

# CYCLUS



Het begin  
van het  
einde van  
menstruatie-  
klachten

# GEHEIMEN

Peter de Vroed - Anke Verhagen



# CYCLUS

# GEHEIMEN

Het begin van het  
einde van  
menstruatieklachten

Geschreven door  
Peter de Vroed en Anke Verhagen

Uitgegeven door Global Portals

## Colofon

1<sup>e</sup> druk

Eerste uitgave 2019

Copyright © 2019: Peter de Vroed - Anke Verhagen

Auteurs: Peter de Vroed - Anke Verhagen

Menstruatie voorlichtingsinstituut

[www.men-struatie.nl](http://www.men-struatie.nl)

[info@men-struatie.nl](mailto:info@men-struatie.nl)

Uitgever: Global Portals

Redactie: Marcel van Stigt

Bijdrage inhoud boek: Trudy Vlot, arts

Vormgeving boek: Anke Verhagen

Drukkerij: Grafie Druk en Design

Illustrator: Anke Verhagen

ISBN: 9789082578034 (e-book)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	7
<b>Hoofdstuk 1</b> Normale menstruatieklachten	14
<b>Hoofdstuk 2</b> Hoe menstruatieklachten ontstaan	16
<b>Hoofdstuk 3</b> Menstruatieklachten voorkomen	31
<b>Hoofdstuk 4</b> Werken aan jezelf	41
<b>Hoofdstuk 5</b> Leefstijl en voeding	52
<b>Hoofdstuk 6</b> Menstruatie en maatschappij	57
<b>Hoofdstuk 7</b> Menstruatie en rolverdeling	67
<b>Hoofdstuk 8</b> Menstruatie en school	82
<b>Slotwoord</b>	89
<b>Dankwoord</b>	90



# Voorwoord

Dit is een boek vol tips en achtergrondinformatie over de menstruatiecyclus en hoe nu eigenlijk menstruatieklachten te voorkomen dan wel te verhelpen. Hoewel Peter de Vroed een aantal jaren geleden de eerste aanzet heeft gegeven om onderzoek te doen naar de invloed van menstruatiecyclus op het dagelijks leven van de vrouw, beseft hij ook dat hij het allemaal nooit zou hebben kunnen schrijven zonder de input van vrouwen.

Mijn naam is Anke Verhagen (de partner van Peter) en mij is gevraagd om nog een voorwoord te schrijven voor het boek cyclusgeheimen. De timing is allesbehalve ideaal. Normaliter is mijn ideale moment om te schrijven een week voor mijn menstruatie. Alleen die week is zojuist geweest en de deadline voor het uitgeven van dit boek is over een week. Er is dus haast. Peter zit behoorlijk in de stress en uitgerekend vandaag maakte hij een opmerking dat hij het niet zo leuk vindt dat ik me met mijn studie bezighoud in plaats van met het boek. Die opmerking schoot mij behoorlijk in het verkeerde keelgat, kan ik je vertellen.

*“Wel potverdorie. Dit is mijn dag. Mijn dag dat ik mag bepalen waar ik me wel of juist niet mee bezighoud. Mijn dag die o, zo heilig is voor me. Die ene dag dat ik me juist niet hoeft bezig te houden met zaken waar ik me niet mee bezig wil houden. Maar een dag van bezinning. Een dag vol eigen zaken. Een dag waarin ik me niet hoeft bezig te houden met anderen. Nee, alleen ik tel vandaag. En dit zeg ik niet vanuit egoïsme. Nee, ik zeg dit juist vanuit liefde. Liefde voor mezelf en voor mijn omgeving. Eén dag in de maand waarin ik volledig mag luisteren naar mijn lichaam. Een lichaam dat aan het transformeren is. Een lichaam dat aan het herstellen is van alle stress van afgelopen maand”.*

Eén keer raden waar ik nu in mijn cyclus zit. Juist: ik zit in mijn wintertijd, mijn menstruatietijd. Ik menstrueer. Ik ben ongesteld!

Ik heb dit niet hardop gezegd. Ik dacht het alleen. Peter vol van spanning en enthousiasme kijkend naar volgende week. Ik begrijp het wel. Ergens wordt nu zijn kindje geboren. Als moeder van twee kinderen weet ik maar al te goed hoe het voelt als je in je laatste weken van je zwangerschap zit en je weet dat het ieder moment kan gebeuren. Dat de weeën plotseling kunnen komen en dan is het een kwestie van tijd dat het kindje daadwerkelijk op je buik wordt gelegd.

Maar zover is het nog niet. Nog even geduld. Wachtend op het onbekende. Want je weet op voorhand nooit wat er in tussentijd nog allemaal kan gebeuren, laat staan hoe het zal zijn als het moment daar is. En alles wat er in tussen tijd nog gebeurt leidt af van je doel. Voor Peter is het doel de lanssering van de online test en dit boek.

En ja, ik begrijp dat ik nu een 'storende' factor ben. Ik ben uitgeschakeld en kan dus niet werken aan het boek. Hij heeft menstruatiecorvee en moet dus zo nu en dan af van zijn werkzaamheden. Tja, en dan ziet hij mij achter mijn computer zitten om even wat huiswerk te maken voor mijn studie. Een trigger voor hem. Maar de opmerking van hem is aan de ander kant een trigger voor mij. Big time!

Ik voel me geraakt van binnen. Diep geraakt. Pijn en verdriet komen naar boven. Zo heftig dat ik in stilte de woonkamer verlaat. Ik pak nog net mijn laptop mee naar boven. Naar mijn slaapkamer. Ik voel dat er iets gevoeld moet worden. Waarom voel ik zoveel pijn en verdriet, terwijl ik heel goed begrijp waarom Peter reageert zoals hij reageert? Waarom voel ik me zo aangesproken? Waarom voelt het alsof het mijn schuld is dat ik ongesteld ben? Waarom voelt het alsof ik te veel ben nu? Waarom mag ik nu niet aan mijzelf denken? Wat maakt het dat ik me moet aanpassen aan mijn omgeving, terwijl mijn lichaam en geest vragen om iets anders?

Hoewel ik voor mijzelf deze vragen rationeel kan beantwoorden of juist weerleggen, kan ik eigenlijk maar één ding echt voelen



diep van binnen. Een oude collectieve pijn. Een collectieve pijn van alle vrouwen van nu maar vooral van mijn moeder, mijn oma, mijn overgrootmoeder, haar moeder en daarna weer die van haar enzovoort.

Ik las laatst een stukje van een arts die schreef dat mensen met een psychose niet door medicijnen of met psychotherapie te genezen zijn. Zij zijn enkel gebaat bij een familieopstelling. Zij stelde dat mensen met een psychose gebukt gaan onder een familiegeheim. Een geheim dat vaak zo donker is dat het niet aan het licht mag komen uit angst om verstoten te worden door diezelfde familie of de maatschappij. En gek genoeg resoneert deze stelling wel voor mij.

Vergelijk het maar met de menstruatie. Het is nog zo taboe. Het is nog zo geheimzinnig dat wij vrouwen er over (moeten) zwijgen. En als we er al wel over durven te spreken, wordt er al snel van onderwerp veranderd omdat de maatschappij het eenvoudigweg nog niet kan verwerken. Het is te pijnlijk voor ons vrouwen (collectieve pijn door schaamte-, schuld- en of minderwaardigheidsgevoel) en voor mannen niet interessant omdat ze er simpelweg er geen kennis van hebben. Zij hebben er lichamelijk niets mee van doen, dus waarom zouden ze zich erin verdiepen?

Even terugkomende op de stelling van die arts dat mensen met een psychose enkel zijn te behandelen met een familieopstelling. Zij stelt ook dat als het familiegeheim aan het licht komt, benoemd wordt en uiteindelijk in het licht wordt geplaatst dat de persoon met de psychose een opluchting ervaart. Een last die van de schouder af kan worden gehaald omdat het nu geen geheim meer is. De persoon hoeft zich niet meer te verstoppen maar mag er gewoon zijn.

Ik persoonlijk ben ervan overtuigd dat wanneer de menstruatiecyclus geen geheim meer is voor de gehele

maatschappij dat wij vrouwen niet meer gebukt hoeven te gaan onder een schaamte-, schuld- of minderwaardigheidsgevoel. We kunnen en mogen dan gewoon zijn wat we zijn. Namelijk vrouw. In haar volledige potentie. Inclusief haar emoties en transformaties die zij maandelijks meemaakt. Een vrouw die in staat is om te zijn wat ze wil zijn. Iedere maand opnieuw.

Maar dan dienen die cyclusgeheimen wel in het daglicht geplaatst te worden. Maar hoe doe je dat? Wie durft de eerste stap hierin te zetten? Want tja, het is natuurlijk nogal wat om je geheim prijs te geven. Wat zullen de consequenties zijn? En misschien nog wel beter: wat levert het mij als vrouw nu eigenlijk op om mijn geheim prijs te geven?

Om daar antwoord op te krijgen nodig ik je graag uit om dit boek te lezen en nadien contact met ons op te nemen om samen te ontdekken wat in jouw unieke situatie werkt zodat ook jij korter kunt gaan menstrueren, meer energie over kunt houden en minder klachten gaat ervaren.

PS: Voor mij nu het moment om aan Peter uit te spreken dat ik werd geraakt door zijn opmerking maar dat ik hem daar nu ook dankbaar voor ben. Zonder de gevoelde pijn had ik nu niet dit stuk kunnen schrijven.

PPS: Als Peter de slaapkamer in komt lees ik hem voor wat ik geschreven heb. Het is duidelijk dat hij geraakt wordt door wat ik hem voorlees. Zonder iets te zeggen hoort hij mij aan. Dan zegt hij met tranen in zijn ogen: "I fuckt up mop, sorry". Peter weet hoe belangrijk mijn menstruatieverlofdag is. Maar ook hij is gelukkig niet perfect. Hij neemt mij nadat we het hebben uitgesproken, mee onder de douche voor ons maandelijksse doucheritueel (zie het eerste boek). De rest van de dag blijf ik lekker in bed. Rust is waar mijn lijf om vraagt en dat is wat het krijgt.

# Hoog tijd voor een tweede boek

Toen wij in 2016 het boek 'Men-Struatie, de grote ontkenning' lanceerden, wisten wij het al: de menstruatiecyclus heeft een grote invloed op vrouwen en de maatschappij. We hadden tenslotte niet voor niets ons boek uitgebracht. Maar dat de impact van ons boek en de Men-Struatie-challenge op de maatschappij zo groot zou zijn, hadden we niet verwacht.

We werden bedolven onder nationale en internationale media-aandacht. Zeker nadat Humberto Tan de Men-Struatie-challenge live op TV aan durfde te gaan (Humberto, onze dank daarvoor is nog steeds erg groot). Door de media-aandacht ontstond er een sneeuwbaaleffect. Mensen stelden vragen (met name de vrouwen zelf), de medische wereld reageerde op ons boek en er volgden onderzoeken.

Het Universitair Medisch Centrum Radboud in Nijmegen nam contact met ons op om samen een onderzoek te doen om nog helderder in beeld te krijgen wat er nu eigenlijk echt speelt bij vrouwen tijdens hun cyclus en wat de invloed daarvan is op hun algemeen welzijn en in de maatschappij. Ruim 42.000 vrouwen hebben uiteindelijk aan dat wetenschappelijk onderzoek deelgenomen.

## Grote update met nieuwe kennis

Inmiddels is het 2019. Met alles wat we de afgelopen jaren hebben meegemaakt, de kennis die we extra hebben vergaard (vanuit het onderzoek maar ook vanuit praktijkcases), de vragen die we van vrouwen hebben ontvangen en het feit dat het bewustzijn nog altijd erg laag is op de menstruatiecyclus is het nu tijd geworden om een tweede boek uit te brengen met een grote update.

## **Welke onderwerpen komen in dit boek aan bod?**

Laten we alvast een tipje van de sluier oplichten en opsommen welke onderwerpen je in dit boek terugvindt. Uit onze bevindingen van de afgelopen jaren is namelijk duidelijk geworden dat er niet alleen een behoefte bestaat, maar ook een noodzaak om de volgende vragen te beantwoorden en aanverwante onderwerpen verder toe te lichten. Waarom? Simpel om het feit dat mannen noch vrouwen de antwoorden weten of dat het totaal ontbreekt aan bewustzijn. Dat resulteert in veel onnodig lijden en onbegrip.

### **In onderstaande lijst tref je de punten aan die we in dit boek verder gaan behandelen.**

- 1) Wat zijn nu eigenlijk 'normale' menstruatieklachten? (inclusief een test om erachter te komen of jouw klachten wel of niet 'normaal/natuurlijk' zijn)
- 2) Welke factoren zijn van invloed op het ontstaan van menstruatieklachten?
- 3) Hoe kun je menstruatieklachten voorkomen?
- 4) Wat heeft seks en seksualiteit te maken met menstruatie?
- 5) Welke invloed heeft een (on)gezonde leefstijl op de menstruatiecyclus?
- 6) Wat is de maatschappelijke invloed van de menstruatiecyclus op het gebied van ziekteverzuim, productiviteit verlies/winst en schoolprestaties (op basis van het wetenschappelijk onderzoek onder meer dan 42.000 vrouwen)?
- 7) Waarom is de huidige bedrijfscultuur funest voor vrouwen?
- 8) Hoe kunnen wij hierin als maatschappij eenvoudig verandering aanbrengen?
- 9) Welke invloed heeft de menstruatiecyclus op leerprestaties onder tieners? (onderzoeksresultaten onder meer dan

- 15.000 jonge meiden in de leeftijd 13 tot 19 jaar)
- 10) Wat is de link tussen menstruatieklasten en de invloed daarvan op de vruchtbaarheid?
  - 11) Hoe krijg je je werkgever zover dat hij rekening houdt met je behoeftes als vrouw?
  - 12) Hoe kun je rekening houden met je cyclus als alleenstaande vrouw/moeder?
  - 13) Hoe krijg je je school of de school van je kind zover dat er rekening gehouden wordt met de menstruatiecyclus?
  - 14) Wat zijn de mogelijke effecten van hormonale anticonceptie (wetenschappelijk onderzoek onder meer dan 1 miljoen vrouwen)

# Hoofdstuk 1

## Normale menstruatieklasten

### **Wat zijn volgens jou normale menstruatieklasten?**

Als wij deze vraag aan vrouwen stellen, kunnen hierop maar weinig direct antwoord geven. Laat staan dat ze het juiste antwoord kunnen geven. Dat is op zijn zachtst gezegd wonderlijk. Des te pijnlijker is het om te horen dat vrouwen vaak een vertekend beeld hebben van de werkelijkheid, als het gaat om welke klachten er 'normaal' zouden zijn.

Wij komen zelfs vrouwen tegen die denken dat het heel 'normaal' is om zich 7 dagen beroerd te voelen, pijn te hebben en te vloeien. Alsof we zijn gaan geloven dat dit nu eenmaal de consequenties zijn van het eten van een verboden appel en een man te verleiden om hetzelfde te doen.

Maar wat zijn dan 'normale' menstruatieklasten? Of beter gezegd, natuurlijke menstruatieklasten? Het antwoord op deze vraag is voor de meeste vrouwen totaal niet voor te stellen.

### **Dit is een natuurlijke menstruatie**

Het is natuurlijk om 2 dagen te vloeien en daarna nog 2 dagen met veel minder bloedverlies. Het is natuurlijk dat de baarmoeder 1 dag MILDE krampen ondervindt om de verdikte slijmlaag af te scheiden. Het is natuurlijk dat dit invloed heeft op het energieniveau en dat dit energieniveau dus 2-3 dagen lager ligt dan in de rest van de maand.

## **Zijn jouw klachten natuurlijk? Doe de gratis online test**

Alle klachten die heftiger zijn dan hiervoor beschreven, zijn niet normaal en al helemaal niet natuurlijk. Hoe is dat bij jou? Doe nu de [gratis online test](#) om daar achter te komen. Inmiddels weten wij uit het grootschalig wetenschappelijk onderzoek (dat samen met het Radboud UMC te Nijmegen is gedaan), dat het overgrote deel van alle vrouwen rondloopt met een onnatuurlijke menstruatie(cyclus). Maar als dat zo is, hoe is het dan in hemelsnaam mogelijk dat zoveel vrouwen dat niet weten en dat daar niet meer over wordt geïnformeerd?

### **Hoe serieus neem jij de signalen van je lichaam?**

Normaliter geeft jouw lichaam bij een disbalans een signaal af. Luister je niet naar die eerste lichaamssignalen, dan creëer je meer/ ernstiger en/of andere klachten. Hopelijk is het gevolg hiervan dat je alsnog gaat luisteren naar je lichaam en jezelf een herstelperiode geeft met mogelijk extra ondersteuning van een arts of therapeut.

