

Colofon

Eerste uitgave 2016

Copyright © 2016: Peter de Vroed

Auteur: Peter de Vroed

Co-Auteur: Anke Verhagen

<http://men-struatie.nl>

info@men-struatie.nl

Uitgever: Global Portals

Redactie: Harriëtte Haasen

Vormgeving: Anke Verhagen

Illustraties: Anke Verhagen

Bijdragen: Niels Pilaar, Annemarie Reilingh, Claudia v/h Kaar

Fotograaf: Sonny Lips en Johan van Walsem

ISBN 97890825780

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	Blz. 7
Het onderzoek	Blz. 8
Hoofdstuk 1 - De eerste vraag	Blz. 9
De Cyclus	Blz. 10
Onze eigen ervaring	Blz. 11
Bewustzijn van mannen op de menstruatiecyclus	Blz. 12
Wat kun jijzelf doen?	Blz. 13
Hoofdstuk 2 - De tweede vraag	Blz. 14
Zou het ook anders kunnen?	Blz. 15
Wat kunnen de gevolgen zijn als je met halfvolle batterijen te veel van jezelf blijft vragen?	Blz. 17
Waarom nemen vrouwen geen rust tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie?	Blz. 18
Medische kennis en gedachten over het lichaam	Blz. 19
Wat is een taboe?	Blz. 22
Menstruatietaoe	Blz. 22
Menstruatietaoe in de twintigste eeuw	Blz. 23
Jouw conditionering op de menstruatiecyclus	Blz. 26
Wat zou jij kunnen doen?	Blz. 27
Onze eigen ervaring	Blz. 28
Hoofdstuk 3 - De derde vraag	Blz. 29
Wat kun je doen als vrouw?	Blz. 29
Wensenlijstje winterperiode	Blz. 30
Wat kun je doen als partner?	Blz. 32
Wat kun je doen als ouders / Jonge meiden	Blz. 35
Wat kun je doen als alleenstaande vrouw?	Blz. 36
Wat kun je doen op de werkvloer	Blz. 36
Waarom menstruatieverlof niet zo absurd is als het lijkt	Blz. 37
Suggesties	Blz. 41
De eerste stappen die mijn vriendin en ik gezet hebben	Blz. 42
Hoofdstuk 4 - De vierde vraag	Blz. 44
Effect van oestrogeen in de hersenen	Blz. 45
Oestrogeen en de menstruatiecyclus	Blz. 46
Premenstrual Dysphoric Disorder	Blz. 46
Onze eigen ervaring	Blz. 47
Hoofdstuk 5 - De vijfde vraag	Blz. 48
Kan het ook anders?	Blz. 49
Enkele reacties van mannen en vrouwen die anders met de menstrtuatiecyclus omgaan	
Hoofdstuk 6 - De zesde vraag	Blz. 56
Onze eigen ervaring	Blz. 58
Hoofdstuk 7 - De zevende vraag	Blz. 59
Onze ervaring	Blz. 61

