

Glijmiddel

Over opvliegers en andere ongemakken in de menopauze

GLIJMIDDEL

OVER OPVLIEGERS EN ANDERE ONGEMAKKEN IN DE MENOPAUZE

INHOUD

7	De aanval
25	Pashokjesblues
39	Neus
55	Dracula's theezakje
69	Pompoir
83	Liefde
97	Snor
113	De grote droogte
127	Draak
141	Focus
157	Gif
177	Sugar Candy

DE AANVAL

Waarom ik zo nodig om zes uur naar de winkel moet om een pak pasta en drie tomaten te kopen is me een raadsel, dat kan ik net zo goed 's middags doen. Het fileeerd is niet te overzien, zo lijkt het. Achter, voor en naast me staan rijen mensen, allemaal een uitpuilende kar voor zich uit duwend waar genoeg voedsel in zit om een gezin met vier kinderen plus oma en opa overvloedig te voorzien tijdens een stroomuitval die wel twee weken kan aanhouden.

Ik zucht diep. Hier heb ik echt geen zin in, maar met lege handen thuiskomen is geen optie, er moet namelijk gegeten worden.

De metaalachtige 'Jingle Bells'-deun die uit de vele goedkope, plastic speakertjes komt en voor vrolijk dient door te gaan lijkt

steeds luider te klinken, evenals het getater van de mannen, vrouwen en kinderen om me heen. Iemand roept mijn naam. Een man. Hij komt amper boven de hoog opgestapelde ingrediënten voor het kerstdiner in zijn winkelkar uit. Hij is blij me te zien. De jongste van zijn twee kinderen zit in het klapstoeltje van de winkelwagen en krijgt meteen een krijsbui omdat papa's aandacht niet langer op haar is gericht. Hij geeft haar een zakje chips, in de ijdele hoop dat het haar tot rust zal brengen. Beledigd keilt ze het zakje meteen op de vloer, de chips vallen eruit. Haar gekrijs gaat in crescendo. Papa rolt verontschuldigend met zijn ogen, terwijl de mijne spontaan aan het knippen slaan bij dat snerpende geluid. Met opeengeklemden kaken doe ik mee aan het beleefde driekusjesritueel. Dat het veel te lang geleden is dat we elkaar zagen, zegt hij. Ik probeer me in te beelden dat we goede vrienden zijn en forceer een glimlach. We zijn helemaal niet zulke goede vrienden, ik ken hem eigenlijk amper. Ik zou niet kunnen zeggen dat we veel gemeen hebben. Nee, we komen elkaar hooguit af en toe ergens tegen op vroege uurtjes, en wel in beschonken toestand. Het is waar dat er vaak Diepe Vriendschappen worden gesmeed wanneer er genoeg

drank wordt genuttigd, alleen weet je dat de volgende dag niet meer terwijl je, rillend onder een dekentje op de bank, de kassa passeert middels een joekel van een kater. Het verbaast me dat hij me herkent terwijl we beiden nuchter zijn in zoiets banaals als een supermarkt.

Gelukkig gaat mijn mandjesrij iets sneller dan die karrenfile waar hij in staat, hoewel ook hier veel mensen creatief zijn geweest als het op opstapelen aankomt. Ik ben ietwat opgelucht omdat onze rijen hier scheiden. Ik naar links, hij naar rechts. ‘Tot nog eens’, murmel ik, dankbaar dat hij dra uit mijn zichtveld zal verdwijnen.

Terwijl ik gestaag verder naar voren schuifel, kan hij niet anders meer dan zich over zijn inmiddels rood aangelopen dochtertje ontfermen.

Ik word plots wat duizelig. De vloer onder me lijkt te golven, mijn hartslag gaat omhoog. Iets in mij drukt op een schakelaar. Het is een onhoorbare klik, maar ik voel hem wel degelijk en ik weet: hier komt er weer een.

Een opvlieger.

In mijn borstkas gaat de temperatuur genadeloos omhoog, alsof een klein, venijnig, verongelijkt kabouterdje zich amuseert met een vlammenwerper. Met een klein beetje verbeelding hoor ik hem nog waanzinnig lachen, ook. Het vuur verspreidt zich razendsnel van mijn borst naar mijn rug, om vervolgens ook mijn buik, ter hoogte van mijn navel, aan te steken.

