



MAUD
RENARD

Luisteren naar je baarmoeder

Emotionele gynaecologie als kompas

Luisteren naar je baarmoeder

Emotionele gynaecologie als kompas

MAUD RENARD

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding	9
Hoofdstuk 1. De anatomie als basis	23
Hoofdstuk 2. Hormonen en emoties	53
Hoofdstuk 3. Menstruatieproblemen verhelpen	107
Hoofdstuk 4. Ziekten ontcijferen	175
Hoofdstuk 5. Lekker in je lijf	211
Bibliografie	235
Dankwoord	237

INLEIDING

Op mijn achttiende ging ik voor het eerst naar een osteopaat. Ik ging erheen met rugpijn en vertrok er met een lichter gemoed. Hij was de eerste die me liet zien wat biologische decodering kan doen door alle emoties te lezen die ik in mijn lijf verborg. Ik weet nog hoe ondersteboven ik ervan was dat mijn lichaam een open boek was voor deze man. Het was de eerste keer dat ik besepte hoezeer lichaam en geest elkaar beïnvloeden. Eerder had ik er nooit aan gedacht een verband te zien tussen mijn lijf en mijn hoofd. Toen ik hem had uitgelegd dat ik architectuur studeerde, liep hij naar het plastic skelet toe dat in een hoekje van de behandelruimte stond en haalde de schedel eraf. Hij wees de fontanel aan, de ruimte waar de vier schedelbotten aan elkaar gegroeid zijn, en zei: 'Kijk, hier zit de hoeksteen van het menselijk lichaam. Ons lichaam is namelijk een bouwwerk en een bouwwerk zit in elkaar als een lichaam. Als je je lichaam ziet als een thuis, dan kun je wat eromheen zit beter opbouwen.' Die woorden ben ik nooit vergeten. Ze zouden het begin zijn van een inwijding, de richtlijn in mijn leven tussen lichaam en architectuur. Maar op mijn achttiende kon ik niet zeggen dat ik thuis was in mijn lijf. Ik had dertien jaar balletles gehad, danste op bijna professioneel niveau, kon al een paar jaar op spitzen lopen en begon al last te krijgen van mijn rug. Ik had mijn lichaam gevormd, maar luisterde er niet naar. Ik bezat een verontrustende souplesse, bewoog mijn armen heel gracieus, droeg mijn hoofd hoog en kon mijn voeten buigen zoals ik wilde. Alles leek op de architectuur die ballet van mijn lichaam vroeg. Maar het zien als een thuis, daar had ik zo mijn twijfels over.

Na de pijnlijke keuze om niet van dansen mijn beroep te maken, ging ik architectuur studeren en werken als architect. Samen kostte me dat dertien jaar. In die tijd verruilde ik Frankrijk voor België waar ik leerde in Brussel te leven. Ik besteedde een deel van mijn tijd aan ontwerpen en toezicht houden op bouwplaatsen om het droomhuis van mensen te realiseren. Voor mij is het een van de mooiste beroepen die er zijn: mensen een dak boven hun hoofd geven. Toch voorkomt een huis niet dat mensen ziek worden of fysieke pijn krijgen. Ik was nog steeds niet thuis in mijn lichaam, maar ik leerde de ruimte eromheen te bewonen. Naast mijn leven als architect volgde ik lessen bewegingstheater, pantomime en clownerie. Na twee reizen naar India en Nepal werkte ik een tijdlang bij een gezelschap van straatartiesten als vrouwelijke clown, maar bleef parttime architect. Dat heeft me geleerd me thuis te voelen in mijn vel. Een Venezolaanse vriend gaf me mijn eerste clown-neus cadeau: een piepklein rood hartje dat ik op het puntje van mijn neus moest plakken. Dankzij dat minuscule masker kon ik elke menselijke gemoedstoestand uitbeelden. Ik heb alles geprobeerd: grimassen, mimiek, houdingen die je doen grijnzen of schateren, die je doen huilen of je hart doen smelten. Dankzij dat minimasker begon ik me thuis te voelen in mijn lijf. De stukjes vonden een plaats in mij, maar ik wist nog niet wat ik ermee moest doen. Ook al was mijn buitenkant goed te zien, ik voelde me compleet verscheurd tussen mijn leven als architect en dat als clown. Aan de ene kant gaf ik duizenden euro's uit, kreeg veel verantwoordelijkheid en maar weinig erkenning, en aan de andere kant verdiende ik wat grijpstuivers, met veel vrolijkheid maar onvoldoende artistieke voldoening. Mijn leven paste me niet meer. Me thuis voelen in mijn lichaam in een omgeving die niet met me overeenkwam, voldeed niet meer. Daarom besloten mijn partner en ik om alles achter te laten en een nieuwe leven te beginnen in Colombia. Waarom Colombia? Op die vraag weet ik nog steeds het antwoord niet. We wilden graag

