

RENA FÖHR

# Know your flow

Inzicht in je cyclus  
voor een beter  
lichaamsgevoel en  
betere seks

Vertaling Joost Zwart

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2023 Piper Verlag GmbH, München  
Oorspronkelijke titel: *Know Your Flow*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2024 HarperCollins Holland  
Vertaling: Joost Zwart  
Omslagontwerp: Favoritbuero  
Bewerking: Pinta Grafische Producties  
Omslagbeeld: © Shutterstock  
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best

ISBN 978 94 027 1433 3  
ISBN 978 94 027 7081 0 (e-book)  
NUR 320  
Eerste druk mei 2024

Originele uitgave verschenen bij Piper Verlag GmbH, München.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# Inhoud

Voorwoord	7
Menarche	9
Onduidelijk daar beneden	12
‘Is deze hoeveelheid afscheiding normaal bij u?’ – zo functioneert de cyclus	21
Tampons aan het bord: wat we op school (niet) over de cyclus leerden	31
Een bittere pil? Over de werking en bijwerkingen van hormonale anticonceptie	39
<i>Life is a rollercoaster</i> : de periode na het stoppen met de pil	49
Er is (meer dan) rubber: over het veelvoud aan hormoonvrije anticonceptie	60
Revolutie met een nietszeggende naam: wat NFP met het lichaamsgevoel doet	73
Claim je cervixslijm: hoe je vrouwelijke lichaamssappen op waarde leert schatten	87
Eb en vloed: de samenhang van cyclus en seks	95
Samen meer plezier: partnerschap in anticonceptie in het hier-en-nu	104
Byebye blowjobweek – seks tijdens de menstruatie	113
<i>Feeling myself</i> : over de wonderen van masturberen	121
Cyclische relaties of: lieve mannen, menstruatie gaat ons allemaal aan!	135

Wat als het pijn doet? Oorzaken en oplossingen voor menstruatiepijn	143
<i>Under pressure</i> : hoe stress onze cyclus verstoort	159
In de regel onregelmatig: cycli van ongewone duur	172
<i>Men(s)t(ru)al Health</i> : wat de cyclus met psychische gezondheid te maken heeft	184
O, baby: kinderwens en over de druk om te functioneren	198
Niet geschikt maar cyclisch	210
Menopauze	219
Woordenlijst	222
Dankwoord	225
Noten	228

# Voorwoord

Als seksuologe met jarenlange ervaring ben ik enorm voorstander van dit boek dat de cyclus gezwind uit de taboesfeer haalt. Er komen elke dag vrouwen bij mij op de praktijk die totaal vervreemd van hun lichaam geraakt zijn. Het spreekt voor zich dat dat een enorme impact op hun seksleven heeft.

We zitten in onze Westerse maatschappij met een groot probleem. We leven op zijn best vooral in ons hoofd. Op zijn slechts enkel in ons hoofd. Onze kennismaatschappij focust zo op ons brein, dat we vergeten dat ons lijf onze grootste bron van kennis is. Dat veroorzaakt een stortvloed aan problemen. Burn-outs zijn veelvoorkomend, omdat we niet meer aanvoelen wanneer ons lichaam signaleert dat het genoeg geweest is, maar laten we vooral de seksuele problemen niet vergeten. Voor goede seks moet je goed in je lijf zitten en je lichaam kennen, aanvoelen, accepteren en ervan durven genieten. Dat is vooral voor veel vrouwen erg moeilijk. We leven ook nog eens in een reinheidscultuur: alles moet glad, strak, haarloos, en zonder geurtjes of smaakjes zijn. Zo bestaat een lijf natuurlijk niet. Een normaal lichaam heeft schaamhaar, witverlies en menstrueert. Toch is vooral dat laatste een groot taboe. Denk maar aan de tienermeisjes die hun tampon wegmoffelen als ze tijdens de speeltijd naar de wc gaan, alsof je je zou moeten schamen omdat je menstrueert. Het feit dat je je maandstonden hebt, geeft aan dat je vruchtbaar – en dus een vrouw – bent, enkel iets om trots op te zijn. Laten we ons prachtige vrouwelijke lijf in ere herstellen en haar durven te omarmen. Het is pas als we

inzien hoe wonderlijk ons lichaam én onze cyclus is, dat we ten volle kunnen bestaan, ten volle van ons seksleven kunnen genieten. En geef toe, dat wil toch iedereen?

