

ENCUESTA ESTATAL 'EDUCACIÓN MENSTRUAL Y DERECHOS'

Vivencias y opiniones de las y los jóvenes de entre 14 y 18 años en España en torno a la educación menstrual recibida, al estigma menstrual y a la discriminación por motivos relacionados con la menstruación.

COORDINADORA DE PROGRAMA

Lidia González Hernández

TÉCNICAS DEL PROGRAMA

Roma de las Heras Gómez

Daniela Lagos Chávez

DISEÑO DE LA ENCUESTA

Roma de las Heras Gómez

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Roma de las Heras Gómez

Daniela Lagos Chávez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Olga Iañez Blanco (@olga_marishem)

Depósito legal: M-4734-2024

Impreso en AFP Gestión del color, Madrid

PROGRAMA:

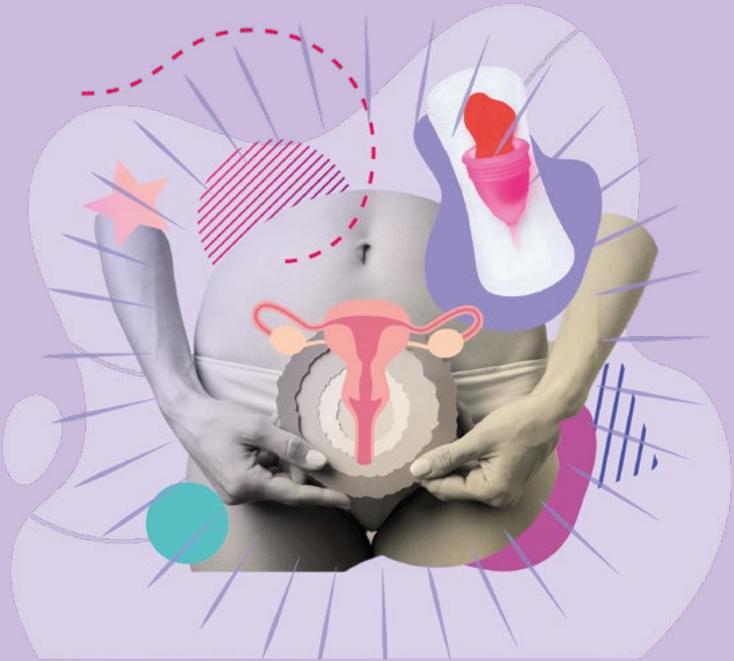


UN PROYECTO DE:



FINANCIADO POR:





SUMARIO

06 INTRODUCCIÓN

08 RESULTADOS DE LA ENCUESTA

09 VIVENCIAS PRIMEROS CONTACTOS CON LA MENSTRUACIÓN

¿En la adolescencia, chicas y chicos, con quién hablan sobre la menstruación y el ciclo?

Educación menstrual informal en el hogar

Los malestares menstruales y las personas adultas

18 MITOS

19 ESTIGMA MENSTRUAL Y DISCRIMINACIÓN

Discriminación explícita basada en motivos relacionados con menstruar

30 EDUCACIÓN MENSTRUAL RECIBIDA EN CONTEXTOS DE EDUCACIÓN FORMAL (COLEGIO E INSTITUTO) Y NO FORMAL (OCIO Y TIEMPO LIBRE)

Educación menstrual recibida en contextos de educación formal

Educación menstrual recibida en contextos de educación no formal

36 ACTUALIDAD Y DEMANDAS DE LAS Y LOS JÓVENES ENCUESTADOS EN MATERIA DE EDUCACIÓN MENSTRUAL

INTRODUCCIÓN

Desarrollado por Federación Mujeres Jóvenes y financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, el Programa Yemayá trabaja por la garantía y el acceso a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes desde un enfoque feminista. Este año 2023 el programa se ha dedicado en gran parte al ámbito de los derechos menstruales, la educación y salud menstrual; por el fin del estigma y la discriminación por motivos relacionados con la menstruación y el ciclo, como formas de discriminación y violencia hacia las mujeres.

En este marco, la Encuesta busca **generar conocimientos en torno a cómo viven las chicas sus primeros contactos con la menstruación**, al igual que valorar la educación menstrual que reciben chicas y chicos - de entre 14 y 18 años- en España; la prevalencia actual de los mitos más comunes en torno a la regla, las experiencias en torno al estigma menstrual y a la discriminación por motivos relacionados con menstruar (tanto sufrida u observada en el contexto como ejercida), la educación menstrual que han recibido en contextos educativos formales, no formales y en el contexto familiar, y sus opiniones al respecto; así como a quién piden ayuda cuando la necesitan, y a quién o quiénes acuden para resolver sus dudas.

Temáticas abordadas en la Encuesta:

- * **Vivencias primeros contactos con la menstruación**
- * **Mitos**
- * **Estigma menstrual y discriminación**
- * **Educación menstrual recibida en contextos de educación formal (colegio e instituto)**
- * **Educación menstrual recibida en contextos de educación no formal (ocio y tiempo libre)**
- * **Actualidad y demandas de las y los jóvenes encuestados en materia de educación menstrual**

Esperamos que los resultados puedan aportar luz al camino ya iniciado en nuestro país en materia de reconocimiento de los derechos menstruales, desde los movimientos feministas y por la salud de las niñas y de las mujeres, hasta la recogida en la legislación más actual de la salud menstrual como un estándar de salud o de la necesidad de luchar contra el estigma en torno a la menstruación en todos los ámbitos de la vida.

De igual manera, esperamos que los resultados obtenidos puedan contribuir, aportando información relevante, de cara a desarrollar unos estándares en materia de educación menstrual para la infancia y adolescencia en España, que faciliten un marco para las personas encargadas de formular políticas educativas, responsables y profesionales del ámbito de la salud y de la educación formal y no formal.

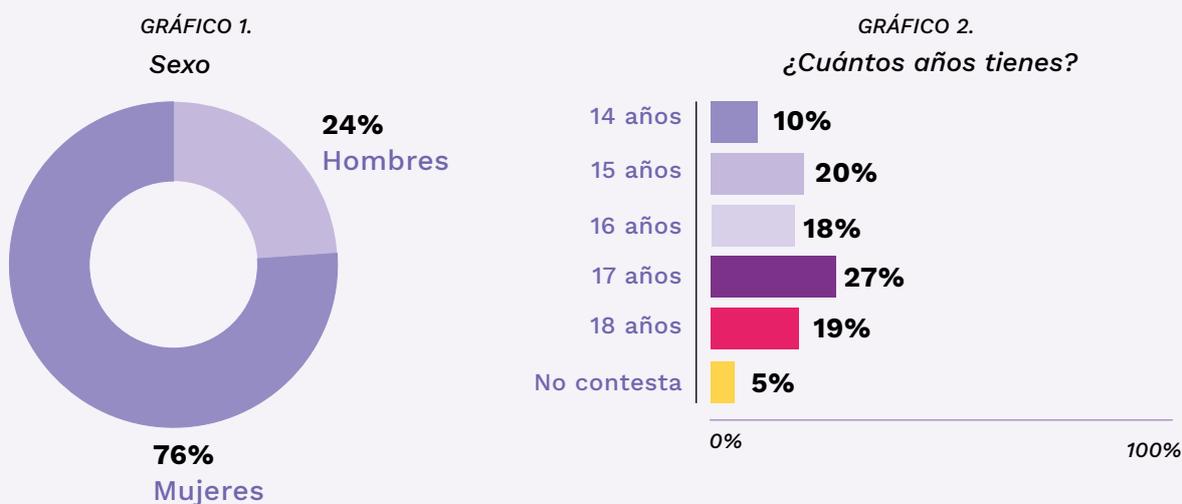


RESULTADOS DE LA ENCUESTA

La Encuesta se ha realizado de manera online, con participación voluntaria, difundiéndola a través de las redes sociales de la entidad y de las redes de personas adultas que trabajan con adolescentes y jóvenes, en los ámbitos familiar, educativo y de ocio y tiempo libre. La Encuesta consta de itinerarios diferentes de preguntas para 3 perfiles de participantes:

- * Chicas que tienen la regla
- * Chicas que no tienen la regla
- * Chicos

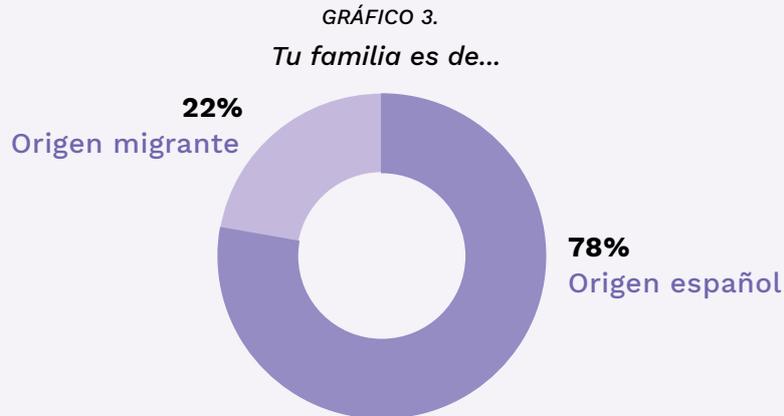
A lo largo de cuatro semanas completaron la encuesta **147 chicas y chicos, de entre 14 y 18 años**, siendo predominantemente mujeres las participantes (75,5% mujeres, 111 chicas; y el 24,5% hombres, 36 chicos). De las chicas encuestadas el 3,6% (4 chicas) no tiene la regla y el 96,4% sí.



