





Woke up  
and  
glow

# PERIOD TALK

FAQ over  
menstruatie

SOFIE VANHERPE

Lannoo

# INHOUD

|  |    |
|--|----|
| <b>WOORDJE VOORAF</b>  | 10 |
| ‘Sorry, ik heb een beetje last van mijn hormonen’ aka: ‘Amai, ze heeft haar regels zeker?’ | 16 |
| Waarover gaat dit boek?  | 18 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ ROND JE MENSTRUATIE</b>   |    |
| <b>FAQ 1 – Wat gebeurt er met je tijdens de puberteit</b>                                  | 22 |
| Coole hormonen, saaie namen  | 23 |
| Hormonen zijn onze onzichtbare superpowers   | 23 |
| Wat verandert er aan je lichaam?   | 24 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 2 - Waarom kan de puberteit zo verwarrend aanvoelen?</b>                            | 28 |
| De grote schoonmaak in je hersenen   | 28 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 3 - Hoe zitten de vrouwelijke geslachtsorganen in elkaar?</b>                       | 32 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 4 - Wat is een menstruatie eigenlijk?</b>   | 36 |
| Je cyclus en hoe je je voelt   | 37 |
| Je cyclus iets meer in detail  | 38 |
| Wat als je cyclus langer duurt?  | 39 |
| Hebben mannen ook een cyclus?  | 39 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 5 - Krijgen meisjes hun menstruatie steeds vroeger?</b>                             | 42 |
| Die eerste keer zet de toon  | 44 |
| Wat als je (voor het eerst) je regels krijgt op school, voor de zwemles, of op kamp?       | 44 |
| Hoe gaan andere culturen om met die (eerste) menstruatie?                                  | 49 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 6 - Hoeveel bloed verlies je per menstruatie?</b>                                   | 52 |
| Wanneer verlies je te veel bloed?  | 52 |
| Wanneer verlies je te weinig bloed?  | 53 |
| Wat vertelt de kleur van je bloed?   | 53 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 7 - Wordt je lichaam gezuiverd tijdens je menstruatie?</b>                          | 58 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 8 - Is je cyclus meteen regelmatig na je eerste menstruatie?</b>                    | 60 |
| 4 weetjes over je eerste jaren menstruatie   | 62 |
| Wat is PCOS?   | 62 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 9 - Doet dat pijn, die menstruatie, en wat is ‘normaal’?</b>                        | 68 |
| Wat is niet normaal?   | 68 |
| Pijnlijke menstruaties   | 68 |
| Vanwaar komt de pijn?  | 68 |
| Wat zijn PMS en PMDD?  | 72 |
| Wat is endometriose?   | 73 |
| <br>   |    |
| <b>FAQ 10 - Hoe krijg je meer vat op je cyclus?</b>  | 76 |
| Hoe track je je cyclus?  | 76 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>FAQ 11 - Hoe haal je het beste uit je cyclus?</b>                                | 80  |
| Recharge  | 82  |
| Play  | 89  |
| Fly   | 92  |
| Chill   | 96  |
| <b>FAQ 12 - Waarom kan mijn gewicht soms zo sterk wisselen?</b>                     | 100 |
| Wat gebeurt er concreet tijdens de tweede fase van je cyclus?                       | 100 |
| <b>FAQ 13 - Waarom heb ik last van constipatie/diarree tijdens mijn regels?</b>     | 102 |
| <b>FAQ 14 - Waarom heb ik soms meer trek in suiker en andere ongezonde dingen?</b>  | 106 |
| <b>FAQ 15 - Hoe groeien mijn borsten en hoe veranderen ze tijdens mijn cyclus?</b>  | 108 |
| Je borsten groeien in 5 fasen   | 108 |
| Wat is een borst?   | 108 |
| Je borsten tijdens je cyclus  | 108 |
| Zes weetjes over je boobies   | 110 |
| <b>FAQ 16 - Wat is witverlies en hoe houd je het daar onderaan schoon?</b>          | 114 |
| Vier tips voor een gezond witverlies  | 114 |
| Ruikt het niet fris daar onderaan?  | 115 |
| <b>FAQ 17 - (Vanaf) wanneer ga je naar de gynaecoloog?</b>                          | 120 |
| Wat is een HPV-vaccin?  | 120 |
| <b>FAQ 18 - Welke menstruatieproducten bestaan er en wat is het best voor jou?</b>  | 122 |
| Maandverband  | 123 |
| Tampon  | 124 |
| Menstratiecup   | 126 |
| Menstratieondergoed   | 126 |
| <b>FAQ 19 - Welke voorbehoedsmiddelen bestaan er en wat is het juiste voor jou?</b> | 132 |
| Drie weetjes over anticonceptiegebruik  | 132 |
| Maakt de pil je cyclus regelmatig?  | 133 |
| Waarom de pil je brein zo kan beïnvloeden   | 135 |
| Vijf snelle vragen over anticonceptiegebruik  | 138 |
| <b>FAQ 20 - Heeft je cyclus effect op je sportprestaties?</b>                       | 142 |
| Te veel sport kan leiden tot het wegvallen van je menstruatie                       | 142 |
| <b>FAQ 21 - Kan je menstruatie wegvallen als je te weinig weegt?</b>                | 146 |
| <b>FAQ 22 - Hoe verzorg je acne?</b>  | 148 |
| <b>FAQ 23 - Kan seks tijdens je menstruatie?</b>                                    | 150 |
| <b>FAQ 24 - Moet je een vrouw zijn om te menstrueren?</b>                           | 152 |
| Bronnenlijst  | 158 |

