

bloedmooi

De eerste menstruatie. In veel culturen wordt dit speciale moment uitbundig gevierd. Bij ons passeert het meestal in stilte, zelfs in schaamte. Jammer want het kan een aanzet zijn tot positieve, open communicatie. Een gelegenheid om menstruatie als iets normaal te bekijken, voorbij het taboe...

En dat is alleen maar mooi, toch?

Reis rond de wereld

menstruatierituelen in verschillende culturen



© Grassmemo

OJIBWE (CANADA/USA)

Bij de 1^e menstruatie start een rituele periode van een jaar. Het meisje mag dan geen Ode'imin (bes/aardbei) meer eten. Bij elke menstruatie zondert ze zich af en hoeft ze geen klusjes te doen. Oudere vrouwen komen dan levenswijsheden delen met haar. Na dat jaar is er een groot feest met veel geschenken. Om het ritueel af te ronden eet het meisje opnieuw een bes. Ze wordt dan gezien als een jonge vrouw.

BOUGAINVILLE (PAPUA NIEUW GUINEA)

Na haar 1^e menstruatie verblijft een meisje een maand in een aparte ruimte. Vrouwelijke familieleden brengen haar speciaal eten 'tama tama' en geneeskrachtige kruiden zodat ze sterk en gezond wordt. Hierna krijgt ze een ritueel bad en scrub. Dan wordt ze als 'vrouw' voorgesteld aan het dorp en volgt een groots feest met zang, dans en veel eten.



© Tom Besley/New Dawn FM

KROBO (GHANA)

Elk jaar wordt in mei een 2-daagse 'dipo'-ceremonie gevierd. De meisjes worden door het dorp geleid als 'dipo-yi'. Ze krijgen een ritueel bad, een speciaal dieet en worden geschoren. Na enkele rituele handelingen, moeten de meisjes een week apart gaan leven en krijgen ze informatie over relaties, seks, het huishouden, enz. Bij hun terugkeer naar het dorp voeren ze de 'Klama'-dans op, versierd met mooie kledij, kralen en verf.



ASSAM (INDIA)

De 1^e menstruatie wordt gevierd als een soort 'mini-huwelijk'. Na een periode van afzondering en beperkingen, wordt de vruchtbaarheid van het meisje gevierd. Dit werd even publiek en uitbundig gedaan als een echt trouwfeest, vaak dagenlang. Omdat het zo duur en tijdsrovend is, wordt dit feest recent meer in privékring en wat bescheidener gevierd.



Verhalen van hier

Een ritueel hoeft niets extreems te zijn, het is gewoon een speciaal moment om eventjes ergens bij stil te staan. We verzamelden heel wat leuke voorbeelden van menstruatie-ritueeltjes van bij ons. Duik in onze getuigenissen en laat je inspireren!



Dinner for two

“Mijn mama had zelf een mindere ‘puberteitservaring’. Menstruatie was omgeven door schaamte, daarover werd thuis niet gesproken. Dat wilde ze graag anders doen bij haar eigen kinderen. Al lang voordat ik de eerste keer mijn regels kreeg, vertelde ze me dat wij dan met z’n tweetjes samen op restaurant zouden gaan. Zo werd het vooruitzicht echt iets waar ik naar uit keek. Toen het zover was, gingen we samen naar een megagezellig restaurant op een boot. Ik ga dat moment nooit meer vergeten. Ik was echt superblij en trots! Dit wil ik alle meisjes gunnen.”



Verwenmenu

“Mijn ouders waren supertrots en ik mocht mijn lievelingsmenu kiezen om te eten, net zoals op mijn verjaardag. Een leuk moment!”

“



Mjam mjam

“Mijn moeder vertelde me dat ik nu écht groot werd en dat hebben we met de hele familie gevierd met taart.”

“

Papa goes WAUW!

“Ik ontdekte het toen ik voor de turnles naar toilet ging en voelde mij echt rot. Toen ik het na school mijn mama vertelde was die superblij. ‘Nu ben je een echte grote dame’, zei mijn papa. Hij is die dag, iets wat hij nooit deed, naar de bakker gefietst en heeft voor iedereen een chocoladebol gekocht, zo eentje vol slagroom. Voor in die tijd en in onze manier van leven was dat WAUW!”