Respecto al territorio en el que viven, han participado chicas y chicos de 15 comunidades autónomas diferentes del Estado español, estando representadas todas las comunidades del país, excepto Islas Baleares, La Rioja y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. **Principalmente han participado chicas y chicos de la Comunidad de Madrid (55%), Islas Canarias (12%), Andalucía (7%) y Comunidad Valenciana (5%).**

Del total de las encuestadas, el **78,2% forman parte de una familia de origen español** y el **21,8% de una familia con origen migrante o mixto**, de 20

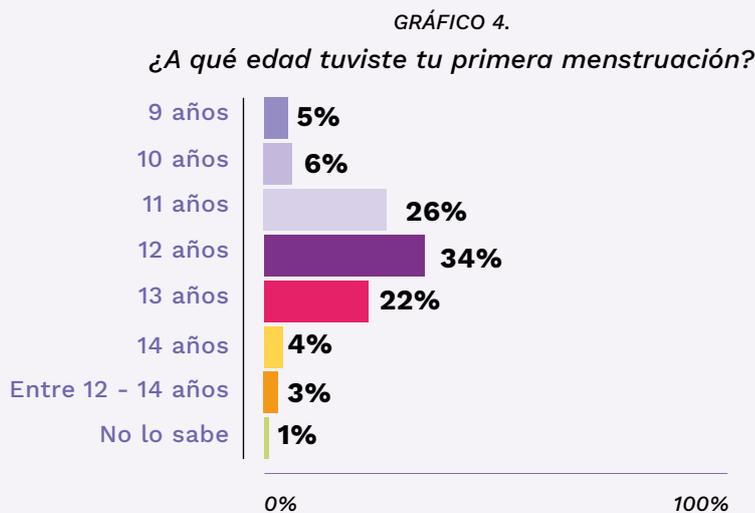
países de origen diferentes. En cuanto a la etnia, el 5,4% identifica alguna pertenencia étnica y el 10,2% no lo sabe.



En cuanto a la discapacidad, **el 93,2% no tiene ningún tipo de discapacidad**, el 2% tiene algún tipo de discapacidad sensorial, el 0,7% discapacidad intelectual, otro 0,7% discapacidad psicosocial, otro 0,7% varias de las mencionadas, y el 2,7% prefiere no contestar. No hemos obtenido ninguna respuesta de participantes que expliciten tener alguna discapacidad física o motora.

VIVENCIAS PRIMEROS CONTACTOS CON LA MENSTRUACIÓN

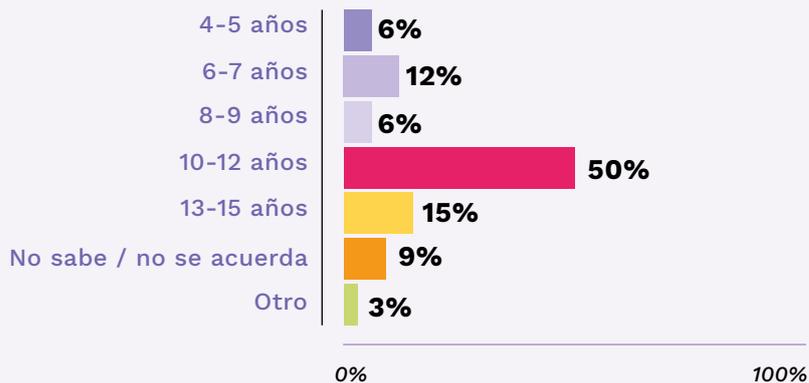
El 82% de las chicas tuvieron su **primera regla entre los 11 y los 13 años**.



Respecto a los chicos, les preguntamos a **qué edad empezaron a saber que niñas, chicas o mujeres de su entorno tenían la menstruación**. La mayoría de ellos tuvieron sus primeros contactos con la realidad de la regla en **la etapa de los 10 a los 12 años** (el 50%), el 24% tuvo sus primeros contactos en la infancia, y el resto después o no se acuerdan.

GRÁFICO 5.

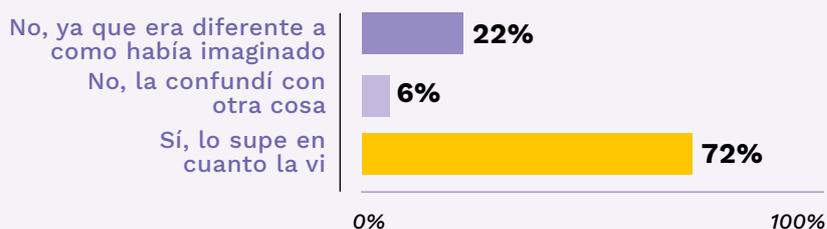
¿Qué edad tenías cuando supiste que las chicas de tu clase, tus amigas o familiares empezaban a tener la menstruación?



En las chicas que ya tienen la regla, sorprende considerablemente que el **28% de ellas no identificó la regla como tal cuando le bajó**, el 6% porque era diferente a lo que se había imaginado, y el 22% la confundió con otra cosa. Este dato puede hablarnos de la **deficiente representación visual de la regla** tanto en la cultura popular como en la educación menstrual formal e informal (la información, valores y creencias que transmitimos de forma espontánea y no planificada). **Si la sangre de la menstruación sólo se representa de un color rojo vivo, fluida y sin coágulos, se dificulta a las niñas y chicas que puedan identificar la primera menstruación**, si ésta se presenta en sangrados más pequeños, que secan pronto, son marrones; así como es necesario en el marco de la educación menstrual formal e informal explicar que la sangre varía de color conforme se va secando, y por ello la sangre de la regla presenta diferentes tonos de color desde el rojo vivo hasta el marrón oscuro, y que puede incluir coágulos.

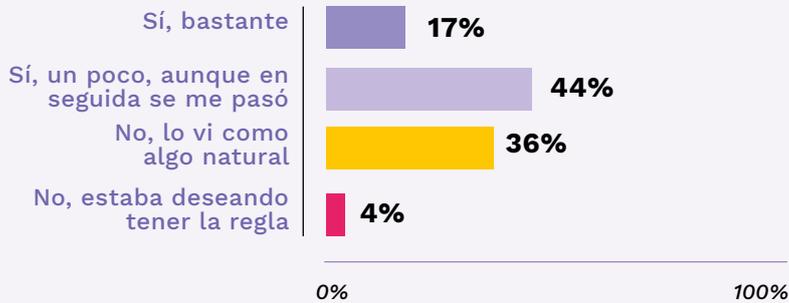
GRÁFICO 6.

Cuando te bajó la regla, ¿sabías lo que era?



En cuanto a cómo se sintieron cuando les bajó la regla la primera vez, **el 61% de las participantes se asustó.**

GRÁFICO 7.
¿Te asustaste?



Sólo el 12% sintió emociones dentro del espectro de sentirse “bien”, feliz o de forma positiva en relación con sentirse mayor. El 17% se sintió **extraña o rara**, un 8% **asustada**, un 6% **mal o fatal**, un 5% **sintió vergüenza**, y en otros porcentajes más pequeños pero también presentes expresaron **agobio, nervios, confusión o preocupación, asombro, sorpresa, sentirse sucia, y triste.**

GRÁFICO 8.
¿Cómo te sentiste?

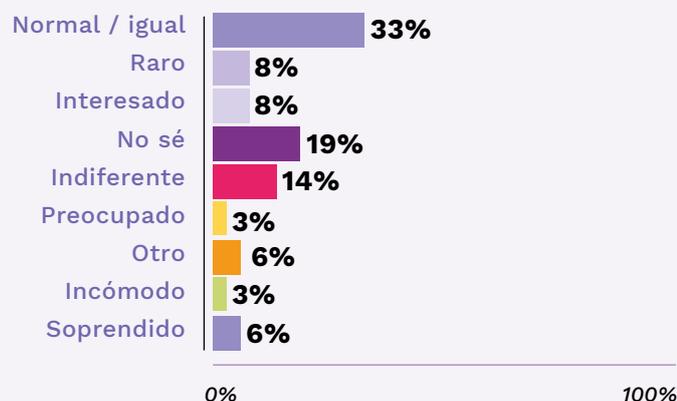


Comprendiendo que la experiencia de los cambios corporales asociada al marco de la pubertad, y la presencia de la sangre en el proceso de la menstruación, como elementos que pueden generar de forma natural preocupación, sorpresa, vergüenza o miedo, es importante tener en cuenta que la falta de educación menstrual integral antes de que llegue la menstruación, sumado al contexto de estigma y tabú menstruales, condiciona negativamente a las niñas y chicas en este proceso de sus primeras reglas especialmente, un periodo de por sí ya vulnerable.

En algunos casos lo asocian con **crecer, hacerse mayor**: “fue un golpe de realidad de que estaba creciendo”, “un gran cambio”; en otras se aprecia cómo **el hecho de tener amigas que ya la tuvieran cambia cómo se sintieron cuando les vino a ellas**, “ya la esperaba, porque mis amigas ya la tenían”, “pensé que iba ser muy guay”; y aparece también **el pudor propio de la etapa de la pubertad y los cambios físicos**, y cómo **el mundo adulto en ocasiones no dimensiona ese pudor con la importancia que tiene para las adolescentes**: “las personas a mi alrededor estaban contentas y yo no quería que lo supiera la gente”.

En cuanto a ellos, en sus primeros contactos con la menstruación de las niñas, chicas y mujeres de su entorno, manifiestan sentirse “**normal / igual**”, “indiferente”, “no sé”, y en menor medida **interesado, raro, sorprendido, incómodo y/o preocupado**.

GRÁFICO 9.
¿Cómo te sentiste?



Es interesante acercarse a sus inquietudes, ya que **en el caso de los niños y adolescentes el estigma menstrual tiene una tendencia más penalizadora de ese interés** y suele ser más difícil escuchar sus inquietudes. En la Encuesta expresan sentirse “un poco **preocupado por las compañeras de mi clase, porque veía como les bajaba la autoestima por el hecho de tener la regla**”, donde podemos ver la empatía por las chicas de sus grupos de

iguales, “normal, de hecho **me gustó saber más sobre ellas, me parece una información muy valiosa**”, “aprendiendo cosas”; dudas en torno al proceso mismo del ciclo menstrual y de las diferencias sexuales, como quien expresa que al conocer que a las chicas de sus grupos de iguales les bajaba la regla le surgió la duda de “**por qué yo no la tenía**”; o encontramos también que haber hablado previamente en casa sobre la menstruación genera serenidad, “normal, **en casa ya lo habíamos hablado**”.

