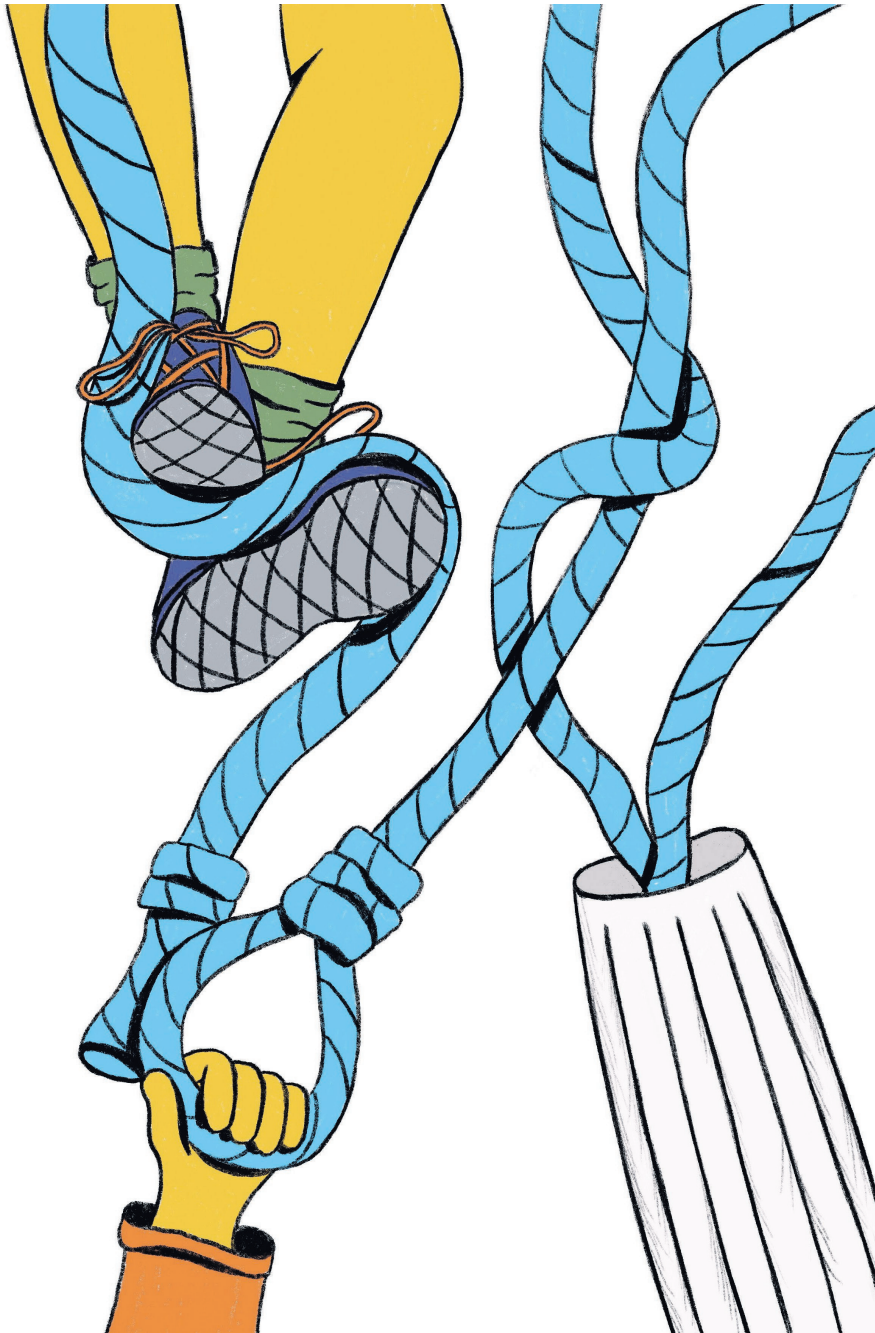




Met bloed, zweet en tranen

Menstruatie is nog steeds een taboe in de sportwereld, blijkt uit nieuw onderzoek. Femke Bol, Vivianne Miedema en Dafne Schippers willen daar iets aan doen. ‘We verzonnen een codewoord.’

tekst Anna Herter, illustratie Anne Cappendijk

b

Het vrouwenteam van Arsenal draagt witte broekjes. Daarom verzint voetballer Vivianne Miedema samen met haar team een wisselend codewoord. Als een teamgenoot op het veld 'pineapple' naar haar roept, weet ze: ik ben doorgeslekt.

