



Men-Struatie

ook een
**MANNEN-
ZAAK!**

Peter de Vroed



Men-Struatie

**ook een
MANNEN-
ZAAK!**

Peter de Vroed

Colofon

Eerste uitgave 2016

Copyright © 2016: Peter de Vroed

Auteur: Peter de Vroed

<http://men-struatie.nl>

info@men-struatie.nl

Uitgever: Global Portals

Redactie: Harriëtte Haasen

Vormgeving: Anke Verhagen

Illustraties: Anke Verhagen

Bijdragen: Niels Pilaar, Annemarie Reilingh, Anke Verhagen,
Claudia van het Kaar

Fotograaf: Sonny Lips en Johan van Walsem

ISBN 97890825780

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	Blz. 7
Het onderzoek	Blz. 8
Hoofdstuk 1	Blz. 9
De eerste vraag	Blz. 9
De Cyclus	Blz. 10
Onze eigen ervaring	Blz. 11
Bewustzijn van mannen op de menstruatiecyclus	Blz. 12
Wat kun jijzelf doen?	Blz. 13
Hoofdstuk 2	Blz. 14
De tweede vraag	Blz. 14
Zou het ook anders kunnen?	Blz. 15
Wat kunnen de gevolgen zijn als je met halfvolle batterijen te veel van jezelf blijft vragen?	Blz. 17
Onze eigen ervaring	Blz. 19
Hoofdstuk 3	Blz. 19
De derde vraag	Blz. 19
Wat kun je doen als vrouw?	Blz. 19
Wat kun je doen als partner?	Blz. 21
Wat kun je allemaal doen om haar te ontlasten	Blz. 22
Wat kun je doen als ouders / Jonge meiden	Blz. 24
Wat kun je doen als alleenstaande vrouw?	Blz. 25
Wat kun je doen op de werkvloer	Blz. 25
Suggesties	Blz. 28
De eerste stappen die mijn vriendin en ik gezet hebben	Blz. 29
Hoofdstuk 4	Blz. 31
De vierde vraag	Blz. 31
Effect van oestrogeen in de hersenen	Blz. 32
Oestrogeen en de menstruatiecyclus	Blz. 33
Premenstrual Dysphoric Disorder	Blz. 33
Onze eigen ervaring	Blz. 34
Hoofdstuk 5	Blz. 35
De vijfde vraag	Blz. 35
Kan het ook anders?	Blz. 36
Enkele reacties van mannen en vrouwen die anders met de menstrtuatiecyclus omgaan	Blz. 36
Hoofdstuk 6	Blz. 43
De zesde vraag	Blz. 43
Onze eigen ervaring	Blz. 45
Hoofdstuk 7	Blz. 46
De zevende vraag	Blz. 46
Onze ervaring	Blz. 49
Hoofdstuk 8	Blz. 51
De achtste vraag	Blz. 51
Wat zou er in deze periode het beste bij jou passen?	Blz. 52