En denk je nu, maar Kaat, ik ben een man, ik heb hier toch niks aan? Mispoes! Hoe beter je de vrouw leert kennen, hoe beter je relatie tot haar wordt.

Kortom, iedereen heeft veel te winnen met het lezen van dit belangrijke boek. Eerst verdiepen, daarna extra genieten!

Kaat Bollen

# Menarche

Bij het twaalfde sinterklaasfeest van mijn leven vond ik de grootste verrassing niet in mijn schoen, maar in mijn onderbroek. Dat is nu meer dan twintig jaar geleden, maar ik zie het nog zo voor me, alsof ik naar een foto kijk. Ik stond in het bleke licht van de winterzon in onze zolderbadkamer en wilde even snel plassen – en verstijfde.

De datum herinner ik me nog goed. Misschien omdat ik dol ben op decembertradities en op snoep, en 6 december is daar onverbreekelijk mee verbonden. Ik had mijn schoen zoals altijd voor de deur gezet en ook die sinterklaasochtend zal hij goed gevuld zijn geweest, maar ik herinner me de datum vooral nog zo goed omdat de echte verrassing van die dag zo belangrijk voor me was. Het was maar een klein bloedvlekje – en toch was het iets groots: mijn eerste menstruatie.

Het vervulde me met euforisch ontzag. Ik had in de *Bravo* gelezen dat sommige meisjes al op hun negende voor het eerst ongesteld werden, en om eerlijk te zijn had ik er sindsdien verlangend naar uitgekeken. Waarom? Moeilijk te zeggen. Ik had een grote zus, die was acht jaar ouder, en ik vond haar ontzettend volwassen en cool. Alles wat met groter worden te maken had, betekende dat ik meer op haar zou lijken. Bovendien was ik altijd in voor nieuwe belevenissen en avonturen; ook de ontwikkeling van mijn lichaam hoorde daarbij.

Mijn moeder had me goed voorbereid. De doos met maandverband stond daarom binnen handbereik. Voor de eerste keer legde ik mijn eigen verband in mijn slip. Het voelde feestelijk. Op naar een nieuwe levensfase. In mijn hoofd echode wat ik in boeken had gele-

zen en van volwassenen had gehoord: menstrueren betekent dat je kinderen kunt krijgen.

Vruchtbaarheid. Zwangerschap. Dat was nu theoretisch en biologisch mogelijk, wist ik. In de praktijk stond het nog ver van me af. Niettemin voelde ik de ernst en implicatie van de verandering. Theoretisch kon mijn lichaam... dat wat vrouwenlichamen nu eenmaal kunnen. Als je ongesteld wordt, verander je van meisje in vrouw, dat had ik in een of meer voorlichtingsboeken gelezen. Was ik nu een vrouw? Ik voelde me zeker vrouwelijk, maar ik was elf. Groep acht. Alleen het idee van tongzoenen vond ik al vreemd. En toch, ergens had het allemaal met elkaar te maken. Vrouw-zijn. Menstrueren. Voortplanting. *Seks*. O, god! Ik moest beslist mijn beste vriendin hierover vertellen.

Vier decennia eerder, aan de andere kant van de wereld, in de Llanos Orientales in Colombia, ging een meisje naar de rivier om de was te doen. Carmela was veertien, ze hield van de machtige stroom en ging er elke dag heen. Eerst sprong ze dan een tijdje over de gladde stenen en ging pootjebaden voordat ze aan de was begon. Tot op een dag het water opeens donker kleurde. De donkere wolk breidde zich uit alsof er inkt in het water liep. Inkt die uit haar lichaam kwam. Ze werd bang, bang dat ze door een giftig dier was gebeten, ze voelde paniek en was bang dat ze doodging. Ze begon te huilen, de enige reactie waartoe ze in staat was. De rest van haar lichaam was door doodsangst verlamd.

