



**DE KLEINE GIDS  
OVER DE  
MENSTRUATIE**





**Deze gids behandelt op algemene wijze menstruatie op basis van gemiddelden. Menstruatie is een natuurlijk fenomeen, maar niet normatief, iedereen ervaart het anders.**

**Ook verschenen:**

- De kleine gids over feminisme (FR)
- De kleine gids over fatshaming (FR)



Brussel  
november 2024



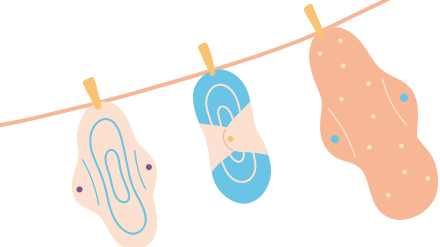
Het **CFEP** is een **intersectionele feministische** vzw in Brussel, die sinds 1956 strijdt voor gendergelijkheid. Wij organiseren **bijeenkomsten, debatten** en **opleidingen** met als doel alle vormen van discriminatie te bestrijden.

Onze twee hoofdmissies zijn:

→ **Opleidingen** (Franse lessen, computerworkshops, gesprekstafels...)

→ **Bewustmaking** en **informatieverstrekking** (conferenties, openbare evenementen, workshops...)





# INHOUD

<b>CFEP</b>	<b>2</b>
<b>BruZelle</b>	<b>3</b>
<b>Menstruatie</b>	<b>4</b>
<b>Menstruatiegezondheid</b>	<b>5</b>
<b>Taboe rond regels</b>	<b>6</b>
<b>Menstruatiearmoede en -onzekerheid</b>	<b>7</b>
<b>Menstruatiezekerheid</b>	<b>8</b>
<b>Mentale last</b>	<b>9</b>
<b>Verschillende menstruatieproducten</b>	<b>10</b>
<b>Tijdslijn van de menstruatie</b>	<b>11</b>
<b>Menstruatiecyclus</b>	<b>12</b>
<b>Klachten rond de menstruatie</b>	<b>14</b>
<b>In de praktijk</b>	<b>15</b>
<b>Woordenlijst</b>	<b>16</b>
<b>Bronnen</b>	<b>17</b>
<b>Verdieping</b>	<b>18</b>



**BruZelle** is een vzw die sinds 2016 strijdt tegen menstruatiearmoede en informeert over menstruatiegezondheid in heel België.

De 3 belangrijkste missies:

- **Sensibiliseren** over menstruatiegezondheid en -armoede en het **doorbreken** van taboes rond de menstruatie
- Gratis menstruatieproducten **uitdelen**
- **Adviseren** en **delen** van expertise over het thema van de menstruatie

# MENSTRUATIE, WAT IS DAT?

**Menstruerende persoon\* =  
persoon met een menstruatie  
cyclus**



niet enkel cisgender vrouwen\*



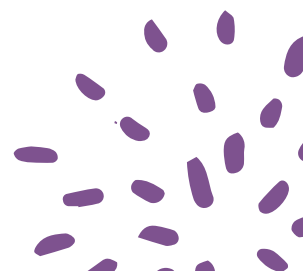
**MENSTRUATIE  
=  
REGELS**

Een natuurlijk, normaal  
fenomeen maar wordt  
door iedereen anders  
ervaren



Het komt van het Latijnse woord mensis (maand), dat verwijst naar de **periodieke** terugkeer ervan. In feit komen menstruaties (maandstonden) voort uit het loslaten van het **endometrium** wanneer er geen **bevruchting** van de **eicel\*** heeft plaatsgevonden.

*\*zie woordenlijst pagina 16*



# MENSTRUATIEGEZONDHEID

De menstruatie is **verschillend** voor iedere persoon. De beleving kan heel hard **variëren**.

Menstruatie kan hormonale storingen veroorzaken die de **mentale** (energieschommelingen, stemming...) en **fysieke gezondheid** (hormonale acne, diarree, een opgeblazen gevoel...) beïnvloeden.

