



# Men-Struatie, de GROTE ontkenning

## Wensenlijstje winterperiode

Om duidelijk te krijgen voor jezelf en voor je partner wat je nu graag zou willen tijdens de zwaarste dagen van jouw menstruatiecyclus hebben we hier een aantal vragen die je op weg kunnen helpen naar jouw ideale menstruatie dagen. Wellicht heb je nog meer ideeën die hier niet in vermeld staan maar die wel voor jou heel erg belangrijk zijn. Neem die dan a.u.b. zelf op in je lijstje. Iedere vrouw en elke situatie is anders. Maak het voor jezelf zo gemakkelijk mogelijk om jouw zware dagen zo comfortabel mogelijk te beleven.

Vragen die je jezelf kan stellen zijn o.a.:

Hoeveel bedrust zou je willen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heb je behoefte aan een lekker warm bad/douche? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heb je behoefte aan andere vrouwen om je heen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat zou jij graag van je partner/vriendin willen en hoe kan hij/zij jou het beste ondersteunen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Men-Struatie, de GROTE ontkenning

Wanneer zou jij je echt kunnen ontspannen? \_\_\_\_\_

---

---

---

Wat zou je qua werk willen? \_\_\_\_\_

---

---

---

Wat wil je van jouw kinderen? \_\_\_\_\_

---

---

---

Lijkt het je wat dat jouw partner/vriendin je verzorgt onder de douche (doucheceremonie)?

---

---

---

Heb je behoefte aan bepaald soort voedsel/maaltijd of drinken? \_\_\_\_\_

---

---

---

Vind je het fijn als je partner/vriendin thuis is tijdens je zwaarste dagen? \_\_\_\_\_

---

---

---

Vind je het fijn als je partner/vriendin tijd vrij maakt om te luisteren naar jou wat jou op dat moment bezig houdt? \_\_\_\_\_

---



# Men-Struatie, de GROTE ontkenning

Vind je het fijn als je partner/vriendin je troost/vasthoudt op het moment dat er (onverwachts) emoties los komen? \_\_\_\_\_

Wanneer wil je samen doornemen wat er allemaal gedaan moet worden in en om het huis en met betrekking tot alle afspraken die lopen als je zware dagen in gaan? \_\_\_\_\_

Wil je muziek luisteren en zo ja, welke muziek? Wellicht wil je een eigen playlist maken voor jezelf. \_\_\_\_\_

Wil je pen en papier naast je bed hebben liggen om dingen op te schrijven tijdens je rustdagen? \_\_\_\_\_

Vind je het fijn om een "beneden kom verbod" te hanteren? \_\_\_\_\_

Vind je het fijn om een warme kruik mee in bed te nemen? \_\_\_\_\_

Eigen idee/aanvulling: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Plaatst bij elke vraag een cijfer (schaal van 1-10) wat voor jou de hoogste prioriteit heeft. Vind je het heel belangrijk dan geef je het een tien en vind je het niet belangrijk dan geef je het een 1.