

## Wild Power vs maandelijkse klachtencyclus

Afgelopen weekend stond een uitgebreid artikel in de Wetenschapskatern van het NRC "De stilte rond menstruatie". Dit maakt me blij, eindelijk aandacht voor een ondergeschoven en ondergewaardeerd onderwerp wat eigenlijk nog steeds taboe is. Terwijl een vrouw ongeveer 500 menstruatieperiodes in haar leven meemaakt. Een goed artikel, echter vooral de klachten rondom menstruatie worden benadrukt, zoals zo vaak. Ik weet en erken dat er veel vrouwen en jonge meisjes maandelijks kampen met lichte tot hevige pijnen rondom de menstruatieperiode en dat er ook serieuze emotionele en mentale klachten zijn (PMS en PMDD). Het is belangrijk dat dit erkend wordt en in het geval van hevige pijnen en bloedverlies er actie wordt ondernomen.

Wat er toegevoegd mag worden is basisinformatie, informatie over ons vrouwenlichaam, hoe we haar leren kennen, eren en verzorgen en dat deze kennis gedeeld wordt met jonge meiden. (dit geldt ook voor mannen en jongens). Dat we dat als maatschappij erkennen, eren en een plek geven zoals in het onderwijs. Dat we als vrouwen inzicht hebben in onze cyclus, dat we hiermee kunnen werken, door te weten wanneer we in onze krachtige fase zitten en wanneer we introverter zijn en dus minder makkelijk een workshop/presentatie zouden kunnen geven. Dat we elkaar hierin steunen en dat we onze kennis hieromtrent delen. Dat er weer vrouwen onder ons zijn die hierin gespecialiseerd zijn en serieus genomen worden. Dat we onze jonge meiden hierin opleiden, dat ze weten wat ze te wachten staat als de eerste bloeding zich aandient. Ons lichaam zit zo ingenieus in elkaar! Als we onze cyclus leren kennen en van hieruit leven, ons voeden met datgene wat we nodig hebben in de diverse stadia van de cyclus en dus ook rust nemen in de periode dat ons lichaam rust nodig heeft om te reinigen, om te zuiveren, om te herstellen, zal dat een grote verandering in de maatschappij teweeg brengen.

In oude tradities waarin het vrouwelijke geëerd werd, werd de periode rondom de menstruatie "moontime" als een heilige tijd beschouwd en verzamelden vrouwen van de tribe, die op hetzelfde moment in hun moontime waren, zich en wisten de mannen dat deze vrouwen met nieuwe inzichten en visioenen terug zouden komen. Waardoor de tribe beslissingen kon nemen over oogst of jacht. De moontime werd beschouwd als een periode van naar binnen gaan, luisteren naar je ziel vanuit diepe verbinding met de aarde en natuur, een vision quest. Iedere maand opnieuw.

In onze huidige maatschappij is een grote afstand, zelfs afkeer ontstaan tav het vrouwelijke/ de vrouwelijke wilde kracht zoals we de moontime kunnen zien. Vrouwen worden vaak als hysterisch/ongeleid projectiel bestempeld in de fase rondom de menstruatie. En ja, ik kan niet ontkennen dat ik als vrouw pijn heb ervaren, me onredelijk, chagrijnig, boos of gefrustreerd heb gevoeld in de periode rondom de menstruatie. En ik weet inmiddels dat het anders kan. Door kennis, wijsheid, eerbied en dankbaarheid van en over mijn lichaam en menstruatie te hebben kan ik veel beter surfen op de hormonale golven, mijn bloedingen en moodswings zijn positief veranderd en ben ik vooral dankbaar dat mijn lichaam gezond is, er creatiekracht uit voortkomt, dat mijn intuïtie scherp is tijdens deze periode en dat ik daar naar kan luisteren.

Er zijn een aantal prachtige bekrachtigende boeken geschreven over menstruatie zoals "Wild Power" van Alexandra Pope en Sjanie Hugo Wurlitzer, founders of red school.

In mijn werk vanuit Maanbloem speelt menstruatie ook een belangrijke rol vooral bij het begeleiden van jonge meiden hierin. Laten we menstruatie bespreekbaar maken, praat er met elkaar over, verdiep je in je cyclus, houd een maanboekje/journal bij zodat je inzicht hebt in je cyclus en dus jezelf beter leert kennen waardoor je dit ook met je omgeving kunt bespreken en aangeven wanneer je wel/niet een belangrijke presentatie/keuze/workshop kunt verzorgen. Laten we onze mannen, de vaders hierover informeren zodat ook zij er kunnen zijn voor jou en jullie dochters in deze periode.

Niet omdat zij het anders zwaar gaan krijgen, maar om met elkaar samen te werken, werkzaamheden of daginvulling anders te verdelen. Als we dit als vanzelfsprekend leven zal de wereld er heel anders uit zien. Dan hoeft niemand zich anders voor te doen dan zij/hij zich voelt, dan kunnen we pieken op de momenten dat het kan en rusten op de momenten dat het nodig is.. Zowel vrouwen als mannen.

Dank aan de gynaecologen die in het artikel aangeven en benadrukken dat vrouwen in deze fase goed voor zichzelf zouden moeten zorgen, tijd en rust nemen en dit ook bespreken met huisgenoten, gezin en op de werkvloer. "Dit is mijn troetelweek, want anders hebben we het allemaal zwaar straks " zoals het artikel beschrijft kan dan plaatsmaken voor dankbaarheid voor de support, respect en begrip voor deze fase