

# Krew nas zalewa

## Manifest Okresowej Koalicji

na rzecz przeciwdziałania problemowi ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego

Dziś przypada Międzynarodowy Dzień Kobiet – czas, w którym opinia publiczna, media, a także władze lokalne i międzynarodowe ze szczególną uwagą przyglądają się kwestiom społecznym dotyczącym kobiet. Dlatego właśnie dziś, my, niżej podpisani, członkowie\_kinie organizacji pozarządowych i humanitarnych, eksperci\_tki oraz aktywiści\_stki zajmujący\_e się tematem menstruacji, powołujemy Okresową Koalicję. Koalicję, która będzie aktywnie działać, aby osiągnąć nasz wspólny cel: zapobiegać ubóstwu menstruacyjnemu oraz zdjąć tabu z naturalnego zjawiska, jakim jest miesiączka. Następnych 12 miesięcy ogłaszamy ROKIEM MENSTRUACJI.

Miesiączka pozostaje w Polsce tabu. Jest postrzegana jako temat niezręczny, niewłaściwy, wręcz niewidzialny. Menstruacji, mimo że jest procesem naturalnym i cyklicznym, często towarzyszą wstyd i upokorzenie. Z jeszcze większym wyzwaniem mierzą się osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, które nie zawsze mają środki, by zadbać o higienę i komfort w czasie okresu. Według badań zleconych przez Kulczyk Foundation przynajmniej 1 na 5 kobiet w Polsce na jakimś etapie swojego życia nie miała, bądź nie ma dostępu do artykułów menstruacyjnych.

Poważne skutki ubóstwa menstruacyjnego w końcu zaczęły być dostrzegane przez kolejne rządy na świecie, m.in. w Szkocji, Nowej Zelandii, Francji. Zauważono, że może ono prowadzić do problemów zdrowia fizycznego m.in. infekcji upośledzających płodność czy braku diagnozy niebezpiecznych chorób, jak endometrioza czy nowotwory. Jego skutkiem są też problemy zdrowia psychicznego: uczucie strachu i wstydu związane z próbą ukrycia okresu, utrudnienie (a nawet brak możliwości) wykonywania codziennych obowiązków czy uczestnictwa w wydarzeniach. Tym samym ubóstwo menstruacyjne może negatywnie wpływać na naukę i pracę, a w konsekwencji na poziom wykształcenia i możliwość znalezienia dobrej pracy.

Brak dostępu do wiedzy, do środków higieny menstruacyjnej czy nieżyczliwe, stygmatyzujące nastawienie otoczenia bezpośrednio wpływają na osoby menstruujące, ale pośrednio przekładają się też na jakość życia całego społeczeństwa. Obserwowane na całym świecie zmiany w dostępie do produktów higienicznych oraz do wiedzy nt. zdrowia i higieny menstruacyjnej pokazują, że jest to wspólna sprawa, w którą powinny zaangażować się władze i całe społeczeństwo. Tylko zmiany systemowe mogą przynieść realne efekty. Uważamy, że nadszedł czas, aby wprowadzić zmiany również w Polsce!

W ramach realizacji naszego celu podejmiemy następujące inicjatywy:

- umożliwienie dostępu do środków higieny menstruacyjnej osobom menstruującym przebywającym między innymi w szkołach, domach dziecka, domach samotnej matki, ośrodkach dla osób w kryzysie bezdomności, więzieniach;
- szerzenie wiedzy nt. miesiączki poprzez dystrybuowanie materiałów edukacyjnych dla rodziców, które wesprą ich w rozmowach z dziećmi;

- **przełamywanie tabu menstruacyjnego** w ramach akcji uświadamiających, spotkań, debat;
- **szerzenie wiedzy o ekologicznym aspekcie środków higienicznych** poprzez publikacje oraz rozmowy z producentami na rzecz wprowadzania na rynek przyjaznych zdrowiu, jak również bezpiecznych dla środowiska artykułów higieny menstruacyjnej;
- **nagłośnienie problemu ograniczonego dostępu do opieki ginekologicznej** nastolatek oraz lobbing na rzecz zmian w tym zakresie.

**8 marca 2022 roku publicznie podsumujemy efekty działań** podjętych przez nas podczas całego ROKU MENSTRUACJI. Wierzymy, że ten rok będzie początkiem kompleksowych zmian w życiu publicznym i społecznym w Polsce w zakresie walki z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym, a kolejne lata przyniosą długofalowe efekty naszych działań.

Apelujemy do uczestników\_ek życia publicznego, działaczy\_ek, aktywistów\_ek organizacji i wszystkich obywateli\_ek, aby poparli niniejszy Manifest i rozpoczęli działania na rzecz zapobiegania ubóstwu i wykluczeniu menstruacyjnemu. **Zwracamy się również do władz na każdym szczeblu, aby dołączyły do akcji.** Jednocześnie wzywamy firmy do produkcji środków menstruacyjnych w bardziej ekologiczny sposób.

Tylko razem możemy zmieniać rzeczywistość, która nas otacza, bo okres jest sprawą nas wszystkich.

**Ignorowanie tematu menstruacji sprawia, że KREW NAS ZALEWA! Zmieńmy to razem!**

Manifest podpisali\_ły:

Akcja Menstruacja  
 dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu /  
 Fundacja Ja, Nauczyciel  
 dr n.hum, terapeutka, edukatorka seksualna Alicja Długołęcka  
 Fundacja One Day  
 Fundacja Pokonać Endometriozę  
 Grupa Ponton  
 Kulczyk Foundation  
 Natalia Miłńska, miesiaczka.com  
 moonka  
 Pani Miesiączka  
 Polski Czerwony Krzyż  
 Różowa Skrzyneczka  
 Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne”  
 Szajn