattutto quando supera i canonici 28 giorni considerati come la "normalità".

Non deve pertanto sorprendere se più di 2 donne+ su 5 (42%) ritengono di avere "molte lacune" sul funzionamento del proprio ciclo.

Anche le donne+ più mature sentono di avere ancora molti dubbi irrisolti sulle mestruazioni e sulla salute delle parti intime.

IL **42%**

È RIMASTO SORPRESO DAL COLORE DELLE PROPRIE SECREZIONI

IL **48%**

SI È MERAVIGLIATO QUANDO IL PROPRIO SANGUE MESTRUALE, ANZICHÉ ROSSO, HA ASSUNTO UNA COLORAZIONE BRUNA O NERASTRA

IL **46%**

È RIMASTO CONFUSO DALLO SPOTTING (CHIEDENDOSI SE NON FOSSE IL CICLO)



NON ESISTE UN'ESPERIENZA UGUALE PER TUTTE LE DONNE+

Ecco perché è importante promuovere un dialogo aperto e diffondere le conoscenze sul corpo delle donne+. Per ottenere questo risultato, però, è necessario cambiare mentalità sulla salute intima e mestruale delle donne+.

Se le donne+ sono costrette a gestire il ciclo mestruale e la propria salute intima in silenzio per la vergogna e l'imbarazzo, come si potrà mai creare un mondo che comprenda veramente il corpo delle donne+?

2/5

DELLE DONNE
NASCONDONO PERSINO
I PRODOTTI PER IL CICLO
MESTRUALE AI PROPRI
PARTNER



IL 25%

DEI PARTNER DELLE
DONNE+ IN ETÀ
MESTRUALE RITIENE
CHE I PRODOTTI PER
IL CICLO MESTRUALE
USATI SIANO QUALCOSA
DI "DISGUSTOSO"



1/5

DELLE DONNE
SENTE ANCORA
LA NECESSITÀ DI
DOVERSI SCUSARE
PER L'ASPETTO O
L'ODORE DELLE
PROPRIE PARTI INTIME
DURANTE IL CICLO



IL DOLORE

Per molte donne+, salute intima e mestruale sono spesso associati a malessere e dolore nell'intero arco della loro vita.

E mentre la società ci ha insegnato che il dolore è parte integrante della vita di una donna+, la vergogna, l'imbarazzo e la sensazione di non sentirsi prese sul serio contribuiscono ulteriormente a far sì che troppe donne evitino di chiedere aiuto.

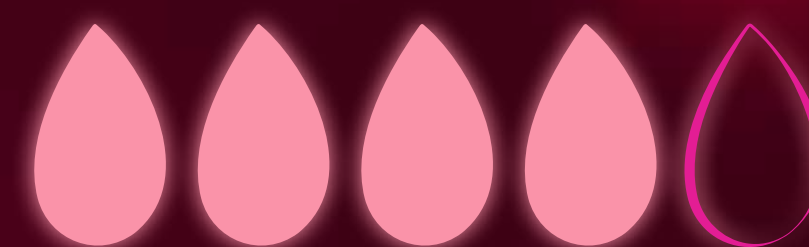
In media, metà delle donne ritiene che il dolore avvertito sia stato minimizzato (44%) o sottovalutato (55%).

Le donne+ rivelano in generale di sentirsi a disagio nell'affrontare una conversazione con il proprio medico.



