

PAULA KRAGTEN

MOOI ROOD IS NIET LELIJK



AAN DE FLATSJ Aan de rooie

Aan de kledder

Bezoek hebben Bloody Sunday

De baarmoeder huilt **DE RODE FERRARI STAAT VOOR DE DEUR**

De (rode) vlag wappert of hangt uit

DE RODE DRAAK DE RODE LOOP

De Russen zijn in het land

De tomatensoep is overgekookt

De vodden hebben

De vriend van de vrouw

Die tijd van de maand

Dracula's theezakje is geknapt

EEN BLOEDLIP **EMMETJE**

EVA'S Er is een maand om

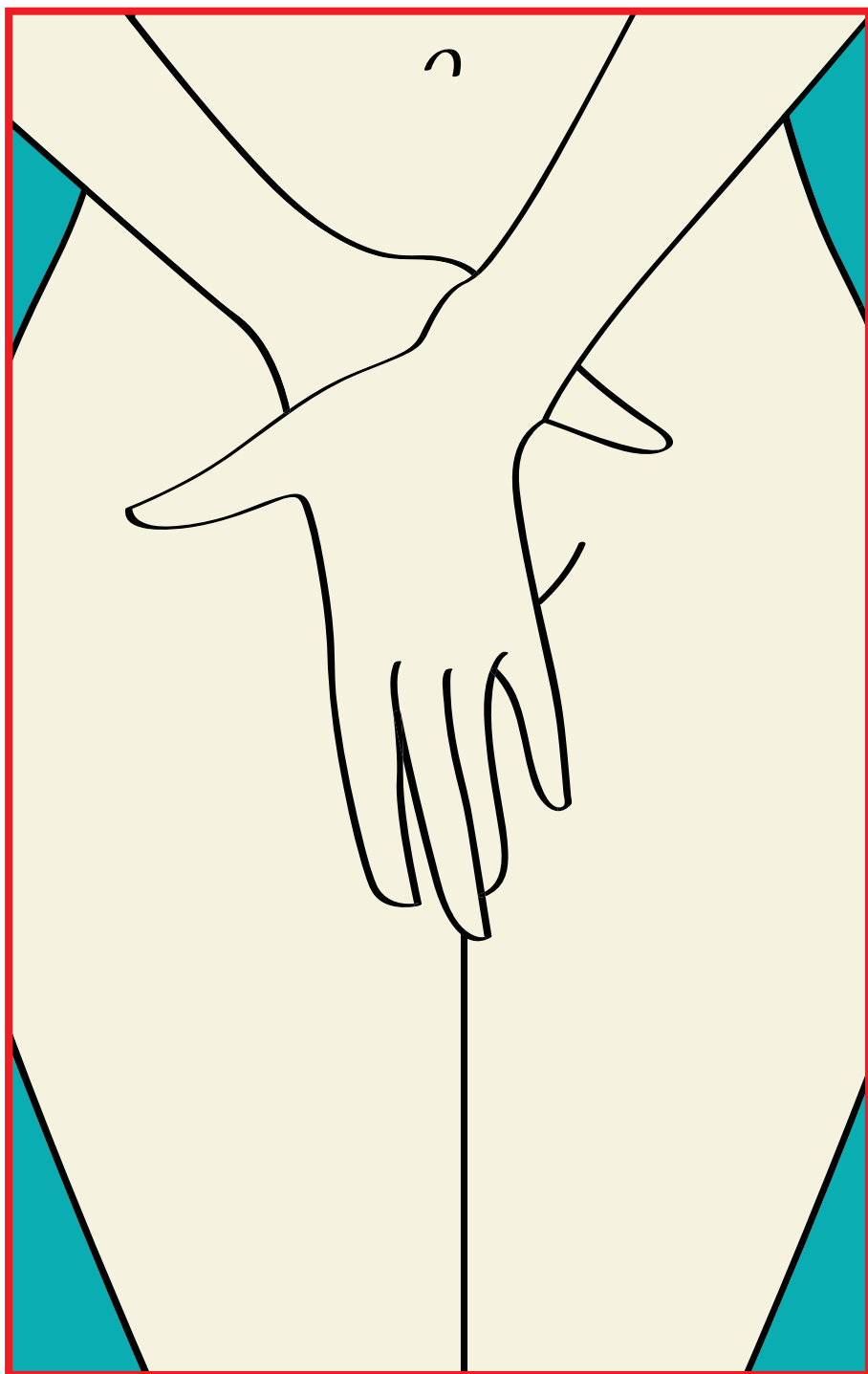
VLOEK **ER ZIJN SCHILDERS OP BEZOEK**

INHOUD

VOORWOORD	6
I SCHAAM JIJ JE NIET?	
De rode Ferrari staat voor de deur (en 4.999 andere synoniemen)	9
Reclameclichés: blauw bloed en een witte broek	12
Dubbel discreet	14
Censuur	18
2 HYSTERIE, MYSTERIE EN MENSTRUATIEGIF	
In den beginne was er... maantijd	23
Een foutje van de natuur	27
Een magisch goedje	30
Menstruatie = emancipatie	34
Je hele vruchtbare leven onrein?	36
3 VAN VEENMOS TOT WEGWERPVERBAND	
Een menstruele tijdreis	41
Menstruatieshoppen	44
Innovaties en technisch vernuft	49
Een dure hobby	52
Milieu(on)vriendelijk?	55
Waar blijft de bijsluiser?	56
4 MENSTRUATIE OP LOCATIE	
Voer voor haaien en beren?	59
Kunst- & vlekwerk	63
Krantenpagina's in je onderbroek	66
Houston, we have a problem	67

5	MAN-STRUATIE	
	Mannen die wél iets met het onderwerp hebben	69
	Haha, grappig	71
	Gezocht: menstruatie-museumdirecteur (M/V)	72
	Hebben mannen ook een hormonale cyclus?	73
	Stoer doen over je menstruatie	76
6	OH, ZIT DAT ZO!	
	Biologieles voor beginners	81
	Les 1 Hoe het anatomisch werkt	82
	Les 2 De dienstregeling	84
	Les 3 Hormonen en wat ze met je doen	87
	50 Shades of red	90
7	EEN MENSTRUELE (R)EVOLUTIE	
	Menstrueren dieren ook?	95
	Steeds jonger ongesteld, of toch niet?	99
	Hoe lang menstrueren we straks?	103
