

## TRANSCRIPT aflevering 76, met te gast: Menstruatiemeisjes Honorata en Lieke

*Met eeuwige dank aan Manon, die dit transcript maakte <3*

**NYD** Ja hallo menstruerende moppies en andere moppies, alle moppies, welkom bij Damn Honey!

### START INTRO

**ML** De podcast over shit waar je als vrouw van deze tijd mee moet dealen

**NYD** Mijn naam is Nydia

**ML** En ik ben Marie Lotte

**NYD** Dit is aflevering 76

**ML** En vandaag duiken we head first in het onderwerp: MENSTRUATIE.... En het gedoe eromheen.

**NYD** We hebben twee gasten in de studio die er onlangs een boek over schreven, en dat boek heeft de heerlijke titel: BEN JE ONGESTELD OFZO???! Een zin die misschien iedereen hier aan tafel wel eens gehoord heeft?

**Allemaal:** zeker, jawel.

**NYD:** Los van schrijvers zijn ze ook nog podcastmakers en insta menstruatie influencers: het zijn DE MENSTRUATIEMEISJES!

Oftewel Honorata van den Akker en Lieke Smets. Welkommmmm!

**Menstruatiemeisjes:** Dankjewel, hallo! Beste intro, wauw!

**ML:** Ja? Nou we zijn nog niet klaar zelfs, dit is jullie samen.. Jullie vinden dan menstruatie een bloedserieuze zaak, jullie gaan de strijd aan tegen period-shaming, maar, nog even los van elkaar: Honorata, jij bent van de creative communication. Dat doe je met fotografie,

kralen, illustreren en ik las zelfs dat je een aquarium hebt van 112 liter dat je daar ook voor gebruikt? Of heb je dat niet haha?

**Honorata:** ik heb het aquarium, volgens mij, ben ik bang, meeverhuisd inderdaad naar Berlijn.

**NYD:** Niet!?

**Honorata:** omdat ik niet wist wat ik ermee moest doen....

**ML** en **NYD:** dan dacht je, dan maar meer naar Berlijn?

**Honorata:** ja.

**NYD** En Lieke, los van het menstruatie-imperium dat je leidt samen met Honorata, ben jij communicatieadviseur bij de Nationale Jeugd Raad. Wat doet een mens dan?

**Lieke:** Nou dan ben je een beetje expert in jongerentaal, dus ik zeg altijd dan spreek je vloeiend in memes, tiktok.

**NYD:** dat klinkt hilarisch, wat een heerlijke baan.

**ML:** een droom, wat heerlie!

**NYD:** dus als ik bijvoorbeeld een keer een nieuwe afkorting tegenkom waarvan ik denk, nou ja hier ben ik te oud voor, dan zou jij in principe mijn go to-person moeten zijn.

**Lieke:** Ja ik ken wel veel afko's, maar niet allemaal

**NYD:** zie je, afko's, daar gaat ze al!

**ML:** Ik vind dit hartstikke HDP: heerlie de peerlie.

**Lieke:** ow shit, die kende ik nog niet!

**ML:** oh!

**NYD:** nu kent iedereen hem!

**Geluid:** rinkelende bel met 'shame, shame, shame'

**ML:** Straks alles over menstruatie, maar eerst: hoe ging jij de femimist in Nydia?

**NYD:** Ow ik had wel echt een erge. We zaten heel even kort naar het weer te kijken Daniël en ik, dan doen we nooit, maar goed. En ik zei: 'Ow mijn god hoe oud is zij!?!?' En toen ging Daniël het opzoeken en toen zei hij 34, en toen zei ik: 'ze kleed zich echt als een 65-jarige!'

**ML:** De niet-feministische Nydia kwam keihard om de hoek kijken.

**NYD:** ja! echt onaardig ook, en age-shaming, en je mag niet zomaar wat aandoen, het had het allemaal.

**ML:** en dan allemaal in twee zinnnetjes, ongelooflijk.

**NYD:** ja. Marie Lotte?

**ML:** Ja, ik had eigenlijk ook wel een erge vind ik. We hadden het met Anne hier, van Dag en Nacht Media, over kleding. En we hadden het in eerste instantie over broekpakken volgens mij.

**NYD:** Anne is een man.

**ML:** Ja, Anne is een man, voor de goede orde. En we hadden het dus over broekpakken en hij vroeg: nou ja, broekpakken, is het voor mannen of vrouwen....

**NYD:** en hoe heet dat dan, en wat is dan een boilersuit?

**ML:** en toen zaten we dus al die soorten broekpakken af te gaan. En toen zei Nydia op een gegeven moment: je hebt ook playsuits. En toen zei ik: ja die zijn voor vrouwen!

**NYD:** haha,,,,,

**ML:** dus ik ging erg mee in het narratief er is mannenkleding, en er is vrouwenkleding, terwijl ik het daar helemaal niet mee eens ben. Lieke?

**Lieke:** ja, mijn femimist is van vorige week, denk ik. Ik speel volleybal bij een studentenvereniging, ik ben geen student dus tegen niemand verder vertellen. Ik weet niet of dit dan helpt, in een podcast, maar goed. En die vereniging mixt teams, dus met mannen en vrouwen, zij houden er verder nog een binaire indeling op na. Maar wij kregen een nieuwe man in ons team. En mijn eerste gedachte was: ; ow my god yes, want mannen zijn zo goed....'

**NYD:** en beter...

**Lieke:** en zij slaan veel harder ...

**ML:** en sneller...

**Lieke:** en in veel gevallen zal dat ook vast zou zijn, maar vrouwen kunnen ook heel goed volleyballen. En ik baalde gewoon een beetje dat dat mijn eerste... ik appte het ook in een groepsapp, 'yes een man!' En toen dacht ik oh moet ik dit appje nu gaan verwijderen, maar dat ziet dan ook iedereen, dus ehm..

**NYD:** 'dit bericht is verwijderd'..

**ML:** Wat stond hier?

**Lieke:** Lieke was het even niet eens met zichzelf achteraf, ja, dus dat was mijn femimist.

**NYD:** ja, goede! Honorata?

**Honorata:** ik ga terug naar de kleren, ik was me aan het aankleden vanochtend. En ik dacht, nou als ik mijn padded bra aandoe, dan ziet het er allemaal wel wat...

**ML:** meer opgeflufd uit

**Honorata:** ja, en gewoon een beetje anoniem, weet je wel zo. Die zit niet lekker, dan krijg ik het benauwd, kan ik niet goed praten. En toen dacht ik, ik ga niet naar Damn Honey met een bh die niet lekker zit, dus ik heb lekker de padded bra thuisgelaten.

**NYD:** fijn!

**Honorata:** dus, net niet, bijna soort van, net niet de mist in.

**NYD:** je ben er net niet ingetrapt!

**ML:** maar je moest even de denkstap maken.

**Lieke:** en nu ben je braless?

**Honorata:** nou dat nog net niet.

**NYD:** bijna braless, heerlijk!

## RUBRIEK POST

**NYD** Tijd voor post!! Post post post

**ML** Eerst: een LEUK bericht. Van Debbie - en helemaal hdp, heerlie de peerlie, in het menstruatiestraatje van vandaag. Het begint zo:

Heeeej Nydia en Marie Lotte,

Wat zijn jullie toch tof, merci voor alle inspiratie die jullie de wereld in slingeren!

Ik kreeg de nieuwsbrief van het maandverband- en tampon-merk Yoni en las daarin het woord 'schaamlippen'. Voor de zoveelste keer dacht ik: NIKS OM VOOR TE SCHAMEN!  
Vulvalippen vind ik veel mooier!

Dus waagde ik er een mailtje aan en kreeg een hele positieve reactie van ze. Love it. En ik dacht, jullie 'lovven' dit vast ook dus dat wilde delen en bij deze even jubelen in jullie mailbox.

Veel vrolijks!

Debbie

**ML**: en ik heb het bericht hieronder geplakt. Yoni heeft op het bericht van Debbie teruggestuurd: 'Hoi Debbie, dankjewel voor je bericht en mij lijkt het een heel goed idee. Inderdaad is er niets om je voor te schamen, we gaan het zeker meenemen in onze

volgende vergadering, dankjewel voor de tip! Have a bloody good day, merci, team Yoni'.

Lekker bezig!

**Lieke:** ik vind dit echt een victorie hoor, ik vind dit echt heel leuk.

**NYD:** Dankzij Ellen Laan ook een beetje, want die had een tweet hierover ook geplaatst.

Gotta love Ellen Laan.

**ML:** sowieso ook het woord vulvalippen ken ik dankzij Ellen Laan, ik vind het ook echt een mooi woord.

**NYD:** wij weten alles dankzij Ellen Laan.

**ML:** alles alles

**NYD:** zonder Ellen Laan bestonden wij niet! Oke: het poststuk.

**NYD**

Dag lieve mensen (plus lieve gasten),

Ik heb een (wanhopige) vraag die gepaard gaat met een heel apart verhaal.

Ik kamp al een jaar of 10 met extreme buik en rugkrampen tijdens mijn menstruatie. Toen ik het voor het eerst werd was ik 11 jaar oud en mijn huisarts heeft me destijds direct aan de pil gezet.

Ik wist eigenlijk niks over de pil en dacht dat dit de normaalste zaak van de wereld was! Mijn pijn was wel wat minder, maar was nog steeds heel erg aanwezig.

Zes maanden geleden ben ik gestopt met de pil slikken en kon ik eindelijk mijn cyclus gaan tracken, ik had nog steeds walgelijk veel pijn en besloot naar de gynaecoloog te gaan!

De echo was goed, er werd mij aangeraden om gewoon even wat 'rust' te nemen ( ???? ) en dan uiteindelijk weer over te stappen naar andere anticonceptie. (maar dat wil ik helemaal niet)

Een paar maanden later ging ik weer naar de gynaecoloog want, wat moet ik hiermee? ik wil gewoon weten wat er gaande is met mijn lichaam!

De Gynaecoloog in kwestie vertelde mij dat ik alleen in aanmerking zou komen voor een traject waarbij onderzocht wordt of er sprake is van endometriose en of het eventueel verwijderd kan worden, als ik kinderen zou willen (?????!!!!!!)

Voor nu zou ik het gewoon met hele zware pijnstillers moeten doen en het echt moeten overwegen om gewoon een spiraal te nemen. Ook vroeg ze met droge ogen waarom ik niet weer zou willen beginnen met de pil. Ik zat daar te koken van woede en wilde eigenlijk huilen. Dus ik word pas geholpen als ik kinderen ga baren? En daarvoor moet ik het maar doen met morfinepillen die mijn maag naar de klote helpen, zo bizar...

Mijn vraag is: hebben jullie of jullie volgers tips voor mij om er voor te zorgen dat ik geholpen word door iemand met verstand van zaken?

Ik weet echt even niet meer wat ik moet, het enige wat ik wel weet is dat ik iedere maand zeker twee dagen op handen en knieën door het leven moet gaan omdat dat de meest chille houding is. Tips zijn ontzettend mega welkom <3

keep up the good work!

groetjes

ps. wil eigenlijk wel het ziekenhuis mailen dat dit een heel raar gesprek was, doen?

