

Kwalitatief onderzoek naar de uitleg van de menstruatie in hedendaagse voorlichtingsboeken voor tieners in Nederland

Student: Manouk van Laarhoven (s4746686)

Begeleiders en eerste beoordelaar: dr. B.E. Bartelink & dr. S. Parlevliet

Tweede beoordelaar: prof. dr. H. Korpershoek

Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Bachelorwerkstuk Pedagogische Wetenschappen

Datum: 6 juni 2025

Aantal woorden: 7204

Abstract

This study examines how menstruation is represented in contemporary Dutch sex education books for teenage girls. Menstruation is not only a biological process, but also a social process, which is mentioned and discussed at school, among other things. Despite its major role in the lives of teenage girls, menstruation remains poorly or not fully explained in many educational materials. By means of a qualitative content analysis of eight Dutch sex education books, aimed at girls aged 12 to 18, this study examines how menstruation is explained both textually and visually. The analysis reveals three central themes in the books: biological aspects, social-emotional aspects and practical aspects. In most books, menstruation is explained in a clear and comprehensive way, but in some books it remains superficial and not comprehensive. A number of books offer factual and neutral accounts, while others contain more personal and recognizable stories. Visual material, if used, often complements the textual information, but this can be done in different ways. Research shows that most sex education books are mainly aimed at informing and assuring young readers. However, they do not often critically address taboos or different experiences around menstruation. In addition, the inclusivity of gender-diverse youth is not always taken into account. This study contributes by offering insights that can contribute to the development of more inclusive and appropriate information material about menstruation.

Inhoudsopgave

Abstract.....	2
Inleiding.....	4
Doelstelling.....	5
Theoretisch kader	6
Methode	9
Resultaten	12
Conclusie	22
Discussie.....	24
Referentielijst.....	29
Bijlage 1.....	34

Inleiding

Menstruatie is een biologische en sociaal-emotioneel verschijnsel dat verbonden is met normen, waarden, taboes en gender (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020). Hoewel het grootste deel van de meisjes voor hun vijftiende levensjaar begint te menstrueren (UNESCO, 2014), blijkt uit onderzoek dat zij hier vaak onvoldoende of laat over geïnformeerd worden (van der Werf et al., 2021). Het taboe rondom menstruatie is standvastig, waardoor er gevoelens van schaamte, ongemak en gebrek aan open communicatie blijven ontstaan, in Nederland en wereldwijd (Chrisler, 2011) (Kissling, 2006). Voorlichting over menstruatie is dan ook een belangrijk onderdeel van seksuele vorming, vooral in de pubertijd. Naast de persoonlijke omgeving, kunnen ook boeken hierin een rol spelen. Zij kunnen op een open en eenvoudige manier informatie overbrengen en zorgen voor herkenning (Trites, 2000).

De manier waarop menstruatie in voorlichtingsboeken voor jongeren wordt getoond, is niet altijd neutraal. Deze representatie helpt jonge meisjes bij het vormen van een zelfbeeld, bewustzijn over hun eigen lichaam en verwachtingen over volwassen worden (Jackson & Vares, 2015). Uit onderzoek is gebleken dat media en boeken bijdragen aan het benadrukken van genderverwachtingen (Gill, 2007) (Gonick, 2006). Een analyse van de representatie van menstruatie in boeken voor meisjes kan inzicht geven op basis van welke informatie ze een beeld vormen over zichzelf, hun lichaam en de controle die ze hier zelf over hebben.

Ondanks het belang van dit onderwerp, is er binnen de Nederlandstalige taal en pedagogische literatuur relatief weinig aandacht voor voorlichting van menstruatie in boeken voor jongeren. Er zijn wel enkele internationale studies die zich richten op de representatie van menstruatie in Engelstalige jeugdliteratuur (Bobel, 2008) (Freidenfelds, 2009), maar een analyse van Nederlandstalige seksuele voorlichtingsboeken voor meisjes ontbreekt nog voor een groot deel. In dit onderzoek wordt geprobeerd dit tekort te verkleinen

door te analyseren hoe menstruatie wordt gerepresenteerd in recente Nederlandstalige seksuele voorlichtingsboeken voor tienermeisjes.

De onderzoeksvraag luidt daarom: Hoe wordt in hedendaagse voorlichtingsboeken voor tienermeisjes in Nederland menstruatie gerepresenteerd?

Deze vraag wordt onderzocht aan de hand van een thematische analyse van een selectie Nederlandse seksuele voorlichtingsboeken, geschreven voor meisjes tussen de twaalf en achttien jaar, gepubliceerd in de afgelopen tien jaar. Er wordt gekeken naar tekstuele elementen (zoals taalgebruik, metaforen en dialogen), narratieve structuren visuele representaties (waar van toepassing).

Doelstelling

Dit onderzoek beoogt inzicht te geven in de manier waarop er uitleg gegeven wordt over menstruatie in seksuele voorlichtingsboeken voor tienermeisjes tussen de 12 en 18 jaar in Nederland. Er zal gekeken worden naar de informatie die over menstruatie verteld wordt, de manier waarop er over menstruatie verteld wordt, of er illustraties aanwezig zijn en indien dit het geval is, wat voor soort illustraties dit zijn. Dit biedt niet alleen relevante inzichten voor literatuurwetenschappers en pedagogen, maar kan ook bijdragen aan de ontwikkeling van meer inclusieve voorlichting voor jongeren.

Aan de hand van deze informatie en de volgende deelvragen kan de onderzoeksvraag ‘Hoe wordt in hedendaagse voorlichtingsboeken voor tienermeisjes in Nederland menstruatie gerepresenteerd?’ beantwoord worden:

- Welke aspecten van menstruatie worden besproken in Nederlandse seksuele voorlichtingsboeken voor jongeren?
- Welke positieve of negatieve aspecten van menstruatie worden besproken in Nederlandse seksuele voorlichtingsboeken voor jongeren?

- Bestaan er verschillen over de uitleg van menstruatie in Nederlandse seksuele voorlichtingsboeken voor jongeren?

Theoretisch kader

In dit onderzoek wordt er gekeken naar de representatie van menstruatie in voorlichtingsboeken voor tienermeisjes in Nederland. Menstruatie is het hebben van bloedingen uit de baarmoeder. Daarnaast houdt menstruatie niet alleen fysieke symptomen in, ook mentale symptomen zoals stemmingswisselingen, vermoeidheid, slaapproblemen, angst en depressieve symptomen spelen een rol. (Critchley et al., 2020) (Kochhar & Ghosh, 2022) In Nederland wordt seksuele voorlichting gegeven op basisscholen en middelbare scholen en worden biologische veranderingen omtrent puberteit besproken in het onderwijs en via diverse kanalen, zoals in media en/of boeken (de Graaf et al., 2017). Naast fysieke aspecten, wordt er in seksuele voorlichting in het onderwijs ook ingegaan op sociale, ethische en emotionele aspecten van seksualiteit (Ferguson et al., 2008).

De manier waarop voorlichtingsmateriaal getoond wordt, heeft invloed op de visie op menstruatie bij tienermeisjes. Het onderzoek van Stubbs (2008) laat zien dat tienermeisjes die een realistische en herkenbare voorlichting krijgen over menstruatie, met zowel lichamelijke aspecten als mentale aspecten, een positiever beeld hebben van menstruatie. (Stubbs, 2008) Een positieve voorlichting houdt niet alleen in dat er alleen positieve dingen rondom menstruatie benoemd worden, maar vooral dat er op een positieve manier over menstruatie gesproken wordt. Dit zorgt ervoor dat meisjes zich hierin kunnen herkennen en hierdoor ontstaat meer zelfvertrouwen. Negatieve of onjuiste informatie kan juist voor het tegenovergestelde zorgen (Kissling, 2007). Daarnaast kan voorlichting zorgen voor een beter zelfbeeld en meer kennis om goede keuzes te maken op het gebied van lichamelijke en mentale gezondheid (Sommer et al., 2015)

Het onderzoek van Talma toont aan dat er tussen 1995 en 2009 een daling in de gemiddelde leeftijd is bij het ontstaan van de menstruatie bij Nederlandse meisjes (2013). Dit houdt in, dat er op steeds jongere leeftijd een manier gevonden moet worden om met het veranderende lichaam om te gaan.

