

'Revolutionair.' – *The Observer*

De

Cyclus

Strategie

Maisie Hill

Gebruik je hormonen
en laat je cyclus in je
voordeel werken



INLEIDING

Als specialist die zich bezighoudt met de gezondheid van vrouwen, krijg ik veel vragen. Vragen waar mijn cliënten al mee zitten sinds hun dertiende, maar waar ze als dertigers nog steeds geen antwoord op hebben. Vragen die meestal beginnen met het woord ‘waarom’, zoals:

- Waarom is mijn menstruatie zo pijnlijk/kort/licht/lang/zwaar?
- Waarom menstrueer ik zo onregelmatig/zo vaak/nooit?
- Waarom is mijn menstruatie gestopt?
- Waarom voel ik me de ene week zo geweldig en de volgende zo verschrikkelijk?
- Waarom is mijn vagina zo droog/nat/gevoelig?
- Waarom is seks soms/altijd pijnlijk?
- Waarom heb ik geen zin in seks?
- Waarom ben ik zo geil?
- Waarom ben ik altijd zo verdomd moe?

- Waarom zwel ik steeds twee kledingmaten op?
- Waarom voel ik me zo angstig/gestrest/
depressief?
- *Waarom heb ik zoveel boosheid in me?*

Het antwoord op al die vragen: het zijn je hormonen. Afgezien dan van die boosheid die je voelt; die boosheid komt omdat vrouwen het grootste deel doen van al het onbetaalde werk én de mentale arbeid in onze samenleving. Die shit is hartstikke vermoeiend en je hormonen proberen je te waarschuwen voor deze oneerlijke verdeling.

Hormonen beheersen de levens van alle mensen, niet alleen die van vrouwen. Het zijn de chemische boodschappers, afgescheiden door de klieren in je lichaam, die door je bloedbaan naar de juiste organen en weefsels reizen om daar instructies te geven over processen die je gezondheid en gedrag reguleren. Als je ‘hangry’ bent, (hongerig en daardoor boos) vertellen ze je dat je iets moet eten; als je gestrest bent, pompen ze het bloed krachtig door je lichaam, zodat je kunt vechten of het op een lopen kunt zetten; en aan het einde van de dag laten ze je weten dat het tijd is om te gaan slapen. Ze beheersen ook je menstruatiecycli en zijn verantwoordelijk voor je energieniveau, stemming, zin in seks (of het gebrek daaraan) en de veranderingen in je lichaam en gedrag die je tijdens elke menstruatiecyclus weer ervaart.

In de komende hoofdstukken vertel ik je alles wat je

moet weten om je cyclus te begrijpen. Ik bied toegankelijke en praktische suggesties waarmee je je symptomen kunt verbeteren. Dit is de Cyclus Strategie, oftewel: jouw geheime wapen als het gaat om het verbeteren van je relaties, je carrière en je gezondheid.

Je zult ontdekken hoe je je dagelijks leven, waar mogelijk, kunt afstemmen op je cyclus. Ik verwacht niet dat je je alledaagse routines tot in de kleinste details kunt aanpassen aan alle veranderingen die je ervaart, want laten we wel wezen, wie kan zoiets? Maar ik weet zeker dat je hier en daar wat veranderingen kunt doorvoeren. En als dat niet lukt, zijn er andere kleine dingen die je kunt doen of laten waardoor de zwaardere dagen toch iets lichter worden. Op z'n minst zul je je bewust worden van wat er in je lichaam gebeurt, waardoor je op een vriendelijke en liefdevolle manier tegen jezelf kunt praten in plaats van hard voor jezelf te zijn. In mijn ogen verandert de Cyclus Strategie je leven, omdat het je een blauwdruk geeft die je leert werken met jouw persoonlijke cycluservaring – hoe die er ook uit mag zien – zodat je er eens en voor altijd grip op krijgt.

