

Mijn kleine RODE BOEKJE

EEN LUCHTIGE KIJK
OP JE **MENSTRUATIE**



LENKA BLAZE



Nur 226 / PV032601

Bisac JNF023000 / JNF024150 / JNF024060

© MMXXVI Nederlandse editie: Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXX Tekst en illustraties: Lenka Blaze

Vormgeving: Lenka Blaze

Originally published by Blaze.je, 2020

Rights sold through Albatros Media a.s., albatrosmedia.eu

Oorspronkelijke titel: *Moje rudá knížka* / *My Little Red Book*

Nederlandse vertaling en bewerking: Tess Dumitru

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor
het trainen van kunstmatige intelligentie.

kluitman.nl



Bij KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

kluitman

PAS OP:
DIT BOEKJE
KAN JE KIJK OP
MENSTRUATIE
VERANDEREN.
LEZEN OP EIGEN RISICO



OPGEDRAGEN AAN ALLE MENSEN
DIE OP DE RODE PLANEET
AANKWAMEN.



EN ZIJ DIE DAARNAAR
OP WEG ZIJN...



Dit boek is een voorproefje van een geweldig rood menstruatie-avontuur. Denk daarbij niet aan het rood op je wangen van schaamte als je doorlekt, of aan de pijn in je buik. Rood staat hier voor een vrolijke ontdekkingsstocht door je lijf langs plekken die normaal gesproken onzichtbaar zijn. Voel je je overdonderd door wat je leest of word je nieuwsgierig? Ga dan verder op onderzoek uit en stel vragen. Lees je iets wat je raar in de oren klinkt?

Check het dan, of experimenteer ermee.

Mijn idee voor dit boek ontstond door *The big book of peeing* van Jakub Plachý. Ik vond het stom dat er niet een soortgelijk, luchtig boek was over ongesteldheid.

Ik geloof dat *Mijn kleine rode boekje* je kan helpen om meer te ontdekken over het nog best onbekende terrein van de natuurlijke cyclus. En wie weet brengt het ook nog een mooi gesprek op gang.



Menstruatie, here we come!

Lenka



*We varen samen
over de rode zee...*

... AL MILJOENEN JAREN LANG.

INHOUD

MENSTRUATIE PRODUCTEN

17

BLOED

50

DE CYCLUS

67

PMS

82

BEGRIIP

102

MENARCHE

112

VOORWOORD

DOOR KRISTA VAN DE SEKSZUSJES

Is het bij jou al begonnen?

Ik kan me de eerste keer dat ik ongesteld werd nog goed herinneren. Mijn moeder had me voorbereid. Ze had me laten zien hoe maandverband en tampons eruitzien en al een doosje maandverband voor me klaargezet. Ze zei dat het waarschijnlijk snel zou komen, omdat ik af en toe wat kramp in m'n onderbuik had en wat afscheiding in m'n onderbroek begon te krijgen. Dat betekent meestal dat het niet lang meer duurt.

Ik was blij en trots en vond het ook een beetje gek toen ik voor het eerst een beetje bloed in m'n onderbroek zag zitten. Ik rende naar m'n moeder toe. Zij feliciteerde me en we gingen samen een schone onderbroek pakken waar ik m'n eerste maandverbandje in kon plakken. Ik had toen het gevoel: nu word ik een echte vrouw!

Mijn vader kocht een cadeautje voor me. Ik heb het altijd bewaard, omdat ik dat zo speciaal vond.

Misschien heb je al van alles gehoord over menstruatie. Zelf dacht ik dat het alleen maar iets vervelends was, omdat mensen er vaak een beetje ongemakkelijk over doen of er niet zo graag over praten. Zo zat er een jongen bij mij in de klas die zei dat het vies was. Dit heb ik me toen echt aangetrokken, maar nu realiseer ik me dat het juist iets moois is en dat het bij vrouw zijn hoort.

Met mijn vriendinnen had ik het erover dat we bang waren dat we zouden doorlekken. Toch heb ik dit uiteindelijk maar één keer meegemaakt. Dat was op school en net die dag had ik ook nog een witte broek aan! Toen ben ik naar huis gegaan, heb ik me opgefrist en een schone broek aangetrokken.

Weet je trouwens al wat je allemaal kan gebruiken om het bloed op te vangen?

Maandverband plak je in je onderbroek. Een menstruatiebroekje is een speciale onderbroek waar voering in zit die het opvangt. Toen ik ongesteld werd, bestonden deze broekjes nog niet, maar wauw, wat een uitvinding! Meestal hoeft je een broekje

minder vaak te vervangen, maar op zwaardere menstruatie-dagen kan je zelfs een maandverbandje in je menstruatiebroekje dragen.

