

Gendergelijkheid essentieel #5

NIGERIA: Vrouwen uit verschillende generaties tonen het materiaal dat ze voor hun menstruatie gebruiken.



Tot elk meisje vrij is

Menstruatie

Menstruatie en het belang van inclusief taalgebruik. In deze Gender Equality Essential verwijzen we meestal naar de ervaringen van vrouwen en meisjes met menstruatie en hoe zij omgaan met hun menstruele hygiëne. We erkennen echter dat niet iedereen die menstrueert een vrouw of een meisje is – veel personen met diverse genderidentiteiten en geslachtskenmerken menstrueren ook – en dat niet alle vrouwen of meisjes menstrueren.

Belangrijke cijfers



Wereldwijd

- **Elke dag menstrueren 800 miljoen mensen.** Gemiddeld menstrueren meisjes en vrouwen 3000 dagen tijdens hun leven, wat neerkomt op meer dan 8 jaar in totaal¹.
- Door menstruatie missen heel wat meisjes maandelijks 1 tot 3 dagen school².
- **Menstruatie-armoede treft wereldwijd 500 miljoen mensen³** en heeft gevolgen voor hun gezondheid, welzijn en deelname aan het dagdagelijks leven.
- **1,5 miljard mensen hebben nog steeds geen toegang tot basisvoorzieningen zoals privétolietten.** Minstens 1 op de 10 vrouwen en meisjes op het platteland heeft geen privéruimte om zich te wassen en om te kleden tijdens hun menstruatie⁴.



Hoe zit het met jongens?

- **Slechts 1 op de 5 jongens zegt dat ze goed geïnformeerd zijn over menstruatie** en menstruele gezondheid, terwijl bijna een kwart stelt dat ze niet of nauwelijks geïnformeerd zijn⁵. Jongens willen echter wel meer leren over menstruele gezondheid: 92% vindt dat menstruatie genormaliseerd moet worden⁶.

- **55% van de jongens** associeert menstruatie met iets vies, **31%** vindt het gênant en **38%** van de jongens vindt menstruatie walgelijk.
- **1 op de 3 jongens** vindt dat menstruatie geheim moet blijven⁷.
- **7 op de 10 jongens** zeggen dat ze een andere jongen of man een negatieve of vervelende opmerking over menstruatie hoorden maken, waaronder ook mannelijke leerkrachten⁸.



Hoe zit het in België?⁹

- **1 op de 2 meisjes** gebruikte minstens één keer in haar leven onveilig of geïmproviseerd menstruatiemateriaal (bijv. toilet papier).
- **1 op de 2 meisjes** schaamde zich voor haar eerste menstruatie.
- **1 op de 10 meisjes** heeft geen geld om menstruatiesproducten te kopen.
- **1 op de 20 meisjes** heeft school of sociale activiteiten gemist omdat ze geen toegang had tot menstruatiesproducten.
- **1 op de 5 meisjes** wist niet welk menstruatiesproduct ze moest gebruiken tijdens haar eerste menstruatie. Meer dan de helft (54%) zei dat ze niet goed voorbereid was op haar eerste menstruatie.
- **Bijna 1 op de 3 meisjes (32%)** vindt dat ze niet genoeg informatie heeft gekregen over menstruele gezondheid.
- **3 op de 4 meisjes** vonden hun eerste menstruatie een verontrustende ervaring.

Belangrijkste termen

- **Menstruatie**, of menstruatiecyclus, wordt medisch gedefinieerd als de regelmatige afscheiding van bloed en slijmvliesweefsel uit de baarmoeder via de vagina. Dit proces maakt deel uit van de menstruatiecyclus, die het lichaam voorbereidt op een mogelijke zwangerschap, en treft de meeste mensen tussen 13 en 50 jaar die een baarmoeder hebben.
- De eerste menstruatie van een meisje wordt **menarche** genoemd¹⁰. Dit markeert het begin van de vruchtbare periode van meisjes, die doorgaans tussen de leeftijd van 10 en 16 jaar plaatsvindt. De menopauze markeert het einde van de vruchtbare jaren van vrouwen en wordt gedefinieerd als het definitief stoppen van de menstruatie. De diagnose wordt gesteld na 12 opeenvolgende maanden zonder menstruatie en treedt meestal op tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar¹¹.
- **Menstruatieproducten** zijn producten die worden gebruikt om menstruatiebloedingen op te vangen. Deze omvatten een scala aan opties, zoals maandverband, tampons, menstruatiecups, herbruikbare stoffen maandverbanden en menstruatieondergoed. De beschikbaarheid en toegankelijkheid van deze producten zijn cruciaal voor het behoud van menstruele gezondheid en hygiëne¹².
- **Menstruele gezondheid en hygiëne** verwijzen naar de alomvattende aanpak van menstruatie, die de fysieke, emotionele en culturele aspecten van menstruatie omvat. Het gaat over de beschikbaarheid van hygiënische producten, toegang tot proper water, veilige en privéfaciliteiten en goede afvalverwijderingsmethoden. Menstruele gezondheid en hygiëne omvatten voorlichting over menstruatie, toegang tot producten en de beschikbaarheid van voldoende water, sanitaire voorzieningen en hygiëne, die wereldwijd in heel wat contexten niet beschikbaar, veilig of toegankelijk zijn¹³.
- **Menstruele gezondheid en rechten** gaan verder dan de praktische zaken van menstruatie en omvatten ook het recht van individuen op toegang tot de nodige middelen en informatie om hun menstruatie te beheren. Het benadrukt het recht op gezondheid, onderwijs en gendergelijkheid. Het omvat wettelijke en beleidskaders die de rechten van individuen op toegang tot menstruele gezondheidsmiddelen, onderwijs en ondersteuning beschermen. Het kan gaan over inspanningen om genderongelijkheid aan te pakken en sociale rechtvaardigheid te bevorderen¹⁴.

