

DE

VAGINA

PAGINA

Weg met tampons!

Waarom geen tampons en inlegkruisjes?

De kans is groot dat je sinds je eerste ongesteldheid tampons, inlegkruisjes, en maandverband gebruikt. Maar dat het de meest voor de hand liggende keuze is, betekent niet dat het beste is. Er zijn meerdere redenen om naar alternatieven voor reguliere tampons en inlegkruisjes te zoeken. Tampons en inlegkruisjes kunnen slecht voor je gezondheid zijn omdat zitten veel stoffen in die schadelijk zijn voor jou, anderen, en het milieu.

Bijna alle tampons en inlegkruisjes zijn gemaakt van gebleekt katoen en rayon. Over de katoenindustrie zouden we een complete zine kunnen schrijven (wie weet!) maar dit zijn de belangrijkste punten: De katoenplant is erg gevoelig voor schimmels en bacteriën. Daarom worden er veel pesticiden gebruikt bij de katoenteelt. Deze pesticiden worden soms terug gevonden in tampons. Dat is niet alleen schadelijk voor de mensen die het product gebruiken maar ook voor de mensen (misschien moeten we zeggen: juist voor de mensen) die het katoen plukken en verwerken, altijd onder slechte arbeidsomstandigheden. De pesticiden komen zelfs terecht in het drinkwater van dorpen rond de katoenplantages.



Arbeiders die rayon verwerken hebben grotere kans op hart¹- en neurologische² aandoeningen.

Er zijn gevallen bekend van toxischeshocksyndroom³ door het gebruik van tampons. Bij dit syndroom kan de bacterie *Staphylococcus Aureus*, die vaak in niet schadelijke hoeveelheden voorkomt in de vulva, gaan ophopen waardoor je hoge koorts kunt krijgen en zelfs in shock kunt raken. Dit kan gebeuren als een sterk absorberende tampon te lang niet verwisseld wordt. Gelukkig komt TSS tegenwoordig erg weinig voor maar het is niet volledig uitgebannen. Het is daarom belangrijk om, als je tampons gebruikt, die minstens drie keer per dag te vervangen.

Tot slot zijn deze wegwerpproducten slechter voor het milieu dan producten die je kunt hergebruiken. Maar laten er nu goede alternatieven bestaan die je wél kunt hergebruiken en die ook nog eens beter voor jezelf zijn!

¹Kuo, Hsien-Wen, et al. "Effects of exposure to carbon disulfide (CS₂) on electrocardiographic features of ischemic heart disease among viscose rayon factory workers." *International archives of occupational and environmental health* 70.1 (1997): 61-66.

²Aaserud, Olaf, et al. "Carbon disulfide exposure and neurotoxic sequelae among viscose rayon workers." *American journal of industrial medicine* 18.1 (1990): 25-37.

³van de Meeberg, P. C., H. P. Muller, and F. C. Henny. "Tamponziekte, nog geen verleden tijd." *Ned Tijdschr Geneeskd* 136 (1992): 750-2.

Licht aan het einde van de tunnel

De Menstratiecup

Prijs: Tussen de 20 en 35 euro.

Een menstratiecup is een cup (zie tekening) van rubber, siliconen of TPE, die je vaginaal inbrengt en die het bloed opvangt. Dit is het meest praktische en het meest gebruikte alternatief. Je hebt meestal de keuze tussen twee maten. De kleinste maat is gangbaar voor vrouwen onder de 25 die geen kinderen hebben gebaard en de grote voor vrouwen die kinderen hebben gebaard en/of boven de 25 zijn. De precieze afmetingen wisselen per merk.

De ervaringen met de menstratiecup zijn voornamelijk positief maar de voorkeuren voor merken wisselen sterk. Sommige mensen vinden de wat stuggere cups, zoals de Luna cup, fijner dan bijvoorbeeld de Diva cup omdat die beter afsluit. Anderen hebben het liefst een wat kortere cup omdat hun baarmoederhals wat lager ligt en ga zo maar door. Verschillende cups uit te proberen is vrij duur. Lees je daarom eerst goed in en kijk wat het best bij jouw lichaam zal passen. Verder kan je wat onderzoek doen naar welk materiaal jou het beste lijkt.