## **Menstruatie**

(*de; v; meervoud: menstruaties*)

Maandelijkse bloeding uit het baarmoederslijmvlies bij  
geslachtsrijpe vrouwen

Syn.: Maandbloeding, maandstonden, menses, ongesteldheid,  
opoe, regel, regels

Opoe is op bezoek.  
Dracula's theezakje is geknapt.  
De Japanse vlag hangt uit.  
Hormonaal geladen zijn.  
Het is vloed op de Rode Zee.  
Ik rijd op een katoenen pony.  
Aan de rooie zijn.  
Er zijn schilders op bezoek.  
De tomatensoep is overgekookt.  
Ik ben gesloten wegens onderhoud.  
Tante Rosette/Bepje/Betje is op bezoek.  
Onrein zijn.  
De vodden hebben.  
Jam in de baard.  
De/die tijd van de maand.  
De Russen zijn in het land.  
De rode vlag hangt uit.  
De vloek van Eva.  
Ik ben zeker niet zwanger.  
Ze heeft heur loeten.  
Het is vandaag de dag van de Onafhankelijke Eicel.  
Ik ben lid van het Rode Kruis.  
Ik ben aan de rode kledder.  
Ik heb mijn maandelijks olieerversing.  
Ik vier mijn maandelijks feestje.  
De Ferrari staat voor de deur.

