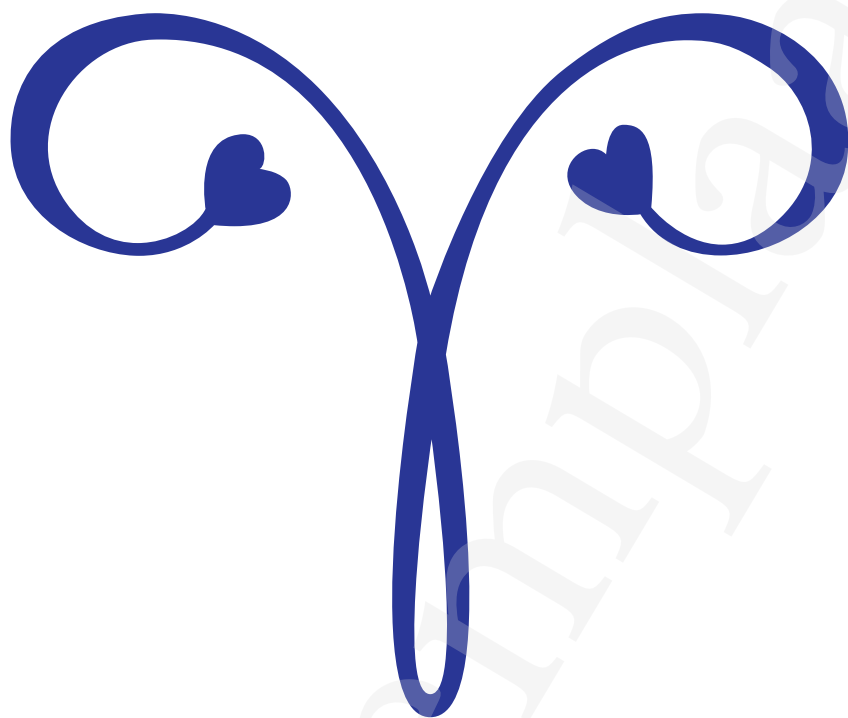


**Menoliefde**

Leesexemplaar





Ann Cuyvers

# Menoliefde

Het intieme abc in de overgang

van **A**anvaarding  
tot **Z**elfliefde

P E L C K M A N S

© 2025, Ann Cuyvers en Pelckmans Uitgevers nv  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

**Redactie** Elien Geboers

**Auteursportret** Greg Van Oz – Kollektiv Negativ

D/2025/0055/56

ISBN 978 94 6383 533 6

NUR 860, 865

THEMA V, VFDW, VFDW2

Ook verkrijgbaar als:

E-book: ISBN 978 94 6383 928 0

**pelckmans.be**

[facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)

[x.com/Pelckmans\\_be](https://x.com/Pelckmans_be)

[instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)

*Ik draag dit boek op aan de liefde in al haar vormen.*

Leesexemplaar



# Een woordje over de auteur

In 2022 ruilde auteur Ann Cuyvers na achtentwintig jaar haar plekje – haar winkel Erotische Verbeelding in de Kloosterstraat in Antwerpen, de tweede stijlvolle eroticazaak in Europa – in voor haar webshop erotischeverbeelding.be. Ook haar praktijk als erotisch counselor onder de naam Womeneria zet ze na acht jaar in een ander jasje online voort als libidocoach. Daarnaast blijft ze vooral doen wat ze graag doet, maar dan wel in een volledig nieuwe context.

Vrouwen in verbinding brengen met hun sensualiteit, intimiteit en seksualiteit, zodat ze altijd stralen van binnenuit, is haar grote passie in het leven. Dat bewees ze al toen ze haar eerdere non-fictieboeken *12 orgasmes*, *Samen zin* en *Vaginaplezier* uitbracht. Ook schreef ze samen met coauteur Elien Geboers de erotische roman *Rood fruit*. Dat alles opdat vrouwen zich thuis zouden kunnen voelen in hun eigen lichaam. Want thuis zijn in je lichaam voelt heerlijk. Ook in de overgang.

Seksualiteit tijdens de overgang, niemand kan je op een bordje geven wat je daarbij dan juist moet voelen. Het gaat er net om dat je helemaal jezelf kunt zijn, want de overgang is een uniek, natuurlijk proces en een persoonlijke en emotionele transformatie is nodig. Maar je kunt natuurlijk wel een handje hulp krijgen, of een boekje hulp. En laat dat nu net de nieuwe focus van Ann zijn. Lees je mee?