Voor hem	Blz. 52
Op de werkvloer	Blz. 52
Onze ervaring	Blz. 53
Hoe krijg je inzicht in jouw cyclus?	Blz. 54
Hoofdstuk 9	Blz. 55
De invloed van de pil uitgelicht	Blz. 55
De pil: de castratie van de vrouw	Blz. 56
Zijn er alternatieven voor de pil?	Blz. 59
Pil-moe?	Blz. 60
Wat kunnen we doen om ons evenwicht te hervinden?	Blz. 61
Wat is de "Fertility Awareness Method"?	Blz. 62
Statistiek (De Pearl-Index)	Blz. 64
Terug naar je natuurlijke cyclus	Blz. 65
Hoe te beginnen?	Blz. 66
Hoofdstuk 10	Blz. 67
Samenvatting en conclusie van het onderzoek	Blz. 67
Wat geven vrouwen zelf aan als oplossing?	Blz. 68
HOOFDSTUK 11	Blz. 69
Mannelijk <> Vrouwelijk	Blz. 69
De 'mannelijke' manier van doen	Blz. 69
De 'vrouwelijke' manier van doen	Blz. 70
Zijn de mannen 'mannelijk' en de vrouwen 'vrouwelijk'?	
Of zien we een trend van omgekeerde polariteit?	Blz. 72
Laten we eerst eens kijken naar de trend bij de mannen:	Blz. 73
Wat zien vrouwen in het dagelijks leven van mannen als vrouwelijk gedrag?	Blz. 73
En hoe zit het dan bij de vrouwen?	Blz. 78
Mannelijk schild	Blz. 78
Wat zien mannen in het dagelijks leven van vrouwen als mannelijk gedrag?	Blz. 79
Wat je volgens vrouwen als vrouw kunt doen	Blz. 81
Samenvatting en conclusie onderzoek	Blz. 87
Hoofdstuk 12	Blz. 88
Communicatie tussen mannen en vrouwen	Blz. 88
Defensieve communicatie versus samenwerkende communicatie	Blz. 89
Conditionering en Natuur	Blz. 93
Hoe doe je zoiets in de praktijk?	Blz. 95
Samenvatting en conclusie	Blz. 97
Hoofdstuk 13	Blz. 98
Mijn eerste menstruatie	Blz. 98
Hoofdstuk 14	Blz. 115
En hoe nu verder?	Blz. 115
De zeven stappen	Blz. 115
Slotwoord	Blz. 118
Woord van dank	Blz. 120

Voorwoord

Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over op het moment dat ze menstrueert.

90% van de meer dan 500 ondervraagde vrouwen, geeft aan dat ze tijdens de zwaarste dagen van hun menstruatie eigenlijk maar één ding willen: rust. Maar wordt die 'rust' in de praktijk ook genomen of gegeven?

Uit onderzoek blijkt dat verreweg de meeste vrouwen het als waarheid hebben aangenomen, dat ze 'gewoon' verder moeten. Werk, gezin, relaties, alles moet toch gewoon door?

Maar leven we nu echt in de veronderstelling dat 'gewoon doorgaan' met maar half opgeladen batterijen, geen gevolgen heeft?

Misschien denk je nu wel: "Maar ik heb toch geen keus?"

Maar wat als je die keus nu wel zou hebben?

Dit boek is geschreven voor jou. Of je nu man of vrouw bent maakt niet uit. De informatie is voor beide seksen van groot belang.

Dit E-book is geschreven omdat er iets bij mij geraakt werd. Ik realiseerde mij als man dat ik met een compleet vertekend beeld tegen de menstruatiecyclus van mijn vriendin aankeek. Ik ben op onderzoek gegaan en heb meer dan 500 vrouwen geïnterviewd. Vervolgens zijn mijn vriendin en ik de maandelijkse cyclus heel anders aan gaan pakken met geweldig positieve gevolgen.

Het onderzoek

Hoe kom je er nu als man achter wat de menstruatiecyclus voor een vrouw betekent? Door onderzoek te doen. Vanaf 2014 heb ik onderzoek gedaan onder meer dan 500 vrouwen. Het onderzoek bestond uit een achttal open vragen en de uitslagen van dit onderzoek zijn verwerkt in dit boek. Daarnaast heb ik talloze mannen en vrouwen gesproken over dit onderwerp.

Wat mij verbaasde was de openheid waarmee vrouwen over hun menstruatiecyclus spraken in een één op één gesprek en het taboe dat er heerst wanneer er publiekelijk over gesproken wordt.

Een groot deel van hun werkzame leven hebben vrouwen maandelijks te maken met dit fenomeen. Dit gaat vaak gepaard met allerlei ongemakken en toch lijkt het erop dat het ergens weggestopt wordt. Als of het er niet is of niet mag zijn.

Maar blijft dit zonder gevolgen? Vinden we het met z'n allen een onderwerp waar niet over gesproken mag worden? Is het alleen maar een 'vrouwen-dingetje' waar mannen het liefst zo min mogelijk mee geconfronteerd willen worden? Stellen vrouwen zich aan of verwachten wij met z'n allen dat vrouwen, net als mannen, maar gewoon doorgaan? En hoe denken vrouwen hier zelf over? Willen ze niet onder doen voor mannen? Vragen ze niet te veel van zichzelf? Of denken ze: "Ach het valt allemaal wel mee"?

