Il Manifesto del Festival

Il Festival del
Ciclo Mestruale

Il Manifesto
(Prima Edizione)

Maggio 2025
Milano

Il Manifesto del Festival

Prima di iniziare: perché un manifesto?

Il Manifesto

Lavorando insieme alla quarta edizione del Festival del Ciclo Mestruale, succede che ad un certo punto abbiamo sentito tuttə lo stesso desiderio: quello di mettere nero su bianco le riflessioni maturate in questi tre anni di lavoro, e i principi che guidano quotidianamente il nostro approccio.

Ed eccolo qui, il nostro Manifesto del Festival del Ciclo Mestruale.

Prima di entrare nel vivo, giusto due premesse.

La prima. Il Manifesto potrà (e dovrà) cambiare nel tempo, per riflettere le evoluzioni indispensabili nel corso delle edizioni del Festival, le interazioni che animano il nostro lavoro durante tutto l'anno, e il confronto con le realtà impegnate nella promozione del benessere mestruale.

La seconda. Il Manifesto racconta il Festival del Ciclo Mestruale, i suoi e i nostri principi cardine. Racconta le persone che lo hanno immaginato, creato e trasformato. Racconta

non solo un progetto, ma un modello relazionale con sé stessə e con le altre persone con cui interagisce. Raccoglie il valore che diamo a questo progetto per la società, e il nostro modello di attivismo.

Un'altra premessa, sul linguaggio
Sebbene le mestruazioni siano un evento biologico legato al sesso femminile, nel parlare di salute mestruale abbiamo scelto di non restringere il campo alle sole donne e ragazze. È vero che la maggioranza delle persone che hanno il ciclo mestruale si identifica con il genere femminile, ma ce ne sono altre assegnate femmine alla nascita che in questa definizione non si ritrovano. Persone non binarie e transgender), che mestruano. Donne che, per menopausa fisiologica o indotta, disturbi legati all'apparato riproduttivo o scelte mediche e/o personali, non hanno il ciclo mestruale.

Va da sé, quindi, che non sia possibile fare una semplice distinzione binaria tra donne che mestruano e uomini che non mestruano, perché i casi – come le esperienze – sono molti, e diversi. Così nel Manifesto parliamo di "donne

e persone che mestruano” (tradotto in Italiano dal termine coniato da Chloe Bobel nel 2007/2008: “menstruators”), usando un linguaggio inclusivo e rispettoso della diversità. Non per minimizzare un evento biologico principalmente, ma non solo, delle donne, bensì per assicurarci che sia presa in considerazione l’esperienza di tuttə, anche deə meno “visibili”. Soprattutto se si tratta, come nel nostro caso, di un tema ancora estremamente “in-visibile”, nonostante sia il comune dominatore di tante persone, a prescindere dall’identificazione di genere.

Il Festival del Ciclo Mestruale

Chi siamo, noi e il nostro Progetto

Il Festival del Ciclo Mestruale nasce dalle sinergie, dall'unione e dal lavoro in concerto di 5 associazioni e di 16 persone. Nasce spontaneamente da un bisogno che ci ha unitə tuttə intorno a questo tema, in un luogo, con un obiettivo: parlare di ciclo mestruale come di una componente fondamentale della salute e del benessere, del diritto e dell'inclusività. Della vita di tuttə.

Quale bisogno? Quello di creare uno spazio pubblico e collettivo, sicuro e accogliente, per ascoltare, riflettere e condividere la ciclicità. In cui è possibile esprimere ed esprimersi, sentirsi se stessə e accoltə, e sperimentare. Non solo (anche se già non è poco), perché poi c'era il desiderio di veder rappresentato e raccontato il proprio corpo, anzi, soprattutto ogni corpo.

È un Festival in sintonia con la ciclicità del mondo, delle sue creatrici e organizzatrici, dove il gruppo è la matrice del pensiero e del lavoro. È un Festival dalla natura coraggiosa e visionaria, capace di creare e dare forma a idee e progetti partendo dai bisogni e dalle richieste delle

persone. Non necessariamente per trovare una risposta, ma per (s)muovere le acque.

