

## Die Menstruation – Wesentliches Element des Frauseins oder abzuschaffendes Übel?

### Bedingungen und Maßnahmen für eine positive Integration der Menstruation in die Identität als Frau



### Forschungsbericht

Dr. Lieselotte Brodil  
Mag. Gabriele Pröll  
Mag. Andrea Reiter

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des  
Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen

## ***Die Menstruation – Wesentliches Element des Frauseins oder abzuschaffendes Übel?***

### ***Bedingungen und Maßnahmen für eine positive Integration der Menstruation in die Identität als Frau***

#### **Projektzeitraum:**

Juli 2005 bis Juni 2006

#### **Finanzierung:**

Fonds Gesundes Österreich  
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

#### **Impressum:**

Medieninhaber: KulturSoziologieWerkstatt,  
Institut für angewandte Sozialforschung und Evaluierung

Für den Inhalt verantwortlich:

Lieselotte Brodil, Gabi Pröll, Andrea Reiter

E-mail: [KulturSoziologieWerkstatt@aon.at](mailto:KulturSoziologieWerkstatt@aon.at)

www:<http://members.aon.at/kultursoziologiewerkstatt>

Mädchenfotos: Ingrid Höchtler, Jugendzentrum Alt Erlaa

Wien 2006

## Inhalt

<b>VORWORT .....</b>	<b>4</b>
<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>1. INHALT UND ZIELE DER STUDIE .....</b>	<b>5</b>
<b>2. PROBLEMSTELLUNG .....</b>	<b>6</b>
2.1 Die Menstruation – ein tabuisiertes Thema mit hohem Leidensdruck.....	6
2.2 Informations- und Bewusstseinsstand bei Mädchen.....	6
<b>3. UNTERSUCHUNGSDESIGN .....</b>	<b>7</b>
<b>4. DIE MENSTRUATION IN KULTUR UND GESCHICHTE .....</b>	<b>8</b>
4.1 Das Tabu der Menstruation.....	8
4.2 Menstruationsrituale .....	10
4.3 Menstruation und Geschlechtsidentität.....	11
4.4 Die Pathologisierung des Weiblichen .....	12
4.5 Geschichte der Monatshygiene .....	15
4.6 Die große Göttin und das Mutterrecht.....	16
4.7 Der Mondzyklus .....	18
4.8 Die positive Kraft der Menstruation .....	19
<b>5. ERGEBNISSE DER BEFRAGUNGEN .....</b>	<b>21</b>
<b>5.1 Probleme und Bedürfnisse vor und während der Menstruation .....</b>	<b>21</b>
5.1.1 Probleme von Mädchen und Frauen mit Menstruation und Zyklus .....	21
5.1.2 Bedürfnisse von Mädchen und Frauen in Bezug auf die Menstruation .....	22
<b>5.2 Auswirkungen des sozialen Umfelds .....</b>	<b>24</b>
5.2.1 Der Einfluss der Familie .....	25
5.2.2 Unterschiede zwischen den Generationen .....	25
5.2.3 Prägung durch die Kultur .....	26
<b>5.3 Ursachen und Funktionen der Menstruationsbeschwerden .....</b>	<b>27</b>

