

Il Medagliere delle Mestruazioni di INTIMINA

Quest'estate, **le migliori atlete e i migliori atleti del mondo** spingeranno i loro corpi al limite della resistenza umana e otterranno risultati incredibili sia individualmente che come squadre per le loro nazioni. Le classifiche e le medaglie diventeranno una fonte di grande orgoglio.

Ora, grazie alla crescente parità e ai progressi nella scienza dello sport, c'è anche più visibilità riguardo l'impatto della **salute riproduttiva delle donne sulle loro prestazioni atletiche**, sul mindset e sul rischio di infortuni.

Eppure c'è ancora molto da fare per **comprendere e supportare** le persone che hanno le mestruazioni in tutto il mondo, che siano atlete di alto livello o meno: per dare loro una giusta possibilità, non solo nello sport, ma anche nelle loro società.

- **Le leggi sull'aborto in Tunisia** sono liberali rispetto ad altre nel continente, con una buona consapevolezza delle opzioni contraccettive tra la popolazione
- **Lo Yemen** ha una delle leggi sull'aborto più restrittive al mondo
- **In Egitto** uno studio ha scoperto che solo il 37% delle ragazze aveva una conoscenza pregressa delle mestruazioni prima del loro primo ciclo
- **Nel Regno Unito** una ragazza su **10 non è stata in grado di permettersi prodotti per le mestruazioni** (secondo uno studio di PLAN International UK). **Negli Stati Uniti è una su cinque.**
- **In Nepal** una pratica chiamata "Chhapaudi", in cui le donne e le ragazze vengono isolate durante le mestruazioni, è stata collegata a gravi lesioni e morte

- **Nessuno dei 206 paesi partecipanti** a questi Giochi estivi ha ottenuto il punteggio massimo in tutte le categorie
- L'ultramaratona è **l'unico sport** in cui non c'è divario di prestazioni tra uomini e donne
- Una ragazza su **quattro nel mondo** salta la scuola a causa delle mestruazioni e della mancanza di risorse
- Secondo l'UNESCO, **335 milioni di ragazze** frequentano scuole prive di adeguate strutture idriche, igieniche e sanitarie (WASH), essenziali per la gestione delle mestruazioni
- Un sondaggio di Women in Sport ha rilevato che il **50% delle atlete** ha dovuto modificare i propri programmi di allenamento o di gara a causa di un accesso inadeguato ai prodotti mestruali
- Lo stesso sondaggio di Women in Sport ha rivelato che il **42% delle giovani atlete** ha affermato che il ciclo mestruale è stato un fattore determinante nella decisione di abbandonare del tutto lo sport. Ciò evidenzia l'importanza di un'adeguata educazione mestruale e del supporto per consentire alle atlete di continuare la loro carriera sportiva.



Migliori Risultati Personali e Record

Durante un'intervista post-gara ai **Giochi di Rio nel 2016**, la **nuotatrice cinese Fu Yuanhui** ha dichiarato di avere le mestruazioni. È diventata un'eroina per le donne in Cina, dove le mestruazioni erano ancora un argomento tabù, e in tutto il mondo.

La **tennista britannica Heather Watson** ha parlato apertamente delle difficoltà che si provano durante le mestruazioni, in particolare indossando il tradizionale abbigliamento bianco di **Wimbledon**; da allora le regole sono state allentate.

La **runner britannica Kiran Ghandi** è famosa per aver scelto il free-bleeding durante la **Maratona di Londra del 2015**, quando aveva le mestruazioni, al fine di sensibilizzare sulla salute mestruale e sullo stigma che la circonda.



Metodologia: Come Sono Stati Assegnati i Punteggi Ai Paesi

A tutti i 206 paesi partecipanti ai giochi di quest'estate è stato assegnato un punteggio su cinque nelle seguenti categorie:

accesso ai prodotti per l'igiene mestruale (inclusi costo, tassazione, gamma e disponibilità di un bagno privato e sicuro), stigma legato al ciclo mestruale (inclusi atteggiamenti culturali e rappresentazione nei media), accesso al controllo delle nascite e all'aborto (inclusi legislazione, facilità di accesso al controllo delle nascite e atteggiamenti culturali), politiche sulle mestruazioni sul posto di lavoro (incluse politiche sui congedi per malattia), e istruzione sulle mestruazioni (incluse politiche educative e accesso alle risorse).

Ai punteggi è stato poi assegnato un colore di medaglia come segue: 5/5: oro; 4/5: argento; 3/5: bronzo; 2 o meno su 5: nessuna medaglia. Nei casi in cui non erano disponibili informazioni sufficienti, i paesi sono stati rimossi dall'elenco.

