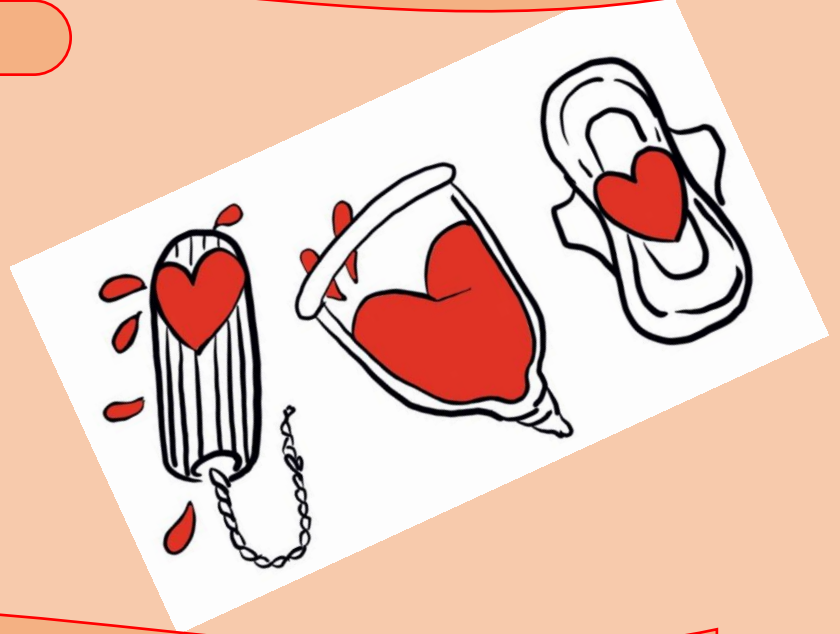
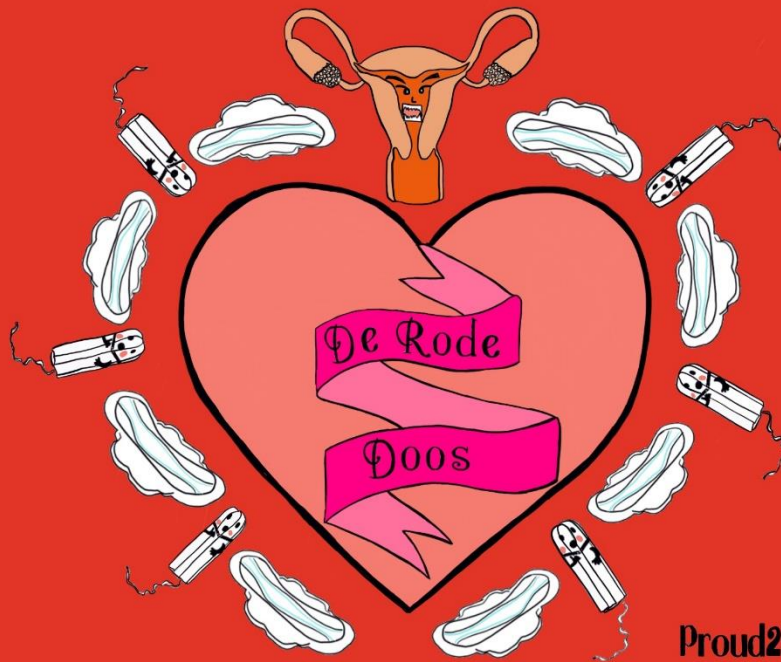


De rode brochure

Een taboevrije les over ongesteld zijn en alles wat daarbij komt kijken.



Menstruatie = normaal!!



Proud2bfem.com

Vroeg, of juist laat?

De meeste meisjes in Nederland worden rond hun 12^e of 13^e jaar voor het eerst ongesteld. Sommige meisjes zijn al ongesteld als ze nog op de basisschool zitten. Als je de eerste uit de klas bent die ongesteld wordt kan dit vervelend zijn. Je kunt de andere meiden uit de klas niet om advies vragen, en op de basisschool zijn er vaak ook nog geen prullenbakken op de wc's. Maar wat nou als iedereen om je heen al ongesteld is, maar jij nog steeds niet? Reacties als: "Oh, ben je nog niet ongesteld? Nou wees blij, je mist er niks aan!" zul je dan misschien horen. En ook al komen er veel ongemakken kijken bij een menstruatie. Als jij de laatste bent die er over mee kan praten is dat ook weer irritant.

Doorleken, oeps!