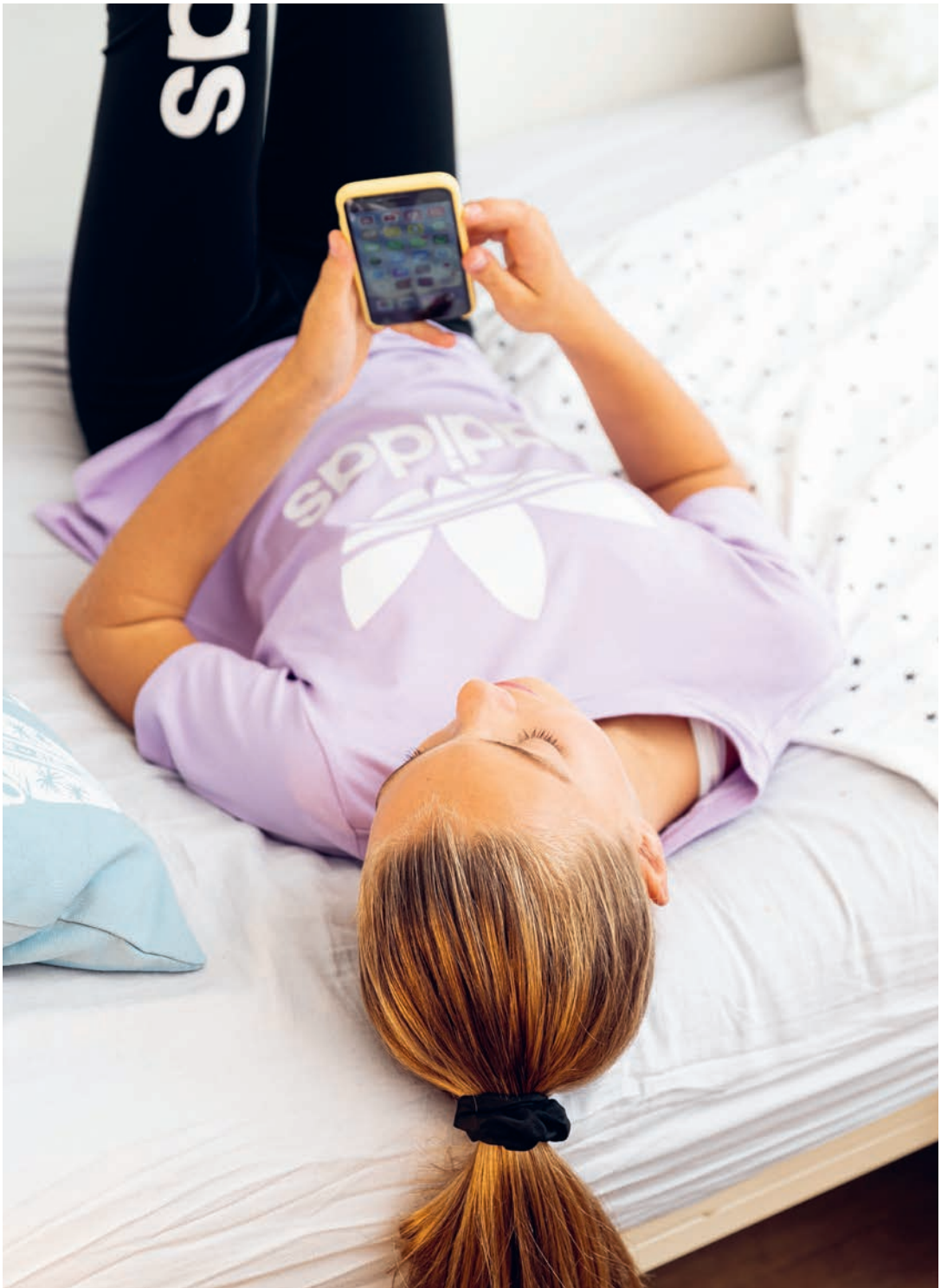
# WOORDJE VOORAF

De helft van de wereldbevolking heeft het: haar menstruaties, haar regels, haar tante Rosette die op bezoek komt, hoe je het ook noemt... Jij, lezer van dit boek, misschien ook. Troost je, ik heb ze ook. Of tenminste, ik heb ze in een heel lichte vorm, want ik heb een spiraaltje laten plaatsen na de geboorte van mijn jongste dochter in 2012 (ik heb twee dochtertjes). Klinkt waarschijnlijk vreselijk als je er geen hebt, zo'n spiraaltje, of als je er misschien nog nooit over gehoord hebt. Het is dus – voor alle duidelijkheid – niet iets waarmee je op en neer veert, moehaha, sorry voor de flauwe grap, nee, het is een hormonaal voorbehoedsmiddel zoals de pil en zorgt er dus voor dat ik niet nog eens twintig kinderen op de wereld zet. Want daar komt het wel op neer: **zodra je als meisje menstrueert en je op een dag seks hebt met een jongen, bestaat de kans dat je zwanger wordt.** *Hello, wake-up call anyone?!* Kwestie van even met de deur in huis vallen.

Stellen dat je als meisje een beetje veel verantwoordelijkheid op je bord hebt liggen dankzij Moeder Natuur is dus nog zacht uitgedrukt (een verantwoordelijkheid die we in de ideale wereld delen met de mannelijke helft natuurlijk). Maar het doet ons ook vaststellen dat wij vrouwen cyclische wezens zijn, in tegenstelling tot mannen. **Elke maand opnieuw ondergaan onze hormonen een op- en afbouw naar de eisprong toe en dat heeft bij veel meisjes en vrouwen effect op hoe we ons voelen, hoe we (vinden dat we) eruitzien, hoe we ons gedragen...**

Ik zal eerlijk zijn: er werd in mijn jonge jaren, in de jaren tachtig en negentig, nauwelijks tot niet over menstruatie, seks, relaties en liefde gesproken, niet op school, en zeker niet thuis. Alleen onder vriendinnen werd er hier en daar eens een tipje van de sluier opgelicht. Als vrouw was het zeker niet oké om veel bedpartners te hebben, want dan werd je toch nog altijd een beetje als een halve prostituee beschouwd en zeker niet als een zelfverzekerde jonge vrouw die op seksuele of relationele ontdekkingstocht ging. Aan de andere kant was het wel heel lang 'normaal' dat (veel) mannen misbruik maakten van hun machtspositie en vrouwen seksueel misbruikten of kleinerden. In die zin vormt de **MeToo-beweging** een heel belangrijk signaal dat seksueel grensoverschrijdend gedrag nooit oké is: zodra je als meisje of als vrouw onder druk staat om iets seksueels te moeten ondergaan of doen waarbij jij je niet goed voelt, is het **niet oké**. De hashtag #metoo werd gebruikt nadat Hollywood-producent Harvey Weinstein door meerdere vrouwen van seksuele intimidatie werd beschuldigd. Eindelijk kregen we als vrouwen een algemeen signaal dat het oké is om baas te zijn over je eigen lichaam. **Het is oké om als vrouw (en uiteraard ook als man) je grenzen te trekken en aan te geven wat voor jou kan en wat niet.** Het is oké om op ontdekking te gaan naar wat jij leuk vindt, zolang dat met respect voor jezelf en je partners gebeurt.





In een wereld waarin vrijwel alles is gedigitaliseerd, is alle informatie beschikbaar. Je zou denken: hoe kunnen we dan toch nog onzeker zijn over bepaalde onderwerpen zoals seks, menstruatie en relaties? Het probleem met die veelheid aan informatie is: wat betekent het voor jou? Je weet dan misschien veel beter hoe zo'n menstruatie in elkaar zit, of wat seks inhoudt, maar **hoe vertaal je dat naar jouw leven en jouw lichaam? Je omgeving, je gezin en de maatschappij en cultuur waarin je opgroeit, spelen daarin een grote rol.**

**En daar is er vast nog een hele weg af te leggen.** Want hoeveel meisjes en vrouwen praten onderling over hun menstruatie of over een of ander probleem daar onderaan met hun vader, mannelijke partner of een mannelijke klasgenoot/collega? Hoeveel jongens of mannen in hun buurt reageren zelf niet een beetje paniekerig of weigerachtig als het daarover gaat? Of erger: vinden het 'vies' als een meisje menstrueert? De rol van de man en van een vader is nochtans aanzienlijk veranderd de laatste decennia en bovendien zijn er meer en meer gescheiden ouders, en dus ook single vaders die vroeg of laat een dochter zullen hebben die zal menstrueren... Een studie wees uit dat meisjes wel een heel hechte band kunnen hebben met hun vader, maar dat ze het nog altijd te beschamend vinden om met hem over de menstruatie te praten.

En hoeveel mensen willen niet dat wij, wezens die volledig opgebouwd zijn rond een maandelijkse cyclus, het liefst dag in dag uit functioneren zoals 'normaal', zijnde: zoals de mannen, veronderstel ik dan, wezens die helemaal niet volgens een cyclus functioneren en geen last hebben van maandelijkse hormonale schommelingen?