Hoofdstuk 8 - De achtste vraag	Blz. 63
Wensenlijstje herfstperiode	Blz. 64
Voor hem	Blz. 65
Op de werkvloer	Blz. 65
Onze ervaring	Blz. 66
Hoe krijg je inzicht in jouw cyclus?	Blz. 67
Menstruatie onderzoek: vragen voor vrouwen	Blz. 68
Menstruatie onderzoek: vragen voor mannen	Blz. 71
Hoofdstuk 9 - Samenvatting en conclusie van het onderzoek	Blz. 75
Wat geven vrouwen zelf aan als oplossing?	Blz. 76
Hoofdstuk 10 - Onderzoek onder jonge meiden	Blz. 77
Conclusie	Blz. 79
HOOFDSTUK 11 - De invloed van de pil uitgelicht	Blz. 81
De pil: de castratie van de vrouw	Blz. 82
Zijn er alternatieven voor de pil?	Blz. 85
Pil-moe?	Blz. 86
Wat kunnen we doen om ons evenwicht te hervinden?	Blz. 87
Wat is de "Fertility Awareness Method"?	Blz. 89
Statistiek (De Pearl-Index)	Blz. 90
Terug naar je natuurlijke cyclus	Blz. 91
Hoe te beginnen?	Blz. 92
Hoofdstuk 12 - Mannelijk <> Vrouwelijk	Blz. 93
De 'mannelijke' manier van doen	Blz. 93
De 'vrouwelijke' manier van doen	Blz. 94
Zijn de mannen 'mannelijk' en de vrouwen 'vrouwelijk'?	
Of zien we een trend van omgekeerde polariteit?	Blz.96
Laten we eerst eens kijken naar de trend bij de mannen:	Blz. 97
Wat zien vrouwen in het dagelijks leven van mannen als vrouwelijk gedrag?	Blz. 97
En hoe zit het dan bij de vrouwen?	Blz. 102
Mannelijk schild	Blz. 102
Wat zien mannen in het dagelijks leven van vrouwen als mannelijk gedrag?	Blz. 103
Wat je volgens vrouwen als vrouw kunt doen	Blz. 105
Samenvatting en conclusie onderzoek	Blz. 111
Hoofdstuk 13 - Communicatie tussen mannen en vrouwen	Blz. 112
Defensieve communicatie versus samenwerkende communicatie	Blz. 113
Conditionering en Natuur	Blz. 117
Hoe doe je zoiets in de praktijk?	Blz. 120
Samenvatting en conclusie	Blz. 121
Hoofdstuk 14 - Mijn eerste menstruatie	Blz. 122
Hoofdstuk 15 - Veel gestelde vragen/opmerkingen en antwoorden	Blz. 139
Hoofdstuk 16 - En hoe nu verder?	Blz. 146
De zes stappen	Blz. 146
Slotwoord	Blz. 149
Woord van dank	Blz. 151

Voorwoord

Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over op het moment dat ze menstrueert.

90% van de meer dan 1600 ondervraagde vrouwen, geeft aan dat ze tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie eigenlijk maar één ding willen: *Rust!*

Maar uit onderzoek blijkt dat verreweg de meeste vrouwen het als waarheid hebben aangenomen, dat ze 'gewoon' verder moeten. Werk, gezin, relaties, alles moet gewoon door.

Maar leven we nu echt in de veronderstelling dat 'gewoon doorgaan' met maar half opgeladen batterijen, geen gevolgen heeft?

Misschien denk je nu wel: "Ik heb geen keus!"

Maar wat als je die keus nu wel zou hebben?

Dit boek is geschreven voor jou. Of je nu een man of een vrouw bent, dat maakt niet uit. De informatie is voor beide seksen van groot belang.

Ik heb dit boek geschreven omdat er iets bij mij geraakt werd. Ik realiseerde mij als man dat ik met een compleet vertekend beeld tegen de menstruatiecyclus van mijn vriendin aankeek. Ik ben op onderzoek gegaan en heb meer dan 1600 vrouwen geïnterviewd. Vervolgens zijn mijn vriendin en ik haar maandelijkse cyclus heel anders aan gaan pakken. We zijn gaan kijken naar mogelijkheden en oplossingen voor haar lichamelijke en geestelijke behoeftes tijdens de menstruatiecyclus en hoe ik haar als man daarin kan ondersteunen. Dit had geweldige, positieve gevolgen.

Het onderzoek

Hoe kom je er nu als man achter wat de menstruatiecyclus voor een vrouw betekent? Door onderzoek te doen. Vanaf 2014 heb ik onderzoek gedaan onder meer dan 1600 vrouwen. Het onderzoek bestond uit een achttal open vragen, de uitslagen van dit onderzoek zijn verwerkt in dit boek. Daarnaast heb ik talloze mannen en vrouwen gesproken over dit onderwerp.

Wat mij verbaasde was de openheid waarmee vrouwen over hun menstruatiecyclus spraken in een één op één gesprek. En het taboe dat er heerst wanneer er publiekelijk over gesproken wordt.

Een groot deel van hun werkzame leven hebben vrouwen maandelijks te maken met dit fenomeen. Dit gaat vaak gepaard met allerlei ongemakken. Toch lijkt het erop dat het ergens weggestopt wordt. Alsof het er niet is of niet mag zijn.