Spaans spreken, we dansten graag de cumbia, in die tijd ging een programma van start voor werkvakanties en vooral: het voelde goed! Een paar jaar later zou een tarotlezeres me zeggen dat ik daar was om weer aan te haken bij de taal van mijn bloedlijn, die van mijn overgrootvader van vaderskant, een Spaanse balling die was gevlucht voor het regime van Franco. Misschien heeft mijn onderbewustzijn onze keuzes bepaald. Het heeft ze in elk geval niet belemmerd! Ik wil deze reis in het juiste perspectief plaatsen, zodat ze niet iets mystieks wordt en de enige manier om te worden 'ingewijd' in de emotionele gynaecologie. Ik ben vertrokken omdat ik een bevoorrechte blanke cisgender vrouw ben, heteroseksueel en horend bij een 'hoger intellectueel kader'. Ik had een aantal jaren geld opzij kunnen leggen. Wat ik daar heb meegemaakt was mijn keuze, maar is alleen mijn ervaring. Ik wil niet generaliseren en al helemaal niet Colombia idealiseren als hét land voor een inwijdingsreis. Buiten dat zou ik tegenwoordig die reis vast ook niet meer maken gezien de mondiale milieuproblematiek. Ik heb nu mensen leren kennen die Frankrijk niet uit zijn gegaan en soortgelijk transformerende ervaringen hebben gehad als ik aan de andere kant van de planeet.

In mijn geval was het daar dat ik gefascineerd raakte door de gynaecologie. En met gynaecologie bedoel ik niet de medische wetenschap met die naam, maar de letterlijke betekenis van het woord: de kenmerken van het geheel aan vrouwelijke geslachtsorganen. Die fascinatie ontstond in eerste instantie doordat ik pijn had. Drie maanden voor we vertrokken uit Europa besloot ik te stoppen met de pil. Na vijftien jaar trouwe dienst wilde ik die kunstmatige hormonen niet meer die mijn eierstokken fysiek en mijn hersenen emotioneel onder narcose hielden. Ik liet een spiraaltje plaatsen. Dat dingetje in de vorm van een anker werd mijn ergste vijand: ik kreeg last van pijn en hevige bloedingen en kon uiteindelijk de dagen dat ik geen pijn had binnen elke cyclus op de vingers van één hand tellen. Bovendien begonnen mijn natuurlijke hor-

