



Sexualiteit - deel 3 - Menstruatie

Opgroeien in een boekwinkel was handig, zo veel verschillende onderwerpen binnen handbereik! Een van de onderwerpen was seksuele opvoeding waarmee een volledig rek werd gevuld. Eén reeks omvatte alle verschillende leeftijden en stadia van de seksuele ontwikkeling.

Toen ik de leeftijd van elf jaar bereikte, besepte mijn moeder dat haar oudste dochter moest worden voorgelicht over de veranderingen die mij te wachten stonden. Mijn moeder had geen idee dat ik stiekem reeds vanaf de leeftijd van negen jaar die boeken over seksualiteit aan het bestuderen was. De onverwachte prille seksuele ervaringen waar ik het over had in de vorige aflevering, brachten heel veel vragen voor me op. Ik ging op zoek naar antwoorden in de boeken. Ik wou de waarheid over sexualiteit te weten komen.

Op een dag besloot mijn moeder het onderwerp te benaderen! Ze zei dat ik nu oud genoeg was om te leren over de puberteit en de veranderingen die zich in ons lichaam voordoen. Ze begeleide me naar het boekenrek over seksuele opvoeding en nam een bepaald boek uit die ene reeks. Ze gaf me het boek 'Sexuality van tien tot veertien jaar. Met dank aanvaarde ik het boek. Innerlijk rolde ik mijn ogen en dacht "ik heb de hele serie al heb gelezen, van kindertijd tot volwassenheid", wat ik haar natuurlijk niet vertelde.

Eerste menstruatie

Ik moet net elf zijn geworden toen ik pijn in mijn buik begon te ervaren. Toen ik het aan mijn moeder vertelde, antwoordde ze met "het zal binnenkort gaan beginnen", verwijzend naar mijn eerste menstruatie. Na enkele maanden de pijn en het ongemak te ervaren, en de woorden van mijn moeder te horen herhalen dat "het binnenkort zal beginnen", besloot ze me mee te nemen naar de Nopri, de naast de deur gelegen supermarkt om maandverband te kopen. Deze haalden we nu wel best in huis vertrouwde ze me toe. Tijdens ons avontuur naar de supermarkt voelde ik een nieuwe verbondenheid met mijn moeder, een gevoel van intimiteit. Ik was dankbaar dat ze de tijd en interesse had om me op deze manier te begeleiden. Ze deelde mee dat ook zij haar eerste menstruatie had op elfjarige jarige leeftijd.

Het irriteerde me dat de pijn zich bleef herhalen zonder enig teken van menstruatie en ik iedere keer weer te horen kreeg dat "het toch wel vlug zal beginnen". Ik was er erg nieuwsgierig naar en wist niet echt wat te verwachten.

En dan op een dag ! Ik herinner het me nog heel goed. Het was 16 augustus 1982, 2 weken voor mijn 12de verjaardag en de verjaardag van de jongen waar ik een sterke aantrekkingskracht voor voelde. Ik was erg in mijn nopjes die dag daar ik door hem was uitgenodigd om samen met zijn vriend die op bezoek was op stap te gaan. We kwamen samen aan de boekhandel met onze fietsen en voor we vertrokken ging ik vlug nog even naar het toilet. En ja, raad eens,... een bloedvlek! Ik wist nu helemaal niet of ik blij moest zijn dat het eindelijk zo ver was of boos moest zijn daar ik juist klaar stond om met die jongen op avontuur te gaan.

Het overviel me en wist niet echt wat ik moest doen. Ik besloot aan mijn moeder te vertellen wat ik net had ontdekt. Ze reageerde heel enthousiast en blij. Vanwege haar positieve and liefdevolle reactie, voelde ik dat het voor mij het veiligst was om in mijn moeders aanwezigheid en begeleiding te blijven. Ze gaf me een maandverband en vanwege haar positieve reactie voelde ik me trots en een beetje meer volwassen. Eindelijk, na lang wachten, had ik mijn eerste menstruatie !

