

**Ben je ongesteld  
of zo?**

Menstruatiemeisjes is een onafhankelijk platform, opgericht door ervaringsdeskundigen. Wij proberen ervoor te zorgen dat de informatie correct en toegankelijk is. Hiervoor baseren wij ons op artsen, medische richtlijnen en wetenschappelijk onderzoek. De informatie is niet bedoeld ter vervanging van medisch advies. Menstruatiemeisjes is niet verantwoordelijk voor schade als gevolg van het gebruik van deze informatie.

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via [www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

Honorata van den Akker & Lieke Smets

# Ben je ongesteld of zo?

Alles wat je wil weten (en meer)  
over je menstruatie #nofilter

Ambo|Anthos  
Amsterdam

Praat mee over dit boek met #bjooz  
en #benjeongesteldofzo



ISBN 978 90 263 5614 8

© 2021 Honorata van den Akker & Lieke Smets

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Omslagillustratie en illustraties binnenwerk © Honorata van den Akker

Foto auteurs © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor iedereen (die iemand kent)  
met een baarmoeder

# Inhoud

## Voorwoord 9

- 1 Eerst nog even over ons (en hoe wij Menstruatiemeisjes zijn geworden) 17**
- 2 Ben je het al? 20**
  - Je eerste keer 25
  - Hoe zit het allemaal ook alweer met die lichaamsdelen? 26
  - Wat je menstruatiecyclus en de karakters van *Friends* met elkaar te maken hebben 36
- 3 Alles wat je niet bij bio hebt geleerd (maar wel moet weten) 47**
  - De seizoenen van je menstruatiecyclus 47
  - Wat is ‘normaal’? 58
- 4 Wanneer het tijd is om naar de dokter te gaan 69**
  - Alle menstruatie-aandoeningen op een rijtje 70
  - ‘Maar eet je wel genoeg broccoli?’ 100
  - Naar de huisarts, gynaecoloog of psycholoog 101

## **5 Ok, ik ben ongesteld. En nu?** 108

- Menstruatieproducten (van maandverband tot sponstampoons) 108
- Track, track, dubbelcheck 124

## **6 Wat je moet weten over anticonceptie** 129

- Anticonceptie die je menstruatiecyclus beïnvloedt 131
- Anticonceptie die je menstruatiecyclus niet beïnvloedt 141
- Nog even over die hormonen 145
- Naar de huisarts 152

## **7 Doei menstruatietaoe!** 155

- Hoe het komt dat menstruatie taboe is 156
- Waarom menstruatie geen taboe zou moeten zijn 170
- Gevolgen van het menstruatietaoe 173
- Racisme in de gynaecologie 183
- Hoe we het taboe doorbreken 196
- Zo gaan we het wel doen 203

## **8 Aan alle ouders en verzorgers** 206

**Dankwoord** 209

**Meer Menstruatiemeisjes** 213

**Woordenlijst** 219

**Verantwoording** 225

## Voorwoord

Als je een boek openslaat met de titel *Ben je ongesteld of zo?* kunnen er een paar dingen aan de hand zijn: 9

- Je staat in een winkel en bent ‘gewoon’ nieuwsgierig. Want wie schrijft er nou een boek met zo’n titel?
- Je hebt het net gekregen van je ouders (of een tante die het goed bedoelt) en bladert er nu doorheen (awkward!). Je vraagt je af: wat moet ik hier in hemelsnaam mee? Ik red me prima met mijn tampons en verder hoeft ik het er niet meer over te hebben. Zeker niet met mijn familie.
- Je kent ons, de Menstruatiemeisjes, en wil dit boek per se hebben.

Je situatie bepaalt misschien ook wel je antwoord op de vraag: ‘Ben je ongesteld of zo?’ Wat zou jij zeggen?

- a Nee!!!
- b Ja, dus?
- c Die vraag kan echt niet, omdat...

Wij hoorden lang bij die eerste groep. Maar aangezien we nu een boek hebben geschreven over menstruatie, voel je mis-



schien wel aankomen dat we het er inmiddels wel heel graag over willen hebben. Er wordt namelijk nog veel te weinig over gepraat.

We lanceren een Tesla de ruimte in, we kopen iPhones met drie camera's en we ontwikkelen vaccins tijdens pandemieën. Maar met je tampon door de gang lopen? Nee, dat lukt niet.

10 Tijd voor verandering. Anders zit je misschien je hele leven opgescheept met de kennis die wij als middelbare scholieren hadden over ongesteld zijn. Dit vat goed samen wat wij dachten te weten:

- 1 Ongeveer één keer per maand komt er bloed uit je vagina. Dat betekent *basically* dat je niet zwanger bent.
- 2 Je bloedt ongeveer vijf dagen. Sommige mensen bloeden heel kort, dat is chill. Sommige mensen bloeden extreem veel en ook nog eens heel lang. Dat is niet zo chill.
- 3 Om die liters bloed op te vangen gebruik je tampons of maandverband. Maandverband voelt soms alsof je een luer draagt en het kan schuren, tampons zijn lekker onzichtbaar maar drogen de boel wel wat uit daar binnen.
- 4 Ongesteld zijn kan flink pijn doen, maar dan neem je een paracetamol en doe je alsof er niks aan de hand is. Want die pijn hoort er nu eenmaal bij.
- 5 Mannen weten weinig over menstruatie. Dat is logisch, zij zijn het nooit, dus het is hun zaak niet.
- 6 Als je niet wilt meesporten tijdens gym, kun je gewoon zeggen dat je ongesteld bent. Probleem opgelost.
- 7 Een onregelmatige menstruatie? Moet je niet willen, hoor! Gelukkig kun je dat oplossen door naar de huisarts te gaan.

- Binnen vijf minuten sta je weer buiten met een recept voor de pil.
- 8 Door de pil heb je minder puistjes en minder menstruatiepijn. Sommige mensen hebben wel wat bijwerkingen. Wat er in die pil zit? Iets met hormonen of zo.
  - 9 Er is ook nog zoiets als een spiraal en er zijn nog een paar andere dingen. Dat moet je leren bij bio.
  - 10 O ja, en de pil of een spiraal voorkomt ook meteen dat je zwanger wordt. Handig!
  - 11 Als je menstrueert, ben je altijd bloedchagrijnig (haha, bloed, snap je? – maar hier kun je natuurlijk helemaal niet om lachen als je ongesteld bent).
  - 12 Daarom roepen mensen de hele tijd ‘Ben je ongesteld of zo?’ als je emotioneel reageert. Gelijk hebben ze. Je moet niet zo overdrijven. Je lijkt wel ongesteld.

11

Zo. Mocht je je nu afvragen of wij de aangewezen personen zijn om je meer over menstruatie te vertellen, dan is het goede nieuws dat we inmiddels veel meer weten. Het gaat niet om liters bloed, bijvoorbeeld. Ook hoort menstruatiepijn er niet ‘nu eenmaal bij’ en hoef je helemaal niet chagrijnig te zijn tijdens je menstruatie.

Overigens kloppen sommige dingen in dit lijstje wel, om onszelf toch nog een schouderklopje te geven. Mocht je benieuwd zijn: 1, 2, 3 en 10 zijn kort door de bocht geformuleerd, maar wel waar. Maar omdat wij nog steeds Menstruatiemeisjes zijn (en geen gynaecoloog), is dit boek gedubbelcheckt door een gynaecoloog. *You're welcome.*

Hoe komt het nu dat we zo weinig wisten over menstruatie?

Het antwoord zit ook verstopt in het lijstje hierboven. Is je iets opgevallen?

1 2 Menstruatie wordt over het algemeen, door de meeste mensen, als iets negatiefs ervaren. Iets waarvoor je je moet schamen. Iets wat je moet verstoppen. Iets waarover je dus liever niet praat. Menstruatie is taboe. Maar waarom? De helft van de wereldbevolking menstrueert. Het is niet vies. Het is juist normaal, gezond en iets natuurlijks. Het hoort bij ons lichaam en zonder die bloedende voortplantingsorganen van ons zouden we niet op deze aarde rondlopen. Baarmoeders zijn cru-ci-aal.

Daarom moet menstruatie geen taboe meer zijn.

Dus dat gaan we even fiksen. We gaan het over menstruatie hebben. Zonder schaamte, zonder filter. Het is intussen zelfs ons favoriete onderwerp! (Hadden wij ook nooit gedacht.) Want als je je in je menstruatie gaat verdiepen – zelfs als je het nog niet bent – dan blijkt het heel bijzonder te zijn. We zouden het bijna ‘de wondere wereld van de baarmoeder’ willen noemen. Het is een leuke plek om te zijn, dat beloven we. En we beloven je ook dat het boek niet zweveriger zal worden dan dit.

Misschien is je nog iets opgevallen: we hebben het woord meisje – of vrouw – nog helemaal niet gebruikt. Dat is geen toeval. Want: niet alle vrouwen menstrueren en niet alleen vrouwen menstrueren. Sommige mensen hebben namelijk wel een baarmoeder, maar zijn trans of intersekse. Trans betekent dat er bij je geboorte een V (van vrouw) is ingevuld op je geboorteakte, terwijl je je helemaal geen vrouw voelt of dat niet wilt uitdragen. Je bent dan man of non-binair. Dat laatste betekent dat je geen vrouw bent, en ook geen man. Als intersekse persoon ben je geboren met zowel ‘mannelijke’ als ‘vrouwelijke’

geslachtskenmerken. In al deze gevallen kun je wel menstrueren.

Hierna zullen we het toch soms over meisjes of vrouwen hebben (en ook over mannen). Dat komt doordat wetenschap, media en bedrijven het vrijwel altijd over meisjes en vrouwen hebben als het over menstruatie gaat. En omdat wij het weer willen hebben over hoe zij daarmee omgaan, kopiëren wij af en toe hun taalgebruik. Dan weet je dat.

Toen we met Menstruatiemeisjes begonnen hebben we direct het woord ‘ongesteld’ gecancelled. Niet alleen omdat het negatief kan klinken, maar ook omdat het een negatieve oorsprong heeft (het betekende vroeger: in een slechte toestand verkerend). Maar daar zijn we een beetje van teruggekomen. Het is nou eenmaal een woord dat veel mensen gebruiken. En omdat die negatieve oorsprong van het woord niet bepaald algemene kennis is, sluiten we een compromis. We gebruiken vooral ‘menstruatie’, maar je zult ‘ongesteld’ hier en daar wel tegenkomen.

Nog iets over onze eigen taal: die is best wel millennial. En als je dit leest ben je waarschijnlijk een Gen Z'er. Wij herinneren ons Harry Styles vooral van OneDirection, maar nu is hij op eens indie. Heel *confusing*. Toch schrijven wij dit boek voor jou. Omdat dit het boek is dat wij op jouw leeftijd hadden willen lezen. Hopelijk gaan we niet te veel richting de ‘How do you do, fellow kids?’-meme. Maar die meme is waarschijnlijk ook weer te millennial. Moet je maar even googelen. Dat gebruiken jullie nog wel toch, Google?

Wat kun je van dit boek verwachten? Allereerst is het goed om te weten dat je dit boek kriskras door elkaar kunt lezen (mocht dat je ding zijn). Natuurlijk hebben we best wat uurtjes besteed aan een goede opbouw van dit boek, maar je hoeft het niet van voor naar achter te lezen. Zoek je specifieke informatie? Blader dan terug naar de inhoudsopgave. Mocht je de volgorde van dit boek aanhouden, dan stellen we ons over een paar bladzijdes aan je voor. Want misschien vraag je je wel af hoe het komt dat wij dit allemaal getypt hebben voor jou, en hoe het zit met onze schaamte (of gebrek daaraan). Daarna, in hoofdstuk 2, staan we uitgebreid stil bij je eerste ongesteldheid (dum, dum, dum) en wat er dan allemaal in je lichaam gebeurt. Om vervolgens in hoofdstuk 3 verder te gaan waar je bio-les is gestopt. Er is namelijk zoveel meer (en belangrijks) over je menstruatie te vertellen. Bijvoorbeeld hoe je kunt voelen aan je lichaam wat er aan de hand is en wat je daar eventueel aan zou kunnen doen. Dat is soms nog niet zo makkelijk. In hoofdstuk 4 vertellen we wanneer het een goed idee is om naar de dokter te gaan en hoe je dat aanpakt. In hoofdstuk 5 gaan we helemaal los over tampons, maandverband, menstruatiecups en *period wear*. Daarna, in hoofdstuk 6, vertellen we je alles over anticonceptiemiddelen en hoe die je menstruatiecycclus kunnen beïnvloeden. Het leukste hebben we voor het semi-eind bewaard: hoe we doe zeggen tegen het menstruatietaboe. Dat vind je in hoofdstuk 7. Want menstruatie moet als iets normaal worden gezien. Dat is het ook: hartstikke normaal! (Hebben we al normaal gezegd?)

Tussendoor delen we onze eigen menstruatieverhalen met je. Denk: onze allereerste menstruatie, tampon *to the rescue*-acties en onze bezoeken aan de gynaecoloog en psycholoog. Ver-

der gaan we het niet alleen over onszelf hebben, maar laten we ook tien andere personen aan het woord. Tien verschillende mensen, met tien verschillende verhalen. Omdat menstrueren voor iedereen anders is.

En bonus: aan het einde van elk hoofdstuk vind je extra kijk-, luister-, lees- en volgtips voor het geval je dit boek veel te kort vindt. In het allerlaatste hoofdstuk geven we ook nog tips, maar dan aan de persoon die voor je zorgt. (Je hebt uiteraard onze toestemming om het zelf ook door te nemen.) Tot slot vind je achter in dit boek een woordenlijst om de woorden op te zoeken die je niet kent, of waar je de betekenis van bent vergeten. Want ook dat is doodnormaal.

15

Dan is het nu tijd om door te gaan naar de langere versie. Zodat je na het lezen van dit boek precís weet wat je moet zeggen als iemand weer komt aankakken met ‘Ben je ongesteld of zo?’.

Veel liefs,  
Honorata & Lieke

## Eerst nog even over ons (en hoe wij Menstruatiemeisjes zijn geworden)

*Ik durf dit bijna niet te posten, maar dat is precies de reden waarom ik het doe.*

17

Zonder dat we het wisten werd deze zin het begin van ons Menstruatiemeisjes-avontuur. Door deze zin heb jij nu dit boek in handen. Maar op 3 november 2020 wisten wij dat nog niet. Die dag deelde Lieke op LinkedIn dat we een podcast waren begonnen. Over menstruatie. Direct stroomden de likes binnen. Van 60 naar 600 naar meer dan 6000. We gingen officieel viral. Uiteindelijk zijn onze hoofden (omringd door bloeddruppels, menstruatiecups en vulva's) door bijna een half miljoen mensen bekeken. En werden we gevraagd om een boek te schrijven, als Menstruatiemeisjes.

We zijn natuurlijk niet zomaar van de ene op de andere dag Menstruatiemeisjes geworden. Dat was al jaren *in the making*. Laten we bij het échte begin beginnen. En dat was niet de dag waarop we voor het eerst ongesteld werden.

We leerden dat je beter kan zeggen dat het 'die tijd van de maand is' dan dat je ongesteld bent. Op tv zagen we maandverbandreclames waarin lichtblauwe vloeistof gebruikt werd: dat moest dan bloed voorstellen. En blijkbaar was ongesteld zijn

vies, want maandverband moest natuurlijk wel geperfumeerd zijn.

Op school voerden klasgenootjes halve FBI-missies uit om geheim te houden dat ze ongesteld waren. Als iemand doorlekte was het een *group effort* om te voorkomen dat iemand dat doorhad. En tampons werden stiekem in mouwen meegesmokkeld.

18 In de prullenbakjes bij ons thuis zagen we gebruikte tampons die in 878.230 laagjes wc-papier waren gerold, stiekem aan de zijkant gepropt. En de menstruatieproducten-stash des huizes was diep weggestopt, in een toilettaas, ergens achter in een kast.

Alles wat we tot nu toe hebben genoemd is *period shaming*. Daarmee bedoelen we: alles wat het taboe rondom menstruatie in stand houdt of versterkt. Maar dat taboe is niet alleen onterecht, het heeft ook serieuze gevolgen. Het zet mensen met een baarmoeder op achterstand – en niet zo'n beetje ook. Voorbeelden van gevolgen zijn dat menstruatiegerelateerde diagnoses heel laat gesteld worden, dat menstruatie-armoede zelfs in Nederland bestaat en de #baarmoederboete.

Voor nu kunnen we wel stellen dat *period shaming* een ding is. Of beter gezegd: een GROOT DING. We waren ons niet bewust van *period shaming*, maar toen we erop gingen letten, zagen we het ineens overal.

Nou, dan gaan we het zelf maar fiksen, dachten we op een middag, in een lelijk kantoorgebouw met vieze koffie en stervende kamerplanten. Ondanks de setting was het wel een leuk bedrijf, hoor. We vormden daar samen het communicatieteam (dat betekent: mooie websites maken en betaald op Instagram



zitten). In die tijd kreeg Honorata haar PMDD-diagnose, terwijl Lieke al een paar jaar rondliep met heftige menstruatiepijn. PMDD-watte? Ja, komen we later op terug. *Troubles in menstruatie-paradise* dus. De puzzelstukjes vielen op hun plek. We hadden iets gevonden waar we ons hard voor wilden maken. Menstruatiemeisjes was geboren.

En als wij iets doen, dan gaan we er ook voor. We doorbreken het taboe door vooral heel veel over menstruatie te praten. Met Menstruatiemeisjes zijn we gewoon onszelf en via onze podcast kun je met onze persoonlijke gesprekken meeluisteren. Dat blijft soms een beetje ongemakkelijk, want als je opgegroeid bent met period shaming, gooi je al die schaamte niet zomaar overboord. Zo geeft Honorata niet altijd even graag toe dat haar menstruatiebloed soms bruin is en heeft Lieke er een handje van om te doen alsof haar menstruatiepijn er ‘gewoon’ bij hoort. Gelukkig doen we het samen en bevestigt Lieke dan dat haar menstruatiebloed soms ook bruin is, en stuurt Honorata Lieke naar de dokter als dat nodig is.

## 2

### Ben je het al?

- 20 Misschien kun je niet wachten tot je ongesteld wordt (dat hadden wij tenminste), of ben je er nog niet mee bezig. Misschien ben je het allang, maar wil je er meer over weten. Iets wat waarschijnlijk iedereen wel herkent is dat het op een gegeven moment opeens een ding is. Ergens aan het einde van de basisschool, of het begin van de middelbare school. Onder vriendinnen, in de klas, of wanneer je ouders je opeens gaan voorlichten. Naar dat moment, vóór onze eerste menstruatie, gaan wij nu terug.

**HONORATA:** Ik was een vroege leerling. Dat krijg je ervan, als je geboren bent in oktober. Zo was ik elf in de eerste klas en was mijn menstruatie (net als mijn toekomstige borsten) in geen velden of wegen te bekennen. Dit in tegenstelling tot mijn klasgenootjes en mijn beste vriendin, die drie jaar ouder was. Ik wist niet echt wat het was, ongesteld zijn. Ja, dan had je buikpijn en er kwam bloed uit je weet-wel. Sommige mensen waren ‘het wel’ en sommige ‘nog niet’. Ik hoopte dat ik snel een rode vlek in mijn

HEMA-onderbroek zou vinden en dan ook bij die eerste groep zou horen. Of dat ik in ieder geval niet de laatste was. Een van mijn vriendinnetjes van de basisschool had nogal chille ouders. Logeren: ja hoor! Een geheime club beginnen in een grote kast: helemaal prima. Vragen over verliefdheid, seks en piemels werden gewoon beantwoord. Toen ik een keer bij haar speelde zei ze dat ze me iets wilde laten zien. 'Kijk, dit heeft mijn moeder alvast gekocht.' Het was een enorme glazen pot, gevuld met kleine tampons en roze maandverbandjes. Ik weet niet meer wat ik zei, maar ik weet wel dat ik ook zo'n pot wilde. En ik hoopte ook dat ik hem snel nodig zou hebben.

21

**LIEKE:** In groep 8 ging het gerucht al een tijdje: IEMAND was ongesteld geworden. Maar niemand wist wie. Het was top secret. Blijkbaar was het 'erg' om als eerste ongesteld te worden. Toen iemand anders ook ongesteld werd, deden ze samen hun ik-ben-ongesteld-coming-out. Bij de meisjes welteverstaan, niet bij de jongens. Ik vertelde het bij thuiskomst meteen aan mijn moeder, maar die was al op de hoogte – blijkbaar hadden de moeders updates van hun wel of niet ongestelde dochters met elkaar uitgewisseld. In mijn beleving vergaderden de moeders hierover op een tijdstip waarop wij, de dochters, het niet zouden merken. Als we in bed lagen, bijvoorbeeld. Of ze hadden een gehei-

me telefoonketting (vintage versie van WhatsApp). Achteraf ben ik er vrij zeker van dat dit thema, net als alle andere thema's, gewoon op het schoolplein besproken werd.

Na de coming-out ontstonden er twee groepen. De groep van ongestelde meisjes en de groep van niet-ongestelde meisjes. De niet-ongestelde meisjes wilden natuurlijk dolgraag bij die eerste groep horen. Ongesteld zijn was niet langer erg, het was cool, het was het ultieme statussymbool.

De ongestelde meisjes ontwikkelden dan ook een inside joke met elkaar. Want inside jokes zijn voor coole mensen. Op een totaal willekeurig moment riepen de ongestelde meisjes tegen een niet-ongesteld meisje: 'OMG! Je bent ongesteld, er zit bloed in je broek!!!' Hoe langer ze je in de illusie konden laten verkeren dat je inderdaad voor de eerste keer ongesteld was geworden, hoe leuker (voor hen dan). De keer dat ik bij een vriendinnetje op de oprit stond met een paar andere meiden, kan ik me nog goed herinneren. Deze keer hielden ze de je-bent-ongesteld-geworden-show extreem lang vol. Waar ik normaal te nuchter was om het te geloven (ik had immers nooit iets gevoeld of gemerkt), ging ik het deze keer toch bijna geloven, ook omdat ze me deze keer – als onderdeel van de 'show' – vroegen om mijn billen naar hen toe te keren en voorover te bukken, zodat zij het bloed in mijn broek konden aanschouwen. 'OMG! Ja, Lieke, zoveel bloed! Je bent hartstikke ongesteld!' De illusie werd zoals altijd verbroken doordat een van de meiden in lachen uitbarstte. Teleurgesteld ging ik naar huis, hevig hopen dat ik snel écht ongesteld ging worden.