Para el momento de los primeros contactos con la menstruación, bien propia bien de las chicas del entorno, el 71% de las chicas expresa saber claramente lo que era la regla, de las que el 32% había hablado varias veces con personas adultas sobre ello. El 26% “sabía algo, no mucho”, y el 3% “no tenía ni idea” de lo que era. **En el caso de los chicos, el 15% no tenía ni idea de qué era lo que estaban viviendo sus iguales chicas.** Y respecto a las conversaciones previas con personas adultas, encontramos que **sólo el 15% expresa que había hablado varias veces con personas adultas sobre ello, frente al 32% de las chicas.** En este sentido, es significativo el dato de que **a los chicos se les hace menos partícipes de las conversaciones con personas adultas sobre temas relacionados con la menstruación y el ciclo**, probablemente en el marco de la **socialización diferencial de género**, en la que **la regla se considera algo “de chicas**”, y por tanto no se involucra a los niños y adolescentes chicos en ellas. **Es fundamental incorporar a los niños, adolescentes y hombres en las conversaciones, educación formal y no formal e iniciativas en torno a la regla y el ciclo**, para combatir el estigma y el tabú menstrual, la pobreza menstrual, la discriminación por motivos relacionados con menstruar, y sus impactos en la vida de las mujeres, adolescentes y niñas.

GRÁFICOS 10 y 11.
¿Ya sabías lo que era la regla?



¿En la adolescencia, chicas y chicos, con quién hablan sobre la menstruación y el ciclo?

El primer dato relevante que encontramos es que, en torno al primer contacto con la menstruación (propia o de las chicas del entorno), el 12% de las chicas y el 50% de los chicos no hablaron con nadie al respecto.

Respecto a sus personas de referencia en la materia, la primera persona a la que le contaron las chicas que les había venido la regla por primera vez, y la primera persona con la que hablaron los chicos sobre la menstruación, es principalmente la madre (76% para las chicas y 44% para los chicos). En siguiente lugar, encontramos que las chicas se han apoyado en una amiga (8%), en una abuela (5%) o hermana mayor (5%), después en su padre (2%) o hermano mayor (2%), y en último lugar una tía (1%), un/a profesor/a del instituto (1%), o una educadora (1%). Los chicos encontramos que se apoyan además de en la madre, más en una amiga (12%), en parte del profesorado del instituto (12%), algo menos, aunque también en la hermana mayor (3%), y en internet (1%). Sorprende que, en el caso de los chicos, el 26% expresan no haber acudido a nadie para resolver sus dudas, ni en el primer contacto con la menstruación ni después. Sorprende también que en el caso de los chicos no aparece ninguna figura de referencia para este ámbito que sea otro hombre (padre, amigo, hermano mayor, educador,...), salvo en el caso del profesorado, que no tenemos los datos segregados por sexo (no sabemos si esa persona era un profesor o una profesora, aunque podemos suponer que sean principalmente profesoras). Y en el caso de las chicas aparecen los padres y hermanos mayores, en un 4% entre ambos.

GRÁFICO 12.

¿Quién fue la primera persona a la que acudiste a contarle que tenías la regla la primera vez?

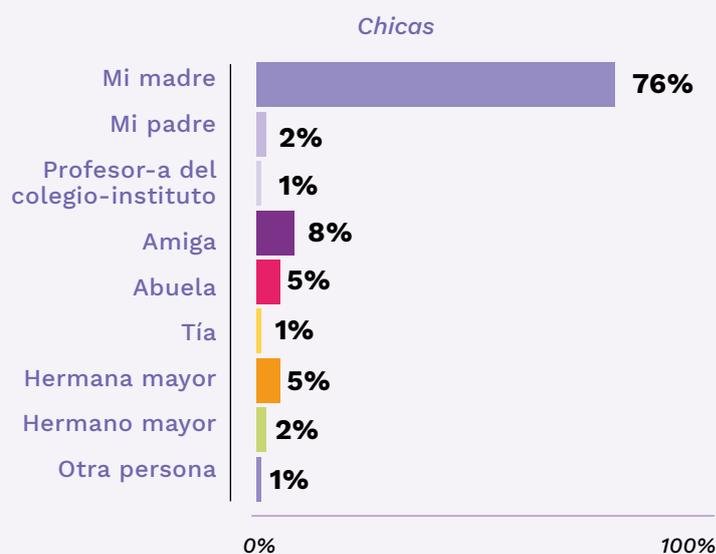
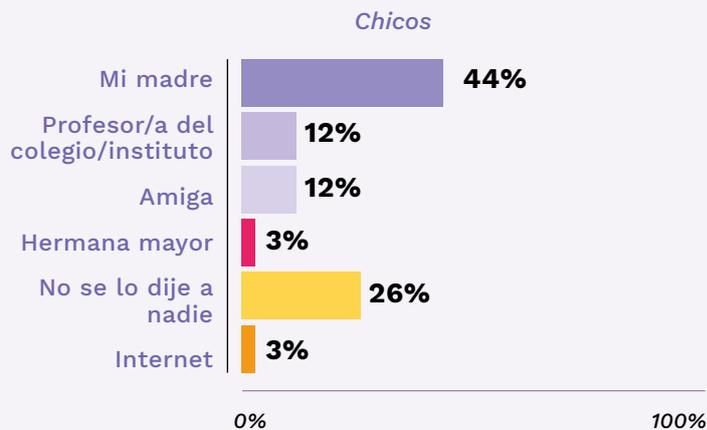


GRÁFICO 13.

¿Quién fue la primera persona a la que acudiste a preguntarle tus dudas o a hablar sobre la menstruación la primera vez?



Respecto a **los chicos que tienen o han tenido novia, el 36% expresa no hablar nunca del tema con su pareja**, el 15% sólo lo justo y necesario, el 24% a veces, cuando sale el tema, y el 18% expresa hablar con su novia sobre la regla sin tapujos. Es, por tanto, mayoritaria la cantidad de chicos que no hablan sobre la regla con su novia, o que hablan lo justo y necesario. Respecto a cuando su novia les ha hablado sobre su ciclo o les ha pedido ayuda, el 28% expresa que no tenía ni idea sobre el tema, el 14% sabía algo, aunque no mucho, el 52% sí sabían lo que era, y sólo el 7% había hablado varias veces sobre el tema con personas adultas.

Estos datos nos hablan de que **las chicas que se relacionan en el ámbito sexual y/o romántico con chicos, se encuentran con que más de 1 de cada 4 no tenía ni idea de qué es lo que ella vive una vez al mes**, durante una gran parte de su vida. Como podemos ver, el tema de la menstruación y el ciclo es un tema poco abordado o compartido en las relaciones de pareja entre chicas y chicos.



Educación menstrual informal en el hogar

Sobre la **educación menstrual informal en el hogar**, encontramos diferencias significativas: en el caso de **los chicos, el 38% expresa que en su casa nunca se habla del tema**, frente al 5% de las chicas; y **el porcentaje de chicas que expresa que en su casa se habla sin ningún tapujo sobre la regla es del 41%**, frente al 6% de los chicos. Los valores intermedios están bastante igualados: encontramos que para un 38% de chicas y un 32% de chicos en su casa se habla a veces de la regla, cuando sale el tema, y un 15% para ambos no se habla mucho, sólo lo justo y necesario. Los datos refuerzan la reflexión que ya hemos abordado anteriormente, de que **se habla poco con los chicos de la menstruación y del ciclo, en este caso en el contexto del hogar**.



Los malestares menstruales y las personas adultas

Respecto a **las vivencias de los malestares menstruales** propios (dolores, necesidades, dificultades, situaciones de discriminación, problemas de salud,...) **en relación con poder apoyarse en las personas adultas de su entorno**, encontramos que el 3% de las chicas no puede expresarlos a las personas adultas de su entorno, y **un 16% sólo alguna vez puede hacerlo. Un 81% sí siente poder expresarlo y lo hace**.

Respecto a la respuesta que ha encontrado cuando los ha expresado a sus

personas adultas del entorno, **el 47% expresa haber encontrado comprensión por varias personas adultas de su entorno.**

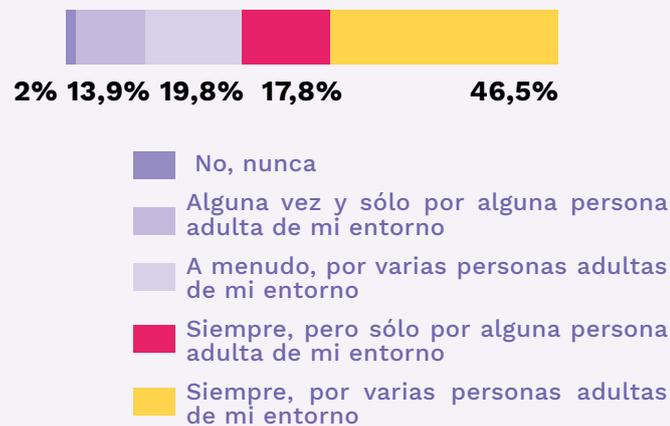
GRÁFICO 16.

Cuando he tenido malestares menstruales los he podido expresar a las personas adultas de mi entorno (de mi casa, escuela, instituto, iglesia, extraescolares, scouts,...)



GRÁFICO 17.

Cuando he tenido malestares menstruales he encontrado comprensión por parte de las personas adultas de mi entorno (de mi casa, escuela, instituto, iglesia, extraescolares, scouts,...)