Zou het kunnen zijn dat vrouwen zich geconformeerd hebben naar de huidige maatschappij? Zou het kunnen zijn dat de maatschappij van vrouwen verwacht dat ze maar doorgaan? En nogmaals de vraag: Blijft dit zonder gevolgen?

Ontdek, onderzoek en ervaar het zelf.

HOOFDSTUK 1

De eerste vraag

De eerste vraag die in het onderzoek aan vrouwen gesteld werd is: "Ben jij je bewust van jouw eigen menstruatiecyclus?"

65% van de vrouwen beantwoordt deze vraag met: ja.

Gek genoeg blijkt uit de antwoorden op latere vragen, dat maar een heel klein deel van de vrouwen zich bewust is van de complete menstruatiecyclus en 30% van de vrouwen zich min of meer bewust is van haar complete menstruatiecyclus.

Er zijn vrouwen die denken dat hun menstruatiecyclus zeven dagen duurt. Er zijn vrouwen die denken dat ze helemaal geen menstruatiecyclus meer hebben omdat ze, door het hormoonspiraaltje dat ze gebruiken, niet meer ongesteld worden.

Ongeveer 35% van de vrouwen weet te vertellen dat ze weleens hebben gehoord dat de menstruatiecyclus van de vrouw nauw verbonden is met de seizoenen van de natuur en dat het verstandig zou zijn om hier rekening mee te houden.

Vrouwen die in de overgang zitten of daar net doorheen zijn geven vaak aan dat ze, ondanks dat ze niet meer vloeien, toch nog steeds iets van een cyclus ervaren.

Vrouwen die de pil gebruiken merken op dat de klachten die ze voorheen hadden vele malen minder zijn, maar dat er vaak andere klachten voor terugkomen.

Veel vrouwen geven aan als jong meisje nooit echt goed geïnformeerd te zijn over wat de menstruatiecyclus nu precies inhoudt. Verreweg de meeste vrouwen zeggen iets in de trant van: "Ik kreeg maandverband van mijn moeder en de mededeling dat dit iedere maand terug zou komen. Dat het er gewoon bij hoorde en dat ik hier maar aan moesten wennen, dat ik vooral gewoon door moest gaan en er maar niet te veel over moest klagen."

De cyclus

De volledige menstruatiecyclus van een vrouw duurt +/- 28 dagen. Tijdens deze menstruatiecyclus gaan vrouwen door verschillende fases heen. In dit boek verdelen we de menstruatiecyclus in vier fases.

- 1: Winterperiode.
Deze periode komt overeen met de eerste week van de menstruatiecyclus ofwel, de week van het vloeien/bloeden/menstrueren.
- 2: Lenteperiode.
De eerste week na de periode van vloeien.
- 3: Zomerperiode.
De 3e week van de hele menstruatiecyclus.
- 4: Herfstperiode.
De week voordat een vrouw weer gaat vloeien.

Natuurlijk is er veel meer te vertellen over wat er in het lichaam van een vrouw gebeurt, zeker als het om hormoonschommelingen gaat, maar daar is al meer dan genoeg over geschreven.

Kijk bijvoorbeeld maar eens op <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/menstruatiecyclus/item68075>

Onze eigen ervaring

Naast het onderzoek dat onder vrouwen gehouden is, zijn mijn vriendin en ik gaan kijken naar haar menstruatiecyclus. In het begin stuitte dit op veel weerstand bij haar. "Waar bemoei jij je mee? Wat weet jij hier nu van? Ik menstrueer al 26 jaar dus ik weet heel goed wat er in mijn lichaam gebeurt. Ik wil er niet over praten. Ik heb een huishouden te runnen met twee kinderen, mijn werk te doen en mijn relaties te onderhouden. Als jij denkt dat er in mijn drukke leven ruimte is voor rust ben je niet goed bij je hoofd."

Toch zijn wij hier stap voor stap naar gaan kijken. Waar liggen tijdens de gehele menstruatiecyclus de momenten van rust, kracht, creativiteit, seks, naar buiten of naar binnen keren? Wat zijn de momenten waarop je bepaalde zaken juist wel of juist niet zou moeten doen op het gebied van werk, relatie, kinderen en rust?

