

# Giustizia mestruale: FAQ

## Le mestruazioni sono una questione intima e privata e non bisognerebbe parlarne in pubblico.

Le mestruazioni non sono solo una questione personale, ma anche una questione di salute pubblica e di diritti umani, incluso il diritto alla salute mestruale.

La salute mestruale comprende tantissimi aspetti che vanno dal benessere fisico, a quello psicologico e sociale durante il ciclo mestruale. **Quindi, quando parliamo di mestruazioni, non stiamo mai solo parlando di mestruazioni, ma di tanti diritti:** dalla salute, all'informazione, all'accesso a prodotti mestruali adeguati, alla libertà di decidere per il proprio corpo, alla non discriminazione.

Per far sì che i diritti mestruali siano garantiti a tutte le persone dobbiamo iniziare a parlarne pubblicamente, **unendo le nostre voci e allargando la conversazione anche a chi non ha le mestruazioni per creare un movimento che possa produrre cambiamenti concreti.**

## Di mestruazioni, sessualità e affettività bisognerebbe parlare a casa e non a scuola.

Prendere decisioni complete e informate sul proprio corpo, incluse quelle riguardanti la salute mestruale, non è così semplice se non si hanno le conoscenze e gli strumenti adeguati.

Nella nostra società argomenti come la sessualità e le mestruazioni sono ancora considerati dei tabù. Pensiamo a quanti falsi miti e credenze popolari sulle mestruazioni sono tuttora diffusi nel nostro paese, con il risultato che non tutte le persone hanno la possibilità di sviluppare adeguate conoscenze e competenze sin dall'infanzia.

Tra gli strumenti riconosciuti come più efficaci, ci sono i curricula scolastici di educazione alla sessualità e all'affettività adattati alle diverse fasce d'età. **È sempre più dimostrato che l'offerta di programmi scolastici di questo tipo può avere effetti positivi su questioni sociali più ampie, come la parità di genere, i diritti umani e il benessere e la sicurezza delle nuove generazioni.** Infatti, il rapporto che abbiamo con i nostri corpi e quelli degli altri, con le relazioni, i sentimenti e i comportamenti che adottiamo sono profondamente influenzati dalle società in cui viviamo.

La famiglia, per quanto centrale nei primi anni di vita e di sviluppo, rimane un ambiente limitato in cui esplorare tematiche così vaste e in cui non sempre si hanno le competenze necessarie per trattare questi argomenti.

## Solo le donne e le ragazze hanno le mestruazioni.

Preferiamo parlare di "persone che hanno le mestruazioni" o di "persone che mestruano" piuttosto che dare per scontato che siano solo donne e ragazze ad avere le mestruazioni. Questo per due motivi:

1: non tutte le donne hanno le mestruazioni (pensiamo a chi per svariate ragioni, quali patologie o terapie ormonali, non ha un ciclo mestruale).

2: non tutte le persone di sesso femminile e che hanno le mestruazioni si riconoscono in quanto donne. Pensiamo alle esperienze di persone intersessuali, non binarie (che non si identificano né nel genere maschile né in quello femminile) e persone trans che devono essere prese in considerazione quando si parla di mestruazioni.

## Cosa si intende per “Tampon Tax”?

Letteralmente “tassa sugli assorbenti”, la Tampon Tax indica l’IVA (Imposta sul Valore Aggiunto) su assorbenti, tamponi e coppette mestruali. In Italia la Tampon Tax ha una storia complicata: fino al 2021 ammontava al 22% (al pari di alcuni beni considerati di lusso), ma dopo molte richieste della società civile, era stata ridotta prima al 10%, poi, con la Legge di Bilancio 2023, al 5%. La Legge di Bilancio 2024 ha riportato il nostro paese indietro, ripristinandola al 10%.

Nel corso degli anni, WeWorld si è impegnata a lungo con campagne di sensibilizzazione e attivismo per [l'eliminazione della Tampon Tax](#), considerandola una vera e propria violazione della giustizia sessuale e riproduttiva.

Vale la pena ricordare che in alcuni paesi, come Scozia, Irlanda e Inghilterra, i prodotti mestruali non vengono tassati e in certi casi vengono distribuiti gratuitamente proprio perché riconosciuti come beni essenziali.

## I prodotti mestruali, come qualsiasi altro prodotto commerciale, dovrebbero essere pagati e non distribuiti gratuitamente.

Se le mestruazioni sono una questione di salute pubblica e di diritti umani, allora i prodotti per la gestione del ciclo mestruale (come assorbenti, tamponi, coppette, mutande mestruali) dovrebbero essere considerati beni essenziali. Non tutte le persone hanno la possibilità di acquistare questi prodotti; un ostacolo a vivere le mestruazioni con dignità.