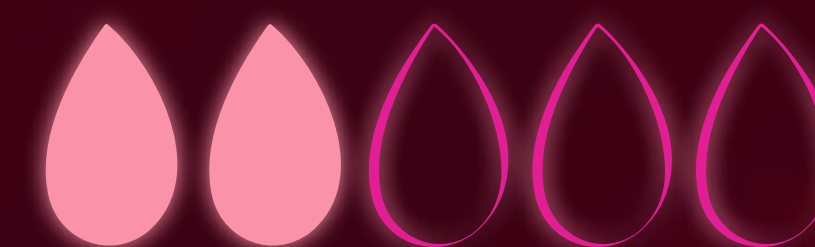
**OLTRE
LA METÀ**

**CREDE DI AVER
PROVATO PIÙ DOLORE
DI QUANTO FOSSE
STATA INDOTTA
A CREDERE.**



**L'
81%**

**SI È MOSTRATO
PREOCCUPATO DEL
FATTO CHE IL CICLO
MESTRUALE NON
VENISSE CONSIDERATO
UNA QUESTIONE SERIA**



**SOLO
2 DONNE+
IN ETÀ
MESTRUALE
SU 5**

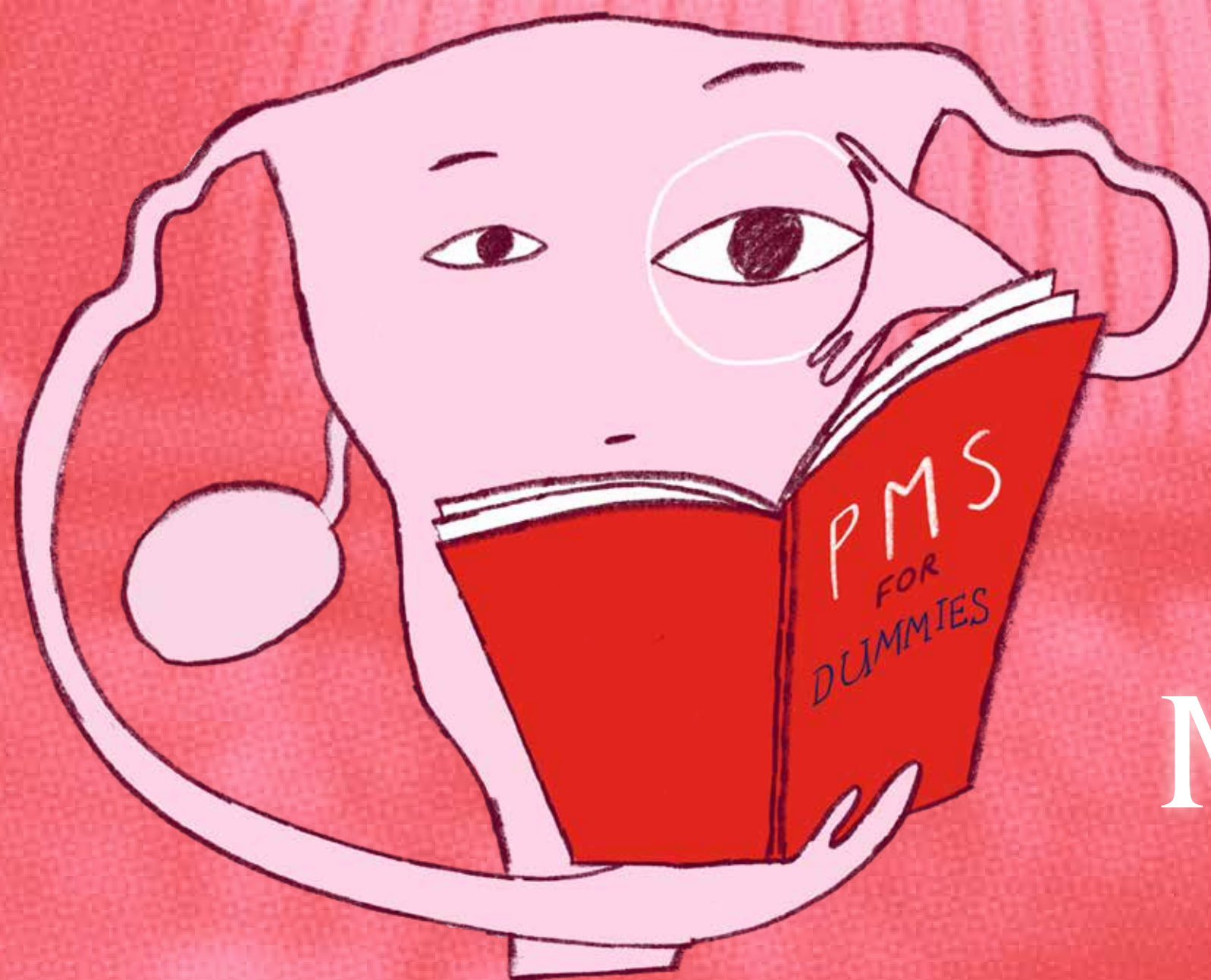
**SI SONO SENTITE
ABBASTANZA A LORO AGIO DA
PARLARE AL MEDICO DELLA
PROPRIA SALUTE MESTRUALE**

**"SONO SICURA
CHE NON C'È
NULLA DI CUI
PREOCCUPARSI..."**

È essenziale creare uno spazio sicuro in cui le donne+ possano cercare aiuto e parlare della propria salute intima e mestruale.

