

1 De perceptie op de menstruatie krijgt een update

Euwenlang werd menstruatie gezien als een teken van zwakte, onreinheid en minderwaardigheid - deze verouderde perceptie van de vrouwelijke cyclus zorgde ervoor dat vrouwen en meisjes zich tijdens hun menstruatie in verlegenheid gebracht en ongemakkelijk voelden. Bovenal stond het taboe, het onderwerp in het openbaar te bespreken, in de weg. Als gevolg hiervan hadden veel meisjes en vrouwen het gevoel dat ze zich tijdens hun menstruatie moesten verstoppen. Isolatie en gebrek aan kennis versterken echter altijd negatieve gevoelens en creëren een ongezond bewustzijn van het eigen lichaam. Daarom is het vandaag des te belangrijker om het taboe op dit onderwerp te helpen doorbreken. Dit creëert niet alleen een gevoel van verbondenheid, maar verduidelijkt ook wat menstruatie eigenlijk is: namelijk een **symbool van vrouwelijke gezondheid en vruchtbaarheid**.

De perceptie van menstruatie is momenteel aan het veranderen en komt vooral tot uiting door jonge vrouwen die op provocerende wijze verouderde taboes willen doorbreken. Producten voor menstruatie-

hygiëne worden nu aangeboden in helder verlichte schappen van supermarkten. Vooral sociale netwerken worden tegenwoordig vaak gebruikt om een positief beeld van de menstruatie over te brengen. Influencers delen foto's van hun met bloed bevlekte kleding onder hashtags als **#periodproud** of **#freebleeding**. Zo liet Kiran Gandhi in 2015 zien dat de schaamte voor de menstruatie voorbij is: ze liep de marathon van Londen zonder maandverband of tampon tijdens haar menstruatie om vrouwen aan te sporen zich niet te hoeven schamen voor hun menstruatie. De foto van haar met bloed besmeurde joggingbroek en haar bericht werden in de media over de hele wereld gedeeld. De toewijding aan een positieve perceptie heeft al een verschil gemaakt. Zo begon het besluit van de Bondsdag om de belastingen op artikelen voor menstruatiehygiëne vanaf 2020 te verlagen, met een petitie. Tampons en maandverband worden dus niet langer beschouwd als luxegoederen, maar worden erkend als noodzakelijke hygiëneartikelen voor het vrouwelijk geslacht.

Leraren leveren een grote bijdrage aan het veranderen van het beeld van menstruatie door hun leerlingen te onderwijzen over de fascinerende processen in het vrouwelijk lichaam en een trots en positief lichaamsbewustzijn te ondersteunen. Zo bevorderen ze een actuele inschatting van het belang van menstruatie voor alle jonge vrouwen en meisjes.



[Artikel over menstruatieperceptie en hygiëne](#)

2 Uitleg over misverstanden: Dit gebeurt tijdens de cyclus

Voor opgroeiende meisjes is de eerste menstruatie een mijlpaal in de ontwikkeling van de puberteit. Naast het nieuwe fysiologische proces van de menstruatiecyclus verwachten ze ook nieuwe uitdagingen op psychologisch vlak. Terwijl sommige jonge meisjes met grote nieuwsgierigheid uitkijken naar hun eerste menstruatie, veroorzaakt de naderende menstruatie bij anderen angst voor schaamte of pijn. Dit is vaak te wijten aan het feit dat ze niet goed kunnen duiden wat er met hun lichaam gebeurt. Als jonge meisjes dan, net als vele anderen, ouders of leraren niet durven te vragen naar de problemen, ontstaat er vaak een ongezond lichaamsbewustzijn. In plaats van menstruatie te zien als een teken van gezondheid, wordt het dan meer gezien als een ziekte.