Menstruatie is een ervaring die onder alle genders die dit ervaren, op verschillende manieren wordt ervaren. Dit hangt af van hun culturele achtergrond, gender en sociaaleconomische achtergrond. Veel voorlichtingsmateriaal is gericht op cisgender meisjes. Hierdoor worden andere gendersoorten niet genoeg benoemd (Chrisler et al., 2016). Dit kan ervoor zorgen dat jongeren zich niet herkennen in dit voorlichtingsmateriaal.

Daarnaast heerst er rondom menstruatie nog veel taboe. Uit onderzoek blijkt dat er rondom menstruatie nog steeds ideeën van schaamte, ongemak en geheimhouding zijn. Dit zorgt voor een negatief zelfbeeld (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020). Het is belangrijk dat er aan menstruatie meer aandacht wordt geschonken, zodat dit meer genormaliseerd wordt (Bobel, 2008) (Kissling, 2006). Voorlichtingsboeken kunnen hierin een belangrijke rol spelen, als zij op een toegankelijke manier uitleg geven over menstruatie.

In dit onderzoek wordt er met name gekeken naar de inhoud van de seksuele voorlichtingsboeken, maar er wordt ook gekeken naar de manier waarop jongeren deze boeken lezen. Volgens de receptietheorieën krijgt een boek pas betekenis na de interactie tussen de lezer en de tekst (Rosenblatt, 1969). Boeken worden niet slechts gelezen, jongeren creëren een beeld en een visie bij de informatie die ze lezen en passen dit aan bij hun eigen ervaringen. Dat betekent dat de toon en herkenbaarheid in de representatie van onder andere menstruatie, een grote invloed kan hebben in de manier waarop informatie wordt opgenomen en onthouden.

Thema's omtrent menstruatie

Bij de analyse van seksuele voorlichtingsboeken over menstruatie, wordt er naar verschillende aspecten van menstruatie gekeken. Als eerste wordt er gekeken naar de biologische aspecten. Dit omvat de rol van hormonen, de anatomie van het vrouwelijk lichaam, de veranderingen in het lichaam rondom de menstruatie en de bouw van het lichaam (Doornweerd & Gerritsen, 2025) (Critchley et al., 2020). Naast dit thema wordt ook het sociaal-emotionele deel rondom menstruatie meegenomen. Hierbij horen de culturele normen en waarden en de invloed van menstruatie op het dagelijks leven (Schmitt et al., 2022). Uit onderzoek blijkt dat voorlichting over menstruatie in het onderwijs vaak niet inclusief genoeg is en dat er behoefte is aan uitgebreidere en duidelijkere informatie (Allen et al., 2010). Dit kan helpen om te begrijpen hoe menstruatie in verschillende culturen wordt beleefd en welke taboes er heersen (Evans et al., 2022). Als laatste zijn er ook nog praktische aspecten, zoals menstruatieproducten, het omgaan met ongemakken en hygiëne (Nguyen et al., 2025). Het is belangrijk dat seksuele voorlichtingsboeken op een gevoelige manier omgaan met informatie die gegeven wordt, zodat iedereen die het boek leest een positieve houding tegenover menstruatie heeft (Schmitt et al., 2022). Door meer kennis te hebben over menstruatie, zullen er minder taboes heersen en kan er opener over gesproken worden (Allen et al., 2010). Deze verschillende aspecten laten zien dat menstruatie betrekking heeft op meerdere domeinen in het leven. Het is van belang dat seksuele voorlichtingsboeken op alle vlakken aandacht besteden. Daarom zal er in dit onderzoek worden ingegaan op al deze aspecten.

Voorlichtingsboeken

Er is al eerder onderzoek gedaan naar seksuele voorlichtingsboeken, bijvoorbeeld door Hassamancıoğlu & Ceylan (2023) in Turkije. Zij keken naar de verschillende onderwerpen in de seksuele voorlichtingsboeken die worden besproken. In deze boeken kwam het onderwerp menstruatie niet naar voren. Ook in China is een onderzoek uitgevoerd naar seksuele voorlichtingsboeken voor kinderen. Liang en Bowcher (2018) onderzochten

hoe seksuele voorlichting wordt gelegitimeerd in prentenboeken voor kinderen. In dit huidige onderzoek wordt er alleen gekeken naar menstruatie.

In dit onderzoek wordt er gekeken naar de representatie van menstruatie in seksuele voorlichtingsboeken voor tienermeisjes. Uitleg kan op verschillende manieren gegeven worden. Dit kan bijvoorbeeld door geschreven tekst, maar ook door afbeeldingen (Mayer, 2008). In dit onderzoek zal er gekeken worden naar beide vormen van uitleg. Op deze manier kan er een uitspraak worden gedaan over de verschillen en de manier waarop dit gebeurt.

Eerdergenoemde onderzoeken laten zien dat er verschillende manieren van analyses zijn. Het Turkse onderzoek gaat meer in op de inhoud en boodschap, terwijl het Chinese onderzoek zich meer richt op afbeeldingen. In de thematische inhoudsanalyse van voorlichtingsboeken over menstruatie is het belangrijk om niet alleen de tekstuele inhoud te analyseren, maar ook de rol van visuele representatie te onderzoeken (Nikolajeva & Scott, 2000). Afbeeldingen in voorlichtingsboeken kunnen de geschreven tekst aanvullen of verduidelijken. Volgens Nikolajeva en Scott (2000) kan tekst en afbeelding symmetrisch, tegenstellend of tegenstrijdig zijn. Dit kan zorgen voor verschillende interpretaties van de afbeelding en de daardoor ook de tekst. Door middel van een analyse van de hedendaagse Nederlandse seksuele voorlichtingsboeken, zal worden onderzocht of afbeeldingen bijdragen aan het vormen van een duidelijke voorlichting over menstruatie.

Methode

Design en criteria

Voor dit onderzoek werd gebruik gemaakt van een kwalitatieve analyse. Er werden Nederlandse voorlichtingsboeken voor tienermeisjes geanalyseerd. De dataselectie vond plaats op Centraal Bestand Kinderboeken en werd op basis van diverse criteria geselecteerd. Deze criteria waren als volgt:

1. De boeken moeten oorspronkelijk zijn geschreven in het Nederlands.
2. De boeken zijn bedoeld voor tienermeisjes van 12-18 jaar.
3. De boeken moeten in de afgelopen 10 jaar zijn uitgegeven.

Deze criteria zijn opgesteld om tot een zo relevant mogelijke analyse te komen voor de beschikbare voorlichting voor tienermeisjes in Nederland. Er is gekozen voor oorspronkelijk Nederlands geschreven boeken, omdat seksuele voorlichting in het algemeen en alle ontwikkelingen die hierbij komen kijken, per land kunnen verschillen (Ferguson et al., 2008). Het tweede criterium omvat de leeftijd van de tienermeisjes. De reden hiervoor is de leeftijd waarop menstruatie een grote en relevante rol speelt in hun leven (Talma et al., 2013). Het laatste criterium houdt in dat de boeken na 2015 zijn uitgegeven, zodat de informatie die behandeld wordt actueel is.

Selectieprocedure

Aan de hand van bovengenoemde criteria, werd het zoekproces gestart met de term ‘menstruatie’, en vervolgens de term ‘ongesteld’. De boeken werden georganiseerd op jaar van uitgave, waardoor de meest recent uitgegeven boeken bovenaan komen te staan. Tevens is er geselecteerd op de oorspronkelijk geschreven taal Nederlands. Dit leidde tot de selectie van de volgende boeken:

1. Chariva. (2018). Lijfgids. Moon.
2. Hagen, M. L., & van Voorthuizen, N. (2020). Yes, baby. Blossom Books.
3. Van der Harst, M. (2018). Wauw! Ik word vrouw!. Ploegsma.
4. Van der Doef, S. (2023). Het puberboek: over zoenen, zeuren, veranderen en verliefd zijn. Ploegsma.
5. Lodewijckx, I., & Quintelier, A. (2017). Fille folle: alles wat we als meisjes vandaag moeten weten (of toch bijna). Lannoo.

6. Van den Akker, H., & Smets, L. (2021). Ben je ongesteld of zo? Alles wat je moet weten (en meer) over je menstruatie #nofilter. Ambo|Anthos.
7. Beljaars, B. (2021). Bo's life advice. Kosmos Uitgevers.
8. Loudar, D. (2017). Handboek voor tienermeiden: alles wat je wilt weten maar niet durft te vragen. Spectrum.