Wat hier omschreven wordt is totaal logisch en waarschijnlijk een bekend fenomeen. Maar zo logisch als het is dat je met pijnklachten jezelf in acht neemt, dan wel een arts raadpleegt, zo onlogisch reageren vrouwen als het om menstruatiepijnklachten gaat. Want zeg nu eens eerlijk: hoe serieus neem jij de signalen van je lichaam nou eigenlijk ten aanzien van jouw menstruatie? Heb je zoiets van: 'Ach, dat hoort er gewoon bij, het gaat wel weer over, ik slik wel een pijnstillertje want ik ben geen watje'? Of ga jij thuis in bed liggen voor tenminste 1 dag om je rust te nemen tijdens de menstruatie?

Maar hoe (on)gezond is dat nu eigenlijk dat vrouwen tijdens de

menstruatie maar doorgaan? Of heeft het mogelijk allemaal te maken met een (on)gezonde levensstijl?

## **Hoofdstuk 2**

### **Hoe menstruatieklachten ontstaan**

#### **Welke factoren zijn van invloed op het ontstaan van menstruatieklachten?**

Bij het ontstaan van menstruatieklachten spelen verschillende factoren mee. Veruit de allergrootste veroorzaker (eigenlijk van alle ziektes) is stress. Om beter te kunnen begrijpen hoe ons menselijk lichaam in basis werkt ten aanzien van stress en wat het gevolg daarvan is, zullen wij hier iets meer over vertellen.

Wat jij nu gaat lezen komt deels uit het boek 'Het gezondheidsfundament' van Trudy Vlot. Trudy Vlot is arts en lid van de Raad van Advies bij het Menstruatie voorlichtingsinstituut. Tevens was ze docente van Anke Verhagen tijdens haar opleiding medisch basiskennis. We hebben Trudy gevraagd of wij haar kennis over de invloed van stress hier mogen delen. Zo wordt het voor jou een stuk makkelijker om te begrijpen wat stress nu eigenlijk doet met je lichaam.

#### **Universele natuurwetten**

Voor alle organismen die leven op aarde gelden universele natuurwetten. Ook voor de mens. De natuur selecteert op



overleven en op regeneratie- en reproductiesucces. Dit zijn de enige wetten waaraan mensen moeten voldoen: overleven van het individu en overleven van de soort.

Dit maakt dat stress versus voortplanting de centrale thema's zijn van waaruit onze gezondheid en ziekte moeten worden benaderd. Om de 2 wetten in balans te houden is er energie nodig. Als er geen energie aanwezig is (door een tekort aan voedingsstoffen bijvoorbeeld), of de energie zit vast in ons lichaam door blokkades (vaak in de vorm van te veel vetopslag of onverwerkte trauma's), ontstaat er chaos.

## **De 2 wetten voor mensen**

Voor mensen, dus ook voor jou en mij, zijn dus slechts 2 wetten van toepassing:

1: overleven van het individu

2: overleven van de soort

Deze 2 natuurwetten staan nooit los van elkaar. Alle andere wetmatigheden en processen zijn daaraan ondergeschikt.

Om als individu te overleven is het noodzakelijk dat er voldoende energie beschikbaar is om de ordening van organen, orgaansystemen, werkingsmechanismen en stoffes in balans te houden. Het komt daarom grotendeels overeen met de sympathicus, oftewel activiteit. Overleving van de soort kun je plaatsen binnen de parasympathicus. Met andere woorden: relatieve of schijnbare rust. Deze 2 wetten zouden zich in een bepaalde regelmaat moeten afwisselen (in een cyclus). Na activiteit komt rust, zodat het lichaam zich kan herstellen.

Door onze leefwijze en een nogal op economische belangen

georiënteerde maatschappij is ons lijf met name bezig met de eerste wet. Namelijk het overleven van het individu. Het valt ook niet mee om naar de tweede wet te gaan als je altijd maar bloot wordt gesteld aan veel stressvolle situaties en gedachten dat alles MOET doorgaan, beter of perfecter kan.

## **Vitaminepillen slikken en doorgaan: dweilen met de kraan open**

Doordat het stresssysteem continu wordt getriggerd ontstaat er uiteindelijk chronische stress. Door de disbalans kan er niet meer geswitcht worden tussen natuurwet 1 en 2. Dit kan zijn door een tekort aan energie of bouwstoffen of door een onverwerkt trauma die energie in het lichaam blokkeert.

Nu kun je denken: o wacht, dan moet ik dus vitaminepillen slikken om ziektes te voorkomen en door te kunnen gaan. Maar zo werkt het niet. Want vitamines moeten tijdens het spijsverteringsproces worden verwerkt. En het spijsverteringsproces verloopt vanuit relatieve RUST. Vitaminepillen slikken en doorgaan matchen dus niet goed samen. Dat is dweilen met de kraan open.

## **Hoe moet het dan wel?**

Om te kunnen switchen tussen natuurwet 1 en 2 zijn 2 systemen in het lichaam belangrijk: het stressregulerende systeem en het hormonaal systeem.

Wet 1 (overleven van het individu) staat zoals aangegeven onder invloed van het stresssysteem. Stress wordt gereguleerd door het sympathisch deel van het autonome zenuwstelsel (SAM-as) in combinatie met de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as).

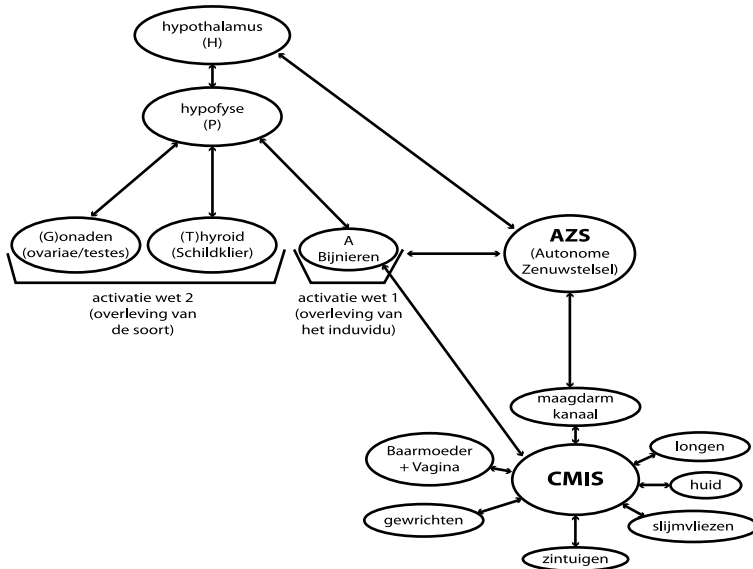
Wet 2 (overleving van de soort of regeneratie en reproductie) wordt grotendeels gereguleerd door de hypothalamus-hypofysecschildklier-as (HPT-as), en de gonaden-as (genitaliën) ook wel HPG-as genoemd.

Wanneer het stresssysteem wordt geactiveerd, wordt tevens het afweersysteem alert gemaakt en daarbij de zintuigen. Onze afweer wordt in eerste instantie gereguleerd door de organen die direct in contact staan met de buitenwereld namelijk:

- 1: de luchtwegen (je krijgt het Spaans benauwd)
- 2: het maagdarmkanaal je (schijt in je broek van angst)
- 3: de huid (je krijgt er de rillingen van)
- 4: slijmvliezen in bijholtes, oren en dergelijke (je hoofd zit vol)
- 5: blaas (piesen in je broek van angst)
- 6: baarmoeder en vagina (alles gaat van onder op slot en wordt pijnlijk)

Deze 6 punten vormen samen het 'Common Mucosal Immune System' (CMIS).

Zoals je ziet bij punt 6 worden de baarmoeder en vagina direct betrokken bij het voelen van stress. Het is dan ook niet verwonderlijk dat je bij stress meer of ernstigere buikklachten kunt ervaren tijdens de menstruatie of hebt ervaren maar daar nog niet van hersteld bent.



*Sam-as (AZS /CMIS) + HPA-as = Wet 1 (Stress)*

*HPT-as + HPG-as = Wet 2 (Rust)*

Mogelijk denk je nu: ik ervaar helemaal geen stress. Ik ben de rust zelve en toch heb ik last van (ernstige) menstratieklachten. Hoe zit dat dan? Kijk even mee naar het lijstje van mogelijke stressorzaken.

- drukte op het werk
- vervelende collega, baas of klant
- kinderen
- partnerperikelen
- huishouden bijhouden
- sociale 'verplichtingen'
- financiën / financiële onzekerheden (rekeningen die betaald moeten worden)
- ziekte/zorg(en) van/om ouders en/of geliefde
- tijdsdruk
- voldoen aan de verwachtingen van jezelf en anderen
- ruzie

- prestatiedruk
- in de file staan
- onvervulde behoeftes
- ben ik wel goed genoeg
- eigen gezondheid
- het gevoel/gedachtes alles 'alleen' te moeten managen
- enzovoorts

Wanneer bij jou wet 1 dominant actief is, heeft dit enorme gevolgen op jouw menstruatiecyclus en het algemeen welzijn.

En dan de invloed van de welbekende hormonen

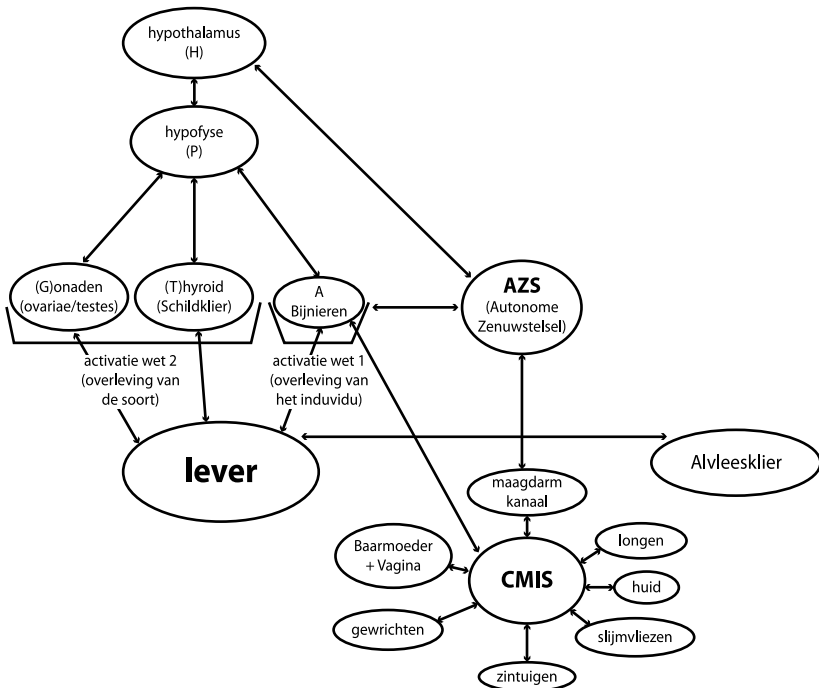
## **De rol van de lever**

Tussen het immuunsysteem en de hormonale assen ligt de lever. De lever heeft veel invloed op zowel het immuun- als het hormonale systeem. De lever werkt samen met de alvleesklier. Voeding en belasting vanuit de omgeving spelen voor beide organen een grote rol. De lever speelt een rol bij het spijsverteringssysteem (in samenwerking met het maagdarmkanaal en de alvleesklier), de energieproductie (samen met de spieren) en het ontgiften van ons lichaam (in samenwerking met de nieren en het lymfesysteem). Bovendien zijn de hormoonhuishouding en hormoonproductie grotendeels afhankelijk van de lever.

## **De regulering van het hormoonsysteem**

Het hormoonsysteem wordt gereguleerd door een combinatie van orgaansystemen: de gonaden (testikels bij mannen, eierstokken bij vrouwen), de schildklier, de bijnieren en de alvleesklier. De

hormoonsystemen worden geïnformeerd vanuit de hersenen (via de hypothalamus en hypofyse) en vanuit de lever. Deze hormonen spelen ook een belangrijke rol in ons bioritme, oftewel voor vrouwen: de menstruatiecyclus.



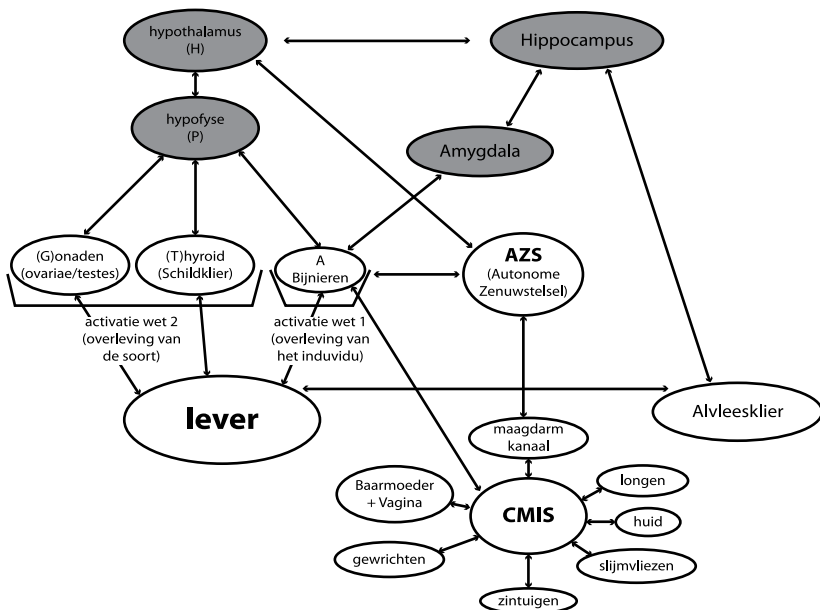
*De lever. Een belangrijk onderdeel van de hormonale systemen.*

Om nog meer te verduidelijken hoe hormonen in samenhang met de hersenen de welbekende PMS-klachten of humeurschommelingen veroorzaken, maken wij het plaatje nog verder compleet voor je.

## De hersenen: een apart systeem

De hersenen in hun totaliteit vormen ook een apart systeem dat weer te verdelen is in vele andere systemen (om het lekker duidelijk te houden). Zo zijn de amygdala (amandelkernen) nauw betrokken bij het ervaren, verwerken en aansturen van emoties. Daarnaast hebben ze een labelfunctie. Dat houdt in dat elke ervaring positief of negatief wordt gelabeld. Het label bepaalt hoe de ervaring uiteindelijk verwerkt wordt in de hersenen.

De hippocampus is in zijn functie sterk afhankelijk van de glucosetofwisseling, en dus van de insulinehuishouding. De insulinehuishouding wordt grotendeels gereguleerd in de alvleesklier. Suikers zijn dus echte boosdoeners als het gaat om PMS-klachten of humeurschommelingen. De hypofyse heeft met name een controlerende functie op hormoonproducerende klieren. De hypothalamus is het centraal gelegen deel van de hersenen; dit deel heeft een zeer centrale functie binnen het geheel.



## **Wat is de hypofyse?**

De hypofyse is een orgaan (klier) ter grootte van een erwtenkorn. Het bevindt zich midden in ons hoofd, achter de oogkassen. Het is slechts een heel klein orgaan, maar het heeft enorme regelcapaciteit. Het regelt via andere hormoonorganen of –klieren direct of indirect allerlei processen, zoals de vochtthuishouding in het lichaam, lichaamstemperatuur, groei, bloeddruk en de hormonale cyclus.

De hypofyse produceert zelf hormonen en stuurt hormoonproducerende organen aan. De hormoonproductie werkt via een feedbackmechanisme. Als er wordt geconstateerd dat er in het lichaam van een bepaald hormoon voldoende is, wordt dat teruggekoppeld. Dan wordt de productie van dat hormoon niet meer gestimuleerd of zelfs geremd.

## **Hormoonverstoring en hersenschudding**

Een verstoring in de hypofyse kan op veel fronten problemen geven. Juist omdat de hypofyse zo'n centrale functie inneemt, en te maken heeft met de productie van vele hormonen in ons lichaam.

## **Scala aan klachten**

Wanneer de hypofyse, of het functioneren van de hypofyse, verstoord is kan dit een scala aan klachten veroorzaken. Soms is het zoeken naar een erwtenkorn in een prinsessenbed.

Mogelijke klachten zijn:

- stemmingswisselingen, zoals depressiviteit, emotioneel labiliteit of een kort lontje



- verminderde of vermeerderde seksuele behoefte
- geheugen- en concentratieproblemen
- vermoeidheid
- visusstoornissen
- menstruatiestoornissen
- syndroom van Cushing of ziekte van Addison (verstoringen in de cortisolproductie)
- en nog vele andere (hormoongerelateerde) aandoeningen

## **Mooi beschermd, maar... de druk kan niet weg**

De hypofyse ligt in het benige deel achter de oogkassen (het sphenoid). Mooi beschermd dus. De hypofyse wordt zelf aangestuurd door de hypothalamus. Beide zijn letterlijk aan elkaar verbonden via een 'steeltje'.

