

TRANSCRIPT Pijn bij spiraal zetten en plasrecht (afl. 180)

ML Dag wildplassers en andere zeikwijven, welkom bij DAMN HONEY

START INTRO TUNE

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

ML Mijn naam is Marie Lotte

NYD En ik ben Nydia

ML en dit is aflevering 180

NYD We zitten hier met z'n twee om de week door te nemen. Heb je nog een leuke update over je leven?

ML Ja! Nou, ja, update...

NYD Je bent aan het verhuizen?!

ML Ja, wacht, had ik de vorige keer... Nee, weet niet meer. Anyway, maakt niet uit. Ik ben aan het verhuizen, want ik heb een nieuw huis. Leuk! En ik heb gewoon een grappige anekdote die ik graag wil delen hier, want ik moest er zo om lachen. Ik had laatst een feestje van een vriendin. Mijn vriendin was jarig geweest, leuke avond. Ik kwam een beetje dronken thuis..

NYD Een beetje droeloe

ML Een beetje droeloe. En ik was hartstikke vrolijk, ook wel eens leuk voor de verandering. Deze meid is nog steeds veel aan het janken, maar deze avond was hartstikke leuk. Ik kwam thuis en ik lag uiteindelijk dronken in bed, en toen dacht ik: Ik pak mijn vibrator er nog even bij. Gewoon even lekker heerlijk. Het was niet alsof ik dat nodig had om te kunnen slapen, want ik lag al half te slapen door al die drank. Maar prima, ik dacht dat lijkt me een heerlijke manier was om even nu zo in slaap te vallen. Cut to: De volgende dag vond ik de vibrator helemaal leeg tussen mijn dekens. Ik ben dus met een trillende vibrator tussen mijn benen in slaap gevallen. De onderbroek hing ook op mijn knieën..

NYD Op half elf..

ML En toen dacht ik, ja.. dit is het leven.

NYD Ook de single life!

lachen allebei hard

ML Dus er mogen meer van dat soort ervaringen zijn.. hartstikke grappig en leuk vond ik dat. Heb jij nog een leuke update over de dingen?

NYD Nou ja, ik had een marathon gelopen, toevallig.

ML Ik weet het!

NYD En dat ging heel goed. Ik ben onder de 4 uur gefinished. Ik heb nu 7 marathons gerend in mijn leven. Mensen, kinderen, het is echt een heel ver pleuriseind, zoals ze dat zeggen.

ML En jij bent al de hele week in Rotterdam.

NYD Ik ben moe en ik kon de dag daarna bijna niet meer lopen.

ML Nou, 3 dagen daarna.

NYD Klopt, maar nu gaat het weer beter.

ML Ja, en dat is fijn. Nou, dan zijn jullie weer up to date.

NYD Tijd voor een leuk bericht!

ML *verbaasd* Een leuk bericht?!

LEUK BERICHT TUNE

Beste Marie Lotte en Nydia,

Dank voor jullie fijne en interessante podcast.

Geen commentaar of correctie, maar aanvulling/weetje jullie hadden het een aantal afleveringen geleden (weer) een keer over de mannelijk, zogenaamd "neutrale" vorm of de vrouwelijke gebruiken bij aanspreekvormen beroepen.

Als wetenschapsjournalist(e?) loop ik daar ook wel eens tegenaan (onderzoeker/onderzoekster). De media waar ik voor schrijf hebben de huisregel om ook voor vrouwen de "neutrale" mannelijke vorm te gebruiken.

Hier had ik het een keer over met mijn oma die vroeger bij het jullie wel bekende Man Vrouw Maatschappij zat (mijn opa overigens ook). En zij vertelde dat zij hier ook al mee bezig waren. Ze hebben zelf ooit een soort brochure opgesteld met allerlei nieuwe, neutrale functieomschrijvingen, zoals "timmer" ipv timmerman/-vrouw. Zie bijlage voor een paar foto's van de voorgestelde alternatieven (met beroepen die ik soms niet ken).

De meeste voorstellen zijn niet aangeslagen, maar vond het wel een goed initiatief, zoals er in de ruimtevaart nu ook vaker over bemenste ruimtevaart wordt gesproken ipv bemande.

Tot zover. Succes met jullie podcast en ik kijk altijd uit naar de volgende aflevering.

Groet,

Dorine

ML Fun! Even een geschiedenislesje. Oké, met welke dingen kwam ze? Oh nee wacht, wat is de Man-Vrouw-Maatschappij ook alweer?

NYD Ja, voor de mensen die het niet weten: het is een Nederlandse feministische organisatie. Die bestond tussen 1968 en 1988 en die begonnen is met een voorzitter, of voorzitter, dat is de vraag.

ML Voorzit?

NYD Ja, de voorzit!

ML De voorzit!

NYD Ja precies. En Joke Smit.. voor mensen die Joke Smit niet kennen, ze schreef 'Het onbehagen van de vrouw' en ze schreef het prachtige lied 'Er is een land'. Er is een land waar vrouwen willen wonen. Ga dat vooral luisteren. De beroepen die voorbij kwamen.. héél veel beroepen die wij nu niet meer kennen. Dus die zal ik niet noemen, maar...

ML De duidelijk jaren 60, 70, 80.

NYD Maar een paar kleine voorbeelden: koffievrouw wordt dan koffieverzorgster of koffieschenker. Brandweerman wordt de brandwacht, dat vind ik de mooiste.

ML Ik ook. Heel goed. Waarom zou je dat niet doen? Brandwacht, prachtig.

NYD Toiletjuffrouw > toiletbeheerder en stuurman > stuur. Ja, dat vind ik ook zoiets slims.

ML Maar dat voorzitter.. de voorzit, dat is toch briljant? Dat is geniaal.

NYD Ja, en very easy eigenlijk.

ML Laten we dat overal waar het kan nu onmiddellijk doorvoeren.

NYD Misschien moet er even een moderne versie gemaakt worden van dit pamflet, of van deze suggesties, maar dan met beroepen van nu.

ML Ja, nou.. mocht je je geroepen voelen.. iemand die luistert..

NYD Iemand?!

ML Iemand!!

NYD Doe het.

DAMN HONEY NO TUNE

ML Oké Nyd, hit us met de no van deze week.

NYD Ja, ik ga het met jullie even hebben over pijnbestrijding bij het plaatsen van een spiraal. Eerst even alle volle credits naar Ava, want dankzij haar kwam ik op dit onderwerp. Ava is de Nederlandse Cliëntenbelangenorganisatie voor Anticonceptie en Abortus. Eva de Goeij en Alina Chakh zijn allebei bestuurslid bij Ava. Zij schreven een opiniestuk voor de Volkskrant over dit onderwerp, ook natuurlijk allemaal weer te vinden in de shownotes. De intro van dat stuk luidt: Eén op de vijf vrouwen in Nederland laten een spiraal plaatsen. Toch moeten zij de zeer ingrijpende en pijnlijke ingreep slechts met milde pijnstilling ondergaan. Dat doet Middeleeuws aan. *tegen **ML*** Jij hebt een spiraal gehad, weet ik?

ML Ja.

NYD Ik weet ook dat je er ooit over verteld hebt, maar ik kan me niet herinneren wat jouw ervaring was. Ik weet vooral hoe het was toen die er eenmaal in zat, maar hoe was het plaatsen bij jou?

ML Ja, want toen die erin zat was ook een ramp.

NYD Ja, maar dat is een heel losstaand verhaal natuurlijk.

ML Ja, dat was niet fysiek pijnlijk, dat was mentaal kut. Maar het plaatsen zelf ging ook niet van een leien dakje, want ik ging naar de huisarts en zij was heel erg van... 'Ja dat kan gewoon hier, geen probleem, ik doe dat hartstikke vaak'. Ik ging daarheen.. ik kreeg niet het advies trouwens om iets van pijnstilling te nemen, heeft ze het niet over gehad. Toen wilde ze het eerst nog laten doen door de huisarts in opleiding. Toen heb ik gezegd dat ik er veel te zenuwachtig van werd, dus ik heb liever dat iemand die een beetje een doorgewinterde spiralezetter is, het doet. Daar lag ik op een platte tafel met mijn benen wijd. Uiteindelijk is het haar niet gelukt, want het was te pijnlijk.

NYD Oh god.. oh god.

ML Ze kreeg het er gewoon niet in. Ik denk dat ik drie keer zo'n hele heftige, intense, korte pijn heb gevoeld die echt niet chill is.

NYD Ik las net: alsof er met een spijker op je baarmoedermond wordt geslagen.