Per costruire un mondo che comprenda davvero il corpo delle donne+, non occorre solo dialogare apertamente per consentire alle donne+ di parlare di salute intima e mestruale senza il timore di essere giudicate o additate, ma è anche indispensabile fornire a loro e alla società le conoscenze adatte per prepararle ad un'esperienza positiva nel caso in cui chiedano aiuto.

Quando si parla di condizioni come la sindrome premestruale (PMS), la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), l'endometriosi o l'adenomiosi, le donne+ non sono abbastanza informate.



9 SU 10 **IL 74%**

**NON HANNO MAI SENTITO
PARLARE DI ADENOMIOSI,
NONOSTANTE 1 DONNA+ SU
5 NE SOFFRE**

**DI CHI HA LE
MESTRUAZIONI
SA POCO O NULLA
SULLA PMS**

4 SU 5 **IL 49%**

**NON HANNO MAI SENTITO
PARLARE DELLA PCOS,
SEBBENE NE SOFFRANO
190 MILIONI DI DONNE+
E RAGAZZE+*****

**IL DOLORE MESTRUALE
È CONSIDERATO NORMALE
DALLA SOCIETÀ, TANTO CHE
QUASI METÀ DELLE PERSONE
PENSA CHE SIA CONNATURATO
ALL'ESSERE DONNA+**

**"CI SONO VOLUTI
20 ANNI PRIMA CHE
MI DIAGNOSTICASSERO
L'ENDOMETRIOSI"**

PERCORSI DI CONTRACCEZIONE POCO CHIARI

Per molte donne+, l'esperienza del ciclo mestruale può essere come le montagne russe.

Nella maggior parte delle società, essendo la responsabilità della contraccezione unicamente sulle spalle delle donne+, il percorso può essere ancora più confusionario a causa delle ripercussioni dell'esperienza dei contraccettivi sul ciclo mestruale e sul proprio organismo, che si tratti delle lunghe attese per le mestruazioni successive piuttosto che del dolore correlato all'inserimento della spirale, eccetera.

Queste esperienze sono rese ancora più negative da una cultura che non spiega le implicazioni correlate alla contraccezione.



IL **38%**

HA TROVATO L'USO DEI CONTRACCETTIVI ORMONALI PIÙ COMPLICATO DEL PREVISTO

1 SU 4

SI ASPETTAVA UN FACILE RITORNO DELLE MESTRUAZIONI DOPO LA SOSPENSIONE DELLA PILLOLA, COSA CHE NON È AVVENUTA

IL **40%**

DELLE DONNE+ RITIENE CHE L'APPLICAZIONE DEL DISPOSITIVO INTRAUTERINO ORMONALE SIA STATA PIÙ DOLOROSA DI QUANTO SI ASPETTASSE

ANCORA TANTO MISTERO SULLA GRAVIDANZA E SUL POST-PARTUM

Esiste una tendenza verso la semplificazione eccessiva di ciò che accade durante e dopo la gravidanza, di cui le donne+ si accorgono solo quando si confrontano con la realtà.

Dire che il ciclo mestruale si interrompe in gravidanza per tornare alla fine dell'allattamento è vero solo in parte.

Molte donne hanno scoperto che il confine tra allattamento e ritorno delle mestruazioni è molto più incerto.

Altre sono sorprese dalla lunga attesa che le separerà dalla ripresa delle mestruazioni.

46%

NON È UNA SORPRESA CHE QUASI LA METÀ DELLE DONNE ABBIA TROVATO L'ESPERIENZA DEL POST-PARTUM PIÙ COMPLESSA DEL PREVISTO



1 SU 4

È RIMASTA IMPRESSIONATA DAL FATTO CHE SI POTESSE AVERE IL CICLO DURANTE L'ALLATTAMENTO



IL 32%

È RIMASTA SORPRESA DAL LUNGO TEMPO TRASCORSO PRIMA DELLA RIPRESA DEL CICLO DOPO IL PARTO



PERIMENOPAUSA, UN PERIODO *INDÉFINITO*

Considerate le esperienze negative delle prime mestruazioni e sapendo che una migliore educazione e condivisione delle conoscenze aiutano a essere meglio preparate, si potrebbe immaginare che le donne+ siano più attrezzate ad affrontare altri importanti cambiamenti riguardanti il ciclo mestruale e la salute delle parti intime. Purtroppo, però, non è così.

