

HORMOONGELUK

hormoon geluk

Laat je
cyclus voor
je werken



Marije van den Berg

Hormoongeluk

Laat je cyclus voor je werken

Berg, Marije van den

ISBN paperback boek 978-94-64250-80-0

ISBN e-book 978-94-64250-85-5

NUR 450

c-NUR 000

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis

Opmaak binnenwerk: Marjoke Knoop, Zijdiezijn

Foto Marije: Hanneke Span, Spanfotografie

© 2023 Sestra, onderdeel van

Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.

www.sestra.nl

www.jongbloedmedia.nl

INHOUDSOPGAVE

Mam, bedankt!	9
Inleiding: Ik mag mijn vrouwtje staan	11

DEEL 1 YES, IK BEN VROUW!

Wees trots op je lijf!	16
<i>De kracht van diversiteit</i>	16
<i>Realistische verwachtingen</i>	17
<i>Stop met vergelijken</i>	18
<i>Vagina's en onzekerheid</i>	19
<i>Dank je lijf</i>	20
2.700 menstruatiedagen	21
Gebrek aan kennis	22
Jouw cyclus is uniek	23
<i>Heftige bloedingen als tiener</i>	24
Gezonde cyclus	27
<i>De folliculaire en de luteale fase</i>	27
<i>De geslachtshormonen</i>	28
<i>Cocktail aan hormonen</i>	28
<i>De verschillende fases onder de loep</i>	30
<i>Je cyclus bijhouden</i>	38
Wat als het niet goed werkt?	41
<i>Een cyclus zonder baarmoeder?</i>	41
<i>Help, ik word niet ongesteld</i>	42
<i>Oorzaken van heftige menstruaties</i>	44

DEEL 2 JE LEEFSTIJL EN JE CYCLUS

Verandering is mogelijk, maar niet altijd makkelijk	48
<i>Verleid jezelf om gezond te leven</i>	48



<i>Mijn leven ondersteboven</i>	49
<i>Probeer eens iets nieuws</i>	51
<i>Hormoongeluk als gids</i>	52
<i>Zelfje cyclus beïnvloeden</i>	52
Stress	53
Beweging	59
Voeding	62
<i>Voedselgevoeligheden</i>	69
<i>Gezonde glutenvrije ontbijtinspiratie</i>	74
<i>Ontstekingsremmend voedsel</i>	81
<i>Voedingstrends onder de loep</i>	82
Stap voor stap	85

DEEL 3 CYCLUS INTEGREREN IN JE LEVEN

Van frustratie naar verwondering	90
Jouw unieke handleiding	91
Fase 1 Menstruatie – Het seizoen om te reflecteren	92
<i>Uitnodiging</i>	92
<i>Stap uit de ratrace</i>	94
<i>Slow living</i>	94
<i>Laaf</i>	95
<i>Let it go</i>	97
<i>Begrens jezelf...</i>	98
<i>... en de ander</i>	99
<i>Tips voor de menstruatiefase</i>	101
Fase 2 – Pre-ovulatie – Tijd voor focus	106
<i>Uitnodiging</i>	106
<i>Herpak je leefstijl</i>	107
<i>Kom maar door met die deadlines!</i>	108
<i>Droom klein</i>	108
<i>I can do it</i>	109
<i>Plan focusdagen in</i>	109
<i>'Even' bestaat niet</i>	109



INHOUDSOPGAVE

<i>Dans, lach en geniet!</i>	110
<i>Tips voor de pre-ovulatiefase</i>	111
Fase 3 – Ovulatie – Tijd voor verbinding	115
<i>Uitnodiging</i>	115
<i>De rust zelve</i>	116
<i>Haal je winst uit feedback</i>	116
<i>Moeiteloze empathie</i>	117
<i>Gezelligheid</i>	117
<i>Tijd voor samenwerking</i>	118
<i>Kom maar door met die netwerkborrel!</i>	118
<i>Tips voor de ovulatiefase</i>	119
Fase 4 – Pre-menstruatie – Tijd voor creativiteit en directheid	123
<i>Uitnodiging</i>	123
<i>Eigen verantwoordelijkheid</i>	124
<i>Accepteer en laat gaan</i>	125
<i>Het impostor syndrome</i>	125
<i>Tijd voor bezinning</i>	126
<i>Creëer rust</i>	126
<i>Moet ik dit nú doen?</i>	128
<i>Ga het gesprek aan</i>	129
<i>Doorn in het oog</i>	130
<i>Tips voor de pre-menstruatie</i>	131
Tot de overgang	136

DEEL 4 DE STA METHODE

De krachtige vrouw	142
<i>Elke dag een nieuwe balans</i>	143
<i>Hoe stevig sta jij?</i>	144
De STA-methode	145
<i>Stap 1: stop</i>	145
<i>Stap 2: traceer</i>	146
<i>Stap 3: actie</i>	157
<i>Communiceer niet via je voorhoofd</i>	159