ML Nou ik denk.. alsof er in geknepen wordt heel hard.

NYD Oh, maar dan probeerde ze misschien je baarmoedermond open te houden met een tang.

ML Oh dat zou kunnen, dat ze er niet eens kwam, want ze zei op een gegeven moment dat het haar niet lukte.. Ik weet ook niet of misschien mijn baarmoedermond wat diep ligt ofzo, dat ze er niet goed bij kan. Ik had eerder het gevoel dat er flink in geknepen werd, wat echt kut was, en toen zei ze na drie keer proberen dat het niet lukt. Toen stuurde ze me door naar de gynaecoloog en daar heb ik hem laten zetten. Dat ging goed. Ik had wel die stekende pijn en dan dus een paar seconden, wat kut was. Ik kan me ook niet herinneren dat ik daar het

advies heb gekregen om pijnstilling te nemen, maar het ging daar zo soepel en vergeleken met de ervaring die ik bij de huisarts had gehad, was het echt een verademing. En ik denk dus ook dat omdat ze daar die stoel hebben waar je in ligt, daar lig je natuurlijk ook 90 graden ofzo, in zo'n hoek, dat maakte een wereld van verschil voor mij.

NYD En deden ze een echo? Weet je dat nog?

ML Dat weet ik niet meer, volgens mij niet.

NYD Dat las ook wel in reacties, dat dat ook een verschil kan maken, omdat ze meer zicht hebben dan...

ML Omdat ze dan weten hoe alles ligt ofzo..

NYD Ja, ik weet niet precies wat het verschil is.

ML Volgens mij was het wel... Ik lag daar ontbloot, die man kwam binnen en hij was gewoon zobvan... floep, floep, vfoep, even een stekende pijn en toen zat die erin. Het was dus niet zo dat ik daarna nog heel veel last heb gehad. Wel heel veel bloed, wekenlang.

NYD Oke, nou.. Even kort voor de mensen die geen idee hebben hoe een spiraal plaatsen werkt: Eerst wordt er een inwendig onderzoek gedaan om de ligging van de baarmoeder te voelen. Dan wordt de eendenbek in de vagina ingebracht. Dat an sich kan voor sommige mensen al heel pijnlijk zijn, maar er zijn ook mensen.. bij jou dus wel.. je steekt je vinger op?

ML Ja, eendenbekken vind ik vreselijk. Daarom vraag ik ook altijd om de kleine.

NYD Ja, dat kan dus al pijnlijk zijn, maar voor sommige mensen ook weer niet. Maar dat doen ze om de baarmoedermond goed te kunnen zien en die kan dan dus met een speciale tang vastgepakt worden. En voor sommige mensen is dat dus heel pijnlijk. Dat kan ook voor kramp zorgen. En dan gaan ze met een staafje de diepte van je baarmoeder meten, een soort lineaalpje, wat ook een onaangenaam gevoel kan geven. Want ik zeg nu heel lief 'staafje' en 'lineaalpje'. Nou, dat zijn niet de lieve termen die sommige mensen die dit zelf hebben ervaren, hebben omschreven op Instagram. De doorgang van het baarmoederhalskanaal is dus ook vaak gevoelig, en dan wordt dus het spiraaltje met een dun hulsje in de baarmoeder geschoven. En als de bovenkant van de baarmoeder wordt aangeraakt tijdens het plaatsen van de spiraal, geeft dat ook pijn of ongemakkelijke klachten.

ML Ja, als ik het zo hoor, denk ik echt dat dat meten en vastpakken bij de huisarts is gebeurd en dat ze verder niet kwam.. dat dat gewoon zo fucking pijnlijk was dat ze zei: ga maar naar de gyno.

NYD Ja, en dan heb je nog: er zitten draadjes vast aan het spiraaltje en die hangen dan een beetje uit de baarmoedermond en die gaan ze dan afknippen, zodat je daarna het spiraaltje wel weer goed kan verwijderen, maar dat er geen lange draadjes zitten. Nou, blijkt uit Zweeds onderzoek dat 17% van de vrouwen die niet vaginaal zijn bevallen, extreme pijn

ervaart bij het spiraal plaatsen, want daar zit dus ook een groot verschil in; of je wel of niet een vaginale bevalling hebt meegemaakt.

ML Dus vóór je bevalling is het pijnlijker?

NYD Dat kan dus, 17 procent van de vrouwen volgens dat Zweedse onderzoek. Nou, hoe zit het dan met pijnbestrijding? Meestal wordt dus de spiraal bij de huisarts geplaatst, dat is vrij gebruikelijk en daar wordt geen verdoving of roesje aangeboden. Er is een standaard waarmee huisartsen werken, een soort richtlijn, en daarin staat dat je Naproxen en paracetamol kunt nemen van tevoren. Er staat namelijk in de richtlijn: adviseer om een uur voorafgaand aan de plaatsing pijnstilling Naproxen (500 gram) of paracetamol (2 tabletten van 500 milligram) in te nemen. Dat is alles wat er over pijnstilling in deze richtlijn staat, maar dat is dus bij jou al niet gezegd.

ML Ik kan me niet herinneren dat daar iets over gezegd is. Ik vond dat echt, ja, nee.

NYD Maar dan komen we bij het volgende: Die richtlijn is dus ontwikkeld door het Nederlands Huisartsen Genootschap en dat is natuurlijk gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, zo'n richtlijn, alle richtlijnen die er zijn. Maar soms staat er een aanbeveling in een richtlijn die niet super goed wetenschappelijk onderbouwd is. Hoe dat dan in zo'n richtlijn komt.. ik weet het ook niet, maar er bestaat dus een afdeling 'lacunes en onderzoeken' als je naar de richtlijn gaat, en dan zie je dus bij de richtlijn 'anticonceptie' dat er een lacune is bij 'pijnstilling spiraal'.

ML Ja en lacune betekent dus...

NYD Oja, een gebrek aan kennis over iets. Dus er is onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing voor die specifieke aanbeveling, dat is een lacune. En dat zijn ze dus een aantal jaar terug, nou ondertussen wel weer twintig jaar ofzo, want ik denk dat we in 2002 leven maar dat is niet zo, zijn ze dat in kaart gaan brengen. Ik vind dat goed want.. het is shit dat lacunes er zijn, maar het is goed om ze dan wel in kaart te brengen.

ML Dan is het in ieder geval niet een blinde vlek, dan weet je dat daar nog een kennisgat zit en daar kunnen we onderzoek naar doen.

NYD Dan is wel vervolgens de vraag hoe lang het gaat duren voordat je die lacune gaat oplossen.

ML Ja, want dit klinkt echt als: we heel veel klachten gehad van vrouwen die last hebben bij het zetten van de spiraal, we bevelen ze nu maar gewoon paracetamol aan, maar we weten eigenlijk niet wat het doet.

NYD Ja, want dit is dus de lacune, ik zal het voorlezen: Recente studies tonen aan dat deze medicijnen slechts beperkt effectief zijn, dus de naproxen en de paracetamol. Zelfs het Nederlands Genootschap voor Huisartsen geeft op zijn website aan dat het bewijs voor de effectiviteit van naproxen van lage kwaliteit en inconsistent is, en dat paracetamol helemaal niet is onderzocht voor deze indicatie. Dat is, vind ik, best wel shocking.

ML 17 procent van de vrouwen heeft..

NYD Volgens dat Zweedse onderzoek..

ML Dat is veel!

NYD Ava heeft heel veel reacties ontvangen. Ze hebben namelijk gevraagd naar jullie ervaringen. Er hebben heel veel mensen gereageerd, dus ik dacht: laat ik het zelf ook eens vragen op de Damn Honey Instagram met een vragensticker.

ML En dit deed jij gisteravond.

NYD Ja, ik dacht eerst een tijd, ja het is niet nodig want Ava heeft het ook al gedaan, maar toen dacht ik: ik vind het toch ook wel gewoon fijn om bij onze luisteraars.. gewoon eens even te peilen bij onze groep wat daar uit komt.

ML Nouuu..

NYD Nou, ik schrok echt daarvan.

ML Ik ook.

NYD Laat ik beginnen met dat het echt niet alleen maar horrorverhalen zijn. Ik zal er een paar voorlezen gewoon van mensen die een fijne ervaring hebben:

- 'De ingreep zelf was vrij pijnloos, voelde gewoon als heftige menstruatiepijn.'
- 'Heel fijn, de huisarts sprak alles vooraf en tijdens door, nam tijd en monitorde me goed. Een mini beetje pijn.'
- 'Beide keren prima te doen, na de bevalling, staat er tussen haakjes. Even kuchen bij het oprekken van de baarmoedermond en wel bij een kundige gynaecoloog. Geen gepruts bij de huisarts.'
- 'Klein beetje oncomfortabel, maar geen pijn.'
- 'Best oké. Fijne, rustige, lieve gynaecoloog die me er doorheen praatte.'

