

SUPERWEEK

LINE TILLER

**SUPER
WEEK**

ZO ZET JE DE **BESTE WEEK**
VAN JE **CYCLUS** IN BIJ WERK,
SPORT, CREATIVITEIT EN SEKS

Fontaine Uitgevers

De uitgever ontving voor deze Nederlandse uitgave
een subsidie van NORLA



Oorspronkelijke titel *Superuka!*

Kagge Forlag, Oslo

© 2024 Kagge Forlag

© 2026 Nederlandse vertaling Silke Desmet / Fontaine Uitgevers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of
enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk
niet toegestaan.

*All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.*

Omslagontwerp Joyce Zethof

Foto auteur © Agnete Brun

NUR 860

ISBN 9789464044294

www.fontaineuitgevers.nl

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



Voor Hedda en Tobias

*Strong enough to bear the children,
then get back to business*

BEYONCÉ

Het woord 'vrouw'

In dit boek gebruik ik de termen 'persoon met eierstokken' en 'geboren als vrouw'. Maar toch zul je 95 procent van de keren het woord 'vrouw' zien staan. Ik ben me er goed van bewust dat er mensen bestaan die zich identificeren als man, hen of iemand anders en óók bloeden en elke maand een eisprong hebben. Op het hele transspectrum zitten non-binaire en andere mensen met en zonder eierstokken. Samengevat: niet iedereen die bloedt, is een vrouw en sommige vrouwen bloeden nooit. Bepaalde auteurs hebben het consequent over 'mensen die bloeden' of *menstruators* in het Engels, maar het kan vervreemdend of klinisch aanvoelen om gereduceerd te worden tot iemand die bloedt. De diversiteit in de samenleving is sterk in ontwikkeling en de juiste woordkeuze ligt nog steeds gevoelig, maar ik zie het woord 'vrouw' als een soort overkoepelende term en hoop daarmee zo min mogelijk mensen uit te sluiten.

INHOUD

<i>Inleiding</i>	11
Vrouw, ken je cyclus	18
De eisprong: de fascinerende reis van een 'eendagsvlieg'	22
De Beyoncé en Adele van de hormonen	27
Een antropologische spookstudie	30
Trackingtips	32
Het zevendaagse feest in detail	37
Zomerdepressie	42
Femtech en waarzeggerapps	44
De superweek, niet altijd even super	47
Mentale gezondheid: meer dan hersenen	51
Hoe vruchtbaarder, hoe creatiever	52
Kom op, verdorie!	56
Onze kleine penis en de kleine dood	61
Maak je niet druk, ik ben mijn sleutels niet kwijt	66
Het seizoen van de gesprekken en empathie	72
De lange aanloop naar de overgang	77
Laat het los	82

Op het werk: stiekem dol op het leven van alledag	85
Het belang van evenwicht	89
Geweldige en gruwelijke werkdagen	92
O, heerlijke flexibiliteit	98
Wat als we onze kermishormonen omarmden?	102
Menstratieverlof: een hoop zinloos gedoe	107
Sport: de kracht van de superweek	116
Til (zwaar) aan de cyclus	125
Progesteron! Meer dan haar reputatie	128
Onze X'en: een twee-eiig cadeautje	134
De superweek, koffie en kimchi	137
Geen tijd om te eten	142
Seks: het doel van de superweek	146
'Vabbing' en de vrouwelijke rivaliteitstheorie	150
Houd de dief! Superweek gestolen!	157
Zo doen de katholieken het	163
1 + 1 = 3	166
Slijm: niet altijd vies	170
De cirkel is nog niet rond	175
<i>Nawoord</i>	179
<i>Omdat het gezegd moet worden</i>	181
<i>Bronnen</i>	183
<i>Dank je wel</i>	223

INLEIDING

Heel lang beseften we het niet. Dat we elke maand een dolle vreugderoes ervaren. Net als vogels in een V-formatie, eb en vloed of wijde pijpen die met regelmatige tussenpozen weer 'in' zijn is de vrouwelijke cyclus iets wat steevast komt en gaat. Vrouwen bloeden eens per maand uit hun onderbuik, dat weten we. Maar dat herhaaldelijke gevoel van onbehagen, neerslachtigheid, angst en gedoe heeft ook een positieve tegenhanger: al het waanzinnige wat gebeurt tijdens en rond de eisprong, de positieve lichamelijke veranderingen die net zo regelmatig opduiken als het bloed tussen onze dijen.