Als je gaat rondvragen ontdek je dat iedereen dit wel eens is overkomen. Doorleken! Het is verschrikkelijk. Je wil het liefst douchen, omkleden of terplekke verdwijnen. Probeer te relativiseren. Voor jezelf ben je vaak veel strenger dan voor een ander. Wanneer iemand anders is doorgelekt heb je daar begrip voor en denk je waarschijnlijk: ze hoeft zich niet te schamen, ze kan er immers niets aan doen. Maar overkomt het jezelf wil je het liefst door de grond zakken van schaamte. Dit is niet nodig! Wees aardig voor jezelf, help elkaar en schaam je niet.



Tips:

- vervang of verschoon je maandverband, tampons of menstruatiecup wat vaker op zwaardere dagen wanneer je meer bloed verliest. Zo voorkom je dat je doorlekt.
- Geen maandverband of tampons bij je? Vraag het aan iemand anders of pak het uit 'de Rode doos'.
- Doorgelekt? Gebruik een vest of trui die je even om je middel kunt knopen. Vraag of je je even mag omkleden.
- Was bloedvlekken er zo snel mogelijk uit met koud water, want in warm water stollen de eiwitten die in bloed zitten en gaan de vlekken er juist moeilijker uit.

TEST!!! Hoe K*T is ongesteld zijn voor jou?

1. Hoe ernstig ben jij er aan toe wanneer je ongesteld bent?

- A. Ik kom het liefst niet uit bed, gooi chocola op mij!! Ik lig hier kapot te gaan!!!
- B. Ik voel me niet fit, heb last van zeurende hoofd/buikpijn, maar kan nog net normaal functioneren.
- C. Hoezo ergens last van? Ik zeg: "tampon erin en gaan...!" Niks aan de hand.

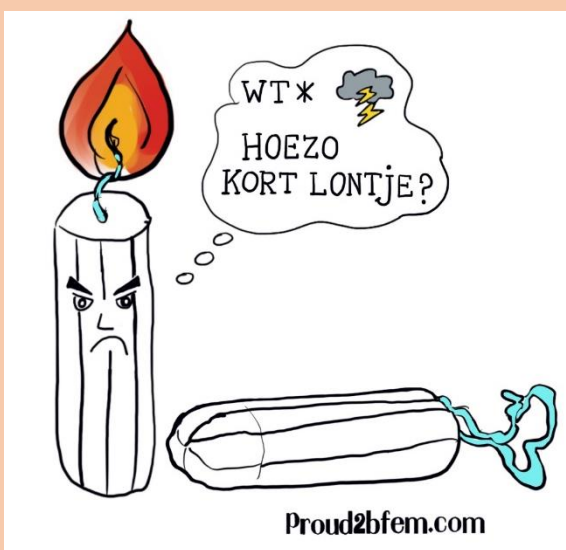


2. In hoeverre verraad jouw huid dat je ongesteld bent?

- A. Mijn gezicht transformeert zich tijdelijk tot een kraterlandschap met puisten waar geen Clearasil tegenop kan.
- B. Ik heb hier en daar een puist formaatje Himalaya gebergte, maar het lukt me nog om ze te camoufleren.
- C. Mijn huid is altijd zo zacht en vlekkeloos als die van een baby, ook als ik ongesteld ben.

3. Zijn er activiteiten die jij liever even overslaat als je ongesteld bent?

- A. Ik doe het liefst niets actiefs als ik ongesteld ben en beweeg dan zo min mogelijk, dan kan ik ook niet doorlekkeren.
- B. Ik zwem liever niet, en zou gym ook het liefst overslaan, maar verder kan ik alles.
- C. Nee hoor, ik doe alles wat ik normaal ook zou doen.



4. Hoe kan iemand jou wanneer je ongesteld bent het beste benaderen?

- A. Hoezo benaderen? Blijf verdomme op 5 meter afstand, ik ben niet aanspreekbaar, begrepen!?!
- B. Voorzichtig, irriteer me niet en wees begripvol. Ik voel me namelijk kut.
- C. Hoezo, het beste benaderen? Je kunt toch gewoon normaal tegen me doen? Ongesteld zijn is ook iets normaals!!!

Uitslag:

Heb je het vaakste antwoord A : Je hebt het zwaar tijdens je menstruatie. Niet iedereen ervaart evenveel ongemak tijdens de periode van ongesteldheid, maar jij stond vooraan toen ze de ongesteldheidsklachten uit deelden. Wees aardig voor jezelf in deze periode en schaam je niet voor hoe je je voelt maar leg het uit aan de mensen om je heen, dan begrijpen ze je beter.

