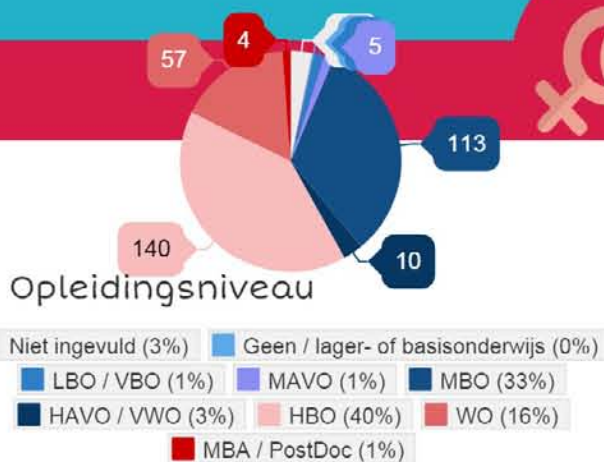


Menstruatie onderzoek Plan Nederland

Een gezonde vrouw is ongeveer 1.600 dagen in haar leven ongesteld. Dagen van ongemak, want ongesteld zijn is geen pretje. Helemaal op jonge leeftijd. Wist jij bij je eerste ongesteldheid wat er precies met je lichaam gebeurde? En was het voor jou vooral een excuus om niet te hoeven gymmen of een maandelijkse periode van schaamte?



346 vrouwen tussen
25 en 40 jaar

Op welk moment voelde jij dat je geen meisje meer was, maar vrouw?

Ongesteld (75x)

Dat ik voor het eerst ongesteld werd en dus gebruik moest gaan maken van maandverband en mijn moeder hier uitleg over gaf

Dat mijn eerste menstruatie zich aandiende en mijn moeder en haar vriendinnen me feliciteerde, ik was een echte vrouw.

Borsten (48x) 1e BH (10x)

Het moment dat je beseft dat je borsten gaan groeien en een eerste bh moet gaan dragen.

Zelfstandig leven/ wonen (28x)

Op het moment dat ik een zelfstandig leven leidde. Zelf een inkomen had (ook al was dit stufie) en een eigen huisje had.

1e vriend/ 1e keer seks (19x)

Na m'n eerste keer seks met m'n toenmalig vriendje. Ik voelde me echt volwassen

Haargroei (13x)

Toen mijn borsten begonnen te groeien en ik schaamhaar kreeg.

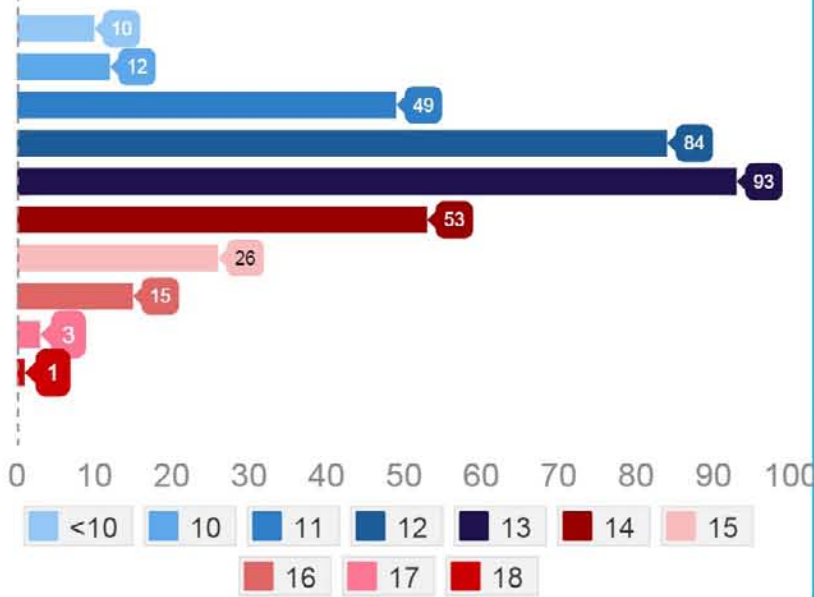
Studeren (10x)

Toen ik ging studeren en ik dus meer verantwoordelijkheden kreeg.