E infatti la nostra passione nel cercare di rendere visibile l'invisibile genera un'energia inedita, che – come spesso accade con le cose belle – è contagiosa: si propaga alle persone che da fuori si avvicinano al Festival, trasformandolo in un progetto comune. E così, questa nostra iniziativa assume la forma di una vera e propria festa, in cui celebrare – liberə e gioiosə – il ciclo mestruale, e rinnovare la sua narrazione privata e pubblica attraverso l'impegno collettivo.

Il Festival, quindi, diventa una soglia di primo accesso a tematiche attuali per la nostra società. È uno spazio di dibattito, informazione e intrattenimento. Lui stesso, di volta in volta, si de-costruisce e si ri-costruisce, insieme. Con l'obiettivo di suscitare domande, instillare curiosità, fare informazione e offrire nuovi strumenti per prendere decisioni consapevoli e autonome.

Potere è conoscenza. E ogni conoscenza parte dalla conoscenza di sé e del proprio corpo.

Il nostro “Perché”

→ Perché è un attivismo gioioso e garbato, che affonda le radici nell’offrire le proprie idee, senza imporle.
→ Perché è un megafono di diverse realtà e della nostra attuale società.
→ Perché vuole riportare umanità nelle relazioni.
→ Perché vuole portare avanti una piccola grande rivoluzione.
→ Perché crediamo che fare femminismo e attivismo partendo dal ciclo mestruale, sia una potenza audace.

❶ **Rivoluzione Necessaria**
❷ **Questione Politica**
❸ **Condivisione Sociale**
❹ **Ciclicità**
❺ **Intersezionalità**
❻ **Spazio Sicuro**
❼ **Festa**
❽ **Quotidiano condivisibile**
❾ **Collaborazione**

I nostri principi (in breve)

❶ Per realizzare la giustizia mestruale occorre una rivoluzione culturale.

La rivoluzione culturale è un capovolgimento della narrazione dominante. La sua (ri)costruzione mette al centro della società e dell'esperienza il corpo, la ciclicità e l'umanità.

❷ La salute mestruale è una questione politica.

Tutti i corpi che mestruano devono poter esistere nella sfera pubblica con pieno diritto di parola e di rappresentanza, fornendo una propria lettura del mondo e delle sue strutture di potere.

❸ La giustizia mestruale è una questione sociale e collettiva: riguarda tuttə noi.

Per realizzare la giustizia mestruale è necessario che tutti i membri della collettività – a prescindere dalle loro identità di genere – oltre che gli enti e le formazioni sociali, prestino il loro contributo alla causa.

❹ L'attenzione al ciclo mestruale chiede di rientrare in sintonia con il ritmo della ciclicità.

Valorizzare la ciclicità significa riconoscere il corpo che mestrua non come un'eccezione, rispettare l'esperienza mestruale come una parte integrante e normale della vita, e promuovere una vita in sintonia con la sua natura.

❺ Mestruano le persone, non solo le donne.

Rappresentiamo e raccontiamo le pluralità di esperienze vissute all'interno del ciclo mestruale e che richiedono spazio e visibilità.

❻ Si può essere se stessə dove ci si sente al sicuro.

Siamo e ci sentiamo sicurə quando si è ascoltatə, informatə, rappresentatə, credutə e liberə.

Quando non si è solə.

❼ Un attivismo che (si) fa festa.

Un attivismo che si basa sulla parteci-pazione e l'accoglienza di chiunque sia desideriosə di esplorare, apprendere e contribuire, unendo l'impegno sociale alla gioia di farlo insieme.

❽ Si può fare attivismo solo partendo dall'esperienza delle persone.

Creare e dare forma a un progetto che non sia necessariamente perfetto, ma di cui abbiamo profondamente bisogno, accogliendo la complessità del quotidiano.

❾ Rivoluzione è creare e coltivare relazioni.

La rete ha il potere di moltiplicare e rafforzare l'impatto dell'attivismo, lavorando insieme – rispettando entità e persone che vi fanno parte.

