

THE  
**GLOBAL  
V TABOO  
TRACKER**

**Libresse®**



# ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΤΕ ΑΠΛΑ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Στη Libresse, πιστεύουμε ότι κάθε γυναίκα+ πρέπει να Ζει Ελεύθερα. Κανένα κορίτσι+ δεν πρέπει να ντρέπεται για το σώμα του. Κι όμως, από την πρώτη μέχρι την τελευταία περίοδο, και σε όλα τα ενδιάμεσα στάδια και εμπειρίες, οι γυναίκες+ εξακολουθούν να έρχονται αντιμέτωπες με ταμπού και σιωπή γύρω από την έμμηνο ρύση και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής.

Το να βοηθάμε τις γυναίκες+ να «ζουν ελεύθερα» είναι η αποστολή μας και ο πυρήνας του brand μας εδώ και περισσότερα από 10 χρόνια. Για τον λόγο αυτό, το 2020 δημιουργήσαμε το Global V Taboo Tracker, μια προηγμένη ερευνητική πλατφόρμα που διερευνά την πραγματικότητα των εμπειριών των γυναικών+ με την περιόδό τους, καταγράφοντας τα ταμπού και αποκαλύπτοντας τις βαθύτερες δομές που τα διαμορφώνουν στις κοινωνίες μας. Ο στόχος μας: να καταρρίψουμε τα ταμπού που κρατάνε τις γυναίκες+ στο παρασκήνιο.

Σκοπός της έρευνάς μας είναι να ακούσουμε και να αναδείξουμε τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις γύρω από την έμμηνο ρύση, από τους απρόβλεπτους κύκλους και τις έντονες αλλαγές στην οσμή των εκκρίσεων μέχρι τον πόνο που συχνά παραβλέπεται από τους επαγγελματίες υγείας ή για τον οποίο οι γυναίκες+ μπορεί να μην νιώθουν άνετα να συζητούν.

Αυτή η έκθεση συγκεντρώνει τα πιο πρόσφατα ευρήματα από την παγκόσμια έρευνά μας, στην οποία συμμετείχαν περισσότερα από 10.000 άτομα σε 10 χώρες. Ενώ με χαρά παρατηρούμε αλλαγή στις αντιλήψεις γύρω από αποδοχή της διαφορετικότητας του σωματότυπου των γυναικών+ και την αποδοχή της περιόδου από τις ίδιες τις γυναίκες+ και τους συντρόφους τους, η έρευνα δείχνει ότι υπάρχουν ακόμα πολλά που πρέπει να γίνουν – και εμείς είμαστε αποφασισμένοι να συνεχίσουμε να στηρίζουμε τις γυναίκες+ για να μπορούν να ζουν με θάρρος και αυτοπεποίθηση.

Μια από τις πιο σοκαριστικές ανακαλύψεις ήταν το σαφές κενό στην εκπαίδευση των γυναικών+ σχετικά με το ίδιο τους το σώμα. Πάνω από τις μισές (59%) γυναίκες+ δήλωσαν ότι θα ήθελαν να ήξεραν περισσότερα για την περίοδο και το σώμα τους.

Αυτή η έλλειψη γνώσης είναι καθοριστική από την αρχή, καθώς διαπιστώθηκε ότι μόλις 1 στις 5 ένωσε «ήρεμη και έτοιμη» όταν ήρθε η πρώτη της περίοδος – και δυστυχώς μόνο 1 στις 10 ένωσε περήφανη όταν έφτασε αυτή η στιγμή.

Η περίοδος δεν πρέπει να μας τρομάζει. Για τον λόγο αυτό, με γνώμονα τα συναισθήματα των γυναικών+ σε όλο τον κόσμο, δεσμευόμαστε να προχωρήσουμε ακόμη περισσότερο, βελτιώνοντας την εκπαίδευση των παιδιών, ώστε τα κορίτσια+ να κατανοούν από μικρότερη ηλικία την πολύπλοκη φύση της περιόδου, του αιδοίου και της μήτρας τους. Γιατί αν μπορέσουμε να βοηθήσουμε τα κορίτσια+ να ξεκινήσουν την περιόδό τους χωρίς φόβο, θα τις ενδυναμώσουμε ώστε να βιώνουν άφοβα κάθε τους εμπειρία με το σώμα τους.