**NYD:** Nou wat zijn jullie ideeën en gevoelens en gedachten, moet ze het ziekenhuis mailen?

**Lieke:** jeetje....

**Honorata:** we moeten het sws eerst bij Lieke neerleggen.

**Lieke:** ja, mijn ervaring was heel vergelijkbaar, vooral die kinderwens is een terugkerend topic, blijkt nu. Maar ik kan me haast niet voorstellen dat er in het protocol van het ziekenhuis staat: kinderwens ja/nee, en dan gaan we iets doen. Volgens mij bestaat dat protocol niet. Dus mijn grootste tip zou zijn om naar een meer begripvolle gynaecoloog te gaan, die te zoeken, ze zijn er heus.

**Honorata:** het is ontzettend rot dat ze hierdoor... ik ga er vanuit dat het een zij is?

**NYD:** ja, het is een zij.

**Honorata:** het is ontzettend rot dat ze hierdoor heen moet gaan. Het is zo erg, dat je zo erg op je strepen moet gaan staan voordat je hulp krijgt. Helaas hebben wij dus ook niet een pasklaar antwoord hiervoor, behalve gewoon wisselen, doorvragen, misschien inderdaad een klacht indienen. Ook vragen: wilt u in mijn dossier zetten dat u weigert te helpen of weigert een onderzoek te doen, en dat willen ze dan toch niet zo graag in het dossier zetten.

**ML:** slim, wat een goede. En verder die brief schrijven aan het ziekenhuis, laten weten, dit is niet oké!

**NYD:** maar die kinderwens, daar schrok ik echt het heel erg van. Zeg maar het hele stuk dat de gynaecoloog zegt, met droge ogen zoals de briefschrijver zegt, 'moet je niet weer aan de pil gaan?', daar kan dus heel goed inkomen. Die gynaecoloog die denkt: 'hiervoor had je pijn, maar ging het okay-ish, nu niet, waarom ga je niet gewoon weer aan de pil?' Als arts kan ik me dat wel indenken, al hebben wij ook geleerd dat endometriose door de pil onderdrukt wordt en dat het niet gefixt wordt ermee. Het is niet slim om te doen, maar ik



snap wel desperate times, desperate measures, ofzo. Dat snap ik wel dat die gynaecoloog dit in eerste instantie aanbiedt ook al wil de brieven schrijfster het niet. Het is ook je goed recht om het niet te willen natuurlijk.

**ML:** maar als je aan de pil gaat is endometriose toch nog niet opgelost, dus waarom start dat traject dan niet, dat begrijp ik niet!

**NYD:** dat snap ik ook niet, dat die kinderwens er dus met de haren bijgesleept wordt, wat heeft dat er nu mee te maken?

**Lieke:** en ze weet nog niet eens of ze endometriose heeft, het traject is nog niet eens gestart.

**NYD:** klopt, klopt, er is nog niks bekend waar deze pijn vandaan komt.

**Lieke:** nee, ik vind het echt de omgekeerde wereld. Wij zeggen altijd: het zou fijn zijn als het een keer actief wordt uitgesloten, in plaats van de pil als oplossing of kom maar een keer terug als het erg wordt ofzo. Het zou veel eerlijker zijn, want je hebt recht om te weten wat er met je lichaam aan de hand is, ongeacht of je kinderen wilt.

**ML:** want nu lijkt het net alsof je een soort baarmachine bent, alsof dat het enige is wat ertoe doet.

**Lieke:** ja... BI-ZAR. We maken altijd het sommetje: mensen met een baarmoeder, vrouw, krijgen 1.7 kind. Dan vallen er 15 menstruatiecyclussen af en hou je er 485 over waarin je wel menstrueert maar je geen kinderen baart. En die 15 vinden we echt super belangrijk en die 485 gaan we niet meer over hebben. Dat neem je maar voor lief.

**Allen:** instemmende geluiden.

**NYD:** Lieke: jij hebt last van menstruatiepijn, we gaan het er zo ook nog over hebben, maar hoe heb jij dat dan aangepakt?

**Lieke:** ehm, nou op aanraden van Honorata, want ik ben ook opgegroeid met het menstruatietaboe, dus ik had helemaal geïnternaliseerd dat het erbij hoort, paracetamol, ibuprofen.....

**ML:** tandjes op elkaar.

**Lieke:** precies. Dus op streng doch rechtvaardig aandringen van Honorata heb ik de huisarts gebeld, je bent toch een menstruatiemeisje of je bent het niet. Dat ging niet heel soepel, want haar eerste reactie was: ow dan ga je aan de pil, weetjewel, dan ben je tenminste van de pijn aan. Toen heb ik zelf het begrip endometriose geïntroduceerd, wellicht is dit het? Volgens mij is dat de taak van de huisarts, dus -1 stond mijn huisarts op dat moment.

**ML:** zo raar!

**Lieke:** en toen vroeg ze of ik een kinderwens had en toen zei ik nee, maar als ik het heb wil ik het graag weten. En toen heeft ze het zo *geturned*: op mijn verwijsbrief staat 'in verband met kinderwens graag onderzoeken...', terwijl: ik heb helemaal geen kinderwens. Toen kwam ik bij de gynaecoloog terecht en kreeg ik een inwendig echo. Daarop was niets te zien. Ze zei ook: ik kan nu niet uitsluiten dat je endometriose hebt maar het wijst er niet op. Die hele *experience* was veel voor mij, want ik zat mezelf helemaal te pushen om er zoveel mogelijk uit te halen, ik had hele hoge verwachtingen en het was dus *much*. Dus toen was ik wel tevreden met het antwoord op dat moment en ben ik weer naar huis gegaan. Maar nu weet ik nog steeds niet...

**ML:** je hebt geen antwoord gekregen

**Honorata:** zelfs als menstruatiemeisje niet...

**ML:** terwijl je daar heen gaat met een missie, zelfs dan heb je er last van. Dan wordt het weer zo door een arts gedraaid. En waarschijnlijk voel je iets van tijdsdruk, het gevoel dat je te veel bent.

**Lieke:** zo voelde het een beetje, zo van het is niet erg genoeg, je hebt toch maar een paar uur pijn, dat valt in het niets in vergelijking met endometriose, daar kwam het een beetje op neer. Dan voel je je inderdaad te veel.

**ML:** en als jij dat al hebt met je missie en je menstruatiemeisjesplatform, dan kan ik me zo voorstellen dat als je dat allemaal niet hebt dat je nog 1000 keer erger voelt: oké laat maar, oh ik ga al weg. Heel naar. Zoek een andere gynaecoloog!

**NYD:** en stuur die mail, laat van je horen!

**Lieke:** ja!

**NYD:** hoe minder mensen dit pikken en hoe meer mensen zeggen ik wil het gewoon weten, ik wil de antwoorden, hopelijk helpt het!

## SPONSOR

**ML** SPONSORTIJD

**NYD** Jaaa, want deze aflevering wordt wederom hartstikke mogelijk gemaakt door

NEX-TORY

**ML** NEX-TORY, en you know the drillie, dat is: N-E-X-T-O-R-Y, een streaming service voor luisterboeken en e-books met meer dan 300.000 boeken in de app. Waaronder de boeken van yours truly (VAN ONS!! ONZE BOEKEN!!!!)

**NYD** Voor nex-tory selecteerden we bovendien een lijstje met favoriete boeken, die je via de app kunt lezen of luisteren.

**ML** Een van die boeken is 'Jaar van het nieuwe verhaal'

**NYD** Geschreven door Daan Borrel - je kunt haar kennen uit afl. 34 toen we het uitgebreid hadden over de menstruatiecyclus en ze was onlangs te gast bij de Menstruatiemeisjes

**ML:** ja over afscheiding toch?

**Lieke:** jazeker, leuk!

**ML** 'Jaar van het nieuwe verhaal' sluit ERG goed aan bij het onderwerp van vandaag, want de hoofdpersoon blikt terug op het jaar na haar relatiebreuk en dat combineert ze met het minutieus bijhouden van haar menstruatiecyclus, een maand lang. Ze bekijkt hoe ze zich

voelt, gedraagt, denkt, vrijt, masturbeert, discussieert... Ze onderzoekt in hoeverre haar cyclus haar verhaal bepaalt en omgekeerd.

**NYD** Het boek gaat over alles waar wij ook graag open over praten: menstruatie, je cyclus, masturberen, eenzaam zijn, verliefd zijn, geil zijn, in therapie zijn, hormonen, ALLES.

**ML** Perfect boek om meteen naar door te rollen als je klaar bent met deze aflevering

**NYD** Dat kan gratis en voor niets, want je kunt gebruik maken van de 50 dagen durende gratis trial!

**ML** Ga daarvoor naar [nextory.nl/damn](https://nextory.nl/damn) en vul daar de vouchercode Honey50 in. Je kunt opzeggen wanneer je wilt.

**NYD** N E X T O R Y\*allemaaaaaal\*

**ML** N E X - T O R Y

## **WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER...**

**ML** WE MOETEN HET EVEN HEBBEN OVER... het menstruatietaboe en alle shit eromheen. Want soms heb je vragen, bijvoorbeeld: hoor je tampons te verstoppen? Is bruin bloed normaal? Moet je met menstruatiepijn naar de dokter? Weten we het antwoord op deze vragen? Ik vroeger niet, want schaamte en niet over praten, kortom: TABOE. Gelukkig zijn er de menstruatimeisjes die een heel boek hebben geschreven met antwoorden op deze vragen en meerrrrr....

**NYD**: ja want jullie laten geen enkele vraag ongesteld.....

Iedereen lacht.

**ML**: hier heb ik erg van genoten.

**NYD**: laten we eerst even in dat taboe duiken: hoe komt het dat er een menstruatietaboe is?

**Lieke**: Ja, hele goede vraag! We gingen dat 'even' uitzoeken voor ons boek.

**NYD**: even...

**Lieke:** ik denk dat er meerdere dingen aan de hand zijn. Wetenschap heeft denk ik een belangrijke rol. We lopen gewoon enorm achter op hoeveel we weten van het vrouwelijke lichaam.

**NYD:** het cis-vrouwenlijf ja.

**Lieke:** exact. En nu nog steeds.. vroeger was het heel onzedelijk om je te buigen over een mannelijk lichaam. Sinds 1930 is er pas een wetenschappelijke verklaring voor hoe de menstruatiecyclus werkt.

**NYD:** over een vrouwelijk lichaam dan, of niet?

**Lieke:** ja de menstruatiecyclus.

**NYD:** ja wacht?

**Honorata** en **ML:** je zei het mannelijk lichaam, dat was onzedelijk om over een mannenlichaam te buigen?

**Lieke:** oh excuus.

**NYD:** daarom was ik even in de war

**Lieke:** nee, dat leek me inderdaad minder onzedelijk

**NYD:** dat (*een mannelijk lichaam*) was prima, want het waren natuurlijk allemaal mannelijke artsen toen nog.

**Lieke:** ja.

**NYD:** en een vrouw onderzoeken werd dus gezien als onzedelijk?

**Lieke:** ja, dus daardoor is er minder onderzoek gedaan naar het vrouwelijk lichaam.

**NYD:** Oh my gosh!

**ML:** ow dat is zo'n stomme reden..

**NYD:** JA!

**Lieke:** ja... knullig he!

**ML:** ja knullig, en ook zo schandalig, want dat is dus waarom we zo achterlopen, waarom je soms dus als mens met baarmoeder minder goede zorg krijgt, omdat dat onzedelijk was, naaah..... Nu al hoofd ontploft... Dit was het eind..

