

*De overgang,
meer dan een hot flash!*

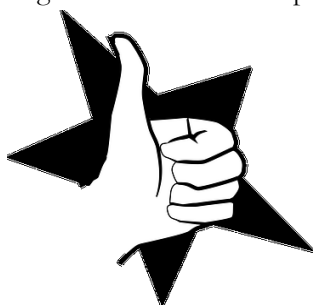
Herkenbaar... ook voor mannen!

Voorwoord

Hallo lotgenote, mooie sterke vrouw. Het feit dat je mijn bundeltje gekocht, geleend of gekregen hebt, wil zeggen dat je ook in het web van Vrouwe Overgang bent geraakt. Respect, ik weet hoe moeilijk en intens het kan zijn.

Wat mij gedreven heeft tot het schrijven van dit bundeltje? Ik ben nu bijna zeven jaar in de overgang en kan met recht zeggen, de nodige ervaringen rijker. Van al die jaren zijn er vijf een ware stormloop geweest. Ik ben door een operatie, in een maand tijd, in de overgang gegoooid en mag mijzelf daardoor ondertussen een echte ervaringsdeskundige noemen. Ik heb er in die tijd alles over aangehoord, gelezen en geschreven, het besproken en bespreekbaar gemaakt en het taboe omtrent dit natuurlijke fenomeen geprobeerd te doorbreken. Het is mij door al deze ervaringen duidelijk geworden dat er buiten de vele lastige verschijnselen ook heel veel positieve en zelfs grappige kanten aan zitten. Als je er maar voor openstaat en er naar wilt kijken. Wanneer je de overgang accepteert maak je het tenslotte ook mogelijk jezelf te accepteren. Op mijn eigen, confronterende en nietsontziende wijze ga ik je met een flinke dosis humor en zelfspot door de meest voorkomende klachten loodsen.

We gaan de schaamte voorbij, hoor! Er zijn nog teveel vrouwen die dit niet kunnen of durven te bespreken. Thuis en op het werk of zelfs bij de huisarts. Dat was voor mij de belangrijkste reden om erover te gaan schrijven en daar zal ik je ook aan blijven herinneren in mijn verhalen. Het moet maar eens afgelopen zijn met het onbegrip, de schaamte voor iets wat zo natuurlijk is en het creëren van een isolement wat daaruit voortkomt. Laat ook je liefde, familie en vrienden het bundeltje maar eens lezen. Het zal voor alle partijen herkenbaar zijn. Je bent niet ziek. Je bent niet zwak en stelt je zeer zeker niet aan. Je moet door een moeilijke, maar natuurlijke fase in je leven die enorm veel impact kan hebben. Gooi het eruit en bespreek het, of nog beter...maak het bespreekbaar!



1. Opvliegers.

Laten we met de deur in huis vallen en beginnen met het meest vreselijke verschijnsel. De opvlieger, hot flash of zweetaanval, hoe je het ook wilt noemen. De hele dag door ‘vlieger’ je van de ene naar de andere. Negen van de tien keer komen ze ook nog eens op als het jou totaal niet uitkomt. Je voelt het opkomen, een toenemende warmte diep onderin je buik die tergend langzaam omhoog kruipt en zich verspreidt door je lichaam. Je hartslag versnelt en je bloed kookt. Je hele wezen wordt overgenomen door deze allesoverheersende hitte. Het liefst scheur je de kleding van je lijf zodat je in je blote kont af kunt koelen.

Het zweet spuit uit je poriën en je kop wordt knalrood.

Je bril, mocht je er één dragen, beslaat. Negeren helpt niet. Vaak gebeurt het wanneer je met iemand in gesprek bent. Zomaar, uit het niets. Het lijkt net of je een onzinverhaal aan het uitkramen bent. Degene waarmee jij in gesprek bent doet dan ook hard zijn best om niet naar jouw rode kop te kijken. Het liefst zou je door de grond zakken. Je ziet ze denken, wat gebeurt daar nou? Dan komt de vraag. ‘Heb je het warm, meid?’ Diegene waarmee je praat voelt zich eigenlijk net zo ongemakkelijk als jij. Waarom eigenlijk? Het beste is om er gewoon in mee te gaan. Je helemaal in die opvlieger te gooien. Verzet maakt het alleen maar erger.