Er werd ook een paar keer gezegd dat ze in België standaard met verdoving werken. Of in ieder geval dat deze mensen in België een fijne ervaring hadden.

- 'Fantastisch, lieve, kalme huisarts die heel rustig alles deed en met elke stap vroeg of ik er klaar voor was.'
- 'Heel bang gemaakt door anderen, maar bij mij bijna pijnloos, alleen een beetje zeurend gevoel.'

Maar de meerderheid van de reacties was een vrij tegenovergesteld verhaal, en dan moet je denk ik altijd in gedachten houden: mensen die reageren op zo'n vragensticker, die zullen als zij een heftige ervaring hebben dat waarschijnlijk sneller doen, omdat ze hun verhaal kwijt willen, dan mensen die zeggen; Oh prima, het was oké.

ML Want onze DM-inbox, zeg maar niet alleen op de vragensticker, maar er zaten ook echt lange verhalen in onze inbox. En dat is wel ook echt een teken dat mensen gewoon graag

gehoord willen worden. En omdat ze erop aanstaan, omdat ze een slechte ervaring hebben gehad, neemt niet weg dat we echt in een korte tijd relatief ZO veel reacties..

NYD Ja, op die vraagsticker zaten we denk ik over de 300 reacties heen. In een korte tijd en dan hadden er niet superveel mensen die story gezien, laten we zeggen 3000 mensen.

ML Ja, dus dan is 10% daarvan is gewoon...

Nee wacht, dat zijn natuurlijk alle reacties. Ja, dat is de overgrote meerderheid.

NYD In ieder geval veel. En dan wat voor dingen lees je dan?

- 'Ik moest braken'
- 'enige keer in mijn leven dat ik ben flauw gevallen'
- 'een marteling'
- 'de hel'
- 'echt pijnlijk'
- 'ergste pijn van mijn leven'
- 'erg pijnlijk, er werd lacherig over gedaan van je moet er wat voor over hebben'
- 'Behoorlijk traumatisch. Ik kreeg compliment dat ik nul pijnreactie gaf terwijl ik bevroor'

Dit heb ik meerdere keren gelezen, dat mensen niet meer aan konden geven stop of whatever, omdat ze gewoon helemaal in een freeze zaten.

- 'Afschuwelijk. Het is inmiddels zeker zeven jaar geleden en soms heb ik nog steeds flashbacks.'
- 'Veel pijn. Vier bevallingen, dus wat gewend. Nooit meer voor mij, tenzij het verdoofd kan.'
- 'De huisartsassistenten vond dat ik me niet moest aanstellen, ging gewoon door.'
- 'Horror, de tranen stroomden over mijn wangen, terwijl de arts zei "ontspan maar even".'

ML Dit is wel de strekking hierin, een compliment krijgen dat je je groot houdt of zo, dat je nul pijnreactie geeft. Ik weet nog wel dat de huisarts heel erg deed van ik doe dit de hele tijd, dit is echt een routine-ding, dit is helemaal niet interessant eigenlijk. En ik heb het idee dat dat een beetje een soort van de houding is van mensen, van een spiraal zou gewoon een soort..

NYD Gewoon eventjes een handeling tussendoor. En voor sommige mensen is dat dus ook zo, ook als je naar onze reacties kijkt. Het is niet alleen maar horror. Alleen je ziet daar dus wel ook een groot verschil tussen mensen die wel een vaginale bevalling hebben meegemaakt en mensen die dat niet hebben. En ik denk dat het misschien ook de instelling is als je binnenkomt, dat een huisarts zo tegen jou doet, omdat ze graag willen dat jij ontspannen daar gaat liggen.

ML Ja, makes sense.

NYD En als jij er al met heel veel angst gaat komen, dat dat dan natuurlijk anders zou kunnen lopen, dat je er al heel gespannen in gaat. We hebben heel veel lange reacties, maar ik licht deze even uit omdat het drie verschillende ervaringen van één persoon zijn.

- 'Ik vond het echt horror. De eerste keer was na een abortus en daardoor onder narcose, dus ik merkte er niks van. De tweede keer was het via de gynaecoloog en kreeg ik het klassieke advies om twee paracetamol te nemen. Ik had die dag ook van alles gepland. Ik lag uiteindelijk te beven en hyperventileren van de pijn en trok lijkbleek weg. De hoofdarts werd gehaald om het te plaatsen omdat het moeizaam ging. Toen pas kreeg ik lokale verdoving, maar de damage was done. Ik moest er bijna van huilen en liep trillend weg. Alles afgezegd die dag. Dus de derde keer heb ik nadrukkelijk gezegd dat ik het traumatisch vond en daardoor mocht ik het laten plaatsen onder een roesje. Goed dat er meer aandacht voor komt, want het is echt niet normaal veel pijnlijk voor sommige vrouwen.'

En ja, ik denk dat daar ook goed het verschil in zit tussen de ervaringen die je kan hebben. En OOK geef het dus aan als het een traumatische ervaring is geweest en je gaat nog een keer. Zeg het alsjeblieft en sta d'r op dat je dan dus pijnbestrijding krijgt.

ML want jij weet als enige wat je voelt en jij weet het echt het beste als je er eenmaal een keer doorheen bent gegaan. Jij weet echt het beste hoe je erop reageert. Dus zeg het gewoon, net zoals ik altijd vraag om die kleine eendenbek. Gewoon doen! Je niet te veel voelen.

Ik las die reacties en ik zei net tegen jou, oeh maar we moeten mensen ook niet bang maken.

NYD Dit lees je op veel plekken, ook bijvoorbeeld een stuk op womenshealth.com. "Laat je niet bang maken" staat er. En ook een arts op Twitter, @deLijfarts, die reageerde op het stuk van Alina en Eva met 'wat een bangmakerij'. En dit vind ik zo kwalijk, want dat zou dus betekenen dat we de vrouwen of de mensen die bij het zetten van de spiraal een verschrikkelijke ervaring hebben, dat dan maar niet moeten delen of voor zich moeten houden, want owee, als vrouwen bang worden voor een ingreep die bij een x-percentag van die vrouwen extreem pijnlijk is. Ja ik vind dat iets heel raars. Als iets bij een percentage van de mensen heel veel pijn doet, dan moeten we kijken hoe we dat op kunnen lossen. Dan moeten we niet zeggen van hush hush, niet erover praten, want zometeen durven de mensen niet meer.

Waarom durven ze niet meer? Dat moet je aanpassen.

ML Ja dat is zo. Ik las dit en ik lees het met mijn eigen angststoornishoofd natuurlijk dus ik denk dan, als ik nog nooit een spiraal had gezet en ik zou nu nadenken over een spiraal en ik lees of hoor die dingen in de podcast, dan zou ik misschien dus wel niet gaan.

NYD Of je zou dan dus kunnen bedenken van oké ik heb die angsten, ik weet niet hoe het bij mij zal zijn, maar dat je dat bij de arts aan kan geven en dat de pijnbescheiding daarop aangepast kan worden.

ML En het is natuurlijk ook gewoon belangrijk om dus ook je angsten, maar ook zeg maar als je dus echt daadwerkelijk weet dit is pijnlijk voor mij, dat je dat aangeeft zodat artsen ook leren oké dit is blijkbaar pijnlijk voor heel veel mensen of mensen zijn hier bang voor, laten we dit in godsnaam serieus nemen.

NYD Want er was ook iemand die reageerde, dat was zelf een abortusarts en een huisarts. En die zei dat ze het altijd aanbiedt en dat de meeste mensen het niet kiezen. Maar het wordt in ieder geval aangeboden. En daar zit voor mij het ding. Als je een gaatje laat vullen bij de tandarts, toen ik dat de laatste keer had, toen vroeg de arts ook van wil je een verdoving? Toen vroeg ik wat ik nodig had. En toen zei de arts dat ze niet dacht dat het nodig was. Toen zei ik dat ik het gewoon zou proberen. Dat was ook de eerste keer bij mij dat dit gebeurde. Dus ik wist ook niet wat ik kon verwachten, maar ik heb daar zelf mijn keuze in mogen maken. En als het dan vervolgens heel veel pijn doet en ik dan zeg stop, ik wil toch wel verdoving, dan heb ik in principe wel consent gegeven voor de eerste pijngolf.

