



FRANKA FREI

PERIODE
IST
POLITISCH

**Ein Manifest gegen das
Menstruationstabu**

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Unter www.heyne-hardcore.de finden Sie das
komplette Hardcore-Programm.

Weitere News unter www.heyne-hardcore.de/facebook



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2020 by Franka Frei
Copyright © 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Kirsten Naegele
Redaktion: Steffi Korda
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München
unter Verwendung einer Fotografie von © Tibor Bozi
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-453-27265-1

Für alle menstruierenden Menschen

Inhalt

Menstruation! Menstruation! Menstruation! – Ein Vorwort	9
1 Warum die Welt eine Periodenrevolution braucht	19
2 Ekelig ist das neue Unrein	35
3 Das globale Menstruationstabu	53
4 X-Faktor Periode	63
5 Binden, Tassen und verteufelte Lappen	81
6 Menstruation, Schulabbrüche und Wirtschaft	93
7 Erspartes für Binden: »Periodenarmut« – nicht nur in Indien	99
8 Die Panik vorm Bluten	113
9 Das Geschäft mit der Scham	119
10 Periodentalk für alle	139
11 Tabuisierter Müll	147
12 Menstruationstassen in Mumbai	155
13 Menstruation im Zeichen eines Forschungs- defizits	161
14 Kulturelle »Unreinheit« – (k)ein Grund zu feiern	169
15 Menstruation: Segen oder Fluch?	183
16 Mehr Mut zu Muschis – Viva la Vulvalution! ..	207

17	Menstruation als Störfaktor im Kapitalismus	213
18	Die Periode: nur ein Teil vom großen Ganzen	225
19	Wir wollen Blut sehen!	231
	Danksagung	249
	Literatur und Quellen	252
	Anmerkungen	253

Menstruation! Menstruation! Menstruation! – Ein Vorwort

Nein, ich bin nicht verrückt geworden

*Finally. Ich habe meine Bachelorarbeit zum Thema »Tabu und Menstruation« erfolgreich verteidigt. Nachdem mir die offensichtlich eher konservativ eingestellte Koordinatorin meiner Hochschule zunächst mit klaren Worten davon abgeraten hatte, über solch abstruse Widerlichkeiten wie die Periode zu schreiben und mir sogar aktiv die Hilfe verweigerte, dafür eine*n Erstprüfer*in zu finden (bei dem Thema bestünde »keine Wissenschaftlichkeit« – wörtlich: »Das Thema geht so gar nicht, sorry. Das ist eine Art Tabuthema.«), mussten nun doch alle Beteiligten einsehen, dass die fehlende Kommunikation über Menstruation Negativfolgen für Umwelt, Wirtschaft sowie die finanzielle und soziale Geschlechtergleichstellung hat.*

Ich rufe nicht zur kollektiven Perioden-Party auf und will auch keinem einen benutzten Tampon unter die Nase halten. Aber einfach nur mal ein paar Facts:

Die Hälfte der Menschheit verliert im Monat durchschnittlich eine halbe Tasse voll Blut. Obwohl dies eine essenzielle Grundlage für unser aller menschliche Existenz ist, werden Menstruierende in fast allen religiösen Schriften sowie in medizinischen Berichten bis Mitte des 20. Jahrhunderts wie ansteckende Giftmonster dargestellt, mit dem Teufel, psychi-

schen und körperlichen Defiziten und Giftigkeit in Verbindung gebracht (im 3. Buch Mose steht, dass eine Frau nach der Periode erst wieder »rein« sei, nachdem sie eine Woche lang mit niemandem in Kontakt war, sich einer entwürdigenden Waschung unterzogen hat und von einem Priester gesegnet wurde – die zwei Tauben nicht zu vergessen, die für ihre wiederhergestellte Reinheit geopfert werden müssen. Kein Scheiß).