‘Ja, ik krijg een opvlieger.’ Hevig blazend en wapperend met alles wat binnen mijn handbereik ligt, probeer ik deze stalker uit te schakelen. Het lijkt ook wel of het iedereen opvalt. Nu kan je er ook niet omheen natuurlijk, wanneer je bijna licht geeft in het donker vanwege je rood/paarse en glimmende look.

Het ergste is wanneer je er eentje krijgt en je kunt geen kant op. Bijvoorbeeld bij een arts.

Jouw mantra, ik krijg geen opvlieger, ik krijg geen opvlieger...oh alsjeblieft, niet doorzetten, niet doorzetten, helpt niet. En ja hoor, daar komt het...zweetdruppels, de rode glimmende boei en doordat je bril beslaat zie je de arts langzaam vervagen.

Grijp dan gerust een dossier van het bureau om de hitte weg te wapperen, doe ik ook gewoon.

Na een verbaasde maar begrijpende blik van de arts, bevestig je, wat hij allang gezien heeft.

‘Sorry hoor, ik krijg een opvlieger.’ Jemig, wat is dat toch altijd weer gênant.

Met een licht meelevende blik krijg je vaak dezelfde reactie.

Het is zo, dat wanneer je in zo'n situatie zit en er openlijk op reageert of over praat, mensen daar ook goed op reageren. Ineens mag het. Ineens wordt het geaccepteerd. Man of vrouw, maakt niet uit. De meeste mannen vertellen glimlachend dat ze jouw reactie heel herkenbaar vinden.

Natuurlijk zit er af en toe ook eentje tussen die denkt dat hij leuk is en er, en plein public, zo luidruchtig mogelijk een grapje over moet maken en dat terwijl jij je al zo ellendig voelt.

Schaterend om zichzelf, krijgt hij, 'Je wordt toch niet rood door mij, hé?'

Wow, wat een goede grap zeg! Ik krijg gewoon steken in mijn zij van het lachen, vreselijke zakkenwasser, die je er bent. Alle hoofden draaien zich natuurlijk wel mijn kant op.

Kak! ...en daar gaat mijn vriendelijke persoonlijkheid. Payback time! Nee, zeg ik met een minzaam glimlachje, ik word zo rood door een opvlieger en wat is jouw excuus?...dien ik de stiekeme zuiplap van replek. Zo, die is stil. Dit zijn nou van die kerels die er echt niets van snappen en je kunt het te doen hebben met de arme ziel die daarmee moet samenleven. Maar eerlijk is eerlijk, ook sommige vrouwen komen met de meest verschrikkelijke horrorverhalen. Over hun oma's, moeders, tantes en natuurlijk over zichzelf. Dat ze er na 20 jaar nog steeds last van hebben. Oh oké, en bedankt, hé. Daar zat je nou echt op te wachten, deze informatie. Fijn vooruitzicht.

Jouw overgang is mijn overgang niet hoor, tante! Stop daar even lekker mee.

Geen vrouw heeft behoefte aan ongevraagde informatie of misplaatste grapjes. Geintjes maken we er zelf wel over. Dan is het geoorloofd en acceptabel. Ervaar het op je eigen manier. Het liefst positief en in the moment. Onderga die opvlieger wanneer het opkomt en waar je ook bent. Wapper het gewoon weg of maak een grapje, alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Dat haalt altijd de angel uit die genante situatie.

Je zult zien dat het je na ontelbare opvliegers eigenlijk niet meer kan schelen wie het ziet en waar je bent. Je wordt daarin al heel snel een echte ervaringsdeskundige.

Je kunt ze er zo uithalen, vrouwen die er 'eentje krijgen'.