	Is menstrueren wel noodzakelijk?	104
8	CODE ROOD	
	Menstruatiepijn	113
	PMS en PMDD	115
	Endometriose	118
	Menorragie	120
	Metrorragie	122
	Amenorroe	124
	Hypomenorroe	126
	PCOS	127
	Redenen om je cyclus in kaart te brengen	129
9	IS HET WEL JE MENSTRUATIE?	
	Menstruele migraine	133
	Stollingsstoornissen	136
	Ook dat nog	139
	Het laatste eitje	145

I 0 OVER MENSTRUATIE KLAAG JE WÉL	
Ach dokter, het valt wel mee...	149
Geen sexy onderwerp	150
Ik meld me maar ziek	152
Menstruatieverlof dan maar?	154
Voorlichting van de fabrikant	156
 I 1 DOEKJE VOOR HET BLOEDEN	
Hormonen op hol	159
Wat heb je op je lever?	161
Eerst je groenten!	161
Kom van die bank af!	161
Period Playlist	163
De knop om	164
Wiedewiedewiet	165
Ritueel stoombadje?	166
Uit de medicinale kruidentuin	167
Drink wel/niet	169
Keep it cool – the shortcut	170
 I 2 PERIOD POWER FOOD: 5 RECEPTEN	173
 DOEKJE NA HET BLOEDEN	184
 BIJSLUITER	186
 SUPPERPLUS BEDANKT!	192



SCHAAM JIJ JE NIET?



DE RODE FERRARI STAAT VOOR DE DEUR (EN 4.999 ANDERE SYNONIEMEN)

Menstruatie. Het woord alleen al wordt overal ter wereld en masse omzeild, op de meest inventieve manieren. Een internationale enquête leverde maar liefst vijfduizend eufemismen en synoniemen op. Vaak gaat het om kleine variaties op eenzelfde thema, maar toch. Zo diep zit menstruatieschaamte blijkbaar ingebakken. En die schroom gaat soms ver. In de Lage Landen werd menstruatie tot halverwege de vorige eeuw als 'O' of 'M' aangeduid. Of zelfs als 'emmetje' als 'M' te direct was. Het bekendste synoniem in onze taal is uiteraard: ongesteld. Een term waarop kritiek is vanwege de negatieve bijklank, maar probeer zo'n ingeburgerde kreet maar eens uit het Groot Woordenboek van de Nederlandse Taal te krijgen.