Terwijl de jongens wachtten aan de gevel van de winkel had ik mijn beslissing genomen, ik ging niet op avontuur met hen. Natuurlijk vertelde ik hen niet de echte reden waarom ik thuis wou blijven, maar ik zei dat ik niet kon gaan. Ze waren verrast door mijn plotselinge verandering en begrepen

het niet, maar vertrokken. Het was een bitterzoete situatie voor mij !

Mijn menstruaties waren erg pijnlijk. Op dat moment in de vroege jaren 80 had ik geen pijnmedicatie. Mijn moeder vertelde me dat ze die erge pijn zelf ook meemaakte. Ze moest soms thuis blijven van school omdat de krampen en haar benen zo pijnlijk waren. Wat voor mij ook zo was. Ik herinner me liggend in bed, mijn benen schuddend van de pijn. Mijn grootmoeder gaf mijn moeder soms een elixer (drank) om de pijn te verdoven en mijn moeder besloot hetzelfde voor mij te doen. Ik herinner me nog de grote gele fles elixer. Die vond ik best wel lekker! Pas in mijn late tienerjaren ontdekte ik bij de apotheek medicatie voor pijnlijke maandstonden. Ik heb nooit graag medicatie genomen, ik wacht altijd tot het laatste moment als de pijn niet meer uit te houden is.

Menopauze

Sinds ons frontale auto-ongeluk in 2012 (op 42 jarige leeftijd) begon mijn pre-menopauze. Mijn laatste menstruatie was op 23 maart 2018. Er wordt gezegd dat als je een jaar zonder menstruatie gaat je de menopauze inzet. In april begin ik dus waarschijnlijk mijn menopauze.

Ik vind het leuk dit thema aan te halen. Meestal wordt er niet over gepraat en als het dan al eens gebeurt, dan is het meestal negatief. Alsof men het probeert te vermijden of uit te stellen.

Voor mij is deze overgang naar de menopauze fascinerend! Ik zie het als een zeer krachtige fase in mijn leven, waarin ik een diepere relatie met mezelf opbouw. Bij iedere ovulatie komt er heel veel energie vrij en nu de ovulaties stoppen, blijft die levenskracht energie in mezelf. Vroeger was het evident dat mijn aandacht konstant gericht werd naar buiten toe, naar het zorg dragen voor de kinderen en anderen rondom mij. Met de menopauze voel ik dat die aandacht zich nu gemakkelijker naar binnen richt. Ik leer me nu meer te concentreren op zelfzorg, op mijn innerlijke leven en mijn innerlijke vrijheid. Ik geniet ervan deze nieuwe fase in mijn leven te verwelkomen en te omarmen. Het geeft me een dieper gevoel van rust en meer liefde voor mezelf.

Ik merk ook op dat de onopgeloste emotionele bagage die ik nog niet eerder heb aangepakt, naar boven komt om gezien en aangepakt te worden. Wat soms heel aanwennig aanvoelt en weerstand oproept. Het

onder ogen zien van mijn onbewuste patronen en beperkende overtuigingen voelt soms als een innerlijk gevecht aan. Gelukkig ben ik me ervan bewust en bereidt die te transformeren. Niets is belangrijker dan mijn innerlijke vrede en vrijheid. Kijken naar mijn schaduwkant is een noodzakelijke stap in die richting.

We hebben allemaal ons uniek lichaam met z'n eigen noden. Ik leer mijn eigen ritme te vinden en leer me aan te passen aan de veranderingen die mijn lichaam meemaakt. Ook leer ik mijn lichaam, met z'n ongelooflijke intelligentie te vertrouwen! Ik vind het leuk hierover te kunnen praten en het uit de taboesfeer te halen. Hoe meer we delen, hoe meer we van elkaar kunnen leren. En laten we er ook openlijk over praten met onze partners en kinderen. Hoe meer we op de hoogte zijn, hoe beter ! Informatie is kracht! We zijn trouwens allemaal met elkaar verbonden in dit leven!