



Men-Struatie

de
GROTE
ontkenning

Peter de Vroed en Anke Verhagen



Men-Struatie

**de
GROTE
ontkenning**

Peter de Vroed en Anke Verhagen

Colofon

Eerste uitgave 2016

Copyright © 2016: Peter de Vroed

Auteur: Peter de Vroed

Co-Auteur: Anke Verhagen

www.men-struatie.nl

info@men-struatie.nl

Uitgever: Global Portals

Redactie: Harriëtte Haasen

Vormgeving: Anke Verhagen

Illustraties: Anke Verhagen

Bijdragen: Niels Pilaar, Annemarie Reilingh, Claudia v/h Kaar

Fotograaf: Sonny Lips en Johan van Walsem

ISBN 97890825780

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd, 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

Voorwoord	Blz. 7
Het onderzoek	Blz. 8
Hoofdstuk 1 - De eerste vraag	Blz. 9
De Cyclus	Blz. 10
Onze eigen ervaring	Blz. 11
Bewustzijn van mannen op de menstruatiecyclus	Blz. 12
Wat kun jijzelf doen?	Blz. 13
Hoofdstuk 2 - De tweede vraag	Blz. 14
Zou het ook anders kunnen?	Blz. 15
Wat kunnen de gevolgen zijn als je met halfvolle batterijen te veel van jezelf blijft vragen?	Blz. 17
Waarom nemen vrouwen geen rust tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie?	Blz. 18
Medische kennis en gedachten over het lichaam	Blz. 19
Wat is een taboe?	Blz. 22
Menstruatietaboe	Blz. 22
Menstruatietaboe in de twintigste eeuw	Blz. 23
Jouw conditionering op de menstruatiecyclus	Blz. 26
Wat zou jij kunnen doen?	Blz. 27
Onze eigen ervaring	Blz. 28
Hoofdstuk 3 - De derde vraag	Blz. 29
Wat kun je doen als vrouw?	Blz. 29
Wensenlijstje winterperiode	Blz. 30
Wat kun je doen als partner?	Blz. 32
Wat kun je doen als ouders / Jonge meiden	Blz. 35
Wat kun je doen als alleenstaande vrouw?	Blz. 36
Wat kun je doen op de werkvloer	Blz. 36
Waarom menstruatieverlof niet zo absurd is als het lijkt	Blz. 37
Suggesties	Blz. 41
De eerste stappen die mijn vriendin en ik gezet hebben	Blz. 42
Hoofdstuk 4 - De vierde vraag	Blz. 44
Effect van oestrogeen in de hersenen	Blz. 45
Oestrogeen en de menstruatiecyclus	Blz. 46
Premenstrual Dysphoric Disorder	Blz. 46
Onze eigen ervaring	Blz. 47
Hoofdstuk 5 - De vijfde vraag	Blz. 48
Kan het ook anders?	Blz. 49
Enkele reacties van mannen en vrouwen die anders met de menstrtuatiecyclus omgaan	
Hoofdstuk 6 - De zesde vraag	Blz. 56
Onze eigen ervaring	Blz. 58
Hoofdstuk 7 - De zevende vraag	Blz. 59
Onze ervaring	Blz. 61

Hoofdstuk 8 - De achtste vraag	Blz. 63
Wensenlijstje herfstperiode	Blz. 64
Voor hem	Blz. 65
Op de werkvloer	Blz. 65
Onze ervaring	Blz. 66
Hoe krijg je inzicht in jouw cyclus?	Blz. 67
Menstruatie onderzoek: vragen voor vrouwen	Blz. 68
Menstruatie onderzoek: vragen voor mannen	Blz. 71
Hoofdstuk 9 - Samenvatting en conclusie van het onderzoek	Blz. 75
Wat geven vrouwen zelf aan als oplossing?	Blz. 76
Hoofdstuk 10 - Onderzoek onder jonge meiden	Blz. 77
Conclusie	Blz. 79
HOOFDSTUK 11 - De invloed van de pil uitgelicht	Blz. 81
De pil: de castratie van de vrouw	Blz. 82
Zijn er alternatieven voor de pil?	Blz. 85
Pil-moe?	Blz. 86
Wat kunnen we doen om ons evenwicht te hervinden?	Blz. 87
Wat is de "Fertility Awareness Method"?	Blz. 89
Statistiek (De Pearl-Index)	Blz. 90
Terug naar je natuurlijke cyclus	Blz. 91
Hoe te beginnen?	Blz. 92
Hoofdstuk 12 - Mannelijk <> Vrouwelijk	Blz. 93
De 'mannelijke' manier van doen	Blz. 93
De 'vrouwelijke' manier van doen	Blz. 94
Zijn de mannen 'mannelijk' en de vrouwen 'vrouwelijk'?	
Of zien we een trend van omgekeerde polariteit?	Blz.96
Laten we eerst eens kijken naar de trend bij de mannen:	Blz. 97
Wat zien vrouwen in het dagelijks leven van mannen als vrouwelijk gedrag?	Blz. 97
En hoe zit het dan bij de vrouwen?	Blz. 102
Mannelijk schild	Blz. 102
Wat zien mannen in het dagelijks leven van vrouwen als mannelijk gedrag?	Blz. 103
Wat je volgens vrouwen als vrouw kunt doen	Blz. 105
Samenvatting en conclusie onderzoek	Blz. 111
Hoofdstuk 13 - Communicatie tussen mannen en vrouwen	Blz. 112
Defensieve communicatie versus samenwerkende communicatie	Blz. 113
Conditionering en Natuur	Blz. 117
Hoe doe je zo iets in de praktijk?	Blz. 120
Samenvatting en conclusie	Blz. 121
Hoofdstuk 14 - Mijn eerste menstruatie	Blz. 122
Hoofdstuk 15 - Veel gestelde vragen/opmerkingen en antwoorden	Blz. 139
Hoofdstuk 16 - En hoe nu verder?	Blz. 146
De zes stappen	Blz. 146
Slotwoord	Blz. 149
Woord van dank	Blz. 151

Voorwoord

Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over op het moment dat ze menstrueert.

90% van de meer dan 1600 ondervraagde vrouwen, geeft aan dat ze tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie eigenlijk maar één ding willen: *Rust!*

Maar uit onderzoek blijkt dat verreweg de meeste vrouwen het als waarheid hebben aangenomen, dat ze 'gewoon' verder moeten. Werk, gezin, relaties, alles moet gewoon door.

Maar leven we nu echt in de veronderstelling dat 'gewoon doorgaan' met maar half opgeladen batterijen, geen gevolgen heeft?

Misschien denk je nu wel: "Ik heb geen keus!"

Maar wat als je die keus nu wel zou hebben?

Dit boek is geschreven voor jou. Of je nu een man of een vrouw bent, dat maakt niet uit. De informatie is voor beide seksen van groot belang.

Ik heb dit boek geschreven omdat er iets bij mij geraakt werd. Ik realiseerde mij als man dat ik met een compleet vertekend beeld tegen de menstruatiecyclus van mijn vriendin aankeek. Ik ben op onderzoek gegaan en heb meer dan 1600 vrouwen geïnterviewd. Vervolgens zijn mijn vriendin en ik haar maandelijkse cyclus heel anders aan gaan pakken. We zijn gaan kijken naar mogelijkheden en oplossingen voor haar lichamelijke en geestelijke behoeftes tijdens de menstruatiecyclus en hoe ik haar als man daarin kan ondersteunen. Dit had geweldige, positieve gevolgen.

Het onderzoek

Hoe kom je er nu als man achter wat de menstruatiecyclus voor een vrouw betekent? Door onderzoek te doen. Vanaf 2014 heb ik onderzoek gedaan onder meer dan 1600 vrouwen. Het onderzoek bestond uit een achttal open vragen, de uitslagen van dit onderzoek zijn verwerkt in dit boek. Daarnaast heb ik talloze mannen en vrouwen gesproken over dit onderwerp.

Wat mij verbaasde was de openheid waarmee vrouwen over hun menstruatiecyclus spraken in een één op één gesprek. En het taboe dat er heerst wanneer er publiekelijk over gesproken wordt.

Een groot deel van hun werkzame leven hebben vrouwen maandelijks te maken met dit fenomeen. Dit gaat vaak gepaard met allerlei ongemakken. Toch lijkt het erop dat het ergens weggestopt wordt. Alsof het er niet is of niet mag zijn.

De vraag is of dit zonder gevolgen blijft. Vinden we de menstruatiecyclus met z'n allen een onderwerp waar niet over gesproken mag worden? Het lijkt er op dat het alleen maar een 'vrouwen-dingetje' is waar mannen het liefst zo min mogelijk mee geconfronteerd willen worden. Vrouwen moeten zich niet aanstellen en wij verwachten met z'n allen dat vrouwen, net als mannen, maar gewoon doorgaan. Hoe denken vrouwen hier zelf over? Willen ze niet onder doen voor mannen? Overvragen ze zichzelf of denken ze: "Ach het valt allemaal wel mee"?

Het zou kunnen dat vrouwen zich geconformeerd hebben naar de huidige maatschappij. En dat de maatschappij van vrouwen verwacht dat ze maar doorgaan. Maar nogmaals de vraag: Blijft dit zonder gevolgen?

Ontdek, onderzoek en ervaar het zelf.

HOOFDSTUK 1

De eerste vraag

De eerste vraag die in het onderzoek aan vrouwen gesteld werd is: "Ben jij je bewust van jouw eigen menstruatiecyclus?"

65% van de vrouwen beantwoordt deze vraag met: ja. Gek genoeg blijkt uit de antwoorden op latere vragen, dat maar een heel klein deel van de vrouwen zich bewust is van de complete menstruatiecyclus en dat 30% van de vrouwen zich min of meer bewust is van haar complete menstruatiecyclus. Er zijn vrouwen die denken dat hun menstruatiecyclus zeven dagen duurt. Er zijn vrouwen die denken dat ze helemaal geen menstruatiecyclus meer hebben omdat ze, door het hormoonspiraaltje dat ze gebruiken, niet meer ongesteld worden.

Ongeveer 35% van de vrouwen weet te vertellen dat ze weleens hebben gehoord dat de menstruatiecyclus van de vrouw nauw verbonden is met de seizoenen van de natuur en dat het verstandig zou zijn om hier rekening mee te houden. Vrouwen die in de overgang zitten of daar net doorheen zijn geven vaak aan dat ze, ondanks dat ze niet meer vloeien, toch nog steeds iets van een cyclus ervaren. Vrouwen die de pil gebruiken merken op dat de klachten die ze voorheen hadden vele malen minder zijn, maar dat er vaak andere klachten voor terugkomen.

Veel vrouwen geven aan als jong meisje nooit echt goed geïnformeerd te zijn over wat de menstruatiecyclus nu precies inhoudt. Verreweg de meeste vrouwen zeggen iets in

de trant van: "Ik kreeg maandverband van mijn moeder en de mededeling dat dit iedere maand terug zou komen. Dat het er gewoon bij hoorde en dat ik hier maar aan moesten wennen. Dat ik vooral gewoon door moest gaan en er maar niet te veel over moest klagen."

De cyclus

De volledige menstruatiecyclus van een vrouw duurt +/- 28 dagen. Tijdens deze menstruatiecyclus gaan vrouwen door verschillende fases heen. In dit boek verdelen we de menstruatiecyclus in vier fases.

- 1: Winterperiode.
Deze periode komt overeen met de eerste week van de menstruatiecyclus ofwel, de week van het vloeien/bloeden/menstrueren.
- 2: Lenteperiode.
De eerste week na de periode van vloeien.
- 3: Zomerperiode.
De 3e week van de hele menstruatiecyclus.
- 4: Herfstperiode.
De week voordat een vrouw weer gaat vloeien.

Natuurlijk is er veel meer te vertellen over wat er in het lichaam van een vrouw gebeurt, zeker als het om hormoonstommelingen gaat, maar daar is al meer over geschreven. Zo ook in ons tweede boek ["Cyclusgeheimen"](#).

Onze eigen ervaring

Naast het onderzoek dat onder vrouwen gehouden is, zijn mijn vriendin en ik gaan kijken naar haar menstruatiecyclus. In het begin stuitte dit op veel weerstand bij haar. "Waar bemoei jij je mee? Wat weet jij hier nu van? Ik menstrueer al 26 jaar dus ik weet heel goed wat er in mijn lichaam gebeurt. Ik wil er niet over praten. Ik heb een huishouden te runnen met twee kinderen, mijn werk te doen en mijn relaties te onderhouden. Als jij denkt dat er in mijn drukke leven ruimte is voor rust ben je niet goed bij je hoofd."

Toch zijn wij hier stap voor stap naar gaan kijken. Waar liggen tijdens de gehele menstruatiecyclus de momenten van rust, kracht, creativiteit, seks, naar buiten of naar binnen keren? Wat zijn de momenten waarop ze bepaalde zaken juist wel of juist niet zou moeten doen op het gebied van werk, relatie, kinderen en rust?

Meer bewustzijn op de hele menstruatiecyclus heeft er bij mijn vriendin toe geleid dat zij:

- in plaats van 7-8 dagen nog maar 1-2 dagen menstrueert;
- haar effectiviteit qua werk enorm is verbeterd;
- weet wanneer het voor haar het meest effectief is om bepaalde werkzaamheden te doen of juist niet te doen;
- veel minder last heeft van humeurschommelingen;
- nagenoeg geen PMS-klachten meer heeft;
- ervaart dat de wederzijdse aantrekkingskracht in onze relatie enorm vergroot is;
- minder pijnklachten ervaart;
- qua energieniveau op 1-2 dagen na, ontembaar is;
- zich veel meer vrouw voelt en dit ook uitstraalt.

Deze gevolgen hebben niet alleen voor haar grote voordelen. Maar ook voor haar hele omgeving.

Bewustzijn van mannen op de menstruatiecyclus

Wanneer ik aan mannen vraag wat ze weten over de menstruatiecyclus, krijg ik in de meeste gevallen reacties als:

- "Die week, dan blijf ik zover mogelijk bij haar uit de buurt."
- "Ze is dan zo chagrijnig als de pest."
- "Dan is er geen land mee te bezeilen."
- "Chocolade helpt wel."
- "Ik word er het liefst zo min mogelijk mee geconfronteerd."
- "Ze moet zich niet zo aanstellen en gewoon doorgaan. Dat doe ik toch ook?"
- "Alles moet door, dus ze bijten maar even op hun tanden."
- "Mijn vrouw/vriendin klaagt nergens over."
- "Volgens mij valt het allemaal wel mee."
- "Het werk en haar taken moeten gewoon door."
- "Ik heb geen idee."

Wanneer ik ze dan iets meer vertel over wat vrouwen daadwerkelijk ervaren en welke voordelen het voor mannen kan hebben wanneer ze hier iets meer bewustzijn op zouden hebben, wordt het even stil. "Zo heb ik daar nog nooit over nagedacht, dat wist ik niet, dat is best heftig. Als ik mij zo beroerd zou voelen, dan zou ik mijn bed induiken. Geen wonder dat ik soms alles drie keer moet zeggen." Als ik dan vertel over de ideeën die ik later in dit boek ga

bespreken, geeft de overgrote meerderheid van de mannen aan open te staan om die ideeën in de praktijk ook uit te voeren. Er is dus zeker nog hoop.



Wat kun jijzelf doen?

De vrouwen uit het onderzoek en de vrouwen waarmee ik persoonlijke en diepgaande gesprekken heb gevoerd, zijn het over één ding eens: het zou goed zijn als wij ons als vrouwen en mannen meer bewust zouden zijn van de gevolgen van de menstruatiecyclus. Ze geven aan dat het hen in ieder geval aan het denken heeft gezet.

Wel zien de meeste vrouwen en mannen nog veel beren op de weg en stellen de terechte vraag: "Ja, maar hoe dan?" Later in dit boek vind je een link naar een vragenlijst. Als je deze vragenlijst invult krijg je een helderder beeld van hoe bewust jij je bent van jouw menstruatiecyclus. Er is ook een vragenlijst voor mannen.

In mijn beleving gaat de menstruatiecyclus ons allemaal aan, vrouwen en mannen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat door anders om te gaan met de menstruatiecyclus, zowel mijn vriendin, als ikzelf en de kinderen, meer rust, ruimte en plezier ervaren.

Er is een ding dat ik zeker weet: de oplossing ligt niet in een maandverbandje met extra lange vleugels, of het ontkennen dat er wel degelijk een verschil is tussen mannen, vrouwen en hun behoeftes.

HOOFDSTUK 2

De tweede vraag

De tweede vraag die we de vrouwen stelden ging over hoeveel energie ze nog beschikken tijdens de zwaarste dagen van de menstruatie: de winterperiode.

We vroegen hen dit aan te geven op een schaal van 0 tot 100%. Dit is wellicht het meest schokkende cijfer uit het hele onderzoek. Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over, gedurende de eerste dagen van de menstruatie (dit is in sommige gevallen een aantal dagen voor de menstruatie). Wanneer we de hoogste en laagste score uit het onderzoek weglaten, komt het gemiddelde uit op 49%.

En toch verwachten vrouwen (en in veel gevallen de hele maatschappij) dat ze voor 100% kunnen presteren. Komt dit niet op hetzelfde neer als wanneer je een voetballer vraagt om direct na de halve finale van het EK, ook nog even de finale te spelen?

Wat gebeurt er met het lichaam van een mens wanneer je maar 50% van je energie hebt en toch 100% prestatie verlangt? Hoe houden vrouwen dit in hemelsnaam vol? De uitdrukking 'het zwakkere geslacht' slaat dan nergens op. Ik vind het niet vreemd dat het overgrote deel van de vrouwen, die ik ondervraagd heb, aangeeft zich doodmoe te voelen.

Ik vind het ook niet gek dat het merendeel van de vrouwen waarmee ik een dieper gesprek heb gevoerd, aangeeft 'pissed-off' te zijn. De kern en of de aanleiding van hun boosheid is vaak niet geheel duidelijk.

Het lijkt mij ook niet vreemd dat veel vrouwen voor gemak kiezen ('mannelijk') als het gaat om persoonlijke verzorging, kleding en manier van doen. Kunnen ze wel voor de meer 'vrouwelijke' manier kiezen?

Welke verantwoording nemen mannen op het moment dat vrouwen op halve kracht draaien? Hoeveel ruimte bieden zij vrouwen in het bedrijfsleven om het iets rustiger aan te doen op het moment dat ze er even doorheen zitten? Er zijn vast meer doordachte oplossingen dan pillen, poeders en chocolade.

Wat doe je als man als je zo weinig energie hebt, buikpijn en hoofdpijn ervaart en je ronduit belabberd voelt? Als ik voor mijzelf praat: ik duik mijn bed in en kom er pas uit als ik mij beter voel. Daarnaast zou ik het erg prettig vinden als er dan voor mij gezorgd wordt.

Ik vraag me af wat de gevolgen kunnen zijn als vrouwen, mannen en de maatschappij, vast blijven houden aan het systeem waar we nu allemaal aan mee werken. Wat gebeurt er als we de helft van de wereldbevolking zo blijven uitputten?

Zou het ook anders kunnen?

In de indianenstammen ging men heel anders om met de menstruatiecyclus. De vrouwen in deze stammen menstueerden tegelijkertijd. Dat doen vrouwen trouwens meestal wanneer ze een langere tijd in een gemeenschap dicht bij elkaar leven.

Tijdens deze periode verbleven de vrouwen samen in een menstruatietent ('de rode tent'), die aan de rand van het dorp stond. Ze rustten uit en zorgden goed voor zichzelf

en elkaar. Omdat de intuïtie van de vrouwen gedurende deze periode erg sterk is - veel mannen benoemen dit als prikkelbaar - kregen zij heel heldere inzichten.

Na een paar dagen kwamen de vrouwen weer uit de tent en deelden de inzichten die ze gehad hadden met het stamhoofd. Het stamhoofd nam deze inzichten zeer serieus en nam ze mee in zijn besluitvorming ten voordele van de hele stam.

In die tijd was er duidelijk geen sprake van ontkenning van de behoeftes van vrouwen tijdens hun menstruatie. De hele stam hield hier rekening mee en zag er duidelijk de voordelen van.

Een van de ondervraagde vrouwen deelde dit bericht:

"Ik ga nu ook bewust met mijn cyclus om. Ik probeer rust te nemen wanneer ik menstrueer. Vroeger hoorde ik ook tot de 'niets-aan-de-hand-groep' en bikkelde door. Ik denk dat dat heel erg iets is van de generatie van mijn moeder, een beetje de eerste groep vrouwen die buitenshuis ging werken op grote schaal en die natuurlijk niet onder wilde doen voor de mannen. De vrouwen gingen zich heel flink gedragen.

Toen ik in Nepal onderzoek deed voor een mensenrechtenorganisatie, kwam ik in contact met lokale vrouwen daar. Die zonderden zich af tijdens de menstruatie. Eerst vond ik dat heel raar, dit bekijkend met mijn westerse ogen en vanuit mijn westerse kader. Bij arme vrouwen ziet het verhaal er ook niet zo tof uit, want vaak slapen ze bij het vee, dat overigens in het huis staat.

Toen ik doorvroeg hierover, vertelden veel vrouwen mij dat ze het wel prettig vonden. Want ze hoefden niet te koken, ze hadden even pauze van hun man, ze hoefden ook niet voor de dieren te zorgen. In veel huishoudens kwam het erop neer dat de man dan kookte en de vrouw 'vrouwen-

dingen' deed. In sommige huishoudens hadden ze een apart bed tijdens de menstruatie, waar of de man of de vrouw in sliep, afhankelijk van de persoonlijkheden. Ik vond het wel inspirerend en ben ook begonnen mijn menstruatiecyclus te eren, door meer aandacht voor mijzelf en mijn lijf te hebben.

Het bevalt mij goed. Ik vind dat wij als dragers van de vruchtbaarheid, best wel een beetje speling mogen hebben rondom die dagen. Waarom moeten we net doen alsof het allemaal ok is, terwijl je lichaam zo te keer gaat?"

Stel je eens voor dat we dit binnen bedrijven, instellingen en scholen zouden doen. Dat we zouden luisteren en rekening zouden houden met de diepe inzichten die vrouwen hebben tijdens deze periode. Hoeveel effect zou dit kunnen hebben op de manier waarop wij vandaag de dag beslissingen nemen?

Wat kunnen de gevolgen zijn als je met halfvolle batterijen te veel van jezelf blijft vragen?

Volgens de website van de overheid is de grootste reden tot verzuim bij vrouwen van psychische aard (41%). Een belangrijke reden voor psychische klachten lijkt vermoeidheid te zijn. Als we maar door blijven gaan, terwijl we eigenlijk aan rust toe zijn, gaat het geheid een keertje echt fout.

Is het niet zo dat vermoeidheid zowel op de korte als op de lange termijn gevolgen heeft voor iedereen? Hoe is het mogelijk dat we hier zo weinig aandacht aan schenken? We weten dat iets slecht voor ons is en toch doen

we het. Elke roker weet dat roken slecht voor hem is en toch doet hij/zij het. Iedereen die te hard werkt, weet dat hij of zij vroeg of laat instort. Iedere junk weet dat zijn of haar lichaam het vroeg of laat opgeeft.

Kan het zo zijn dat 'gewoon' doorgaan ook een vorm van verslaving is? Of misschien zijn we inmiddels zo geconditioneerd dat we niet beter weten. Of misschien willen we het niet beter weten en ontkennen het eenvoudig op grote schaal. Wanneer je het beste uit je leven wilt halen heb je veel energie nodig. Gaan half opgeladen batterijen je brengen waar je heen wilt?

Waarom nemen vrouwen geen rust tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie?

Deze vraag houdt mij al 2 jaar bezig. Als ik vrouwen deze vraag stel, krijg ik meestal de volgende antwoorden:

- Dat is nergens voor nodig, ik neem een paar pijnstillers en ik ga gewoon door.
- Wij vrouwen zijn geen watjes.
- Het is onmogelijk om rust te nemen. Mijn baas ziet me aankomen.
- Wie neemt dan mijn taken over?
- Vrouwen moeten zich niet zo aanstellen.
- Het hoort er gewoon bij, niet zeuren maar gewoon doorgaan.
- Wij vrouwen hebben keihard geknokt voor een plek in de maatschappij en gelijke rechten voor mannen en vrouwen. Nu zijn we eindelijk zover en dan zouden we willen gaan 'rusten' als we ongesteld zijn? Dan denkt iedereen weer dat wij zwakker zijn!

Let wel, de vrouwen die deze antwoorden geven zijn dezelfde vrouwen die in het onderzoek ook aangeven dat ze maar de helft van hun energie overhouden en behoefte hebben aan 'rust' tijdens hun zwaarste dagen. Dit lijkt dus behoorlijk tegenstrijdig aan elkaar en mijn mannelijk brein snapt hier geen zak van. Aan de ene kant willen vrouwen rust maar wat ze doen is totaal iets anders. Waar komt dat vandaan?

Wanneer je het onderzoek van Kim Vancauwenberghe leest, wordt dit steeds duidelijker. Voor haar scriptie genaamd "Schaamrood, de ervaring van Vlaamse Katholieke vrouwen", heeft zij onderzoek gedaan onder vrouwen die opgegroeid zijn tussen 1920 en 1960. Ik heb haar scriptie gelezen en heb er punten uitgehaald die een goed beeld geven hoe mannen, vrouwen en de medische wereld over de menstruatie dachten en hoe ze er mee omgingen. Lees en beoordeel zelf of dit bij heeft gedragen aan de manier waarop vrouwen (en mannen) hedentendage nog steeds met enig afschuw spreken over de menstruatie.

Medische kennis en gedachten over het lichaam

Om te begrijpen hoe men in het verleden over het menselijk lichaam dacht moet ik even terug naar de oudheid. In de toen algemeen verspreide en gebruikte medische theorie, beschouwde men het lichaam als een lichaam dat bestond uit lichaamsvochten of humoren, namelijk gele gal, zwarte gal, bloed en slijm. Deze zogenaamde humorenleer stamt uit de tijd van de Grieken.

Het corpus Hippocraticum (het eerste 'medische' boek van de Griekse arts Hippocrates), verkondigde dat een vrouw

door de samenstelling van haar humoren van nature kouder en vochtiger was dan de man. Zij verbruikte immers minder energie dan een man, waardoor zij meer vocht absorbeerde uit voedsel dan een man. Dat teveel aan vocht werd opgelost door een maandelijks reiniging; de menstruatie verlost de vrouw dus van een teveel aan bloed in haar lichaam. Mannen konden door hun warm temperament het vocht verwijderen uit hun lichaam via zweet.

Omdat de kennis van het lichaam in vroegere tijden anders en beperkter was dan vandaag de dag, was ook hun opvatting over de persoon die aan dat lichaam vast hing verschillend. Op die manier veranderde samen met wetenschappelijke inzichten rond de menstruatie ook het beeld van de vrouw.

Voor Aristoteles droeg in de vierde eeuw na Christus bij tot het beeld van de vrouw als een minderwaardig wezen dat in de Klassieke Oudheid gangbaar was. "Men kan met zekerheid stellen dat de vrouw slechts een mislukte man is, een vergissing van de natuur, het resultaat van een constructiefout," aldus Aristoteles in zijn *Generatione animalium*. Man en vrouw vormden elkaars tegenpolen.

Die polariteit werd gereduceerd tot de aan- of afwezigheid van één ideale materie: de mannelijke materie. De vrouw was alles wat de man niet was; zij werd gezien als een afwijking van het ideale (mannelijke) model.

Aristoteles stelde dat vrouwelijke organen door een gebrek aan lichaamswarmte inwendig bleven, in tegenstelling tot de man. Voor Aristoteles en zijn tijdgenoten was de menstruatie het fysieke bewijs van de maatschappelijk minderwaardige rol die aan de vrouw werd toegeschreven. De vrouw, een passieve koude materie, was door de natuur ontworpen om een inferieure status aan de man te hebben, die een actieve en warme materie was.

Een vrouwelijk lichaam bestond in de Oudheid dus niet: er was slechts één lichaam. Indien het lichaam koud, zwak en passief was, was het vrouwelijk en bleven de geslachtsorganen inwendig.

Als het warm, sterk en actief was, dan was het mannelijk. Dit door Thomas Laqueur genoemde één-seksemodel zou blijven heersen tot het einde van de achttiende eeuw. Toen ontstonden inzichten waarbij het vrouwelijk lichaam eigen kenmerken en dus een afzonderlijke identiteit zou krijgen. Dit betekende de opkomst van het twee-seksemodel.

Een (andere) vaak aangewende theologische verklaring (vanuit het Christendom) voor menstruatie is dat haar oorsprong bij de zondeval ligt. Toen Eva een vrucht van de boom van de kennis van goed en kwaad plukte, strafte God haar voor haar ongehoorzaamheid door haar iedere maand bloed te laten verliezen.

Eva werd echter niet alleen gestraft voor haar zonden: alle vrouwen na haar werden voortaan verplicht de last te dragen van het baren van kinderen en iedere maand te menstrueren.

**WAT IS ER WERKELIJK GEBEURD IN DE
HOF VAN EDEN?**



Wat is een taboe?

Een taboe wordt door de antropologische literatuur gedefinieerd als een bovennatuurlijk gesanctioneerde wet. Het verschil tussen een taboe en een opgelegde regel is dat taboes een spirituele, mystieke of symbolische fundering hebben. Bij menstruatietaboes gaat het om "symbolic pollution", de symbolische vervuiling die menstruatiebloed teweeg zou brengen.