Heb je het vaakste antwoord B: Je voelt je niet heel fit als je ongesteld bent, maar de ellende is te overzien. Vergeet niet, dat je ongesteld bent is een natuurlijk proces, het betekent dat je lichaam goed functioneert. Dus keep your head up!

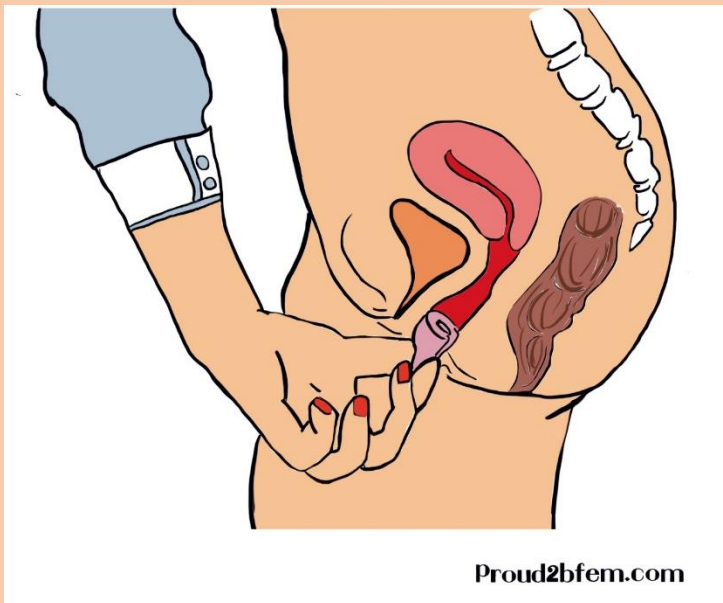
Heb je het vaakste antwoord C: “Anything you can do, I can do bleeding”, deze feministische quote past goed bij jou, want je hebt geluk dat je relatief weinig ongemakken ervaart wanneer je ongesteld bent. Maar je optimistische blik en/ of nuchtere houding kunnen daar ook aan hebben bijgedragen. Vergeet niet, elke willekeurige dag zijn er wereldwijd 800 miljoen meisjes en vrouwen ongesteld, dus je bent niet alleen.



De menstruatie cup al geprobeerd?

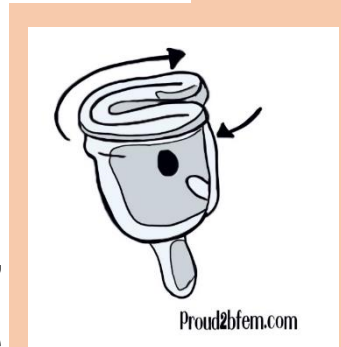
Wil je een goedkoop, duurzaam en gezonder alternatief voor tampons en maandverband? Probeer de menstruatie cup!!!

Het lijkt vreemd, zo'n bekertje inbrengen, maar het is hygiënischer en prettiger in gebruik als je er éénmaal aan gewend bent.



De menstruatie cup is gemaakt van rubber of siliconen en lijkt een beetje op een bekertje met daaronder meestal een steeltje of een lusje.

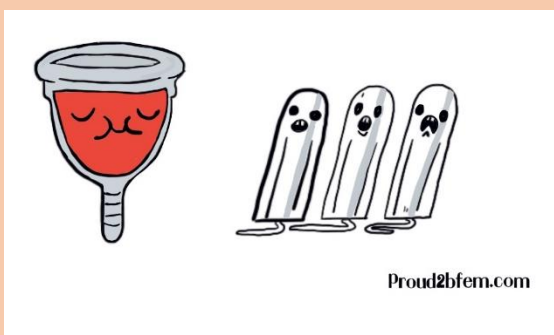
Om hem in te brengen vouw je hem een beetje dubbel, **zo** → In de rand van de cup zitten een paar gaatjes, en zodra de cup goed op zijn plek zit, zuigt de cup zich vacuüm aan de baarmoedermond.



Daardoor blijft de cup goed zitten en voel je er niets van tijdens het dragen.

De cup vangt 3X zoveel bloed op als de tampon.

De cup vangt gemiddeld 3 keer meer bloed op dan een tampons. Dus je kunt de cup over het algemeen 12 uur achter elkaar inlaten. Je doet hem dus 's ochtends in, en leegt hem 's avonds weer als je terug komt van werk, of uit school.



Als je de cup wil verwijderen druk je een klein beetje in de cup, en dan laat deze los en kun je hem leegkiepen en uitspoelen. Vervolgens breng je hem weer opnieuw in.

Goed voor het milieu én de portemonnee!!