Slechts één week later. En veel, véél leuker. In deze periode sta je plotseling op met de cognitieve vermogens van een octopus. Je kunt werken en multitasken als een machine. Ineens leef je in een onverklaarbare bubbel van zelfvertrouwen en heb je de kracht om empathie op te brengen en gruwelijk goed samen te werken. En je legt alles zo precies, zo intelligent uit. In je hoofd speelt continu een vrolijke videoclip, zelfs als het buiten pijpenstelen regent. Alles gaat vanzelf. Tot je misschien weer wat prikkelbaar wordt wanneer díé tijd van de maand aanbreekt. Zo gaat dat nu eenmaal.

Maar heb je al eens gemerkt dat je extatische dagen óók steeds terugkeren? Opnieuw en opnieuw en opnieuw? Je hebt niet enkel een 'helweek', je hebt ook een 'superweek'.

Mensen die geboren zijn als vrouw worden hun leven lang beïnvloed door de twee hoofdrolspelers in hun lichaam: oestrogeen en progesteron. In een gezond lichaam schommelen die twee hormonen. Eerst nemen ze toe en dan weer af en zo veranderen ze ons op lichamelijk, mentaal en psychisch vlak. Bijna van dag tot dag. Gega-randeerd van week tot week. Maar absoluut van maand tot maand. Dat valt te voorspellen.

Die hormonale tango reduceert ons tot vier licht verschillende versies van onszelf. Dat vrouwen worden beïnvloed door hun cyclus is niets nieuws. Dat de cyclus veel meer is dan alleen de menstruatie en invloed uitoefent op eigenschappen die goed voor ons zijn is minder bekend.

Maar er is beginnend wetenschappelijk bewijs dat de hersenen op scherp staan vlak voor de eisprong. Het kan dat je dan beter communiceert, misschien creatiever denkt en meer kunt optillen. Je heupen bewegen zich anders, je gezicht verandert, je ruikt aantrekkelijker en je stem kan ineens nieuw klinken, net als de woorden die uit je mond komen.

Een paar dagen voor de eisprong, racet er een stroom geweldige hormonen door je lichaam alsof je een paar lijntjes cocaïne hebt gesnoven en daarna nog een Red Bull met Irish coffee in één teug hebt opgedronken. Alleen heb je dat zelf misschien niet door. Maar denk eens na. Waar kwam je energie vandaan toen je dat sollicitatiegesprek nailde met het zelfvertrouwen van Lady Gaga? Of toen je in een week drie dates met drie verschillende mensen had zonder

een greintje stress? Of die keer dat je tien extra kilo optilde tijdens het deadliften in de sportschool of aan je bureau ging zitten en écht begon met schrijven, omdat je gewoon wist dat die roman op een dag het licht zou zien?

Met andere woorden, de zeven dagen voor je eisprong zijn een ruwe diamant. Elke maand opnieuw.

Het probleem is dat elke generatie haar nageslacht iets vertelde als: 'Gefeliciteerd met je vruchtbaarheid. Vanaf nu stroomt er jarenlang een massa bloed uit je vagina, besmeur je al je slipjes, zet je buik uit, stop je katoenen cilinders in je lichaam, blijf je hele nachten op door krampen en voel je je regelmatig angstig en depressief. Dat is nu eenmaal het lot van een vrouw.'

De eisprong is misschien wel het allerbest bewaarde geheim van het vrouwenlichaam, want hij gebeurt in stilte. De menstruatie is zichtbaar, bloedrood en warm, maar de effecten van de eisprong (een mini-explosie binnen in ons in het midden van de cyclus) zien of ruiken we niet. Daarom slaan we er geen acht op. Tot er een positief of negatief resultaat verschijnt op een plasstaafje.

Ik hoop dat daar binnenkort verandering in komt. De eisprong kan je leven namelijk op veel meer manieren veranderen dan enkel via een zwangerschap.

'Superweek' is een woord dat ik heb verzonnen, maar ik denk dat het redelijk helder is. Veel mensen snappen intuïtief wat ik ermee bedoel, alsof ik wijs naar iets vanzelfsprekends zoals je neus en zeg: 'Hé, weet je, met dát ding kun je kaneelbroodjes en meiklokjes ruiken.' En jij zegt: 'O, shit! Nu snap ik het!'