Quando le pratiche o le disposizioni non erano coerenti in tutto il paese (ad esempio, quando le persone più facoltose di una nazione avevano facile accesso ai prodotti, mentre gli abitanti in zone rurali no), abbiamo preso il minimo comune denominatore come base di riferimento.

INTIMINA™
Where intimacy begins

Classifica delle medaglie

I 20 paesi con le migliori prestazioni al mondo per il supporto alla salute riproduttiva femminile, all'educazione mestruale, all'uguaglianza e alla fornitura di beni per la gestione della salute intima

| | | |
|--|-------|----------|
| 1. 🇨🇭 Svizzera | 🥇🥇🥇🥇🥇 | 12 punti |
| 2. 🇳🇱 Paesi Bassi | 🥇🥇🥇🥇 | 11 punti |
| 3. 🇪🇸 Spagna | 🥇🥇🥇🥇 | 8 punti |
| 4. 🇫🇷 Francia | 🥇🥇🥇 | 7 punti |
| 5. 🇬🇧 Regno Unito | 🥇🥇🥇🥇 | 6 punti |
| 6. 🇨🇺 Cuba | 🥇🥇🥇 | 5 punti |
| 🇦🇺 Australia | 🥇🥇🥇 | |
| 8. 🇸🇪 Svezia | 🥇🥇 | 4 punti |
| 9. 🇨🇾 Cipro, 🇷🇸 Serbia | 🥇🥇🥇 | 3 punti |
| 🇩🇰 Danimarca, 🇿🇦 Sud Africa | 🥇🥇 | |
| 13. 🇵🇹 Portogallo, 🇲🇽 Messico | 🥇🥇 | 2 punti |
| 15. 🇮🇹 Italia, 🇺🇸 USA, 🇦🇷 Argentina, 🇩🇪 Germania, 🇭🇺 Ungheria, 🇨🇳 Cina | 🥇 | 1 punto |



I paesi con le peggiori prestazioni al mondo per il supporto alla salute riproduttiva femminile, all'educazione mestruale, all'uguaglianza e alla fornitura di beni per la gestione della salute intima

190. Polonia, la povertà mestruale può essere estrema, le convinzioni religiose comportano opposizione alla contraccezione e un'educazione sessuale limitata, in particolare nelle aree rurali. L'educazione sulle mestruazioni è incoerente.

191. Barbados, l'accessibilità ai prodotti mestruali implica una forte dipendenza dalle ONG per la distribuzione e per colmare il divario; lo stigma esiste ancora, sebbene si stiano facendo alcuni sforzi per migliorare questo aspetto.

192. Nepal, sebbene il controllo delle nascite e l'aborto siano accessibili, ci sono incongruenze sulla disponibilità di servizi igienici di base e prevalgono tabù religiosi.

193. Perù, Zimbabwe, molte non possono permettersi prodotti sanitari, che sono tassati al 21%. Nessuna politica sul posto di lavoro in merito alle mestruazioni; nessuna istruzione formale sulle mestruazioni e mancanza di accesso ai centri sanitari.

195. Camerun, Nigeria, le politiche formali sul posto di lavoro non sono diffuse. Le comunità rurali non hanno un'istruzione adeguata sulle mestruazioni, la scarsità di informazioni può portare a imbarazzo, assenteismo da scuola e difficoltà nella gestione del ciclo mestruale.

197. Tonga, l'accesso ai prodotti per la salute mestruale è influenzato da fattori socioeconomici e culturali e anche l'accessibilità economica ne è impattata. I tabù portano a disinformazione e imbarazzo

198. Senegal, Costa d'Avorio, Uganda, Sudan, leggi restrittive sull'aborto, contraccezione limitata, nessuna politica formale sul posto di lavoro, accesso limitato ai prodotti per l'igiene mestruale con molte persone nelle aree rurali che ricorrono all'uso di alternative meno igieniche come stoffa o persino foglie.

202. Pakistan, Burkina Faso, India, vergogna e restrizioni sociali sulle mestruazioni possono includere limitazioni nella cucina, nelle pratiche religiose e nella partecipazione a eventi sociali. Leggi sull'aborto altamente restrittive, nessuna legislazione sulle mestruazioni sul posto di lavoro e l'educazione mestruale non è integrata in modo costante nel curriculum scolastico.

205. Somalia, pochissime iniziative guidate da ONG, con scarso accesso ai prodotti; il 60% del paese non ha accesso a strutture igienico-sanitarie di buon livello. L'aborto è illegale e l'accesso alla contraccezione è limitato, così come l'istruzione sulle mestruazioni.

206. Yemen, tra le leggi sull'aborto più restrittive al mondo, l'accesso ai prodotti per l'igiene mestruale è gravemente limitato, l'istruzione sulle mestruazioni è spesso inadeguata e incoerente.