DEEL 5 SEKS, GEZINSPLANNING EN ANTICONCEPTIE

Seks	164
<i>Je brein en authentieke keuzes</i>	164
<i>Wat is jouw norm?</i>	165
<i>Lichamelijk bloot of emotioneel naakt</i>	165
<i>Er is altijd hoop</i>	166
<i>Aan wie wil jij je hechten?</i>	167
<i>Jij hebt een keuze</i>	168
<i>De tip voor de fijnste seks</i>	168
<i>Communiceer</i>	170
Gezinsplanning	171
<i>Leefstijl en vruchtbaarheid</i>	171
<i>Als het maar niet wil lukken</i>	172
<i>Steeds later kinderen</i>	173
<i>Jong moeder worden</i>	173
Anticonceptie	174
<i>De pil</i>	175
<i>Barrièremethoden</i>	178
<i>Spiraal</i>	180
<i>Natuurlijke anticonceptiemethode</i>	182
<i>Sterilisatie</i>	184
<i>Maak een afweging</i>	185
Slotakkoord	186
Hormoongeluk.nl	188
Bronvermelding	192



MAM, BEDANKT!

Dit boek is opgedragen aan mijn moeder: Gretha van den Berg-Verheul. Mam, jij bent de vrouw die mij verwachtte, baarde en koesterde. Ik was zo welkom! Ik met mijn bolletje blonde piekhaar en een huid die zo licht was dat hij doorschijnend leek.

Het opgroeien op de boerderij leerde me dat het leven niet maakbaar is, dat de dood bij het leven hoort en dat je veel dingen niet zelf in de hand hebt. Het leerde me trouw te zijn in het kleine zodat ik krachtig kon zijn in het grote.

Je leerde me trots te zijn op mijn lichaam, door zelf positief te spreken over je eigen lijf. Je zegt altijd: 'Ik ben best tevreden over mijn lijf.' Je leerde me om me goed te kleden, me op te doffen en goed voor mezelf te zorgen. Het is heerlijk dat jullie altijd feestelijk gekleed zijn als jullie bij ons over de vloer komen. Gewoon omdat het leven vol zit met momenten die te vieren zijn, 'vierdagen' zoals papa ze altijd noemt.

Als de dag van gisteren herinner ik me dat ik met trots naar beneden liep om je te laten zien dat ik mijn eerste bh aan had, marineblauw met witte stipjes. Hij was natuurlijk nog veel te groot, ook al was het cup AA. In mijn enthousiasme had ik niet door dat je net een oude tante aan de lijn had. 'Oooo,' zei je, 'wat prachtig!' en vervolgens deelde je over de telefoon dat ik mijn eerste bh aan had. Ik kon wel door de grond zakken ...

Net voordat ik voor de eerste keer ongesteld werd, brak ik mijn been. Ik kreeg toen een kettinkje met mijn naam erop, die je al in huis had om mijn eerste ongesteldheidsmomentje te vieren. Dank je wel dat je nooit negatief sprak over de menstruatie, maar dat je altijd zei dat het lekker opruimt, zodat je je erna zo veel beter voelt! Dank je wel dat je me leerde me bewust te zijn van mijn cyclus. Zo leerde ik mijn eigen lijf aan te voelen.



Je bent een voorbeeld voor me in je relatie met papa, nooit heb ik je iets negatiefs over hem horen zeggen. Je hebt me geleerd lief te hebben en respect te hebben voor mijn partner. Jullie dansmomentjes na het eten of de wijntjes met doppelkops aan de keukentafel zijn zo inspirerend. Juist op deze manier is het mogelijk steeds weer met elkaar in verbinding te komen.

Je steunde me overal waar ik ging. Al zat ik voor mijn studie of werk in het buitenland, je kwam me altijd bezoeken en ik ontving brieven waarin je me het alledaagse leven van thuis schetste. Ik herinner me nog de brief waarin je schreef dat je bezig was een maaltijd voor te bereiden met worteltjes en zalm. Het was alsof ik bij je aan tafel zat.

Toen ik ziek was in 2018, zat je dagen naast me in het ziekenhuis in Zwitserland. Je zorgde dat ik niets tekort kwam en je overlaadde me met liefde. Het was echt spannend of ik het zou overleven. Jouw liefde en zorg zal ik nooit vergeten.

Dank je wel dat je altijd eerlijk was over het leven. Dat je ervan getuigde dat je je in de moeilijke seizoenen van het leven gedragen hebt gevoeld door God. Dat je me leerde eerlijk te zijn over wat er wel of niet goed gaat en dat sorry zeggen en vergeven de beste manieren zijn om tot herstel en verzoening te komen.

Je zei altijd dat ik meerdere moeders nodig heb. Je moedigde me altijd aan om meerdere vrouwen in mijn leven inspraak te geven als 'extra moeder'. Wat zijn Lucia en Maureen (1962-2023) kostbare vrouwen in mijn leven. Ik verwonder me er steeds over dat je nooit jaloers bent geweest, maar dat je hun aanwezigheid in mijn leven altijd gevierd hebt.

Mam, jij bent degene die mij zo veel leerde over vrouw zijn en ik hoop in de komende jaren nog zo veel meer van je te leren en kostbare momenten met je te delen.

