



MANIFEST FÖR MENSEN

Vår vision är ett jämställt och jämlikt samhälle där vår verksamhet inte längre behövs – ett samhälle där MENSkliga rättigheter respekteras och där varje individ har förutsättningar att uppnå och upprätthålla god menstruell hälsa.

Vi utgår från Global Menstrual Collectives [definition av menstruell hälsa](#): ett tillstånd av fullständig fysisk, mental och social välbefinnande i relation till menstruationscykeln.

MENSkliga rättigheter

Mensskydd

Alla som har mens har säker och obehindrad tillgång till det mensskydd de föredrar. Ekonomiska förutsättningar, geografisk hemvist eller social situation står aldrig i vägen för denna rättighet.

Normer

Det finns en kultur av stöttande sociala normer runt allt som har med menscykeln och menstruell hälsa att göra. Ingen begränsas av tabun eller stigma.

Kunskap

Alla, oavsett kön, ges åldersanpassad, faktabaserad och kontinuerlig kunskap om menstruell och reproduktiv hälsa.

Infrastruktur.

Infrastruktur utformas för att möta de praktiska och hälsomässiga behov som menstruerande individer har. Det innebär trygga och hygieniska toaletter och andra sanitetsutrymmen, samt ett effektivt och tillgängligt vårdssystem för dem som har besvär som beror på (eller förstärks av) menscykeln.



MENSENS nyckelprinciper

Reproduktiv livscykel

Mensen är en del av en större reproduktiv livscykel som påverkar menstruerande individer genom hela livet. Vi har med oss medvetenhet om hela spektrumet av behov, från puberteten till klimakteriet, i hela verksamheten.

Intersektionalitet

Upplevelser av mens ur ett livscykelperspektiv påverkas av kön, klass, etnicitet, funktionsvariation, ålder och andra faktorer. Vår kamp för MENSkliga rättigheter är inkluderande och bygger på en förståelse för att olika personer har olika behov och utmaningar.

Evidens och beprövad erfarenhet

Allt vårt arbete baseras på forskning och beprövad erfarenhet. Vi har ett ansvar att sprida korrekt fakta och använda evidensbaserade metoder i allt från utbildning till opinionsbildning.

Vill du bidra till MENSENS arbete? Bli medlem!