

Morgane Leten



Het Cyclus Kompas

*Laat je leiden door je natuurlijke hormonen
en haal het beste uit je menstruatiecyclus*

Lannoo

*Here's to strong women,
may we know them,
may we be them,
may we raise them.*

AMY REES ANDERSON

Voor mijn dochter Lola en alle meisjes en vrouwen die recht hebben op juiste kennis om de kracht van hun cyclus te ontdekken.

Toen ik dit boek schreef, was ik zwanger van mijn dochter. Zowel het schrijven als mijn zwangerschap heeft zo'n 9 maanden geduurd. Ik ben heel dankbaar dat mijn dochter mij de kracht en energie heeft gegeven om dit waar te maken.

Dit boek bevat informatie over de menstruele cyclus en over de vrouwelijke gezondheid. Het is geen medisch advies. De (persoonlijke) tips en inzichten zijn alleen bedoeld als ondersteuning. Informatie in dit boek is ook niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf)diagnose. Heb je medische vragen, klachten of symptomen, leg ze dan op tijd voor aan je behandelende arts, zodat je professioneel onderzoek, een diagnose en indien nodig medische zorg kunt ontvangen.

In dit boek wordt gesproken over vrouwen en de vrouwelijke cyclus. Nu hebben niet enkel vrouwen een baarmoeder, ook transmannen en non-binaire personen kunnen bloedverlies ervaren. In het boek gebruiken we vrouwelijke voornaamwoorden, maar uiteraard willen we niemand uitsluiten.

INHOUD: HET CYCLUS KOMPAS

10 **Waarom dit boek?**

10 DE VOORDELEN VAN LEVEN VOLGENS JE CYCLUS

10 DIT BOEK

11 MIJN VERHAAL

17 EXPERTEN

HOOFDSTUK 1

24 **Leven volgens je cyclus, hoe doe je dat?**

24 OP ZOEK NAAR JE EISPRONG

26 JE HEBT MEER IMPACT OP JE CYCLUS DAN JE DENKT

28 HOE TRACK JE JE OVULATIE?

32 KUN JE MENSTRUEREN ZONDER EISPRONG?

34 JE CYCLUS ALS LEIDRAAD

35 WE ZIJN NU EENMAAL GEEN MANNEN

37 JE CYCLUS EN JE PRODUCTIVITEIT OP DE ARBEIDSMARKT

38 **Getuigenis Natasha Casteleyn**

HOOFDSTUK 2

42 **Hoe zitten we als vrouw nu weer in elkaar?**

43 DE VROUW IN EEN TIJDLIJN

45 JE MENSTRUATIE VERTELT JE HOE HET GAAT MET JE GEZONDHEID

46 WAT IS EEN 'NORMALE' CYCLUS?

51 'ZE HEEFT WEER LAST VAN HAAR HORMONEN, ZEKER?'