**Begrijp me niet verkeerd, ik ben een fervent feministe, in de zin dat ik strijd voor een gelijkwaardige positie van vrouwen en mannen. Maar als het op biologisch vlak aankomt, kunnen we er gewoon niet omheen: meisjes en jongens zijn verschillend. En het is ook oké om dat te erkennen en aanvaarden, in plaats van zoveel mogelijk gevoelens te leren neutraliseren en weg te moffelen.** Want tijdens al dat wegmoffelen leren we om veel van onze gevoelens en eventuele twijfels over ons lichaam en onze behoeftes te neutraliseren. We voelen ons lichaam daarbij niet altijd goed aan, omdat we er afstand van hebben leren nemen. Doet het pijn, dan nemen we al snel een pilletje, zonder ons af te vragen waar de pijn vandaan komt en wat we er zelf aan kunnen doen.

**Elke maand opnieuw ondergaan onze hormonen een op- en afbouw naar de eisprong toe en dat heeft bij veel meisjes en vrouwen effect op hoe we ons voelen, hoe we (vinden dat we) eruitzien, hoe we ons gedragen...**

A photograph showing a person's hands holding a pink patterned sanitary pad. The person is wearing a white long-sleeved shirt and blue denim shorts. The scene is set on a wooden table. In the foreground, there are two more pink patterned pads and two white applicators. To the right, there is a white bag with a black heart pattern. The background is a plain, light-colored wall.

## TABOO MUCH?

Vrouwen in de hele wereld gebruiken **liever een eufemisme of verbloeming** in plaats van gewoon te zeggen dat ze hun menstruatie hebben. Een onderzoek van de menstruatie-app Clue onder 90.000 vrouwen in 190 landen bracht aan het licht dat vrouwen maar liefst 5000 eufemismen voor hun regels gebruiken. De Puerto Ricaanse vrouwen schamen zich het minst om erover te praten met mannelijke collega's en klasgenoten, de deelnemers uit Saudi-Arabië het meest. In Japan praten meisjes en vrouwen het minst graag over hun regels met hun mannelijke familieleden. 17 procent van de deelnemers – dat zijn er dus 15.300 – gaven aan dat ze school, werk of een event hadden geskippt omdat ze bang waren dat iemand zou ontdekken dat ze hun regels hadden. Dat was vooral het geval in Australië, Brazilië en Chili.

Plan International UK hield in 2017 onder 1004 meisjes tussen 14 en 21 een enquête.

- Bijna de helft (48 procent) van de meisjes schaamde zich over haar menstruatie.
- Een op de zeven gaf toe dat ze niet wist wat er gebeurde toen ze voor het eerst haar menstruatie kreeg en meer dan een kwart gaf aan dat ze niet wist wat te doen toen ze haar eerste menstruatie kreeg.
- Slechts een op de vijf voelde zich comfortabel om over haar maandstonden te spreken met haar leerkracht.
- Bijna drie vierde voelde zich beschaamd als ze menstruatieproducten kocht.
- Een op de tien meisjes was gevraagd om niet over haar regels te spreken met haar moeder (twaalf procent) of vader (elf procent).
- 49 procent van de meisjes gaf aan een volledige dag op school te hebben gemist vanwege haar menstruatie. Bijna 60 procent had daarbij haar regels als een leugentje of excuus gebruikt (maar dat wil zeggen dat een aanzienlijk deel school terecht had gemist, met andere woorden: vanwege te veel menstruatiepijn).

Gelukkig zijn er ook heel veel initiatieven die menstruatie normaliseren en wordt het beeld bij veel meisjes steeds positiever!







## GETUIGENIS

'Iedereen heeft het, dus waarom zou ik mij ervoor schamen? Ik praat er met mijn vriendinnen en met mijn ouders en broer heel open over. Ik zeg altijd wanneer het de tijd van de maand is en iedereen die ik ken, vindt dat normaal.' **Norah, 16 jaar**

'Ik schaam me niet echt over mijn regels, want uiteindelijk is het iets wat genormaliseerd moet worden. Ieder meisje krijgt het in de pubertijd en je moet er met iedereen open over kunnen praten, dus je hoeft je er zeker niet over te schamen.' **Leen, 16 jaar**

'Ik praat er al regelmatig over met mijn dochter van 11. Ze ziet ook hoe ik elke dag inlegkruisjes gebruik en als ik mijn menstruatie heb, vertel ik haar soms hoe ik me daarbij voel.' **Marlies, 38 jaar**

# ‘Sorry, ik heb een beetje last van mijn hormonen’ aka: ‘Amal, ze heeft haar regels zeker?’

In 2015 sprak journaliste Megyn Kelly tijdens een debat Donald Trump aan over een aantal seksistische opmerkingen die hij over vrouwen had gemaakt. De president zei achteraf dat hij Kelly kritisch en niet professioneel vond. ‘Je kon bloed uit haar ogen zien komen. Er kwam bloed uit haar haar dan ook’, waarschijnlijk insinuerend dat Kelly ongesteld was tijdens het debat. Om maar te zeggen dat het beeld rond menstruatie in een land zo groot als de VS bij een groot deel van de bevolking nog altijd zo is: 1. Het is een vrouw, 2. Ze is/doet wat lastig, dus 3. Ze zal wel haar maandstonden hebben (oogrol, oogrol).

Maar we moeten het niet altijd bij de ander zoeken. Ga eens bij jezelf na hoe vaak jij al hebt gezegd: ‘Sorry, ik heb mijn maandstonden’, nadat je een beetje *hormotional* aka overgevoelig hebt gereageerd tegen iemand.

