

# HIJAS DE LA LUNA

**Salud menstrual**

**Datos sobre la Encuesta  
“Educación Menstrual y  
Derechos”**

# Salud menstrual

## Datos sobre la Encuesta “Educación Menstrual y Derechos”

Según la encuesta estatal “Educación, menstruación y derechos” realizada por “Mujeres Jóvenes Federación” realizada en el año 2023 nos cuenta de la vivencia y opiniones de las y los jóvenes de entre 14 y 18 años en España en torno a la educación menstrual recibida, al estigma menstrual y a la discriminación por motivos relacionados con la menstruación.

Esta encuesta busca generar conocimientos en torno a cómo viven las mujeres sus primeros contactos con la menstruación y valorar la educación menstrual que reciben, tanto chicas como chicos.

También muestra la prevalencia de los mitos más comunes en entorno de la regla, las experiencias entorno al estigma menstrual y discriminación, la

educación menstrual recibida en contextos de educación formal y no formal.

Algunos datos de la encuesta son...

### **Primeros contactos con la menstruación:**

- El 82% de las niñas tuvieron su primera menstruación entre los 11 y los 13 años.
- El 28% de las niñas no identificó su primera menstruación.
- El 61% de las niñas se asustó cuando le bajó su primera regla.

### **Educación menstrual en el hogar**

- El 38% de los chicos expresa que en su casa nunca se habla del tema.
- El 41% de las chicas, habla sin tapujos sobre la menstruación en su casa.

### **Malestares menstruales y personas adultas**

- El 81% de las chicas manifiesta que si puede hablar sobre sus malestares menstruales en su hogar.
- El 47% de las chicas afirma que encuentra apoyo y comprensión en su casa.

## Mitos

- Al 53% de las chicas le han dicho que utilizando tapones perderían la virginidad.
- El 63% de las chicas ha recibido la información de que con la menstruación no puede mantener relaciones sexuales.
- Al 47% de las chicas le han dicho que menstruando no puede bañarse en la piscina/playa/río, que se duche o que se lave la cabeza.
- Al 19% de las chicas le han dicho que menstruando no puede preparar comida.

## Estigma menstrual y discriminación

- El 86% de las chicas han recibido comentarios de que la sangre de la menstruación es algo asqueroso.
- El 86.9% de las chicas manifiesta que ha tenido miedo a manchar la ropa teniendo la regla por el miedo a que se rían de ellas.
- El 13% de las chicas siente vergüenza siempre o a menudo al hablar de la regla.

- El 26% de las chicas expresan que alguna vez les ha preocupado o les preocuparía hablar con su pareja sobre estar menstruando y mantener relaciones sexuales.
- El 48% de las chicas han faltado a clase por tener la regla (por malestar, miedo a mancharse, dificultad para el cambio de compresa o tampón...)
- El 38% de las chicas afirma haber recibido comentarios o bromas desagradables por el hecho de tener la regla.

### **Educación menstrual**

- El 76% de las chicas afirma haber recibido información en clase sobre la menstruación, aunque la mayoría fue de forma puntual.
- El 62% de las chicas afirma haber recibido información sobre la menstruación en talleres específicos de educación sexual externos al instituto.
- El 36% de las chicas creen que esa información es insuficiente y el 29% que es escasa.

- El 67% de las chicas creen que esa información recibida no ha satisfecho sus necesidades.

### **Actualidad y demandas de las jóvenes encuestadas en materia de educación menstrual**

- El 27% de las jóvenes se apoyan para informarse o resolver dudas en su madre, después consultan a sus amigas (23%), después la búsqueda en internet (22%), en redes sociales (14%), consulta médica o ginecológica (7%), al profesorado (3%) o a una pareja mujer (2%).
- El 61% de las chicas utilizan APPs para el registro del ciclo menstrual.

### **Por orden, algunos datos sobre que les hubiera gustado a las adolescentes saber sobre la menstruación:**

- 15% alteraciones del ciclo: dolor, irregularidades...
- 7% tipos de productos para higiene menstrual...
- 8% más información en general
- 6% biología y fisiología del ciclo menstrual.
- 4% regla y relaciones sexuales
- 3% que a cada persona le afecta diferente...