MITOS

En cuanto a los mitos en torno a la menstruación y al ciclo, encontramos algunas cuestiones llamativas. Por un lado, encontramos puntuaciones con **diferencias significativas** por sexo en **los mitos recibidos que tienen relación con la sexualidad, recibiendo más creencias erróneas (y limitantes) las chicas que los chicos:**

- * **“Me han dicho que si se usa un tampón se pierde la virginidad”, al 53% de las chicas se lo han dicho alguna vez, a menudo o siempre, frente al 21% de los chicos.**
- * **“Me han dicho que cuando una chica está menstruando no se deben tener relaciones sexuales (con otra persona o consigo misma)”, el 63% de las chicas ha recibido este tipo de comentarios alguna vez, a menudo o siempre, frente al 47% de los chicos.**

Por otro lado, encontramos puntuaciones bastante similares por sexo en los mitos recibidos relacionados con la participación social de las mujeres y niñas cuando están menstruando, y relacionados con la salud y el cuidado del propio cuerpo:

- * **“Me han dicho que cuando una chica está menstruando no es bueno que prepare la comida, cuide de las plantas, o participe de otras actividades en casa o religiosas”:** El 82% de las chicas y el 79% de los chicos no ha recibido nunca comentarios de este tipo, y el 19% de chicas y el 18% de chicos alguna vez.
- * **“Me han dicho que cuando una chica está menstruando no es bueno que se bañe en la piscina o en el mar, que se duche o se lave la cabeza”, donde sorprende que un 47% de las chicas y un 41% de los chicos ha recibido comentarios similares alguna vez o a menudo, un 2% de las chicas siempre, y sólo el 54% de las chicas y 59% de los chicos nunca ha recibido este tipo de creencias erróneas.**

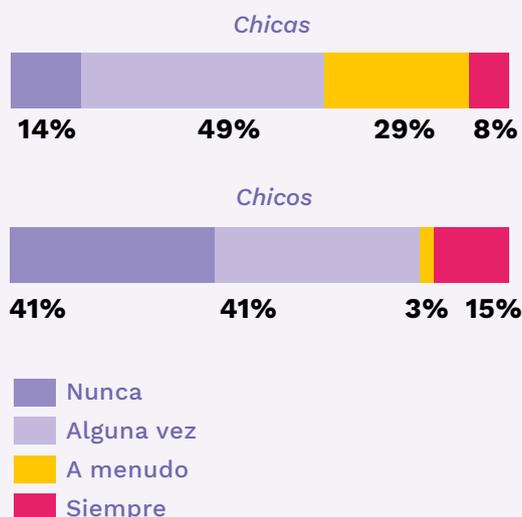
ESTIGMA MENSTRUAL Y DISCRIMINACIÓN

En la Encuesta se han abordado experiencias de discriminación basadas en motivos relacionados con menstruar, tanto recibida como ejercida, y de estigma interiorizado en torno a la regla (sentir vergüenza al hablar de la regla, esconder elementos de higiene menstrual por considerarlos algo que no se debe enseñar,...).

Respecto al **estigma recibido** a través de **comentarios como que la regla o la sangre de la regla es algo asqueroso**, un **86% de chicas** ha recibido comentarios de este tipo, así como el **59% de chicos**.

GRÁFICOS 18 y 19.

Me han dicho que la regla o la sangre de la regla es algo asqueroso



Podemos considerar **el estigma menstrual como una forma de violencia contra las mujeres**, en tanto se basa en el **desprecio y estigmatización de un proceso fisiológico básico de los cuerpos de las niñas, adolescentes y mujeres**, que van a vivir durante una gran parte de su vida. Estigmatizar sus procesos fisiológicos específicos **transmite una narrativa de vergüenza, rechazo y asco del propio cuerpo**, con la que, como encontramos en los datos, **las chicas en la adolescencia ya están teniendo que convivir**. En el caso de los chicos, el estigma menstrual contribuye a la construcción de modelos de masculinidad basados en el desprecio por las diferencias sexuadas de las mujeres, es decir, a **construirse en la adolescencia como chicos que desprecian las especificidades de los cuerpos de las mujeres**, o al menos en lo que tiene que ver con la regla y el ciclo menstrual (que forma parte de la vida de las adolescentes y de las mujeres durante una gran parte de su vida).

Sobre **quiénes** son las personas que **emiten esos comentarios estigmatizantes** sobre la regla a las y los adolescentes, encontramos que, en ambos casos, los comentarios más numerosos provienen de **compañeros de clase**, y en segundo lugar **amigos**. Después personas desconocidas, que por las respuestas en las preguntas abiertas encontramos que pueden solaparse con las **personas en redes sociales**, y también amigos de amigos, como vemos en las respuestas “aparte de compañeros de clase, que son la mayoría chicos, en redes sociales las personas continuamente hacen comentarios al respecto”, “se suele oír mucho en redes sociales”, y también encontramos aquí el **estigma interiorizado** por parte de alguna chica “mi madre, mis amigas, mis familiares y yo también me digo que es asqueroso”.

Sumando por sexo de las personas que han emitido estos comentarios, de aquellas categorías que las tenemos segregadas, encontramos que **para las chicas** las personas que se lo han dicho son en **un 52% hombres, frente a un 24% de mujeres** (el resto pertenece a categorías de las que no tenemos datos segregados por sexo, como profesorado, persona desconocida, conocidos o gente en redes sociales). **A los chicos** encontramos que se los dicen en **un 36% hombres y en un 28% mujeres. En ambos casos predominan los hombres como transmisores del estigma menstrual**, aunque es significativo el porcentaje de mujeres que lo transmiten también, en torno a 1 de cada 4 en ambos casos, y en esos casos son mujeres que lo transmiten porque lo han interiorizado, por lo que conviven con ese estigma internalizado y además lo reproducen.

GRÁFICO 20.

En caso de que sí, ¿quién o quiénes hacían ese/esos comentarios?

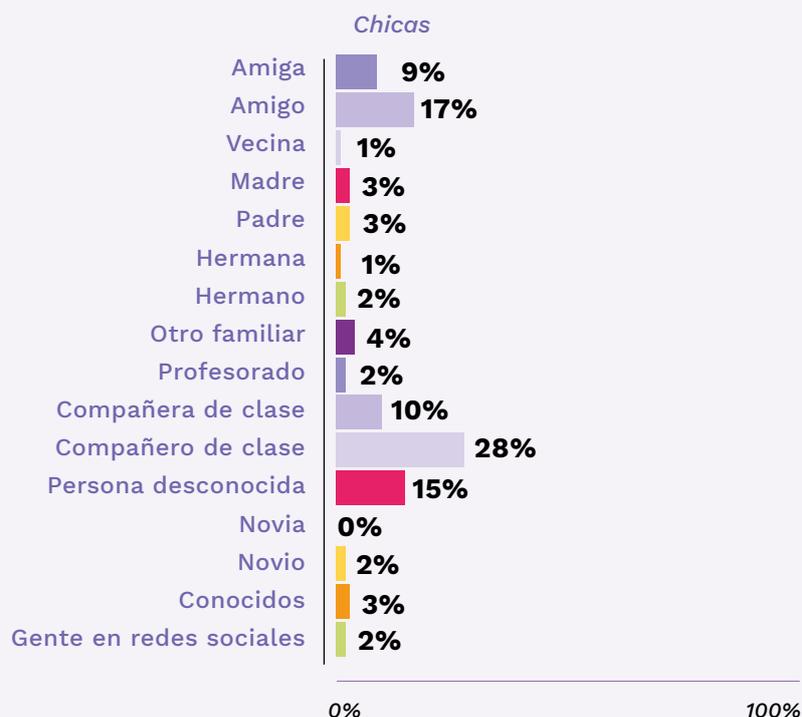
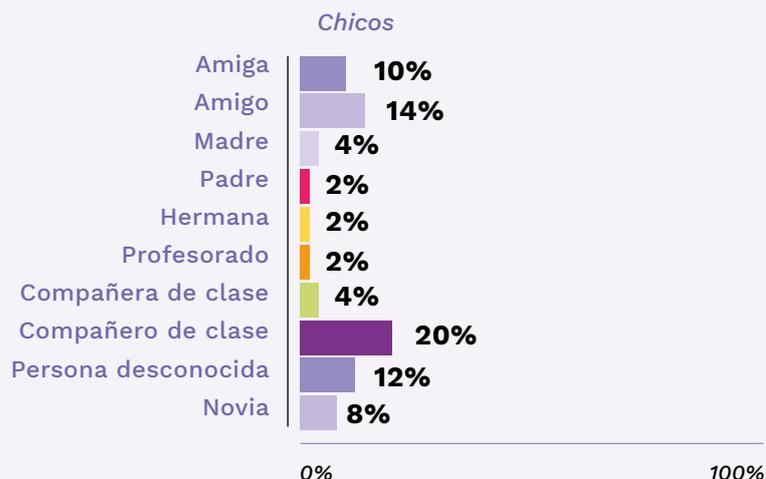


GRÁFICO 21.

En caso de que sí, ¿quién o quiénes hacían ese/esos comentarios?



En cuanto al miedo a la discriminación por menstruar y al estigma interiorizado, encontramos que un **86,9% ha tenido miedo de manchar la ropa teniendo la regla, y las preocupaciones principales son el miedo a que otros se rían de ellas**, que podemos ver en respuestas como “la humillación que la gente podía generarme, el asco que iban a expresarme”, “que la gente me vea por la calle, el metro y se rían y me digan cosas”, o “me preocupaba que la ropa no se pudiese lavar o sea quitar la mancha, y que la gente lo viera sobre todo chicos y se rieran o algo así”, **y manchar la ropa, tener que lavarla, que no salga la mancha.**

Respecto a **ocultar estar con la regla o esconder elementos de higiene menstrual** (tampones, compresas, la copa,...), **sólo el 0,9% de las chicas lo ocultan siempre**, y el 10,3% a menudo, **el 53,3% expresa ocultarlo alguna vez, y el 31,8% nunca.**

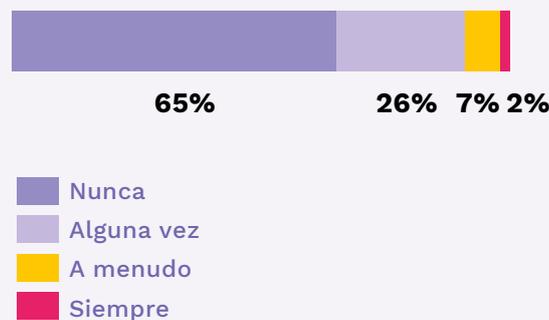
Un 13% de las chicas siente vergüenza siempre o a menudo al hablar de la regla, el 53,3% alguna vez, mientras que **el 37,4% expresa no sentir vergüenza nunca al hablar de la regla. Los chicos expresan en un 82% no sentir nunca vergüenza al hablar de la regla** y el 12% alguna vez, y sólo el 3% expresa sentirla a menudo o siempre. **Estos datos contrastan con los porcentajes altos de chicos que no habían hablado con nadie sobre la regla**, y de aquellos en cuyo hogar no se habla nunca del tema, o sólo lo justo y necesario. Es posible que se les involucre menos por parte de las personas adultas en las conversaciones sobre la regla, y también **es posible que se atrevan menos a expresar vergüenza a la hora de hablar sobre estos temas**, porque esté más penalizado socialmente (que los hombres expresen vergüenza en torno a la regla).