De vraag is of dit zonder gevolgen blijft. Vinden we de menstruatiecyclus met z'n allen een onderwerp waar niet over gesproken mag worden? Het lijkt erop dat het alleen maar een 'vrouwen-dingetje' is waar mannen het liefst zo min mogelijk mee geconfronteerd willen worden. Vrouwen moeten zich niet aanstellen en wij verwachten met z'n allen dat vrouwen, net als mannen, maar gewoon doorgaan. Hoe denken vrouwen hier zelf over? Willen ze niet onder doen voor mannen? Overvragen ze zichzelf of denken ze: "Ach het valt allemaal wel mee"?

Het zou kunnen dat vrouwen zich geconformeerd hebben naar de huidige maatschappij. En dat de maatschappij van vrouwen verwacht dat ze maar doorgaan. Maar nogmaals de vraag: Blijft dit zonder gevolgen?

Ontdek, onderzoek en ervaar het zelf.

HOOFDSTUK 1

De eerste vraag

De eerste vraag die in het onderzoek aan vrouwen gesteld werd is: "Ben jij je bewust van jouw eigen menstruatiecyclus?"

65% van de vrouwen beantwoordt deze vraag met: ja. Gek genoeg blijkt uit de antwoorden op latere vragen, dat maar een heel klein deel van de vrouwen zich bewust is van de complete menstruatiecyclus en dat 30% van de vrouwen zich min of meer bewust is van haar complete menstruatiecyclus. Er zijn vrouwen die denken dat hun menstruatiecyclus zeven dagen duurt. Er zijn vrouwen die denken dat ze helemaal geen menstruatiecyclus meer hebben omdat ze, door het hormoonspiraaltje dat ze gebruiken, niet meer ongesteld worden.

Ongeveer 35% van de vrouwen weet te vertellen dat ze weleens hebben gehoord dat de menstruatiecyclus van de vrouw nauw verbonden is met de seizoenen van de natuur en dat het verstandig zou zijn om hier rekening mee te houden. Vrouwen die in de overgang zitten of daar net doorheen zijn geven vaak aan dat ze, ondanks dat ze niet meer vloeien, toch nog steeds iets van een cyclus ervaren. Vrouwen die de pil gebruiken merken op dat de klachten die ze voorheen hadden vele malen minder zijn, maar dat er vaak andere klachten voor terugkomen.

Veel vrouwen geven aan als jong meisje nooit echt goed geïnformeerd te zijn over wat de menstruatiecyclus nu precies inhoudt. Verreweg de meeste vrouwen zeggen iets in

de trant van: "Ik kreeg maandverband van mijn moeder en de mededeling dat dit iedere maand terug zou komen. Dat het er gewoon bij hoorde en dat ik hier maar aan moesten wennen. Dat ik vooral gewoon door moest gaan en er maar niet te veel over moest klagen."

De cyclus

De volledige menstruatiecyclus van een vrouw duurt +/- 28 dagen. Tijdens deze menstruatiecyclus gaan vrouwen door verschillende fases heen. In dit boek verdelen we de menstruatiecyclus in vier fases.

- 1: Winterperiode.
Deze periode komt overeen met de eerste week van de menstruatiecyclus ofwel, de week van het vloeien/bloeden/menstrueren.
- 2: Lenteperiode.
De eerste week na de periode van vloeien.
- 3: Zomerperiode.
De 3e week van de hele menstruatiecyclus.
- 4: Herfstperiode.
De week voordat een vrouw weer gaat vloeien.

Natuurlijk is er veel meer te vertellen over wat er in het lichaam van een vrouw gebeurt, zeker als het om hormoonschommelingen gaat, maar daar is al meer dan genoeg over geschreven.