Contact of aanraking met een menstruerende vrouw of haar menstruatiebloed zou ernstige gevolgen hebben. Voedsel zou bederven als het in aanraking komt met een menstruerende vrouw, planten zouden verwelken en mannen kunnen impotent worden, zo wordt of werd in vele culturen beweerd. Om die vervuiling tegen te gaan, respecteert een gemeenschap het taboe en isoleert zij menstruerende vrouwen fysiek of symbolisch van de gemeenschap.

Menstruatietaboe

Antropologen zijn er nog steeds niet uit welke betekenis schuilt achter menstruatietaboes die over de hele wereld in culturen schijnen voor te komen of hebben voorgekomen. Vaak werden menstruatietaboes zonder meer beschouwd als een manier van patriarchale samenlevingen om vrouwen te onderdrukken. Uit angst voor de procreatieve krachten wordt een vrouw tijdens haar maandstonden bijvoorbeeld geïsoleerd in menstruatiehutten, zo werd geredeneerd.

De oorsprong van die angst ligt volgens antropologe Mary Douglas, in het vermeende gevaar dat schuilt in menstruatiebloed. Een menstruerende vrouw verliest

immers elke maand bloed zonder te sterven: zij brengt dus zowel tekenen van leven en dood voort. De onbegrijpelijke reden waarom vrouwen regelmatig bloed verliezen en hierdoor het monopolie op bloedvergieten door de man op de helling zetten kan niet worden gevat. Deze symbolische anomalie wordt omgezet in een beschermingsmechanisme.

De vraag "Who can tell us, that if she can give life, she can not also take life?" houdt mannen in de ban. Door het afwijkend karakter betekent het menstruatiebloed dus een gevaar voor de symbolische of culturele orde, vandaar dat aanraking met het menstruatiebloed door middel van taboes uit de weg moet worden gegaan.

Niet overal wordt menstruatie als negatief ervaren: men mag de houding van vrouwen tegenover hun maandstonden en bijkomende gebruiken niet vergeten. Evenmin mag men zich blindstaren op de dominantie van mannen in vele gemeenschappen aangezien vrouwen vaak een grote invloed uitoefenen via informele structuren. De vrouw is op het hoogtepunt van haar spirituele krachten tijdens haar menstruatie en dat is dus het moment bij uitstek om rust te nemen en het werk even neer te leggen.

Menstruatietaboe in de twintigste eeuw

Voor vrouwen die in de jaren twintig, dertig en veertig opgroeiden, betekende menstruatie een mysterie van het begin tot het einde. Vele meisjes groeiden in hun tienerjaren op zonder te weten dat zij op een dag ongesteld zouden worden.

Met de moeder werd voor het eerst en vaak voor het laatst over menstruatie gesproken wanneer haar dochter voor het eerst menstrueerde. De menstruatie is een gebeurtenis dat

werd omgeven door schaamte en geheimzinnigheid. Er werd niet over gesproken. Niet thuis, niet op school en niet op het werk. Zelfs met je echtgenoot kwam het nauwelijks ter spraken. Niet uit desinteresse maar omwille van het taboe werd er in alle talen over gezwezen.

Ook vandaag proberen vrouwen verborgen te houden voor de rest van de wereld dat ze menstrueren. Tampons hebben een kleurige verpakking zodat ze er uit zien als snoepjes en maandverband zit in fleurige wikkels verpakt om de menstruatie te verbloemen.

De identiteit van de vrouw werd in de twintigste eeuw niet langer met zwakheid en ziekelijkheid verbonden. Na de Eerste Wereldoorlog verscheen het eerste commercieel succesvolle wegwerpmaandverband op de markt en enkele decennia later ook de tampon. De opkomende consumptiecultuur die meer comfort bracht voor de persoonlijke hygiëne van de vrouw zou het Victoriaans beeld van de zieke menstruerende vrouw die moest rusten op de achtergrond verdringen.

De menstruatieproducten vergemakkelijkten de bewegingsvrijheid van de vrouw. Dit wilde echter niet zeggen dat menstruatie in de openbaarheid werd gebracht. Een cultuur van discretie omringde het hele menstruatiegebeuren. Een vrouw moest blijven verbergen dat ze menstrueerde en er niet met andere vrouwen over praten.

Dit zou enkel maar leiden tot het aanpraten van oncomfortabele maandstonden. Vrouwen werden vanaf 1930 de doelgroep van reclame: actieve, vrolijke, slanke meisjes die bijna alles konden doen als ze menstrueerde, 'zelfs dansen in de armen van een knappe man'.

Tot zover de punten uit de scriptie.

Ik moet eerlijk zeggen dat ik met verbazing deze scriptie heb gelezen.

Naar aanleiding van deze scriptie ben ik zelf op internet gaan zoeken naar taboes rondom de menstruatie van vrouwen. Ik vond toen deze tekst die in 1963 op de bijsluiter van maandverband geplaatst was.

"Als u getrouwd bent. Maak dan geen misbruik van uw man. Het is een oude regel voor juist gedrag in een goed huwelijk en deze heeft niets aan waarde ingeboet. Natuurlijk probeert u geen misbruik van hem te maken, maar soms gebeurt dat onopgemerkt. U zou het bijvoorbeeld niet met de menstruatie in verband brengen. Maar toch, als u de simpele regel negeert dat de menstruatie een normale periode van de maand is, en u trekt zich elke maand enkele dagen terug, alsof u ziek bent, maakt u misbruik van uw mans vriendelijkheid. Hij trouwde met een fulltime en niet met een parttime vrouw. Daarom hoort u elke dag actief, energiek en opgewekt te zijn."

Het antwoord op de vraag waarom de vrouwen uit mijn onderzoek zo tegenstrijdig handelen ten opzichte van hun eigen wens, is me nu helemaal duidelijk: Eeuwenlange conditionering.

De vraag wordt dan óf we die conditionering kunnen doorbreken en zo ja, hoe?



Jouw conditionering op de menstruatiecyclus

Wat heeft jouw moeder je vertelt over de menstruatiecyclus? Was zij door haar moeder volledig voorgelicht? Kreeg zij de ideeën van die reclame uit 1963 ook zo mee? Passen deze ideeën nog in de huidige tijd? Je zou misschien zeggen van niet, maar het lijkt erop dat de meeste vrouwen zich nog wel gedragen naar deze oude ideeën.

In 1963 hadden vrouwen dus blijkbaar ook al de behoefte om zich terug te trekken op het moment dat zij menstrueerden. Dit moesten zij volgens deze bijsluiter niet in hun hoofd halen omdat ze dan 'misbruik' zouden maken van hun mannen.

Hij rekende tenslotte fulltime op haar en de mannen in die tijd wisten zich waarschijnlijk geen raad als zijn boterhammen niet voor hem gesmeerd werden. Wat vind jij van de tekst in de bijsluiter? Belachelijk, vrouw ontrend of precies zoals het zou moeten zijn?

Van vrouwen in 1963 werd verwacht dat ze elke dag actief, energiek en opgewekt zijn. Dit werd gezien als het 'juiste' gedrag richting de man. Afwijken van deze 'regel' zou gezien kunnen worden als misbruik.

De vrouwen van vandaag zijn geëmancipeerder, maar denken daar nog steeds precies hetzelfde over. Immers niet energiek, actief en opgewekt zijn, heeft dan wellicht niet zozeer iets met hun partner te maken, maar tegenwoordig wel met hun werkgever of de school.

De werkgever zou weleens kunnen besluiten hen geen promotie te geven of te ontslaan als ze er niet elke dag 100% zijn. De school zou weleens kunnen besluiten geen mogelijkheid tot inhalen van gemiste lesstof, overhoringen

of repetities te geven.

Toch geeft in het recente onderzoek 90% van de vrouwen aan naar rust te verlangen. Tot zover dus geen verschillen met de vrouwen uit 1963. Geëmancipeerd als ze zijn, nemen ze die rust echter niet, net zomin als die vrouwen uit 1963.

Het is zeker zo dat de maatschappij (en zeker de mannen daarin) van vrouwen verwachten dat ze gewoon doorgaan en dan het liefst zo fris en fruitig mogelijk zijn. Vooral voor hedendaagse mannen geldt dat ze volstrekt onkundig en onwetend zijn op dit vlak. Ze lopen vrolijk voort in dezelfde conditionering als die van de vrouwen.

Is het niet de volgende fase in de emancipatie van de vrouw dat ze gaat staan voor haar natuurlijke lichaamsproces en eist dat ze daarin door de maatschappij en in het bijzonder door de mannen gerespecteerd wordt?

Wat zou je kunnen doen?

Bewustwording is zo'n beetje het toverwoord. Vul later in dit boek de vragenlijst in en je krijgt al een veel helderder beeld. Ook voor mannen is er een vragenlijst waaruit zal blijken hoe bewust je wel of niet bent van wat er tijdens de menstruatiecyclus van een vrouw gebeurt.

Bedrijven zouden zich ook eens af kunnen vragen of ze vrouwelijke werknemers in dienst willen hebben met volle of halfvolle batterijen. Voor de overheid is het misschien wel eens interessant om te onderzoeken hoeveel effect het heeft op het ziekteverzuim, als vrouwen met volledig opgeladen batterijen rondlopen.

Onze eigen ervaring

Toen wij nog niet bewust omgingen met de menstruatiecyclus van mijn vriendin, voelde zij zich bijna continu vermoeid. Zich concentreren tijdens de zeven tot acht dagen dat zij menstrueerde, was een zeer zware opgave. Het werk dat zij normaal gesproken in twee uurtjes zou kunnen doen, duurde een hele dag en was dan vaak niet van de kwaliteit die het moest zijn.

Het geduld met de kinderen was gedurende die week minimaal en als partner kwam ik er niet altijd even goed vanaf. De aantrekkingskracht tussen haar als vrouw en mij als man, was dan ver te zoeken. De kleinste dingen (een rondslingerende pyjamabroek) kon al genoeg zijn voor een portie drama. Hetzij van haar kant hetzij van mijn kant.

Toen zij zelf de vragenlijst ingevuld had, werd het haar helemaal duidelijk. Ze begreep hoe ze zichzelf met maar weinig respect voor haar vrouw-zijn behandelde. Ze begreep dat er iets moest veranderen, maar hoe?



HOOFDSTUK 3

De derde vraag

De derde vraag was: "Waar verlang je als vrouw naar wanneer je begint met menstrueren (behalve naar chocolade)?"

90% van de ondervraagde vrouwen gaf aan naar rust, liefde, aandacht en warmte te verlangen. 10% van de vrouwen verlangde naar seks of eten.

Uit ervaring blijkt dat een vrouw die rust, liefde, aandacht en warmte krijgt tijdens haar 'winterperiode', haar batterijen weer volledig kan opladen. Maar hoe doe je dit in de huidige 'maatschappelijke realiteit'? Welke rol ligt hier voor vrouwen en welke voor mannen? Een paar dagen rust klinkt wel leuk, maar is het ook realiseerbaar? "Wie doet dan mijn taken?" vragen veel vrouwen zich dan af.

Als antwoord op deze vragen, geef ik allereerst onze eigen ervaring en een aantal suggesties.

Wat kun je doen als vrouw?

Wat zou er gebeuren als jij als vrouw je meer bewust wordt van jouw eigen menstruatiecyclus en niet langer maar doorgaat op een 'mannelijke' manier alsof er niets aan de hand is?

Laten we beginnen om eerst eens jouw behoeftes duidelijk te krijgen.

Vraag jezelf in alle eerlijkheid eens af of je te veel van jezelf vraagt en zo ja waarom je dat doet. Misschien heb je zoiets van: "Niet zeuren. Alles moet door gaan." Dénk je dat het niet anders kan en weet je dit 100% zeker? Wordt het niet eens tijd om te luisteren naar wat je écht zou willen of wat jouw lichaam nodig heeft?

Heb je dit al eens besproken met jouw partner of dénk je te weten hoe jouw partner hierover denkt? Zet nu eens het ideale scenario op papier. Beschrijf wat jouw behoeftes zijn. Of al deze zaken ook daadwerkelijk uitgevoerd kunnen worden doet er op dit moment nog niet toe. Schrijf het voor jezelf zo gedetailleerd mogelijk op en overleg het daarna met jouw partner.

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 hebben?
- Heb je behoefte aan een lekker warm bad?

- Heb je behoefte aan andere vrouwen om je heen?
- Wat zou je graag van je partner/vriendin willen en hoe kan hij/zij jou het beste ondersteunen?
- 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 (doucheцерemonie)?
- 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?
- 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:

Tot slot. Plaatst bij elke vraag een cijfer (schaal van 1-10) wat voor jou de hoogste prioriteit heeft. Vind je het heel belangrijk dat er gehoor wordt gegeven aan je wens, dan geef je het een tien en vind je het niet belangrijk dan geef je het een 1.

Deze wensenlijst kun je zelf maken of je kan het pdf document downloaden op onze website www.men-struatie.nl.

Het is mijn overtuiging en ervaring, dat de wereld echt niet vergaat en jouw hele gezin echt niet om komt van de honger, als jij een paar dagen gas terugneemt per maand. Het bedrijf waar je werkt of jouw eigen bedrijf, zal waarschijnlijk ook niet failliet gaan. Wat denk jij zelf?

Wat kun je doen als partner?

Voor de man ligt hier naar mijn mening een hele mooie taak weggelegd: het mogelijk maken van zoveel mogelijk wensen en behoeftes van zijn partner. Verreweg de meeste vrouwen zullen behoorlijk tegenstribbelen om de rust die ze zo hard nodig hebben ook te nemen. In het begin riep mijn vriendin: "Je hoeft mij niet te pamperen, ik kan echt wel voor mijzelf zorgen!" Het heeft mij een paar maanden gekost om mijn vriendin zover te krijgen dat ze ook daadwerkelijk haar rust nam. Natuurlijk heeft ze als vrouw geen vader nodig, maar wel een man die voor zijn vrouw zorgt.

Voor mij was en is het echt een geweldige ervaring en uitdaging om hier liefdevol maar standvastig mee om te gaan. Is het niet onze taak als man, om onze partners te ondersteunen in dat wat ze echt nodig hebben? Onze rug recht te houden en er daadwerkelijk voor hen te zijn?

Wat kun je als man allemaal doen om je partner te ontlasten:

- Leg haar op bed. Dit klinkt misschien kinderachtig, maar sta erop dat ze haar rust neemt als ze hier behoefte aan heeft. Bedenk dat vrouwen

niemand tot last willen zijn en dus vaak heel snel in een soort Border Collie-modus gaan. Een modus waarin ze het iedereen naar de zin willen maken.

- Heb geduld. Er zit vaak weinig logica in wat ze zegt. Voel wat ze bedoelt, dit kan alleen als je volledig aanwezig bent met haar.
- Begrijp dat vrouwen zich niet de wet laten voorschrijven of laten vertellen wat ze moeten doen. Begeleid haar, koester haar, wees volledig aanwezig met haar en luister met volle aandacht en liefde naar haar.
- Zorg voor de kinderen. Vanaf het moment van opstaan tot het moment dat ze op bed liggen. Leg ze uit waarom je doet wat je doet.
- Zorg voor het hele huishouden.
- Bereid een lekkere maaltijd.
- Breng haar, als ze hier behoefte aan heeft, fruit of thee.
- Zorg dat ze iets bij de hand heeft om haar gedachten op te kunnen schrijven.
- Stel samen een lijstje op (de dag voordat ze ongesteld moet worden) van dingen die geregeld moeten worden en regel deze dan ook (wees betrouwbaar).
- Laat, als je moet werken, gedurende de dag zo nu en dan iets van je horen en laat haar weten dat je aan haar denkt.
- Durf 'fouten' te maken.

Dit klinkt misschien als een heleboel werk maar je zult echt versteld staan van de positieve resultaten die deze extra zorg jou als man opleveren.

Als ik naar mijn eigen situatie kijk, zijn mij een aantal dingen opgevallen. Toen wij nog niet bewust omgingen met de menstruatiecyclus zag ik de bui al hangen als mijn vriendin ongesteld werd.

Kribbig, afwezig, zeurend liep ze door het huis te dolen. Een pyjamabroek van de jongens die rondslingerde, kon al genoeg zijn om diep te zuchten of te ontploffen.



Nu heeft zij een 'verbod' om beneden te komen en dat werkt geweldig. Doordat ze een groot deel van de dag in bed doorbrengt, zijn er ook bijna geen ergernissen of prikkelingen waarmee ze geconfronteerd wordt. De sfeer is hierdoor een stuk leuker in het gezin. De kinderen (zes en negen jaar oud) hebben we ook betrokken in het proces en zij houden met dit alles graag een beetje rekening omdat ook zij de voordelen ondervinden.

De resultaten zijn verbluffend. De manier waarop ze naar mij kijkt is eigenlijk al meer dan voldoende reden om dit te doen. Haar houding tegenover de kinderen is zo anders geworden. Ze kan echt veel meer van ze hebben en niets lijkt haar te veel. Alsof alles vanzelf lijkt te gaan.

Het lijkt alsof ze steeds meer van zichzelf gaat houden en ze verzorgt zichzelf heel goed. Die zorg deelt ze ook met het gezin. Ze voelt zich gezien en gehoord en ons intieme leven heeft zich behoorlijk verdiept.

Wat kun je doen als ouders?

Jonge meiden

Wanneer jonge meiden beginnen met menstrueren is dit vaak een ingrijpende periode. Vrouwen tussen de veertien en achttien jaar ervaren de meeste pijnklachten. Al heel snel wordt er voor de pil gekozen om deze heftige periode te verlichten.

Er is maar weinig informatie te vinden op internet over de gevolgen van het pilgebruik. Sommige mensen denken dat een natuurlijke cyclus het beste is, anderen denken daar weer anders over. Later meer hierover.

Maar is het voor jonge meiden natuurlijk om aan de pil te gaan? Wordt er echt nagedacht over deze keuze? Het lijkt mij best een moeilijk dilemma. Je wilt niet dat je kind pijn ervaart en al helemaal niet dat ze zwanger thuiskomt.

Ik kan de keuze van veel ouders dus echt wel begrijpen, maar is dit het beste voor het kind? Zijn alle andere alternatieven overwogen?

Zo zijn er steeds meer moeders die ervoor kiezen om hun dochters tijdens de meest zware dagen thuis te houden van school. Ze laten hun dochters luisteren naar hun eigen lichaam en weigeren om op deze jonge leeftijd al allerlei hormonen toe te dienen aan hun dochter die in ontwikkeling is.

Naast de volwassen vrouwen heb ik ook 750 meiden tussen de 14 en 18 jaar ondervraagt. De resultaten van dit onderzoek vind je later in dit boek.

Wat kun je doen als alleenstaande vrouw?

Voor een alleenstaande vrouw of moeder, gelden dezelfde suggesties als hierboven genoemd. Misschien zijn een aantal zaken lastiger in te vullen dan voor vrouwen die een partner hebben. Je zou er eens aan kunnen denken om met een aantal vriendinnen een wensenlijstje in te vullen.

Vraag een aantal vriendinnen, moeders of tantes eens naar hun ideeën hierover. Kijk of je hier gezamenlijk iets op kunt verzinnen en elkaar kunt helpen in deze periode. Veel vrouwen zitten in hetzelfde schuitje en samen kun je waarschijnlijk een heel eind komen.

Wat kun je doen op de werkvloer?

Hoe ga je op de werkvloer effectief om met de menstruatiecyclus van vrouwen? Hoe kan je als werkgever optimaal profiteren van meer kennis en bewustzijn van de vrouwelijke manier van doen? Hoe kan een effectievere omgang met de vrouwelijke menstruatiecyclus het werkleven verrijken?

In sommige gevallen kan het knap lastig zijn voor werkgevers om rekening te houden met de menstruatiecyclus. Hieronder doe ik een aantal suggesties. Puur om je misschien een beetje op weg te helpen. Er zal veel overleg nodig zijn en daar zijn deze suggesties voor bedoeld. Om het in ieder geval bespreekbaar te kunnen maken.

Als ik naar de resultaten uit het onderzoek kijk, wil het overgrote deel van de vrouwen de eerste paar dagen van hun menstruatie winterperiode totale rust. Waarom zouden

we dat niet gewoon doen? Geef vrouwen één à twee dagen vrijaf per periode.

Het is nu wel heel makkelijk om te zeggen: "JA MAAR dat kan niet. Het werk moet gedaan worden, dit is niet eerlijk ten opzichte van mannen of vrouwen die geen last ondervinden." "JA MAAR dan betalen we ze die dagen ook niet uit." "Wat is dat nu voor een flauwekul? Ze kunnen toch gewoon een pijnstiller nemen?" Etcetera.

Maar het zou zo maar eens kunnen zijn dat wanneer vrouwen uitgerust zijn, ze beter presteren. Hun loyaliteit zou kunnen groeien op het moment dat je vrouwen in hun vrouw-zijn respecteert. Het zou kunnen dat wanneer het 'vrouwelijke' meer serieus genomen wordt binnen het bedrijf, de sfeer in het bedrijf sterk verbetert.



Voorbeeld hoe een ruimte eruit zou kunnen zien.

Bron: Ridderrode sauna

In Engeland is er een bedrijf dat inmiddels menstratieverlof heeft ingevoerd en dit zijn de resultaten hiervan:

Waarom menstratieverlof niet zo absurd is als het lijkt

Een vrije dag wanneer je maandelijkse cyclus je parten speelt, het lijkt een beetje absurd. Want je bent niet echt ziek als je je maanstonden hebt, toch? Maar een Brits bedrijf geeft dames vrij bij hevige menstratiekrampen en daar heeft de bedrijfsleider goede redenen voor: Bex Baxter is

ervan overtuigd dat de maatregel de productiviteit een boost zal geven.

Het bedrijf Coexist zou het eerste in het Verenigd Koninkrijk zijn om wie last heeft van menstruatiekrampen vrij te geven. De baas van het bedrijf Bex Baxter zegt dat ze het stigma rond vrouwenproblemen wil wegnemen. Ze heeft 24 vrouwen en zeven mannen onder haar hoede.

"Over de jaren heen heb ik al werkneemsters gezien die dubbel plooiden aan hun bureau door menstruatiepijn. Maar ze hebben het gevoel dat ze niet naar huis kunnen gaan omdat ze niet echt ziek zijn. Het is oneerlijk. Als iemand pijn heeft, dan moedigen we bij Coexist het personeel aan om te rusten. We wilden deze maatregel in ons beleid opnemen om aan te tonen dat we een werkplek zijn waar vrouwen de tijd mogen nemen voor de natuurlijke cyclus van hun lichaam, zonder dat ze het label zwak opgeplakt krijgen."

Hogere productiviteit

"De misvatting bestaat dat vrij nemen de productiviteit van een bedrijf schaadt. Maar het draait erom werk synchroon te laten lopen met de natuurlijke cyclus van het lichaam. Dames moeten tijdens hun menstruatie hun lichaam verzorgen. Maar meteen na hun periode zijn ze drie keer zo productief als anders, waardoor ze de schade makkelijk en snel weer kunnen inhalen", getuigt Bex. "Ook ik heb elke maand last van stevige krampen.

Mijn team was hier altijd erg begripvol voor. Ik nam altijd vrij als het nodig was, maar heb het later goed gemaakt. Zowel de vrouwen als de mannen in mijn bedrijf staan open voor het idee. Zeker de jongere generatie. Als je rekening houdt met je natuurlijke ritme, dan zullen je intelligentie en creativiteit hier wel bij varen. En dat moet wel goed zijn voor een bedrijf."

Niet zo nieuw

Maar dit Brits bedrijf is niet zo vernieuwend als je zou denken. In Japan hebben vrouwen al sinds 1947 recht op menstruatieverlof. Ook in landen als Zuid-Korea, Taiwan en Indonesië zijn er wetten die vrouwen vrij laten nemen tijdens hun menstruatie. Onlangs heeft de Chinese provincie Anhui beslist om vrouwen elke maand betaald verlof te geven als ze een doktersattest voorleggen.

Nike, een fabrikant van sportkledij, is een van de enige bedrijven op wereldniveau dat in de gedragscode recht geeft op menstruatieverlof. (Dit lijkt iets mooier dan dat het is, omdat wanneer een vrouw die bij Nike werkt verlof wil nemen in verband met haar menstruatie, zij dit zelf moet bekostigen).

Bron: De Nina

Als ik naar de productiviteit kijk van mijn vriendin (van 7-8 dagen menstrueren naar 1-2 dagen) is deze sterk verbeterd. Hier is dus niet alleen sociaal voordeel gehaald maar zeker ook economisch.

Hebben we in het verleden niet met dezelfde uitdagingen te maken gehad? Denk maar eens aan zwangerschapsverlof, papa dagen, kraamverlof, calamiteitenverlof, ouderschapsverlof, adoptieverlof, pleegzorgverlof, zorgverlof en in Engeland kennen ze zelfs puppyverlof. Zijn we hier niet gezamenlijk uitgekomen? Dus waarom geen menstruatieverlof?

Vrouwen geven zelf aan dat het werk gewoon door 'moet' gaan. Ze willen niet anders behandeld worden of onder doen voor hun collega's. Soms willen ze hier zelfs niet over praten. Vrouwen doen zichzelf naar mijn mening geweld

aan en als maatschappij doen we dat ook, wanneer we hardnekkig blijven vasthouden aan oude gewoonten en gedachten.

Wanneer we het 'vrouwelijke' meer integreren binnen onze bedrijven, zullen we hier, naar mijn idee, allemaal voordeel van hebben. En dit schijf ik even in hoofdletters omdat ik het zo belangrijk vind:

ALS JE NOG STEEDS DENKT DAT ALLES OP EEN 'MANNELIJKE' MANIER GEDAAN MOET WORDEN, KIJK DAN EENS NAAR HET JOURNAAL OF HET WERKT.

Natuurlijk werkt de wereld zoals hij nu werkt. Alles gaat zijn gangetje en dingen komen voor elkaar. Maar werkt het voor iedereen? En in het bijzonder: werkt het voor vrouwen? Zou het zo kunnen zijn dat het 'vrouwelijke' een hele positieve bijdrage kan leveren aan het welzijn van iedereen?

Veel vrouwen zijn inmiddels ook gewend aan hoe het nu gaat en zeggen dat ze het wel best vinden. Het lijkt erop dat ze zich als het ware geconformeerd hebben aan hoe het in de 'mannenmaatschappij' functioneert. Maar is dit de beste manier om hiermee om te gaan?

Je ziet steeds meer vrouwen kiezen voor een zelfstandig beroep. Er zijn nog nooit zoveel vrouwen voor zichzelf begonnen. Met name het beroep van coach is zeer in trek bij vrouwen. Waarom beginnen steeds meer vrouwen voor zichzelf terwijl dit minder zekerheden heeft qua inkomen?

Zouden vrouwen liever hun eigen tijd indelen?
Het overgrote deel van de leerkrachten op onze scholen is vrouw. Op dit moment heeft 25% van onze leerkrachten een burn-out. Gaat er al een belletje rinkelen?

Het blijft een feit dat er wel degelijk verschil zit tussen mannen en vrouwen of de 'mannelijke' en de 'vrouwelijke' manier van doen. Laten we nu eens kijken welke mogelijkheden er zijn en welke 'verbeteringen' we kunnen bedenken.

Suggesties

- 1-2 dagen per menstruatiecyclus vrij (betaald).
- Een aparte ruimte binnen het bedrijf of kantoor waar vrouwen zich de eerste dagen terug kunnen trekken. Gewoon als ze daar even behoefte aan hebben. Laat vrouwen zelf voor de aankleding zorgen en bepalen wat er in deze (internet- en telefoonvrije) ruimte gebeurt.

De belangrijkste punten zijn dat een vrouw zich terug kan trekken en kan rusten. Dat ze zich als vrouw begrepen, erkend en gezien voelt.

Het kan goed zijn dat dit binnen veel bedrijven behoorlijk wat stof doet opwaaien. Misschien zullen veel mannen in opstand komen als de vrouwen één of twee dagen betaald verlof per maand extra krijgen. Maar in de gesprekken die ik met vele mannen heb gehad, blijkt dit heel erg mee te vallen. Veel mannen zien er de voordelen echt wel in.

Daarnaast kan het zijn dat veel vrouwen zich schamen over de openheid die er is over wanneer zij menstrueert. Het is toch een beetje van de zotte dat je je als vrouw moet schamen voor hetgeen jarenlang, (bijna je halve leven), elke maand deel uitmaakt van je maandelijkse realiteit. Wordt het niet eens tijd dat vrouwen zichzelf erkennen als vrouw en zelf hier de sterke punten van gaan zien? Wordt het niet gewoon tijd om het taboe te doorbreken en de verschillen in

seksualiteit er gewoon te laten zijn?

Uit de honderden gesprekken die ik met mannen en vrouwen heb gevoerd, blijkt dat de meeste weerstand tegen dit soort ideeën niet van mannen maar van vrouwen komt.

Zou het dus kunnen zijn dat het 'mannelijke' met oplossingen 'moet' komen en het 'vrouwelijke' met de invulling daarvan?

De eerste stappen die mijn vriendin en ik gezet hebben.

