



ALEXANDRA POPE &  
SJANIE HUGO WURLITZER

# CLAIM JE CYCLUS

Menstruatiecyclus als krachtbron

**CLAIM  
JE  
CYCLUS**

AnkhHermes  
GROEIEN IN BEWUSTZIJN  
••••••••••  
[www.ankhermes.nl](http://www.ankhermes.nl)

Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,  
spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

ALEXANDER POPE &  
SJANIE HUGO WURLITZER

# CLAIM JE CYCLUS

Menstruatiecyclus  
als krachtbron



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel *Wild Power*, uitgegeven door Hay House UK,  
Baker Street, Londen, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Geraldine Damstra  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Pre Press Media Groep  
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020216400  
ISBN e-book 9789020216417

© 2017 Alexandra Pope en Sjanie Hugo Wurlitzer  
© 2020 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

<i>Welkom</i>	9
<i>Een beeld om vast te houden</i>	19
<i>Uitnodiging voor de reis</i>	23
<i>Voor wie is dit boek?</i>	27
<b>DEEL I De Vrouwelijke Weg</b>	<b>35</b>
<i>Hoofdstuk 1 De revolutie van de Vrouwelijke Essentie</i>	37
Het ontbrekende puzzelstukje	38
De basis leggen	39
Leren om van je cyclus te houden	42
Leren om je bewust te zijn van je menstruatiecyclus	44
MCB: de grondbeginselen	45
Invloeden op je cyclus	47
De ‘perfecte cyclus’ bestaat niet	51
<i>Hoofdstuk 2 Je Vrouwelijke Essentie ontdekken</i>	55
Wat is de Vrouwelijke Essentie?	55
De geboorten: poorten van inwijding	57
De onthulling van je kracht	61
De kracht van het vrouwelijke	63

<b>DEEL II Drie innerlijke kaarten voor je inwijdingsreis</b>	<b>67</b>
<i>Hoofdstuk 3 De twee Via's</i>	69
Introductie van de kaart van de twee Via's	69
Wat zijn de twee Via's?	72
De twee polen van de menstruatiecyclus	73
In een andere versnelling	76
Jezelf wapenen	79
De twee Via's nader bekeken	83
Hoe de Via's je helpen bij je inwijdingsproces	86
<i>Hoofdstuk 4 De Innerlijke Seizoenen</i>	91
Introductie van de kaart van de Innerlijke Seizoenen	91
Wat zijn de Innerlijke Seizoenen?	94
De Innerlijke Seizoenen nader bekeken	97
De innerlijke winter (de menstruatie)	98
De innerlijke lente (de preovulatie)	109
De innerlijke zomer (de ovulatie)	115
De innerlijke herfst (de premenstruatie)	125
Weten wat je overgangsdagen zijn	144
De overgangsdagen nader bekeken	145
<i>Hoofdstuk 5 de vijf Kamers van de Menstruatie</i>	153
Introductie van de kaart van de vijf Kamers	153
Wat zijn de Vijf Kamers?	154
Het broodkruimelspoor naar je innerlijke tempel	159
De 'oproep' voor de tempel	162
de vijf Kamers nader bekeken	164
Kamer 1: Afzondering	165
Kamer 2: Overgave	172
Kamer 3: Vernieuwing	178
Kamer 4: Verbeelding	184

Kamer 5: Helderheid en richting	187
De bijzondere bloeding	193
<b>DEEL III Ontdek, gebruik en leef je Vrouwelijke Essentie</b>	<b>197</b>
<i>Hoofdstuk 6 De heilige rol van je innerlijke criticus</i>	199
Een gezonde dosis vriendelijkheid en zachtheid	200
De rol van je criticus tijdens je inwijdingsreis	201
Je criticus laten terugkeren naar de plek waar hij thuishoort	205
De grote bewustmaker	207
Leren de handschoen op te pakken	210
Dealen met de invasie van je criticus	213
Richtlijnen voor het omgaan met je criticus	214
<i>Hoofdstuk 7 De Heilige Graal</i>	219
De bewaker van de graal	220
Erkennen van je woede	222
Samen met je partner de graal binnengaan	223
Respect hebben voor je cyclus	224
<i>Hoofdstuk 8 Je bewust zijn van je menstruatiecyclus (MCB)</i>	233
MCB: onze aangeboren spirituele oefening	234
MCB: alles erop en eraan	236
Leren je eigen tempo te bepalen	246
Creatieve timing	247
MCB voor vrouwen zonder cyclus	249
Menstrueel trauma	250
Belemmeringen, verstoringen en symptomen	252
Vier psycho-spirituele pijlers voor genezing	255