Analyse

De boeken werden eerst globaal gelezen en de stukken tekst met betrekking tot menstruatie werden uitgelicht. Deze fragmenten werden vervolgens geanalyseerd. De analyse werd gedaan door middel van inductief en deductief coderen. Inductief coderen houdt in dat er codes aan de tekst worden toegekend tijdens het lezen. Deductief coderen houdt in dat er codes uit de literatuuranalyse worden gecreëerd om hiermee een start te maken in het coderen (Hsieh & Shannon, 2005). Na het coderen werden er overkoepelende thema's, hoofdcodes en daaronder eventuele subcodes ontwikkeld. Dit werd in een codeboom schematisch weergegeven om zo een overzichtelijk beeld te creëren, zie bijlage 1 (Schreier, 2012). Een belangrijk aandachtspunt in dit onderzoek is de betrouwbaarheid van de codering. Om deze te vergroten, is gebruikt gemaakt van peer review. Het boek *Lijfgids* van Chariva (2018) is zowel door mijzelf als door een medestudent afzonderlijk van elkaar gecodeerd. Hierdoor werd de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid omhoog gebracht. Na het coderen werden deze codelijsten vergeleken. Hoewel de meeste codes overeenkwamen, verschilde de mate van detail. Dit verschil hing waarschijnlijk samen met het verschil in voorkennis, mijn medestudent had zich minder verdiept in het onderwerp, waardoor sommige elementen minder diepgaand of niet gecodeerd werden. Tegelijkertijd bleek ook dat ik zelf bepaalde fragmenten over het hoofd had gezien. Door de coderingen naast elkaar te leggen en te bespreken, kon ik deze alsnog aanvullen. Dit heeft het proces niet alleen zorgvuldiger gemaakt, maar ook geholpen om de uiteindelijke codeboom vollediger en beter onderbouwd

op te stellen. Tegelijk laat dit zien dat kwalitatieve analyse altijd afhankelijk blijft van interpretatie.

Naar aanleiding van het coderen van de acht geselecteerde boeken zijn er drie hoofdthema's ontstaan: 'biologische aspecten', 'sociaal-emotionele aspecten' en 'praktische aspecten'. Deze thema's zijn de hoofdlijnen in de besproken onderwerpen in de voorlichtingsboeken voor tienermeisjes. Het thema 'biologische aspecten' omschrijft de lichamelijke onderdelen die bij menstruatie komen kijken. Het thema 'sociaal-emotionele aspecten' omschrijft de mentale kant van menstruatie. Als laatste omschrijft het thema 'praktische aspecten' de functionele middelen omtrent menstruatie. Het hoofdthema voor de codeboom is 'menstruatie'. Hieronder vallen de overkoepelende thema's, hoofdcodes en daaronder eventuele subcodes. De codeboom is te vinden onder 'Bijlage 1'.

Resultaten

Na analyse van de acht voorlichtingsboeken voor tienermeisjes, worden er drie centrale thema's onderscheiden. Deze thema's bieden overzicht van de belangrijkste onderwerpen omtrent menstruatie, zoals gebruik van producten of veranderende gevoelens. Hieronder zal toelichting gegeven worden over de thema's met bijbehorende codes.

Biologische aspecten

Onder het thema 'biologische aspecten' worden alle delen van de tekst met betrekking tot lichamelijke functies of onderdelen passend bij menstruatie geselecteerd. De hoofdcodes die hieronder zijn geplaatst zijn: 'anatomie', 'cyclus', 'vruchtbaar', 'hormonen', 'fysieke ongemakken' en 'afwijkende klachten'. Onder de hoofdcodes 'anatomie' vallen de subcodes 'baarmoeder', 'vagina' en 'vulva'. Onder de hoofdcodes 'cyclus' vallen de subcodes 'eisprong', 'voorbereiden baarmoeder', 'menarche', 'flow' en 'periode'.

Het vrouwelijke voortplantingssysteem en de menstruatiecyclus

In de verschillende boeken wordt op uiteenlopende manieren aandacht besteed aan menstruatie. Ongeveer de helft van de boeken besteedt duidelijke aandacht aan de biologische kenmerken, zoals de vorm en functie van de baarmoeder, de vagina en de menstruatiecyclus. Bijvoorbeeld in *Lijfgids* van Chariva wordt duidelijk het lichaam beschreven: ‘Je vagina zit tussen je benen. Eromheen zitten je buitenste schaamlippen. Daarbinnen zitten de binnenste schaamlippen.’ (2018, p. 75).

Verschillende boeken richten zich minder op het biologische aspect van menstruatie en leggen meer de nadruk op sociaal-emotionele aspecten. Er wordt meer nadruk gelegd op ongemakkelijk gevoel, onzekerheid of juist blijdschap bij de eerste menstruatie. Van der Harst benoemt: ‘Het is normaal (...) dat je je soms verdrietig of prikkelbaar voelt vlak voordat je ongesteld wordt.’ (2018, p. 79). Het gaat hier meer om de emoties rondom menstruatie en niet het fysieke deel. Het valt op dat een aantal boeken alleen uitleggen over de delen van het lichaam die te maken hebben met menstruatie, terwijl andere boeken juist het hele lichaam hierbij betrekken. Tevens valt het op dat in elk boek altijd een kort stuk aan de anatomie van het lichaam besteed wordt, zelfs als dit maar oppervlakkig is. Vaak ligt de focus dan op de functie van de menstruatie binnen de cyclus. Zo wordt bijvoorbeeld kort uitgelegd: ‘Elke maand maakt je lieve lichaam een soort nestje van bloed en slijm in je baarmoeder. (...) Daarom verlies je elke maand als je ongesteld bent een beetje bloed en slijm.’ (Chariva, 2018, p. 79), waarbij niet zozeer de anatomie maar vooral het verloop van de cyclus wordt benoemd.

Er zijn verschillen te zien tussen de boeken in welk biologisch aspect zij belichten. Sommige boeken leggen de nadruk op de uiterlijke veranderingen, bijvoorbeeld veranderingen van de vulva in de puberteit: ‘In de puberteit worden je schaamlippen donkerder (...) en (...) groter.’ (Chariva, 2018, p. 75). Andere boeken leggen de nadruk meer op interne processen, bijvoorbeeld de hormoonschommelingen en eisprong. Daarnaast

verschilt de sociaal-emotionele visie van boeken ook. Een aantal boeken geven bijvoorbeeld tips om om te gaan met veranderende emoties of om taboes te doorbreken. Andere boeken gaan hier niet of nauwelijks op in. Dit laat zien dat de representatie van menstruatie per boek verschilt in behandelde thema's en diepgang.

Lichamelijke factoren

Biologische aspecten werden in de meerderheid van de boeken toegelicht met afbeeldingen, waarin nader werd uitgelegd hoe onder andere menstruatie in zijn werk gaat, maar ook hoe het vrouwelijk lichaam eruitziet. Van der Doef (2023) besteedt veel aandacht aan de biologische aspecten van menstruatie. Hierin wordt uitgebreid besproken hoe het vrouwelijk lichaam eruitziet: 'Elk meisje heeft in haar buik een baarmoeder en twee eierstokken. Je baarmoeder is een klein holletje, ongeveer zo groot als een dikke aardbei. In die baarmoeder kan later een baby groeien.' (Van der Doef, 2023, p. 32). Ook in andere boeken wordt er aandacht besteed aan de anatomie van het lichaam, maar niet altijd zijn dit hele hoofdstukken. Zo gaat bijvoorbeeld in het boek *Bo's Life Advice* van Bo Beljaars (2021) er maar één zin over de anatomie: 'Aan de bovenkant van je baarmoeder zitten eileiders met daaraan eierstokken en daar zitten weer eicellen aan vast' (Beljaars, 2021, p. 108). Dit is minder dan de boeken die hele hoofdstukken aan dit thema wijden. De beperkte representatie in sommige boeken kan ertoe leiden dat meisjes onvoldoende inzicht krijgen in de anatomie van hun eigen lichaam.

