



Dr. med. Elisabeth Raith-Paula

# Wat gebeurt er in mijn lichaam?

## alles over cyclus, menstruatie, vruchtbaarheid



volledig herwerkte uitgave

Betsaida

[ 3 ]



# Inhoudsopgave

## Inleiding

### 1 Geheime tekens 8

Het “driehoekenspel” –  
moeilijke vragen..... 8

Ben jij vandaag vruchtbaar?..... 9

Waarom denk je bij het woord  
“vruchtbaarheid”? ..... 10

### 2 De vergelijking van het leven zaadcel + eicel = baby 12

De zaadcellen – 1000 per seconde..... 12

De eicel – zeldzaam en kostbaar ..... 15

Vorbereidingen voor  
een belangrijke gast ..... 16

Op het toneel van het leven..... 17

### 3 De vergelijking van het leven – hoe een nieuwe mens ontstaat 21

De avontuurlijke reis van de zaadcellen..... 22

“De winnaar is” – de bevruchting..... 26

Op de timing komt het aan –  
vruchtbaar of onvruchtbaar?..... 31

### 4 Toneel vrij voor de cyclusshow 33

De regiekamer voert de regie –  
de hersenen sturen de hormonen ..... 33

Het eerste bedrijf van de cyclusshow –  
de oestrogenen gaan aan het werk..... 34

Het tweede bedrijf van de cyclusshow –  
het servicecentrum wordt actief..... 38

De grote en de kleine finale..... 42

### 5 De puberteit en de première van de cyclusshow 46

De afdeling cyclusshow wordt geopend –  
de puberteit begint..... 46

Oestrogenen veranderen een meisje  
in een vrouw ..... 47

Veranderingen op het toneel  
van het leven ..... 50

De première – je eerste bloeding,  
de menarche..... 52

### 6 De kleine finale – mijn menstruatie 58

Bloed is ‘levenssap’ ..... 59

Het loont de moeite: wat echt  
in het lichaam gebeurt ..... 61

Anders dan anders ..... 63

Opdat jouw menstruatiedagen  
‘goede dagen’ worden ..... 66

Maandverband of tampons –  
alles wat je goed doet..... 68





## 7 De geheime code op het spoor 71

<i>Lichaamstekens waarnemen</i> .....	71
<i>Lichaamscod e cervixslijm: 'vloed' of 'toverdrank'?</i> .....	73
<i>Lichaamscod e temperatuurstijging: het progesteron team warmt op</i> .....	78
<i>Lichaamscod e baarmoedermond: de poort naar het leven</i> .....	82
<i>Lichaamscod e ovulatiepijn: geluk doet soms pijn</i> .....	83
<i>Lichaamscod e ovulatiebloeding: een beetje bloed rond de eisprong</i> .....	86
<i>Lichaamsteken borstsymptoom: het progesteron team overijverig</i> .....	87
<i>Nog meer lichaamscodes – heel individueel!</i> .....	88

## 8 Cycluslengte – cyclusschommelingen – wanneer ben ik vruchtbaar? 91

<i>Wat betekent hier regelmatig?</i> .....	91
<i>Het eerste bedrijf variabel, het tweede constant</i> .....	94
<i>Wanneer kan ik zwanger worden?</i> .....	95

## 9 De cyclushow in de stresstest Verschillende cyclusvormen en hun oorzaken 100

<i>Stressvariant A: vertraagde eirijping</i> .....	102
<i>Stressvariant B: cyclus zonder eisprong</i> .....	103
<i>Stressvariant C: verkorte gele lichaamsfase</i> .....	105

<i>Stressvariant D: geen bloeding meer</i> .....	106
--	-----

## 10 Werking van verschillende voorbehoedmiddelen in het lichaam van de vrouw 109

<i>De vergelijking van het leven geldt niet meer</i> ....	110
<i>De pil – werking op de cyclushow</i> .....	11
<i>Geboorteregeling smethoden zonder oestrogeenvervangstoffen – zuivere gestagenen</i> .....	121
<i>Het koperspiraaltje</i> .....	125
<i>De 'noodpil'</i> .....	128

