

DOSSIER

MENSTRUATIEWELZIJN

2025



Inhoud

Inleiding.....	3
Menstruatiewelzijn	4
Wie menstrueert?.....	5
Menstruatieschaamte	6
Attitudes rond menstruatie	6
Openheid over menstruatie	6
Taal en menstruatieschaamte	7
Menstruatiearmoede.....	8
Toegang tot menstruatieproducten	8
Financiële drempels	8
Fysieke toegang tot menstruatieproducten	9
Gevolgen van de beperkte toegang tot menstruatieproducten	10
Goede sanitaire voorzieningen	11
Menstruatievriendelijk sanitair	11
Toegang tot (menstruatievriendelijk) sanitair	12
Kennis en educatie over menstruatie	14
Menstruele gezondheid.....	16
Praten over menstruele klachten	16
Hulp zoeken bij menstruele klachten	16
Kennis over menstruele gezondheid	17
Menstrual equity.....	18
Bibliografie	19



Inleiding

Menstruatie is een fysiologisch proces dat gemiddeld elke maand plaatsvindt bij ongeveer 1,8 miljard mensen wereldwijd, van menarche tot menopauze (Carneiro, 2021). De menstruatiecyclus brengt diverse hormonale en biologische veranderingen teweeg bij vrouwen en menstruerende personen, wat hun leven op verschillende manieren beïnvloedt. Die veranderingen hebben positieve en negatieve aspecten. Diverse culturen vieren de start van de menstruatie. Er bestaan verschillende ceremonies en tradities om de vruchtbaarheid te huldigen of de start van de volwassenheid te vieren. Het is ook vaak een leermoment voor de jonge vrouwen zelf. Er wordt informatie over relaties en seks gegeven, levenswijsheden gedeeld en bepaalde zaken aangeleerd. In België passeert de menarche meestal iets stiller, wat niet wil zeggen dat veel gezinnen er niet hun eigen tradities op nahouden. Op de website bloedmooi.be staan er verschillende persoonlijke verhalen over hoe de eerste menstruatie beleefd werd binnen Belgische gezinnen (deMens.nu, z.d.).

Naast de positieve aspecten van menstruatie kan het ook fysieke, mentale, en emotionele gevolgen hebben op vlak van gezondheid. Bovendien brengt het ook op sociaal vlak verandering met zich mee. Menstrueren kan ook bepaalde barrières opbrengen. Er zijn sociale, culturele, economische, en politieke barrières tot menstruatieproducten, educatie en sanitair. Deze gevolgen en mogelijke barrières lopen samen met het stigma dat nog steeds bestaat rond menstruatie en kan zo ook leiden tot verschillende vormen van discriminatie. Bij bepaalde doelgroepen zijn deze stigma's en barrières onevenredig prevalent aanwezig. Eén van deze doelgroepen zijn genderdiverse personen zoals trans-, non binaire- en intersekse personen. Bij genderdiverse personen kan het aanschaffen van menstruatieproducten samengaan met schaamte en dysforie. Menstruatieproducten worden geassocieerd met vrouwen, en gepromoot als vrouwelijk. Bovendien staan er vaak vrouwelijke symbolen op de verpakking. Deze aspecten kunnen de dysforie opwakkeren.

Sinds het onderzoek dat Caritas publiceerde in 2020 is de term 'menstruatiearmoede' in opmars in België. Bovendien kwam het op de maatschappelijke en politieke agenda en zetten diverse actoren initiatieven hierop in. Naast menstruatiearmoede mogen we andere problematieken rond menstruatie niet vergeten. De vele taboes en de misinformatie rond menstruatie kunnen ook een negatieve invloed hebben op het leven van vrouwen en menstruerende personen, en de genderongelijkheid en -discriminatie verder verdiepen. De menstruatie gaat ook vaak gepaard met schaamte. Die weerhoudt mensen er ook van om te praten over menstruatieproblemen zoals de toegang tot producten, en menstruele klachten.

Dit rapport gaat verder dan enkel menstruatiearmoede. Eerst definiëren we menstruatiewelzijn en bekijken we wie menstrueert. Erna verdiepen we de diverse aspecten van menstruatiewelzijn, met name menstruatieschaamte, menstruatiearmoede, kennis en educatie over menstruatie, menstruele gezondheid, en menstrual equity.



Menstruatiewelzijn

Menstruatie is een fundamenteel biologisch proces dat aan de basis ligt van het menselijk bestaan. Dit zowel voor mensen die menstrueren als degene die niet kunnen menstrueren.

Hierdoor zouden we in een solidaire samenleving moeten leven die afgestemd is op de noden van vrouwen en menstruerende personen. Die realiteit is er vandaag echter nog niet. In Vlaanderen is het daarom noodzakelijk dat het beleid de bijkomende gezondheidsuitdagingen en de impact van menstruatie op het dagelijks functioneren erkent en hierop inzet via preventieve en curatieve maatregelen.

De Vrouwenraad richt zich niet uitsluitend op menstruatiewelzijn, maar streeft naar een ruimer begrip, namelijk menstruatiewelzijn.

“Menstruatiewelzijn is het subjectief, objectief, materieel en relationeel welzijn binnen de aspecten verbonden aan de menstruatie en menstruele cyclus. Hierbij worden menstruele gezondheid, ‘menstrual equity’ en kennis van en educatie over menstruatie verhoogd. Daarnaast worden menstruatiewelzijn en menstruatieschaamte verminderd.”

Binnen menstruatiewelzijn onderscheiden we drie vormen van welzijn. Subjectief welzijn verwijst naar de mate waarin mensen tevreden zijn met verschillende aspecten van hun leven. Dit kan gaan om hun financiële of maatschappelijke positie maar ook vrijetijdsbesteding, vrienden/ kennissen, gezinsleven, de maatschappij enz. Menstruatie kan hier een aanzienlijke invloed op hebben, aangezien sommige mensen tijdens hun menstruatie beperkt worden in hun dagelijks leven. De menstruatie kan een duidelijke impact hebben op de algemene levenstevredenheid van vrouwen en menstruerende personen.

Objectief welzijn heeft betrekking op meetbare levensomstandigheden en basisbehoeften zoals voedsel, inkomen, werk, huisvesting, veiligheid, fysieke en mentale gezondheid, en mensenrechten. Ook op deze domeinen kan menstruatie voor bijkomende drempels zorgen.

Tot slot is er het relationeel welzijn. Zoals de naam al weergeeft draait relationeel welzijn om de kwaliteit en de tevredenheid van sociale relaties. Gezonde relaties veronderstellen openheid en wederzijds begrip. Schaamte en taboes rond menstruatie kunnen deze open communicatie belemmeren en zo een negatieve invloed hebben op relationeel welzijn.

Bij menstruatiewelzijn is het belangrijk dat op de drie verschillende soorten welzijn wordt gewerkt. Dit binnen diverse aspecten zoals menstruele gezondheid, menstrual equity, kennis en educatie over menstruatie, menstruatiewelzijn, en menstruatieschaamte. Enkel zo kunnen we een goed menstruatiewelzijn voor iedereen bekomen.



Wie menstrueert?

De menstruele cyclus (folliculaire fase, ovulatie, luteale fase, en menstruatie) is een biologisch proces dat een invloed heeft op biologische, psychologische en sociale aspecten van personen die kunnen menstrueren. De effecten van de menstruele cyclus kunnen zowel positief als negatief zijn en zijn persoonsgebonden.