I nostri principi (gli spiegoni)

❶ Rivoluzione Necessaria

"Per realizzare la giustizia mestruale occorre una rivoluzione culturale"

Nella società contemporanea sono ancora moltissime le forme di stigmatizzazione del ciclo mestruale. Non si tratta di una percezione individuale, bensì di una costruzione sociale ben radicata, che affonda le proprie radici nella cultura patriarcale e associa il ciclo mestruale a qualcosa di impuro, inefficiente o invalidante. Qualcosa di cui è vergognoso o inopportuno parlare apertamente. Al contempo, il corpo femminile viene relegato ad una funzione essenzialmente riproduttiva, rispetto alla quale le mestruazioni altro non sono se non un inconveniente necessario.

L'attribuzione di un'accezione negativa al ciclo mestruale comporta la negazione di un diritto fondamentale del nostro corpo: comunicarci il suo stato, la fase che sta attraversando, la stagione che vive, le sue potenzialità e i suoi bisogni. Ogni forma di stigmatizzazione del ciclo mestruale si traduce quindi nella repressione della fisiologica libertà di espressione dei nostri corpi. E così anche nel rifiuto della nostra umanità.

Vogliamo che l'attuale rappresentazione stigmatizzante del ciclo mestruale venga completamente ribaltata. Ed è questo che intendiamo con "rivoluzione culturale": un capovolgimento della narrazione dominante sulle mestruazioni e la costruzione di un discorso nuovo che riconosca il ciclo mestruale come una parte naturale, legittima e positiva dell'esperienza umana.

Questo cambiamento deve passare attraverso l'implementazione e la promozione di politiche e programmi volti alla riformulazione delle narrative sociali. Ma non solo: la rivoluzione culturale deve passare anche attraverso una presa di distanza da parte degli uomini dal sistema patriarcale e dai più recenti tentativi di repressione maschilista attuati da movimenti di stampo conservatore.

❷ Questione Politica

"La salute mestruale è una questione politica"

La salute mestruale non è solo una questione individuale o privata, ma un tema che attraversa e definisce il tessuto stesso della nostra società. È una questione pubblica, politica e socio-culturale, poiché il modo in cui una comunità tratta, discute e si occupa delle mestruazioni riflette dinamiche di potere, equità di genere, accesso alle risorse e riconoscimento dei diritti fondamentali.

Recuperiamo, allora, il significato originario del termine "politica" dalla tradizione greca, inteso come l'atto di occupare e abitare lo spazio pubblico, non solo fisicamente ma anche simbolicamente. In questa prospettiva, i corpi che mestruano non possono essere relegati all'invisibilità o al silenzio, ma devono poter esistere nella sfera pubblica con pieno diritto di parola e di rappresentanza. Parlare di mestruazioni significa parlare di giustizia sociale, di diritto alla salute, di accesso equo alle cure, di lotta contro lo stigma e le disuguaglianze.

Il Festival diventa così uno spazio di ascolto, riflessione e condivisione che si vuole fare carico di queste istanze, creando un ambiente sicuro in cui le voci e le esperienze individuali si trasformano in un discorso collettivo. Qui, le mestruazioni non sono più un tabù, ma una lente attraverso cui leggere il mondo e le sue strutture di potere. Sono una chiave per comprendere come il valore di tutte le persone che mestruano venga riconosciuto o negato.

Dunque il Festival è un atto politico in sé: un'occasione per riappropriarci dello spazio pubblico, per affermare che la salute mestruale è una questione di diritti umani, di giustizia di genere e di trasformazione sociale. Un luogo in cui il dibattito si prende spazio e il cambiamento alza la voce.

❸ Condivisione Sociale

"La giustizia mestruale è una questione sociale e collettiva: riguarda tuttə noi"

Una questione diventa sociale quando un problema, inizialmente percepito come individuale, si trasforma in una sfida collettiva che invoca una responsabilità pubblica e istituzionale. E recita l'art. 2 della Costituzione Italiana: "La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale".

I corpi che mestruano sono numerosi, sono ovunque e appartengono a persone che ricoprono i ruoli più diversi nelle formazioni sociali in cui si sviluppa la loro personalità. Anche in relazione a questi, dunque, l'art. 2 della nostra Costituzione richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà sociale.