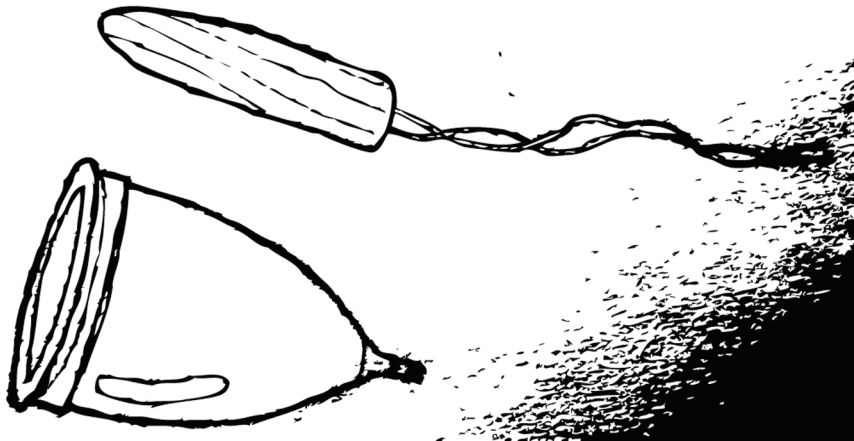
Als je een cup koopt, staat in de gebruiksaanwijzing hoe je die het best in kan brengen en hoe je hem moet schoonhouden. Online zijn er veel tips en trucs te vinden over het inbrengen. Ook als je problemen hebt met de cup is internet je vriend. Er zijn blogs en fora vol geschreven met ervaringen, oplossingen, en handige tips.

Voordelen

- De cup geeft je veel vrijheid tijdens je menstruatie. Je kan ermee zwemmen, sporten, fietsen enzovoort. Je hoeft hem veel minder vaak te vervangen dan tampons en hij lekt niet.
- Als je de cup goed hebt ingebracht, zit hij comfortabel en voel je hem niet.
- Er is een laag risico op TSS.
- Ze kunnen meestal twee tot drie jaar meegaan en zijn daarom kostenefficiënt.
- Het is een milieuvriendelijk product omdat hij lang mee gaat.

Nadelen

- Het inbrengen en verwijderen vergt oefening. De meeste mensen vinden het de eerste paar menstruatiecycli wat lastig, maar hebben er daarna geen last meer van.
- De cup uitspoelen bij een openbaar toilet kan lastig zijn. Een goede oplossing hiervoor is een flesje water meenemen en de cup boven het toilet uitspoelen. Je kan je cup ook met wc-papier afvegen. Maar als je de mogelijkheid hebt is afspoelen het meest hygiënisch.

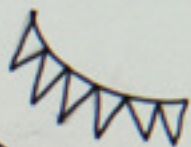
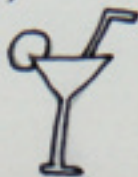


Als ik ongesteld ben...



Jottem, het is
weer zo ver

... zou ik me sexy moeten
voelen, stralend, zelfverzekerd



... volgens de reclame

ELKE DAG
IS JA W DAG

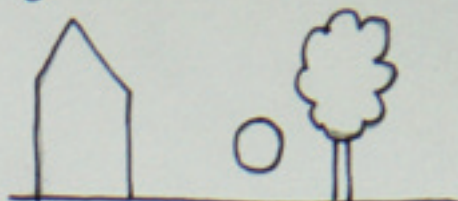


Bloemetjes, aloe vera,
← kleurtjes, geurtjes om
mijn maandverband
leuker te maken...
(als een kinderpleister)

Je kan op z'n
minst proberen niet
je stinkende, norske
labriële zelf te zijn!
Ja toch?!



