

ONGESTELD

MAIL VAN DE DAG

Lieve Francine,

Ik ben gek op je boeken, maar ik heb een probleem.

Mijn vriendinnen zijn bijna allemaal al ongesteld en ik nog niet.

Toch denkt iedereen dat ik het al ben omdat ik best groot ben en al borsten heb.

Ik weet hierdoor niet zo goed wat ik tegen ze moet zeggen.

Ik vind het ook maar eng om een tampon in te doen.

Een van mijn vriendinnen heeft het steeds over wit spul in haar onderbroek en ik weet niet waar zij het over heeft ik voel me z'n sukkel

Groetjes mij



Hallo Kaitlin,

Iedereen ontwikkelt zich op zijn eigen tempo, dus het is helemaal niet abnormaal dat jij nog niet ongesteld bent (en wel al borsten hebt).

Als je 'wit spul' in je onderbroek vindt (andere woorden ervoor zijn: afscheiding, witte vloed :) , betekent dat dat je lichaam zich klaar aan het maken is voor een (eerste) ongesteldheid. Het is heel normaal, ieder meisje heeft het.

Als het veel is kun je op die dagen een inlegkruisje dragen (liefst een van Natucare, die zijn helemaal natuurlijk), of gewoon een paar keer per dag een schone (katoenen) onderbroek aantrekken. Beter niet synthetisch, want dat gaat plakken en broeien.

De eerste keer een tampon indoen is best spannend inderdaad, maar als je het (nog) niet durft, kun je gewoon maandverband gebruiken als je ongesteld bent.

Het is pijnlijk en moeilijk een tampon in te doen als je maar weinig bloedt. Dan is je vagina namelijk te stroef.

Zorg dus dat je genoeg bloedt als je de eerste gaat proberen.

De eerste keer kan raar voelen, maar na een paar keer heb je precies door hoe het moet, en hoe diep je hem moet doen.

Verder is mijn survivaltip voor jou: als je dingen niet begrijpt: vraag dan gewoon om uitleg. Niemand gaat je erom uitlachen. En als iemand dat toch doet, dan zegt dat niks over jou, maar wel over die persoon!

Het is juist heel goed om vragen te stellen en open over dingen te praten. Ook met je moeder.

Dan kun je elkaar steunen en helpen.

Veel groetjes van Francine