Alles wat ik door mag geven in dit boek, komt mede voort uit jouw wijsheid. Namens alle vrouwen, bedankt!

Liefs, je dochter



IK MAG MIJN VROUWTJE STAAN

Daar waar een man over het algemeen elke dag wakker wordt met dezelfde hoeveelheid energie en focus, afhankelijk van de hoeveelheid testosteron in zijn lijf, is dit voor een vrouw totaal anders.

Het testosterongehalte zorgt bij een man voor zelfvertrouwen, energie en focus. Ook een man kan last hebben van hormonale schommelingen, doordat zijn testosterongehalte kan veranderen in de verschillende fases van zijn leven. Toch zal een man in zijn hele leven nooit zo veel hormonale avonturen meemaken als een vrouw. Voor een vrouw zijn er allerlei hormoonverhoudingen mogelijk, die mede afhankelijk zijn van in welke fase van je cyclus je je bevindt. De wisseling die elke cyclus weer plaatsvindt, is en blijft een wonderlijk fenomeen.

Wanneer je deze dynamiek gaat verkennen, ontdek je dat je ook eerlijke verwachtingen kunt gaan schetsen voor elk moment van de cyclus. Juist wanneer je je bewust wordt van je mogelijkheden in elke fase van je cyclus, kun je extra productief worden, een boost geven aan je relaties en veel (werk)geluk ervaren. Denk daarbij aan je agendaplanning, het behalen van je deadlines, je denkkraft en creativiteit, de ruimte om empathie te hebben voor anderen en het vermogen los te laten. Je kunt zo meer focus aanbrengen en een verklaring vinden wanneer je concentratie ver te zoeken is.

Het is onmogelijk om altijd hetzelfde te presteren op mentaal of emotioneel niveau. Deze verwachting zorgt enkel voor frustraties en onderpresteren. Sterker nog, het kan je het idee geven dat je faalt of nooit voldoet aan de standaard.

Dit is de realiteit: **je mogelijkheden veranderen door de maand heen.**



Voor mij als ondernemer is het belangrijk om de tendensen in mijn cyclus te verkennen. Ik moet lachen wanneer ik terugdenk aan de tijd dat ik mijn boekhouding nog in een map met losse facturen aanleverde bij mijn boekhouder. Dan waren er van die dagen dat ik heerlijk bij de kachel op de grond zat met alle facturen om me heen. Zo was ik op mijn gemakje bezig de boekhouding op orde te krijgen. Dat waren heerlijke kneuterdaagjes. Op andere momenten moest ik er juist niet aan denken om bezig te zijn met de boekhouding, omdat ik me wilde concentreren op een bepaald project. Het beste moment voor de boekhouding was net voor of tijdens mijn menstruatie. Misschien herken jij dit ook wel – niet alleen op werkgebied, maar wellicht in huis met poets- of opruimbuien, met momenten dat je heerlijk aan het kokkerellen bent of periodes waarin je juist liever met een kop thee een magazine leest op de bank.

Ieders cyclus is uniek. Dat betekent dat het jouw taak is om:

1. Je cyclus te verkennen,
2. Te ontdekken waar je wanneer behoefte aan hebt en
3. Goed voor jezelf te zorgen en verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf, afhankelijk van de fase waarin je zit.

Dat is een ontdekkingstocht, een zoektocht naar jouw unieke gebruikshandleiding. Dit is het moment om je te verwonderen over wat zich in je lijf afspeelt, de seizoenen in je cyclus te verkennen en je leven hierop aan te passen.

Hierdoor ga je meer vreugde in je leven ervaren. Je kunt de signalen van je lijf of je hoofd gaan herkennen en zo de regie pakken over je leven, gezondheid én toekomst.

Dit boek gaat je daarbij helpen! Het is niet zomaar een boek dat je even uitleest en weer in de kast zet. Je zult het met regelmaat even erbij pakken om je persoonlijke cyclusprogramma in te richten. Bovendien krijg je praktische tools in handen voor hoe jij je leefstijl het beste kunt inrichten rondom voeding, beweging en ontspanning.



IK MAG MIJN VROUWTJE STAAN

Via hormoongeluk.nl kun je een bijpassende training en de planner aanschaffen die je helpen in dit proces.

Ik wens je een bijzondere reis toe.

Lieve groet, Marije



WAT IS DE WERELD ZONDER JOU

Vrouw

*jij bent nodig in dit verhaal
jouw stem, jouw hart, jouw licht*

Mooie vrouw

*wat is de wereld zonder jou
wat is de wereld zonder je zorg
zonder je vuur en je structuur*

*Zonder jou zien wij door de bomen het bos niet
wij verdwalen in grote groene weiden*

Lieve vrouw

*blijf zoals je bent gemaakt
om op te vallen
om te vallen en weer op te staan
om door te pakken en anderen vast te pakken
als het even niet meer gaat*

*Vrouw, blijf vertrouwen
blijf houden van anderen
maar vooral ook van jou*





DEEL 1

**YES,
IK BEN VROUW!**

WEES TROTS OP JE LIJF!