Gut, man kann jetzt sagen, das sei doch alles Schnee von vorgestern. Aber bis heute werden Frauen stigmatisiert (»die hat doch ihre Tage und zickt deswegen rum bzw. ist nicht bei Sinnen/zurechnungsfähig oder hysterisch« etc. An der Stelle verweise ich auch gerne auf den Trump-Kommentar gegenüber Fox-Moderatorin Megyn Kelly), schämen sich, fühlen sich unwohl, flüstern sich wie Kriminelle zu, wenn sie aufgrund ihrer biologisch bedingten »Schwächen« einen Tampon brauchen und werden bei Beschwerden nicht ernst genommen.*

Frauen und Mädchen* werden weltweit im Alltag, in sozialen Situationen, Bildung und Arbeit gehemmt und behindert, haben keinen Zugang zu »Monatshygiene«, werden aufgrund fehlender Aufklärung aus der Gesellschaft ausgeschlossen, für unrein und unterlegen erklärt. In Indien brechen laut einer Studie von Plan International 20 Prozent der Mädchen* mit dem ersten Tag ihrer Menstruation die Schule ab, in vielen anderen Ländern verbietet man ihnen, während ihrer Menstruation aus dem Haus zu gehen, weil die Verbreitung von Krankheiten wie Krebs befürchtet wird.*

In Deutschland fühlt sich laut Umfragen die Hälfte der Frauen in sozialen Situationen unwohl, wenn sie menstruieren – 16 Prozent der Frauen* haben auch hierzulande schon mal Schule, Arbeit oder eine Veranstaltung verpasst, auf*

grund der Angst (!), jemand könne bemerken, dass sie gerade menstruieren (wie unvorstellbar widerlich!). Viele Frauen schämen sich dafür, wenn sie im Supermarkt Tampons kaufen (laut Umfragen mehr als jede 5.) und bezahlen sich dabei dumm und dämlich. Binden und Tampons sind fast überall auf der Welt verdammt hoch besteuert. In Deutschland mit 19 Prozent Mehrwertsteuer sogar maximal und damit höher als so unverzichtbare Produkte wie Lachskaviar oder Schnittblumen.* Wer sich diese Regel ausgedacht hat, kann man sich schon denken: Menschen, die nicht menstruieren.*

Die Kosten, die für Frauen durch bis zu insgesamt 500 Monatszyklen im Leben anfallen, liegen im vierstelligen Bereich. (Berechnungen der Seite bloodyluxurytax.de zufolge beläuft sich der Durchschnittswert sogar auf 8600 Euro.)*

Dabei könnte man meinen, bei der tatsächlich immer noch lange nicht erreichten finanziellen Gleichberechtigung in Deutschland, dass Frauen nicht auch noch deftig draufzahlen müssen, weil sie halt einmal im Monat bluten (übrigens sind auch viele Produkte wie Rasierschaum, Deo oder Dienstleistungen für Frauen* teurer).*

Btw an alle, die es noch nicht wussten: Die Menstruations-tasse (Alternative zum Tampon, die sich nach Porzellan anhört, aber aus medizinischem Silikon ist) kostet einmalig zwischen 10 und 30 Euro, hält über viele Jahre und spart Tausende Tonnen Müll von nur geringfügig ökologisch abbaubaren Produkten wie Tampons und Binden.

* Im November 2019 hat der deutsche Bundestag beschlossen, die Mehrwertsteuer von Tampons, Binden und Co. ab 2020 auf 7 Prozent zu senken.

Glücklicherweise scheint in der Hinsicht langsam ein Umdenken stattzufinden. In einigen Ländern wurde die »Tampensteuer« in den letzten Jahren gesenkt oder abgeschafft bzw. Tampons wurden bewusst besser zugänglich gemacht. Am Tag meiner Verteidigung erst in Schottland.

In Deutschland ist jedoch alles beim Alten.

Daher hier ein kleiner Vorschlag für ein erweitertes Bewusstsein: Sprecht über das Thema, erhebt eure Stimme gegen diese dämliche Steuer, hört auf, euch zu schämen, schreibt Abschlussarbeiten darüber, bringt alle in Verlegenheit (meine Prüfer – also die männlichen – haben geschluckt und mir dann überwältigt recht gegeben) und macht euch alle mal locker. Es ist nur ein bisschen Blut.

Als ich diese Zeilen im August 2018 auf Facebook postete, konnte ich nicht ahnen, wohin mich dies führen würde.

Knapp ein Jahr später saß ich im Flugzeug von Kathmandu zurück nach Europa. Hinter mir lagen zwölf Monate voller Erlebnisse, Erkenntnisse, Bekanntschaften – und nicht zuletzt eine viermonatige Reise durch Pakistan, Indien, Bangladesch und Nepal. Das alles hatte ich also diesem einen Post zu verdanken. Dem Stolz, der Rage und der Leidenschaft, die über meine Finger in die Tasten meines Laptops geflossen waren.