<i>Hoofdstuk 9 Hoe moeten we in hemelsnaam leven volgens onze cyclus in een wereld die niet cyclisch is?</i>	259
‘Undercoveragenten’ om je wereld te veranderen	260
Doe het niet alleen, maar haal je bondgenoten erbij	261
Plaats de meme van de menstrualiteit	265
De truc van 1 procent	266
Goed luisteren	269
De spanning beheersen	271
Nietsdoen	275
Een luisterend oor zoeken	276
<i>Epiloog Omarm je cyclus – en verander de wereld</i>	285
De fasen van je vrouwelijke essentie	286
De wereld heeft behoefte aan je vrouwelijke essentie	287
Het einde en een nieuw begin	291
<i>Eindnoten</i>	293
<i>Hulpbronnen</i>	295
<i>Dankbetuiging</i>	297
<i>Over de auteurs</i>	301

# Welkom

Laten we eens beginnen met dit geweldige denkbeeld: als vrouw ben je genetisch geprogrammeerd om sterk te zijn, en de reis om de volheid en schoonheid van die kracht te realiseren wordt bepaald door het ritme van en de veranderingen tijdens je menstruatiecyclus.

De kracht van je menstruatiecyclus noemen wij je Vrouwelijke Essentie. Het is een bezielend iets, een heilig weten dat de blauwdruk bevat van wie je bent en van je hoogste potentieel.

We willen je graag een belangrijk verhaal vertellen over de kracht van het vrouwenlichaam. Het is een verhaal dat zich steeds verder ontwikkelt wanneer vrouwen hun menstruatiecyclus bewust gaan ervaren. Als vrouwen hun cyclus gaan claimen, dan ontketenen ze een bewustzijn dat hun waardigheid verleent en alle leven als heilig beschouwt. Dit levende bewustzijn is van vitaal belang voor ons, en essentieel voor de tijd waarin wij leven.

Het feit dat vrouwen menstrueren is eeuwenlang verloochend, in een kwaad daglicht gesteld en afgewezen. We zijn gaan geloven dat onze menstruatie onze kracht beperkt, dat het een zwakte is die we moeten overwinnen om succesvol te kunnen zijn. Wij trekken dat in twijfel, en we laten je zien dat je menstruatiecyclus in feite een zeer krachtig, bevrijdend proces is. Het is jouw eigen inwijdingsweg naar kracht.

In dit boek ontdek je dat je menstruatiecyclus een oefening is in spiritualiteit. Je cyclus is ontzettend pragmatisch en tegelijkertijd glorieus extatisch, en hij kan je prachtige visionaire en heilige ervaringen brengen. Terwijl je leert werken met je cyclus, word je je bewust van nieuwe vormen van kennis en weten. Je opent het kanaal naar je innerlijke bron van wijsheid en activeert het DNA van je ziel: je Vrouwelijke Essentie.

Je menstruatiecyclus is je ultieme gids om jezelf te leren kennen en jezelf toe te staan om te genieten van de vreugde en het recht om een vrouw te zijn.

Je bewust zijn van je menstruatiecyclus is zó belangrijk dat het de manier waarop je naar het leven kijkt en de keuzes die je maakt radicaal verandert. Het leidt tot nieuw begrip en waardering tussen mannen en vrouwen, vooral binnen relaties. En het verandert je benadering van de reis van conceptie en zwangerschap, geboorte en moederschap (mocht je kiezen voor die route) en je inzicht in de menopauze, de manier waarop je deze verwelkomt, en je leven daarna.

Dit nieuwe verhaal over je cyclus is gebaseerd op onze eigen ervaringen met onze menstruatie en die van talloze andere vrouwen met wie we de afgelopen dertig jaar hebben gewerkt. Het verhaal liet ons maar niet los. Het was hardnekkig; het zat ons de hele periode van ons leven waarin we menstrueerden op de hielen, en eiste te worden gekend en verteld.

De Vrouwelijke Essentie heeft ons geroepen om ons uit te spreken over deze geweldige kracht in het vrouwenlichaam, en we zijn ervan overtuigd dat dit – zolang deze kennis onontdekt blijft en niet naar buiten komt – vrouwen blijft traumatiseren en oprecht een verlies is voor de maatschappij als geheel.

## **We ontdekken onze roeping**

Geen enkele vrouw wordt 's ochtends wakker en besluit vervolgens dat haar menstruatie wel eens een goed carrièrepad zou kunnen zijn.