Mooi beschermd liggen in een kleine holte heeft wel een nadeel. Wanneer er een zwelling optreedt, kan de druk niet weg. Een zwelling kan ontstaan bij een (goedaardige) tumor of bijvoorbeeld een hersenschudding, of ernstiger hersenletsel. Het functioneren van de verschillende hormoonassen, zoals de hypothalamus-hypofyse-ovarium-as, of de hypothalamus-hypofyse-bijnieren-as kunnen hierdoor verstoord raken. De restverschijnselen kunnen vrij lang aanblijven, soms wel maanden of jaren.

## **De invloed van hormonale anticonceptie**

Wat kan de invloed van hormonale anticonceptie op het lichaam van een vrouw zijn? En van synthetische hormonen?

Dit artikel werd door Bethy Squires op 25 oktober 2016 geplaatst. Zij geeft haar visie op de bijwerkingen. Is dit dan de waarheid? Ga

niet zomaar af op wat wij of andere schrijven. Lees en voel of het bij jou resoneert en vorm jouw eigen waarheid. Het stuk vind je op: [www.broadly.vice.com/nl](http://www.broadly.vice.com/nl)

## **Verontrustende relatie tussen hormonale anticonceptie en depressies**

In een recent onderzoek is aangetoond dat er een verontrustende relatie bestaat tussen hormonale anticonceptie en depressies. Deze wetenschappelijke resultaten zijn misschien nieuw, al decennialang zijn vrouwen in discussie met hun huisartsen over welke effecten de pil nou daadwerkelijk heeft.

### **Onderzoek maakte al veel los**

Het Deense onderzoek dat onlangs werd gepubliceerd maakte al veel los. Daarin wordt een verband aangetoond tussen de pil en depressieve klachten. Voor het onderzoek werd 6 jaar lang het pilgebruik en de voorgeschreven antidepressiva van een 1 miljoen vrouwen bijgehouden. De resultaten lieten zien dat vrouwen die hormonale anticonceptie gebruikten – de pil, de nuvaring of een hormoonspiraaltje – significant meer kans hadden om antidepressiva voorgeschreven te krijgen.

### **‘Enorm veel bijwerkingen’**

Sinds dit nieuws bekend werd hebben al veel vrouwen gezegd dat de wetenschap eindelijk in de buurt komt van hoe zij het hebben ervaren. ‘Ik heb 10 jaar lang verschillende pillen geslikt,’ vertelt

Holly Grigg-Spall, auteur van Sweetening the Pill. 'Eentje daarvan, de Yasmin, had enorm veel bijwerkingen – psychologische bijwerkingen, depressie, angst, paniekaanvallen. Ik zag 2 jaar maar niet het verband tussen deze verschijnselen en de pil die ik slikte.'

## **Een zorgwekkend cijfer**

In het onderzoek werd een duidelijke correlatie gevonden tussen tieners die anticonceptie gebruiken en depressies. Nadat ze eenmaal begonnen met anticonceptie, steeg de kans dat ze ook aan de antidepressiva gingen met 80%. Dit is een zorgwekkend cijfer. Zeker als je je bedenkt dat veel tienermeisjes al aan de pil gaan voordat ze seksueel actief zijn – bijvoorbeeld om acne of menstruatieklachten te bestrijden. 'Het werd bijna gezien als iets noodzakelijks, als iets wat je gewoon moest doen,' zegt Grigg-Spall. 'Het leek wel te horen bij volwassen worden.'

## **Link tussen hormonale anticonceptie en stemmingswisselingen**

Het is misschien wel het eerste onderzoek dat kijkt naar de relatie tussen hormonale anticonceptie en depressies op deze schaal, maar het is niet voor het eerst dat er een link wordt gelegd tussen hormonale anticonceptie en stemmingswisselingen. Al tijdens voeren vrouwen discussies met hun huisartsen over dit soort klachten nadat ze eenmaal met de pil zijn begonnen.

## Er is ons nog iets duidelijk geworden

In de meer dan 1.600 gesprekken die wij zelf met vrouwen hebben gehad over het onderwerp menstruatie, is ons nog iets duidelijk geworden.

Vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken, geven aan:

- Ik voel mij minder levendig
- Mijn libido is een heel stuk minder
- Ik voel mij minder blij
- Ik voel mij minder spontaan
- Mijn vagina is een stuk droger
- Ik voel mij afgevlakt
- Dingen interesseren mij minder
- Ik geniet minder van het leven
- Ik lach minder als vroeger

In een wetenschappelijk onderzoek dat in 2008 in Engeland is gedaan, heeft men vastgesteld dat het gebruik van hormonale anticonceptie invloed heeft op de partnerkeuze. Het onderzoek vind je via deze link: [www.nemokennislink.nl/publicaties](http://www.nemokennislink.nl/publicaties)

Waarom kiezen dan toch zoveel vrouwen voor hormonale anticonceptie?

Een aantal redenen op een rijtje:

- Omdat het een van de meest betrouwbare vorm van anticonceptie is
- Het gemak. Niet na te hoeven denken bij het vrijen
- Het idee dat het tegen menstruatieklasten helpt (uit onderzoek blijkt dat dit slechts in 15% van de gevallen zo is. Veel vrouwen geven aan dat er andere klachten voor terugkomen)
- Ze zijn eraan gewend

- Ze kennen de keerzijde niet en zijn hier slecht over geïnformeerd

Tegenwoordig zijn er uitermate betrouwbare methode van natuurlijke anticonceptie. SensiPlan, is zo'n methode. Meer informatie vind je via: [www.sensiplan.nl](http://www.sensiplan.nl)

## **Last van menstruatieproducten met chemicaliën**

Maandverband en/of tampons ken je natuurlijk wel. Maar weet je dat veel vrouwen last van deze producten hebben? Dit lijkt te komen doordat er in de meeste van deze producten allerlei chemicaliën zitten.

Je zou dus eens kunnen kijken naar tampons en maandverband waar deze stoffen niet in zitten. Mijn vriendin gebruikt tegenwoordig de producten van Gentle Day en is hier heel tevreden over. De tampons absorberen beter en ze heeft er minder van nodig. Er zijn nog meer fabrikanten die deze producten aanbieden. Google maar eens en vraag een proefverpakking aan.

## **Met een menstruatiecup minder kans op doorlekken**

Doorlekken is een van de grootste angsten voor veel vrouwen. Zo'n vlek in je broek is natuurlijk heel beschamend. Steeds meer vrouwen kiezen voor een menstruatiecup. Met een goed passende cup is de kans op doorlekken minimaal. Het is wel even wennen hoe je zo'n cup inbrengt. Op YouTube staan veel filmpjes van vrouwen die ze al gebruiken.

## **Bespaar minimaal € 100,00 én 150 kilo afval**

Weet je wat een bijkomend voordeel van niet-chemische producten of de wasbare maandverbandjes is? Ze zijn veel milieuvriendelijker. Dat geldt ook voor de menstratiecups. De cups zijn weliswaar gemaakt van siliconen, rubber of TPE (TPE is volledig recyclebaar), maar je kunt ze jaren hergebruiken. Je hoeft maar 1 cup aan te schaffen voor 5 à 10 jaar. Daarmee bespaar je tussen de € 100,00 en € 500,00 ten opzichte van de aanschaf van tampons en maandverband. Daarnaast bespaar je zo'n 150 kilo afval. De Me-Luna menstratiecup wordt in Duitsland gemaakt van TPE en is dus volledig recyclebaar. Kijk maar eens op deze website [www.me-luna.nl](http://www.me-luna.nl). Je vindt daar ook een handig hulpmiddelje om de juiste maat te vinden.

# Hoofdstuk 3

## Menstruatieklachten voorkomen

### Hoe kun je menstruatieklachten voorkomen?

Eigenlijk is de meest eenvoudige manier om menstruatieklachten te voorkomen door je lichaam automatisch te laten switchen tussen natuurwet 1 en 2.

### Bewuste rust nemen is essentieel

In ons boek '[Men-struatie, de grote ontkenning](#)' schreven we het al: bewuste rust nemen is essentieel. Immers, wil je je lichaam vanuit natuurwet 1 switchen naar natuurwet 2 om alles optimaal in balans te houden, dan zal het lichaam die rust moeten krijgen. Jouw lichaam weet dit. Daarom geeft het jou een seintje wanneer het hier behoefte aan heeft. Zoals op de eerste dag van jouw menstruatie. Je voelt natuurlijke krampen in je baarmoeder, je vloeit bloed en je hormonen dansen alle kanten op, waardoor je hersenen overuren draaien. Dit kost veel energie. Daarom voel je je meer vermoeid dan anders en verlangt je lichaam naar die rust. Geef jij echter geen gehoor aan het signaal 'Ik wil rust', dan gaat het steeds harder en langer gillen in de vorm van pijn en andere klachten.

### Maar hoe neem je jouw rust?

Maar ja, rust nemen klinkt wel leuk, maar het lijkt voor veel

vrouwen in de huidige maatschappij onhaalbaar. Want hoe kun jij als vrouw nou jouw rust nemen terwijl je gewoon MOET werken, voor de kinderen MOET zorgen, jouw huishouden draaiende MOET houden? En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Maar wat zijn de gevolgen voor jou, als ALLES belangrijker is dan jouw gezondheid en gevoel van welbehagen?

Wanneer jij alles belangrijker blijft vinden dan jezelf, bivakkeer je continu in natuurwet 1. Je bent continu bezig om het iedereen naar de zin te maken en gaat te veel voorbij aan jouw eigen behoeftes, of in ieder geval de behoeftes die jouw lichaam heeft. Met alle gevolgen van dien.

## **Geen connectie met je vagina en baarmoeder**

Dit kan een belangrijke reden zijn waarom vrouwen zich twee keer vaker ziek melden dan mannen (cijfers uit het onderzoek van het CBS november 2016). Dat lijkt niet meer dan logisch. Daarnaast zorgt natuurwet 1 er ook nog eens voor dat jij de connectie met jouw eigen baarmoeder en vagina verliest. Zou dit mede een reden kunnen zijn voor pijnlijke menstruaties, vaginale infecties, pijnlijke seks en een beperking van het orgastisch vermogen? Het antwoord is JA!

## **Steeds meer hulp nodig om zwanger te worden**

Rust en ontspanning helpen je om natuurwet 2 te activeren. Het systeem dat zorgt voor het in stand houden van de soort, het regeneratie- en reproductiesucces. Juist ja, de voortplanting. Het aantal IVF-baby's is de afgelopen jaren naar recordhoogtes gestegen. We hebben dus steeds meer hulp nodig om zwanger te



worden.

Daarnaast geeft de gemiddelde Nederlander zijn of haar seksleven gemiddeld een 5,9. Ook dit is voor een groot gedeelte te wijten aan het feit dat men natuurwet 1 veelvuldig geactiveerd heeft. 44% van de vrouwen geeft aan vaak te moe te zijn en door de disbalans een libido van 0 te ervaren. Mannen zijn op hun beurt door de disbalans ook meer vermoeid en daardoor minder present of verbonden met hun partner.

Het gevolg van niet present zijn als man met je partner, is dat een vrouw pijn kan ervaren bij het vrijen omdat ze simpelweg nog niet klaar was om haar partner te ontvangen en de man het gewoon niet door heeft omdat zijn aandacht enkel bij hemzelf ligt. Een snelle afloop is daar weer een gevolg van. De man valt doodmoe in slaap en de vrouw blijft onbevredigd achter met mogelijk een pijnlijke vagina en/of baarmoedermond (cervix).

## **Steeds minder seks**

Zelf merken wij het in onze relatie ook op. Wanneer wij allebei druk zijn en te weinig tijd voor elkaar maar met name voor onszelf nemen, hebben wij steeds minder seks. Wanneer mijn vriendin haar rust neemt tijdens de eerste dag van haar cyclus en ik hou mijn stresspeil goed in de gaten, is ons seksleven een stuk intenser, leuker, spannender en meer vanuit en in verbinding.

## **Geen verbinding**

Veel mensen klagen over hun seksleven. Weliswaar vaak in gedachten maar in een 1:1-gesprek komen de volgende dingen toch naar voren: mannen klagen dat ze te weinig seks hebben, vrouwen dat ze geen verbinding voelen of dat 3 minuten seks toch

echt te weinig is om opgewonden te raken. Hoewel het wel te begrijpen is dat vrouwen vaak te moe zijn en mannen te snel klaarkomen. Door de disbalans zijn mannen verleerd om in verbinding te staan met hun eigen testikels/ bekkengebied en vrouwen met hun eigen eierstokken/vagina/ baarmoeder.

## **Er stroomt geen of nauwelijks energie**

Blokkades in het lichaam en met name in het bekkengebied zorgen ervoor dat er geen of nauwelijks energie stroomt. En als er geen energie is (door de blokkades) kun je niet switch tussen natuurwet 1 en 2. Maar hoe ontstaan de blokkades nu eigenlijk?

Stress, angsten en onderdrukte gevoelens zorgen onbewust voor blokkades in je lichaam. Doordat je je lichaam onbewust aanspant tijdens het voelen van stress, spanning of andere emoties, creëer je zelf deze blokkades. Vooral in de vagina en het bekkengebied. Dit is een reden waarom je pijn kan ervaren of juist weinig gevoel hebt in je vagina gedurende de hele cyclus of tijdens het hebben van seks.

De blokkades belemmeren (onbewust) je dagelijkse leven. Je sluit je af, vlucht of je bent misschien snel geërgerd. Eigenlijk raak je uit verbinding met jezelf en anderen. Door het lichaam te de-armouren d.m.v. een de-armourings massage, ruim je je blokkades incl. oude trauma's op en maak je de weg vrij om je eigen energie weer door heel je lichaam te laten stromen. Je komt zo weer in contact met jezelf en anderen. Dit zal niet alleen je energiepeil verbeteren maar zeker ook je relatie met je eigen partner. Dit geldt voor zowel vrouwen als mannen.

Nog een bijkomend voordeel van een de-armouring massage is dat je niet alleen blokkades opruimt maar ook dat je een moment

voor jezelf neemt. Jij kiest bewust voor jezelf en daarmee kies je er voor om bewust tijd en rust voor jezelf te nemen. Switchen tussen natuurwet 1 en 2 zal een logisch gevolg zijn wat je hele systeem ten goede komt.

Heb je het gevoel dat bij jou (of je partner) ook het een en ander "vast" zit in het lichaam, dan kan het een overweging zijn om eens contact op te nemen met een professionele lichaamstherapeut die gespecialiseerd is in de-armouring massages. Op onze website staat een lichaamstherapeut die door ons wordt aanbevolen: [www.men-struatie.nl](http://www.men-struatie.nl).

## **Leven vanuit natuurwet 2 heeft voordelen**

Meer leven vanuit natuurwet 2 (uiteraard afgewisseld met natuurwet 1) heeft dus voor iedereen voordelen. Niet alleen qua algemene gezondheid maar zeker ook voor een meer betekenisvolle relatie en seksleven. Jouw seksuele energie, die verborgen ligt in het bekkengebied, is de meest krachtige energie waarover jouw lijf beschikt. Meer rust en minder moeten (stress) gaat jou daar enorm bij helpen.

De eerste stap? Ga leven naar jouw eigen cyclus en lees ons boek '[Men-Struatie, de grote ontkenning](#)'. In dit boek wordt je stap voor stap meegenomen hoe je je rust echt kan nemen en hoe je dat in de praktijk kan doen.

## **Rust nemen? Als alleenstaande vrouw/moeder?**

We praten veel met alleenstaande vrouwen en moeders. Als we het dan hebben over het belang van bewuste rust nemen, lachen ze ons vaak uit. 'Rust nemen? Ik werk, heb 2 jonge kinderen waar ik

voor moet zorgen en een huishouden om te runnen. Dan moet ik ook nog boodschappen doen, een sociaal leven op peil houden en mijn administratie op orde houden. Ik heb geen vent die taken van mij over kan nemen en sta overal alleen voor.'

We hebben diep respect voor vrouwen die het toch maar voor elkaar krijgen om dit alles in hun eentje voor elkaar te boksen. We begrijpen dus maar al te goed dat vrouwen in deze situatie oververmoeid raken. (Ook uit eigen ervaring. Anke Verhagen is een alleenstaand moeder geweest.)

Maar wat zijn de gevolgen wanneer je nooit de kans krijgt om jouw batterijen eens flink op te laden? Wat gebeurt er op het moment dat jij het niet meer aankunt en tijdelijk of permanent weg zou vallen?

Over die gevolgen wil geen mens nadenken. Je gaat maar door. Vaak omdat het niet anders kan.