Kijk bijvoorbeeld maar eens op www.gezondheidsplein.nl/dossiers/menstruatiecyclus/item68075

Onze eigen ervaring

Naast het onderzoek dat onder vrouwen gehouden is, zijn mijn vriendin en ik gaan kijken naar haar menstruatiecyclus. In het begin stuitte dit op veel weerstand bij haar. "Waar bemoei jij je mee? Wat weet jij hier nu van? Ik menstrueer al 26 jaar dus ik weet heel goed wat er in mijn lichaam gebeurt. Ik wil er niet over praten. Ik heb een huishouden te runnen met twee kinderen, mijn werk te doen en mijn relaties te onderhouden. Als jij denkt dat er in mijn drukke leven ruimte is voor rust ben je niet goed bij je hoofd."

Toch zijn wij hier stap voor stap naar gaan kijken. Waar liggen tijdens de gehele menstruatiecyclus de momenten van rust, kracht, creativiteit, seks, naar buiten of naar binnen keren? Wat zijn de momenten waarop ze bepaalde zaken juist wel of juist niet zou moeten doen op het gebied van werk, relatie, kinderen en rust?

Meer bewustzijn op de hele menstruatiecyclus heeft er bij mijn vriendin toe geleid dat zij:

- in plaats van 7-8 dagen nog maar 1-2 dagen menstrueert;
- haar effectiviteit qua werk enorm is verbeterd;
- weet wanneer het voor haar het meest effectief is om bepaalde werkzaamheden te doen of juist niet te doen;
- veel minder last heeft van humeurschommelingen;
- nagenoeg geen PMS-klachten meer heeft;
- ervaart dat de wederzijdse aantrekkingskracht in onze relatie enorm vergroot is;
- minder pijnklachten ervaart;
- qua energieniveau op 1-2 dagen na, ontembaar is;
- zich veel meer vrouw voelt en dit ook uitstraalt.

Deze gevolgen hebben niet alleen voor haar grote voordelen. Maar ook voor haar hele omgeving.

Bewustzijn van mannen op de menstruatiecyclus

Wanneer ik aan mannen vraag wat ze weten over de menstruatiecyclus, krijg ik in de meeste gevallen reacties als:

- “Die week, dan blijf ik zover mogelijk bij haar uit de buurt.”
- “Ze is dan zo chagrijnig als de pest.”
- “Dan is er geen land mee te bezeilen.”
- “Chocolade helpt wel.”
- “Ik word er het liefst zo min mogelijk mee geconfronteerd.”
- “Ze moet zich niet zo aanstellen en gewoon doorgaan. Dat doe ik toch ook?”
- “Alles moet door, dus ze bijten maar even op hun tanden.”
- “Mijn vrouw/vriendin klaagt nergens over.”
- “Volgens mij valt het allemaal wel mee.”
- “Het werk en haar taken moeten gewoon door.”
- “Ik heb geen idee.”

Wanneer ik ze dan iets meer vertel over wat vrouwen daadwerkelijk ervaren en welke voordelen het voor mannen kan hebben wanneer ze hier iets meer bewustzijn op zouden hebben, wordt het even stil. “Zo heb ik daar nog nooit over nagedacht, dat wist ik niet, dat is best heftig. Als ik mij zo beroerd zou voelen, dan zou ik mijn bed induiken. Geen wonder dat ik soms alles drie keer moet zeggen.”

Als ik dan vertel over de ideeën die ik later in dit boek ga

bespreken, geeft de overgrote meerderheid van de mannen aan open te staan om die ideeën in de praktijk ook uit te voeren. Er is dus zeker nog hoop.



Wat kun jijzelf doen?

De vrouwen uit het onderzoek en de vrouwen waarmee ik persoonlijke en diepgaande gesprekken heb gevoerd, zijn het over één ding eens: het zou goed zijn als wij ons als vrouwen en mannen meer bewust zouden zijn van de gevolgen van de menstruatiecyclus. Ze geven aan dat het hen in ieder geval aan het denken heeft gezet.

Wel zien de meeste vrouwen en mannen nog veel beren op de weg en stellen de terechte vraag: "Ja, maar hoe dan?" Later in dit boek vind je een link naar een vragenlijst. Als je deze vragenlijst invult krijg je een helderder beeld van hoe bewust jij je bent van jouw menstruatiecyclus. Er is ook een vragenlijst voor mannen.