HOT FLASH!...en je ziet hoe Vrouwe Overgang tergend langzaam haar lichaam overneemt.

Ze schieten, met die voor de overgang zo typerende plotselinge ruk, overeind alsof ze door een wesp gestoken worden. Met veel bewegingen en

al blazend wordt het luchtige vest of jasje van haar lijf gerukt en zie je hoe er koortsachtig en met beschaamde blikken naar de mensen om zich heen gezocht wordt naar iets wat kan fungeren als waaier. Er wordt verwoed gewapperd.

Dag kapsel, wat langzaam instort, dag make-up. Hier heb je nou zo je best op gedaan. Verspilde moeite en energie. De zweetplekken verschijnen in de weinige kleding die je draagt, die je het liefst van je lijf zou rukken om daaropvolgend in je blote kont naar buiten vluchten, de koelte in.

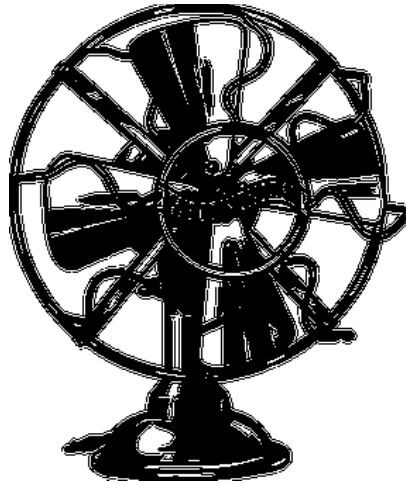
Dan heb je nog de stiekeme hot flashers. Ze verroeren zich niet, lijden in stilte en vol gêne, zachtjes blazend door dat piepkleine gaatje tussen hun lippen, rechtstreeks die oververhitte décolleté in. Ik heb er een antenne voor, lijkt wel, want ik zie het ook altijd gebeuren en grijp zo'n moment direct aan om er een gesprek over te beginnen.

Vreselijk triest vind ik het, die schaamte. Stop met vluchten, stop met die gêne, voor iets wat zo normaal en natuurlijk is. Doorbreek die taboe, kondig het aan en laat je meevoeren op deze hittegolf. Maak er niet (langer) iets geheimzinnigs van want zo creëer je juist het onbegrip.

Je zult zien dat mensen ineens respect en begrip voor je hebben, voor de strijd die jij levert.

Want dat is het, een strijd, dag in dag uit. Respect!

2. Verzengende hitte



Ontspannen lig ik in mijn luie stoel. Mijn ogen gesloten, mijzelf overgevend aan de rust en een tevreden gevoel. Ineens voel ik je, je nabijheid. Zoals altijd wanneer jij mij benadert begint het warme gevoel diep onderin mijn buik.

Ik verschuif onrustig in mijn stoel, waakzaam. De vertrouwde warmte zwelt aan en verspreidt zich langzaam en bloedheet door mijn lichaam. Mijn hartslag stijgt en mijn ademhaling versnelt. Ik voel hoe de verzengende hitte, die alleen jij mij kan bezorgen, zich via mijn buik omhoog werkt naar mijn hals en gezicht.

Mijn mond iets geopend, een zucht ontsnapt aan mijn lippen. Mijn bloeddruk stijgt, mijn bloed kookt, zweetdruppeltjes tussen mijn borsten. Mijn hand glijdt naar de rits van mijn vestje, klaar om het te openen. Langzaam volgt mijn andere hand, richting mijn hals, waar ik mijn woeste hartslag voel pulseren. Zoals altijd heb jij er weinig voor nodig om mij in vuur en vlam te zetten. Wanneer jij mijn lichaam overneemt zijn mijn zenuwen strak gespannen, afwachtend. Hoelang zal het dit keer gaan duren, hoeveel zal je dit keer van mij verlangen?

Met een ruk schiet ik overeind, mijn lichaam kan de spanning en hitte niet meer verdragen.

Ik open mijn ogen en vloek, verdomme, weer een opvlieger.