60 JE DARMEN EN JE CYCLUS

HOOFDSTUK 3

66 Je cyclus optimaliseren

68 JE VOEDING EN JE CYCLUS

72 JE BEWEGING EN JE CYCLUS

76 STRESS EN JE CYCLUS

78 SLAAP EN JE CYCLUS

80 JE HUID EN JE CYCLUS

82 DE INVLOED VAN HORMOONVERSTOORDERS OP JE CYCLUS

84 **Getuigenis Lynn Van Royen**

HOOFDSTUK 4

88 De vier seizoenen van je cyclus

91 DE HERFST

93 HOE JE JE VOELT TIJDENS DE HERFST

95 HEBBEN WERKELIJK ALLE VROUWEN IN HUN HERFST TE KAMPEN MET PMS?

95 ZO VERLICHT JE PMS-KLACHTEN

97 JE WORK/LIFE TIJDENS DE HERFST: EEN FASE VAN AFWERKEN EN OPRUIMEN

97 JE SLAAP TIJDENS DE HERFST

98 JE VOEDING TIJDENS DE HERFST

102 JE HUID TIJDENS DE HERFST

106 JE ZIN IN SEKS TIJDENS DE HERFST

107 JE BEWEGING IN DE HERFST

108 **Getuigenis Eva Daeleman**

111 DE WINTER

113 JE WORK/LIFE TIJDENS DE WINTER: EEN NIEUW BEGIN,
EEN FASE VAN REFLECTEREN EN LOSLATEN

113 JE SLAAP TIJDENS DE WINTER

114 JE VOEDING TIJDENS DE WINTER

115 JE ZIN IN SEKS TIJDENS DE WINTER

115 JE HUID TIJDENS DE WINTER

117 JE BEWEGING TIJDENS DE WINTER

120 [Getuigenis Ellen Kegels](#)

123 DE LENTE

124 JE WORK/LIFE TIJDENS DE LENTE: EEN FASE VOL ENERGIE EN CREATIVITEIT

124 JE SLAAP IN DE LENTE

125 JE VOEDING TIJDENS DE LENTE

127 JE ZIN IN SEKS TIJDENS DE LENTE

127 JE HUID TIJDENS DE LENTE

128 JE BEWEGING TIJDENS DE LENTE

130 [Getuigenis Hilde De Baerdemaeker](#)

133 DE ZOMER

135 JE WORK/LIFE TIJDENS DE ZOMER: EEN FASE VAN COMMUNICATIE

135 JE SLAAP TIJDENS DE ZOMER

136 JE VOEDING TIJDENS DE ZOMER

139 JE ZIN IN SEKS TIJDENS DE ZOMER

142 JE HUID TIJDENS DE ZOMER

142 JE BEWEGING TIJDENS DE ZOMER

144 CYCLUSTRACKER

HOOFDSTUK 5

148 Alles wat je moet weten over hormonale anticonceptie

152 IDEAAL HULPMIDDEL BIJ KLACHTEN?

153 STOPPEN MET HORMONALE ANTICONCEPTIE

154 WAT IS HET HORMONENVRIJE ALTERNATIEF VOOR ANTICONCEPTIE?

156 [Getuigenis Trix Eden Breuls](#)

INTERMEZZO

158 Een ode aan je lichaam

HOOFDSTUK 6

162 Wanneer er iets fout is

163 VAGINALE SCHIMMELS

167 WAT IS PCOS?

170 [Getuigenis Uwe Porters](#)

174 WAT IS ENDOMETRIOSE?

HOOFDSTUK 7

182 Wat na je vruchtbare periode? De (peri)menopauze

187 Dankwoord

189 Bronnen

eicellen van ons hele leven, rond de zeven miljoen. Als we worden geboren, zijn dat er ‘nog maar’ twee miljoen en bij de eerste menstruatie in de puberteit zijn dat er nog 400.000. Die eicellen liggen bewaard in follikels of blaasjes en wachten in de eierstokken. Tijdens de eerste helft van je cyclus (de folliculaire fase) beginnen een aantal follikels te rijpen. Het zogenaamde follikelcohort komt nieuwsgierig tevoorschijn, alsof ze willen zien of ze het feestje niet gaan missen. Slechts één van de follikels komt tot volledige rijping en waagt zich aan het grote avontuur: de eisprong. In welke eierstok je eisprong gebeurt, verschilt per cyclus en ook het tijdstip kan variëren. Vaak wordt gedacht dat de eisprong, en dus de vruchtbare periode, precies in het midden van je cyclus valt. In veel biologieboeken wordt dan vaak de veertiende cyclusedag aangeduid als de dag van de eisprong, maar dat wijkt meestal af. Bij een korte cyclus treedt de eisprong vaak heel vroeg op, soms al op de achtste, negende of tiende dag. Bij lange cycli kan het zelfs meerdere weken duren en op een tijdstip plaatsvinden waarop je eigenlijk alweer je volgende bloeding verwacht. Uiteindelijk reist de eicel door naar een van de eileiders en blijft ze 24 uur bevruchtbaar voor een mogelijke ontmoeting met een zaadcel. De overige follikels verschrompelen en verdwijnen.