In mijn beleving gaat de menstruatiecyclus ons allemaal aan, vrouwen en mannen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat door anders om te gaan met de menstruatiecyclus, zowel mijn vriendin, als ikzelf en de kinderen, meer rust, ruimte en plezier ervaren.

Er is een ding dat ik zeker weet: de oplossing ligt niet in een maandverbandje met extra lange vleugels, of het ontkennen dat er wel degelijk een verschil is tussen mannen, vrouwen en hun behoeftes.

HOOFDSTUK 2

De tweede vraag

De tweede vraag die we de vrouwen stelden ging over hoeveel energie ze nog beschikken tijdens de zwaarste dagen van de menstruatie: de winterperiode.

We vroegen hen dit aan te geven op een schaal van 0 tot 100%. Dit is wellicht het meest schokkende cijfer uit het hele onderzoek. Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over, gedurende de eerste dagen van de menstruatie (dit is in sommige gevallen een aantal dagen voor de menstruatie). Wanneer we de hoogste en laagste score uit het onderzoek weglaten, komt het gemiddelde uit op 49%.

En toch verwachten vrouwen (en in veel gevallen de hele maatschappij) dat ze voor 100% kunnen presteren. Komt dit niet op hetzelfde neer als wanneer je een voetballer vraagt om direct na de halve finale van het EK, ook nog even de finale te spelen?

Wat gebeurt er met het lichaam van een mens wanneer je maar 50% van je energie hebt en toch 100% prestatie verlangt? Hoe houden vrouwen dit in hemelsnaam vol? De uitdrukking 'het zwakkere geslacht' slaat dan nergens op. Ik vind het niet vreemd dat het overgrote deel van de vrouwen, die ik ondervraagd heb, aangeeft zich doodmoe te voelen.

Ik vind het ook niet gek dat het merendeel van de vrouwen waarmee ik een dieper gesprek heb gevoerd, aangeeft 'pissed-off' te zijn. De kern en of de aanleiding van hun boosheid is vaak niet geheel duidelijk.

Het lijkt mij ook niet vreemd dat veel vrouwen voor gemak kiezen ('mannelijk') als het gaat om persoonlijke verzorging, kleding en manier van doen. Kunnen ze wel voor de meer 'vrouwelijke' manier kiezen?

Welke verantwoording nemen mannen op het moment dat vrouwen op halve kracht draaien? Hoeveel ruimte bieden zij vrouwen in het bedrijfsleven om het iets rustiger aan te doen op het moment dat ze er even doorheen zitten? Er zijn vast meer doordachte oplossingen dan pillen, poeders en chocolade.

Wat doe je als man als je zo weinig energie hebt, buikpijn en hoofdpijn ervaart en je ronduit belabberd voelt? Als ik voor mijzelf praat: ik duik mijn bed in en kom er pas uit als ik mij beter voel. Daarnaast zou ik het erg prettig vinden als er dan voor mij gezorgd wordt.

Ik vraag me af wat de gevolgen kunnen zijn als vrouwen, mannen en de maatschappij, vast blijven houden aan het systeem waar we nu allemaal aan mee werken. Wat gebeurt er als we de helft van de wereldbevolking zo blijven uitputten?

Zou het ook anders kunnen?

In de indianenstammen ging men heel anders om met de menstruatiecyclus. De vrouwen in deze stammen menstueerden tegelijkertijd. Dat doen vrouwen trouwens meestal wanneer ze een langere tijd in een gemeenschap dicht bij elkaar leven.

Tijdens deze periode verbleven de vrouwen samen in een menstruatietent ('de rode tent'), die aan de rand van het dorp stond. Ze rustten uit en zorgden goed voor zichzelf

en elkaar. Omdat de intuïtie van de vrouwen gedurende deze periode erg sterk is - veel mannen benoemen dit als prikkelbaar - kregen zij heel heldere inzichten.

Na een paar dagen kwamen de vrouwen weer uit de tent en deelden de inzichten die ze gehad hadden met het stamhoofd. Het stamhoofd nam deze inzichten zeer serieus en nam ze mee in zijn besluitvorming ten voordele van de hele stam.