## 11 De juiste timing kiezen 131





## Een begeleidend boek – van meisje tot vrouw

*Dit boek wil je begeleiden doorheen deze opwindende jaren, waarin je verandert van meisje tot vrouw.*

*In het begin, in de eerste hoofdstukken, kom je meer te weten over de veranderingen van je lichaam. Hoe is dat, wanneer je voor het eerst 'je menstruatie' krijgt? Wat vertelt je lichaam je daarmee? Hoe leer je de signalen van je lichaam beter begrijpen? Hoe kun je vriendschap sluiten met je lichaam?*

*Misschien zijn jullie op dit ogenblik wat vreemd voor elkaar, kun je nog niet veel met elkaar aanvangen en wil je helemaal niet dat je lichaam verandert. Dit boek helpt je bij het ontcijferen van de geheime tekens van je lichaam. Het wil je tonen hoe trots je kunt zijn om een vrouw te worden.*

*Wanneer het eens niet zo goed gaat, wanneer je stress hebt en denkt dat er iets niet in orde is met je lichaam en je cyclus, dan zijn de volgende hoofdstukken van het boek interessant voor jou. Ze kunnen je verklaren aan welke invloeden de vrouwelijke cyclus wordt blootgesteld.*

*Wanneer je bezig bent met vragen rond vruchtbaarheid en geboorteregeling en je daarrond veel info verzamelt van vriendinnen, van het internet, uit brochures en van de gynaecoloog, dan is het tijd om dit boek opnieuw boven te halen. De laatste hoofdstukken beschrijven je, wanneer een vrouw vruchtbaar is en wanneer ze zwanger kan worden, hoe de verschillende voorbehoedsmiddelen in het lichaam van de vrouw echt werken en welke mogelijkheden er voor een vrouw bestaan om in harmonie met haar lichaam te leven. Zo zal je altijd een beslissing kunnen nemen waar je je goed bij voelt.*

*Want jij weet wat er in je lichaam gebeurt!*





# 1 Geheime tekens

## Het “driehoekenspel” – moeilijke vragen

Stel je voor dat je in een lege ruimte staat. Er worden enkele vragen gesteld, en in plaats van te antwoorden ga je telkens in een bepaalde hoek staan.

Er is een ‘ja’-hoek, een ‘nee’-hoek en een ‘ik-weet-het-niet’-hoek. Daar gaan we.

Eerste vraag: “Heb je nu honger?”  
“Wat is dat voor een stomme vraag?”, denk je. “Vanmorgen goed ontbeten, dus geen honger.” Je gaat naar de ‘nee’-hoek. Maar hoe zou je merken dat je honger hebt? Je maag gaat knorren en je hebt dat onaangename, lege gevoel dat je naar de koelkast drijft.

Volgende vraag: “Heb je nu dorst?”  
“O ja”, denk je en je gaat in de ‘ja’-hoek staan. Want jij hebt altijd dorst. Waar heb je eigenlijk geleerd te weten wanneer je dorst hebt? Tijdens je peutertijd? Op school? Natuurlijk niet: zoiets hoeft je niet te leren: je

mond is droog, je tong kleeft aan je gehemelte, zo eenvoudig is dat! Zelfs baby’s weten dat vanaf het begin.

Volgende vraag: “Ben je fan van een popster?”  
“Natuurlijk, een heel bijzondere zelfs”, denk je.

Dan sta je nu in de ‘ja’-hoek. Wat zou er gebeuren als plots de deur zou opengaan en jouw idool in levende lijve naar jou toe zou stappen...? Wat zou er in je omgaan?

“Ojee”, zeg je, “de gedachte alleen al bezorgt me kippenvet, vlinders in de buik, vochtige handen, knikkende knieën en een bonzend hart.”

Die droom gaat hier jammer genoeg niet in vervulling – maar merk je hoe jouw lichaam reageert? Alleen al bij de gedachte? De informatie die je lichaam geeft is duidelijk: honger, dorst, grote opwinding, zenuw-