ML Dit had ik natuurlijk ook met die polyp die uit mijn baarmoeder ging, dat ik de keuze kreeg van de anesthesist, wil je een roesje en wil je erbij zijn, of wil je helemaal onder narcose? Toen ging hij de voor en nadelen van allebei even bespreken met mij en toen mocht ik kiezen. Ik zie ook: 'ik ben gewoon best wel bang' en hij was meteen van ga dan voor narcose, want dit en dit en dit. Toen dacht ik, ja, waarom in godsnaam ook niet? En dat is fijn, want dan heb je gewoon een geïnformeerde keuze gemaakt.

NYD Ja, en dat is denk ik belangrijk, dat je die keuzes kan maken. Want ik las ook bij de Women's Health, er zegt een arts, het is vooraf vaak moeilijk in te schatten hoe pijnlijk het zal zijn. En dat is nou precies het ding, dus het is vooraf moeilijk in te schatten en toch is eigenlijk de aanname van... Meestal valt het mee. Of het gaat wel, of we hoeven in ieder geval niet na te denken over pijnbestrijding los van die paracetamol die aangeboden wordt, die dus niet op veel wetenschappelijk onderzoek gebaseerd is, dat dat heel erg zou helpen. En ook, sorry, maar het hele ding van het gaat even pijn doen, maar wel even ontspannen nu. Ademt u er even lekker doorheen. Ik vind dat ook iets bizarst hebben, zo van het gaat even pijn doen, maar ontspan. Dat is toch heel tegenstrijdig, dat is heel moeilijk om dat van iemand te vragen. Plus, als je dan dus niet ontspant, ligt er een soort schuldgevoel bij jou.

ML Ja, want dan heb je het zelf gedaan.

NYD Ja, je hebt niet goed ontspannen. Dat is lastig.

ML En dan ook dat idee dat je mensen niet moet bang maken. Als mensen bang worden voor het zetten van de spiraal, dan ligt ze per definitie al niet ontspannen natuurlijk, denk ik.

NYD Nee, dat zal misschien niet helpen.

ML Dat is een nadeel. Maar ja, dan moet je mensen dus serieus nemen in hun pijnbestrijding.

NYD Er was ook iemand die reageerde dat de huisarts had gezegd dat ze gewoon even moest puffen, zoals bij de bevalling. Zij had zoiets van, ik ben helemaal niet bevallen, dat weet je, je bent mijn huisarts! Maar ook een soort aanname van je bent toch een vrouw, dan weet je hoe je moet puffen tijdens de bevalling. Sommige mensen weten natuurlijk helemaal niet hoe dat moet. Het doet me ook denken aan ik heb geen menstruatieklasten en dus bestaan menstruatie-klachten niet. Of ik heb geen pijn dus wat zeur je nou eigenlijk? Een beetje dat gevoel. En ook het niet echt geloven of het aanstellerij vinden als je dan vervolgens wel pijn hebt. Zo van, ja, sorry hoor, maar al mijn patiënten nooit een probleem, en nu opeens ga jij hier lopen gillen of val je flauw of moet je overgeven of alle andere soort dingen.

ML Dat is dan zo'n weerstand waar ik inderdaad niet zo veel mee kan. En dat is denk ik ook een beetje vergelijkbaar met jij aan de pil en ik aan de spiraal. We zaten allebei emotioneel helemaal erdoorheen en kregen mentale klachten. En we moesten onze huisartsen overtuigen

NYD Ja omdat zij er niet serieus mee omgingen.

ML..omdat het zogenaamde niet zou kunnen d'r door.

NYD Het deed me ook denken aan onze plasgat-gate. Waar we hebben besproken dat de baarmoederhalskankertest door iemand in de plasgat werd gedaan en dat zij toen de huisartsenpost belde. Toen zeiden zij dat er een kleine was dat ze dat had gedaan want dat is erg pijnlijk. Dus er zit een soort idee in dat doet zoveel pijn dat kan dus niet gebeurd kan zijn, terwijl iemand aangeeft dit is mij gebeurd. En ik moest ook denken aan toen mijn zus ging bevallen, toen mocht ik erbij zijn want echt amazing was, en iemand naast haar in dezelfde gang had het heel zwaar. Die was echt aan het gillen of veel lawaai aan het maken. En ik weet nog dat toen een arts/verpleegkundig/verlostkundige, ik weet niet wat de titel was van deze persoon, maar die zei toen, een beetje zo van aansteller. Dat is echt wel overdreven, hoor. En daar zit dus een ding in van pijn bij vrouwen, pijn rondom baarmoeder-gerelateerde dingen, dat dat allemaal een beetje zo van nou even niet zo aanstellen, dat hoort er heel erg bij. En er zit ook een idee achter van je moet even pijn lijden, maar dan heb je wel wat.

ML Dan heb je een kind, dan heb je een spiraal.

NYD En dat is ook de reactie van veel mensen die zeggen het deed fokking veel pijn maar ik ben er super blij mee want nu heb ik vijf jaar niks. Maar we hoeven niet ons kind of spiraal af te kopen met pijn. Het hoeft niet.

ML Nee, h is niet nodig in deze tijd, want er is gewoon pijnbestrijding.

NYD Ja, maar toch zit dat ergens in ons hoofd van pijn hoort erbij. Pijnlijden, dat is nou eenmaal hoe het gaat.

ML ik wil heel eventjes... Soms luisteren de artsen naar ons en die denken dan, ja, jezus, ik doe ook gewoon mijn best. Maar ik wil heel even zeggen, ik heb me hier bijvoorbeeld ook schuldig aan gemaakt. Ik had een vriendin die had ontzettende krampen met menstruatie. Ik heb daar geen ervaring mee.

NYD Je bent vooral heel bloederig.

ML Precies, heel bloederig en pms-erig, maar met krampen geen ervaring. Zij had echt heftige krampen. Maar soms moest ze ook echt midden op de stoep even gaan zitten om er doorheen te ademen. En daar stond ik soms oogrollend naast. En dat vind ik met terugwerkende kracht ook echt niet oké. Dus om maar even aan te geven, het zit in ons allen. En bij artsen is het ook schadelijk, omdat zij de pijnbestrijding gate-keepen. En dat is het lastige hier.

NYD En natuurlijk is het ook altijd zo, met elke beroepsgroep die wij aanspreken, het is natuurlijk altijd zo dat niet iedereen zegt van even doorzetten, niet iedereen is vervelend. En alle mensen uit die beroepsgroep maken allemaal onderdeel uit van een samenleving die nou eenmaal gestoeld is op bepaalde vooroordelen en stereotypes. Dus we zijn allemaal onderdeel van het probleem. Het is niet mannen tegen vrouwen, het is niet de artsen tegen de niet-artsen, dat is niet aan de hand. Maar toch vind ik zo'n twitter-arts, die @deLijfarts, die zegt 'wat een bangmakerij', dat vind ik dan toch weer schadelijk.

Ik denk, waarom is dit nou de eerste reactie? Want zij schreef meestal wat de plaatjes van de spiraal reuzen mee, met goede uitleg, als een vrouw goed kan ontspannen is die zo gezet. En vervolgens kwamen er allemaal reacties op, net zoals bij ons op Instagram, van nou, ik heb dit meegemaakt, ik heb dit meegemaakt, en dan was het poeh, wat een boze reacties! En dan denk ik, ja, boze reacties, dit zijn gewoon ervaringsverhalen van mensen. En jij zegt bangmakerij, terwijl dit ook de realiteit is. Het is de realiteit dat sommige mensen het zonder gedoe, en voor andere mensen is het het meest pijnlijke ervaring van hun leven. Dat is letterlijk wat ze zeggen.

ML het woord trauma viel ook vaak in die reacties.

NYD Ja, precies. Zo wordt het ervaren door mensen. En dan schreef de arts ook nog ik neem de tijd zou nemen en stop even als een vrouw daarom vraagt. En bij sommigen gaat het niet en moeten we een andere oplossing zoeken. Maar ja, hallo, dat is dus wel op een punt dat de pijn er dus wel al geweest is.

ML En dan is de damage done, zo als ook al in die brief. Inderdaad, dat kan ontspannen. Als iemand tegen mij zegt ontspan even, dan word ik er alleen maar gestrester van. Dan kramp ik helemaal. Dus je kan niet iemand opleggen te ontspannen. Het is goed om te weten...