Επειδή δεν είναι ποτέ απλά μια περίοδος...

## ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Tanja Grubner, 2024



# Η ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

**Σε έναν κόσμο όπου οι εμπειρίες των γυναικών+ αποσιωπώνται, κρίνονται και στιγματίζονται, δεν είναι περίεργο που οι γυναίκες+ έρχονται αντιμέτωπες με άγνωστα συναισθήματα και προκλήσεις όταν ξεκινά ο κύκλος τους.**

Σχεδόν οι μισές (44%) από όσες έχουν έμμηνο ρύση θεωρούν ότι η περίοδος παρουσιάζεται λανθασμένα στην ποπ κουλτούρα, με τις ιστορίες που προβάλλονται να απέχουν πολύ από την πραγματικότητα.

Κάθε γυναίκα που έχει έμμηνο ρύση, έχει μια ιστορία να αφηγηθεί για την πρώτη περίοδο. Για κάποιες ήταν η επιθυμία τους να αρχίσει, για να αισθάνονται ότι ανήκουν στην παρέα. Για άλλες, υπήρχε η περιέργεια για το τι θα ακολουθούσε και τι θα σήμαινε αυτό για την υπόλοιπη ζωή τους. Και, για πάρα πολλές, ήταν μια μοναχική και τρομακτική στιγμή, που δεν καταλάβαιναν τι ακριβώς συνέβαινε στο σώμα τους.

Οι συζητήσεις με γυναίκες από όλο τον κόσμο αποκαλύπτουν ότι οι πρώτες εμπειρίες με την περίοδο διαμορφώνουν τη σχέση τους με τον κύκλο τους και την υγεία τους για μια ζωή.

Αυτή η στενή σχέση γίνεται ακόμη πιο σημαντική σήμερα, καθώς οι γυναίκες+ αρχίζουν να έχουν περίοδο σε μικρότερη ηλικία. Η πεποίθηση ότι η έμμηνος ρύση ξεκινά γύρω στα 12 είναι μια γενίκευση που αγνοεί τα εκατομμύρια κοριτσιών+ που αρχίζουν νωρίτερα, αφήνοντάς τες απροετοίμαστες και ανίδεες.

## 12%

ΑΡΧΙΣΑΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΤΑΞΥ 8 ΚΑΙ 10 ΕΤΩΝ



Αν και η περίοδος συχνά παρουσιάζεται ως ένα «πέρασμα» και το ξεκίνημα προς τη γυναικεία υπόσταση, η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Για τα περισσότερα κορίτσια+, η πρώτη εμπειρία δεν είναι θετική, με ένα συγκλονιστικό ποσοστό 74% να αναφέρει αρνητικά συναισθήματα όταν ξεκίνησε η περιόδός τους.

## 74%

ΑΝΕΦΕΡΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΣΕ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥΣ



# Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΡΓΑ

**Πολύ λίγα κορίτσια+ ξεκινούν αυτή τη διαδρομή θετικά, νιώθοντας προετοιμασμένα και περήφανα.**

Για ένα τόσο σημαντικό ορόσημο, το γεγονός ότι μόνο το 10% αισθάνεται περήφανο, είναι απογοητευτικό - αλλά ίσως όχι και τόσο παράξενο, αν σκεφτεί κανείς ότι το 80% των κοριτσιών+ δεν νιώθει ήρεμο και έτοιμο για την πρώτη του περίοδο.

Δεν θα έπρεπε να είναι τόσο δύσκολο να προετοιμάσουμε καλύτερα τα κορίτσια+ για αυτό το σημαντικό ξεκίνημα. Στην πραγματικότητα, διαπιστώσαμε ότι όσο πιο καλά ενημερωμένα είναι τα κορίτσια+ για την περίοδο και τα προϊόντα περιόδου, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να βιώσουν μια θετική πρώτη εμπειρία και να νιώσουν ήρεμα και έτοιμα.

Αυτό αναδεικνύει την ανάγκη για πιο έγκαιρη, καλή και θετική εκπαίδευση γύρω από την έμμηνο ρύση.