3 op de 4 menstruerende personen ervaren een premenstrueel syndroom (**PMS**) veroorzaakt door de **hormonale schommelingen** die voorafgaan aan het begin van de menstruatie: symptomen zoals *stemmingswisselingen, gevoeligheid van de borsten, vermoeidheid...* kunnen op een terugkerende manier optreden.

# TABOE\* ROND DE REGELS

Het taboe rond menstruatie wordt gevoed door een (valse) overtuiging dat het onrein of vuil is. Deze geïnternaliseerde mythes, veroorzaakt door een patriarchale samenleving, hebben een negatieve kijk op menstruatie gevestigd

Deze foutieve ideeën hebben voor menstruerende personen gevolgen in het dagelijkse leven en in alle aspecten van hun leven (privé, professioneel, op school, enz.).



1/3

is het aantal personen die aangeven nooit over hun regels te spreken in hun dagelijkse leven.



# MENSTRUATIEARMOEDE EN - ZEKERHEID

## MENSTRUATIE ARMOEDE

- Geen **toegang** of moeilijke toegang tot **menstruatieproducten** (door een gebrek *financiële middelen*)
- Geen **toegang** tot schone en veilige **sanitaire voorzieningen** (bijv. met een deur die goed sluit)
- Gebrek aan **toegang** tot kwalitatieve en toegankelijke **informatie** om die menstruatie *veilig* en met gemoedsrust te beleven
- **Terugkerende noodsituaties**



## MENSTRUATIE ONZEKERHEID

- Geen **toegang** tot gratis menstruatieproducten in een **onverwachte** situatie (ongeacht de financiële situatie) wat emotionele stress en een verhoogde mentale belasting veroorzaakt
- **Occasionele noodsituatie**



# MENSTRUATIEZEKERHEID VOOR IEDEREEN, IS DAT MOGELIJK?

*Waarom is toiletpapier overal beschikbaar, maar menstruatieproducten niet?*

Menstratiezekerheid betekent dat je als menstruerende persoon (ongeacht of je in een precare situatie bevindt of niet) **toegang hebt tot gratis menstruatieproducten.**

Op deze manier wordt de *mentale en financiële last* voor menstruerende personen verlicht.



# MENTALE LAST IN VERBAND MET MENSTRUATIE,

## WAT IS HET?

### Accepteren

dat dit alles **invloed** heeft op je persoonlijk, professioneel, schoolse en sportieve leven

Het **betekent** elke maand **geld** uitgeven om te kopen wat je nodig hebt.

Dat je altijd **menstruatie-producten** moet voorzien.

Moeten omgaan met **seksistische opmerkingen** over menstruatie. vb. "heb jij je regels of zo?"

Telkens een veilige plek zoeken om je producten te vervangen

Je tijd moeten organiseren op basis van emotionele schommelingen en energieniveau gedurende de maand

Voor sommigen betekent het lijden aan **pijn** die te zelden gediagnosticeerd wordt

Het betekent dat je moet **accepteren** dat dit alles **invloed** heeft op je professionele, persoonlijke, schoolse en sportieve leven.

...

# MENSTRUATIEPRODUCTEN



100€ /  
1 jaar

44-64  
bescherming

Mogelijk risico op  
toxische shock,  
allergieën en  
vaginale infecties



100-150€ /  
1 jaar

44-64  
bescherming

Mogelijk risico op  
toxische shock,  
allergieën en  
vaginale infecties



min 60€ /  
5 jaar

84-124  
bescherming

Mogelijk risico op  
toxische shock,  
allergieën en  
vaginale infecties



15€ /  
5 jaar

44-64  
bescherming

Mogelijk risico op  
toxische shock,  
allergieën en  
vaginale infecties

# TIJDSLIJN VAN DE MENSTRUATIE

+/- 2500 dagen  
menstruatie =  
**7 jaar van ons leven**

**menarche**

**menopauze**

tussen 8 en 18  
jaar

tussen 45 en 55  
jaar

Eerste  
menstruatie

einde van de  
menstruatie



- Tussen 8 en 18 jaar : **menarche** = periode van de eerste menstruatie (onregelmatig)
- Tussen 45 en 55 jaar : **menopauze** = het stoppen van de menstruatiecyclus