Solidarietà sociale significa prestare ascolto alle esigenze delle donne e delle persone che mestruano, senza colpevolizzazioni, dare importanza al tema, riconoscerlo e parlarne nelle nostre case. Perché solo attribuendo una dimensione collettiva ai temi della giustizia

mestruale, senza lasciare sole le persone, è possibile affrontarli con adeguata forza e garantire pari dignità e diritti alle persone che mestruano. Le grandi sfide della giustizia mestruale non possono infatti essere vinte se lasciate sulle spalle di di pochi o di singoli individui.

Il Festival del Ciclo Mestruale rappresenta allora l'opportunità per questa necessaria presa di coscienza: occorre che tutti i membri della collettività, a prescindere dalle loro identità di genere, prestino il loro contributo alla realizzazione della causa, così come tutti gli enti e le formazioni sociali entro cui si svolge la personalità delle persone che mestruano.

---

❹ Ciclicità

"L'attenzione al ciclo mestruale chiede di rientrare in sintonia con il ritmo della ciclicità"

L'educazione che abbiamo ricevuto, figlia del nostro contesto storico-culturale, vive nella linearità e unidirezionalità, che non rispetta la gradualità del percorrere del tempo, la progressione del vivere gli spazi, e che vuole efficienza a tutti i costi per il raggiungimento di traguardi quantificabili. La narrativa dominante promuove l'idea di un corpo sempre performante e in grado di rispondere senza interruzioni alle esigenze del mercato del lavoro e della vita sociale. In tale contesto, le mestruazioni sono percepite come un ostacolo.

In una società basata sulla prestazione, riteniamo necessario e importante recuperare la lente della ciclicità per riportare al centro della vita il corpo vivo, per comprendere l'esperienza mestruale e il suo impatto sulla vita quotidiana, e per riportare un aspetto di umanità nelle relazioni. Valorizzare la ciclicità significa rispettare l'esperienza mestruale come una parte integrante e normale della vita e riconoscere il corpo che mestrua non come un'eccezione.

Urge dunque una rivoluzione interna, profondamente intima, che rimesti e mescoli questa narrazione per portare la ciclicità al centro e che permetta di vedere il corpo e l'individuo in maniera olistica e complessa, rispettando tutto ciò che è in sintonia con la natura. Una rivoluzione nel conoscersi, ascoltarsi, rispettarsi, accedendo alla propria sapienza mestruale. E in tale processo, non opporsi a ciò che è sentito e vissuto, ma provare una nuova via di integrazione degli opposti.

La ciclicità è una risorsa e una struttura di senso che può cambiare ed evolvere il sistema attuale da vari punti di vista: salute, economico, politico, lavorativo e, soprattutto, relazionale.

---

❺ Intersezionalità

"Mestruano le persone, non solo le donne"

Nel parlare di ciclo mestruale, di mestruazioni e di corpi, riconosciamo la pluralità di esperienze vissute e che richiedono di essere tutte ugualmente e rispettosamente rappresentate e narrate.

Il corpo è il fulcro dell'esperienza del ciclo mestruale – parliamo di corpi che mestrueranno, mestruano, hanno mestruato e che, per varie ragioni, non mestrueranno mai.

Parliamo di corpi “conformi” e “non conformi” ad un modello portato avanti dalla società; di corpi con diritti e corpi che ne pretendono di più; di corpi “invisibili in piena luce” o al contrario eccessivamente esposti al giudizio sociale.

Il Festival vuole essere megafono e contenitore dell’esperienza di tutti i corpi, a prescindere dell’età, del sesso, dell’identità di genere, dell’etnia e dello stato di salute. In particolare e soprattutto per tuttə coloro che sono ancora “invisibili” rispetto a una tematica così specifica come il ciclo mestruale, ancora essa stessa “invisibile” nonostante sia di fatto comune dominatore dell’esperienza di molte persone. Il Festival diventa dunque uno spazio per costruire una nuova narrazione e contribuire alla ri-rappresentazione del ciclo.