Op de oever zat Miguel, een ver familielid van Carmela. Hij was het liefst bij de rivier, als kind al, en nog steeds nu hij begin twintig was. Hij keek graag om zich heen en genoot van het uitzicht op de monumentale bergen en rivieren. Hij was degene die Carmela uit haar verstarring wekte, hij was het die haar hielp haar mand vol natte kleding naar huis te dragen. Hij was het ook die haar ondanks zijn



beperkte kennis van het onderwerp wist uit te leggen dat wat er gebeurde normaal was. Toen Carmela met Miguel in de deuropening verscheen en haar moeder de bloedvlek tussen haar benen zag, stelde ze geen vragen. Ze gooide Carmela op de grond, pakte het touw dat voor het vastbinden van het vee diende en sloeg daarmee op haar in, keer op keer, terwijl ze schreeuwde: ‘Verdomde slet!’

In het hier-en-nu zitten Carmela en ik aan de rivieroever, op enkele kilometers van de plek waar het toen gebeurde. We eten koekjes en drinken wijn. Ze vertelt over haar leven, ik vertel over reizen en journalistieke projecten. Dat vindt ze interessant. Maar, zegt ze even later, ze zou ook graag een achterkleinkind hebben. Ik moet lachen, haar kleinzoon lacht mee. Niet veel later zal hij mijn man zijn. We kijken naar de stroom. Dan springen we weer het water in.

# Onduidelijk daar beneden

De verhalen van de oma van mijn man en dat van mij kunnen nauwelijks verschillender zijn, maar toch is er een overeenkomst: de eerste bloeding maakt de menstruatiecyclus zichtbaar, en die wordt onvermijdelijk met seksualiteit geassocieerd. In het geval van Carmela had dat een akelig misverstand tot gevolg – haar moeder verwarde de eerste ongesteldheid met ontmaagding.\* In mijn geval was er weliswaar geen directe relatie met seks als daad, maar er was wel de associatie met vruchtbaarheid en voortplanting.

Vanuit het heden bekeken vind ik het een beetje jammer dat ik daar meteen aan dacht, maar echt vreemd was het niet. Net als de meeste mensen had ik er bij mijn eerste menstruatie geen idee van welke veelzijdige rol de cyclus in ons leven speelt. Ik wist niet dat deze kringloop een belangrijke rol in onze gezondheid speelt en dat de cyclus gedreven wordt door het vrouwelijke lichaam dat essentiële hormonen produceert. Ik wist al helemaal niet dat een natuurlijke cyclus een grote en – als je het weet – duidelijk merkbare invloed heeft op je stemming, behoefte tot communicatie of afzondering, prestatievermogen, concentratie, lust en seksualiteit.

Het is een beetje een paradox: aan de ene kant wordt de samenhang tussen cyclus en seksualiteit te veel benadrukt, vooral als het om het onderwerp vruchtbaarheid gaat. De cyclus lijkt een bedreiging te

---

\* Pas als volwassene zou ik leren hoe problematisch dit idee is, want er hoeft geen bloed bij de eerste penetrerende seks te zijn en het maagdenvlies sluit de vagina niet volledig af.

zijn zodra hij op gang komt, want hij bevat het ‘gevaar’ van een mogelijke zwangerschap. Die dient vervolgens door anticonceptie – meestal hormonaal – vermeden te worden. Voor de meeste vrouwen verandert dat pas jaren of zelfs decennia later, als de ooit gevreesde vruchtbare dagen vastgesteld moeten worden omdat ze zwanger willen worden. Als het niet zo snel lukt als gedacht, ontstaat er stress. In deze situatie ontdekken velen dat hun veel angst over de cyclus is aangepraat en dat ze weinig serieuze kennis hierover hebben.

Aan de andere kant zijn er verbanden tussen de cyclus en seksualiteit waarover verbazingwekkend weinig gesproken wordt. Wie leert er nou bij de seksuele voorlichting op school over hoe de afzonderlijke cyclusfasen het libido, het lichamelijk welzijn en de seksuele voorkeuren beïnvloeden? Of hoe de vaginale vochtigheid verandert in de loop van de cyclus? Of welke mogelijkheden op het gebied van seks er allemaal zijn als je ongesteld bent?