## **Wat zou je nu wel kunnen doen?**

Het is knap lastig om hier een sluitend antwoord op te geven. Voor iedere vrouw is de situatie immers anders. Zijn er ouders, familie of vrienden die kunnen inspringen? Werk je fulltime of parttime? Heb je veel of weinig last van jouw menstruatie? Wat zijn de leeftijden van de kinderen en hoe zelfstandig zijn zij? Allemaal zaken die een rol spelen of invloed hebben op jouw tijdsplanning. Waar je in ieder geval mee kan beginnen is om je eigen cyclus eens voor 1 of 2 maanden bij te houden zodat je inzicht krijgt hoe je er nu voor staat. Om je vast op weg te helpen hebben wij een maandtabel voor je gemaakt die je kunt gebruiken als uitgangspunt.

[Download maandtabel hier.](#)



## Bekijk onze suggesties

We geven je toch een paar suggesties meer. Zie dit niet als waarheid of als dé oplossing, maar als handreiking en mogelijke oplossingen. Je zou de suggesties eens met een goede vriend, vriendin, ouder of buurtgenoot kunnen bespreken. Je mag ons natuurlijk ook altijd bellen of mailen. Het uitgangspunt is: hoe kunnen we het voor jou mogelijk maken om één dag in de maand jouw batterijen een flinke boost te geven?

### **NOTE EN UITDAGING: Bekijk de suggesties zonder 'JA, MAAR'**

#### **1. Vraag vriendinnen om ondersteuning**

Heb je vriendinnen die je graag ondersteunen en met wie je makkelijk kunt praten? Praat dan eens samen over dit boek en ontdek hoe jullie elkaar 1 dag per maand kunnen ondersteunen. Misschien kunnen jullie op de zwaarste dag van de maand elkaars kinderen of taken opvangen.

#### **2. Vraag of je ouders kunnen bijspringen**

Kunnen jouw ouders 1 dag in de maand de kinderen of belangrijke taken opvangen voor 24 uur? Mocht je geen vriendin of buurvrouw hebben die je mogelijk kan helpen op je zwaarste dag, dan kunnen je ouders je wellicht een handje helpen. Zeker als zij voor 24 uur de kinderen opvangen. Hierdoor kun je echt even bijkomen.

#### **3. Stel taken uit**

Vraag jezelf af of bepaalde taken kunnen wachten tot een ander moment.

Wat gebeurt er als de afwas er morgen nog staat? En het wassen van de kleding? Heb jij of je kinderen niets anders aan te trekken dan dat setje in de wasmand? Moet je echt die boodschappen vandaag doen of kun je dit beter geregeld hebben voordat je gaat menstrueren? Moet je vandaag echt koken of is een boterham

of tosti ook wel een keer oké voor jou en de kids? Kan nu echt niemand anders de kinderen naar de sportclub brengen?

Wat wij hiermee willen zeggen: heel veel taken hebben geen desastreuze gevolgen op het moment dat je ze vandaag niet uitvoert. Wat vaak lastig is, is om hulp durven vragen. Echter je zal merken dat als je uitlegt waarom je hulp vraagt, dat mensen veel eerder geneigd zijn om te helpen.

#### **4. Neem mini-breaks**

Neem vaker mini-breaks. Gewoon even 10 à 15 minuten zitten, niets doen en gewoon voelen. Dit kan bijna overal en altijd.

#### **5. Let op je voeding**

Let op wat je eet. Suiker vóór en tijdens de menstruatie zorgt voor extra heftige krampen. Laat dit dus weg uit je dagelijks eten/drinken. Verse groente en fruit eten is het beste.

#### **6. Praat met je kinderen over je menstruatie**

Vertel kinderen wat jij vóór en tijdens jouw menstruatie ervaart. Kinderen merken de veranderingen die jij hebt tijdens jouw cyclus ook, maar begrijpen dit voor geen meter. Leg het ze daarom uit. Zo leren kinderen dat de cyclus invloed heeft op hoe mama zich voelt en meisjes leren op deze manier zelf beter omgaan met hun eigen (toekomstige) cyclus. Ook leren jouw kinderen dat het normaal is om hierover te praten. Of geef je ze liever een imprint mee dat het niet normaal is om behoeftes aan te geven en dat menstrueren iets engs/vies/geheimzinnigs is?

De taboe die heerst op de menstruatiecyclus kunnen we doorbreken door er vanaf jonge leeftijd over te praten. Deel wat je voelt en deel waar je behoefte aan hebt. Is dit niet een onwijs mooi cadeau wat jij jouw kinderen mee kunt geven? Onze ervaring is dat de kinderen na een tijdje automatisch weten welke dag van de maand het is en welke behoeftes jij dan hebt. Het zal je verbazen hoe snel ze uit zichzelf rekening houden met jouw behoeftes.

## **7. Vraag de vader van je kinderen om hulp**

Schakel de vader van je kinderen in. We snappen dat niet iedereen even goed met een ex-partner op kan schieten. Maar als de verstandhouding wel goed is, vraag hem dan gewoon om de kinderen op te vangen. Veel vaders vinden het alleen maar geweldig als ze hun kinderen vaker zien. Zo sla je 2 vliegen in 1 klap. Het is zelfs mogelijk voor mannen om 10 dagen per jaar kort betaald zorgverlof op te nemen. Zo zie je maar, menstratieverlof is voor de man al lang geregeld.

## **8. Vraag je werkgever om medewerking**

Niet alle werkgevers weten dat het voordelen heeft om rekening te houden met de menstruatiecyclus. Natuurlijk kun je onze workshop onder de aandacht brengen. Dit kun je zelf doen of de gegevens van jouw bedrijf bij ons kenbaar maken. Wij nemen dan contact op met jouw werkgever. Je kunt ook proberen of je het bespreekbaar kunt maken. Steeds meer vrouwen laten het in hun contract opnemen dat zij 1 dag in de maand niet werken in verband met hun menstruatie. Natuurlijk zijn werk en inkomen belangrijk. Maar is het belangrijker dan jouw gezondheid?

## **9. Boek bij ons een coachingsessie**

Vind je het toch moeilijk om oplossingen te vinden voor jouw specifieke situatie? Boek dan bij ons een [coachingsessie](#). Stuur hiervoor een mail aan [hulp@men-struatie.nl](mailto:hulp@men-struatie.nl) en we nemen snel contact met je op. Samen brengen we jouw situatie goed in kaart. We kijken waar jouw behoeftes liggen en hoe we daar gehoor aan kunnen geven. Daarnaast kijken we of je ondersteuning kunt gebruiken om jouw menstratieklachten te verminderen. Een coaching op maat dus.



# Hoofdstuk 4

## Werken aan jezelf

### **Stel je eens voor dat mannen:**

Niet meer vanuit 'macht' maar vanuit hun gezonde kracht leven. Dat mannen samen met andere mannen zichzelf opnieuw gaan uitvinden en ontdekken wat gezond 'mannelijk' nu eigenlijk inhoudt.

Dat de nieuwe generatie mannen niet meer grotendeels worden opgevoed door hun moeders en juffen, maar dat vaders aan hun zonen leren wat man zijn in kan houden. Dat zij op deze manier ook een voorbeeld zijn voor hun dochters. Zodat hun dochters automatisch mannen aan zullen trekken die weten wie ze zijn en wat ze willen.

Het 'man zijn' is voor iedere man anders, maar als hij zelf niet weet wie hij is, zal hij altijd twijfelen aan zichzelf. Zal hij altijd twijfelen bij het nemen van beslissingen. Zal hij die twijfel nooit toe willen of durven geven. Zal hij altijd concessies doen om de lieve vrede te bewaren. Zal hij bijna altijd 'ja' zeggen ook al bedoelt hij eigenlijk nee.

### **Wat houdt voor Peter de Vroed 'gezonder mannelijk' in?**

'Voor mij betekent 'gezonder mannelijk' dat ik dienstbaar ben aan deze wereld. Dit vanuit integriteit, respect en met een duidelijke richting. Het betekent voor mij dat ik congruent ben in mijn

dagelijks leven en een veilige container creëer voor mijn gezin. Het betekent voor mij dat ik bewust ben van mijn angsten en mij kwetsbaar op durf te stellen. Ik weet dat ik de plank meestal missla, maar dit weerhoudt mij er niet van om te gaan voor waar ik in geloof.'

'Wat mij hierbij het meest heeft geholpen zijn mannengroepen. Iedere maand komen we bij elkaar. Niet om bier te drinken en slap te lullen, maar om elkaar te helpen scherp en trouw te blijven aan de zaken die we echt belangrijk vinden. Op onderwerpen als: Werk, relatie, gezin, seks en life purpose.'

'Daarnaast weet ik dat ik een seksueel wezen ben. Vroeger had ik seks enkel om in mijn eigen behoeftes te voorzien. Natuurlijk gaf ik voormalige vriendinnen aandacht maar uiteindelijk draaide het om mijn eigen behoeftes. Ik manipuleerde de vrouwen net zo lang tot ik kreeg waar ik zin in had. Het was machtsmisbruik. Niet gewelddadig, maar nog steeds misbruik omdat ik manipulatie gebruikte. Ik ben me er nu van bewust dat ik mijn gedrag toen niet oke was. Dit bewustzijn maakt dat ik nu anders met vrouwen in het algemeen om ga. Op seksueel vlak is de eenzijdige lust vervangen door oprechte verbinding vanuit genitaliën en hart. En dit hoort voor mij ook bij gezond mannelijk.'

## **Bye bye #metoo**

### **Stel je eens voor dat jij als vrouw:**

Jezelf op de eerste plaats zou zetten. Je zou leven naar jouw eigen cyclus en daar geen concessies meer in zou doen. Dat jij als vrouw 'nee' kunt en durft te zeggen als iets niet goed voelt. Dat jij als vrouw niet meer hoeft te verharderen om in deze hectische maatschappij mee te kunnen.

Dat jij als vrouw aan jouw dochter(s)/nichtje(s) leert (door het voorbeeld te geven), dat het oké is om naar de signalen van je lichaam te luisteren en je daaraan gehoor mag geven.

Dat jij jezelf als vrouw, samen met andere vrouwen, gaat herontdekken in wat 'gezond vrouwelijk' nu eigenlijk voor jou inhoudt. Wat gaat er gebeuren op het moment dat jij als vrouw wat vaker uit jouw 'doen'-modus durft te stappen en echt durft te voelen wat er binnenin jou allemaal gebeurt?

Dit kan best spannend en eng zijn, omdat er dan van alles boven kan komen dat pijn doet of de hele boel op zijn kop zal zetten. Maar ben jij het als vrouw niet gewoon waard om alle aspecten van jouzelf te laten zien en te leven?

## **Wat houdt voor Anke Verhagen 'gezond vrouwelijk' in?**

'Voor mij betekent 'gezond vrouwelijk' dat ik mezelf mag laten zien aan de wereld in al haar variëteiten zonder dat ik daar mezelf voor veroordeel of laat veroordelen. Mijn grenzen aan durf te geven vanuit mijn eigenwaarden en ten gunste voor het groter geheel, dat het ten goede komt aan iedereen.

Dat ik vanuit wijsheid mag leven en bewegen zonder beperkingen en dat ik de kennis die ik heb opgedaan mag doorgeven aan mijn kinderen zodat ook zij leren te leven en bewegen met wijsheid en zonder beperkingen.

Leven naar mijn eigen menstruatiecyclus heeft mij daarin al enorm geholpen. Ik signaleer eerder wanneer mijn lichaam of geest behoefte heeft aan rust of juist sociale contacten. Door daar nu naar te luisteren voel ik me veel relaxter en gelukkiger. Ook het maandelijks bijwonen van een of meer sistergroepen heeft

mij veel steun geboden in fijne of moeilijkeren tijden. Zeker als de sustergroep bestaat uit diverse generaties. De jeugd kan leren van de ouderen en andersom de ouderen van de jeugd.

Tijden veranderen nu eenmaal en soms zijn kinderen wijzer dan ik. Zo sta ik ook open voor de feedback van mijn eigen kinderen. De feedback dat ik een veel leukere en lievere moeder ben geworden sinds ik mezelf op de eerste plaats heb gezet neem ik tot op de dag van vandaag zeer ter harte. Dit wens ik iedere vrouw toe.'

'Voor Peter is dit het mooiste cadeau dat ik mezelf, hem, ons gezin en de wereld kan geven.'

## **Verharden om te overleven**

Anke vertelt...

'Het is onze ervaring dat wanneer je als man en als vrouw aan jezelf werkt en daarbij soms afstand van de ander durft te nemen, dit de polariteit enorm verhoogt. Daarnaast wordt het samenwerken een stuk eenvoudiger omdat je gebruikt maakt van elkaars kracht. Het haalt de 'strijd' tussen mannen en vrouwen weg en er ontstaat ruimte om veel effectiever en leuker samen te werken en te leven.'

'De wederzijdse verwachtingen verdwijnen grotendeels en er is dan minder sprake van afhankelijkheid. Doordat je allebei aan jezelf werkt ben je minder bezig met de sores van de ander en wordt het makkelijker om elkaar te ondersteunen. Geen van beiden hoeft 'gefikt' te worden.'

'Je hebt alle recht om voor jouw eigen behoeftes te kiezen en hoeft niemand te pleasen.'

'Verandering gaat stap voor stap. Misschien vind je het nu nog

moeilijk om je voor te stellen dat jouw werkgever of partner rekening gaat houden met jouw menstruatiecyclus. Misschien vind je het zelfs allemaal wel onzin wat je hier gelezen hebt.'

'Toch willen wij je uitnodigen om eens een paar eerste kleine stapjes te zetten. Vul het wensenlijstjes uit het eerste boek eens in. Neem eens een aantal mini-breaks om te voelen wat jij op dit moment echt zou willen. Als jij blijft doen wat je altijd al gedaan hebt, zullen jouw resultaten nooit veranderen. Je bent het waard om gehoord en gezien te worden, maar hoor jij jezelf ook?'

## **Verantwoording nemen**

*'Ja, dit alles klinkt wel logisch, maar ik heb geen partner die voor mij zorgt.'*

*'Mijn werkgever gaat er nooit mee akkoord dat ik elke maand een dag thuis blijf.'*

*'Ik heb geen familie die mijn taken over kan nemen.'*

*'Ik moet voor mijn kinderen zorgen, want mijn man werkt fulltime.'*

*'Ik heb gekozen voor kinderen en heb dus een verantwoording richting hun.'*

*'Ik heb zelf gekozen om voor deze werkgever te werken, dus zal ik mij moeten aanpassen en mijn verantwoording hierin moeten nemen.'*

*'Ik kan het toch niet maken om niet naar de verjaardag van mijn moeder te gaan?'*

Al deze argumenten zijn helemaal correct. Ja, je hebt verantwoordelijkheden naar kinderen, werkgever en mogelijk ook naar een partner. Maar op welke positie zet jij jezelf?

## Vragen aan mannen

Wanneer wij tijdens de Men-Struatie-challenge, mannen laten voelen wat veel vrouwen ervaren, stellen wij een aantal vragen.

1. Zou jij zo naar jouw werk gaan?  
Antwoord: 'No way! Zo kun je toch niet normaal je werk doen?'
2. Wat zou jij doen wanneer je dit elke maand ervaart?  
Antwoord: 'Ik zou mijn bed induiken en er pas uitkomen als het over is.'
3. Denk je dat dit invloed heeft op school/werk prestaties?  
Antwoord: 'Dat kan niet anders.'
4. Begrijp je nu dat vrouwen soms iets minder vrolijk, productief en/of minder alert zijn?  
Antwoord: 'Zeker weten.'

In algemene zin snappen mannen niets van vrouwen wanneer het gaat over de invloed van de menstruatie. Ze snappen niet dat vrouwen doorgaan, of door kunnen gaan wanneer ze dit ervaren. Als man zouden ze dit zelf nooit doen.

### **'Dit is niet normaal'**

Tijdens een van de challenges bij een advocatenkantoor, kreunde de directeur: 'Dit is niet normaal. Hoe kun je als je dit ervaart, een fatsoenlijk pleidooi houden. Dit gaat ten koste van de kwaliteit van onze dienstverlening.' Na afloop werden er direct maatregelen getroffen. De werkgever vroeg aan zijn vrouwelijk personeel: 'Wat kunnen wij samen doen om hier meer rekening mee te houden?' Direct kwamen er suggesties en binnen het bedrijf gingen mannen en vrouwen meer rekening met elkaar houden.

## **Zelf de verantwoording nemen**

Verantwoording nemen begint bij jouzelf. Maar hier begint ook de moeilijkheid. De manier waarop jij nu leeft is vaak een ingesleten patroon. Je leeft al zo lang op een bepaalde manier, dat het een gewoonte is geworden. Het gaat allemaal zoals je gewend bent.

Als er iets lastig is, is het wel het breken met conditioneringen en ingesleten gewoontes. Het kost tijd, energie, effort, motivatie en volharding.