JE HEBT MEER IMPACT OP JE CYCLUS DAN JE DENKT

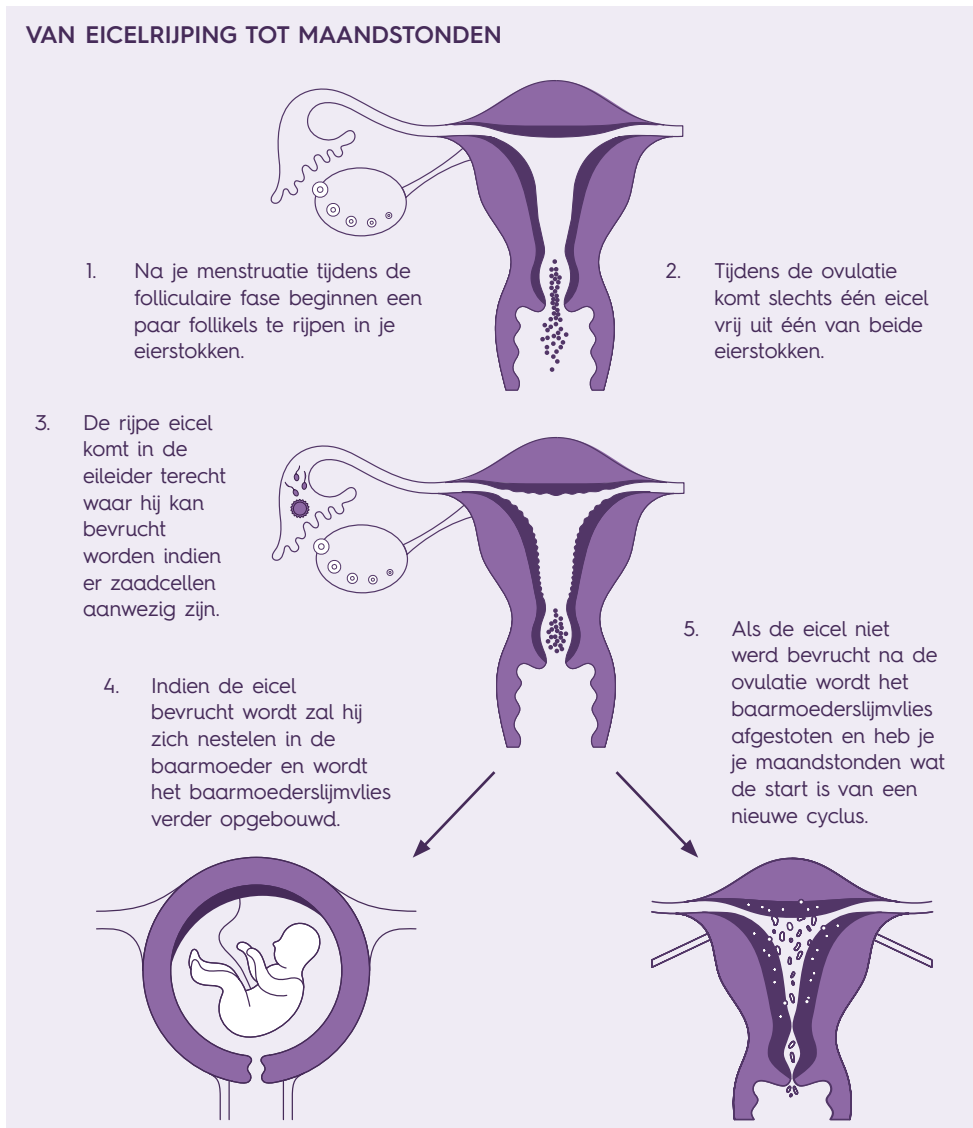
Heb je zelf invloed op hoe je cyclus verloopt? Eigenlijk wel, toch meer dan je denkt. Niet alleen je leeftijd, maar ook je levensstijl heeft een invloed op de kwaliteit van de eicellen. Sommige onderzoeken tonen aan dat je eetgewoontes een rol kunnen spelen bij het behoud van de kwaliteit van je eicellen.