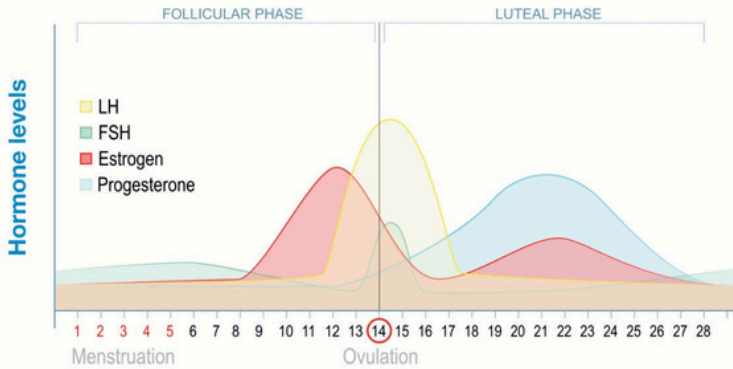


# MENSTRUATIE CYCLUS

Menstruatiecycli duren doorgaans tussen de **21 en 38** dagen afhankelijk van de persoon.

Personen die **hormonale anticonceptie** gebruiken (*pil, pleister, hormonale spiraal, enz.*) hebben geen natuurlijke menstruatiecyclus.

## De natuurlijke cyclus bestaat uit drie fasen:



**D1-D14 : folliculaire fase** = vanaf de eerste dag van de menstruatie en de 14 dagen die daarop volgen. Deze fase begint met onze menstruatie, waarna de eierstokken zich voorbereiden om te ovuleren door de productie van oestrogenen te stimuleren.

**D14 : ovulatie** = na ongeveer 14 dagen stijgen de niveaus van LH (luteïniserend hormoon) en FSH (follikelstimulerend hormoon) sterk, wat leidt tot de vrijlating van de eicel\*.

*Het is belangrijk om je altijd te beschermen tijdens elke seksuele relatie, ook al duurt de ovulatieperiode maar één dag.*

**D14-28 : luteale fase** = na de ovulatie begint de productie van progesteron om de baarmoeder voor te bereiden op de implantatie van een bevruchte eicel. Als er geen bevruchting heeft plaatsgevonden, stopt de productie en begint de menstruatie.

\*bekijk woordenlijst (pagina 16)

# KLACHTEN ROND DE MENSTRUATIE

Mijn patiënt lijdt aan **amenorroe**. Mijn patiënt is 23 jaar en heeft normaal een cyclus van 31 dagen, maar heeft al meer dan 3 maanden **geen menstruatie meer**. De oorzaak is nog onbekend, maar het kan te maken hebben met **stress**, een **eetstoornis** of andere factoren.



Integendeel, ik heb last van **menorragie**. Ik heb mijn menstruatie, maar **deze duurt meer dan 10 dagen** en mijn menstruatie is erg zwaar. Hierdoor moet ik mijn menstruatieproduct elk uur vervangen. Ik heb soms zelfs bloedstolsels die zo groot kunnen zijn als een muntstuk van 20 cent.



En cas de douleurs, n'hésite pas à consulter un-e gynécologue ou autre spécialiste.



Ik heb **endometriose**. Het is een chronische ziekte die verband houdt met menstruatie en die bijna **10%** van de menstruerende personen treft. Ik heb **sterke bekkenpijnen**, vooral tijdens mijn menstruatie of bij penetraties\*. Ik heb ook last van een **opgeblazen** gevoel, misselijkheid en raak snel **moe**. Ik moet ook goed op mijn mentale gezondheid letten, omdat endometriose deze negatief kan beïnvloeden.