**Lieke:** dit was de podcast... Maar dat is één ding, maar je hebt ook patriërchaat, what can I say.. Als je als minderwaardig wordt gezien in de maatschappij is alles wat je dan bezit ook een beetje minderwaardig. Ik heb het jullie ook een keer horen zeggen, maar als mannen zouden menstrueren zou het iets FANTASTISCH zijn en dat is het nu gewoon niet. En dat is natuurlijk ook gewoon een heel goed recept voor een taboe, als je over iets beschikt wat niet als superieur wordt gezien wil je dat verstoppen, dus het is eigenlijk heel logisch dat je je daarvoor schaamt. Dus wetenschap, patriërchaat, en hele oude denkbeelden. Omdat die wetenschappelijke verklaring pas heel laat werd gevonden, hebben echt heel veel eeuwen gewoon allerlei denkbeelden de ronde kunnen doen, die gewoon niet klopten. Echt de meest bizarre dingen (fluistert: staat in ons boek...). Dus dat heeft niet geholpen, daar zijn we ook nog steeds niet vanaf.

**NYD:** en dat komt natuurlijk dan ook weer voort uit iets willen verklaren van iets wat als iets eng of zelfs duivels ofzo gezien werd, zo van komt er opeens bloed uit je?

**Honorata:** gewoon afwijkend in ieder geval.

**ML:** en onrein denk ik, gewoon vies.

**Lieke:** ja, en als je iets niet weet kun je het als iets heel moois zien, we geven in het boek voorbeeld van het heelal bijvoorbeeld, dat stellen we ons voor als iets heel moois met onontdekte, hoe zeg je dat?

**Honorata:** planeten, sterrenstelsels

**Lieke:** exact, thanks. Maar menstruatie daarentegen wordt juist als iets heel *weirds* gezien. En dat heeft gewoon nog steeds invloed op hoe we menstruatie vandaag zien. En je hebt ook nog een stukje religie. En dat is, net als alle andere dingen hoor, heel genuanceerd. Maar in oude religieuze teksten staan ook een heleboel dingen over menstruatie die gewoon

niet kloppen. En ik denk dat alles wat zich in het verleden heeft afgespeeld, daar zijn we gewoon nog niet vanaf. En als we nu gewoon wat meer onderzoek hadden dan hadden we kunnen zeggen: klopt niet, weg ermee! Maar daar ontbreekt het gewoon nog aan.

**NYD:** En waaruit blijkt dat er een taboe is?

**Lieke:** ja goede vraag!

**Honorata:** want deze vraag krijgen we zo vaak.....

**Lieke:** zo vaak van: 'Oh het is toch niet meer zo erg?' Kijk, we praten veel makkelijker over menstruatie tegenwoordig, maar dat gaat een beetje voorbij aan al die gevolgen die nog steeds bestaan. De gemiddelde diagnose van PMD duurt 12 jaar, endometriose 7 of 8 jaar. Je wordt er nog steeds in sociale contexten gewoon mee geconfronteerd. Ben je ongesteld ofzo? is daar het perfecte voorbeeld van. Menstruatiearmoede vindt maar geen urgentie in Den Haag om dat op te lossen. Dus het taboe is er gewoon, anders was er wel urgentie om dat gewoon van tafel te vegen.

**Honorata:** soms zijn de voorbeelden ook heel klein. Zo hadden wij de boekpresentatie en zag ik alsnog iemand een tampon zo via de rugzak langs het been doorgeven..

**NYD:** Tijdens de boekpresentatie!

**Honorata:** ja dat taboe zit er dan gewoon nog. Diegene had het boek dan nog niet gelezen, want het was net uit, maar hopelijk aan het eind van het boek gaat de tampon en public eruit, ff mee zwaaien!

**ML:** nu moet ik ook denken aan die boekpresentatie van ons, van *Feministen dragen geen roze*. Toen ik opeens een enorme PMS-aanval had en ik was ongesteld en dat ik dacht: niet huilen, niet huilen, niet huilen. En toen daarna zo omarmd, zo van: we zijn hier toch gewoon met allemaal feministen, het moet toch gewoon kunnen. Toen heb ik daar jankend mijn boeken staan signeren, maar dat was ook echt zo iets waar je even een drempeltje over moet omdat je zo hebt geïnternaliseerd dat je je ervoor moet schamen ofzo.

**NYD:** maar het klinkt ook alsof het niet alleen taboe is. Het is taboe, want er is inderdaad schaamte, maar het is ook als minderwaardig of minder belangrijk te zien. Dat is niet per se taboe....

**ML:** maar ook aanstellerij of zoiets?

**NYD:** maar ook de medische wereld die er niet voldoende...

**Lieke:** aandacht...

**NYD:** ...aandacht of interesse voor heeft, of niet voldoende geld voor krijgt, dat kan natuurlijk ook. Dat mensen op zich wel willen onderzoeken maar er gewoon niet de financiële middelen worden toegekend?

**Honorata:** ja er wordt nu wel heel veel gekopt, menstruatie staat heel vaak nu in de krantentitels, maar er gebeurt niks. Dat is een beetje zo actie leidt niet meteen tot aandacht. Ik weet niet of Lieke dat al zei, het is een beetje onze nieuwe slogan.

**Lieke:** aandacht leidt niet tot actie.

**Honorata:** ah ja, goedmorgen, gaat goed hier.

**NYD:** ja je kunt wel aandacht blijven vragen maar als er niets gebeurt...

**Honorata:** ja, en dan kunnen we zeggen: oh er wordt nu al zoveel over gepraat, maar dat is niet genoeg. We hebben meer nodig.

**Lieke:** en we hebben er jarenlang niet over gepraat, dus we gaan even een beetje compenseren, sorry!

**NYD:** En hebben jullie zelf ook heb taboe ervaren? Is het nu helemaal weg?

**Lieke:** nee hoor...

**NYD:** Nee is het nog?

**Lieke:** ja ik schaam me nu bijna hiervoor...

**NYD:** ja nee, dat is natuurlijk je goed recht, om je wel te schamen.



**Lieke:** rationeel kan ik denken, ik zou bepaalde dingen niet moeten doen. Maar ik ben ook pas een jaar menstruatiemeisje dus soms gaat het niet zo makkelijk.

**NYD:** tuurlijk.

**Lieke:** dus over dat hele doktersverhaal, dat was zo'n stap, daar heb ik zo lang over gedaan.

**ML:** dat is dus nog niet eens zo lang geleden.

**Lieke:** nee, maar dat komt natuurlijk omdat ik 10 jaar tegen mezelf heb gezegd stel je niet zo aan, paracetamol.

**NYD:** zie dat er maar weer uit te krijgen!

**ML:** en is het wel makkelijker, zeg maar nu je het platform hebt?

**Honorata:** voor mij is het makkelijker, ik was altijd al een beetje zo'n mevrouw van: ow dit is niet eerlijk, niet goed, zo gaan we het niet doen. Die rol gaat heel makkelijk bij mij. Ik heb het niet zo erg meer. Wat ik wel ongemakkelijk vond is dat ik eerst twee Honorata's was. Ik had er een dat was de creatieve persoon met kraaltjes en alles, en ik was Menstruatiemeisje. Wij nemen op afstand op en alles was online afgelopen jaar, maar tijdens die boekpresentatie gingen die twee werelden door elkaar heen. En toen was ik dus menstruatiemeisje met mijn vrienden en familie en mensen met wie ik uit eten was en toen was het zo van: ik wil de hele wereld wel vertellen over mijn afscheiding en mijn pijn en mijn depressie en mijn alles, maar aan tafel ofzo, dan voelt dat toch wel intiem. Dat die mensen zoveel meer weten van jou dan jij van hen. Dus daar zit dan nog een beetje ongemakkelijkheid, maar ik denk dat dat ook een beetje bij het vak hoort.

**NYD:** Ik had dit toevallig gisteren, ik maak ook een podcast over hardlopen, over de marathon. En ik werd gisteren ongesteld. En mijn marathon is over 28 dagen, en mijn cyclus duurt 28 dagen. Dus ik zat gisterochtend van KUUUT, want je zal zien dat ik dus wakker wordt, ongesteld wordt en een fucking marathon moet gaan rennen.. En toen was dus die podcast en dan bespreken we altijd 'hoe was je week' en dan is het eigenlijk heel logisch dat ik dit onderwerp op tafel leg, want weetjewel, voor andere luisteraars die menstrueren is het

ook wel een *big deal*. En toen heb ik dat in eerste instantie niet gedaan en helemaal op het eind zei ik 'ik wil toch nog even iets delen over mijn menstruatiecyclus!'. En toen was het helemaal oke! Ik maak het trouwens ook met een man, die niet menstrueert, dus misschien dat daar ook een klein beetje soort van schaamte dus toch wel weer zit...

**ML:** Het is echt een soort andere wereld.

**NYD:** ik vind echt dat hardlopen en menstrueren, en sporten, het is ook vet belangrijk dat er ook daarover gesproken wordt.

**ML:** en in jouw hardloopboek heb je er ook over geschreven?

**NYD:** maar schrijven is toch anders dan weer zeggen ofzo.

**NYD:** Maar bijvoorbeeld toen jullie voor het eerst ongesteld werden, hoe was dat? Was het een feest?

**Lieke:** Ja, niet als in er werd taart gehaald.

**NYD:** zoals bij mij!

**Honorata:** Ik wilde taart, maar ik kreeg geen taart! Ja... sad...

**Lieke:** maar ik was wel heel blij dat ik het was geworden. Want in vergelijking met andere menstruerende klasgenootjes was ik iets later. Volgens mij was ik 13, dan zit je dus in de brugklas en dat is een hele gemiddelde leeftijd, maar eerst wilde niemand ongesteld worden want dan is het iets engs en nieuws en dan wil je niet de eerste zijn. En toen waren op een gegeven twee klasgenootjes ongesteld en toen was het het nieuwe statussymbool. Toen was het ineens supercool en als je het dan nog niet was dan liep je achter. En ze ontwikkelden ook zo'n *inside joke* met elkaar, omdat coole mensen die hebben met elkaar. En dan was het zo van: ik zie bloed! En dan was er geen bloed en dat was gewoon heel vervelend.

**NYD:** maar wacht, als er dan wel bloed was geweest was dat dus eigenlijk iets cools geweest?

**Lieke:** ehm, nou ze deden het niet voor de klasgenoten zonder baarmoeder. Dat niet. Sorry wat was je vraag?

**Honorata:** het was dus om andere klasgenootjes te overtuigen: jij bent het nu ook geworden en dat is heel fijn. Er was dus geen echt bloed bij betrokken.

**NYD:** neeneenee, maar stel iemand was dus wel ongesteld...

**ML:** het lijkt me dat het daadwerkelijk zien van dat bloed niet iets cools was dan toch?

**NYD:** ik bedoel meer, wat jij nu vertelt klinkt eigenlijk alsof jullie het er onderling wel over hadden en dat het dus het iets tofs was. Bij mij werd er juist helemaal niks over gezegd. Ik werd op mijn 14<sup>e</sup> ongesteld en dat is blijkbaar best aan de late kant, I didn't know. Ik wist van geen enkele vriendin dat die ongesteld was, daar werd niet over gesproken, dat was niet cool, dat was niet iets om er bij te horen of *whatever*.