Dass mein Beitrag viral gehen würde? Das hatte ich, die sonst überhaupt kein heller Stern am schillernden Influencer-Himmel ist (sonst sahne ich eher mal sieben Likes für ein durchschnittliches Urlaubsfoto ab), ganz sicher nicht gehant, geschweige denn geplant. Und dass ich deshalb dieses Buch schreiben würde, erst recht nicht.

Irgendwie hatte ich einen Nerv getroffen. Viele Leute bedankten sich bei mir für meine Worte. Dafür, dass endlich jemand mal Klartext über etwas redete, was alle tun und was doch beständig unter den Teppich gekehrt wird – und eben die Probleme, die sich dadurch ergeben. Natürlich gab es auch Kritiker*innen, Skeptische und »Hater«, wie man sie in den sozialen Medien so liebevoll anglistiert. Ich wurde als »ätzende Dauerbluterin« beschimpft, die nach Aufmerksamkeit heischt, als »hysterisch« diffamiert und mittels Tränen lachender Emoticons verhöhnt. Unter den Tausenden Kommentaren waren viele, die sich über die Preise von Männerrasierern empörten oder im Sinne des »What-aboutism« die Debatte über Menstruation für unwichtig erklärten. Einige meinten sogar, dass sich die Kosten, die durch den Kauf von Tampons und Binden entstehen, durch günstige Eintritte in bestimmte Etablissements, Einladungen von Männern und Gratis-Mitgliedschaften bei Singlebörsen für Frauen* »locker wieder ausgleichen würden«. Manche Leute stellten ausgesprochen kreative Vergleiche an – mit Morgenlatte und männlichem Sexualtrieb zu leben, sei auch nicht leicht –, viele fanden im Sperma das männliche Äquivalent zum Menstrualblut und in Toilettenpapier das zu Tampons. Es war ein richtiges verbales Gemetzel, plötzlich ging es auch um Pink Tax, Abtreibung und sogar Migration – im Nachhinein betrachtet, die logische Reaktion der Gesellschaft auf einen öffentlichen Tabubruch.

Neben teils sehr amüsant absurden Diskussionen unter meinem Facebook-Post bekam ich viel digitale Post. Mein Nachrichtenfach explodierte förmlich. Menschen aus allen Teilen der Welt schrieben mir ihre persönlichen Erfah-

rungen, von körperlichen und emotionalen Beschwerden, persönlichen Leidensgeschichten, Mythen und Unwissenheiten, Problemen bei der Versorgung mit Mitteln und sanitären Anlagen, verlorenem Geld und verllorener Lebenszeit. »Tabus machen unfrei, denn sie beschneiden das elementare Recht, Fragen zu stellen«, erkannte der Soziologe Ralf Dahrendorf. Am Ende sind es Frauen*, die draufzahlen. Und zwar nicht nur mit Geld, sondern auch mit Schmerzen, Stress, Scham und anderen negativen Gefühlen, die sie daran hindern, wirklich »befreit« zu leben. Der Umgang mit der Menstruation ist ein Unterdrückungsinstrument. Dies zu erkennen, kann der Anfang einer großen Sache sein – oder um es mit den Worten Dahrendorfs zu sagen: »Das Tabu von heute kann die Ursache für die Revolution von morgen sein.«¹

Der Post hat seither mein Leben auf den Kopf gestellt und eine Kettenreaktion ausgelöst. Ich bin von einer empörten Studentin zur Aktivistin geworden, habe mir im Sinne des aktiven Tabubrechens den Rucksack umgehängt und mich weltweit mit den verschiedensten Leuten vernetzt. Auch wenn wir gelernt haben, diese essenzielle, gesunde und intelligente Körperfunktion, die Teil eines abgeschlossenen Zyklus ist, als etwas Negatives zu empfinden, sie systematisch zu verstecken und bestmöglich unsichtbar zu machen, um bei dem Versuch, an realitätsferne Körperideale zu gelangen, natürlich immer zu scheitern. Die Periode existiert. Und wir alle existieren nur wegen der Periode. Ginge sie uns so geschickt aus dem Weg wie wir ihr, hätten wir ein kleines Problem, was den Erhalt der Menschheit anbelangt. Zum Glück bleibt sie verlässlich.