Dus, *girlfriends*, wat hebben we tot nu toe al geleerd? Dat we in een wereld leven waarin menstruatie in de meeste gevallen (want er zijn uiteraard overal en altijd uitzonderingen) afgedaan wordt als ‘vervelend’, zowel door meisjes en jongens als door vrouwen en mannen. Het is iets wat nu eenmaal elke maand gebeurt, en waarover we ons als vrouw het liefst zo snel en elegant mogelijk heen moeten zetten. *Bye bye* emotionele schommelingen dus, *bye bye* andere

ongemakken, veeg die maar snel de deur uit, want ze komen nu even niet goed uit. En die bloedingen, daar bestaan intussen ook genoeg praktische oplossingen voor, vind je niet? Dus: stel je vooral niet aan, het is de normaalste zaak, *get over it* en doe maar gewoon.

Het jammere van de hele zaak is dat de meeste meisjes dan ook niet echt durven stilstaan bij het hele gebeuren en vaak **maar weinig voeling hebben met hun eigen lichaam**. Daaruit volgt dan weer dat ze vaak niet snel zullen vertellen hoe ze zich tijdens hun menstruatie echt voelen. In 2017 publiceerde de dienst Jeugdgezondheidszorg van de KU Leuven en UGent een onderzoek dat aantoonde dat **vier op de tien**

**dertienjarige meisjes pijnlijke menstruaties hebben en dat een kwart daardoor één of meer dagen thuisblijft** en niet naar school gaat of een deel van hun sociale leven en vrije tijd moet missen. Dat is veel, toch?

Wat ook kan, is dat jij een van die meisjes of vrouwen bent die helemaal geen last ondervindt van haar regels... In dat geval: zoveel te beter! Goed voor jou! Eén ding is zeker: niemand heeft de behoefte om te dramatiseren als het over iets 'normaals' gaat. Maar we moeten ook niets wegmoffelen of ons over iets schamen wat elke maand terugkomt. Het is er, het zorgt ervoor dat we kinderen op de wereld kunnen zetten en het verbergt allerlei superkrachten.

**Niemand heeft de behoefte om te dramatiseren als het over iets 'normaals' gaat. Maar we moeten ook niets wegmoffelen of ons over iets schamen wat elke maand terugkomt.**



# Waarover gaat dit boek?

***Period Talk* wil zich vooral richten tot jonge tieners en twintigers, maar evengoed tot iedereen die vragen heeft rond menstruatie, en dat wil dus ook zeggen: moeders, vaders, leerkrachten, kampbegeleiders... Dit boek wil een antwoord geven op heel wat andere vragen die je misschien hebt rond menstruatie: wat houdt het eigenlijk allemaal in en wat is normaal? Weet je wanneer je je eerste menstruatie zult krijgen? Welk menstruatieproduct is het best voor jou? Wat kun je doen als je last hebt van acne?**

Daarnaast is er een deel dat gaat over het bijhouden van je cyclus en hoe je er het beste uit kunt halen. Wat kun je in welke fase ervaren en hoe kun je je gedrag daaraan aanpassen, zodat je iets liever bent voor jezelf en je lichaam?

Ik ga nu niet beweren dat je ineens *unicorns* en *rainbows* om je heen gaat zien voor de rest van je menstruatieleven. **Er zullen nog veel onvoorspelbare, oncomfortabele, vervelende, pijnlijke momenten komen. Maar hoe meer je je lichaam leert kennen, hoe beter je daarop zult leren inspelen, ook op die onverwachte momenten.** Beschouw het als een soort kompas dat je ontwikkelt en dat je door die dagen zal gidsen. Die betere band met je eigen lichaam is een soort van superkracht die je zult ontwikkelen en waardoor je je meer een *super queen* zult voelen tijdens de vele cycli (en gemiddeld hebben we er **400 à 450 in ons leven**) die nog op je pad komen.

Wie ik ben? Voor alle duidelijkheid: ik ben zelf geen gynaecologe of vroedvrouw/vrouwendokter. Ik ben, naast schrijfster van boeken over vooral het ouderschap, mama van twee geweldige dochters. En ik ben dus zelf ooit een jong meisje (nog altijd hoor, ahum) geweest dat door een redelijk helse puberteit is gegaan. Ik had heel lang weinig voeling met mijn eigen lichaam, en al zeker met mijn eigen vrouwelijkheid. De eerste keer dat ik me bewust werd van mijn eigen lichaam, was tijdens mijn eerste zwangerschap, toen ik werd overstelpt door hormonen en eindelijk besepte wat een wonderlijke machine het vrouwelijke lichaam is. Daarom dus dit boek. Ik heb het geschreven als mama en als eeuwig meisje (want ik blijf *forever young* natuurlijk) dat ooit zelf kampte met heel veel vragen over al die veranderingen in haar puberteit.



Hoe meer je je lichaam leert kennen, hoe beter je daarop zult leren inspelen, ook op die onverwachtse momenten.