monen weer te werken: acné, somberheid en haaruitval. Ik woonde niet meer in mijn lichaam, het was gekraakt door onbekenden. Ik legde me erbij neer, omdat mijn gynaecoloog me voor mijn vertrek had uitgelegd dat het normaal was om pijn te hebben, dat mijn baarmoeder zes maanden nodig zou hebben om zich aan te passen. Dus oefende ik geduld uit als een gehoorzame patiënte met volledig vertrouwen in de medische stand. Ik verbeet de pijn en andere ellende. De eerste tijd in Colombia wisselden menstruatiepijnen en transformerende ontdekkingen elkaar af. Vier maanden na onze aankomst viel mijn oog op een advertentie die vrouwen opriep om samen te komen op een paar kilometer van Bogotá: *mujeres que despiertan*, oftewel: ‘vrouwen die ontwaken’. Vier dagen lang zou ik zingen, dansen, mediteren, ceremonies bijwonen en chicha (maïsalcohol) drinken in het gezelschap van mij totaal onbekende Colombiaanse vrouwen. Ik maakte kennis met de organisatrice, Laura Moreno. Ze was in de dertig, had een eeuwige glimlach en was erop gebrand de gebruiken van haar voorouders voort te zetten. Een paar maanden later zou ik bij haar in de leer gaan om ‘vrouwengroepen op te zetten’ en voorouderlijke ceremonies te kunnen leiden. In een heel basaal Spaans kreeg ik mijn lessen: ik ontdekte hoe ik iemand kon reinigen, hoe ik de energie in een groep moest verhogen, hoe ik een altaar moest gebruiken of kon communiceren met de Madre Tierra. Toch had ze niets van een clichésjamaan. Laura droeg spijkerbroeken, stiftte haar lippen, dronk bier en kloof kippenbotjes af. Ze gaf de kennis van haar voorouders, de Muisca (inheemse inwoners van Bogotá) op een moderne manier door. Tegelijkertijd waakte ze ervoor dat ik haar cultuur overnam maar wilde dat ik die zag als een middel om de mijne opnieuw te ontdekken. Bij elke nieuwe les wendde ze zich altijd tot mij, ‘de vreemdelinge’, om nog eens te onderstrepen dat ik moest begrijpen hoe ik het geleerde in mijn eigen land kon toepassen. Ze vroeg me altijd om me verbonden te voelen met de Colombiaanse Moeder Aarde, maar

DE ANATOMIE ALS BASIS

Eerst moet ik ingaan op de anatomie. Anders zou het zijn alsof ik de oplossing van een wiskundig probleem gaf zonder enige uitleg. De gebrekkige kennis van ons lichaam leidt tot veel verwarring en daarmee tot een soort afhankelijkheid van mensen die wel die kennis hebben. Zoals Victor Hugo al schreef: 'Vrijheid begint waar onwetendheid eindigt.' Net als wanneer we de muren van een huis optrekken, stelt kennis van onze anatomie ons in staat om af te bakenen wat bij ons hoort en te herkennen wat ons eigen is. Daarom volgt hier een rondleiding door de gynaecologische zone.

Het bekken, onze verdedigingswal

De omhullende delen van ons lichaam dienen om de inwendige organen te beschermen. De schedel beschermt de hersenen, de ribben waken over de longen en het hart en de wervelkolom omsluit het ruggenmerg. Ook het bekken dient als beschermende barrière. Hoe ziet het eruit en wat beschermt het precies?

Het bekken als geheel

Het bekken bestaat uit diverse botten die samen een soort ring vormen. Aan weerszijden bevinden zich de heupbeenderen die bestaan uit drie delen: het darmbeen, het zitbeen en het schaambeen. De achterkant wordt gevormd door het heiligbeen en het stuitje, die overeenkomen met de voorlaatste respectievelijk laatste ruggenwervel. Deze botten kunnen bewegen ten opzichte van elkaar, maar zo weinig dat we soms het gevoel hebben

dat het om een en hetzelfde bot gaat. Het bekken als geheel heeft diverse functies. Allereerst verbindt het de benen (via het heupgewricht waarin het dijbeen past) met de romp en het is stijf en dik genoeg om het gewicht van het bovenlichaam te kunnen dragen voor dat wordt verdeeld over de benen. Het bekken wordt soms beschouwd als de hoeksteen die maakt dat de mens rechtop kan lopen omdat het beide delen van het lichaam ondersteunt. Symbolisch vormt het de schakel tussen hemel en aarde. Het dient ook als aanhechtingspunt voor spieren en zenuwen tussen het boven- en onderlichaam. Je kunt het zien als een gewricht tussen twee verticale uiteinden die in het midden ervan kunnen buigen. De houding waarin we zitten bewijst die 'buiging'. Tot slot beschermt het de vrouwelijke geslachtsorganen, in een ruimte die we het 'kleine bekken' noemen.