NYD Er zijn trucjes voor, zoals het kuchen bij die baarmoederhals. Iemand zei ook van ik moest een melodietje meenurren, dat hielp ook. Maar je moet ook een arts hebben die dat aanbiedt of met jou meedenkt. Dat lezen we ook heel veel terug van het was vervelend, maar mijn arts die heeft me heel goed begeleid en dat helpt ook allemaal. Dus we hoeven ook niet meteen vol op de pijnbestrijding als enige oplossing. Er zijn meerdere wegen naar Rome en dit is er onderdeel van. Ook nog wel interessant, er is een verhoging zichtbaar van mannen die voor sterilisatie kiezen, dat bleek uit een onderzoek van de NOS. Daar hadden ze een video gemaakt waarin een uroloog aan het woord kwam over sterilisatie en toen werd meteen de vraag gesteld of het pijnlijk was. Dat vind ik al heel interessant. Als we het over sterilisatie hebben, dan ligt meteen de vraag op tafel of het pijnlijk is voor mannen. Toen zei de urologe dat het in principe niet pijnlijk was. Je wordt gewoon verdoofd. De meeste mannen vinden het toch wel meevallen. Ja, want d'r wordt godverdomme verdoofd! En kijk, ergens vind ik het flauw om de sterilisatie van mannen tegenover vrouwen te zetten, want het is een compleet andere ingreep. Er wordt een zaadleider doorgeknipt. En toch zegt het wel iets over hoe we kijken naar mannen en vrouwen en hoe we kijken naar wie heeft pijnbestrijding nodig. Ja, we gaan even iets heel vervelends aan je balzak doen, u moet er even doorheen ademen. Dat idee werd ook genoemd in het stuk van AVA. Er zit daar een scheef kijken naar wie er pijn moet lijden.

ML Ja, in principe gewoon van je vrouwen, doorstaat het maar gewoon, het hoort erbij, spiraal zetten. Bevallingen, dat zou ook ongetwijfeld een taboe opliggen, of je pijnbestrijding wilt.

NYD De mammografie moest ik ook meteen aan denken. **ML** Precies, dat is ook zo. Je hele tet wordt plat gedrukt en dat moet je ook maar ondergaan.

NYD Dit las ik erover op kanker.nl. "Het plat drukken van de borst tussen de twee platen kan pijn doen. De meeste vrouwen hebben geen tot weinig pijn, maar bij sommige vrouwen is het heel pijnlijk. Heb je last van pijnlijke borsten, dan kun je voor het onderzoek twee paracetamol innemen." Ja, daar gaan we weer! En natuurlijk hebben we ook endometriose, wat pas heel laat vaak gediagnosticeerd wordt. Dan heb je het over 7 tot 10 jaar gemiddeld, aldus Women Inc. En dan de menstruatieklasten, waar we het net al over hadden. Dus het is natuurlijk een terugkerend groter probleem.

ML En de vrouwtjes die stellen zich aan. En bij mannen is het gewoon meteen van... oké, doet het pijn? en hoe kunnen we dit zo makkelijk maken?

NYD Dus inderdaad alleen al een vraag stellen van doet het pijn? Nee toch, het mag toch alsjeblieft geen pijn doen?

ML En dat is ook heel goed.

NYD Ja, maar dat zou de standaard moeten zijn.

ML Het is niet zo dat we willen dat ze het zonder verdoving doen, maar wij willen het ook.

NYD En het kan veranderen want vroeger werden dus abortusbehandelingen ook vaak, of altijd zonder verdoving uitgevoerd, dus of alleen met een lokale verdoving, dat konden ook. Dat zouden we nu niet meer oké vinden. En zo zou het plaatsen van die spiraal dus ook anders moeten. Dus hoe moeten we nou verder? Ava heeft daar ook aanbevelingen voor geschreven. Nogmaals heel veel dank Eva de Goeij en Alina Chakh voor dat geweldige stuk en het hele onderzoek. Nou, ze zeggen onderzoek naar pijnbestrijding doen, vergoeding van de pijnbestrijding, want anders moet de patiënt het zelf betalen. Dat is blijkbaar nu nog aan de hand. In landen zoals Duitsland en Oostenrijk is het gebruikelijk om de spiraal te laten zetten bij een specialist, zoals een gynaecoloog. En dat is ook iets wat ik toch wel terug zag komen in de ervaringen, dat het bij een gynaecoloog toch vaak een prettigere ervaring is. Waarschijnlijk omdat de spullen beter aanwezig zijn, omdat er meer kennis is...

ML En dat het echt vaker wordt gedaan.

NYD ...en dat het een routine klus is, dus dat is ook alweer anders.

ML En dit is mijn ervaring inderdaad ook, het is toch een beetje gepruts bij de huisarts.

NYD Niet bij elke huisarts natuurlijk, maar bij sommige.

ML Mijn ervaring is dat het geprutst was bij de huisarts, ondanks dat ze zei dat ze het vaak deed.

NYD De pijnbeschijningsopties vergroten uiteraard. Ik heb daar totaal geen verstand van, maar ik ga toch even quoten wat er al kan. Dit is dus kennis van Ava. Lidocaïnespray, misoprostol, lokale verdovingsprikjes, verbale anesthesie en of sedatie. Dat is een roesje. Dat zijn wat mogelijkheden.

ML Verbale anesthesie? Ja, wat is dat?

NYD Dat klinkt alsof je...

ML Zingen, dat is misschien dat zingen.

NYD I don't know. Ik lees maar gewoon voor wat Ava schrijft. En, dit vind ik ook echt een goede, abortusklinieken. Die zouden kunnen helpen bij dit probleem. Want zij hebben dus de kennis en kunde én de apparatuur in huis. En er is een kliniek, die heet Epione in Amsterdam. En die heeft aangegeven dat ze zich herkennen, in wat Ava schetst, van die intense pijn. En Epione biedt al een pallet pijnmanagementopties aan. Het is niet dat we totaal niet de mensen of de kennis of het wiel opnieuw moeten uitvinden.

ML Er zijn gewoon mensen die weten... De kennis en kunde ergens in huis. Maak daar dan gewoon gebruik van.

NYD Ja, die richtlijn.

ML Oh trouwens, nog eventjes iets funs over een spiraal, ik las in een van de vele reacties dat iemand zei dat ze niet door had dat ze zelf de spiraal moest ophalen bij de apotheek.

NYD Oh ja!

ML Ik was het toen ook vergeten en moest terug fietsen daarvoor. Het is eigenlijk zoiezo bizars, want zo vanzelfsprekend vond ik dat niet. Dat je dat ding dus op moet halen en zelf mee moet nemen. Waarom hebben ze dat niet daar? Ik kom me daar heel erg... Daar identificeerde ik me even heel erg mee, dat je hem gewoon vergeet.

NYD Ja, dat zou mij ook absoluut kunnen gebeuren. Kleine yes nog eventjes in de categorie anticonceptie. Een yes van Overzee. Canada is van plan om alle anticonceptie gratis te maken.

ML Lekker Canada.

NYD Ja, voor vrouwen staat er specifiek bij. Dus ik weet niet of ze dan bijvoorbeeld condooms niet mee willen tellen. Overigens, we hebben het natuurlijk heel veel over mannen en over vrouwen gehad. Er zit natuurlijk ook nog van alles tussenin. Mensen die een spiraal laten zetten die geen vrouw zijn. Of steriliseren, zodat het dan niet een man is. Maar een transvrouw kan natuurlijk ook. Dat toch even gezegd hebbende. En ze willen dat doen omdat goede gezondheidszorg ook voor lage inkomens mogelijk moet zijn. Ja DUUUHHH.

ML Maar goed, dat het even benoemd wordt.

SPONSOR YOKUU

NYD Even alle oortjes gericht op onze sponsor: YOKUU

ML Jaaaa Yokuu met hun 100% natuurlijke, probiotische schoonmaakmiddelen voor luie poetsers, zoals ik.

NYD Waarom is Yokuu zo ideaal voor luie poetsers, leg dat nog maar eens even uit Marie Lotje

ML Oke, listen to me. De schoonmaakmiddelen van Yokuu - allesreiniger, badkamerreiniger, wasmiddel, etc etc - bestaan uit miljaaaaarden bacteriën, hele kleine superschone en ijverige bacteriën die voor jou het werk doen. Dus oke, ik spray - laten we zeggen - yokuu allesreiniger, over - laten we zeggen - het aanrecht en dan haal ik er een doekje langs en dan gaan die miljarden natuurlijke poetshulpjes voor mij aan het werk. Ik ga met de voetjes omhoog, maar die schatten poetsen NOG ZEVEN DAGEN DOOR.