Ik ben ervan overtuigd dat zowel onze menstruatiecyclus als onze seksualiteit tot onze identiteit behoort. En dat onze omgang met beide ons welzijn sterk beïnvloedt – in goede en slechte zin. Bovendien zie ik in mijn hoedanigheid als consulente op het gebied van de cyclus en seksualiteit dat onze (gebrekkige) kennis over de cyclus duidelijk invloed heeft op de manier waarop we tegen seksualiteit aankijken en die beleven. De menstruatiecyclus is zeker niet de enige factor, maar het is moeilijker om je te ontspannen tijdens seks als je de cyclische gebeurtenissen – de menstruatie, maar ook vaginale afscheiding respectievelijk cervixslijm, en schommelingen in lust en vochtigheid – onaangenaam vindt en niet kunt duiden. Daarbij komt de verantwoordelijkheid voor het voorkómen of juist tot stand brengen van een zwangerschap; die in de heteroseksuele context gewoonlijk neerkomt op degene met een baarmoeder (en cyclus).

In de loop der jaren heb ik gemerkt hoeveel nieuwsgierigheid maar ook onzekerheid de onderwerpen cyclus en seksualiteit opwekken.

Mijn cliënten vertellen regelmatig hoe sceptisch ze staan tegenover wat er in hun lichaam – juist in het intieme bereik – gebeurt, terwijl dat de ontdekking van hun cyclus bemoeilijkt en bovendien de vreugde in bed vermindert. ‘Ik heb een ongemakkelijke relatie met mijn vulva, vagina en alles wat daar zo naar buiten komt,’ vatte een vrouw het samen. Maar ze was, zoals steeds meer vrouwen, gemotiveerd om die relatie te veranderen, om de oude schaamte door kennis te vervangen. Soms vertellen cliënten me weken of maanden na een consult hoe hun kijk op hun lichaam en vrouwelijkheid is veranderd sinds ze hun cyclus zijn gaan observeren. Sommigen nemen ook hun partner mee naar het consult en ze bloeien helemaal op als de ander empathie en belangstelling toont.

Als ik in de gevestigde media en op mijn eigen kanalen over deze onderwerpen schrijf, zie ik naast instemming en vragen ook altijd haatberichten in de comments. Onder een artikel voor *Spiegel Online*<sup>1</sup>, waarin ik beschreef hoe mijn partner en ik naar gelijkwaardigheid zochten en die vonden in manieren om ongewenste zwangerschap te voorkomen, oogste ik tal van variaties op: ‘Wat een onzin, gewoon de pil nemen en klaar.’ Als ik me uitlaat over menstruatiebloed of cervixslijm, worden de commentaren vaak voorzien van braak-emoji’s. Tegenwoordig beschouw ik dat als bevestiging voor het belang van voorlichting, maar dat was niet altijd zo. Gevleugelde woorden, mythes en taboes hebben ook bij mij lang voor schaamte en onzekerheid gezorgd. Mijn eerste enthousiasme over mijn menstruatie hield in ieder geval niet lang aan.

De dag na mijn eerste bloeding had ik gymles. Mijn beste vriendin Carina en ik renden tijdens de warming-up in de gymzaal naast elkaar. ‘Weet je, ik ben ongesteld!’ riep ik ademloos, zowel vanwege de emoties als het joggen. Carina rende zonder iets te zeggen door. Misschien had ze me niet gehoord. ‘Ben jij al ongesteld geweest?’ probeerde ik het nog een keer. ‘Ja,’ zei ze uiteindelijk, haar ogen strak op

het grijze linoleum gericht. Opeens schaamde ik me voor de triomfantelijke opmerking. En ergens ook voor mijn menstruatie. Voor de eerste, maar zeker niet voor de laatste keer.