Weltweit menstruieren rund 300 bis 800 Millionen Menschen. Alleine in diesem Moment. Sie tun dies heimlich, oft mit Selbstzweifeln und Angst, und zu großen Teilen ohne wirklich zu wissen, was dies genau bedeutet, weil sie gelernt haben, sich dafür zu schämen. Sie benutzen dabei bestimmte Mittel oder Produkte, die nicht ohne Spuren zu hinterlassen entsorgt werden, und bezahlen dafür Geld an Unternehmen und Staat. Viele gehen nicht in die Arbeit oder Schule, was Auswirkungen auf ihr Leben und das ihrer Mitmenschen hat. Sie haben Schmerzen, die sie womöglich mit Pillen abstellen, ohne zu wissen, was diese eigentlich mit ihrem Körper machen.

Der »blinde Fleck«, den die Gesellschaft traditionell für das Thema Menstruation übrighat, wird zur Lücke im öffentlichen Bewusstsein und somit auch zur Lücke in Forschung, Bildung und Recht. Denn sprechen wir über Menstruation, geht es nicht nur um physiologische Abläufe. Es geht um Kultur, Religion und Wissenschaften, um Taubenopferung in der Bibel, Pythagoras und Bollywood, um Bildung, Gesundheit und Umwelt, um wegrasierte Körperhaare und andere geschlechterspezifische Schönheitsideale, um Dinge, die Facebook besser nicht über uns wissen sollte, und um das deutsche Mehrwertsteuergesetz. Gerade beim Thema »Tamponsteuer« hat sich seit meinem Facebook-Post viel getan.

Dank vieler, die ihre Stimme gegen die Höchstbesteuerung von Monatsprodukten in Deutschland erhoben haben, soll diese ab Jahresanfang 2020 Geschichte sein. Erfreulich für die Gesellschaft – ein bisschen ungünstig hinsichtlich der Kapitel in diesem Buch, die vor dieser un-

erwarteten Gesetzesänderung entstanden sind. Die Seiten, die ich dem erbitterten Kampf gegen die »Tamponsteuer« und die langanhaltende Periodenverdrossenheit deutscher Politiker*innen widme, bleiben trotzdem aktuell. Denn der Rattenschwanz, den das Thema Periode nach sich zieht, übersteigt die Länge einer maximal besteuerten Tamponschnur bei weitem.

Am Ende geht es weniger um Blüten oder Nichtblüten als um die globale geschlechterspezifische Ungleichheit, die sich auch im Thema Periode spiegelt.

Das Ganze klingt kompliziert, und das ist es auch. Doch dieses Buch soll nicht als weiteres unverständliches wissenschaftliches oder langweiliges Kauderwelsch vergessen werden. Es soll Teil einer Bewegung sein, die Veränderung bewirkt. Und es soll unterhalten.

Vier Monate bin ich durch Südasien gereist. Zusammen mit meinem engen Freund Tek, dem fleischgewordenen Beweis dafür, dass Cis-Männer² nicht nur ganz selbstverständlich feministische Kämpfe unterstützen, sondern auch im Menstruationsaktivismus Vorreiter sein können, fuhr ich per Anhalter durch Indien, Pakistan, Bangladesch und Nepal. Auf dem Weg besuchten wir Aktivistinnen und ihre Familien und lernten, in einer »anderen Welt« die eigene Lebensrealität zu reflektieren. Alle Geschichten, die ich in diesem Buch erzähle, sind passiert. Manchmal habe ich Namen, persönliche Informationen oder Umstände verändert, um Anonymität zu wahren oder Persönlichkeitsrechte zu schützen. Damit, dass ich sie aus meiner Sichtweise und der von vielen anderen Menstruierenden erzähle, möchte ich ein Bewusstsein für die weitreichen-

den Folgen des Menstruationstabus schaffen. Dabei ist es mir wichtig, nicht mit dem Finger auf andere Kulturen zu zeigen, sondern im Zeichen der internationalen Solidarität dazu aufzurufen, dass wir uns im Kampf gegen Unterdrückungsmechanismen, Scham und Ausgrenzung als menstruierende Schwestern* verstehen. Alle meine Thesen basieren auf repräsentativen Studien. Die Quellen dazu habe ich der Einfachheit halber hinten aufgeführt, Übersetzungen aus dem Englischen stammen von mir.