NYD Zeven dagen ik vind het HEERLIJK. En neem nu bijvoorbeeld: de was. Oke, het uitzoekwerk moet je zelf doen, want die bacterien handjes kunnen nog niet de was verplaatsen van zwart, wit en bont, dat nemen die bacteriën niet van je over, Jammer, maar oke, soit, maar daarnaaaaa...

ML ... Pleur je de was in de wasmachine, doet er een - goddelijk ruikende - wasstrip van Yokuu bij.

NYD Ja, ik kan dat ook bevestigen als parfummaker zelf, het is heerlijk.

ML Ik heb nu de geur kersenbloesem, echt, ik snuif die strip nog net niet op, maar ik sta stevig te inhaleren altijd voordat ik 'm de wasmachine gooi. Anyway, strip erin, wasmachine aan...

NYD ...en 1 MILJARD natuurlijke schoonmaakhulpjes gaan voor je aan de slag. Maakt niet uit welk type kleding, kleur of op welke temperatuur je wast. Die beessies blijven lekker poetsen tot de laatste kruimel viezigheid je kleding heeft verlaten en werken vervelende geurtjes weg.

ML Ik zit alleen nog wel te wachten tot die schatten, behalve dat uitzoekwerk, ook de was op gaan hangen, maar misschien komt dat ooit nog. Het is altijd goed om nog wat te verbeterpunten te hebben, als bacterie zijnde. Kun je nog ergens naartoe werken he. Altijd streven. Anyway, de wasstrips zitten trouwens gewoon in een dun kartonnen doosje. Dus geen geleur meer met die zware plastic flessen wasmiddel.

NYD Wil jij ook 1 miljard poetshulpjes in huis halen? Ga nu naar YOKUU.nl en gebruik de code damnhoney - aan elkaar - voor 20% korting op je eerste bestelling

ML en yokuu is Y O K dubbel U

NYD Yokuu

TUNE MUZIEK

NYD Merci, mer yes *neuriet melodie van Que Si Que No*.

ML Mooi. Het is toch altijd weer prachtig hoe je met allemaal hele originele dingen komt hier.

NYD Nou, een si, een yes.

ML Ik heb twee Amsterdam-gerelateerde fundingen.

NYD O, dit is weer heel erg voor de Amsterdamse grachtengordel-elite, begrijp ik.

ML Beetje, ja. Het is ook gewoon gezellig. Het is gewoon gezellig. Over ons landje. Over ons stad.

NYD Ons landje zei ze.

ML Nee, ons landje en daar de hoofdstad van. Ik neem jullie graag even mee terug in de tijd. Het is 2015.

NYD Oh, ik dacht we gaan naar 1930.

ML Nee, nog niet. Het is 2015, het is midden in de nacht en Geert de Piening is net uitgeweest, ze wordt de kroeg uitgeveegd. Ze staat op het Leidseplein en ze moet plassen.

NYD Een welbekend probleem.

ML Precies, maar dat kan nergens meer, want alles zit hartstikke dicht. Dus zet ze twee vrienden op de uitkijk en zakt ze neer, achter een blok beton in een zijstraatje van het Leidseplein. Ze begint te plassen en haar vrienden roepen naar haar: “Ze komen, ze komen!” ***NYD** + **ML** lachen* En daar zijn een drietal agenten.

NYD En probeer dan maar mid-plas te stoppen. Je laat het lopen.

ML Nee, ze zei dat het te laat.

NYD Het was al gaande.

ML Toen werd ze beboet voor wild plassen, want dat is illegaal. Ze kreeg een boete van 140 euro en die heeft ze toen aangepakt. De volgende dag dacht ze, wacht eens even. Het dichtstbijzijnde openbare toilet waar ik heen had kunnen gaan is twee kilometer verderop.

NYD Letterlijk twee kilometer?

ML Ja, die had ze opgezocht.

NYD Dat is ver lopen als je heel nodig moet plassen.

ML Ze kon nergens anders naar binnen.

NYD Nee, want alles was dicht.

ML En wat was er wel op het Leidseplein? Een plaskrul natuurlijk. Voor mensen met penissen.

NYD Ik wist vroeger niet wat dat woord betekende.

ML Het is de Amsterdamse versie van een urinwaar, toch? Of zijn die ook in Utrecht? Dat weet ik eigenlijk niet.

NYD Ja, gewoon zo'n openbare, vieze, stinkende... Je ruikt hem al van 3 kilometer verderop. Dat is wel weer een voordeel.

ML Er staat er ook eentje waar wij langs fietsen en dat is echt neusdicht. ***ML** lacht* Echt heftig hoor, ik zou er niet in willen. Maar in principe kunnen mensen met penissen die krul inlopen, daar kun je lekker plassen en dan kan je weer weg. Maar voor Geerte was er in principe geen plek. Dus wat deed ze? Zij volgt de boete aan. En in 2017 kwam haar zaak voor de rechter, dus daar is ze nog twee jaar overheen gegaan. Toen zei ze ook dat het echt niet oké was. Volgens mij zei ze dat er twee openbare toiletten waren waar ze heen had kunnen gaan. In de hele stad 35 plaskrullen. Dat staat niet in verhouding, what the fuck. De rechter die de uitspraak deed zei schat...

NYD Nee, dat zei hij niet, want hij gaat al hele bizarre dingen zeggen, dus ga dan ook niet doen alsof hij ook nog schat zei. Moppie. Ga niet. Ga lekker zitten. Schat...

ML Ik wist eerst ook niet of het een man was, maar ik dacht het moet wel een man zijn, want anders doe je niet zulke rare uitspraken. Hij zei, jij kan ook best op een plaskrul, en nu citeer ik: “Dat is misschien niet prettig, maar het zou wel kunnen.” En ik heb het dan ook horen zeggen, het was een oudere man natuurlijk.

NYD Ik heb zo vaak nog dat ik heel even denk aan deze opmerking en moet grinniken. Wat bezielt een man om te denken dat dit een okée optie is?

ML I know, echt! Hoe dan? Dat je dan die gorigheid en je broek uit... Nou, sorry, het is misschien niet prettig, maar voor iemand met een piemel is het al niet prettig om in zo'n plaskrul te staan.

NYD Dan zouden ze plastuiten moeten uitdelen, en dan is het natuurlijk gedoe met je broeken.

ML Ja, want als ik mijn legging aan heb moet hij gewoon helemaal de billetjes bloot.

NYD Ja, de billetjes bloot.

ML Maar zij moest dus de boete wel betalen, die werd wel verlaagd, want het was een tijd geleden, maar ze moest de boete dus wel betalen en de uitspraak was dus dat. Je gaat maar lekker op de plaskruil en wild plassen is verboden. Ja, het is zeg maar, ik kom allemaal verschillende cijfers tegenover de stand van zaken in 2017. Ik hou het dus eventjes bij die twee openbare of misschien drie openbare toiletten en 35 urinoirs voor mannen. Over rolstoel toegankelijkheid wordt je in deze artikelen nog met geen woord gerept. En het is natuurlijk heel krom dat je een wildplassen, dat je zeg maar dezelfde boete krijgt, maar niet dezelfde faciliteiten hebt. En na aanleiding van de uitbraak van die rechter kwam toen die actie Zijkwif, dat was ook in 2017, en toen gingen honderden vrouwen door het hele land gingen op urinoirs proberen te plassen en daar foto's van maken. Dat werd massaal gedeeld en groot opgepakt. Ik weet nog wel, dat was best wel tof was. Het idee was in eerste instantie om met honderden mensen op die ene plaskrul op Leidseplein te gaan plassen. Maar er wilden zoveel mensen meedoen dat ze hebben gezegd, ga maar gewoon door het hele land.

NYD Dus er zijn plaskrullen door het hele land?

ML Ja, of in ieder geval urinoirs. Ik weet dus niet of de plaskrullen Amsterdam zijn. Dat hoor ik graag. Dat wordt vast verbeterd door een luisteraar. Het is natuurlijk weird dat mannen wildplassen aan de lopende band. Vrouwen zie je minder snel wildplassen, en dat terwijl je over de plaskrullen struikelt. En voor vrouwen die minder wildplassen zijn er ook minder faciliteiten. Hij zei, en ik citeer weer: "Er zijn amper vrouwelijke wildplassers. Normaal kom ik vooral mannen tegen. U bent pas de tweede vrouw en daarom zou het dus niet noodzakelijk zijn voor de gemeente om evenveel mannen als vrouwen toiletten te plaatsen."

NYD Maar denkt deze man dat wij niet hoeven te plassen?

ML Blijkbaar, of dat wij het wel ophouden.