# Voorspel

Ann Cuyvers nodigt je in haar allernieuwste boek uit om de menopauze positief te benaderen. Ze omarmt alle veranderingen die bij de overgang en menopauze horen. Ze stelde zelfs een uitgebreide positieve lijst samen met informatie die de meest vervelende verschijnselen die bij deze periode kunnen horen, sterk overschaduwet.

Bovendien doorbreekt Ann het taboe rond seksualiteit tijdens de menopauze. Seksualiteit, maar ook intimiteit, zijn een belangrijk deel van ons leven en blijven dat ook als we ouder worden. Anns passie voor de vrouwelijke seksualiteit tijdens en na de overgang – een aspect dat meestal in de schaduw blijft als we het over de menopauze hebben – is niet alleen bewonderenswaardig, maar ook broodnodig. Ze sluit perfect aan bij mijn persoonlijke jarenlange missie om de menopauze in al haar aspecten te verwelkomen.

De menopauze is een transformatieperiode waarin een vrouw nieuwe kanten van zichzelf kan ontdekken. Ze brengt een aantal – soms ingrijpende – fysieke aanpassingen met zich mee, zoals schommelende hormonen en veranderingen in je libido, maar ze raakt ook de kern van intimiteit en de relatie met je eigen lichaam. Deze fase kan intieme relaties sterk beïnvloeden en juist daarom is een open blik op seksualiteit in deze periode zo belangrijk.

Bij seks in de overgang word je vaak geconfronteerd met sterke ongemakken zoals pijn, vaginale droogheid, een dalend libido en urinewegproblemen, terwijl je net dan een grotere behoefte hebt aan intimiteit. Door open te communiceren, te experimenteren met nieuwe vormen

van aanraking en intimiteit, zodat ze fijn en bevrijdend voelen, kan seks in de menopauze een nieuwe betekenis krijgen. Ann geeft dit op een frisse en ludieke manier weer.

De wereld is bezeten door de obsessie om eeuwig jong te blijven, een streefdoel dat we met een blij gevoel achter ons kunnen laten vanaf het ogenblik dat we de vruchtbare periode voorbij zijn. We zijn niet meer vruchtbaar en dus hoeven we ons niet meer te verliezen in het verloochenen van onszelf om toch nog aantrekkelijk te worden bevonden. Het geeft een beter gevoel als je ervoor kiest om los te komen van verwachtingen, zodat je een diepere en intensere band kunt ervaren met je partner. Verbinding wordt dan de essentie. Dankzij *Menoliefde* krijg je de kans om intimiteit en seksualiteit te beleven waarbij trouw aan jezelf, respect, vertrouwen en passie kernwoorden worden.

De weg die *Menoliefde* volgt is die van bevrijding en zelfaanvaarding. De menopauze is niet het einde van een vervullend liefdes- en seksleven, maar kan juist een open deur zijn naar een nog intiemere relatie met jezelf en je partner. Met geduld, humor en een open mind biedt *Menoliefde* een pad naar een verrijkende en vervullende seksualiteit, die ons op een nieuwe manier doet openbloeien.

Dit boek kan voor jou een leidraad zijn om op een verfrissende manier in het leven te staan, je lichaam te aanvaarden en diepgaand vertrouwen in je liefdes- en seksleven te creëren. Of je nu uitdagingen ervaart of juist verlangt naar verdieping, *Menoliefde* nodigt je uit tot creativiteit.

Ann Cuyvers is erin geslaagd om dankzij wetenschap, praktische tips en persoonlijke inzichten een tot nu toe 'vermeden' aspect van de overgang te combineren tot een inspirerend verhaal dat iedere vrouw zal raken!

Leen Steyaert

Auteur

Eerste Belgische menopauzeconsulent

# Inhoud

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Een woordje over de auteur | 7   |
| Voorspel                   | 9   |
| Lieve vrouw                | 13  |
| <br>                       |     |
| <b>A</b> anvaarding        | 19  |
| <b>B</b> egin              | 29  |
| <b>C</b> yclus             | 33  |
| <b>D</b> roogheid          | 43  |
| <b>E</b> moties            | 59  |
| <b>F</b> ocus              | 73  |
| <b>G</b> eslachtshormonen  | 83  |
| <b>H</b> appy hormonen     | 91  |
| <b>I</b> ntimiteit         | 97  |
| <b>J</b> ouw symptomen     | 113 |
| <b>K</b> rachttraining     | 123 |
| <b>L</b> ibido             | 133 |
| <b>M</b> asturbatie        | 149 |
| <b>N</b> achtkastje        | 163 |
| <b>O</b> rgasmes           | 171 |
| <b>P</b> enopauze          | 185 |
| <b>Q</b> uotes             | 203 |
| <b>R</b> ust               | 207 |
| <b>S</b> eksualiteit       | 221 |
| <b>T</b> aboe              | 239 |
| <b>U</b> rethra            | 249 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Viagra            | 257 |
| Warmteopwellingen | 265 |
| Xeno-oestrogenen  | 273 |
| Yoni-ei           | 279 |
| Zelfliefde        | 283 |

|           |     |
|-----------|-----|
| Naspel    | 287 |
| Dankwoord | 291 |
| Bronnen   | 293 |

# Lieve vrouw

Wees niet bang voor de menopauze!