Persoonlijk heb ik het syndroom van polycysteuze ovarium (**PCOS**). Het treft ook ongeveer **10%** van de menstruerende personen. De diagnose wordt vaak niet herkend, waardoor tot 70% van de getroffen personen wereldwijd nog niet gediagnosticeerd is. Dit syndroom is een van de belangrijkste oorzaken van **onvruchtbaarheid**. Het wordt geassocieerd met verschillende langdurige **gezondheidsproblemen** die onze **fysieke en emotionele welzijn** beïnvloeden

\*

\*bekijk **woordenlijst** (pagina 16)

# IN DE PRAKTIJK

## Situatie 1

*Je loopt op straat en iemand voor je heeft een zichtbare menstruatievlek. Hoe reageer je? Hoe spreek je die persoon aan? Hoe kun je helpen?*

## Situatie 2

*Iemand vraagt aan je of je kunt helpen. De persoon is ongesteld maar heeft geen menstruatiesproducten. Hoe reageer je? Heb je iets in je tas? Leg het boekje neer en open je tas. Wat zou je nu kunnen voorstellen aan deze persoon om haar te helpen? Heb je een menstruatiesproduct of iets anders?*

# WOORDENLIJST

- **Cisgender** = iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht.
- **Menstruerende persoon** = een persoon die menstrueert d.w.z. regelmatige of onregelmatige menstruatiecycli heeft. Dit betreft bijvoorbeeld cisgender vrouwen, maar ook non- binaire mensen, transgenders die een baarmoeder hebben en dus kunnen menstrueren. Menstrueren is geen voorwaarde om een vrouw te zijn.
- **Oöcyt, eicel & embryo** = De oöcyt is de vrouwelijke voortplantingscel. Deze wordt door de eierstokken eierstokken vrijgegeven tijdens de eisprong, wanneer deze rijp is. Wat de **eicel** betreft, dit is de term die wordt gebruikt om deze cel aan te duiden op het moment dat ze wordt binnengedrongen door een zaadcel. Het stadium van de eicel is zeer kort, want daarna spreken we van een zygote, bevruchte oöcyt, en tenslotte, bij celdeling, van een **embryo**
- **Toxisch shocksyndroom** = ziekte die kan optreden wanneer bepaalde menstruatieproducten (tampons, cups...) worden gebruikt, met als symptomen zijn koorts, braken, malaise, enz
- **Taboe** = een onderwerp dat als gevaarlijk of verboden wordt gezien en waar niet vrij over gesproken kan worden vanwege sociale, religieuze of culturele druk.
- **Vaginisme** = een seksuele aandoening die wordt gekenmerkt door een onwillekeurige samentrekking van de bekkenbodemspieren (vaginale spieren), waardoor elke **penetratie pijnlijk of zelfs onmogelijk wordt.**

# Bronnen

- Stripverhaal over ongelijkheid in verband met menstruatie (FR)



- Artikel menstruatie en taboes (FR)



- Artikel over toxische shocksyndroom (FR)



- Artikel over menstruatie tijdlijn (FR)



- Artikel over oöcyten (FR)



# VOOR MEER VERDIEPING

Website Menstruatiewelzijn

---



Het rapport "Dubbel Taboe" (2020)



Instagram account Behind Endo (Stories) vzw



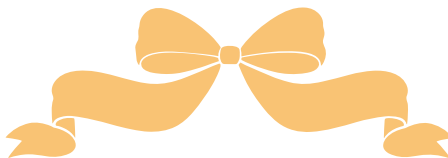
Video 'Het rood en iedereen heeft ermee te maken'



WAAR  
DENK  
JE AAN?

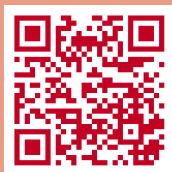


A series of ten horizontal dashed lines for writing.



# Volg ons

@cfepasbl



@bruzelle.vzw.asbl