De menstruatiecyclus, oftewel ‘(...) de dagen dat je menstrueert plus de dagen dat je niet menstrueert’ (Van den Akker & Smets, 2021, p. 26), wordt in alle boeken behandeld. In *Ben je ongesteld of zo?* van Van den Akker & Smets (2021) wordt per fase (menarche, eisprong, flow en periode) een duidelijke uitleg gegeven, ondersteund met schematische tekeningen, (zie figuur 1): Er wordt bijvoorbeeld uitgelegd dat een vochtgevuuld blaasje, waarin de eikel groeit, springt wanneer het ongeveer twee centimeter groot is (Van den Akker & Smets, 2021). *Wauw! Ik word vrouw* van Van der Harst (2018) bespreekt de cyclus daarentegen beknopt: ‘Na de vruchtbare periode is er een wat langere droge periode (bruine deel), (...). Dat zijn de dagen tussen de vochtige dagen en de menstruatie. Daar ben je onvruchtbaar.’ (Van der Harst, 2018, p. 79), terwijl *Bo's Life Advice* slechts oppervlakkig verwijst naar maandelijkse veranderingen: ‘(...) betekent dat je (meestal) maandelijks bloed verliest uit je vagina.’ (2021, p. 108).

In de meeste boeken wordt daarnaast uitgelegd dat de eisprong het moment is waarop een eikel vrijkomt uit de eierstok, en vervolgens wordt er beschreven dat na de eisprong het baarmoederslijmvlies dikker wordt om een bevruchte eikel op te vangen. De menarche, oftewel de eerste menstruatie, wordt in alle boeken benoemd als een belangrijke mijlpaal, waarbij *Wauw! Ik word vrouw* extra aandacht besteedt aan de emoties die hierbij komen kijken. Ook de hoeveelheid bloedverlies tijdens de menstruatie, ook wel flow genoemd, wordt in de meeste boeken besproken, en daarbij wijzen alle boeken erop dat deze hoeveelheid per persoon kan verschillen. Tot slot wordt in nagenoeg alle boeken de duur van de menstruatieperiode uitgelegd, waarbij vaak een gemiddelde duur van 3 tot 7 dagen wordt genoemd.

Fase	Dag	Hormonen	Baarmoeder-slijmvlies	Eikel
Menstruatie (winter)	Dag 1 tot dag 4-7	• FSH stimuleert groei follikel	• Van dik naar dun, laat los	• Eikel rijpt in een van de eierstokken
Pre-ovulatie (lente)	Dag 5-8 tot dag 12-13	• Follikel maakt voor ovulatie vooral oestrogeen • Oestrogeen remt FSH, stimuleert groei baarmoederslijmvlies en productie LH	• Dun, maar begint voorbereiding op een eventuele innesteling • Slijmvlies wordt dikker en bevat meer bloedvaten	
Random ovulatie (zomer)	Dag 13-15 tot ong. dag 21	• Door stijging LH is ovulatie opgetreden • Na ovulatie maakt het lege follikel vooral progesteron aan • Progesteron remt FSH en LH, en stimuleert groei en doorbloeding van slijmvlies		• Eisprong heeft plaatsgevonden • Eikel is vrijgekomen
Pre-menstruatie (herfst)	Dag 22 tot ong. dag 28	• Eikel niet bevrucht? • Productie oestrogeen en progesteron neemt af • Hierdoor start menstruatie • Als productie oestrogeen en progesteron afneemt, begint productie FSH weer	• Dik, maar begint voorbereiding om verdikte laag los te laten	• Geen spermacel tegengekomen? • Eikel sterft af en lost op

Figuur 1
Overgenomen uit *Ben je ongesteld of zo?* (p. 45), door H. van den Akker & L. Smets, 2021.

Vruchtbaar

‘Wist je dat je vanaf je eerste ongesteldheid vruchtbaar bent? Dat betekent dat je zwanger kunt worden (Chariva, 2018, p. 79).’ Vruchtbaarheid wordt in de helft van de boeken besproken. Van der Doef (2023) benadrukt de mogelijkheid van zwangerschap na de eerste menstruatie en licht toe hoe eisprong en bevruchting plaatsvinden: ‘Het is namelijk de bedoeling dat de eicel, als die tijdens de tocht door de eierstok bevrucht wordt door een zaadcel, verder groeit in dat zachte slijmvlies in de baarmoeder. Maar meestal komt de eicel geen zaadcel tegen, zeker niet als je twaalf jaar bent’ (2023, p. 32). Andere boeken, zoals *Lijfgids* (Chariva, 2018) en het *Handboek voor tienermeiden: alles wat je wilt weten maar niet durft te vragen* (Loudar, 2017, p. 56), benoemen vruchtbaarheid slechts zijdelings: ‘(...) zelfs als je ongesteld bent gewoon zwanger kunt worden. De kans is misschien wat kleiner, maar het is nog steeds mogelijk.’ De representatie van vruchtbaarheid blijft vaak oppervlakkig, waardoor het risico bestaat dat meisjes onvoldoende bewust zijn van de gevolgen van hun vruchtbare cyclus.

Lichamelijke en hormonale impact

Hormonale veranderingen worden in de meerderheid van de boeken genoemd. *Handboek voor tienermeiden* van Loudar (2017) en *Ben je ongesteld of zo?* (Van den Akker & Smets, 2021) geven uitgebreide uitleg over de rol van oestrogeen en progesteron tijdens de cyclus: ‘De productie van oestrogeen en progesteron neemt dan af, en de productie van FSH komt weer op gang. Wanneer het niveau van oestrogeen en progesteron heel laag wordt, word je ongesteld’ (Van den Akker & Smets, 2021, p. 38). Andere boeken, zoals *Fille folle: alles wat we als meisjes vandaag moeten weten (of toch bijna)* (Lodewijckx & Quintelier, 2017), beperken zich tot korte verwijzingen naar ‘hormonale schommelingen’ (2017, p. 38).

Kortom, de representatie van hormonale processen is niet altijd even toegankelijk of duidelijk en het verschil tussen boeken is vrij groot.

Daarnaast gaat het in elk boek uitgebreid over fysieke ongemakken. In de helft van de boeken worden er opsommingsrijtjes gebruikt om ongemakken overzichtelijk weer te geven. Pijn aan de buik en rug, gevoelige borsten en bloeden worden in elk boek meerdere keren benoemd als fysieke ongemakken (Chariva, 2018) (Hagen & van Voorthuizen, 2020) (Van der Harst, 2018) (Van der Doef, 2023) (Lodewijckx & Quintelier, 2017) (Van den Akker & Smets, 2021) (Beljaars, 2021) (Loudar, 2017). Hieruit blijkt dat ongemakken in de voorlichtingsboeken duidelijk gerepresenteerd worden. Dit zorgt voor een positieve formulering van menstruatie, waarin jongeren zich sneller zullen herkennen.

Onder afwijkende klachten werden klachten anders dan de norm beschouwd. Opvallend was dat hier alleen in de boeken *Ben je ongesteld of zo?* (Van den Akker & Smets, 2021) en in *Lijfgids* (Chariva, 2018) over gesproken werd. In het eerstgenoemde boek was er zelfs sprake van een opsomming van verschillende aandoeningen die kunnen optreden zoals endometriose, PCOS en PMDD. Dit zijn voorbeelden van aandoeningen die kunnen leiden tot hevige menstruatieklachten en verstoring van het dagelijks functioneren, onder andere door onregelmatige cycli (Parker et al., 2009).

Dit kwam in geen enkel ander boek naar voren. Hierdoor blijft de representatie van menstruatie in de meeste boeken beperkt tot de gemiddelde ervaring. Dit kan ervoor zorgen dat meisjes met afwijkende klachten zich buitengesloten kunnen voelen, omdat zij geen herkenning kunnen vinden.

Sociaal-emotionele aspecten

Binnen het thema ‘sociaal-emotionele aspecten’ draait het om de invloed van menstruatie op emoties en in de omgang. De boeken die geselecteerd zijn, laten zien dat

gevoelens een prominente rol spelen tijdens de menstruatie. Emoties worden anders en op een diepere manier ervaren: ‘Je kunt je ook verdrietig of depri voelen of een slecht humeur hebben en snel geïrriteerd raken.’ (Van der Doef, 2023). Daarnaast zijn veranderingen in stemming en zelfbeeld bij jongeren ook een belangrijke factor.

Bij dit thema worden PMS, gevoelens en taboes besproken.