### **Stap 1: bewust worden**

De eerste stap is om bewust te worden. Wanneer jij luistert naar de feedback die jouw eigen lijf jou geeft, zul je merken dat jouw gedachten er alles aan zullen doen om de feedback logisch weg te redeneren. Zo erg is het toch niet? Het gaat wel weer over. Vorige maand was het veel erger dus nu valt het wel mee, enzovoort.

Moet je dan in 1 keer je hele leven omgooien en direct gaan luisteren naar de feedback van je lijf? Nee, dat is niet te overzien. Alles in 1 keer veranderen is een veel te grote opgave en dus ook nooit vol te houden.

Wanneer je echt iets wilt veranderen, zul je kleine stapjes moeten nemen. Anders hou je het nooit vol. De kleine stapjes zul je keer op keer moeten herhalen om er een ingesleten gewoonte van te kunnen maken. Daarna kun je de volgende stap nemen.

Wanneer je kleine stapjes van verandering doorvoert en deze hebben succes, is de kans het grootst dat je slaagt in het halen van jouw uiteindelijke doel: het ervaren van meer energie, kortere menstruaties en minder klachten.

## Voorbeelden van kleine stapjes:

- Vroeger naar bed. Slaap is essentieel. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat jouw lichaam de kans krijgt om te herstellen. Zeker wanneer je menstrueert is het noodzakelijk om meer te slapen. Jouw baarmoeder en hormoonstelsel vragen namelijk om energie. Doorgaan alsof je niet menstrueert put jouw systeem uit. Een klein stapje is dan om een uur meer te slapen dan anders.
- De was even laten liggen. Morgen ligt de was er echt ook nog. Kijk eens voor jezelf waar de 'dwang' vandaan komt. Waarom moet de was, strijk, schoonmaak NU? Welke gedachte 'verplichten' jou om het NU te moeten doen? Kun jij de verantwoordelijkheid nemen om jezelf deze vraag te stellen?
- Mini-breaks nemen. Even helemaal niets. Ga zitten en voel elk deel van jouw lijf. Begin bij jouw tenen, dan jouw schenen, knieën, bovenbenen, bekkengebied, buik, rug, vingers, handen, polsen, onderarmen, ellebogen, bovenarmen, schouders, hals, nek, kin, lippen, wangen, neus, ogen, voorhoofd, haar. Gewoon even voelen of alles er nog zit. Merk je dat er gedachten opkomen? Laat ze voor wat ze zijn en breng je aandacht terug naar het lichaamsdeel waar je gebleven was.
- Ademhalingsoefeningen doen. Een paar keer per dag kun je deze oefening, waar je ook bent, doen. Ga zitten en adem alsof je door een rietje de lucht naar binnen zuigt. Je zult merken dat jouw adem automatisch tot diep in jouw buik zal komen. Doe dit 3 keer en ga dan weer verder waar je mee bezig was.
- Vragen om hulp aan partner en/of kinderen. Als je een



vraag aan iemand stelt, zit er altijd een kans in dat het antwoord 'nee' is. Deze angst weerhoudt veel mensen ervan om hulp te vragen. Echter is het een feit dat je vaker 'ja' zult horen dan je denkt.

- Wandeling in de natuur. Een halfuurtje wandelen in de natuur (zonder gsm) geeft veel ontspanning.
- Invullen van jouw wensenlijstje. In ons eerste boek vind je een wensenlijstje. Neem de tijd om dit lijstje eens rustig in te vullen. Als jij niet weet wat jouw behoeftes zijn, hoe kun je er dan rekening mee houden? Laat staan dat een ander hier rekening mee kan houden. Het alleen bedenken is niet genoeg. Schrijf het op papier. Dat is vele malen krachtiger.
- Delen wat je voelt in plaats van wat je vindt. Dit is even oefenen maar het werkt fantastisch. Je kunt zeggen: 'Jij begrijpt mij niet.' Dit is een rechtstreeks oordeel over een ander. De kans dat de ander in de verdediging gaat en er ruzie ontstaat is aannemelijk. Wanneer je zou zeggen: 'Ik voel mij niet begrepen,' blijf je dicht bij jouw eigen waarheid zonder dat de ander zich aangevallen zal voelen.
- Jouw behoeftes duidelijk maken vanuit liefde voor jezelf.
- Even lekker op de bank gaan liggen. Gewoon even helemaal niets, alleen het moment voor jezelf.
- Kook een keer niet. Er raakt niemand gewond als jij een keer niet kookt. Een boterham in plaats van aardappels met groente en vlees kan makkelijk zo af en toe.
- Mediteer. Hier heb je helemaal geen ingewikkelde cursussen voor nodig. Gewoon even rustig zitten en observeren wat er in jou gebeurt, is al een vorm van

meditatie.

- Jank. Als het zo voelt, jank dan gewoon even lekker. Wanneer je tranen inslikt, krijg je pijn in je kop en creëer je blokkades.
- Gebruik minder suiker. Suiker is een grote veroorzaker van menstruatiekrampen en hormonale disbalans. Laat deze dus tijdens en vóór jouw menstruatie even staan, of verminder drastisch. Haal in plaats van geraffineerde suikers eens ruitsuiker of een andere vorm van zoetstof in huis.
- Beweeg meer. Een half uurtje wandelen doet al wonderen.
- Voel wat er in jouw lijf gebeurt. Het feedback systeem van jouw lijf werkt perfect. Jouw lijf weet acht keer sneller wat het nodig heeft of hoe te reageren dan jouw hersenen. Leer dus weer om te luisteren naar jouw lijf. Gewoon door even stil te zijn en te voelen.
- Slow down. Het tempo waarin wij leven wijkt behoorlijk af van het tempo van ons bioritme. Leer jezelf aan om alles iets langzamer te doen dan normaal. Eet langzamer, loop langzamer, praat langzamer, vrij langzamer en beweeg langzamer. Oefen dit eens in extreme vorm. Kun jij er drie minuten over doen om een meter te lopen?
- Leer yoga. Dat yoga goed is voor lichaam en geest behoeft geen verdere uitleg. Neem eens een proefles bij jou in de buurt.
- Neem een dag helemaal voor jezelf. En als ik zeg voor jezelf, bedoel ik ook echt voor jezelf. Ga een dag alleen naar de sauna. Neem een goed boek maar zeker pen en papier mee. Train jezelf in het 'niets' doen. Er is geen

reflectie in bewegend water. Dus wanneer jij meer inzicht in jezelf wilt krijgen, is helemaal stil worden een geweldig hulpmiddel.

- Raak jezelf eens liefdevol aan. Handen boven de dekens en slapen nemen veel mensen nog serieus. Wanneer jij jezelf liefdevol aanraakt, maakt jouw lichaam oxytocine aan (ook wel het knuffelhormoon genoemd). Liefde voor jezelf, stelt je in staat om een ander lief te hebben.
- Zeg iets vaker 'nee'. Tussen ons zesde en tiende levensjaar, horen wij ongeveer 800.000 keer het woordje 'nee'. 'Nee' horen is dus zeker niet altijd leuk, maar altijd 'ja' zeggen gaat veel te vaak ten koste van jezelf.
- Zeg iets vaker 'ja' tegen jezelf. 'Ja' zeggen tegen jouw eigen behoeftes. Doen wat voor jou belangrijk is. Als jij jezelf vergeet en alleen maar 'ja' zegt tegen de behoeftes van anderen, gaat dit ten koste van jezelf.
- Vraag jezelf iets vaker af wat jij nu een ander zou adviseren. Deze spreuk hangt boven mijn bureau en in mijn auto. 'Wat zou jij nu een ander adviseren?' Ik zit altijd vol goede adviezen richting anderen. Ik weet o zo goed te vertellen wat een ander zou moeten doen. Door mijzelf deze vraag te stellen, merk ik pas hoe vaak ik mijzelf vergeet. Print de vraag uit en hang hem op een plek waar je hem regelmatig tegenkomt.

Bekijk nu alle suggesties hierboven nog een keer goed. Pik er één uit die jou het makkelijkst lijkt om te realiseren. Oefen deze ene suggestie de aankomende 28 dagen. Vergeet je hem een dag, begin dan opnieuw te tellen. Jouw systeem heeft namelijk 28 dagen nodig om nieuw gedrag aan te leren.

Het is vele malen krachtiger om kleine stapjes te nemen dan alles

in een keer willen veranderen. Merk de verschillen en hou deze bij in een dagboek. Alles wat je op papier zet, beklijft vele malen beter dan het je alleen maar voor te nemen. Verandering kost tijd, motivatie, volharding en moed.

Te grote of te veel stappen geeft stress en dat is nu precies wat je wilt vermijden.

## **Hoofdstuk 5**

### **Leefstijl en voeding**

#### **Buik- en billenvet: oestrogeendominantie**

Je bent een paar kilo'tjes te zwaar. Je wilt afvallen en gaat een dieet of programma volgen om er wat kilo's af te krijgen. Je stapt op de weegschaal om een uitgangspunt te hebben. Na 1 week, en nog eens na 1 week, stap je opnieuw op die weegschaal. Er zijn wat kilo's af!

Je bent gemotiveerd om door te gaan. Maar na enkele weken gaan mensen vragen stellen: 'Je bent zeker afgevallen?' Of: 'Je ziet een beetje pips.' Je kijkt eens in de spiegel: de onderkin is verdwenen. Het lijkt zelfs wel of je wat rimpeltjes krijgt. Maar, het vet op buik en billen blijft eraan zitten. De kledingmaat van je boven- en onderhelft matchen niet meer met elkaar. Waarom gaat dat vet op het bovenlijf er wel af? En waarom lijkt het of het vet op bovenbenen en billen vastgeplamuurd is? Misschien heb je een 'oestrogeendominantie'.

## **Wat is oestrogeendominantie?**

Hormonen variëren in cycli. Tijdens de vruchtbare periode (van ongeveer 14 tot 50 jaar) is dit het meest duidelijk. De menstruatie is hier een uiting van. Oestrogeen en progesteron zijn 2 belangrijke hormonen. Op meerdere gebieden zijn ze tegengesteld aan elkaar in functie (antagonisten). Deze staan in een bepaalde verhouding tot elkaar.

Wanneer er een verstoorde balans is tussen deze 2 hormonen en de oestrogenen de overhand krijgen, noemen we dit oestrogeendominantie. Deze dominantie kan zowel absoluut (er is te veel oestrogeen) of relatief (er is in verhouding meer oestrogeen, dit kan ook betekenen dat er een tekort is aan progesteron) zijn.

## **Wat zijn de meest voorkomende symptomen?**

Bij een verstoorde balans tussen oestrogeen en progesteron kunnen allerlei (hormonale) klachten en symptomen ontstaan namelijk:

- PMS
- Pijnlijke borsten
- Grotere borsten
- Vetopslag op benen en billen
- Vleesbomen (myomen)
- Hevige menstruaties
- Bloedverlies na de menopauze

## **Oorzaken van oestrogeendominantie**

- Een teveel aan oestrogeen
- Een tekort aan progesteron

Deze beide kunnen te maken hebben met de aanmaak van hormonen. Deze kan weer door diverse oorzaken verstoord zijn:

- Onjuiste of tekorten aan voedingsstoffen
- Een teveel aan stress

## **Xeno-oestrogenen zijn overal om ons heen**

Daarnaast kunnen andere stoffen die in ons lichaam komen een soortgelijk effect hebben als oestrogeen, de xeno-oestrogenen genoemd. Xeno-oestrogenen zijn dus stoffen in of uit onze omgeving die we binnenkrijgen en die de werking van het lichaamseigen oestrogeen nabootsen. Vaak zijn ze nog sterker dan ons eigen oestrogeen.

Het lijkt dan alsof je te veel oestrogenen hebt. De basis van xeno-oestrogenen is aardolie, de stoffen zijn met name afkomstig uit de petrochemische industrie. Deze stoffen komen voor in onder andere plastics, kleding, afwas/huishoudmiddelen, bestrijdingsmiddelen, kleurstoffen, benzine en medicijnen. Deze stoffen worden weer verwerkt in cosmetica, verzorgingsproducten, shampoo, zeep en parfums. Doordat het al vele jaren wordt gebruikt, zitten deze stoffen inmiddels ook op vele plaatsen in de grond en op en in onze voeding. Ook de 'pil' is een xeno-oestrogeen. Deze stoffen zijn dus (helaas) overal om ons heen.

## **Ontgiften loopt niet altijd volgens plan**

Zowel lichaamseigen als lichaamsvreemde hormonen en hormoonachtige stoffen worden met name door de lever ontgift. Wanneer de lever optimaal functioneert, probeert deze de verhouding tussen oestrogeen en progesteron op peil te houden. Maar vaak loopt het ontgiftingsproces niet geheel volgens plan. Dit versterkt vaak de oestrogeendominantie, omdat bij een inefficiënt ontgiftingsproces er juist sterkere lichaamseigen oestrogenen ontstaan.

### **Wat kun je zelf doen?**

- Huishoudelijke producten: koop en gebruik huishoudelijke producten van natuurlijke oorsprong; die zijn milieuvriendelijk en snel biologisch afbreekbaar.
- Zoek een alternatief voor de 'pil' (in overleg met je huisarts, gynaecoloog of natuurgeneeskundig therapeut).
- Verzorgingsproducten en cosmetica: gebruik alleen producten van biologische oorsprong. Denk aan deodorant, shampoo, conditioner en tandpasta (zonder fluor).
- Voeding: eet zoveel mogelijk biologische producten, beperk de hoeveelheid zuivel en rood vlees.
- Omgeving: gebruik zo min mogelijk plastic(s), gebruik geen magnetron (zeker niet in een plastic schaalje). Drink water uit glas, koop voedingsmiddelen vers, in glas of blik.
- Detox: doe regelmatig (ongeveer 1 keer per jaar) een ontgiftingskuur. Zeker wanneer je weet dat je lever

inefficiënt functioneert is dit sterk aan te raden.

- **Bewegen:** door te bewegen stroomt je bloed beter door. Voedingsstoffen worden beter getransporteerd naar de juiste plaatsen, en de afvalstoffen worden beter afgevoerd. Beide processen zijn nodig om de hormonen in balans te brengen en te houden.

## **Hoe stel je oestrogeendominantie vast?**

Is het te meten of er een disbalans is? De symptomen zijn de belangrijkste graadmeter om oestrogeendominantie vast te stellen. Je kunt wel wat tests doen, bijvoorbeeld de hormonen bepalen in speeksel of in urine. Dit zijn beide aanwijzingen dat er sprake is van oestrogeen-progesteron-disbalans.

## **Werken aan je leefstijl is vaak 'echt werken'**

De huisarts, gynaecoloog of endocrinoloog doet weinig met een verstoorde oestrogeen-progesteron-balans. Meestal wordt 'de pil' voorgeschreven. Hiermee kunnen in eerste instantie verschillende klachten verminderen. Daarmee los je het probleem niet op.

Een natuurarts of andere complementaire specialist werkt met name met bio-identieke stoffen. Ze kunnen natuurlijke middelen voorschrijven die weer balans aanbrengen in het geheel aan hormonen. Een onderdeel van hun aanpak is kijken naar je leefstijl. In leefstijl (voeding, stress en omgeving) ligt namelijk een groot deel van de oorzaak van de verstoring. Zeker de moeite waard om hier naar te kijken en aan te werken.

Want ja, werken aan je eigen leefstijl is vaak 'echt werken'.

*Trudy Vlot, arts*



## Hoofdstuk 6

### Menstruatiecyclus en maatschappij

#### De invloed van de menstruatiecyclus wordt ernstig onderschat

De manier waarop wij in de huidige maatschappij omgaan met de menstruatiecyclus is funest voor vrouwen. Dit klinkt wellicht nogal als een boude uitspraak. Maar uit een wetenschappelijk onderzoek onder meer dan 42.000 vrouwen dat wij samen met het Radboud UMC in 2017 gedaan hebben, blijkt dat de invloed van de menstruatiecyclus ernstig wordt onderschat.

#### Mannen en vrouwen verschillen genetisch op 6.500 punten

Van vrouwen wordt verwacht dat zij 'gelijk aan mannen' hun werk doen. Dat blijkt voor enorme problemen te zorgen. Vrouwen raken namelijk chronisch vermoeid als zij langdurig leven in een voor hen onnatuurlijk bioritme.

Mannen en vrouwen zijn niet gelijk. Alleen al genetisch verschillen we op 6.500 punten. Van nature denken vrouwen vaak anders dan mannen en doen zij dingen vaak op een andere manier. Er is hier geen sprake van beter of slechter. Door oog te hebben voor deze verschillende manieren van denken en doen, ontdek je al snel dat de meer 'mannelijke' manier van doen en de meer 'vrouwelijke' manier van doen, complementair zijn.