ΜΟΝΟ

**1/10**

ΓΥΝΑΙΚΕΣ+ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ  
ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ  
ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΕ ΠΕΡΗΦΑΝΗ  
ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕ  
Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ

**80%**

ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ+ ΔΕΝ ΕΝΙΩΣΑΝ  
ΗΡΕΜΕΣ & ΕΤΟΙΜΕΣ  
ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕ  
Η ΠΡΩΤΗ  
ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

**49%**

ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ+ ΕΝΙΩΣΑΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ  
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ & ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΔΟ  
ΟΤΑΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΝ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ,  
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ  
ΚΑΙ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ  
ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΝ



# ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΕΣ

Η έλλειψη πληροφόρησης, η απόρριψη και η απρόβλεπτη φύση της υγείας των γυναικών+ δημιουργούν ένα αίσθημα χάους, αφήνοντας τις γυναίκες+ σε σύγχυση όταν προσπαθούν να κατανοήσουν το σώμα τους.

Σχεδόν οι μισές (46%) από όσες έχουν έμμηνο ρύση έχουν αισθανθεί μπερδεμένες σχετικά με τον κύκλο τους, ιδιαίτερα όταν αυτός παρεκκλίνει από την υποτιθέμενη «κανονικότητα» των 28 ημερών.

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι περισσότερες από 2 στις 5 (42%) αναφέρουν ότι οι γνώσεις τους για τον κύκλο τους έχει «πολλά κενά».

Ακόμη και όταν οι γυναίκες+ μεγαλώνουν, εξακολουθούν να έχουν πολλές αναπάντητες ερωτήσεις για την περίοδο και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής τους.



## 42%

ΕΧΟΥΝ ΞΑΦΝΙΑΣΤΕΙ  
ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΩΜΑ  
ΤΩΝ ΕΚΚΡΙΣΕΩΝ ΤΟΥΣ

## 48%

ΕΧΟΥΝ ΝΙΩΣΕΙ ΣΥΓΧΥΣΗ ΟΤΑΝ  
ΤΟ ΑΙΜΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΤΟΥΣ  
ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΚΟΚΚΙΝΟ,  
ΑΛΛΑ ΜΑΥΡΟ Ή ΚΑΦΕ

## 46%

ΕΧΟΥΝ ΜΠΕΡΔΕΥΤΕΙ  
ΜΕ ΤΙΣ ΚΗΛΙΔΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ  
(ΑΝΑΡΩΤΩΜΕΝΕΣ ΑΝ  
ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ)



# Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ+ ΤΟ ΙΔΙΟ

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να δημιουργήσουμε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης στις συζητήσεις και τις γνώσεις για το σώμα των γυναικών+. Για να φτάσουμε όμως σε αυτό το σημείο, οι αντιλήψεις γύρω από την έμμηνο ρύση και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής των γυναικών+ πρέπει να αλλάξουν.

Αν οι γυναίκες+ αναγκάζονται να αντιμετωπίζουν την έμμηνο ρύση και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής τους σιωπηλά, λόγω ντροπής και αμηχανίας, πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου θα υπάρχει πραγματική κατανόηση του γυναικείου+ σώματος;

## 2/5



ΚΡΥΒΟΥΝ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ  
ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ  
ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΤΟΥΣ

## 25%



ΤΩΝ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ+  
ΜΕ ΠΕΡΙΟΔΟ  
ΘΕΩΡΟΥΝ ΤΑ  
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ  
ΑΗΔΙΑΣΤΙΚΑ

## 1/5



ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ+  
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΔΟ  
ΝΙΩΘΟΥΝ ΑΚΟΜΗ  
ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ  
ΑΠΟΛΟΓΗΘΟΥΝ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΨΗ  
Ή ΤΗΝ ΟΣΜΗ  
ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ  
ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΟΥΣ



# Ο ΠΟΝΟΣ

Οι γυναίκες+ συμπορεύονται με την έμμηνου ρύση και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής τους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, για πολλές, όμως, αυτή η πορεία συνοδεύεται από δυσφορία και πόνο.

