

HET CYCLUSBOEK



Het cyclusboek

**Een interactieve gids om je hormonen te tracken
en je lichaam te leren kennen**

**Laura Federico, sekstherapeut
Morgan Miller, verloskundige**



All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© 2025 Laura Federico en Morgan Miller

© 2026 Nederlandse vertaling uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *An Interactive Step-by-Step Guide to Tracking Hormones and Knowing Your Body*

Verschenen bij TarcherPerigee, een imprint van Penguin Random House LLC

Vormgeving binnenwerk: Jolein Melis, joleinmelis.com

Omslagontwerp: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com

Vertaald uit het Engels door Minou op den Velde

Medisch meelezer: Indra Poppinga

ISBN: 978 94 93394 30 8

NUR: 860

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke
toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam
www.samsarabooks.com

N.B. Dit boek is niet bedoeld als vervanging voor onderzoek door en advies van de juiste
medische professional(s).

Opgedragen aan onze cliënten

Inhoudsopgave

Voorwoord • ix

1. **Onze methode om je cyclus te tracken** • 3
2. **De opbouw van dit boek** • 13
3. **Onze definitie van cyclus tracken** • 19
4. **Het verbonden zelf** • 33
5. **Plezier** • 53
6. **Veiligheid** • 65
7. **Dissociatie** • 79
8. **Pijn** • 95
9. **De fases van de menstruatiecyclus** • 117
10. **Hormonen** • 121
11. **Je cyclus tracken** • 135

-
12. **Cyclusoverzichten** • 175
 13. **De patronen van je cyclus** • 241
 14. **Anatomie van het menselijk lichaam** • 249
 15. **Lichaamsvloeistoffen** • 259
 16. **Basale lichaamstemperatuur (BLT)** • 265
 17. **Anticonceptie** • 269
 18. **Keuzes rond de vruchtbaarheid** • 279
 19. **Perimenopauze** • 293
 20. **Conclusie** • 299

Dankwoord • 307

Verder lezen • 311

Noten • 315

Voorwoord

Wekenlang typte ik nieuwe versies van mijn mail, maar ik wiste ze telkens voordat ik op verzenden had gedrukt. Morgan en ik waren al bevriend sinds we als begintwintigers samenwoonden in een reeks piepkleine appartementen in de New Yorkse wijk Brooklyn. Toch voelde het alsof ik nu, tien jaar later, een veel te groot beroep op haar deed, en ik zat er zo doorheen dat het maanden duurde voordat ik haar om hulp durfde te vragen. Ik wist hoe druk zij het had als verloskundige, net als al onze andere vrienden in het zorgcircuit, en ik wilde haar niet met nog meer werk opzadelen. Eigenlijk vond ik dat ik als sekstherapeut dit soort problemen zelf moest kunnen oplossen.

Onverklaarbare secundaire onvruchtbaarheid, zo luidde de diagnose. Tot nu toe had ik alle adviezen van mijn artsen braaf opgevolgd. Ik gebruikte de fertiliteitsmedicatie die mijn hormonen zou stimuleren om een zogenoemde 'superovulatie' op gang te brengen, ook al had ik mijn zorgen uitgesproken over die medicatie en een goed woordje gedaan voor mijn eigen ovulatie die misschien niet even super was, maar wel regelmatig. Een keer in de maand ging ik langs bij de verpleegkundigen die het gewassen sperma met een katheter rechtstreeks in mijn baarmoeder spoten, een proces dat in dokterskringen bekendstaat als intra-uteriene inseminatie (IUI). Ik benutte die afspraak ook om te kijken hoe ik de kliniek de hoge bedragen zou kunnen betalen, die niet werden gedekt door mijn zorgverzekering.

Vanaf de eerste behandeling voelde ik me fysiek onwel door de fertiliteitsmedicatie. Ik had ontdekt dat mijn lichaam veel last had van hormonale veranderingen, nadat er in het verleden meerdere pogingen waren gedaan

om mijn premenstrueel dysforie syndroom (PMDD) te behandelen met verschillende anticonceptiepillen en strategisch getimede selectieve serotonineheropnameremmers (SSRI's). Maar mijn zorgen werden door de zorgverleners afgedaan als normale bijwerkingen. Toen ik last kreeg van een klinische depressie en helemaal niet meer ongesteld werd, reageerden ze nog amper op mijn telefoontjes. "Zo gaat het soms nou eenmaal," was hun reactie.