Het is haar één keer overkomen, ze was achttien, ze speelde voor Bayern München, ook in een wit broekje. Drie minuten voor de rust ontdekte ze de vlek. Met het schaamrood op de kaken snelde ze zich het veld af, naar binnen. Dat mag niet tijdens speeltijd, ze kreeg een gele kaart.

Nu schaamt de speler van het nationale elftal zich niet meer voor haar menstruatie, haar ploeggenoten bij Arsenal – ze heeft er overigens net haar laatste wedstrijd gespeeld – noemen haar zelfs liekozend *period queen*. “Omdat ik altijd loop te klagen over mijn ongesteldheid,” zegt ze, “maar ook omdat ik zo aan mijn teamgenoten heb laten zien dat dit geen taboe hoeft te zijn. Inmiddels praten meer spelers openlijk over hun menstruatie binnen het team.”

Daarmee kan Miedema's Arsenal een voorbeeld zijn voor veel Nederlandse amateursporters. 61 procent van henervaart dat menstruatie nog steeds een taboe is in de sportwereld, blijkt uit dinsdag gepubliceerd onderzoek van onderzoeksbureau Highberg, in opdracht van Always. Het merk bond Olympiërs Vivianne Miedema (27), Femke Bol (24) en Dafne Schippers (31) aan zich voor een campagne rond dit thema.

Schaamte en verlegenheid

Dat taboe heeft gevolgen, blijkt uit hetzelfde onderzoek, waarvoor ruim duizend regelmatige sportsters tussen de 18 en 45 jaar oud werden ondervraagd. Bij de helft van hen leidt het tot schaamte en verlegenheid tijdens het sporten. 55 procent maakt zich zorgen over doorrekenen tijdens een training of wedstrijd. Bijna driekwart van de vrouwen voelt zich niet comfortabel om met mannen over hun ongesteldheid te praten op de club.

Zonde, stellen Miedema, Bol en Schippers, want uit eigen ervaring weten ze hoe belangrijk het is om er wel

over te kunnen praten. “Ik ben altijd heel emotioneel rond mijn menstruatie,” zegt meervoudig wereldkampioen Femke Bol. “Dan moet ik weleens huilen tijdens een training, en dan helpt het me als omstanders me met rust laten. Maar als ik niet kan zeggen dat het door mijn ongesteldheid komt, maken ze er een groot ding van, en voordat je het weet is iedereen in paniek omdat ik huil.”

Tweevoudig wereldkampioen Dafne Schippers, die afgelopen jaar haar sportcarrière beëindigde, kan erover meepraten. “Als ik vroeger na een slechte wedstrijd bij journalisten aankwam en zei dat ik mijn dag niet had, keken ze me vreemd aan en begonnen ze te speculeren over wat er met me aan de hand zou kunnen zijn. Het had gescheeld als ik me toen vrij genoeg had gevoeld om te zeggen: ik zit op een punt in mijn cyclus en voel me daarom niet zo goed.”

Gynaecologische vragen en klachten

Gynaecoloog Emma Paternotte, gespecialiseerd in de gynaecologische zorg voor sportende vrouwen, sluit zich bij de sporters aan. Ook met oog op amateurclubs. “Een kunnen uitrusten om te verschonen, of kunnen zeggen dat je door je menstruatie minder functioneert, het zou schelen als niemand daarvan opkipt. Nu moet je best sterk in je schoenen staan om dat te doen.”