## Weinig ruimte voor de 'perikelen' van de vrouw

Toch lijkt de mannelijke manier van doen nog steeds dominant binnen de meeste bedrijven, organisaties en instellingen. In dit systeem is er weinig ruimte voor de 'perikelen' van de vrouw. Mannen kunnen zich eenvoudigweg ook niet voorstellen welke invloed de menstruatie heeft op het functioneren van vrouwen. Zij hebben immers geen baarmoeder.

Maar met de wetenschap dat natuurwet 1 wordt geactiveerd door stress, werkdruk of 'anders' moeten werken dan je natuur, en dat dit dus direct impact heeft op de vagina en baarmoeder gaan mannen het wel beter begrijpen. Vrouwen hebben op de arbeidsvloer juist meer klachten en ongemakken tijdens hun menstruatie. En als je wilt dat jouw man, collega of baas eens voelt hoe het is om te menstrueren, kun je hem altijd opgeven voor de [Men-Struatie-challenge](#).

## Hoog menstruatie gerelateerd ziekteverzuim

Bedrijven gaan vanaf nu de menstruatiecyclus van vrouwen wel interessant vinden. Want wat is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken? Wanneer er géén rekening wordt gehouden met de menstruatiecyclus van vrouwen, zorgt dat voor een hoog menstruatie gerelateerd ziekteverzuim tussen de 16% en 59% (afhankelijk van de opleiding en branche). Daarnaast zorgt het voor een productieverlies van 30% tot 60%.

Dit kost het bedrijfsleven, volgens voorzichtige berekeningen anno 2019, 8 miljard euro per jaar. Met onze QuickScan kunnen wij binnen bedrijven snel en makkelijk haarfijn aantonen wat er bij ieder bedrijf afzonderlijk bespaard kan worden op ziektekosten en hoeveel geld men laat liggen door geen actie te ondernemen. Kijk!

Nu wordt het menstruatievraagstuk ineens een stuk interessanter voor het bedrijfsleven.

## **Ontsla alle vrouwen!**

Als wij met dit verhaal komen wordt er al snel een opmerking gemaakt dat het probleem is opgelost met het ontslaan van alle vrouwen. Geen perikelen meer op de werkvloer is ook geen gezeik en geen ziekteverzuim. Maar is dat wel zo?

In Nederland nemen 4 miljoen vrouwen deel aan het arbeidsproces. 1 Miljoen van de vrouwen werken op dit moment fulltime. De rest werkt parttime. 3,1 miljoen van deze 4 miljoen vrouwen werken in de meer 'vrouwelijke' beroepen. Denk hierbij aan de zorg, dienstverlening en onderwijs.

## **Allesbehalve realistisch**

Alle vrouwen ontslaan zou dus voor onoverkoombare problemen zorgen. Het is ook allesbehalve realistisch. Want waar haal je in 1 keer 4 miljoen mannen vandaan om al die banen te vervullen? Laat staan dat mannen geïnteresseerd zijn in die meer 'vrouwelijke' beroepen.

Toch speelt het in sommige gevallen nog altijd wel degelijk een rol of je nu een man of vrouw bent om aangenomen te worden in een bepaalde functie. Zeker wanneer dat bedrijven zijn die zich nog niet realiseren dat wanneer ze WEL rekening houden met de cyclus van vrouwen, er enorme kansen ontstaan voor het bedrijf en hun omzetgroei. Er zouden dus eigenlijk meer vrouwen aan de top moeten komen i.p.v. te ontslaan. Beginnen we nu je aandacht echt te krijgen?

## **Programma's voor bedrijven**

Waarom zou het bedrijfsleven rekening houden met de menstruatiecyclus van vrouwen?

Voor bedrijven is het economisch erg interessant en menselijk om te weten welke invloed de menstruatiecyclus heeft op het gebied van ziekteverzuim, productiviteit en creativiteit. De menstruatiecyclus houdt namelijk meer in dan alleen menstrueren.

Gedurende de maand gebeurt er heel veel in het lichaam en de hersenen van een vrouw. Als je hier als bedrijf optimaal gebruik van maakt, kun je heel veel geld besparen en verdienen. Daarnaast zal het vrouwelijk personeel zich beter gezien en gehoord voelen wat weer meer loyaliteit met zich meebrengt.

## **We betalen uiteindelijk de tol**

De natuur kent 4 seizoenen. Door globalisering lijken de seizoenen te verschuiven, is er veel droogte of juist veel regen. Oogsten mislukken en het voedsel wordt steeds armer qua voedingsstoffen omdat de maatschappij al jaren alles loopt te manipuleren. We betalen uiteindelijk de tol hiervoor als we hier niets aan doen.

## **Ook vrouwen hebben 4 seizoenen**

Nu hebben vrouwen ook 4 seizoenen tijdens hun menstruatiecyclus. Veel vrouwen worden in de huidige maatschappij ook net als in de huidige natuur op verschillende bewust of onbewust gemanipuleerd. Omdat er tijdens de '4 seizoenen' heel veel gebeurt in het lichaam van een vrouw ([lees ons boek 'Men-Struatie, de grote ontkenning'](#)) heeft dit direct

gevolgen voor de omgeving waarin zij woont en werkt. Dus ook voor het bedrijfsleven.

## **Voordelen voor bedrijven**

Creativiteit, productiviteit, acquisitie, samenwerking en algemeen welzijn/gezondheid worden echter bevorderd als de vrouw de seizoenen zo natuurlijk mogelijk kan en mag doorlopen. Vertaal dit naar het bedrijfsleven en het kan niet anders dan dat bedrijven hier voordeel van gaan hebben. Hetzij door meer omzet, hetzij door minder ziekteverzuim, hetzij door nieuwe innoveren ideeën.

## **Loyaler naar de werkgever**

Daarnaast zullen vrouwen loyaler worden naar hun werkgever en op een gezonde manier kunnen switchen tussen natuurwet 1 en 2. We begrijpen dat dit wellicht even een vreemde kijk op vrouwen geeft, maar geloof ons: vrouwen kunnen het bedrijfsleven en de maatschappij een grote dienst bewijzen en de economie positiever en productiever laten draaien dan dat het nu doet.

Nu vraag je je wellicht af of jouw bedrijf/werkgever optimaal gebruik maakt van de menstruatiecyclus en zich bewust is van het natuurlijk kunnen switchen tussen natuurwet 1 en 2. En nog belangrijker wellicht: hoe kan een bedrijf of organisatie hier achter komen dan wel hier verandering in brengen?

## **QuickScan voor bedrijven**

Om hier een reëel en duidelijk beeld van te krijgen binnen jouw

bedrijf of organisatie hebben wij speciaal voor bedrijven een QuickScan ontwikkeld. Met de QuickScan wordt het voor bedrijven duidelijk welke invloed de menstruatiecyclus heeft als ze daar geen rekening mee houden. Dit op het gebied van ziekteverzuim, productiviteit en algemeen welbevinden van vrouwen. Kort gezegd: wat zijn de financiële gevolgen voor het bedrijf? Na de QuickScan ontvangt het bedrijf een uitgebreid rapport met reële cijfers en aanbevelingen.

## **Workshop voor meer inzicht**

Daarnaast bieden we een workshop, die na de uitslagen van de QuickScan kan worden gegeven. Daarmee kunnen zowel de vrouwen als de mannen binnen het bedrijf meer informatie en educatie krijgen. Door meer inzicht te krijgen in de vrouwelijke cyclus en te leren hoe je vrij eenvoudig kunt switchen tussen natuurwet 1 en 2 zal tijdens de workshop de eerste verandering al moeiteloos plaatsvinden.

**Note: Switchen tussen natuurwet 1 en 2 geldt niet alleen voor vrouwen, maar ook voor mannen.**

## **Anonieme QuickScan**

Tijdens de workshop die wij bij bedrijven en instellingen geven doen wij deze QuickScan ANONIEM onder alle vrouwelijke medewerkers. Wij vragen naar de klachten en de invloed daarvan op de werkvloer. Daarnaast vragen wij naar de behoeftes die vrouwen hebben tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie. Wij vragen ook naar de ideeën die vrouwen hebben om invulling te kunnen geven aan hun behoeftes.

## **Wat is de invloed van de menstruatiecyclus binnen jouw bedrijf?**

Als vrouw kun je mannen en werkgevers, volledig onderbouwd (en ondersteund met onderzoeken) vertellen wat de invloed van de menstruatie is. Je kunt uitleggen dat je pijnklachten ervaart, je je moeilijker kunt concentreren en dat jouw energieniveau lager is tijdens de zwaarste dagen van jouw menstruatie. Ook kun je een man vertellen waar je behoefte aan hebt tijdens je menstruatie. Maar voor een man is en blijft het dan nog steeds heel lastig om écht te begrijpen wat je bedoelt en voelt.

### **Zo voelen mannen wat vrouwen ervaren**

Daarom hebben we de Men-Struatie-challenge in het leven geroepen. Want zoals een beeld meer kan zeggen dan 1.000 woorden, zo zegt de Men-struatie- challenge alles over hoe het écht is om menstruatiekrampen te ervaren. Zodra mannen dit hebben gevoeld, hoeft je ze plots niets meer uit te leggen. Want het is hen in slechts 3 minuten volkomen duidelijk wat vrouwen iedere maand weer meemaken.

### **Wat houdt de Men-Struatie challenge in?**

Wij hebben een apparaatje ontwikkeld dat het mogelijk maakt om menstruatiekrampen te simuleren. Wij hebben dit apparaatje getest op meer dan 175 vrouwen om een goed en reëel beeld te krijgen van de daadwerkelijke ervaring van veel vrouwen. Dat is gelukt.

Tijdens de simulatie ervaren mannen niet alleen krampen. Ze

klagen over uitstraling van de pijn naar benen en rug. Ze hebben moeite om zich te concentreren. Ze voelen hoe de energie uit hun lijf stroomt en hoe hun humeur beïnvloed wordt. Net zoals vrouwen dat ook kunnen ervaren tijdens de menstruatie.

Natuurlijk is het niet 100% vergelijkbaar met wat vrouwen ervaren. Wij kunnen tijdens de challenge niet even een baarmoeder inplanteren of hormonen toedienen. Bloed zouden we nog kunnen laten vloeien, maar dit geeft zo'n bende. En om nu de testes van mannen krampen te laten ervaren lijkt ons ook een beetje sadistisch. Maar ondanks deze tekortkomingen, geeft het apparaatje toch een goed beeld van wat veel vrouwen ervaren.

Wij hebben deze Men-Struatie-challenge in de periode van 2017 en 2019 al met meer dan 1.500 mannen gedaan. Al deze mannen waren het na de challenge over één ding eens: wij kunnen en moeten als man veel meer rekening houden met de menstruatiecyclus van vrouwen. Als mannen dit iedere maand zouden voelen, gingen ze niet werken.

Om het voor bedrijven duidelijker te maken wat menstrueren nu eigenlijk inhoud, hebben we de Men-Struatie-challenge in de workshop voor bedrijven geïntegreerd.

## **Hoe werkt de workshop?**

In de ochtend ondergaan de mannen 1 voor 1 de Men-Struatie-challenge. Mannen hebben in groepen vaak een soort ingebouwde competitiedrang. Om competitie te voorkomen doen wij dit dus het liefst 1 voor 1. Een ander voordeel is dat het minder tijdrovend is voor de organisatie. In de tussentijd kunnen vrouwen het onderzoek ANONIEM invullen.

We schrijven dit in hoofdletters omdat wij nooit en te nimmer



namen koppelen aan de QuickScan. Wij weten niet wie wat heeft ingevuld en de werkgever zal dit dus ook nooit weten.

## **Draagvlak creëren voor verandering**

In de middag komt het hele bedrijf/de hele afdeling samen (maximaal 50 personen per workshop). Aan de hand van de uitslagen van het onderzoek, gaan wij gezamenlijk werken aan ideeën om binnen de organisatie bewuster om te gaan met de menstruatiecyclus. We gebruiken de ideeën en wijsheid van mannen en vrouwen om draagvlak te creëren voor uitvoerbare verandering.

## **De voordelen voor een man**

Daarnaast geven wij informatie over wat je als man en als vrouw in de praktijk kunt doen, zodat vrouwen korter menstrueren, meer energiek zijn en minder klachten ervaren. Wij geven informatie over wat natuurlijke menstruatieklachten zijn en welke medische risico's er kunnen zijn, wanneer je ernstige klachten negeert.

Daarnaast tonen wij mannen aan welke voordelen het voor een man heeft, wanneer hij de noodzakelijke/gewenste ondersteuning biedt. Als bedrijf/organisatie wordt het ook duidelijk waar men kansen laat liggen en waar dingen verbeterd kunnen worden voor personeel en bedrijfsomzet.

Heb je altijd al willen weten welke fases er tijdens jouw cyclus zijn en wanneer je sommige dingen wel of beter even niet kunt doen tijdens die verschillende fases? Na de workshop weet jij veel beter rekening te houden met jouw eigen cyclus.

## Het resultaat

- Oplossingen om te voorzien in de belangrijkste behoeftes van vrouwen aangaande hun menstruatiecyclus
- Een enorme stressreductie
- Meer wederzijds begrip
- Lager ziekteverzuim
- Hogere productiviteit
- Meer bewustzijn op de kracht van de verschillen tussen mannen en vrouwen
- Veel meer plezier op de werkvloer

De praktijk toont keer op keer aan dat vrouwen die de ruimte krijgen om te leven en te werken naar hun cyclus:

- Vele malen krachtiger zijn
- Minder vaak vermoeid zijn
- Minder of geen menstruatieklachten ervaren
- Korter menstrueren
- Gezonder/fitter zijn
- Effectiever/productiever/creatiever zijn
- Gelukkiger zijn
- Meer ontspannen zijn
- Meer verbonden zijn met zichzelf en hun omgeving

Dit ten opzichte van vrouwen die altijd maar doorgaan en de signalen van hun lichaam negeren. Soms omdat ze (denken dat ze) niet anders kunnen en soms omdat het ontbreekt aan kennis. Op deze manier je 'mannelijk staan' als vrouw, kent alleen maar nadelen.

Meer wederzijds begrip en kennis over de menstruatiecyclus heeft alleen maar voordelen voor iedereen. De workshop en/of de QuickScan is te boeken via onze website [www.men-struatie.nl](http://www.men-struatie.nl).

# Hoofdstuk 7

## Menstruatie en de rolverdeling

### Welke rol speelt wie in de menstruatiecyclus van vrouwen?

85% van de vrouwen heeft menstruatieklachten. Het simpele feit dat dit invloed heeft op onze hele maatschappij is duidelijk. Menstruatieklachten horen er niet 'gewoon' bij. Maar het lijkt erop dat we het 'normaal' zijn gaan vinden.

Maar als klachten niet normaal zijn, wie is er dan verantwoordelijk voor het ontstaan daarvan? 'Wie' kan hier 'wat' aan doen? Is dit een vrouwendingetje of kan de hele maatschappij hier een positieve bijdrage aan leveren?

Wanneer je een maatschappelijk 'probleem' wilt aanpakken en mogelijk oplossen, is het van essentieel belang dat er vanuit alle hoeken naar gekeken wordt. In dit hoofdstuk gaan wij in op wie wat zou kunnen doen om hier een steentje aan bij te dragen. De hele maatschappij speelt een rol bij het ontstaan van dit 'probleem' en dus ook een rol in de oplossing, denk je niet?

### Welke rol speel jij als:

- Vrouw
- Man
- Ouder
- Docent/school
- Werkgever
- Huisarts/Gynaecoloog

- Vrouw die nergens last van heeft
- Overheid

## **De vrouw**

Heb jij als vrouw invloed op het verloop van jouw menstruatie? Het antwoord is volmondig JA. Maar wil jij hier ook verantwoording voor nemen? Uit het onderzoek dat wij in samenwerking met het Radboud en de stichting Endometriose onder bijna 43.000 vrouwen hebben gedaan, blijkt dat 85% van de deelnemende vrouwen last heeft van haar menstruatie.

Natuurlijk werd er een kanttekening geplaatst. Vrouwen die last hebben zijn eerder geneigd om mee te doen aan een dergelijk onderzoek. Uit een onderzoek onder 15.000 jonge meiden blijkt echter dat dit toch veel meer voor vrouwen in het algemeen geldt dan wij denken.

Menstruatieklachten kunnen een medische oorzaak hebben. Denk hierbij aan endometriose. Hierbij is een medische behandeling vaak noodzakelijk. In de meeste andere gevallen kun jij als vrouw zeker iets aan jouw menstruatieklachten doen. Vooropgesteld dat het geen medische afwijkingen zijn.