<b>6. MAßNAHMEN ZUR FÖRDERUNG DER POSITIVEN INTEGRATION DER MENSTRUATION IN DIE WEIBLICHE IDENTITÄT.....</b>	<b>29</b>
<b>6.1 Anregungen für den Privatbereich.....</b>	<b>30</b>
<b>6.2 Maßnahmen im öffentlichen Bereich.....</b>	<b>32</b>
6.2.1 Schule und außerschulische Jugendarbeit.....	33
6.2.2 Frauenberatung und Migrantinnen-Einrichtungen.....	35
6.2.3 Das Medizinsystem.....	36
6.2.4 In Arbeitszusammenhängen.....	37
6.2.5 Öffentlichkeitsarbeit und Medien.....	37
6.2.6 Der Wissenschaftsbereich.....	38
6.2.7 Kunst und Kultur.....	38
<b>7. MAßNAHMENKATALOG.....</b>	<b>40</b>
<b>7.1 Maßnahmen zu den verschiedenen Handlungsfeldern.....</b>	<b>40</b>
<b>7.2 Anregungen für den Privatbereich.....</b>	<b>47</b>
<b>8. ZUSAMMENFASSUNG.....</b>	<b>48</b>
<b>9. AUSWAHLBIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>49</b>
<b>10. PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>53</b>
<b>10.1 Beratung und Beratungsstellen zu Körper und Sexualität.....</b>	<b>53</b>
<b>10.2 Internetseiten zu Menstruation, Sexualität, Verhütung und Sexualpädagogik ..</b>	<b>55</b>
<b>11. DURCHFÜHRENDE ORGANISATION UND FORSCHUNGSTEAM.....</b>	<b>58</b>

## Vorwort

---

Das einjährige Forschungsprojekt „Die Menstruation – Wesentliches Element des Frauseins oder abzuschaffendes Übel?“ untersuchte mit sozialwissenschaftlichen Methoden, wie Frauen heute ihre Menstruation erleben, welchen Stellenwert sie ihr zuschreiben und wo im Spektrum zwischen wesentlichem Element und Übel sich ihre Einstellung einordnen lässt. Ziel des Forschungsteams – bestehend aus zwei Soziologinnen und einer Pädagogin – war es zum einen förderliche Bedingungen für eine positive Integration der Menstruation herauszufinden und zum anderen konkrete Maßnahmen in der Praxis umzusetzen.

Im Projekt wurden folgende drei Produkte entwickelt:

- Der vorliegende **Forschungsbericht** mit Maßnahmenkatalog, in dem die Ergebnisse des Forschungsteils zusammengefasst sind. Primäre Zielgruppe sind Expertinnen und Multiplikatorinnen aus dem Gesundheitsbereich. Der Bericht ist aber so verfasst, dass er allen interessierten Frauen, als Betroffene, als Mütter oder als Vermittlerinnen sowie sonstigen Bezugspersonen Anregungen bieten kann.
- Ein **Informationsfolder**<sup>1</sup> für Mädchen ab ca. 13 Jahren mit Anregungen und Hinweisen für einen selbstverständlichen und positiven Umgang mit der Menstruation. Er wurde an Mädchenberatungs- und Gesundheitseinrichtungen verschickt und kann im Bundesministerium für Gesundheit und Frauen bestellt werden.
- Ein **Infopool-Menstruation**<sup>1</sup> für pädagogische Fachkräfte (Lehrerinnen, Erzieherinnen, Schulpsychologinnen) als didaktisches Arbeitsinstrumentarium mit Hintergrundinformationen und praktischen Unterrichtsmodulen. Diese Website steht allen Personen im Internet zur Verfügung.

Der Hauptteil der Finanzierung dieses Forschungsprojekts wurde vom Fonds Gesundes Österreich und vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen übernommen. Zusätzlich wurde das Projekt durch den Hauptverband der Sozialversicherungsträger und private SpenderInnen der KulturSoziologieWerkstatt gefördert. Das Pädagogische Institut des Bundes in Wien ermöglichte die Installierung und Vernetzung des Infopools-Menstruation im Internet.

An dieser Stelle wollen wir allen Personen und Institutionen, die das Projekt unterstützt und gefördert haben, unseren Dank aussprechen. Ebenso danken wir den Expertinnen, Frauen und Mädchen, die sich für Befragungen zur Verfügung gestellt haben und offen von ihren persönlichen und beruflichen Erfahrungen berichteten.