‘Niet hier, niet nu!’ smee ik inwendig, maar algauw klauw ik naar de rits van mijn winterjas. Het rotting zit vast in mijn trui, zweetdruppels vormen zich spontaan op mijn bovenlip, mijn gezicht gloeit. Ik ruk en trek tot er iets knapt en gooi die rotjas in mijn winkelmandje, dat ik ondertussen met mijn voet vooruit schop zodat ik mijn plaats in de rij niet kwijtraak. Mocht een of andere snoodaard het toch wagen voor te dringen, dan is hij of zij nog lang niet jarig. De trui volgt. Ik pak mijn T-shirt bij het decolleté om er vervolgens als een gekkin in te blazen. Een koelkast met frisdrank komt in mijn vizier. Ik vlieg erop af, grijp een flesje, stop het onder mijn shirt en druk het tegen mijn boezem. Het verdrijft de hitte op mijn huid nauwelijks, en vanbinnen al helemaal niet.

Zweet druipt ondertussen van mijn hoofd naar mijn nek en rug. Uit alle poriën sijpelt het naar buiten en bevochtigt de kleren die ik nog aan heb. Ik besef dat ik mijn wollen muts nog op heb en ruk het ding bij de pompon van mijn kop, waarvan ik vermoed dat die ondertussen wel vuurrood zal zijn aangelopen. Ook dat nog. Plots valt me op dat het drukke gekwaak om me heen verstilt. Mensen staan naar me te staren en ik wil verdwijnen, desnoods in een gat in de grond, maar terwijl ik mijn mandje nog een schop vooruit geef, snauw ik behoorlijk luid: ‘Warm hier hè!?’

Ik hoop op een bevestiging, maar die komt niet, ook niet van dames die de menopauze al een tijdje achter zich hebben, of die zelf nog midden in de overgang zitten. Nee, die bevestiging komt nooit op een moment als dit. Ik zie hen hooguit denken dat ik een aanstelster ben, een *drama queen*, wier mascara van wimpers naar jukbeenderen is gegleden na wat geruzie met haar foute vriendje in een louche café. Geen geruststellende glimlach of begripvolle knipoog valt te bespeuren, niemand die me een zakdoek aanreikt.

Het is maar goed dat ik geen bekende gezichten zie, de ‘vriend’ van zonet staat ergens om de hoek. Ik kan me de roddels al voorstellen: ‘Er is iets mis met Nikkie. Volgens mij is ze psychotisch, echt, en tjonge jonge, wat is ze veranderd, ik herkende haar amper! Halfnaakt stond ze in de supermarkt te roepen als een dronken oud wijf, je had haar moeten zien!’

Een paar minuten later gaat de innerlijke kachel uit en wordt de hitte vervangen door ijzige kou. Mijn T-shirt plakt tegen mijn romp, kippenvel doet me klappertanden. Trui, jas en muts gaan vliegensvlug weer aan. Ik kan eindelijk mijn pasta en tomaten betalen en verlaat de winkel zo snel ik kan.

Het dient gezegd: de mooie actrice Robin Wright rekent in *House of Cards* subtieler af met zo’n hittegolf. De scène waarin ze de koelkast elegant opent en er rustig even voor blijft staan, vind ik geweldig. Meesterlijk onderkoeld. Met groot respect vraagt haar echtgenoot bovendien of het nog gaat. Geen gepuf van harentwege, geen haarsprietje dat tegen een van haar perfect geëpileerde wenkbrauwen plakt. Waarom kan ik verdorie niet zo elegant zijn!

Eenmaal thuis vertel ik het gebeurde aan mijn bedgenoot, die er een saterlijke lachbui van krijgt. Het is niet voor niets dat ik hem Sater noem en normaal krijgt hij me wel aan het lachen, maar nu niet. Nee, ik word kwaad. Heel kwaad. De woede die ik voel opborrelen neemt belachelijke proporties aan want ja, eigenlijk is het best grappig. Maar niet deze keer. Een bitsige opmerking welt op uit mijn keel. Dat hij er niks van snapt. Of hij misschien wel eens van empathie heeft gehoord. Dat hij niet naar mij moet kijken alsof ik gek ben geworden, waarop ik iets wat op een glimlach lijkt op mijn gezicht tover, omdat ik bang ben dat hij écht denkt dat ik gek ben. Een psychopaat. Of een draak.

Het is ondertussen al een tijdje bezig en het gaat in crescendo. Hoe je ze ook noemen wilt, opvliegers, vapeurs, hot flushes, flashes of opstijgers zijn enkel grappig in het begin, als je ze af en toe krijgt, maar wanneer ze zich een keer of vijftien per dag aandienen staat het huilen je nader dan het lachen. Bij mij, toch.

De nachten zijn ook niet meer wat ze ooit waren. Minstens drie keer word ik spartelend in het zweet wakker en gooi ik de deken van me af, wat wel eens op wat gemor van Sater wordt onthaald. De eerste keren vond ik dat nogal grof, waarom zou ik verdorie als enige moeten lijden aan mijn slapeloosheid? ‘Daar kan ik toch niks aan doen?’ was steevast zijn antwoord. Nee, dat is waar. Maar toch.

