

Sport(regels): Maak menstruatie bespreekbaar in je sportclub

[Lees voor](#)

13 september 2025



Ongeveer 40% van de sporters in België is [vrouw of meisje](#)*. Velen van hen geven aan niet te durven of kunnen spreken over hun menstruatie binnen hun sportclub. Het taboe op menstruatie leidt tot schaamte en fysiek of mentaal ongemak. Dat (ver)hindert hun deelname aan trainingen en wedstrijden, en is dus een probleem dat niet langer genegeerd mag worden.

Daarom lanceert Rebelle de campagne '**Sport[regels]: Maak menstruatie bespreekbaar in je sportclub**'. Zij vragen aan trainers en coaches: hoe zit het eigenlijk in jouw club? Is menstruatie daar een taboe of bespreekbaar? Als brugfiguur tussen sporters en het clubbestuur spelen zij een cruciale rol.

Uit onderzoek blijkt dat menstruatie in de sportwereld een onderschat probleem is. Een [Duitse studie](#) geeft frappante cijfers:

- 54% van de menstruerende sporters wil graag met hun coach over hun cyclus praten.
- 84% wil het gesprek aangaan over menstruatie in het algemeen.
- bij slechts 8% van de respondenten heeft de coach ooit naar hun cyclus gevraagd.

Ook recenter onderzoek van [Always \(2023\)](#) toont aan dat er **meer aandacht** moet zijn voor menstruatie in de sportwereld:

- 61% van de atleten heeft al eens last gehad van menstruatieangst.
- 76% van de bevroagde atleten vindt dat de menstruatiebehoeften van vrouwen in de sport niet worden erkend.
- 79% vindt dat we meer moeten praten over regels en zo barrières voor toekomstige generaties wegnemen.

Lees [hier](#) concrete tips om menstruatie in je sportclub bespreekbaar te maken.
Wil je meer weten over de campagne van Rebelle?

[Lees meer](#)