Meer bewustzijn op de hele menstruatiecyclus heeft er bij mijn vriendin toe geleid dat zij:

- in plaats van 7-8 dagen nog maar 1-2 dagen menstrueert;
- haar effectiviteit qua werk enorm is verbeterd;
- weet wanneer het voor haar het meest effectief is om bepaalde werkzaamheden te doen of juist niet te doen;
- veel minder last heeft van humeurschommelingen;
- nagenoeg geen PMS-klachten meer heeft;
- ervaart dat de wederzijdse aantrekkingskracht in onze relatie enorm vergroot is;
- minder pijnklachten ervaart;
- qua energieniveau op 1-2 dagen na, ontembaar is;
- zich veel meer vrouw voelt en dit ook uitstraalt.

Deze gevolgen hebben niet alleen voor haar grote voordelen. Maar ook voor haar hele omgeving.

Bewustzijn van mannen op de menstruatiecyclus

Wanneer ik aan mannen vraag wat ze weten over de menstruatiecyclus, krijg ik in de meeste gevallen reacties als:

- "Die week, daar blijf ik zover mogelijk uit de buurt."
- "Ze is dan zo chagrijnig als de pest."
- "Dan is er geen land mee te bezeilen."
- "Chocolade helpt wel."
- "Ik word er het liefst zo min mogelijk mee geconfronteerd."
- "Ze moet zich niet zo aanstellen en gewoon doorgaan. Dat doe ik toch ook?"
- "Alles moet door, dus ze bijten maar even op hun tanden."
- "Mijn vrouw/vriendin klaagt nergens over."
- "Volgens mij valt het allemaal wel mee."
- "Het werk en haar taken moeten gewoon door."
- "Ik heb geen idee."

Wanneer ik ze dan iets meer vertel over wat vrouwen daadwerkelijk ervaren en welke voordelen het voor mannen kan hebben wanneer ze hier iets meer bewustzijn op zouden hebben, wordt het even stil. "Zo heb ik daar nog nooit over nagedacht, dat wist ik niet, dat is best heftig. Als ik mij zo beroerd zou voelen, dan zou ik mijn bed induiken."

Als ik dan praat over de ideeën die ik later in dit boek ga bespreken, geeft de overgrote meerderheid van de mannen aan open te staan om de ideeën in de praktijk ook uit te voeren. Er is dus zeker nog hoop.

Wat kun jijzelf doen?

De vrouwen uit het onderzoek en de vrouwen waarmee ik persoonlijke en diepgaande gesprekken heb gevoerd, zijn het over één ding eens: het zou goed zijn als wij ons als vrouwen en mannen meer bewust zouden zijn van de gevolgen van de menstruatiecyclus. Ze geven aan dat het hen in ieder geval aan het denken heeft gezet.

Wel zien de meeste vrouwen en mannen nog veel beren op de weg en stellen de terechte vraag: "Ja, maar hoe dan?"

Later in dit boek vind je een link naar een vragenlijst. Als je deze vragenlijst invult krijg je een helderder beeld hoe bewust jij je bent van jouw menstruatiecyclus. Er is ook een vragenlijst voor mannen.

In mijn beleving gaat de menstruatiecyclus ons allemaal aan, vrouwen en mannen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat door anders om te gaan met de menstruatiecyclus, zowel mijn vriendin, als ikzelf en de kinderen, meer rust, ruimte en plezier ervaren.

Er is een ding dat ik zeker weet: de oplossing ligt niet in een maandverbandje met extra lange vleugels.



HOOFDSTUK 2

De tweede vraag

De tweede vraag die we de vrouwen stelden ging over hoeveel energie ze nog beschikken tijdens de zwaarste dagen van de menstruatie: de winterperiode. We vroegen hen dit aan te geven op een schaal van 0 tot 100%. Dit is wellicht het meest schokkende cijfer uit het hele onderzoek. Gemiddeld houdt een vrouw slechts 53% van haar energie over, gedurende de eerste dagen van de menstruatie (dit is in sommige gevallen een aantal dagen voor de menstruatie).