In veel gevallen is het nuttig om de meisjes vroegtijdig te informeren over de aankomende ontwikkelingen. Met handige tips, zoals de witte vloed voor de eerste menstruatie, doen de jonge meiden kennis op over de nieuwe processen in hun lichaam. Veel meisjes weten niet dat de eerste menstruatie maanden van tevoren wordt aangekondigd door een glazig **witachtige afscheiding**. Ze gaan er ook vaak ten onrechte van uit dat het menstruatiebloed oud en vies bloed is. Deze aanname is onder andere gebaseerd op het feit dat er na een paar uur maand-

verband dragen een zeer onaangename geur kan ontstaan. De geur ontstaat omdat vers bloed rauw eiwit is dat afbreekt wanneer het wordt blootgesteld aan zuurstof in de vochtige, warme omgeving van de schaamstreek. Daarom moet het verband regelmatig worden vervangen. Als alternatief kunnen ook tampons worden gebruikt. Omdat de tampon in de vagina blijft en er geen contact is met de lucht, is de geur hier geen probleem. Niettemin moeten tampons om hygiënische en gezondheidsredenen overdag en 's nachts regelmatig om de vier tot acht uur worden vervangen.

Het **menstruatiebloed** stolt niet en is schoon. Terwijl het bloed door het maandverband wordt geabsorbeerd, blijven met bloed doordrenkte stolsels op het verband achter. Deze klontjes zijn kleine stukjes weefsel die ontstaan wanneer het slijmvlies van de baarmoeder loslaat. In geen geval is dit bloed het gevolg van ziekte of verwonding. **De opbouw en afbraak van het baarmoederslijmvlies** om de vier weken is een normaal proces in de menstruele cyclus. Vanaf de eerste menstruatie bereidt de baarmoeder elke maand een zacht bed voor de eicel, die eens per maand uit de eierstok in de eileider springt. Als de eicel onbevruucht blijft, laat het baarmoederslijmvlies los en wordt als een bloeding door de vagina weggevoerd.

Seksuele voorlichting op school geeft veel meisjes de kans om belangrijke informatie en controle over hun lichaam en hun gevoelens te krijgen. Als leraren tijdens de lesuren specifiek aandacht besteden aan alledaagse problemen, helpen ze hun leerlingen met hun menstruatie om te gaan.



[Gyneacologen over de fasen van de maandcyclus](#)



[Inbrengen van een tampon](#)

[Samenstelling van een tampon](#)

[Veel gestelde vragen over het gebruik van tampons \(FAQ\)](#)

3 De natuurlijke manier om met menstruatieproblemen om te gaan

Zo persoonlijk het lichaam van een vrouw is, zo verschillend kan ook de regelmaat, duur en sterkte van de menstruatie zijn. Vooral meisjes ervaren de menstruatie tegen de achtergrond van hoe ouders, leerkrachten en andere voor hen belangrijke mensen in de omgeving deze uitdragen. Negatieve opmerkingen zoals "Welkom bij de Club van Lijders" of "Nu ervaar je de gruwel van elke maand" kunnen ervoor zorgen dat meisjes en jonge vrouwen een problematische relatie met hun menstruatie krijgen en de stemmingsstoornissen verergeren. Als meisjes tijdig en positief voorlichting krijgen over hun menstruatie, hebben ze ook minder klachten.

Het is ook nuttig als ouders en leraren uitleggen dat de spieren van de baarmoeder tijdens de menstruatie samentrekken en dit een lichte trek of zelfs pijnlijke krampen kan veroorzaken. Ernstige menstruatiepijn, ook wel **dysmenorroe** genoemd, is het

meest voorkomende gynaecologische probleem bij jonge meisjes. Wanneer de baarmoeder samentrekt en de zogenaamde maternale ligamenten, waarop de baarmoeder aan het bekkenbeen vastzit, worden uitgerekt, kan bijvoorbeeld rugpijn ontstaan. **Kennis over de menstruatiecyclus** kan meisjes helpen hun pijn te identificeren.

Het is belangrijk om de meisjes duidelijk te maken dat menstruatiepijn te behandelen is en dat ze het niet zomaar hoeven te accepteren. In het geval van lichte tot matig ernstige menstruatiekrampen kunnen warmwaterkruiken, magnesium, ontspanningstechnieken en lichte lichamelijke activiteit, helpen. In veel gevallen wordt de pil voorgeschreven om ernstige menstruatiepijn te behandelen. Het is daarom aan te raden om de gynaecoloog te benoemen als betrouwbaar aanspreekpunt voor alle vragen die met de menstruatie te maken hebben.