Vandaag is het moment om je vrouw-zijn te omarmen en je te verwonderen over je cyclus. Dat staat los van wat je ooit geleerd hebt over vrouw zijn van je moeder of je omgeving, en van alle verwachtingen, taboes en indrukken vanuit de maatschappij.

Ongeacht hoe vaak je je ongemakkelijk hebt gevoeld op de momenten dat je ongesteld was en jezelf futloos voelde, mag je weten: jouw lijf is een wonder. Elke cyclus weer maakt je lichaam zich klaar om een rijp eitje los te laten, opdat deze na bevruchting nieuw leven voort kan brengen. Of je nu een kinderwens hebt of niet, het is en blijft bijzonder dat je lijf zo trouw elke cyclus weer alles in gereedheid brengt voor conceptie. Cyclus in, cyclus uit. Elke keer weer. Wat een kracht is daarin zichtbaar.

De kracht van diversiteit

Al decennia wordt er gestreden om gelijkwaardigheid tussen man en vrouw. Dat is een goede beweging wanneer je bedenkt dat vrouwen voorheen niet mochten studeren, stemmen, werken wanneer ze kinderen hadden of over hun eigen financiën konden beschikken. Het is moeilijk voor te stellen dat het nog geen eeuw geleden is dat dit allemaal buiten het bereik van de vrouw lag. Al wordt er nog steeds hard gewerkt aan gelijke beloning en meer vrouwen aan de top, het is een goede ontwikkeling dat vrouwen steeds meer gezien en gewaardeerd worden om wie ze zijn en wat ze inbrengen. Met hun (feministisch) denken, creativiteit en leiderschap leveren ze een belangrijke bijdrage aan de maatschappij.

Er is echter wel een verschil tussen gelijkwaardigheid en gelijkheid. Man en vrouw zijn allebei van waarde en vullen elkaar geweldig aan. Ze zijn alleen niet hetzelfde. Als vrouw heb je immers niet hetzelfde lijf als een man, wat onder andere zichtbaar wordt in het verschil tussen een



YES, IK BEN VROUW!

mannen- en vrouwenbrein. Vrouwen hebben kleinere hersenen en minder hersencellen dan mannen, maar hebben toch hetzelfde intellectuele vermogen. Dit komt mede doordat de vrouwelijke hersenen meer verbindingen hebben dan mannen, waardoor ze efficiënter werken. Mannen en vrouwen hebben recht op een ongelijke behandeling, stelt neurowetenschapper Iris Sommer van de Rijksuniversiteit Groningen en het UMCG.¹ Juist wanneer we ons realiseren dat er verschil zit in de benadering en kracht van beide genders, kun je beide inzetten tot versterking van elkaar. In de podcast *De Inspirerende Vrouw* met Geke Rosier, eigenaar van RightBrains, pleit Geke dan ook voor het creëren van genderbalans in de digitale en technische wereld. 'Het succes van de nieuwe technologieën zit namelijk niet in de technologie zelf, maar in de toepassing ervan', zo stelt Geke. Wanneer vrouwen vanuit hun expertise en kwaliteiten meedenken in de ontwikkeling of toepassing van nieuwe technologieën verhoogt dat de slagingskans, simpelweg omdat vrouwen anders denken dan mannen. Er ligt een enorme kracht in het samenvoegen van masculien en feminien denken en werken.

LUISTER
DE INSPIREERENDE
VROUW PODCAST
MET ...

*Geke
Rosier*



Realistische verwachtingen

Een ander verschil tussen mannen en vrouwen is het hormonale stelsel. Bij een man is er wel sprake van een hormonale wisseling, maar dat is niet te vergelijken met de cyclus van een vrouw die gemiddeld elke 24-36 dagen plaatsvindt. De cyclus heeft gevolgen op alle terreinen van de gesteldheid van een vrouw; op hoe ze in haar vel zit, haar sociale interactie en ook op haar werkprestaties. Het is niet realistisch om te verwachten dat ze – net als een man – elke dag ongeveer hetzelfde zal kunnen presteren. Een vrouw gaat op mentaal en emotioneel gebied door verschillende fases heen in de loop van haar cyclus. Als je als vrouw je verwachtingen niet hierop aanpast, vraag je het onmogelijke van jezelf. Dat heeft enkel frustraties en onderpresteren als gevolg. Sterker nog, het



kan je het idee geven te falen of nooit te voldoen aan de standaard. Het kan daarmee – vooral in de (pre-)menstruatie fase – een voedingsbodem zijn voor het *impostor syndrome*, het zogenaamde bedriegersyndroom. Dit uit zich in de gedachte dat je anderen voor de gek houdt: ‘Ze zouden eens moeten weten hoe weinig ik daadwerkelijk presteer, als ze erachter komen val ik door de mand!’ Het is een nare gedachte die je kan beroven van je zelfverzekerdheid, vreugde en motivatie. Het kan zelfs een reden zijn voor vrouwen om niet te solliciteren op een bepaalde functie of om niet voor een promotie te gaan. Er zijn ook vrouwen die zich niet verder ontwikkelen omdat ze denken: ‘Straks word ik zwanger en kan ik die functie niet meer uitoefenen.’ Het is belangrijk om jezelf te realiseren dat je niet vertrekt voor het zover is. Sheryl Sandberg, voormalig operationeel directeur van Facebook, benoemt dat in haar TEDtalk: ‘Don’t leave before you leave.’² Je weet nooit wanneer en óf je kinderen zult krijgen. Ga dus voor die promotie of studie als je dat wilt! Morgen komt later.