Dat advies kreeg ik van heel wat vrouwen om me heen toen de overgang op een dag voor mijn deur stond, en daar ben ik tot op vandaag bijzonder dankbaar voor. Als je er even over nadenkt, is het eigenlijk ook best bijzonder dat wij vrouwen in deze periode van ons leven opnieuw in beweging, opnieuw in verandering zijn. Dat is iets waar we niet bang voor zouden moeten zijn, maar net heel enthousiast van zouden kunnen worden.

De overgang is een natuurlijk proces. Het is de transitie van je leven als vruchtbare naar onvruchtbare vrouw. Je vruchtbare periode is afgesloten en de confrontatie met de tijd is een feit. Of je nu wel of geen kinderen hebt gekregen: wat je biologie mogelijk maakte, is nu voorbij.

Maar die verandering is – in tegenstelling tot wat je misschien hoorde fladderen – niet alleen maar kommer en kwel. Integendeel. Net als bij de overgang van kind naar jongvolwassene, van pubermeisje naar vrouw en van vrouw naar nog wijzere vrouw is de overgang ook een periode die staat voor een nieuwe wind, nieuwe kansen, nieuwe ontdekkingen. Over het leven, over de liefde en bovenal over jezelf. En klinkt dat niet net ontzettend verfrissend, misschien zelfs een beetje opwindend?

Misschien voel jij het al. Misschien ben jij al verliefd op de energie die je ervaart nu je (bijna) in de overgang bent. Maar misschien ook niet. ‘Welkom overgang!’ is dan ook niet de boodschap die je meestal te horen krijgt in onze maatschappij. Vaak wordt deze periode eerder

afgeschilderd als een ziekte, of op z'n minst als een enorme berg kwalen waar je maar beter van kunt hopen dat ze zo lang mogelijk wegblijven en zo snel mogelijk ook weer verdwijnen. Maar bij mij voelt het toch anders, alsof ik plots 'aan' sta voor nóg meer sinds ik in het overgangclubje zit. Ook al voel ik mijn lichaam veranderen en zit ik – soms met wat spanning – een beetje te wachten op wat er nog komen kan.

Een natuurlijke transitieperiode zoals de overgang is het moment bij uitstek om opnieuw op ontdekkingstocht te gaan. Om na te gaan wat nog bij je past en wat niet meer. (En dan heb ik het niet over je jeansbroeken.) Sommige vrouwen zullen zich wijzer voelen. Anderen zullen even zoekende zijn naar hun ware ik. En ja, de hormonendans kan je uit je lood slaan, maar ook dat heeft zo z'n redenen.

Veel vrouwen krijgen met hun veranderende lichaam ook nieuwe verlangens en nieuwe behoeften. Soms voelt dat als zwemmen tegen de stroom in. Het is immers niet altijd gemakkelijk om iets dat was los te laten, en al evenmin om iets onbekends te omarmen. Maar wat ons niet langer dient, moeten we loslaten. En wat zich aandient, kunnen we maar beter verwelkomen met een warm gevoel. Op die manier kan de overgang ook een keuze worden. De keuze om nóg liefdevoller te zijn voor jezelf. De keuze om er nu eens echt voor te gaan als je nog wat anders wilt doen met je (intieme) leven.

En zo kom ik bij de opzet van dit boek. Zoals je wel gemerkt zult hebben, zijn er al heel wat boeken geschreven over deze bijzondere fase in je leven. Prachtig en leerrijk leesvoer dat ik zelf aan de lopende band verslind. Het gros van die boeken gaat over de menopauze in het algemeen, over de gekende klachten, over gezondheid, voeding en beweging. Stuk voor stuk essentiële onderwerpen die ik ook zal aanraken, maar dan vooral als het over je vagina en je seksleven gaat. (Tja, *what did you expect?*) Ik voeg namelijk graag nog een onderwerp toe aan de menopauzeliteratuur: (zelf)liefde, sensualiteit en intimiteit.