**ML:** ik werd alleen maar bang gemaakt door mijn klasgenoten.

**Honorata:** dat is zo vaak.

**ML:** Jaaa, en dan stroomt het bloed langs je benen... Ik wilde echt niet.

**Honorata:** ik wilde zooo graag, ik was een vroege leerling en dan ben je altijd de laatste met alles, met de jongens en de borsten en de menstruatie enzo. Dus ik kon echt niet wachten. En ik heb de geestelijke klacht van de menstruatie, maar lichamelijk heb ik het altijd heel makkelijk gehad, tampon kon meteen erin. Alleen maandverbanden pasten niet. ik was nogal een klein meisje, zo een waar je de tas over het hoofd heen kan gooien, ik weet niet of je dat kent?

**NYD:** Oh ja!

**Honorata:** dan ben je heel klein als dat kan.

**ML:** maar die waren dus te groot?

**Honorata:** te groot, dat paste niet, de breedte: dat vouwde 38 keer accordeondubbel.

**NYD:** dit is dan even een theorie. Ik heb verteld in jullie boek dat mijn maandverband een keer omhoog is geschoven, tijdens een avondje bowlen. Iedereen reageert altijd van hoe kan dat, dat kan niet! Maar was dat dan gewoon omdat ik nog een hele kleine meid was?

**ML:** dat zou kunnen!

**NYD:** en dat het dan gewoon niet paste?

**Honorata:** ik denk dat dat kan, dan plakt het ook niet goed vast, als het zo krap is?

**NYD:** nou hebben we dat ook eindelijk een keer opgelost.

**ML:** ik kan het me opeens ook wel voorstellen. Dat die vleugeltjes wel aan elkaar plakken maar niet goed aan je onderbroek, en dan schuift het zo. Ik kan het me opeens voorstellen, en ik kon dat niet. Want ik heb er lang over nagedacht toen het gebeurde haha.

**NYD:** maar als je dus klein bent, dat is interessant. Bestaat er tegenwoordig iets voor kleine mensen?

**Honorata:** volgens mij niet, ik gebruik dus inlegkruisjes, maar dat kan alleen omdat ik dus niet heel veel bloed. Ofja, ik gebruik een cup en op de latere dagen inlegkruisjes. Maar dat is wel verbonden met die kleine hoeveelheid bloed. Dus als je veel bloed, nouja.. Yoni toch weer ff bellen.

**NYD:** ja, maar ik zit echt nu te denken aan echt jonge mensen, die op de basisschool zitten. Want ik was wel klein, maar niet zo klein als een 11-jarige zeg maar. Ik vind het opeens heel raar dat daar niks voor bestaat.

**ML:** ik vind het ook opeens heel raar, hoe kan dat nou?

**Honorata:** je hebt wel heel kleine tampons, maar geen kleine maandverbandjes volgens mij.

**Lieke:** gat in de markt!

**NYD:** nou echt, begin er mee, zo snel mogelijk.

**Lieke:** we kijken elkaar ook allemaal heel geschokt aan haha!

**ML:** nou dat, en dat van dat onzedelijke, en nu ben ik gewoon weer helemaal boos haha.

Maar oke, het was dus voor jou ook wel iets leuks, toen het eigenlijk gebeurde?

**Honorata:** ja, ja.

**ML:** en toen was je blij?

**Honorata:** ja ik vond het helemaal prima.

**ML:** en jij was ook blij?

**Lieke:** ja, ik voelde me extreem cool toen ik het was. Ja ik was ook blij.

**ML:** grappig.

**Honorata:** toch wel een beetje menstruatiemeisjes.

**NYD:** en die schaamte die kwam dan later, of die kwam tegelijkertijd met de blijheid?

**Lieke:** ja, ja absoluut. Ik riep dan: 'Mam ik ben ongesteld geworden!' En toen ging ze mijn eerste maandverband ook uit haar kast halen. Maar mijn moeder gebruikte die kast voor geheime dingen. Dus daar lagen sinterklaascadeautjes maar daar lag blijkbaar ook maandverband.

**NYD:** oh ja!

**Lieke:** dus dat gaf heel erg naar mij het signaal: ow dit is iets geheims.

**ML:** ow my god dit was bij ons ook! Hier heb ik nog nooit over nagedacht, maar dat was ook in de kast waar de cadeautjes in zitten..

**NYD:** de kast waar je niet mag komen, daar liggen de menstruatieproducten...

**ML:** en uiteindelijk kreeg ik dus zelf, en hoefde ik daar niet meer heen, maar dat was wel het begin. Ik associeerde het daar ook mee! Wat grappig.

**Lieke:** bij mij werd het ook wel verplaatst, naar een andere lade in de badkamer waar mijn broer en vader dan ook nooit in keken.

**ML:** nog steeds een geheime la.

**Lieke:** nog steeds hartstikke geheim, ja helaas.

**NYD:** en niet gewoon out in the open... Ik durfde het dus niet eens te vertellen thuis, dat heb ik eerst even uitgesteld. Toen heb ik het wel verteld, dat is wel handig als je

menstruatieproducten moet hebben. Maar moet je nagaan hoe diep dat dan bij mij zat, die schaamte.

**Honorata:** heb je dan ook niet de *talk* gehad, de menstruatietalk? Soort van: het gaat komen, als je het nodig hebt zijn hier producten, etc.?

**NYD:** ik kan het me niet zo goed herinneren, maar ik kom uit een huishouden met een zus en een moeder, en dat was wel gewoon onderdeel, het was niet geheim ofzo. En mijn moeder was ook wel van: oh hoofdpijn, ongesteld... Het was er wel gewoon, maar ik wilde dat gewoon niet. Maar misschien ook wel omdat het een meisjesding is en ik vanaf best jonge leeftijd een beetje neerkeek op meisjesdingen. Misschien wilde ik gewoon niet in dat hoekje geplaatst worden. Zoals mijn moeder die dan hoofdpijn had, dat ik gewoon niet wilde dat je elke maand een soort van die zielige persoon bent...

**ML:** maar jij had dus negatieve gevoelens, (de andere twee) positief en positief. En ik weet niet eens meer wanneer ik ongesteld werd, ik kan het me gewoon niet herinneren, terwijl mijn hele leven in het teken staat van.. Dat vind ik nog steeds iets bizars eigenlijk! Maar ik weet het gewoon niet meer!

**ML:** Wat moet iedereen echt weten over menstrueren?

**Honorata:** menstrueren is gewoon iets normaal... Ik twijfel een beetje hierover. Want we zeggen nooit normaal, we zeggen altijd gebruikelijk.

**NYD:** want er zijn ook mensen die niet menstrueren?

**Honorata:** ik heb het dan vooral over de context van mensen die wel menstrueren, maar dat betekent dat als je dan afwijkt van de norm, dan zou je abnormaal zijn. Daarom zeggen we bijvoorbeeld: het is gebruikelijk om veel pijn te hebben, niet normaal.

**NYD:** oh zo!

**Honorata:** ow ik weet wat ik vind dat mensen moeten weten. Dat we allemaal zijn geboren dankzij een baarmoeder. Zelfs Trump en iedereen die irritant is komt uit een baarmoeder. Daar mogen we wel even normaal over gaan doen.

**Lieke:** Mooi! Zaak van iedereen. Ik heb er denk ik niet zoveel aan toe te voegen.

**NYD:** en als je het bijvoorbeeld hebt over hoe lang een cyclus gemiddeld duurt, of de gemiddelde hoeveelheid bloed, dat soort dingen? Je wilt het woord normaal niet gebruiken, maar toch is er wel een idee over hoe het zou moeten ofzo?

**ML:** een soort gemiddelde misschien dan?

**Honorata:** je cyclus duurt een bepaald aantal dagen. En als dat heel kort is of heel lang is het verstandig om naar de dokter te gaan, ook als je je zorgen maakt. Liever een keer te vaak dan een keer te weinig. Wat we gebruikelijk noemen valt binnen die norm, wat daarbuiten valt noemen we niet gebruikelijk. Maar ik heb bijvoorbeeld PMDD, dat is niet gebruikelijk maar voor mij is dat wel gebruikelijk, want ik heb dat. Dus dan is het gebruikelijk voor mij om somber te zijn. Dat is een beetje hoe wij die woorden gebruiken.

**NYD:** Want wat is PMDD?

**Honorata:** het is premenstruele dysfore stoornis. Dat is een soort PMS keer honderd, en dan reageer je heel sterk op hormoonschommelingen. Ik voel me 2 weken per cyclus echt best wel kut. Waarvan 6-7 dagen echt depressief, somber, de zwartste gedachten die je je maar kunt bedenken. Dat is wat voor mij PMDD is. Daar hangen allemaal kleine dingen mee samen, mijn hele leven neemt het over....

**ML:** en de andere twee weken ben je een andere Honorata?

**Honorata:** ja ik ben twee Honorata's.

**NYD:** en hoe doe je dat dan bijvoorbeeld, je boek komt uit, je moet bij interviews geven, je moet bij deze podcast zitten..

**ML:** boekpresentaties...

**Honorata:** ik heb het voordeel dat ik het een soort van heb geleerd toen ik jong was, ik heb altijd somberheidsklachten gehad, dat vergroot ook de kans dat je later PMDD krijgt. Ik heb geleerd iets daar iets overheen te plakken wat beleefd is, vrolijk is, wat behapbaar is voor mensen. Dat is niet heel gezond altijd, maar soms is dat wel handig. Bijvoorbeeld bij de boekpresentatie zat ik op de allereerste dag van mijn PMDD, toen had ik het heel zwaar. Maar ik wil het ook niet benoemen, want dan gaat iedereen opletten waar ik allemaal tekortschiet en wat ik niet goed doe.

**NYD:** anders naar je kijken?

**Honorata:** dus ik dacht, ik benoem het niet. Maar toen de livestream dicht ging heb ik het wel tegen de mensen daar gezegd, ik werd een beetje emotioneel. Het is niet dat ik me ervoor schaam, maar mensen gaan wel invullen. Als ik me bijvoorbeeld verspreek had ik dat misschien ook wel gehad buiten mijn PMDD, maar je gaat dan wel denken: oh is dit de PMDD?

**NYD:** En hoe kwam je erachter dat je dit hebt? Dat dit het label is, dat je het hebt dat wist je natuurlijk.

**Honorata:** ik was al in therapie, en ik was uitbehandeld en zou dus beter zijn, maar het kwam steeds terug. Dus elke zoveel weken was ik weer somber, en toen dacht ik wat is hier toch aan de hand? En ging ik weer al die technieken toepassen en dan werd het wel weer wat beter. De psycholoog zei: je bent klaar, je hebt alle handvatten. Maar ik dacht: hallo, ik voel me helemaal niet goed. En toen zei hij: heb je wel eens gekeken of het samenhangt met je cyclus? En toen wist ik het gelijk, toen heb ik nog op straat staan googlen op PMDD. Toen heb ik het aan mijn vriend gevraagd, ik ben dan een soort miniwetenschapper. Hij heet Erwin, ik heb zijn naam nog nooit gezegd, dit is een primeur haha

**ML:** Woehoe!

**Honorata:** ik vroeg dus: 'Erwin, hoe vaak ben ik somber, hoeveel dagen duurt dat dan?' En hij zei: elke drie, vier weken, en dat duurt dan 5-6 dagen. En dat was precies mijn cyclus!