---

<sup>1</sup> Informationen und Download unter:  
<http://pib-wien.dienstleistungen.ws/kooperationen/infopool-menstruation/start.htm>

*hochhäuser wie birnen, rote fassaden  
jeden mond ein fest zu ehren des vaters und des sohnes  
in den kirchen rote götter  
hymnen an das blut  
männer, ein mal auf der Stirn, in heiligen hallen  
auserwählte frauen im bett  
mit männern, die bluten*

## Einleitung

---

Das Echo auf das Forschungsvorhaben spiegelt wider, wie die Menstruation von Frauen im Alltag des 21. Jahrhunderts erlebt wird und welche Bewertungen mit weiblicher Körperlichkeit verbunden sind. Die Reaktionen lagen zwischen Peinlichkeit und völliger Verständnislosigkeit darüber sich mit einer Thematik zu beschäftigen, die „nicht der Rede wert“ sei, und Neugierde und Interesse, über etwas alltäglich Erlebtes und Eigenes Neues zu erfahren. Die eine Position vertritt die Meinung, Frauen nehmen das Bluten in Kauf, weil sie Kinder wollen, und erachten die Menstruation danach als entbehrliches Übel. Sie liegen damit nicht weit entfernt von der Meinung mancher Wissenschaftler, dass die Menstruation einer der größten Irrtümer der Natur sei und daher hormonell beseitigt werden soll. Die andere Position begrüßt die differenzierte Auseinandersetzung mit einem zu lange tabuisierten Thema, in der manche die Chance für einen Perspektivenwechsel sehen. Viele Frauen haben sich Gedanken gemacht, wie sie ihren Töchtern einen natürlichen und zwanglosen Zugang ermöglichen könnten. Bei näherer Erläuterung stieß die Fragestellung des Forschungsprojekts mehrheitlich auf äußerst positive Resonanz.

## 1. Inhalt und Ziele der Studie

---

Zentrales Anliegen der Untersuchung war es, die Bedingungen zu erforschen, die Frauen und Mädchen darin unterstützen, die Menstruation als wesentlichen Bestandteil ihres Frauenseins positiv in ihre Identität zu integrieren. Dabei ging es darum, die persönlichen Probleme, Bedürfnisse und Wünsche der Befragten zu erfassen sowie nützliche und unterstützende Maßnahmen und Hilfestellungen zu entwickeln.

Folgende zentrale Fragestellungen wurden im Rahmen des Forschungsprojekts untersucht:

- Wie erleben Frauen unterschiedlicher Generationen ihre Menarche und Menstruation und wie wirkt sich das soziale Umfeld auf ihr Erleben aus?
- Welche Probleme und Bedürfnisse haben Mädchen vor und während der Menstruation?
- Welche Art von Unterstützung könnte ihnen helfen, ihre Menstruation positiv in die weibliche Identität zu integrieren?

Der empirische Forschungszugang zielt darauf ab, die theoretische Diskussion über die soziale Normierung von Rollen- und Geschlechtszuschreibungen auf die Ebene der vitalen Erfahrung der Frauen im soziokulturellen Kontext zurückzuholen. Im Interesse einer positiven Einstellung zur weiblichen Identität ist eine grundlegende Auseinandersetzung mit den die weibliche Zyklizität betreffenden soziokulturellen Einstellungsmustern von Nöten. Eine solche kann in Verbindung mit Aufklärung und Bewusstseinsarbeit eine Neubewertung einleiten und Möglichkeiten für einen anderen, konstruktiven, der Gesundheit förderlichen Umgang eröffnen. Die Ergebnisse sollen auch dazu dienen, Menstruation als Thema in der Frauengesundheitsforschung zu forcieren.

