

Menstruatie en sport

Veel meisjes noemen menstruatie nog steeds als reden om niet deel te nemen aan lichamelijke opvoeding. De puberende meisjes voelen zich vaak niet meer op hun gemak in hun eigen lichaam. Daarnaast zijn er vaak angsten en vooroordelen. Bijvoorbeeld de twijfel dat je jezelf gedurende de periode niet goed zou wassen (dan ruik je natuurlijk een geur) of dat sporten gepaard gaat met gênante omstandigheden. Gebruikers van maandverband zijn bijvoorbeeld bang dat het patroon onder de sportkleding of onder slip kan verschijnen en bloedvlekken zichtbaar kunnen worden. Daarnaast is het voor de leerlingen ongemakkelijk als er na de sportles nauwelijks tijd of gelegenheid is om zich in alle rust op te frissen. Er kan ook gepest worden in de kleedkamer. Deze verschillende mogelijke redenen om niet deel te nemen aan schoolsporten zijn zeker niet eenvoudig te ontdekken voor de leerkracht. Het moet altijd belangrijk zijn om de meisjes zo positief mogelijk te laten kennismaken met het onderwerp “menstruatie” en “vrouw worden”.

Vrouwen en sport: lange tijd niet vanzelfsprekend

Zelfs tegen het einde van de 19e eeuw werden werk in huis en tuin, evenals de weg naar de waterbronnen en de markt door de algemene bevolking als voldoende “vrouwelijke lichaamsbeweging” beschouwd. Maar de wereldwijde opleving van de gymnastiek- en sportbeweging en de heropleving van de Olympische Spelen gaven ook een impuls aan de vrouwensport. Alleen mannen deden mee aan de eerste Olympische Spelen in Athene in 1896; vier jaar later in Parijs namen elf vrouwen deel aan wedstrijden. Sindsdien heeft de vrouwensport zich snel ontwikkeld.

Menstruatie is geen obstakel

Het gedrag tijdens de menstruatie bleef lange tijd controversieel. Terwijl de experts nog steeds worstelden om een consensus te bereiken, waren vrouwen die enthousiast waren over sport steeds meer bereid om de traditionele meningen te negeren; ze namen deel aan wedstrijden zonder rekening te houden met hun menstruatie. In de jaren zestig na-

men sporters eindelijk deel aan lichamelijke oefeningen tijdens de menstruatie, “gezonde atleten die gewend zijn aan lichaamsbeweging” waren uitdrukkelijk toegestaan, maar er kon geen dwang zijn om deel te nemen. Zwemmen was verboden.

Hygiënische zorg voor zwemmen bleef een probleem tijdens de menstruatie zolang er geen tampons waren - deze kwamen in 1950 op de markt in Duitsland. In 1965 kwam uit een onderzoek onder 140 zwemclubs een kleurrijk beeld naar voren: sommige zwemmers gebruikten al tampons, anderen plaatsten losse watten in hun vagina. Maandverband en slipjes werden vaak onder het zwempak gedragen. In sommige clubs had de supervisor instructies gegeven om de kruisje in het zwempak te verstevigen met een ingenaaid inzetstuk. In andere clubs zwom je gewoon zonder enige bescherming. In ieder geval trainden de actieve vrouwen ook tijdens hun menstruatie.

Menstruatie is een fijne indicator van het fysieke en hormonale evenwicht tussen de

energievoorziening en het gebruik ervan in de sport. Door intensieve training op zeer jonge leeftijd (bijvoorbeeld kunstschaatssters of turnsters) wordt de eerste menstruatie vaak vertraagd, hoewel constitutionele factoren hier ook een rol kunnen spelen. Veel auteurs hebben beschreven dat oefentraining een positief effect heeft op menstruatiepijn. De afname van symptomen is vooral merkbaar in de periode na de eerste menstruatie. Deze afname gaat dan jaren door en leidt vrijwel altijd tot het volledig verdwijnen van de problemen.

Goed om te weten

Ongeveer 30 procent van de meisjes gebruikt tampons tijdens de eerste menstruatie. Deze meisjes zijn waarschijnlijk direct bereid om deel te nemen aan de lichamelijke opvoeding tijdens de menstruatie. Met een gemiddelde leeftijd van 12,6 jaar beginnen sommige meisjes in het zevende of achtste schooljaar met menstrueren. De 'vroeg starters' zijn er niet blij mee, ook al hebben ze reikhalzend uitgekeken naar deze gebeurtenis. Ze vinden de nieuwe situatie vaak beschamend en willen niet dat hun omgeving iets merkt. Meisjes die later hun menstruatie krijgen, hebben de neiging ze pragmatischer te gebruiken. Iedereen heeft min of meer tijd nodig om te begrijpen hoe hun lichaam verandert en hoe bepaalde organen zich plotseling vertonen. Het is goed en verstandig om de meisjes voor te lichten en aan te moedigen om deel te nemen aan sport- en zwemlessen, maar er mag geen druk worden uitgeoefend als ze niet kunnen besluiten om deel te nemen, vooral op de reguliere dagen met hevig bloeden. Er wordt meestal een tijdje mee geëxperimenteerd met het omgaan met bloedingen, totdat elk meisje de juiste manier heeft gevonden om met de menstruatie om te gaan, die na ver-

loop van tijd een gewoonte zal worden. Voor deze ontwikkeling moeten de meisjes tijd en rust krijgen.