“Dat ik menstrueer, maakt mij nog geen vrouw, en vrouw zijn maakt niet dat je menstrueert.”
(Libresse, 2024)

Niet alle vrouwen menstrueren. Bij cisgender vrouwen start de menstruele cyclus bij de menarche en eindigt het bij de menopauze. De gemiddelde leeftijd bij de menarche is 13 jaar (Sensoa, z.d.-b) en bij de menopauze 51 jaar (Sensoa, z.d.-a). Ook tussen de menarche en de menopauze zijn er vrouwen die niet kunnen menstrueren. De menstruatie kan uitblijven bij vrouwen die stress ervaren of bepaalde aandoeningen hebben. Bij vrouwen die een hysterectomie lieten uitvoeren is er geen menstruatie meer mogelijk.

Ook intersekse personen¹ kunnen menstrueren. Intersekse personen hebben geslachtskenmerken die niet (volledig) binnen de klassieke tweedeling vrouw-man vallen (çavaria et al., 2024). Of iemand menstrueert hangt af van verschillende biologische kenmerken en omgevingsfactoren. Sommige intersekse personen beschikken over de nodige anatomische en hormonale kenmerken om te kunnen menstrueren.

Ook trans mannen kunnen menstrueren. Wanneer een trans man een functionele baarmoeder, vagina, eileiders en eierstokken hebben, kan deze trans man menstrueren (Planned Parenthood, z.d.). Een biologische transitie, zoals hysterectomie of een hormonale behandeling met testosteron, kan de menstruatie en menstruele cyclus stoppen.

Ook non-binaire personen kunnen menstrueren. Non-binaire personen, die het vrouwelijk geslacht toegewezen kregen bij de geboorte, kunnen menstrueren vanaf de menarche tot de menopauze. Wanneer deze non-binaire personen bepaalde lichamelijke of hormonale behandelingen doen, kan dit een invloed hebben op hun menstruele cyclus.

Ondanks vrouwen, intersekse personen, trans mannen, en non-binaire personen een menstruele cyclus kunnen hebben, is dit een thema dat iedereen aan belangt. De menstruele cyclus is een kwestie van volksgezondheid. Bovendien kan iedereen helpen in het doorbreken van stigma's en taboes rond menstruatie, het verhogen van de kennis rond menstruatie, en het streven naar gendergelijkheid. Iedereen heeft belang om een samenleving te creëren waar menstruatiewelzijn voor iedereen gerealiseerd is.

¹ Een intersekse persoon is een mens die geslachtskenmerken heeft die niet binnen de klassieke tweedeling vrouw-man valt (çavaria et al.,2024).



Menstruatieschaamte

Anno 2025 is het taboe rond menstruatie nog steeds aanwezig in onze samenleving. Zelfs 51% van de Europeanen vinden dat er een groot taboe rond menstruatie is in hun samenleving (Opinionway & Règles Élémentaires, 2025). Menstruatie wordt nog vaak als een privéaangelegenheid aanschouwd en komt er schaamte op wanneer aspecten van menstruatie zichtbaar worden. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de attitudes rond menstruatie, de openheid over menstruatie, en het taalgebruik rond menstruatie.

Attitudes rond menstruatie

Er overheersen drie visies op menstruatie in onze samenleving (Kvalem et al., 2024) Menstruatie wordt aanschouwd als een natuurlijk fenomeen, als een hinderlijk fenomeen en als een beschamend fenomeen. Twee van deze drie visies betreffen negatieve gevoelens omtrent menstruatie. Dit bij vrouwen en menstruerende personen, maar ook bij mannen en niet-menstruerende personen. Daarnaast zijn de associaties die met menstruatie gemaakt worden veelal negatief. Synergie Wallonië (2021) vond dat vrouwen uit de Franse Gemeenschap menstruatie associeerden met 'angst voor ongelukken' (30%), 'gênant' (16%), 'stress' (13%), 'vies' (10%), 'pijn' (9%), en 'taboe' (6%). Deze negatieve gevoelens tegenover menstruatie hebben consequenties op de fysieke, mentale en seksuele gezondheid van vrouwen en menstruerende personen (Kvalem et al., 2024). Zo kan het leiden tot schaamte, tot een gebrekkige acceptatie van het vrouwenlichaam, en zelfs tot discriminatie (Difference, 2020).

Vrouwen en menstruerende personen ervaren vaak schaamte omtrent hun menstruatie. Oorzaken hiervan zijn (1) het stigma en taboe rond menstruatie, (2) de verwachtingen om negatieve reacties of grappen rond de menstruatie te ervaren, (3) de angst voor de openbaarheid van menstruatie, en (4) de veranderingen in het lichaam door menstruatie'.

Openheid over menstruatie

In onze samenleving wordt er te weinig open over menstruatie gecommuniceerd. Dit komt door de schaamte rond menstruatie, maar ook door sociale druk en gedragsregels hoe vrouwen en menstruerende personen met hun menstruatie moeten omgaan. Jill Wood conceptualiseerde dit als 'menstrual concealment imperative', en Sophie Laws als 'menstruatie-etiquette' (Koskenniemi, 2023). Een groot onderdeel van het taboe en de sociale normen rond menstruatie omvat het zo goed mogelijk verbergen van menstruatie (Sommer et al., 2024). Hierdoor leggen personen zelfcensuur op om niet over menstruatie te praten of menstruatiegerelateerde aspecten te tonen. Zo voelde 49% van de Belgen zich niet comfortabel om over menstruatie te spreken (Always, 2023). Bij Belgen met financiële moeilijkheden lag dit cijfer zelfs op 81% (Always, 2023). Deze zelfcensuur zorgt voor extra schaamte wanneer de menstruatie toch openbaar maken, zoals bij het doorleken.

Volgens Trieloff et al. (2024) verandert de toon en prevalentie van de gesprekken over menstruatie van vrijwel niet-bestaande gesprekken en geheimhouding van menstruatie naar meer open communicatie en gesprekken tussen moeders en dochters. Toch vonden 64% van de Vlaamse jongeren tussen 12 en 30 jaar dat er te weinig over menstruatie gepraat werd in 2021 (ZIJkant, 2021). In deze cijfers was er een duidelijk genderverschil aangezien 71% van de meisjes en 44% van de jongens met de stelling akkoord gingen (ZIJkant, 2021). Met sommige actoren worden er meer gesprekken gevoerd rond menstruatie. Meestal gebeurt dit in één-op-één gesprekken met personen die vertrouwd worden. Zo besprak 9 op de 10 Vlaamse meisjes hun menstruatie met vriendinnen en 86% met hun moeder (ZIJkant, 2021). Met mannen bleven de gesprekken meestal uit. Slechts 3 op 10 Vlaamse meisjes sprak al over hun menstruatie



met hun vader (Zijkant, 2021). Een potentiële reden hiervoor is de kenniskloof tussen vrouwen en mannen dat grotendeels door onwetendheid en een gebrek aan kennis bij mannen voortkomt (Zuidema et al., 2025).

Taal en menstruatieschaamte

In België is er een fluistercultuur rond menstruatie. Hierbij gebruiken personen gecodeerd taalgebruik om naar verschillende aspecten van de menstruatiecyclus te verwijzen. “Haar rode vlag hangt uit” of “het is weer die tijd van de maand zeker?” zijn maar twee voorbeelden uit een hele resem van codetaal. Voorgaande uitdrukkingen hebben een negatieve connotatie en worden negatief gebruikt in de beoordeling van gedrag van personen die menstrueren (blaming). Daarnaast induceert het (publieke) schaamte (shaming) en vergroot het menstruatietaboe.