Sporten gaat over het lijf, zegt Paternotte, dus is het gek om geen aandacht te hebben voor iets wat zo lichamelijk is. Samen met collega Floor Sijbrandij zette ze twee jaar geleden het netwerk Sport & Gyn op, dat zich inzet voor sporters met gynaecologische vragen en klachten. “Deze zomer is voor het eerst de helft van de sporters op de Olympische Spelen vrouw. Het is achterhaald om sporten nog op mannen ingericht te laten zijn.”

Niet even het veld af kunnen om een tampon te verwisselen, is daar wat haar betreft een voorbeeld van, net als dat er niet standaard overal menstruatieproducten beschikbaar zijn. Niet alle vrouwelijke sporters krijgen een sportbh bij hun tenue, weet ze ook. “En witte kleding bij sportende vrouwen vind ik vrouwonvriendelijk.”

In de topsport begint het nu wel door te dringen, ziet ook Paternotte, “dat de cyclus een rol heeft op allerlei vlakken”. “Maar amateurs hebben niet zoveel begeleiding. Die blijven dus tegen de problemen aanlopen die worden veroorzaakt door het taboe.” Dat is niet alleen vervelend voor je zelfvertrouwen, maar ook als je het ambieert om verder te komen in de sport. “Als je de top nog wilt bereiken maar nu nog geen begeleiding en acceptatie ervaart rond je menstruatie, kan dat enorm frustrerend zijn.”

Regelmatig gaat Paternotte of een collega vanuit Sport & Gyn langs bij sportclubs om voorlichting te geven rond dit thema. Dat doet ze op verzoek van coaches, sportartsen of sporters zelf, vaak in het segment dat richting de top gaat. “Mannelijke coaches durven het vaak niet zelf te bespreken, maar ze vinden het wel belangrijk dat vrouwen hun vragen ergens kunnen stellen.”

Vrouwen durven meestal pas na afloop naar haar toe te komen met persoonlijke vragen, die bijvoorbeeld gaan over dat ze tijdens wedstrijden niet ongesteld willen zijn.

“Dat heeft soms te maken met de kleding waarbij geen rekening wordt gehouden met menstruerende vrouwen. Turnpakjes zijn zo uitgesneden dat je geen maandverband kunt dragen zonder het te zien, en bij een badpak kun je het touwtje van een tampon soms zien. Dat is nog niet sociaal geaccepteerd.”

Ook voor de gezondheid van vrouwen is het belangrijk dat er meer bewustzijn rond de menstruatie komt en vrouwen naar voren durven te stappen met klachten, stelt Paternotte. “Vrouwen die overmatig sporten, stoppen soms met menstrueren. Daardoor krijg je een lager oestrogeenlevel, wat op korte en lange termijn gezondheidsproblemen kan veroorzaken, zoals botontkalking.”

Lage rugpijn

Niet alleen is er in de sportwereld nog te weinig kennis over dit soort problematiek, ook durven vrouwen niet altijd aan de bel te trekken bij problemen. Daarmee heeft ook Vivianne Miedema in het verleden geworsteld: “Het is makkelijker om tegen de fysiotherapeut te zeggen dat je last hebt van je hamstring, dan dat je lage rugpijn hebt door je menstruatie.”

De topsporters zien dat bij hen het taboe langzaam begint te verdwijnen, en ze gunnen dat de amateursport ook. “In mijn tijd praatten we er onderling als atleten niet heel veel over,” zegt Schippers. “Je hield het voor jezelf als je ongesteld was, en het duurde even tot we bijvoorbeeld ook trainingschema's erop gingen aanpassen.”

“Als ik jou zo hoor praten, ben ik blij dat het blijkbaar zo vooruit is gegaan in onze sport,” zegt Bol, die deel uitmaakt van een nieuwe generatie in atletiek. “Met de meiden kunnen we het er onderling nu best goed over hebben. En zelfs de jongens beginnen het door te krijgen, dat we klachten kunnen hebben door onze cyclus. Inmiddels laten ze me lekker huilen.”

‘Witte kleding bij sportende vrouwen vind ik vrouwonvriendelijk’