Met achtentwintig jaar ervaring als eigenares van eroticazaak Erotische Verbeelding en acht jaar ervaring als erotisch counselor (en voortaan als libidocoach), heb ik duizenden uren verhalen en ervaringen verzameld van klanten en vrouwen uit mijn winkel en praktijk. Ook

schreef ik al meerdere boeken over intimiteit en seksualiteit. Om nog maar te zwijgen over hoeveel ik er las in mijn oneindige zoektocht naar nog meer kennis en inzichten over het onderwerp. Dat ik die boeken over seksualiteit vandaag regelmatig afwissel met boeken, artikels en wetenschappelijke verslagen over de overgang, maakt het voor mij de meest logische zaak ter wereld om de volgende stap te zetten: een boek schrijven dat jou meeneemt op een fantastische ontdekkings-tocht door die twee werelden tegelijkertijd: intimiteit in de overgang. Want geen enkele vrouw hoeft te stoppen met genieten of te denken dat liefde, sensualiteit of intimiteit stoppen, gewoon omdat haar lichaam klaar is voor de volgende stap in het leven.

Maar hoe pak je dat aan, is dan de vraag. Daar geef ik je in dit boek heel graag het antwoord op. Want voor elk probleem is er een creatief advies, of tenminste een fijne poging die kan zorgen voor nog zo'n prachtig lachrimpeltje erbij. Zo wil ik je helpen om jouw intieme leven weer te leren begrijpen, omarmen en verdiepen. Hoe zalig zou het zijn als je tijdens een opvlieger bewonderende blikken zou krijgen, omdat iedereen om je heen beseft: 'Tjonge, wat moet die vrouw een sensueel leven hebben nu ze eindelijk in de overgang is?'

In dit boek zijn er geen regels. Er is geen handleiding of volgorde die je moet aanhouden. Ik goot het dan wel in een abc, maar je doet en leest gewoon waar je zin in hebt en kiest zelf het pad dat je wilt nemen. Want het pad dat bij je past, is het pad dat jou een goed gevoel geeft, dat jou plezier bezorgt, dat jouw hart deugd doet.

Ik kan maar dromen en hopen dat dit boek binnenkort ook op het bureau van menig overgangs- en menopauzeconsulent, dokter, therapeut of gynaecoloog mag liggen. Maar bovenal dat het gedeeld wordt onder vrouwen die elkaar de tijd van hun leven gunnen. Net zoals ik jou dat toewens. Misschien mag ik zelfs hopen dat dit eerste inleidende hoofdstukje het begin is van jouw nieuwe sensuele leven. Het is je in ieder geval zó gegund.

(O, wacht. Ben jij een man, non-binair of transgender? Voel je dan niet over het hoofd gezien. Ik zal me in dit boek tot mensen richten die zich

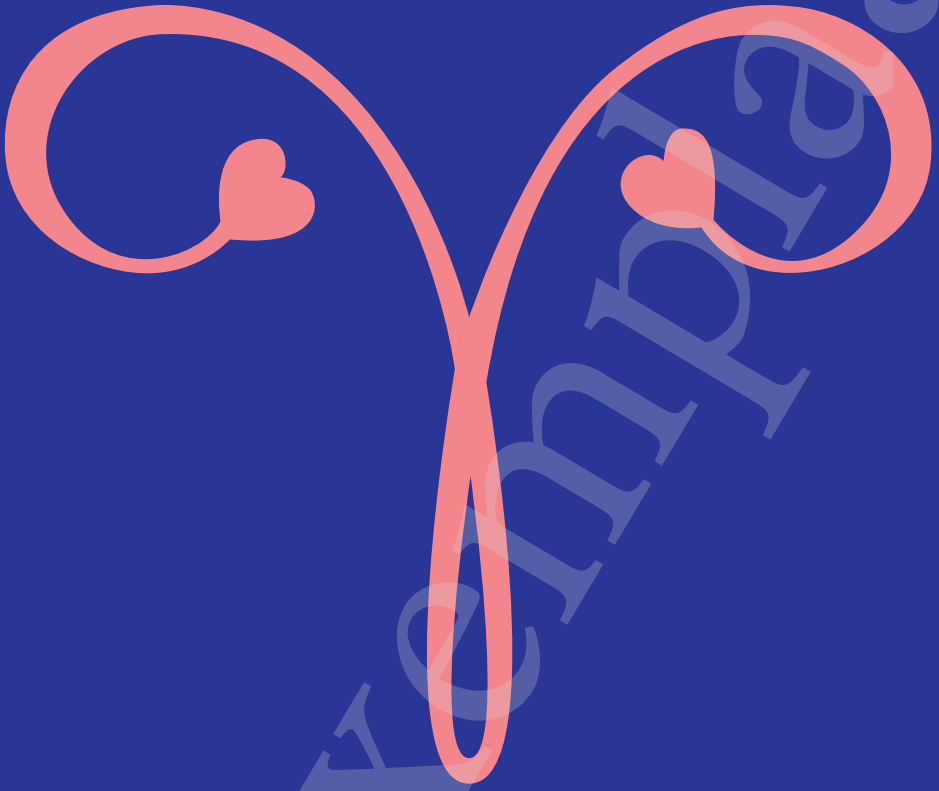
als vrouw identificeren, omdat daar mijn expertise ligt, maar ik schrijf het net zozeer voor iedereen die van vrouwen houdt. Want ook jij kunt met kennis en meer begrip over dat ene fenomeen waar nog veel te weinig over wordt gesproken het verschil maken in het leven van de vrouwen om je heen en dat van jullie samen. Bedankt om geïnteresseerd te zijn!)