Rond menstruatie hanteren actoren vaak ‘vrouwelijk’ taalgebruik en visualisaties. De verpakking van menstruatieproducten is veelal zogezegd ‘vrouwelijk’ gethematiseerd met roze of gebloemd design. Bij apps om de menstruatiecyclus te tracken komt dit ook veelal voor. Voor non-binaire personen en trans mannen kunnen het ‘vrouwelijk’ taalgebruik en de visualisaties hun schaamte rond menstruatie verhogen.



Menstruatiearmoede

Als er wordt gesproken over armoede, gaat het vaak over financiële moeilijkheden om te voorzien in basisbehoeften zoals water, voedsel of huisvesting. Dit is dan de buitenkant van armoede, de zichtbare kant. Menstruatiearmoede is dan in de meest simpele vorm, niet zelf voldoende of de juiste menstruatieproducten kunnen kopen wegens een gebrek aan financiële middelen. Volgens ons is dit enkel één aspect van menstruatiearmoede en zien we de term breder.

“Menstruatiearmoede is in essentie de beperkte toegang hebben tot de middelen die je nodig hebt om veilig en comfortabel je menstruatie door te komen. Deze middelen bestaan uit de volgende drie aspecten:

- *Toegang tot producten om het bloed op te vangen (zoals tampons, maandverband of een cup). Het is daarbij van belang dat die producten veilig, schoon en effectief zijn, én dat ze acceptabel zijn voor degene die ze gebruikt (sommige vrouwen willen/kunnen bijvoorbeeld niets inbrengen, en accepteren daarom geen tampons).*
- *Goede sanitaire voorzieningen. Dit betekent een veilige en privé-plek om de bovengenoemde producten te vervangen (wc en wasbak); een plek om ze weg te gooien of (bij herbruikbare producten) te wassen; een veilige privé-plek om jezelf met zeep en water te wassen.*
- *Kennis over menstruatie. Dit betekent basisinformatie over menstruatie en informatie over gezondheidsproblemen rond de menstruatie, voor iedereen die menstrueert. Kennis is bijvoorbeeld van belang om medische aandoeningen te herkennen.” (Vrouwenraad, 2021)*

Hieronder gaan we dieper in op de drie aspecten van menstruatiearmoede

Toegang tot menstruatieproducten

Menstruatieproducten zijn niet voor iedereen even toegankelijk. Er zijn namelijk twee prevalente drempels die de toegang tot menstruatieproducten belemmeren. De eerste drempel is de financiële moeilijkheden om menstruatieproducten aan te kopen. De tweede hindernis omvat de beperkte fysieke toegang tot menstruatieproducten. Deze drempels hebben niet enkel een beperkte toegang tot menstruatieproducten tot gevolg. Het zorgt ook voor biologische, psychologische, en sociale effecten. In volgende onderdelen gaan we hier verder op in.

Financiële drempels

Diverse onderzoeken tonen aan dat financiële redenen voor een beperkte toegang tot menstruatieproducten zorgen. Het onderzoek van Caritas Vlaanderen (2020) was het startpunt om deze problematiek op de maatschappelijke en politieke agenda te zetten.

12% van de Vlaamse meisjes en vrouwen tussen 12 en 25 jaar gaf aan dat ze wel al eens geen geld had om menstruatieproducten te kunnen kopen (Caritas Vlaanderen, 2020). Bij de respondenten die in materiële deprivatie leven is dit cijfer 45%.

Niet enkel meisjes en vrouwen tussen 12 en 25 jaar ervaren financiële drempels in de toegang tot menstruatieproducten. Andere onderzoeken duiden dat 1 op 15 personen in menstruatiearmoede leefde in België (Always, 2021). In 2022 rapporteerde 6% van de Belgische vrouwelijke respondenten tussen 12 en 49 jaar dat ze ooit te weinig geld hadden om menstruatieproducten te kopen (Always, 2023). Zelfs 29% van deze respondenten vond dat de toegang tot menstruatieproducten moeilijker was geworden (Always, 2023). In 2024 vonden ook twee kleine bevragingen plaats. In



Roeselare had 10% van de jongeren geen toegang tot menstruatieproducten (Stad & OCMW Roeselare, z.d.). In België had 9% onvoldoende middelen om menstruatieproducten aan te kopen (Ipsos I&O, 2024).

In het initiële maatschappelijk debat over de financiële drempels om menstruatieproducten te kopen lag de focus voornamelijk op jongeren. Het is echter een problematiek die breed in de maatschappij voorkomt. Diverse studies in Europa tonen ook andere groepen aan waar menstruatiearmoede veelvuldig voorkomt, met name bij personen in werkloosheid, personen met een handicap, invaliditeit of ziekte-uitkering, en personen met hevig menstrueel bloedverlies (HMB). Hiermee is de groep nog niet compleet. Ook zelfstandigen en voltijd- en deeltijds werkenden blijven niet gespaard van financiële moeilijkheden om menstruatieproducten aan te kopen (Synergie Wallonie, 2022; Healthy Ireland, 2023). Zo hadden 28% van de zelfstandigen, 22% van de voltijds werkenden met een contract van onbepaalde duur, 30% van de deeltijds werkenden met een contract van onbepaalde duur, 28% van de voltijds werkenden met een contract van bepaalde duur, en 31% van de deeltijds werkenden met een contract van bepaalde duur soms of vaak moeilijkheden om iedere maand menstruatieproducten aan te kopen (Synergie Wallonie, 2021). In Ierland had 22% van de werkende respondenten al eens menstruatiearmoede ervaren (Healthy Ireland, 2023). De financiële drempels om menstruatieproducten te kopen komt dus voor bij de algehele bevolking.

Fysieke toegang tot menstruatieproducten

Niet enkel financiële problemen kan de toegang tot menstruatieproducten verhinderen, ook het gebrek aan fysieke toegang tot menstruatieproducten kan deze problematiek veroorzaken. Een voorbeeld hiervan is het vergeten van menstruatieproducten of geen menstruatieproducten meer kunnen kopen door gesloten winkels. Om toch toegang te hebben tot menstruatieproducten, kunnen individuen beroep doen op diverse hulp(actoren), zoals vrienden en familie, onderwijsinstellingen, of andere hulpactoren.

Vrienden en familie kunnen een eerste aanspreekpunt zijn om toegang tot menstruatieproducten te krijgen.

11% van de Vlaamse meisjes tussen 12 en 25 jaar, en 38% van deze meisjes die in materiële deprivatie leven vroegen al eens een menstruatieproduct aan vrienden of kennissen door het gebrek aan financiële middelen (Caritas Vlaanderen, 2020).

Hierbij is het van belang dat vrouwen en menstruerende personen het gevoel hebben dat ze terecht kunnen bij vrienden en familie om menstruatieproducten te vragen. Wanneer er een taboe over menstruatie(producten) heerst of er niet over gepraat wordt binnen de familiale- of vriendenkringen, kan dit ervoor zorgen dat het hoogdrempelig wordt om menstruatieproducten aan familie of vrienden te vragen. Uit een bevraging van 200 jongeren in Roeselare rapporteerde 78,2% van deze jongeren dat ze bij familie terecht konden voor menstruatieproducten en 77,6% bij vrienden (Stad & OCMW Roeselare, z.d.).