De eerste ervaringen met het veranderde lichaam en de cyclische processen roepen tal van vragen op bij meisjes. Om de individuele ervaringen te kunnen begrijpen, hebben ze veel informatie nodig. Brede educatie zorgt voor een stabiele basisveiligheid met betrekking tot het eigen lichaam en versterkt het handelingsvermogen van de meisjes.



[Menstratiepijn-verdiepende informatie](#)

4 Lichamelijke Opvoeding tijdens de menstruatie

Het is aangetoond dat matige lichaamsbeweging zowel de doorbloeding als het psychosociaal welzijn tijdens de menstruatie kan verbeteren. Een korte wandeling in de frisse lucht of fietsen is voldoende om menstruatieproblemen te verminderen. Vanuit het oogpunt van sportgeneeskunde en interne geneeskunde is Lichamelijke Opvoeding over te slaan dan ook niet direct aan te raden. Het is raadzaam voor zowel leraren als leerlingen om **sport-medische aanbevelingen** van bijvoorbeeld Sportzorg.nl over deelname aan sport tijdens de menstruatie op te volgen.

Hoewel lichaamsbeweging sommige kwalen kan verlichten, associëren sommige meisjes Lichamelijke Opvoeding met

ongemakkelijke situaties. Zo zijn meisjes die maandverband gebruiken bang dat het maandverband doorschijnt onder hun sportkleding of slip, waardoor er bloedvlekken zichtbaar worden. Dit kun je voorkomen door bijvoorbeeld tampons te gebruiken. Vanuit hygiënisch oogpunt is zwemmen tegenwoordig ook mogelijk dankzij tampons. Toch mogen de meisjes niet worden gedwongen om mee te doen als ze menstruatiepijn hebben en daardoor besluiten niet deel te nemen aan Lichamelijke Opvoeding. Om ervoor te zorgen dat meisjes op een ontspannen manier met hun menstruatie kunnen omgaan, moeten ze voldoende tijd krijgen.

Het is logisch om meisjes voor te lichten over de voordelen van lichaamsbeweging tijdens de menstruatie, en hen zo aan te moedigen deel te nemen aan lichamelijke opvoeding en zwemlessen. Handig advies, zoals het gebruik van tampons tijdens het sporten, vermindert ook de angst van meisjes voor gênante situaties.



[Aanbevelingen door Sportzorg.nl om deel te nemen aan sport tijdens de menstruatie](#)

5 Tips voor de lessen



- Introduceer in de klas **menstruatie-apps** die vrouwen en meisjes kunnen gebruiken om eenvoudig hun cyclus bij te houden. Een regelmatige kalender maakt het voor de studenten gemakkelijker om hun menstruatieritme bij te houden en een groter bewustzijn van de cyclus te ontwikkelen.
- Voor sommige onderwerpen kan een **genderspecifieke indeling van de leerlingen** nuttig zijn. U kunt ook **externe deskundigen** uitnodigen, zoals de GGD.
- Ter voorbereiding op het bezoek van een deskundige of de volgende les laat u uw leerlingen **anoniem vragen** op papiertjes schrijven, die het bezoek of u vervolgens in de klas beantwoordt. Door openlijk met vragen om te gaan en mogelijke problemen zoals dysmenorroe aan te kaarten, geeft een jongere aan dat hij bereid is te praten en toont hij mogelijke contactpunten voor hulpzoekenden.
- Door gebruik te maken van **illustratief materiaal** zoals bekkenbodemmodellen kan de klas zien hoe menstruatie werkt. U kunt uw leerlingen ook laten zien hoe je een tampon inbrengt en plaatst. Op <https://www.voorlichtingsles.nl/lesmaterialen/lespakket-gratis-bestellen/> kunt u gratis schoolpakketten bestellen met handige materialen voor uw lessen.
- Het leven van een puber kan heel spannend zijn. Het kan gebeuren dat meisjes vergeten artikelen voor menstruatiehygiëne in te pakken voor onderweg of voor school. Biedt uw secretariaat een **selectie van hygiëneproducten** voor schoolmeisjes? Wijs dan gerust op dit aanbod in de les.