Ik begon met haar in haar zwaarste dagen van de menstruatie (winterperiode) zoveel rust te geven als dat ze nodig had. Op het moment dat zij begon met menstrueren ontsloeg ik haar van alle taken. Ze hoefde helemaal niets. Hier ontstond al de eerste uitdaging.

Ze was een behoorlijke control-freak (en nog) en dus was het voor haar een behoorlijke opgave om alles los te laten en te rusten. "Heb je aan het huisvuil gedacht, denk je eraan dat de jongens naar de opvang toe moeten en dat je ze dus op moet halen? De boodschappen moeten nog gedaan worden en de planten moeten nog water hebben. Eigenlijk moet ik nog iets doorzetten naar de drukker."

En zo kan ik nog wel even doorgaan. Het duurde echt een paar maanden voordat ze zich volledig kon ontspannen en daadwerkelijk haar rust kon nemen. Het heeft wat inspanning gekost om binnen ons drukke leven wegen te vinden die dit mogelijk maakten. Het bleek echter niet onmogelijk.

Na drie maanden menstrueerde ze nog maar vier in plaats van zeven tot acht dagen. We voegden steeds meer dingen

toe aan de menstruatieperiode waardoor het voor haar steeds makkelijker werd om zich over te geven aan waar ze écht behoefte aan had.

Na zes maanden duurde haar menstruatie periode nog maar twee dagen en heeft ze voldoende aan één dag rust. Hoe ondenkbaar was dit anderhalf jaar geleden. Hoeveel 'winst' heeft zij behaald door haar rust te pakken? Niet alleen economisch maar zeker voor onze relatie en de relatie met de kinderen, zijn er alleen maar voordelen te noemen. Laatst zei ze uit te kijken naar haar menstruatieperiode.

Ja natuurlijk vindt ze het heerlijk om vertroeteld te worden maar het belangrijkste vindt zij dat ze nu in staat is om te luisteren naar wat haar lichaam nodig heeft. Nu wij anders omgaan met de menstruatiecyclus van mijn vriendin is de relatie zo veel leuker geworden.

Zij en ik gaan nu veel effectiever met onze tijd om. Er is veel meer wederzijdse aantrekkingskracht binnen onze relatie. Veel meer ontspanning binnen ons gezin. We houden veel meer vrije tijd over voor leuke dingen.

Daarnaast heeft het veel verdieping gegeven binnen onze relatie. Zij heeft veel minder last van humeurschommelingen en veel minder pijn dan voorheen. Als ik zie hoeveel vrouwelijker zij is geworden en hoe ze straalt, word ik zo blij als een kind.



HOOFDSTUK 4

De vierde vraag

Als vierde vroegen wij vrouwen of ze emotioneler of gevoeliger zijn en of het rationele denken minder werd tijdens de menstruatie winterperiode.

19% van de vrouwen gaf aan emotioneler te zijn.

29% gaf aan overgevoelig te zijn.

2% gaf aan niet meer rationeel te kunnen denken.

En 45% gaf aan van alle drie last te hebben.

Slechts 6% van de vrouwen gaf aan nergens last van te hebben.

Hormonen lijken een grote rol te spelen in het leven van een vrouw. Zeker voor en tijdens haar menstruatie lijkt dit het geval. Oestrogeen speelt gedurende het leven van een vrouw een belangrijke rol in het emotionele welzijn. Het effect van dit hormoon kan per vrouw aanzienlijk verschillen.

Vrouwen hebben vaker dan mannen last van stemmingswisselingen. Dit komt bij vrouwen met name voor tijdens of voor de menstruatie, na de zwangerschap of voor of tijdens de menopauze.

Je kunt je dan geprikkeld, onbegrepen, emotioneel, gestrest of somber voelen. Het is al langer bekend dat het hormoon oestrogeen hiermee samenhangt. Maar hoe oestrogeen precies emoties beïnvloedt, blijft vooralsnog een mysterie voor de wetenschap.

Effect van oestrogeen in de hersenen

Het is dus nog niet exact bekend hoe oestrogeen ingrijpt op de vrouwelijke emoties. Het is wel bekend wat oestrogeen in de hersenen doet:

- Het vermeerderd de hoeveelheid serotonine en de hoeveelheid serotoninereceptoren in de hersenen. Serotonine is een neurotransmitter. De hoeveelheid serotonine in de hersenen beïnvloedt stemmingen, slaap, seksueel gedrag, pijntransmissie en eetgedrag.
- Het beïnvloedt de productie en effecten van endorfine. Endorfine zijn ook neurotransmitters. Endorfine werkt in de eerste plaats pijn onderdrukkend, maar zorgt ook voor een gevoel van geluk of euforie, zoals de 'runners high' bij duursporters. Het beschermt zenuwen tegen beschadiging en stimuleert mogelijk de zenuwgroei.

Het is onmogelijk om te voorspellen wat deze effecten van oestrogeen betekenen per individu. Want ondanks de ogenschijnlijk positieve effecten van oestrogeen op de hersenen, verbetert bijvoorbeeld de stemming van veel vrouwen na de menopauze. Terwijl het oestrogeenniveau na de menopauze erg laag is.

Zorgt dan een teveel aan oestrogeen voor de moodswings? Of juist een tekort? Of is de ene persoon gevoeliger voor oestrogeen dan de andere persoon? Sommige experts geloven dat bepaalde vrouwen meer gevoelig zijn voor de veranderingen in het oestrogeenniveau. Dus niet de hoeveelheid oestrogeen, maar de fluctuaties zelf zouden volgens hen de stemmingswisselingen veroorzaken.

Oestrogeen en de menstruatiecyclus

In het midden van de menstruatiecyclus is er een piek in de hoeveelheid oestrogeen, waardoor de ovulatie plaatsvindt. Daarna vindt er een plotselinge daling plaats in het oestrogeengehalte. De rest van de maand daalt en stijgt het oestrogeenniveau zeer geleidelijk.

Veel vrouwen ervaren voor of tijdens de menstruatie lichamelijk maar ook emotioneel ongemak. De ernst van dit ongemak verschilt sterk per vrouw. Ongeveer 20 tot 40% van de vrouwen heeft wel eens last van het PreMenstrueel Syndroom (PMS) in haar leven. En zo'n 3 tot 9% van de vrouwen heeft te maken met Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD), dit wordt beschouwd als een meer ernstige vorm van PMS.

Premenstrual Dysphoric Disorder

Vrouwen met PMDD ervaren zulke intense emotionele stemmingswisselingen dat dagelijks functioneren bijna onmogelijk wordt. Oestrogeen is hoogstwaarschijnlijk betrokken bij deze stemmingswisselingen, maar op welke manier is nog niet bekend.

Opvallend is dat de hoeveelheid oestrogeen bij vrouwen met PMS en PMDD bijna altijd normaal is. Wetenschappers vermoeden dat het probleem zit in de manier waarop het oestrogeen bij deze vrouwen 'praat' tegen hersendelen die betrokken zijn bij het emotionele welzijn.

Een andere verklaring kan zijn dat vrouwen met PMS en PMDD gevoeliger zijn voor de normale fluctuaties van oestrogeen tijdens de menstruele cyclus.

Bron: Dokter dokter / [In ons tweede boek "Cyclusgeheimen" gaan we dieper in op wat hormonen doen.](#)

Wat opvalt aan de antwoorden op deze vraag is dat slechts 6% van de vrouwen aangeeft nergens last van te hebben. Dat betekent dat 94% van de vrouwen wel degelijk last heeft van één of meer van de bovengenoemde verschijnselen. Gaan we daar maar gewoon aan voorbij?

Onze eigen ervaring

De humeurschommelingen zijn voor mijn vriendin ook geen onbekende. Wel hebben we gemerkt dat deze schommelingen veel minder hevig zijn nu zij haar rust pakt. Het is alsof zij ze zelf beter kan managen. Later in dit boek zal mijn vriendin haar eigen ervaringen delen met jou.



HOOFDSTUK 5

De vijfde vraag

De vijfde vraag die we de vrouwen stelden is: "Hoe ga je om met deze verschijnselen? Pas jij je levensritme er op aan? Doe je iets om 'normaal' te kunnen blijven functioneren? Slik je bijvoorbeeld pijnstillers en zeg je tegen jezelf en anderen dat je er geen last van hebt? Dwing jij jezelf om door te gaan?"

39% van de vrouwen gaf aan gewoon door te gaan.
41% neemt een pijnstiller en gaat gewoon door.

Keer de tas van een vrouw ondersteboven en de kans is groot dat er pijnstillers uitvallen. Pijnstillers hebben het doel om pijn te verlichten. Maar zijn ze ook bedoeld om de signalen van jouw eigen lichaam te negeren?

Is het ook jouw manier van doen om gewoon door te gaan alsof er niets aan de hand is? Denk jij dat het onmogelijk is om het iets rustiger aan te doen? Ben jij een vrouw die zichzelf wegcijfert en in het belang van anderen gewoon doorgaat? Hoelang ga je dit nog volhouden zonder dat dit consequenties voor jouw gezondheid heeft?

Stel je voor dat je helemaal nergens rekening mee hoeft te houden. Alles mag en alles kan. Zou jij dan nog steeds gewoon doorgaan of zou je iets anders willen? Als je op dezelfde manier door zou gaan, ben je waarschijnlijk één van de weinige vrouwen die nergens last van heeft. Zou je toch iets anders willen, maak dan eens een lijstje aan de hand van de vragen in hoofdstuk drie. Ga eens kijken wat

je kunt doen om zoveel als mogelijk invulling te geven aan jouw verlangens.

Kan het ook anders?

14% van de vrouwen gaf in het onderzoek aan het iets rustiger aan te doen.

6% slikt pijnstillers en doet het rustiger aan.

Hieronder kun je een aantal reacties van vrouwen lezen die het inmiddels rustiger aan doen. De reacties van mannen zijn ook veelzeggend. Zij hebben een manier gevonden om dit voor elkaar te krijgen dus waarom jij niet?



"Peter vertelde me wat hij tijdens de doucheceremonie met zijn vrouw doet. Dat heeft mijn vriendin en mij geïnspireerd om het ook eens te proberen. Wat een geweldige en bijzondere ervaring! Om er voorafgaand over te praten was al bijzonder, want ik bemoeide me nooit met haar menstruatie. Ze slikte de pil vaak door om maar niet ongesteld te worden, want daar had ze zoveel last van. Als ze dan weleens ongesteld werd, was het heel vervelend. Seks kwam er niet van en ze had gevoelige buien.

Daarachter zit een grote kwetsbaarheid, waar ik achter kwam door het er samen over te hebben. We spraken af om de eerste keer te proberen wat Peter aanraadde en tijdens het ritueel steeds met elkaar te blijven communiceren hoe het voelde. Dat bleek geweldig te werken. We voelden ons beiden onzeker en kwetsbaar. Ik voelde me vereerd dat ze mij daarin toeliet en we kwamen

heel dicht bij elkaar. Door heel present te zijn kon ik de ruimte scheppen waarin zij zich veilig voelde en voelde ik ook precies aan wat zij nodig had. Daardoor kon ik haar zelfs op de meest intieme plek wassen. Ze vond het zelfs heel fijn wat ik deed en het vertrouwen tussen ons is echt gegroeid. Als klap op de vuurpijl duurde haar menstruatie maar vijf dagen in plaats van zeven, en dat voor een eerste keer! Na nog één maand vloei­de ze nog maar vier dagen. Ik weet zeker dat Peter hier iets heel moois te pakken heeft!”

“Het heeft mijn beleving van mijn cyclus zo veranderd. Nu vrijwel pijnloos (dat was het echt nooit) en ik vloe­i veel minder (was altijd ‘bizar veel’). Waardoor ik van gedwongen rust, naar rustig genieten ben gegaan.”

“Al vanaf m’n zestiende was ik me ervan bewust dat als ik een te drukke, volle en stressvolle maand had gehad ik meer last van m’n menstruatie had. Standaard deed ik toen teveel, ging ik over mijn grenzen, dus elke maand had ik een vast ‘instortmoment’. Daarvoor kon ik zomaar om niks een half uur lang keihard huilen (waarna ik me meestal wel weer opgelucht en schoner voelde somehow...).

Ik moet überhaupt (i.v.m. mijn ziekte van Lyme) beter naar m’n lijf en haar ‘stop’- signalen luisteren. Als ik dat niet doe, dan is mijn menstruatie een hel. Doe ik het wel daarentegen, dan ervaar ik soms heel veel zachtheid. Als ik er echt aan toe kan geven en rust neem, dan ervaar ik minder pijn en vermoeidheid en gaat het sneller stromen. Zowel in mijn buik als in mijn energie.”

"De dagen voor mijn menstruatie merk ik meer onrust in mijn hoofd en omarm dat dan ook. Ik weet dan dat het binnen één, twee dagen start. Tijdens mijn menstruatie neem ik meer rust en ga vroeg naar bed. Draag graag makkelijke kleding en ben graag thuis. Het voelt ook als een periode waarin ik weer mag en kan loslaten wat mij niet meer dient en dat laat wegvloeien. Ik gebruik sinds kort een cup en dat bevalt goed. Ik douche dan veel en blijf graag schoon."

"Ik had er een hekel aan, zware PMS. Totdat ik aan mijzelf ging werken en leerde dat ik de zacht vrouwelijke kant in mijzelf enorm negeerde en er overheen acteerde en schreeuwde. Wat een openbaring. Sinds die tijd ben ik enorm verschoven. Ik geniet ervan. Van alle dynamiek in de cyclus. Langzaam naar binnen gaan richting menstruatie, heel gevoelig er vlak voor.

Het complete loslaten van het bloed en de stolsels. Kan er echt van genieten. Daarna ook weer het openen naar de wereld. Energie, seks, actie! Ben het echt gaan waarderen. Door de overgang en de hele heftige bloedingen die bijna anderhalve week duurde ben ik nu aan de pil. Dus rustiger. Zeker qua bloeding is dat fijn.

Maar ik mis de golfbeweging."

"Wat ik zelf enige tijd geleden echt heel erg heb kunnen merken was dat ik vanaf ovulatie tot menstruatie keihard fysiek en mentaal gewerkt had door een verhuizing. Tijdens de menstruatie moest ik verhuizen. Nou.. ik had me al jaren niet meer zó slecht gevoeld als toen.

Daarna heel veel rekening gaan houden met de periode voor en na de ovulatie qua inspanning en ik heb gelukkig nooit

meer zo'n last gehad. Tijdens mijn menstruatie probeer ik twee dagen niets te doen, liever nog iets langer;-)."

"Ik merk nu mijn oudste dochter sinds kort menstrueert hoe zij schommelt in haar energie. Ik masseer haar en meld haar af voor school. Ze kon de laatste keer echt twee dagen niets; bleek snoetje en geen energie... Zelf ervaar ik het als een fijne kwetsbare week... Ook rustiger aan en cocoonen... Vaak lukt dit niet."

"Still learning about mijn natuurlijke cyclus (want nog bezig met ritme krijgen), maar ik ben er wel heel anders naar gaan kijken. Ik vier nu een (zo goed als) maandelijks feestje. Ik heb heel ander bloed gekregen en ben anders (lichter!) gaan menstrueren. Ik vertroetel mezelf meer en kan het zien als zegen i.p.v. als last."

"Ik ben er ook zo bewust mee bezig. Probeer ook twee dagen rust te houden, vooral de eerste twee dagen van mijn periode. Mijn man steunt dat ook volledig."

"Uit mijn Surinaamse achtergrond is de menstruatieperiode een periode waarop nog steeds het etiket onrein geplakt is. Onrein in de zin van dat mannen geen eten wensen van een menstruerende vrouw. Dat onreine vond ik altijd minder leuk. Een paar jaar bewuster heb ik zoiets van laat ze maar denken dat het onrein is. Voor mij en ik denk voor meerdere Surinaamse vrouwen, gewoon een periode van rust en niet hoeven te zorgen. Vrouwenzaken."

"Ik kwam in een boek m.b.t. fertiliteit tegen, dat een vrouw langer leeft o.a. omdat ze ook toxische stoffen loslaat via menstruatie. In de weefsels die loskomen bevinden zich heel vaak toxische stoffen (weet ik dan weer van voedingshoek). Doordat je ook letterlijk het oude loslaat, vind ik dat 'onrein' nog niet zo gek bedacht eigenlijk. Vlees en voeding bederft sneller rondom menstruerende vrouwen (waarom heb ik nooit geweten). Het proces zelf hoeft natuurlijk niet onrein te zijn. Zo moeilijk doen we ook niet over urineren en dat doen we dagelijks."

"Sinds ik mijn cyclus bijhoud, merk ik dat ik mijn wisselvalligheid veel liefdevoller kan omarmen. Ik weet nu dat mijn humeurschommelingen een reden hebben, een oorzaak, en dat ik mijzelf er niet voor op de kop hoeft te zitten. Dat maakt dat ik ook veel zachter met mijzelf om ga. Ik weet dat de actieve, inspiratiedagen terugkomen en ik voel dat ik mijn donkere, ingekeerde dagen ook nodig heb om bij te tanken en voeding te geven aan de andere dagen. Maakt het allemaal zo veel gemakkelijker."
"Ik zou graag meer willen weten over welke talenten je

wanneer hebt in je cyclus. Heel intrigerend. Momenteel heb ik geen cyclus omdat ik het Mirena spiraaltje heb. En ik weet dat als ik weer mijn eigen cyclus heb, deze heel heftig is en eigenlijk niet verenigbaar met de huidige maatschappij aangezien we altijd door moeten. Ik zou het heerlijk vinden tijdens mijn cyclus een paar dagen vrij te zijn om te kunnen ontspannen. (Die dagen heb ik nu ook nodig eigenlijk, maar het is beter vol te houden zonder de heftige schommelingen in hormonen et cetera.)"

"Het besef dat een rustfase belangrijk is om weer energie bij te tanken, heeft mijn leven compleet verandert. Vroeger vond ik dat ik altijd iets moest 'doen'. Het putte me uit. Tegenwoordig sta ik mezelf zonder enig schuldgevoel één of twee dagen rust tijdens mijn menstruatie toe wanneer dat te organiseren valt. (Ik heb veel last van menstruatiepijn.) Ik merk dat ik door echt rust te nemen en door het idee dat ik iets zou moeten doen helemaal los te laten, me in de tijd daarna veel energiever voel. Ik heb er vertrouwen in gekregen dat na een fase van compleet loslaten en "afsterven" telkens weer iets nieuws geboren wordt. En mijn man en zoon supporteren mij, nemen het koken en de boodschappen van mij over en brengen kopjes thee. Dus in mijn leven heeft het veel moois gebracht."

Vier maanden in het programma:

Man: "De grootste merkbare verandering voor mij is de zichtbare en voelbare ontspanning tussen ons tijdens een menstruatieperiode. Mijn vrouw trekt zich terug op haar kamer en laat zich volledig bedienen en verwennen door mij."

Waar voorheen de stemming kriegelig en licht prikkelbaar kon zijn is de beperkte interactie die er is tussen ons voornamelijk liefdevol."

Vrouw: "Ik vind het heerlijk om in die dagen geheel te mogen ontspannen en niets te hoeven doen. Dit gaat me makkelijker af wanneer ik fysiek niet aanwezig ben, dan kan ik alles loslaten. Mijn vermoeidheid is duidelijk minder en ben minder prikkelbaar."

Ik ben heel benieuwd naar de ervaringen van jullie allemaal. Wat er verandert in jouw leven als je meer luistert naar jouw lichaam? Als het voor al deze vrouwen verbeteringen brengt, waarom dan niet voor jou? Hoe krachtig zou het zijn als jij als vrouw gaat staan voor jouw vrouw-zijn! Ik ben ook benieuwd naar welke voordelen jij als man of partner gaat ervaren als je de cyclus van jouw partner erkent en er rekening mee houdt.

Je mag je ervaringen delen via onze Facebook pagina <https://www.facebook.com/menstruatie/> of via e-mail: info@men-struatie.nl

HOOFDSTUK 6

De zesde vraag

Als zesde vroegen we vrouwen wanneer ze zich het meest energiek voelen tijdens de menstruatiecyclus.

23% van de vrouwen geeft aan dat ze in de eerste week na hun menstruatie zich het meest energiek voelen (lenteperiode).

43% geeft aan halverwege (zomerperiode).

13% voelt zich het meest energiek in de week voor de menstruatie (herfstperiode) en

20% heeft geen idee.

Wanneer we uitgaan van het model waarin de menstruatiecyclus van de vrouw nauw verbonden is met de natuur, dan komen de twee weken na de menstruatie overeen met de lente en de zomer. 66% van de vrouwen is zich er van bewust dat er wel degelijk een verschil te merken is tijdens deze twee weken van hun menstruatiecyclus.

In de lente komt de natuur weer tot leven. Dit gebeurt met een enorme manifesterende kracht. Overall ontstaat nieuw leven en binnen no-time krijgt alles kleur. De rust die de natuur genomen heeft tijdens de winter, blijkt niet voor niets.



Dit lijkt ook te gebeuren tijdens de menstruatiecyclus van een vrouw. Deze manifesterende kracht wordt nog vele malen sterker wanneer een vrouw uitgerust is.

De zomer is de tijd waarin de natuur zich verder ontwikkeld. Een tijd voor de vrouw van genieten. Een tijd om alles wat in de lente ontstaan is te koesteren en verder tot rijping te laten komen. Een tijd voor feestjes en leuke dingen doen met het gezin en vrienden.

Hoe voel jij je als vrouw in de twee weken na jouw menstruatie? Komt het overeen met de antwoorden die andere vrouwen hebben gegeven? Heb jij tijdens deze periode zin om je hele huis te poetsen of ga je er liever op uit met vriendinnen of het gezin?

Binnen een relatie kun je optimaal profiteren van deze vernieuwde energie. Je zult merken dat de meeste vrouwen in deze periode alles aan lijken te kunnen. De meeste vrouwen zullen barsten van de energie en nieuwe ideeën. Als je als man op deze momenten de tijd neemt om echt naar haar te luisteren, zal je merken dat ze over een diepe wijsheid beschikt.

Je zult merken dat ze zachter is en meer lol lijkt te hebben in alles. Kun jij je als vrouw voorstellen hoe dit zou zijn als je tijdens de winterperiode jouw rust zou pakken? Zou het dan kunnen zijn dat de lenteperiode en zomerperiode, nog energiever, effectiever en leuker kunnen zijn?

Op het werk is de kans groot dat ze met hele nieuwe ideeën komt (als je als man naar haar wilt luisteren) en grote hoeveelheden werk kan verzetten. Het is een tijd van naar buiten treden en manifesteren. Een tijd van presteren. Als ze goed uitgerust is doet ze dit zo effectief dat de paar dagen rust zich dubbel en dwars terugverdienen.

Hoe zonde zou het zijn om nu van vrouwen te vragen om geestdodend werk te doen? Het zou nu juist een goed idee zijn om vrouwen binnen het bedrijf andere taken uit te laten voeren. Misschien kunnen ze een collega helpen met zijn of haar werkzaamheden. Vrouwen vinden het misschien wel heel leuk om voor de afwisseling juist eens iets heel anders te doen. In ieder geval iets doen wat bij deze periode past.

Onze eigen ervaring

In mijn eigen relatie merk ik hier veel voordelen van. Omdat mijn vriendin haar batterijen optimaal heeft op kunnen laden tijdens de winterperiode, is de energie die ze heeft in deze tweede en derde week vele malen hoger dan wanneer ze tijdens de winter maar gewoon door gaat (alsof er niets aan de hand is). Het lijkt alsof niets haar te veel is en ze heeft een manifesterende kracht waar ik alleen maar van kan dromen.

Een geweldige tijd om acquisitie te doen of nieuwe ideeën te introduceren. Ook de kinderen reageren hier geweldig op. Ze krijgen zin om te helpen met klusjes in en rondom het huis en zijn heerlijk levendig. Over de voordelen die het voor ons seksleven heeft, zal ik hier niet te veel uitweiden, maar geloof me als ik zeg dat ik het als zeer prettig ervaar.



HOOFDSTUK 7

De zevende vraag

Op de zevende vraag, "Wanneer voel je je als vrouw het meest sexy?" kwamen de volgende antwoorden:

1% gaf aan zich tijdens de menstruatie winterperiode het meest sexy te voelen.

15% direct na de menstruatie (lenteperiode).

50% halverwege hun cyclus (moment van de eisprong en zomerperiode).

10% in de week voor hun menstruatie (herfstperiode) en 24 % had geen idee.

De reden waarom deze vraag gesteld is, is de volgende:

Een vrouw, die zich bewust is van haar seksualiteit en hiernaar leeft en dit uitstraalt, is onweerstaanbaar (zijn meisjes en jongetjes met alleen een lieve en verleidelijke blik, niet in staat om je te doen laten smelten?)

De reclame-uitingen die wij overal om ons heen zien, zijn allemaal gericht op verleiding. En wie zijn er het beste in het verleiden?

Maar hoe verleidelijk en sexy ziet een vrouw eruit op het moment dat ze doodmoe is? Hoeveel motivatie heeft een vrouw om zich 'vrouwelijk' te manifesteren op het moment dat niemand zorg voor haar draagt op het moment dat ze dat het hardst nodig heeft?

Wat zou het effect zijn wanneer vrouwen uitgerust uit hun menstruatie periode komen? Het zou zomaar kunnen zijn dat vrouwen met een ongelooflijke power terugkomen. Dat

is namelijk wel wat ik ervaar.

De vraag is of mannen (en de maatschappij) de power die dan loskomt wel aan kunnen. Zou het zo kunnen zijn dat de meeste mannen hier totaal geen raad mee weten, dan wel zich hier niet van bewust zijn?

Zou dit een reden kunnen zijn waarom mannen en het 'mannelijke' nog steeds zo'n zwaar stempel drukken op onze maatschappij? Leven we niet nog steeds in een mannenmaatschappij waarin het 'vrouwelijke' min of meer onderdrukt wordt?

Stel nu eens dat je als man, en wij als maatschappij, een veilige en stevige container kunnen creëren waarin vrouwen met al hun power zichzelf kunnen laten zien. Zou dat de wereld dan niet ten goede komen?

Misschien komt dit voor sommige mensen seksistisch over. Maar de grootste energie die we in ons lijf hebben, is de seksuele energie. Is seks niet een oerdrang die wij allemaal voelen van tijd tot tijd maar waar we geen of maar beperkt gebruik van maken?

Of komt het door de maatschappelijke bekrompenheid over dit onderwerp, dat voornamelijk vrouwen gedwongen worden om zich te gedragen naar de maatstaven van mannen? Het mag wel sexy maar niet 'te veel'. Het mag wel verleidelijk maar niet 'te veel'. Je mag wel bitchy zijn maar niet 'te veel'. Je mag wel vrouwelijk zijn maar niet 'te veel'. Wie stelt die maatstaf?

Is deze afhankelijk van wat de maatschappij aankan? Het mooie aan het 'vrouwelijke' is naar mijn idee dat het soms een kabbelend beekje is en soms een woeste rivier. Het 'vrouwelijke' spectrum is in mijn beleving vele malen breder dan het 'mannelijke' en dat is nu juist wat zo boeiend is aan vrouwen.

Dus als de rivier woest naar beneden dendert, hoef je er alleen maar voor te zorgen dat de bedding stevig en

breed genoeg is. Voor veel mannen is er dus werk aan de winkel. Werk aan de winkel in de zin van: zorgen voor een stevige bedding, veilige container of hoe je het dan ook wilt noemen.

Een vrouw die op 50% van haar energie loopt en maar een klein stukje van haar vrouwelijkheid laat zien, kunnen de meeste mannen nog wel aan. Maar wat als ze volle batterijen heeft? Wat als ze steeds meer van het vrouwelijk spectrum laat zien? Ben je daar als man, of wij als maatschappij, al klaar voor?

Stel je eens voor dat we binnen het bedrijfsleven het 'vrouwelijke' meer vrij spel zouden geven. Dat we niet meer het meeste op een 'mannelijke' manier zouden doen maar het 'vrouwelijke' meer zouden betrekken in het leven van elke dag. Ofwel, meer het 'mannelijke' en het 'vrouwelijke' in balans zouden brengen.

Om nieuw leven te creëren hebben we namelijk zowel het 'mannelijke' als het 'vrouwelijke' nodig. In een volgend hoofdstuk zal ik hier verder over uitwiden.

Onze ervaring

Toen ik mijn vriendin leerde kennen gedroeg zij zich als een keurige moeder, huisvrouw en zakenvrouw. Precies zoals dat altijd van haar verlangd werd. Altijd in dienst van haar omgeving, zorgend en volgzzaam. Niets mis mee toch?

Nu ze na één tot twee dagen menstruatierust met 100% opgeladen batterijen weer in het land der levenden is, gaat alles met een nog grotere intensiteit. De kinderen geven aan dat ze hun moeder nog veel leuker vinden dan vroeger. Ze heeft meer aandacht voor hen en heeft ook veel meer geduld. Ze hoeven nu geen aandacht meer te trekken omdat

ze meer dan voldoende krijgen.

Het huishouden doet ze met veel meer plezier en in een veel kortere tijd. De rest van het gezin heeft er plezier in om haar daarbij te helpen en het meer gezamenlijk te doen. Zelfs de kinderen.

Haar werk kost haar veel minder moeite en de resultaten zijn veel beter. Op dit moment bouwt ze haar ene bedrijf af en is ze een bedrijf gestart dat haar veel meer voldoening geeft en veel beter bij haar past. Ze doet dit met zoveel plezier dat alles vanzelf lijkt te gaan.

