

DE MENSTRUATIE SITUATIE

*Alles wat je altijd al wilde weten
maar nooit durfde te vragen*

ANNA SALVIA RIBERA • CRISTINA TORRÓN VILLALTA

HOUTEKIET

Vanaf 10 jaar

Oorspronkelijke titel *La regla mola, si sabes cómo funciona*
Oorspronkelijke uitgever Montena

© 2020 Anna Salvia Ribera voor de tekst

© 2020 Cristina Torrón voor de illustraties en het omslag

© 2020 Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49, Barcelona 08021, Spain

© 2024 Uitgeverij Houtekiet voor de Nederlandse vertaling
Houtekiet, Schaliënstraat 1 bus 11, 2000 Antwerpen
info@houtekiet.be
www.houtekiet.be

Opmaak Nederlandse uitgave www.intertext.be

ISBN 978 90 5240 519 3

D 2024 4765 02

NUR 226, 210, 200

THEMA YXAX, VFDW, 5AL

Uitgeverij Houtekiet 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.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission of the publisher.

Aan de meisjes van jaar 5 en 6 die hebben deelgenomen aan mijn workshops: bedankt voor jullie toewijding en liefde!

Aan mijn dochter Laila, onuitputtelijke bron van inspiratie en kennis.

Anna

Aan mijn dochter Nura, om zichzelf te leren kennen, te eren en van zichzelf te genieten.

Voor mijn zoon Roger, dat hij de vrouwen in zijn leven mag begrijpen en begeleiden.

Cris

DANKBETUIGINGEN:

Aan Pontus, voor zijn talent en vrijgevigheid – jij hebt dit boek laten schitteren!

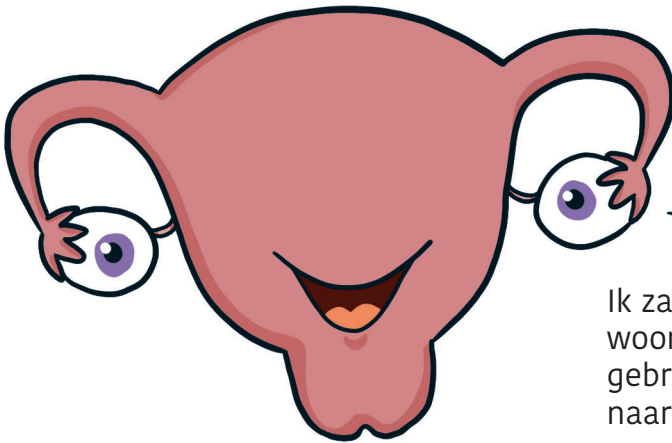
Aan onze redacteurs, Mireia en Ana, voor hun vertrouwen en geloof in dit project.



HALLO, IK BEN JE BAARMOEDER

Ik zal je doorheen het boek begeleiden.
Ik leg je uit wat je moet weten om je
eerste menstruatie en de menstruaties
die daarna komen te ervaren:

*vertrouwen,
welzijn,
veiligheid,
plezier en kracht*



Ik zal in dit boek de
woorden *meisje* en *vrouw*
gebruiken om te verwijzen
naar biologische vrouwen,
ongeacht hun gender.



DIT IS WAT JE ALLEMAAL ZAL LEREN

Waarom is je eerste menstruatie zo belangrijk?

Je geslachtsorganen

Menstru-watte-cyclus?

Hoe verandert de menstruatiecyclus jou?

Wat is dat nu eigenlijk, menstruatie?

Het plezier van menstrueren

Welke opties heb je om vlekken te voorkomen?