En cuanto a hablar con las personas de su entorno sobre estar menstruando, **las chicas expresan en un 26% que alguna vez les ha preocupado o les**

preocuparía hablar con su pareja cuando van a mantener relaciones sexuales, en un 7% les preocupa a menudo, y un 2% siempre. Sus preocupaciones tienen que ver principalmente con que su pareja sintiese asco y/o le exprese rechazo, como vemos en respuestas como “que no lo vea normal y pueda llegar a darle asco”, “que no quiera estar conmigo que le doy asco”, “porque hay gente que se lo toma con asco y me resultaría una situación desagradable si no reacciona de manera normal”, y también que les produzca vergüenza y/o sentirse incómodas: “que sea un momento un poco vergonzoso y en los momentos que cada que pase pues no sepamos que hacer”, “sentirnos incómodos”, “solo me da vergüenza”. También aparecen en menor medida temor a que la pareja se asuste, y considerarlo una misma una situación asquerosa (mantener relaciones sexuales teniendo la regla).

GRÁFICO 22.

Me ha preocupado o me preocuparía hablar con mi pareja sobre estar menstruando cuando vamos a tener relaciones sexuales



En el marco de **explorar el estigma menstrual y las situaciones o contextos de discriminación por motivos basados en menstruar**, la Encuesta aborda el dejar de ir al colegio o instituto por tener la regla, y en caso de que sí se falte, cuáles son los motivos. Al respecto, las chicas han respondido que **han faltado al colegio o instituto por tener la regla alguna vez en un 48%, un 2% a menudo y un 4% siempre.**

GRÁFICO 23.

¿Has faltado alguna vez al colegio o al instituto por la regla?

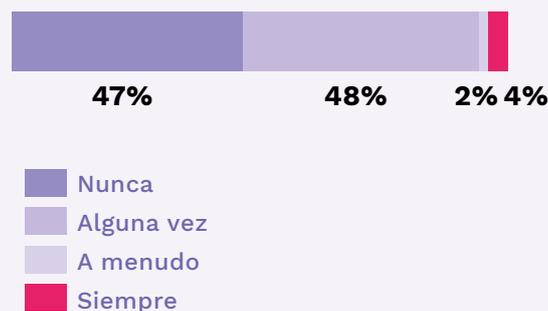
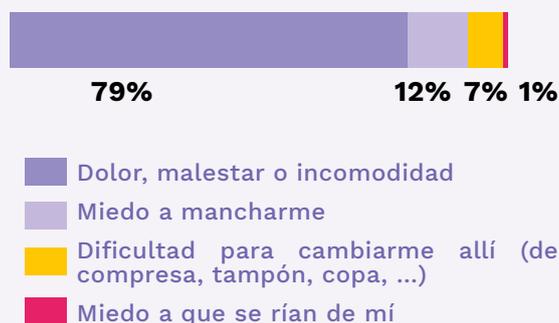


GRÁFICO 24.

Si has faltado alguna vez o más, ¿cuál ha sido la principal razón por la que has dejado de ir a tu colegio/instituto durante tu periodo menstrual?



Estos datos están en la misma línea de los resultados de la Encuesta “Equidad y salud menstrual”, realizada por el Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol, 2021) a 22.823 mujeres de 18 a 55 años, en la que el 56,6% de las participantes expresaba absentismo escolar durante los días de la menstruación.

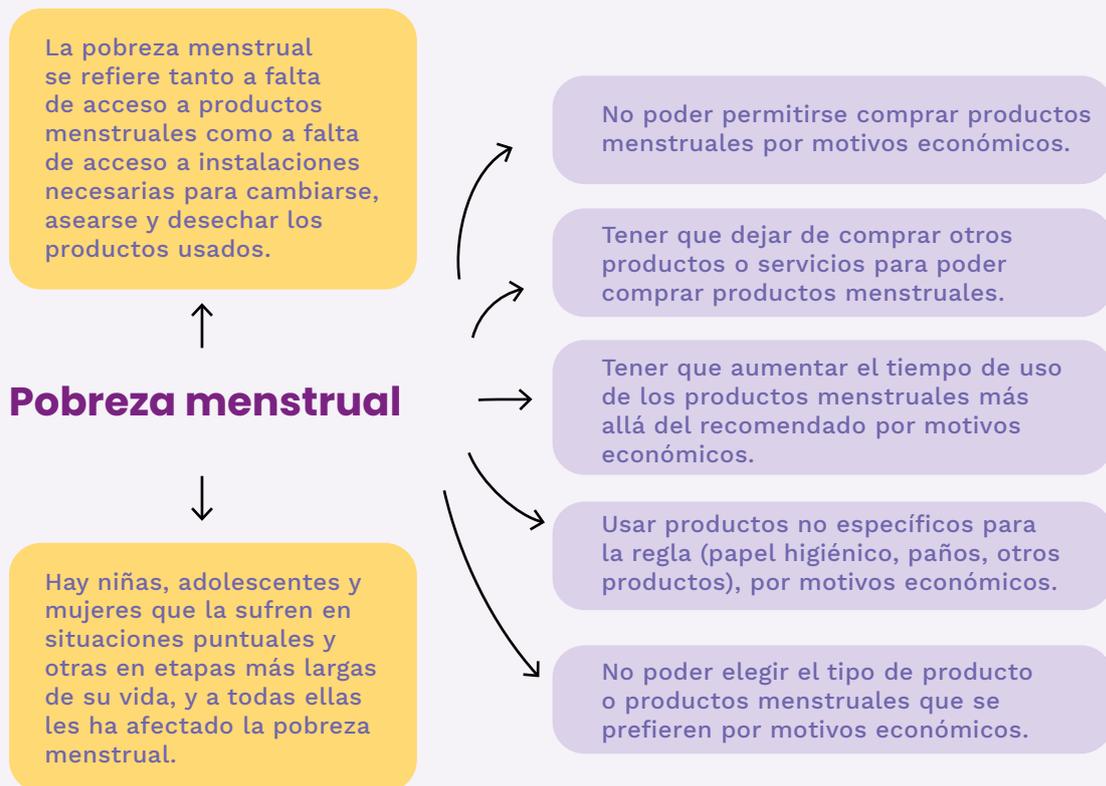
Los motivos por los que las participantes de nuestra Encuesta expresan haber dejado de ir al centro educativo teniendo la regla son principalmente dolor, malestar o incomodidad (79%), miedo a mancharse (12%), dificultad para cambiarse allí de compresa, tampón, copa,... (7%), y un 1% por miedo a que se rían de ella.

Parece que el miedo a la discriminación por motivos basados en menstruar ocupa un espacio relativamente poco relevante si consideramos este último 1%, aunque como veíamos anteriormente ese 12% que no va por miedo a mancharse en una parte significativa sí evita esa situación por miedo a que se rían de ella, la humillen, etc, por lo que sí es un porcentaje mayor.

Llama la atención ese 7% de chicas que expresan faltar al centro educativo por dificultad para cambiarse allí, es decir, para poder realizar su higiene menstrual. La falta de acceso a espacios físicos privados donde poder cambiarse, que dispongan de agua y jabón, y donde se puedan desechar o lavar los productos de gestión menstrual, es una forma de pobreza menstrual.

No tener espacios físicos donde poder cambiarse de forma privada con acceso a jabón y agua para cuidarse el propio cuerpo, y donde poder desechar los productos menstruales.

Tener que aumentar el tiempo de uso de los productos menstruales más allá del recomendado por tener limitado el acceso a espacios privados para cambiarse y asearse, no poder disponer de ellos cuando se necesite.



En este sentido y para completar la perspectiva, puesto que en esta Encuesta no hemos abordado específicamente la pobreza menstrual, encontramos en la encuesta Equidad y Salud Menstrual (que es el primer estudio en el que se han obtenido datos sobre inequidad y salud menstrual en España), que más del 74% de participantes expresaron haber sobreutilizado algún producto de higiene menstrual por no haber tenido acceso a un lugar adecuado para cambiarse, y que esta situación de discriminación afecta especialmente a las mujeres más jóvenes, junto con las trabajadoras a tiempo completo, y las más afectadas socioeconómicamente. Por lo que a ese 7% que expresa haber faltado al centro educativo por tener dificultades para cuidar de su salud menstrual allí, **habría que explorar cuántas participantes sí van al centro educativo durante sus días de regla, pero ven afectada su salud menstrual porque su centro no dispone de las instalaciones necesarias para ello.**

Otros datos que encontramos en la Encuesta de IDIAPJGol en torno a la pobreza menstrual son que hasta un 22,2 % de las participantes expresaron no haber tenido acceso a productos menstruales en algún momento de su vida por cuestiones económicas, y un 39,9% no ha podido costear el producto menstrual de su elección en algún momento de su vida o en varios.

Discriminación explícita basada en motivos relacionados con menstruar

Respecto a la discriminación explícita basada en motivos relacionados con menstruar, hemos abordado los comentarios desagradables y/o bromas relacionadas con tener la regla, provenientes de alumnado, profesorado, en el contexto del hogar y en redes sociales.