NYD Het hele ding is dus dat die mannen dus te pas en te onpas die penis uit hun broek trekken, omdat het zo makkelijk is voor hun om overal maar te plassen. Ondanks dat ze al die plaskrullen hebben, he?

ML Ja, want je wordt eigenlijk soort van beloond voor het overal wildplassen. Want er zijn zoveel wildplassende mannen, laten we overal plaskrullen neerzetten? Dat is fucking raar! En er ligt natuurlijk ook meer taboe op wildplassende vrouwen. Ik moet heel veel drempels over voordat ik mijn broek naar beneden trek.

NYD Nogmaals, dat komt omdat je je hele broek naar beneden moet trekken. Je kan niet gewoon even iets makkelijker uithangen.

ML Maar ik heb wel het gevoel, dat dat komt omdat je een vrouw bent. Iemand beschreef in een van de artikelen die ik las, dat er een vrouw ging plassen tussen twee auto's, en dan wordt er helemaal gejoeld enzo. Ik denk ook wel dat er een soort... Het is ook niet netjes om te doen.

NYD En je ziet het niet zo vaak.

ML Dus het is een soort happening als je het dan wel doet. Ik heb vriendinnen die daar helemaal geen moeite mee hebben. Ik voel wel best wel veel schroom. Thank fuck, bestaat die plast uit, maar dan nog moet je je hele broek naar beneden trekken of zo. Maar het is heel raar van zo'n rechter om te denken... Het eerst een soort probleem moet worden voor de gemeente en dan pas hoeft je iets te doen.

NYD Ja, dan moet je dus overal wild gaan plassen, dat is eigenlijk wat hij vraagt.

ML Ja! Nou, en dit was dus ook het idee. Ik heb een opinieartikel gelezen waarin opgeroepen werd aan vrouwen om overal te gaan wildplassen, want dan krijg je dus blijkbaar pas wat je nodig hebt.

NYD Dan krijg je faciliteiten.

ML Nou, dit was allemaal in 2017. In 2019 is er naar aanleiding van de zaak van Geerte een motie ingediend, baas in eigen blaas, door gemeenteraadslid Ilana Rodekerk. En de plan behelsde: iedere 500 meter een openbaar toilet, plaskrullen vervangen door toiletten voor iedereen, WC's in overheidsgebouwen, politiebureaus en alle horeca in de stad toegankelijk maken. En die motie werd toen aangenomen en nu is het dan zover: er gaat voor 4 miljoen euro geïnvesteerd worden in rolstoel toegankelijke openbare toiletten. De eerste toiletten worden dit jaar nog geplaatst. Volgens mij in het Oosterpark.

NYD Dat gaan we vieren!

ML Nou! Wij gaan daar plassen. Ja, daar gaan wij heen!

NYD Maar we gaan daar dus ook poepen, want daar hebben we het maar de hele tijd niet over.

ML Ja, we hebben er daar natuurlijk heel erg hoop van, ik zou dan.. ik wil dat niet.

NYD Nee, maar mensen met darmklachten hebben gewoon toegang tot openbare toiletten nodig.

ML Ja, dat is zo.

NYD Want die kunnen je elk moment last krijgen. En stel je voor, je hebt een darmziekte of een aandoening of whatever, en weet je de paniek die je dan kan overvallen.

ML Ja, ik kan me daar van alles bij voorstellen. En dan heb je ook niks aan een plaskrul. Nee. Dan heb je geen reet aan een plaskrul. Nee. Amsterdam doet het dus wel echt heel slecht vergeleken met bijvoorbeeld Parijs ...

NYD Ja Londen enzo ja

ML ... en Berlijn. Dat is echt, daar struikel je over de openbare toiletten en bij ons is het echt *gemompel* bizar. Laten we het ook nog heel even hebben over Dolle Mina. Want ja, we zijn natuurlijk niet, dit is niet de eerste keer dat dit op de agenda stond. De Dolle Mina's streken in de jaren 70 ook voor plasrecht voor vrouwen. Dat deden ze door de plaskrullen op ludieke wijze af te zetten met een roze lint. En tegen mannen te zeggen van "nee je mag hier niet in".

NYD Het kost een kwartje.

ML Precies, het kost geld.

NYD Ja omdat het dus voor vrouwen ook geld kost als ze in een café willen plassen.

ML Deze actie voerde ze uit op 24 januari 1970. Ze hadden toen ook een soort manifest. Dat ga ik even voortdragen: *Voor vrouwen verboden. Waarom kunnen mannen in alle krullen van de stad hun water kwijt? Waarom kunnen vrouwen dat niet? Hebben vrouwen dat niet nodig? Of moeten vrouwen **het** maar in een kroeg doen?* En dan tussen haakjes, *ze mogen er niet eens alleen in.* Dit was in die tijd zo. Je mocht niet zonder man aan de bar zitten. Dat mocht niet. Vrouwen alleen? Hell no. *Of moeten vrouwen bij V&D drie trappen op klimmen, dan in de rij staan en nog een dubbeltje betalen ook? Of hoeven vrouwen helemaal niet in de stad? Zitten vrouwen toch thuis opgesloten en is de stad alleen voor mannen? Wij vrouwen van Nederland eisen openbaar plasrecht. Openbaar plasrecht, een hoge noodzaak.*

NYD Dat was in de jaren 70.

ML Ja, begin jaren 70.

NYD En 50 jaar verder krijgen we toiletten.

ML Eindelijk.

NYD Merci, bedankt.

ML Veel te laat. Dat zeiden een paar mensen in het AT5-filmpje ook. Er komen openbare toiletten en dan zo'n vrouw: "Veel te laat, veel te laat!"

NYD Die heb ik al acht keer in mijn broek gepist.

ML Precies, en dan duurt het ook nog tot einde jaar voordat de eerste er is. Maar goed, whatever, ik keek in een aflevering van Andere Tijden over de Dolle Mina's weer. Ik kom er toch weer steeds achter dat ik, ondanks dat ik wel dingen weet ook zoveel dingen niet weet. Ik heb bijvoorbeeld ontdekt, nog een overeenkomst met ons, ik weet niet of jij dit weet.

NYD Ja leuk, kom maar.

ML Dat zijn bestaan de Dolle mina's omdat er drie mannen de hele tijd aan de pushen waren van we moeten iets doen met vrouwen.

NYD We moeten iets doen met vrouwen?

ML Zeg maar je had, even kijken hoe heet ze, Dunja Verweij, Rita Hendricks en Annemarie Philippens. Zij hadden vriendjes en die mannen, die jongens waren de hele tijd van dit is niet oké, het is onrechtvaardig, we moeten de vrouwen uit de gevangenis krijgen. En ik dacht, dit klinkt eigenlijk ook wel weer vergelijkbaar met ons, omdat wij ook een beetje bestaan bij de gratie van een man. Omdat onze podcast is een beetje... Snap je wat ik bedoel?

NYD Ik zat te denken aan onze eerste pamflet, Damn Honey, en ik dacht wat is nou de link?

ML Nee nee nee

NYD Maar omdat een man ooit tegen ons heeft gezegd moeten jullie niet een podcast moesten maken... rondom de thematiek van jullie pamflet, Damn Honey.

ML Precies!

NYD Ja ja ja

ML Anders hadden we nooit bestaan.

NYD Als podcast hadden we niet bestaan. En dus misschien ook wel niet verder

ML Ja, want onze platform is natuurlijk grotendeels onze podcast. Dus ik las dit en ...

NYD Dat is geestig!

ML ... dacht .. die jongens die waren echt van we moeten echt iets en toen zijn ze aan het denken geslagen en ze zijn uiteindelijk wel echt gewoon... Het is een vrouwenbeweging geworden waar ook mannen actief in waren. Maar ze zijn dus echt zegmaar gepusht door hun vriendjes!

NYD door mannen, zoals wij door Anne Janssens gepusht zijn. Om toch nog maar even de credits te geven aan de man achter Damn Honey.

ML En wist jij ook dat de Dolle Mina's hun eerste acties hebben plaatsgevonden, dat gebeurde allemaal in twee dagen. Want wij hadden allemaal ludieke acties.

NYD Ja, en dat allemaal in twee dagen?!

ML Allemaal in twee dagen, ja.

NYD Wat een arbeidsetels!

ML I know! Op 23 januari 1970 gingen ze Kasteel Nijrode bezetten, want dat was het opleidingsinstituut waar alleen maar mannen in mochten en vrouwen niet. Toen gingen ze met elkaar vechten, man en vrouw. En diezelfde dag hebben ze nog het korset verbrand bij het standbeeld van Wilhelmina Drucker.