**ML:** en die link had je zelf niet gelegd?

**Honorata:** niet vóór de psycholoog. Dat was ook een man trouwens, dat wil ik even benoemen...

**ML:** Nou shout out! Fijn dat je die je geloofde.

**Honorata:** idd! Zonder hem had ik het niet geweten, en het duurt gemiddeld 12 jaar voor dat mensen gediagnosticeerd worden. En het begint vaak ook pas later te spelen, beetje eind pubertijd. Er zijn niet echt data over, maar wat ik lees op internet van mensen is dat het wat later op gang komt. Maar dat betekent dat ik echt heel vroeg gediagnosticeerd ben vergeleken met andere mensen. Dat is echt een geluk geweest.

**NYD:** Want hoe oud was je?

**Honorata:** Ik denk dat ik dit label nu 2-3 jaar heb, ik ben nu 27, dus dan was ik 25.

**NYD:** maar dat is dus aan de jonge kant, vergeleken met anderen?

**Honorata:** ja ik denk het wel, want er zijn ook mensen van 40 of weet ik veel hoe oud. Je moet nog wel een cyclus hebben, want je reageert op de hormoonschommelingen. In de menopauze ben je er als het goed is enigszins vanaf.

**NYD:** en kan je er iets aan doen?

**Honorata:** er zijn allerlei dingen die je kunt doen maar dat kan gewoon een dagtaak worden. Van sport en voeding, je weet wel al die standaardadviezen die voor een heleboel dingen goed zijn.

**ML:** een beetje een soort selfcare-ding

**Honorata:** ja, en rust nemen, en je leven stabiel inrichten, dat soort dingen. Maar er is niet een medicijn, of iets wat ik kan doen. En soms krijg ik wel van die berichtjes, maar ja.

**ML:** en heeft de diagnose voor jou wel uitgemaakt? Is het prettig om die te hebben.

**Honorata:** ontzettend, ik wordt er een beetje emotioneel van. Het is zo, Lieke en ik waren collega's voordat we de menstruatiemeisjes werden. Dat is in de tijd dat ik die diagnose kreeg en dat was zo fijn om te weten. Ik heb best een stabiele cyclus, dus ik kon ook weten

wanneer die dipjes komen, dan ga ik dan niet mijn verjaardag plannen of dat soort dingen. Maar er was weinig informatie, een artikel op *Vice*, eentje daar. Dus ik had één ervaring van 500 woorden van iemand gelezen, maar verder was er niets. En in combinatie met Lieke's pijn was dit ook een reclamepraatje. Zonder mijn PMDD was er geen menstruatiemeisjes. Maar zonder PMDD was mijn leven ook makkelijker. Dusja..

**ML:** Je bent dan een ander mens.

**NYD:** en Lieke, de menstruatiepijn, kun je dat omschrijven, hoe dat voelt of hoe dat is.

**Lieke:** eh ja, ik weet theoretisch dat mijn baarmoeder dan aan het samentrekken is. maar ik denk niet, 'ow mijn baarmoeder trekt nu samen'. Het is gewoon een hele heftige stekende pijn, waarmee ik niet kan staan zonder misselijk te worden. Ik lig dan op de bank of in bed, ik kan niet eten want dat komt er dan meteen uit. Gewoon heel veel pijn. En ik kan het wel verhelpen met ibuprofen, dan voel ik de pijn niet meer maar dan gaat er zoveel energie naar mijn baarmoeder-area dat ik alsnog niet fit ben.

**NYD:** je kunt dan niet vol functioneren, zoals je zou willen?

**Lieke:** nee. En nog niet zo heel lang geleden, ongeveer 2 weken, heb ik ook besloten dat ik gewoon ziek ben. Dat was ook een stap om dat te zeggen. Want dat ben ik dan 1 keer per maand standaard vanaf nu. 1 of 2 dagen. Maar ik ben gewoon echt ziek. En als ik geen ibuprofen slik dan denk ik dat ik 112 moet bellen (overigens nog nooit gedaan...).

**NYD:** maar zo heftig is het dus wel. Ik vraag me af als mensen met dermate zware klachten zich allemaal ziek zouden melden, want je bent ook gewoon ziek, wat er dan zou gebeuren. Ga je dan economisch daar wat van merken, als land?

**ML:** word je dan wel serieus genomen?

**NYD:** dan komt er wellicht een keer iemand in actie, zoveel mensen bijten er doorheen, niet aanstellen, gewoon werken.

**Honorata:** die kosten zijn er nu ook al, want je gaat je misschien op een ander moment ziekmelden, of je bent niet optimaal aan het functioneren. Alleen nu draagt het individu het heel erg en je probeert het te verstoppen en uit te smeren, af en toe inchecken op Slack, zo van ik ben er wel hoor! Die kosten zijn er dus wel. Je hebt dat ook rondom de menopauze, dat drukt ook op de economie. Economie boeit me niet heel erg.

**NYD:** het boeit me ook niet, maar blijkbaar is soms dat nodig om actie voor elkaar te krijgen.

**Honorata:** daar zit gewoon nog winst voor iedereen.

**NYD:** maar dus los van de ibuprofen kan je dus niet echt iets doen?

**Lieke:** nee, ik heb dat vaak geprobeerd maar dat is echt geen goed plan.

**Honorata:** je hebt nog zo'n apparaatje uitgeprobeerd?

**NYD:** ow *Tense*?

**ML:** wacht, wat is dat?

**Lieke:** ja, dat zijn zo'n mini-pads, die plak je op je baarmoeder. Die geven dat elektrische signalen.

**ML:** ow dat heb je laatst gedaan, dat heb je op Instagram ook laten zien toch?

**Lieke:** ja dat ik het ging testen inderdaad. Hoe het werkt is dat die elektrische signalen dan eerder je hersenen bereiken. Dan registreren je hersenen dat die elektrische prikkels hun gang aan het gaan zijn en dus dan zou je pijn minder voelen. Ik heb een soort van stadia zeg maar. Stadium 1 kan ik nog iets doen maar liever niet. En in dat stadium werkt het wel. In stadium 2 moet ik dat ding op zijn hardst zetten en dat is niet heel relaxed, die elektrische prikkels zijn geen massage voor je baarmoeder zeg maar.

**ML:** maar moet die prikkel dan de pijnprikkel overtroeven?

**Honorata:** een soort stoorzender-achtig iets.

**Lieke:** ja exact.

**ML:** en het is dan dus niet zo dat het niet pijnlijk, of dat het lekker voelt, maar het is minder pijnlijk dan de pijnprikkel die je normaal voelt.

**Lieke:** ja, die van je baarmoeder. Maar als ik echt in stadium 3 of 4, ik heb overigens 4 stadia, dan werkt het gewoon niet meer. En ik merkte zelfs omdat ik in stadium 3 of 4 zat, en toen ging ik hem heel hoog zetten maar ik lag in bed en maakte een verkeerde beweging en toen kreeg ik zo'n elektrische steek dat ik dacht, ik gooi hem nu het raam uit. Het voelde echt alsof ik nu onvruchtbaar was, heel pijnlijk. Voor mij is het alleen als ik lichte pijn heb, in mijn ervaring dan, dan zou het kunnen helpen ja.

**NYD:** maar zo'n ding is echt heel duur toch? 800 euro ofzo?

**Honorata:** nee je hebt ook al vanaf 100 euro ofzo.

**NYD:** ow je hebt ook goedkopere?

**Lieke:** maar dat vind ik ook nog duur.

**Honorata:** maar je mag het ook terugsturen als het niet werkt.

**NYD:** ik kende het eigenlijk vooral van zwangerschappen, bij het bevallen zeg maar.

**Lieke:** dat is hetzelfde ook ja, maar het is nu dus vermarkt voor een consument. Dat is heel goed, als het voor je werkt.

**NYD:** en hoe ga je dan om met de pijn, wat is je plan van aanpak als je weet ik ga ongesteld worden?

**Lieke:** nu is het nog een beetje een fictief scenario, want ik zat veel thuis door corona. Maar nu, als ik zou gaan werken, zou ik gaan zeggen: ik ben ziek, want menstruatiepijn en dan ga ik niks meer doen. Pijnstilling is het enige medicijn dat hiervoor bestaat, en voor me laten zorgen als er mensen thuis zijn.

**NYD:** een beetje in bed liggen, of op de bank.

**ML:** en heb je het op je werk, niet je Menstruatiemeisjeswerk, maar je werk bij de Jeugdraad, heb je het daar aangekondigd?

**Lieke:** zij weten dat ik soms menstruatiepijn heb, maar ik hang daar ook de hele tijd het menstruatiemeisje uit dus het komt niet als een verrassing haha! *They know*.. En daarna

slapen, want als het dan over is dan heeft het me zoveel energie gekost, dan val ik gewoon in slaap. Het kost veel energie om veel pijn te hebben.

**NYD:** in die brief die ik net voorlas werd gesproken over spiraaltje of de pil, is dat iets wat jullie zou kunnen helpen? Of niet? Of kies je bewust om dat niet te doen? Alle opties zijn mogelijk.

**Lieke:** ja het mag allemaal. Ik kies niet voor de pil of een spiraal, want ik vind de natuurlijke cyclus heel interessant en ik vind het leuk om seizoenen te merken in mijn cyclus, daar heb ik de dag pijn voor over. Ik ben sowieso een beetje een bijzonder geval, want ik heb nog nooit aan anticonceptie gezeten

**Honorata:** hormonale anticonceptie...

**Lieke:** wel condooms gebruik ik, maar ik bedoel: pil, spiraal, dat allemaal niet. Misschien kan ik nog in dienst van menstruatiemeisjes iets gaan uittesten, maar dat is nogal wat..

**NYD:** om dat nou voor je werk te doen.

**ML:** maar stel het werkt, dan is het misschien wel het overwegen waard. Maar je weet het niet. Een spiraal is ook weer gelijk zo, niet definitief, het kan er uit...

**Lieke:** maar invasief!

**Honorata:** wij zijn sowieso ook erg van, wat jullie altijd zeggen: zelf weten! We zijn heel objectief, we zeggen wat voor ons goed werkt. Ik heb vroeger wel de pil gehad, standaard puberpakket, dat je aan de pil wordt gezegd. Toen ik stopte met de pil werden de PMDD-klachten minder, maar ik werd ook algeheel gezonder in die tijd.

**NYD:** wacht even, je zag me nadenken. Toen je stopte met de pil werden de klachten minder, dus de klachten zijn heftiger als je wel aan de pil zit?

**Honorata:** ja dat weet ik dus niet, ik werd beter, mijn somberheid trok weg. Mijn leven werd leuker, laat ik het zo zeggen. Ik kan niet 100% zeggen of het goed is voor mij om aan de pil te zitten of niet. Ik heb het wel soms zo zwaar, dat ik denk, ik ga het weer een keer proberen. Maar ik heb een soort van sluimerende-kinderwensachtig iets. Zo sluimerend dat ik het hier

durf te zeggen, als het meer actief was zou ik het hier niet zeggen. Maar aan de pil gaan dat kan wel een halfjaar of een jaar duren, voordat je weer gewend bent aan de pil en er dan weer af bent. Ik wil het mezelf niet aandoen om zo met die hormonen te gaan rommelen en ik weet ook niet of ik onbeperkt erop en d'r af kan zeg maar. Dus daarom wacht ik nu tot ik ooit wel de boel plat kan leggen.