Tegenwoordig sta ik gewoon op en ga op de bank liggen om de lieve vrede te bewaren, en ook omdat ijskoud geworden zweetlakens niet helemaal mijn ding zijn.

Ik heb grote behoefte aan informatie, want natuurlijk blijft het niet bij dat overvloedig zweten alleen. Het lijkt wel of er dagelijks een nieuwe verandering in mijn lichaam plaatsvindt. Eerst zijn de symptomen nog subtiel, maar het duurt niet lang voordat ze aan ellende toenemen en iemand als ik in een staat van chronische ongerustheid brengen. Het dient gezegd: de menopauze maakt van mij een hypochonder.

Pijntjes, onregelmatig bloeden, anders geuren, vaginale droogheid, de befaamde stemmingswisselingen, geheugenverlies, dik-

ker worden, wat incontinentie... de lijst met mogelijke klachten is lang. Ik besluit mijn licht op te steken bij het Alwetend Net. Ik weet dat ik dat beter niet kan doen, maar anders denk ik dat ik aan het doodgaan ben. Ach, wat zeg ik, als ik het wél doe denk ik dat nog steeds, maar alles is beter dan in het duister dolen.

Andere dames aanklappen en met vragen bestoken lijkt logisch, maar echt duidelijke antwoorden krijg ik niet. Ofwel herinneren ze zich er niet veel van, ofwel slikken ze hormonen en hebben daardoor helemaal nergens last van. Of ze willen gewoon niet dat je weet dat ze er zelf middenin zitten, dat kan ook. Zelfs wanneer ik vertel dat ik drieënvijftig ben en dus wel degelijk bij hun clubje mag horen, blijven ze vaak Oost-Indisch doof. Ieder voor zich, en de godin voor ons allen. Ergens begrijp ik ze wel, de dames die er liever niet over praten, het is immers nog steeds een taboe. Zelf heb ik nooit iets met taboes gehad, ze dienen werkelijk nergens voor, maar ze worden in stand gehouden door allerlei moraalridders in tijdschriften en op sociale media. Wij vrouwen dienen te allen tijden onze cool te bewaren. Ja, wij schrijden ons hele leven over bloemblaadjes

die engelen voor ons uitstrooien, onze haren zitten immer netjes, geen van ons weegt ooit een gram te veel, onze glimlach maakt de wereld een mooiere plek voor iedereen.

Zucht.

Op websites kijken die de vele symptomen van de overgang op een rijtje zetten, kan soms geruststellen, maar soms ook niet. Wat me vooral erg lijkt, is een verminderend libido. Geen zin meer hebben in seks? Haha, ik niet hoor! En toch begin ik het te merken. Wellicht komt het doordat ik zo vaak moe ben wegens te weinig nachtrust. Jeuk aan het vagijn, de handen, voeten en huid? Ik mag er niet aan denken, maar voel ik af en toe toch niet een vaag gekriebel hier en daar? Genieten van een paar glazen gekoelde wijn tijdens een feestje of op een zonovergoten terras in Nice? Nee hoor. Ik word tegenwoordig al onwel als ik alleen maar rúik aan een glas cava. Soms probeer ik het nog wel eens, een paar glazen drinken, maar de prijs is hoog: de katers worden alsmaar zwaarder en ik heb zeker twee of drie dagen nodig om te recupereren. Uitgaan? Jazeker, als de festiviteiten om een uur of achttien beginnen en ik om drieëntwintig uur

naar bed mag, klaar voor een nachtje vuur spuwen en een rob-
bertje dekenvechten.

Ik ga toch maar eens op controle. De gynaecoloog doet wat lacherig wanneer ik hem vraag hoe het zit met al dat zweten, de onregelmatige bloedingen en die slapeloosheid. Ik zeg hem dat ik bang ben dat er iets ernstig mis is met me. Hij doet me wat denken aan een mijnwerker die net uit een schacht komt wanneer hij tussen mijn dijen omhoogklautert, zo met die koplamp om zijn hoofd. ‘U zit in de overgang, mevrouwjtje!’ Mevrouwjtje, ja, dat zei hij wel degelijk. Ik vind dat ik nu toch eindelijk als volwassene mag worden aangesproken en niet als een klein meisje. Daar kan ik echt boos om worden. Zo moeten hoogbejaarden zich voelen wanneer ze worden behandeld als kleuters met een slecht gehoor.

Ik houd mijn mond.

‘Ik schrijf u hormonen voor, dan is het gauw afgelopen met die ongemakjes,’ zegt hij. De man heeft duidelijk iets met verklein-
woorden als hij met vrouwen praat, iets waar ik een gloeiende hekel aan heb.

Hormonen, ik?

‘Zolang ik mezelf nog kan uitstaan, begin ik daar niet aan,’ opper ik met mijn neus in de lucht.