Vruchtbaarheid

De eerste keer komt niet als een verrassing

Minidagboek van jouw puberteit

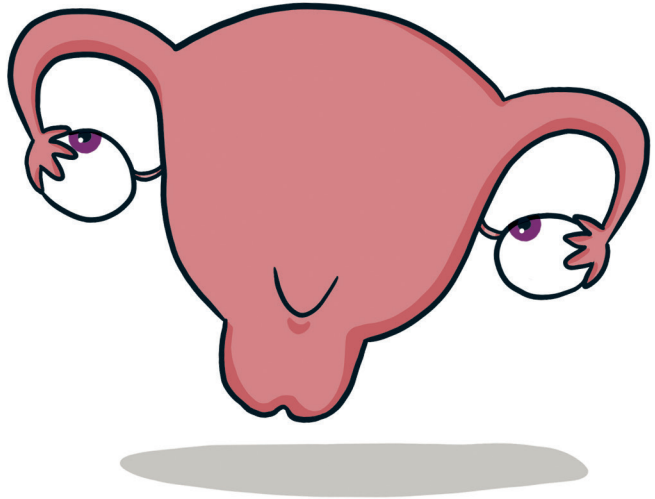




WAAROM
IS JE EERSTE
MENSTRUATIE
ZO
BELANGRIJK?

Je eerste menstruatie is een levensveranderende gebeurtenis. Ze komt meestal tussen negen en zestien jaar en heeft een speciale naam:

MENARCHE

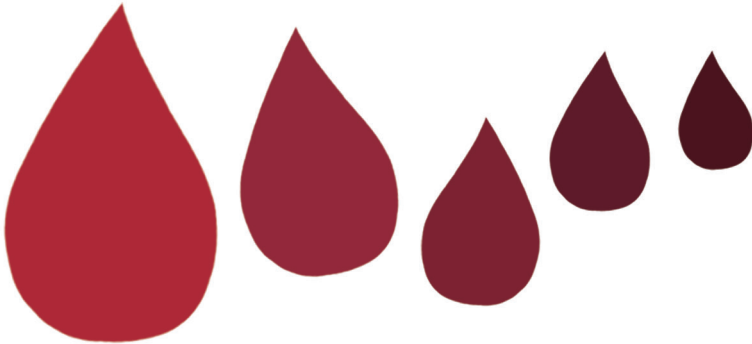


Dit zijn een heleboel nieuwe dingen! Ik zal het je dus stukje bij beetje uitleggen.

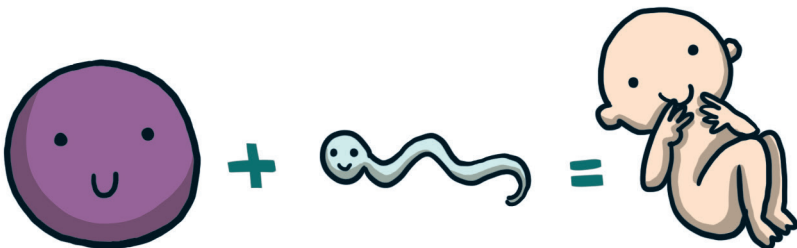
WAT GEBEURT ER BIJ DIE EERSTE MENSTRUATIE?

Vanaf je eerste menstruatie zullen er drie compleet nieuwe dingen met je gebeuren die je je hele vruchtbare periode, dat wil zeggen ongeveer veertig jaar, zullen blijven vergezellen:

- ① Je zult voor het eerst menstrueren.



- ② Je wordt een vruchtbare meisje en krijgt de superkracht om nieuwe mensen op de wereld te zetten.