Maar er is niets mis met jou als je dit nog nooit hebt gemerkt of nog nooit hebt nagedacht over de positieve kanten van je menstru-

atie. Des te sterker zul je de effecten voelen van de superweek. Hoe de dagen voor de eisprong er precies uitzien verschilt van vrouw tot vrouw, maar nieuw onderzoek heeft gemeenschappelijke kenmerken over landen en culturen heen onthuld.

Wanneer valt die superweek eigenlijk? Hoe word jij erdoor beïnvloed en welke aspecten van jou worden er concreet door versterkt? Dat zul je in dit boek te weten komen. Je zult niet alleen de kans krijgen om het allerbeste van jezelf te verkennen, maar ook om je cyclus in te zetten als hulpmiddel voor een gemakkelijker leven.

Met hulp van 's werelds beste hormoonexperts, psychologen, neurowetenschappers en sportfysiologen, de mensen achter de recentste wetenschappelijke studies, zal ik uiteenzetten waarom en hoe jij het onderste uit de kan van dit schitterende maandelijkse fenomeen in je lichaam kunt halen.

Met een klein beetje inzicht in de werking van de beste week in je cyclus kun je zo goed als alle aspecten van je leven veranderen. Als je weet wat er gebeurt (en net zo belangrijk: wanneer het gebeurt) kun je surfen op de golven van je hormonen in plaats van erin te verdrinken. Dan optimaliseer je je werk-, slaap-, sport-, eet- en sociale gewoontes. Alles wat belangrijk is in een vrouwenleven.

Sommige dagen of weken zullen stroken met je verwachtingen, maar wanneer je beseft waar je je ongeveer bevindt in je cyclus, zul je zowel begrijpen waarom bepaalde plannen nooit werden gerealiseerd als wat jij in de toekomst anders kunt aanpakken.

Want: jij hébt een superweek.

Een ongerepte, bruisende bron waarin je met beide handen kunt vissen als je dat wilt. Hopelijk vind je jouw versie van die speciale week. Daarbij moet je de vermoeiende delen van de cyclus niet over

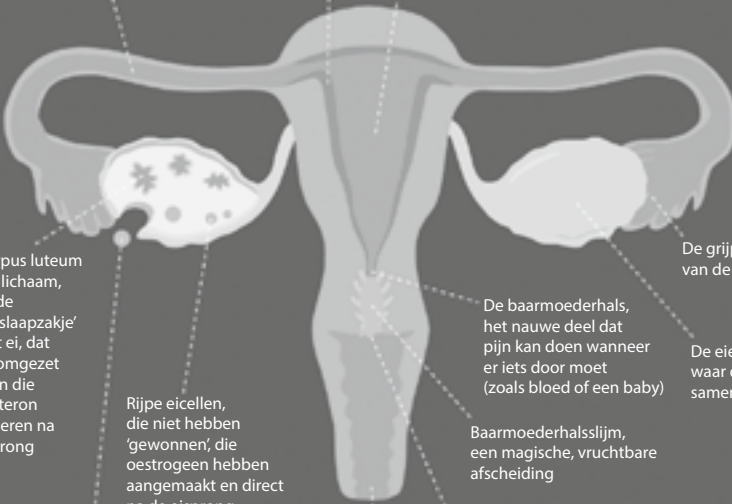
het hoofd zien of ondermijnen, maar beter leren begrijpen. Tegelijkertijd verdiepen we ons in de leuke effecten en zullen we iets fenomenaal ontdekken.

Waardoor we in het vervolg vragen: 'Heb jij je superweek misschien?'

Het groeiende baarmoederslijmvlies,
dat de menstruatie wordt (of een deel
van de placenta)

De baarmoeder,
het huis van een
eventuele baby

De eileider, waar de
bevruchting plaatsvindt



De grijparmen
van de eileider

Het corpus luteum
of gele lichaam,
het oude
'follikelslaapzakje'
van het ei, dat
wordt omgezet
in cellen die
progesteron
produceren na
de eisprong

Rijpe eicellen,
die niet hebben
'gewonnen', die
oestrogeen hebben
aangemaakt en direct
na de eisprong
zullen verdwijnen

De baarmoederhals,
het nauwe deel dat
pijn kan doen wanneer
er iets door moet
(zoals bloed of een baby)