Voordat we beginnen zijn er een paar dingen die ik duidelijk wil maken. Dit boek gaat over het verbeteren van je gezondheid omtrent hormonen en je menstruatie. Ik geloof enorm in de gezondheidsvoordelen die een menstruatiecycclus met zich meebrengt en dat die je leven ten goede kan komen. Toch heb ik geen oordeel over jou als jij ervoor kiest om hormonale anticonceptie zoals de pil

te gebruiken, die de menstruatiecyclus uitzet. Maar de vanzelfsprekendheid waarmee hormonale anticonceptie wordt voorgeschreven om klachten rondom de menstruatiecyclus te behandelen, vind ik zorgwekkend. Deze middelen kunnen weliswaar bij sommige symptomen verlichting bieden, maar de daadwerkelijke gezondheidsproblemen pakken ze niet aan. Maar alle keuzes die jij maakt rondom jouw mentale en psychische gezondheid of levensfase, zijn aan jou. Het is jouw lichaam en jouw leven en ik moedig je aan om goed naar je intuïtie te luisteren, want je hebt al een hoop wijsheid in je. *De Cyclus Strategie* is een no-nonsense gids over jouw hormonen en jouw cyclus. Elk seizoen van jouw cyclus gaat hand in hand met een aantal superkrachten en een paar valkuilen en ik zal je daar de wetenschappelijke basis voor geven. We zitten allemaal anders in elkaar en de wetenschap heeft niet alle antwoorden, maar jouw nieuwsgierige geest misschien wel!

In dit boek vind je lang niet al het onderzoek dat er bestaat. Ik heb een selectie moeten maken van wat ik wel en niet ging gebruiken en als je bedenkt dat je een compleet proefschrift kunt schrijven over slechts een van de onderwerpen in dit boek, krijg je misschien een idee van de enorme hoeveelheid onderzoek die ik niet heb kunnen verwerken. Natuurlijk kun je datgene wat ik wél in dit boek heb opgenomen gebruiken als startpunt voor je eigen onderzoek. De bronnen en verwijzingen achter in dit boek kunnen je daarbij helpen.

Omdat ik dus niet alles in dit boek kwijt kon wat ik wil vertellen, verschijnt er nog een tweede boek van mij, waarin ik dieper inga op de hormoonwerking in verschillende stadia van je leven en in specifieke gevallen. Ook vertel ik je daarin meer over wat voeding en levensstijl kunnen doen voor je hormoonhuishouding, zodat je zelf met die informatie aan de slag kunt. Je kunt dat boek beschouwen als een vervolg op dit boek, waarin we nog dieper op een aantal zaken ingaan. Ik zal er gaandeweg een aantal keer naar verwijzen, zodat je weet wat je ongeveer kunt verwachten van de inhoud van deel twee, en dus of het iets voor jou is om te gaan lezen.

De Cylcus Strategie geeft je de handvatten voor een diepgaand zelfonderzoek dat nodig is om je goed voor te bereiden op alle uitdagingen van het leven, inclusief het drukke bestaan dat een carrière met zich meebrengt, het onderhouden van je relaties of misschien wel de verantwoordelijkheden van het moederschap. Ik neem in dit boek niet zomaar aan dat je iemand bent die streeft naar een relatie, die kinderen wil hebben of die zich identificeert als vrouw. In de meeste bronnen voor seksuele en reproductieve voorlichting vind je cisseksistische taal en referentiekaders terug: hormonen zijn ‘mannelijk’ of ‘vrouwelijk’ en alle mensen met een baarmoeder krijgen het stempel ‘vrouw’, en dit is problematisch. Als we het hebben over testosteron als ‘mannelijk’ hormoon, dan kennen we de eigenschappen die we ermee associëren – ambitie, libido, spiermassa – toe aan mannen. De bezitters van vrouwelij-

