

Bij jezelf naar binnen kijken

Door Emmy van Overeem



Dokters verdienen goud geld voor de onbekendheid van vrouwen met hun eigen lichaam. Als je goed over nadent, is het belangrijk dat wij het gewoon hebben om eens in de zoveel tijd een onderzoektafel te liggen, en omhoog op koude ijzeren benen, terwijl een dokter ons de kleinste verkent. Hij wel.

Wij weten nooit hoe we er binnen uitzien. Terwijl wij dagelijks meermalen geslachtsdelen in de hand nemen en zien en dus attent zijn op eventuele ziekteschijnselen, blijven de meeste vrouwen hun hele leven het ongewisse omtrent de veranderingen die zich aan va- en baarmoedermond voordoen gedurende de maandelijkse

gedachte alleen al dat je jezelf naar binnen zou kijken jaagt veel vrouwen een naar het hoofd. Een aantal leest al twee alinea's met walging afgewend hoofd en uit nieuwsgierigheid ver- Stel je voor, wat gênant, hoe halen die vrouwen het heur hersens. Alles wat zich vindt tussen knieën en cein- is van hout.

bepleit het recht van de zw op kennis omtrent haar lijf (lichaam klinkt zo nisch-afstandelijk) en vind anatomie-handboeken ons kennis in onvoldoende mate schaffen. Zelf heb ik nog het gevoel gehad dat die mingen van zo-zit-het-nou- elkaar iets te maken hebben mijn hoogstpersoonlijke

beste kennis put je uit er- ing. En kennis is macht. Dat in het kort de uitgangspun- van de beweging tot zelf- zelfhelp, Selbsthilfe, die in Amerika, Engeland, Duits-

land, Nieuw-Zeeland en enige Afrikaanse landen in korte tijd veel belangstelling heeft getrokken. In Amsterdam en Den Haag zijn ook enkele groepen vrouwen bezig elkaar de zelfhulp te leren.

Op de eerste dag van het Internationaal Tribunaal over Onrecht jegens de Vrouw lieten Amerikaanse vrouwen met lichtbeelden, lectuur en aan zichzelf zien hoe de zelfhulp toegaat. Meer dan duizend vrouwen uit 27 landen namen van 4 t/m 8 maart deel aan dit tribunaal in het Kongressenpaleis te Brussel. Vandaag zijn ze maar met groter zelfbewustzijn naar hun land teruggereisd.

Mijn collega Lisette Lewin die alle vijf dagen van het tribunaal heeft meegemaakt, zal ondermeer in het komende zaterdag-supplement ruimschoots verslag uitbrengen. Ik wil hier alleen de aandacht vestigen op een indrukwekkende methode van bewustwording voor vrouwen die door de zelfhulpbeweging wordt gepropageerd.

Met zo'n dertig vrouwen stond ik in een met lakens afgeschermde hoek op een bovenzaal van het Kongressenpaleis. Twee Amerikaanse vrouwen, enthousiast, met levendige gebaren die vrijuit op hun eigen lichaam wezen, vertelden hoe een goedkoop plastic speculum het instrument tot lijfelijke zelfkennis kan zijn. Het is een soort doorzichtige vogelbek met afgeronde „snavel", die je zijdelings in de vagina laat glijden en dan recht draait.

Daarna zet je met de handgreepjes de „snavel" open en vast zodat de baarmoedermond zichtbaar wordt. Met een handspiegel en een klein lampje heb je dan een prachtig uitzicht dat inzicht biedt. En je ziet meer

dan gynaecologen die een metaalen speculum gebruiken.