Hoe gezonder je eicel en follikel (eiblaasje), hoe beter de hormonen oestrogeen en progesteron kunnen worden aangemaakt. Deze zijn belangrijk voor een gezonde menstruatiecyclus. Zo vertelt **Rebecca Verhofstede**, vroedvrouw en oprichtster van Vrouw en Vruchtbaarheid: ‘Eicellen ondergaan gedurende drie maanden verschillende veranderingen om zich klaar te maken voor een eventuele ovulatie. In die tijd wordt het genetisch materiaal gekopieerd en daar mogen absoluut geen fouten insluipen, want dit bepaalt de kwaliteit van de eicel.

De aanwezige hormonen in je lichaam, je voeding, de bloed- en zuurstoftoevoer, de hoeveelheid celenergie die geproduceerd wordt en stress hebben vanaf dan een invloed op de rijping van de eicel en dus op de verdere kwaliteit ervan. Het grootste effect van het aanpassen van je voeding, het aanpakken van stress en het innemen van supplementen op de eicelkwaliteit krijg je dus als je er minstens drie maanden mee aan de slag bent gegaan.’

Je krijgt dus niet meteen een effect als je je levensstijl aanpast, maar na drie maanden zou je wel resultaten moeten beginnen zien en bijvoorbeeld minder klachten ervaren als je die zou hebben. Door de seizoenen heen geef ik je alvast een leidraad welke voeding goed is per fase. Je leest ook meer over de impact van stress vanaf pagina 76.

Als we de eicelrijping en de eisprong even in een tekening zouden gieten, ziet dat er als volgt uit:



JE CYCLUS ALS LEIDRAAD

Ik ben fan van leven volgens het ritme van mijn menstruatiecyclus. Ik gebruik mijn cyclus als een kompas dat me op het juiste pad brengt. Zo kan ik een leven leiden dat bij mij past en kan ik bewust kiezen voor balans.

Mijn eerste zwangerschap was ongepland. Daarom kreeg ik na mijn bevalling, op aanraden van mijn arts, een hormoonspiraal. Maar na een jaar kreeg ik, zoals je kon lezen in de inleiding, weer last van acne en hevige moodswings. Beide hadden een grote invloed op mijn zelfvertrouwen en levenskwaliteit. De acne bleek een bijwerking te zijn van de spiraal. Als oplossing moest ik bovenop mijn hormoonspiraal de anticonceptiepil nemen. Het voelde niet goed en ik besloot mijn hormoonspiraal weg te laten halen.

Een vrouw is maar een paar dagen per maand vruchtbaar, dus waarom zou ik dan dagelijks kunstmatige hormonen nemen? Dankzij Sensiplan begon ik me te verdiepen in mijn natuurlijke cyclus. Net als bij Nouchka (zie p. 153) had mijn lichaam wel wat tijd nodig om weer in balans te komen. Door te leven volgens mijn natuurlijke cyclus ontdekte ik dat in iedere fase van mijn cyclus een ander gevoel centraal staat.

Wil dat zeggen dat ik elke week strikt volgens de verschillende fases van mijn cyclus leef? Absoluut niet, er zijn geen strenge regels. Het is eerder een kwestie van je cyclus als kompas te gebruiken, waardoor je je bewuster bent in welke fase je je bevindt en wat je lichaam en geest op dat moment nodig hebben. Concreet kan ik betere beslissingen nemen met betrekking tot voeding en beweging, maar evengoed op het vlak van werk en sociale contacten.