## De crazy cyclusbingo

1. Help, een lek! Trek je favoriete outfit aan!
2. Pff, je voelt je opgeblazen. Ga naar buiten en blaas vijf minuten zeepbellen.
3. Yep, je hebt krampen in de onderbuik. Kruip onder een dekentje en hang een bord 'Niet storen' op.
4. Je hebt je menstruatie voor de eerste keer. Feest! Trakteer jezelf en je omgeving op lekkere taart!
5. Het was een baaldag. Jij mag drie repen chocolade eten.
6. Sporty spice in the house. Zet je favoriete muziek op en shake that booty!
7. Je hebt pas je menstruatie gekregen en voelt je super-emotioneel. Zing zo luid en zo vals mogelijk mee met het liedje 'All by myself'!
8. Je hebt een gemene opmerking gekregen vandaag en je voelde je toch al wat pips. Schreeuw zo luid mogelijk al je frustratie uit!
9. Je voelt je geweldig. Plan iets leuks met je beste vriendinnen.
10. Je hebt hevige bloedingen. Spuit slagroom in je mond.
11. Je hebt ruzie met een goede vriend. Huil maar eens goed uit!
12. Je bent moe. Doe een dutje.
13. Je hebt net een *moodswing* overleefd. Spring vijf keer op en neer.
14. Je hebt een nieuwe beha nodig! Ga shoppen!
15. Je hebt je menstruatie en hebt niets bij je.  
Vraag een tampon of maandverband aan je vriendin.



# Hoe groeien mijn borsten en hoe veranderen ze tijdens mijn cyclus?



**In het begin van je puberteit kunnen je borsten lichtjes vooruit gaan steken en ‘knopjes’ vormen, maar het kan goed zijn dat dat nog wat op zich laat wachten en je borsten er pas later zin in krijgen om in actie te komen.**

## **Algemeen kun je stellen dat je borsten in vijf fasen groeien:**

- 1.** De prepuberteit. Alleen de tepel is wat vergroot.
- 2.** Je krijgt een borstknopje; je borst en tepel steken vooruit. De donkere cirkel rond de tepel, de tepelhof of de areola, wordt groter.
- 3.** Je borsten worden een beetje groter, je krijgt klierweefsel in je borsten.
- 4.** De tepelhof en de tepel gaan vooruitsteken, en vormen een extra heuveltje boven op de borst.
- 5.** De borsten groeien tot ze volgroeid zijn. De borsten worden ronder en alleen de tepel steekt vooruit.

## **Wat is een borst?**

Elke borst bestaat uit melkklieren, vetweefsel en bindweefsel. Als je borsten starten met groeien

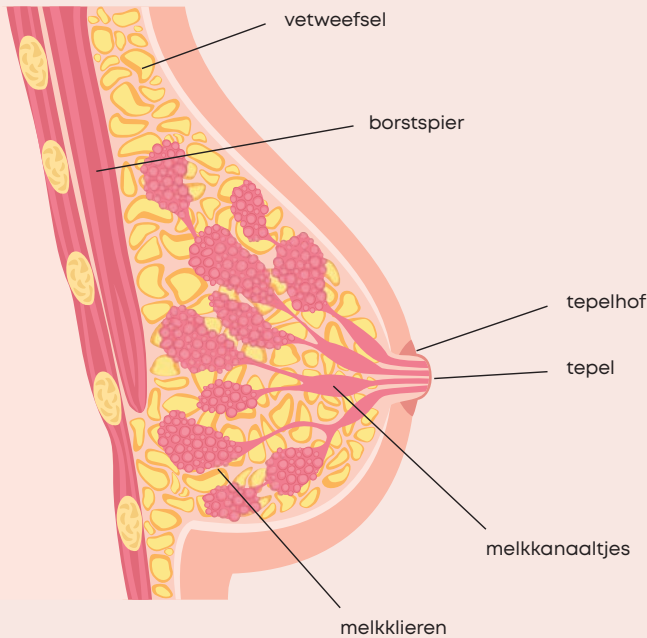
onder invloed van oestrogeen, beginnen ze vet te verzamelen, wat maakt dat ze groter worden. Borsten worden volwassen als ze melkklieren aan het einde van de melkgangen krijgen. Dat hele systeem van melkgangen blijft groeien, en in dat netwerk ontstaan er lobben of melkklieren, een verzameling van een aantal blaasjes waar cellen in zitten die melk kunnen produceren. Elke klier heeft zijn eigen melkkanaal of melkgang die uitmondt in de tepel. Gemiddeld heeft een vrouw 10 tot 25 melkklieren.

## **Je borsten tijdens de cyclus**

Tijdens je cyclus veranderen je borsten en je kunt soms bolletjes voelen in je borst. Dat komt omdat de klieren in de borst groter worden om zich klaar te maken voor een mogelijke zwangerschap. Als er geen zwangerschap is, krijgen de borsten weer hun normale grootte.

Vooral naar het einde toe, na de eisprong, kunnen je borsten meer gezwollen zijn, soms gevoeliger aanvoelen en pijn doen. Dat komt omdat progesteron de vorming van melkklieren stimuleert.





## ONDERZOEK REGELMATIG JE EIGEN BORSTEN!

Het is zeker en vast geen slecht idee om al van jongs af aan je borsten één keer per maand te checken:

- Neem een vast moment in de maand, zodat je een beter vergelijkingspunt hebt. Tijdens je cyclus zwellen en ontzwellen immers de kliertjes in je borst, wat maakt dat je beter telkens op hetzelfde moment onderzoekt.

- Check op uiterlijke veranderingen in je borsten: is er een zwelling of is er een stukje huid dat ineens invalt? Is er een verkleuring van de huid, is er vochtafscheiding uit een tepel

of zie je een verandering aan de vorm van je borst of tepel?