Studerende jongeren en onderwijspersoneel kunnen ook soms terecht bij hun onderwijsinstelling. In Vlaanderen verdelen diverse middelbare scholen en hoger onderwijsinstellingen menstruatieproducten in hun gebouwen. Gemeenten en steden zoals Aarschot, Genk, Maldegem, Roeselare en Vilvoorde ondersteunen hun onderwijsinstellingen om deze producten gratis aan te bieden aan de leerlingen. Veelal worden deze producten verdeeld via mandjes, kastjes of automaten bij sanitaire voorzieningen. Soms gebeurt dit ook via een tussenpersoon bij het onthaal, of via opvoeders. De bevraging van Caritas Vlaanderen (2020) duidde hierrond dat leerlingen minder menstruatieproducten aan het onthaal vragen wanneer een mannelijke medewerker permanentie had in het schoolsecretariaat. Twee potentiële redenen hiervoor zijn de schaamte rond menstruatie en dat vrouwen en menstruerende personen minder met mannen dan met vrouwen over menstruatie praten. Wanneer het verdeelpunt zonder tussenpersoon is, kunnen er ook drempels opduiken. Scholen plaatsen vaak de verdeelpunten van menstruatieproducten in de sanitaire voorzieningen voor vrouwen. Deze



locatie is voor trans mannen en non-binaire personen niet of minder toegankelijk. Een andere drempel om niet de beschikbare hulp te gebruiken, is het niet op de hoogte zijn van het initiatief. Om dit te vermijden is het belangrijk dat onderwijsinstellingen in dialoog gaan met diverse actoren zoals de leerlingen of studenten, de leerlingen- of studentenraad, de leerkrachten en de directie.

Als laatste zijn er andere hulpactoren mogelijk. Diverse sociale kruideniers, voedselbanken, werkplaatsen, of non-profitorganisaties zoals BruZelle bieden gratis menstruatiemateriaal aan, of verdelen ze het aan een verlaagd tarief.

Rond de verdeling van gratis menstruatieproducten is er maatschappelijk draagvlak. 59% van de Belgen gaf aan dat menstruatieproducten voor iedereen gratis zouden moeten zijn (Always, 2023). Ook leerlingen vinden dat er gratis menstruatieproducten aangeboden moeten worden, meer bepaald over de verdeling in scholen ging 96% van de vrouwen en 77% van de mannen akkoord (De Scholieren, 2023). Ook in een bevraging in Roeselare gaf 95% van de jeugd aan dat menstruatieproducten gratis beschikbaar moeten zijn op scholen en in openbaar sanitair (Stad & OCMS Roeselare, z.d.). Naast de steun voor de verdeling van menstruatieproducten door organisaties, gaf ook 64% van de Belgen aan dat ze willen helpen menstruatiearmoede aan te pakken, en 25% was bereid om menstruatieproducten te doneren (Always, 2021).

Gevolgen van de beperkte toegang tot menstruatieproducten

De beperkte toegang tot menstruatieproducten heeft negatieve gevolgen. Zo heeft dit een negatieve invloed op de mentale gezondheid, de fysieke gezondheid, en de aanwezigheid op school, werk of sociale activiteiten (Intimina, 2021; Medina-Perucha et al., 2023; Neighborhood Feminists & Sheldon, 2024; Cook, 2025).

Op mentaal niveau zorgt de beperkte toegang tot menstruatieproducten voor schaamte, schuldgevoelens, stress, angst, en gevoelens van exclusie. Deze gevoelens van exclusie komen niet enkel van het gegeven om geen menstruatieproducten aan te kunnen kopen, maar ook van het gegeven niet naar school, werk, of sociale activiteiten te kunnen gaan door het gebrek aan menstruatieproducten. Bovendien zorgt de financiële drempels voor een dubbel taboe, namelijk het taboe van menstruatie, en het taboe van armoede.

Ook de fysieke gezondheid kan gevolgen ervaren door de beperkte toegang tot menstruatieproducten. Vrouwen en menstruerende personen kiezen vaker voor goedkopere menstruatieproducten dan de geprefereerde producten, wat voor ongemak of voor allergische reacties kan zorgen. Andere vrouwen en menstruerende personen gebruiken hun menstruatieproducten langer dan aanbevolen of meermaals.

7% van de vrouwen tussen 12 en 49 jaar had al eens een tampon langer gebruikt door financiële problemen (Always, 2023).

Ook ongeschikte alternatieven, zoals toiletpapier, papieren zakdoekjes, stukken stof, of krantenpapier worden gebruikt om het menstruatiebloed op te vangen.

51% van de Vlaamse meisjes en vrouwen tussen 12 en 25 jaar gebruikten al eens een ongeschikt alternatief voor menstruatieproducten. (Caritas Vlaanderen, 2020)

Veelal zijn vrouwen en menstruerende personen niet op de hoogte van de gezondheidsrisico's door menstruatieproducten langer dan normaal of meermaals te gebruiken, en door ongeschikte alternatieven te gebruiken. Ook het onhygiënisch gebruik van menstruatieproducten kan voor gezondheidsrisico's zorgen. Bepaalde risico's zijn:



pijn, vaginale irritatie, allergische reacties en in ernstige gevallen zelfs het toxisch shocksyndroom (TSS).

Goede sanitaire voorzieningen

Goede, propere, en veilige sanitaire voorzieningen zijn cruciaal voor vrouwen en menstruerende personen. Zo kunnen ze hun menstruele hygiëne op een veilige manier onderhouden. Niet alleen in de thuiscontext is dit belangrijk, maar ook in de publieke ruimte. Onvoldoende toegang tot (publieke) sanitaire voorzieningen kan voor stress en angst zorgen.

Menstruatievriendelijk sanitair

Niet alle sanitair is even menstruatievriendelijk. Ook is deze niet altijd even toegankelijk voor iedereen. De Menstrual Friendly Public Toilet Working Group (2024), een academisch project overheen zes universiteiten, onderzocht hoe menstruatievriendelijk publiek sanitair eruit ziet. Hun definitie luidt:

“MFPT's beschikken over dezelfde essentiële voorzieningen die elk goed onderhouden openbaar toilet zou moeten hebben, zoals afsluitbare deuren, verlichting, betrouwbare watervoorzieningen en handwasfaciliteiten. De specifieke kenmerken van een MFPT zullen per context verschillen, afhankelijk van wat haalbaar en cultureel gepast is. (...)

Onderdelen en benodigdheden voor menstruatiebeheer omvatten:

- Afvalbakken voor menstruatieproducten of afvalbakken met deksel voor het weggooien van gebruikte producten.
- Gratis of goedkope menstruatieproducten die beschikbaar zijn bij de ingang of in een afgesloten ruimte van de faciliteiten.
- Spiegels om vlekken te controleren of kleding aan te passen.
- Haken of planken om tassen op te hangen in de cabines.

Naast deze essentiële onderdelen omvatten de toegankelijkheidsvoorzieningen:

- Handgrepen en ontwerpoverwegingen voor mensen met een mobiliteitsbeperking.
- Ruimte om baby's en jonge kinderen te verzorgen (bijv. luiertafels)

MFPT's moeten worden beschouwd als een integraal onderdeel van een breder sanitaire systeem. In alle contexten vereisen ze:

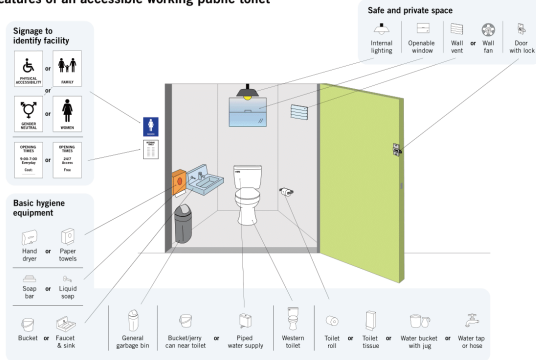
- Aandacht voor gelijkheid en toegankelijkheid bij beslissingen over waar faciliteiten moeten worden gebouwd en hoe ze moeten worden ontworpen
- Voldoende middelen en planning voor exploitatie en onderhoud
- Passende mechanismen voor afvalverwerking en sanitaire voorzieningen”