Lieve vrouw. Nu is de tijd om het zo leuk mogelijk te maken voor jezelf. Dat is niet egoïstisch. Daarmee geef je juist het goede voorbeeld dat je als vrouw mooi, liefdevol en gelukkig mag zijn, in elke fase van het leven. Onderschat nooit je kracht om je leven op een nieuw sensueel spoor te zetten. We zijn en blijven wonderlijke wezens.

Geniet ervan!

Ann





van **A**anvaarding  
tot **Z**elfliefde



Leseschemajaar

# Aanvaarding

Weet je wat echt bijzonder is? In het dierenrijk – waar wij als mensen willens nillens deel van uitmaken – bestaat er een ongelofelijk zeldzaam fenomeen onder vrouwen. Juist, de menopauze. Als ‘vrouwjtjesdier’ verder leven nadat je vruchtbare periode achter de rug is, dat doen maar zo weinig diersoorten ons na dat je ze op minder dan twee handen kunt tellen: de orka, de Indische griend, de narwal, de beloega, de zwarte zwaardwalvis en één populatie chimpansees. Een ontzettend exclusief clubje dus, dat ons nog unieker maakt.

De manier waarop dat buitengewone fenomeen gezien wordt in de cultuur waarin je opgroeide en leeft, heeft een grote invloed op hoe je zelf over de overgang denkt, en zelfs op hoe je overgangssymptomen ervaart. In culturen waarin de menopauze niet gezien wordt als een probleem, worden ook de veranderingen en symptomen die ermee gepaard gaan op een meer positieve manier benaderd. In plaats van de lichamelijke en emotionele veranderingen te benaderen met angst of ongemak, worden ze als tekenen gezien van persoonlijke groei en creativiteit. Dat is precies de reden waarom ik dit intieme abc van de overgang begin met de A van Aanvaarding.

## EEN NIEUW SEIZOEN BREEKT AAN

Net als in de natuur zijn er ook in jouw leven seizoenen die je uitnodigen om te vertragen, te reflecteren en je te verbinden met je lichaam en de cycli die het doorloopt. De overgang is zo'n tijd. Het is een periode die door velen met gemengde gevoelens wordt onthaald. Het kan immers

een periode van onzekerheid zijn, met veranderingen in je lichaam en je emoties die heel overweldigend kunnen lijken. We moeten er ook eerlijk over durven te zijn: het gaat nooit meer worden zoals het was, en dat kan uitdagend zijn om te accepteren.

Stap er daarom ook niet te snel overheen als je merkt dat dit nieuwe seizoen meer met je doet dan je zou willen. Neem gerust de tijd om te rouwen en gevoelens van verdriet, onmacht of misschien zelfs boosheid toe te laten. Ze zijn allemaal heel normaal en het hoort erbij. Zolang je maar zacht en lief bent voor jezelf in dit proces, kom je er hoe dan ook door. Dat is de ware kracht van aanvaarding: het accepteren van alle dingen waar je niet zelf voor kiest, maar er wél zelf voor kiezen hoe je met die dingen om wilt gaan.

Maar aanvaarding van de overgang betekent niet alleen het erkennen van de fysieke en emotionele veranderingen die je doormaakt. Het gaat ook om het toejuichen van de nieuwe kansen en mogelijkheden die deze levensfase met zich meebrengt. Elk nieuw seizoen is een kans om jezelf opnieuw uit te vinden, om te ontdekken wat het betekent om weer in balans te komen met jezelf.

Door de overgang te aanvaarden, geef je jezelf de toestemming om volledig te zijn wie je vandaag bent, met al je ervaringen en alle wijsheid die je door de jaren heen hebt opgedaan. Het is een kans om je eigen kracht te omhelzen en te vieren, en om te erkennen dat jouw waarde als individu, als vrouw niet afhankelijk is van jeugdige kenmerken. Laten we samen ontdekken hoe we de kracht en veerkracht kunnen vinden om deze periode met vertrouwen, positivisme en sensualiteit tegemoet te gaan. Dat heb je na al die jaren wel verdiend.