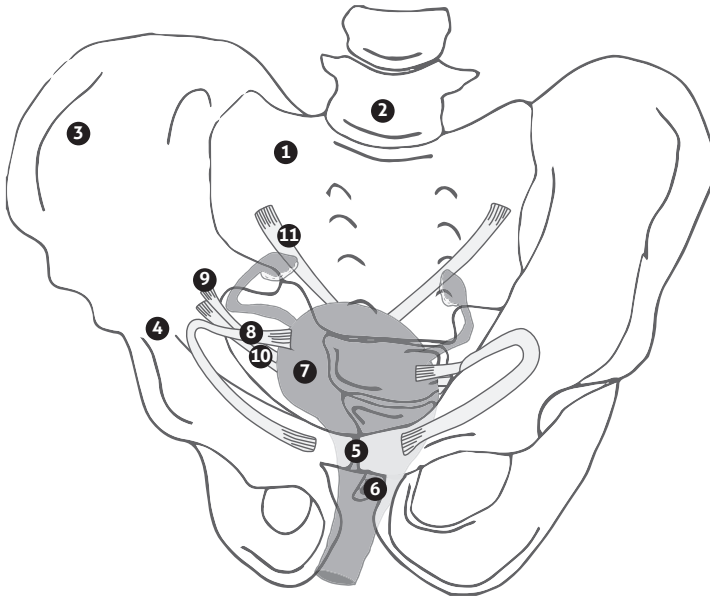
Het kleine bekken

Het kleine bekken zit onder in het bekken, een kleine kom onder in de grote ring. Hier bevinden zich de eierstokken, de baarmoeder en de vagina, evenals organen zoals de blaas en het rectum. (In het mannelijk lichaam bevat het kleine bekken de prostaat en de zaadblaasjes die nodig zijn voor de voortplanting.) De onderkant van het kleine bekken is een horizontale spier die we de 'bekkenbodem' noemen en die van je vulva naar je anus loopt. Dit kostbare kommetje is het geheime oord waar je heiligdom wordt beschermd. Het is de geheiligde plek op je grondgebied, de verdedigingswal van de Graal: je baarmoeder. Het heiligbeen heet overigens niet voor niets zo: het heeft de 'heilige' taak de baarmoeder te beschermen. Deze lading had het heiligbeen al in de rituelen van het oude Griekenland: priesters gooiden heiligbeenderen van dieren in het offervuur om uit de manier waarop ze brandden op te maken of de goden welgezin waren. Zo konden ze de toekomst voorspellen. Aan de hand van kennis van de bekkenanatomie kun je beginnen de schatkaart van je lichaam te verkennen.

Neem eerst de tijd om je heupbeenderen af te tasten. Die botten zijn het gemakkelijkst te vinden: de bulten aan weerszijden van je onderbuik. Probeer dan de lijn van de botten onder je huid met je vingers te volgen over je bekken. Soms zul je het contact even kwijt zijn omdat de darmbeenderen bedekt zijn met spieren, ingewanden en vet zodat je ze vanaf de buitenkant niet meer voelt. Pak het spoor dan weer op bij je schaambeen, dat heel harde stuk dat de twee heupbeenderen met elkaar verbindt. Het schaambeen is ook de bovengrens van je kleine bekken (je kommetje). Ga verder met verkennen door je handen tussen je dijën op het bot tussen je bilplooien en je vulva te leggen. Verder naar achteren vind je heel gemakkelijk je zitbeentjes, waarvan de naam de functie verraaft. Je heiligbeen begint een paar centimeter boven de plooi van de billen. Beëindig de verkenning bij het stuitje en het heiligbeen. Masseer eventueel zachtjes de onderste delen van de wervelkolom. Door deze rondleiding kun je beginnen de muren van je heilige huis te visualiseren. Je hebt net de verdedigingswal van je gynaecologische zone ontdekt.