Wanneer we de hoogste en laagste score uit het onderzoek halen, kwam het gemiddelde uit op 49%.

En toch verwachten vrouwen (en in veel gevallen de hele maatschappij) dat ze voor 100% kunnen presteren. Komt dit niet op hetzelfde neer als wanneer je een voetballer vraagt om direct na de halve finale van het EK, ook nog even de finale te spelen? Wat gebeurt er met het lichaam van een mens wanneer je maar 50% van je energie hebt en toch 100% prestatie verlangt?

Hoe houden vrouwen dit in hemelsnaam vol? Waar slaat de benaming 'het zwakkere geslacht' op? Is het vreemd dat het overgrote deel van de vrouwen, die ik ondervraagd heb, aangeeft zich doodmoe te voelen? Hoe gek is het dat het merendeel van de vrouwen waarmee ik een dieper gesprek heb gevoerd, aangeeft 'pissed-off' te zijn? De kern en of de aanleiding van hun boosheid is vaak niet geheel duidelijk.

Is het vreemd dat veel vrouwen voor gemak kiezen ('mannelijk') als het gaat om persoonlijke verzorging, kleding en manier van doen? Kunnen ze wel voor de meer

'vrouwelijke' manier kiezen?

Welke verantwoording nemen mannen nog op het moment dat vrouwen op halve kracht draaien? Hoeveel ruimte bieden zij vrouwen in het bedrijfsleven om het iets rustiger aan te doen op het moment dat ze er even doorheen zitten? Kunnen zij nu niet met meer doordachte oplossingen komen als pillen, poeders en chocolade?

Wat doe je als man als je zo weinig energie hebt, buikpijn en hoofdpijn ervaart en je ronduit belabberd voelt?

Als ik voor mijzelf praat: ik duik mijn bed in en kom er pas uit als ik mij beter voel. Daarnaast zou ik het erg prettig vinden als er dan voor mij gezorgd wordt.

Wat kunnen de gevolgen zijn als vrouwen, mannen en de maatschappij, vast blijven houden aan het systeem waar we nu allemaal aan mee werken? Wat gebeurt er als we de helft van de wereldbevolking zo blijven uitputten?

Zou het ook anders kunnen?

In de indianenstammen ging men heel anders om met de menstruatiecyclus. De vrouwen in deze stammen menstrueerden tegelijkertijd. Dat doen vrouwen trouwens meestal wanneer ze een langere tijd in een gemeenschap dicht bij elkaar leven. Tijdens deze periode verbleven de vrouwen samen in een menstruatietent ('de rode tent'), die aan de rand van het dorp stond. Ze rustten uit, zorgden goed voor zichzelf en elkaar. Omdat de intuïtie van de vrouwen gedurende deze periode erg sterk is - veel mannen benoemen dit als prikkelbaar - kregen zij heel heldere inzichten.

Na een paar dagen kwamen de vrouwen weer uit de tent en deelden de inzichten die ze gehad hadden met het

stamhoofd. Het stamhoofd nam deze inzichten zeer serieus en nam ze mee in zijn besluitvorming ten voordele van de hele stam.

Een van de ondervraagde vrouwen deelde dit bericht:

"Ik ga nu ook bewust met mijn cyclus om. Ik probeer rust te nemen wanneer ik menstrueer. Vroeger hoorde ik ook tot de 'niets-aan-de-hand-groep' en bikkelde door. Ik denk dat dat heel erg iets is van de generatie van mijn moeder, een beetje de eerste groep vrouwen die buitenshuis ging werken op grote schaal en die natuurlijk niet onder wilde doen voor de mannen. De vrouwen gingen zich heel flink gedragen.

Toen ik in Nepal onderzoek deed voor een mensenrechtenorganisatie, kwam ik in contact met lokale vrouwen daar. Die zonderden zich af tijdens de menstruatie. Eerst vond ik dat heel raar, dit bekijkend met mijn westerse ogen en vanuit mijn westerse kader. Bij arme vrouwen ziet het verhaal er ook niet zo tof uit, want vaak slapen ze bij het vee, dat overigens in het huis staat.