Menstruatiearmoede

Menstruatiearmoede draait niet alleen om het gebrek aan geld voor menstruatieproducten. Het gaat om een samenspel van obstakels die meisjes en vrouwen beletten om hun menstruatie op een veilige, waardige en zelfverzekerde manier te beheren.

1 De kostprijs van menstruatieproducten

Voor heel wat meisjes en vrouwen zijn maandverband, tampons of menstruatiecups simpelweg onbetaalbaar. Daardoor zijn ze soms genoodzaakt om helemaal niets te gebruiken of hun toevlucht te nemen tot onveilige alternatieven zoals stukjes stof of toiletpapier¹⁵.

2 Gebrek aan menstruatievoorlichting

Te veel jongeren krijgen geen degelijke voorlichting over hoe de menstruatiecyclus werkt. Zonder basiskennis over hun lichaam kunnen meisjes en vrouwen moeilijk inschatten wanneer er iets mis is of weten ze niet wanneer ze medische hulp moeten zoeken¹⁶. Bovendien leidt het gebrek aan betrouwbare en toegankelijke informatie voor iedereen, ongeacht of ze wel of niet menstrueren, tot misvattingen, taboes en stigma's, wat leidt tot slecht aangepaste infrastructuur of beleid rond menstruatie.

3 Schaamte, stigma en taboes

Menstruatie blijft omgeven door hardnekkige mythes en stilzwijgen. Meisjes voelen zich beschaamd of als 'onrein' bestempeld, waardoor ze zich tijdens hun menstruatie vaak terugtrekken uit school, sport of sociale activiteiten, waardoor ze kansen missen die ze eigenlijk volop zouden moeten kunnen benutten¹⁷. Sociale druk versterkt schaamte en stigma, zeker wanneer 1 op de 3 jongens vindt dat menstruatie geheim moet blijven¹⁸.

- **Kennis over menstruatie** omvat de kennis die iemand heeft over de menstruatiecyclus en hoe zij of hij tijdens de menstruatie voor haar of zijn gezondheid en welzijn kan zorgen¹⁹. Menstruatiekennis is essentieel voor menstruatiegezondheid en voor de erkenning van menstruatie als een integraal onderdeel van de verwezenlijking van de mensenrechten van alle geslachten, het bereiken van gendergelijkheid en de Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen²⁰.

Waarom is het belangrijk?

Menstruatie kan **ALLE ASPECTEN** van het leven van een meisje beïnvloeden

DEELNAME

Schadelijke culturele taboes kunnen een impact hebben op de volledige participatie van meisjes in het dagelijks leven.

ECONOMIE

Menstruatieproducten worden belast als luxegoederen, ook al zijn ze een basisbehoefte voor meisjes en vrouwen die menstrueren, wat leidt tot menstruatiearmoede.

INFRASTRUCTUUR

Sommige openbare toiletten hebben geen schone en afgeschermd ruimtes voor meisjes en vrouwen.

EINDE VAN DE KINDERTIJD

In sommige gemeenschappen wordt de eerste menstruatie van een meisje gezien als een teken dat ze klaar is voor het huwelijk. Dit kan leiden tot kindhuwelijken en schooluitval, wat een schending is van haar fundamentele mensenrechten.

GENDERGAT

De helft van de bevolking mist deze discussie. Deze onwetendheid versterkt alle bovenstaande punten.