Gevoelens

Binnen het thema ‘gevoelens’ wordt aandacht besteed aan de ervaringen die jongeren tijdens hun menstruatiecyclus kunnen hebben. Niet alle gevoelens die beschreven worden, zijn duidelijk te benoemen als specifieke emoties, soms gaat het om een algemeen onprettig of ongemakkelijk gevoel waarvoor geen directe woorden beschikbaar zijn (Romans et al., 2012). In een aantal boeken worden deze gevoelens weergegeven in opsommingslijstjes. In *Handboek voor tienermeiden* (Loudar, 2017, p. 39-40) bestaat dit lijstje uit voorbeelden zoals ‘zelfmedelijden’, ‘opeens kunnen huilen om dingen als een reclame’, ‘extreme zin in chocola’ en ‘eindeloos luisteren naar afspeellijsten met melodramatische muziek’. Deze opsomming richt zich vooral op herkenbare, alledaagse situaties. In *Ben je ongesteld of zo?* (Van den Akker & Smets, 2021, p. 72) wordt daarentegen een meer uitgebreide en meer oppervlakkige lijst gegeven met termen als ‘somberheid’, ‘gevoelens van angst’, ‘stemmingswisselingen’ en ‘verminderde interesse in gebruikelijke activiteiten’. Beide boeken gebruiken opsommingen om gevoelens inzichtelijk te maken, maar de toon verschilt: waar het ene boek inspeelt op dagelijkse ervaringen, kiest het andere voor een meer oppervlakkige benadering. In elk van de acht boeken zijn delen van de tekst geselecteerd die passen bij het thema ‘gevoelens’. De representatie van gevoelens varieert dus van luchtig en herkenbaar tot meer klinisch. Dit is positief voor de verschillende lezers, maar het ontbreekt soms aan uitleg hoe er met deze gevoelens kan worden omgegaan.

Taboe

In alle onderzochte boeken komen citaten voor die gecodeerd zijn met het label taboe. Het grootste aantal hiervan is afkomstig uit het boek *Ben je ongesteld of zo?* van Van den Akker en Smets (2021). In dit boek is er zelfs een heel hoofdstuk aan gewijd. De inhoud van de citaten varieert van culturele overtuigingen tot situaties uit het dagelijks leven. Voorbeelden hiervan zijn: ‘Tijdens je menstruatie zouden bloemen sneller sterven, zou deeg niet rijzen, mayonaise schiften en elke poging tot koken falen.’ (Van den Akker & Smets, 2021, p. 157) en ‘Douchen als je menstrueert maakt je onvruchtbaar.’ (Lodewijckx & Quintelier, 2017, p. 23). Daarnaast werden er in het boek *Ben je ongesteld of zo?* (Van den Akker & Smets, 2021, p. 188) beschrijvingen gegeven van menstruatieproducten waarop termen als ‘menstruatie’, ‘bloed’ en ‘vagina’ ontbreken: ‘Weet je welk woord er niet op staat? Menstruatie. (...) Ook de woorden ‘bloed’ en ‘vagina’ staan er niet op.’ De citaten laten zien dat onderwerpen die in verschillende contexten als gevoelig of ongemakkelijk worden ervaren niet altijd openlijk besproken worden. Al met al is de bespreking van taboes sterk aanwezig, maar in veel boeken blijft het bij het signaleren: Ze benoemen het taboe, maar geven geen handvaten om ermee om te gaan.

PMS

In ongeveer de helft van de boeken wordt Premenstrueel Syndroom (PMS) expliciet benoemd als een aparte, herkenbare ervaring die losstaat van algemene emotionele schommelingen. PMS wordt in de literatuur gezien als een medische aandoening die gepaard gaat met intensere symptomen dan gebruikelijk is tijdens de rest van de cyclus (Hofmeister & Bodden, 2019). Hierdoor is er in de analyse van de voorlichtingsboeken een onderscheid gemaakt tussen de gevoelens die alleen vlak voor de menstruatieperiode aanwezig zijn en tussen gevoelens die extremer zijn dan de norm. Het bespreken van de veranderende emoties

en afwijkende emoties tijdens de menstruatie kan ervoor zorgen dat jongeren hun emoties beter herkennen en dat er minder taboe op het hebben van deze gevoelens heerst.

In de helft van de boeken is er aandacht gegeven aan PMS. In het boek *Handboek voor tienermeiden: alles wat je wilt weten maar niet durft te vragen* van Daphna Loudar wordt bijvoorbeeld genoemd: ‘Als je het gevoel hebt dat je ergere klachten ervaart, dan kan het zijn dat je last hebt van PMS. PMS staat voor premenstrueel syndroom’ (2017, p. 49). Er wordt in dit boek en in de andere paar boeken, uitvoerig besproken waar PMS voor staat en welke symptomen dit met zich meebrengt. Tevens wordt er genoemd op welke manier het verschilt van reguliere symptomen passend bij menstruatie. Kortom, de representatie van PMS draagt bij aan herkenning van zwaardere klachten, maar dit wordt niet benoemd in de helft van de boeken. Dit kan ervoor zorgen dat meisjes die deze klachten ervaren, geen herkenning kunnen vinden en misschien onvoldoende voorkennis ontwikkelen.

Praktische aspecten

Onder het thema ‘praktische aspecten’ worden alle delen van de tekst met betrekking tot functionaliteit omtrent menstruatie geselecteerd. De hoofdcodes hieronder zijn ‘producten’ en ‘pijnstilling’. Onder de hoofdcode ‘producten’ vallen de subcodes ‘tampons’, ‘maandverband’, ‘menstruatiecup’ en ‘menstruatieondergoed’. Onder de hoofdcode ‘pijnstilling’ vallen de subcodes ‘natuurlijk’ en ‘medicatie’.

Producten

Opvallend is dat er in bijna alle boeken geschreven wordt over tampons, alleen in het boek *Fille folle: alles wat we als meisjes vandaag moeten weten (of toch bijna)* (Lodewijckx & Quintelier, 2017) wordt hier niet over geschreven.

Opvallend is wel de afbeelding van een tampon, zie figuur 2. Van de boeken die schrijven over tampons, wordt in bijna alle boeken ook uitgelegd hoe een tampon gebruikt moet



Figuur 2,
Overgenomen uit
*Fille folle: alles wat
we als meisjes
vandaag moeten
weten (of toch bijna)*
(p. 26), door I.
Lodewijckx & A.
Quintelier, 2017

worden, alleen in het boek *Wauw! Ik word vrouw* (Van der Harst, 2018) wordt hier niet over geschreven. In alle boeken wordt geschreven over maandverband, vooral in de context van ‘gemakkelijk (...) gebruiken’ (Loudar, 2017, p. 41). Over de ‘menstratiecup’ en ‘menstratieondergoed’ wordt aanzienlijk minder geschreven. De ‘menstratiecup’ komt in de helft van de boeken voor en ‘menstratieondergoed’ komt zelfs maar in een paar van de boeken terug. Dit zou kunnen komen door de relatief late opkomst van menstratieondergoed in vergelijking met de andere producten die worden genoemd in de voorlichtingsboeken (Liberty et al., 2023). In beide gevallen wordt er uitleg gegeven over de producten en op welke manier deze gebruikt kunnen worden: ‘(...) onderbroeken waar je in kunt bloeden’ (Hagen & van Voorthuizen, 2020, p. 72). Al met al blijkt dat de representatie van menstratieproducten nog veelal gericht is op maandverband en tampons. Minder gangbare of duurzame opties zoals de menstratiecup en menstratieondergoed blijven onderbelicht, wat de keuze voor jongeren kan beperken.

Pijnstilling

Pijnstilling wordt op verschillende manieren beschreven. Onder de subcode ‘natuurlijk’ worden niet medische producten verstaan zoals ‘kersenpitkussen’ (Lodewijckx & Quintelier, 2017, p. 33), ‘een warm bad (..) of een warme kruik’ (Beljaars, 2021, p. 112). Opvallend is dat in elk boek er naast medische manieren van pijnstilling, ook een natuurlijk alternatief gegeven wordt, behalve in het boek geschreven door van der Doef (2023). Onder ‘medicatie’ heeft elk boek iets geschreven. Sommige boeken deden dit in de vorm van iets ‘(...) zoals een paracetamol of ibuprofen (...)’ (Van der Harst, 2018, p. 83). In andere boeken, zoals het boek van Van den Akker & Smets (2021, p. 94), is ‘hormonale anticonceptie (...) ook een optie’ als pijnstillers. Al met al is de brede representatie van pijnstilling positief, maar hormonen als mogelijke pijnbestrijding worden niet vaak benoemd. Dit kan voor sommige jongeren wel relevant zijn.