Και, ενώ η κοινωνία μάς έχει μάθει ότι ο πόνος είναι απλά μέρος της γυναικείας ύπαρξης, η ντροπή, η αμηχανία και το αίσθημα ότι δεν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη έρχονται να προστεθούν στο βάρος που αποτρέπει πάρα πολλές γυναίκες+ από το να ζητήσουν βοήθεια.

Κατά μέσο όρο, οι μισές γυναίκες έχουν νιώσει ότι ο πόνος τους είτε υποτιμήθηκε (44%) είτε αγνοήθηκε (55%).

Οι γυναίκες+ παραδέχονται ότι νιώθουν άγχος όταν πρόκειται να ξεκινήσουν μια συζήτηση με τον γιατρό τους.



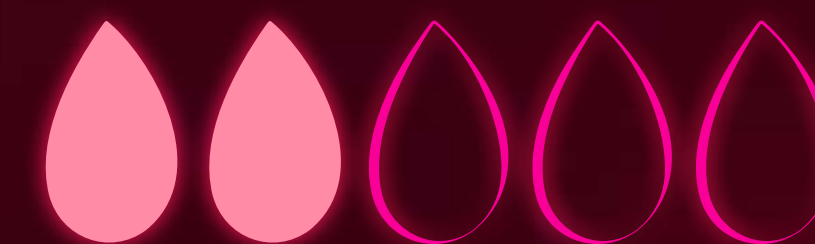
**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ  
ΑΠΟ ΤΙΣ  
ΜΙΣΕΣ**

**ΕΝΙΩΣΑΝ ΟΤΙ ΕΙΧΑΝ ΒΙΩΣΕΙ  
ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΠΟΝΟ  
ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΤΙΣ ΕΙΧΑΝ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΙ**



**81%**

**ΕΝΙΩΣΑΝ ΟΤΙ ΟΙ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΤΟΥΣ  
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ  
ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΝ  
ΣΟΒΑΡΑ ΥΠΟΨΗ**



**ΜΟΝΟ  
2 ΣΤΙΣ 5**

**ΑΠΟ ΟΣΕΣ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΔΟ  
ΕΝΙΩΣΑΝ ΑΡΚΕΤΑ ΑΝΕΤΑ  
ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΝ  
ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ ΤΟΥΣ**