Niet veel later las ik in de *Bravo Girl!* in de rubriek ‘Pijnlijk, pijnlijk’ de brief van een meisje bij wie een maandverband uit haar zak was gevallen, voor de ogen van de jongen op wie ze was. Ze schaamde zich omdat hij het ‘echt walgelijk’ vond – terwijl het ding nog gewoon in zijn verpakking zat. Ik vroeg me even af of het pijnlijke niet op de reactie van de jongen sloeg, maar voor de zekerheid lette ik er voortaan op dat mijn menstruatieproducten discreet en zorgvuldig opgeborgen waren. Menstruatie leek een onderwerp waarover de meeste mensen niets wilden horen en zien.

Bij de biologieles over de menstruatiecyclus leerden we dat we voorzorgsmaatregelen tegen zwangerschap moesten nemen, maar niets over hoe je kunt zien wanneer je vruchtbaar bent. Ook vertelde niemand over de invloed van de diverse fasen van de cyclus op je stemming, en dat je je leven een stuk makkelijker maakt als je rekening houdt met die fasen.

Na mijn eerste menstruatie volgde de puberteit met het bijbehorende seksueel ontwaken. Deze periode bleek al snel een cocktail van nieuwsgierigheid, ontdekking, schaamte en onzekerheid. Allerlei gedachten over mijn intieme delen maalden door mijn hoofd: is het normaal om bijna elke dag slijm in je onderbroek te hebben? Moet ik mijn schaamhaar wegscheren? Stinken kutjes echt naar vis (zoals Jens uit de parallelklas beweerde)? Wat doe ik tegen menstruatiespijn? Worden mijn borsten groter van de pil? Waarom word ik niet erg vochtig? Hoe bereik ik tijdens de seks een orgasme?

Het was niet allemáál negatief. Ik had ook mooie, spannende ervaringen, vooral toen mijn tienerjaren vorderden en ik de twintig naderde. Maar het was meer trial-and-error dan een op kennis gebaseerde aanpak. Dat gold ook voor voorbehoedsmiddelen, of beter gezegd de

pil. Ik verbond die met verantwoordelijkheid, coolheid en het bereiken van de volwassenheid, iets waar ik intens naar verlangde. Minder cool was het feit dat mijn stemming kort nadat ik met de pil was begonnen opeens slechter werd. In de jaren daarna kreeg ik verschillende soorten voorgeschreven die me – het moet gezegd worden – betrouwbaar tegen zwangerschap beschermden. Een van die pillen was daar bijzonder effectief in doordat ik alle zin in seks verloor. De andere preparaten hadden tussentijdse bloedingen, vaginale droogheid en schimmelinfecties in de aanbieding. Als ik dan maar weer stopte, kwam mijn natuurlijke cyclus terug en voelde ik me beter. Hoe ik anticonceptie zonder synthetische hormonen moest aanpakken, ontdekte ik pas jaren later.

Mijn tweede decennium met menstruatiecycli – als twintiger dus – ging gepaard met een beter lichaamsgevoel en daarmee ook met een bevredigender seksleven, en dat had ik te danken aan mijn nicht en een toevallige ontdekking. ‘Ik doe aan NFP,’ vertelde ze me vlak voor het begin van mijn eindexamen, toen we een keer over seks en voorbehoedsmiddelen kletsten. Op mijn vraag wat dat was, zei ze dat het de afkorting van *Natural Family Planning* was, natuurlijke gezinsplanning. Mijn avontuurlijke, studerende eenentwintigjarige nicht plande helemaal geen gezin, maar vermeed zwangerschap door haar temperatuur na het ontwaken te meten en haar cervixslijm te bestuderen. Zo kon ze vaststellen wanneer ze vruchtbaar was en wanneer niet. Daarom hoefde ze met haar toenmalige vriend alleen tijdens een deel van haar cyclus condoms te gebruiken.