NYD Dit is natuurlijk altijd het fabeltje of de mythe van de Dolle Mina's branden allemaal massaal hun BH.

ML Nee, gewoon één korset

NYD één korset bij het standbeeld van Wilhelmina Drucker.

ML Precies, en de volgende dag zijn ze eerst naar het stadhuis getrokken met een waarschuwing voor de daar aanwezige bruiden voor de slavinnenrol die ze als huisvrouwen moeten vervullen. Vervolgens zijn ze...

NYD Way to ruin the party!

ML Ja I know! En daar is dus ook allemaal beeld van wat echt leuk is. Daarna zijn ze naar de Amsterdamse herentoiletten, de zogenaamde Krullen, gegaan... om die symbolisch af te zetten met roze linten. Daarna hebben ze een actie gehouden voor creches

NYD Nee! Dat was ook toen! Ik dacht al!

ML op het Burgersplein in Amsterdam. En toen was er nog een oproep op televisie tot kookstaking, dus dat vrouwen niet meer zouden koken. Dat is allemaal op twee dagen gebeurd.

NYD Holy, Waarom... Wat doen wij nog hier in deze studio? We hadden 68.000 acties kunnen uitvoeren in al die tijd dat we in die microfoon zitten te praten.

ML Crazy hè? Zo leer je toch altijd weer nieuwe dingen. Nu denk ik echt, oh ik weet echt niet genoeg over die mensen. Ik zal de aflevering van Andere Tijden even in de shownotes zetten dat is echt wel fun. Dan heb ik nog meer leuk nieuws, ook Amsterdams gerelateerd.

NYD God het is zo Amsterdams...

ML Ja maar het is ook heel leuk queer en dat is dat het Queercafé Sarijn kan blijven bestaan.

NYD en **ML** Jeej!

ML Er staat een heel leuk interview in Volkskrant Magazine een paar weken geleden. Ik zal het even linken. Als je dat nog niet hebt gelezen, doe het. En Sarijn heeft dus, omdat ze het toch over de Dolle Mina's hebben, heel erg veel binding met het feminisme van de jaren 70. Het vrouwencafé is opgericht door een feministisch collectief, onder andere door Marian Saks. Zij is ook een van de medeoprichters van het Vrouwenhuis en van Mama Cash. Als je denkt dat dit niet bekend klinkt in de oren, ga in godsnaam de docu kijken, de Stad was van ons.

NYD Die staat op... Hebben we dat al een keer groots aangekondigd?

ML Misschien niet zo groot

NYD Oké nog een keer dan: Je kunt hem kijken nu op NPO!

ML Je kunt hem gewoon zien, van Nettie van Hoorn, De Stad was van ons, over het radicaal lesbisch feminisme in de jaren 70. Geweldig! Dan leer je ook Marjan Sax, erg badass vrouw. Zij, onder andere, zij hebben toen het café Sarijn vrijkwam, dat werd eerst gerund door Saar en Rijn, daarom heette het Sarijn.

NYD Leuke informatie!

ML Toen hebben zij dat overgekocht of overgenomen. En daar hebben ze toen een vrouwencafé van gemaakt. Mannen mochten daar niet komen en dat vonden de mannen niet leuk, dus die waren de hele tijd: “Maar wij willen ook”. Maar daar werden, behalve dan dat het gewoon gezellig was en geborrelt en geflirt, daar werden plannen beraamd en daar is het feminisme ook gewoon. Het heeft zich verder ontwikkeld daar. Echt een feministisch bolwerk. Eind jaren 90 was het een beetje ingedut en toen heeft de partner van Marjan Sax, Dia Rozemond, het café overgenomen en heeft het ook opengesteld voor mannen en voor queer-minded mensen. Wel altijd met het idee: mannen zijn te gast. Dit blijft een vrouwen- of queer-safe space. En nu gaat ze met pensioen en er zijn twee nieuwe eigenaren opgestaan, namelijk Thalysa Harjono, die werkte daar, en Sterre Marijn Krot, en dat is haar beste vriendin. Samen met activistisch ondernemer Sebastian Kersten zijn ze nu bezig... om geld op te halen omdat ze van Sarijn graag een stichting willen maken. Hier hebben we het vaker over gehad, namelijk dat de winst van een bedrijf, dus een café, niet naar de aandeelhouders gaat, maar naar de missie zelf en de missie in dit geval is ook om te zorgen dat er queer safe spaces zijn en ze willen ook graag geld teruggeven aan de queer community.

NYD Oh ja, wat goed.

ML Dus dat is gewoon hartstikke tof. Ze zijn dus nu geld aan het ophalen, ze zijn bezig met een crowdfunding voor 250.000 euro. Het goede nieuws is, want ze hebben dus allemaal een veiling gehad, ze hebben allemaal evenementen georganiseerd, volgens mij een diner.

NYD Wij hadden ook iets op die veiling moeten doneren. Onze No Rape Suit uit de voorstelling. Een bloedschilderij uit de voorstelling...

ML Ik weet niet of jullie luisteren, Talisa en Sterre, maar ik ben hier gewoon, ik ben veel te lang achter de feiten aangelopen. Ik las dat artikel en ik vind het helemaal geweldig dat jullie dit doen. Ik heb geen idee of ze luisteraars zijn, maar ik had graag er meer... Nou ja, goed.

NYD It's not you, it's us!

ML Ik zit ook gewoon in een rare periode. Wie weet had ik er anders wel wat meer mee gedaan. Maar nu dus alsnog de oproep om geld te doneren, want ze zijn er. In principe zijn ze aan de ondergrens van het minimale wat ze op moeten halen.

NYD Oké, maar er kan meer?

ML Er kan meer, want ze hebben, afgelopen zondag was het grote Safe Sarijn feest in Paradiso. Daar zijn ze over de grens gegaan van wat ze minimaal nodig hebben om de boel over te nemen. Maar ze hebben volgens mij nog geen 250-duizend euro. En het is gewoon echt vet belangrijk dat deze plek blijft bestaan, maar ook gewoon thriving is. Ze willen met 200-duizend euro de aandeelhouders volgens mij afkopen... en met de rest willen ze de boel opknappen en gewoon zorgen dat de boel loopt. En het is gewoon een goed lopend café. Het is niet zo van dat ze dit zo van, het is gewoon een gezond café. Maar ze willen het onafhankelijk zijn. En kijk, het is ook, we hebben het in deze podcast natuurlijk de hele tijd, over al die weerstand en de verrechtsing en de transfobische shit, en weet ik het, en daarom is het juist zo geweldig dat deze plek er is. Tot mijn grote schaamte was ik hier tot voor kort ook nog nooit geweest.

NYD Ik ook niet.

ML Nee, jij bent er nog nooit geweest?

NYD Nee... [stilletjes]

ML Ik weet dus nog wel, in dat interview vertelde iemand die achter de bar stond, dat er iemand binnenkwam die zei, ik heb hier rondjes omheen gefietst, ik durfde eerst niet naar binnen, maar nu ben ik er toch en mag ik hier aan de bar zitten. Dit was ik ook een paar jaar geleden. Toen heb ik door de ramen gekeken en toen ben ik er niet naar binnen gegaan. Dat vond ik dus heel spannend. Ik ben er een paar weken geleden wel gewoon naar binnen gegaan. Ik heb ook in die twee keer dat ik er nu ben geweest flink gedronken, gehuild om mijn ex, gepooled. En nu moet ik alleen nog flink zoenen met iemand. Dan heb ik alle ervaringen gehad.

NYD Alle bingokaarten gehad [gelach]

ML Ik ben blij dat ik er nu ben geweest. Dus ik zou zeggen, één, kom allemaal naar Sarijn, hartstikke leuk, gezellig, safe space. En twee, doneer. En linkje in de show notes, want I love it, die boy!

EINDTUNE

NYD Dit was aflevering 180! Shownotes vind je op damnhoney.nl/aflevering-180. En in de loop van de week verschijnt daar ook het transcript.

ML Daniël van de Poppe bedankt voor de edit, Liesbeth Smit bedankt voor onze website en Lucas de Gier bedankt voor de jingles

NYD Bedankt transcriptteam: Marleen, Marlou, Marloes, Elise, Evq, Barbara, Joan, Fenna, Sabine, Meike, Laura, Lianne, Rivka, Sabine en Hannah!

ML Wij kletsen nu nog even door in onze bonuspodcast 'Je doet het er maar mee'. Die kun je luisteren als je ons vanaf 1 euro per maand steunt op petjeaf.com/damnhoney

NYD Ja, of niet.

ML Zelf weten!