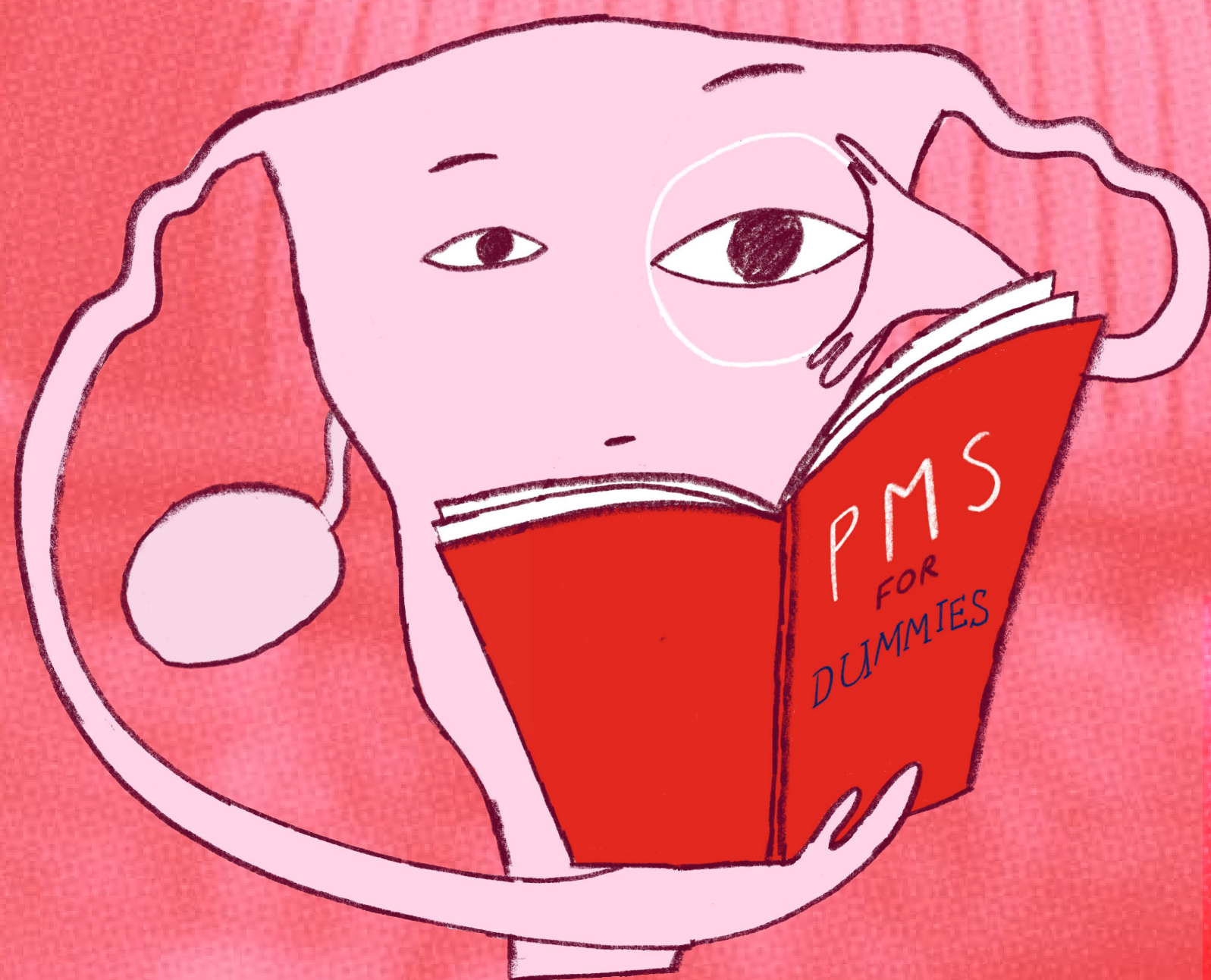


# «ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΗ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΤΟ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΟ...»

Η δημιουργία ενός ασφαλούς μέρους όπου οι γυναίκες+ θα μπορούν να ζητούν βοήθεια και να μιλούν για την έμμηνο ρύση και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής, είναι απόλυτη προτεραιότητα.

Για να φτιάξουμε έναν κόσμο που κατανοεί πραγματικά τα γυναικεία+ σώματα, πρέπει όχι μόνο να ενθαρρύνουμε ανοιχτές συζητήσεις που επιτρέπουν στις γυναίκες+ να μιλούν χωρίς φόβο ότι θα κριθούν και χωρίς ντροπή για την υγεία τους, αλλά και να τις ενδυναμώσουμε, παρέχοντας τη σωστή γνώση που θα τους εξασφαλίσει μια θετική εμπειρία όταν ζητούν βοήθεια.

Όταν πρόκειται για καταστάσεις όπως το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS), το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS), η ενδομητρίωση και η αδενομύωση, πολλές γυναίκες+ δεν έχουν επαρκή ενημέρωση.



## 9/10

ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΑΚΟΥΣΕΙ ΠΟΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΔΕΝΟΜΥΩΣΗ, ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ 1 ΣΤΙΣ 5 ΓΥΝΑΙΚΕΣ+ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΥΤΗ

## 74%

ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ+ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΛΑΧΙΣΤΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

## 4/5

ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΑΚΟΥΣΕΙ Ή ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΟΛΥΚΥΣΤΙΚΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ - ΠΑΡΑ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ 190 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ+ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ+ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΥΤΟ\*\*\*

## 49%

Ο ΠΟΝΟΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΕΧΕΙ ΚΑΝΟΝΙΚΟΠΟΙΗΘΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ. ΣΧΕΔΟΝ ΟΙ ΜΙΣΟΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ+

## «ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑΝ 20 ΧΡΟΝΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΩ ΜΕ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ»



# ΠΕΡΙΠΛΟΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ

Για πολλές γυναίκες+, η εμπειρία του έμμηνου κύκλου μπορεί να μην έχει καμία σταθερότητα.