**NYD:** en weet je hoe het zit met zwangerschap en PMDD?

**Honorata:** het zou heel fijn moeten zijn omdat je je cyclus een soort van platlegt met een zwangerschap, met een baby. Het zou dan heel geweldig moeten zijn. Mijn dokter zei: 'vrouwen vinden het in het algemeen heel leuk om zwanger te zijn, dus waarschijnlijk gaat het dan heel goed met je.' Maarja, ik heb ook andere kanten van de zwangerschap gezien.

**NYD:** ik wou net zeggen.

**ML:** het is idd niet allemaal rozengeur en maneschijn...

**NYD:** En hebben jullie favoriete menstruatieproducten?

**Lieke:** Ja, de cup denk ik! Ik dacht altijd heel tevreden te zijn met mijn tampon en mijn maandverbandje. Maar toen ging ik de cup uitproberen. Maar wacht even, dit klinkt alsof ik hem hop er in deed, maar dat heeft drie jaar geduurd. Ik had hem gekocht, want ik had hem gezien via Youtube en toen dacht ik: dit is fantastisch. Dus ik had hem gekocht en toen lukte het niet om hem binnen 2 minuten erin te krijgen en toen was ik mijn geduld voor de komende drie jaar verloren en heb ik hem laten verstoffen in mijn kast. Toen kwam weer een moment, waarbij ik dacht dat ik aan de cup moest omdat het heel chill was.

**Honorata:** volgens mij was ik dat trouwens, dat moment. Ik zei: het is heel chill!

**Lieke:** dat zou best kunnen ja... Honorata, de rode draad in mijn leven. Toen heb ik het weer geprobeerd en toen ging er echt een wereld voor mij open. Ik zeg niet dat een tampon minder chill is, maar voor mij was de cup echt heel fijn.

**NYD:** en wat vind je er dan zo fijn aan?

**Lieke:** Nou, dat je helemaal in contact komt met je lichaam... Ik vond het eerst best vies, mijn menstruatiebloed, ik durf het haast niet te zeggen maar het is toch echt zo. Maar sinds de cup denk ik, ow ja het is maar bloed. Dat vind ik heel leuk om er daar zo mee bezig te zijn. En ik merk heel weinig dat ik aan het bloeden ben. Ik vind het veel minder gedoe. Honorata zei een keer 'ik kijk er haast naar uit!'. Ja zo voelt het voor mij ook! Dat ik denk: Haha I got this!

**Honorata:** En je hoeft het ook maar twee keer per dag te doen als het een beetje meezit allemaal. Dat scheelt gewoon heel erg, niet dat gesleep, dat gesjouw. Niet de uitdroging.

**ML:** want het is wel gedoe dat je de hele tijd moet schoonmaken. Dat je wel denkt: ik hoop dat hier een wc is met zo'n kraantje enzo...

**Honorata:** ja dat is wel zo, ik zit nu aan het einde van mijn menstruatie en ik ben bij mijn ouders thuis. En toen heb ik wel gemerkt, er zijn van die mensen die zeggen: 'je kunt dat in het openbaar doen, dan moet je een flesje water meenemen naar de wc.'

**ML:** Ik doe dat dus heel veel, maar ik moet wel.

**Honorata:** maar ik heb dat nooit aangeraden, het kan wel, maar ik vind het ook wel veel gevraagd.

**ML:** en ik ga dus nu op vakantie, en ik denk dat ik ongesteld wordt op de dag dat ik op vakantie ga. En ik ben echt door Nydia ook helemaal fan van de cup, maar ik denk dat ik misschien wel even overstap, een keer, op tampons, want dat is echt gedoe.

**NYD:** Het is makkelijker ja. Ik heb laatst nog op kantoor bij die openbare wasbakken mijn cup staan omspoelen.

**ML:** ow echt?

**NYD:** ja want ik was mijn cup vergeten te doen in de ochtend, toen dacht ik ow kut. Toen heb ik hem wel leeggegooid in de wc, maar ik dacht fuck it, ik ga hem wel omspoelen, ik ga hem niet zo terug doen, dat vind ik een heel onprettig idee.

**ML:** ik zit dus echt met een flesje water, maar dat is echt gedoe.. En ik heb hem een keertje bijna in de wc laten vallen, want het is zo glibberig.

**NYD:** maar de plek waar wij werken is ook wel echt een rustige plek, dus de kans dat er iemand binnenloopt is klein en plus, als er iemand binnenkomt, er valt ook niet zoveel te zien ofzo! Je ziet het denk ik niet eens, je gaat ook niet zitten kijken wat staat die te doen? Iemand die binnenkomt gaat rechtstreeks het wc-hokje in.

**Lieke:** groot gelijk, ik ben helemaal trots op je!

**NYD:** Dankjewel! Dat is waarom ik dit verhaal vertel haha! Maar je gaat natuurlijk met de trein op vakantie, lang, dan snap ik heel goed dat het gedoe is.

**ML:** ja! Dan wil ik zo min mogelijk op de wc zitten daar, dat weet ik nu al, dus dan is het gewoon eruit, erin en dan niet meer aan denken.

**NYD:** En zijn er nog leuke innovaties die we moeten kennen? Zoals de menstratiehandschoen, waarbij je compleet hygiënisch je tampon kunt verwisselen (sarcasme!)?

**Lieke:** ja leuk, leuk (sarcasme!), pinky gloves....

**NYD:** of iets wat je getest hebt ofzo misschien, dankzij de menstratiemeisjes?

**Lieke:** er zijn weinig nieuwe innovaties in de categorie leuk. Veel innovaties zijn op basis van schaamte en dat willen we juist niet meer zien. Die pinky gloves die jij noemde, dat is een soort roze handschoen waar je dan je tampon in kon doen en die kun je dan van je hand af trekken zodat je tampon dan in die handschoen zit, want ja, je zou je tampon maar aanraken... Maar dat noem ik geen innovatie, want we don't need it! En in die categorie zijn er nog veel meer onzinproducten.. Je hebt wel nog *period wear*, dat is wel een leuke innovatie, dat is gewoon ondergoed...

**ML:** ondergoed, waar je in kunt bloeden.

**Lieke:** exact, dat is niet geïnnoveerd op basis van schaamte.



**Honorata:** je hebt ook nog de *tampliner*. Dat was een soort tampon met een labia-pad. Dat is een stukje stof dat je tussen je binnenste vulvalippen steekt, plakt. En dat was verbonden met een soort van condoompje-achtig iets dat je vinger niet vies werd. Maar die tampon paste niet terug daar in, en ik kan het niet goed uitleggen in een podcast maar...

**NYD:** ik zag het op jullie story en ik dacht, wat moet ik hier nou weer mee!

**ML:** ik snapte het niet, wat een ingewikkeld ding is dit!

**NYD:** en is er iets waarvan je, als je helemaal los zou kunnen gaan in je hoofd, zonder na te denken over kosten of het bestaat niet of *whatever*, is er dan iets waarvan je denkt: dat zou echt uitgevonden moeten worden?

**Honorata:** ja we zijn stiekem toch voor die stofzuiger-extractiekit, wat oorspronkelijk niet bedoeld was voor menstruatie, maar waar je in één keer je hele menstruatie mee zou kunnen verwijderen. Dat is in ieder geval de fabel die op internet rondgaat...

**ML:** wacht even, dan zuig je alles in een keer eruit?!

**Honorata:** ja het was een soort van diy-kitje

**ML:** dit klinkt ideaal!

**Honorata:** Ja! Op zich zou dit wel wat zijn.

**Lieke:** medisch verantwoord? We don't know haha!

**Honorata:** hoeveel kost het? Geen idee haha!

**ML:** geen idee!

**NYD:** maar even los daarvan, zou je het wel doen...

**Honorata:** en dan misschien niet altijd, maar als je bijvoorbeeld op vakantie gaat met de trein ofzo.

**ML:** ja dat je dan kunt zorgen dat het er uit is! Dan heb je dat in ieder geval niet.

**Lieke:** dan stofzuig je het even op, hoppatee.

**ML:** ja, maar ik denk dat als het gaat over innovaties, dat het bijvoorbeeld voor cupgebruikers bijvoorbeeld héél handig zou zijn als er op elke wc niet alleen een kraantje is,

maar ook eentje die je met je voet aan kunt doen, zodat je niet met je handen dat hoeft te doen.

**Lieke:** wat je voor glazen hebt bijvoorbeeld, dat je dat hebt voor je cup?

**NYD:** Ow ja, wat je in een bar hebt!

**ML:** nou ja, dat het gewoon automatisch gaat, dat zo'n kraantje gemaakt is voor cupgebruikers, dat lijkt me nou heerlijk.

**Honorata:** Ja!

**Lieke:** nou, dat moeten we ook nog even gaan fixen dan.

**NYD:** Oké: hoe gaan we van het taboe afkomen? Jullie zijn natuurlijk al heel hard bezig, maar hoe kunnen we als maatschappij, of als individu, hieraan bijdragen? Weg met het taboe?

**Lieke:** ik denk dat er drie GROTE dingen nodig zijn. Meer kennis, dus gewoon meer onderzoek, we weten gewoon te weinig. Ik denk dat beleid ook heel erg kan helpen bij minder problemen rondom menstruatie. Er is gewoon geen beleid.

**NYD:** en kan je dat iets specificeren, wat bedoel je dan?

**Lieke:** beleid kan bijvoorbeeld menstruatiearmoede oplossen.

**ML:** dus gratis producten voor iedereen?

**Honorata:** voor mensen die dat nodig hebben.

**Lieke:** ja, want op dit moment is er vrij weinig urgentie in Den Haag. Er worden wel Kamervragen gesteld maar daar bloed het een beetje dood.

**ML:** hahaha...

**Lieke:** dus jaa, beleid zou dat...

**Honorata:** Lieke had het zelf niet door!

**Lieke:** Ow ik had het zelf niet eens door!! Ik moet het echt op gaan schrijven!

**NYD:** En zijn er landen waar ze dit wel doen? Waar je wel gewoon gratis producten krijgt?

**Lieke:** ja genoeg, Frankrijk, Schotland...

**Honorata:** genoeg, 2....

**Lieke:** nee ik ben aan het denken, Australië dacht ik even..

**NYD:** Australië heb ik ook een keer voorbij horen komen ja.

**Honorata:** maar het zijn er nog niet heel veel, maar Nederland mag zich wel aansluiten toch?

**Lieke:** ja dat vind ik ook! Ow, oke waar was ik nu gebleven? Ja, meer kennis, meer beleid, en ik denk meer perspectieven. Niet alleen vrouwen menstrueren, niet alle vrouwen menstrueren...

**Honorata:** niet alleen vrouwen menstrueren, of zei je die al?

**Lieke:** weet ik niet.

**NYD:** ja daar begon je mee

**Honorata:** Ow oke, sorry!

**NYD:** maakt niet uit!

**Lieke:** een cyclus is niet altijd 28 dagen, dat is gewoon heel divers. Menstruatie wordt gewoon heel vaak teruggebracht naar iets heel simpels.

**Honorata:** en heel praktisch, begin vooral bij jezelf en begin klein, dus durf je ziek te melden, durf jezelf ziek te noemen, eh, track je cyclus, wat hangt er samen? Ik krijg bijvoorbeeld koude voeten en pijnlijke gewrichten en slapeloze nachten, dat hing samen met mijn cyclus, dat weet ik ook pas een maand ofzo.. Er hangt zoveel meer samen dan je denkt. Neem ook die ruimte, maak het ongemakkelijk. Ik was in een vakantiehuisje, daar was geen prullenbak op de wc, en toen dacht ik: 'ow ga ik het dan een beetje laten liggen hier misschien?' Ik was ook een beetje geïrriteerd erover. Dus toen heeft mijn vriend het bij het vuilnis gedaan en het weggegooid. Ik weet ook niet of ik het echt zou hebben laten liggen, want ik ben wel een netjes persoon-achtig iets, maar gewoon maak er een beetje een probleem van!