Stop met vergelijken

Als vrouwen vergelijken we onszelf graag met anderen. Van nature zijn we ertoe geneigd onszelf klein te houden, door onze vaardigheden en mogelijkheden lager in te schatten dan ze werkelijk zijn. Daar waar een man eerder, net als de bekende quote denkt: ‘Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan’, zijn vrouwen eerder geneigd om te denken dat anderen ergens beter in zijn dan zij. Natuurlijk is dit wat zwart-wit neergezet, maar wellicht herken je het wel bij jezelf. De realiteit is echter dat deze vergelijkingen zinloos zijn. De enige aan wie je jezelf kunt meten, ben jij. Het talent, het netwerk en de kansen die je hebt, zijn van jou. Houd je dus niet in, maar ontwikkel jezelf, verzamel de juiste mensen om je heen en vraag om feedback. We hebben allemaal bij tijd en wijle een springplank nodig om weer een stapje verder te komen.

Al scrollend op sociale media kun je geconfronteerd worden met bepaalde thema’s in je leven. Het leven van ieder ander op Instagram lijkt namelijk fantastisch. De realiteit is echter dat het gras altijd groener lijkt bij de burens, en op sociale media is het kunstgras. Een foto is in scène gezet op een bepaald moment; je weet niet wat er net na de foto gebeur-



de, hoe iemand zich echt voelde of hoeveel moeite iemand heeft gedaan voor dat ene plaatje. Mensen laten alleen zien wat ze willen laten zien en dat is zelden of nooit het volledige verhaal.

Ook op lichamelijk gebied ligt de verleiding op de loer om onszelf te vergelijken met anderen. Jouw vormen en lichaamsverhoudingen zijn uniek voor jouw lijf. Wanneer je je met anderen vergelijkt, leg je jezelf langs de meetlat van iemand anders. Soms kan de confrontatie goed zijn, wanneer het je ervan bewust maakt dat verandering nodig is in je leven. Zo is het bijvoorbeeld goed om ervoor te zorgen dat je een gezond gewicht hebt – dat kan een enorme strijd voor je zijn. Dan ligt er een uitnodiging om op basis van jouw lijf, hormonen en darmen te onderzoeken welke voeding goed is voor je. In Hoofdstuk 2 ‘De impact van jouw leefstijl op jouw cyclus’ kun je hier meer over leren en met kleine stapjes gezonder gaan leven.

Het is een levenskunst om tevreden te leren zijn over je lijf. Ik heb het geluk dat mijn moeder altijd op een positieve manier over zichzelf sprak. Ze kon mijn vaders complimenten ontvangen als hij zei dat ze er mooi uitzag, simpelweg omdat ze dat ook geloofde. Dat is heel bevrijdend. Met zo’n voorbeeld als mijn moeder mag ik daar in mijn leven ook de vruchten van plukken. Ook ik voel me weleens onzeker, maar ik weet dan meteen in welke fase van mijn cyclus ik zit. Dat helpt me te relativëren op de momenten dat ik even niet zo lekker in mijn vel zit. Toch kan ik met overtuiging zeggen dat ik trots ben op mijn lijf, met de moed die ik heb om de keuzes te maken die bij mij passen en hoe ik daarmee van betekenis kan zijn voor onze maatschappij. Deze nuchtere zelfverzekerdheid geeft me vrijheid en veel rust. Ik mag mezelf namelijk meten aan mijn eigen lat.

Vagina's en onzekerheid

Onzekerheid kan je leven overnemen. Veel vrouwen zijn bijvoorbeeld onzeker over hun schaamlippen, omdat ze het idee hebben dat het niet mooi is als de binnenste schaamlippen groter zijn dan de buitenste. De porno-industrie laat mensen denken dat het het mooist is als de buitenste schaamlippen de binnenste bedekken, maar er zijn veel vrouwen



die grotere binnenste dan buitenste schaamlippen hebben. Plastische-chirurgieklinieken varen wel bij dit schoonheidsideaal, want schaamlipcorrecties nemen nog steeds toe in populariteit. Het woord ‘correctie’ impliceert dat perfectie te creëren valt, dat er iets gecorrigeerd zou moeten worden. Pardon?! De realiteit is dat bijna niemand van nature zo’n zogenaamde ‘Barbievagina’ heeft. Wanneer je kijkt naar jouw schaamlippen, dan zijn deze uniek in vorm, kleur, lengte en ga zo maar door. En waarom zou je je moeten schamen voor je geslachtsdelen als je geliefde niet anders wil dan met jou in alle veiligheid en kwetsbaarheid de liefde te bedrijven? Daarnaast is een zogenaamde schaamlipcorrectie, ook wel labiareductie genoemd, niet zonder gezondheidsrisico’s. Zo verhoogt een operatie de kans op pijn bij penetratie tijdens het vrijen. Bovendien beschermen de binnenste schaamlippen in niet-opgewonden toestand het kwetsbare weefsel van de vagina en vormen ze een barrière tegen onwelkome bacteriën, wat na de operatie minder het geval is.³ En dat terwijl er zeer waarschijnlijk in eerste instantie niets mis was met die schaamlippen.