Στις περισσότερες κοινωνίες, καθώς το βάρος της αντισύλληψης πέφτει αποκλειστικά στους ώμους των γυναικών+, η εμπειρία γίνεται ακόμα πιο περίπλοκη εξαιτίας των επιπτώσεων που έχουν τα αντισυλληπτικά στον κύκλο και το σώμα μας - από την αβεβαιότητα μέχρι την επόμενη περίοδο έως τον πόνο κατά την τοποθέτηση του ενδομήτριου σπειράματος και όλα όσα μεσολαβούν.

Αυτές οι εμπειρίες γίνονται ακόμα πιο δυσάρεστες λόγω μιας κουλτούρας που δεν μας προετοιμάζει για το τι να περιμένουμε από τα αντισυλληπτικά.



## 38%

ΒΡΗΚΑΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ  
ΟΡΜΟΝΙΚΩΝ  
ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΩΝ  
ΠΙΟ ΠΕΡΙΠΛΟΚΗ  
ΑΠ' Ο,ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΑΝ

## 1/4

ΠΕΡΙΜΕΝΕ ΟΤΙ  
Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ  
ΘΑ ΕΠΕΣΤΡΕΦΕ  
ΕΥΚΟΛΑ ΜΕΤΑ ΤΗ  
ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΧΑΠΙΟΥ,  
ΑΛΛΑ ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΣΥΝΕΒΗ

## 40%

ΘΕΩΡΗΣΑΝ ΟΤΙ  
Η ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ  
ΤΟΥ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟΥ  
ΣΠΕΙΡΑΜΑΤΟΣ  
ΗΤΑΝ ΠΙΟ ΕΠΩΔΥΝΗ  
ΑΠ' Ο,ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΑΝ



# ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Υπάρχει μια τάση να υπεραπλουστεύουμε τι συμβαίνει κατά την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο - κάτι που οι γυναίκες+ συνειδητοποιούν μόνο όταν έρχονται αντιμέτωπες με την πραγματικότητα.

Δεν πρόκειται απλά για διακοπή της περιόδου μέχρι να σταματήσει ο θηλασμός.

Πολλές γυναίκες διαπιστώνουν ότι τα όρια μεταξύ του θηλασμού και της επιστροφής της περιόδου τους είναι θολά.

Για άλλες, αποτελεί έκπληξη το πόσος χρόνος χρειάζεται μέχρι να επιστρέψει η περιόδός τους.

46%

ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΕΚΠΛΗΞΗ ΟΤΙ ΣΧΕΔΟΝ ΟΙ ΜΙΣΕΣ ΒΡΗΚΑΝ ΤΗ ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΠΛΟΚΗ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΑΝ



1/4

ΣΟΚΑΡΙΣΤΗΚΕ ΟΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΝΩ ΘΗΛΑΖΕ



32%

ΞΑΦΝΙΑΣΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕ Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ





# ΠΕΡΙΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ - ΜΙΑ ΘΟΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Με δεδομένες τις αρνητικές εμπειρίες της πρώτης περιόδου και γνωρίζοντας ότι η ενημέρωση και η ανταλλαγή γνώσης βοηθούν τις γυναίκες+ να είναι καλύτερα προετοιμασμένες, θα περίμενε κανείς να υπάρχει μεγαλύτερη υποστήριξη για τις υπόλοιπες μεγάλες αλλαγές στην έμμηνο ρύση και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής. Δυστυχώς, αυτό δεν ισχύει.

Ακόμα και ανάμεσα στις γυναίκες που βρίσκονται στην αρχή ή στη μέση της περιεμμηνόπαυσης (ηλικίας 43-54 ετών), η σύγχυση είναι μεγάλη.

Καθιστώντας έτσι τη φάση αυτή μια αγχώδη και αβέβαιη εμπειρία για πολλές γυναίκες+.

Τα στερεότυπα για τη γήρανση συντηρούν τον φόβο γύρω από την εμμηνόπαυση.

Ως αποτέλεσμα, πολλές γυναίκες+ διστάζουν να αναζητήσουν βοήθεια, με μόλις το 24% να νιώθουν άνετα να συζητούν για τα περιεμμηνόπαυσιακά συμπτώματά τους.

Αυτό αντικατοπτρίζει τη θλιβερή πραγματικότητα ότι οι γυναίκες+ διαχειρίζονται τα θέματα υγείας τους κρυφά και σιωπηλά.