Menstruatie beïnvloedt alle aspecten van een meisje haar leven

Menstruatie is een biologisch proces en een normaal onderdeel van het opgroeien, maar toch worden veel meisjes over de hele wereld geconfronteerd met grote uitdagingen wanneer ze ongesteld zijn. Deze uitdagingen hebben invloed op bijna elk aspect van hun dagelijks leven, waaronder: onderwijs, gezondheid, economische kansen, onafhankelijkheid en de mogelijkheid om deel te nemen aan het openbare leven. Bovendien kunnen schadelijke culturele taboes, stigma's en uitsluiting van dagelijkse activiteiten emotionele problemen veroorzaken en hun waardigheid ondermijnen.

Culturele taboes beïnvloeden het dagelijks leven van meisjes en vrouwen

In veel landelijke gemeenschappen wereldwijd blijven diepgewortelde overtuigingen menstruerende meisjes en vrouwen in een negatief daglicht stellen. Zo mogen vrouwen en meisjes in bepaalde regio's in India²¹ nog steeds de keuken niet betreden of eten bereiden tijdens hun menstruatie, uit angst voor 'verontreiniging'. In Nepal is de praktijk van Chhaupadi (waarbij vrouwen en meisjes worden geïsoleerd tijdens hun menstruatie) weliswaar wettelijk verboden, maar blijft ze toch wijdverspreid²². Dergelijke tradities zorgen niet alleen voor sociale uitsluiting, maar houden meisjes ook weg van het dagelijkse leven, zoals school, door schaamte en stigma.

Een gebrek aan basiskennis over menstruatie laat meisjes onzeker achter

Voor veel meisjes is hun eerste menstruatie een beangstigende en verwarrende ervaring. Zonder voorafgaande informatie begrijpen ze vaak niet wat er met hun lichaam gebeurt. In Ethiopië bijvoorbeeld had 70% van de meisjes nog nooit van menstruatie gehoord voordat ze voor hun eerste menstruatie²³. In gemeenschappen waar het onderwerp niet bespreekbaar is, voelen meisjes zich vaak angstig, beschaamd of onzeker. Zeker als ze voor de eerste keer ongesteld worden op school. Zonder steun van volwassenen of zorgverleners krijgen ze geen begeleiding over hoe ze hun menstruatie veilig en hygiënisch kunnen beheren²⁴.

Jongens en mannen ontbreken in de menstruatiedialoog

Het stigma rond menstruatie wordt versterkt door stilzwijgen en verkeerde informatie. Jongens en mannen beschikken vaak niet over basiskennis, wat kan leiden tot pesterijen, spot of schaamte tegenover menstruerende meisjes. Die onwetendheid draagt bij aan een cultuur van stigma. Bovendien nemen mannen thuis vaak de financiële beslissingen. Als zij het belang van menstruatieproducten niet begrijpen, zien ze mogelijk niet in waarom die nodig zijn, waardoor meisjes moeilijker op een waardige manier met hun menstruatie kunnen omgaan.

Menstruatiesproducten zijn vaak moeilijk verkrijgbaar

Menstruatiesarmoede is een wereldwijd probleem dat mensen in alle hoeken van de wereld treft²⁵. Voor gezinnen die in armoede leven, worden maandverband of tampons

vaak als luxe gezien in plaats van als noodzaak. Met meer dan 1,5 miljard mensen die leven van minder dan 1,25 dollar per dag, krijgen basisbehoeften zoals voedsel of water voorrang. Daardoor zijn meisjes vaak genoodzaakt om onveilige alternatieven te gebruiken, wat het risico op infecties verhoogt en het stigma in stand houdt²⁶.

Ook overheidsbeleid draagt bij aan menstruatiesarmoede. In veel landen worden menstruatiesproducten belast als luxeartikelen, via de zogenaamde 'tamponbelasting'. Dit betekent dat producten zoals maandverband, tampons en menstruatiescups onder het standaard btw-tarief vallen, niet als niet-essentiële goederen. Dat toont aan hoe menstruatieshygiëne vaak onvoldoende erkend wordt, en maakt het moeilijker voor personen die menstrueren om producten te kopen die ze nodig hebben²⁷.

In België werd de btw op menstruatiesproducten in 2018 verlaagd van 21% naar 6%, waarmee menstruatiesproducten erkend werden als essentiële goederen²⁸. Hoewel dit een stap vooruit is, blijft er ruimte voor verbetering, en kunnen enkele inspirerende voorbeelden de weg vrijmaken. Inspirerende voorbeelden zoals Kenia, dat de tamponbelasting al in 2004 afschafte, en Schotland, dat sinds 2021 gratis menstruatiesproducten aanbiedt via de Period Products (Free Provision) Act, tonen hoe beleid een verschil kan maken in toegankelijkheid²⁹.



GAZA: De inhoud van een waardigheidsdoos (dignity kit in het Engels) voor meisjes en vrouwen.