## HET LIGT NIET AAN JOU

'Ben ik nu weer bijgekomen?', 'Oei, ik heb geen zin in seks' of 'Waarom ben ik zo lui vandaag?!' Wanneer je in de overgang bent beland, kan het voelen alsof je lichaam een eigen leventje begint te leiden, met symptomen en klachten die je voor een raadsel plaatsen. Veel vrouwen

ervaren veranderingen die ze niet onmiddellijk toeschrijven aan de menopauze, maar eerder aan persoonlijke fouten of tekortkomingen. Dit kan variëren van gewichtstoename over een afname van het libido tot zelfs een gevoel van lusteloosheid.

Het is begrijpelijk dat je de oorzaak van die veranderingen eerst bij jezelf zoekt. Je bent gewend om te denken dat het je eigen schuld wel zal zijn als er iets mis is. Dat heb je immers je hele leven al gedacht. Maar het is belangrijk om te (h)erkennen dat veel van die dingen die je plots overkomen eigenlijk signalen zijn van de overgang. Je doet dus helemaal niets verkeerd (net zomin als vroeger trouwens). Je lichaam gaat gewoon door een natuurlijk proces.

Wat nóg verwarrender kan zijn, is de perimenopauze, een periode die vaak veel eerder begint dan we ons realiseren. Deze fase, die vóór de eigenlijke menopauze plaatsvindt, kan al jaren van tevoren beginnen en wordt gekenmerkt door een scala aan symptomen. Je menstruatie kan onregelmatig worden, je blozende kaken zijn wat feller dan anders, je voelt je al eens wat emotioneler. Je bent liever op jezelf en hebt geen

### Wonderweetje!

De menopauze wordt in de Chinese geneeskunde ook wel *second spring* genoemd. Ze wordt er gezien als een periode van transformatie naar een nieuwe, wijzere versie van jezelf. Ook in Japan hebben ze trouwens een mooie term voor de overgang, namelijk *konenki*. Dat betekent zoveel als 'jaren van vernieuwde energie'. Een hoopvolle belofte voor de toekomst.

In de ayurvedische leer (een leer, oorspronkelijk uit India, die al meer dan vijfduizend jaar oud is en zich richt op preventieve gezondheidszorg) wordt de overgang omschreven als 'de gouden tijd in het leven van de vrouw'. Ze is bevrijd van de cycli van vruchtbaarheid en krijgt voortaan de kans om haar energie naar binnen te richten. Inspirerend, toch?

zin meer om met anderen rekening te houden. En misschien ben je ook wat verdikt. Je nagels worden brozer en je slaapt niet meer even goed. Maar de façade ophouden? Dat in geen geval! Al helemaal niet als jij je overweldigend moe voelt...

Het is gemakkelijk om al deze signalen weg te zetten als 'te veel stress' of als het feit dat je 'nu eenmaal geen twintig meer bent'. In werkelijkheid zijn het vaak vroege indicatoren van de menopauze die langzaam nadert. Ik ga er in de volgende hoofdstukken dieper op in.

In ieder geval, dat je luidkeels kunt roepen: 'Het is mijn fout niet!', maakt dat het aanvaarden van de (peri)menopauze geen zaak is van berusting, maar veel eerder van empowerment. Wanneer je de signalen van je lichaam leert te (h)erkennen als onderdeel van een natuurlijke overgang, kun je stoppen met zoeken naar fouten bij jezelf en in plaats daarvan liefde tonen voor jezelf en je lichaam. Het is een reden om vriendelijker te zijn voor jezelf en om te leren luisteren naar wat je lichaam je vertelt. Met andere woorden: je kunt die schuldgevoelens en zelfkritiek achterwege laten en vervangen door meer begrip en een nieuwe relatie met jezelf, je lichaam en je geest.

## NIEUW SEIZOEN, NIEUW SEKSLEVEN

Het overgangclubje is dus een exclusief clubje waar je heel trots op kunt leren zijn. Maar dan wel eentje waarin geen twee clubleden hun lidmaatschap op dezelfde manier beleven. De overgang is uniek voor elke vrouw. Tenzij je vroegtijdig in de menopauze komt, omdat je bijvoorbeeld je eierstokken moest laten verwijderen of chemotherapie onderging, kan niemand voorspellen wanneer de overgang bij jou precies zal beginnen, en in geen enkele situatie weet je op voorhand hoe je die zal ervaren. Het enige wat zeker is, is dat er dingen zullen veranderen. Ook in je seksleven.