Hoe komt het dan dat wij uiteindelijk allebei eindigden als directeur van Red School (ons online opleidingsinstituut in het Verenigd Koninkrijk voor vrouwelijke spiritualiteit en leiderschap, gebaseerd op een radicaal nieuwe kijk op onze cyclus en vrouwelijkheid), dat we allebei lesgeven over de kracht van de menstruatiecyclus en ons geld verdienen met een carrière in de menstruatie?

### *Het verhaal van Alexandra*

Alexandra's verhaal begon een paar maanden voor haar eerste menstruatie, vlak voor haar veertiende verjaardag. Ze zat op een Britse kostschool en had een prachtige bewustwordingservaring. Dit verschijnsel kan bij jonge meisjes optreden rond het moment van hun menarche (de eerste menstruatie), want dat is hier een natuurlijk en gunstig moment voor. Alexandra herinnert het zich nog levendig:

‘Het gebeurde toen ik op zondagavond uit de kerk kwam; misschien had de religieuze sfeer iets in me losgemaakt. Plotseling kreeg ik een gevoel van innerlijke vrede en liefde. Ik liep naar de eetzaal voor de avondmaaltijd en was helemaal in vervoering. Het schooleten was op z'n best slecht, en op zondag nog slechter dan slecht, maar die avond voelde het als een hemels maal. Het smaakte gewoon goddelijk.’

Alexandra's bewustwordingservaring duurde ongeveer zesendertig uur. Destijds vertelde ze niemand wat er was gebeurd, maar ze is het nooit vergeten. Ongeveer drie maanden later begon haar menstruatie. ‘Ik herinner me nog heel goed dat ik het licht zag en me heel trots voelde,’ vertelt ze. ‘Niemand had me verteld dat er reden was om trots te zijn; sterker nog, wat men mij geleerd had over de puberteit was echt heel minimaal.’

Toch was de weg vrij voor Alexandra om de kracht van haar menstruatiecyclus te ontdekken. Er was een verbinding gelegd die zou groeien. Je zou kunnen zeggen dat op dat moment haar Vrouwelijke Essentie ontwaakte.

Als twintiger was Alexandra een gepassioneerde pleitbezorgster voor vrouwen die de controle over hun lichaam terug wilden krijgen door zich bewust te worden van hun vruchtbaarheid. Enthousiast schreef ze in haar dagboek: ‘Vandaag zingt de wereld. Ik ben vannacht ongesteld geworden.’ Zonder het te weten boorde ze de spirituele kracht van haar menstruatie aan. Het duurde echter nog een paar jaar voordat ze zich daar volledig bewust van werd.

Toen Alexandra eenendertig was, werd het echt serieus. ‘Ik had elke maand tijdens mijn menstruatie een dag of drie, vier ontzettend veel pijn,’ vertelt ze. ‘In een poging mijn lichaam te genezen, besloot ik radicaal om mijn menstruatie ruimte te geven, helemaal aanwezig te zijn in mezelf en de pijn en er niets tegen te slikken. Ik had werkelijk het gevoel dat mijn lichaam tegen me sprak, en ik koos ervoor om te luisteren. Dat was heel moeilijk, maar met die pijn kwam de bewustwording en – heel belangrijk – de genezing.’

Alexandra’s beleving van haar menstruatie veranderde radicaal. In workshops en haar praktijk voor psychotherapie ging ze met andere vrouwen delen wat ze had ontdekt over de psychologische en spirituele krachten van het vrouwenlichaam.

Hoe meer ze erover nadacht, hoe meer ze tot de ontdekking kwam dat de verhalen van vrouwen zeer waardevol waren. Toen ze de tijd nam om te luisteren en de natuurlijke impuls van haar cyclus begon te volgen, was het alsof er een heel nieuwe wereld voor haar opening: de wereld van de vrouw. Alexandra werd geraakt door dit besef en kon niet anders dan haar roeping volgen.

Dit gebeurde allemaal in de jaren tachtig en negentig, een periode waarin de opvattingen over menstrueren zich bij wijze van spreken nog in de middeleeuwen bevonden. Dankzij stugge volharding en een samenloop van omstandigheden, medestanders en steun uit onverwachte hoek in Australië, waar Alexandra op dat moment woonde, kreeg ze de mogelijkheid om publiekelijk te gaan spreken over wat ze allemaal ontdekte. Het verhaal begon zich als een olievlek te verspreiden.