Per questo lavoriamo per usare un linguaggio inclusivo e rispettoso della diversità nel parlare di donne e persone che mestruano, adottando una lente intersezionale nell’analisi delle tematiche di salute mestruale. Una lente che considera e analizza i vari livelli dell’esperienza di ognunə – dal contesto individuale a quello socio-culturale, dalla narrazione personale a quella geopolitica e globale, dalle vulnerabilità alle potenzialità specifiche di ogni corpo – oltre che le strutture di potere che lo influenzano e non ne permettono la trasformazione. Ci impegniamo affinchè tale lente di lettura sia e diventi modalità collettiva e condivisa nel parlare di salute mestruale e ciclicità.

---

❻ Spazio Sicuro

“Si può essere se stessə dove ci si sente al sicuro”

Crediamo che una persona si senta sicura quando è informata e quando non è sola. Chiediamo non di essere protette da qualcuno, ma di essere sicure di poter fare e poter essere.

Il Festival nasce esso stesso dal bisogno di donne e persone che mestruano di uno spazio pubblico e collettivo, sicuro e accogliente, in cui dialogare e informarsi intorno al tema della salute mestruale e parità di genere. Oltre che un luogo per ascoltare, riflettere e condividere, oltre che veder rappresentato e raccontato il proprio corpo e, soprattutto, ogni corpo.

Ogni persona ha il diritto di sentirsi sicura di esprimersi sapendo di essere ascoltatə; sicura perchè in possesso delle informazioni che sappiano raccontare la propria storia e perchè educatə all’ascolto del proprio corpo e di quello degli altri.

Diventa dunque il Festival non solo una finestra di condivisione in un luogo e un tempo preciso, ma uno spazio sicuro dove le testimonianze di tutti i corpi hanno voce, dove il dolore di ogni corpo ha pari dignità, dove le diagnosi mediche sono al di sopra di bias di genere e di etnicità.

Il Festival intende garantire a tutte le persone la libertà di espressione del proprio corpo in uno spazio sicuro dove ogni voce diventa legittima non solo perché assimilabile all’esperienza di qualcun altro, ma anche perché unica e incomparabile. Crea un contenitore di contenuti e un

custode di chi lo abita – il gruppo che lavora alla sua creazione, gli ospiti e le persone che scelgono di abitarlo nei giorni del Festival.

E quindi il Festival come luogo in cui poter essere sicure di poter essere ascoltate, di poter parlare, di poter ballare, di poter ridere, di poter pensare a un modo di vivere diverso.

---

❼ Festa

"Un attivismo che (si) fa festa"
Il nostro attivismo è festa celebrazione garbata e gioiosa. Il Festival è innanzitutto un'esperienza che fonde impegno ed entusiasmo, trasformando la militanza in un'espressione collettiva di festa e creatività. Non si tratta solo di affermare principi o rivendicare diritti, ma di costruire uno spazio in cui la partecipazione è un atto di gioia, un gesto di libertà che nasce dalla consapevolezza e dalla volontà di stare bene insieme.

Il Festival diventa così una soglia di primo accesso, un giardino, metaforico oltre che reale, che accoglie chiunque voglia esplorare, apprendere e contribuire, senza il timore di non essere all'altezza o di dover aderire a schemi rigidi. Lavoriamo affinché chi partecipa trovi un luogo sicuro e inclusivo, dove trovare il proprio spazio di espressione, tra momenti di riflessione profonda e di leggerezza condivisa. Vogliamo che i temi che affrontiamo non si contrappongano alla gioia, ma la esaltino: il pensiero critico e l'analisi convivono con il gioco, l'arte, la musica e la danza, dimostrando che l'impegno sociale può essere un atto di bellezza e di piacere.

Quello che di anno in anno stiamo creando non è solo un evento, ma un'esperienza trasformativa, un luogo in cui ogni persona può trovare la propria voce e sentirne in prima persona le potenzialità, l'energia e la ricchezza.