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 1 ΣΤΙΣ 4

ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ  
ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥΣ

## ΟΙ ΜΙΣΕΣ

ΝΙΩΘΟΥΝ  
ΑΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΕΡΙΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

# 90%

ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΛΑΧΙΣΤΑ  
ΕΩΣ ΤΙΠΟΤΑ ΓΙ' ΑΥΤΗΝ,  
ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΟΛΕΣ  
ΘΑ ΤΗΝ ΒΙΩΣΟΥΝ  
ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ





# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ - ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΕΝΑ ΓΝΩΣΗΣ

Καθώς η έρευνα αποδεικνύει ότι η εκπαίδευση βελτιώνει σημαντικά τις εμπειρίες των κοριτσιών+ και των γυναικών+ με το σώμα τους και την υγεία της ευαίσθητης περιοχής τους, η ανάγκη να καλυφθούν τα κενά γνώσης είναι ξεκάθαρη.

Η έκθεση Global V Taboo Tracker της Libresse, μέσω της αναγνώρισης και της καταπολέμησης των ταμπού, συμβάλλει στη δημιουργία ενός κόσμου όπου οι γυναίκες+ μπορούν να απολαμβάνουν τη ζωή τους, χωρίς τα ταμπού και η ντροπή να τις κρατούν πίσω.

Ένας κόσμος με περισσότερες απαντήσεις παρά ερωτήματα.

## 1 ΣΤΙΣ 3

ΓΥΝΑΙΚΕΣ+ ΕΥΧΟΝΤΑΙ ΝΑ ΕΙΧΑΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΟΥΣ, ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ

ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ Η ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ ΣΥΧΝΑ ΥΠΟΤΙΜΑΤΑΙ, ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΜΟΝΟ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΕΙΜΑΙ 27 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΕΚΠΛΗΣΣΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΣΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ ΑΚΟΜΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ. ΔΕΝ ΜΑΣ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΟΤΕ ΑΡΚΕΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΕΣ



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



Στο πλαίσιο της συνεργασίας τους, οι Ketchum Analytics και AMV BBDO πραγματοποίησαν μια διαδικτυακή έρευνα από τις 21 Μαρτίου έως τις 5 Απριλίου 2024, με τη συμμετοχή 10.000 ερωτηθέντων σε 10 αγορές: Ηνωμένο Βασίλειο, Γαλλία, Μεξικό, Κολομβία, Περού, Αργεντινή, Σουηδία, Νέα Ζηλανδία, Αυστραλία και Ηνωμένες Πολιτείες.

Το 80% των ερωτηθέντων ήταν άτομα με έμμηνο ρύση και το 20% ήταν άτομα άνω των 15 ετών χωρίς έμμηνο ρύση, εκπροσωπώντας συνολικά 290,6 εκατ. γυναίκες+ και 279,9 εκατ. άνδρες, με περιθώριο σφάλματος +/- 1%.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- \* **Γυναίκες+:** Γνωρίζουμε ότι γυναίκες δεν είναι μόνο τα άτομα που έχουν έμμηνο ρύση, αλλά και όσες γεννήθηκαν με διαφορετικό βιολογικό φύλο από αυτό της ταυτότητας φύλου. Γνωρίζουμε επίσης ότι δεν έχουν περίοδο όλες οι γυναίκες εξαιτίας διάφορων παραγόντων, όπως για παράδειγμα η αντισύλληψη, προβλήματα υγείας και η εμμηνόπαυση. Με την προσθήκη «+» μετά τη λέξη «γυναίκες», αναγνωρίζουμε και συμπεριλαμβάνουμε όλο το εύρος των υποεκπροσωπούμενων ομάδων που χρησιμοποιούν τα προϊόντα μας, όπως τα trans και μη δυαδικά άτομα.
- \*\* **Η ευαίσθητη περιοχή:** Ο όρος που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε τον κόλπο και το αιδοίο. Ότι είναι μέσα στο εσώρουχό σας είναι η ευαίσθητη περιοχή σας.
- \*\*\* **Εικόνες από το WHO** [who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis)



**ΜΑΘΕ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ**



**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ  
ΠΟΤΕ ΑΠΛΑ  
ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ**