- Betast je borsten door met je vingers in een soort van draaibewegingen te voelen over heel je borsten. Merk je nieuwe kliertjes/bolletjes op? Normale borstklieren zijn relatief zachte bolletjes die je zacht heen en weer kunt bewegen ten opzichte van de huid.

Door regelmatig je borsten te checken leer je de kliertjes kennen en zul je het sneller kunnen opmerken als er iets verandert. Maak je echter niet te snel zorgen, want de meeste knobbel-tjes zijn goedaardig. Toch is het beter om er vroeg bij te zijn voor het geval dat niet zo zou zijn. Meer info vind je op [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl).



# (Vanaf) wanneer ga je naar de gynaecoloog?

**Zodra je voor de eerste keer seks hebt gehad, raadt de Wereldgezondheidsorganisatie aan om de twaalf tot achttien maanden naar de gynaecoloog te gaan. Je kunt ook gaan als je:**

- je zorgen maakt om hoe je borsten groeien (ze kunnen bijvoorbeeld heel asymmetrisch zijn of niet groeien...);
- heel vroeg (voor tien jaar) of heel laat (zestien jaar) je regels hebt gekregen of ze nog niet hebt;
- heel veel pijn hebt bij je menstruatie, je heel erg bloedt en een enorm onregelmatige cyclus hebt;
- andere zorgen hebt (pijn bij seks, een abnormale vaginale afscheiding, vragen rond contraceptie...).

De gynaecoloog zal je uitwendig en inwendig onderzoeken. Bij het inwendig onderzoek gebruikt de arts een 'eendenbek' of speculum, een instrument dat zachtjes in de vagina wordt geschoven om de baarmoederhals, de vaginawanden en de afscheiding te kunnen bekijken. Die eendenbek kan een beetje koud en vreemd aanvoelen en misschien ook wat onaangenaam, maar het mag zeker geen pijn doen. Het onderzoek duurt ook minder dan een minuut. Soms neemt de arts met een staafje een staaltje voor het laboratorium. Dat kan bijvoorbeeld een 'pap-uitstrijkje' zijn, een onderzoek dat af-

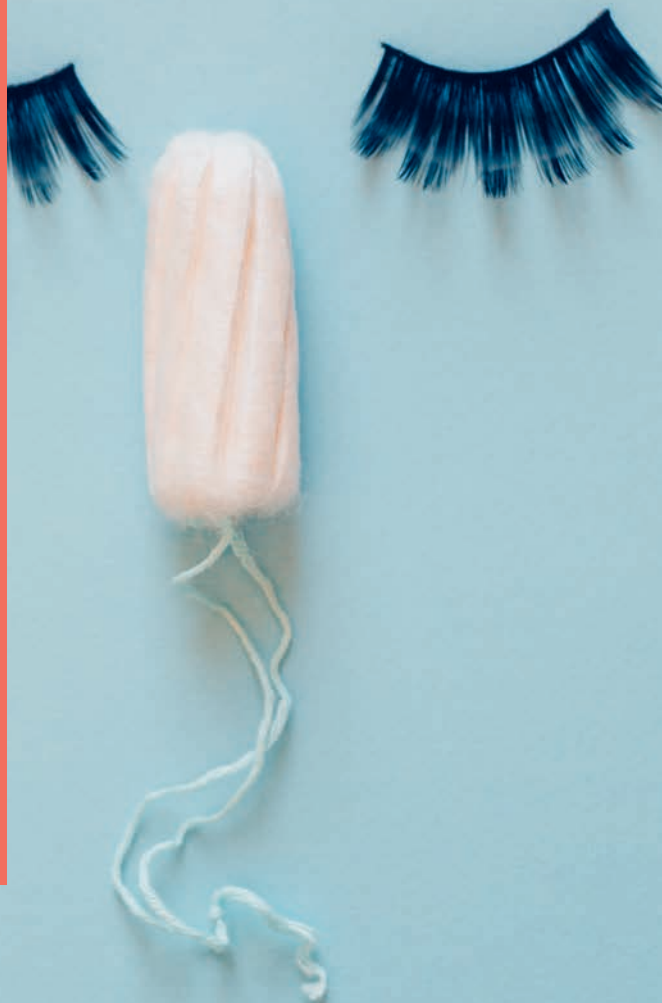
wijkingen in cellen van de baarmoederhals opspoorde voor kanker zich kan ontwikkelen.

## **Wat is een HPV-vaccin?**

HPV staat voor humaan papillomavirus, een virus dat infecties aan de geslachtsorganen en in de anale zone veroorzaakt bij zowel mannen als vrouwen. HPV kan ook infecties in de mond en de keelholte veroorzaken. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan dat meisjes en jongens tussen negen en veertien jaar worden gevaccineerd. Meisjes en jongens die dat vaccin in die periode niet hebben gekregen, kunnen nog gevaccineerd worden tussen hun vijftiende en zesentwintigste. Het vaccin beschermt tegen de meeste vormen van het virus en zorgt dat kinderen en jongvolwassenen er beter tegen kunnen vechten. HPV kan kanker veroorzaken in de baarmoederhals, de anus, de vulva, de vagina en het middelste gedeelte van het slokdarmhoofd, net voor de slokdarm. **Tussen 25 tot 65 jaar wordt aan alle vrouwen geadviseerd om zich om de drie jaar te laten testen.**