Dank je lijf

Veel vrouwen worstelen met hun lijf – wellicht omdat het zo makkelijk is om aan te wijzen wat je nu net niet zo mooi vindt. Vaak hebben we de neiging om niet ons oog te richten op al het prachtige wat we hebben, maar kijken we naar datgene wat we nu net niet hebben. Je denkt: als ik zou hebben wat die ander heeft, zou alles goedkomen! Dan zou je je zekerder, geliefder en gelukkiger voelen. De vraag is of dit waar is. Zou er niet altijd wel weer iets anders zijn wat mooier of beter kan?

De sleutel tot met een gezond zelfbeeld door het leven gaan ligt voor het grijpen. Het is heel eenvoudig en tegelijkertijd enorm moeilijk, aangezien het alles te maken heeft met dankbaarheid. Wanneer je met dankbaarheid leert te kijken naar je lijf, kun je het gevoel dat je tekortschiet laten varen. Je mag vieren wat je mooi vindt, koesteren wat zorg nodig heeft en met liefde over jezelf spreken. Wees genadig en mild voor jezelf en realiseer je dat je uniek bent. Er is niemand anders zoals jij en dat is prachtig! Omarm dat, aanvaard dat en kleed jezelf met trots.



Tip: Neem je favoriete bodylotion en smeer je lijf van top tot teen in. Bedank je lijf dat het wonderlijk functioneert. Dank je tenen voor balans, je voeten voor de mogelijkheid om te kunnen bewegen, je benen, knieën, billen, buik, en ga zo maar door. Vier je lijf!

Je lijf zal door je leven heen veranderen, je huid zal verouderen en rimpels zullen deel gaan uitmaken van je gelaat. Het is goed je dit te realiseren en te accepteren dat je niet voor altijd een strak tienerlijf houdt, als je dat al had. Ik denk nog steeds weleens weemoedig terug aan mijn strakke gespierde buik van toen ik 17 jaar oud was. Nu, ruim twintig jaar later, is mijn lijf anders, maar het is nog steeds al mijn liefde en zorg waard. Hoe je oud wordt, heeft namelijk alles te maken met de keuzes die je ook al op jonge leeftijd maakt. Daar lees je in Hoofdstuk 2 meer over.

2.700 MENSTRUATIEDAGEN

Als vrouw maak je verschillende seizoenen mee in je leven. Het moment dat je van meisje vrouw wordt bij je eerste menstruatie, wordt ook wel de menarche genoemd. Arche betekent 'begin'; vanaf het moment dat je ongesteld bent geworden, ga je een nieuw seizoen in. Een seizoen van vele cycli die je vruchtbare levensfase kenmerken tot aan de menopauze.

In een gezonde situatie, afhankelijk van het aantal zwangerschappen en/of gebruikte hormonale anticonceptie, heb je zo'n 400 tot 450 cycli in je leven. De gemiddelde ongesteldheid duurt zo'n drie tot zeven dagen. Dat betekent dat je – op basis van 450 cycli à zes dagen – in totaal zo'n 2.700 dagen menstrueert in je leven. Dat is welgeteld dus zo'n 7,5 jaar.⁴

Dat geeft alle reden om je cyclus te verkennen en te ontdekken hoe je op de juiste manier voor jezelf kunt zorgen, juist door de verschillende stadia van je cyclus heen. Bovendien mag je met trots naar de cyclus kijken en daarmee ook naar de menstruatie. Veel vrouwen hebben een negatieve associatie met ongesteld zijn; het is vies, je kunt stinken, het is onpraktisch en ongemakkelijk. Je moet er altijd aan denken en wee



degene die onvoorbereid is en onderweg overvallen wordt door het bloeden. Jakkie!

Het klopt dat je goed voorbereid moet zijn op je menstruatie en moet zorgen dat je voldoende verzorgingsproducten bij je hebt. Maar als je je goed verzorgt, hoef je niet bang te zijn dat andere mensen nare geurtjes ruiken. Dat betekent dat je elke dag schoon ondergoed draagt, je schaamstreek wast met lauw water (zeep is niet nodig aangezien dat de natuurlijke zuurtegraad kan verstoren) en je menstruatieproducten om de paar uur wisselt. Je vagina reinigt zich vanzelf, die hoef je dus niet te spoelen.