Ging dit moment samen met ongesteld worden?

Ja (36%) Nee (64%)

Hoe oud was je, dat je voor het eerst ongesteld was?



84% was vóór haar 15e ongesteld



69% was 13 jaar of jonger toen ze voor het eerst ongesteld werd

42% Zat op de basisschool toen ze ongesteld werd (t/m 12 jaar)

52% *Wist precies wat er op dat moment met haar lichaam gebeurde!*

Werd er bij jou thuis aandacht besteed aan dit moment?

69% heeft het er thuis over gehad

12% heeft een cadeautje gekregen

24% werd gefeliciteerd door (één van) haar ouder(s)

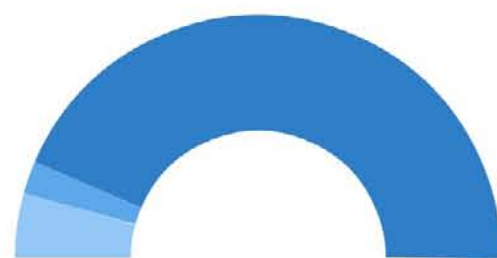
16% geeft aan dat er geen aandacht aan werd besteed thuis

1% geeft aan dat er thuis geen aandacht aan werd besteed, maar dat er wel iemand anders in de omgeving was

Heb jij je eerste maandverband zelf gekocht?

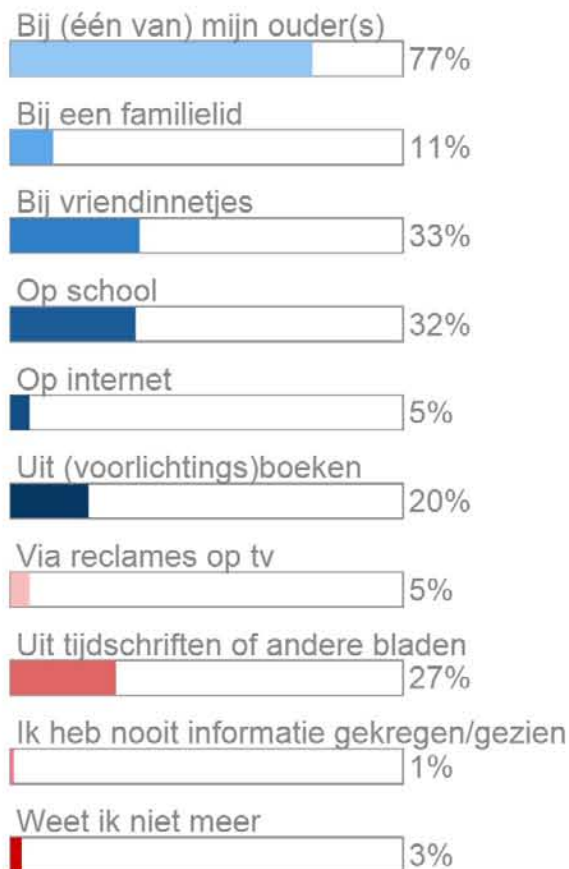


91% heeft niet zelf haar eerste maandverband gekocht. De moeder of iemand anders uit de omgeving heeft dit voor de ondervraagde gedaan



Ja, zelf gekocht (9%) Nee, iemand anders (4%) Nee, mijn moeder (87%)

Waar haalde je je informatie vandaan over menstruatie?



Met wie uit je omgeving kon jij makkelijk praten over je menstruatie?



In hoeverre ben je het (helemaal) eens met onderstaande stellingen?



37% Ik kon me regelmatig niet met mijn hobby's bezig houden als ik ongesteld was

1% Ik ging vaak niet naar school als ik ongesteld was, omdat ik mij dan schaamde

14% Ik ging vaak niet naar school als ik ongesteld was, vanwege de fysieke ongemakken

61% Het ongesteld zijn heeft mij nooit heel erg beperkt in wat ik als meisje wilde doen

20% Ik heb wel eens het ongesteld zijn als excuus gebruikt om niet naar school te hoeven

Percentages zijn gebaseerd op de antwoordmogelijkheden 'eens' en 'helemaal eens'



Kun je je een concreet moment van schaamte herinneren tijdens je menstruatie? Zo ja, wil je die met ons delen?