In diesem Buch verwende ich häufig die Bezeichnung »menstruierende Menschen«, um niemanden auszuschließen. Nicht alle Menstruierenden sind Frauen. Und nicht alle Frauen menstruieren. Wenn ich mich doch mal der Bezeichnungen für Personen im Sinne der Zweigeschlechter-Kategorien (Frau/Mann/Mädchen/Jungs/männlich/weiblich) bediene, beziehe ich mich auf kulturelle Zuschreibungen von Geschlecht, um die Probleme, die damit einhergehen, besser darstellen und dem herrschenden System besser in den Hintern treten zu können.

Heute ist mir klar: Die Periode ist Teil eines großen Ganzen. Und dabei geht es um so viel mehr als »nur ein bisschen Blut«.

I Warum die Welt eine Periodenrevolution braucht

WTF is menstruation?

Zugegeben, so genau wusste ich bis vor Kurzem selbst nicht, warum die Hälfte der Menschen ihre Tage bekommt. Mein naturgegebenes Schicksal, als weiblicher Homo sapiens alle paar Wochen für ein paar Tage aus der Vagina zu tropfen, hatte ich nie hinterfragt – und ich traue mich zu behaupten, dass ich damit nicht allein bin. Bevor wir über die Monatsblutung, Besuch von Tante Rosa, Erdbeerwoche oder wie auch immer man sie nennt und fürchtet, sprechen, hier ein paar wichtige Fakten.

Menstruation bezeichnet die erste Phase des Menstruationszyklus, der im Schnitt 29 Tage dauert (gesunde Zyklen können jedoch zwischen 24 und 37 Tagen variieren – eine sehr individuelle Sache). Die Blutung selbst hält etwa drei bis sieben Tage lang an (jeder Zyklus ist einzigartig).

Zusammen mit Blut, Gebärmutterschleimhaut und Vaginalsekret wird eine unbefruchtete Eizelle aus der Gebärmutter freigegeben und somit Platz für eine neue, möglicherweise später befruchtete Eizelle geschaffen (ich hoffe, da klingelt es bei einigen).³

Doch bei der Periode geht es um weit mehr als nur um Fragen der Fruchtbarkeit.

Der Menstruationszyklus ist ein ziemlich faszinierendes Phänomen. Er reagiert auf Stress, kann sich auf Reisen

verändern und ein Indikator für Gesundheit sein. Aber die wenigsten haben gelernt, seine Zeichen zu deuten.

Viele Frauen* fühlen sich in bestimmten Phasen ihres Zyklus leistungsfähiger, attraktiver und/oder können sich besser konzentrieren. Andersherum kann es Tage geben, an denen es einem komplett beschissen geht und man schon bei der Werbung für Kartoffelchips zu weinen anfängt. Der Grund dafür sind Hormone, die körperliche Prozesse steuern.

Ungefähr einmal im Monat reift eine Eizelle in den Eierstöcken heran. Gleichzeitig wächst in der Gebärmutter eine Schicht aus Schleimhaut, die es ihr gemütlich machen soll – im Falle ihrer Befruchtung, die meistens im Eileiter stattfindet. Ungefähr um die Mitte des Zyklus ist die Eizelle reif und wartet ein paar Tage lang auf ein Spermium. Kommt eines vorbei (herkömmlicherweise durch vaginalen Sex mit einem männlichen Partner), und die Eizelle wird befruchtet, stehen die Chancen gut, dass man für die nächsten neun Monate gar keine Periode hat, weil man schwanger ist. Kommt kein Spermium um die Ecke (weil man entweder keinen vaginalen Sex hat oder sich verschiedener Verhütungsmethoden bedient) bzw. kann es innerhalb der Gebärmutter nicht lange genug am Leben gehalten werden, wird die Eizelle quasi unbrauchbar. Durch hormonelle Veränderungen wird die oberste Schleimhautschicht weniger durchblutet, die Gefäße ziehen sich zusammen, und es kommt zum Abgang der Schleimhaut. Dabei wird die unbefruchtete Eizelle zusammen mit Blut und Vaginalsekret ans Tageslicht befördert. Und, Applaus, Applaus, da ist sie: die Menstruation! Der

einzigste Teil des Zyklus, der sich wirklich schwer ignorieren lässt, aber trotzdem mit aller Kraft geheim gehalten wird.