Tegen de tijd dat Alexandra de menopauze bereikte, had ze drie boeken op haar naam staan, waaronder *The Wild Genie: the healing power of menstruation* en *The Pill: are you sure it's for you?* Van de laatstgenoemde titel was ze medeauteur. Ze was er klaar voor om haar betaalde werk – haar succesvolle praktijk voor psychotherapie – op te geven en zich volledig op haar roeping te storten om anderen te leren over de menstruatiecyclus.

‘Ik voelde een diepe behoefte om mijn praktijk te sluiten en terug te verhuizen naar het Verenigd Koninkrijk,’ vertelt ze. ‘Ik had zo’n sterke, duidelijke missie om me uit te spreken over een nieuw begrip van de aard en de kracht van het Vrouwelijke, en om de rol van de menstruatiecyclus overal in de wereld volledig te herstellen.’ Tegenwoordig vervult ze deze missie en geniet ze van de bevrijding, de wijsheid en het diepe gevoel thuis te zijn in de wereld die het leven na de menopauze kan schenken.

### *Het verhaal van Sjanie*

Intussen had Sjanie – die haar vaderland Zuid-Afrika verlaten had en naar Londen was verhuisd – haar eigen verhelderende inzichten wat betreft de menstruatiecyclus en het vrouw-zijn. Ze kreeg als twintiger, na zeven jaar gebruik van hormonale anticonceptie, steeds vaker een verlammende pijn na een orgasme: ‘Mijn intuïtie vertelde me dat ik van de hormonale anticonceptie af moest, en toen ik dat deed, werd me plotseling duidelijk wat mijn roeping was. Toen mijn menstruatie weer op gang kwam, kreeg ik zo veel energie dat ik soms bang was dat ik gek werd. Achteraf gezien was het alsof ik als een wild dier uit mijn kooi werd bevrijd. Mijn innerlijke leven ging van zwart-wit naar prachtige, felle kleuren.’

Sjanie leerde gaandeweg een evenwicht te vinden binnen het ritme van haar cyclus en ze beseftte dat ze zichzelf aan het ontdekken was, alsof ze dat voor het eerst deed. Haar leven begon op een opwindende en betekenisvolle manier te stromen. Ze kreeg een nieuwe

partner, sloeg een ander carrièrepad in en ontdekte Movement Medicine: een sterke bron van steun en genezing, die ze vol passie ging beoefenen.

Vanaf dat moment groeide Sjanies fascinatie voor de menstruatiecyclus. Door haar werk als hypnotherapeute en psychotherapeute ontwikkelde ze expertise op het gebied van de vruchtbaarheid, in haar eigen privépraktijk en als onderdeel van een geïntegreerd medisch team in Londen. Ze ontwikkelde de Fertile Body Method – die voortkwam uit haar succesvolle samenwerking met honderden vrouwen – en schreef een boek, *The Fertile Body Method – A practitioner's manual*.

In deze periode begon Sjanie met behulp van haar menstruatiecyclus aan de reconstructie van het diepere verhaal achter de vraag waarom ze zo meedogenloos géén rekening hield met haar cyclus. ‘Dat begon op mijn vijftiende,’ vertelt ze. ‘Toen werd ik voor het eerst ongesteld, wat ik een maand of drie, vier voor bijna iedereen verborgen heb gehouden. Ik heb het alleen mijn beste vriendin verteld.’

Sjanie wist op dat moment nog niet dat ze later in haar leven juist vrij en uiterst gepassioneerd over dit onderwerp zou gaan spreken. Dat gebeurt vaker wanneer iemands roeping zich aandient. Achteraf gezien realiseert Sjanie zich dat haar jongere zelf – dat op een bepaalde manier wel beseftte hoe groots het was wat er gebeurde – er niet op vertrouwde dat ze tijdens dit heftige bewustwordingsproces gedragen zou worden en steun zou vinden.

Sjanie is nu moeder van twee jonge dochters en ze heeft aan den lijve ondervonden dat een diep bewustzijn van je cyclus voor een zwangerschap en het geboorteprocés een groot geschenk kan zijn. Ze leert nog steeds van haar cyclus, en heeft enorm veel steun en inzicht vergaard over de vraag hoe ze in diepe verbondenheid en liefde moeder kan zijn voor haar dochters.

‘Mijn opvattingen over dit werk worden voortdurend op de proef gesteld en gevormd door de vaak verwarrende en harde realiteit van

kinderen hebben, terwijl je ook nog een relatie hebt én een bedrijf runt.’

