

ON  
GESTELDE  
VRAGEN

Dr. Steffi  
van Wessel



Alles wat je moet weten over  
MENSTRUEREN



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

# INHOUD

Inleiding .....	7
I. Menstruatie: niet alleen voor vrouwen? .....	13
II. Moeder, waarom bloeden wij?.....	19
III. Hoe kun je je menstruatie controleren? .....	67
IV. Bloody hell! Wat is er aan de hand? .....	113
V. Heb je een doekje voor het bloeden? .....	163
Bronnen.....	203

**INLEIDING**



Maandelijks bloeden is een normaal verschijnsel dat ongeveer de helft van de wereldbevolking ervaart. Ondanks de alomtegenwoordigheid ervan, wordt er weinig openlijk over gesproken en blijft het relatief onbekend. Er heerst een taboe rond menstruatie, met name buiten de gynaecologische praktijk, vanwege de intieme aard ervan. Het is hoog tijd om de vragen die vaak niet worden gesteld onder de loep te nemen!

Het is van belang om te begrijpen wat er precies gebeurt in het lichaam en hoe de menstruatiecyclus functioneert. Deze cyclus, ook wel de vruchtbaarheidscyclus genoemd, bepaalt het ritme van het vruchtbare leven van een persoon. Waarom ervaren mensen menstruatiebloedingen, en waarom raken de eicellen op een bepaald moment op? Hoe zit het met de maandelijks vruchtbaarheid en het eindigen ervan? Is er enige controle over de eicellen mogelijk?

Menstrueren is normaal, maar wat betekent 'normaal menstrueren' precies? Is het normaal dat het pijn doet? Klachten worden vaak niet besproken omdat men denkt dat het normaal is en erbij hoort. Het vaststellen van wat als normaal wordt beschouwd, is minder eenvoudig dan het lijkt, gezien de variabiliteit tussen individuen. Omdat elk lichaam anders is, is het raadzaam om naar de individuele ervaring van een persoon te kijken om te bepalen of iets als 'abnormaal' wordt beschouwd.

Bloedingsproblemen kunnen structurele of functionele oorzaken hebben. Structurele oorzaken zijn meestal op beeldvorming te zien maar functionele niet. Deze laatste zijn moeilijker vast te stellen. Het is belangrijk om goed door te vragen tijdens een consultatie. Wat problematisch is kan ook afhangen van iemands persoonlijke beleving. Wat is bijvoorbeeld veel bloedverlies of een onregelmatige cyclus

en wanneer is dat een probleem? Wat is veel pijn? En moet het bloeden pijn doen? Als de menstruatie de levenskwaliteit beïnvloedt en de levensvreugde vermindert zijn er behandelingen voorhanden los van of er een aanwijsbare oorzaak wordt gevonden of niet. Comfort is een belangrijke indicatie om te bepalen of er ingegrepen moet worden. Discomfort op zichzelf is een reden om naar oplossingen te zoeken. In samenspraak wordt, soms met vallen en opstaan, gezocht tot de gepaste behandelingsmethode is gevonden.

Menstrueren, je kijkt er niet meteen naar uit. Het wordt wel eens beschreven als de hel, om diverse redenen: de praktische beslommeringen, het ervaren van vage of heftige klachten, of de wens om zwanger te zijn. Iedereen ervaart menstruatie op verschillende manieren, variërend van cyclus tot cyclus.

Anticonceptie is niet enkel nuttig om zwangerschap te voorkomen maar kan ook cycluskoliek opvangen. Wat doet anticonceptie met de natuurlijke menstruatiecyclus? Is anticonceptie gevaarlijk? En is menstrueren eigenlijk nog wel nodig? Of menstrueert men vandaag te veel?

Al dat bloed moet ook opgevangen worden. Nog niet zo lang geleden moest men zich behelpen met votten en zelfgemaakte maandverbanden, maar de keuze werd ruimer en meer wegwerpbaar. Er is echter een groeiende trend naar meer ecologische oplossingen. Hoe kiest iemand het menstruatieproduct dat het beste bij hen past? Zijn alle opties even veilig? Waarom worden menstruatieproducten niet op bloed getest? En hoe zit het met doorlekken?

De als laatste behandelde thema's in dit boek zouden, in tegenstelling tot de menstruatie zelf, wél best wat schaamrood op de wangen kleuren. Menstruatieschaamte en -armoede

bedreigen wereldwijd nog altijd de kansen van veel mensen. De eeuwenlange discriminerende kijk op het vrouwenlichaam kent tot op vandaag naweeën. Het mysterie van de vrouw is wetenschappelijk door de genderdatakloof nog steeds niet helemaal opgelost. De kennis over het vrouwenlichaam en de menstruatie blijven onderzoeken en bespreekbaar maken zorgt voor snellere diagnoses, minder minimalisering van klachten en correcte behandelingen. In het verlengde daarvan beschermt het tegen genderongelijkheid.

Dit boek wil een open dialoog over de menstruatie aanmoedigen. Zo krijgt iedereen de kans om al hun ongestelde vragen te stellen. Zonder schaamte of bias. Want wat als iets heel intiem ervaren wordt, is een realiteit voor de halve wereldbevolking, en dus van algemeen belang. Of het nu gaat om individuele menstruatieklachten of menstruatiegevolgen op wereldvlak: de juiste vragen stellen is essentieel voor een goede diagnose.

I.

**MENSTRUATIE:  
NIET ALLEEN**



**VOOR  
VROUWEN?**

Het vrouwelijk voortplantingsstelsel speelt een centrale rol bij menstruatie en zwangerschap. Traditioneel worden de termen ‘vrouw’ en ‘meisje’ gebruikt om te verwijzen naar degenen die menstrueren en zwanger kunnen worden, maar de gedachtegang hierover is geëvolueerd.

Khiara Bridges, professor aan de Universiteit van Californië, Berkeley en specialist in reproductieve rechten, gebruikte tijdens een hoorzitting in de Amerikaanse Senaat in 2022 de term ‘mensen met de capaciteit voor zwangerschap’. Ze was er aanwezig om het schrappen van het Roe v. Wade-arrest uit 1973 te bespreken. Met deze uitspraak werd het aan elke Amerikaanse staat overgelaten om zelf haar abortusregeling te bepalen, waardoor activisten bezorgd waren dat de bestaande abortusrechten in gevaar zouden komen. Dit leidde tot veel protest en experts spraken zich uit over de gevolgen van de afschaffing. Zo kwam ook Bridges aan het woord. Maar zij omschreef de bevolkingsgroep die de grootste gevolgen hiervan zal moeten dragen niet als ‘vrouwen’ of ‘meisjes’. De omschrijving die ze wel gebruikte, ‘mensen met de capaciteit voor zwangerschap’, leverde haar een spottende vraag op van de Republikeinse senator Josh Hawley: ‘Bedoel je niet gewoon vrouwen?’ De hoogleraar verduidelijkte dat er niet alleen vrouwen zijn die niet zwanger kunnen worden maar ook transgender mannen en non-binaire personen die dat wel kunnen. ‘Hun bestaan ontkennen,’ ging Bridges verder, ‘is transfoob en lokt geweld tegen deze groep uit.’ De beelden van deze woordenwisseling gingen meteen viraal en wakkerden een wereldwijd debat aan.

Inclusieve taal zoals ‘personen met een baarmoeder’, ‘zwangere mannen’ en ‘menstrueerders’ wordt steeds vaker gebruikt. Dit reflecteert een groeiende aandacht voor diversiteit in seksualiteit en genderidentiteiten. Hoewel er geen universele