Zo probeer ik, als het kan, mijn energie en tijd te managen. In mijn winter neem ik zoveel mogelijk rust en plan ik zoveel mogelijk *me-time* in. In de lente en de zomer plan ik dan weer zoveel mogelijk sociale activiteiten in, want dan voel ik mij vol energie en goed in mijn vel. Tijdens de herfst zal ik meer hulp in huis vragen of zorg ik voor afhaalmaaltijden, zodat ik niet moet koken en opruimen. Ik ga op tijd slapen en plan een selfcaremoment in, zoals een massage of een warm bad, of ik kijk zonder schuldgevoel gezellig een film met een pot ijs in de aanslag. Verder probeer ik tijdens de herfstfase mijn negatieve gevoelens zoals frustratie, boosheid of verdriet, neer te schrijven om er meer afstand van te nemen. Als ik geen rekening houd met wat mijn lichaam nodig heeft in elke fase van mijn cyclus of als ik te hard leef, zijn mijn klachten tijdens de volgende cyclus soms heviger.

WE ZIJN NU EENMAAL GEEN MANNEN

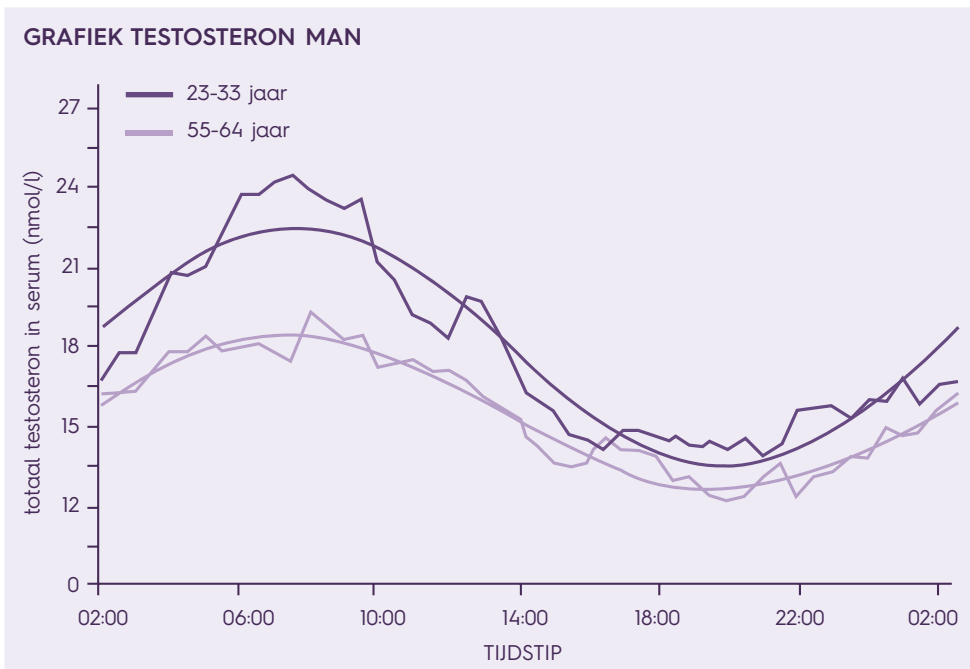
Cyclisch leven zorgt ervoor dat ik veel bewuster leef en niet zomaar onbewust meesurf op de cyclus van de man. Want ja, mannen hebben ook een cyclus.

Mannen en vrouwen zijn gelijkwaardig, maar niet gelijkvormig. Het verschil zit in de hormonale cyclus.

De mannelijke cyclus wordt gestuurd door het hormoon testosteron, dat piekt en daalt volgens een dagritme. Het hormoonniveau is bij mannen daardoor veel stabiel. 's Nachts maakt de man testosteron aan. Het testosteronniveau stijgt tot een ochtendpiek rond 8 uur 's ochtends. Vanaf dat moment daalt het testosteron weer. Tussen 7 en 9 uur 's avonds bereikt de testosteronspiegel zijn laagste punt. Dit gebeurt elke 24 uur opnieuw.

Bij de vrouw zijn vooral de hormonen oestrogeen en progesteron werkzaam. Onder invloed van deze hormonen rijpt de eikel van de vrouw in ongeveer een maand tijd, wat zorgt voor een maandelijks ritme.