Conclusie

In dit onderzoek wordt er antwoord gegeven op de vraag: ‘Hoe wordt in hedendaagse voorlichtingsboeken voor tienermeisjes in Nederland menstruatie gerepresenteerd?’. Er is gekeken naar de biologische aspecten die worden uitgelegd en toegelicht in de voorlichtingsboeken, naar de sociaal-emotionele aspecten die een rol spelen rondom menstruatie en de praktische aspecten die zich voordoen rondom de menstruatie. Daarnaast is er ook gekeken hoe de informatie visueel en tekstueel wordt gepresenteerd. Aan de hand van een thematische analyse van acht voorlichtingsboeken is er gekeken naar de vier deelvragen, die inzicht geven in de manier waarop menstruatie wordt gerepresenteerd in deze boeken. De eerste deelvraag richt zich op de besproken aspecten van menstruatie in de voorlichtingsboeken. In elk boek komen biologische, sociaal-emotionele en praktische aspecten rondom menstruatie naar voren. De mate waarin er dieper op de details wordt ingegaan verschilt per boek. De tweede deelvraag richt zich op de mate van het positief benoemen van menstruatie in de voorlichtingsboeken. In alle boeken wordt er positief gesproken over menstruatie. Er wordt getoond dat menstruatie een normaal onderwerp is en dat schaamte niet nodig is. Tevens wordt in alle boeken ook de andere kant laten zien: taboes en emotionele en lichamelijke ongemakken. Deze combinatie van normalisering en het benoemen van ongemakken sluit aan bij wat in de literatuur wordt aangeduid als gebalanceerde voorlichting: Voorlichting die menstruatie niet romantiseert, maar presenteert als een normaal onderdeel van het lichaam, inclusief mogelijk lastige aspecten (Stubbs, 2008) (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020). Positieve voorlichting betekent, zoals eerder benoemd, in dit verband niet dat uitsluitend de prettige kanten worden belicht, maar dat menstruatie wordt genormaliseerd en bespreekbaar gemaakt wordt op een manier die kennis en herkenning bevordert (Sommer et al., 2015). Het benoemen van ongemakken, zoals pijn of taboe, draagt juist bij aan een realistisch en ondersteunend beeld (Kissling, 2006). Door beide

kanten van het verhaal te tonen, ontstaat er een genuanceerde en herkenbare representatie van menstruatie die jongeren beter voorbereidt op hun eigen ervaringen. In de derde deelvraag wordt er gefocust op de negatieve aannames in voorlichtingsboeken. Zoals hierboven genoemd komt dit met name voor in de voorlichting over taboes en ongemakken die zich tijdens de menstruatie voordoen. Deze worden kritisch weergegeven, waardoor er geen negatieve toon in de voorlichting richting de lezer ontstaat. De laatste deelvraag richt zich op de verschillen in de uitleg over menstruatie in de voorlichtingsboeken. Deze zijn duidelijk aanwezig. Dit komt vooral voor in de vorm van de mate van detailgebruik, zo wordt er in het boek van Beljaars (2021) met maar één zin gesproken over de anatomie van het vrouwelijk lichaam. Het gebruik van visueel materiaal wordt in een aantal boeken als extra aanvulling op de informatie gegeven, terwijl in andere boeken, onder andere Fille Folle (Lodewijckx & Quintelier, 2017) er afbeeldingen worden toegevoegd ter opvulling. De mate waarin er uitleg gegeven wordt op een persoonlijke manier door middel van het schetsen van herkenbare situaties of juist een afstandelijke, meer feitelijke benadering aan te houden. Dit blijkt bijvoorbeeld uit het boek van Loudar (2017), waarin veel humor en herkenbare situaties worden geschetst. Aan de andere kant wordt in het boek van Van den Akker & Smets (2021) meer een medische toon gebruikt.

Concluderend laat dit onderzoek zien dat menstruatie in Nederlandse voorlichtingsboeken voor tienermeisjes meestal op een ondersteunende manier is ingericht, waarbij er veel feiten gepresenteerd worden. Daarnaast zijn de meeste boeken zijn gericht op het bieden van informatie die tienermeisjes helpt zich voor te bereiden op hun eerste menstruatie en om ermee om te gaan, en minder op het kritisch bevragen van maatschappelijke of culturele opvattingen over menstruatie.

Discussie

Opvallende aspecten

Er is nauwelijks aandacht geschonken aan de representatie van diversiteit in de seksuele voorlichtingsboeken. Hoewel menstruatie overal voorkomt onder verschillende lichamen, zijn er grote verschillen in hoe meisjes, jongeren en andere gendersoorten deze ervaring beleven, afhankelijk van hun culturele achtergrond, sociaaleconomische status of identiteit. In veel boeken is menstruatie duidelijk gericht op cisgender meisjes, terwijl transgender en non-binaire jongeren vaak niet worden benoemd of gerepresenteerd. Dit sluit aan bij kritiek van Evans et al. (2022), die stellen dat veel voorlichtingsmateriaal onvoldoende inclusief is. Dit bevestigt dat de voorlichting van menstruatie in boeken nog veel uitgaan van één perspectief, waardoor er geen herkenning is voor andere ervaringen, afwijkend van de norm. Daarnaast is het opvallend dat in alle boeken sprake is van een poging tot het normaliseren van menstruatie. Informatie wordt over het algemeen met een open en geruststellende toon gepresenteerd, wat kan bijdragen aan het doorbreken van schaamte en ongemak. Daarnaast worden lichamelijke ongemakken, schommelingen in hormonen en taboes benoemd. Er wordt balans gecreëerd door positieve toon en aandacht voor lichamelijke ongemakken. Menstruatie wordt getoond als iets normaals, met de prettige en de minder prettige kanten. Deze herkenbare, realistische en schaamteloze voorlichting blijkt effectief volgens Stubbs (2008) en Johnston-Robledo & Chrisler (2020). Dit blijkt belangrijk omdat jongeren op deze manier goed voorbereid zijn, fysiek en mentaal. Daarnaast kan elke jongere dit op zijn of haar eigen manier interpreteren, waardoor het goed past bij iemands persoonlijkheid en eerdere ervaringen. Dit zorgt naast kennis, voor zelfvertrouwen het gevoel hebben serieus te worden genomen (Sommer et al. 2015).

Sterke punten

Een sterk punt van dit onderzoek is de analyse waarin tekstuele en visuele elementen zijn onderzocht. Dit sluit aan bij Brown & Collins (2021), die benoemen dat het combineren van beeld en tekst de leeropbrengst verhoogt, zeker bij jongeren. Door gebruik te maken van triangulatie ontstaat er een completer beeld van hoe menstruatie in de boeken wordt gepresenteerd. Daarnaast is het ook van belang om boeken die minder aandacht besteden aan menstruatie ook te analyseren. Dit zorgt ervoor dat er een compleet beeld ontstaat over de representatie van menstruatie in seksuele voorlichtingsboeken, ongeacht de diepgang of de visie.

Een ander sterk punt van dit onderzoek is het gebruik van peerfeedback. Door mijn eigen coderingen te vergelijken met de coderingen van een medestudent, zorgt dit voor een verhoogde betrouwbaarheid en validiteit.

Beperkingen

Een beperking van dit onderzoek is het beperkte aantal geanalyseerde boeken. Ondanks het onderzoeken van acht boeken, blijft dit aantal relatief laag gezien het aantal boeken met betrekking tot seksuele voorlichting voor jongeren. Dit zorgt ervoor dat er nog meer onderzoek nodig is, waarin er meerdere boeken met uitleg over menstruatie op dezelfde wijze worden geanalyseerd. Daarnaast is de selectie van de boeken in dit onderzoek gericht op de afgelopen tien jaar. Hierdoor zijn oudere boeken die wel relevant kunnen zijn voor dit onderzoek, niet meegenomen. Bovendien is in de analyse de interpretatie van jongeren niet meegenomen. Mogelijk ontvangen of begrijpen jongeren de informatie uit de seksuele voorlichtingsboeken op een hele andere manier dan vanuit is gegaan tijdens dit onderzoek. Het effect van voorlichting is namelijk afhankelijk van hoe herkenbaar, begrijpelijk en functioneel dit voor een jongere is (Stubbs, 2008) (Sommer et al. 2015). Aangezien er geen informatie is over de opgedane kennis uit de voorlichtingsboeken bij jongeren, kan het zijn

dat de informatie niet correct of niet ondersteunend is geweest. Daarnaast wordt in de analyse aangehaald dat het tonen van de leuke en de minder leuke kanten van menstruatie zorgt voor meer kennis en meer zelfvertrouwen (Johnston-Robledo & Chrisler, 2020), maar niet in elk boek wordt dit toegepast. Door meerdere boeken te analyseren kan er verduidelijkt worden of dit vaker gebeurt of eerder uitzondering is. In een vervolgstudie kan dit onderzoek uitgebreid worden door middel van interviews met jongeren, zodat zij zelf hun interpretatie en ervaring kunnen delen. Zo kan er beter onderzoek gedaan worden naar de informatie die blijft hangen bij jongeren. Daarnaast wordt het duidelijk of de uitleg van menstruatie beter aansluit bij hun behoeftes en beleving. Dit is vooral relevant gezien de beperkte aandacht voor genderdiversiteit in de voorlichtingsboeken. Er wordt zelden aandacht besteed aan andere gendersoorten dan cisgender meisjes. Door ervaringen van jongeren mee te nemen die zich niet herkennen in dit gender, kan beter worden gekeken of de uitleg van menstruatie ook past bij hun behoeften.

