



De kracht van vrouwelijke overgangen

Een vrouwenleven kent talloze hormonale schommelingen. Vanaf de vroege puberteit zijn er dag aan dag veranderingen, zeker bij zwangerschap. Je maanstonden en vruchtbaarheid achter je laten en een hormonale balans hervinden is voor veel vrouwen fysiek en sociaal intens en nog altijd lijkt er een kennistekort te bestaan over impact en betekenis van de vrouwelijke fysiologie.

Mijn menarche vond plaats toen ik acht was. Mijn moeder had mijn ontwikkelingssignalen waarschijnlijk goed geobserveerd, want ze had mij voorgelicht en ik schrok totaal niet. Toen de pijn van mijn zich ontwikkelende borsten met gymnastiek ondraaglijk werd, was het geweldig om mijn groeiende boezem te ondersteunen met een turquoise gekleurd behaasje. Ik weet nog hoe blij ik ermee was en hoe het, letterlijk en figuurlijk, passend voelde. Overigens liet na die eerste menstruatie de regelmaat nog op zich wachten, maar het cyclusritme zat er stevig in. Ik werd vrouw – geweldig.

Van meisje naar jonge vrouw is een overgang, evenals van vrouw naar moeder en van menstruerende naar (post) menopauzale vrouw. Toch noemen we in het algemeen alleen de laatste in dit rijtje 'de overgang'. Het Latijnse woord voor overgang is *transitio*. Transitie wordt meestal gebruikt voor het aanduiden van een fundamentele wijziging naar een nieuw normaal. Wat zou de reden kunnen zijn dat we alleen het einde van het vruchtbare vrouwenleven zo aanduiden?

Er zijn twee prangende vragen in mij. De eerste: zou die derde overgang misschien anders worden ervaren als ook die eerste twee meer aanzien hadden? Zou de maatschappelijke en vervolgens persoonlijke beleving kenteren als er meer erkenning was voor wat het betekent om als vrouw bijna levenslang zoveel hormonale variatie te ervaren? We kunnen met (anticonceptie)pillen morrelen aan die biologische dyna-



'wat als er meer erkenning was voor wat het betekent om als vrouw bijna levenslang zoveel hormonale variatie te ervaren?'

miek, maar van nature bestaat die.^[1] Gaan menstrueren is al een forse shift. Dragen, baren en zogen vormen eveneens een massale adaptatie, waarbij werkelijk alles in het vrouwenlichaam verschuift en extra wordt belast. Het lichaam kan dat in principe goed handelen, maar niet als er van een vrouw ook 101 andere dingen worden verwacht. Ze wordt in die periode vaak omschreven als 'hormonaal uit balans', maar is dat zo? Of is ze in die fase juist exact in de balans waarin ze haar groeiende baby (in de buik of aan de borst) optimaal kan bieden wat die nodig heeft en verdient ook dat veel meer respect?

Een decennium of twee later eindigt met de laatste menstruatie het vruchtbare leven. De zich hervormende hormoonbalans brengt fysieke, emotionele en psychologische sensaties en sociale aspecten met zich mee. Anders dan eerder krijgt een vrouw nu niet méér, maar minder vrouwelijke hormonen. Door dalende oestrogeenlevels en

een relatief stijgend testosteronniveau vermindert het zorginstinct. Daar zit mijn tweede prangende vraag: zou dat een reden kunnen zijn waarom deze overgang zo'n andere nadruk heeft? Is de sociale disruptie die het geeft als een vrouw minder bereid is voor anderen te zorgen, misschien gewoon lastiger voor de omgeving en haarzelf dan wanneer ze in haar typisch vrouwelijke rollen belandt? Wat zou er gebeuren als we met z'n allen vertragen en de rijkdom van hormonale herschikkingen meer waarderen, ook via rituelen en ceremonies, en er de vruchten van plukken? Wat zou het gevolg zijn van meer aandacht voor de vrouwelijke transitie, gevolgd door de transformatie van minder volgen naar meer leiden? Ik heb geen pasklare antwoorden, maar deze en gerelateerde vragen intrigeren me. ■

Je vindt de bronvermelding op pagina 56 en op VNIG.nl bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen daar inloggen.