3

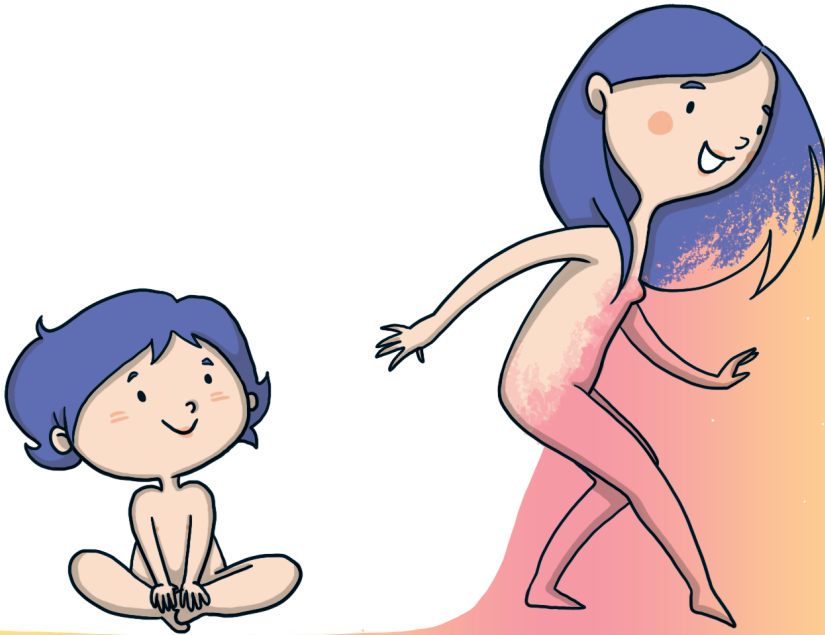
Je krijgt een cyclus en zult het leven vanuit vier verschillende perspectieven kunnen zien en ervaren.



DE KAART VAN LEVENSFASEN

Het leven van een vrouw kan worden onderverdeeld in drie levensfasen: de kindertijd, de vruchtbare fase en de latere fase. De vruchtbare fase begint met de menarche (de eerste menstruatie) en eindigt met de menopauze (de laatste menstruatie). Dit is de periode waarin je de mogelijkheid hebt om kinderen te krijgen. Tijdens deze fase volg je een cyclus, met afwisselend menstruatiecycli en voortplantingscycli. De eerste zijn cycli waarin je niet zwanger bent geworden en de tweede zijn cycli waarin je wel zwanger bent geworden.