Opmerkelijk: in bijna alle culturen is er een tante of opoe die op bezoek komt. De naam van die tante varieert, maar de betekenis is hetzelfde. Tante of oma staat hier niet voor de menstruatie, maar verwijst naar de hulptroepen die vroeger écht werden opgetrommeld als 'de vrouw des huizes' haar periode had. De angst dat zij de melk zuur laat worden, de mayonaise laat schiften en het bier laat verschromelen was namelijk wijdverbreid. Vrouwen werden daarom echt uit de keuken of zelfs volledig uit huis verbannen en tijdelijk vervangen door oma of tante. Chinezen hebben trouwens niet één tante maar een complete familie die op bezoek komt. Andere universele overeenkomsten? Verwijzingen naar een bepaalde regelmaat, onwelkom bezoek, naar de maan en natuurlijk naar de kleur rood. De rode vlag hangt uit, de tomatensoep is overgekookt, de rode Ferrari staat voor de deur; het is code rood. Duitsers kennen een aardbeienweek. Surinamers spreken over de rode zee. In Latijns-Amerika draag je een rode jurk en in Australië rijd je op een rode fiets. In Japan heeft men het over *hinomaru* (niet toevallig ook de naam van de Japanse vlag met die grote rode





VAN VEENMOS TOT WEGWERPVERBAND



EEN MENSTRUELE TIJDREIS

Vrouwen zijn altijd nogal creatief geweest wat betreft het opvangen van menstruatiebloed. In de prehistorie gebruikten ze gewoon wat in de natuur voorhanden was. Veenmos in Scandinavië, gedroogd gras of dierenvacht in Afrika en varens op Hawaï. Ook klei en as, zeesponsen en reepjes gedroogd leer kwamen van pas. Uit de geschriften van Hippocrates is bekend dat de Grieken in de vijfde eeuw voor Christus stukjes hout omwikkelden met linnen, bij wijze van tampon. In het oude Egypte werden tampons gemaakt van papyrusblad, kruiden en gras. De oude Romeinen kozen voor wol. In Japan had handgeschept papier juist de voorkeur. Wat inventief klinkt, maar als nadeel had dat het wel twaalf keer per dag vervangen moest worden.

Absorberende opties te over zou je denken. Toch werd lang niet altijd iets gebruikt om menstruatiebloed op te vangen. Middeleeuwse vrouwen lieten hun menstruatiebloed gewoon lopen. Zoals ze in die dagen ook hun behoefte deden daar waar het uitkwam; op het land, in de goot of als ze mazzel hadden op het 'gemak'. Doekjes voor het bloeden waren voorbehouden aan de rijken; een select clubje. Tot het eind van de achttiende eeuw droegen vrouwen sowieso alleen een kiel of hemd. Broeken waren een symbool van mannelijkheid, dus verboden terrein, ook al droeg je ze onder je rok. De vrouwenonderbroek werd pas medio negentiende eeuw gemeengoed. De eerste exemplaren met lange, losse pijpen leken vooral bedoeld om de benen warm te houden; ze hadden namelijk nog geen kruis. Huisgemaakt maandverband werd op zijn plaats gehouden met zelfgemaakte elastieken gordels of veiligheidsspelden. Het oudst bekende commercieel gefabriceerde gordeltje stamt uit 1891 en is te vinden in de catalogus van het Amerikaanse bedrijf Jordan, Marsh & Co. In postordercatalogi werd niet veel later een brede range aan gordels en elastieken houders aangeprezen. *En vogue* waren ook de menstruatieschorten (met de flap aan de achterzijde) en menstruatiebroekjes met rubberen binnenzijde, die doorlekplekken op kleding moesten voorkomen.



