



"IK DURFDE NIET TEGEN MIJN OUDERS TE VERTELLEN DAT IK ZO HARD BLOEDDE" | MARIE (15)

11-24 jaar

Ik heb **mijn regels** al meer dan vier jaar. Nu zijn ze **regelmatig en gewoon**. Maar dat was **absoluut niet zo in het begin**.

Ik durfde niet tegen mijn ouders te vertellen dat ik zo hard bloedde. Op een of andere manier schaamde ik me ervoor.

Marie, 15 jaar

De eerste keer dat ik ongesteld was, had ik het zes dagen. Dat was dus normaal. Maar **twee weken later kreeg ik het al opnieuw**. Toen duurde het negen dagen en bloedde ik **ontzettend hard**.

Aan een **maandverband** had ik **niet genoeg**. Daarom ben ik **tampons** beginnen gebruiken.

Ik durfde niet tegen mijn ouders te vertellen dat ik zo hard bloedde. Op een of andere manier **schaamde** ik me ervoor. Ik was mega opgelucht toen het voorbij was.

Na vier dagen besloot ik om het toch te vertellen aan mijn ouders, want ik was mentaal en fysiek op.

Marie, 15 jaar

Drie weken later begon ik opnieuw te bloeden. Dat was terug **heel heftig**.

Na vier dagen besloot ik om het toch te vertellen aan mijn ouders, want ik was **mentaal en fysiek op**. Ik voelde me enorm ongelukkig.

Ik ben dan **met mijn mama naar de dokter** gegaan. En toen bleek dat ik te weinig bloed had.

De dokter schreef me toen **de pil** voor. In het begin waren mijn regels nog wat onregelmatig, maar **na een maand was het volledig stabiel**.

Aan meisjes die dit ook hebben, wil ik laten weten dat ze niet alleen zijn.

Marie, 15 jaar

Wat ik anderen wil meegeven? Ik wil niemand afschrikken of bang maken. **Aan meisjes die dit ook hebben**, wil ik laten weten **dat ze niet alleen zijn**. En dat je je **er niet voor moet schamen!**

Praat erover met je ouders of je dokter. Die kunnen samen met jou een oplossing vinden: de pil of iets anders.

Zie ook:

- [De pil: Wat zijn de voordelen en nadelen?](#)
- [Hoe kies ik mijn anticonceptie?](#)
- [Ik heb een vraag over mijn lichaam of over seks. Waar kan ik terecht?](#)

FOTO: Lucia Macedo