Die vorliegenden Ergebnisse und Maßnahmen sollen einen gesellschaftlichen und persönlichen Perspektivenwechsel hin zu einer positiven Integration der weiblichen Zyklizität anregen. Allein durch das Reden über dieses Tabuthema kommt ein Veränderungsprozess in Gang. Ziel ist es jedoch nicht, der Menstruation ihre Intimität zu nehmen. Um das Tabu zu

durchbrechen, ist es nicht erforderlich, dass Frauen öffentlich bluten und ihre Tage zur Schau stellen. Aber sie sollen nicht weiterhin einen Teil ihrer selbst im Alltag und Berufsleben ignorieren und abspalten müssen. Das gesellschaftliche Tabu verhindert eine Auseinandersetzung, das Aneignen und Tradieren von Wissen und einen Erfahrungsaustausch zwischen Frauen, der über Tipps und Strategien zur Verdeckung der Blutung hinausgeht.

## 2. Problemstellung

---

### 2.1 Die Menstruation – ein tabuisiertes Thema mit hohem Leidensdruck

In unserer westlichen Industriegesellschaft wird die weibliche Zyklizität in den Privatbereich jeder einzelnen Frau verdrängt und innerhalb der sozioökonomischen Funktionszusammenhänge lediglich als Störfaktor<sup>2</sup> wahrgenommen. Einzig die Hersteller von Hygieneprodukten zeigen - in umschriebener Form - in der Werbung, dass es Frauenblut gibt. Über die Medien erhalten Frauen die Botschaft, dass sie ihr Blut diskret wegschaffen und sich jeden Tag gleich fühlen sollen.

Dementsprechend fühlen sich viele Mädchen und Frauen damit allein gelassen. 90% der Frauen im deutschen Sprachraum leiden mehr oder weniger an ihrer Menstruation. Eine Untersuchung von Erica Mahr zeigt, dass Menstruation von Frauen als Belastung erlebt wird. Sie befragte 598 Frauen zwischen 15 und 49 Jahren und stellte fest, dass sich 46% während der Menstruation gering, 31,9% mäßig und 22,1% stark belastet fühlten (Mahr 1985, 116f.). Der Großteil der Frauen erduldet und erleidet ca. 500 Mal im Laufe der fruchtbaren Jahre ihre Blutung. Sie haben gelernt zu schweigen und gegebenenfalls Medikamente zu schlucken. Frauen werden tatsächlich auch mehr Medikamente verschrieben als Männern. 1995 bekamen Frauen in Wien etwa doppelt so viele Migräne-, Schmerz-, Beruhigungsmittel und Psychopharmaka verordnet wie Männer (Frauenbüro, 51).

Für die meisten Frauen bleiben die positiven Aspekte der Menstruation weitgehend von Beschwerden überdeckt. Heranwachsende haben kaum Ansprechpartnerinnen und Vorbilder. Wenn die Beschwerden zu stark werden, ist der Gynäkologe (meist männlich) die einzige Anlaufstelle. Dort werden die Betroffenen meist mit Medikamenten abgefertigt und sie erfahren die Menstruation als pathologischen Zustand. Der erste Besuch beim Frauenarzt ist für viele Mädchen ein Einstieg in die Normierung und Pathologisierung von natürlichen Körpervorgängen und passiert häufig im Zusammenhang mit der Menarche. Dieser Besuch, bei dem kontrolliert wird, ob körperlich alles in Ordnung ist, könnte als modernes Initiationsritual unserer Kultur gesehen werden, ist aber mit mehr Angst als Freude besetzt.

### 2.2 Informations- und Bewusstseinsstand bei Mädchen

Der Fokus der Fragestellung ist auf Mädchen gerichtet, um die Maßnahmen der kommenden Generation zu gute kommen zu lassen, direkt oder vermittelt über Multiplikatorinnen. Mädchen sind heutzutage besser aufgeklärt als die Generationen zuvor. Die Aufklärung beschränkt sich jedoch größtenteils auf biologische Vorgänge und/oder Hygiene, während die psychischen Aspekte vernachlässigt werden. Mädchen sind über ihren Körper und ihre körperlichen Vorgänge nicht umfassend informiert, sind sich dessen aber meist gar nicht bewusst. 94% aller 14jährigen halten sich in sexuellen Dingen für ziemlich oder ganz aufgeklärt, aber nur einer von fünf Jugendlichen weiß, in welcher Phase des Monatszyklus mit großer Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft eintreten kann (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen 2005, 26).