KRANTENPAGINA'S IN JE ONDERBROEK

In een luxe villa kan het al een hele opgave zijn om je menstruatie op een decente manier te managen – zonder bloedvlekken op kledingstukken of iemands witte bank achter te laten. Probeer dit huzarenstukje maar eens na te bootsen als je dakloos bent en ongesteld. En als de eerste prioriteit een dak boven je hoofd is plus wat te eten. Dan is het tijd voor inventieve oplossingen: papieren handdoeken uit openbare toiletten van bijvoorbeeld McDonald's stelen of krantenpagina's in je onderbroek proppen.

Nog zo'n heikele kwestie: hoe regel je je menstruatie als je op de vlucht bent? Voor de ruim 65 miljoen vluchtelingen in de wereld is maandverband een luxe die zij zich zelden kunnen permitteren. Vrouwen nemen hun toevlucht tot alles wat maar een beetje absorbeert: vodden, oud papier, gras. Of ze proberen de periode te bekorten bij gebrek aan bruikbare producten, bijvoorbeeld door in een bak heet zand te gaan zitten, zodat het bloedverlies sneller gaat. Wat de situatie extra gecompliceerd maakt, is dat menstruatie in veel culturen een taboe is. Voor de vluchtelingen zelf, maar soms ook voor de humanitaire werkers daar:

Voor ontwikkelingswerkers in afgelegen gebieden is het managen van hun menstruatie ook geen sinecure. Sanitaire voorzieningen ontbreken. Je behoefte doe je achter een boom – als je niet in de woestijn werkt – of in een zelf gegraven kuil. Afvalverwerking is niet aanwezig, waardoor een nieuw probleem opduikt: wat doe je met je gebruikte maandverbandjes? Legendarisch is het verhaal van een hulpverlener die haar gebruikte tampons, met dank aan de naar voedsel zoekende dieren die haar afval hadden geplunderd, verspreid door het hele dorp terugvond.

In de gevangenis kan menstrueren ook de nodige stress geven. In het buitenland althans, waar de omstandigheden per inrichting verschillen. Het standaard rantsoen blijkt niet altijd te volstaan. Dat wordt bijvoorbeeld duidelijk uit de gevangenisavonturen van Chandra Bozelko, die op prison-diaries.com blogt over haar ervaringen. Per twee celgenoten krijg je daar wekelijks vijf dunne maandverbandjes zonder zijvleugels en met een plakstrip van matige kwaliteit. Per menstruatie heb je een voorraad van tien stuks per persoon. Dat is bij lange na niet genoeg. Extra maandverband kopen kan, maar het gevangenisloon is gemiddeld 75 dollarcent per dag. En ook het wc-papier is op rantsoen. In Nederland horen sanitaire middelen als tampons, net als wc-papier, bij de basisverstrekking aan vrouwelijke gedetineerden. Gedetineerden kunnen zoveel gebruiken als ze nodig hebben.



HOUSTON, WE HAVE A PROBLEM

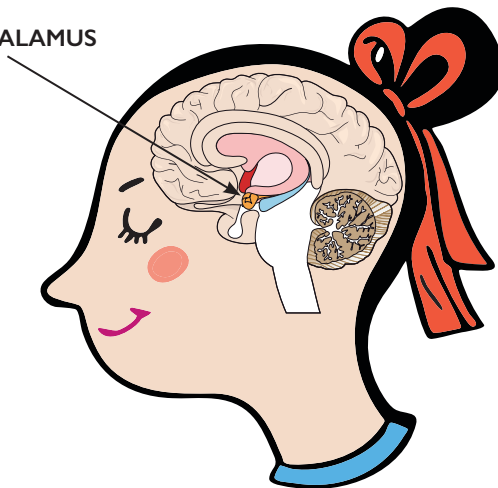
Op sommige plekken kun je sowieso maar beter genoeg tampons bij je hebben. In de ruimte bijvoorbeeld. Maar hoeveel heb je nodig voor een missie van een weekje? Honderd? De vraag werd gesteld aan Sally Ride, die in 1983 deelnam aan de STS-7 missie met de Challenger. Toen Ride – de eerste Amerikaanse vrouw in de ruimte – antwoordde dat dit niet het juiste aantal was, deed haar mannelijke collega er nog een schepje bovenop. Tweehonderd dan? Dat de Amerikanen pas twintig jaar na de Russen een vrouwelijke astronaut de ruimte in schoten, had te maken met de aanname dat de menstruatiecyclus de prestaties bemoeilijkt. Een hormonale vrouw aan het roer zetten van een ingewikkelde machine, is vragen om problemen, zo concludeerden onderzoekers van het Amerikaanse *Women In Space Program* in 1964. Over eventuele problemen die vrouwelijke ruimtevaarders écht ondervinden, is nog altijd weinig bekend. De meesten stellen hun menstruatie uit tot na de missie. Wél menstrueren in de ruimte zou overigens een klein gezondheidsvoordeel kunnen opleveren: een lager ijzerniveau. Astronauten in gewichtsloze toestand hebben geregeld last van ijzerophoping in het bloed.