GEBREK AAN KENNIS

Geschokt bekeek ik de reacties op de enquête 'Jij en jouw hormonen' die ik uitgezet had via mijn kanalen op sociale media. Op de vraag wat je als vrouw meegekregen had van je moeder over vrouw-zijn, reageerde vele vrouwen met antwoorden als 'Eigenlijk vrij weinig, nu ik er zo over nadenk', 'Dat je gewoon door moet gaan', 'Oef ... pijnlijke vraag' of 'Schaamte'. Andere vrouwen gaven aan dat ze zich weinig specifiek konden herinneren, of dat er alleen feitelijke informatie besproken was over de menstruatie of over zaken als maandverband of tampons. Een enkeling deelde dat haar moeder het moment gevierd had dat ze voor het eerst ongesteld werd. Alle reacties zorgden ervoor dat ik me nog meer realiseerde hoe kostbaar het is wat ik heb meegekregen. Bij ons aan tafel was vruchtbaarheid een normaal gespreksonderwerp aan tafel, hoewel het om andere dames ging dan ikzelf – namelijk de koeien van onze melkveehouderij. Het opgroeien op de boerderij heeft me veel geleerd over de essentie van het leven, en over hoe dood en nieuw leven onderdeel zijn van het leven van elke dag.

Ik geloof dat door een gebrek aan kennis iets heel kostbaars verloren gaat. Als je moeder niet wist hoe alles in elkaar stak of als zij uit een generatie kwam waar nog veel schaamte bestond rondom thema's als seksualiteit, kwetsbaarheid en de vrouwelijke cyclus, is het logisch dat



YES, IK BEN VROUW!

zij het moeilijk vond om hier met jou over in gesprek te gaan. Misschien had ze ook simpelweg niet de kennis of tools in handen om je dit mee te geven. Ze heeft het immers zelf ook nooit geleerd.

Het mooie is dat jij aan het begin staat van je eigen verkenningstocht naar jouw lichaam, waarbij je als geen ander leert hoe je jouw ritme kunt vinden voor jouw leven. Met deze kennis ontdek je een unieke kracht die jij als vrouw rijk bent, ben je in staat verantwoordelijkheid te nemen voor je gezondheid en zul je meer geluk ervaren in je leven. Bovendien ben je hiermee in de gelegenheid deze kennis door te geven aan andere (jongere) vrouwen in je omgeving of wellicht wel aan een eigen dochter.

JOUW CYCLUS IS UNIEK

Voor we de verschillende fases gaan verkennen, is het allereerst van belang dat je beseft dat jouw cyclus net zo uniek is als jij. De ene vrouw voelt haar eisprong, de ander niet. De een is heel regelmatig ongesteld, de ander niet. Bovendien is de duur van elke fase bij elke vrouw anders. Toch hebben we – tijdens onze vruchtbare periode – allemaal een cyclus.

Dat betekent dat het onmogelijk is om in dit boek een handleiding te geven die precies beschrijft hoe jij je leven in kunt richten aan de hand van je cyclus. Wellicht vind je dat teleurstellend en had je graag een uitgekauwd programma ontvangen. Het goede nieuws is echter dat je je lijf mag leren kennen en leren aanvoelen. Je mag je bewust worden van de signalen die je lijf geeft. Aan de hand daarvan kun je goed voor jezelf leren zorgen en de juiste keuzes leren maken. Dat is een duurzame manier, waar je je leven lang plezier van zult hebben.

Bovendien zijn er veel externe factoren die invloed hebben op je cyclus en je welbevinden, zoals hoeveel stress je ervaart en de keuzes die je maakt rondom voeding, beweging en ontspanning. Wanneer je weet aan welke knoppen je kunt draaien, kun je gaan verkennen wat wel en niet werkt voor jou. Daar gaan we in Hoofdstuk 2 op in.

Je cyclus is een proces dat je steeds meer zult gaan begrijpen. Na een tijdje weet je precies wanneer je wat kunt verwachten en hoe je daar



Let op: Er is een uitzondering als je de pil slikt, of op een andere manier hormonen toegediend krijgt. Dan word je namelijk niet meer ongesteld. Het bloed dat je verliest tijdens je stopweek, is de zogenaamde onttrekkingsbloeding. Door de hormonen wordt je cyclus platgelegd, waardoor het baarmoederslijmvlies maar voor een klein gedeelte opgebouwd wordt en er geen eisprong plaatsvindt.

het beste mee om kunt gaan. Zo kan het zijn dat je je op bepaalde momenten in je cyclus onzekerder voelt. Het kan dan helpen als je weet dat je op die momenten geen grote keuzes moet maken, of je kunt jezelf bemoedigen met de gedachte dat je je over een paar dagen weer beter zult voelen. Ook kun je er op je topdagen juist op letten dat je je agenda niet enthousiast helemaal vol plant voor de komende weken, omdat je weet dat die energiepiek weer weg zal ebben in de fases die volgen. Hoe je je cyclus in je leven kunt integreren, lees je in Hoofdstuk 3.

Heftige bloedingen als tiener

Bij de meeste meisjes treedt de eerste menstruatie op tussen het elfde en zestiende levensjaar. Er is geen 'juist' moment, het is voor iedereen verschillend. Het is bijzonder hoe je op dat moment door een verandering in je hormoonhuishouding verandert van een jong meisje in een volwassen vrouw die in staat is om nieuw leven voort te brengen.