**Iedereen:** instemmend.

**NYD:** gewoon die ruimte moet je pakken.

**ML:** stel het aan de kaak..

**Lieke:** en dus zelf zo'n menstratievriendelijk toilet maken, dat is gewoon heel *easy*.

**ML:** zorg dat er gewoon menstratieproducten op je wc liggen.

**NYD:** ja dit is mijn minst feministische ding, mijn femimist: in mijn wc ligt dat dus niet. Want ik heb de cup en dat is het!

**Honorata:** oi oi oi....

**NYD:** en als iemand erom vraagt kan ik vast nog wel ergens uit een onderbroeken-la een soort vergeten tampon van vier jaar geleden vinden.

**ML:** wij hebben wel zo'n klein bakje staan met tampons erin, maar die liggen echt te verstoffen omdat niemand ze gebruikt bij ons, dus het voelt echt zo sullig, maar we laten ze maar gewoon staan.

**Honorata:** dat is ook omdat we allemaal niet echt bij elkaar langsgaan, of heel beperkt. Dus ik weet van de mensen die langskomen wat voor een producten ze gebruiken maar ik heb het wel thuis, want ik vind dat gewoon zelf heel belangrijk.

**NYD:** ja dat is ook goed. Op kantoor hebben we trouwens ook wel spulletjes, op de algemene wc alleen niet.

**ML:** daar kun je het ook niet echt neerzetten?

**NYD:** wat jij ook net zegt: in wc's, het wordt rommelig, het wordt stoffig... Ik zie het eigenlijk als een soort kastje aan de muur wat er dan altijd is en waar je het gewoon inlegt... Niet in de weg, het wordt niet vies, het wordt niet nat.

**Honorata:** een soort EHBO-kastje.

**ML:** dit zou ook een goede innovatie zijn, voor bijvoorbeeld de Hema ofzo, die dan die kastjes verkoopt, gevuld met dingen, die je alleen nog maar ergens aan hoeft te bevestigen.

**NYD:** het Menstratiemeisjes-kastje! Mer-cha-n-dise....

**Lieke:** Hema, *are you listening?*

**NYD:** Leuk! Nou, moedig voorwaarts!

Lieke: ja, zeker ....

## SPONSOR

ML SPONSORTIJD voor... jawel! HelloFresh!

NYD De maaltijdboxen van Hello Fresh die gewoon bij jou thuis worden geleverd, zitten VOLLER DAN VOL met verse ingrediënten waarmee je de sterren van de hemel kookt.

ML elke week mag je kiezen uit maar liefst DERTIG verschillende gerechten

NYD ik ben aan het trainen voor de marathooooonnnnnn - elke mogelijkheid om hierover op te scheppen grijp ik uiteraard met twee handen aan

ML honey, we know

NYD en dat betekent dat ik de hele tijd in mn active wear door parken aan het rennen, springen, burpee-ën ben - laatst ook weer. Werd ik tijdens het lopen gebeld door Daniël: of ik even boodschappen wilde doen en wilde koken

ML daar had jij natuurlijk wel zin in na een dag werken en je de benen uit je lijf hollen

NYD nee, daar had ik dus helemaal geen zin in. En ik had ook nog erg honger tijdens het hardlopen en ik kon alleen maar aan chips denken, dus het idee dat ik ook nog eens moest koken, en boodschappen moest doen, dat ging gewoon niet lukken... MAAHAARRRR: ik had niet geheel toevalligerwijs een doos met hello fresh maaltijden klaarstaan in de koelkast, dus 1. ik hoefde niet naar de supermarkt en 2. zelfs met vermoeide trillende handjes en in mn zweetklof kon ik dat gewoon even zo chopchopchop op tafel zetten. Heerlijk pastaatje, ook perfect om mee te stapelen...

ML Wil jij ook trainen voor de marathon én on the side een stralende keukenmeid zijn?? Ga naar HelloFresh.nl. Als nieuwe klant krijg je met de code HELLODAMNHONEY (dat schrijf je aan elkaar) in totaal 45 euro korting over je eerste drie maaltijdboxen.

NYD hellofresh.nl

ML CAUSE WE'RE HOT LIKE HEEEEHEEEEELLLLL (dua lipa)

NYD o fresh

## TUNE DAMN, HONEY YESSS / NO

ML Tijd voor onze afsluiterrrrr: de DAMN, HONEY YES en NO. Nydia, jij komt met een serieus verhaal.

NYD Ja, ik was boos om heel veel dingen. En ook echt heel verdrietig en ik voelde me heel machteloos. Het is allemaal ook heel heftig, dus ook een trigger warning: victim blaming, verkrachting, intimidatie, partnergeweld, femicide, het gaat allemaal voorbij komen, en dat in één week. Want het begon allemaal met dat ik een artikel las dat een 18 jarige vrouw aangifte deed van verkrachting en dat ze te horen kreeg bij de politie dat haar rokje wel erg kort was. Dat is zo'n soort cliché victim blaming dat als je dat leest dat je dan in eerste instantie bijna denkt 'kan niet waar zijn'. Dat denk je niet want je weet hoe de wereld is zeg maar...

ML: precies, en dat durf ik dan ook al niet meer te zeggen, want ik weet hoe de wereld is.

NYD: echt afschuwelijk, politie kampt ook met enorme tekorten en hebben ook niet de mankracht, menskracht, om dit op te lossen. Er wordt gewoon veel te weinig aandacht aan besteed, maar goed. Toen het tweede ding. We kregen als Damn Honey, het platform, een filmpje doorgestuurd van Julia die 's avonds op straat liep en er was dus een man in een auto, en dat heeft zij gefilmd, die zo héél intimiderend achter haar bleef rijden en allemaal dingen tegen haar zei, weet ik veel, 'van kom in mijn auto, je bent een leuke meid...'

ML: 'en ook niet voor geld?' Zoiets zeg maar.

NYD: hij was echt zo aan het aandringen op contact. Dat vond ik dus ook al heel verschrikkelijk. En toen was er nog soort van iets wat het allemaal nog overstemde, ofzo. Niet dat het ene erger is, maar dit is gewoon heel walgelijk. Ik las over de 34-jarige Clarinda. Die is vermoord op gruwelijke wijze, dat gebeurde op straat, in het bijzijn van haar 1 jarige dochter. Een moord die onder de term 'femicide' valt. Femicide is moord op vrouwen omdat

zij vrouw zijn, basically. Bijna 60 procent van de vrouwen die door geweld om het leven komt, wordt vermoord hier in Nederland door een ex of de partner. Dat is echt een onwijs hoog getal. Femicide in Nederland is echt een onwijs probleem! Als je zo los zo'n zaak leest, dan raakt het me heel erg. Tegelijkertijd denk ik, waarom heb ik al die andere vrouwen dan niet voorbij zien komen, want deze heb ik toevallig voorbij zien komen. Maar het gebeurt 1 keer in de TIEN dagen. Dus sinds Clarinda vermoord is, als wij verschijnen, is er sowieso 1 slachtoffer meer en komt er nog ééntje bij..

**ML:** en ook over Clarinda, daar was één bericht over, maar het is ook niet zo dat de kranten daar vol van stonden ofzo.

**NYD:** NEE, nee dat is zo. En het bizarre, of het walgelijke daaraan is dat als de krant erover schrijft, schrijven ze dus heel erg vanuit de dader. Er waren nu ook weer koppen, ik las er één bij het AD, dat was dan: 'Jeffrey (31) wilde doorbreken als gospelzanger, maar toen stak hij Clarinda dood: 'Wat is er misgegaan?'. Het gaat gewoon heel erg over wie was hij?, wat waren zijn dromen?, ow mijn god hij was zo'n fantastisch lieve man... Daar wordt heel erg op ingezoomd, niet op het slachtoffer, maar ook niet op het grotere plaatje van femicide als een probleem in Nederland. In dat AD-stuk was er ook een buurtbewoonster en die zei: 'Ja, haar moeder zei in De Telegraaf dat ze werd geslagen, maar dan nog is dit iets wat ik nooit van hem verwacht heb. Het is een aardige gast. Een beetje zelfingenomen soms, maar altijd vriendelijk en vrolijk. Kennelijk heeft-ie twee gezichten'. Dit, dat partnergeweld dat dat genoemd wordt, dat slaan, maar dan dat zinnetje van 'ja dit had ik niet verwacht', dat legt dus denk ik een heel groot deel van het probleem bloot. Want bij femicide is er heel vaak sprake van structurele mishandeling, intimidatie, seksueel geweld, bedreiging, noem het maar op. Dus het is helemaal niet 'maar dit had ik niet verwacht', dit kan je juist verwachten. En dit kan je 40 keer per jaar verwachten. Maar als we met zijn allen blijven doen alsof dit niet iets is wat je kunt verwachten als een man een vrouw slaat, dan wordt het ook wel heel lastig....

**ML:** om het probleem bloot te leggen.

**NYD:** je moet het serieus nemen. Ik vind het ook onvoorstelbaar dat je kunt zeggen 'die moeder zegt wel dat ze geslagen werd, MAAR'. Er is nooit een maar als het gaat over het slaan van mensen.

**ML:** Juist dat slaan duidt er echt op dat er een probleem is.

**NYD:** Ja precies!

**ML:** Dat zou juist alarmbellen moeten doen rinkelen.

**NYD:** En ik had ook nog even een stukje duiding. Dat komt van Adriana van Dooijeweert. Ik las het op Linda, die heeft haar geïnterviewd. En zij is voorzitter van het College voor de Rechten van de Mens en ze heeft het volgende gezegd over femicide:

“Mannen die femicide plegen, kunnen over het algemeen niet omgaan met de emancipatie. Het komt vaak door diepgewortelde tradities bij een man. Ze vinden het lastig dat een vrouw meer verdient, op haar strepen staat en een relatie kan verbreken. Terwijl zo'n man vindt dat een vrouw moet doen wat hij zegt en voor hem moet zorgen. Als dat niet gebeurt en de relatie gaat zelfs uit, dan is de gedachte: ik kan niet zonder haar leven, dus dan moet ze maar niet meer leven.”

**NYD:** wat ik gewoon een stukje duiding vond, van hoe kan zoiets, zo'n femicide. Ik denk, het is gewoon een heel groot probleem, maar daar moet het aangepakt worden al. Bij dit soort denkbeelden over rolpatronen en wie voor wie moet zorgen. Een vrouw staat niet in dienst van de man! Maar dat is wel wat mensen denken.

**ML:** en hier zou wel aandacht voor moeten zijn, en vragen over gesteld moeten worden, en hoe ga je dit dan oplossen? In de politiek ook, en weet ik veel. Als je het hebt over beleid maken, dan is dit ook iets waar je beleid op kunt maken.



**NYD:** precies! En dan lees je dus zo'n verhaal van Clarinda en wij zijn er dan een hele dag van soort van weggeslagen, boos, verdrietig, machteloos, noem maar op. Maar de volgende dag, het leven gaat gewoon weer door! Het is niet dat er dan in de krant nog steeds staat, van joehoe, aandacht, of dat er kamervragen gesteld worden, of iets weet je wel!