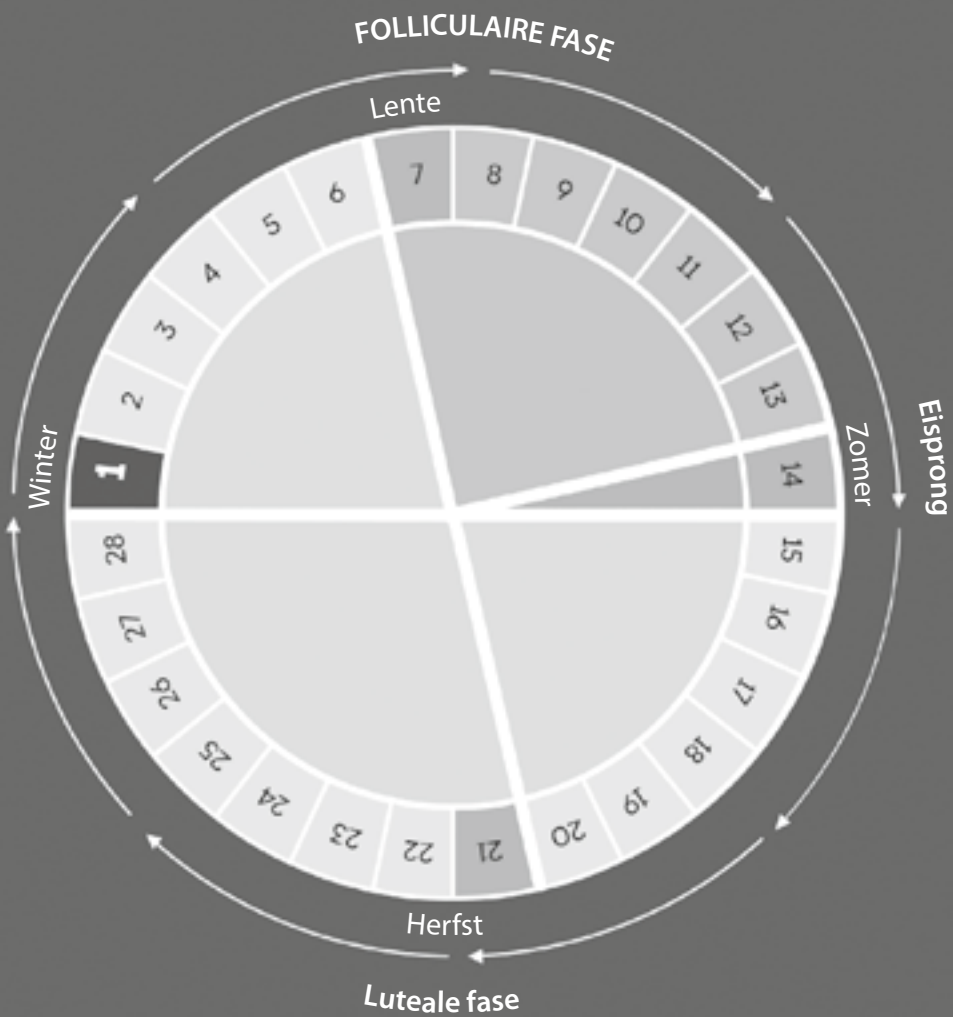
De eierstok,
waar de eicellen
samengepropt zitten

Baarmoederhalsslim,
een magische, vruchtbare
afscheiding

Het 'gouden ei', zelf,
de uitverkoren eicel

De baarmoedermond,
het 'dak' aan het einde
van de vagina

De vagina



■ Superweek (dag 7-14)

VROUW, KEN JE CYCLUS

De ergernis bij die allereerste bloeddruppels in mijn ondergoed leek altijd vanzelfsprekend. Zo ongeveer van mijn twaalfde tot mijn veertigste was ik ervan overtuigd (net als vele anderen waarschijnlijk) dat ik me in mijn kamer moest verstoppen wanneer ik ongesteld was. Of op zijn minst ‘rustig aan moest doen’, mijn plannen moest afzeggen en de hele dag moest slapen. In alle rust lijden. Nu ik veertig ben doe ik het omgekeerde. Vandaag zie ik de eerste dag van mijn menstruatie als een feest. Dan klaart de mist op in mijn hoofd en voel ik me eindelijk weer mezelf. Wanneer mijn menstruatie van start gaat, neem ik een extra warme douche met schuimende zeep en pepermuntolie. Daarna doe ik wit ondergoed aan (want *fuck it*), voor ik mijn eerste kop koffie in tien dagen drink. Terwijl het oestrogeen in mijn lichaam toeneemt, leef ik zelf ook op. Ik weet dat mijn superweek eraan zit te komen en ik proost met mezelf.