Toen ik doorvroeg hierover, vertelden veel vrouwen mij dat ze het wel prettig vonden. Want ze hoefden niet te koken, ze hadden even pauze van hun man, ze hoefden ook niet voor de dieren te zorgen. In veel huishoudens kwam het erop neer dat de man dan kookte en de vrouw 'vrouwen-dingen' deed. In sommige huishoudens hadden ze een apart bed tijdens de menstruatie, waar of de man of de vrouw in sliep, afhankelijk van de persoonlijkheden.

Ik vond het wel inspirerend en ben ook begonnen mijn menstruatiecyclus te eren, door meer aandacht voor mijzelf en mijn lijf te hebben. Het bevalt mij goed. Ik vind dat wij als dragers van de vruchtbaarheid, best wel een beetje speling mogen hebben rondom die dagen. Waarom moeten we net doen alsof het allemaal ok is, terwijl je lichaam zo te keer gaat?"

Wat kunnen de gevolgen zijn als je met halfvolle batterijen te veel van jezelf blijft vragen?

Volgens de website van de overheid is de grootste reden tot verzuim bij vrouwen van psychische aard (41%). Een belangrijke reden voor psychische klachten lijkt vermoeidheid te zijn. Als we maar door blijven gaan, terwijl weeigenlijk aan rust toe zijn, gaat het geheel een keertje echt fout.

Is het niet zo dat vermoeidheid zowel op de korte als op de lange termijn gevolgen heeft voor iedereen?

Hoe is het mogelijk dat we hier zo weinig aandacht aan schenken? We weten dat iets slecht voor ons is en tóch doen we het. Elke roker weet dat roken slecht voor hem is en toch doet hij/zij het. Iedereen die te hard werkt, weet dat hij of zij vroeg of laat instort. Iedere junk weet dat zijn of haar lichaam het vroeg of laat opgeeft.

Kan het zo zijn dat 'gewoon' doorgaan ook een vorm van verslaving is?

Is het niet zo dat wanneer je het beste uit je leven wilt halen je veel energie nodig hebt? Gaan half opgeladen batterijen je brengen waar je heen wilt?

Wat zou je kunnen doen?

Bewustwording is zo'n beetje het toverwoord. Vul later in dit boek de vragenlijst in en je krijgt al een veel helderder beeld. Ook voor mannen is er een vragenlijst waaruit zal blijken hoe bewust je wel of niet bent van wat er tijdens de menstruatiecyclus van een vrouw gebeurt.

Bedrijven zouden zich ook eens af kunnen vragen of ze vrouwelijke werknemers in dienst willen hebben met volle of halfvolle batterijen. Is het misschien een taak voor de overheid om eens te onderzoeken hoeveel effect het heeft op het ziekteverzuim, als vrouwen met volledig opgeladen batterijen rondlopen?

Onze eigen ervaring

Toen wij nog niet bewust omgingen met de menstruatiecyclus van mijn vriendin, voelde zij zich bijna continu vermoeid. Zich concentreren tijdens de zeven tot acht dagen dat zij menstrueerde, was een zeer zware opgave. Het werk dat zij normaal gesproken in twee uurtjes zou kunnen doen, duurde een hele dag en was dan vaak niet van de kwaliteit die het moest zijn.

Het geduld met de kinderen was gedurende die week minimaal en als partner kwam ik er niet altijd even goed vanaf. De aantrekkingskracht tussen haar als vrouw en mij als man, was dan ver te zoeken. De kleinste dingen (een rondslingerende pyjamabroek) kon al genoeg zijn voor een portie drama. Hetzij van haar kant hetzij van mijn kant.

Toen zij zelf de vragenlijst ingevuld had, werd het haar helemaal duidelijk. Ze begreep hoe ze zichzelf met maar weinig respect voor haar vrouw-zijn, behandelde. Ze begreep dat er iets moest veranderen, maar hoe?



HOOFDSTUK 3

De derde vraag

De derde vraag was: "Waar verlang je als vrouw naar wanneer je begint met menstrueren (behalve naar chocolade)?"