Ze heeft veel minder moeite om op gewicht te blijven. Ze kleedt zich anders omdat ze zich ook anders voelt. Ik hoor haar nooit meer over moeheid klagen buiten de één tot twee dagen dat ze menstrueert.

Haar seksuele drive is enorm toegenomen. Tv wordt er bijna niet gekeken omdat er veel leukere dingen te doen zijn.

Haar uitstraling is er een van een jonge meid, ondeugend en intens. Ze let beter op haar eigen voeding en dus ook op die van het hele gezin.

Ze heeft meer energie en heeft minder slaap nodig. Hierdoor blijft er nog meer vrije tijd over.

Heeft dit nu allemaal te maken met die één tot twee dagen rust? Nee, er zijn natuurlijk meer factoren die meespelen.

Maar het is wel begonnen met het respecteren van haar vrouw-zijn.

Als man heb ik hier behoorlijk aan moeten wennen. Ze pikt geen bullshit van mij en dit helpt mij om scherp te blijven. Voor luiheid is nog maar weinig ruimte. Dit helpt mij om te gaan staan voor dat waar ik in geloof. Het geeft mij de vrijheid die ik als man nodig heb om te werken aan mijn life purpose. Het mooiste cadeau wat een vrouw aan een man kan geven is in mijn beleving dat ze zijn 'bullshit detector' is.



HOOFDSTUK 8

De achtste vraag

Op de vraag wanneer een vrouw zich het meest creatief voelt, gaven de ondervraagde vrouwen het volgende aan:

5% was tijdens de menstruatie (winterperiode) het meest creatief.

14% na de menstruatie (lenteperiode).

13% halverwege (zomerperiode).

29% in de laatste week (herfstperiode) en

40% heeft geen idee.

Met deze vraag hadden de vrouwen blijkbaar het meeste moeite om een antwoord te geven. 40% heeft namelijk geen idee.

Het laatste seizoen is de herfst, de tijd van oogsten. Als we naar de natuur kijken krijgen bladeren de mooiste kleuren en vallen uiteindelijk van de bomen. De natuur trekt zich terug en bereidt zich voor op de komende winter.

Voor de vrouw lijkt dit een periode van naar binnen keren, opruimen en sorteren. Wat past nog wel en wat niet meer. Een periode van loslaten wat niet meer past. Dit is ook de periode van PMS (zie hoofdstuk vier).

Voor veel vrouwen is dit een lastige periode. Vaak lijkt het alsof ze zich in zichzelf terugtrekken en weinig contact met anderen zoeken. Hoe is dat bij jou?

Wensenlijstje herfstperiode

Je zou wederom net zoals je bij je winterperiode een ideaal scenario voor jezelf kunnen opschrijven. Kijk nog even niet of het allemaal realiseerbaar is, maar ontdek waar je behoeftes liggen. Deel dit met je omgeving en kijk gezamenlijk hoe je hier het beste invulling aan zou kunnen geven.

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

- Heb je behoefte aan mensen om je heen??
- Heb je behoefte aan een lekker warm bad?
- Heb je behoefte aan andere vrouwen om je heen?
- Wat zou je graag van je partner/vriendin willen en hoe kan hij/zij jou het beste ondersteunen?
- Heb je behoefte aan een eigen werk/relax ruimte?
- Wat zou je qua werk activiteiten willen?
- Wat wil je van jouw kinderen?
- Als je last hebt van PMS klachten wat kun je zelf doen om die te verminderen of er zo mee om te gaan dat het je minder hindert?
- Wat kan je omgeving doen als je last hebt van PMS klachten?
- Vind je het fijn om een wandeling te maken in de natuur en zou je tijdens je werktijd je pauze anders in willen delen om dit te ook doen?
- Heb je behoefte aan een opgeruimd huis/werkplek en wil je hier tijd aan besteden?
- Vind je het fijn om (vrouwen)dingen voor jezelf te doen deze week? Zo ja wat?
- Eigen idee/aanvulling:

Tot slot. Plaatst bij elke vraag een cijfer (schaal van 1-10) wat voor jou de hoogste prioriteit heeft. Vind je het heel belangrijk dat er gehoor wordt gegeven aan je wens, dan geef je het een tien en vind je het niet belangrijk dan geef je

het een 1. Deze wensenlijst kun je zelf maken of je kan het pdf document downloaden op onze website www.men-struatie.nl.

Voor hem

Je zou kunnen proberen om rekening te houden met het mogelijk iets meer naar binnen gekeerde gedrag van jouw partner. Je zou erop kunnen letten dat je in deze periode niet te veel van haar vraagt. Wees er voor haar en geeft haar de aandacht en warmte waar ze behoefte aan heeft. Waarschijnlijk is ze daar al helemaal happy mee. Hoe happy dat merk je vanzelf, maar verwacht dit niet op dit moment.

Op de werkvloer

Je kunt aan de natuur in de herfst niet vragen om te gaan groeien en bloeien. Wel om te oogsten, op te ruimen en klaar te maken voor de winter. Evenmin kun je dus aan vrouwen vragen om in deze periode van hun cyclus, te gaan groeien en bloeien. Er zijn echter wel dingen waar vrouwen in deze week erg goed in lijken te zijn.

Hierbij kun je denken aan het afwerken van openstaande administratieve taken. Veel vrouwen zijn hoogst creatief in deze week. Tijdsdruk is in deze periode bijna vragen om problemen. Zijn er binnen het bedrijf taken te verzinnen die meer bij deze periode passen dan de normale werkzaamheden?

Onze ervaring

Mijn vriendin is (was) grafisch vormgeefster. De theorie over creativiteit bleek bij haar precies te kloppen. De beste en mooiste ontwerpen die zij in haar loopbaan heeft gemaakt, zijn zover wij terug konden kijken, tijdens de herfstperiode van haar menstruatiecyclus tot stand gekomen. Haar administratie blijft nu ook liggen tot deze periode en dit geeft haar een heel prettig gevoel.

Misschien herken je dit ook wel, je zegt iets tegen je vrouw en het lijkt of het volledig langs haar heen gaat. Je zegt het nog maar een keer, deze keer iets luider en ze lijkt het nog niet te horen. De derde keer schreeuw je bijna en je voelt hoe jouw ergernis steeds groter wordt.

Is het je al eens opgevallen dat dit fenomeen elke maand terug komt? Mij ging dit pas opvallen toen ik mij meer bewust werd van de menstruatiecyclus van mijn vriendin. In de week voordat zij ongesteld moet worden lijkt het wel of ze op een andere planeet leeft.

Ik ergerde mij hier in het verleden groen en geel aan, totdat ik besepte waarom dit zo is. Nu ik er anders mee omga en meer begrijp waarom dit zo is, hoef ik mij dus ook niet meer te ergeren en heb ik een manier gevonden om wel tot haar door te dringen.

Wanneer een vrouw zich dus meer naar binnen keert is het niet zo gek dat ze minder goed hoort of begrijpt wat je bedoeld. Alles lijkt te vertragen, ook haar bevattingsvermogen.

Wanneer ik in deze periode iets aan mijn vriendin wil vertellen, ga ik tegenover haar zitten, ik pak haar handen vast en maak oogcontact. "Schat ik wil je iets vertellen, kun je het nu opbrengen om naar mij te luisteren?"

Zo ja, dan vertel ik het haar langzamer dan normaal en in zo min mogelijk woorden. Zo nee, dan geef ik haar een knuffel en hou ik mijn mond. Op zo'n moment mijn zin doordrijven is vragen om problemen. Een dubbelzinnige opmerking, al is het grappig bedoeld, kan in deze periode volledig verkeerd vallen bij haar. Ik vraag haar in deze periode nooit om beslissingen te nemen en praat zo min mogelijk over wat mij bezighoudt. Ik knuffel haar vaak en het helpt haar om in de natuur te zijn.

Is het nu zo dat vrouwen eigenlijk maar twee weken per maand volledig kunnen functioneren? Nee. Er zijn periodes waarbij bepaalde taken en werkzaamheden meer passend zijn binnen haar volledige menstruatiecyclus.



Hoe krijg je inzicht in jouw cyclus?

Om er als vrouw achter te komen hoe jouw cyclus in elkaar zit, zal je onderzoek moeten doen. Waar liggen jouw momenten van rust, actie of creativiteit?

Om hierachter te komen kun je een dagboekje bijhouden. Je kunt er ook voor kiezen om een app te downloaden die

jouw volledige menstruatiecyclus in beeld kan brengen. Voor mannen is deze app ook heel handig. Je kunt precies zien waar jouw partner in haar menstruatiecyclus zit, zodat ook jij daar rekening mee kunt houden.

Je kunt ook zelf de onderstaande vragen eens beantwoorden en deze vergelijken met de resultaten uit het onderzoek.

Laat jouw man/partner daarna de vragen voor mannen eens invullen.

Menstruatie onderzoek: vragen aan vrouwen

Ben jij je als vrouw bewust van jouw menstruatiecyclus?

- Ja
- Nee
- Een beetje
- Anders

Hoeveel van jouw energie heb je nog over tijdens de zwaarste dagen van jouw menstruatie? Uitgaande dat het 100% is op het moment dat je je gewoon goed voelt tijdens andere dagen.

- 0 tot 10%
- 10 tot 20%
- 20 tot 30%
- 30 tot 40%
- 40 tot 50%
- 50 tot 60%
- 60 tot 70%
- 70 tot 80%
- 80 tot 90%
- 90 tot 100%

Waar verlang je als vrouw naar tijdens de zwaarste dagen van jouw menstruatiecyclus? (Behalve chocolade) (Meer keuzes mogelijk).

- Ik heb geen extra behoeftes
- Rust
- Liefde, warmte, aandacht
- Eten
- Seks

Voel jij je tijdens jouw menstruatie meer emotioneel, gevoelig of kun je niet meer goed rationeel denken? (Meer keuzes mogelijk).

- Meer emotioneel
- Meer gevoelig
- Niet meer rationeel nadenken
- Ik heb nergens last van
- Anders

Hoe ga je om met deze verschijnselen? Pas jij je levensritme er op aan? Doe je iets om "normaal" te kunnen blijven functioneren? (Bijvoorbeeld: slik je pijnstillers en zeg je tegen jezelf en anderen dat je er geen last van hebt? Dwing jij jezelf om door te gaan?)

- Ik dwing mezelf om door te gaan
- Ik slik pijnstillers en ga gewoon door
- Ik doe het rustig aan
- Ik slik pijnstillers en doe rustig aan
- Anders

Wanneer voel jij je tijdens de hele menstruatiecyclus het meest energiek?

- 1e week. De week van menstrueren (Winterperiode)
- 2e week. De week na het menstrueren (Lenteperiode)
- 3e week. De week van de eisprong (Zomerperiode)
- 4e week. De week voor de menstruatie

- (Herfst periode)
- Geen idee
- Anders

Wanneer voel jij je het meest sexy tijdens jouw menstruatiecyclus?

- 1e week. De week van menstrueren (Winterperiode)
- 2e week. De week na de menstruatie (Lenteperiode)
- 3e week. De week van de eisprong (Zomerperiode)
- 4e week. De week voor de menstruatie (Herfstperiode)
- Geen idee
- Anders

Wanneer voel jij je het meest creatief?

- 1e week. Tijdens mijn menstruatie (Winterperiode)
- 2e week. De week na de menstruatie (Lenteperiode)
- 3e week. De week van de eisprong (Zomerperiode)
- 4e week. De week voor de menstruatie (Herfstperiode)
- Geen idee
- Anders

Heb jij je wel eens ziek gemeld op je werk omdat je ongesteld was?

- Ja
- Nee
- Nee maar zou ik eigenlijk wel moeten doen
- Anders

Voel jij je ondersteunt door jouw partner/ouders wanneer je menstrueert?

- Ja
- Nee
- Ik heb geen partner
- Mijn ouders ondersteunen mij
- Mijn ouders ondersteunen mij niet
- Anders

Zo ja, hoe ondersteunt jouw partner/ouders jou? Zo nee, hoe zou je willen dat jouw partner/ouders je ondersteunt?

Is er op jouw school of werk begrip voor wanneer je menstrueert?

- Ja
- Nee
- Ik heb geen werk
- Anders

Wat zouden werkgevers of scholen volgens jou kunnen doen om het voor vrouwen aangenamer te maken tijdens de menstruatie?

- Eigen ideeën

Menstruatie onderzoek: vragen aan mannen

Weet jij wanneer je partner ongesteld wordt?

- Ja
- Nee
- Soms

Weet jij hoelang jouw partner gemiddeld menstrueert?

- 1 tot 2 dagen
- 2 tot 4 dagen
- 4 tot 6 dagen
- Langer dan 6 dagen
- Geen idee
- Anders

Onder menstrueren verstaan wij de periode dat zij vloeit. Welke fysieke klachten ervaart jouw partner tijdens haar menstruatie?

Welke emotionele en/of rationele klachten heeft jouw partner?

Welke veranderingen merk je op tijdens de hele menstruatie cyclus (gem. 28 dagen)?

Kun je verschillen tijdens de hele menstruatiecyclus van jouw partner (gemiddeld 28 dagen) waarnemen? Zo ja wat neem je waar en wanneer (in welke week) neem je die waar.

Gebruikt je partner voorbehoedmiddelen? Zo ja welke?

Zou jij het fijn vinden als je partner vooraf op de kalender aangeeft wanneer zij ongesteld wordt?

- Ja
- Nee
- Maakt mij niet uit
- Anders

Gebruikt jouw partner pijnbestrijding als ze menstrueert?

- Ja
- Nee
- Soms
- Geen idee
- Anders

Meld je partner zich ziek bij haar werkgever als ze menstrueert?

- Ja
- Nee
- Soms
- Geen idee
- Anders

Als dat niet zo is zou ze dat eigenlijk wel moeten doen?

- Ja
- Nee
- Ze moet gewoon doorgaan van mij
- Geen idee
- Anders

Hoeveel procent van haar energie, houd jouw partner over tijdens haar zware menstruatie dagen? Uitgaande van dat ze 100% energie heeft als ze zich gewoon lekker voelt.

- 0 tot 10%
- 10 tot 20%
- 20 tot 30%
- 30 tot 40%
- 40 tot 50%
- 50 tot 60%
- 60 tot 70%
- 70 tot 80%
- 80 tot 90%
- 90 tot 100%

Hoe ga je om met de veranderingen van jouw partner tijdens haar menstruatie. Hoe ga je om met haar klachten en emoties?

- Ik blijf zover mogelijk uit haar buurt
- Ik koop chocolade voor haar
- Niets, alles moet gewoon doorgaan als anders
- Ik wil haar wel ondersteunen maar weet niet hoe
- Volgens mij heeft ze nergens last van
- Ik geef haar alle rust die ze nodig heeft
- Anders

Is jouw partner seksueel aantrekkelijk tijdens haar menstruatie/cyclus?

- Ja
- Nee
- Anders

HOOFDSTUK 9

Samenvatting en conclusie van het onderzoek

Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over op het moment dat ze menstrueert.

90% van de meer dan 1600 ondervraagde vrouwen, geeft aan dat ze tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie eigenlijk maar één ding willen: rust.

Uit onderzoek blijkt dat verreweg de meeste vrouwen het als waarheid hebben aangenomen, dat ze 'gewoon' door moeten. Werk, gezin, relaties, alles moet toch gewoon door? De huidige manier om met de menstruatie om te gaan is het 'doorgaan' te vergemakkelijken met behulp van:

- tampons met soft-tip,
- extra comfortabel maandverband,
- pijnstillers in allerlei kleuren, geuren en sterktes (maar nog steeds chemisch),
- allerlei voorbehoedsmiddelen met chemisch en lichaamsvreemde hormoon samenstellingen,
- chocolade,
- spiraalvormige stukken koper of plastic die bij een vrouw ingebracht worden.

Geen van deze middelen speelt in op de volledige behoeften van een vrouw.

Het lijkt wel of we heel makkelijk voorbijgaan aan het feit dat verreweg de meeste vrouwen meer last ondervinden van hun menstruatie winterperiode dan we tot nu toe met

z'n allen erkend hebben. Dat er wel heel makkelijk gedacht wordt: "Het valt allemaal wel mee, vrouwen moeten er niet zo over zeuren, het gaat toch prima zoals het nu gaat, dus waarom zouden we iets veranderen?" Wat ik nog wel het meest bijzondere vind is dat veel vrouwen hier zelf ook erg makkelijk aan voorbij gaan. Dat vrouwen zelf zeggen: "Ik heb toch geen keuze, alles moet toch gewoon door."

Wat geven vrouwen zelf aan als oplossing?

Vrouwen zijn hierin heel duidelijk: RUIMTE EN RUST. Maar waarom lukt het ons nu niet om daar gehoor aan te geven? Hier hebben we een paar ideeën over met verstrekkende gevolgen.



Hoofdstuk 10

Onderzoek onder jonge meiden

Het onderzoek heeft zich niet beperkt tot volwassen vrouwen. Op een oproep aan meiden tussen de 13 en 19 jaar om mee te werken aan een aangepast onderzoek, reageerde binnen een dag 750 jonge meiden. Hieronder vind je de vragen en de antwoorden.

De eerste vraag:

Hoeveel energie heb je tijdens de zwaarste dagen van jouw menstruatie? Uitgaande van 100% als je je goed voelt.

• 0 tot 10%	5,5%
• 10 tot 20%	8,9%
• 20 tot 30%	14,5%
• 30 tot 40%	21,6%
• 40 tot 50%	17,4%
• 50 tot 60%	13,5%
• 60 tot 70%	11,7%
• 70 tot 80%	3,4%
• 80 tot 90%	2,3%
• 90 tot 100%.	1,2%

Gemiddeld houden jonge meiden dus zo'n 46% van hun energie over. Bij volwassen vrouwen is dit 53%

De tweede vraag:

Waar verlang je naar tijdens de zwaarste dagen? (Meerdere keuzes mogelijk)

• Knuffelen	30%
• Pijnstillers	61%

- Meer begrip 36%
- Eten 48%
- Seks 4,4%
- Verzorging 16%
- Op bed blijven 86%
- Dansen/bewegen 1,3%
- Natuur 4,4%
- Geen behoeftes 2,6%

De derde vraag:

Hoe ga je om met de verschijnselen?

- Ik ga door maar doe waar mogelijk rustig aan 33,9%
- Ik dwing mijzelf om door te gaan 53,2%
- Ik doe rustig aan 10,9%
- Ik heb nergens last van 2%

De vierde vraag:

Heb je je weleens ziek gemeld tijdens je menstruatie?

- Ja regelmatig 21,3%
- Ja soms 37,8%
- Nee 16,5%
- Nee maar zou het moeten doen 22,9%
- Nergens voor nodig 1,5%

De vijfde vraag:

*Wat zou jouw school kunnen doen als je menstrueert?
(Meerdere keuzes mogelijk)*

- Vrij van gym 63%
- Dag vrij zonder consequenties 50%
- Dag vrij elders flexibel in te halen 18%
- Meer tijd om jezelf te verzorgen 37%
- Aparte relax ruimte 11%
- Niets 3%

De zesde vraag:

Welke anticonceptie gebruik je?

• Geen	47,9%
• De pil	44,8%
• De prikpil	0,6%
• Hormoonspiraaltje	1,5%
• Koperspiraaltje	0,6%
• Condoom	4%
• Implanon	0,6%

Conclusies

De conclusies die wij uit dit onderzoek trekken zijn de volgende:

De manier waarop op dit moment met de menstruatie van jonge meiden omgegaan wordt, sluit niet aan bij de behoeftes. Het gemiddelde energieniveau ligt op 46% van het normale niveau. Wij vragen ons af of het dan reëel is om 100% prestatie en concentratie te verwachten.

Pijn is volgens de wetenschap een signaal van het lichaam dat er iets aan de hand is. Pijn kun je onderdrukken maar dit neemt niet weg dat je lichaam je iets wil vertellen. 61% van de meiden slikt pijnstillers om door te kunnen gaan. Pijnstillers zijn hier niet voor bedoeld. 86% van de meiden (en 90% van de volwassen vrouwen) geeft aan op bed te willen blijven liggen en dus rust te willen. In onze beleving een hele natuurlijke manier om te herstellen.

82% van de meiden meld zich weleens ziek tijdens de menstruatie of geeft aan dit eigenlijk te moeten doen. Het is nog niet duidelijk of meiden dan ook aangeven dat ze zich ziek melden omdat ze menstrueren, of een andere

reden opgeven. In persoonlijke gesprekken geven vrouwen en meiden aan een andere reden op te geven dan hun menstruatie omdat een andere reden meer geaccepteerd wordt.

Het lijkt erop dat menstruatie geen reden is om niet met de gymles mee te doen, terwijl de meeste meiden duidelijk aangeven hier moeite mee te hebben. De angst voor doorlekken en hiermee gepest te worden lijkt een grote reden om niet mee te willen doen met gym. Daarnaast is gym, terwijl je maar de helft van je energie hebt, ook niet echt aantrekkelijk.

Een dag vrij zonder consequenties lijkt ons niet helemaal reëel. Het geeft echter wel aan dat meiden een dag menstruatieverlof willen krijgen als ze hier behoefte aan hebben.

53% van de meiden dwingt zichzelf om door te gaan. Wij vragen ons af of dit een natuurlijke manier van leven is en wat de gevolgen op langere termijn zijn. In hoeverre beïnvloedt dit de algemene schoolprestaties?

Veel jonge meiden gebruiken een vorm van anticonceptie. Vaak om klachten te verminderen. Als wij kijken naar de uitslagen van het onderzoek lijkt het erop dat deze middelen daar niet altijd voldoende aan bijdragen.

HOOFDSTUK 11

De invloed van de pil uitgelicht

Het meest gebruikte voorbehoedsmiddel dat door vrouwen gebruikt wordt, is zonder enige twijfel de pil. In 2013 slikte, volgens het CBS, 37% van de vrouwen tussen de 18 en 45 jaar de pil.

Als je het internet erop naslaat, kom je via websites die direct of indirect gekoppeld zijn aan de farmacie, weinig informatie tegen over wat de pil nu eigenlijk met het lichaam van een vrouw doet. Het lijstje met bijwerkingen kon ik wel vinden via Wikipedia:



"Nadat de eerste generatie vrouwen elke dag de pil ging slikken, werd langzaam duidelijk dat er niet alleen voordelen aan zaten. Vrouwen klaagden onder andere over vermoeidheid en libidoverlies. Men kwam zelfs tot de conclusie dat borstkanker een gevolg kon zijn.

Vooraf tijdens de eerste maanden van het gebruik is er sprake van onregelmatig vaginaal bloedverlies. Gevoelige of pijnlijke borsten en afscheiding uit de borsten komen voor. Met name in het eerste jaar van gebruik is er een verhoogd risico op veneuze trombose (diep-veneuze trombose en longembolie). Met soms een fatale afloop. Hierbij gaat het echter om kleine kansen, in de orde van 1 op 10.000 gebruiksters.

Andere klachten kunnen zijn hoofdpijn, migraine, verandering in libido en een depressieve stemming. Misselijkheid en braken komen soms voor. Veranderingen in vaginale afscheiding en huidaandoeningen zoals huiduitslag, erythema nodosum of multiforme en fotosensibiliteit behoren minder tot de bijwerkingen. Sommige vrouwen merken een zekere vochtretentie en verandering in lichaamsgewicht op. Onregelmatig bloedverlies ('spotting' en doorbraakbloeding) en amenorroe behoren eveneens tot de klachten, vooral bij een lagere dosis oestrogeen.

Bij langdurig gebruik van oestrogenen kan een ectropion van de baarmoederhals ontstaan. Vrouwen die de anticonceptiepil gebruiken lopen een verhoogd risico op borstkanker: 24% verhoogd risico. Na 1-4 jaar gestopt te zijn met de pil is het aanvullend risico verlaagd naar 16% en na 5-9 jaar gestopt te zijn naar 7%.

Een contra-indicatie om de combinatiepil (oestrogenen en progestagenen) voor te schrijven is onder andere een doorgemaakt myocardinfarct (hartaanval). Ook aandoeningen zoals een ischemische CVA, diep veneuze trombose of longembolie zijn een contra-indicatie. Bij ernstige leverstoornissen, een stollingsfactor deficiëntie en hormoonafhankelijke tumoren wordt de combinatiepil ook niet voorgeschreven."

Barbara Miller schreef het volgende over het pilgebruik:

De pil: de castratie van de vrouw

"Of anders gezegd: de hormonale contraceptie is een castratie van de vrouw. Alsof dat niet erg genoeg zou zijn, zou men zich van het volgende rekenschap moeten geven: vrouwen nemen de pil, omdat ze niet zwanger willen worden

en omdat ze van de seks willen genieten, zonder zich daarbij zorgen hoeven te maken of angst te hebben.

Ze hopen dat ze door de pil in hun seksualiteit 'bevrijd worden'. Door het onderdrukken van de eigen hormonen gebeurt er iets fataals, de effecten van de opwinding, de intensieve bevochtiging van het slijmvlies en het vermogen om makkelijk tot een orgasme te komen vallen weg. De vrouwen die nu ongestoorde, ongehinderde seks zouden kunnen hebben, beleven er plotseling geen plezier meer aan. Velen gaan dan alleen maar verder met wat ik 'medelijden-seks' noem en hebben er geen idee van dat ze voor hun partner en überhaupt voor alle mannen minder attractief geworden zijn, dan dat ze dat onder invloed van hun eigen hormonen waren.

In samenhang met de pil neem ik nog een ander fenomeen waar in mijn praktijk. Er komen in toenemende mate jonge vrouwen bij mij met een onvervulde kinderwens, die jarenlang de pil namen, nu eind twintig zijn of begin dertig en na het stoppen van de pil niet zwanger worden, hoewel ze dat wensen. Meestal hebben ze een zeer onregelmatige cyclus en in vele gevallen helemaal geen bloedingen meer.

De klassieke geneeskunde biedt hulp met extreem hoge doseringen aan kunstmatige hormonen, om een rijpen van de eieren af te dwingen, om dan vervolgens met meer of mindere invasieve methoden deze eieren bevrucht te krijgen. Uit goede gronden wijzen veel vrouwen dat af en zoeken naar een natuurlijke weg.

Het frappante is, dat het 20 tot 30 jaar geleden geen groot probleem was om zwanger te worden, nadat men gestopt was met de pil, niettegenstaande dat de hoeveelheden hormonen in die preparaten destijds veel hoger waren.

Mijn verklaring voor de heden ten dage klaarblijkelijk sterkere belasting van het eigen hormoonstelsel door de pil of het spiraaltje is als volgt: het ligt aan de Xeno-

oestrogenen, de zogenaamde vreemde oestrogenen, waarvan de hoeveelheden in ons milieu en onze omgeving de laatste jaren sterk zijn toegenomen.

Vreemde oestrogenen zijn alle moleculen, die een vergelijkbare, maar niet dezelfde molecuul-structuur hebben als onze eigen hormonen. De gemeenschappelijke noemer is steeds, dat het deel, dat als sleutel in het slot van de hormoonreceptor aan of in de cel fungeert, precies dat doet, als de natuurlijke molecuul die wij zelf aanmaken. Dit betekent dat deze vreemd-hormonen aan de receptor docken en daarmee gevolgen kunnen hebben.

Hoe vergelijkbaarder de rest van het molecuul is, des te vergelijkbaarder de effecten met de natuurlijke hormonen. Het deel wat er compleet anders uit ziet, zal ook compleet andere effecten sorteren, en dat zijn de ongewenste neveneffecten."

Het lijkt een behoorlijk dilemma. De pil geeft ook zoveel voordelen. Eén van de voordelen die ik hier wil benadrukken is de volgende. De pil geeft je namelijk de mogelijkheid om te bepalen wanneer je ongesteld wordt. Je kunt er dus voor kiezen op welke dagen van de week je jouw zwaarste dagen laat vallen en die in het weekend plannen.

Daarnaast lijkt de maanstand ook nog van invloed op de menstruatie. De volle maan lijkt van invloed op onze algemene gesteldheid. Een vrouw kan zich dan meer in een party-time stemming bevinden of juist emotioneler en heftiger reageren tijdens haar menstruatie.

Bij een nieuwe maan lijkt het proces van naar binnen keren en rusten op een meer natuurlijker manier te verlopen. Hierdoor kan het makkelijker zijn om je als vrouw over te geven aan rust.

Zijn er alternatieven voor de pil?

Volgens Annemarie Reiligh wel. In het volgende beschrijft zij haar idee en ervaring hierover.

Ben je ook 'pil-moe'?