In die tijd was er duidelijk geen sprake van ontkenning van de behoeftes van vrouwen tijdens hun menstruatie. De hele stam hield hier rekening mee en zag er duidelijk de voordelen van.

Een van de ondervraagde vrouwen deelde dit bericht:

"Ik ga nu ook bewust met mijn cyclus om. Ik probeer rust te nemen wanneer ik menstrueer. Vroeger hoorde ik ook tot de 'niets-aan-de-hand-groep' en bikkelde door. Ik denk dat dat heel erg iets is van de generatie van mijn moeder, een beetje de eerste groep vrouwen die buitenshuis ging werken op grote schaal en die natuurlijk niet onder wilde doen voor de mannen. De vrouwen gingen zich heel flink gedragen.

Toen ik in Nepal onderzoek deed voor een mensenrechtenorganisatie, kwam ik in contact met lokale vrouwen daar. Die zonderden zich af tijdens de menstruatie. Eerst vond ik dat heel raar, dit bekijkend met mijn westerse ogen en vanuit mijn westerse kader. Bij arme vrouwen ziet het verhaal er ook niet zo tof uit, want vaak slapen ze bij het vee, dat overigens in het huis staat.

Toen ik doorvroeg hierover, vertelden veel vrouwen mij dat ze het wel prettig vonden. Want ze hoefden niet te koken, ze hadden even pauze van hun man, ze hoefden ook niet voor de dieren te zorgen. In veel huishoudens kwam het erop neer dat de man dan kookte en de vrouw 'vrouwen-

dingen' deed. In sommige huishoudens hadden ze een apart bed tijdens de menstruatie, waar of de man of de vrouw in sliep, afhankelijk van de persoonlijkheden. Ik vond het wel inspirerend en ben ook begonnen mijn menstruatiecyclus te eren, door meer aandacht voor mijzelf en mijn lijf te hebben.

Het bevalt mij goed. Ik vind dat wij als dragers van de vruchtbaarheid, best wel een beetje speling mogen hebben rondom die dagen. Waarom moeten we net doen alsof het allemaal ok is, terwijl je lichaam zo te keer gaat?"

Stel je eens voor dat we dit binnen bedrijven, instellingen en scholen zouden doen. Dat we zouden luisteren en rekening zouden houden met de diepe inzichten die vrouwen hebben tijdens deze periode. Hoeveel effect zou dit kunnen hebben op de manier waarop wij vandaag de dag beslissingen nemen?

Wat kunnen de gevolgen zijn als je met halfvolle batterijen te veel van jezelf blijft vragen?

Volgens de website van de overheid is de grootste reden tot verzuim bij vrouwen van psychische aard (41%). Een belangrijke reden voor psychische klachten lijkt vermoeidheid te zijn. Als we maar door blijven gaan, terwijl we eigenlijk aan rust toe zijn, gaat het geheid een keertje echt fout.

Is het niet zo dat vermoeidheid zowel op de korte als op de lange termijn gevolgen heeft voor iedereen? Hoe is het mogelijk dat we hier zo weinig aandacht aan schenken? We weten dat iets slecht voor ons is en tóch doen

we het. Elke roker weet dat roken slecht voor hem is en toch doet hij/zij het. Iedereen die te hard werkt, weet dat hij of zij vroeg of laat instort. Iedere junk weet dat zijn of haar lichaam het vroeg of laat opgeeft.

Kan het zo zijn dat 'gewoon' doorgaan ook een vorm van verslaving is? Of misschien zijn we inmiddels zo geconditioneerd dat we niet beter weten. Of misschien willen we het niet beter weten en ontkennen het eenvoudig op grote schaal. Wanneer je het beste uit je leven wilt halen heb je veel energie nodig. Gaan half opgeladen batterijen je brengen waar je heen wilt?

Waarom nemen vrouwen geen rust tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie?