Er bestaat ook een tampon en een cup. Een tampon zuigt het bloed op terwijl die in je lichaam zit. Een cup is een soort zacht mini-bekertje dat net als een tampon in je vagina gaat om het bloed op te vangen. Handig als je wil zwemmen. Maar er bestaat nu ook een menstruatie-bikini-broekje daarvoor!

Pas toen ik wat ouder was, ben ik een tampon of cup gaan gebruiken. Als je jong bent, is je lichaam nog in ontwikkeling. Ik vond het toen niet prettig om al iets in te brengen. Je voelt vanzelf wanneer je daar klaar voor bent.

Die ene jongen uit m'n klas vond menstruatie vies. Maar ach, wat wist hij er nou van? Net als met alles in het leven, mag je ervan vinden wat jij vindt. Je mag het bijzonder vinden, gedoe, pijnlijk, wel oké, niet-boeiend, fijn, stoer, vrouwelijk en je mag het ook vies vinden. Het is allemaal oké. Ik ben nu elke maand blij als ik menstrueer, want... het betekent dat m'n lichaam

gezond is en het goed doet! En dat is iets om te vieren. Dat het heel normaal is en tegelijkertijd ook best bijzonder, is wat de schrijfster van dit boekje wil laten zien. Er staan veel weetjes in en informatie, maar ook grapjes over dingen die met menstruatie te maken hebben. Het is een kunstzinnig boekje, gemaakt door een kunstenares. Dus als je af en toe bij iets denkt: hier snap ik niets van, dan is dat niet erg. Dat had ik soms ook, dat hoort een beetje bij kunst, het mag je aan het denken zetten.

Je kan de dingen die je niet snapt of gek vindt, aan iemand vragen. Of je gooit de gedachte weer lekker overboord!

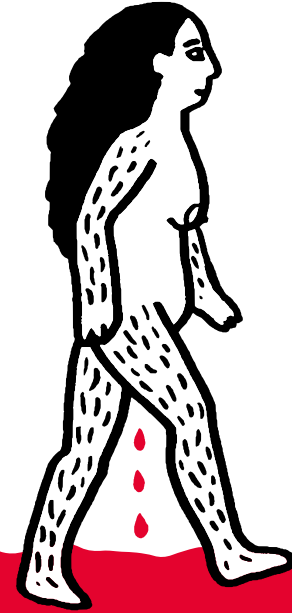
Want - weet je nog - het gaat erom wat jij ervan vindt.

Liefs,



Krista
van De Sekszusjes

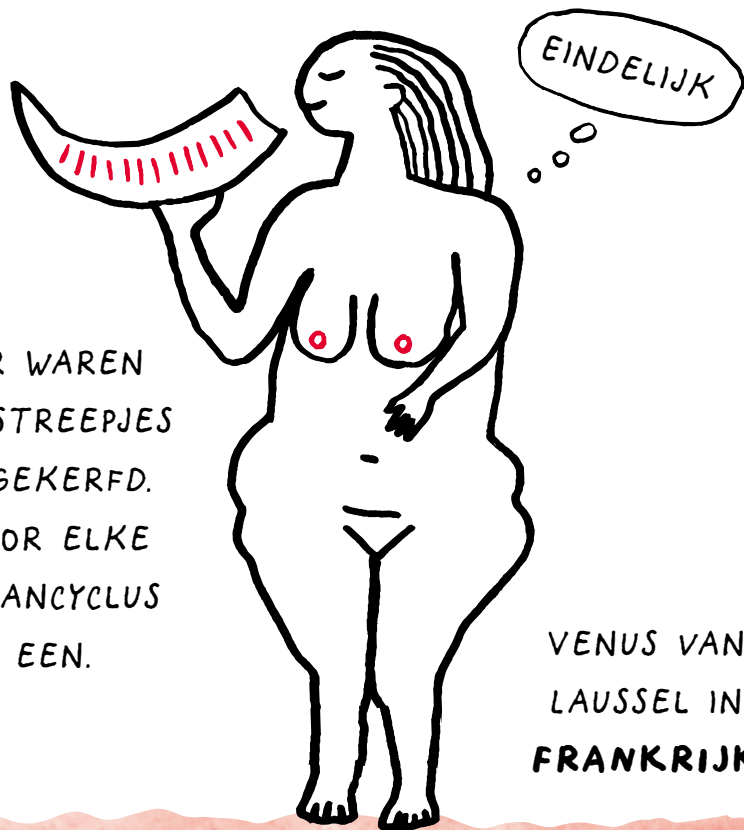
HOEWEL VROUWEN ALTIJD AL
ONGESTELD WERDEN...