Ik heb het geluk dat ik al van jongs af aan veel met mijn bekken heb gewerkt omdat ik op ballet zat. Ik geef toe dat ik het ook een beetje mishandelde door de verbindingen op te rekken om een spagaat te maken of mijn rug te krommen. Toen ik in Colombia de salsa ontdekte heb ik pas echt het bekken in drie dimensies gezien. De bewegingen om de heupen naar voren, naar achteren of naar opzij te laten wiegen waren voor mij heel onprettig (terwijl de mensen naast mij ze moeiteloos deden) tot de dag dat ik begreep dat ik me moest ontspannen, dat ik de overtuiging moest loslaten dat je je bekken onmogelijk zo veel kon bewegen en ook de angst dat iedereen naar mijn billen keek! Het lukte me om te vergeten wat anderen zouden denken, te vergeten wat ik dacht niet te durven: mijn bekken bewegen naar alle kanten!

Het bekken



- | | |
|------------------------|--|
| 1. heiligbeen | 8. ronde gewrichtsband |
| 2. vijfde lendenwervel | 9. gewrichtsband-parameter |
| 3. heupbeen | 10. gewrichtsband
baarmoedermond |
| 4. ramus superior | 11. gewrichtsband
baarmoeder-heiligbeen |
| 5. schaambeenvoeg | |
| 6. vagina | |
| 7. baarmoeder | |

De structuur, de gewrichtsbanden

De rol van de gewrichtsbanden is bij elkaar houden en steunen. De banden verbinden botten aan elkaar of botten aan organen of organen aan elkaar en zorgen ervoor dat het lichaam één geheel blijft. Ik zie ze als een bouwkundige structuur omdat ze voor stevigheid zorgen. We mogen dan heel harde botten hebben, als ze verkeerd aan elkaar zitten hebben

HOOFDSTUK 2

HORMONEN EN EMOTIES

Een ‘normale’ cyclus is een van de grootste mythen rond menstruatie. Er bestaat geen normale cyclus, niet wat betreft duur, niet wat betreft zwaarte, niet wat betreft regelmaat. Misschien zouden we kunnen spreken van een gemiddelde cyclus binnen een marge van tijd en vloeijing. Maar tegenwoordig spreek ik liever over een ‘evenwichtige’ cyclus, dat wil zeggen een cyclus die bij jou past. Die moet goed in jouw leven passen, met de nadruk op ‘jouw leven’ en niet op dat van je moeder, je vriendin of je gynaecoloog. Zo zou je dagelijks leven niet moeten lijden onder je menstruatiecycclus. Veel mensen ondergaan die als een mentale last, bijvoorbeeld omdat ze niet weten wanneer ze ongesteld zullen worden of omdat ze zoveel pijn hebben dat ze hun leven eraan aan moeten passen. Voor deze vrouwen betekent een ‘normale’ cyclus pijn, proberen bepaalde werkzaamheden te vermijden op de eerste dag van de menstruatie enzovoort. Wat voor hen heel gewoon lijkt, is soms verre van normaal. Toch hebben we een en ander in onze westerse samenleving onbewust geaccepteerd. Of het nu familie, school of de dokter was, wie heeft er niet op een dag iemand over menstruatiepijn horen zeggen: ‘Het hoort er nu eenmaal bij. Het is normaal.’ En dat terwijl het niet normaal is om pijn te hebben. Het is niet gezond dat je dagelijks leven zo wordt beïnvloed door je cyclus. Als je weet hoe het werkt zul je ook bepaalde mechanismen begrijpen, zien wanneer er sprake is van disbalans en er vooral niet meer het slachtoffer van zijn.