Deze vraag houdt mij al 2 jaar bezig. Als ik vrouwen deze vraag stel, krijg ik meestal de volgende antwoorden:

- Dat is nergens voor nodig, ik neem een paar pijnstillers en ik ga gewoon door.
- Wij vrouwen zijn geen watjes.
- Het is onmogelijk om rust te nemen. Mijn baas ziet me aankomen.
- Wie neemt dan mijn taken over?
- Vrouwen moeten zich niet zo aanstellen.
- Het hoort er gewoon bij, niet zeuren maar gewoon doorgaan.
- Wij vrouwen hebben keihard geknokt voor een plek in de maatschappij en gelijke rechten voor mannen en vrouwen. Nu zijn we eindelijk zover en dan zouden we willen gaan 'rusten' als we ongesteld zijn? Dan denkt iedereen weer dat wij zwakker zijn!

Let wel, de vrouwen die deze antwoorden geven zijn dezelfde vrouwen die in het onderzoek ook aangeven dat ze maar de helft van hun energie overhouden en behoefte hebben aan 'rust' tijdens hun zwaarste dagen. Dit lijkt dus behoorlijk tegenstrijdig aan elkaar en mijn mannelijk brein snapt hier geen zak van. Aan de ene kant willen vrouwen rust maar wat ze doen is totaal iets anders. Waar komt dat vandaan?

Wanneer je het onderzoek van Kim Vancauwenberghe leest, wordt dit steeds duidelijker. Voor haar scriptie genaamd "Schaamrood, de ervaring van Vlaamse Katholieke vrouwen", heeft zij onderzoek gedaan onder vrouwen die opgegroeid zijn tussen 1920 en 1960. Ik heb haar scriptie gelezen en heb er punten uitgehaald die een goed beeld geven hoe mannen, vrouwen en de medische wereld over de menstruatie dachten en hoe ze er mee omgingen. Lees en beoordeel zelf of dit bij heeft gedragen aan de manier waarop vrouwen (en mannen) hedentendage nog steeds met enig afschuw spreken over de menstruatie.

Medische kennis en gedachten over het lichaam

Om te begrijpen hoe men in het verleden over het menselijk lichaam dacht moet ik even terug naar de oudheid. In de toen algemeen verspreide en gebruikte medische theorie, beschouwde men het lichaam als een lichaam dat bestond uit lichaamsvochten of humoren, namelijk gele gal, zwarte gal, bloed en slijm. Deze zogenaamde humorenleer stamt uit de tijd van de Grieken.

Het corpus Hippocraticum (het eerste 'medische' boek van de Griekse arts Hippocrates), verkondigde dat een vrouw

door de samenstelling van haar humoren van nature kouder en vochtiger was dan de man. Zij verbruikte immers minder energie dan een man, waardoor zij meer vocht absorbeerde uit voedsel dan een man. Dat teveel aan vocht werd opgelost door een maandelijks reiniging; de menstruatie verlostte de vrouw dus van een teveel aan bloed in haar lichaam. Mannen konden door hun warm temperament het vocht verwijderen uit hun lichaam via zweet.

Omdat de kennis van het lichaam in vroegere tijden anders en beperkter was dan vandaag de dag, was ook hun opvatting over de persoon die aan dat lichaam vast hing verschillend. Op die manier veranderde samen met wetenschappelijke inzichten rond de menstruatie ook het beeld van de vrouw.

Voor Aristoteles droeg in de vierde eeuw na Christus bij tot het beeld van de vrouw als een minderwaardig wezen dat in de Klassieke Oudheid gangbaar was. "Men kan met zekerheid stellen dat de vrouw slechts een mislukte man is, een vergissing van de natuur, het resultaat van een constructiefout," aldus Aristoteles in zijn *Generatione animalium*. Man en vrouw vormden elkaars tegenpolen.

Die polariteit werd gereduceerd tot de aan- of afwezigheid van één ideale materie: de mannelijke materie. De vrouw was alles wat de man niet was; zij werd gezien als een afwijking van het ideale (mannelijke) model.