In werkelijkheid



komt de zon op... en gaat 'ie weer onder



soms ben ik blij ... soms ook niet...



← Vrijwel altijd
vriteer ik me
aan die reclames...

"Het zullen haar
hormonen wel zijn"



alsof alleen
vrouwen zich laten
meeslepen in een
wolk van hormonen.
... WHATEVER...



Wasbaar maandverband en wasbare inlegkruisjes

Prijs: Hangt van de maat af. Medium inlegkruisjes met vleugels kosten gemiddeld 13 euro per 3. Kleintjes zijn een stuk goedkoper.

Wasbaar maandverband en wasbare inlegkruisjes zijn er in allerlei soorten en maten. Ze zijn handig voor lichtere dagen, voor 's nachts of in combinatie met een menstruatiecup. Ze zijn milieuvriendelijk en kosteneffectief omdat ze een aantal jaar mee kunnen gaan. Als je voor wasbaar maandverband kiest zijn er twee opties: zelf maken of zelf kopen. In deze zine zit een patroon waarmee je ze zelf in elkaar kunt knutselen, gemaakt door blogster Mme Zsazsa. Je kan gebruikte maandverbandjes dichtvouwen en in een (vaak meegeleverd) tasje stoppen als je niet thuis bent. Het is verstandig om ze voor de wasmachine in gaan even voor te weken.



Zeespons

Prijs: Wisselt te sterk om er een gemiddelde van te kunnen geven.
Vaak worden synthetische sponzen als echte zeesponzen verkocht.

De zeespons is een dier dat op de bodem van de zee leeft. De verwerkte spons wordt regelmatig als milieuvriendelijk alternatief genoemd, maar wij raden het gebruik ten zeerste af. Zeesponzen komen uit de zeeën van warme landen zoals Griekenland en Tunesië. Uit een de aflevering van de Keuringsdienst van Waarden (17 oktober 2013) wordt het duidelijk dat er regelmatig sponsduikers sterven door de onveilige manier van werken. Het is een relatief goed betaalde baan (stel je daar niet te veel bij voor) maar de duikers moeten het vaak met ziekte en/of de dood bekopen. Uit onderzoek naar de bacteriële flora in de vagina tijdens menstruatie is gebleken dat er bij het gebruik van de zeespons meer *Staphylococcus Aureus* in de vagina aanwezig is dan bij het gebruik van een normale tampon. Milieuvriendelijk en veilig kun je de zeespons dus helaas niet noemen.

Gehaakte tampon

Prijs: Rond de 16 euro voor 8 gehaakte tampons.

Om met een vrolijke noot te eindigen, de gehaakte tampon! Gehaakte tampons bestaan. Ze zijn in overvloed te vinden op de webshop Etsy. Er zijn genoeg tutorials te vinden om ze zelf te maken maar veel informatie over het gebruik is er niet. Laat staan wetenschappelijk onderzoek naar of dit soort tampons veilig zijn. Ze zullen voor minstens evenveel ophoping van *Staphylococcus Aureus* zorgen. Wel zijn ze milieuvriendelijker dan reguliere tampons omdat ze kunt hergebruiken. En als je er een leuk patroontje in haakt kunnen ze zo op je nachtkastje

¹ Smith, Charles B., et al. "Bacterial Flora of the Vagina During the Menstrual Cycle Findings in Users of Tampons, Napkins, and Sea Sponges." *Annals of internal medicine* 96.6_Part_2 (1982): 948-951.