Ik zat in de tweede klas van de middelbare school. Aangezien ik er met mijn moeder over gesproken had, was ik goed voorbereid op wat komen zou. Toen ik het met haar deelde, weet ik nog dat ze blij voor me was. 'Elke keer dat je ongesteld bent, is het een schoonmaak van je lijf. Je voelt je erna altijd weer beter!', is wat mijn moeder altijd zei. En ze had gelijk!

Als tiener had ik heftige bloedingen. Ik moest na elk lesuur naar het toilet, en ik gebruikte altijd zowel een tampon als maandverband. Als de dag van gisteren herinner ik me het moment dat ik bij de corrector



in zijn kantoor stond om te zeggen dat ik toch echt naar huis moest. Het was een oude man waar iedereen respect voor had. Toen hij vroeg of ik ziek was, moest ik met nee antwoorden. Vol schaamte deelde ik mee dat ik doorgelekt was en heel graag naar huis wilde ... Ik kon wel door de grond zakken.

Deze heftige bloedingen als tiener zijn heel normaal. Het heeft alles te maken met de grote veranderingen in je hormoonstelsel. Op jonge leeftijd reageer je sterk op oestrogeen, omdat je hormoonreceptoren sensitief zijn. Hormoonreceptoren zorgen voor de aanhechting van hormonen, waardoor er signalen doorgegeven worden aan de cellen in je lijf. Het is als met het vang-werpspel met een tennisbal en klittenbandrackets. De receptor is als het ware het klittenband, dat de speciale vanger is van de desbetreffende hormonen. Zoals de tennisbal blijft hangen aan het klittenbandracket, zo worden de hormonen ontvangen door de cellen. In de cellen geven ze vervolgens hun unieke boodschap door aan de ontvanger.

De belangrijkste oorzaak van hevig menstrueel bloedverlies bij tienermeisjes zijn de zogeheten anovulatoire cycli, zo vertelt dr. Heleen van Ommen. Zij ziet als kinderhematoloog veel meisjes op haar stollingspoli. Vaak ovuleer je in de eerste tijd van je menstruaties nog niet of maak je nog niet voldoende progesteron aan om het oestrogeenlevel in je lijf in balans te brengen. 'In de puberteit is de hormoonhuishouding nog niet helemaal op orde, waardoor er regelmatig geen eisprong plaatsvindt. Hierdoor wordt er geen progesteron aangemaakt en wordt de aanmaak van het baarmoederslijmvlies niet gestopt. Bij een kwart van de meisjes leidt dit tot hevig menstrueel bloedverlies. Dat kan wel zo'n één à twee jaar duren.¹⁵ Het heftige bloedverlies kan resulteren in bloedarmoede, ijzertekort en sociale belemmeringen omdat de meisjes bang zijn om door te lekken. Van Ommen pleit ervoor dat meisjes met heftig bloedverlies onderzocht worden op de ziekte van Von Willebrand, een stollingsstoornis. In sommige gevallen wordt de pil of tranexaminezuur (een antifibrinolytica, wat ervoor zorgt dat bloedstolsels oplossen) ingezet om de bloedingen te verminderen. Desondanks is het ook voor een tienermeisje goed om haar cyclus bij te houden, terwijl die zich



ontwikkelt tot een volwassen cyclus. Zo kan bijgehouden worden of het proces van stabilisatie zich verder ontwikkelt en of het niet stagneert.

In de loop van de tijd worden je receptoren minder gevoelig voor oestrogeen. Dat is het moment dat je cyclus zich stabiliseert en je menstruatie van nature lichter wordt. Het kan jaren duren voordat je cyclus zich goed inslijt. Volgens dokter Jerilynn C. Prior kan het zelfs tot twaalf jaar duren om een gerijpte cyclus te ontwikkelen met een gezonde, regelmatige ovulatie en een optimaal niveau van progesteron.⁶ Dat is dan ook de reden dat er door sommige mensen vraagtekens gezet worden bij het al vroeg inzetten van de pil, aangezien je hormonen dan kunstmatig worden platgelegd. Het lijf krijgt dan niet de kans om een eigen cyclus te ontwikkelen, wat nodig is voor een gezond lijf in alle fases van je leven. Als vrouw mis je dan ook de gezondheidsvoordelen van de natuurlijke schommelingen in hormonen als oestrogeen, progesteron en testosteron. Dit speelt zowel op het moment dat je een kindervens hebt, als op het moment dat je lijf overgaat naar de menopauze. De pil kan voor sommige vrouwen een fijne uitkomst bieden, maar het is niet vanzelfsprekend altijd de beste oplossing.

Er zijn ook natuurlijke manieren om de hormonen in een gezonde balans te brengen (Hoofdstuk 2) en er zijn verschillende anticonceptiemogelijkheden die, indien nodig, bij jou kunnen passen (Hoofdstuk 5). Voordat we daarnaar gaan kijken, verkennen we eerst wat kenmerkend is voor een gezonde cyclus.