Om aan te tonen wat ze precies met deze definitie bedoelen, maakte de Menstrual Friendly Public Toilet Working Group (2024) een [toolkit](#) waar ze illustraties meegaven. Voor een enkel westers toilethokje kan een menstruatievriendelijk toilet als volgt eruit zien:



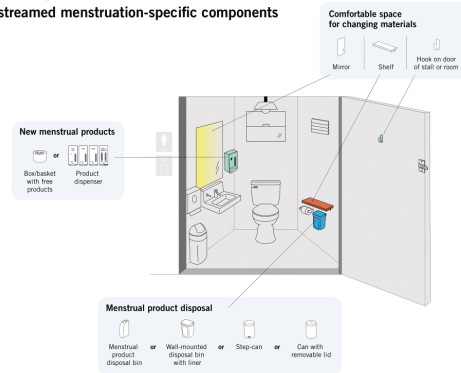
Single-stall, Western

A. Basic features of an accessible working public toilet



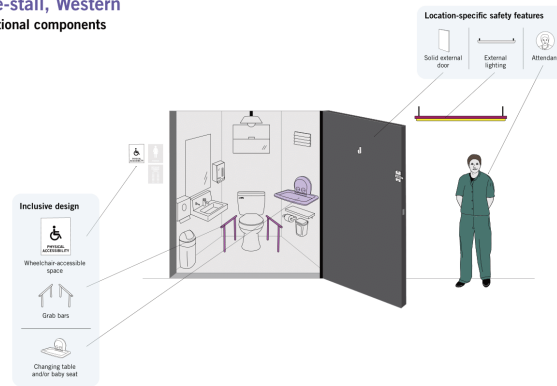
Single-stall, Western

B. Mainstreamed menstruation-specific components



Single-stall, Western

C. Additional components



Bij de installatie van menstruatievriendelijke toiletten is het van belang dat deze toiletten niet enkel voorbehouden worden voor vrouwen. Momenteel geven non-binaire mensen en trans mannen aan dat ze mannentoiletten niet als veilig ervaren om menstruatieproducten te vervangen. Eén factor hierbij is het gebrek aan faciliteiten om de menstruele hygiëne te onderhouden, zoals vuilbakjes, in de mannentoiletten. Dit versterkt het belang dat ieder toilet zo menstruatievriendelijk mogelijk gemaakt moet worden.

Toegang tot (menstruatievriendelijk) sanitair

Om de menstruele hygiëne te onderhouden is toegang tot (menstruatievriendelijk) sanitair cruciaal. Toch heeft niet iedereen evenveel toegang tot sanitaire voorzieningen.

Bepaalde groepen hebben geen toegang tot een menstruatievriendelijk toilet op de plaats waar ze verblijven. Zo hebben niet alle gedetineerden in de gevangeniscontext een sanitaire ruimte met toilet, een wastafel en een douche waarbij deze sanitaire ruimte gescheiden is van het leefgedeelte wanneer meerdere gedetineerden in eenzelfde cel verblijven (Centrale Toezichtsraad voor het Gevangeniswezen, 2024). Daarnaast hebben dak- en thuisloze personen geen structurele toegang tot menstruatievriendelijke toiletten. Veelal moeten ze beroep doen op publiek sanitair dat vaak niet proper en veilig is.

Ook in de werkcontext heeft niet iedereen toegang tot sanitair ondanks wettelijke verplichtingen. Mensen met mobiele beroepen, zoals buschauffeurs of marktkramers, en mensen die in kleine winkels werken, zoals in een station, hebben niet altijd toegang tot een toilet op hun werkplaats. Ook in het onderwijs komt dit soms voor. In verschillende onderwijsinstellingen mogen leerlingen of studenten tijdens de les niet naar toilet. Dit kan door de individuele keuze van



de leerkracht komen, maar ook van de onderwijsinstelling zelf. Sommige onderwijsinstellingen sluiten de sanitaire ruimtes tijdens de lessen. Voorgaande bemoeilijkt het onderhouden van de menstruele hygiëne.

In de publieke ruimte zijn er slechts een beperkt aantal sanitaire ruimtes. In Vlaanderen zijn er te weinig publieke (zit)toiletten. Bovendien zijn een groot aandeel van deze toiletten niet toegankelijk voor personen met een beperkte mobiliteit, hebben deze specifieke openingsuren, of zijn ze betalend. Ook zijn er maatschappelijke signalen dat veel publieke toiletten niet proper en veilig zijn. Voorgaande zaken kunnen ervoor zorgen dat vrouwen en menstruerende personen thuis blijven of hun vochtinname beperken. Het tekort aan publieke toiletten kan dus een effect hebben op de volksgezondheid en de participatie in de publieke ruimte.

Als laatste zijn (semi)publieke toiletten niet voor iedereen even veilig. In openbare toiletten kan er vandalisme en deviant toiletgebruik voorkomen. Dit zorgt voor objectieve en subjectieve onveiligheid. Volgens Ciax (2021) bestaat er een geïnternaliseerde exclusie bij het gebruik van publieke toiletten, waaronder gevoelens van 'not belonging', gevoelens van angst of afschuw, en gevoelens van taboe en schaamte rond publieke toiletten. Deze gevoelens kunnen de subjectieve onveiligheid versterken. De gevoelens van 'not belonging' komen bij trans en non-binaire mensen veelal voor bij het gebruik van toiletten, aangezien toiletten veelal gescheiden zijn via een gegenderde opdeling (E. Frank, 2020). Bovendien komt er veelal sociale controle in openbare toiletten. Hierbij wordt er gescreeend dat wie binnen komt degene is waarvoor de toiletten bestemd zijn. Dit kan voor angst zorgen bij trans mannen en non-binaire personen dat hun fysieke en mentale veiligheid hierbij in het gedrang kan komen.



Kennis en educatie over menstruatie

Over menstruatie heersen er diverse mythes. Zo zou pijn tijdens de menstruatie zogenoemd 'normaal' zijn en zouden vrouwen en menstruerende personen niet zwanger kunnen worden tijdens de menstruatie. Deze mythes kunnen gedijen door collectieve onwetendheid en hardnekkige sociale normen over menstruatie (Sommer et al., 2024). Ook worden ze versterkt door misinformatie en desinformatie. Dit legt het belang van goede kennis en educatie over menstruatie bloot.

Hoe de kennis over menstruatie bij de algemene bevolking in Vlaanderen is, blijft onbekend. Wel tonen ervaringen van middenveldorganisaties aan dat dit ondermaats is. Specifiek bij leerlingen in het secundair onderwijs deed de Scholierenkoepel in 2023 een bevraging. Hierbij wist 9% van de respondenten helemaal niet wat menstrueren allemaal inhoudt, 5% wist het eerder niet, 21% wist het goed, 60% wist het heel goed, en 5% wou de vraag niet beantwoorden (De Scholieren, 2023). Rekening houdend met het Dunnin-Krugereffect, waarbij mensen met weinig kennis over een thema hun eigen kennis overschatten, blijven dit lage cijfers voor leerlingen van het middelbaar secundair.

In het Vlaamse onderwijs komen menstruele educatie minimaal terug in de onderwijsdoelen. Enkel in het tweede graad secundair onderwijs leren de leerlingen over het verloop van de menstruatiecyclus, met name de rijping van de eicel, eisprong, afdeling, en menstruatie. De kennis hierover komt te laat bij de leerlingen. In Vlaanderen ligt de gemiddelde leeftijd van de menarche op $11,7 \pm 0,62$ jaar (Hoppenbrouwers et al., 2017). De leerlingen worden dus vanuit het onderwijs niet voorbereid op hun menstruatie. Daarnaast behandelen scholen menstruatie vanuit een biologisch perspectief, aangezien het ingebed is in het onderwijsdoel 'Wiskunde, natuurwetenschappen, technologie, STEM'. De psychologische en sociale aspecten van menstruatie worden hierdoor onderbelicht.