Wie das Wort verrät, ist der Zyklus ein runder Vorgang, dessen Ende übergangslos in einen Neuanfang mündet. Er begleitet uns beständig, auch an den Tagen, an denen wir nicht bluten und uns deshalb seiner vielleicht weniger bewusst sind. Es lohnt sich, mal auf körperliche oder emotionale Veränderungen in den verschiedenen Phasen des Zyklus zu achten. Und damit meine ich nicht unbedingt nur »emotionale Empfindsamkeiten« oder weitverbreitete Vorstellungen von »PMS-getriebenen mens-truierenden Monstern«. Hormonelle Veränderungen im Körper manifestieren sich auf unterschiedlichste Arten. Es gibt Leute, die in der zweiten Zyklushälfte ein Geräusch als störend empfinden, das ihnen zwei Wochen zuvor nicht mal aufgefallen wäre, oder riechen, was nebenan gekocht wird, obwohl sie nicht mal wissen, was Kohlrabi ist. Wie (unterschiedlich) sich unser Zyklus auch an blutlosen Tagen zeigt, kann Aufschluss auf unsere Gesundheit geben – ähnlich wie der Blutdruck oder der Puls.⁴

Auch wenn es noch viel zu sagen gäbe, hier soll es nicht (nur) um Biologie gehen. Grundlegend wichtig ist die Einsicht: Menstruation existiert. Und wir alle existieren nur wegen der Menstruation. Es ist Zeit, das anzuerkennen.

Denn Fakt ist: Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat einen Menstruationszyklus, hatte mal einen oder wird mal einen haben. Allein in diesem Moment menstruiert ungefähr ein Viertel aller Frauen* (ausgenommen bei Schwangerschaft oder hormoneller Verhütung). Weltweit sind das mehr Leute als die Bevölkerung von Deutschland,

Frankreich, Großbritannien, Italien, Spanien und Polen zusammengenommen.

Pro Zyklus verliert man nur rund 30 bis 80 Milliliter Periodenflüssigkeit. Ich weiß, kaum zu glauben – meine eigene Periode hat mich schon des Öfteren an die Szenen aus dem letzten Tarantino erinnert –, aber in der Regel entsprechen 40 Milliliter gerade mal dem Inhalt einer Espressotasse. Eine Espressotasse! Mehr nicht! Tatsächlich ist das überraschend wenig. Warum wissen wir so etwas nicht? Nun, wir gucken ungern hin. Die Periode gilt als ekelhaft, schlüpfrig oder peinlich. Und ihr schlechter Ruf kommt nicht von selbst.

Die Menstruation hätte allen Grund, eine Reihe von Leuten wegen übler Nachrede anzuzeigen. In Anbetracht so vieler kreativer Köpfe, die auf so unterschiedliche Art und Weise das Negativ-Image der Periode prägen, habe ich mich dazu entschieden, sie zu ehren – und zwar mit einem Negativ-Preis.

Meine Damen* und Herren*, ich bitte um großen Applaus. Jetzt geht es um die Verleihung der goldenen Erdbeere – an Leute, die versucht haben, die Menstruation zu erklären und dabei auf besonders absurde Theorien gekommen sind, meist im Zusammenhang mit weiblicher Minderwertigkeit, »Unreinheit« oder »Giftigkeit«. Eins sei vorweggenommen: Hier gibt es keine Gewinner. Alle zusammen haben dazu beigetragen, dass Menstruation heute so gesehen wird, wie sie gesehen wird, nämlich am liebsten gar nicht.



Die Typen aus den religiösen Schriften

Der alttestamentarische Prophet Moses, der muslimische Prophet Mohammed und der »Stammvater« des Hinduismus, Manu, sind ziemlich einflussreiche Gestalten in unterschiedlichen Religionen. Aber sie haben eines gemeinsam: Die Liebe zum Perioden-Shaming (das scheinbar grundlose Herumhacken auf Menschen mit Menstruation)! Ist das nicht schön?