Op mijn vraag hoe ik nog zwanger zou kunnen worden nu ik ziek was, niet meer menstrueerde en zeker wist dat ik niet meer ovuleerde, susten ze dat ik gewoon moest doorgaan met de fertiliteitsmedicatie. Dus bleef ik op hun advies maandelijks op afspraak komen, plaste ik op de ovulatietesten van mijn arts en zag ik in het venster de vertrouwde smiley opdoemen. Ik had niet het gevoel dat ik daadwerkelijk ovuleerde, maar ik bleef braaf opdagen, door mijn huilbuien heen. Ik voelde me ontkoppeld van mijn eigen lichaam, maar ik hield vol in de hoop dat mijn artsen mijn lichaam beter zouden kennen dan ikzelf.

Tot het moment dat ik Morgan toch maar een appje stuurde, omdat ik geen stap meer in die kliniek wilde zetten.

Ze appte onmiddellijk terug en schoot me te hulp. Ze bekeek alle papieren van mijn artsen, leerde me hoe ik mijn cyclus kon tracken en controleerde mijn onderzoeksuitslagen. Ze bevestigde dat ik mijn lichaam wel degelijk goed aanvoelde en ze steunde me in mijn keuze om te stoppen met de fertiliteitsmedicatie. Ze verwees me door naar een acupuncturist die, wonderlijk genoeg, de eerste zorgverlener was die mij vroeg naar mijn menstruatiecyclus.

Tijdens mijn zoektocht naar een nieuwe vruchtbaarheidskliniek nam ik contact op met verschillende specialisten, gewapend met mijn cyclusgegevens. Ondertussen bezocht ik wekelijks de acupuncturist. Ik kwam in contact met een arts die adverteerde met een heel scala aan fertiliteitsbehandelingen. Bij elke nieuwe zorgverlener voelde ik de druk om zo over te komen dat ze me serieus zouden nemen. Ik presenteerde mijn zorgvuldig voorbereide verhaal, overhandigde mijn eerdere fertiliteitsonderzoeken en mijn cyclusgegevens en zorgde dat ik vooral niet 'te emotioneel' overkwam.

Ook deze zorgverlener stuurde me weg met de boodschap dat hij pas weer tijd voor me had als ik eerst een half jaar zijn zelfontwikkelde methode zou gebruiken om mijn cyclus bij te houden. Ik werd geacht daarvoor een

serie verplichte lessen te volgen, want anders zou ik het systeem zagezegd niet eens begrijpen. Ik weigerde beleefd en zorgde dat ik niet te veel ruimte innam, maar ondertussen dacht ik: ziet hij nu niet dat ik precies dezelfde gegevens heb bijgehouden als ik met zijn systeem zou moeten doen? Alle benodigde informatie bezat ik al! Terwijl ik met betraande ogen naar buiten liep vroeg hij me met een blik op mijn papierwerk of hij zijn patiënten misschien naar mij kon doorverwijzen voor psychologische hulp. Want, zo zei hij, het was hem opgevallen dat “mensen dit hele proces nogal ingewikkeld vinden, en er zijn te weinig therapeuten naar wie ik mijn cliënten toe kan sturen, want iedereen zit altijd vol”.

Samen met mijn acupuncturist hielp Morgan mij om weer contact te krijgen met mijn lichaam, dat al die tijd mijn grootste vijand was geweest. Om de juiste keuzes te kunnen maken voor mijn zorgtraject moest ik eerst stilstaan bij wat er in mijn lichaam gebeurde. Door te tracken kreeg ik mijn zelfvertrouwen en gevoel van zeggenschap terug, en het geloof dat ik wel degelijk voor mezelf kon zorgen. Dat besef werd mijn anker na lastige afspraken en herinnerde me aan alles wat ik zelfstandig aankon.

Het kostte nog talloze afspraken voordat ik een endocrinoloog vond die gespecialiseerd was in fertiliteit en echt naar mij luisterde. Het vergde nog meer maanden om te genezen van de bijwerkingen van de fertiliteitsmedicatie, en om mijn menstruatie en ovulatie weer op de rit te krijgen en om echt te beseffen dat er niets mis was met mijn cyclus, mijn seksualiteit of mijn lichaam.

Veel van mijn cliënten komen net als ik in therapie terecht omdat hun is verteld dat er iets onverklaarbaars mis is met ze. De beperkte opties die ze krijgen aangereikt lijken niet te werken of niet goed bij ze te passen. Hun seksuele ervaringen worden niet vertegenwoordigd in het gangbare discours en hun goedbedoelende vrienden weten niet wat ze moeten zeggen. Hoewel mijn cliënten zichzelf goed kennen, moeten ze een dagelijkse strijd voeren met schaamte, stigma en een standaard aanpak, voordat ze de zorg krijgen die ze nodig hebben.

Inmiddels begrijp ik dat er niets mis is met mij en dat er allerlei oplossingen zijn wanneer er iets niet goed voelt in je lichaam. De fertiliteitsbehandelingen die voor veel mensen prima werken, pasten gewoon niet bij mij.

Morgan en ik hebben lang niet bij elkaar in de buurt gewoond, maar onze

vriendschap overbrugde de afstand. Tijdens een welverdiende vakantie (nadat Morgan op de bank van onze Airbnb bij mij een snelle echo had gedaan) vroeg ik haar of ze met mij aan dit project wilde werken. Want twee jaar na mijn moeilijke ervaring bij de kliniek was ik via mijn eerste IUI-behandeling alsnog zwanger geworden, zonder dat ik fertiliteitsmedicatie had gebruikt.

Morgan en ik hebben dit boek geschreven in het kader van ons streven naar zeggenschap over ons eigen lichaam. We wilden een hulpmiddel aanreiken dat ons autonomie geeft over ons welzijn. Het kost veel moeite om je stem te laten horen binnen de huidige maatschappij en het huidige zorgsysteem. We hopen dat onze aanpak wat verlichting biedt bij de dagelijkse strijd om te worden erkend als de expert van je eigen lichaam.

LAVRA FEDERICO

Tijdens mijn eerste menstruatiecyclus vierde ik de menstruatiekrampen als een overgangsrитуeel naar volwassenheid, maar al snel werd de pijn zo allesoverheersend dat het mijn trots omverblies. Elke cyclus voelde alsof iemand zoutzuur in mijn buik pompte en mijn darmen net zo lang uitwong tot ik een slappe vaatdoek was. Mijn moeder suste dat het haar en mijn oma precies zo was vergaan en vertelde hoe zij het hadden opgelost. Volgens haar zou het bij een latere bevalling helpen als ik nu leerde om pijn te verdragen. Jarenlang hield ik mezelf bij elke cyclus drie dagen lang voor dat ik het heus wel zou overleven.

De menstruatiepijn schopte mijn tienerleven danig in de war. Ook mijn huisarts verzekerde me dat het allemaal heel normaal was en schreef zware pijnstillers voor, om uiteindelijk uit te komen op de anticonceptiepil. Tot mijn opluchting werkte dat magische pilletje perfect en kon ik met een simpel recept van een huisarts mijn menstruatiepijn zo goed en kwaad als het ging bedwingen. Nu de pijn me niet meer afleidde werd ik weer als vanouds in beslag genomen door mijn schoolwerk en hoogoplopende tieneremoties. Kortom, de pil redde mijn leven.

Jarenlang hield deze briljante uitvinding mijn pijn in bedwang. Je kunt je wel voorstellen dat ik schrok toen ik op mijn 26e ontdekte dat ik zwanger was. Ik voelde me verraden door de pil en nam het moeilijke besluit om een abortus te ondergaan.

Bij aankomst in de kliniek was ik zenuwachtig maar ik wist precies wat ik kon verwachten: een echo, bloedonderzoek en uiteindelijk een ingreep. Maar de echoscopist droeg me op om onmiddellijk naar de eerste hulp te gaan, aan de andere kant van de stad. De zwangerschap zag er ongewoon uit, begreep ik, meer informatie kreeg ik niet. In paniek volgde ik de aanwijzingen op en werd twee weken lang tussen drie verschillende klinieken heen en weer gestuurd voordat de zwangerschap werd beëindigd.

Ik was zo opgelucht dat ik niet meer zwanger was, dat ik dankbaar naar huis ging en er verder niet meer bij stilstond. Naar mijn idee had de pil mijn zwangerschap niet verhinderd terwijl ik hem wel correct had ingenomen, maar ze verzekerden me dat mijn kersvers geplaatste hormonale spiraaltje (IUD) nog beter zou werken. Volgens hen zou ik drie maanden last hebben van krampen en licht bloedverlies, maar met wat zwart ondergoed was er

verder niks aan de hand.

Maanden verstreken, tot de vertrouwde buikpijn terugkeerde. Mijn huisarts schreef pijnstillers en spierverslappers voor die weinig uithaalden. Met tegenzin liet ik het spiraaltje weghalen en keerde terug naar mijn versmadeliefde, de pil, en zijn pijnverdovende kwaliteiten. Een paar weken later voelde ik in een pashokje een scherpe pijn aan de binnenkant van mijn been en ontdekte tot mijn schrik dat er een zwart-rode bloeditstorting in een streep over de binnenkant van mijn dij liep. Als ik de plek aanraakte voelde het alsof ik in brand stond. Mijn huisarts stuurde me direct naar de eerste hulp waar ik werd gediagnosticeerd met tromboflebitis, ofwel een aderontsteking met bloedstolsels. De arts vroeg me of bloedstolsels vaker voorkwamen in mijn familie, wat inderdaad het geval was. Op de vraag hoelang ik hormonale anticonceptie gebruikte, antwoordde ik dat ik al bijna vijftien jaar de pil slikte. Waarop hij zei: "Daar moet je meteen mee ophouden."

De eerstehulparts legde uit dat mijn lichaam een reactie vertoonde op langdurig hormoongebruik. En dat de pil misschien aanvankelijk een goede oplossing voor mijn pijn was geweest, maar dat dat met mijn familiegeschiedenis op de lange duur geen goede behandeling was. Opeens besepte ik hoelang ik allerlei pijntjes had genegeerd. Al die tijd had mijn lichaam mij signalen gegeven, maar omdat ik mijn lichaamstaal niet kende had ik die boodschap niet begrepen. De ergste krampen waren vrijwel verdwenen, maar nu snapte ik dat hormonale anticonceptie alleen mijn symptomen had bestreden, maar niet de onderliggende oorzaak had aangepakt, namelijk endometriose.

Later besepte ik dat mijn traumatische ervaring met abortus heel anders had kunnen aflopen. De echoscopist was bang geweest dat ik leed aan een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, waarvoor misschien een spoedoperatie was vereist. Maar omdat ik van kliniek naar kliniek was gegaan was die informatie, noch de ware aard van de spoedingreep, nooit met mij gedeeld.

Als mij als tiener al was verteld dat ik niet in aanmerking kwam voor hormonale anticonceptie, was ik misschien nooit voor de tweede keer op de spoedeisende hulp beland, had ik misschien nooit last gekregen van bloedstolsels en was ik mogelijk eerder gediagnosticeerd met endometriose. Als mij was uitgelegd wat een buitenbaarmoederlijke zwangerschap was – en

als die diagnose met vervolgecho's was uitgesloten – was deze ervaring wellicht niet zo beangstigend geweest. In dat geval had het proces mij de zekerheid en bevestiging gegeven, dat mijn klachten gegrond waren. In plaats daarvan had ik geprobeerd de hele ervaring te vergeten, alsof het niets met mij te maken had.

Al deze wat-als'en vormden voor mij de opmaat naar een carrière die in het teken staat van luisteren naar wat mensen mij vertellen over hun lichaam. Zodat ik hun de lichaamstaal kan leren waarmee ze signalen van hun eigen lichaam kunnen ontcijferen. Mijn ervaringen maakten een verloskundige van mij en ze zetten mij aan tot het schrijven van *Het cyclusboek*.

Door de jaren heen hebben Laura en ik elkaar van advies gediend in onze professionele praktijk, waarbij we telkens constateerden dat het ons ontbrak aan een manier om verschillende methodes zo te integreren dat we onze cliënten zeggenschap konden geven. Laura stelde voor om dat wat we misten gewoon samen te gaan maken. En de rest is geschiedenis.

MORGAN MILLER