Ondanks menstruele educatie minimaal in de onderwijsdoelen staat, willen bepaalde scholen of individuele leerkrachten hun leerlingen hier meer kennis over geven. Sommige leerkrachten voelen echter drempels om over menstruatie les te geven, en ook over seksuele en relationele vorming. Uit een bevraging van Sensoa (2023) kwam naar voren dat 81% van de bevragde leerkrachten zich in staat voelen om relaties en seksualiteit te bespreken met hun leerlingen. Echter ervaren 66% van de leerkrachten enkele drempels om dit te doen. De voornaamste drempels zijn:

- Geen gepast lesmateriaal vinden (17%);
- Verwachting dat de ouders negatief zullen reageren (16%);
- Tijdsgebrek om hierover les te geven (16%);
- Vermijden dat de leerlingen vragen stellen over het privéleven of seksualiteit van de leerkracht (11%);
- Verwachting dat de leerlingen negatief zullen reageren (11%);
- Het geven van relationele en seksuele vorming ligt niet in het takenpakket van de leerkracht (9%) (Sensoa, 2023).

Hiernaast bracht de bevraging aan het licht dat leerkrachten te weinig worden voorbereid in hun basisopleiding om seksuele educatie te geven (Sensoa, 2023). 77% van de bevragde leerkrachten voelden zich helemaal niet voorbereid hierop. Uit signalen van het werkveld doen hierdoor de leerkrachten die meer les willen geven over menstruatie veelal beroep op externe vormingsgevers.

Na het onderwijs voelen vrouwen en menstruerende personen, maar ook mannen en niet-menstruerende personen dat ze te weinig informatie kregen over menstruatie tijdens de lessen. Hierdoor zoeken vrouwen en menstruerende personen vaak naar informatie op het internet (Plan International UK, 2018; Ready for Red, z.d.). Experts waarschuwen voor de gevaren van informatie rond menstruatie op het internet, aangezien veel desinformatie en misinformatie online staat. Bovendien controleert niet iedereen of de informatie over de gezondheid van vrouwen online correct is (Difference, 2020; Flo Health, 2023). Hierdoor vergroot het belang om goede en tijdige educatie op school te verkrijgen.



Een andere manier om informatie te krijgen, is praten met vrienden, familie ... over menstruatie. Om een goede visie op menstruatie te kunnen hebben is het delen van correcte en ervaringsgerichte informatie belangrijk. Hierop heeft menstruatieschaamte een beperkende invloed. Het zorgt voor een mindere overdracht van ervaringen en (medische en praktische) kennis over menstruatie, en voor een gebrek aan mechanismen om meisjes te ondersteunen rond menstruatie tijdens hun puberteit. Bovendien bestendigt het mythes, bijgeloof en stereotypen rond menstruatie. Informatiedeling en educatie rond menstruatie zijn hierdoor essentieel. Niet enkel voor vrouwen en menstruerende personen, maar ook voor mannen en niet-menstruerende personen.

Tot slot is voldoende en toegankelijke kennis essentieel om elkaar op een onderbouwde manier te kunnen informeren en educeren over menstruatie. Vandaag blijven grote onderdelen van menstruatie en de impact ervan op het dagelijks leven onderbelicht en onvoldoende onderzocht. Zo is er nog te weinig aandacht voor menstruatie bij genderdiverse personen, en voor menstruele aandoeningen zoals PCOS. Dit kennistekort belemmert een adequate hulpverlening zorgen en vormt een belangrijke drempel voor het verbeteren van het menstruatiewelzijn.



Menstruele gezondheid

Menstruele gezondheid is niet enkel belangrijk op biologisch niveau, maar ook op psychosociaal niveau. Wereldwijd is er een gebrek aan kennis over menstruele gezondheid bij individuen en het brede publiek (Zuidema et al., 2025). Ook de bevraging van Opinionway & Règles Élémentaires (2025) toont dit aan, namelijk 54% van de Europeanen heeft nog nooit van menstruatiegerelateerde stoornissen gehoord. Zonder kennis over menstruele stoornissen, is het ook moeilijk om kennis te hebben over wat een 'normale' menstruatie is. Het gebrek aan kennis komt niet enkel voor bij de algehele bevolking, maar ook bij zorgprofessionals. Hieronder bespreken we diverse aspecten omtrent menstruele gezondheid, met name het praten over menstruele klachten, de drempels om hulp te zoeken bij menstruele klachten, en de kennis over menstruele gezondheid.

Praten over menstruele klachten

Praten is een belangrijk luik om kennis over te dragen. Door menstruatieschaamte praten vrouwen en menstruerende personen minder over hun menstruatie met derden. Hierbij zijn menstruatieklachten een onderwerp dat veelal vermijd wordt. De bevraging van Van Duist & Gijbers (2022) in Nederland bevroeg waarom vrouwen en menstruerende personen weinig tot niet over hun menstruatieklachten praten. Een deel van de respondenten normaliseerden hun menstruele klachten aangezien ze vinden dat menstruele klachten bij het vrouw-zijn hoort (Van Duist & Gijbers, 2022). Ook derden normaliseren de menstruele klachten van de respondenten. Hierdoor had een aandeel van de respondenten schrik dat anderen hun klachten niet ernstig genoeg nemen, hen een zeur vinden, of het niet serieus nemen (Van Duist & Gijbers, 2022). De redenen waren dus niet enkel persoonlijk, maar kwamen ook vanuit interpersoonlijke relaties en de samenleving.

Hulp zoeken bij menstruele klachten

Vrouwen en menstruerende personen ervaren drempels om hulpverlening te consulteren over menstruele ongemakken.

De eerste drempel is het gebrek aan vertrouwen in het vermogen van een zorgverlener om menstruele symptomen nauwkeurig vast te stellen en de juiste zorg te bieden (Labots-Vogelesang et al., 2023; Funnell et al., 2024; Nayak et al., 2025). Dit komt vooral doordat zorgverleners soms onvoldoende kennis hebben over menstruatiegerelateerde symptomen. Hierdoor kan laattijdige of foutieve diagnoses voorkomen en menstruele klachten genormaliseerd worden. Dit schaadt het vertrouwen in de hulpverlening.

Het internet is een tweede beperkende factor. Vrouwen en menstruerende personen consulteren veelal in eerste instantie het internet. Hier zoeken ze informatie over hun menstruele klachten, waardoor ze minder snel een zorgprofessional consulteren. Bij het raadplegen van informatie op het internet moeten vrouwen en menstruerende personen opletten dat ze correcte informatie krijgen. Op het internet kunnen sneller desinformatie en misinformatie circuleren, wat de schaamte kan verhogen.

De derde drempel is het normaliseren van menstruele symptomen waardoor personen geen hulp zoeken bij menstruele klachten. Vrouwen en menstruerende personen gebruiken zelfspot of lachen hun symptomen weg (Labots-Vogelesang et al., 2023). Hierdoor worden menstruatiegerelateerde aandoeningen pas later gediagnostiseerd (Wiggleton-Little, 2024).



Geweld is de vierde drempel. Dit gaat van gynaecologisch en obstetrisch geweld tot microagressies. Geweld kan het vertrouwen van vrouwen en menstruerende personen in hulpverleners en in het zorgsysteem aantasten.