Een van de vrouwen liet zien hoe zij het doet. Je zou denken dat wij erbij stonden en met ons figuur geen raad wisten, maar nee hoor, het was allemaal zo echt en we waren er allemaal zo bij betrokken, dat ik er sindsdien spontaan over praten en schrijven kan. Het heeft me wat gedaan: de eerlijkheid van de jonge moeder die vertelde hoe zij zelf had ontdekt dat ze zwanger was, na één week al. Andere vrouwen die vertelden hoe mooi ze hun baarmoedermond waren gaan vinden en hoe ze nu de kenmerkende veranderingen zelf kunnen zien: ovulatie, naderende menstruatie, zwangerschap, moeheid, ziekte. „Mijn bloed is niet vies en donker, maar mooi rood", zei een meisje. En „Het is onzin als dokters tegen je zeggen dat je baarmoeder gekanteld is, wij hebben ontdekt dat die regelmatig een andere stand inneemt."

Nog nooit is de cyclus van de vrouw van dag tot dag gevolgd. De doorsnee vrouw komt eenmaal per jaar of nog minder bij een vrouwenarts. Die kent haar binnenste niet en grijpt dus nogal eens in als hij afwijkingen ziet. Maar vrouwen die hun eigen vagina kennen, hebben ontdekt dat bij bepaalde momenten in hun cyclus bepaalde verschijnselen (vlekjes, bultjes) horen die vanzelf weer verdwijnen. „Laat de dokter niet te gauw ingrijpen", waarschuwen de zelfhulpvrouwen.

Wie me tot hiertoe heeft gevolgd, zal begrijpen dat de agressie tegen deze zelfhulpbeweging hevig is. De autoriteit van de arts in onze samenleving is zo onomstotelijk groot, dat op alle mogelijke manieren geprobeerd is en wordt de zelfhulp-

beweging monddood te maken. Een van de initiatiefneemsters in de Verenigde Staten is zelfs gearresteerd op beschuldiging van onbevoegd uitoefenen van de geneeskunde.

Zij leerde haar medevrouwen met het speculum omgaan en hoe je zelf je inwendige organen kunt betasten. „Schande", riepen de heetgebakerde bewaarders van de vrouwelijke onschuld, „lesbische streken, ontucht!", begaven zich vervolgens naar de kroeg voor een stevige pils en daarna naar het kleinste kamertje waar ze hetzelfde deden wat ze zojuist bij vrouwen voor zonde hadden uitgemaakt.

Ik heb meteen zo'n plastic vogelbekje gekocht. In Brussel moest ik er f7.50 voor betalen, maar in Nederland zijn ze goedkoper. Althans, dat zegt het uitstekende boek *Je lichaam, Je leven* (uitgever Bert Bakker). Maar daar staan geen adressen bij waar je een speculum kunt kopen. Ik ben dus een uur aan de telefoon gaan hangen en heb eindelijk een adres. Het is maar voorlopig, omdat de NVSH - bij wie ik terecht kwam op mijn belroute - nog officieel moet besluiten of ze de levering van specula op zich zal nemen.

De vogelbekjes worden nu als eenmalig arts-instrument gebruikt in de eigen klinieken, maar omdat vrouwen die zo'n ding willen hebben nog nergens anders terecht kunnen, zijn specula tot nader bericht te bestellen (voor ongeveer f5) bij het hoofdkantoor van de NVSH, Groot Hertoginnelaan 49. Den Haag (tel. 070 - 39.98.50 toestel 27, heer Van Gerwen). Ik vind dat je die dingen gewoon zou moeten kunnen kopen bij de drogist, want er zijn mensen die niets met de NVSH t: maken willen hebben.

Zelfhulp is gewoon een middel tot bewustwording en mag volgens mij niet als onderdeel van politieke strategie worden gebruikt. Dat er in de maatschappij iets door zal veranderen, onder meer in de relatie van de vrouw tot haar eigen lijf en de relatie arts-vrouw is echter duidelijk.

Een goed boekje over zelfhulp is „Hexengeflüster", te bestellen bij Maulwurf-Buchversand, 1 Berlin 36, Waldemarstrasse 24 of bij Van Gennep in Amsterdam of Rotterdam. Uit Engeland komt het *Selfhelp Handbook* van Nancy MacKeith (uitgave Feminist Books, P. O. Box HP5, Leeds LS 6 1 KM).