En cuanto al contexto de los **centros educativos**, el **38% de las chicas y el 29% de los chicos reconoce haber presenciado o recibido comentarios desagradables o bromas relacionadas con tener la regla, realizados por el alumnado. Las chicas expresan escuchar o recibir comentarios desagradables o que alguien se haya reído de ellas o de otras chicas por tener la regla en mayor proporción “a menudo” (29% frente al 3% de los chicos), y los chicos expresan observarlos en un 26% “alguna vez” (frente al 8% de las chicas). Los datos respecto a siempre y nunca son más cercanos, siendo un 9% más de chicos que de chicas, que expresan no presenciar que alguien se haya reído de una chica por motivos relacionados con tener la regla. Esto podría explicarse porque las chicas son la diana de los comentarios o bromas, y para los chicos en parte pueden pasar más desapercibidos; también puede estar relacionado con una mayor negación de los chicos a reconocer esos comentarios o bromas, por sentirse interpelados como origen de estos.**

GRÁFICO 25

En el colegio/instituto se han reído de mí o de otras chicas, o me han hecho comentarios desagradables por tener la regla



GRÁFICO 26

En el colegio/instituto se han reído de alguna chica o le han hecho comentarios desagradables por tener la regla



En cuanto a la discriminación ejercida por el **profesorado**, un **17% de chicas** y un **12% de chicos** reconoce haber recibido o escuchado comentarios desagradables o bromas relacionadas con estar con la regla hechas por alguien del profesorado. **El profesorado es uno de los agentes de igualdad y de educación menstrual fundamentales**, la haga de manera formal, estructurada y planificada, o la haga de manera informal, a través del trato que hace del ámbito en sus clases (si aborda o no contenidos relacionados, cómo reacciona cuando alguien habla del tema o se hacen comentarios discriminatorios, cómo habla de los propios contenidos relacionados, etc., lo que se ha llamado **currículum oculto**). **Es necesario que se forme en materia de educación menstrual y derechos al profesorado**, de la misma manera que **es fundamental que el propio profesorado tome conciencia de la discriminación que se ejerce contra las mujeres, adolescentes y niñas por el hecho de menstruar, y de su papel como responsable y garante de que puedan disfrutar de sus derechos.**

GRÁFICO 27.

Alguien del profesorado me ha hecho bromas por estar con la regla, o ha hecho comentarios desagradables



GRÁFICO 28.

Alguien del profesorado le ha hecho bromas a alguna chica por estar con la regla, o ha hecho comentarios desagradables



En el contexto del **hogar**, un **16,2% de chicas** y un **6% de chicos** expresa haber recibido o presenciado comentarios desagradables o bromas relacionadas con tener la regla.

GRÁFICO 29.

En mi casa se han reído de mí o de otras chicas o mujeres, o me han hecho comentarios desagradables por tener la regla

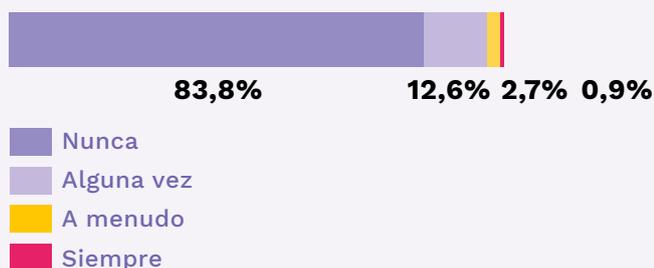


GRÁFICO 30.

En mi casa se han reído de alguna chica o mujer, o han hecho comentarios desagradables por tener la regla



Y, para terminar, en el contexto de las **redes sociales** es otro de los contextos donde expresan recibir y observar mayor cantidad de comentarios y bromas discriminatorias, siendo **un 32% de ellas y un 35% de ellos** quienes han recibido u observado estas situaciones. **Para los chicos es el contexto en el que más discriminación explícita ejercida de este tipo expresan ver, mientras que para las chicas primero es el centro educativo con comentarios por parte del alumnado, y después las redes sociales.**

GRÁFICO 31.

Se han reído de mí o de otras chicas, o me han hecho o he leído comentarios desagradables por tener la regla, en redes sociales

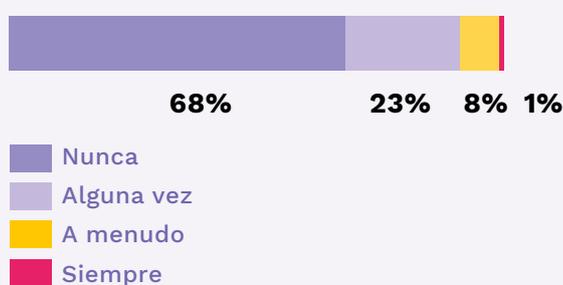


GRÁFICO 32.

En redes sociales he visto que se han reído de alguna chica por tener la regla, o han hecho o he leído comentarios desagradables relacionados con la regla



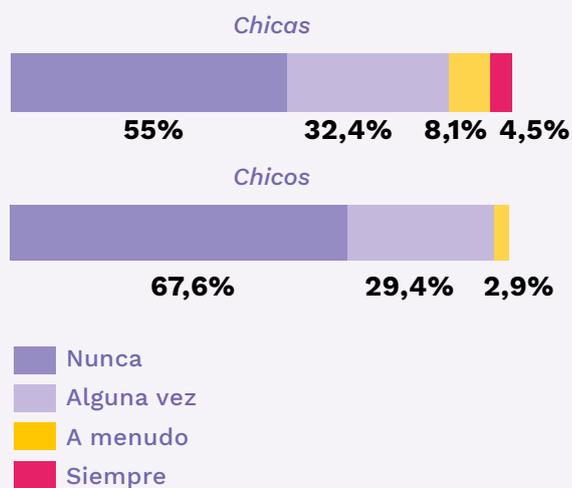
En la Encuesta se ha abordado también la **discriminación ejercida** a través de comentarios estigmatizantes o bromas en torno a estar con la regla. Al respecto, encontramos que reconocen haber hecho bromas o comentarios como “¿estás con la regla o qué?”, “¡te has manchado!” o “se te nota la compresa” sin que fuera verdad, “no hay quien te aguante cuando estás con la regla”, “¡estás insoportable, ¿qué pasa, estás en esos días del mes?”, u otros relacionados con la regla:

- * **En el centro educativo, los chicos en un 32,4%, y las chicas en un 45%.** Es el ámbito en el que se reconoce más realizar este tipo de comentarios o bromas estigmatizantes, lo que concuerda con los datos anteriores de comentarios recibidos, donde principalmente aparecía el centro educativo y por parte de compañeros chicos, para las chicas en primer lugar este contexto y para los chicos en segundo lugar.
- * **En casa, los chicos en un 15% y las chicas en un 30%.**
- * **En redes sociales, los chicos en un 0% y las chicas en un 13%.** Sorprende que los chicos expresen no emitir estos comentarios en un 100% de la muestra, cuando para ellos es el contexto en el que más observan o reciben este tipo de comentarios.

En todos los ámbitos las chicas reconocen más que los chicos ejercer este tipo de estigmatización a través de bromas o comentarios, a la vez que sabemos por los datos anteriores, cuando les preguntamos a ellas y a ellos quienes les han dicho este tipo de comentarios, **que los chicos los ejercen más.** Sorprende más incluso el dato de los chicos en redes sociales, que en nuestra muestra niegan en el 100% realizar este tipo de bromas o comentarios. Sería interesante explorar más esta situación, en la que **parece que los chicos sí saben que decir este tipo de bromas o comentarios no está bien, y por eso no lo reconoce, y sin embargo son quienes más los ejercen.**

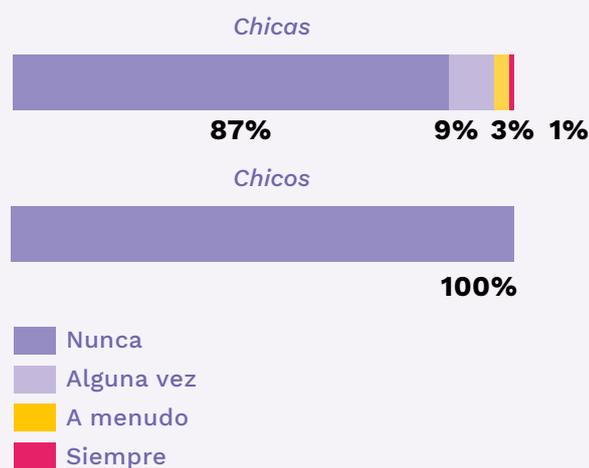
GRÁFICOS 33 y 34.

He hecho bromas o comentarios [...] en el colegio o instituto



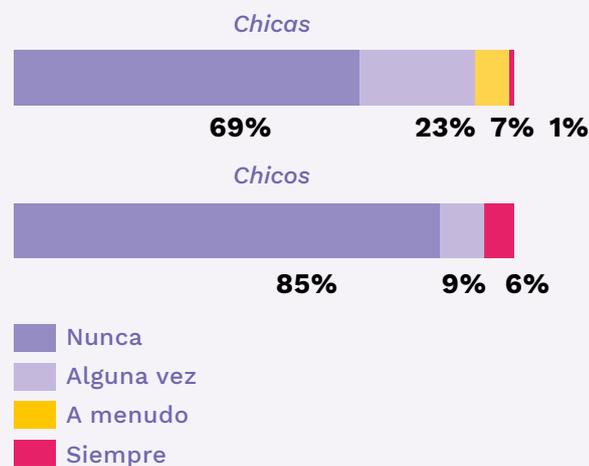
GRÁFICOS 35 y 36.

He hecho bromas o comentarios [...] a alguien en redes sociales



GRÁFICOS 37 y 38.

He hecho bromas o comentarios [...] a alguien en mi casa



EDUCACIÓN MENSTRUAL RECIBIDA EN CONTEXTOS DE EDUCACIÓN FORMAL (COLEGIO E INSTITUTO) Y NO FORMAL (OCIO Y TIEMPO LIBRE)

Respecto a la **educación menstrual recibida**, en la Encuesta se ha abordado aquella recibida en el ámbito de la **educación formal** (colegio e instituto) y **no formal** (centros y espacios en los que se participa en el ámbito del ocio y tiempo libre); la **percepción de calidad y de cantidad por parte de las chicas y chicos**, así como **su satisfacción** con la misma.

Educación menstrual recibida en contextos de educación formal

En el ámbito de la educación formal:

- * **La mayoría de chicas y chicos expresa haber recibido información por parte de su profesorado en algún momento en el colegio o instituto** (76% de chicas y 71% de chicos), aunque la mayoría expresa que fue **de forma puntual, una o dos veces en toda la etapa del colegio o instituto**. Sólo un 11% de chicas y un 21% de chicos expresa haber recibido información por parte de su profesorado cada año del ciclo educativo.
- * **Un 24% de chicas y un 29% de chicos expresan no haber recibido nunca** información sobre la menstruación y el ciclo menstrual en clase, **por parte de su profesorado**.
- * **El 62% de las chicas y el 75% de los chicos expresan haber recibido información** sobre la menstruación y el ciclo en el centro educativo **en talleres de educación sexual** específicos (en los que viene una persona externa al centro a dar el taller). De ellas y ellos, el 11% de chicas y el 25% de chicos expresa haber tenido estos talleres al menos una vez al año durante todo el ciclo educativo.
- * **El 38% de chicas y el 25% de chicos expresa no haber recibido nunca** información sobre la regla y el ciclo **en talleres de educación sexual**.

