


CYCLUS SUPERSTER

*Alles over je
lichaam en je
menstruatie*

Milli Hill

GEÏLLUSTREERD DOOR SARAH EICHERT





Voor Ursula, mijn bloedeigen Cyclus Superster.
Het leven is een aaneenschakeling van tegenslagen,
maar geef niet op!
Liefs, mama

Tekst © 2021 Milli Hill

Ontwerp © 2021 Hodder & Stoughton Limited

© 2022 Nederlandse vertaling uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *My Period: Find your flow and feel proud of your period!*

Voor het eerst verschenen in 2021 bij Wren & Rook, een imprint van

Hachette Children's Group, Londen, Verenigd Koninkrijk.

Vertaald uit het Engels door Minou op den Velde

Inhoudelijk eindredacteur: Annemiek Verbeek

Medisch consultant: Dr. Kristina Routh

Ontworpen door Claire Ye

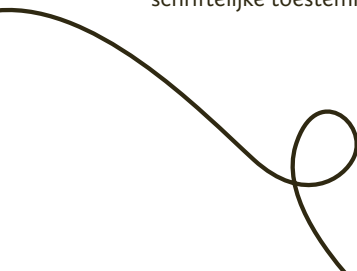
Zetwerk en omslag door Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 40 5

NUR 255

De website-adressen (URL's) in dit boek waren geldig bij het ter perse gaan. Toch is het mogelijk dat inhoud of adressen sinds de publicatie van dit boek zijn veranderd. Door zowel de auteur als de uitgever kan voor deze veranderingen geen enkele verantwoordelijkheid worden genomen.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.



Inhoud

HOOFDSTUK 1	Beginnen maar!	9
HOOFDSTUK 2	De puberteit en je lichaam	25
HOOFDSTUK 3	Alles over menstruatieproducten	49
HOOFDSTUK 4	Mijn eerste menstruatie	77
HOOFDSTUK 5	Supergeweldige cycli	117
HOOFDSTUK 6	Het bijhouden van je cyclus	147
HOOFDSTUK 7	Zorgen voor nummer 1 - jezelf	169
BRONNEN		204



**HOOFDSTUK
EEN**



**Beginnen
maay!**



HOOFDSTUK EEN

Beginnen maar!

Oké, je leest nu dus een boek over menstruatie.

Misschien heeft je vader of je moeder het voor je gekocht en denk je 'Hm, het *zou* interessant *kunnen* zijn—maar goed, zij raden me ook aan om **BROCCOLI** te eten.'

Of misschien heb je dit in de bibliotheek gevonden of in de slaapkamer van je beste vriendin en was je *nieuwsgierig* genoeg om er een *kijkje* in te nemen.

Oké wacht even. Je hebt het toch niet van je grote zus 'geleend', toch?!

WAAAT?
ZE VERMOORDT JE!



Hoe je ook aan dit boek bent gekomen, ik heb goed nieuws voor je. Ten eerste gaat het extreem interessant worden en bevat het gelukkig geen spoortje broccoli. Ten tweede, zo nieuwsgierig zijn dat je een blik op een boek werpt is een welbekend teken van extreem hoge intelligentie—echt waar. Ten derde heeft je zus waarschijnlijk niet eens door dat je het hebt gepakt—nóg niet tenminste.

O, en het andere goede nieuws is dat dit boek voorgoed zal veranderen hoe je over menstruatie denkt.

Misschien verandert het zomaar



**JE
LEVEN!**



Het zal je enthousiast maken over je eerste menstruatie (of je al bent begonnen of nog wacht op de eerste keer). Het zal je leren dat zelfs ook al heeft iedereen het vaak over menstruatie, die menstruatie maar *een enkel* onderdeelje is van een grote geweldige **CYCLUS**. En nu we het toch over cycli hebben: dit boek zal je helpen om zelf een *cyclusdetective* te worden. Door de aanwijzingen te volgen die je lichaam je elke maand geeft leer je van alles over de signalen die vertellen wat er vanbinnen gebeurt, begrijp je waarom je je voelt zoals je je voelt en ben je in staat om beter voor jezelf te zorgen.