Aanbevelingen vervolgonderzoek

De boeken in dit onderzoek verschillen in onder andere toon, een aantal boeken pakken de uitleg over menstruatie aan op een kinderlijke manier, andere boeken juist op een meer volwassen manier. Daarnaast verschillen ze ook in aanpak, een aantal boeken neemt meisjes aan de hand mee om hun menstruatie door te komen, andere boeken leggen kort uit wat menstruatie inhoudt. Als laatste verschillen de boeken ook in doelgroep. Een aantal boeken leggen de focus op tienermeisjes en leggen naast menstruatie ook andere bijkomende aspecten van de pubertijd uit. Andere boeken leggen de focus meer op jongere meisjes, hierbij komt menstruatie minder diep aan bod. Vervolgonderzoek kan meer voordeel op doen door boeken te analyseren die beter op één lijn zitten wat betreft doelgroep en daarmee ook inhoud. Hierdoor is het makkelijker om boeken te vergelijken. Daarnaast is een mogelijkheid voor vervolgonderzoek de digitale voorlichting te vergelijken met elkaar. Jongeren halen

namelijk steeds meer informatie uit digitale bronnen zoals apps, websites en sociale media (Nguyen et al., 2025). Tevens zou vervolgonderzoek kunnen analyseren op welke manier jongeren informatie opslaan uit voorlichtingsboeken. Lezen ze het hele boek of alleen delen? Wat spreekt hen het meeste aan, illustraties of tekst? Past de boodschap van het boek bij de interesse van de jongere? Dit zijn belangrijke vragen die inzicht geven in de leesstijl van jongeren. Het is van belang om hiervan op de hoogte te zijn, omdat uit onderzoek van Bobel (2019) blijkt dat de menstruatievoorlichting meer gericht is op het gedrag rondom de menstruatie, dan het begrijpen van het lichaam of veranderende gevoelens.

Vervolgonderzoek kan zich ook richten op de manier waarop jongeren met afwijkende menstruatie zich wel of niet kunnen identificeren met de uitleg in de voorlichtingsboeken. Zoals eerdergenoemd, kunnen veel meisjes zich niet identificeren met de uitleg in de boeken als hun klachten afwijken van de 'gemiddelde cyclus'. Door kwalitatieve interviews of focusgroepen met jongeren te houden, kan onderzocht worden of zij zich herkennen in de voorlichting en wat zij als helpend of verwarrend ervaren.

Ten slotte is het wenselijk om verder onderzoek te doen naar hoe genderdiverse jongeren voorlichtingsmateriaal interpreteren. Uit onderzoek van Chrisler et al. (2016) blijkt dat voorlichting over menstruatie met name gericht is op cisgender meisjes. Dit kan leiden tot het buitensluiten van jongeren die zich niet als zodanig identificeren. Door te benoemen dat er meer gendersoorten zijn die kunnen menstrueren, zal er een inclusievere omgeving ontstaan voor deze jongeren en zullen zij zich meer gezien voelen.

Aanbevelingen praktijk

Tienermeisjes die hun kennis over menstruatie opdoen via voorlichtingsboeken, zouden toegang moeten hebben tot heldere, betrouwbare en herkenbare informatie over wat

menstruatie inhoudt en hoe ermee om te gaan. Zoals eerder besproken, laat het onderzoek van Stubbs (2008) zien dat een positieve en informatieve benadering bijdraagt aan een gezondere houding ten opzichte van menstruatie en het lichaamsbeeld versterkt. Daarnaast benadrukken Evans et al. (2022) dat incomplete of onduidelijke voorlichting kan leiden tot onduidelijkheden, schaamte en zelfs gezondheidsproblemen. Menstruatie wordt in de samenleving vaak nog gezien als taboe. (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013) Onderzoek toont aan dat er een taboe op menstruatie heerst wat zorgt voor ongemak, geheimhouding en het vermijden van open gesprekken. Voorlichtingsboeken kunnen een belangrijke rol spelen in het veranderen van dit gedrag. Hierbij is het wel van belang dat zij open en duidelijk communiceren.

Daarnaast benadrukken Evans et al. (2022) dat incomplete of onduidelijke voorlichting kan leiden tot onduidelijkheden, schaamte en zelfs gezondheidsproblemen. Menstruatie wordt in de samenleving vaak nog gezien als taboe. (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013) Onderzoek toont aan dat er een taboe op menstruatie heerst wat zorgt voor ongemak, geheimhouding en het vermijden van open gesprekken. Voorlichtingsboeken kunnen een belangrijke rol spelen in het veranderen van dit gedrag. Hierbij is het wel van belang dat zij open en duidelijk communiceren.

Tevens is het van belang dat voorlichting aan elke ervaring denkt. Uit onderzoek van Newton et al. (2015) blijkt dat veel tienermeisjes te maken hebben met hevige menstruatie. Dit herkennen zij niet uit voorlichtingsboeken, waardoor ze zich hier niet mee kunnen identificeren. Voorlichtingsmateriaal zou ook verschillen in menstruatiecycli moeten benoemen, waardoor het inclusiever is. Het boek Ben je ongesteld of zo? (Van den Akker & Smets, 2021) doet al een poging in de goede richting, maar nog lang niet alle boeken doen dit.

Bovendien is het belangrijk dat menstruatie voor iedereen gerepresenteerd wordt. Elk gender moet zich kunnen herkennen in de voorlichtingsboeken. Uit onderzoek van Chrisler et al. (2016) blijkt dat informatie over gezondheid vooral gericht is op cisgender meisjes.

Hierdoor mist er inclusiviteit voor jongeren die zich niet als zodanig identificeren.

Ten slotte blijkt uit onderzoek dat de mate waarin alternatieve menstruatieproducten, zoals de menstruatiecup en menstruatieondergoed, worden gebruikt, samenhangt met de mate waarin jongeren hierover zijn geïnformeerd (Grose & Grabe, 2014). Bij een open en niet-veroordelende manier van informeren blijken jongeren meer vertrouwen in deze producten te krijgen, waardoor ze eerder gebruik zullen maken van deze producten. Het is dus niet alleen van belang dat boeken informeren over deze producten, maar dat ze ook kijken naar de manier waarop ze dit doen.

Referentielijst

Voorlichtingsboeken

Beljaars, B. (2021). *Bo's life advice*. Lev.

Chariva. (2018). *Lijfgids*. Overamstel Uitgevers.

Hagen, M. L., & Van Voorthuizen, N. (2020). *Yes, baby: Alles wat je wilt weten als je jong bent, maar waar niet echt over gepraat wordt*. Uitgeverij Blossom Books.

Lodewijckx, I., & Quintelier, A. (2017). *Fille folle: alles wat we als meisjes vandaag moeten weten (of toch bijna)*. Lannoo.

Loudar, D. (2017). *Handboek voor tienermeiden: alles wat je wilt weten maar niet durft te vragen*. Spectrum.

Van Den Akker, H., & Smets, L. (2021). *Ben je ongesteld of zo?: alles wat je wil weten (en meer) over je menstruatie #nofilter*.

Van Der Doef, S. (2023). *Het puberboek: over zoenen, zeuren, veranderen en verliefd zijn*. Ploegsma.

Van Der Harst, M. (2018). *Wauw! Ik word vrouw!*. Ploegsma.