De toegankelijkheid van onze gezondheidszorg vormt de vijfde drempel. In de studie van Baeten & Cès (2020) kwamen twee grote obstakels naar voren, met name financiële drempels, en de complexiteit van het gezondheidszorgsysteem. Voor specifieke doelgroepen zoals vrouwen en menstruerende personen die in menstruatiearmoede leven, of personen die de Nederlandse taal niet machtig zijn, komt deze drempel meer prevalent voor.

De laatste drempel, wat ook een overkoepelende drempel is, is het stigma om over menstruatie te praten.

Kennis over menstruele gezondheid

De kennis rond menstruele gezondheid blijft beperkt. Zoals in voorgaande onderdelen naar voren kwam heeft de algehele bevolking, maar ook zorgprofessionals vaak onvoldoende kennis over menstruele gezondheid. Dit komt o.a. door het tekort aan academisch onderzoek naar diverse aspecten van menstruatie en menstruele gezondheid.

Binnen het bestaand onderzoek naar menstruele gezondheid blijven belangrijke kennishiaten. Zo is er weinig aandacht voor onderzoek naar enkele menstruele stoornissen zoals PCOS. Ook de ervaringen van bepaalde groepen zoals vrouwen met vrouwelijke genitale verminking en trans- en non-binaire personen, in intersectie met menstruele gezondheid, blijven onderbelicht. Het uitblijven van onderzoeken, of het beperkt aantal onderzoeken, zorgt voor drempels om een goede gezondheidszorg voor vrouwen en menstruerende personen te bekomen. Kennis is dus cruciaal.



Menstrual equity

Het beleid heeft steeds meer oog op het verbeteren van het menstruatiewelzijn van vrouwen en menstruerende personen. Dit is pas sinds enkele jaren. In de jaren 2010 was er een ganse internationale beweging om politieke wil te creëren om tampoentaksen en andere menstruatiegerelateerde belastingen af te schaffen. Om beleidsinitiatieven hierrond te ondersteunen ontwikkelde Jennifer Weiss-Wolf de term menstrual equity. Ze definieerde het als volgt: “De betaalbaarheid, toegankelijkheid en veiligheid van menstruatieproducten voor alle mensen - inclusief wetten en beleid - die menstruatie erkennen en overwegen” (Madami et al, 2022).

Het concept menstrual equity vertrekt van zowel gelijkheid als equity. Hierbij zijn gelijke kansen bij de toegang tot menstruatieproducten belangrijk. Desondanks deze gelijke kansen zijn er groepen waarbij de toegang tot menstruatieproducten moeilijk verloopt. Hierdoor moeten er initiatieven of wetgeving bestaan die specifiek op deze groepen gericht zijn. Alleen zo kan een gelijke uitkomst voor de toegang tot deze producten worden voorzien.

De initiële definitie van menstrual equity richtte zich op de toegang tot menstruatieproducten. Middenveldorganisaties en activisten gebruiken het concept breder. Ze aanschouwen ook educatie over menstruatie, reproductieve zorg, menstruele gezondheid en het stigma rond menstruatie als thema's binnen menstrual equity. Hierbij is het belangrijk dat de initiatieven niet enkel gericht zijn op vrouwen, maar ook andere doelgroepen meenemen. Enkele van deze groepen zijn trans mannen en non-binaire personen aangezien deze ook mogelijks menstrueren. Daarnaast moet de educatie over menstruatie aan iedereen gegeven worden om zo het stigma errond te verminderen. Door iedereen stil te laten staan rond menstruatie en hen erover kennis te laten opdoen wordt het een topic dat iedereen aanbelangt. Dit zorgt ook voor een bredere visie en gedragenheid om alle aspecten rond menstruatie als een collectief gegeven te zien en ons als maatschappij ervoor in te zetten.



Bibliografie

Always. (2021). Meer dan 25.000 Belgische jongeren zeggen al lessen te hebben gemist tijdens hun regels doordat ze geen geld hadden om menstruatieproducten te kopen. Protector & Gamble. <https://procter.prezly.com/meer-dan-25000-belgische-jongeren-zeggen-al-lessen-te-hebben-gemist-tijdens-hun-regels-doordat-ze-geen-geld-hadden-om-menstruatieproducten-te-kopen>

Always. (2023). Een kwart van de Belgen gelooft niet dat menstruatiearmoede bestaat in België, sensibilisering is belangrijker dan ooit. Protector & Gamble. <https://procter.prezly.com/een-kwart-van-de-belgen-gelooft-niet-dat-menstruatiearmoede-bestaat-sensibilisering-is-belangrijker-dan-ooit>

Baeten, R., & Cès, S. (2020). Ongelijkheden in de toegang tot gezondheidszorg in België: Syntheserapport. In European Social Observatory. https://www.ose.be/sites/default/files/publications/2020_SC_RB_NIHDI-Report_Synthese_NL_1.pdf

Caritas Vlaanderen. (2020). Dubbel taboe. https://caritasvlaanderen.be/sites/default/files/inline-files/Caritas_rapport_Menstruatiearmoede_0.pdf

Carneiro, M. M. (2021). Menstrual poverty: Enough is enough. *Women & Health*, 61(8), 721-722. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1970502>

cavaria, Transgender Infopunt, & Sensoa. (2024, december). Woordenlijst. [cavaria.be](https://www.cavaria.be/woordenlijst). Geraadpleegd op 31 januari 2025, van <https://www.cavaria.be/woordenlijst>

Centrale Toezichtsraad voor het Gevangeniswezen. (2024). Jaarverslag 2023. In Centrale Toezichtsraad Voor het Gevangeniswezen. Marc Nève. <https://ctrq.belgium.be/wp-content/uploads/2024/09/Jaarverslag-CTRG-2023.pdf>

Ciax, K. (2021). Flushing down hegemony: public toilet infrastructure and affective politics of accessibility. *Sozialgeographische Manuskripte*. <https://doi.org/10.22032/dbt.50222>

Cook, S. (2025). Code Rood: Hevig menstrueel bloedverlies in Nederland: Onderzoek, context & implicaties. <https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2025/01/NF-2025-CODE-ROOD-onderzoek-Hevig-Bloedverlies-in-Nederland.pdf>

De Scholieren. (2023). De Scholierenstem: Onderzoeksrapport. Frédéric Piccavet. <https://www.scholierenkoepel.be/kennisbank/descholierenstem>

DeMens.nu. (z.d.). Reis rond de wereld. Bloedmooi. <https://www.bloedmooi.be>

Difference. (2020). Menstruation: Report on quantitative and qualitative research conducted on behalf of the Kulczyk Foundation. Geraadpleegd op 16 april 2025, van <https://kulczykfoundation.org.pl/uploads/media/default/0001/05/727d015466d688fc8da0e97673678200ac8188b4.pdf>

E. Frank, S. (2020). Queering Menstruation: Trans and Non-Binary Identity and Body Politics. *Sociological Inquiry*, 90(2), 213–438. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/soin.12355>



Flo Health. (2023). Mind the gaps: Menstrual and reproductive misinformation in the UK in 2023. <https://flo.health/landings/reproductive-health-report-uk>

Funnell, E. L., Martin-Key, N. A., Spadaro, B., & Bahn, S. (2024). Help-seeking behaviours and experiences for mental health symptoms related to the menstrual cycle: a UK-wide exploratory survey. *Npj Women S Health*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s44294-023-00004-w>

Healthy Ireland. (2023, 1 maart). Healthy Ireland Survey 2022. gov.ie. Geraadpleegd op 29 april 2025, van <https://www.gov.ie/en/healthy-ireland/publications/healthy-ireland-survey-2022/#menstrual-health-and-period-poverty>