“



De ring

“Mijn moeder gaf me een ring met een rode steen, een robijn denk ik. Daarnaast kreeg ik ook een informatief boek.”



Pannenkoekenfeest

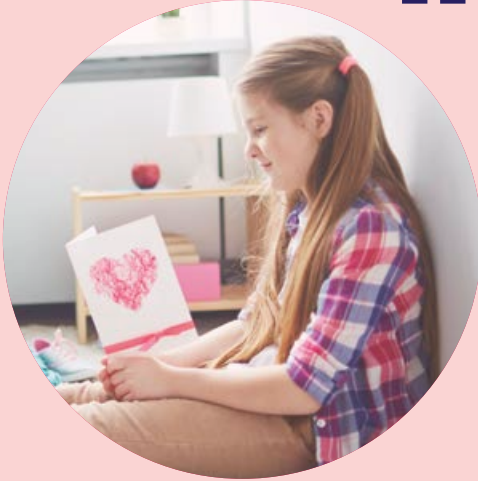
“Bij onze familie langs mama’s kant is het traditie om dan samen met het ganse gezin pannenkoeken te eten.”



Papa’s charmeoffensief

Ik had geluk en kreeg voor het eerst mijn regels op een woensdagmiddag, thuis. Ik vertelde het aan mijn moeder, die me meteen hielp. Daarmee leek het moment op een kalme manier gepasseerd, maar 's avonds kwam mijn vader thuis met een grote, mooie bos lelies. Mijn mama had hem stiekem ingelicht en hij wilde mij hartelijk feliciteren met dit ‘stapje dichterbij volwassenheid’. Ik was blij verrast en gecharmeerd. Ik voelde me ook echt een beetje groter, als een jongedame, want bloemen krijgen is geen ‘kindercadeau’ meer! Ze namen ook meteen een foto voor in ons familiealbum, waardoor het nog meer voelde als een ‘belangrijk moment’.

“



Papa's cadeaukaartje

“Ik kreeg een kaartje van mijn vader om mij te feliciteren dat ik ‘groot was geworden’ en wat zakgeld om iets leuks te kopen.”

“



Girls just wanna have fun

“Om te vieren zijn we samen een avondje uit geweest naar een musical die ik leuk vond. Een cadeautje waar ik van genoten heb.”

Meer tips en
getuigenissen:

www.bloedmooi.be

“



Een bloem van een meid

“Bij mijn eerste menstruatie kreeg ik van mijn mama een bloem, net zoals zij ook had gekregen van haar moeder. Ik herinner mij niet welke bloem want ik was vrij jong, maar ik vond het wel leuk. Als ik een dochter zou hebben zou ik het zeker ook doen.”

Enkele extra tips

Vrouw zijn

Wees behoedzaam met uitdrukkingen als 'vrouw worden/zijn'. Sommige vrouwen menstrueren niet en sommige niet-vrouwen wel. 'Volwassen worden' is neutraler.

Taboes zijn taai

Vergis je niet, ons pleidooi voor positieve menstruatierituelen is pionierswerk. In onze enquête gaf de meerderheid aan niets te willen op dat moment. Maar wie wél iets speciaals kreeg, was er toch blij om. Iemand moet de eerste stap zetten, soms komt de vraag pas na het aanbod.

Wie zijn wij

'Bloedmooi' is een samenwerking van deMens.nu en de Nederlandstalige vrouwenraad vzw. Dit project past binnen een bredere campagne om menstruatieschaamte en menstruatiearmoede te doorbreken.

Check ook onze nevenprojecten:

www.demenstruatiearmoede.nu & www.facebook.com/stelletjeongeregeld



Less is more !

Zelfs positief benaderd blijft menstrueren toch iets vrij intiems. Hou het dus bescheiden en maak er geen megafeest van. De meeste tieners vinden dat nogal gênant... :-)

Koud zweet?

Loopt de communicatie wat stroef? Of weet je zelf niet zo goed wat te doen? Schrijf een brief of kaartje, maak een verrassingspakketje, ... Je kan ook zonder directe confrontatie iets positiefs doen.