... DUURDE HET VERREKTE LANG
VOORDAT ER
**MODERNE
MENSTRUATIEPRODUCTEN**
KWAMEN.



DE EERSTE PREHISTORISCHE MENSTRUATIE-
KALENDER WERD BIJGEHOUDEN
OP EEN HOORN.



ER WAREN
13 STREEPJES
INGEKERFD.
VOOR ELKE
MAANCYCLUS
EEN.

VENUS VAN
LAUSSEL IN
FRANKRIJK

Tampons

IN HET OUDE **EGYPTE** WERDEN
TAMPONS VAN PAPYRUS GEBRUIKT.



VROUWEN IN HET
OUDE **GRIEKENLAND**
GEBRUIKTEN STUKJES
HOUT MET LINNEN
EROM GEWIKKELD.

DE **ROMEINEN**
HADDEN TAMPONS
VAN WOL.

1929

DE EERSTE MODERNE TAMPON MET
INBRENGHULS WERD UITGEVONDEN DOOR
DE AMERIKAANSE **DOKTER EARLE HAAS**.



OOIT MET
BAKELIETEN
HULS,
NU VAN
PLASTIC.



VIER JAAR LATER KOCHT
DE DUITSE GERTRUDE
TENDRICH HET PATENT
EN RICHTTE HET BEDRIJF
TAMPAX OP.



Miss Tampon Liberty

1989



EEN KUNSTENAAR
MAAKTE EEN
KOSTUUM VAN
3000 INBRENGHULZEN
DIE HIJ VERZAMELDE
UIT AANGESPOELD
PLASTIC OP
AMERIKAANSE
STRANDEN.

TAMPONS

mini normaal super super plus

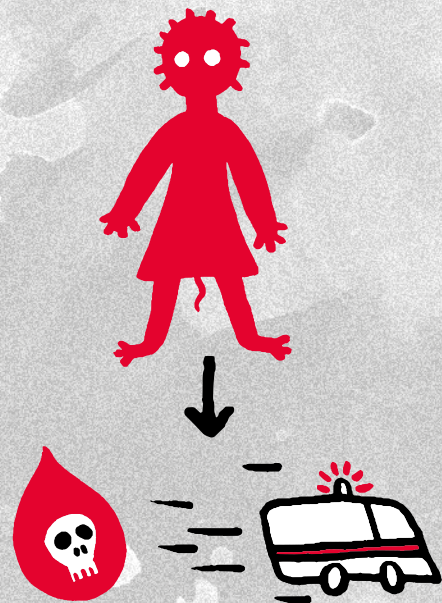


PAS OP!

EEN VERGETEN TAMPON
GEEFT RISICO OP HET TOXIC

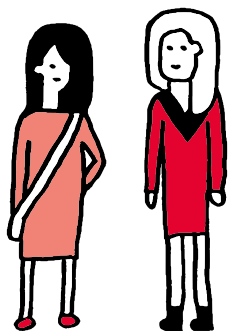
SHOCK

SYNDROOM!*



*EEN ZELDZAME, MAAR ERNSTIGE INFECTIE DOOR LANGDURIG
TAMPONGEBRUIK; WORDT OOK WEL TAMPONZIEKTE GENOEMD.

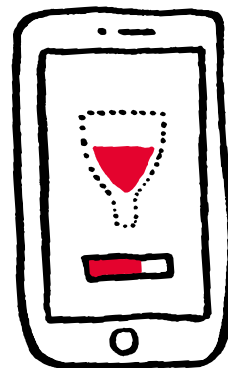
TAMPON RUN



IN DEZE DOOR TWEE STUDENTEN
BEDACHTE **VIDEOGAME**
ZIJN TAMPONS JE WAPENS.

Design helpt

EEN BRAZILIAANS BEDRIJF MAAKTE
USB-STICKS IN DE VORM VAN TAMPONS.



EEN **SMART**
MENSTRUATIECUP
STUURT EEN NOTIFICATIE
ALS JE CUP GELEEGD
MOET WORDEN.

IN HET **NEDERLANDS OPENLUCHTMUSEUM**
ZIJN MENSTRUATIEVERHALEN TE VINDEN.
HIER ONTDEK JE HOE 'DE REGELS' VROEGER
WERDEN BELEEFD.