Hormonen

Het menselijk lichaam produceert ongeveer vijftig verschillende hormonen. Deze chemische stoffen worden getransporteerd door het bloed en dienen om het functioneren van een orgaan aan te passen. De anatomie van de geslachtsorganen is een eerste stap om jezelf te leren kennen, maar zonder hormonen zou er domweg geen menstruatiecyclus zijn. Het is dus van belang dat je begrijpt wat deze stoffen doen en dat je hun boodschap kunt ontcijferen, want hormonen zijn de adem die de organen leven inblaast.

De hormonale cyclus

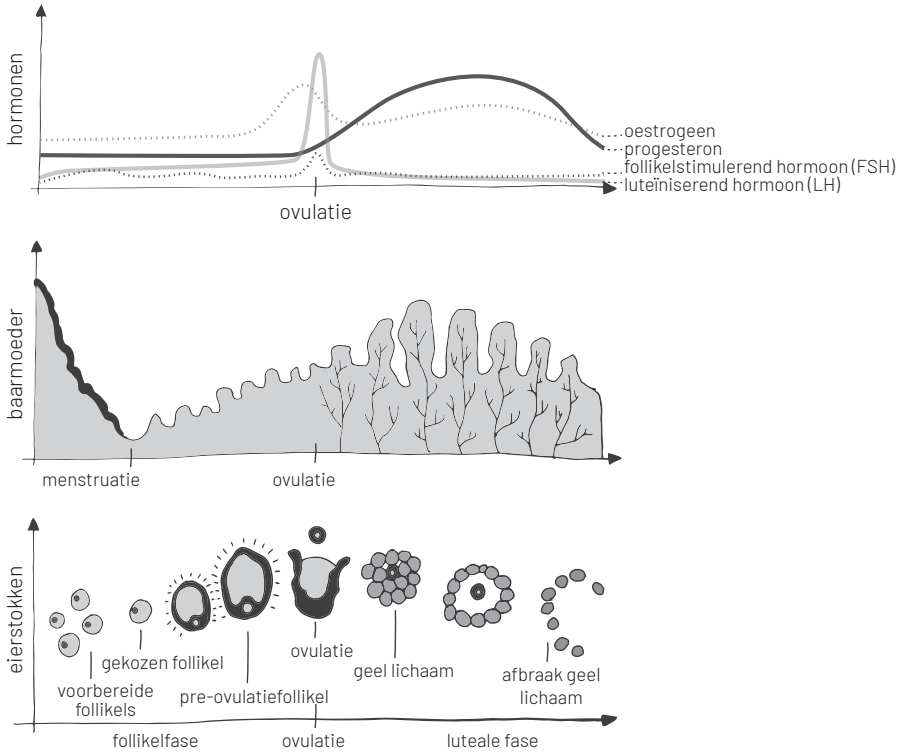
De menstruatiecyclus ontstaat uit de communicatie tussen de hersenen en de eierstokken via een gemeenschappelijke taal: de hormonen oftewel de boodschappers van de organen. Het brein start de dialoog. Als dirigent van de cyclus stuurt het allereerst via de hypothalamus het hormoon GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone of gonadoliberine) naar de hypofyse. Daardoor begrijpt deze klier dat de menstruatiecyclus in gang moet worden gezet. De follikelfase begint: de hypofyse zet de verkregen informatie om in een ander hormoon, FSH (Follicle Stimulating Hormone), dat de eierstokken stimuleert om follikels voor te bereiden op het produceren van eicellen. Daarop gaan meerdere follikels een hormoon in het lichaam afscheiden: oestrogeen (een verzamelterm voor oestradiol, oestron en oestriol). Dankzij oestrogeen kan de baarmoeder haar wand (het endometrium) klaarmaken om een mogelijk bevruchte eikel te ontvangen. Dit noemen we de pre-ovulatiefase. Als het FSH een drempelwaarde bereikt, kiest het een rijpe follikel uit (en soms twee). Die follikel begint een grotere dosis oestrogeen af te scheiden om aan te kondigen dat de eikel eraan komt. Dit is de oestrogeenpiek die wordt doorgegeven aan de hersenen. Zo begrijpt de hypofyse dat het tijd is om de eikel te laten springen. Het is positieve terugkoppeling. Daar-