ke voortplantingsorganen delven zo het onderspit, terwijl die minstens zo belangrijk zijn in onze levens. Niet iedereen die vrouw is, heeft een menstruatiecyclus of een baarmoeder. En niet iedereen die een menstruatiecyclus of een baarmoeder heeft, is vrouw. Omdat ik erken dat mensen met allerlei genderidentiteiten een cyclus kunnen hebben, gebruik ik in dit boek geen persoonlijke voornaamwoorden. Op die manier reflecteert de taal deze diversiteit en probeer ik zo inclusief mogelijk te zijn. De term ‘menstrueerder’ is niet altijd ideaal, want als je op dit moment niet ongesteld bent, heb je misschien het gevoel dat het woord niet op jou slaat. Er zullen ook mensen zijn die vinden dat ik hen ermee reduceer tot niets meer dan een lichamelijke functie. Door ‘mensen die menstrueren’ te gebruiken los ik dit probleem deels op, maar ik kan me voorstellen dat je je daarmee nog steeds niet aangesproken voelt als je op dit moment niet menstrueert. Wanneer ik in dit boek spreek over ‘meisjes’ en ‘vrouwen’, doe ik dat omdat ik óf verwijst naar het taalgebruik in onderzoeksrapporten die ik aanhaal (als ik de terminologie zou aanpassen naar ‘menstrueerders’ zou dat de resultaten onjuist kunnen weergeven, omdat er bijna geen onderzoek bestaat naar menstruatie en transgender personen) óf om een punt te maken over het patriarchaat. Ik hoop dat mijn taalkeuzes net zo inclusief en evenwichtig overkomen als ik ze bedoeld heb.

De enige aannames die ik wel doe: je bent iemand die het verdient om te weten wat er in vredesnaam iedereen maand in je lijf gebeurt én je bent iemand die het leven

graag wat makkelijker en aangenamer wil maken voor zichzelf. Als je begrijpt hoe je menstruatiecyclus werkt en hoe jij je elke maand door die cyclus beweegt, gaat de boel stromen. Ik was er altijd van overtuigd dat mijn biologie me zou tegenhouden in het leven, me in de problemen zou brengen en niet te vertrouwen was. Dit boek heb ik geschreven om die overtuiging de wereld uit te helpen en om te laten zien hoe we onze fysiologie vóór ons kunnen laten werken in plaats van ons te laten tegenhouden. De menstruatiecyclus wordt niet altijd op prijs gesteld, maar ik hoop dat je aan het eind van dit boek inziet dat onze cyclus het minst gebruikte en meest onderschatte instrument is om ons leven te verbeteren.

Ja, we zijn hormonaal, en dat is geweldig.

Mijn verhaal

Ik werd altijd hard geraakt door menstruatiepijn. Heel hard. Op openbare plekken moest ik soms gaan liggen, omdat staan niet meer ging. Het idee dat ik nog naar huis moest, een plek waar ik dan wanhopig graag wilde zijn, was me vaak al te veel. Meer dan eens werd ik midden in de nacht wakker en lag ik om twee uur 's nachts in een bad met gloeiend heet water ongeduldig te wachten op het moment dat de pijnstillers gingen werken. Soms stond er zoveel druk op mijn staartbeen en mijn heupen dat het voelde alsof ze elk moment uit elkaar zouden barsten. Drie maanden achter elkaar heb ik mijn huid tot blaren toe verbrand omdat alleen de extreme hitte van een

kruik enige verlichting bood tegen de bijna ondraaglijke menstruatiepijn. Ik heb zelfs een paar keer op het punt gestaan 112 te bellen om te smeken om morfine.

Jarenlang heb ik geprobeerd om van de pijn af te komen. Eerst terloops, daarna met absolute toewijding. Acupunctuur, Chinese kruiden, westerse kruiden, osteopathie, reflexologie, massage, homeopathie, voeding, bewustzijn van de menstruatiecyclus, cognitieve gedragstherapie, psychotherapie, energetische healing, yoga, echtscheiding, masturbatie... Ik heb het allemaal geprobeerd. Ik heb gesmeekt om medicatie, in mijn hoofd en hardop. Ik heb gebeden gepreveld. Ik heb overvloedige hoeveelheden pijnstillers geslikt en neem dit maar van mij aan: halleluja voor pijnstillers, of ze nu van natuurlijke of farmaceutische oorsprong zijn. Ik weet niet wat ik zonder ze had gedaan.

In de afgelopen vijf jaar heb ik helemaal geen last meer gehad van menstruatiepijn en mijn eigen reis naar genezing is waarom ik nu graag anderen wil helpen hun menstruele en hormonale problemen op te lossen. Ik raakte geïnspireerd door de wijze vrouwen die me behandelden en was geïntrigeerd door de therapieën die ze gebruikten. Ik voltooide een bachelordiploma in acupunctuur en behaalde certificaten voor de Arvigo® The Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy (ATMAT, een vorm van buikmassage – meer hierover in deel twee), aromatherapie en reflexologie. Daarna ging ik, zoals het een ware nerd betaamt, in de leer bij verschillende experts op het gebied

van menstruatie en ontdekte ik hoe voeding en levensstijl van invloed zijn op onze cycli en hoe onze cycli op hun beurt weer een psychologische impact hebben op ons.

Langzaam maar zeker richtte ik me zowel in mijn persoonlijke als in mijn professionele leven meer en meer op menstruele gezondheid. En omdat ik altijd al een soort proefkonijn was geweest en op zoveel verschillende manieren had geprobeerd mijn eigen menstruele gezondheid te verbeteren, wist ik goed hoe ik mijn cliënten kon helpen en welke methodes het beste bij hun specifieke situatie of probleem pasten. De methode die steeds weer de gemakkelijkste én meest effectieve bleek voor mijn cliënten was: kennis. Weten wat er daadwerkelijk gebeurt gedurende een cyclus. Van daaruit konden ze hun dagelijks leven afstemmen op hun ritmes en behoeftes. Mijn cliënten bleven maar aan me vragen om diagrammen en aantekeningen, zodat ze die met hun vrienden konden delen. Daarom ben ik, naast de een-op-eenssessies met vrouwen, ook workshops gaan geven over menstruele gezondheid. En toen werden de dingen pas écht interessant, want het is iets heel krachtigs om met een groep vrouwen samen te zijn en onze cycli te verkennen. Deelnemers huilden. Ik hilde. We waren boos dat niemand deze cruciale informatie met ons had gedeeld toen we veertien, dertig, veertig waren. Of, in een paar gevallen, vijftig. Sommige vrouwen waren verdrietig, omdat ze de menopauze al achter de rug hadden en nooit meer zouden bloeden, terwijl ze nu de kennis hadden om er beter mee om te gaan. Maar

ze waren ook opgelucht. Eindelijk begrepen ze wat er met hen was gebeurd in de jaren dat ze menstrueerden. We voelden ons ook bedroefd omdat niemand het aan onze moeders had verteld, en dat zij daarom niet wisten hoe ze het óns moesten vertellen. We ontdekten de gemeenschappelijke thema's die ons als menstrueerders met elkaar verbonden – haar verhaal is vaak ook jouw verhaal. Steeds meer vrouwen zochten contact met me om een workshop te volgen, maar sommigen woonden aan de andere kant van het land of zelfs aan de andere kant van de wereld. Keer op keer kreeg ik de vraag of er een andere manier was om met me samen te werken en zo wist ik dat ik dit boek moest schrijven.

Het rode tij keert

Het idee dat je menstruatiecyclus kan fungeren als een soort rapport voor je algehele gezondheid werd geïntroduceerd door het American College of Obstetricians and Gynaecologists. In 2015 kwam het ACOG met het advies om de menstruatiecyclus te gebruiken als een vijfde vitale functie bij de evaluatie van de gezondheid van menstruerende tieners. Sommige deskundigen waren van mening dat de aanbeveling niet alleen zou moeten gelden voor de adolescentie, maar ook voor de rest van de reproductieve jaren van een vrouw. Daar kan ik me alleen maar bij aansluiten.

De Amerikaanse mediaorganisatie NPR (National Public Radio) bombardeerde 2015 tot 'het jaar van de menstru-

atie' omdat het gebruik van het woord 'menstruatie' was verdrievoudigd in belangrijke nieuwsuitzendingen tussen 2010 en 2015. Dat kwam door prominente nieuwsitems, zoals: Instagram die een foto censureerde van Rupri Kaur die met bloedvlekken op haar broek en beddengoed in bed lag; Kiran Gandhi die de marathon van Londen liep zonder tampon terwijl ze ongesteld was; de hashtag #Periods-AreNotAnInsult die in het leven werd geroepen als reactie op de pesterijen van Donald Trump gericht tegen Megyn Kelly. Rond dezelfde tijd won het menstruatie-activisme terrein. Steeds meer mensen riepen op om de belasting op tampons af te schaffen. Waarom worden tampons in sommige landen belast, maar koek en viagra niet?

We boeken vooruitgang. Na een succesvolle *pilot* heeft de Schotse regering meer dan vijfhonderdduizend pond uitgegeven aan een project waarbij mensen met lage inkomens gratis toegang krijgen tot hygiëneproducten en zijn ze onlangs begonnen met het uitdelen van tampons en maandverband op alle scholen, hogescholen en universiteiten. Jammer genoeg heeft de regering van het Verenigd Koninkrijk het voorbeeld van Schotland nog niet gevolgd.

De #freeperiods-campagne, onder leiding van tiener en menstruatieactivist Amika George, kreeg massaal steun van het volk en na een grote demonstratie buiten het parlement, die werd georganiseerd door The Pink Protest, beloofde de regering vijftien miljoen pond te besteden aan het bestrijden van menstruatie-armoede (niet genoeg geld hebben voor menstruatieproducten, waardoor je proble-

men ondervindt in het dagelijks leven op het moment dat je ongesteld bent. Denk aan: het missen van schooldagen, omdat je geen toegang hebt tot tampons of maandverband) in het Verenigd Koninkrijk. Een fantastisch resultaat. Maar ondanks de belofte de *tampon tax* (belasting op menstruatieproducten) af te schaffen en hoewel de British Medical Association een motie steunt om een einde te maken aan menstruatie-armoede, is de belasting op menstruatieproducten nog steeds niet verdwenen.

Gelukkig zijn er politici die hun stem gebruiken om het gesprek gaande te houden. Parlements lid Danielle Rowley sprak zich onlangs in het Engelse parlement uit over menstruatie-armoede en kondigde aan dat ze op dat moment ongesteld was *fist bump*. Politicus Sean Maloney, lid van de Democratische Partij in de Verenigde Staten, was geschokt toen hij de \$37,16 moest terugbetalen die hij had gedeclareerd voor menstruatieproducten die zijn kantoor had aangeschaft voor personeel en bezoekers. Maloney verklaarde dat 'we moeten stoppen met te doen alsof de dagelijkse behoefte van vrouwen iets is wat we niet aankunnen'. Mannen die bondgenoot willen zijn, onthoud dit!

Steeds meer universiteiten en bedrijven stellen gratis menstruatieproducten beschikbaar voor studenten, personeel, werknemers en bezoekers. Kenia en Oeganda schaften de belasting op menstruatieproducten af en India heeft onlangs het belastingpercentage van twaalf procent op maandverband opgeheven. Canada stapte in 2015 al af van de belasting op hygiëneproducten en zes Amerikaan-

se staten én Australië hebben dit eveneens bereikt.

Dit is vooruitgang, maar toegang tot hygiëneproducten is niet genoeg. Als we de schaamte en het stigma rondom menstruatie verder willen aanpakken, dan moet ook de toegang tot onderwijs beter én moeten we ons taalgebruik veranderen wanneer we praten over menstruerende lichamen. In onze samenleving worden zwangerschap en de afwezigheid van bloed zeer gewaardeerd, en zolang we worden gezien als baarmachines, blijven onze menstruaties iets walgelijks, iets wat verborgen moet blijven. Ze zijn het bewijs dat we hebben gefaald ons doel als broedapparaten te vervullen. Het stigma dat de taal en het gedrag rondom ongesteldheid domineert, draait om het opruimen van de schaamte van een mislukte cyclus. En als menstruatieproducten ‘hygiëneproducten’ worden genoemd, wordt daarmee geïmpliceerd dat we vies en onhygiënisch zijn. En dan is er nog de nieuwe lijn tampons van Tampax® getiteld ‘Pure and Clean’ – omdat je een braaf meisje kunt zijn, maagd kunt blijven zoals het hoort én sprankelend en schoon kunt zijn, en dat allemaal terwijl je een tampon gebruikt.

Sommige bedrijven strijden wél tegen taboes. Ongelooflijk maar waar: in het Verenigd Koninkrijk was er nog nooit maandverband te zien geweest in een reclame totdat Bodyform® daar in 2016 verandering in bracht. Het was fantastisch dat Bodyform® toen ook erkende dat we niet blauw bloeden. In hun reclame werd gewoon rode vloeistof gebruikt en er kwam ook meteen een shot in voor waarin

er bloed langs het been liep van een vrouw onder de douche. In India gaat het gerucht dat meisjes en vrouwen die ongesteld zijn augurken kunnen laten rotten door ze aan te raken en de campagne #touchethepickle van het Amerikaanse bedrijf Procter & Gamble voor hun maandverband Whisper® kreeg een hoop aandacht en won zelfs een prijs op het filmfestival van Cannes. Maar we moeten kritisch blijven op bedrijven die zogenaamd activistisch zijn. Toen het merk Always® van Procter & Gamble aankondigde menstruatie-armoede te willen bestrijden door een schamele donatie te doen van één maandverband per verkocht pak Always Ultra-maandverband in april 2018 (ja, deze actie gold één maand!), werd het merk ervan beschuldigd misbruik te maken van menstruatie-armoede. En terecht. Gabby Edlin, oprichter van Bloody Good Period, een organisatie die zorgt dat gedoneerde menstruatieproducten terechtkomen bij asielzoekers, vluchtelingen en zij die het nodig hebben, reageerde als volgt op de campagne: ‘Ze gebruiken hun stem niet om te helpen. Ze gebruiken menstruatie-armoede als handige marketing-tool. Dat is het aller-, allerminste wat ze kunnen doen.’ Vergelijk dat met bedrijven als Hey Girls, Conscious Period en Ruby Cup die ‘koop één, doneer één’-acties hebben. En The Cup Effect verkoopt menstruatiecups zonder er winst op te maken: voor elke verkochte cup worden er twee gedoneerd aan mensen die te maken hebben met menstruatie-armoede.

Dus hoe kunnen we de boel veranderen? Door het delen

van onze verhalen. Door erover te praten helpen we de menstruatiebeweging vooruit. Hoe meer we praten over onze ervaringen en onze problemen, hoe minder ze genegeerd kunnen worden. Het is ronduit onacceptabel dat menstruatiecycli worden genegeerd en weggewuifd omdat de helft van de wereldbevolking er toevallig niet mee te maken heeft. Mensen met baarmoeders zijn geen niche.

In haar hilarisch accurate essay uit 1978 'If Men Could Menstruate' beschreef auteur, activist en feminist Gloria Steinem hoe de wereld eruit zou zien als (cis-)mannen menstruaties hadden: 'Menstrueren zou een benijdenswaardige, mannelijke gebeurtenis zijn waarover opgeschept zou worden. Mannen zouden pochen over hoe lang en hoeveel.' En ze zouden zeker een emoji hebben om dat mee te doen – iets waar de liefdadigheidsinstelling Plan UK voor pleit om het gesprek rondom menstruatie open te breken. Ze maken het solide punt dat meisjes en vrouwen in de eenentwintigste eeuw nog steeds niet over hun menstruatie kunnen praten in een van de snelst groeiende werelddalen. Een rode druppel – wat een voorstel is van Plan UK – gaat toch zeker meer gebruikt worden dan een zwevende man in een pak?

Een eenvoudige manier om in opstand te komen is door te leren over hoe je lichaam werkt, je cyclus te kennen en de leiding te nemen over je eigen gezondheid. Er zijn talloze experts die zijn gespecialiseerd in hormonale en reproductieve gezondheid en er komt steeds meer medische test- en volgapparatuur op de markt. Allemaal

heel handig, maar je hebt ze niet nodig om jezelf beter te leren kennen. Het enige wat je nodig hebt is de informatie in dit boek om te begrijpen wat er met je gebeurt en pen en papier om te noteren hoe je je voelt. Als je wil bijhouden hoe je temperatuur in de loop van je cyclus verandert, zodat je kunt bepalen wanneer je ovuleert, schaf dan ook een digitale thermometer aan.

Ons lichaam is lang tegen ons gebruikt om ons weg te houden van machtige posities, maar het rode tijl keert en het is tijd om te profiteren van wat onze hormonen voor ons kunnen betekenen.