Als we kijken naar het ritme van de mannelijke cyclus, is dat perfect afgestemd op het dagelijkse werkleven en het dag-en-nachtritme van de zon. De man



GETUIGENIS

Natasha Casteleyn

(JUWELENONTWERPER NIMZU)

In 2019 riep mijn lijf, na intense jaren van het dragen en baren van twee kinderen én het opstarten van mijn zaak, dat het genoeg was. Ik bloedde maanden aan een stuk en bij de huisarts en gynaecoloog kreeg ik als ‘oplossing’ een voorschrift voor de pil. Ik besliste zelf aan de slag te gaan met het tracken van mijn cyclus en te onderzoeken hoe die ook invloed had op mijn hoogoplopende emoties. Ik begon patronen te herkennen die zowel op persoonlijk als professioneel vlak een blinde vlek waren geweest.

Ik ben van nature erg enthousiast en een ‘starter’. Vaak kreeg ik ideeën voor events of verkoopstrategieën en in mijn ongeduld (hallo, Aries) plande ik de uitvoering ervan systematisch amper twee weken later. Het begon me op te vallen dat bij het moment van uitvoering mijn energie beneden alle peil was en ik eigenlijk het liefst van al onder mijn donsdeken wou kruipen. Vaak leidde dat dan tot zelfkritiek en was ik teleurgesteld in mezelf. Door mijn cyclus te tracken begon ik in te zien dat deze fases samenliepen met mijn cyclus en begon ik daarmee rekening te houden.

Als ik nu allerlei creatieve ideeën heb (vaak vanaf dag 4 tot dag 11), dan plan ik de uitvoering ervan een maand later om dan in diezelfde energie te zitten. Vaak laat ik er zelfs een extra cyclus overheen gaan om te kijken of het enthousiasme blijft en na te gaan of het niet eerder om een ‘folliculaire ingeving’ ging en misschien zakelijk niet zo’n goed idee was. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik veel minder tegen mijn zin op events of contactmomenten met mijn klanten stond.

Voor de opmerkelijke mens valt het op dat ik op Instagram (@nimzu_) erg aanwezig ben gedurende die eerste tien dagen van mijn cyclus. Dan ben ik erg goed in het duidelijk communiceren van mijn boodschap. Twee weken daarna ben ik veel stiller en zie je me dus minder verschijnen. Vroeger forceerde ik me dan toch om consequent online zichtbaar te zijn, maar omdat de energie niet goed zat, had het vaak niet hetzelfde effect. Ik laat dat nu los en focus me de laatste tien dagen van mijn cyclus meer op het werk achter de schermen van mijn zaak. Dan plan ik bijvoorbeeld technische instellingen die de verkoop kunnen optimaliseren. Of ik werk aan administratieve taken die vaak tijdens de folliculaire fase worden opzijgeschoven.

Wat ook een terugkerend patroon is, zo weet ik ondertussen, is dat tegen het einde van mijn cyclus mijn kritische stemmetje de kop opsteekt. ‘Wat vertel jij toch allemaal online? Wie heeft hier nu een boodschap aan? Is dat wel relevant?’ Dat maakt het niet altijd gemakkelijk. Ondertussen laat ik dat stemmetje toe, maar schenk ik het niet al te veel aandacht. Ik weet dat ik een week later weer vanuit mijn hart en zelfvertrouwen zal kunnen communiceren, los van hoe het bij de ander al dan niet binnenkomt.