Je zult volop ideeën krijgen over hoe je de Beste Vriend van je eigen lichaam kunt worden, hoe je kunt surfen op de golven van je emoties en hoe je kunt *luisteren* naar je lichaam, kunt *vertrouwen* op je lichaam en kunt *houden van* je lichaam.

Bovenal zul je heel, heel erg trots gaan worden op je ongesteldheid, je lichaam en alle geweldige dingen waar je lijf toe in staat is. Ben je niet blij dat je dit boek te pakken hebt gekregen?

Oké dan—

Beginnen maar!



★ HO STOP! WAT IS MENSTRUATIE EIGENLIJK? ★

Misschien denk je: wacht even, ik weet niet zeker wat menstruatie **IS!** Wees gerust, dit boek gaat je *nog veel meer* details geven, maar *simpel* gezegd:

Menstruatie is de paar dagen per maand dat er wat bloed uit je vagina komt.

Je eerste menstruatie vindt plaats tijdens de levensfase waar je nu waarschijnlijk middenin zit, de zogenaamde *puberteit*. Maak je geen zorgen als je daar ook niet veel vanaf weet, want dit alles en nog veel meer wordt in dit boek uitgelegd. Menstruatie is gewoon een onderdeel van iets wat je *menstruatiecyclus* wordt genoemd, iets wat het vrouwenlichaam elke maand doormaakt (zie pagina 117-143 voor meer details). Voor nu is het genoeg om te weten dat menstruatie wereldwijd hoort bij het gewone leven van de meeste vrouwen en meisjes zoals jij.



Cyclus superster!

Door dit hele boek heen zal ik je voorstellen aan een heleboel 'cyclus supersterren'—gangmakers en vernieuwers—kortom mensen die inzagen wat er rond menstruatie allemaal kon worden verbeterd en die daar vervolgens ook zelf wat aan deden.

Dus leek het me slim om te beginnen met **-MEZELF!**

Ik ben Milli, moeder van drie FANTASTISCHE kinderen die allemaal ongeveer even oud zijn als jij—twee meisjes en een jongen. Ik heb ook twee andere boeken geschreven die gingen over kinderen krijgen en over wat een positieve ervaring dat kan zijn, ook al zijn vrouwen vaak een beetje bang om te bevallen. Door al dat gepraat over bevallen ging ik nadenken over een ander belangrijk onderdeel van ons leven—**MENSTRUATIE!** Het was me opgevallen dat veel boeken en schoollessen over menstruatie nogal ouderwets waren en belangrijke en nuttige informatie misten over dingen als cycli en positiviteit rond menstruatie!

Sommige informatie in dit boek ontdekte ik bij toeval toen ik zelf al JAREN menstrueerde. Ik wilde niet dat jou hetzelfde zou overkomen, dus besloot ik een boek te schrijven voor meisjes van jouw leeftijd, zodat je vanaf het allereerste begin bruikbare kennis zou hebben over je lichaam. Ik hoop dat je van dit boek geniet en dat het je een positief, trots en enthousiast gevoel zal geven over alle wonderen waar je lichaam toe in staat is!



HOE JE JE TROTS EN POSITIEF KUNT VOELEN OVER JE MENSTRUATIE

Voor de meeste meisjes is menstruatie de belangrijkste gebeurtenis van hun puberteit, en dit hele boek draait daarom. Ik hoop dat je je na het lezen *trots* voelt dat je een meisje bent, dat je met een *positief* gevoel uitziet naar je eerste menstruatie en dat je beschikt over alle informatie die je nodig hebt.

Maar op dit moment voel je misschien wel van alles? Misschien ben je er enthousiast over? Of misschien voel je je...

- ZENUWACHTIG?
- BANG?
- BESCHAAMD?

Of zelfs een beetje bezorgd. Misschien voel je een mengeling van al die dingen of iets heel anders. Het kan zijn dat je twijfelt hoe je met vriendinnen of familie over je menstruatie kan praten. Misschien moet je er wel om giechelen of vind je het een beetje gênant. Het is oké om dat soort dingen te voelen zodra je nieuwe dingen leert, en foute of verkeerde gevoelens bestaan sowieso niet.