Ik vind er geen doekjes om: de overgang kan je seksualiteit nogal beïnvloeden. Dat heeft te maken met de hormoonschommelingen en

de veranderingen in je lichaam. De kans is groot dat het eventjes zal duren voordat je je met die verandering verzoend hebt. Misschien voel je je wat verloren, wat ongelukkig. Misschien verlies je even je zelfvertrouwen, je zelfliefde. Aanvaarden dat je een nieuw sensueel en intiem leven krijgt, is tenslotte niet gemakkelijk. Maar het kan wel heel leuk zijn om ermee bezig te zijn. Heb je er intussen al meer zin in gekregen? Dan kunnen we samen aan de slag gaan met de eerste oefeningen!

De oefeningen in dit boek zijn telkens aan het einde van een hoofdstuk toegevoegd. Ze zijn opgesteld vanuit een *able-bodied* perspectief. Als dit niet voor jou geldt, pas de oefeningen dan gerust aan naar wat voor jou haalbaar is. Bij 'snel' gaat het om oefeningen van minder dan tien minuten, terwijl 'slow' oefeningen langer duren dan tien minuten. Ik deelde ze ook op in 'solo' (oefeningen voor jou alleen) en 'samen' (oefeningen die je met een partner kunt doen). En soms zijn ze eerder gewoon 'inspirerend'.

# Aanvaardingsoefeningen

## 🕒 SNEL ♥ SOLO

Het is doodnormaal dat je niet elke dag evenveel van je lichaam houdt. Dat hoeft ook niet. Aanvaarding is ook accepteren dat er mindere dagen zullen zijn en dat jij net als iedereen een mens met ups en downs bent. Maar je kunt er wel voor kiezen om jezelf er ook op die mindere momenten aan te herinneren dat je lichaam aanvaarding verdient.

Neem daarom op die momenten pen en papier en schrijf drie negatieve gedachten neer die je over je lichaam hebt. Neem het papier daarna in je handen en verscheur het.

Neem vervolgens een tweede blad papier en teken er een hart op. Schrijf rond of in dat hart nu drie dingen op die je lichaam voor je doet, zelfs op de dagen dat jij er minder van houdt. Bijvoorbeeld: 'dankzij mijn lichaam kan ik genieten van lekker eten' of 'dankzij mijn lichaam kan ik knuffelen met mijn (klein)kinderen'.



## 🕒 SLOW ♡ SOLO

De overgang is een periode waarin je jezelf en je lichaam opnieuw kunt leren kennen. Dat kun je stap voor stap doen. Neem eerst de tijd om naar je handen te kijken. Zijn ze veranderd? Zien ze er anders uit? Bekijk elk detail. Breng je handen daarna samen en voel nu hoe ze elkaar aanraken. Zijn je handen koud? Warm? Jeuken ze? Neem nog enkele minuten de tijd om bij jezelf te blijven.

Ga vervolgens met je rechterhand over je gezicht en tokkel zachtjes met je vingers op je gezicht. Voel met je vingertoppen aan je gezicht. Wat voel je? Voel je rimpels? Voelt het droog? Voelt het vertrouwd? Heel zacht? Besef dat dit het mooie gezicht is dat je over tien jaar wilt hebben. Wees nu dankbaar voor je mooie snoet. Sluit je ogen. En laat ondertussen je gevoelens in je opborrelen. Alle gevoelens zijn oké.

Je kunt dit proces herhalen met elk deel van je lichaam waarbij het vandaag goed voor je voelt.

## 🕒 SNEL ♡ SOLO

Visualisaties en affirmaties zijn technieken die je vaak terugvindt in meditatiepraktijken. Het zijn manieren om positieve gedachten en gevoelens te cultiveren. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat je je kalm, veerkrachtig en in balans voelt tijdens deze fase van je leven, terwijl je tegelijkertijd positieve affirmaties herhaalt, zoals: 'ik omarm mijn kracht als vrouw in elke fase van mijn leven', 'ik aanvaard de menopauze', 'ik ben klaar voor de volgende stap in mijn leven', 'ik zal met veel liefde en zachtheid voor mezelf zorgen in de overgang'.

## 🕒 SLOW ♡ SOLO

Je kunt een ritueel uitvoeren om je menopauze te omarmen. Een ritueel kan helpen om er bewust bij stil te staan. Je kunt het voorbeeld hieronder aanpassen naar wat voor jou goed voelt, zodat het echt jouw eigen ritueel wordt.