**La questione non è solo finanziaria, ma di giustizia sociale, o meglio, di giustizia mestruale:** garantire l'accesso gratuito ai prodotti mestruali tutela l'uguaglianza, l'inclusione e la dignità delle persone che hanno le mestruazioni, rimuovendo le barriere economiche che alcune affrontano per acquistarli. Per questo, come già accade in altri paesi, dovrebbero essere disponibili in scuole, presidi comunali, uffici postali e altri luoghi pubblici.

## Cosa si intende per povertà mestruale?

Quando parliamo di povertà mestruale (period poverty), parliamo dell'impossibilità economica di acquistare prodotti mestruali adeguati (beni che dovrebbero essere considerati essenziali) per affrontare il ciclo mestruale. Parliamo anche dell'impossibilità di ricevere informazioni adeguate rispetto alla gestione del proprio ciclo mestruale, non poter scegliere liberamente per il proprio corpo, dover rinunciare a praticare sport, a uscire, a partecipare a occasioni sociali per vergogna o imbarazzo o perché permangono tabù e stereotipi.

## Provare dolore durante le mestruazioni è normale e fisiologico.

Quando si parla del dolore che si prova durante le mestruazioni (dismenorrea) c'è sempre un duplice rischio, che sembra quasi un paradosso. Da un lato, patologizzare le mestruazioni ha fatto sì che per secoli queste venissero considerate “una malattia” e le persone con mestruazioni

inadatte a svolgere anche i compiti più semplici. Dall'altro lato, esiste una tendenza, anche in campo medico, a minimizzare il dolore che molte persone provano.

Quante volte avete sentito dire: *“Ma di cosa ti lamenti? Hai soltanto le mestruazioni”*. Ogni persona ha il diritto di decidere per sé e per il proprio corpo e sa oltre quale soglia il dolore non è più normale. Ancora oggi il dolore che deriva da alcune patologie legate alle mestruazioni è sottovalutato, portando a ritardi nelle diagnosi e nelle cure. **È importante, quindi, ascoltare il proprio corpo e non sottovalutare i campanelli d'allarme. Riteniamo che un passo importante in questo senso potrebbe essere l'introduzione di patologie legate al ciclo mestruale (quali vulvodinia, fibromialgia, sindrome premestruale, ecc.) tra i Livelli essenziali di assistenza (LEA), in modo che la loro cura sia garantita dal Servizio Sanitario Nazionale, come fatto per l'endometriosi.**

*Per maggiori informazioni, visita [Associazione Italiana Endometriosi](#)*

*Per maggiori informazioni, visita [Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica](#)*

*Per maggiori informazioni, visita [Associazione Italiana Vulvodinia](#)*

## Come funziona il congedo mestruale?

Il congedo mestruale è un particolare tipo di congedo che permette alle persone che hanno le mestruazioni di assentarsi da scuola o dal lavoro per gestire i sintomi mestruali, come avverrebbe con un comune congedo per malattia. Diverse aziende, scuole, università e addirittura paesi hanno introdotto questo congedo in varie forme. In alcuni casi, è possibile assentarsi chiedendo di svolgere lavoro da remoto, in altri, di non lavorare proprio. Il congedo mestruale può avere un limite pre-stabilito di giorni, o essere flessibile a seconda delle esigenze della persona. In alcuni casi è necessario fornire un certificato medico che attesti la presenza di una patologia, in altri no.

## Qual è la proposta di WeWorld per il congedo mestruale?

Secondo noi, **il congedo mestruale dovrebbe consentire alla persona con mestruazioni di assentarsi da scuola, università o lavoro in maniera flessibile** (ad esempio anche ricorrendo, quando possibile, al lavoro da remoto), senza limite di giorni per adattarsi alle specifiche esigenze, e senza dover fornire un certificato medico “speciale” che attesti la presenza di una patologia legata al ciclo mestruale. Questo per due motivi: da un lato per garantire la privacy dell'individuo (come già avviene per un normale certificato medico) e dall'altro perché nel nostro paese il tempo medio per ottenere diagnosi è ancora troppo lungo, il che costituirebbe un problema per tutte quelle persone che soffrono di dolori invalidanti.