### **Welke stappen kun jij als vrouw nemen om jouw menstruatieklachten een heel stuk te verminderen?**

1. Doe eerst de test om te bepalen of jouw klachten normaal/natuurlijk, afwijkend of zorgelijk zijn. De test vind je via deze link [www.men-struatie.nl](http://www.men-struatie.nl)
2. Start met echt te luisteren naar de feedback van jouw lichaam

3. Stop met te denken dat jouw klachten er gewoon bij horen
4. Leer meer over jouw eigen cyclus en wat vrouwen doen om minder klachten te ervaren, korter te menstrueren en meer energie over te houden. De ervaring van andere vrouwen, de adviezen van medici en ervaringsdeskundige zijn gebundeld in een pdf die je hier kunt [downloaden](#). Of kies voor een paperback boek.
5. Laat je [persoonlijk coachen](#) of adviseren

Jouw rol in dit geheel is dat jij weer mag en gaat luisteren naar jouw eigen lijf. Zoveel vrouwen vinden de hele wereld belangrijker dan hun eigen welzijn. Vaak wordt dit verwacht of denken vrouwen dat dit van hun verwacht wordt.

## **Steevast dezelfde antwoorden**

Als ik aan vrouwen vraag wie de belangrijkste persoon in hun leven is, krijg ik steevast dezelfde antwoorden. Mijn man, mijn kinderen, mijn ouders. NEE! Jij bent de belangrijkste persoon in jouw leven. Jij praat net als alle andere mensen het meest met jezelf. Als jij niet functioneert of fit bent, kun je alleen ten koste van jezelf iets voor andere betekenen.

## **Vroeg of laat gaat het mis**

Als jij uit alle macht probeert om alle ballen in de lucht te houden, gaat het vroeg of laat mis. Je bent geen machine die 24 uur, 7 dagen per week en 365 dagen per jaar op standje 'aan' kunt staan. Ook jij zult af en toe je batterijen moeten opladen. Daarvoor heb je een prachtig instrument gekregen van Moeder Natuur. Jouw menstratiecyclus.

## **Stop met pleasen**

Lieve mooie vrouw, het is tijd dat jij realiseert dat jouw lichaam jou alle feedback geeft die je nodig hebt. Het is tijd dat jij eens iets meer aan jezelf gaat denken. Het is tijd om te verzachten in deze harde wereld. Jouw zachtheid is wat deze wereld nodig heeft. Niet jouw verharding, niet jouw ik sta mijn 'mannetje', niet jouw het valt allemaal wel mee, maar jouw verbindende kracht en wijsheid. Zoek tijdens jouw menstruatie in alle rust jouw diepe wijsheid en stop met de hele wereld te pleasen. Vroeg of laat put dit jou uit.

## **Ben jij een van the lucky ones?**

Uit grootschalig landelijk onderzoek blijkt dat 85% van de vrouwen last heeft van haar menstruatie. Wanneer jij als vrouw hier dus helemaal geen last van hebt, behoort je tot the lucky ones. Het is dus ook begrijpelijk wanneer jij je niets kunt voorstellen (in ieder geval niet uit eigen ervaring) van de klachten die veel vrouwen wel ervaren.

In de duizenden gesprekken die wij met vrouwen gevoerd hebben, geven veel vrouwen aan dat ze het van mannen nog wel kunnen begrijpen als er geen begrip is. Het doet echter enorm veel pijn wanneer vrouwen van andere vrouwen horen: 'Stel je niet aan. Ik menstrueer ook en ga toch ook gewoon door.'

De meeste vrouwen geven aan zich enorm gesteund te voelen wanneer andere vrouwen begripvol zijn. Een beetje sisterhood doet dus wonderen.

## **Mannen vinden het vaak maar gezeur**

De mannen snappen er niets van en vinden het vaak maar gezeur. Dit is omdat zij niet kunnen weten (of ze moeten de Men-Struatie challenge gedaan hebben) wat vrouwen iedere maand meemaken.

## **Zo sla je de plank volledig mis**

Als jij het idee hebt van: 'Ze moeten het maar begrijpen', sla je de plank volledig mis. De huidige manier waarop vrouwen over dit onderwerp communiceren, wordt blijkbaar niet gehoord (in het eerste boek hebben wij hier een heel hoofdstuk aan gewijd). De boosheid hierover kunnen wij maar al te goed begrijpen. Wil jij echter wel gezien en gehoord worden door artsen, familie en collega's, dan is het misschien een goed idee om eens te lezen hoe andere vrouwen hierover communiceren en dan wel gehoord worden.

## **Ga in gesprek**

Ervaar eens wat er gebeurt wanneer mannen en vrouwen niet de strijd aangaan, maar daadwerkelijk een dialoog. Ik hoor vaak van vrouwen: 'Nou, mijn man houdt hier echt geen rekening mee, hoor.' Of: 'Mijn werkgever ziet mij aankomen. Als zij nu eens meer rekening houden met mij, dan zal het vast beter gaan.'

## **Verwachten of wachten is een illusie**

Je hebt geen invloed op wat een ander doet of niet doet. Ja, met manipuleren en dreigen kun je best een heel eind komen, maar

of dit nu de oplossing biedt is de vraag. Bedenk dat wanneer je naar een ander wijst, er altijd 3 vingers terugwijzen. Verwachten of afwachten tot een andere iets doet, zodat het met jou beter gaat, is een illusie.

Het is dus waarschijnlijk een veel beter plan om eerst eens goed te kijken wat jijzelf kunt doen. Alles wat jij kunt doen vind je in dit en ons eerste boek.

## **Kijk eerst wat je zelf kunt doen**

Mannen, werkgevers en overheden hebben zo hun eigen huiswerk om over na te denken. Hou het in eerste instantie eens bij jezelf en kijk wat jij kunt doen om meer naar jouw eigen, krachtige cyclus te leven. We helpen je graag hierbij.

[Neem nu stap 1 en doe de test.](#)

Neem dan stap 2 en gebruik de kennis uit onze boeken om een plan van aanpak te maken. Dit kun jijzelf of met onze hulp doen.



## **De man**

‘Menstruatie? Sorry hoor, maar dat is echt een vrouwendingetje. Ik vind het al lastig genoeg om geen seks te hebben tijdens de menstruatie en al die humeurschommelingen bezorgen mij alleen maar koppijn. Ze moeten niet zo zeuren, die vrouwen. Dus ik zie ook niet in dat ik hier een verantwoording voor zou hebben.’

Ik dacht hier 5 jaar geleden net zo over. In mijn vorige relatie bracht ik elke maand 2 repen chocolade mee, en vond mijzelf daardoor al een heel meedenkende man. Maar uiteindelijk werkte deze manier van omgaan met vrouwen niet erg in mijn eigen voordeel noch dat van haar.

### **Wat heeft het nu voor zin om als man meer te weten over dit onderwerp?**

Mijn vriendin menstrueerde 4 jaar geleden 7-8 dagen. Nu ik meer rekening houd met haar cyclus menstrueert zij nog maar 1,5 dag en zijn de meeste moodswings verleden tijd. Moet ik je de voordelen uittekenen?

Mannen die de Men-Struatie- challenge gedaan hebben, hoef ik weinig meer uit te leggen. Je kunt als man 1.000 keer horen waar een vrouw tijdens haar zwaarste dagen behoefte aan heeft, wanneer jij het een keer gevoeld hebt snap je het pas echt.

### **Ondersteuning van de man is cruciaal**

De pest aan het hele menstruatieverhaal is dat menstruatiekachten er helemaal niet ‘gewoon’ bij horen. We zijn

de klachten 'normaal' gaan vinden. Vrouwen kunnen hier zelf in de meeste gevallen veel aan doen. Ondersteuning vanuit jou als man, is hier echter wel cruciaal in.

Maar welke ondersteuning kun je bieden? Hoe communiceer je hierover? Wanneer moet jij je als man zorgen maken over de klachten die jouw vrouw ervaart? Alle antwoorden op deze vragen vind je in ons eerste boek. Deel dit boek met jouw vrouw en lees zelf de stukken die jou als man kunnen helpen.

## **Wat kan jouw rol zijn?**

Menstruatie is ook een mannenzaak. Wil jij dus een vrouw die fluitend door haar cyclus heen gaat? Dan weet je nu wat je kunt doen. Lees in ieder geval ook het stuk over wat jij als vader kunt doen voor jouw dochter. Zeker jonge meiden vinden het verschrikkelijk als hun vader zich afzijdig houdt. Jouw rol in deze kan zijn:

- Verdiep je een beetje in de materie. Dit kan door het boek te lezen of door de [gratis onlinevideo serie](#) te volgen die je hier kunt vinden
- Vindt uit (bekijk de checklist in het eerste boek) waar jouw partner/dochter behoefte aan heeft en bespreek samen hoe jullie hier gehoor aan kunnen geven

Je zult merken dat niet alleen hun leven een stuk leuker wordt maar zeker dat van jou.

## **Huisarts/gynaecoloog**

Het Radboud UMC deed onder meer dan 42.000 vrouwen onderzoek naar de invloed van de menstruatie. Daarnaast deed het Menstruatie voorlichtingsinstituut onderzoek onder 15.000 jonge meiden in de leeftijd 12 tot 19 jaar. 85% van de vrouwen en jonge meiden geeft aan last te hebben van hun menstruatie. Een derde van de vrouwen ondervindt zelfs zoveel last dat dit hun leven ernstig beïnvloedt.

Waarschijnlijk is dit niet nieuw voor jou als arts. Uit dit onderzoek en de gesprekken met duizenden vrouwen en jonge meiden blijkt echter nog iets: zowel vrouwen als jonge meiden denken dat menstruatieklasten er 'gewoon' bij horen.

### **'Ga maar aan de pil'**

Wanneer wij dan vragen hoe zij bij deze 'wijsheid' komen, is vaak het antwoord: 'Dat zegt mijn huisarts'. Als wij dan vragen wat het advies van de arts was, krijgen wij vaak het antwoord: 'Ga maar aan de pil. Hier heb je een recept' (Het consult heeft dan vaak niet langer dan 10 minuten geduurd).

Hier maken wij ons zorgen om. Gelukkig heeft het huisartsengenootschap al positief op het onderzoek gereageerd en toegezegd om zorgvuldiger om te gaan met de menstruatie gerelateerde klachten.

## **Handige hulpmiddelen voor vrouwen**

Natuurlijk kunnen de vrouwen zelf ook veel doen. Hier bieden

wij als instituut handige hulpmiddelen voor. Zo hebben wij een manier bedacht waarop vrouwen makkelijk hun eigen cyclus bij kunnen houden. Daarnaast hebben wij in samenspraak met artsen en gynaecologen een [anamneseformulier](#) ontwikkeld.

Wanneer een vrouw dit ingevulde formulier meebrengt naar het spreekuur, is het voor jou als arts een stuk duidelijker wat er bij de vrouw speelt. Maar ook krijg je direct inzicht in haar lifestyle en menstruatiecyclus. Op deze manier hopen wij artsen te helpen om sneller inzicht te krijgen in de situatie van een vrouw.

## **Ga met ons in gesprek**

Wij nodigen jou als arts/gynaecoloog uit om met ons in gesprek te gaan. Wij werken al met een aantal artsen en gynaecologen samen. Uit deze samenwerking is een online test ontstaan. Met deze test kunnen vrouwen een beeld krijgen over of hun klachten natuurlijk/normaal, afwijkend of zorgwekkend zijn.

Daarnaast hopen wij dat door het invullen van het anamneseformulier dat een vrouw beter voorbereid op het spreekuur komt. Dit omdat zij nu beter/bewuster weet wat er tijdens haar eigen cyclus speelt door deze een tijdje bewust bij te houden.

Heb je nog niets over het onderzoek gelezen? Doe dat dan alsnog via onze website onder het kopje '[onderzoeken](#)'. Hier vind je meerder linken naar diverse onderzoeken over menstruatie gerelateerde zaken.

## **De werkgever**

Wat is de invloed van de menstruatie op jouw organisatie? Ja, vrouwen en mannen zijn gelijkwaardig, maar zeker niet hetzelfde.

### **Gelijke behandeling is vragen om moeilijkheden**

Mannen en vrouwen denken vaak anders, hebben andere behoeftes en kennen verschillende ritmes. 'Gelijke' behandeling is dus vragen om moeilijkheden. Tot voor kort was er nog nooit onderzoek gedaan naar welke invloed de menstruatiecyclus heeft op het functioneren van vrouwen. De emancipatie blijkt behoorlijk door het papier geschoten te zijn.

### **Beter geen vrouwen aannemen?**

Betekent dit nu dat je beter geen vrouwen aan kunt nemen? Nee. Allesbehalve. Het betekent dat het goed idee zou zijn om eens te kijken hoe je als bedrijf meer rekening zou kunnen houden met de verschillende behoeftes. Geen rekening houden met de verschillen tussen mannen en vrouwen kost jou als bedrijf onnodig veel geld.

### **85% van de vrouwen last heeft van haar menstruatie**

Uit onderzoek onder meer dan 42.000 vrouwen blijkt dat 85% van de vrouwen last heeft van haar menstruatie. Ruim een derde geeft aan dat dit hun werk negatief beïnvloedt. Ziekteverzuim en productiviteitsverlies zijn slechts de directe gevolgen van geen rekening houden met de menstruatie.

## **Waarom vrouwen blijven doorlopen met klachten**

Verreweg de meeste vrouwen denken dat hun menstruatieklachten er 'gewoon' bij horen. De reden hiervoor is simpel: van jongs af aan krijgen meisjes te horen dat dit zo is en dat ze zich niet moeten aanstellen. Dit is een van de belangrijkste redenen dat vrouwen blijven doorlopen met klachten die medische aandacht behoeven.

### **Enorme weerslag op jouw bedrijf**

Veel vrouwen geven aan angst te hebben om hun behoeftes aangaande de menstruatie, aan te geven op de werkvloer. De angst om hun baan te verliezen weegt hier zwaar in mee. Deze angst heeft een enorme weerslag op jouw bedrijf of organisatie. Veel vrouwen gaan hierdoor over hun grenzen heen. Dit resulteert in meer ziekteverzuim en productieverlies en stress.

### **Stress is een van de grootste oorzaken**

Het is dus zaak dat de maatschappij zich bewust wordt van de ernst van menstruatieklachten. Stress is een van de grootste oorzaken van menstruatieklachten. Wanneer je van vrouwen dezelfde inzet verwacht tijdens hun menstruatie, als van mannen, gaat het mis.

Tijdens de menstruatiecyclus zijn er periodes van enorme manifestatiekracht. Een kracht die de rust tijdens de wat minder energieke periode ruimschoots compenseert. De beste manier om stress te regenereren is bewuste rust. Daarom geeft 94% van de vrouwen aan naar rust te verlangen tijdens de

zwaarste dag van hun menstruatie. Vrouwen die deze rust nemen en hier de ruimte voor krijgen, menstrueren korter, zijn gedurende de rest van de maand veel energiever en menstrueren met veel minder klachten.

## **200 tot 300% productiewinst**

Bij bedrijven waar rekening gehouden wordt met de cyclus van vrouwen, steeg de productiviteit enorm. Het bedrijf Coexist in Engeland meldde 200 tot 300% productiewinst. Dit is ook onze eigen ervaring en de ervaring van honderden vrouwen die wij begeleiden.

Maar hoe groot is de invloed van de menstruatie binnen jouw organisatie? En nog belangrijker: wat kun je hieraan doen?

## **Interactieve workshop**

Bij de meeste vrouwen ontbreekt het aan kennis over hun eigen cyclus. Wanneer vrouwen meer weten over hun eigen cyclus, scheelt dit al enorm. Dit geldt niet alleen voor vrouwen maar zeker ook voor mannen. Dit is dan ook de reden waarom wij samen met artsen en gynaecologen een interactieve workshop ontwikkeld hebben.

Na deze workshop:

- Weten vrouwen van hun klachten normaal/natuurlijk, afwijkend of zorgwekkend zijn en wat hieraan te doen.
- Weten mannen waarom de menstruatie zoveel impact

heeft. Wij laten mannen namelijk voelen wat het is om te menstrueren. Dit doen wij met een menstruatiesimulator. Hilarisch, maar vooral leerzaam.

- Anoniem doen wij onderzoek onder vrouwen. Hieruit volgt een rapport zodat jij als organisatie weet wat de directe kosten zijn van geen rekening houden met de behoeftes van vrouwen.
- Ontstaan er ideeën die door de hele organisatie gedragen worden om de situatie aangaande de menstruatie te verbeteren
- Snapt de hele organisatie hoe belangrijk het is om anders met stress om te gaan en hoe dit eenvoudig voor elkaar te krijgen.
- Zullen de vrouwen binnen de organisatie nog meer floreren omdat zij gezien en gehoord worden in hun behoeftes.

Meer informatie over deze [workshop](#) vind je via deze link.