Kies een rustige plek waar je je op je gemak voelt, bijvoorbeeld in de natuur, in je tuin of in een speciale ruimte in je huis. Je kunt deze ruimte reinigen door wierook of salie te branden of door simpelweg de ramen open te zetten om frisse lucht binnen te laten.

Kies een tijdstip waarop je niet gestoord zult worden. Dit kan bij zonsopgang of zonsondergang zijn, om de overgang van nacht naar dag (of omgekeerd) te symboliseren.

Verzamel enkele voorwerpen die voor jou betekenisvol zijn, zoals kaarsen, bloemen, edelstenen, een schaal met water, en een voorwerp dat symbool staat voor vruchtbaarheid of vrouwelijkheid (zoals een schelp of een ronde steen).

Plaats de kaarsen in een cirkel om je heen en steek ze aan. Dit vertegenwoordigt de kringloop van je leven. Plaats de bloemen en andere symbolen van vrouwelijkheid voor je.

Ga in het midden van je cirkel zitten en sluit je ogen. Adem diep in en uit, en breng je aandacht naar binnen. Denk na over de reis die je hebt afgelegd van je eerste menstruatie tot nu. Hoe was je eerste menstruatie? Herinner je je dat nog? Als je dat fijn vindt, kun je je gedachten opschrijven in een dagboek of op een speciaal stuk papier. Schrijf op wat de overgang voor jou betekent en wat je los wilt laten.

Neem het papier waarop je hebt geschreven en verbrand het in een veilige schaal of pot. Dit symboliseert het loslaten van de oude fase en het creëren van ruimte voor de nieuwe fase in je leven. Als je liever niets verbrandt, kun je het papier in water leggen en laten oplossen, of het begraven in de aarde.

Spreek hardop uit dat je de menopauze nu aanvaardt en klaar bent voor een nieuw seizoen. Je kunt een zin gebruiken zoals: 'Met dankbaarheid en eerbied sluit ik deze fase af en verwelkom ik de wijsheid en de vrijheid die nu voor me liggen.'

Steek een nieuwe kaars aan als symbool voor het licht dat je nu met je meedraagt in deze nieuwe levensfase. Je kunt een klein feestelijk moment creëren door iets speciaals te eten of te drinken dat je lekker vindt.

Sluit af met een moment van dankbaarheid. Bedank jezelf voor de zorg en liefde die je jezelf hebt gegeven, en bedank de natuur en het leven voor de reis die je hebt afgelegd.

*Menoliefde —*

*Je mag de tijd nemen om te ontspannen.  
Je mag de tijd nemen om te veranderen.  
Je mag de tijd nemen om ja te zeggen, om  
stil te zijn, om nee te zeggen. Je mag de  
tijd nemen om je lichaam te verzorgen  
en naar de kapper te gaan. Je mag de  
tijd nemen om grijs te worden, maar  
ook om je lokken te verven. Je mag de  
tijd nemen om gezond te eten, om een  
sportabonnement af te sluiten en om af  
en toe te vergeten dat je het hebt. Je mag  
de tijd nemen om jezelf te zijn, om te  
ontdekken, te genieten.*

*Langzaam.*

# Begin

De menopauze heeft een lange en boeiende geschiedenis. Van bijgeloof en misverstanden in de oudheid tot moderne medische behandelingen vandaag: de visie op de menopauze is door de eeuwen heen aardig geëvolueerd. Voor we verder gaan met het hier-en-nu neem ik je daarom eerst mee door de belangrijkste mijlpalen.

## EEN SNELLE DUIK IN DE GESCHIEDENIS

Dat er vandaag nog altijd heel wat negatieve ideeën zijn over de menopauze, heeft zijn oorsprong vermoedelijk in de oudheid. Het zal je niet verbazen dat de menopauze – als vrouwen die al bereikten – in het verre verleden vaak verkeerd begrepen werd. Zo sprak Hippocrates, de befaamde Griekse arts, wel over de leeftijd waarop de menopauze optrad, maar hij koppelde dit alleen aan het verouderingsproces. Verder was er weinig of geen concrete kennis over de fysiologische veranderingen die erbij hoorden.

Ook tijdens de middeleeuwen bleef de menopauze een mysterie, omgeven door bijgeloof en onbegrip. Vrouwen die deze levensfase bereikten, werden soms zelfs als ziek of als heksen beschouwd, wat leidde tot sociale isolatie en stigmatisering.

Later ontwikkelden de zogenaamde grote denkers dan weer de gekste theorieën, in een poging om het waarom van de menopauze te verklaren. Een van die verklaringen was de 'grootmoederhypothese'. Doordat ze zelf geen kinderen meer konden baren, zouden oudere vrouwen