Ik had zo mijn twijfels, maar die verdwenen snel toen ik het boek las waarin het onderzoeksteam de principes van de methode uiteenzette. Ik begreep dat er bewezen feiten achter zaten.<sup>2</sup> Op mijn eenentwintigste waagde ik me er zelf aan, en sindsdien verdeel ik mijn leven in ervoor en erna. Ik kreeg de ene openbaring na de andere. Mijn vagina – respectievelijk mijn cervixslijm – toonde me

in realtime in welke fase van mijn cyclus ik zat! Ik kon bij opwinding zeer zeker nat worden, maar in sommige fasen van de cyclus ging dat moeilijker dan in andere, en dat was normaal! Ik kon mijn eisprong aan de hand van de signalen van mijn lichaam niet alleen zien naderen, maar ook daarna met zekerheid bevestigen! Ik was enorm enthousiast. Eindelijk begreep ik mijn seksdrive en ik had geen hormonale anticonceptie meer nodig om me zeker te voelen. (Maar nog wel condooms, want bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen heb ik altijd belangrijk gevonden.) Ik sliep met mannen en vrouwen in en uit diverse landen. Daarbij ontmoette ik de liefde van mijn leven: mijn huidige echtgenoot – en mezelf.

En nu, in het derde decennium van mijn cycli, begint het idee van zwangerschap concrete vormen aan te nemen, iets waarin mensen uit mijn omgeving me al zijn voorgegaan. Bij de een gaat het ontspannen, terwijl de ander druk voelt omdat het niet zo snel lukt als gehoopt. Opnieuw zijn de cyclus en kennis van de cyclus belangrijke factoren: wie zeker weet wanneer de vruchtbare dagen zijn, kan ze optimaal benutten. Wie de temperatuur goed in de gaten houdt, weet of er überhaupt een eisprong heeft plaatsgevonden en of de aansluitende luteale fase, dat wil zeggen de fase tussen de eisprong en de volgende menstruatie, lang genoeg was voor innesteling.

Maar ongeacht of je een kinderwens hebt of niet, als dertiger ben je in een levensfase waarin je vragen stelt en voor je eigen behoeften opkomt – ook met betrekking tot de cyclus. Wij dertigers vinden het niet langer vanzelfsprekend dat je menstruatiepijn ‘nu eenmaal moet doorstaan’. We willen flexibeler werktijden in plaats van voorovergebogen van de kramp op onze bureaustoel zitten. Vrouwen van alle leeftijden eisen meer voorlichting over ziekten als endometriose en betere toegang tot menstruatieproducten en voorbehoedsmiddelen. We spreken steeds openlijker over seksualiteit en over het seksisme

waar we de buik vol van hebben. We beseffen hoe schadelijk taboes en onwetendheid zijn. We stellen vragen en zoeken antwoorden.

Enkele daarvan wil ik in dit boek behandelen. Hoe beïnvloedt het menstruatietaboe onze relatie met ons lichaam – vooral met onze vulva en vagina – en met onze seksualiteit? Wat zijn de gevolgen van onwetendheid en schaamte voor zaken als werkomgeving en gynaecologische zorg? Hoe kunnen we een nieuwe manier van omgang met de cyclus en seksualiteit vinden – individueel en in de maatschappij? En wat ontstaat er als we die vinden? Ik zoek de antwoorden aan de hand van mijn eigen leven, gesprekken met vrienden, vriendinnen, familie en experts, de wetenschap en de literatuur. Ik heb geen definitieve waarheden, ik wil en kan niet voor iedereen spreken, maar ik wil iedereen aansporen om vermeende taboeonderwerpen anders te benaderen. Nieuwsgierig en oplettend.

Vele vragen en problemen zullen namelijk verdwijnen als we meer inzicht krijgen in de manier waarop de cyclus met andere zaken samenhangt. De menstruatiecycclus is er niet om ons het leven moeilijk te maken, maar om ons gezond te houden – en hij laat ons zien hoe het daarmee gesteld is. Hoe beter we dit lichaamssignaal kunnen lezen, hoe meer het een kompas in plaats van een hinderpaal wordt. Zo leren we bewust met de normale schommelingen om te gaan, terwijl we ook waarschuwingssignalen over onze gezondheid herkennen, waarna we ons op diagnose en behandeling kunnen richten.

Hetzelfde geldt voor seksualiteit: als we onze cyclus begrijpen, kunnen we het onderwerp anticonceptie werkelijk vrij onderzoeken en kunnen we uit meer methoden zonder bijwerkingen kiezen. We zien hoe onze vruchtbaarheid en eisprong ervoor staan. We begrijpen hoe lust, vochtigheid en voorkeuren cyclisch variëren en we kunnen erover praten in plaats van ons ervoor te schamen of onszelf ervoor te veroordelen. Maar voor een nieuwe omgang met de cyclus en seks is



niet alleen individuele reflectie, maar ook maatschappelijke verandering nodig. Daarom bespreek ik in dit boek ook de context waarin we leven, zoals school, relaties, het zorgsysteem en de werkplek.