---

<sup>2</sup> Bezeichnender Weise lautete der Titel einer Ö1-Sendung „In der Regel ein Störfall.“ („Ganz Ich“ vom 25.5.2005)

In den seltensten Fällen wird ein positives Bild von der Menstruation vermittelt. Das negativ geprägte Bild über die Unreinheit der Menstruation und die körperliche Selbstentfremdung tragen einen wesentlichen Teil dazu bei. Junge Frauen übernehmen dieses Bild, das Schweigen und das Leiden. Im Rahmen der Filmtage „Frau und Körper“ im Sommer 1999 in Wien wurden ca. 500 Schülerinnen zwischen 14 und 17 Jahren über ihre Einstellung zur Menstruation befragt. Nur vier davon hatten eine positive Einstellung. Die Einstellung, die Mädchen entwickeln, ist von ihrem Umfeld, Familie, Schule, Peergroup und Medien, geprägt. Eine positive Einstellung verhindernde Faktoren sind die Tabuisierung und Sprachlosigkeit dieses Themas, die medial vermittelte weibliche Normkörperlichkeit und das Fehlen weiblicher Vorbilder mit einer positiven Einstellung.

Aus Untersuchungen geht hervor, dass das Erleben der ersten Blutung, der Menarche, entscheidende Weichen für den weiteren Verlauf des Menstruationserlebens stellt. Frauen, die ihre erste Blutung positiv erfahren haben, haben auch später kaum Beschwerden während ihrer Menstruation. Positiv heißt, dass die Mütter, Freundinnen und andere Frauen ein positives Bild von Weiblichkeit weitergegeben haben. Positiv heißt auch, dass Mädchen genügend körperliche Zuwendung, entsprechende Aufklärung, eine Würdigung der Menarche und ein unbefangenes Verhältnis zur Sexualität erfahren haben (Bergler 1984, 96 f.).

Ein aufgeklärter und bejahender Zugang zur eigenen Körperlichkeit ist die Voraussetzung für eine positive Einstellung zum Frausein und einen eigenverantwortlichen und selbstbewussten Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper.

### 3. Untersuchungsdesign

---

Die Untersuchung wurde mittels qualitativer Befragungen durchgeführt, da diese geeignet sind komplexe soziale Zusammenhänge und subjektive Meinungen und Einstellungen zu eruieren. Gegenstand der Studie sind die expliziten und impliziten Meinungen, Einstellungen und Bewertungen der befragten Personen. Sie bediente sich qualitativer Methoden.

Im Forschungsprojekt wurden persönliche und schriftliche Interviews mit Expertinnen aus Gynäkologie, Psychotherapie und Mädchenarbeit sowie Gruppendiskussionen mit erwachsenen Frauen verschiedener Generationen und mit Schülerinnen durchgeführt. Die Expertinnen wurden über Frauengesundheitszentren und Multiplikatorinnen aus dem Gesundheitsbereich ausfindig gemacht. Sie zeigten großes Interesse und Anerkennung für das Projekt, das sie als geeignete Maßnahme zur Enttabuisierung und Verbesserung der Einstellung zur Menstruation erachten. Auffallend war, dass einige Expertinnen sich selbst als Einzelkämpferinnen auf diesem Gebiet empfinden. Dieser Umstand weist auf einen Bedarf an Vernetzung und Förderung hin.

In der Gruppendiskussion mit Frauen unterschiedlicher Generationen wurden deren Erfahrungen mit Menstruation, Bewältigungsstrategien und Bedingungen für eine positive Einstellung erhoben.