Anche tra le donne che stanno per entrare o sono in perimenopausa (43-54 anni), regna la confusione.

Di conseguenza, questa fase della vita diventa generalmente un'esperienza spaventosa.

Associata allo stereotipo dell'invecchiamento, la menopausa è vista come qualcosa da temere.

Questo scoraggia spesso le donne+ dal chiedere aiuto, tant'è che solo il 24% si sente abbastanza a proprio agio a parlare con chiunque dei sintomi della perimenopausa.

Un'ulteriore triste conferma del fatto che le donne+ affrontano i propri problemi di salute in privato.

PIÙ DI 1 SU 4

ASSOCIA LA MENOPAUSA
ALLA PERDITA DELLA
FEMMINILITÀ

METÀ

SI SENTE
IMPREPARATA PER
LA PERIMENOPAUSA

IL 90%

NE SA POCO O NULLA,
SEBBENE PRIMA O POI
TUTTE CI DOVRANNO
PASSARE



CONCLUSIONE — COLMARE LA MANCANZA DI CONOSCENZE

Se la ricerca dimostra che una maggiore informazione migliora le esperienze e le relazioni delle donne+ e delle ragazze+ con il proprio corpo e la propria salute intima, è evidente che bisogna colmare questa mancanza di conoscenze.

Individuando e abbattendo i tabù, il Report Globale sui Tabù della V-Zone di Nuvenia è solo un piccolo passo in avanti verso la creazione di un mondo in cui le donne+ possano vivere come desiderano, senza essere ostacolate da tabù e vergogna.

Dobbiamo fare in modo che il mondo dia risposte anziché porre interrogativi.

I DONNA+ SU 3

AVREBBE PREFERITO RICEVERE PIÙ INFORMAZIONI SULLE MESTRUAZIONI E SUL CICLO MESTRUALE NELLA PROPRIA VITA

PENSO CHE IL CICLO MESTRUALE SIA SOTTOVALUTATO PERCHÉ È QUALCOSA CHE RIGUARDA SOLO LE DONNE

HO 27 ANNI E A VOLTE IL MIO CORPO MI SORPRENDE: NESSUNO CI SPIEGA COME CONOSCERE NOI STESSE

NON SIAMO MAI ABBASTANZA PREPARATE

METODOLOGIA



I dati sono stati ricavati da un sondaggio online condotto in collaborazione da Ketchum Analytics e AMV BBDO tra il 21 marzo e il 5 aprile 2024 con 10.000 partecipanti in 10 mercati: Regno Unito, Francia, Messico, Colombia, Perù, Argentina, Svezia, Nuova Zelanda, Australia e Stati Uniti.

L'80% degli intervistati di età superiore ai 15 anni era in età fertile e il 20% non aveva le mestruazioni, rappresentando così 290,6 milioni di donne+ e 279,9 milioni di uomini in totale, con un margine di errore di +/- 1%.

NOTE:

- * Donne+: sappiamo che non tutte le persone che hanno le mestruazioni sono donne, come chi è nato con un sesso biologico diverso rispetto alla propria identità di genere, e che non tutte le donne hanno il ciclo mestruale, tenendo conto di fattori come contraccezione, condizioni di salute e menopausa. Aggiungendo il segno "+" al termine donne, vogliamo riconoscere e includere nella definizione tutte le persone sottorappresentate che utilizzano i nostri prodotti, come le persone non binarie e transessuali.
- ** V-Zone è il termine che usiamo per descrivere vagina e vulva nonché la parte anteriore visibile del corpo femminile che ha la forma di una V. In poche parole, la V-Zone è ciò che sta all'interno dei nostri slip.
- *** Dati tratti dal sito dell'OMS: [who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis)

**SCOPRI
DI PIU SU**



**NON SONO
MAI SOLO
MESTRUAZIONI**