Wetenschappelijke literatuur

- Allen, K. R., Kaestle, C. E., & Goldberg, A. E. (2010). More Than Just a Punctuation Mark: How Boys and Young Men Learn About Menstruation. *Journal of Family Issues*, 32(2), 129–156. <https://doi.org/10.1177/0192513x10371609>
- Bobel, C. (2008). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press.
- Bobel, C. (2019). *The managed body: Developing girls and menstrual health in the Global South*. Palgrave Macmillan.
- Brown, N., & Collins, J. (2021). Systematic Visuo-Textual Analysis: A Framework for Analysing Visual and Textual Data. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4838>
- Chrisler, J. C. (2011). Leaks, lumps, and lines: Stigma and women's bodies. *Psychology of Women Quarterly*, 35(2), 202–214. <https://doi.org/10.1177/0361684310397698>
- Chrisler, J. C., Gorman, J. A., Manion, J., Murgo, M., Barney, A., Adams-Clark, A., Newton, J. R., & McGrath, M. (2016). Queer periods: attitudes toward and experiences with menstruation in the masculine of centre and transgender community. *Culture Health & Sexuality*, 18(11), 1238–1250. <https://doi.org/10.1080/13691058.2016.1182645>
- Critchley, H. O., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: Science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Critchley, H. O. D., Maybin, J. A., Armstrong, G. M., & Williams, A. R. W. (2020). Physiology of the Endometrium and Regulation of Menstruation. *Physiological Reviews*, 100(3), 1149–1179. <https://doi.org/10.1152/physrev.00031.2019>
- De Graaf, H., Kruijer, H., van Acker, J., & Meijer, S. (2017). *Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017*. Rutgers.
- De Graaf, H., Vanwesenbeeck, I., Meijer, S., & Van Zessen, G. (2011). *Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2012*. Rutgers WPF.
- Doornweerd, A. M., & Gerritsen, L. (2025). 28 days later: A prospective daily study on psychological well-being across the menstrual cycle and the effects of hormones and oral contraceptives. *Psychological Medicine*, 55. <https://doi.org/10.1017/s003329172400357x>
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>
- Ferguson, R. M., Vanwesenbeeck, I., & Knijn, T. (2008). A matter of facts... and more: An exploratory analysis of the content of sexuality education in The Netherlands. *Sex Education*, 8(1), 93–106. <https://doi.org/10.1080/14681810701811878>
- Freidenfelds, L. (2009). *The modern period: Menstruation in twentieth-century America*. Johns Hopkins University Press.

- Gill, R. (2007). *Gender and the media*. Polity Press.
- Gonick, M. (2006). Between 'girl power' and 'reviving Ophelia': Constituting the neoliberal girl subject. *NWSA Journal*, 18(2), 1–23. <https://www.jstor.org/stable/40071230>
- Grose, R. G., & Grabe, S. (2014). Sociocultural Attitudes Surrounding Menstruation and Alternative Menstrual Products: The Explanatory Role of Self-Objectification. *Health Care For Women International*, 35(6), 677–694. <https://doi.org/10.1080/07399332.2014.888721>
- Hassamancioğlu, U., & Ceylan, Ş. (2023). Sexual development: Reproduction in children's books. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.30964/auebfd.953130>
- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2019). *Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder*. Springer eBooks. <https://doi.org/10.1891/9780826195197.0143>
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Jackson, S., & Vares, T. (2015). 'Perfect skin', 'pretty skinny': Girls' embodied identities and post-feminist popular culture. *Journal of Gender Studies*, 24(3), 347–360. <https://doi.org/10.1080/09589236.2014.923770>
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2013). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68(1–2), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2020). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. In *Springer eBooks* (pp. 181–199). https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_17
- Kissling, E. A. (2006). *Capitalizing on the curse: The business of menstruation*. Lynne Rienner Publishers.
- Kissling, E. A. (2007). *Capitalizing on the curse: The business of menstruation* [Dataset]. In PsycEXTRA Dataset. <https://doi.org/10.1037/e673552007-001>
- Kochhar, S., & Ghosh, S. (2022). Impact of menstruation on physical and mental health of young adolescent girls. *International Journal of Health Sciences*, 6(2), 6693–6713. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns2.6627>
- Liang, J. Y., & Bowcher, W. L. (2018). Legitimizing sex education through children's picture books in China. *Sex Education*, 19(3), 329–345. <https://doi.org/10.1080/14681811.2018.1530104>
- Liberty, A., Bannow, B. S., Matteson, K., Edelman, A., & Colwill, A. (2023). Menstrual Technology Innovations and the Implications for Heavy Menstrual Bleeding. *Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1097/aog.0000000000005126>
- Mayer, R. E. (2008). Applying the science of learning: Evidence-based principles for the design of multimedia instruction. *American Psychologist*, 63(8), 760–769. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.8.760>

- Newton, V. L., & Hoggart, L. (2014). Hormonal contraception and regulation of menstruation: a study of young women's attitudes towards 'having a period'. *Journal Of Family Planning And Reproductive Health Care*, 41(3), 210–215. <https://doi.org/10.1136/jfprhc-2014-100956>
- Nguyen, A. N., Camozzi, M., & Sommer, M. (2025). Impacts of a puberty and period education intervention among 9- to 12-year-old girls in the New York metropolitan area: A randomized trial. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21167-4>
- Nikolajeva, M., & Scott, C. (2000). The Dynamics of Picturebook Communication. *Children S Literature in Education*, 31(4), 225–239. <https://doi.org/10.1023/a:1026426902123>
- Parker, M., Sneddon, A., & Arbon, P. (2009). The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers. *BJOG An International Journal Of Obstetrics & Gynaecology*, 117(2), 185–192. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2009.02407.x>
- Romans, S., Clarkson, R., Einstein, G., Petrovic, M., & Stewart, D. (2012). Mood and the Menstrual Cycle: A Review of Prospective Data Studies. *Gender Medicine*, 9(5), 361–384. <https://doi.org/10.1016/j.genm.2012.07.003>
- Rosenblatt, L. M. (1969). Towards a Transactional Theory of Reading. *Journal Of Reading Behavior*, 1(1), 31–49. <https://doi.org/10.1080/10862969609546838>
- Schmitt, M. L., Gruer, C., Hagstrom, C., Adenu-Mensah, N. E., Nowara, A., Keeley, K., & Sommer, M. (2022). 'It always gets pushed aside:' Qualitative perspectives on puberty and menstruation education in U.S.A. schools. *Frontiers in Reproductive Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/frph.2022.1018217>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice* (pp. 2–5). SAGE Publications. [https://www.daneshnamehicsa.ir/userfiles/files/1/9-Qualitative-Content-Analysis-in-Practice\(2013,%20SAGE%20Publications\).pdf](https://www.daneshnamehicsa.ir/userfiles/files/1/9-Qualitative-Content-Analysis-in-Practice(2013,%20SAGE%20Publications).pdf)
- Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management as a public health issue. *American Journal of Public Health*, 105(7), 1302–1311. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302525>
- Stubbs, M. L. (2008). Cultural perceptions and practices around menarche and adolescent menstruation in the United States. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135(1), 58–66. <https://doi.org/10.1196/annals.1429.008>
- Talma, H., Schönbeck, Y., Van Dommelen, P., Bakker, B., Van Buuren, S., & HiraSing, R. A. (2013). Trends in menarcheal age between 1955 and 2009 in the Netherlands. *PLoS ONE*, 8(4), e60056. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060056>
- Trites, R. S. (2000). *Disturbing the universe: Power and repression in adolescent literature*. University of Iowa Press.

- UNESCO. (2014). *Puberty education and menstrual hygiene management*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>
- Van der Werf, W., De Graaf, H., Van den Borne, M., & de Boer, T. (2021).
Menstruatiearmoede in Nederland: Een verkennend onderzoek. Rutgers.
<https://www.rutgers.nl>
- Vanwesenbeeck, I. (2017). Sexual and reproductive health: The impact of gender and power.
Sexual and Reproductive Health Matters, 25(51), 1–4.
<https://doi.org/10.1080/26410397.2017.1368321>

Bijlage 1

Menstruatie

Biologische

Anatomie

Baarmoeder

Vagina

Vulva

Cyclus

Eisprong

Voorbereiden baarmoeder

Menarche

Flow

Periode

Vruchtbaar

Hormonen

Fysieke ongemakken

Afwijkende klachten

Sociaal-emotionele aspecten

PMS

Gevoelens

Taboe

Praktische aspecten

Producten

Tampons

Maandverband

Menstratiecup

Menstratieondergoed

Pijnstilling

Natuurlijk

Medicatie

Onderwerp

Thema

Hoofdcode

Subcode