ADOLESCENTIE

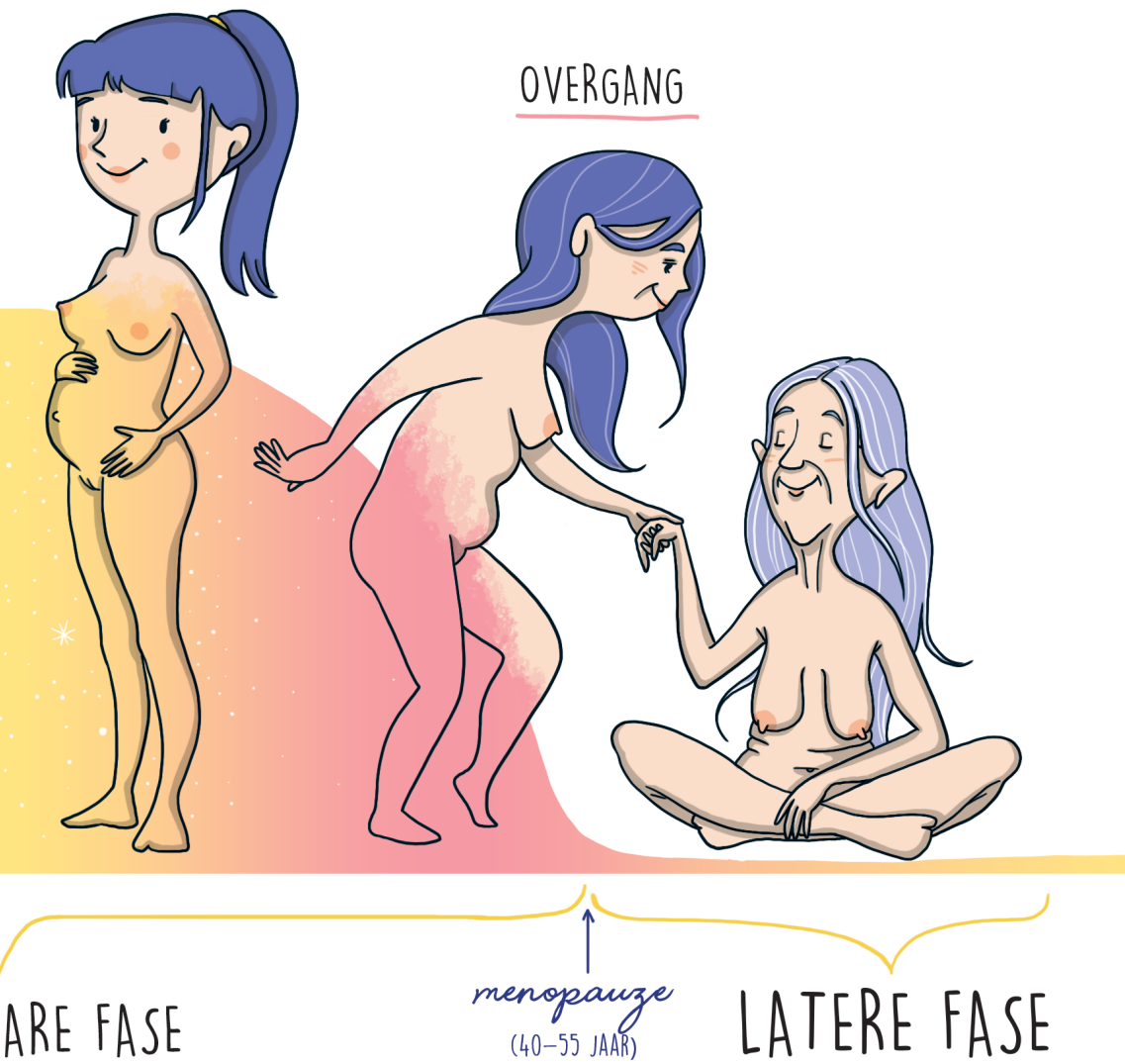


KINDERTIJD

↑
eerste menstruatie
(9-16 JAAR)

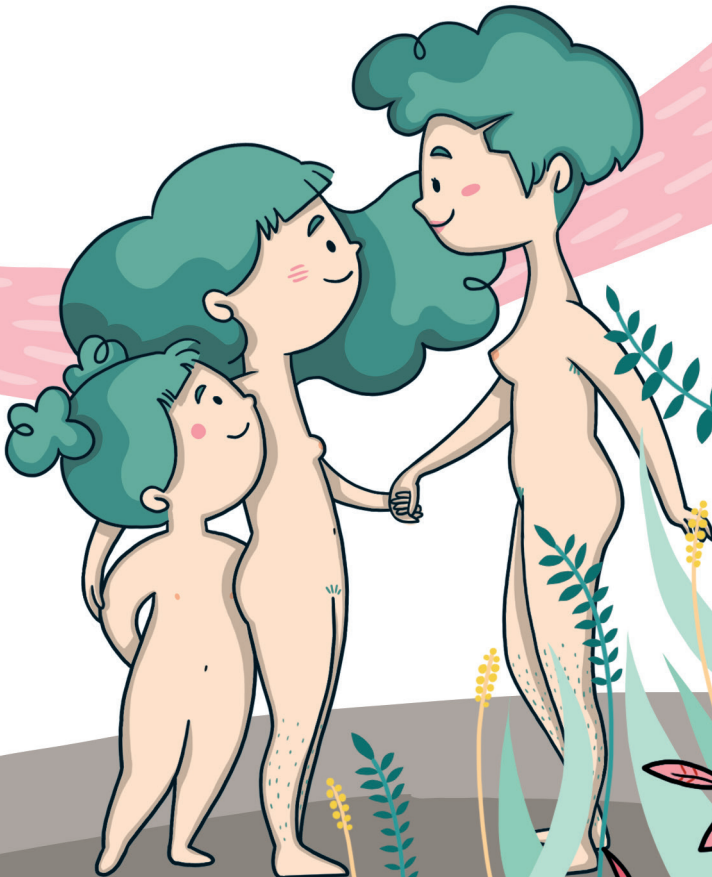
VRUCHTB


De adolescentie en de overgang zijn overgangperiodes waarin je lichaam langzaam verandert. Ze duren tussen de vijf en tien jaar.