Seksualiteit is van ons allen, van de geboorte tot de dood. Ongeveer de helft van de mensen heeft gedurende enkele tientallen jaren een menstruatiecyclus. Dat moet reden genoeg zijn om een gezonde omgang met dit onderwerp na te streven.

Ik schrijf dit boek voor iedereen die zich goed wil voelen over het eigen lichaam (en de cyclus) en ervan wil genieten. Voor iedereen die niet alleen aan zichzelf denkt, maar ook aan vrienden, partners, medewerkers, collega's. Voor mensen in het eigen huishouden en in andere werelddelen. Voor iedereen die hetzelfde wil als ik: een empathische maatschappij waarin niemand zich schaamt voor het eigen lichaam.

Aangezien jij nu deze zinnen leest, hoor je daar vermoedelijk ook bij. Dit boek wil je inspireren, je aansporen vragen te stellen. Je ideeën, tips en de vrijheid geven steeds uit te zoeken wat het beste bij jou persoonlijk past. Want niemand, ook dit boek niet, weet het uiteindelijk beter dan jijzelf.

Ik vermoed dat jouw ervaringen in sommige aspecten op de mijne lijken – we zijn tenslotte allemaal beïnvloed door de maatschappelijke kijk op menstruatiecyclus, lichaam en seksualiteit. Natuurlijk zijn er op sommige punten ook verschillen – we hebben andere mensen ontmoet, op andere plaatsen gewoond en andere beslissingen genomen. In ieder geval hoop ik dat je het nodige kunt opsteken van dit boek, als terugblik of vooruitblik, als leidraad of ter verbreding van je horizon.

Nog een belangrijke opmerking over het woordgebruik, benoemingen en de gebruikte termen in dit boek: niet alle vrouwen menstrueren en niet alle mensen die menstrueren zijn vrouw. Ik probeer

daarmee rekening te houden in mijn taalgebruik door ook begrippen als ‘mensen’, ‘menstruerende’ en ‘mensen met cyclus’ te gebruiken. Maar op sommige plekken heb ik het ook over vrouwen en meisjes. Ten eerste als ik uit een bron citeer, zoals onderzoeken, teksten of interviews. Tot voor kort werd de menstruatiecyclus vrijwel uitsluitend bij cisvrouwen onderzocht. Bij studies naar anticonceptie en seksualiteit worden mensen gewoonlijk verdeeld in mannen en vrouwen, waarmee dan cisgeslachtelijke personen worden bedoeld – dus mensen die zich identificeren met het geslacht dat hun bij de geboorte is toegerekend. We weten niet hoe de getallen en resultaten eruitzien voor trans, intersekse en non-binaire mensen – ze werden tot voor kort nauwelijks gezien. Daarnaast heb ik het soms over vrouwen en meisjes en respectievelijk mannen en jongens wat betreft maatschappelijke aannames en stereotiepe rolverdelingen. Af en toe gebruik ik dubbele benoemingen zoals ‘vele vrouwen en mensen met cyclus’. Want de menstruatiecyclus betreft niet alleen, maar wel overwegend vrouwen. En dat beïnvloedt op zijn beurt hoe er met het onderwerp wordt omgegaan.

Ik hoop dat je je in dit boek gezien en welkom voelt – of je jezelf nu als vrouwelijk, mannelijk, non-binair of heel anders definieert. En ook als je geen menstruatiecyclus hebt. Want dan kun je een waardevolle *ally* (bondgenoot) van menstruerende personen zijn. Lees in dat geval alsjeblieft grootmoedig over zinnen heen waarin ik het heb over ‘jouw cyclus’ of ‘jouw menstruatie’ – zoals ik ook doe als ik boeken over penissen en mannelijke seksualiteit lees.

En dan nu: *Let's get to know your flow.*