### *De oprichting van Red School*

In 2004 gaf Alexandra haar tweede workshop bij Alternatives, de prachtige organisatie van mind-body-spirit-evenementen in Londen. Sjanie was een van de eerste deelnemers die zich aanmeldde: ‘Ik was zo opgelucht iemand gevonden te hebben die met gevoel over de cyclus sprak,’ vertelt ze.

Een paar jaar later spraken Sjanie en Alexandra samen af om te lunchen, en vanaf dat moment zijn ze er niet meer mee opgehouden om over de menstruatie te praten. Samen hadden ze grootse plannen om de volledige pracht en het wijze bewustzijn van de menstruatiecyclus te herstellen in de wereld.

Uiteindelijk richtten ze samen Red School op. Red School biedt zowel online als persoonlijke professionele trainingen en workshops aan over de kracht van de menstruatiecyclus voor zelfzorg en innerlijk werk, als een leidraad in het creatieve proces en de spirituele praktijk van de vrouw.

### **Een onconventioneel idee waar de tijd rijp voor is**

Tot onze verwondering zien we dat ons idee tegenwoordig steeds gangbaarder wordt. Dat geldt zowel voor hoe dit werk zich ontwikkelt en hoe het een impact heeft op de levens van de vrouwen met wie we werken, als voor de veranderingen in ons alledaags taalgebruik. Uiteindelijk ontstaat er een nieuw krachtveld, omdat grote aantallen vrouwen overal ter wereld opstaan om elkaar te vertellen over de kracht van het vrouwenlichaam en om elkaar erover te leren.

De media vormen een goede test voor de veranderingen in hoe daarover gesproken wordt. In Amerika noemde de *Cosmopolitan* 2015 ‘het jaar waarin de menstruatie voor iedereen toegankelijk werd’, terwijl *Newsweek* 2016 ‘het jaar van de verandering van de menstua-



tie' noemde en de hele voorpagina wijdde aan de menstruatie. In deze tijdschriften ging het weliswaar niet over de psychologische en spirituele kracht van de cyclus, maar ze benoemden het taboe wél en legden uit hoeveel kwaad dit vrouwen berokkent. Het is duidelijk dat de boel aan het veranderen is.

### *Introductie van de term 'menstrualiteit'*

Dit opkomende terrein van bewustzijn is de terugkeer van een oud principe dat al bestond toen de eerste vrouw menstrueerde. Tot vrij kort geleden hadden we echter geen term die datgene beschreef waar wij les over geven. Anders gezegd: de volledige weg van het bewustzijn, de genezing en de kracht van het proces van de menstruatie, van de menarche tot de menopauze en daarna. In 2005 schreef Jane Catherine Severn – een psychotherapeute en leerkracht uit Nieuw-Zeeland – een artikel waarin ze stelde dat zolang we dit belangrijke terrein van empowerment van vrouwen niet benoemden, het zou blijven worden genegeerd en weggewuifd. Ze schreef: 'In de enorme woordenschat van het Engels bestaat geen woord voor dit fenomeen dat, veel meer dan de biologische en functionele doelen van de voortplanting die er meestal aan worden toegeschreven, ook het weefgetouw is waarop het volle potentieel van het vrouwelijke bewustzijn grondig en doelbewust in het leven van een vrouw kan worden gegeven.'<sup>1</sup> Aldus bedacht ze het woord 'menstrualiteit' om dit terrein in het publieke debat te brengen, waar we zeer dankbaar voor zijn.<sup>2</sup>

Menstrualiteit is het proces van de menarche tot de menopauze, in de jaren waarin de vrouw menstrueert tijdens haar volwassen leven. We typeren het als onze 'inwijdingsreis naar onze kracht': een psychologisch proces van dood en wedergeboorte dat naar een steeds hoger niveau van bewustzijn leidt.

Feitelijk is het de ervaring van deze herhaalde inwijding, die elke maand opnieuw plaatsvindt; het diepe besef dat een vrouw een innerlijke groei doormaakt en zich tegelijkertijd voortplant binnen de

gemeenschap waarin ze leeft. Menstrualiteit is het benoemen van en het onderzoek doen naar de subtiele, mysterieuze krachten in een vrouw: de verborgen krachten die vrijkomen wanneer het bewustzijn inwerkt op de biologische veranderingen in ons leven.

Wanneer we in dit boek het woord ‘menstrualiteit’ gebruiken, bedoelen we vooral het bewustzijn dat wordt gecreëerd wanneer vrouwen het proces van hun menstruatie – inclusief de menarche en de menopauze – omarmen, ermee leven en zich ermee verbinden.