## **Il congedo mestruale rischia di disincentivare l'assunzione delle persone che hanno le mestruazioni, facendole apparire meno affidabili e più costose, aumentando così il divario di genere.**

Quando si parla di congedo mestruale la principale obiezione è che costituirebbe un passo indietro per la parità di genere. Pensiamo, però, al congedo di maternità. Per quanto il tasso di occupazione delle donne con figli/e sia ancora sensibilmente più basso di quello delle donne senza figli/e, nessuna persona negherebbe l'importanza di questo strumento per tutelare i diritti e i bisogni delle lavoratrici e promuovere la parità di genere sul luogo di lavoro. Negli anni, il discorso sul congedo di maternità si è molto evoluto, al punto che oggi da più parti la società

civile chiede di istituire un congedo di paternità che abbia le stesse caratteristiche di quello di maternità.

Mentre la genitorialità può essere equamente condivisa, lo stesso discorso non vale per l'esperienza delle mestruazioni. **Il congedo mestruale nasce per tutelare le specifiche esigenze delle persone che hanno un ciclo mestruale e per rimetterle al centro.**

Come per ogni passo fatto verso una maggiore parità, il congedo mestruale è parte di **un cambiamento più ampio che mira a costruire una società non più maschiocentrica**. Oggi, il nostro mondo è ancora intrinsecamente a misura di uomini: lo sono i modelli di carriera, le città in cui viviamo, persino la medicina (pensiamo a come le donne siano state escluse dai trial clinici per moltissimo tempo e alle ripercussioni che questo ha avuto sulla capacità di riconoscerne i sintomi o le reazioni collaterali a farmaci, cure, ecc.). In una società in cui le regole sono scritte per rispondere a un solo prototipo, quello maschile, il rischio di lasciare indietro chi non risponde a quel modello è alto e lo vediamo ogni giorno.

Ciò a cui dobbiamo puntare è, invece, **la convivenza delle differenze, il riconoscimento del fatto che pur avendo caratteristiche, storie, esperienze diverse abbiamo uguali diritti**. Il congedo mestruale è un'affermazione di questa diversità: **le persone che hanno le mestruazioni non devono rimanere ai margini, negando il loro dolore o la loro esperienza per adattarsi a un modello che non è fatto per loro**. Il congedo mestruale diventa così un passo nella costruzione di una società che riporta al centro le soggettività lasciate ai margini, come le donne e le persone trans o non binarie, promuovendo una reale parità di genere perché in grado di superare il tradizionale binarismo di genere.

## **Introdurre il congedo mestruale rischierebbe di normalizzare il dolore che molte persone provano durante le mestruazioni.**

Alcune persone pensano che introdurre un congedo mestruale rappresenterebbe un passo indietro nel riconoscimento del dolore mestruale perché utilizzarlo spingerebbe le persone con mestruazioni semplicemente a rimanere a casa dal lavoro o da scuola, invece di approfondire le cause di questo dolore.

Il dolore mestruale è un'esperienza variabile e personale e mentre alcune persone soffrono di dolori invalidanti, altre provano lievi disturbi. **Il congedo mestruale offre una copertura che riconosce la diversità di queste esperienze.**

Inoltre, può rappresentare una forma di sollievo per quelle persone che soffrono di dolori invalidanti che oggi sono ancora diagnosticati troppo tardi o non trattati adeguatamente. **L'introduzione del congedo mestruale potrebbe, anzi, incentivare una maggiore attenzione e ricerca**, anche da parte della medicina territoriale, nell'identificare queste patologie.

## **Il congedo mestruale potrebbe essere strumentalizzato per non lavorare o non andare a scuola.**

Per includere realmente tutte le esperienze e le soggettività, gli ambienti di scuola e lavoro dovrebbero sganciarsi da quel modello di iper-performatività e produttività lineare e senza interruzioni, costruito su canoni e caratteristiche tipicamente maschili. Andare incontro al dolore di una persona, garantendole una tutela, non dovrebbe essere di per sé disdicevole.

**Il congedo mestruale è un modo per rimettere al centro e dare visibilità alle esigenze delle persone che mestruano, riconoscendone la dignità e la diversità rispetto al modello maschio-centrico dominante.**

Ricordiamo, inoltre, che il congedo ha carattere volontario e che non tutte le persone che mestruano sono costrette a utilizzarlo. Si tratta semplicemente di fornire più scelte per andare incontro a esigenze diverse.

Evidenze di paesi e aziende che lo hanno introdotto mostrano, inoltre, che strumenti di questo tipo promuovono fiducia e solidarietà nell'ambiente scolastico e lavorativo, e aumentano la qualità delle attività svolte. Prendersi del tempo libero per gestire i sintomi mestruali può aiutare a prevenire il *burnout* e a migliorare le prestazioni complessive quando si ritorna a scuola o a lavoro.