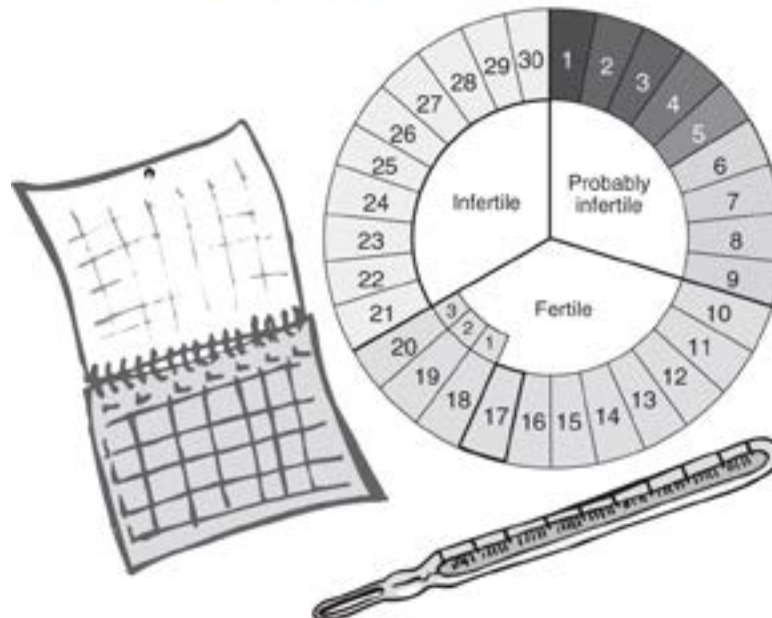
Er is een 100% natuurlijke methode voor anti-conceptie! Veel vrouwen die ik in mijn praktijk zie hebben klachten die te maken hebben met hormonen. Soms zijn symptomen zeer fysiek (zoals pijnlijke menstruatiekrampen, een opgeblazen gevoel, vaginale droogheid en acne) en soms zijn ze emotioneel (zoals PMS en angstklachten).

Veel van deze symptomen kunnen je leven behoorlijk beïnvloeden, zoals oververmoeid zijn, je overvraagd voelen, een laag libido of 'niet lekker in je vel zitten'. Vaak zijn vrouwen zich ervan bewust dat hormonale anticonceptie de klachten op een negatieve manier beïnvloedt en ze zouden graag hormonale anticonceptie vermijden. Maar wat dan? Toen ik zelf begon te zoeken naar een manier van anti-conceptie zonder hormonen was ik me weinig bewust van de opties. Ik had geen idee dat er een veilige manier bestaat waarop je seksueel met je partner kan zijn zonder de klassieke barrière methode (condoom) en zonder hormonen in je lijf te stoppen.

Waarom leren we hier niet meer over? Maak kennis met FAM: de 'Fertility Awareness Method'. In Nederland beter bekend als SensiPlan of de sympto-thermale methode. De manier waarop je met je vruchtbaarheid wilt omgaan is een persoonlijke keuze. Ik heb respect voor ieders beslissing in deze, of je hormonen neemt of niet. Hieronder deel ik een stukje van mijn persoonlijke zoektocht. Neem de informatie

in je op en onderzoek wat voor jou de mogelijkheden zijn. Dan kun je voor jezelf de beste beslissing nemen.

Fertility Awareness



Pil-moe?

De vrouwelijke hormonale cyclus is een delicate symfonie waarin verschillende hormonen (instrumenten) met elkaar samen spelen. Het lichaam van de vrouw is afgesteld op een cyclisch ritme. Wanneer onze hormonen in balans zijn voelen we ons energiek, we zijn emotioneel in staat om met het dagelijks leven om te gaan (met alle 'ups en downs') en we hebben een pijnvrije en gezonde, rode menstruatie. Symptomen zoals PMS, acne, opgeblazen gevoel, vermoeidheid, pijnlijke en zware menstruatie, bloedstolsels in menstruatiebloed, cysten en poliepen signaleren dat er 'instrumenten' zijn in onze hormonale symfonie die gestemd moeten worden.

Soms wordt hormonale anticonceptie voorgeschreven om

deze symptomen te lijf te gaan. De symptomen zijn dan verdwenen, maar het onderliggende probleem is er nog steeds. De manier waarop we ons leven indelen heeft grote invloed op dit delicate evenwicht.

Vrouwen in de vruchtbare fase van hun leven hebben een natuurlijk cyclisch ritme. Dit betekent dat er een fase in onze cyclus is die bedoeld is om te rusten en te reflecteren. En er is een fase die bedoeld is om actief en 'verbonden' te zijn. Als samenleving ondersteunen we dit patroon niet.

Daarnaast beïnvloeden bepaalde omgevingsfactoren onze hormonen, zoals voeding. Ook de synthetische hormonen, die worden voorgeschreven om verlichting te geven, verstoren in feite de kern van het systeem. Het is (nog) een manier om onze veranderlijke en fluctuerende essentie 'recht te trekken'. 28 dagen precies en de bloeding in de stopweek geeft ons het gevoel van een natuurlijke cyclus, terwijl er eigenlijk niets natuurlijk aan is om ons lichaam in een permanente 'post-ovulatie-staat' te houden.

Wat kunnen we doen om ons evenwicht te hervinden?

Er zijn vele redenen om geen hormonen te gebruiken wanneer het niet nodig is (soms is het medisch noodzakelijk en dan kunnen we dankbaar zijn dat deze opties er zijn). Er kunnen bijwerkingen zijn, gezondheidsrisico's (zoals een verhoogd risico op trombose) en zeer belangrijk: het is een verstoring van de natuurlijke cyclus. Onze natuurlijke cyclus is deel van ons wezen, onze vrouwelijke kern. Wanneer je klachten hebt is het zinvol om te kijken naar voedingsgewoonten, het veranderen van je leefstijl en het vermijden van stoffen waarmee we dagelijks in contact komen.

Dit heeft een positieve invloed op het hormonale evenwicht. Zo veranderde mijn menstruatie van zes dagen zwaar, naar vier dagen licht. Wanneer we goed geïnformeerd zijn kunnen we bewuste keuzes maken. Bijvoorbeeld het kopen van biologische voedingsmiddelen, natuurlijke cosmetica en schoonmaak producten. Je kan het rustiger aan doen wanneer je menstrueert en je activiteiten hierop aanpassen.

Wil je hier meer over weten, dan is het boek 'Woman Code' van Alisa Vitti een aanrader, zeker als het gaat om voeding.

Hoe zit het met anticonceptie? Condooms kunnen (om wat voor reden dan ook) een 'pain in the ass' (of de vagina) zijn voor jou en je partner. Misschien ben je niet toe aan een ingrijpende beslissing (sterilisatie)? Dan lijkt hormonale anticonceptie de enige optie die je echt kan vertrouwen.

Gelukkig is er een andere oplossing! Er zijn vele benamingen voor: de sympto-thermale methode, "Fertility Awareness Method" (FAM), Justesse Method en Natural Family Planning. In Nederland heet de officiële cursus Sensiplan®. Ik gebruik de term FAM, want het gaat om het bewustzijn van de signalen die je eigen lichaam afgeeft.

Wat is de "Fertility Awareness Method"?

FAM is een 100% natuurlijke methode om zwangerschap te voorkomen met een hoge betrouwbaarheid (Pearl index 0,4-2,3%) wanneer deze correct wordt toegepast. Op basis

van je basale lichaamstemperatuur, de consistentie van het cervix-slijm en de positie van de cervix (=baarmoederhals), kun je je meest vruchtbare periode van zes dagen per maand, vaststellen. Buiten deze vruchtbare periode, kun je niet zwanger worden.

Op basis van de signalen van je eigen lichaam en met een aantal ingebouwde veiligheidsmarges, kun je onbeschermde seks hebben tijdens delen van je cyclus en het risico om zwanger te raken minimaliseren. Jij en je partner kunnen (een deel van de maand) seksuele verbinding en intimiteit ervaren, zonder altijd 'een barrière' te gebruiken of zonder gebruik te maken van synthetische hormonen.

Alles wat je nodig hebt is kennis, een ovulatie thermometer en een cyclus kaart of een app om deze symptomen te volgen. Het duurt ongeveer 3 maanden voor je op deze methode kunt vertrouwen als anticonceptie.

** Opmerking: sinds 1920 zijn verschillende aspecten van deze methode onderzocht en verfijnd. FAM is niet hetzelfde als de oude kalendermethode die hetzelfde doet als een willekeurige vruchtbaarheids-app: ervan uitgaan dat je cyclus 28 dagen duurt en je eisprong op dag 14 plaatsvindt. Dit is een zeer onbetrouwbare methode (Pearl index 7-46%). Veel mensen, waaronder artsen, veronderstellen dat FAM is gebaseerd op deze oude methode en zullen deze als een reële optie afraden, omdat ze de FAM-methode niet kennen en 30 jaar onderzoek hebben gemist.*

Statistiek (De Pearl-Index)

De werkzaamheid van anticonceptie wordt gemeten in een getal dat we de "Pearl-Index" noemen. De "Pearl-Index" geeft het aantal onbedoelde zwangerschappen aan per

methode per jaar, per honderd vrouwen. Er zijn vaak twee cijfers aangegeven in de "Pearl-Index": een cijfer voor 'perfect gebruik' en een cijfer voor 'daadwerkelijk gebruik'. De pil heeft bijvoorbeeld een "Pearl Index" tussen de 0,1 en 0,5 voor 'perfect gebruik', afhankelijk van de studie.

Het cijfer voor het 'daadwerkelijke gebruik' is tussen de 0,5 en de 10 (10!). Het eerste cijfer is dus hoe betrouwbaar de methode zou kunnen zijn als hij perfect wordt toegepast. Dit kan nogal verschillen met het tweede cijfer doordat vrouwen de pil misschien niet elke dag op hetzelfde moment nemen of ze zijn hem vergeten.

Zo heeft elke methode een "Pearl Index" die aangeeft wat de betrouwbaarheid is. Bij de meeste methoden verschillen die twee cijfers. Bij sterilisatie en bij permanente hormonale anticonceptie (Implanon, Mirena) is er bijna geen verschil. De meest grondig geteste FAM gebaseerde methode is SensiPlan®, een methode met een cursus voor koppels door Natural Family Planning. Het cijfer voor 'perfect gebruik' bij NFP is 0,4. Het 'daadwerkelijke gebruik' bedraagt 1,8 - 2,6. Statistieken die bijna gelijk zijn aan die van de pil.

** Nog een opmerking: deze cijfers zijn verkregen bij een controle groep met monogame koppels die een SensiPlan® cursus in de methode hebben gevolgd en zich onthouden van seks tijdens de vruchtbare dagen. Er zijn (nog) geen resultaten bekend van alleenstaande vrouwen of vrouwen die meerdere bedpartners hebben. Onderzoek toont aan dat zelfstudie een slechtere "Pearl-Index" oplevert. Deze statistieken werden ontleend aan de Nederlandse NFP website waar je de links naar de werkelijke wetenschappelijke publicaties kan vinden (www.nfp-nederland.nl).*

Terug naar je natuurlijke cyclus

Het gebruik van de pil wordt soms oneerbiedig 'de castratie van de vrouw' genoemd. Dat klinkt hard, maar het staat misschien niet ver af van de realiteit. Wanneer we ons leven willen afstemmen op de signalen van ons eigen lichaam en onze innerlijke (vrouwelijke) wijsheid, moeten we ons geen slaaf maken door het meest natuurlijke en meest creatieve proces in ons lichaam te onderdrukken.

Ik geloof dat een aantal veel voorkomende aandoeningen (burn-out, depressie, angst, hormonale klachten) bij vrouwen in onze huidige westerse maatschappij, mede worden veroorzaakt door de 'ontkoppeling' van onze vrouwelijkheid. We proberen onze cyclus in een rechtlijnig en functioneel schema te krijgen. Hier is ons systeem niet op gebouwd.

De cyclus van de vrouw had vroeger, vele jaren geleden, een relatie met die van de maan. Menstruerende vrouwen zouden vloeien rond de nieuwe maan, wanneer ze konden rusten. Het 'grote licht' was uit, dus het werk lag stil. Ze zouden ovuleren en actief zijn als de maan vol was en licht gaf om te werken (en spelen). Dit klinkt als een oude mythe, maar misschien voel je dit nog steeds in je systeem. Veel vrouwen voelen zich bij volle maan nog steeds te energiek om te kunnen slapen.

Het is bijna onmogelijk om terug te keren naar dit oude natuurlijke ritme omdat we geen natuurlijk leven meer leiden. Denk bijvoorbeeld aan al het onnatuurlijke licht om ons heen, komend uit onnatuurlijke bronnen, op onlogische momenten van de dag (en nacht) dat ons ritme beïnvloedt. Maar toch kan onze cyclus ons veel minder tot last zijn, wanneer we aandacht geven aan ons eigen natuurlijke lichaamsritme en de fases waarin we ons bevinden, zouden

eren. FAM is niet alleen een betrouwbare methode van anticonceptie, maar het is ook een mooie manier om afgestemd te raken op je cyclus en om de vrouwelijke kern en wijsheid te koesteren.

Hoe te beginnen?

Stap 1: Doe onderzoek!

Een goed boek over dit onderwerp, om mee te beginnen is het boek

"Taking Charge of Your Fertility" door Toni Welsch. Alles wat je moet weten om te kunnen beginnen wordt erin uitgelegd.

Stap 2: Je hebt een BBT thermometer (Basal Body Temperature) nodig. Deze zijn te bestellen op internet vaak als 'ovulatie thermometer'. Ze zijn er in elke prijsklasse.

Stap 3: Download een app of een cyclus kaart op één van de genoemde sites om te gebruiken.

Stap 4: Zoek online naar cursussen of practitioners zoals Fertility Awareness Trainers of een erkend SensiPlan-consulent.

Veel succes en veel liefs,
Annemarie

Voor meer info: www.pelvicawakening.com

HOOFDSTUK 12

Mannelijk <> Vrouwelijk

De conclusie van het onderzoek is dat vrouwen meer rust en ruimte willen voor hun menstruatie winterperiode. Die nemen ze zelf niet en ze krijgen hem ook van de mannen niet. Waarom niet?

Naar mijn mening omdat de hele menstruatiecyclus vanuit de 'mannelijke' manier van doen en niet vanuit een 'vrouwelijke' manier van doen benaderd wordt. Wat verstaan we onder de 'mannelijke' manier van doen?

De 'mannelijke' manier van doen

Hoeveel vrouwen ken jij die het leuk vinden om urenlang aan de waterkant naar een dobber te kijken? Hoeveel vrouwen ken jij die in de top van bedrijven werken? Hoeveel vrouwen ken jij die rugby spelen? Hoeveel mannen ken jij die verwijfd zijn?

Er zijn manieren van 'doen' die meer mannelijk zijn. Hierbij kun je denken aan:

- **Doelgericht.** Het 'mannelijke' lijkt meer doelgericht te zijn. Het heeft een begin en een einde in zich.
- **Presteren.** Het lijkt dat het 'mannelijke' het belangrijk vindt om prestaties te leveren. Iets waar hettrots op kan zijn als het einddoel bereikt is. Dat de prestatie

weer ergens toe leidt of toe doet. Dat het belangrijk is.

- **Competitie.** Het 'mannelijke' lijkt de competitie met elkaar aan te willen gaan. Wie is de beste, sterkste en natuurlijk wie heeft de grootste.
- **Streven.** Het 'mannelijke' lijkt te streven naar iets. Het wil gezien en erkend worden.
- **Efficiëntie.** Het 'mannelijke' lijkt alles in een zo kort mogelijke tijd te willen bereiken.

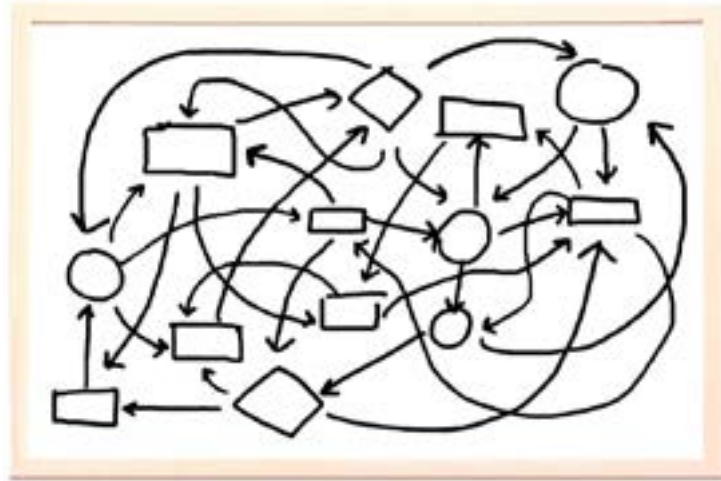


De 'vrouwelijke' manier van doen

Hoeveel mannen ken jij die gezellig met een groep vrienden naar de sauna gaan om daar helemaal tot rust te komen, terwijl ze de oren van elkaars hoofd kletsen? Hoeveel mannen ken jij die met een groep vrienden de hele avond uitzinnig gaan staan dansen in een discotheek? Hoeveel mannen ken jij die naar een schoonheidssalon gaan om hun nagels te laten doen? Hoeveel mannen ken jij die het heerlijk vinden om urenlang te shoppen? Hoeveel vrouwen ken jij met een mannelijk schild?

Er zijn manieren van 'doen' die meer vrouwelijk zijn. Hierbij kun je denken aan:

- **Creatie.** Creatief bezig zijn, knutselen, breien, bloem schikken, gedichten schrijven, ontwerpen en dit dan het liefst samen met anderen, is een meer 'vrouwelijke' manier van doen.
- **Dans/zang/harmonie.** Samen een feestje maken van het leven.
- **Seksualiteit.** Overgave, samen spelen, verleiden, uitproberen, ontdekken.
- **Natuur.** Het 'vrouwelijke' houdt van kleur, ontwikkeling, schoonheid, rust, ontspanning.
- **Samenspraak.** Overleg voeren, samen ergens voor gaan, samenwerken, willen weten wat een ander ervan vindt.
- **Verbinden.** Mensen samenbrengen, de goede vrede bewaren, vanuit verbinding met elkaar ondernemen, fysiek contact.
- **Warmte en gezelligheid bieden.** Het huis lekker knus inrichten, kaarsjes aansteken, wat lekkers op tafel zetten als er visite is, dingen mooi maken o.a. zichzelf.
- **Gevoel.** Emoties, intuïtief, actief wachten en handelen op het juiste moment, ontvangen, koesteren.
- **Vervuld zijn/worden met liefde.** Vrouwen vinden het fijn om vanuit liefde aangeraakt te worden, te knuffelen, een hand vast te houden, genegenheid te voelen, spontane aandacht te krijgen waarbij ze voelen dat ze er toe doen.
- **Attent en vredelievend.** Vrouwen zijn begaan met hun naasten en hun omgeving. Ze hebben altijd het beste met hen voor en willen ruzies snel sussen of oplossen of liever nog voorkomen.
- **Chaotisch.** Vrouwen bewegen van links naar rechts, naar voren en weer naar achteren. Ze beginnen ergens aan, maar als ze worden afgeleid dan gaat hun aandacht daar naartoe. Ze vergeten compleet waar ze in eerste instantie mee begonnen zijn. Zonder enig besef van mogelijke gevolgen. Vrouwen doen dit zonder kwade wil of enig opzet.



Zijn de mannen 'mannelijk' en de vrouwen 'vrouwelijk'? Of zien we een trend van omgekeerde polariteit?

Laten we er eens vanuit gaan dat wij allen zowel 'mannelijk' als 'vrouwelijk' zijn. De meeste mannen hebben echter een sterkere mannelijke kern en de vrouwen een sterkere vrouwelijke kern. Meestal liggen de percentages ergens rond 70% versus 30%.

De trend heden ten dage is dat mannen steeds vrouwelijker worden en vrouwen steeds mannelijker. Je zou dus verwachten dat de vrouwen, vanuit hun mannelijke initiatief en besluitvaardigheid, de menstruatieproblematiek een meer vrouwelijke invulling zouden geven. Gek genoeg gebeurt het tegenovergestelde. Het lijkt alsof ze de (door mannen) opgelegde rol van niet zeuren en doorgaan overgenomen hebben. Het is toch immers stoer?

Keepen op het hoogste niveau met maar 50% van je energie is toch normaal? Waarom grijpen de vrouwen niet in? Waarom grijpen de mannen niet in?

Laten we eerst eens kijken naar de trend bij de mannen

Is de huidige man nog wel 'mannelijk' of is hij noch man, noch vrouw en eigenlijk een groot kind zonder luiers? Hebben mannen nog wel mee gekregen wat 'mannelijkheid' is? Heeft man-zijn iets te maken met een bad-guy zijn of met machogedrag?

Veel mannen lijken te denken van wel. De vrouwen die ik over dit onderwerp spreek lijken er toch iets anders over te denken. Vrouwen geven aan dat ze een man willen 'voelen'. Dat hij volledig 'aanwezig' is. Schimmiger kan het haast niet, maar het maakt wel het grootste verschil.

Wat zien vrouwen in het dagelijks leven van mannen als vrouwelijk gedrag?

Ze zien de man de moederrol richting de kinderen op zich nemen. "Pas nou op, kijk nou uit". Ze zien mannen die een restaurant binnen komen en hun vrouw vragen waar ze willen zitten. Als een vrouw vraagt: "Wat gaan we doen schat?", horen ze een man antwoorden: "Nou dat maakt mij niet zoveel uit lieverd, zeg jij het maar." Vrouwen zien veel mannen twifelen over van alles. Relatie, werk en voornamelijk zichzelf.

Vrouwen merken op dat veel mannen bevestiging zoeken bij vrouwen, dat zij concessies doen en niet echt een eigen mening hebben. Ze vragen aan vrouwen om zaken te regelen in plaats van dit zelf te doen. Vrouwen merken op dat veel mannen niet meer echt aanwezig zijn met hen. Dat

ze meer met hun mobiele telefoon bezig zijn of hun volledige aandacht bij de televisie of computer hebben.

Veel vrouwen geven aan dat ze het idee hebben dat de seks gaat om het klaarkomen. Vrouwen hebben het idee dat mannen alleen maar met zichzelf bezig zijn en klagen (maken drama) over wat er allemaal verkeerd is aan de vrouw, kinderen, collega's, de baas, vrienden, burens, eigenlijk over iedereen behalve zichzelf. Ofwel, geen verantwoording nemen voor zichzelf. Dat mannen zelf niet echt weten wat ze willen. Dat mannen geen 'nee' durven te zeggen.

Vrouwen merken op dat veel mannen bevestiging nodig hebben van iemand anders. Dat mannen niet echt ergens voor staan. Confrontaties uit de weg gaan. De goede vrede willen bewaren ten koste van alles. Over weinig ambitie beschikken. Dat veel mannen het wel goed vinden zoals het is/het wel makkelijk vinden zoals het nu gaat.

Vrouwen hebben de indruk dat mannen het wel fijn vinden als de vrouw alles regelt en hier zelfs vaak al vanuit gaan. Dat mannen bang zijn om te falen. Ze geven aan dat dit mannen onbetrouwbaar maakt voor hen. Ze zien steeds meer mannen giechelen.



Grappig is het om te merken dat vrouwen dit alleen maar delen in een persoonlijk gesprek en niet in het openbaar als hun partner erbij is. Dan is er eerder sprake van het verdedigen van de partner. Vrouwen geven aan het lastig te vinden om zich in hun vrouw-zijn te openen omdat ze denken, dan wel vinden, dat ze niet volledig kunnen vertrouwen op mannen. Zou dit een reden kunnen zijn waarom veel vrouwen graag de 'controle' willen houden?

Een feit blijft dat vrouwen niet echt opgewonden raken van 'vrouwelijk' gedrag van mannen en dit gedrag vaak als 'zwak' zien. Dit is trouwens iets anders dan kwetsbaarheid. Maar waar komt dit gedrag van mannen vandaan? Door wie zijn de meeste mannen grotendeels opgevoed? Kent ons huidige schoolsysteem meer meesters of juffen?

Door wie wordt de buitenschoolse opvang voornamelijk gerund? Het zou zo kunnen zijn dat veel mannen opgevoed zijn met het beeld dat veel vrouwen hebben over wat het betekent om man te zijn. Hebben we op deze manier niet de door veel vrouwen verafschuwde, saaie Mr. Nice guys gecreëerd?

Hoe kom je nu als man terug bij je kern en blijf je ook nog in balans met jouw vrouwelijke kant? Wat houdt verantwoording nemen eigenlijk in?

Wat mij heel erg helpt zijn mannengroepen. Maandelijks komen we met een groep mannen bij elkaar. Mannen die geen belang bij elkaar hebben (goeie vrienden hebben dat vaak wel) en de intentie hebben om als man – in al de facetten van 'mannelijk' en 'vrouwelijk' te groeien. We komen niet bij elkaar om gezellig een biertje te drinken maar om te groeien.

De onderwerpen tijdens deze bijeenkomsten kunnen zijn:

- Hoe sta je in het leven met betrekking tot je life-purpose? Ik gebruik hier bewust de Engelse term omdat 'levensdoel' de lading niet dekt. Life-purpose gaat niet zozeer om het behalen van een bepaald doel op zich, maar meer over wie je echt bent en wat je aan het welzijn van deze wereld wilt toevoegen. Hoe ga je dienend zijn naar jouw omgeving en de wereld? Doe je het werk dat je doet om de hypotheek te betalen, of zit er meer in jou dan waar je je op dit moment bewust van bent?
- Hoe sta je in het leven ten opzichte van je relatie? Waar loop je tegenaan als man binnen je gezin of familie?
- Hoe sta je als man in het leven ten opzichte van seks? Doe je een eeuwenoud kunstje van drie minuten of heb je iets meer te bieden en hoe doe je dat?
- Weet je hoe je op anderen overkomt? Niemand is in staat om zichzelf te zien. Om echt naar je eigen gedrag en patronen te kijken heb je de ander nodig. Als een groep iets langer bij elkaar is, ga je de 'ego-patronen' van elkaar zien. Deze worden je dan liefdevol maar wel direct ingefluisterd. Je krijgt als het ware een heel aantal spiegels voorgehouden.

In deze groepen ontstaan vaak hele diepe processen en inzichten. Je kunt als man kwetsbaar zijn (dit is heel iets anders dan zwak) zonder dat dit direct gevolgen heeft op je werk of privéleven. Ik merk dat ik in dit soort groepen mijn batterijen weer helemaal oplaad. In mijn beleving is dit voor mannen net zo belangrijk als voor vrouwen. Mijn gezin heeft hier ook veel voordelen van, want met volle batterijen kan ik makkelijker écht aanwezig zijn. Het is leuk om te horen dat de oudste van de twee jongens inmiddels zelf ook een mannengroep heeft opgericht.

Verder helpt het lezen van diverse boeken over dit onderwerp mij enorm. Boeken als "no more mister nice guy" van Dr Robert A Glover en "De kracht van echte mannen" van David Deida, zijn echte aanraders.

Verder zijn er talloze dingen die je kunt doen zoals:

- Mannelijke activiteiten zoals: houthakken, sport, zweethut ceremonie volgen, klussen, tuin ompspitten, mediteren, outdoor sport, paintball, klimmen, enz.
- Mannenworkshops volgen zoals: "Hard Core Mens retreat" of "Mankracht" van Hajee Pepping.
- Een mannelijke mentor/coach zoeken.

Als je als man meer bewustzijn wilt krijgen is er dus werk aan de winkel.

Met betrekking tot de menstruatiecyclus wil ik je toch nog graag het volgende mee geven: Op het moment dat je 'menstruatiecorvee' serieus neemt, is de kans heel groot dat er snel heel veel dingen gaan veranderen bij jouw partner.

In mijn beleving is het de taak van de man om die rust mogelijk te maken en te regelen. Voor mij is het een zaak van verantwoording nemen. Doe het gewoon en ervaar zelf de voordelen van een vrouw met opgeladen batterijen.

Tijdens een van de workshops die ik ooit volgde over het vinden van mijn life-purpose, kregen we de opdracht mee om onze eigen grafrede te schrijven. Hoe zou die van jou eruitzien? Wat zeggen ze over jou op het moment dat je er niet meer bent? Wil jij op jouw sterfbed zeggen: "Had ik maar....."

En hoe zit het dan bij de vrouwen?

Mannelijk schild

Mijn vertaling van een mannelijk schild is: een door conditioneringen opgetrokken pantser om maar niet te hoeven voelen wat er van binnen in je lijf werkelijk speelt. Je reageert en handelt anders. Dit om maar niet kwetsbaar te hoeven zijn. Bang dat je omgeving jou wellicht als een zwakkeling ziet. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Ik kan het wel alleen. Ik heb niemand nodig. Er is niets aan de hand, ik voel me prima."

Typerend voor het mannelijk schild vind ik de reclame van "Prince" chocolade koekjes. Tijdens een toneelvoorstelling, met kinderen die de rollen van prins en prinses spelen, eet de prinses op een gegeven moment het bewuste chocolade koekje, terwijl de prins met een draak vecht. Als ze het koekje op heeft en de prins voor het leven van de prinses vecht, roept de prins: "Ik zal je beschermen prinses." Waarop de prinses roept: "Dat hoeft niet hoor prins, ik doe het zelf wel."

Of deze:

Een vrouwelijke keeper van een voetbalelftal is ongesteld. Maar denk maar niet dat dit haar weerhoudt om een topprestatie neer te zetten. Ze gebruikt immers het beste maandverband van de wereld.

Wat zien mannen in het dagelijks leven van vrouwen als mannelijk gedrag?

Mannen zien dat vrouwen zich steeds makkelijker (nonchalanter) kleden in plaats van vrouwelijk. Mannen zien vrouwen hun haar kort knippen op het moment dat ze gesetteld zijn en snappen dat dit veel makkelijker is, maar een stuk minder vrouwelijk. Mannen zien dat vrouwen steeds baziger lijken te worden. Ze zien dat vrouwen alles naar zichzelf toe trekken en weinig ruimte laten voor mannen om iets te doen.