BANGLADESH: Sheemla, 16 en Shunhana, 17, babbelen in hun nieuwe wasplaats.

De infrastructuur houdt geen rekening met menstruatie

Zelfs wanneer meisjes toegang hebben tot menstruatieproducten, ontbreekt het vaak aan een veilige en hygiënische plek om ze te gebruiken. In veel scholen in arme gebieden zijn er geen toiletten die privacy, stromend water of afvalverwerking bieden. Dat maakt het moeilijk (en vaak vernederend) om op school met menstruatie om te gaan, waardoor sommige mensen tijdens hun maandstonden thuisblijven³⁰.

Menstruatie kan het einde van de kindertijd betekenen

In sommige gemeenschappen wordt de eerste menstruatie van een meisje gezien als een teken dat ze klaar is voor het huwelijk. Wanneer menstruatie gelijkgesteld wordt aan volwassen zijn, kan dat leiden tot schadelijke praktijken zoals kindhuwelijken en seksuele intimidatie, wat vaak resulteert in schooluitval. Zulke praktijken schenden fundamentele rechten van meisjes, zoals het recht op onderwijs, lichamelijke integriteit en bescherming tegen kindhuwelijken zoals vastgelegd in internationale verdragen.

Onderzoek toont echter aan dat meisjes die toegang hebben tot menstruatievoorlichting, betaalbare producten en veilige schoolfaciliteiten vaak langer op school blijven³¹.



TOGO: Een vergelijking van verschillende menstruatieproducten over verschillende generaties heen.

Hoe menstruatie de empowerment van meisjes en vrouwen belemmert

Een kwestie van normen en stereotypen³²

Menstruatie is een natuurlijk, biologisch proces en zou geen obstakel mogen vormen voor gelijke kansen. Toch is het voor miljoenen meisjes wereldwijd een terugkerende bron van ongelijkheid. Het beïnvloedt hun toegang tot onderwijs, werk, de publieke ruimte en persoonlijke autonomie op manieren die hun empowerment fundamenteel ondermijnen.

Gemiste onderwijskansen door menstruatie

Wanneer meisjes school missen door menstruatiepijn, een tekort aan hygiënische producten of gebrekkige voorzieningen, lijdt hun leerproces daaronder. Op lange termijn kan dit leiden tot een lager opleidingsniveau of zelfs schooluitval. Dat vormt een ernstige hindernis voor hun empowerment, want inclusief en kwaliteitsvol onderwijs vergroot de kansen op werk, deelname aan besluitvorming en het opeisen van rechten³³.

Beperkte economische participatie

Toegang tot veilige en waardige menstruatiehygiëne is niet alleen belangrijk op school, maar ook op de werkvloer. In fabrieken, op markten, boerderijen en kantoren ontbreken vaak de nodige voorzieningen, waardoor vrouwen hun werk moeten onderbreken of zelfs stopzetten. Vooral vrouwen in informele en laagbetaalde jobs – een meerderheid in lage- en middeninkomenslanden – hebben zelden toegang tot menstruatievriendelijke infrastructuur, wat de genderkloof in inkomen en financiële afhankelijkheid vergroot.

Stigma belemmert sociale en maatschappelijke betrokkenheid

In veel contexten blijft menstruatie omgeven door schaamte en geheimhouding. Door het stigma durven meisjes en vrouwen hun noden niet te benoemen. Daardoor worden ze uitgesloten van leiderschapsrollen, gemeenschapsdialogen of zelfs beslissingen binnen het gezin. Dit versterkt een vicieuze cirkel: empowerment vraagt om zichtbaarheid en een stem, die verloren gaan wanneer menstruatie als iets beschamends of onreins wordt gezien³⁴.

Gezondheid en veiligheid komen in het gedrang

Zonder toegang tot betaalbare producten en veilige voorzieningen grijpen vrouwen vaak naar onhygiënische alternatieven zoals votten, kranten, as of modder. Dit verhoogt het risico op infecties en gezondheidsproblemen, die vaak onbehandeld blijven door beperkte toegang tot zorg of angst voor veroordeling. Menstruatie wordt zo verbonden met het ontzeggen van fundamentele rechten op gezondheid en veiligheid³⁵.

Daarnaast blijven menstruatiestoornissen zoals endometriose, PCOS en menorrhagie (hevige bloedingen) vaak ondergediagnosticeerd en onbehandeld, ondanks hun impact op pijn, vruchtbaarheid, mentale gezondheid en levenskwaliteit³⁶. Toegang tot gespecialiseerde zorg, met deskundig personeel, pijnbestrijding en betrouwbare informatie, zijn essentieel voor een vroege diagnose en behandeling. Zonder deze toegang kunnen vrouwen en meisjes in stilte lijden en te maken krijgen met fysieke, sociale en economische gevolgen op lange termijn. Door kennis over menstruele gezondheid te vergroten, krijgen meisjes en vrouwen meer grip op hun lichaam, durven ze hulp te zoeken en doorbreken ze het stigma dat hen vaak het zwijgen oplegt³⁷.

Lichamelijke autonomie onder druk

Schaamte rond menstruatie hangt vaak samen met bredere kwesties rond zeggenschap over het eigen lichaam. In contexten waar menstruatie wordt gezien als een teken van huwbaarheid of voortplantingsgeschiktheid, verliezen meisjes de controle over hun levenskeuzes. Wanneer culturele normen bepalen wat ze mogen doen of waar ze mogen zijn tijdens hun menstruatie, wordt het idee versterkt dat hun lichaam onder externe controle staat. Dat draagt bij aan het normaliseren van vrijheidsbeperkingen voor meisjes³⁸.

Veelvoorkomende misvattingen

Misvatting 1:

“Menstruatie is vies of onrein”

Waarom dit onjuist is: Menstruatie is een natuurlijk biologisch proces dat wijst op een gezond voortplantingssysteem. Er bestaat geen wetenschappelijke basis om menstruatiebloed als onrein te beschouwen: het is simpelweg een mengsel van bloed, baarmoederslijmvlies en vaginale afscheiding.

Waarom dit schadelijk is: Deze overtuiging voedt schaamte, geheimhouding en sociale uitsluiting. In sommige gemeenschappen mogen meisjes tijdens hun menstruatie niet in de keuken of tempels komen, en zelfs niet in hun eigen huis slapen. Dergelijke praktijken ondermijnen hun waardigheid en houden genderdiscriminatie in stand.

Misvatting 2:

“Meisjes moeten tijdens hun menstruatie thuisblijven van school”

Waarom dit onjuist is: Er is geen medische reden waarom meisjes tijdens hun menstruatie niet naar school zouden kunnen gaan, op voorwaarde dat ze toegang hebben tot pijnstillers, hygiënische producten en schone voorzieningen. Met de juiste ondersteuning kunnen ze gewoon deelnemen aan het onderwijs.

Waarom dit schadelijk is: Door meisjes aan te moedigen thuis te blijven, wordt schoolverzuim genormaliseerd. Dit vergroot het risico op leerachterstand of zelfs vroegtijdige schooluitval, wat de genderkloof in het onderwijs versterkt en hun toekomstkansen ondermijnt.

Misvatting 3:

“Praten over menstruatie is beschamend of ongepast”

Waarom is dit onjuist: Menstruatie is een normaal onderdeel van het leven en van lichamelijke gezondheid. Open en feitelijke gesprekken helpen kinderen van alle geslachten om te begrijpen wat er in hun eigen lichaam of dat van hun leeftijdsgenoten gebeurt. Het vermijden van het onderwerp bevordert enkel onwetendheid.

Waarom dit schadelijk is: Stilzwijgen leidt tot stigma. Het maakt het voor meisjes moeilijker om hulp te zoeken, vragen te stellen of hun rechten te claimen. Tegelijk blijven jongens slecht geïnformeerd, wat kan leiden tot pesterijen, spot en het in stand houden van mythes.

Misvatting 4:

“Menstruatie betekent dat een meisje een vrouw wordt, klaar om te trouwen en/of kinderen te krijgen”

Waarom dit onjuist is: De menarche (de eerste menstruatie) is een biologische mijlpaal, geen indicatie dat een meisje emotioneel, psychologisch of juridisch klaar is voor het huwelijk of moederschap. Puberteit is niet gelijk aan volwassenheid.

Waarom is dit schadelijk: In gemeenschappen waar deze overtuiging nog leeft, worden meisjes van school gehaald en gedwongen tot een vroeg huwelijk. Dit stelt hen bloot aan risico's zoals vroege zwangerschap, geweld en armoede, en ontnemt hen het recht om hun eigen toekomst vorm te geven.

Misvatting 5:

“Alleen meisjes moeten over menstruatie worden voorgelicht”

Waarom dit onjuist is: Iedereen heeft baat bij correcte informatie over menstruatie – ook jongens, mannen, leerkrachten, vaders, mannelijke verzorgers en beleidsmakers. Begrip bevordert empathie, vermindert stigma en draagt bij aan een ondersteunende omgeving op school, thuis, op het werk en in beleid.

Waarom dit schadelijk is: Door jongens uit te sluiten van menstruatievoorlichting, wordt het idee versterkt dat menstruatie iets beschamends of geheimzinnigs is. Bovendien blijven toekomstige vaders, leraren, werkgevers, beleidsmakers, ... onwetend over de noden van de helft van de bevolking.

De reactie van Plan International



INDIA: Jongeren met hun zelfgemaakte poster om menstruatiedag (28 mei) te vieren.

Het aanpakken van menstruatieonrechtvaardigheid vraagt om een gelaagde aanpak: van het versterken van individuen tot het veranderen van normen, het verbeteren van infrastructuur, het doorvoeren van wettelijke hervormingen en het stimuleren van culturele verandering. Plan International hanteert een alomvattende en intersectionele benadering om menstruatiestigma, misvattingen en menstruatiearmoede aan te pakken. Via een holistische en op rechten gebaseerde aanpak richten we ons op het empoweren van meisjes en jonge vrouwen wereldwijd. Tegelijkertijd spreken we verantwoordelijken aan om een meer ondersteunende omgeving te creëren, zodat menstruatie geen belemmering vormt voor gezondheid, onderwijs of gelijkheid.

Onderwijs, sensibilisering, betrouwbare informatie en bewustwording voor iedereen

Menstruatievoorlichting is een thema dat iedereen aangaat. De programma's van Plan International benadrukken het belang van educatie over menstruatie voor zowel meisjes als jongens. Uit onze enquête van 2022 blijkt dat slechts 22% van de jongens zich goed geïnformeerd voelt over menstruatie, terwijl 92% vindt dat het onderwerp genormaliseerd moet worden. Bijna driekwart van de respondenten is het erover eens dat betere voorlichting op school de meest effectieve manier is om dat te bereiken.

Voor meisjes bieden we in al onze programma's betrouwbare, duidelijke en toegankelijke informatie over menstruatie en menstruatiehygiëne. In onze

sportprogramma's betrekken we meisjes die voetballen bij vervolgessies, waarbij sport fungeert als startpunt voor diepgaande gesprekken over menstruatie, seksuele en reproductieve gezondheid en rechten, geweld en uitsluiting³⁹.

Veelbelovende voorbeelden uit Indonesië en Oeganda tonen de impact van onze ondersteuning bij het oprichten van gezondheidsclubs op scholen. Deze clubs bieden jongeren, ongeacht hun geslacht, een veilige plek om te leren over menstruatie, misvattingen te bespreken en steun te vinden bij leeftijdsgenoten⁴⁰. In humanitaire contexten benutten we veilige ruimtes voor adolescente meisjes, waar zij samenkomen voor groepsactiviteiten en informatie ontvangen over hun gezondheid en rechten.

✓ Toegang tot menstruatieproducten en sanitaire voorzieningen

Samen met sociale ondernemingen en partners uit de privésector streven we naar een betere beschikbaarheid en betaalbaarheid van menstruatieproducten. Daarnaast investeren we in de bouw van meisjesvriendelijke sanitaire voorzieningen in scholen en gemeenschappen, zodat er privéruimtes zijn om zich om te kleden en te wassen.

In een van onze projecten in West Nile, Oeganda⁴¹, hebben we 69 meisjesvriendelijke latrines gebouwd en 34 waterputten gerenoveerd om de toegang tot schoon water en sanitaire voorzieningen te verbeteren. Bovendien ondersteunen we de economische empowerment van oudere adolescente meisjes en jonge vrouwen die niet meer naar school gaan, door hen trainingen en materiaal aan te bieden om herbruikbare maandverbanden te ontwerpen en te produceren. Dit is niet alleen een duurzame oplossing, maar ook een inclusieve manier om inkomsten te genereren.

✓ Stigma en schadelijke sociale normen aanvechten

Via campagnes doorbreken we het taboe rond menstruatie. Met voorlichting, media en gemeenschapsbetrokkenheid werkt Plan International aan het normaliseren van menstruatie en het verminderen van schaamte, discriminatie en isolatie⁴².

✓ Beleidswijzigingen en versterking van systemen

Op beleidsniveau pleit Plan International voor de volledige integratie van menstruele gezondheid in nationale strategieën rond onderwijs, gezondheid en gendergelijkheid. Dit omvat lobbywerk voor een alomvattend beleid dat verder gaat dan productdistributie en ook inzet op toegang tot accurate informatie, adequate sanitaire voorzieningen en het doorbreken van menstruatiestigma binnen institutionele settings.

We zetten ons in om menstruele gezondheid op te nemen in begrotingen, lerarenopleidingen en gezondheidszorg, met bijzondere aandacht voor diensten gericht op adolescenten en jongeren. Door systemen te versterken – van schoolbeleid tot kaders voor volksgezondheid – streeft Plan International naar duurzame, structurele verandering. Zo kunnen alle menstruerende personen hun menstruatie op een waardige, veilige en autonome manier beheren.

Onze belangenbehartiging bevordert de verantwoordingsplicht van overheden en donoren, en pleit voor een inclusieve aanpak die rekening houdt met de noden van alle geslachten, inclusief mensen met een handicap en mensen in humanitaire situaties⁴³.



MOZAMBIQUE: Pedro, 55, maakt herbruikbaar maandverband na een training door Plan International.

Referenties

- ¹ VRT NWS, 2021, [KLAAR: Menstrueren is een dubbel taboe!](#)
- ² Plan International, [Maak kennis met de jongens die zich inzetten om menstruatieschande in Oeganda te beëindigen](#)
- ³ Plan International, 2024, [Menstruatie](#)
- ⁴ UN Women, 2024, [Period Poverty – why millions of girls and women cannot afford their periods](#)
- ⁵ Plan International, 2022, [Nieuw onderzoek toont 'diepgewortelde' taboes rond menstruatie aan](#)
- ⁶ Id.
- ⁷ Id.
- ⁸ Id.
- ⁹ Caritas International, Dubbel taboe, 2019, [caritasvlaanderen.be/sites/default/files/inline-files/Caritas_rapport_Menstruatiearmoede_0.pdf](#)
- ¹⁰ WHO, 2022, [Verklaring van de WHO over menstruele gezondheid en rechten](#)
- ¹¹ WHO, [WHO-factsheet over de menopauze, 2024](#)
- ¹² WHO, 2024, [Menstruele gezondheid is een fundamenteel mensenrecht](#)
- ¹³ UNFPA, Het symposium voor menstruele gezondheid en hygiëne in West- en Centraal-Afrika, 2022, [mhh_symposium_report_english_web.pdf](#)
- ¹⁴ Id.
- ¹⁵ Plan International UK, 2025, [Menstruatie](#)
- ¹⁶ Id.
- ¹⁷ Id.
- ¹⁸ Plan International, [Enquête in vier landen \(Brazilië, Indonesië, Nederland en Oeganda\)](#), mei 2022
- ¹⁹ BMC Women's Health, 2023, [Spaanse menstruatiekennis en ervaringen met menstruatie](#)
- ²⁰ OHCHR, 2022, [Verklaring van de Hoge Commissaris voor de Mensenrechten over menstruele gezondheid](#)
- ²¹ Plan International India, 2020, [Menstruatiehygiëne-educatie in India](#)
- ²² Plan International Hong Kong, 2018, [“Cast aside Fear and Discrimination: Nepali Girls Step out of Menstrual Huts and Embrace the Future of Equality”](#)
- ²³ Care, Ethiopië, 2023, [Faciliter l'accès à des produits d'hygiène menstruelle durables](#)
- ²⁴ Plan International, Plan UK, 2018, [Doorbreek de barrières: ons menstruatiemanifest](#)
- ²⁵ Global Citizenship, Period poverty: alles wat je moet weten, 2022, [Period Poverty: Everything You Need to Know](#); Period Tax, Waarom menstruatiebelasting afschaffen?, 2025, [Why Scrap Taxes](#)
- ²⁶ Plan International Nederland, 2021, [Maandverband of rijst? Menstruatieproducten zijn geen luxe!](#)
- ²⁷ Rosa vzw, 2025, [Menstruatie](#); Period Tax, Why scrap period taxes?, 2025, [Why Scrap Taxes](#); MO*, 2023, [Wat is de tampons en waarom schaffen steeds meer landen die af?](#)
- ²⁸ Id.
- ²⁹ Schotse regering, Wet op menstruatieproducten (gratis verstrekking) 2021: gelijkheidsimpactbeoordeling, 2022, [Wet op menstruatieproducten \(gratis verstrekking\) \(Schotland\) 2021: gelijkheidsimpactbeoordeling - gov.scot](#); Het Schotse parlement, Wetsvoorstel menstruatieproducten (gratis verstrekking) (Schotland), 2021, [Wetsvoorstel menstruatieproducten \(gratis verstrekking\) \(Schotland\)](#)
- ³⁰ Plan International, A tough period – Global Report, 2023, [A-Tough-Period-Global-Report.pdf](#); Harerimana A, Mchunu G, Pillay JD. Menstrual hygiene management among girls and women refugees in Africa: a scoping review. *Confl Health*. 27 maart 2025;19(1):20. doi: 10.1186/s13031-025-00657-1. PMID: 40148980; PMCID: PMC11948744.
- ³¹ Voorbeelden zijn: Wereldbankgroep, [Menstruele gezondheid en hygiëne](#), 2025, Menstruele gezondheid en hygiëne; WHO, Scholen die onderwijs over menstruele gezondheid en adequate hygiënische voorzieningen garanderen, zijn essentieel voor gezondheid en gelijke leermogelijkheden, 2023, [Scholen die onderwijs over menstruele gezondheid en adequate hygiënische voorzieningen garanderen, zijn essentieel voor gezondheid en gelijke leermogelijkheden](#); WHO, 2024, [Vooruitgang op het gebied van drinkwater, sanitaire voorzieningen en hygiëne op scholen 2015-2023: speciale aandacht voor menstruele gezondheid](#)
- ³² Plan International, [Een bloedige schande 6 redenen waarom menstruatie meisjes van school houdt](#)
- ³³ UNESCO, 2024, [Puberteitsvoorlichting en menstruatiehygiëne](#); Sommer et al., 2015, [Comfortabel, veilig en zonder schaamte: menstruatiehygiëne als volksgezondheidsprobleem | AJPH | Vol. 105, nr. 7](#)
- ³⁴ UNFPA, Menstruatie en mensenrechten: het verband met gendergelijkheid, 2022, [Menstrueren in waardigheid is een mensenrecht](#)
- ³⁵ WHO, Vooruitgang op het gebied van drinkwater, sanitaire voorzieningen en hygiëne op scholen, 2020, [wash-in-schools-20200812-low-res.pdf](#)
- ³⁶ UNFPA, 5 redenen waarom menstruatieondersteuning cruciaal is in humanitaire situaties, 2024, [5 reasons why menstruation support is critical in a humanitarian crisis](#)
- ³⁷ Id.; Chandra-Mouli & Patel, In kaart brengen van de kennis en het begrip van de eerste menstruatie, menstruatiehygiëne en menstruatiegezondheid onder adolescente meisjes in lage- en middeninkomenslanden, 2017, [In kaart brengen van de kennis en het begrip van de eerste menstruatie, menstruatiehygiëne en menstruatiegezondheid onder adolescente meisjes in lage- en middeninkomenslanden | Reproductieve gezondheid | Volledige tekst](#)
- ³⁸ Plan International, Menstruele gezondheid en hygiëne, 2022, [Menstruatie | Plan International](#)
- ³⁹ Plan International Canada, 2021, [Seks en politiek. Minder taboe dan menstruatie?](#)
- ⁴⁰ Plan International Nederland, 2022, [BLOEDEERLIJK-onderzoek-Plan-International-mei-2022.pdf](#)
- ⁴¹ Plan International Nederland, 2022, [WASH: Een bloedserieuze zaak in Oeganda](#); Plan International Canada, 2022, [Maak kennis met de jongens die zich inzetten om menstruatieschande in Oeganda te beëindigen](#)
- ⁴² Plan International Nederland, 2022, [BLOEDEERLIJK-onderzoek-Plan-International-mei-2022.pdf](#); Plan International UK, [Break the Barriers, Break the Barriers: our Menstrual Manifesto](#)
- ⁴³ Id.; Plan International, [Position Paper on Sexual and Reproductive Health, 2016, srhr_position_paper_-io-eng-jun17-final.pdf](#)

PARAGUAY: Alma, 16, ontvangt een menstruatiepakket van een medewerker van Plan International.



Over Plan International België

Plan International België is een onafhankelijke humanitaire en ontwikkelingsorganisatie, opgericht in 1983, die opkomt voor kinderrechten en de gelijkheid van meisjes. Wij geloven in de kracht en het potentieel van elk kind. Maar dit potentieel wordt vaak onderdrukt door armoede, geweld, uitsluiting en discriminatie. En het zijn meisjes die het zwaarst getroffen worden. Samen met kinderen, jongeren, onze sympathisanten en onze partners streven we naar een rechtvaardige wereld door de onderliggende oorzaken aan te pakken van de problemen waarmee meisjes en alle kwetsbare kinderen worden geconfronteerd. In meer dan 80 landen verdedigen we de rechten van meisjes, van geboorte tot volwassenheid. Zodat elk meisje zich veilig kan voelen. Zodat ze de wereld kan vertellen wie ze is en wat ze wil. Zodat ze haar dromen kan waarmaken. Tot elk meisje vrij is.

Over Gendergelijkheid Essentials

Gender Equality Essentials is een verzameling beknopte, informatieve gidsen die zijn ontworpen om licht te werpen op de cruciale kwesties die van invloed zijn op meisjesrechten en gendergelijkheid wereldwijd. Elke gids biedt een overzicht van een specifiek thema, variërend van meisjesonderwijs en kindhuwelijken tot meisjesleiderschap en meer. Door deze bronnen aan te bieden, willen we collega's, belangenbehartigers, beleidsmakers en onze brede gemeenschap de kennis en tools bieden die nodig zijn om zinvolle verandering teweeg te brengen.

Tekst: © Plan International België

Foto's: © Plan International
planinternational.be | info@planinternational.be