WAT IS DE ADOLESCENTIE?


De adolescentie is de periode in je leven waarin je lichaam verandert van een meisje in een vrouw, en daarmee ook je geest, je emoties, je smaak, je relatie met je familie, je relatie met je vrienden, je seksualiteit.... Jij en je hele wereld!



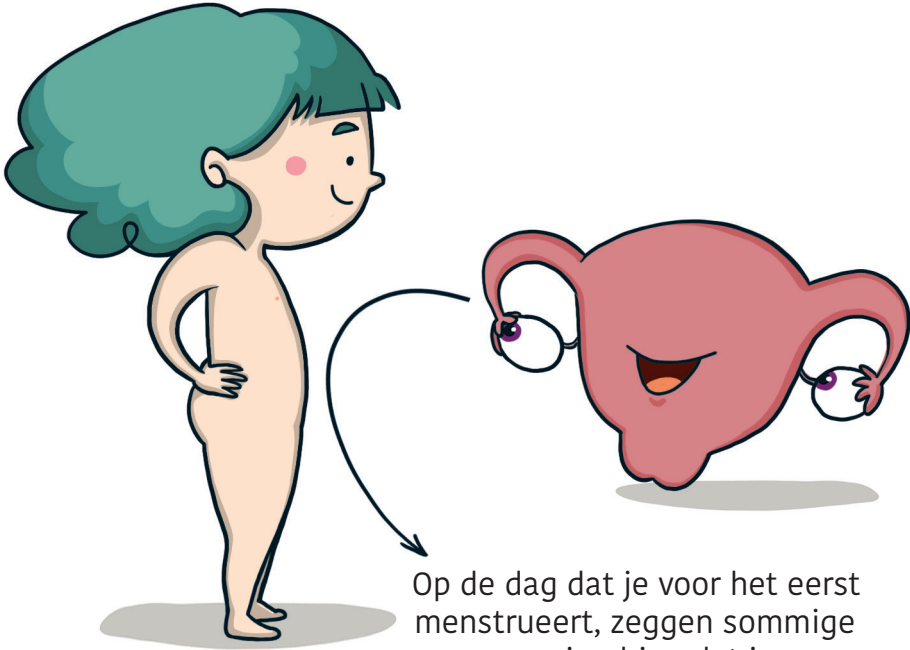


Tijdens de adolescentie zijn er momenten waarop je je een meisje voelt en momenten waarop je je een vrouw voelt. Momenten dat je alleen maar wil spelen en momenten dat je je als een volwassene wil gedragen. Momenten dat je geen verantwoordelijkheid wil en momenten dat je wil dat mensen erop vertrouwen dat je het wèl alleen aankan.

In feite verdwijnt het kleine meisje in je nooit helemaal. Als je tachtig jaar oud bent, zal zij nog steeds een deel van je zijn.



ALS MIJN EERSTE MENSTRUATIE KOMT, BEN IK DAN EEN VROUW?



Op de dag dat je voor het eerst menstrueert, zeggen sommige mensen misschien dat je nu een vrouw bent, maar dat klopt niet: dat ben je pas als je klaar bent met de hele metamorfose van de adolescentie.

Dus als je voor het eerst menstrueert, word je niet opeens pats boem een vrouw. Je bent nog steeds een meisje, een tiener. Maar het verschil is dat je nu...

...menstrueert,



je hebt een cyclus
en bent vruchtbaar..