Pas toen Tiril Eckhoff, een van de beste biatleten ter wereld, me een paar jaar geleden vertelde dat ze zich ‘vol pep’ voelt in het begin van haar menstruatie, begon ik op mijn eigen gevoelens te letten. Zij won vaak wedstrijden terwijl ze bloedde, zei ze. Door die woorden ontwaakte iets binnen in mij en begon ik na te denken over hoe ik

me echt voelde tijdens die week, in plaats van hoe ik dacht dat ik me móést voelen.

De afgelopen drie jaar heb ik nauwgezet in de gaten gehouden wat er op verschillende momenten in de maand in mijn lichaam en hoofd gebeurde. Klopt het dat ik 'altijd' een soort pruttelende energie, een honger naar sociaal contact en minder echte eetlust voel, ongeveer een week na de eerste dag van mijn menstruatie? En dat ik een paar dagen eerder neurotischer, lustelozer, zenuwachtiger en onzekerder ben?

Het antwoord is ja.

Maand na maand wellen dezelfde gevoelens in me op. Niet identiek zoals bij een robot, maar als variaties op hetzelfde motief. Ik heb mijn eigen cyclus dus heel systematisch gadeslagen. Dat noemen we 'tracken'.

In eerste instantie draait dat om cijfers: de vrouwelijke cyclus neemt ongeveer 28 dagen in beslag. Omdat dat het gemiddelde is, gebruik ik dat getal in de rest van dit boek als uitgangspunt. Maar in werkelijkheid kan de lengte van een cyclus enorm variëren. Een normale cyclus duurt tussen 21 en 35 dagen. Als hij korter of langer is, wordt hij misschien als abnormaal beschouwd. Mijn eigen cyclus duurt meestal 29 dagen, maar als ik veel stress voel net voor de eisprong kan daar een hele week bij komen. Ongeacht hoelang de jouwe duurt, kun je de eerste dag dat je bloedt als referentiepunt gebruiken om je volgende superweek te traceren.

Alle vrouwen hebben een 'dag 1'. Dat is de dag waarop je nieuw menstruatiebloed uitscheidt. Geen 'spotting' dus, zoals het heet wanneer je een paar dagen eerder lichtrode afscheiding in je ondergoed ziet. Een ander gemeenschappelijk punt is dat de eisprong zelf bij

iedereen maar één dag in beslag neemt. Meestal b́am in het midden van je cyclus, rond dag 14. Bij sommige vrouwen gebeurt dat al vlak na de menstruatie of een heel eind in de cyclus. Hoewel het heel lang werd gedacht, is een eisprong twee weken na de eerste dag met bloed dus niet 'de regel'.

Wanneer je eisprong ook plaatsvindt, je superweek heb je in elk geval ergens in de zeven dagen daarvóór.

Dit is al veel informatie, zeg je? De truc is om acht te slaan op wat er gebeurt in je eigen lichaam. Ja, dat vraagt wat inspanning. Maar er bestaan praktische en concrete cycluskneepjes waarmee je de routine van je lichaam kunt bijhouden.

Op trucjes, tracking en tellen kom ik nog terug. Maar ik zal je nu al vertellen dat er voor mij een hele nieuwe wereld openging toen ik mijn cyclus leerde begrijpen. Gewoon het ẃeten, een zondebok hebben wanneer alles in het honderd loopt en de motivatie om me net dat beetje extra in te zetten omdat ik weet dat ik dat kan, maakten een wereld van verschil. Nu voel ik me de rest van de maand rustiger.

De energie die vrijkomt tijdens je superweek wordt versterkt wanneer je je ervan bewust bent, alsof je gevoelens intensiever worden zodra je ze erkent. Het placebo-effect is natuurlijk een bekende en welkome dienaar van de traditionele geneeskunde. Sterker nog, meer dan de helft van de westerse medicijnen werkt alleen maar omdat de patiënt erin gelooft. Toch steunt veel van wat zowel ikzelf als mijn vriendinnen hebben opgemerkt in onze superweken op wetenschappelijk bewijs.

In de jaren twintig van de vorige eeuw werden voor het eerst voorzichtige onderzoeken naar vrouwelijke geslachtshormonen