---

❽ Quotidiano condivisibile

"Si può fare attivismo solo partendo dall'esperienza delle persone"
Una rivoluzione culturale concreta del modo in cui parliamo e affrontiamo i temi legati alla salute mestruale può avvenire unicamente ascoltando gli altrettanto concreti bisogni e richieste delle donne e delle persone che mestruano, e costruendo politiche e programmi modellati su di essi. Tale condizione richiede necessariamente l'ascolto, l'accoglienza e l'accettazione della realtà quotidiana vissuta dalle persone.

Associazioni, organizzazioni e collettivi – sviluppate e ancorate al territorio, sensibili alla quotidianità della comunità e della popolazione – sono una risorsa preziosa da ascoltare e ingaggiare. Lavorando a stretto contatto con le persone sono in grado di fornire un feedback concreto e reale, oltre che rilevare sia le criticità sia le potenzialità del sistema.

Il Festival è nato e si costruisce sulla base del lavoro delle associazioni che ne sono fondamento. Il nostro lavoro quotidiano sul territorio, assieme alle occasioni di confronto e condivisione che si creano non solo nei giorni dell'evento ma durante tutto l'arco dell'anno, guida il Festival e i suoi contenuti. Questo

perché vogliamo creare e dare forma a un Festival che non sia necessariamente perfetto, ma che sia una risposta a ciò di cui abbiamo profondamente bisogno. Accogliamo e ci prendiamo carico dunque della complessità del quotidiano per rispondere ai bisogni collettivi e per elaborarli in una forma di co(no) scienza condivisa e condivisibile, a disposizione di tutte le persone.

---

❾ Collaborazione

"Rivoluzione è creare e coltivare relazioni"

L'attivismo che dà anima alla rivoluzione deve essere al contempo rottura, gioia e connessione.

Il lavoro in rete è il motore del Festival, che in quanto tale è nato completamente inter-associativo, orientato a generare interazioni e scambio prima ancora che concetti e slogan. La collaborazione tra associazioni, enti, istituzioni e persone permette di condividere risorse, conoscenze ed esperienze, creando dinamiche di rete e fenomeni emergenti, moltiplicando e rafforzando l'impatto dell'attivismo.

Per questo ci impegniamo a mettere a disposizione spazio, tempo ed energia perché il Festival possa essere contenitore flessibile per le voci di tutti, per mettere in moto saperi, consapevolezza, risorse e spazi.

Crediamo in un lavoro insieme che sia rispettoso delle entità e delle persone che ne fanno parte.

Crediamo sia essenziale adottare una prospettiva inter- e multidisciplinare, in grado di esplorare, connettendole, medicina, psicologia, sociologia, antropologia, politica e arte, ed è per questo che ricerchiamo una cooperazione che includa gruppi di diversa natura organizzativa. Il nostro ecosistema si compone di realtà tra cui associazioni, collettivi, ONG, enti di ricerca, fondazioni, ospedali, amministrazioni locali, scuole e università.

Pensiamo che questa visione collettiva sia la vera forza trasformativa del Festival, dove ogni partecipante diventa protagonista del cambiamento. La diversità di voci e prospettive non è solo accolta ma celebrata come ricchezza indispensabile per affrontare la complessità delle nostre storie. Creiamo così un laboratorio di democrazia partecipativa, dove l'intelligenza collettiva trova espressione concreta attraverso pratiche di condivisione e divulgazione. Perché ogni differenza si trasformi in potenziale creativo per immaginare, scoprire e costruire insieme futuri alternativi equi, inclusivi e diversi.

Pensato, vissuto e scritto da:
Livia Abbiatesciani, Giulia Bardelli, Elena Bertucci, Sonia Castelli, Veronica Corbellini, Vania Cuppari, Valentina Lucia Fontana, Alessandra Giglio, Martina Giusti, Susanna Valentina Malizia, Chiara Marigliano, Marta Montanari, Sofia Paravati, Francesco Purpura, Elena Segrini, Mariachiara Tirinzoni.

FdCM II Festival del Ciclo Mestruale

FdCM II Festival del Ciclo Mestruale

FdCM II Festival del Ciclo Mestruale

FdCM II Festival del Ciclo Mestruale