Mannen merken dat wanneer ze hier iets van zeggen ze te horen krijgen dat 'iemand' het moet doen. Mannen horen vrouwen steeds vaker zeggen: "Ik kan het zelf wel" of "ik heb geen vent nodig." Mannen merken dat vrouwen steeds minder geduldig zijn en veel commentaar op mannen hebben.



Advertentie uit 1989 van Stichting Beroepsopleidingen Weg- en Waterbouw (Gouda). Vrouwenarbeid.

Waar is het vertrouwen in mannen gebleven? Kunnen vrouwen mannen nog wel vertrouwen? Wat zou er nodig zijn om weer vertrouwen in mannen te hebben?

Ongetwijfeld zullen er nog meer varianten zijn en kun je er zelf nog wel een aantal aan toevoegen. Hadden we al niet gezegd dat het 'vrouwelijk spectrum' veel breder is dan het 'mannelijke'?

Maar wat is nu echt 'vrouwelijk'? Waar zou je als vrouw aan kunnen werken om weer meer in contact te komen met jouw 'vrouwelijke' kern?

Zou het zo kunnen zijn dat wanneer we alles op een 'vrouwelijke' manier zouden doen er maar bitter weinig af zou komen? Misschien kan het 'vrouwelijke' alleen goed functioneren als er ook 'mannelijkheid' is. Oftewel, dat er een balans is.

Wat gebeurt er met een vrouw die geen contact heeft met het 'mannelijke' in zichzelf? En wat gebeurt er met een vrouw als zij te veel contact heeft met het 'mannelijke' in zichzelf?

Waarschijnlijk hebben veel vrouwen niet mee gekregen wat het betekent om 'vrouwelijk' te zijn. Mag een vrouw zich op het moment dat ze zich zo voelt, seksueel kleden en gedragen in het openbaar?

Is het voor mannen, vrouwen en maatschappij acceptabel wanneer ze met veel mannen het bed heeft gedeeld? Hebben vrouwen geleerd wat 'sisterhood' is of is er meer sprake van afgunst? Worden vrouwen niet heel erg in een 'mannelijke' rol gedrukt?

Wat je volgens vrouwen als vrouw kunt doen

Ik heb mijn vriendin gevraagd wat haar helpt en of zij dit stukje zou willen schrijven.

Anke:

“Wat mij helpt om zoveel mogelijk bij mijn vrouwelijke kern te blijven en van daaruit te reageren en te functioneren, is om er dagelijks een oefening van te maken om vrouwelijke dingen te doen. Waarom ik daar een oefening van maak? De huidige maatschappij is naar mijn idee zo mannelijk ingericht dat ik erop moet letten om niet in die mannelijke rol te schieten.

In het verleden was ik het mannetje in mijn relatie. Daarnaast ben ik zelfstandig ondernemer en ondernemen is doelgericht werken, focussen, strategieën bepalen en planningen maken. Allemaal mannelijke activiteiten, dus als ik niet op let, dan ga ik weer het mannetje uit hangen terwijl ik een vrouw ben.

Daarom oefen ik het vrouwelijke zodat ik mezelf scherp houd om vanuit het vrouwelijke te reageren en te functioneren en probeer dus de ‘70% vrouwelijk / 30% mannelijk verdeling’ aan te houden. Hoe vaker ik het oefen, hoe meer het een gewoonte wordt en daardoor een nieuw vast patroon. Verandering kost tijd. Dat gaat niet van de ene op de andere dag.”

Vrouwelijke oefeningen:

- Sisterhood. Doordat ik nu maandelijks of om de zes weken naar mijn sistergroep ga, welke bestaat uit vrouwen die vanuit hun vrouwelijke kern willen leven en werken, kan ik daar mijn problemen en (drama)

verhalen kwijt. Zij kunnen op hun beurt dat ook doen. De frustraties en drama verhalen blijven zo buiten de relatie met mijn vriend. Zaken die in mijn relatie spelen en die ik graag anders zou willen zien, worden zo eerst gefilterd. Vroeger zou ik die ergernissen direct op mijn partner afvuren, maar ik heb gemerkt dat dit de wederzijdse aantrekkingskracht niet ten goede komt. Nu ik dit soort zaken, vanuit liefde en zorgzaamheid, maar ook vanuit eerlijkheid en oprechtheid, met mijn vrouwengroep deel, is er veel minder spanning in mijn relatie.

- Als ik reageer of functioneer vanuit mijn egostrategie of vanuit mijn mannelijke schild, dan zullen mijn 'sisters' dat mij direct zeggen en bieden daarbij ook hulp aan om mij te ondersteunen daar waar zij kunnen om mij weer naar mijn vrouwelijke kern te sturen. Tijdens zo'n sistergroepmoment houden wij ons ook bezig met vrouwelijke activiteiten om lekker te zakken in onze vrouwelijke energie.
- Wij bereiden samen bijvoorbeeld een diner. Gezellig kletsen en koken om te socialiseren en aan onze innerlijke mens te werken. Een gezonde maaltijd met een (gezonde) zoete snack erbij. Ook masseren we elkaar om die liefdevolle aanraking te ervaren, dansen we op lekkere muziek die past bij de emoties die we dan voelen of lachen en giechelen we om wat we mee maken. Lekker gek doen en cijfers geven aan mannen die we op straat voorbij zien komen.
- We verkleden onszelf of kleden elkaar aan met een soort metamorfose idee om elkaar ideeën te geven welke kleding bij je past of niet. Of om juist bewust een ander spectrum van het vrouw-zijn te laten zien en die te laten ontdekken.
- Het vrouwelijke spectrum is namelijk heel erg breed. Zelf had ik tot twee jaar geleden van dat hele spectrum nog maar drie soorten geleefd (moeder, huisvrouw en zakelijk verharde vrouw). In de vrouwengroepen

ontdekken we samen, in een veilige omgeving, welke archetypes er nog meer zijn (wij hebben er tien ontdekt en die zijn ook weer onder te verdelen in vele smaken). Zo leuk om te doen! We hebben ontdekt dat hoe meer we van onze vrouwelijke kant laten zien, hoe dieper en meer aanwezig de mannen zijn in onze omgeving.

- Persoonlijke verzorging. Is het niet zo dat jouw lichaam jouw tempel is? Verzorg je lichaam. Van buiten door bijv. een bodylotion te gebruiken, een geurtje op te doen en je haren in een bepaalde dracht op te maken. Maar ook lekker naar de sauna of een beautycentrum vallen onder persoonlijke verzorging. Je kan je van binnenuit verzorgen d.m.v. gezonde voeding en een detox-kuurtje van tijd tot tijd.
- Jezelf mooi maken. Met kleding en make-up. Dat kan uitbundig of heel subtiel. Net hoe jij je voelt en welk archetype je die dag uit wilt beelden of zijn.
- Seksualiteit. Is een vrouw niet een seksueel wezen? Willen vrouwen niet verleiden en verleid worden? Is dat niet onze natuur?
- Dansen, muziek en bewegen. Sporten is gezond maar sommige sporten zoals bijvoorbeeld boksen, is erg mannelijk. Als je overdag al veel mannelijke activiteiten hebt, is het misschien goed om vrouwelijke sporten te doen. Dat kan dansen zijn op muziek, zumba, yoga, of pilates. Je kan met een vriendin naar de sportschool gaan of lekker thuis alleen. Alles helpt om de stress van alle dag uit je lijf te bewegen.
- Winkelen. Zijn de meeste vrouwen niet gek op winkelen? Niet om altijd maar iets te kopen maar gewoon om op de hoogte te blijven van de laatste mode, nieuwe creaties en inspiraties opdoen. Oude dingen met het nieuwe mengen waardoor we een eigen stijl krijgen. Alles heeft te maken met vernieuwing en verandering. Daarnaast is het ook een sociaal gebeuren. Je lekker meningen onder de mensen.
- Natuur opzoeken. De menstruatiecyclus lijkt sterk ver-

bonden te zijn met de natuur. Een wandeling door de bossen, over het strand of in het park om de hoek is waar we graag even tot rust komen en onze gedachten lekker kunnen laten komen en gaan. In en om het huis zien en voelen we toch ook graag natuurlijke elementen.

Bloemen, planten of een zachte deken op de bank zal je in een vrouwelijk interieur terugvinden. Sommige vrouwen vinden het ook heerlijk om te tuinieren. Lekker met hun handen in de aarde wroeten om op die manier met de natuur in verbinding te staan.

- Persoonlijke ontwikkeling op mentaal, emotioneel en spiritueel gebied. Zelf heb ik de afgelopen jaren al veel aan persoonlijke ontwikkeling gedaan. Naar mate je ouder wordt veranderen dingen in je leven. Je krijgt een relatie, kinderen wellicht, ander werk, vrienden die komen en gaan in je leven. Niets staat stil. Vooral niet bij vrouwen.

In mijn tienerjaren ontwikkelde ik me van een schoolmeisje naar jonge vrouw en de daarbij behorende eerste vriendjes met seksuele ontdekkingen. Ik ging werken na mijn opleiding, samenwonen, trouwen en kreeg twee kinderen. Op mijn 34e had ik het allemaal voor elkaar. Huis, relatie, kinderen en een eigen onderneming. Maar voor mijn gevoel was er nog meer.

Alleen wist ik toen niet wat. Ik ging op zoek naar iets. Daar begon mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik volgde diverse workshops om meer info te krijgen op vele vlakken en meer inzicht te krijgen in mijn eigen vrouw zijn en mijn eigen ego-systemen en conditioneringen die ik als kind heb ontwikkeld. Dit heeft mij geholpen om te komen waar ik nu ben.

Op sociaal niveau (ik kan veel beter luisteren naar anderen en ben veel begripvoller), op werkgebied (ik ontdekte dat ander werk veel beter bij mij paste), in mijn gezin (ik probeer minder mijn oude conditioneringen op mijn

eigen kinderen te projecteren) en ik probeer te mediteren als ik merk dat ik te veel in mijn hoofd zit met een hoop waanideeën.

Nu leef en doe ik dingen veel meer vanuit verbinding. Het eerste wat ik 's-morgens doe is mijn eigen lijf voelen. Daarna kijken mijn partner en ik elkaar tijdens een liefdevolle knuffel even aan en maken op deze manier even verbinding met elkaar. Het leuke is dat de kinderen dan uit zichzelf naar ons toekomen om even mee te knuffelen. We hebben gemerkt dat als we dit doen de hele dag er anders uit ziet dan wanneer we dit niet doen. Vanuit verbinding verloopt de dag meer in 'flow'. Als ik niet in verbinding sta dan verloopt mijn dag vaak met tegenslagen en ongewenste gebeurtenissen die op hun beurt weer allerlei stress en ongemak opleveren.

- Persoonlijke coach/therapeut. Om je als persoon verder te ontwikkelen kun je er ook voor kiezen om een coach of therapeut op te zoeken. Er zijn vele soorten coaches/therapeuten die op verschillende vlakken inzetbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan: persoonlijke ontwikkeling algemeen, kind-conditioneringen en ego-strategieën zichtbaar maken, relatieproblemen bespreken, gezinsproblemen bespreken, werksituatie onderzoeken (life purpose achterhalen) en voor seksuele zaken.



Ik kom weer terug bij mijn sistergroep. Mijn sisters helpen me op weg en gaandeweg ondersteunen ze mij. We hebben in mijn beleving elkaar als vrouw nodig. Ik ben geen superheldin en evenmin ben ik een robot die eenmaal geprogrammeerd, voortaan altijd dat blijft doen waarvoor deze is geprogrammeerd. Nee ik ben een vrouw.

Die chaotisch is en altijd maar in beweging. Nu doe ik het zo, maar misschien ontdek ik gaande mijn ontdekkingstocht wel iets nieuws wat nog vele malen beter bij mij past. Wat ik wil zeggen is dat iedere vrouw voor zichzelf uit moet zoeken wat het beste bij haar past.

Zoek je eigen pad maar houd als basis aan dat je goed voor jezelf zorgt en op tijd je rust neemt. Luister naar je lichaam en je intuïtie zal je vanzelf ingevingen geven welke richting je op kan gaan en wat goed voor je is om te doen. Is niet iedereen verantwoordelijk voor zijn of haar eigen geluk? Het is mijn ervaring dat als je begint bij jezelf je omgeving automatisch reageert. Op korte dan wel op langere termijn.

Samenvatting en conclusie onderzoek

De conclusie van het onderzoek was dat vrouwen meer rust en ruimte willen voor hun menstruatie winterperiode. Waarom gebeurt dat niet?

Dit denken wij:

Ten eerste omdat vrouwen meer zijn gaan handelen vanuit hun 'mannelijke' kant en het dus maar 'voor lief' nemen of juist zelfs 'stoer' vinden om gewoon door te gaan.

Ten tweede omdat mannen juist in hun vrouwelijkheid blijven hangen en van daaruit hun vrouw pleasen in plaats van richting te geven, actie te ondernemen en ruimte te bieden.

De weg eruit is dan om als man je mannelijke verantwoordelijkheid te nemen en het gewoon te regelen dat je vrouw menstruatieverlof kan nemen.

De weg eruit is dat je als vrouw je er voor open stelt om je door je man in deze te laten leiden en erop te vertrouwen dat het goed komt, ook al gaat het de eerste paar keren fout.



HOOFDSTUK 13

Communicatie tussen mannen en vrouwen

Hoe ga je nu met jouw partner over de menstruatiecyclus communiceren? Hoe ga je daar met je gezin over communiceren? Hoe ga je daar met je werkgever over communiceren?

Is communicatie niet één van de belangrijkste bouwstenen voor elke relatie? Communiceren doen we bijna ieder moment van de dag, dus hoe moeilijk kan dit nu helemaal zijn? Is het niet zo dat de meeste conflicten ontstaan doordat het ergens in de communicatie misloopt? Ik heb aan mijn collega Niels Pilaar gevraagd hier iets over te schrijven.

“Het is een feit dat er mannen en vrouwen zijn, er kan over gediscussieerd worden of er ‘mannelijk’ en ‘vrouwelijk’ gedrag is, respectievelijk dat beide seksen zich anders gedragen. Uit onze ervaring (zoals beschreven in het vorige hoofdstuk) is dat echter zo. Dit leidt ertoe dat er op een verschillende manier en met een verschillend ‘kader’ gecommuniceerd wordt naar elkaar toe.

Stel je voor, twee mensen beschrijven een schilderij, beiden zijn echter kleurenblind, de ene voor de kleur blauw en de ander voor de kleur rood. Veel van wat ze zien komt overeen, maar geheid krijgen ze ruzie over de kleuren rood en blauw. In het geval van de menstruatie is het nog erger: de ene is kleurenblind (man) en de vrouw niet. Waarom zeg ik dat? Mannen menstrueren niet en weten niet wat het betekent om dat proces te doorgaan. Ze hebben er

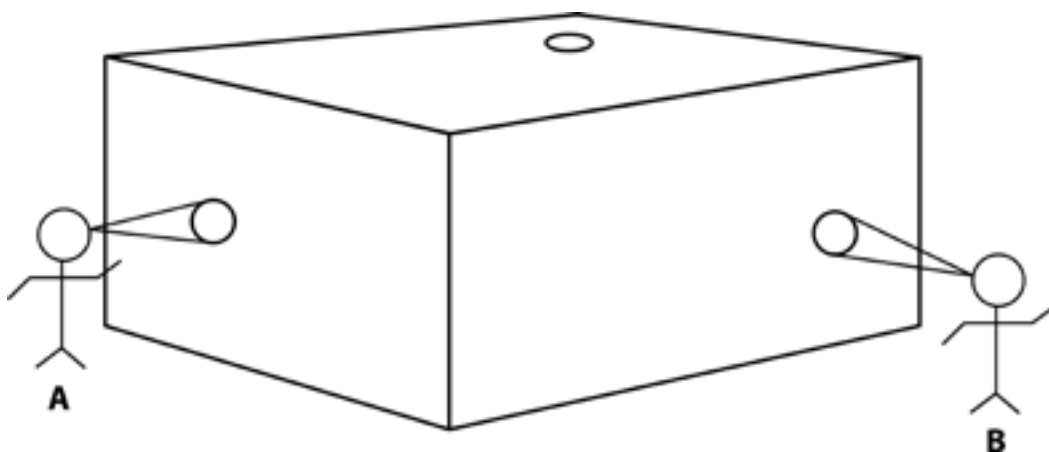
wel ideeën over en misschien ook wel gevoelens bij, maar echt 'weten' doen ze het niet. In mannelijke termen: Je kunt niet oordelen over de smaak van bier als je het nog nooit geproefd hebt.

Hier zit dus een kernprobleem voor een vernieuwde omgang met de menstruatiecyclus. Tenminste de helft van de wereldbevolking heeft geen echt benul waar het over gaat, kan zich er geen redelijk oordeel over vormen, omdat ze het zelf nooit zullen kunnen beleven. Hoe kunnen ze er dan toch over meepraten, zonder in een groot conflict terecht te komen?

Defensieve communicatie versus samenwerkende communicatie

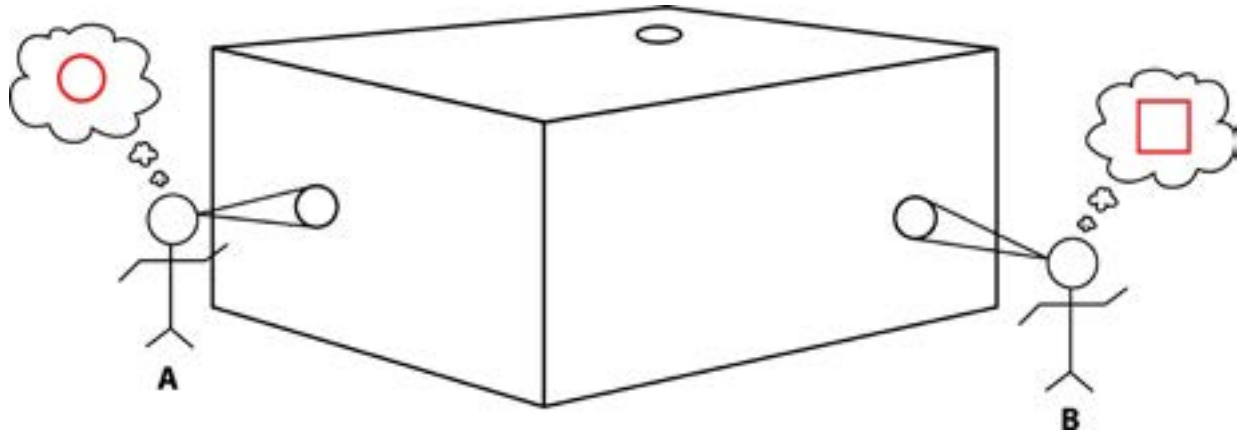
Er zijn vele communicatiemodellen en conflicthanteringsmodellen. Het model wat mij het meeste aanspreekt is dat van Danaan Parry en Jerilyn Brusseau uit hun training: "Essential Peacemaking Women and Men." In het kort komt het op het volgende neer:

Stap 1:



Afb. Waarheid Box

Stel je voor: de doos die je hierboven ziet heeft de Absolute Waarheid (bijvoorbeeld over de menstruatiecyclus). Het lastige is dat die verborgen is. Persoon A heeft zicht op die waarheid via een kijkgaatje op de zijkant. Daar ziet zij een cirkel! Persoon B heeft zicht op diezelfde waarheid via een kijkgaatje op de voorkant. Hij ziet een rechthoek!

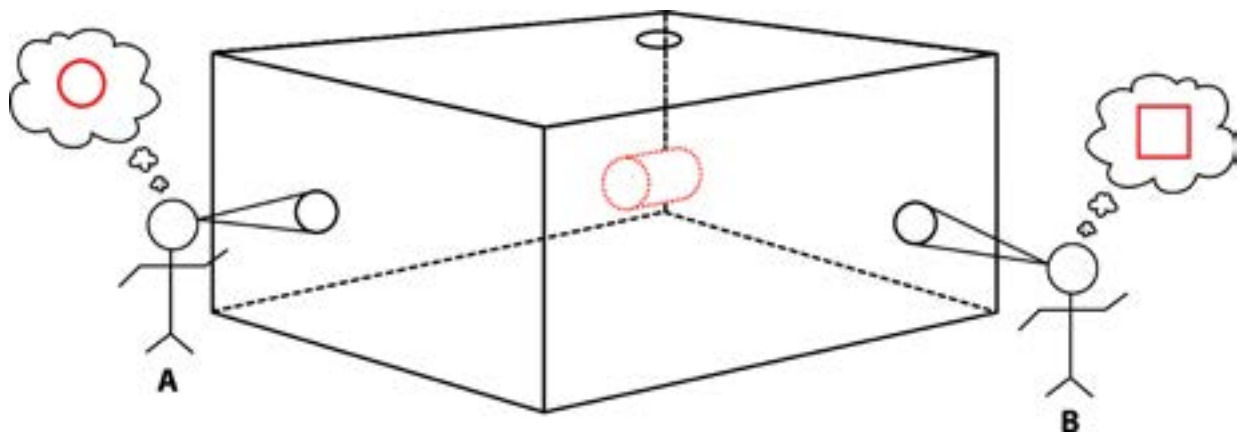


In de dialoog proberen beiden elkaar ervan te overtuigen dat zij gelijk hebben. Er is toch immers een cirkel! Er is toch immers een rechthoek! Niks dialoog, eerder discussie, debat of regelrecht ruzie. Ik heb toch immers gelijk! Ik weet toch wat ik zie!

Wat nu als persoon A, de persoon B uitnodigt om eens door haar kijkgaatje te kijken? Dan ziet persoon B ineens ook een cirkel. Verbaasd zegt hij dan tegen persoon A, kom eens bij mij kijken! Daar ziet persoon A een rechthoek. Beide zijn verbaasd. Hoe kan dit nou?

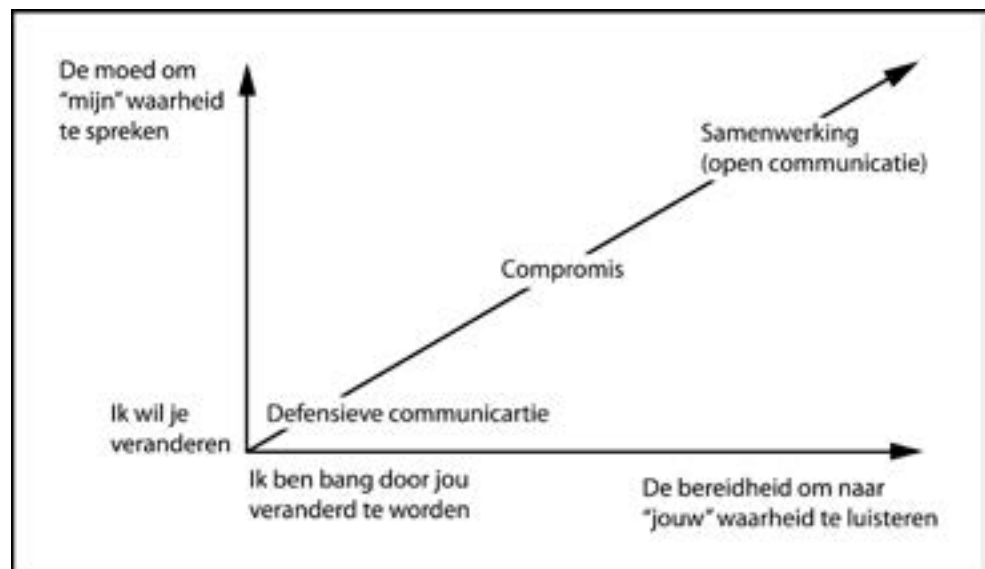
De échte dialoog begint nu, ze realiseren zich de paradox waar ze tegen aankijken. Wellicht komen ze in de dialoog over de oplossing: het is niet alleen een cirkel of een rechthoek, maar een buis!

De les uit dit voorbeeld is dat we ten eerste bereid zijn om de situatie, zoveel mogelijk, vanuit het standpunt van de ander te bekijken en ten tweede bereid zijn tot dialoog met elkaar.



Stap 2:

Hoe praten we met elkaar? Praten we 'defensief' of praten we 'open – samenwerkend'. Hier komt het model van Danaan en Jerilyn mooi van pas.



Afb.
Samenwerkende
Communicatie

Je ziet in dat model twee assen: spreken en luisteren. Wanneer je spreekt vanuit defensieve communicatie, dan wil je de ander 'veranderen'. Je gebruikt heel veel statische taal: zelfstandige naamwoorden, labels, verwijten, moeten, schuld. "Het is jouw fout, mijn waarheid is DE waarheid, iemand moet er fout zijn en dat ben jij, het is goed tegen slecht; Jij bent altijd....; Waarom kun jij niet....; Jij luistert nooit...; Weet je nog dat jij...."

Je 'duwt' de ander in de verdediging, je laat niets van jezelf zien, je legt alles bij de ander neer.

Wanneer je luistert vanuit defensieve communicatie, dan luister je eigenlijk niet, maar je verzamelt munitie om terug te kunnen vuren. Als ik naar jou luister dan moet ik veranderen, dan moet ik mij schuldig voelen, dan heb ik schuld, dan ben ik vernederd. "Ik kan niet echt naar jou luisteren, want jij wil mij veranderen en wie ben ik dan? Ik luister net voldoende om informatie te verzamelen zodat ik ons twistgesprek kan winnen."

Defensieve communicatie gaat altijd over twee partijen die over 'de waarheid' vechten. Op zijn best komen ze tot een compromis, waar beiden ongelukkig mee zijn en wat vroeg of laat toch weer in ruzie ontaardt.

Open communicatie, ofwel samenwerkende communicatie heeft een ander uitgangspunt. "Ik ben er in geïnteresseerd om erachter te komen wat jouw behoeften zijn, net zoals ik in mijn eigen behoeften ben geïnteresseerd. Ik wil dat we beiden winnen. Er is geen noodzaak jou van mijn gelijk te overtuigen ("het is een cirkel! Nee, het is een rechthoek!") Maar ik ben op zoek naar de 'hogere oplossing' door kennis te nemen van jouw behoeften (het is een buis!)."

Wanneer je samenwerkend communiceert dan doe je dat met een houding die uitstraalt: "Ik wil je mijn waarheid vertellen en jou mijn werkelijke ik laten zien. Ik wil het zeggen op een manier dat je mij kunt horen." Je gebruikt dan veel 'procestaal': werkwoorden, beschrijvingen van wat je ziet, voelt en denkt – hier en nu. Je doet uitspraken als: "Dit is zoals ik het zie; ik vertel je dit opdat je mij beter leert kennen."

Je neemt het risico kwetsbaar te zijn in je communicatie. Wanneer je samenwerkend luistert dan doe je dat met een houding dat je de ander ook echt beter wilt leren kennen.

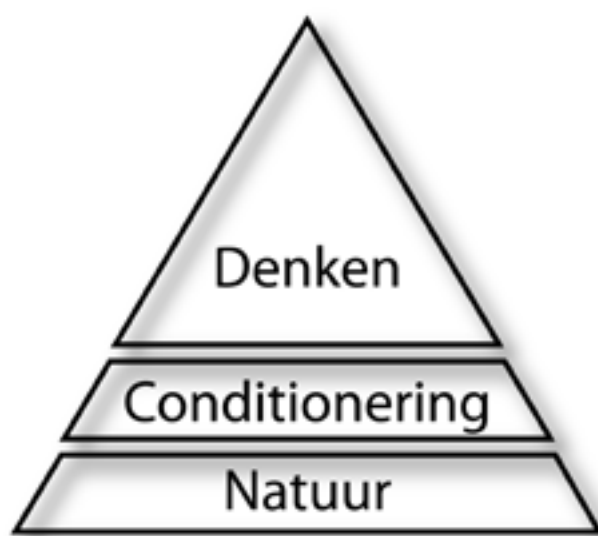
“Ik hoorde je zeggen.... Heb ik dat goed gehoord?” Je luistert met je hart. Je weet hoe je liefdevol iemand kan onderbreken opdat je de ander feedback kunt geven: “Sorry, maar ik wil je echt horen, mag ik je even teruggeven wat ik tot nog toe gehoord heb, zodat ik zeker ben dat ik je nog steeds volg?” De kunst bij deze vraag is om dan zo letterlijk mogelijk te herhalen wat de ander gezegd heeft en niet te oordelen!

Zo opgeschreven lijkt het allemaal zo makkelijk, maar in de praktijk gaat het dan heel anders. Waarom?

Conditionering en Natuur

Als baby komen we op aarde met in ons DNA de programmering van onze mogelijkheden, zeg maar onze ‘blauwdruk’ van wie we zouden kunnen zijn en worden. Tegelijkertijd echter zijn wij op het moment van onze geboorte volstrekt hulpeloos en volledig afhankelijk van onze omgeving. Krijgen we geen aandacht, voeding en liefde, dan sterven we.

Hier begint het spel tussen onze ‘natuur’ en onze ‘conditionering’. Tot ongeveer ons achtste levensjaar worden we (of we het nu willen of niet) geprogrammeerd door onze omgeving. Het sterkst door onze moeder, dan door vader, overige gezinsleden, vrienden en school. We leren te ‘overleven’ in een wereld die we niet begrijpen als klein kind.