Respecto a su **percepción de la información recibida** en el contexto educativo formal, **las chicas consideran en mayor medida que la información que han recibido ha sido insuficiente** (36%) **o escasa** (29,7%), frente a suficiente

(22,5%) o abundante (3,6%). **Los chicos están algo más satisfechos con la información recibida**, pues la consideran en un **47% suficiente** y en un 9% abundante, aunque en un **36% consideran que ha sido insuficiente** (18%) o **escasa** (18%).

En cuanto a su percepción de la calidad de la información recibida, las chicas la consideran en mayor medida regular (44%) u obsoleta (13%), frente al 43% que están satisfechas y la consideran buena (26%), muy buena (14%) o excelente (2%). **Los chicos expresan mayor satisfacción, pues la consideran en un 45% buena, 14% muy buena y en un 7% excelente**, frente al **34% de insatisfacción** entre los que la consideran regular (17%) u obsoleta o errónea (17%).

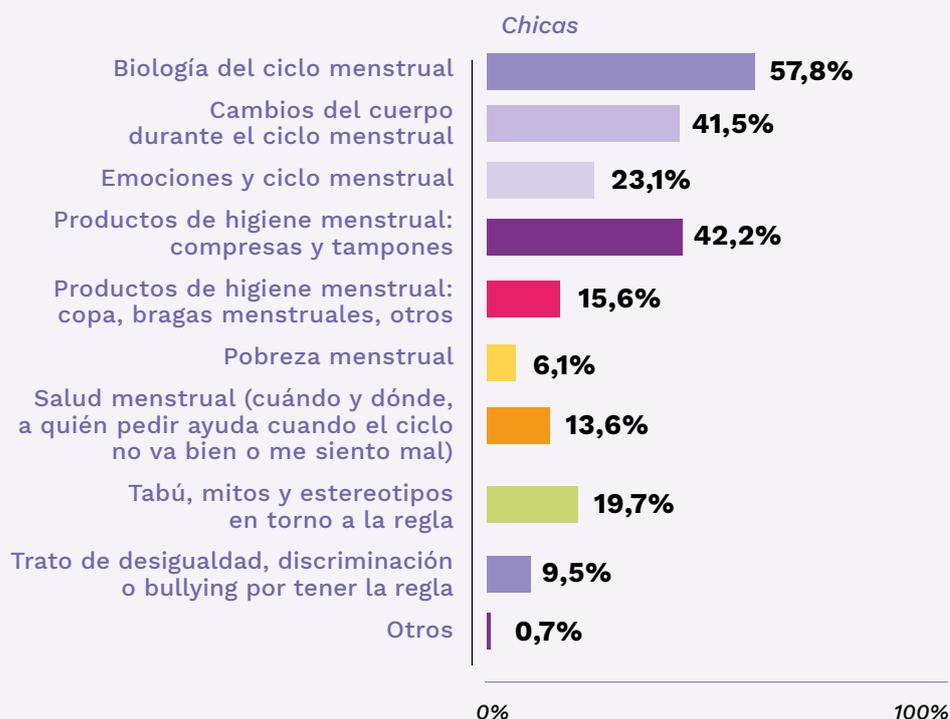
El 67% de las chicas cree que la información que ha recibido en el colegio y/o instituto sobre la menstruación y el ciclo no ha satisfecho sus necesidades (un 33% cree que no las ha satisfecho mucho, hubiera necesitado algo más de información, y un 34% cree que para nada ha satisfecho sus necesidades, le ha faltado mucha información). Del resto, el 22% cree que sí le han contado lo que necesitaba, un 6% cree que totalmente, ha quedado muy satisfecha, y un 4% no lo sabe.

Respecto a los chicos, la mayoría considera que sí ha satisfecho sus necesidades (un 45,5% cree que sí le han contado lo que necesitaba, y el 12,1% considera que totalmente y está muy satisfecho). De los demás, un 34,4% considera que no (un 15,2% cree que le ha faltado mucha información, y el 18,2% considera que hubiera necesitado algo más de información). El 9,1% no sabe si la información que ha recibido en su centro educativo ha satisfecho sus necesidades.

Sobre los contenidos que expresan ha abordado su educación menstrual en los centros educativos, encontramos principalmente información relacionada con los aspectos biológicos y fisiológicos del ciclo menstrual, los cambios de cuerpo esperables y los productos de higiene menstrual desechables (compresas y tampones, un 42,2%, mientras que sólo un 15,6% han recibido información en el centro educativo sobre los productos reutilizables, como la copa o las bragas menstruales). **Los aspectos sociales y culturales, incluyendo el estigma, el tabú y la discriminación basada en motivos relacionados con la menstruación y el ciclo, los estereotipos y mitos, o la pobreza menstrual, se han abordado en muy poca proporción**, lo que supone para las chicas y chicos una falta de conocimiento en materia de derechos menstruales o relacionados con el hecho de menstruar, y de comprensión de la discriminación hacia las niñas, chicas y mujeres basada en motivos relacionados con menstruar.

GRÁFICO 39.

En el colegio o instituto me han hablado, en relación con la menstruación y el ciclo menstrual, de los siguientes contenidos



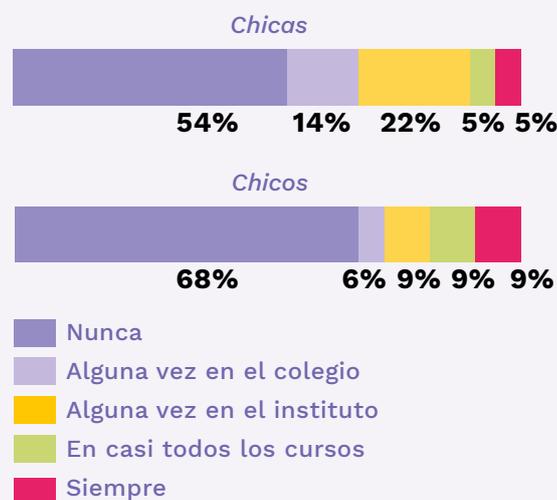
Es significativo también que **sólo un 13,6% exprese haber recibido información sobre salud menstrual**, en términos de “cuándo y dónde, a quién pedir ayuda cuando el ciclo no va bien o me siento mal”. Este dato cobra importancia cuando lo ponemos en el marco de la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas, que indica **cómo las y los adolescentes y mujeres y hombres jóvenes enfrentan una brecha sanitaria**: utilizan mucho menos los recursos de atención a la salud, debido a elementos sociales y económicos y a desigualdades estructurales. Esta brecha sanitaria, indica la Convención, establece **la necesidad de servicios de atención a la salud específicos para la juventud y adolescencia, incluyendo la salud sexual y reproductiva**. En esta línea, la OMS establece desde 2001 la necesidad de que existan centros especializados para jóvenes de salud sexual, en una ratio de 1 centro por cada 100.000 jóvenes, que en España no se cumple. Al respecto, la *Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo*, ha establecido en su artículo 5, punto 3, que “las administraciones públicas establecerán servicios adaptados y adecuados a las necesidades y demandas de la población joven, que promuevan su participación para el desarrollo y abordaje integral de la sexualidad”.

La existencia de la brecha sanitaria para las y los jóvenes significa que es necesario que las administraciones públicas establezcan centros específicos, pero también que **es necesario establecer puentes entre las chicas y chicos y dichos servicios**. En este sentido, **es fundamental que el profesorado y las personas especializadas** que diseñan y facilitan la educación menstrual en los centros educativos **incorporen las herramientas y estrategias que las jóvenes necesitan para cuidar de su salud menstrual**, y esto incluye cuándo, dónde y a quién pueden acudir cuando sienten que algo relacionado con el ciclo no va bien, o se sienten mal. **Articular este contenido dentro de la educación menstrual es obligatorio para poder garantizar el derecho a la salud de las chicas adolescentes y jóvenes.**

En cuanto a **si tenían o tienen personas adultas en el centro educativo** (en toda su etapa escolar hasta la actualidad, colegio e instituto) **en quienes puedan apoyarse en privado para consultar dudas, dificultades u otras necesidades en torno a la menstruación y el ciclo**, la mayoría tanto de chicas (54%) como de chicos (68%) **considera que nunca ha tenido esa persona de confianza sobre este ámbito en el profesorado**. Y entre el colegio y el instituto, **las chicas han encontrado más apoyo en el profesorado en el instituto que en el colegio** (siendo la etapa del colegio cuando se dan los primeros cambios corporales que inician la pubertad, y en algunos casos las primeras menstruaciones también, y la educación menstrual tendría que llegar antes de que iniciaran los cambios, de forma que sepan qué es lo esperable en los siguientes años, y se construya un vínculo de confianza con el profesorado para poder consultar dudas y dificultades cuando se presenten). **Entre los chicos parece que también más en el instituto que en el colegio, pero con menor diferencia.**

GRÁFICOS 40 y 41.