Aristoteles stelde dat vrouwelijke organen door een gebrek aan lichaamswarmte inwendig bleven, in tegenstelling tot de man. Voor Aristoteles en zijn tijdgenoten was de menstruatie het fysieke bewijs van de maatschappelijk minderwaardige rol die aan de vrouw werd toegeschreven. De vrouw, een passieve koude materie, was door de natuur ontworpen om een inferieure status aan de man te hebben, die een actieve en warme materie was.

Een vrouwelijk lichaam bestond in de Oudheid dus niet: er was slechts één lichaam. Indien het lichaam koud, zwak en passief was, was het vrouwelijk en bleven de geslachtsorganen inwendig.

Als het warm, sterk en actief was, dan was het mannelijk. Dit door Thomas Laqueur genoemde één-seksemodel zou blijven heersen tot het einde van de achttiende eeuw. Toen ontstonden inzichten waarbij het vrouwelijk lichaam eigen kenmerken en dus een afzonderlijke identiteit zou krijgen. Dit betekende de opkomst van het twee-seksemodel.

Een (andere) vaak aangewende theologische verklaring (vanuit het Christendom) voor menstruatie is dat haar oorsprong bij de zondeval ligt. Toen Eva een vrucht van de boom van de kennis van goed en kwaad plukte, strafte God haar voor haar ongehoorzaamheid door haar iedere maand bloed te laten verliezen.

Eva werd echter niet alleen gestraft voor haar zonden: alle vrouwen na haar werden voortaan verplicht de last te dragen van het baren van kinderen en iedere maand te menstrueren.

**WAT IS ER WERKELIJK GEBEURD IN DE
HOF VAN EDEN?**



Tot zover de eerste gratis hoofdstukken van "Men-Struatie", De GROTE ontkenning!

Ik vroeg aan een schrijfster/journaliste of zij het boek wilde lezen en er een korte review over wilde schrijven. Zij kwam met het volgende.

"Het boek is een eyeopener voor sommige vrouwen en de rol van de man ligt even onder een vergrootglas, maar laat iedereen in zijn waarde.

De onderwerpen in het boek zijn erop gericht het vrouwelijke te zien voor wat het is en niet als een zwakker equivalent van het mannelijke toonbeeld. Een conclusie die getrokken kan worden is dat de vrouw sterker wordt als ze toegeeft in plaats van de menstruatie in te dammen met medicijnen en ontkenning.

Aan de orde komen: het bewustzijnsniveau van de man, energie geven of krijgen, maar ook praktisch, zoals: wat is mogelijk als vrouw, partner, ouders en op de werkvloer. Er wordt gesproken over emotionaliteit en over de invloed van het hormoon oestrogeen.

Een hoofdstuk handelt over het omgaan met verschijnselen en reacties die een vrouw kan krijgen en in een volgend hoofdstuk wordt uitgelegd waarom de energiebalans nooit constant kan zijn. Seksualiteit en de energie die hierdoor vrijkomt inzetten in het leven, bedrijf of gezin komen aan bod, ook creativiteit en de invloed van de pil. Tevens wordt er ingegaan op de oorzaak en het gevolg van het veranderde mannelijke gedrag. Hoe belangrijk de communicatie is die weleens erg moeilijk kan zijn omdat mannen nu eenmaal nooit daadwerkelijk voelen wat het is om te menstrueren.

Wat dit boek een duidelijke meerwaarde geeft, zijn de ervaringen die door een vrouw (vriendin Anke) zijn

opgetekend terwijl ze in stappen toegeeft aan haar vrouwelijke energie, wat betekent dat ze in plaats van acht dagen nu nog maar twee dagen menstrueert.

Het laatste hoofdstuk bevat een stappenplan. Iedere vrouw kan het volgen om de voordelen in de praktijk te ervaren. Het is ook een hulpmiddel om de mannen meer bewust te laten worden van wat er in vrouwen omgaat tijdens de menstruatiecyclus.”

Rik Raven

Om de rest van het boek te lezen klik je op onderstaande link:

<http://global-portals.luondo.nl/c-344878/e-book-menstruatie>

Je komt dan in de webshop van Global Portals waar het volledige boek te downloaden is of als paperback boek is te bestellen.

Of je koopt het boek online via diverse boekhandels.