De menstruatie cup is natuurlijk goed voor het milieu, maar de menstruatie cup is ook gezonder dan gewone tampons en maandverband, omdat het geen chemicaliën bevat.

Een tampon neemt niet alleen het bloed op, maar ook natuurlijk vocht. Hierdoor wordt het natuurlijke vaginale slijmvlies aangetast en is er kans op irritaties en infecties.

Maar de menstruatie cup vangt het bloed alleen op, hierdoor komen er geen nare luchtjes vrij en dit is beter voor de balans in je vagina.

Ook is de menstruatie cup goedkoper. In aanschaf is hij eerst iets duurder (tussen de 15 à 25 euro), maar na ongeveer 4 tot 8 maanden heb je de prijs al weer terug verdient als je het vergelijkt met de kosten van tampons en maandverband. En een menstruatie cup gaat wel 5 tot 10 jaar mee! Je kunt hem gewoon bij de drogist halen. Het is handig om er een speciale lotion bij aan te schaffen om je cup mee te kunnen reinigen.

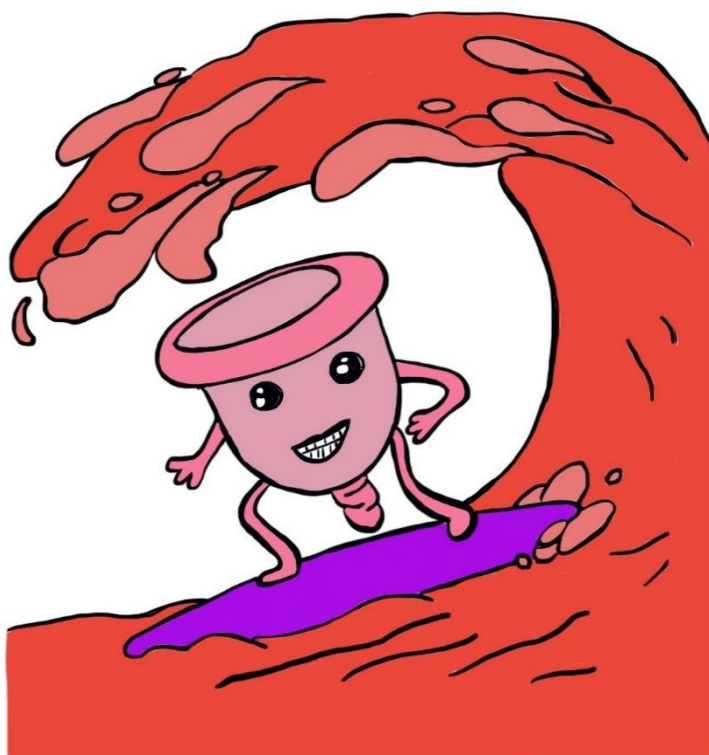
Hij is er in twee maten. Één voor jonge meiden die nog niet bevallen zijn. En één voor vrouwen die wel al bevallen zijn. Dit heeft te maken met de bekkenbodemspieren, ben je nog niet bevallen dan kun je een wat kleinere cup gebruiken.

Tip voor als je de cup wil legen en er is geen kraantje op de wc:

Neem een katoenen cup zakje mee met reserve cup en klein plastic zakje.

Doe op de wc de gebruikte cup uit, gooi hem leeg verpak hem in het plastic zakje.

Doe nu de schone cup in en stop het plastic zakje met de gebruikte cup in het katoenen cup zakje.



Zou jij ook de cup willen proberen?

Proud2bfem verloot een cup pakket met cup, een fancy katoenen cup zakje en cup lotion. Volg @proud2bfem op Instagram en maak kans op een cup pakket.



Proud2bfem.com

Bij Proud2bfem vind je ook handgedecoreerde maandverbandtasjes en cup zakjes. Zo kun je altijd stijlvol je menstruatiemiddelen opbergen.



Wil je meer leren over menstruatie en je menstruatie cyclus?

Lees het boek *De cyclus strategie* (Maisie Hill) met tips hoe je je hormoonhuishouding beter leert begrijpen en hoe je je cyclus in je voordeel kunt laten werken.

Of luister *Damn Honey de Podcast* aflevering 34 over menstruatie.



Nydyia van Voorthuizen &

Marie Lotte Hagen van Damn Honey de podcast en hun gelijknamige boek.

De Cyclus Strategie

Maisie Hill

Gebruik je hormonen
en laat je cyclus in je
voordeel werken



Deze les werd mogelijk gemaakt door : Proud2bfem. Voor vragen en of opmerkingen kun je mailen naar proud2bfem@gmail.com