Kortom, zo doe ik het:

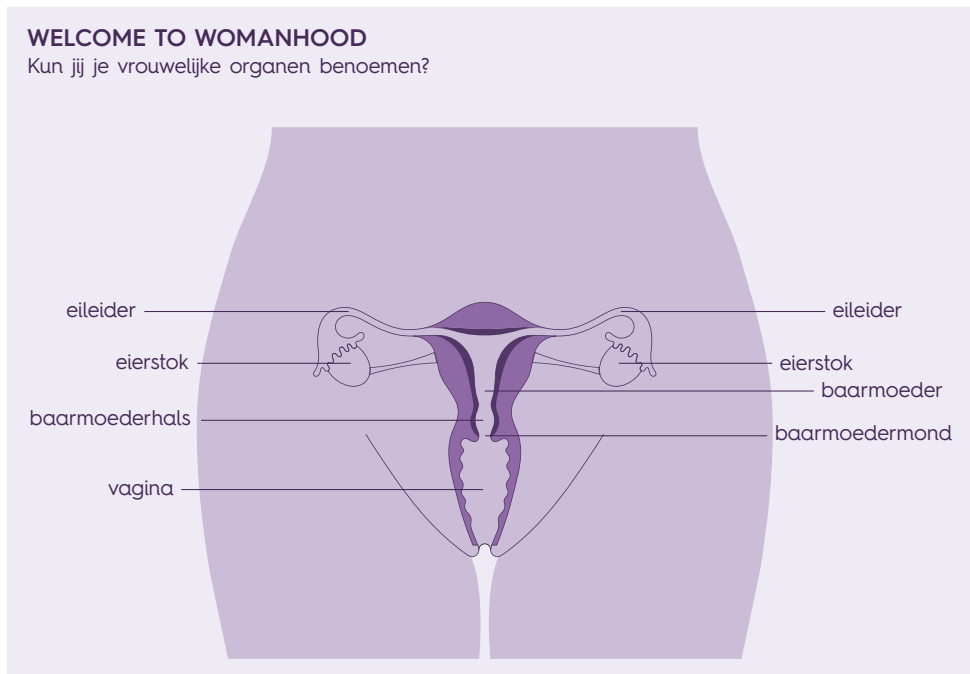
- WINTER: ik probeer genoeg rustmomenten in te lassen. Indien mogelijk vermijd ik afspraken met klanten en maak ik meer tijd voor zwemmen, een koffie gaan drinken en *journalen*, alleen zijn.
- LENTE: ik voel meestal een bruisende energie. In de lente moet ik mezelf wat intomen om niet te luid en intens te zijn naar mijn team. Ik zit boordevol energie en ideeën. Vaak wil ik dan ook een vooraf gemaakte planning veranderen. Gelukkig herken ik dat ondertussen en kan ik dat openlijk met humor bespreken en relativeren met mijn team.
- ZOMER: ik ben minder gericht op mijn zaak en voel dat ik meer wil verbinden met mijn gezin. Ik wil naar de sauna gaan, op de bank liggen met de kinderen, samen ravotten en spelen. Mijn fysieke zintuigen staan scherper en de businessvrouw is even stiller.
- HERFST: de energie daalt, zowel mentaal als fysiek. Ik keer wat meer naar binnen. Ik ga reflecteren over de beslissingen en acties die we de voorbije weken hebben ondernomen. Ik ben meer analytisch. De kritische stem wordt luider. Net vóór ik ongesteld word, heb ik ook vaak een ‘no-bullshit-dag’. Dan borrelen bepaalde dingen op die ik tijdens de vorige fases met de mantel der liefde heb bedekt. Dat zijn de dagen waarop ik de dingen die al even op mijn maag liggen, uitspreek: vaak minder beïnvloed door emoties, maar meer *down-to-business* en *to-the-point*.