Ik werd ongesteld op school terwijl ik een lichte broek aan had: grote vlek er in! Gelukkig woonde ik dicht bij dus kon ik in de pauze naar huis om me te verschonen en om te kleden.

We hadden schoolzwemmen. Je raadt het al: een deel van de meisjes (waaronder ik) was daar zo af en toe niet bij. Als je 12/13 bent is een tampon nog doodeng, dus zwemmen kon niet.

Dat was dat ik zelf maandverband moest kopen en de stoerste jongen van de klas tegen kwam. Ow wat schaamde ik mij.

Dat ik doorgelekt was in mijn broek en dus rode plekken had. Dat was het allerergste.



Niet een specifiek moment, maar ik voelde me altijd vies en rook zelf altijd de bloedgeur. Heel vervelend, ging pas over toen ik zelf overging op gebruik van tampons

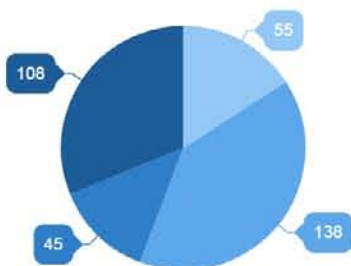
Ik deed vakantiewerk in een bejaardentehuis. Was 16 jaar. En was ineens heel erg ongesteld geworden. Ik ging staan en mijn hele witte uniform wat rood!

Altijd tijdens de gym. Wat een ongemakkelijke toestand met van die dikke pampers in je strakke gymbroekje.

Op middelbare school doorgelekt. Hele dag met spijkerjasje om m'n middel geknoopt rondgelopen

Als ik in de pauze doorlekte en de rest van de dag met een rode broek liep.

Als je eens terug denkt aan de gymles op school, bij welke groep 'hoorde' je dan?



- 16% Als ik ongesteld was, had ik een mooie reden om niet te hoeven gymen.
- 40% Ik vond het altijd zo'n onzin dat meisjes niet gingen gymen als ze ongesteld waren.
- 13% Als ik ongesteld was voelde ik me zo naar, dat ik niet mee kon doen met gym.
- 31% Dit speelde helemaal niet bij ons op school.

Wat waren momenten die je als meisje hebt moeten missen, omdat je ongesteld was?



zwemmen 64%



Vakantie 3%

Uitvoering/optreden 2%



sport/gym
16%



(kinder/slaap)feestjes
4%

Niets hoeven missen
30%



Tot slot, wat is tot nu toe jouw grootste prestatie geweest, waarop je het meest trots bent?

Dat ik twee mooie dochters gebaard heb en ze naar mn beste kunnen opvoed tot beleefde, zelfverzekerde meiden.

In mijn eentje een succesvolle openluchtbioscoop georganiseerd in mijn woonplaats.

Dat ik vrijwilligerswerk heb gedaan in het Noorden van Ghana, waar ik les heb gegeven en Hulp heb geboden aan kinderen in het weeshuis. Alleen al de aandacht die je aan ze schenk is priceless voor die kinderen.

Dat ik mijn hbo studie heb afgerond terwijl ik dacht dit nooit te kunnen omdat ik niet slim genoeg was.

Dat ik mijn eetprobleem ben aangegaan en bijna heb overwonnen.



Alle 4 mijn kinderen, zonder menstruatie had ik die nooit kunnen krijgen ;)

Dat ik 30 kg ben afgevallen toen ik 18/19 jaar was.

Eigen bedrijf gestart.

Ik sta helemaal op eigen benen, ondanks dat ook ik helemaal aan de grond heb gezeten. Inmiddels een goeie baan. Lieve man en eigen woning. Puur uit eigen innerlijke kracht:-)

Dat ik financieel onafhankelijk ben. Ik heb een leuke baan, eigen huis, leuke vriend en volgend jaar trouwen, dus ik ben heel gelukkig!