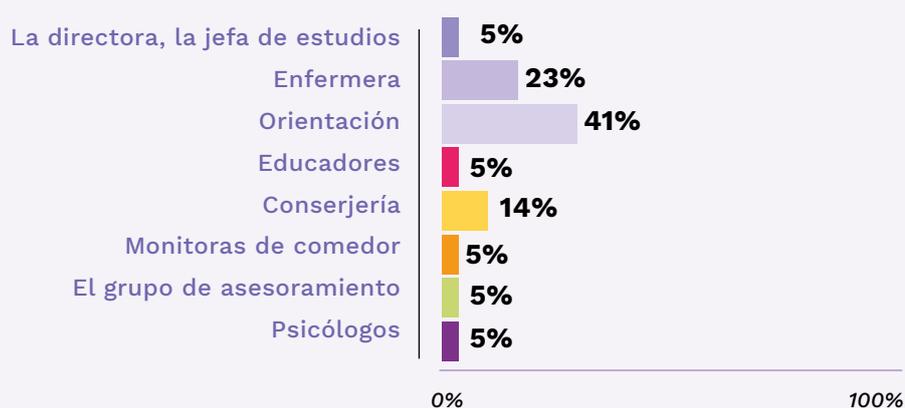
En el colegio y/o en el instituto he tenido profesoras/es a quienes he podido o puedo preguntar en privado mis dudas o pedir ayuda en relación con la menstruación y el ciclo



Respecto a si había o hay en su centro educativo alguna otra persona adulta en quien pudieran apoyarse en este ámbito, aparte del profesorado, el 42% del total de participantes sí considera que tiene o tenía **otras figuras de apoyo adultas**, entre las que destacan las **orientadoras/personal de orientación** (las marcas de género son las que han puesto las y los participantes en sus respuestas abiertas), las enfermeras y **personal de conserjería**.

GRÁFICO 42.

¿Había/hay en tu colegio o instituto alguna otra persona adulta (aparte de profes) con la que pudieras resolver dudas o pedir ayuda relacionada con la menstruación? (monitoras/es de comedor, extraescolares, conserje, enfermería, ...)



Educación menstrual recibida en contextos de educación no formal

A la pregunta “**Fuera del colegio y de mi casa tenía o tengo alguna persona mayor a la que le puedo preguntar mis dudas o pedir ayuda relacionada con la menstruación** (extraescolares, campamentos, scouts, grupo de la iglesia, madres de amigas, ...)”, **las chicas en su mayoría consideran que sí** (58,6%), aunque el porcentaje de quinees consideran que no es alto (41,4%), y **entre los chicos al revés**, un 44% considera que sí tiene a alguna otra persona adulta fuera del contexto educativo formal y de su familia en quien poder apoyarse en este ámbito, y un 56% considera que no.

Entre quienes sí se apoyan en otras personas adultas, sus personas de referencia son principalmente **entrenadoras/es** de deporte, **monitoras o educadoras, scouts y madres de amigas**. También nombran, en menor medida, madres de amigos, psicóloga y amigas de la madre.

Entre quienes sí han recibido información sobre la menstruación y el ciclo en el ámbito de la educación no formal, respecto a su **percepción de la cantidad de información recibida, tanto ellas como ellos están más satisfechas que con la recibida en los centros educativos. Las chicas** expresan en un 63,1% que les ha parecido **suficiente** y un 21,5% abundante, frente a un 13,8% escasa o un 1,5% insuficiente. **Los chicos** la consideran en un 80% **suficiente** y en un 20% escasa.



En cuanto a su percepción de la calidad de la información recibida, también en ambos casos la consideran mejor que la recibida en los centros educativos: Principalmente **buena** (44,4% de chicas y 40% de chicos), **muy buena** (34,9% y 27% respectivamente), y en tercer lugar **regular** (14,3% de las chicas y el 33% de los chicos). Entre los chicos hay mayor consideración de regular que de muy buena.

De quienes sí han recibido información en este contexto, **el 87,5% de las chicas cree que la información que ha recibido sobre la menstruación y el ciclo sí ha satisfecho sus necesidades** (el 59,4% cree que sí le han contado lo que necesitaba y un 28,1% cree que totalmente, ha quedado muy satisfecha). Un 10,9% cree que no las ha satisfecho mucho, hubiera necesitado algo más de información, y un 1,6% no lo sabe.

Respecto a los chicos que sí han recibido información por otras personas adultas, la mayoría considera que sí ha satisfecho sus necesidades (un 60% cree que sí le han contado lo que necesitaba, y el 13% considera que totalmente y está muy satisfecho). De los demás, un 20% cree que le ha faltado mucha información, 7% no sabe si la información que ha recibido ha satisfecho sus necesidades.

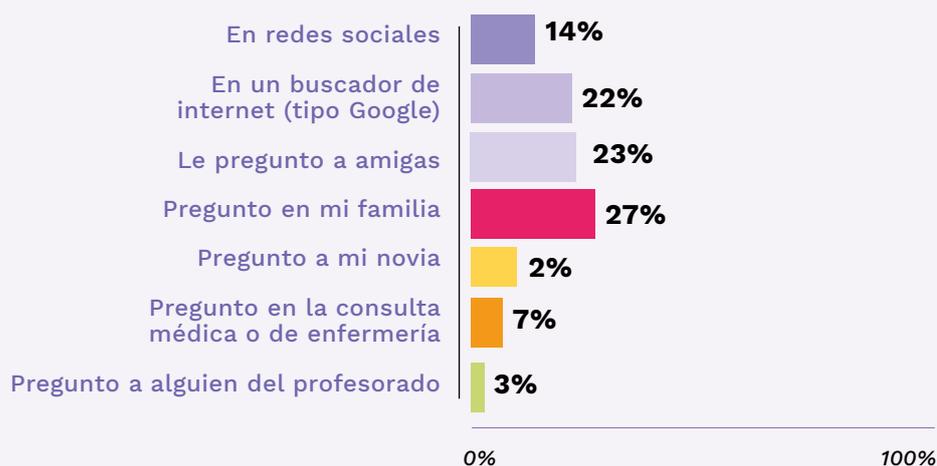
En las respuestas abiertas sobre la información que han recibido en este ámbito, encontramos “muchos mitos falsos”, “Yo creo que me dijeron que cuando tienes la regla ya eres mujer, que cuando tienes la regla te vuelves más débil...”, “Pues **mi entrenadora nos contó sobre cómo hacer actividad física con la regla** y que es normal no poder realizar algunos ejercicios”, “**Recibí poca info de personas mayores pero me ayudó para aprender que se podía hablar de la regla sin vergüenza**”.

ACTUALIDAD Y DEMANDAS DE LAS Y LOS JÓVENES ENCUESTADOS EN MATERIA DE EDUCACIÓN MENSTRUAL

Las y los jóvenes que han participado en la encuesta, en la actualidad, se informan y se apoyan para resolver sus dudas y necesidades en torno a la menstruación principalmente en la familia (27%, y dentro de la familia fundamentalmente en la madre), después consultan a amigas (23%) y en buscadores de internet (22%), en redes sociales (14%), en consulta médica, ginecológica o de enfermería (7%), y en últimos lugares a alguien del profesorado (3%) o a la pareja chica (2%).

GRÁFICO 43.

Y ahora, ¿dónde te informas, resuelves las dudas o pides ayuda, si la necesitas, en relación con la menstruación y el ciclo menstrual?



Sobre el **registro de su ciclo menstrual**, el **61,1%** de las chicas **utilizan apps**.

En cuanto a **qué les gustaría que les hubieran contado o que les contaran más**, piden especialmente **información sobre las posibles alteraciones del ciclo** (ciclos irregulares, dolor, enfermedades relacionadas -SOP, endometriosis,...-), **cambios emocionales** a lo largo del ciclo menstrual, **más información sobre diferentes tipos de productos para la higiene menstrual** (tampones, compresas, copa, bragas menstruales), **experiencias reales** sobre cómo es la regla “realmente” (cómo se siente, los cambios en el color, el flujo, etc), **cómo ponerse un tampón o una copa, y más información sobre la fisiología y biología del propio ciclo menstrual**. Otros temas sobre los que les gustaría recibir información son, entre otros, desmentir mitos sobre la regla y el ciclo, o la regla y las relaciones sexuales. En el siguiente gráfico se recogen todos los temas que han escrito.

GRÁFICO 44.

¿Qué te hubiera gustado que te contaran sobre la menstruación y/o el ciclo menstrual, o sobre qué te gustaría que te contaran más?



Finalmente, les preguntamos **qué les gustaría que explicaran más en clase, de forma que lo escucharan tanto las chicas como los chicos, y además de los principales temas mencionados anteriormente**, y pedir **más información general y antes**, piden **que se hable de forma normal y deje de considerarse algo tabú o que da vergüenza**, por ejemplo en respuestas como “básicamente que es algo totalmente natural y no tiene por qué ser nada tabú y debemos hablarlo con confianza” o “que lo hablaran como algo normal y cotidiano y que se sepa lo que duele realmente”; **que los chicos lo conozcan mejor y lo normalicen**, como “Todo, los chicos también deberían informarse ya que es algo que le pasa a la mitad de la población”, “Normalización de la menstruación para los hombres”, “Que es algo normal, parte de la vida y que también los chicos deberían saber qué hacer”; y que **utilizar cuestiones relacionadas con la regla para burlarse de otras personas está mal**, “Que no pasa nada si alguien se mancha, que deberían avisar y no reírse en ningún momento”, “Todo para que los demás lo vean normal y no digan bromas”, “Que la regla no es una tontería, que es algo que hay que saber conllevar porque por ejemplo los chicos no saben el dolor de la regla, pues decirles que no se burlen cuando no saben la realidad”, “aprender a normalizarlo y a no minusvalorar el dolor y los sentimientos en esa época del mes”, “Qué se siente para que ellos sean comprensivos con nosotras”, “Que no hay que ocultarse por tener la regla, que a veces los cólicos son tan fuertes que nos impiden hacer vida normal, que no hay que tratar diferente a nadie por tenerla o no tenerla, y que hay que poder hablar abiertamente de ella”.

Piden también que **en los centros educativos se disponga de instalaciones accesibles para el cuidado de la salud menstrual**, en respuestas como “Pienso que se debería de poner compresas y tampones en los baños del insti o al menos unas papeleras en condiciones para cambiarte de compresa ya que en mi colegio e instituto es imposible”.





Programa Yemayá: Escuela formativa en salud integral para mujeres desde el empoderamiento y el enfoque de derechos.

**C/ Bravo Murillo, 4. Local
Oficinas 6 y 7. 28015 Madrid
Tel. 91 164 03 68 - M. 607 283 237
yemaya@mujeresjovenes.org**

 **@MujeresJovenesF**

 **@federacionmujeresjovenes**

 **@federacionmujeresjovenes**

www.mujeresjovenes.org