bij komt er een nieuw hormoon in het spel, het LH (luteïniserend hormoon), dat zal afdalen naar de eierstokken en gedurende circa 36 uur de eisprong zal oproepen. Dit is de ovulatiefase. Tot slot wordt de eicel uit de eierstok gedreven en opgevangen door de eileider die hem dankzij zijn trilharen doet afdalen naar de baarmoeder. De follikel valt dan uiteen tot een geel lichaam, dat het laatste hormoon van de cyclus naar de baarmoeder stuurt: progesteron (ook al wordt er nog steeds wat oestrogeen aangemaakt). Dan begin de luteale fase. Progesteron doet twee belangrijke dingen: het blijft de baarmoederwand voorbereiden voor een bevruchte eicel en blokkeert in de hersenen de aanmaak van FH en LH zodat er geen nieuwe follikels in de eierstokken worden gestimuleerd. Dat is een negatieve terugkoppeling die als doel heeft een zwangerschap mogelijk te maken. Dit is de post-ovulatiefase. De baarmoeder en het gele lichaam wachten af of zich al dan niet een eicel gaat innestelen. Als het wachten te lang duurt, concluderen ze dat de eicel die is aangekomen niet bevrucht is. Dan valt het gele lichaam uiteen en stopt dus ook de aanmaak van progesteron. Nu het hormoon niet langer de baarmoederwand intact houdt, laat het zachte nestje dat in de baarmoeder was gemaakt stukje bij beetje los. Het baarmoederslijmvlies maakt plaats voor een nieuw. Dit is de menstruatiefase. En dan begint de cyclus opnieuw omdat FSH en LH niet meer geblokkeerd worden door progesteron. Dus de hersenen sturen opnieuw signalen naar de hypofyse zodat die weer FSH aanmaakt om de eierstokken te activeren en er follikels worden voorbereid om een nieuwe eicel te creëren.

De menstruatiecycclus is heel lastig wetenschappelijk uit te leggen met alle hormonale boodschappen over en weer tussen de organen. Een afbeelding maakt dat veel eenvoudiger.

Hormooncurve

Het effect op de eierstokken en het endometrium



De symboliek van hormonen

Je hebt inmiddels wel begrepen dat hormonen een grote rol spelen in de menstruatiecyclus. Ze brengen berichten van het ene orgaan naar het andere via het bloed dat immers door het hele lichaam stroomt. Afhangelijk van het bericht dat het hormoon uitstuurt komen organen in actie of staken hun werking juist. Tijdens mijn opleiding in de natuurlijke gynaecologie bij de Chileense Carolina Campos Canifrú

Vind vertrouwen en kracht in je eigen lichaam

Iedere vrouw heeft een uniek lichaam. Dit boek geeft een nieuwe kijk op anatomie, hormonen en emoties en leert je de verbanden ertussen te ontdekken. In de holistische visie van Maud Renard staat de baarmoeder in relatie met geest en ziel. Renard legt uit hoe de vrouwelijke organen feitelijk werken en biedt oefeningen, rituelen en visualisaties. Zo breng je een emotionele verbinding tot stand met je baarmoeder, menstruatie en seksualiteit.

Maud Renard is therapeut en consultant. Zij is gefascineerd door de werking van de vrouwelijke organen en introduceerde de term 'emotionele gynaecologie'.



©Madelaine Photographie



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 061
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen