

Notice sur
**les transidentités et
le tabou des règles**



**REGLES
ELEMENTAIRES**

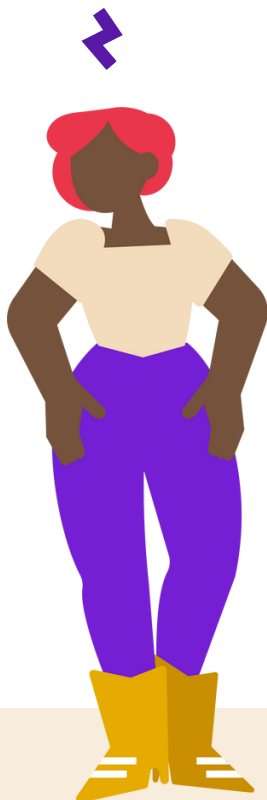


→ Quand on parle de règles, on a l'habitude de parler des "femmes". Il n'y a qu'à voir les publicités pour les protections périodiques, par exemple, **qui montrent principalement des femmes.**



Pourtant, il est important de rappeler que **toutes les femmes n'ont pas leurs règles, et que toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes.** Les règles, c'est avant tout une histoire de corps et de physiologie, pas de genre.

Moi par exemple, j'ai été mise en ménopause artificielle à 32 ans.



Avoir mes règles chaque mois est un moment réjouissant !

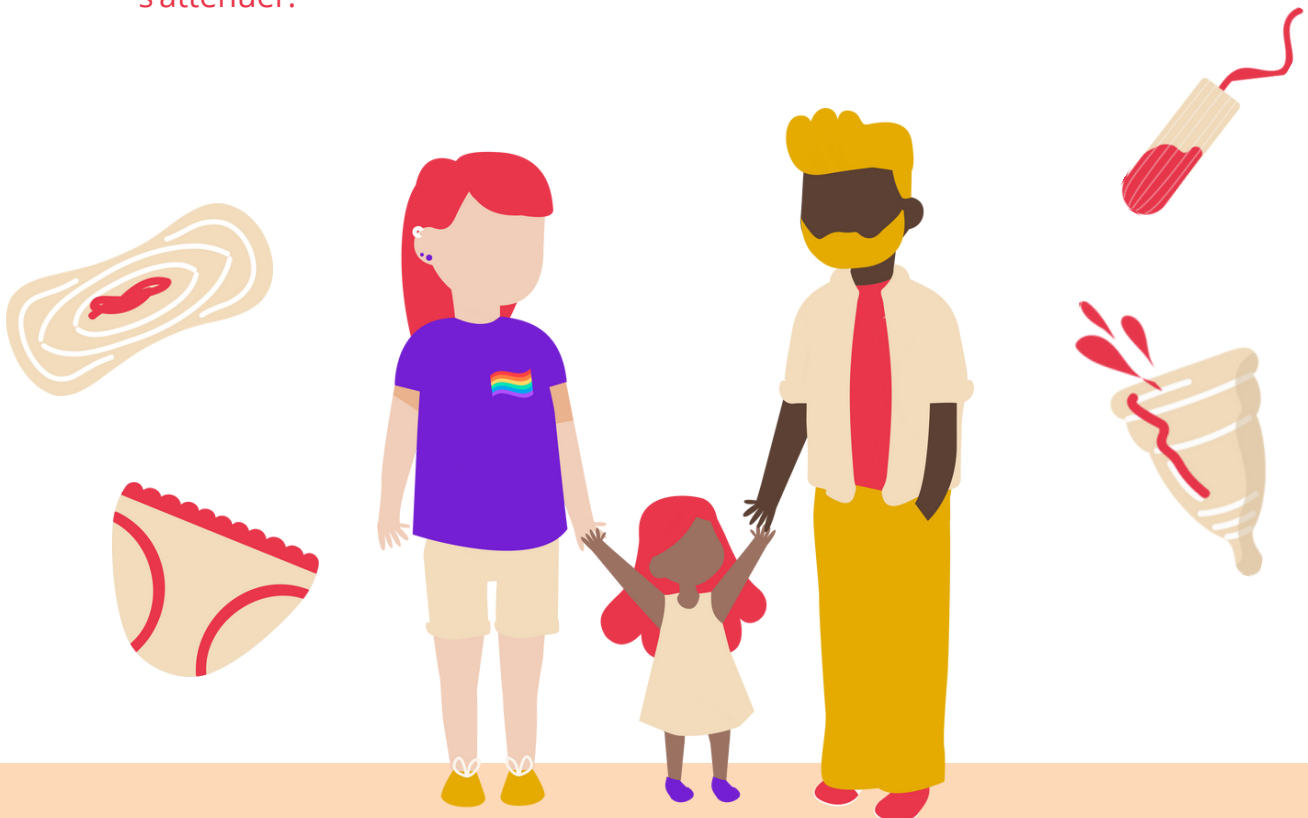


Moi, je prends la pilule en continu pour ne pas avoir mes règles.



→ Pour rappel, **le genre fait référence à l'identité, ou aux identités auxquelles on s'identifie**. Elles peuvent coïncider avec le genre qu'on nous a assigné à la naissance (on parle alors de personnes cisgenres), ou pas.

- Par conséquent, des personnes qui ont un utérus, des ovaires et un vagin sont susceptibles d'avoir leurs règles. Quand on parle des règles, on peut donc choisir de parler des **"personnes qui ont leurs règles"** ou de **"personnes menstruées"**.
- De la même façon qu'il y a une diversité d'expériences liées aux règles chez les femmes cisgenres, il y a une **diversité d'expériences** liées aux règles chez les personnes trans.
- Être un homme trans, ça ne veut pas nécessairement dire qu'on prend des hormones. Mais, même parmi les hommes trans qui prennent des hormones **certains continuent d'avoir leurs règles**. En effet, sous l'effet de la testostérone, les règles se modifient mais ne s'arrêtent pas toujours. Certaines personnes sous testostérone voient leurs crampes s'accroître, avoir des cycles plus longs, des règles plus abondantes, ou à l'inverse, voient leurs crampes se calmer, leurs cycles raccourcir, et leur règles s'atténuer.



→ **Pourquoi c'est important d'en parler ?**

Parler de toutes les personnes concernées par les règles permet de repenser notre approche des règles, des protections périodiques ou des sanitaires. Certain·es activistes revendiquent ainsi de ne plus parler de protections "féminines" car cela renvoie à des normes genrées, d'inclure des distributeurs ailleurs qu'uniquement dans les toilettes des femmes, **de favoriser les représentations d'autres personnes qui ont leurs règles.**



💧 Parler de toutes les personnes concernées par les règles, c'est aussi une façon de mieux accompagner toutes les personnes menstruées, y compris **dans la diversité et la complexité des ressentis** liés à leurs règles.

+💧 Les femmes trans ne vivent pas d'écoulement de sang cyclique similaire aux règles, mais parmi celles qui prennent des hormones, certaines peuvent parfois **ressentir des douleurs et changements hormonaux proches de ceux identifiés en période de règles.**



Quelques témoignages de personnes trans nous éclairent et nous accompagnent sur cette thématique :

Il y a une communauté entière d'hommes trans, qui ont besoin d'aide par rapport à leurs règles, car il n'y a aucun espace pour nous sur ce sujet, aucun espace pour parler de nos problèmes et dire "je vis ça, je ne sais pas ce qu'il se passe dans mon corps"

Nino Maphosa,
activiste en Afrique du Sud



En tant qu'être humain transmasculin, queer et non binaire, ça a été compliqué pour moi de comprendre ma relation à mon corps et à mes règles, je cherche toujours à comprendre.

Lex, activiste aux États-Unis dans "*Shades of Red: The Gender Issue*"

La façon dont les femmes vivent leurs règles, et la façon dont les hommes trans vivent leurs règles est complètement différente, mais les deux sont réelles.

Kenny
dans un article pour Glamour UK, Juin 2020





**REGLES
ELEMENTAIRES**