Zijn blik spreekt boekdelen. Hij lacht me nog net niet uit.

‘Dat zullen we later nog wel zien,’ zegt hij, vet knipogend. Die knipoog is niet aan mij gericht, maar aan mijn bedgenoot, die wijselijk zijn lippen op elkaar houdt. De dokter praat over me, niet tegen me. Alsof ik er niet bij zit.

Veel vrouwen nemen hormonen omdat ze de symptomen niet meer aankunnen. Ik begrijp dat, maar ik wil die rotzooi niet slikken. Het dient gezegd dat nogal wat dames dankzij die pillen veelal weer goedgemutst door het leven huppelen, en wanneer ik in een goede bui ben kan ik van harte blij voor ze zijn, daar niet van, maar op andere dagen wil ik ze liever niet in mijn buurt, die kirrende vrouwen met hun genadeloze, bovennatuurlijk klinkende gelach. Oh, wat zijn ze vrolijk en oh, wat blozen ze gezond. Alleen vraag ik me soms af voor wie ze die dingen eigenlijk slikken. Doen ze het echt voor zichzelf, of eerder om hun omgeving gerust te stellen? Wat doen die hormonen

Rechts van de diepvriespizza
vindt u de koelcel voor
dames in de overgang



eigenlijk met een mens? Er zijn veel pro's, maar ook nogal wat contra's. De bijsluiter van die dingen belooft van alles en nog wat, maar ook niet zoveel goeds dat ik meteen mijn recept opeis. Ik geef toe dat ik er gewoon wat bangig tegenover sta.

Vriendinnen zijn kwistig met goede raad en beweren dat er andere manieren zijn om van die ongemakken af te komen. Kruidenthee, yoga, meditatie, bloemetjes van dit, blaadjes van dat... maar dan wil ik een handvol wierookstokjes aansteken en ze bij de eerste de beste die mijn pad kruist stoppen waar de zon niet schijnt, liefst onder begeleiding van wat new age-muzak.

Kort geleden nam mijn geliefde me mee naar de première van een opera. Het was een zwaar stuk en duurde pakweg een uurtje of vier. Ik had me mooi opgemaakt en had een lange jurk aan. Het zal sommige mensen wellicht verbaasd hebben dat deze diva niet zelf op dat podium stond, ik kreeg behoorlijk wat bewonderende blikken – en had ik niet een paar vrouwen wat venijnig naar me zien kijken terwijl ze hun mannen dichter tegen zich aan trokken? Ja, ik zag eruit om door een ringetje te halen!

Toen de lichten uitgingen en de eerste lieflijke tonen van Richard Wagners *Tannhäuser* vanuit de orkestbak de zaal in dwarrelden, werd dat stoute vuurstokertje in mij echter wakker, wrijvend in zijn knuistjes vanwege de grote zin die hij had om me te treiteren! Wat een intens culturele avond had moeten worden, veranderde helaas in iets wat tegen een nachtmerrie aan schurkte: tijdens die vier tergend lange uren kreeg ik om de haverklap tranen in mijn ogen, en niet omdat de zangers en zangeressen me zo hevig ontroerden of omdat de muziek steeds bombastischer werd, maar omdat mijn mooie jurk aan mijn vermoeide, opgezwollen lichaam kleefde en omdat ik mijn zorgvuldig aangebrachte make up van mijn gezicht voelde glijden en omdat ik mijn mooie, kanten waaiertje thuis was vergeten en ik me nu met dat veel te zware programmaboekje koelte moest zien toe te wuiven. Tot overmaat van ramp zat ik ook nog eens ver naar het midden van onze rij, waardoor even naar buiten gaan om wat frisse lucht te happen er niet in zat. Bovendien bevalen mijn hormonen mij tot flink gestuiter doorheen de theaterzaal, maar een welopgevoed mens als ik ontploft netjes onderhuids.

Ik houd van opera, begrijp me niet verkeerd, maar die avond had ik iedereen om me heen als de hindoegodin Kali een kopje kleiner kunnen maken, ik had het zelfs met mijn blote handen gekund. Zomaar, omdat ze met te veel waren en ik me opgesloten voelde. En zij mijn lucht opgebruikten.

Het mag onderhand wel duidelijk wezen: ik moet iets doen. Volg mij op mijn zoektocht en weet dat u de enige niet bent met een hoop vragen omtrent de menopauze. En vergeet niet af en toe stevig om mij en uzelf te lachen, want ondertussen weet ik dat humor en zelfrelativering helpen. Sterker nog: het zijn twee krachtige wapens die tijdens de overgang heel goed van pas komen. Maar ik weet ook: jezelf uitlachen is soms behoorlijk zwaar werk. Alleen al het vooruitzicht doet me in zweten uitbarsten.