## De overheid

De KNVB bepaalt de regels en de kaders binnen het voetbal. Soms worden spelregels aangepast om het spelletje leuker, eerlijker of spannender te maken. Natuurlijk is er altijd weerstand tegen deze veranderingen.

Onze overheid bepaalt de regels en kaders binnen onze samenleving. Door overleg en onderzoek zijn er op deze manier al grote verbeteringen doorgevoerd. Denk hierbij aan:

- Zwangerschapsverlof
- Zorgverlof
- Papadagen

Regels veranderen wanneer hier behoefte aan of noodzaak voor is. Nieuw onderzoek naar de invloed van de menstruatie op schoolprestaties, ziekteverzuim en productiviteitsverlies, toont aan dat er zowel behoefte als noodzaak is.

Wij roepen dan ook onze overheid op om zich te verdiepen in de nieuwe inzichten in de menstruatiecycclus. Om met vrouwen het gesprek aan te gaan en meer onderzoek mogelijk te maken. Natuurlijk willen wij hierin graag onze expertise beschikbaar stellen en waar nodig/mogelijk te adviseren.

# Hoofdstuk 8

## Menstruatie en school

### Menstrueert jouw dochter al?

In 2018-2019 hebben we onder 15.000 jonge meiden onderzoek gedaan naar de invloed van hun menstruatie op hun schoolprestaties. Op zijn zachtst gezegd is het schrikbarend om deze resultaten te lezen. Meisjes die 10 dagen menstrueren, waarvan zij er bij 4 niet weten waar ze het zoeken moeten. Ouders die zeggen: 'Niet zeuren, het hoort er gewoon bij en hup naar school'. [Lees hier het hele onderzoek.](#)

### 85% heeft last van haar menstruatie

Grootschalig onderzoek onder 42.000 volwassen vrouwen en ruim 15.000 jonge meiden heeft echter aangetoond dat 85% van de vrouwen en jonge meiden, last heeft van haar menstruatie. Daarnaast sluit de huidige educatie niet meer aan bij wat wij vandaag de dag weten.

### Een greep uit de antwoorden die jonge meiden geven

- 86,3% vind dat er op haar school geen of onvoldoende rekening wordt gehouden met haar menstruatie
- 80% geeft aan niet naar de wc te mogen terwijl zij merkt

dat zij aan het doorlekken is. Doorlekken is de grootste angst voor de meiden omdat het nogal beschamend is om met een rode vlek in je broek rond te lopen

- Meiden houden gemiddeld slechts 46% van hun energie over en doen dus liever niet mee aan gym
- Veel meiden krijgen nog steeds te horen: 'Stel je niet aan'. Je kunt je misschien voorstellen dat dit niet bevorderlijk is voor de communicatie over dit onderwerpen dat meiden niet eens meer aan DURVEN geven dat zij last hebben. De opmerking 'Stel je niet aan, krijgen ze te horen van docenten, jongens in de klas, ouders en vrouwen die nergens last van hebben. Ik kom meiden tegen die 10 dagen menstrueren waarvan ze 4 dagen dubbel liggen van de pijn. DIT IS NIET NORMAAL! En dan te horen krijgen dat je je niet moet aanstellen... In elke klas kom ik er zo wel een of twee tegen
- 61,5% geeft aan zich moeilijk te kunnen concentreren tijdens hun menstruatie. (Doe de Men-Struatie-challenge en je snapt precies wat ze bedoelen)

Bij wie ligt nu de verantwoording op scholen? Bij de school? Bij de ouders? Bij jouw dochter? In mijn beleving is het te makkelijk om er maar vanuit te gaan dat dit op school goed geregeld is.

## **Maak menstruatie bespreekbaar op school**

Ik denk dat het een goed idee zou zijn om deze vragen eens gewoon op school te stellen. 'Hoe gaan jullie om met de menstruatie van mijn dochter?' 'Mag zij naar het toilet tijdens de les?' 'Houden jullie er rekening mee dat mijn dochter zich

moeijker kan concentreren tijdens haar menstruatie?’ ‘Moet zij mee gymmen tijdens haar menstruatie terwijl zij al weinig energie heeft?’

## **De verantwoording neerleggen bij een onzekere meid?**

Ik bespreek dit op scholen met docenten. Vaak komt dan het antwoord: zij moet zelf aangeven waar zij last van heeft. Zij moet in ieder geval meedoen zover het gaat. Meiden op school zijn minderjarig. Op deze manier wordt de verantwoording neergelegd bij een minderjarig, vaak nog onzekere meid. Een meid die het al moeilijk vindt om over menstruatie te praten omdat er zo weinig begrip voor haar klachten is. Zij wil niet onderdoen voor de rest. Veel meiden geven dan ook aan over hun grenzen heen te gaan.

## **Hoe belangrijk vind jij het als ouder dat jouw dochter binnen haar eigen grenzen blijft?**

Bespreek dit met haar. Vraag haar of er over grenzen heengegaan wordt aangaande de menstruatie. Neem daarna het initiatief om dit op school bespreekbaar te maken. Zolang er wettelijk nog niets geregeld is, geldt nog steeds een leerplicht. Maar als dit ten koste van jouw dochter gaat, hou haar dan lekker thuis tijdens haar zwaarste dag.

‘Ja maar, dit kan zomaar niet?’ Oh nee? Wat is er dan belangrijker dan de gezondheid van jouw dochter? Wederom: verdiep je in de materie. Menstruatieklachten negeren brengt volgens artsen en gynaecologen gezondheidsrisico’s met zich mee.

## **Ernstige medische gevolgen**

Niet luisteren naar de signalen van het lichaam kan tot ernstige medische gevolgen leiden. 1 op de 10 vrouwen lijdt bijvoorbeeld aan de ziekte Endometriose. Een ernstige aandoening die kan zorgen voor onvruchtbaarheid.

Doordat de meiden te horen krijgen dat menstruatieklachten er 'gewoon' bij horen, wordt de diagnose 'Endometriose' vaak pas na 7 jaar gesteld. Hierdoor zijn de klachten vaak verergerd en worden ze steeds lastiger om te behandelen.

## **Nooit eerder onderzoek gedaan**

Waarom is dit alles niet eerder bekend gemaakt? Omdat er nooit eerder onderzoek is gedaan. Nu pas weten we dat de huidige informatie over menstruatie niet aansluit op de behoefte van vrouwen en jonge meiden.

## **De meeste meiden willen meer informatie**

Tijdens de biologieles wordt er natuurlijk wel informatie gegeven over de menstruatie, maar vaak sluit deze informatie niet aan bij waar jonge meiden behoefte aan hebben. Tijdens een onderzoek onder meer dan 15.000 jonge meiden kwamen wij erachter dat de meeste meiden veel meer informatie zouden willen krijgen. Met name:

- Hoe ga ik om met onbegrip?
- Wat zijn nu eigenlijk normale/natuurlijke klachten en wat niet?

- Wat kan ik doen om minder klachten te ervaren?
- Wat houdt de hele menstruatiecyclus nu eigenlijk in?
- Hoe kan ik beter communiceren over mijn menstruatie?
- Hoe kan ik beter luisteren naar mijn eigen lichaam?
- Hoe kan ik opkomen voor mijn behoeftes?
- Wat is de invloed van hormonale anticonceptie?
- Wat is nu eigenlijk een gezonde cyclus?
- Welke rol speelt voeding op mijn klachten?

## **Gastlessen op school**

De antwoorden op al deze vragen geven wij tijdens onze [lesprogramma's op school](#). Deze lesprogramma's hebben we in samenwerking met artsen ontwikkeld. Laten wij er gezamenlijk voor zorgen dat deze informatie de leerlingen en docenten bereikt. Vragen over onze programma's? Neem gerust [contact](#) met ons op.

## **Men-Struatie-challenge voor jongens**

Tijdens de lesprogramma's betrekken wij ook jongens en de docenten bij het onderwerp. Dat doen we met de Men-Struatie-challenge - favoriet bij de kinderen. Het mooie van de challenge is dat jongens ineens heel anders reageren op meisjes dan voorheen. Zij nemen de rol van beschermer en ondersteuner op zich. Er wordt daarna dus ook veel minder gepest, omdat de jongens snappen dat meisjes zo af en toe iets minder gezellig zijn als ze last hebben van hun menstruatie.

## **Docenten houden meer rekening met meisjes**

Ook voor de docenten is het enorm verhelderend. Waar ze eerst meisjes niet naar het toilet lieten gaan, snappen ze nu dat dit tijdens hun menstruatie echt nodig kan zijn. Tegen de verplichte gymles kijken ze nu ook anders aan. En ze snappen dat wanneer meisjes menstrueren dit invloed heeft op hun concentratievermogen en energiehuishouding. De gymdocenten houden nu veel meer rekening met de meiden. Dat komt de leerprestaties natuurlijk ten goede.

### **‘Good to know-kaartjes’**

Om de meiden te ondersteunen in het aangeven van hun behoeftes, hebben wij samen met een paar honderd meiden de ‘Good to know-kaartjes’ bedacht. Deze kaartjes kunnen de meiden invullen en voor de les onopvallend aan de docent geven. Door het invullen van de kaartjes krijgen de meiden meer zicht op hun eigen cyclus en weet de docent waar hij of zij rekening mee kan houden.

Meer informatie over deze gratis verkrijgbare kaartjes, vind je via deze link

<https://men-struatie.nl/kaartje/>

### **De rol die jij als ouder kunt spelen**

- Ga het gesprek aan met je dochter
- Stop met denken dat zij zich aanstelt en neem haar klachten serieus
- Maak het bespreekbaar op school en laat je dochter dit niet helemaal zelf uitzoeken.

In samenspraak met artsen hebben wij speciaal voor scholen [voorlichtingsprogramma's](#) gemaakt. Heb je nog vragen? Zijn er dingen onduidelijk? Wij zijn er om je daarbij te ondersteunen. Daarnaast hebben wij een boekje speciaal voor jonge meiden geschreven met de titel: [Bloed Serieus](#). Een handzaam boek met daarin alle antwoorden die jonge meiden over dit onderwerp hebben. Bestel dit boekje voor haar. Het maakt haar leven een stuk eenvoudiger.

## **Meiden voorbereiden op hun eerste menstruatie**

Nog voordat meisjes gaan menstrueren, is goede voorlichting essentieel. Een meisje dat de juiste voorlichting heeft gehad over wat menstrueren inhoudt, heeft in de regel veel minder last van haar menstruatie. Voorlichting op de basisschool is dus van groot belang.

[Speciaal voor jonge meisjes](#) is er een voorlichtingsprogramma gemaakt. In dit programma worden jonge meiden samen met hun moeder, voorbereid op hun menstruatie. Meer informatie over dit programma [vind je hier](#).



## Slotwoord

Gelijkheid, gelijke rechten, gelijke kansen, gelijke behandeling. Allemaal prachtige termen. Als we allemaal gelijk zijn is er geen kans meer op afwijzing en dat is geweldig. Afwijzing is namelijk onze grootste angst. Maar aan wie of aan wat willen wij nu eigenlijk gelijk zijn?

Wil jij als vrouw wel 'gelijk' aan een man behandeld worden? Hoe kun je praten over 'gelijke' kansen op de arbeidsmarkt voor bijvoorbeeld een topfunctie, wanneer je er ook graag voor jouw kinderen wil zijn als ze uit school komen.

Wanneer wij als maatschappij meer vrouwen aan de top willen hebben (en dit is keihard nodig), zullen wij samen naar andere oplossingen moeten kijken. Zullen wij moeten kijken hoe wij binnen onze maatschappij meer rekening kunnen houden met het ritme van vrouwen.

Een betere wereld creëren we niet door te verharderen. Een betere wereld ontstaat wanneer wij de balans tussen mannen en vrouwen weten te herstellen. Niet alleen de balans tussen mannen en vrouwen onderling maar ook de balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie in onszelf.

# Dankwoord

Toen ik 4,5 jaar geleden aan dit avontuur begon, had ik nooit kunnen bevroeden dat de impact van de menstruatiecyclus zo groot was. Nooit had ik kunnen bedenken dat de media zoveel aandacht zouden gaan geven aan dit onderwerp. Mijn dank gaat dan ook uit naar de media.

Ik ben dankbaar voor alle hulp van mijn vrouw Anke Verhagen. Zonder haar onophoudelijke steun en inbreng, was er geen enkel boek tot stand gekomen. Zonder haar bereidheid om dingen uit te proberen, hadden wij alle zaken die wij in onze boeken delen, nooit ondervonden.

Mijn dank gaat uit naar mijn compaan Niels Pilaar. Die tot in den treure mijn ideeën en verhalen moest aanhoren. Dank je wel voor jouw geduld en jouw coaching op menselijk -en zakelijk vlak.

Naar mijn mannengroepen die altijd kritisch blijven op datgene wat ik met ze deel.

Onze dank gaat uit naar alle artsen en gynaecologen die kosteloos bereid waren, hun medische kennis te delen. Met name Bertho Nieboer die het mogelijk maakte om vanuit het Radboud, grootschalig onderzoek te doen.

Trudy Vlot die als arts een grote bijdrage heeft geleverd aan dit boek en de online test.

Zoa Moeniralam, die als arts en bedrijfsarts io informatie met ons deelt. Niet alleen als arts maar zeker ook als vrouw.

Me-Luna menstruatie cups. Dit Duitse bedrijf heeft de online test voor vrouwen financieel mogelijk gemaakt. Zonder dat er eerst allerlei zware contractbesprekingen nodig waren, stelde zij middelen ter beschikking op basis van vertrouwen.

Marcel van Stigt, die van mijn dyslexie ook geen probleem maakt en de teksten in dit boek geredigeerd heeft.

Verder gaat onze dank uit naar de honderden vrouwen die ons feedback gegeven hebben over ons eerste boek. Voor de verhalen die zij met ons gedeeld hebben over hun ervaringen. Ervaringen over hoe hun leven verbetert is nu ook zij anders met hun cyclus omgaan.

Onze dank gaat uit naar alle mannen die de Men-Struatie challenge aangedurfd hebben. Hun kwetsbaarheid hebben laten zien en nu met meer begrip naar buiten treden.

Wij zijn dankbaar voor de 60.000 jonge meiden en vrouwen die mee hebben gedaan aan onze onderzoeken.

En natuurlijk zijn wij jou dankbaar. Dankbaar voor het vertrouwen dat jij hebt gehad om dit boek te kopen. Onthoud dat wij er voor jou willen zijn. Deel jouw ervaringen met ons en laat ons jou helpen om korter te gaan menstrueren, meer energiek te worden en afscheid te nemen van menstruatieklachten.

Liefs,

Anke en Peter.

Peter, mijn dank gaat uit naar jou. Dankbaar dat je iedere maand opnieuw er voor mij bent. Met alle mijn perikelen zo nu en dan maar ook dankbaar dat je me ruimte geeft om mezelf te ontwikkelen en te vernieuwen. Zodat intuïtie en creatie samen mogen komen voor een betere wereld. Onze wereld, ons gezin maar ook in de wereld. Dat jou standvastigheid en doorzettingsvermogen bij mogen dragen aan mijn menstruele geluk en die van vele vrouwen op de hele wereld.

Anke

# Cyclus geheimen

Cyclus geheimen is het logische vervolg op het boek: Men-struatie, de grote ontkenning. In ruim 2 jaar is er veel meer informatie beschikbaar gekomen. Mede dankzij de nog nooit eerder vertoonde en grootschalige onderzoeken. Door de onderzoeken onder ruim 60.000 vrouwen, is onze kennis enorm gegroeid.

Daarnaast is aan dit boek door artsen en therapeuten, waardevolle medische informatie toegevoegd. De informatie uit het eerste boek wordt op deze manier nu ook medisch belicht.

Cyclus geheimen geeft antwoord op de vragen die duizenden vrouwen, mannen, docenten, ondernemers en beleidsmakers stellen. Want het wordt meer en meer duidelijk dat de vraagstukken rondom de menstruatie, niet alleen vrouwen, maar onze hele maatschappij aangaat.

Het boek openbaard talloze logische verklaringen voor menstruatieklachten en neemt de lezer mee op reis. Op reis naar een natuurlijke cyclus met kortere menstruatieperiodes, meer energie en geen klachten.



**Peter de Vroed**  
Auteur  
Gastdocent



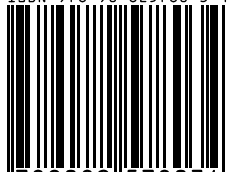
**Anke Verhagen**  
Auteur  
Gastdocent  
Cyclus Coach  
Lichaamstherapeut



**MENSTRUATIE**  
VOORLICHTINGSINSTITUUT

[www.men-struatie.nl](http://www.men-struatie.nl)  
[info@men-struatie.nl](mailto:info@men-struatie.nl)

ISBN 978-90-825780-3-4



9 789082 578034 >