Im Gesetzbuch des Manu, wichtiger religiöser Text des Hinduismus, steht geschrieben: »Die Weisheit, Kraft und Vitalität eines Mannes gehen vollkommen zugrunde, wenn er sich einer Frau während der Menstruation nähert. Wenn er sie hingegen in diesem Zustand meidet, werden seine Weisheit, Kraft und Vitalität zunehmen.« – *Buch des Manu, Kapitel IV, 41–42*

Eine ähnliche Logik findet man auch in einer anderen Weltreligion: Im Koran wird die Menstruation je nach Übersetzung als »Leiden, »Unrecht«, »Beschwerlichkeit« oder sogar als »Plage« bezeichnet. Weiter heißt es: »[...] haltet euch [männlich Plural] von den Frauen während der Menstruation fern und nähert euch ihnen nicht, bis sie wieder rein sind.« – *Koran, Sure 2, Vers 222*

Doch die jüdisch/christlich abendländischen Glaubensrichtungen schießen den Vogel ab. Wortwörtlich. Im 3. Buch Mose heißt es: »Wenn eine Frau Ausfluss hat, und zwar den Blutfluss ihres Fleisches, so soll sie sieben

Tage lang in ihrer Unreinheit verbleiben. Wer sie berührt, ist unrein bis zum Abend. Alles, worauf sie sich in diesem Zustand legt, ist unrein; alles, worauf sie sich setzt, ist unrein.« – *Die Bibel, 3. Buch Mose, Kap. 15, Vers 19ff.*

Der in der Bibel befohlene Umgang mit der Menstruation erweckt den Anschein, als handelte es sich dabei um eine apokalyptische Seuche, eine Epidemie oder einen Zombie-Virus. Jedenfalls ist das Periodenrezept nach Moses eine supereffiziente Art, Angst vor der »weibliche Unreinheit« zu verbreiten. Die übertrage sich demnach nämlich nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch über Gegenstände. Besser, man behält blutende Frauen* über sieben Tage in Isolationshaft in ihrem eigenen »Lager«, dem sich niemand nähern soll.

Doch, festhalten, es kommt noch dicker: Dem 3. Buch Mose zufolge ist eine Menstruierende erst wieder »rein«, nachdem zwei junge Tauben geopfert wurden. Frauen* sollten sich also jeden Monat nach ihrer quasi unvermeidbaren Periode bei Gott dafür entschuldigen – oder anders gesagt »Versöhnung erwirken« wegen des »verunreinigenden Ausflusses«. Als könnten sie etwas dafür.

Apropos Schuld und Sünde: Adam und Eva – ihr wisst schon, die zwei im Paradies. Ich glaube, die ganze Story von der »verbotenen Frucht« muss ich jetzt nicht erzählen. Jedenfalls wurden beide – Adam und seine »Rippenfrau« – der häufig so interpretierten Legende nach am Ende von Gott vor die Tür gesetzt, waren plötzlich nackt (in der Genesis heißt es, dass ihnen ihr unbekleideter Zustand da zum ersten Mal auffiel und sie ihre »Scham« bedeckten), und weil Eva irgendwie als Hauptschuldige dastand, wur-

den ihr sowie allen ihren weiblichen Nachkommen für den Apfel-Fauxpas ein paar besondere Strafen aufgedrückt. Als »Erbsünde« oder auch »Erbschuld« bekannt sind vor allem Schmerzen beim Gebären. Aber, und jetzt kommt's, in verschiedenen christlichen und auch islamischen Interpretationen der Geschichte von Adam und Eva eben auch die (schmerzhaft) Menstruation.

Und damit sind wir schon bei den nächsten Preisträger*innen:



Hildegard von Bingen,
Johan Baptista van Helmont und all jene,
die Menstruation für eine Strafe Gottes
hielten

Laut der heiligen Benediktinerin Hildegard von Bingen (12. Jahrhundert), die – mit Blick auf ihre Entdeckung von Kräutern gegen Menstruationsbeschwerden – vermutlich selbst an solchen litt, wären die »weiblichen Gefäße« verschlossen geblieben – vorausgesetzt, die Ereignisse im Paradies hätten einen anderen Verlauf genommen.

Auch der christliche Universalgelehrte Johan Baptista van Helmont (17. Jahrhundert) war sich sicher, dass die Ursache »dieser Blödigkeit« (welch ein kreativer Euphemismus für die Menstruation) natürlich darin liegt, »daß die Eva nach der Essung des verbotenen Apffels sich den Kützel der gey-