**ML:** het voelde ook gewoon raar omdat wij ook weer posts aan het maken waren over andere dingen, wij gaan door, het leven gaat door.

**Honorata:** hebben jullie dan ook dat het soms voelt alsof je het online als activist allemaal moet dragen, dat jij er dan mee blijft zitten en dat het dan in de krant weer weg is? Dat je denkt: waarom is er nog niks mee gedaan, moet ik er nog een keer wat over zeggen?

**NYD:** ja zo, of het gevoel: we moeten iets doen! Maar wat gaan we dan doen, weet je wel?

**ML:** of iets organiseren, we moeten nu zorgen dat dit niet van de agenda verdwijnt. Hoe kun je zorgen dat daar aandacht voor komt?

**Honorata:** je hebt eigenlijk een beetje nodig wat met *me too* is gebeurd, dat moet je dan nu eigenlijk met femicide nog een keer voor elkaar krijgen, maar hoe?

**ML:** Als je zegt: er wordt elke 10 dagen een vrouw vermoord omdat zij vrouw is.

**NYD:** dat is blijkbaar niet genoeg.

**ML:** die zin gaat al zo tot het diepst van mijn ziel, en hoe kan dat nou niet bij andere mensen hetzelfde losmaken, dat snap ik gewoon niet.

**NYD:** en dan nog die aandacht voor die dader en voor zijn dromen en doelen en weet ik weel wat. Ik wordt er gewoon heel boos van.

**ML:** en misselijk van!

**NYD:** maar ik wil even afsluiten over Clarinda zelf, met Lotte Rensen, dat is een vriendin van Clarinda en de oprichter van het platform Ambitieuze Meisjes. In 2016 interviewde ze Clarinda over háár studies, over haar werkervaring en over haar ambities. Dat interview hebben ze opnieuw gepubliceerd, als een soort van: DIT is wie Clarinda was! Lotte beschrijft Clarinda als ambitieus, bevlogen, slim, grappig en zorgzaam. Clarinda was tijdens het

interview 29 jaar en werkte toen als Gezinsmanager bij Jeugdbescherming. En deze no wil ik graag afsluiten met een soort van kort eerbetoon aan haar met wat informatie die ik heb uit dat interview:

Zo lees je dat Clarinda al van heel jongs af aan maatschappelijk betrokken was. Op haar zesde ging ze er op een bruiloft vandoor met een schaal zalm om die aan een dakloze man te geven, toen was ze nog maar 6! En op haar Rooms-Katholieke middelbare school...

**NYD:** (onderbreekt zichzelf), zo ik word er even echt heel emotioneel van... (hoorbaar geëmotioneerd).

**ML:** zal ik hem even afmaken? Ze sprak zich op haar Rooms-Katholieke school uit toen er een actie werd georganiseerd, van Dance4Life, die was om aandacht te besteden aan HIV en AIDS, maar er op haar school geen condooms uitgedeeld mochten worden, terwijl dit op andere scholen wél mocht. In 2011 won ze de Jong Burgerschap Award, ze merkte dat er een wij-zij cultuur in Nederland was en dat er veel vooroordelen waren over de 'ander'. Samen met anderen zette ze een project op met als doel meer begrip en toenadering tot elkaar te creëren. Ze wilde graag verschil maken. En dat deed ze ook bij haar werk bij Jeugdzorg en later bij de Raad voor de Kinderbescherming.

De laatste vraag die Lotte in het interview aan Clarinda stelt, is: wat is jouw tip die mensen kunnen toepassen om in ieder geval de wereld om hen heen mooier te maken? Waarop Clarinda antwoord: "Het zit hem denk ik al in kleine dingen. We weten niet hoe de ander zich voelt of wat er achter de voordeur gebeurt. Wat een verschil zou kunnen maken in iemand zijn of haar dag, is bijvoorbeeld simpelweg een praatje te maken met een buurvrouw die alleen woont en zich wellicht eenzaam voelt. Je vrienden, familie of kennissen te helpen zonder er iets voor terug te willen."

**NYD:** \*zucht\* Het is natuurlijk raar dat ik er zo door geraakt wordt, want ik ken haar niet.

Maar zo'n leven, wat dus weggevaagd wordt door iets waar we dus eigenlijk als maatschappij een soort berusting ofzo in hebben, met zijn allen....

**Honorata:** tolereren!

**NYD:** ja ergens het tolereren. Natuurlijk ook helemaal niet, want iedereen is hier boos over, maar waar de FUCK blijft de aandacht voor dit probleem! Het is zo enorm groot, en zo'n vrouw die gewoon weggevaagd wordt!

**Honorata:** als je zoiets voorleest dan wordt het ook heel echt. Als je het leest in de krant heb je alleen een naam en een leeftijd en dan...

**ML:** is dat dat.

**NYD:** Precies! In de krant staat niet dat zij dit was.

**ML:** in de krant staat: Jeffrey was dit.

**NYD:** hij wilde gospelzanger worden, maar FUCK HEM!

**ML:** ja fuck hem. Hij heeft haar vermoord. En we gaan het nu over Clarinda hebben.

**NYD:** ja, en dit zijn de verhalen die erachter schuilgaan, en dit is wat de media ook zouden moeten brengen.

**ML:** Ja, zal ik even afsluiten?

**NYD:** Dankjewel voor het oppakken!

**ML:** kort, en enigszins vrolijker. Ik wil graag even een tip geven, omdat een mens soort tips geven. In het museum Catharijneconvent in Utrecht is vanaf nu tot en met 9 januari 2022 een tentoonstelling en die draait helemaal over Maria Magdalena. Ik weet niet hoe je als je katholiek bent..

**NYD:** yes that's me!

**ML:** ...hoe je dan kijkt naar Maria Magdalena, maar het enige hoe ik met haar ben opgegroeid is dat zij zondig was, sekswerker was.

**NYD:** ja ze was sekswerker en ze werd door Jezus een soort van..

**ML:** bevrijd?

**NYD:** omarmd...

**ML:** Jawel, wel bevrijd, want zij had demonen in zich..

**NYD:** dit heb ik als katholiek persoon niet geleerd!

**ML:** ik heb geleerd: hij heeft demonen uit haar gedingest en toen ging ze met haar haren zijn voeten wassen. Dat is zeg maar het beeld wat ik heb.

**NYD:** heeft iemand anders hier nog een toevoeging bij?

**Honorata:** ik durf hier niks aan toe te voegen!

**Lieke:** ook geen aanvulling, sorry..

**ML:** jij hebt dat beeld niet?

**NYD:** ik heb het meer in de zin van: Jezus was er voor iedereen, het maakte niet uit wat je geschiedenis was. Dus sekswerker werd dan wel gezien als iets zondigs, want zij mocht dan toch aansluiten. Wat vriendelijk en fijn van Jezus, zeg maar. Dat is dus het verhaal wat ik ken.

**ML:** ik denk dat ik dus met een negatiever beeld nog ben opgegroeid van haar dan jij. En in de afgelopen 2000 jaar ofzo houdt zij de gemoederen bezig. Ze is op allerlei manieren afgebeeld. Van superzondig tot tegenwoordig meer met een soort feministische air over zich. Ik geloof dat een aantal mensen, ik weet eigenlijk niet wie, misschien Beyonce?, zich heeft verkleed of heeft laten fotograferen als Maria Magdalena. Pin me er niet op vast.

**Honorata:** met de baby's volgens mij?

**Lieke:** ja met haar tweeling?

**ML:** ja dat dacht ik ook.

**NYD:** dat is dan toch gewoon Maria?

**ML:** ow is dat gewoon Maria.

**NYD:** dat denk ik dan.

**ML:** ow dat is dan gewoon Maria, niet Maria Magdalena. Maakt niet uit, niks gezegd, dat mag eruit.

**NYD:** dit mag eruit!

**ML:** wacht ik doe het even zo (is even stil).

**NYD:** ow je wilt het er letterlijk uit?

**ML:** of niet?

**NYD:** ja het kan, maar ik weet niet waar je geëindigd bent met je zin?

**ML:** Nee, ik ook niet. OKE we laten het er in. Ow mensen, hartstikke gezellig, horen jullie ook eens hoe dat gaat. Dit hoor ik trouwens ook altijd in De eeuw van de amateur: 'dit knippen we eruit', maar ze knippen het er nooit uit. Anyway, Maria Magdalena heeft allemaal verschillende gezichten en dit is wat je dus ook ziet bij de tentoonstelling. Je ziet zeg maar de aller-vroegste afbeeldingen van haar en misschien wel een van de allerlaatste, het meest recente beeld, uit 2020. Dat kun je daar dus allemaal bekijken. Dus ze wordt afgebeeld als een soort afgeschreven zondares en ze wordt afgebeeld als een soort feminist. En dit is de eerste keer dat zij een tentoonstelling krijgt voor zichzelf. Normaal is het altijd Jezus en de apostelen enzo, maar nu draait het eindelijk eens om een vrouw. Gaat dat zien!

**Lieke:** ik ga erheen hoor!

**NYD:** ja ik ook, samen gaan!

**Honorata:** ik ga naar Berlijn als het goed is.. Ik zal aan jullie denken.

**NYD:** ow jammer...

**ML:** kom je nog terug voor 9 januari 2020?

**Honorata:** dan moet ik weten waar het voor is?

**NYD:** zo lang is de tentoonstelling nog!

**Honorata:** daar moet ik het nog even met Lieke over hebben haha!

**NYD:** leuk teamuitje, menstruatiemeisjes teamuitje!

## EINDTUNE

**NYD:** dit was aflevering 76! Honorata en Lieke: veel dank voor jullie belangrijke werk en voor het aanschuiven bij deze podcast. Gaat toch allemaal dat boek kopen: BEN JE ONGESTELD OFZO??!!!. Die titel kun je echt niet vergeten en dat kan overal. Bij de boekhandel, het kan online. Doe je ding!

**ML** editmeneer Daniël van de Poppe, jinglemeneer Lucas de Gier, websitemevrouw Liesbeth Smit, dank voor jullie bestaan

**NYD** Lieve luisterschatten, fijn dat jullie weer aan de andere kant van de lijn hingen. We love you.

**ML** Zit je met een brandende levensvraag of wil je een persoonlijke overwinning delen, stuur ons post! DOE HET. Naar [info@damnhoney.nl](mailto:info@damnhoney.nl).

**NYD** En om de twee weken maken we een bonuspodcast waarin we je de oren van de kop kletsen over bijvoorbeeld DE DOOD.

**ML:** die laatste was echt heel intens, ging over de Dood...

**NYD:** ja.. Vanaf 1 euro per maand hoor je bij de club en kan je dus al die leuke bonus-afleveringen luisteren. Je kan je zure centen kwijt op [petje.af/damnhoney](http://petje.af/damnhoney).

**ML** Maar zure centen mogen natuurlijk ook in je zak blijven zitten.

**NYD:** of ze mogen naar het petje af van de Menstruatiemeisjes...

**Honorata:** dat mag ook!

**NYD:** [petje.af/menstruatiemeisjes](http://petje.af/menstruatiemeisjes).

**Lieke:** zeker.

**ML** in ieder geval: ALTIJD ZELF WETEN.

**NYD:** love you

**ML** love you, daaaag

**NYD:** doeeiiii...