We ontwikkelen allerlei verdedigingsmechanismen als: angst, depressie, valse hoop, valse macht, ontkenning van behoeften.

Ze zijn het duidelijkst te herkennen aan specifieke gevoelens – angst en depressie – en zinnen die je in je hoofd hoort als: "Ik deug niet, ik ben niet goed genoeg, ik doe er niet toe, als ik nu maar heel veel aandacht geef, dan...., als zij nou beter naar mij geluisterd hadden, dan zou ik me nu niet zo klote voelen..., mij raken ze niet, ik heb helemaal niks nodig, ik sta overal boven."

Als kind zijn deze verdedigingsmechanismen nuttig. Ze maken dat we kunnen omgaan met een wereld die we niet snappen. Als baby begrijpen we niet waarom mama niet komt als we honger hebben en huilen. Als kleuter begrijpen we niet waarom 'ons zusje' meer aandacht krijgt dan wij. Dan helpen die mechanismen ons de dag door te komen, we verdringen de pijn.

Als volwassene zitten die verdedigingsmechanismen ons danig in de weg. Wanneer iemand ons op een vergelijkbare manier benadert, kan die oude kind-pijn getriggerd worden.

Bijvoorbeeld: jouw partner geeft jou geen ruimte om jouw menstruatievloeijing te ondergaan en dat doet hij door te zeggen: "Flauwekul, daar moet je je gewoon overheen zetten." Je reageert furieus en roept: "Je ziet me niet, voor jou besta ik niet, jij bent een eigenwijze, egoïstische klootzak die alleen maar aan zichzelf denkt!" Dat raakt hem weer en hij antwoordt: "Jij bent gewoon een zielige trut die zich aanstelt. Alle vrouwen hebben hier last van en die klagen ook niet. Wordt eens volwassen!"

Of:

Je vertelt jouw partner dat jouw menstruatie een dag eerder is begonnen dan gepland. Hij reageert geërgerd: "Nee hé, dat komt mij nu totaal niet uit. Je weet dat ik een

belangrijke afspraak heb vandaag en die kan ik nu natuurlijk afzeggen omdat jij wil dat ik voor je zorg vandaag." Dat schiet bij jou in het verkeerde keelgat en zegt: "Daar kan ik toch niets aan doen? Je denkt alleen maar aan jezelf."

Sommigen zullen wanneer ze bovenstaande dialogen lezen al hun irritatie voelen opkomen. Dat is ook afweer. Waarom? Feitelijk gebeurt er niets levensbedreigends.

In het eerste dialoog wil hij gewoon geen ruimte geven, dat kan ontzettend vervelend zijn, maar het is niet levensbedreigend. Voor haar voelt het echter wél zo. Dat gevoel is een aanwijzing dat er meer aan de hand is. Dat er oude pijn is geraakt, die via het afweermechanisme wordt afgeweerd en zich omzet in hulpeloos gedrag of boosheid of depressie of....

Wanneer beide partners kennis hebben van deze patronen, dan kun je de technieken als boven beschreven gaan toepassen. Je kunt dan zeggen: "He lieverd, ik merk dat ik je geraakt heb. Waarin, waarmee heb ik je geraakt?" Als zij dan kan zeggen: "Nou, toen je zo keek en zei flauwekul... toen voelde ik me zo afgewezen en dat raakte een hele oude pijn."

Dan ontstaat er een dialoog en kun je op zoek gaan naar elkaars waarheid. Wellicht vind je dan ook de 'hogere' weg, waarin er een heel nieuw begrip ontstaat. De voorbeelden in dit boek om op een andere manier met menstruatie om te gaan, zijn ook ontstaan uit een bereidheid van beiden tot een vernieuwende dialoog.



Hoe doe je zoiets in de praktijk?

Communiceren kun je leren door oefening en dan niet door met zijn tweeën alleen te gaan oefenen. Je krijgt dan geen zicht op de triggers. Oefenen in groepen met derden erbij die hun 'waarheid' op jouw proces kunnen geven is een geweldige manier om heel snel de eigen 'paar-patronen' in beeld te krijgen. Ook door te kijken hoe een dergelijke communicatie bij een ander stel verloopt is ontzettend leerzaam.

Een goede basis voor de oefening is de workshop Man-Vrouw communicatie. Daarin wordt specifiek op deze communicatie methodieken getraind. Er zijn regelmatige 'terugkomdagen' om de communicatie in een veilige omgeving te blijven oefenen.

Naast de praktische oefening is er ook de noodzaak om je bewust te worden van jouw verdedigingsmechanismen. Een goede aanrader is het werk van Ingeborg Bosch: "Past Reality Integration" en van Puja Lepp: "Primal Intensive". Ingeborg Bosch heeft de "Past Reality Integration therapie" ontwikkelt. Ze heeft er diverse boeken over geschreven: zoals de Herontdekking van het ware zelf, Illusies en PRI en "De onschuldige gevangene". Daarnaast kun op haar website een test doen om te zien welke afweermechanismen bij jou het actiefst zijn en eventueel ook besluiten om sessies met een ervaren therapeut te volgen.

"Primal Intensive" van Puja Lepp geeft een diep inzicht in een korte tijd in de kind-verwondingen die je hebt opgedaan en door diep lichamelijk werk verwerk je de oude trauma's."

Samenvatting en conclusie

Willen we als vrouwen en mannen naar de gewenste situatie van rust en ruimte rond de menstruatieperiode van de vrouw komen, dan zullen we met elkaar daarover moeten communiceren.

Struikelblokken zijn dat mannen het zelf nooit kunnen ervaren en er veel minder 'verbinding' mee hebben. Zij in de communicatie veelal defensief communiceren in plaats van samenwerkend/verbindend. En dat onder onze communicatie allerlei verdedigingsmechanismen zitten, die zijn ontstaan in onze jeugd en die tijdens de communicatie 'getriggerd' kunnen worden.

Oefening baart kunst. Door in groepen of door gezamenlijke coaching te oefenen worden patronen zichtbaar en omkeerbaar. Door je te verdiepen in je 'triggers' kun je reageren van wat er nu is, in plaats van te reageren van wat er was in je verleden.



HOOFDSTUK 14

Hoe heeft mijn vriendin ons proces ervaren? Hoe beleefde ze haar menstruatiecyclus vroeger en hoe ervaart zij die nu? Hier is haar verhaal.

Mijn eerste menstruatie

“Van harte gefeliciteerd met je verjaardag meid. Hier is je cadeautje!” Ongesteld worden op mijn twaalfde verjaardag was niet bepaald het cadeautje waar ik op gehoopt had, maar het zorgde wel voor een totale levensverandering. Ik keek er echt naar uit om twaalf te worden. Het einde van mijn kind-zijn en het begin van een jonge dame worden. Twaalf jaar worden was voor mij toch een soort mijlpaal in mijn leven. Dat het ook een rood tintje kreeg, had ik niet verwacht. Evenmin hoe mijn omgeving op mij reageerde door deze onverwachte levensverandering.

Op de dag dat mijn eerste menstruatie zich aandienende ontdekte ik eerst een bruinkleurige vlek in mijn onderbroek. Ik liep onmiddellijk naar mijn moeder toe om het haar te laten zien, want als er iemand was die mij kon helpen, dan zou dat toch mijn moeder zijn? Ik had er het volste vertrouwen in dat mijn moeder mij zou begeleiden en helpen. Dat bleek een hele grote illusie. Nadat ik mijn onderbroek aan mijn moeder had gegeven keek ze me aan en zei; “Ja het lijkt er inderdaad op dat je ongesteld bent geworden. Echt een grote meid geworden dus. En dit komt iedere maand weer terug. Ik zal je

maandverband geven en een 'speciale' onderbroek". Mijn moeder liep naar een kast, haalde daar het maandverband en een rare onderbroek, die ze vervolgens aan mij gaf. "Alstublieft. Zorg dat je dit altijd bij je hebt. Waar je ook naartoe gaat. Als het verband vol met bloed zit dan moet je het vervangen door een nieuwe."

Ik weet dat ik nog een paar vragen heb gesteld en deze werden kort beantwoord met een strekking dat ik er maar eigenlijk gewoon mee moest leren omgaan. "Wees een sterke meid, laat je niet kennen en loop a.u.b. niet te klagen als je ongemak voelt. Want dat hoort er nu eenmaal bij. Anderen mensen hoeven geen last van jouw ongemak te ondervinden. Na ongeveer een week is het toch allemaal weer over."

En daar stond ik dan. Met een pakje maandverband en een vaag badstof onderbroekje in mijn hand. Nou ja, pakje? In die tijd waren er nog geen "Always" dun maandverband. Nee, toen had je nog van die degelijke "Kotex" ultra DIK met grote flappen totaal niet lekker zittend maandverband. Ik had meer het gevoel dat ik een pamber aan had die aan alle kanten uit mijn onderbroek viel. Die niet gevormd was en zodra je het een uurtje gedragen had, veranderd was in een plakkende klont watten. Vreselijk!

En dan dat rare badstof onderbroekje. Hoe erg wil je als tienermeid vernederd worden? Het was een onderbroekje van badstof met aan de binnenkant een plastic gedeelte dat je zou moeten beschermen tegen het doorlekken van bloed. Dat was ook wel nodig want het maandverband nam niet veel bloed meer op zodra het helemaal geklonterd was van het dragen.

Het plastic onderbroekje was daar wel geschikt voor, ware het niet dat je het hoorde ritselen als ik voorbijliep. Daarnaast was de onderbroek met een elastiek in de rand gestikt. Dat knelde heel mijn benen af. Als ik er nu aan terug

denk lopen de rillingen over mijn lijf. Ik schaamde me enorm en het gebeurde helaas nog weleens (ondanks de genomen voorzorgsmaatregelen) dat het bloed gewoon doortrok tot in mijn broek met tot gevolg dat iedereen kon zien dat ik ongesteld was. Gepest worden door mijn omgeving was dan het gevolg.

Als ik mijn situatie vergelijk met die van mijn zus en van mijn eigen moeder, dan mag ik mezelf nog gelukkig prijzen. Ik menstrueerde uiteindelijk acht dagen. Veel minder dan mijn zus die tien dagen voor haar kiezen kreeg en veel minder dan mijn moeder in die tijd had. Zij heeft in een boze bui weleens gesnauwd dat ik me niet zo aan moest stellen want dat zij eenentwintig dagen flink vloeide. En zij klaagde toch ook niet? Die eenentwintig dagen waren natuurlijk niet van gezonde of 'normale' menstruatie aard. Achteraf bleek het een medisch probleem te zijn.

Als jonge tiener was ik me er niet bewust van wat dat met mijn moeders gesteldheid heeft gedaan. Nu vind ik dat zij er veel te lang mee heeft rondgelopen en dat zij uiteindelijk daar enorm veel van heeft geleden. Lichamelijk en geestelijk moet het haar hebben uitgeput. Ondanks dat ging ze 'gewoon' door en klaagde ze niet. Vooral niet aan de omgeving laten merken dat er iets is. Ik heb op dat punt een negatieve imprint meegekregen. Niet klagen, vooral doorgaan, anderen mensen niet lastigvallen met mijn pijn en ongemakken.

In mijn begin jaren van mijn menstruatie was ik vaak ziek, zwak en misselijk. Ervaarde veel buikpijn en vloeide dus acht dagen aan een stuk.

Met zestien jaar werd ik seksueel actief en ben ik op een dag naar mijn huisarts gegaan om eens te praten over voorbehoedsmiddelen. De pil leek de meest eenvoudige en voor de hand liggende oplossing. De info die ik kreeg van het controleren van mijn menstruatiecyclus en minder pijn ervaren als je dit product gebruikt, stond me wel aan.

Mijn lijf bleek echter niet zo blij te worden van de pil. Ik werd er nog beroerder van en mijn bloedingen namen toe. Nadat ik al zeven verschillende soorten pillen had geprobeerd kwam ik uit op de prikpil. Een spiraaltje vond de arts voor mij toen nog een stap te ver. Maar ook de prikpil was voor mij geen uitkomst. Ik vloeide toen zes maanden aan een stuk! Dit was ook niet echt bevorderlijk voor mijn lichaam en geest. Dus dan maar weer terug op de pil en het maar gewoon accepteren dat ik veel pijn had en veelvuldig vloeide.

Met vijftientwintig jaar stopte ik met het slikken van de pil. Ik was inmiddels getrouwd en ik verlangde voornamelijk naar een kind. Waarom? Geen idee. Zo was ik opgegroeid en opgevoed: je trouwt en krijgt kinderen. Het stoppen met de pil had een groot voordeel, mijn lichaam begon minder te vloeien en ik had minder last van pijn en een ziek gevoel. Het voelde voor mij veel natuurlijker. Mijn hele menstruatiecyclus was regelmatig en duurde 30-31 dagen. Tijdens de zware dagen was ik minder energiek maar kon gewoon alles blijven doen. Ik werkte, sportte, ging uit, deed het volledige huishouden, zorgde voor mijn partner (zodat hij niets te kort kwam) enz., kortom, ik regelde alles. Ik stond 'mijn mannetje' wel.

Destijds was ik me totaal niet bewust van mijn menstruatiecyclus. Ik had wel goed in de gaten hoe mijn lichaam en mijn partner reageerde tijdens de acht dagen dat ik vloeide. De weken ervoor of erna, daar had ik geen notie van.

Dat gebeurde pas toen ik mijn huidige partner tegenkwam, zo'n twee jaar geleden. Hij vertelde me op een dag iets over de vrouwelijke menstruatiecyclus. Aangezien ik vond dat ik een zeer zelfstandige vrouw was en ik echt alles alleen kon doen en ik hem dus absoluut niet nodig heb om mijn leven te leiden, reageerde ik nogal sceptisch over zijn bevindingen. Hoe kan hij dat nu weten? Hij is een

vent. Hij heeft totaal geen idee van hoeveel last ik heb van mijn menstruatie periode. Laat staan dat hij ook nog iets zou weten over 'seizoenen' in mijn cyclus en de daarbij behorende vrouwelijke prikkelen en energie schommelingen. Ik geloofde het eigenlijk allemaal niet. Tot hij aan mij vroeg om eens mijn eigen cyclus bij te gaan houden. Pfff dacht ik. Moet dat? Wat een gedoe en om wat? Wat schiet ik er nu mee op? Toch was ik ergens geraakt door zijn verhaal. Ik kon het niet geloven maar toch. Ergens was er iets dat me nieuwsgierig had gemaakt.

Op een bepaald moment ben ik eens in mijn administratie gaan snuffelen om na te gaan of de theorie van mijn partner klopte. Hij had me namelijk vertelt over de seizoenen van het jaar en dat die te vergelijken zijn met de maand cyclus van een vrouw. Winter, lente, zomer en herfst. Vooral de herfst zou een week van creativiteit zijn. Dus de week vóór mijn menstruatie.

Aangezien ik zelfstandig grafisch ontwerpster ben en dus creaties maak voor mijn klanten zou het niet moeilijk moeten zijn om terug te zien wanneer ik al die mooie creaties had maakt.

Ik viel bijna van mijn stoel toen ik zag dat al mijn mooiste creaties ontworpen waren tijdens die zogenaamde herfst week. Toegeven dat mijn vent gelijk heeft is voor mij al een dingetje op zich. Maar toegeven dat hij mogelijk gelijk heeft over (een voor mij toen nog theoretische bevinding over) de menstruatiecyclus van een vrouw, nou daar moest ik echt even bij stil staan om dat te verwerken.

Ik bekende aan mijn partner wat ik die dag had ontdekt. Over het feit dat het klopte dat ik erg creatief was in mijn herfstweek. Maar dat wilde nog niets zeggen over de rest van zijn theorie. Het vreemde was dat ondanks deze bevinding ik nog altijd sceptisch bleef. Mijn partner daagde me dan ook direct uit en vroeg nogmaals heel vriendelijk om

mijn eigen cyclus eens bij te gaan houden. "Ervaar zelf of je iets kan ontdekken wat overeenkomt met mijn bevindingen". Schoorvoetend werd ik over de streep getrokken en ging mijn cyclus bijhouden. Wat ik ontdekte was verbluffend.

Tijdens mijn menstruatie dagen, wilde ik het liefste rust hebben en niet gestoord worden. Ik wilde graag alleen-zijn in mijn eigen wereld. Ook droomde ik helderder en kreeg ik (als ik maar stil genoeg was) inzichten en gedachten die mij en mijn omgeving konden helpen. Mijn intuïtie lijkt tijdens die dagen heel sterk.

Ik voelde verschillende emoties komen en gaan. Soms van oorzaken die me bekend waren maar soms ook totaal niet. Deze emoties waren ook veel intenser dan elders in de maand periode. Ik nam bewuster mijn rust en mijn menstruatie verkortte direct van acht dagen naar vijf dagen. De week na mijn vloeien had ik enorm veel energie. Ik wilde naar buiten, spelen, dansen, werken en contact zoeken met andere mensen.

De derde week kreeg ik een enorme werklust en was behulpzaam en geduldig naar mijn omgeving. Ik voelde dat ik straalde vanbinnen en vanbuiten. De vierde week voelde ik me wat meer teruggetrokken. Meer in mezelf gekeerd en gedachten begonnen al weer meer door mijn hoofd te gaan. Niet zo zeer piekeren maar spontane gedachten die komen en gaan.

In het huis begon ik ook weer dingen meer op te ruimen. Alles weer terug op zijn vaste plek. Ruimte en orde scheppen in de chaos die ontstaan was. Ook mijn administratie leek ineens veel sneller verwerkt te worden dan anders. Soms kijk ik erg op tegen die papieren rompslomp van de maand. Maar die week leek het me totaal geen moeite te kosten. Nu ik deze bevindingen naast de theorie van mijn partner kon leggen werd ons veel duidelijk en helder. Er begonnen direct ideeën te ontstaan hoe we anders met mijn menstruatiecyclus om zouden kunnen gaan. We hadden toen

nog geen idee wat het volledige effect op mij en onze relatie zou zijn. Want bij deze eerste inzichten bleef het niet. Het ging nog veel verder en veel dieper.

Na een paar maanden bewuster om gaan met mijn cyclus diende mijn eerste menstruatie dag zich weer aan. Ik voelde me totaal niet lekker. Mijn lijf wilde me niet meer vooruithelpen. Ik voelde buikpijn, misselijkheid en wilde eigenlijk direct terug naar bed. Maar ik dacht ook toen nog dat ik op moest staan omdat mijn kinderen naar school moesten. Iemand moet toch voor ze zorgen? Dus ondanks dat mijn lijf zei "Je moet rusten", ging ik toch uit bed om mijn kinderen te helpen met wassen, aankleden en ontbijten.

Mijn partner kwam een kwartiertje later ook naar beneden. Hij zag direct dat het niet goed met me ging. Hij pakte me toen liefdevol vast en keek me recht in mijn ogen aan en zei: "Schat, je doet fantastisch werk. Maar ik neem het nu van je over en jij gaat nu terug naar je bed." Ik hoor het mezelf nog zeggen; "Ja maar..." Echt, oude gewoontes kwamen weer boven en ik verzon van alles om maar uit te leggen waarom dat niet zou gaan.

Waarom wrong ik mezelf in allerlei bochten om niet dat te doen wat ik eigenlijk heel erg graag wilde doen? Gewoon naar bed! Gelukkig liet mijn partner zich niet door mijn bullshit van de wijs brengen en zei niets meer maar keek mij alleen maar liefdevol doch standvastig aan. Hij wees slechts met een glimlach naar de deur die toegang gaf naar de trap die me zou leiden naar mijn bed. Naar mijn eigen nestje waar ik diep vanbinnen echt naar verlangde. Ik gaf toe en liep naar de hal en dwong mezelf die trap op te strompelen. Normaal lopen ging al niet meer. Eenmaal op mijn bed geploft viel ik in slaap.

Ik heb een paar uur geslapen en werd wakker omdat mijn partner me een lekker kopje thee kwam brengen. Hij zei

niets, reikte slechts het kopje thee aan en ging naast me zitten. Hij keek me alleen maar aan en liet me genieten van een simpel kopje thee. Heerlijk die rust, ruimte en aandacht. Oprechte aandacht, zonder woorden.

Toen ik klaar was met drinken, stak hij zijn hand naar me uit en wenkte me om mee te komen. Ik had geen idee wat hij wilde, maar het voelde heel zorgzaam en liefdevol. Ik ben dan ook opgestaan en zonder morren hem achternagegaan. Mijn partner liep naar de badkamer en zetten de douchekraan open. Hij kleepte me uit en leidde me onder de douche. Ook hij kwam naast me onder de douche staan. Hij keek me aan en pakte me toen liefdevol vast. Ik wist niet wat me overkwam. Dit voelde heerlijk en heel eerlijk, begripvol, liefdevol. Ik wist niet goed wat ik allemaal voelde maar voornamelijk liefde.

Hij pakte de shampoo en begon zachtjes mijn haar te wassen en mijn hoofd te masseren. Daarna mijn bovenlichaam. Van achteren en van voren. Elke aanraking voelde heel intens en ik voelde dat er steeds meer emoties begonnen los te komen. Toen hij mij diep in mijn ogen keek en me opnieuw omhelsde, brak ik. Ik hilde tranen met tuiten. Het was alsof er een kraan open werd gezet die al jaren vast was geroest. Alsof alles er nu gewoon uit mocht komen. Terwijl ik al snikkend door hilde ging mijn partner verder met het wassen van mijn lichaam. Hij ging door zijn knieën en waste mijn benen. Ondertussen bleef hij me in mijn ogen aan kijken.

Toen hij klaar was pakte hij een zachte handdoek om mij af te drogen. Opnieuw barstte ik in tranen uit. Het deed me herinneren aan dat kleine meisje in mij dat door haar moeder werd afgedroogd. Heel liefdevol en met alle zorg. Het voelde zo veilig en vertrouwd. Ook voelde het alsof ik het ergens niet verdiende om dit te ontvangen. Alsof ik het niet waard was om zo verzorgd te worden. Toen ik een nieuwe tampon ingebracht had, leidde mijn

lieve vent me opnieuw naar de slaapkamer. Hij smeerde me lekker in met bodylotion en legde mij daarna opnieuw op bed en onder de dekens. Zonder een woord gesproken te hebben voelde ik me intens gelukkig, begrepen en gehoord. Opnieuw viel ik al huilend in slaap en werd pas tegen vijf uur in de middag wakker.

Mijn menstruatievloeïing duurde die week slechts drie dagen.

Omdat het zoveel effect had op mijn menstruatievloeïing, hebben we dit douche ritueel en rusten erin gehouden. Hij neemt alle taken in het huishouden van mij over, op de dag dat ik ongesteld word en mijn rust neem. Hij doet het huishouden en zorgt voor de kinderen. Geen werk, geen stress en geen afleiding. Zelfs mijn kinderen weten inmiddels dat ze me met rust moeten laten tijdens mijn rustdag. Zelfs zij merken het positieve verschil met één jaar geleden en nu.

Onlangs zei mijn oudste zoon: "Mama je bent nu veel leuker, je moppert niet meer zoveel en je hebt veel meer aandacht voor ons". Een mooier compliment van mijn eigen kind had ik niet kunnen krijgen. Omdat ik weet dat mijn partner alle taken van me overneemt tijdens mijn rustdag kan ik me nu ook echt overgeven aan mijn noodzakelijke rust. Dit bleef niet zonder resultaat.

Inmiddels vloeï ik nog maar anderhalve dag tot twee dagen.

Het grootste verschil met vroeger en nu is dat ik het vroeger haatte om ongesteld te worden. Ik vond het lastig en het kwam altijd op het verkeerde moment in mijn beleving. Tegenwoordig kijk ik ernaar uit om ongesteld te worden en alle, zoals mijn partner dat omschrijft, seizoenen van mijn cyclus bewust te leven.

Ik ben veel gevoeliger geworden en ik luister nog beter naar mijn lichaam. Wat heb ik op dit moment nodig? Voelt het goed om dat nu te doen of kan het wachten? Is deze activiteit passend bij het 'seizoen' van mijn maandcyclus of juist niet? Zelfs mijn partner weet inmiddels dat hij mij niet iets moet vragen wat niet bij me past op dat moment. Bijvoorbeeld dit stuk schrijven voor zijn boek.

Het schrijven van dit stuk lukt me in één avond. Waarom? Simpel omdat ik inmiddels in de herfst ben beland. Ik ben dus creatief en wil zaken afgehandeld hebben. Het kost me nu totaal geen moeite om dit stuk te schrijven. Sterker nog, ik vind het nog leuk ook. Lekker vrouwelijk. Verschillende activiteiten ondernemen en zorgen voor afwisseling en verandering. Vrouwen zijn altijd in beweging en onderweg naar iets anders. Wat maakt niet uit. Zolang het maar leuk is.



Een tijd geleden heb ik heel enthousiast mijn verhaal van mijn doucheritueel aan een vriendin verteld. Haar reactie was als volgt:

"Ik kan het bijna niet geloven dat je van acht dagen naar twee dagen menstrueren bent gegaan. Ik ben erg blij voor je maar ik vraag me af waarom je nu uitkijkt of zelf verlangt naar je menstruatie. Wat verlang je dan? Verlang je naar de menstruatie zelf? Met alle ongemakken van pijn, vermoeidheid en ziek zijn gevoel? Of verlang je gewoon naar die ene rustdag? Lekker even nietsdoen en tijd voor jezelf? Als dat het namelijk is waar je zo naar uitkijkt dan kun je toch elke dag van de maand een rustdag nemen? Daar hoeft je toch niet voor ongesteld te zijn? Het voelt voor mij dat je nu een positieve imprint plaatst bij je menstruatie en dat je hersenen dat als positief categoriseren. Alsof je jezelf beloont voor het feit dat je ongesteld bent. Dus, hoe zit dat nu?"

Waar ik naar uitkijk of zelfs naar verlang, is de menstruatie winterperiode zelf, inclusief de pijn, vermoeidheid en het belabberde gevoel. Wanneer ik nu ongesteld ben luister ik heel bewust naar mijn lichaam. Juist omdat mijn energieniveau enorm daalt als ik ongesteld word. Soms zelf zo erg dat het vast houden van een kopje thee in mijn beleving lijkt alsof ik tien kilogram in mijn hand hou.

Misschien komt deze omschrijving voor iedereen wel bekend voor. Je bent doodziek maar plots moet je naar de wc. Je wilt uit bed komen en je benen bewegen naar het toilet. Maar op een of andere manier lijkt dat niet echt te lukken. Alsof je benen loodzwaar zijn en je eigenlijk gewoon in je bed wilt blijven liggen. Zo voel ik me ook tijdens mijn zware dag(en). Mijn lichaam schreeuwt gewoon om die rust. Net zoals de natuur dat ook doet tijdens de winterperiode. In de winter is namelijk ook alles in rust. Niets beweegt er dan en alles is in slaap.

Net als in de natuur neem ik nu ook mijn rust en slaap zelfs meer uren dan normaal.

Dit is één deel van het uitkijken naar mijn menstruatieperiode. Waar ik ook naar uitkijk is om volledig verbonden te zijn met mijn innerlijke zelf en mijn intuïtie. Ik heb gemerkt dat ik tijdens mijn menstruatie volledig open sta en in staat ben om alles los te laten wat mij niet meer dient en open te staan voor nieuwe dingen. Ik laat het oude letterlijk en figuurlijk los en maak me klaar om een nieuwe periode in te gaan met mogelijk een verandering die me tijdens die dagen helder wordt.

In het verleden merkte ik dit niet op omdat ik dan een soort schild optrok waarmee ik mezelf beschermde om mijn oude pijn of emoties niet te voelen. Ik sloot me af waardoor ik niet in staat was om mijn emoties te voelen maar tegelijk ook niet in staat was om nieuwe ideeën toe te laten.

Natuurlijk ben ik in staat om iedere willekeurige dag van mijn volledige menstruatiecyclus mijn emoties te voelen. Ik heb echter gemerkt dat het tijdens mijn menstruatie winterperiode meer op een natuurlijke manier gaat. Ik hoef me slechts te openen en BOEM daar is het. Alle emoties, nieuwe en hele oude komen naar boven. Ik kan huilen, lachen, bang zijn of me juist heel geliefd voelen.

De eerste keer dat ik me zo openstelde voor mijn innerlijke/emotie was best wel een heftig moment. Maar ik leerde van die ervaring en de maand erop kon ik er veel makkelijker mee omgaan en ik merkte dat ik er zelfs profijt van had dat ik dat deed. Ik voelde me daarna veel minder gestrest, ik was veel vrolijker en ook veel geduldiger.

Het feit dat mijn partner voor mij zorgt tijdens mijn rustdag voelt voor mij meer als een bonus dan dat ik daar naar uitkijk. Natuurlijk is het heerlijk om zo in de watten gelegd te worden. En ons doucheritueel wat we er zelf in hebben gehouden is echt fantastisch. Ook waardeer ik enorm dat hij echt naar me luistert, me vasthoudt of me in bed stopt en

dan ook dat kopje thee brengt. Ik voel heel veel liefde voor hem voor het feit dat hij dat doet. Maar nog belangrijker vind ik dat ik mezelf gehoord en gezien voel door hem. Hij respecteert mij en mijn natuurlijke lichamelijke cyclus. Hij geeft mij de tijd en ruimte om me lichamelijk en geestelijk te ontwikkelen zoals de natuur dat ook doet in haar eigen seizoen van het jaar.