Zelf inlegkruisjes maken

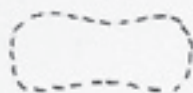
Nodig

- * flanel of badstof
- * katoen of tetradock
- * plastic of pul
- Strikmeters van de Hema zijn ideaal & goedkoop
- * velcro 2cm per 1K
- * draad
- * speldjes
- * schaar
- * naaimachine of naald

- * knipwit
1x in flanel
1x in plastic



- * knipwit
1x in flanel

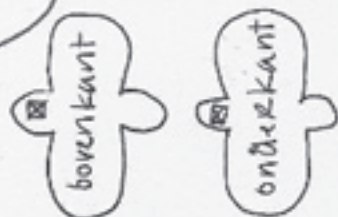


- * leg plastic onderaan dan laag zonder vlingels eventueel extra lang dan flanelen of badstoflaag

- * speld alles op elkaar en stik of naai rondom rond als het te dik is, stik dan laag voor laag. gebruik zigzag

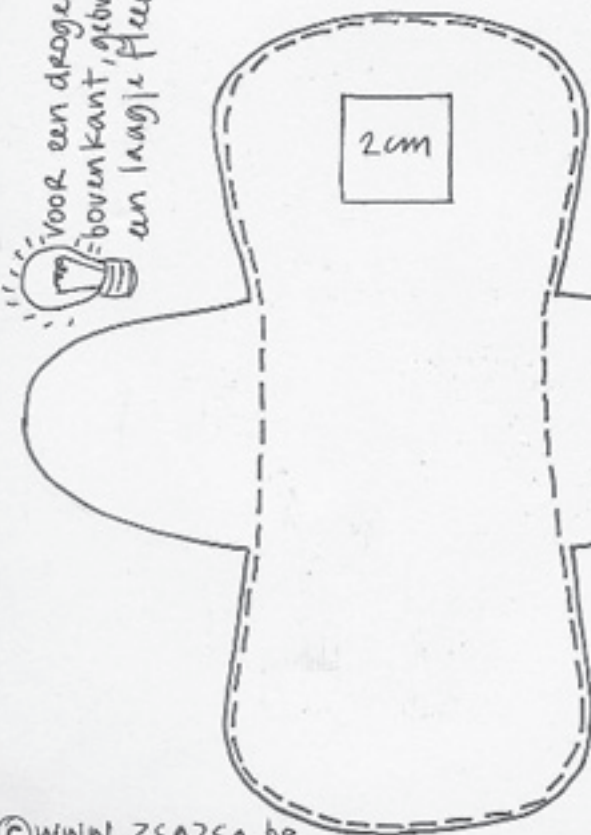


- * stik de velcro op de vlingeltjes



- * voor maandverband, doe een extra laag flanel of badstof tussen en maak langer.

voor een droge
bovenkant, gebruik
een langje fleece.



Tot slot

Het is misschien even zoeken om uit te vinden wat jij het prettigst vindt om te gebruiken. Maar uiteindelijk is de overstap naar een goed alternatief beter voor jou, het milieu, en de mensen die in de fabrieken grote risico's lopen bij de productie van reguliere tampons en inlegkruisjes.

Tips als je besluit reguliere tampons te blijven gebruiken:

- Gebruik geen tampons die te absorberend zijn. Gebruik verschillende maten tijdens verschillende stadia van je menstruatie.
- Verwissel je tampon minstens drie keer per dag.
- Gebruik 's nachts geen tampons.
- Was je handen voor en na het inbrengen.

Wij zijn geen medische professionals. Ga voor medisch advies naar je behandelend arts.

Meer informatie

De praktische zine uit 2001, "Hotpants: Do It Yourself Gynaecologie", gaat over menstruatie, SOA's, en hoe je zelf gezondheidsproblemen kunt oplossen. Als je deze zine in een PDFje wilt ontvangen, stuur een mailtje naar ditch.diy@riseup.net met als onderwerp "Hotpants".

Met enige onregelmaat verschijnen de zines die wij maken op ditchzine@noblogs.org. Voel je vrij om ze te verspreiden via internet en op papier! De zines zijn niet bedoeld om persoonlijke winst te maken. Als je teksten of afbeeldingen van ons wilt gebruiken, zouden wij het op prijs stellen als je eerst een mailtje stuurt naar ditch.diy@riseup.net stuurt.