Hoppenbrouwers, K., Rijkers, A., Roelants, M., Meuleman, C., Van Leeuwen, K., Desoete, A., Wiersema, J. R., & D'Hooghe, T. (2017). Menstruatiepatroon bij 13-jarigen in Vlaanderen, en de impact van menstruele klachten op de school- en sociale participatie. *JGZ Tijdschrift Voor Jeugdgezondheidszorg*, 49(2), 28–34. <https://doi.org/10.1007/s12452-017-0096-8>

Intimina. (2021, 24 mei). *Period poverty in Sweden: One out of Five can't afford menstrual protection*. Geraadpleegd op 28 april 2025, van <https://www.intimina.com/blog/period-poverty-in-sweden-1-out-of-5-cant-afford-menstrual-protection/>

Ipsos I&O. (2024). Verzorgingsarmoede in Nederland en België: Onderzoeksrapport in opdracht van Kruidvat, Het Armoedefonds en de Belgische Federatie van Voedselbanken. In *Ipsos I&O*. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/Ipsos%20rapport%20verzorgingsarmoede%20in%20NL%20%26%20BE.pdf>

Kissling, E. A. (1999). When Being Female Isn't Feminine: Uta Pippig and the Menstrual Communication Taboo in Sports Journalism. *Sociology of Sport Journal*, 16(2), 79-91. <https://doi.org/10.1123/ssj.16.2.79>

Koskenniemi, A. (2023). Extremely Private and Incredibly Public – Free Menstrual Products and the “Problem” of Menstruation in the Finnish Public Discourse. *NORA - Nordic Journal Of Feminist And Gender Research*, 31(4), 381–394. <https://doi.org/10.1080/08038740.2023.2189301>

Kvalem, I. L., Nygaard, I. M. D., Træen, B., Ivanova, A., & Dahlgren, C. L. (2024). Menstrual attitudes in adult women: A cross-sectional study on the association with menstruation factors, contraceptive use, genital self-image, and sexual openness. *Women S Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241249553>

Labots-Vogeesang, M. S., Kooiman-Andringa, R., Teunissen, T. A. M., & Lagro-Janssen, A. L. M. (2023). Perspectives of Dutch women on premenstrual disorder. A qualitative study exploring women's experiences. *European Journal Of General Practice*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/13814788.2023.2166033>

Libresse. (2024, 15 februari). Nanoah Struik over menstrueren, maar geen vrouw zijn. Libresse. <https://www.libresse.nl/taboes-doorbreken/campagnes/baarmoederverhalen/verhaal-nanoah-struik/>

Madami, Period., Myovant sciences, & Pfizer. (2022). Glossary for the global menstrual movement. <https://period.org/uploads/Global-Glossary-for-the-Menstrual-Movement-v1.3.pdf>

Medina-Perucha, L., López-Jiménez, T., Jacques-Aviñó, C., Holst, A. S., Valls-Llobet, C., Munrós-Feliu, J., Martínez-Bueno, C., Pinzón-Sanabria, D., Vicente-Hernández, M. M., & Berenguera, A. (2023). Menstruation and social inequities in Spain:



a cross-sectional online survey-based study. *International Journal For Equity in Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-023-01904-8>

Menstrual Friendly Public Toilet Working Group. (2024). *Menstrual Friendly Public Toilet (MFPT) Toolkit: Guidance Note*. Columbia University. <https://www.publichealth.columbia.edu/file/16261/download?token=FwqA2hfV>

Nayak, A., Wood, S. N., & Hantsoo, L. (2025). Barriers to Diagnosis and Treatment for Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD): A Scoping Review. *Reproductive Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s43032-025-01861-3>

Nederlandstalige Vrouwenraad. (2021). *Menstruatiearmoede aanpakken?: Graag iets meer dan een doekje voor het bloeden!* https://vrouwenraad.be/wp-content/uploads/2020/09/vrouwenraad_standpunt_menstruatiearmoede_2021.pdf

Neighborhood Feminists, & Sheldon, T. (2024). Code Rood: Een gids voor het aanpakken van menstruatiearmoede. In *Neighborhood Feminists*. <https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2025/04/Menstruatiearmoede-Onderzoeksrapport-2024-CODE-ROOD.pdf>

Opinionway & Règles Élémentaires. (2025). *The weight of period poverty in Europe: Survey 2025*. https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Survey_2025_The_weight_of_period_poverty_in_Europe.pdf

Plan International UK. (2018). Break the barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK. In *Plan International UK*. <https://plan-uk.org/file/plan-uk-break-the-barriers-report-032018pdf/download?token=Fs-HYP3v>

Planned Parenthood. (z.d.). Menstruation? Geraadpleegd op 9 april 2025, van <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>

Ready for Red. (z.d.). *1st survey about menstruation amongst 1,100 teenagers*. Ready For Red. Geraadpleegd op 16 april 2025, van <https://www.readyforred.com/survey/>

Sensoa. (z.d.-a). Menopauze en andropauze: lichamelijke gevolgen en seks. [allesoverseks.be](https://www.allesoverseks.be). Geraadpleegd op 31 januari 2025, van <https://www.allesoverseks.be/menopauze-en-andropauze>

Sensoa. (z.d.-b). Menstruatie - Wat is normaal? Pijn of klachten. [allesoverseks.be](https://www.allesoverseks.be). Geraadpleegd op 31 januari 2025, van <https://www.allesoverseks.be/menstruatie-wat-is-normaal-pijn-of-klachten>

Sommer, M., Chrisler, J. C., Yong, P. J., Carneiro, M. M., Koistinen, I. S., & Brown, N. (2024). Menstruation myths. *Nature Human Behaviour*, 8(11), 2086–2089. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02057-6>

Stad & OCMW Roeselare. (z.d.). *Acties rond menstruatiewelzijn*. Geraadpleegd op 2 mei 2025, van <https://www.iedereen.vanrsl.be/acties-rond-menstruatiewelzijn>

Synergie Wallonie. (2021). *La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles: Rapport d'enquête*. <https://synergie-wallonie.org/wp-content/uploads/2022/07/Rapport-Precarite-Menstruelle-Synergie-Wallonie.pdf>

Trieloff, A. G., Salwitz, E. H., Hrubciak, S., Patel, S. P., Greulach, M., Hoffman, S., Hughes-Wegner, A. T., & DeMaria, A. L. (2024). "This shame, it is everywhere": Cross-generational menstruation experiences among women living in Florence, Italy. *Health Behavior Research*, 7(3). <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1228>



Van Duist, L., & Gijsbers, L. (2022). *Een onderzoek naar het effect van menstruatieklachten op het dagelijks leven* (Nr. M212037). <https://media-01.imu.nl/storage/men-struatie.nl/2844/rapportage-een-onderzoek-naar-het-effect-van-menstruatieklachten-op-het-dagelijks-leven.pdf>

Wiggleton-Little, J. (2024). "Just" a painful period: A philosophical perspective review of the dismissal of menstrual pain. *Women S Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241255646>

Zijkant. (2021, 7 mei). '1 op de 10 jongeren spreekt met niemand over menstruatie'. Geraadpleegd op 8 april 2025, van <https://www.zijkant.be/1-op-de-10-jongeren-spreekt-met-niemand-over-menstruatie/>

Zuidema, L., Van Luik, E. M., Alma, M. A., Leemans, J. C., Bongers, M. Y., & Geomini, P. M. A. J. (2025). Informational needs related to menstrual literacy among Dutch women: a focus group study. *BMC Women S Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03694-3>