DE EERSTE EISPRONG

Als de puberteit begint, liggen drie- tot vierhonderdduizend eicellen te popelen in de eierstokken. Aanmerkelijk minder dan bij de geboorte – toen waren het er nog ongeveer één miljoen – maar het is nog altijd genoeg voor een succesvolle voortplantingscarrière. Die begint als de hypothalamus de hypofyse het signaal geeft dat het tijd is om het follikel stimulerend hormoon (FSH) aan te maken. FSH zorgt ervoor dat er eicellen gaan rijpen, waardoor oestrogeen wordt aangemaakt. Oestrogeen is de motor achter de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken. De puber in spe krijgt borsten, bredere heupen en rondere billen, de vorm van de vulva verandert en er groeit schaam- en okselhaar.

Een jaar of twee na dat seintje in de hersenen volgt de eerste eisprong. En de eerste menstruatie. Van een klokvaste dienstregeling – een cyclus van circa 28 dagen – is in het begin nog geen sprake. Dat komt omdat de hormoonhuishouding nog niet helemaal naar behoren werkt, waardoor er soms een eisprongloze menstruatie is. Als er geen eisprong is, wordt ook geen progesteron aangemaakt. Het baarmoederslijmvlies blijft zich dan opbouwen, met hevige en vaak ook pijnlijke menstruaties als gevolg, die eeuwig lijken te duren. De hormoonproductie moet nog worden opgebouwd. Als het goed is, volgen er nog jaren met een regelmatige cyclus. Met een hormoonspiegel die weliswaar schommelt, maar dan wel binnen de marges.

HYPOTHALAMUS





LES 3. HORMONEN EN WAT ZE MET JE DOEN

Zeker last van je hormonen? Ja, inderdaad. Het woord hormoon komt van het Griekse *hormōn* dat 'in beweging zetten' betekent. Hormonen zijn stoffen die via de bloedbaan aan specifieke cellen en organen signalen afgeven en zo de werking ervan regelen. Als ze niet voor verandering zouden zorgen, zouden ze hun werk niet doen.

De hypothalamus in de hersenen zou je als directeur van het hormonale spoorwegnetwerk kunnen beschouwen. Dit onderdeel van het limbische systeem controleert het autonome zenuwstelsel én het endocriene systeem. Endocriene

We menstrueren tegenwoordig zo'n vijfhonderd keer per vrouwenleven. Tien keer vaker dan in de Middeleeuwen. Waarom eigenlijk? Voor een succesvolle voorplanting lijkt het geen voorwaarde. Konijnen menstrueren ook niet. Is al dat gemenstrueer wel gezond? Zouden we ook zonder kunnen? En hoe kan het trouwens dat 'het' nog altijd zo'n ongemakkelijk gespreksonderwerp is? Alsof je met je nagels over het schoolbord krast als je erover begint. Wordt het geen tijd voor trots in plaats van schaamte? We weten toch waar het fenomeen voor dient, en hoe het biologisch hoort te werken? Of niet? Want wat is eigenlijk een normale menstruatie? Wanneer is het 'code rood' en moet je wél naar een arts? *Mooi rood is niet lelijk* belicht de tragische, komische en mooie kanten van een onderwerp dat écht meer aandacht verdient.

Journalist en bladenmaker Paula Kragten verzamelde ruim 25 jaar informatie over het wereldwijde menstruatietaboe, met het idee daar ooit een boek aan te wijden. Het werd in eerste instantie een online magazine: Period! Een feel-good magazine dat laat zien hoe kleurrijk het onderwerp is. Een jaar na de lancering was de Engelstalige editie een feit. En nu is er dan eindelijk Het Boek.



ISBN 978-90-824177-4-6



9 789082 417746 >