Het zinnetje dat tijdens heel mijn cyclus weergalmt, is: ‘*Don’t let your summer woman be in charge of your agenda.*’

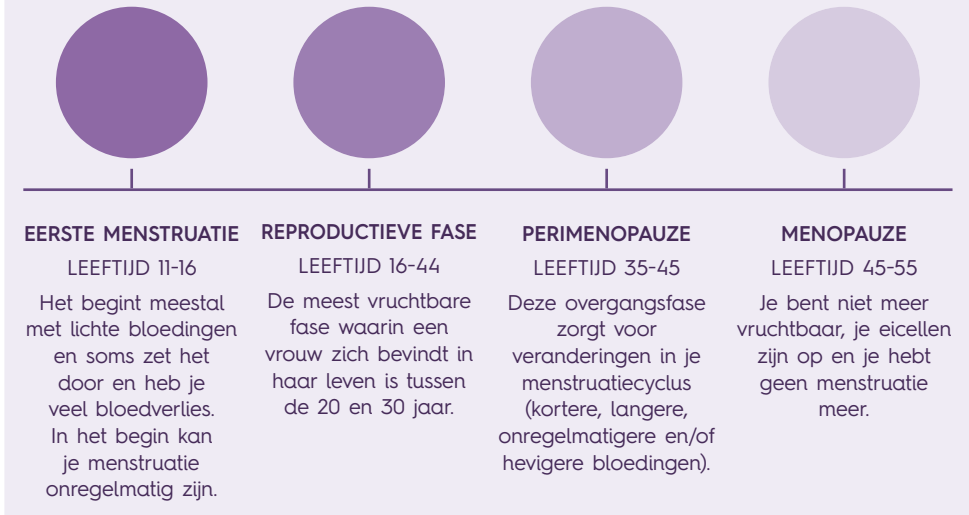
HOOFDSTUK 2

Hoe zitten we als vrouw nu weer in elkaar?

Voor ik je meeneem naar de vier seizoenen van je cyclus, vind ik het wel nuttig om eerst een paar basics van het vrouwelijk lichaam aan te stippen. Beschouw het als een korte herhaling als je je nog veel herinnert van de les seksuele opvoeding of de biologieles, of een korte infosessie over je lichaam als je helemaal uit de lucht komt vallen. *No worries*, veel vrouwen kennen de juiste termen niet als het gaat over hun eigen geslachtsorganen, laat staan waar die lichaamsdelen zich precies bevinden. Jammer genoeg is het typisch voor onze samenleving dat we niet veel praten over ons lichaam en al zeker niet over onze geslachtsorganen, wat een groot nadeel is als er iets aan de hand is. Want weet je dan wel altijd waar je precies iets voelt? Hoe meer kennis je hebt over je lichaam en jezelf, hoe beter je tegen een arts kunt uitleggen wat voor jou normaal voelt en wat niet. En hoe beter je beslissingen kunt nemen die bij je passen. Het is een kans om je buikgevoel te volgen en dat is soms nodig, aangezien een arts niet in jouw plaats kan voelen wat er is en met jouw feedback tot een nog betere oplossing kan komen die echt bij je past. Dus, *back to the basics* en *let's go*, hoe zitten we nu weeral in elkaar?



DE VROUW IN EEN TIJDLIJN



DE VROUW IN EEN TIJDLIJN

Het leven verloopt in fases. De reproductieve fase van een vrouw begint vanaf de eerste menstruatie en eindigt met de laatste menstruatie.

De eerste menstruatie

In de twee jaren voor een tienermeisje begint te menstrueren, verandert er veel in haar lichaam. De hormonen nemen toe, haar borsten groeien en ze krijgt schaamhaar. De eerste menstruatie (menarche) is een van de belangrijkste volgende fases in de puberteit. De gemiddelde leeftijd waarop meisjes voor het eerste menstrueren, ligt tussen de 11 en 16 jaar.

Als meisjes net beginnen te menstrueren, is hun cyclus anders dan wanneer ze al verder zijn in hun reproductieve fase. De menstruatie is na de eerste keer niet meteen regelmatig. Soms blijft een tweede menstruatie een paar maanden uit. Tijdens de eerste cycli vindt er meestal ook nog geen eisprong plaats. Pas vanaf achttien maanden na de eerste bloeding is er een eisprong. Een menstruele cyclus bij tienermeisjes kan soms langer duren (gemiddeld 45 dagen) en kan voor meer bloedverlies of krampen zorgen. Pas vanaf hun twin-