## Check de Zweedse dansende tampons

Zoek naar 'Alex Hermansson Tampons' op YouTube en je vindt een megagrappig filmpje met dansende tampons. Het filmpje kwam in een Zweedse kindertelevisieshow in 2015 met de bedoeling het taboe rond maandstonden te doorbreken. De zanger is Alex Hermansson, die olijk op zijn gitaar zit te tokkelen terwijl hij omringd is door tampons en zingt (vertaling Weekend.be): 'Het is iets wat soms met meisjes gebeurt / ze willen er niet over praten / misschien schamen zij zich / ze willen niet dat we er iets over weten / maar we beseffen allemaal dat het totaal normaal is / we moeten gewoon extra aardig voor hen zijn / een beetje geduld tonen / het is alleen maar een beetje bloed / Hiphoeera voor menstruatie / het lichaam werkt zoals het moet / en dat is echt heel erg goed / hoera! / Menstruatie, menstruatie – hip hip hoera voor menstruatie / Drippelidrip, droppelidrop / hier komen mijn regels in volle galop.' Jieha! Over een grappig, positief initiatief gesproken!



## OLDSKOOL: MENSTRUATIE- PRODUCTEN TIJDENS DE VORIGE EN DE HUIDIGE EEUW

# 01

**ROND 1900:** vrouwen

dragen een **sanitaire riem** waarin ze een **herbruikbaar linnen doekje** vastspelden.

# 02

**JAREN TWINTIG:** ziedaar

de **sanitaire riem met een wegwerpbaar pad**. Het zijn verpleegsters die gewonde soldaten verzorgen met cellukatoen tijdens de Eerste Wereldoorlog die ontdekken dat die stof heel goed (menstrueel) bloed absorbeert. Het inspireert Kimberly-Clark om Kotex te produceren, het eerste succesvolle wegwerpbaar sanitaire doekje.

# 03

**JAREN DERTIG:** de eerste

**wegwerpbaar tampon met kartonnen applicator** wordt uitgevonden door Tampax in 1934. Hij wordt op de markt gebracht voor getrouwde vrouwen, aangezien veel mensen nog geloven dat tampons je kunnen ontmaagden of, stel je voor, te leuk en aangenaam zouden aanvoelen daar onderaan!

# 04

**JAREN VEERTIG:** de

**tampon zonder applicator** wordt verkocht. Gedurende de Tweede Wereldoorlog gaan steeds meer vrouwen buitenshuis werken in fabrieken, waardoor meer vrouwen tampons gingen gebruiken. Tussen 1936 tot 1943 vervijfvoudigde het tampongebruik!

# 05

**JAREN VIJFTIG:** we keren

terug naar de **sanitaire riem met wegwerpbaar pad**. Na de oorlog worden de vrouwen weer thuis aan de haard gezet. De reclames van vrouwelijke intieme producten suggereren dat vrouwen discreet moeten blijven over hun regels en het zeker niet als een reden of excuus mogen aanwenden om geen klusjes meer in huis te moeten doen.

# 06

**JAREN ZESTIG:** en daar

is de **wasbare katoenen doek**. Er verandert veel voor de vrouwenrechten, maar op het gebied van menstruele producten blijft alles zo goed als onveranderd...



# 07

**JAREN ZEVENTIG:** de zelfklevende maximaandverbanden komen op de markt. De VS laat in 1972 toe dat er advertenties op de televisie komt rond sanitaire producten.

# 08

**JAREN TACHTIG:** de superabsorberende tampon met een plastic applicator wordt gelanceerd. In de vroege jaren tachtig leidt dat tot 84 doden ten gevolge van het toxische-shocksyndroom: dat komt voor als je een tampon te lang in laat. Het is een uiterst zeldzame reactie waarbij je lichaam zichzelf vergiftigt (zie p. 122). Klein weetje: **het woord *period* – menstruatie – wordt in de VS pas voor het eerst toegelaten in een tv-reclame in 1985 met *Friends*-actrice Courtney Cox.**

# 09

**JAREN NEGENTIG:** het maximaandverband met vleugeltjes *has arrived*. In de late jaren negentig komt de eerste reclame op tv waarin echt bloed (en dus geen rare blauwe vloeistof) wordt getoond. De reclame toont hoe menstruatie nog als een halve misdaad werd beschouwd door een vrouwelijke crimineel bloed te laten opdeppen met een maandverband.

# 10

**ROND TWEEDUIZEND:** en daar is de tampon met plastic applicator. Het beeld rond menstruatie is niet bijzonder goed: een studie uit 2002 toonde aan dat mensen een slechtere indruk van een vrouw hadden als ze een tampon uit haar handtas liet vallen dan als ze een ander banaal voorwerp ook liet vallen, zoals een haarspeld of zo.

# 11

**JAREN TIEN:** En daar is de menstruatiecup... terug. Oorspronkelijk is de cup uitgevonden in de jaren dertig, maar het product kon nooit zijn weg vinden op de markt omdat het te duurzaam en dus moeilijk verkoopbaar was aangezien het weinig opbracht, zo vonden fabrikanten. Nochtans is het dus een gezond product, heel milieuvriendelijk en ook goedkoop!

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Tekst:** Sofie Vanherpe, i.s.m. em. prof. Bernard Spitz en dr. Eva Verschueren

**Fotografie:** Stefanie Faveere, Shutterstock en Unsplash

**Omslagfoto:** Katrien Van De Steene

**Vormgeving:** Whitespray

**Modellen:** Amber, Ava, Emma, Norah, Sofie, Soraya en Yasmine

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt,

D/2020/45/415 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 7149 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