Ik kan volledig in mijn vrouwelijke energie gaan en blijven omdat mijn man volledig bij mij aanwezig is met zijn eigen lichaam en geest en zorg draagt voor alles om mij heen. Dat is echt iets om naar uit te kijken.

Ik begrijp maar al te goed dat je als lezer denkt; "Ja natuurlijk vindt ze het fantastisch dat er zo voor haar gezorgd wordt. Wie wil dat nu niet? Lekker in bed blijven liggen naar goed dunken en dan ook nog vertroeteld worden. Ze zal wel geld genoeg hebben om niet te gaan werken. Ik kan het me niet veroorloven om thuis in bed te gaan liggen en niet naar mijn werk te gaan. Mijn baas ziet me al aankomen. Ontslag kan ik krijgen door zo thuis te blijven. Trouwens, ik heb iedere cent heel hard nodig."

Of misschien denk je dit. "Zij heeft een partner die voor haar kan zorgen, ik kan dat niet want ik ben maar alleen."

Of ... "Onmogelijk dat ik dat zo kan gaan doen. Mijn kinderen vragen continu mijn aandacht en dan MOET ik daarop reageren. Ik kan ze toch niet aan hun lot over laten? Wat voor moeder ben ik als ik dat wel zou doen?"

Of "Mijn partner moet gaan werken overdag dus hoe kan hij dan voor mij zorgen als ik ongesteld ben? Dan moet ik toch echt uit mijn bed komen wil ik hebben dat de kinderen naar school toe gaan en dat het huishouden wordt gedaan. Het gebeurt echt niet vanzelf. Al het werk moet gewoon doorgaan".

Of ... "Dit is geen haalbare kaart, hoe zij dat doet weet ik

niet maar dit kan ik echt niet geregeld krijgen in mijn leven.”

Waarom ik dit zo goed begrijp? Ik dacht er precies zo over! Ook ik reageerde in eerste instantie zo. Ik ben zelfstandig en als ik niet werk dan verdien ik geen geld. Ik heb het toch al niet breed dus ik kan echt niet zomaar één of twee dagen vrij nemen. Ik loop direct achter met mijn werk en dan moet ik overwerken om het in te halen. Dat brengt vast stress met zich mee en daar zit ik al helemaal niet op te wachten. Mijn klanten lopen weg als ik niet direct reageer op hun aanvraag laat staan dat ik mijn afspraken niet nakom als ik beloofd heb om te komen werken. Wie zorgt er voor mijn kinderen? Zij hebben mij ook nodig. Ik ben hun moeder!

Nou ik kan nog wel even doorgaan hoe mijn ego systeem er alles aan deed om er maar zeker niet mee bezig te zijn. Het was eng, het zou verandering betekenen met gevolgen die ik niet ken. Maar belangrijker nog, ik zou niet weten wat er met mij ging gebeuren. Of ik zou alle controle verliezen die ik tot dat moment DACHT te hebben over mijn leven en mijn omgeving en dat is angstig. Heel angstig. Want zeg nu zelf, de enige persoon die je werkelijk kan vertrouwen dat ben jezelf. Toch?

Ondanks alle twijfel, wantrouwen, onzekerheid en mijn angst heeft mijn partner me toch zover gekregen om het in ieder geval eens bij te gaan houden. Gewoon bij gaan houden wat ik merk tijdens mijn cyclus. Daarna werd ik aangemoedigd om eens op te schrijven wat IK nu eigenlijk wilde. Stel je eens voor. Alles is mogelijk. Geld speelt geen rol. Wat zou JIJ dan willen? Hoe ziet JOUW leven eruit en wat kun jij NU doen om dat te verwezenlijken? Hoe ziet JOUW IDEALE week/wereld eruit?

Op een gegeven moment hebben we beslissingen moeten nemen. Wij besloten om elke vier weken allebei één dag vrij te houden voor mijn menstruatie. Eén dag waarop ik niets

hoef te doen en mijn partner één dag waarop hij alles regelt zodat ik ook daadwerkelijk kan rusten.

Het grote voordeel voor mij was dat ik hiervoor vier werkdagen terugkreeg. Na één dag rust beschik ik namelijk weer over voldoende energie dus in plaats van zeven of acht dagen maar half functioneren, functioneer ik nu één dag niet.

Mijn partner levert ook één werkdag in om mij de kans te geven om te rusten. Het voordeel dat hij hiervan heeft is dat hij binnen een dag weer een energieke vrouw terug heeft. Als je dingen wilt veranderen kan het nodig zijn dat je concessies moet doen.

Toen ik aangegeven had hoe ik het graag zou willen tijdens de winterperiode van mijn menstruatiecyclus, heeft hij ervoor gezorgd dat het mogelijk werd. In onze beleving maakt het 'mannelijke' zaken mogelijk en geeft het 'vrouwelijke' de invulling.

Nu ik leef naar mijn toen ingevulde ideale schema zit ik veel lekkerder in mijn vel. Ik ben veel rustiger, geduldiger en vrouwelijker geworden. Ik bemoei me meer met mijn zaken en niet die van mijn partner.

Ik probeer (soms verval ik nog in oudere patronen) hem niet meer te bemoederen of het mannetje uit te hangen. Ik ben bewuster met mijn lichaam bezig (sport en voeding) en ik beschik over veel meer energie.

Wat mij onlangs ook is opgevallen is dat ik nu al maanden op gewicht kan blijven. Geen jojo- effecten meer.

Voor mijn omgeving blijft het eveneens niet onopgemerkt hoe ik me nu voel. Onbewust trek ik nieuwe mensen aan die mij graag een simpele goedendag wensen of een complimentje maken over mijn verschijning. "Jee wat zie jij er goed uit. Heb je iets aan je haar gedaan? Of heb je een

nieuwe bril? Nee? Goh, ik zou zweren dat er iets anders is aan jou.”

Er is ook iets anders aan mij. Ik leef nu naar de seizoenen van mijn menstruatiecyclus. Op een natuurlijke en vrouwelijke manier waardoor ik ga stralen en energieker ben dan ooit.

Laatst was mijn partner een paar dagen weg. Normaal gesproken zou ik op vrijdag gaan menstrueren maar mijn lichaam besloot om dit al op woensdagavond te gaan doen. Op donderdag (de dag erna) had ik al een afspraak gepland staan bij een klant.

Ik kon en durfde deze afspraak niet af te zeggen uit angst voor de reactie van mijn klant en de gedachten dat ik de klant dan zou laten zitten. “Hij rekent op me, ik kan nu niet meer afmelden. Straks ben ik mijn klant kwijt.”

Achteraf bleek het een slecht plan om de afspraak niet te verzetten. Ik ging die dag (op mijn zwaarste dag van mijn menstruatie) werken volgens afspraak. Maar het werk schoot die dag niet op. Ik maakte fouten bij de vleet en mijn concentratie en prestatie waren ver beneden peil. Waar ik normaal twee uurtjes over doe kostte mij nu de hele dag.

Op het einde van de werkdag was ik kapot. Ik kon niet meer en mijn werk was niet af. De klant vroeg of ik daarom op vrijdag nog terug wilde komen om het af te maken. In mijn hoofd ging een alarmbel af welke schreeuwde; “Nee, niet doen!” Ik heb daar gelukkig toen wel op gereageerd en tegen de klant gezegd dat mijn agenda daar al vol zit maar dat ik op maandag weer wel beschikbaar was. De klant vond dat prima.

Ik ben naar huis gegaan en in mijn bed gekropen. Ik was zo blij dat mijn partner die dag vervroegd naar huis was gekomen omdat hij wist dat ik ongesteld was geworden. De

prijs die ik betaalde voor het niet luisteren naar mijn lichaam was niet mals. Ik vloeiده vier dagen en was tot en met de zevende dag moe, chagrijnig en een last voor mezelf en mijn omgeving.

Uiteindelijk heb ik mijn klant ook benadeeld. Nu moest ik twee dagen gaan werken om het werk te doen wat ik normaal in één dag had kunnen doen. Achteraf gezien was het voor beide partijen veel beter geweest als ik mijn rustdag genomen zou hebben.

Ik zou minder last van mijn menstruatieperiode hebben gehad en na twee dagen weer fit en vol energie mijn werk kunnen hervatten en mijn klant had mij maar één dag nodig gehad in plaats van twee volle dagen met een heleboel fouten en misschien wel frustraties van beide zijde.



HOOFDSTUK 15

Veel gestelde vragen/opmerkingen en antwoorden

Na de lancering van het e-book zijn er duizenden reacties, vragen en opmerkingen via Facebook binnen gekomen. In het begin had ik best wel wat moeite met 'negatieve' reacties van mensen en trok ik mij deze reacties persoonlijk aan. Ik besef nu dat de reacties niet persoonlijk waren maar juist een aanmoediging om mij nog meer te verdiepen in het onderwerp.

Hieronder vind je de vragen en opmerkingen van mensen en de antwoorden die wij hierop hebben.

Waarom denken jullie dat rust zo belangrijk is wanneer je menstrueert?

Veel vrouwen houden tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie maar de helft van hun energie over en ervaren pijn. Beide zijn een signaal van het lichaam dat er iets aan de hand is. Het lichaam kan zichzelf alleen herstellen als er aandacht aan besteed wordt. Wanneer jouw lichaam aangeeft dat het rust nodig heeft en je gaat maar gewoon door omdat dit volgens jou niet anders kan of omdat dit zo hoort, kan dit negatieve gevolgen hebben voor jouw gezondheid.

Menstruatie is toch een natuurlijk proces, het hoort er toch gewoon bij?

Dit klopt helemaal. Maar is rusten wanneer je pijn hebt

en maar de helft van je energie niveau hebt ook niet heel natuurlijk?

Je kunt toch gewoon pijnstillers slikken en doorgaan?

Pijn in je lijf is niet voor niets. Het is een signaal van jouw lichaam dat er iets niet helemaal in orde is. Op het moment dat je pijn ervaart maakt jouw lichaam automatisch pijnstilling aan. Wanneer dit onvoldoende werkt kun je pijnstillers slikken. Als je daarna geen of minder pijn ervaart, wil dit niet zeggen dat er niets meer aan de hand is. Pijnstillers zijn niet bedoelt om de signalen van je lijf te negeren.

Gaat iedere vrouw die deze methode volgt minder dagen menstrueren?

Mijn vriendin ging van 7-8 dagen naar 1-2 dagen vloeien. Ik ken ook vrouwen die van 7 dagen naar 4 dagen gingen. Bij mij zijn nog geen gevallen bekend dat er geen verschil in het aantal dagen vloeien was. Ik pretendeer niet dat je als vrouw minder dagen vloeit tijdens jouw menstruatie wanneer je de methode uit het boek volgt, maar ik hoop dat je het eens uitprobeert en het mij laat weten.

Hoe komt het dat mensen denken dat het 'normaal' is om door te gaan als je menstrueert in plaats van naar je lichaam te luisteren en rust te nemen?

Sinds de jaren 60 en 70 zijn steeds meer vrouwen deel gaan nemen aan het arbeidsproces. Dit is niet zonder slag of stoot gegaan. Vrouwen hebben keihard moeten knokken om gelijk behandeld te worden. Toendertijd was de wereld een mannen wereld. Veel mensen vinden dat de meeste bedrijven en de maatschappij, nog steeds door mannen

gedomineerd wordt. Vrouwen zijn dus welkom om te werken en hebben meestal gelijke rechten maar er wordt dan wel vaak verwacht dat ze op een 'mannelijke' manier werken. Op het moment dat je als vrouw niet helemaal aan dat plaatje voldoet, is de kans groot dat je als lastig bestempelt wordt. Veel vrouwen lijken er daarom voor te kiezen om de ongemakken maar te slikken en net als mannen door te gaan.

Wanneer je vrouw bent en in de regel meer 'vrouwelijk' bent, gaat werken op een 'mannelijke' manier voor soms langere periode best goed. Vrouwen zijn heel goed in staat om hun 'mannetje' te staan, maar om dit continu te doen gaat tegen hun natuur in.

Mannen en vrouwen zijn nu eenmaal verschillend en het kan geen kwaad om daar eens goed naar te kijken. Wanneer we namelijk de menstruatiecyclus beter begrijpen, heeft dit voordelen voor zowel mannen als vrouwen. Dus laten we eens gaan kijken wat 'natuurlijk' is in plaats van wat de maatschappij 'normaal' vindt.

Waarom zou menstruatie ook een mannenzaak zijn?

In mijn relatie heb ik gemerkt dat het voor mijn vriendin erg moeilijk was om de 'controle' los te laten. Ze had een beetje het idee dat alles in het honderd zou lopen als zij zich er niet mee kon bemoeien. Het heeft ons drie maanden gekost voordat zij zichzelf rust gunde en zich niet overal meer druk om maakten. In de tussentijd gaat alles gewoon door. Op het moment dat zij rust, zal ik als man voor alles zorg moeten dragen.

Kinderen, huishouden, boodschappen en mijn eigen werk. Ook zorg ik ervoor dat zij niets te kort komt en verzorgt wordt. Ook voor mij was dit even wennen. Ik was gewend

om zo ver mogelijk uit de buurt te blijven bij menstruerende vrouwen.

Doordat ik als man nu alle taken overneem kan zij zich ontspannen. In mijn beleving moeten mannen de zaken regelen en de vrouwen invulling geven aan hoe zij het geregeld willen hebben.

Ik vind menstruatie ook een mannenzaak omdat ik het mijn taak als man vind om de zaken te regelen.

Wat hebben de seizoenen van de natuur nu te maken met de menstruatiecyclus?

De theorie gaat ervan uit dat de menstruatiecyclus nauw verbonden is met die van de natuur. Winter: De tijd dat de natuur in rust is (tijd van menstrueren/vloeien). De lente: De tijd dat de natuur tot bloei komt met een grote manifesterende kracht (De tijd dat vrouwen vaak makkelijk naar buiten treden en een ongelooflijke manifesterende kracht hebben waar mannen alleen maar van kunnen dromen (Mits ze in de winter hun rust hebben genomen).

De zomer: De tijd van verder uitgroeien (Voor een vrouw de tijd van genieten, vakantie, leuke dingen doen en dat wat in de lente tot bloei is gekomen te koesteren). De herfst: De tijd dat de bomen hun blad laten vallen en zich klaar maken voor de winter (Voor veel vrouwen de tijd om meer naar binnen te keren, dingen die niet meer passen los te laten of op te ruimen). Er is nog veel meer te vertellen over de seizoenen en de vrouwelijke cyclus. Hier ga ik in het boek uitgebreid op in.

Gaat menstruatieverlof niet een beetje te ver?

In landen als China, Japan en Korea, kennen ze inmiddels bij wet geregeld menstruatieverlof. In de meeste westerse

landen heerst er nog een taboe op. Uit onderzoek blijkt dat wanneer vrouwen rust nemen tijdens de zwaarste dag van hun menstruatie, zij minder klachten hebben en veel sneller hersteld zijn.

Mijn vriendin ging van 7-8 dagen menstrueren naar 1-2 dagen. Zij neemt 1 dag totale rust en werkt dan dus ook niet. Hierdoor heeft zij dus 5 productieve dagen meer dan wanneer zij maar gewoon doorgaat.

Menstruatieverlof is dus vanuit economisch oogpunt gezien, ook zeer interessant. Menstruatieverlof zal niet voor alle vrouwen nodig of gewenst zijn. 90% van de vrouwen geeft echter in een onderzoek aan dat ze het meest naar rust verlangen tijdens de zwaarste dagen.

Je kunt je toch ook gewoon elke maand ziek melden?

Ja dat is een mogelijkheid. Maar denk je niet dat het op gaat vallen als je je elke maand een dag ziek meldt? Zou het niet een veel betere oplossing zijn dat we de menstruatie uit de taboesfeer halen en gewoon bespreekbaar maken? Dat we zaken gewoon als volwassen mensen met elkaar regelen?

Menstruatieverlof gaat niet werken omdat hier misbruik van gemaakt gaat worden?

Misbruik van regelingen is nooit voor 100% uit te sluiten. Vrouwen die geen last ervaren (uit onderzoek blijkt dit om 6% van de vrouwen te gaan) zullen zich of achtergesteld voelen of zeggen dat ze last hebben om zo een extra vrije dag te krijgen. Maar moet 94% van de vrouwen daaronder lijden? Het misbruik zal in de praktijk erg mee vallen. We leven in een tijd van technologie en via diverse app's kun je bijhouden wanneer een vrouw meer dan 1 keer per maand ongesteld is.

Komen mannen niet in opstand wanneer vrouwen een dag extra verlof krijgen?

Ja en nee. Uit ervaring en honderden gesprekken die ik met mannen heb gevoerd, blijkt dat mannen die niet bewust zijn van wat vrouwen ervaren boos, jaloers of kinderachtig reageren. Mannen die echter meer bewust zijn van wat vrouwen ervaren reageren begrijpend. Het kan dus handig zijn om de mannen in jouw omgeving te informeren over wat er speelt tijdens jouw menstruatiecyclus. Vind je dit eng? Geef ze dan het boek cadeau.

Welke werkgever neemt nog vrouwen aan als die elke maand een dag vrij willen?

Draai het eens om. Welke vrouw wil er nog werken voor een werkgever die vrouwen niet respecteert in hun vrouw-zijn en rekening houdt met de behoeftes van een vrouw. In mijn beleving is bijvoorbeeld menstruatieverlof een taak van de overheid. Zorgverlof, kraamverlof, papa dagen ed. zijn inmiddels ook bij wet geregeld. Dus waarom geen menstruatieverlof? Wil een werkgever liever vrouwen die fit en uitgerust zijn of wil een werkgever vrouwen in dienst die maar op halve kracht draaien omdat ze hun eigen cyclus geweld aan doen?

Moet je dan een briefje van de dokter hebben of zo?

De meeste vrouwen in de leeftijd tussen +/- 12 en +/- 50 jaar menstrueren regelmatig. Het lijkt mij vrouw onderend om voordat je gebruik kunt maken van een menstruatieregeling of verlof, maandelijks bij de dokter langs moet om te laten controleren of je wel echt ongesteld bent. Ik weet dat er in landen waar al een regeling is, dit wel vaak een vereiste is. Voor hier in Nederland lijkt het mij grote onzin.

Zijn er geen andere oplossingen dan menstruatieverlof?

Wanneer menstruatieverlof onhaalbaar lijkt (dat was zorgverlof ook ooit) zou je misschien aan de volgende mogelijkheden kunnen denken: Werken vanuit huis, een aparte ruimte binnen een bedrijf, instelling of school waar vrouwen zich even terug kunnen trekken. Flexibele werktijden, per dag 20 minuten langer werken om zo 1 dag in de maand menstruatieverlof op te kunnen nemen. Andere werkzaamheden uitvoeren die meer bij deze periode van de menstruatiecyclus horen. Heb jij nog meer opties dan horen wij deze graag.

Ik vind alle ophef nog steeds flauwekul?

Uit onderzoek blijkt dat 6% van de vrouwen geen enkele beperking ervaart. In het boek praat ik ook niet alleen over de winterperiode (tijd van het menstrueren/vloeien) maar over de hele cyclus. De theorie geldt ook niet als waarheid. Elke vrouw ervaart haar cyclus anders. Heb je nergens last van? Dan is dat super fijn voor je. Vergeet echter niet dat 94% van alle vrouwen wel last ervaart en er niet veel mee kunnen als mensen zeggen: Stel je niet aan je moet gewoon door.

HOOFDSTUK 16

En hoe nu verder?

In dit boek hebben we gekeken naar een theorie die door een kleine groep mensen in de praktijk toegepast wordt. Maar hoe krijgen we nu een breder beeld van wat de resultaten zijn als we anders omgaan met de menstruatiecyclus? Hoe krijgen we het voor elkaar dat werkgevers en overheden rekening gaan houden met de menstruatiecyclus?

In mijn beleving kan dat alleen maar wanneer er voldoende mensen zijn die de voordelen in de praktijk zelf ervaren. Om je hiermee een beetje op weg te helpen hebben we een stappenplan ontwikkeld wat je geheel of voor een deel zou kunnen volgen. Betrek ook jouw partner in dit plan. Veel mannen zijn zich totaal niet bewust over wat er in vrouwen omgaat tijdens de menstruatiecyclus. Mannen hebben dus de hulp van vrouwen nodig om dit bewustzijn te laten groeien.

De zes stappen

Stap 1

Bekijk wat je op dit moment weet over jouw menstruatiecyclus. Dit kun je doen de online test te doen via: www.men-struatie.nl Voor de mannen is er een apart video programma. Zie www.men-struatie.nl/mannen

Stap 2

[Download ons maandtabel](#) en ga bijhouden wat je gedurende een volledige cyclus ervaart. Door bij te houden hoeveel dagen je vloeit en of je ook klachten ervaart, krijg je een veel helderder beeld hoe jij er voor staat.

Stap 3

Lees dit en het boek "[Cyclusgeheimen](#)" goed door.

Stap 4

Maak een lijstje met jouw wensen als vrouw tijdens de zwaarste dagen van jouw menstruatie. Het zogenaamde wensenlijstje winterperiode. Ook kun je als je dat wilt het wensenlijstje herfstperiode invullen. Deze lijstjes kun je vinden op onze website www.men-struatie.nl. In deze lijstjes zijn ruimtes gemaakt om de haalbaarheid van jouw wensen, samen met een eventuele partner invulling te geven.

Stap 5

Deel jouw ervaringen, veranderingen en verbeteringen met de hele groep. Deze ervaringen kunnen in een mogelijk later boek of op social media, alleen met jouw uitdrukkelijke toestemming, gebruikt worden (anoniem indien gewenst). Op deze manier kunnen jijzelf en andere mensen voordeel halen uit elkaars ervaringen.

Stap 6

Praat met anderen over dit boek. Hoe meer mensen weten van deze andere manier van omgaan met de menstruatiecyclus des te beter. Je kan eventueel mensen doorverwijzen naar onze website voor meer informatie.

Ook kun je mij uitnodigen om een lezing te komen geven bij

jou op het bedrijf, school of instelling. Ik praat graag met alle partijen over alle ideeën en hoe deze in de praktijk toe te kunnen passen. En natuurlijk doen we de men-struatie challenge.

www.men-struatie.nl / info@men-struatie.nl



Misschien is dit ook wel waar. Misschien maak ik mij wel druk om niets.

Laatst zei een vrouw tegen mij: "Ik kan me helemaal vinden in dat wat je beschrijft in dit boek en ja het zou geweldig zijn als er rekening gehouden werd met wat wij vrouwen ervaren. Maar snap je het als ik zeg dat vrouwen jaren hebben geknukt om een plek op de arbeidsmarkt te krijgen? Dat wij binnen die arbeidsmarkt nog steeds voelen dat wij anders behandeld en beloond worden dan mannen en dat het nu best wel een beetje eng is om te vragen voor een beetje begrip op dit punt?"

Dit soort opmerkingen raken mij diep. Ja ik snap dit soort opmerkingen heel goed. Mijn moeder was een van die vrouwen die 'mocht' gaan werken (zilver poetsen in een hotel). Ik ken en zie vrouwen die goed opgeleid zijn, hun stinkende best doen en een grote bijdrage leveren aan bedrijven en de samenleving. Ik zie en weet dat er in veel sectoren vrouwen een lagere beloning krijgen dan mannen. Ik zie vrouwen die de 'mannelijke' rol op zich moeten nemen en op de toppen van hun kunnen functioneren, omdat ze alleenstaand zijn of een partner hebben die het af laat weten.

Maar de grote vraag is: blijven we hiermee doorgaan? Kiezen we er met elkaar voor om te blijven verharderen? Blijven we ervoor kiezen om in een angst cultuur te leven? Blijven we er als maatschappij voor kiezen om vrouwen uit te putten? Blijf je er als vrouw voor kiezen om jezelf uit te putten? Blijf je vasthouden aan de gedachte dat het niet anders kan?

Stel dat we ervoor kiezen dat de volgende generaties vrouwen het allemaal zo blijven doen zoals het nu gaat. Is het dan misschien een optie om onze kinderen iets anders mee te geven? Willen we als ouders eenzelfde soort leven

voor onze kinderen als dat wij zelf leven? Wat wil jij jouw zoon of dochter meegeven?

Zeg jij tegen jouw dochter: "Je moet er niet over zeuren meid, gewoon doorgaan en je niet aanstellen. Hier heb je een pilletje dat ervoor zorgt dat je gewoon door kunt gaan. Geen idee wat het voor gevolgen heeft voor jouw lichaam, maar iedereen gebruikt het dus het zal wel goed zijn."

Het enige dat ik kan zeggen is dat het anders omgaan met de menstruatiecyclus van mijn vriendin, ons leven geweldig verbeterd heeft. Wij zijn ervan overtuigd dat we met dit boek en de workshops die wij geven, mensen kunnen helpen om op hun eigen manier, bewuster met de menstruatiecyclus om te gaan.

Hoe meer mensen bewustzijn krijgen van de menstruatiecyclus, hoe sneller dingen kunnen veranderen en verbeteren.

Doe je mee?

Woord van dank

Dank je wel voor het lezen van dit boek. Dank je wel voor het vertrouwen dat je hebt gehad om het boek te kopen. Ik hoop van harte dat het jou als vrouw heeft geholpen of gaat helpen meer bewust met jouw menstruatiecyclus en jouw

lichaam om te gaan.

Ik hoop dat het jou als man helpt of gaat helpen anders om te gaan met de menstruatiecyclus van jouw vrouw. Ik hoop van harte dat het voor jou dezelfde voordelen gaat hebben in jouw relatie als het voor mij heeft.

Mijn speciale dank gaat uit naar mijn partner Anke Verhagen. Voor haar hulp bij het schrijven van dit boek en het delen van haar ervaringen. Het vertrouwen dat ze heeft gehad om dit avontuur aan te gaan. Voor het feit dat zij kritisch blijft op alles wat ik zeg, doe en schrijf.

Dank je wel Claudia van het Kaar (Centrum voor vrouwen in Eindhoven) voor het onder de aandacht brengen van dit onderwerp. Zonder jouw hulp en uitleg had dit boek nooit kunnen ontstaan en was mijn bewustzijn van dit onderwerp nog hetzelfde geweest als voorheen.

Dank je wel Niels Pilaar voor je onophoudelijke steun, je feedback, geduld en aanmoediging. Voor de hulp en bijdrage bij het schrijven en vertalen van het boek.

Dank je wel Annemarie Reilingh voor jouw bijdragen bij het schrijven over een alternatief voor de pil.

Dank jullie wel mannengroepen voor jullie steun, feedback en input.

Ik bedank alle mannen en vrouwen die hebben meegewerkt aan het onderzoek en de interviews die dit boek mogelijk gemaakt hebben.

Dank je wel Johan van Walsem en Sonny Lips voor de fantastische foto's.

Dank je wel Harriëtte Haasen en Marita de Bondt voor het nakijken van alle teksten.

Voor mijn gevoel staan we nog maar aan het begin.
Mijn partner en ik ontdekken nog maandelijks nieuwe dingen. Via de website, blogs, workshops, lezingen en de Facebookpagina zullen we de informatie aan blijven vullen.

Blijf op de hoogte via onze website:

www.men-struatie.nl

Of onze Facebooksite:

<https://www.facebook.com/menstruatie/>



Men-Struatie, de GROTE ontkenning

Een andere en nieuwe manier van Menstrueren, zonder pillen

Peter de Vroed werd via een vriendin getriggerd over de menstruatiecyclus. Hij deed vervolgens onderzoek bij meer dan 1600 vrouwen hoe zij hun cyclus beleven en wat ze graag zouden willen.

De belangrijkste conclusies zijn:

- gemiddeld hebben vrouwen nog maar 53% van hun energie over tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie en we verwachten van ze dat ze de volle 100% leveren,
- 61% van de vrouwen slikt pijnstillers om de dag door te komen en dat vinden wij mannen en vrouwen volstrekt normaal,
- 90% van de vrouwen geeft aan dat ze het liefst in bed zouden blijven tijdens de bloeding en denken dat zo iets niet mogelijk is.

Samen met zijn partner is hij gaan experimenteren of het ook anders kan. Zo zijn ze aan een hele lijst van zaken gekomen die de hele cyclus (28dagen) makkelijker maakt. Eén van de effecten is dat zijn partner in plaats van 7-8 dagen, nu nog maar 1-2 dagen bloedt.

Zij kwamen er achter dat in het algemeen de meesten van ons, zowel vrouwen als mannen, niet goed weten hoe de hele cyclus in elkaar steekt en hoe er het beste mee kan worden omgegaan door mannen en vrouwen.

Het wijzigen van de gewoonten levert een hele lijst met voordelen op voor vrouwen én voor de partner.

- Meer energie
- Minder pijn en PMS klachten
- Kortere periode van bloeden
- Gevoel meer vrouw te zijn
- Inzichten in wanneer productief en creatief te zijn en wanneer er vooral rust moet worden genomen
- Meer geduld met de kinderen
- Diepere verbinding met de partner – vooropgesteld dat hij/zij de noodzakelijke back-up levert
- Meer begrip bij de partner van de hele cyclus
- Meer polariteit in de relatie



*Peter de Vroed is auteur,
workshop facilitator en heeft
een internet bedrijf.
Anke Verhagen is
co-auteur van dit boek*

Uitgeverij: Global Portals