90% van de ondervraagde vrouwen gaf aan naar rust, liefde, aandacht en warmte te verlangen. 10% van de vrouwen verlangde naar seks of eten.

Uit ervaring blijkt dat een vrouw die rust, liefde, aandacht en warmte krijgt tijdens haar 'winterperiode', haar batterijen weer volledig kan opladen. Maar hoe doe je dit in de huidige 'maatschappelijke realiteit'? Welke rol ligt hier voor vrouwen? Welke rol ligt hier voor mannen? Een paar dagen rust klinkt wel leuk, maar is het ook realiseerbaar? "Wie doet dan mijn taken?" vragen veel vrouwen zich dan af.

Als antwoord op deze vragen, heb ik allereerst onze eigen ervaring en een aantal suggesties.

Wat kun je doen als vrouw?

Wat zou er gebeuren als jij als vrouw je meer bewust wordt van jouw eigen menstruatiecyclus en niet langer maar doorgaat op een 'mannelijke' manier alsof er niets aan de hand is?

Zou het een idee kunnen zijn om jouw behoeftes eens duidelijk te krijgen?

Vraag jezelf in alle eerlijkheid eens af of je niet te veel van jezelf vraagt en zo ja waarom je dat doet. Dénk je dat het niet anders kan en weet je dit 100% zeker? Heb je zoiets van: "Niet zeuren. Alles moet door?" Wordt het niet eens tijd om te luisteren naar wat je écht zou willen of wat jouw lichaam nodig heeft?

Tot zover de eerste gratis hoofdstukken van
"Men-Struatie", ook een MANNENZAAK!

Ik vroeg aan een schrijfster/journaliste of zij het boek wilde lezen en er een korte review over wilde schrijven. Zij kwam met het volgende.

"Het boek is een eyeopener voor sommige vrouwen en de rol van de man ligt even onder een vergrootglas, maar laat iedereen in zijn waarde.

De onderwerpen in het boek zijn erop gericht het vrouwelijke te zien voor wat het is en niet als een zwakker equivalent van het mannelijke toonbeeld. Een conclusie die getrokken kan worden is dat de vrouw sterker wordt als ze toegeeft in plaats van de menstruatie in te dammen met medicijnen en ontkenning.

Aan de orde komen: het bewustzijnsniveau van de man, energie geven of krijgen, maar ook praktisch, zoals: wat is mogelijk als vrouw, partner, ouders en op de werkvloer. Er wordt gesproken over emotionaliteit en over de invloed van het hormoon oestrogeen.

Een hoofdstuk handelt over het omgaan met verschijnselen en reacties die een vrouw kan krijgen en in een volgend hoofdstuk wordt uitgelegd waarom de energiebalans nooit

constant kan zijn. Seksualiteit en de energie die hierdoor vrijkomt inzetten in het leven, bedrijf of gezin komen aan bod, ook creativiteit en de invloed van de pil. Tevens wordt er ingegaan op de oorzaak en het gevolg van het veranderde mannelijke gedrag. Hoe belangrijk de communicatie is die weleens erg moeilijk kan zijn omdat mannen nu eenmaal nooit daadwerkelijk voelen wat het is om te menstrueren.

Wat dit boek een duidelijke meerwaarde geeft, zijn de ervaringen die door een vrouw (vriendin Anke) zijn opgetekend terwijl ze in stappen toegeeft aan haar vrouwelijke energie, wat betekent dat ze in plaats van acht dagen nu nog maar twee dagen menstrueert.

Het laatste hoofdstuk bevat een stappenplan. Iedere vrouw kan het volgen om de voordelen in de praktijk te ervaren. Het is ook een hulpmiddel om de mannen meer bewust te laten worden van wat er in vrouwen omgaat tijdens de menstruatiecyclus."

Rik Raven



Om de rest van het boek te lezen klik je op onderstaande link:

<http://global-portals.luondo.nl/c-344878/e-book-men-struation>

Je komt dan in de webshop van Global Portals waar het volledige boek te downloaden is voor slechts € 8,75 incl. btw.