Die Gruppendiskussion mit Schülerinnen diente dazu, deren Problemlagen und Bedürfnisse zu eruieren, sowie den Informationsbedarf bezüglich der Thematik Menstruation zu erheben. Zudem wurden mit den Mädchen Ideen für die inhaltliche und graphische Gestaltung des Folders erarbeitet.



## 4. Die Menstruation in Kultur und Geschichte

---

### 4.1 Das Tabu der Menstruation

Frauen leben im Gegensatz zu Männern in einem zyklischen Rhythmus, der in körperlichen Veränderungen sichtbar wird. In einer Welt, in der der Mann als Prototyp des Menschen gilt, wird die weibliche Zyklizität zur pathologischen Abweichung von der männlichen Norm. Aktuelle Bestrebungen der Medizin, die Menstruation mittels Hormonen abzuschaffen, dienen dem Motiv, dieses angebliche Defizit zu beheben. Unter dem Einfluss von Frauenheilkunde und Fitnesskult, die männliche Werte als allgemeine Maßstäbe vorgeben, entwickeln Frauen selbst **Befremden gegenüber ihren zyklischen Veränderungen**. Das betrifft in besonderem Ausmaß junge Frauen, die sich noch mitten in der Entwicklung der persönlichen Identität und dem Aufbau von Autonomie befinden.

Die Menstruation ist fremd in der Gesellschaft. Menstruierende Frauen werden in den verschiedensten Kulturen sozial und sexuell tabuisiert. Vorschriften, die dazu dienen den Kontakt mit dem Menstruationsblut zu vermeiden, regeln das Verhalten der menstruierenden Frauen sowie den Umgang anderer mit diesen. Nicht immer ist dabei eindeutig, welche Bewertungen mit diesen Berührungsverboten verbunden sind.

Das Wort „**Tabu**“ stammt ursprünglich aus dem Polynesischen und bezeichnet etwas, das eine besondere Kraft, nämlich „Mana“ in sich trägt und daher heilig oder unberührbar ist. Eine Person gilt dann als Tabu, wenn sie von dieser Kraft erfüllt oder ihr völlig unterworfen ist. Im ersten Fall wird sie als heilig, im zweiten als unrein und gefährlich angesehen (Voss 1988, 143). Gegenstand eines Tabus sind Personen, Sachen oder Lebensbereiche, die etwas Besonderes darstellen, also im Gegensatz zum Gewöhnlichen, Alltäglichen und Profanen stehen, sei es dass sie als heilig oder als unrein gelten und Ehrfurcht oder Angst einflößen. Das Schweigen erfüllt die Funktion, fundamentale gesellschaftliche Wahrheiten der Kritik zu entziehen und dadurch die bestehende Ordnung zu sichern (Winterer 1992, 11 ff.). In den Empfindungen, die der Menstruation entgegengebracht werden, schlägt sich die Zweiseitigkeit des Tabus zwischen Ehrfurcht und Abstoßung nieder.

Von den meisten Gesellschaften sind Gebote, Riten und Praktiken rund um die weibliche Blutung bekannt, die den Umgang mit diesem besonderen Status regeln. Sie dienen dazu, die Kräfte, die der Menstruation zugeschrieben werden, zu kontrollieren. Diese **Verhaltensregelungen** sind stark religiös gefärbt. Die detaillierten, zwanghaft anmutenden Anweisungen lassen darauf schließen, dass es sich hierbei um die Abwehr einer als bedrohlich empfundenen Lebensäußerung handelt. Sie finden sich in abgewandelter Form in allen bekannten Religionen wieder. Die Verbote betreffen vor allem den Geschlechtsverkehr während der Regel, aber auch das Essen bestimmter Speisen, das Berühren heiliger Objekte, das Betreten heiliger Orte, das Herstellen von Nahrung oder empfindlichen Gütern u.a. Die Frauen verbringen diese Zeit meist in Absonderung an bestimmten Plätzen, die nur Menstruierenden vorbehalten sind. So sind auch heute noch in vielen traditionellen Gesellschaften in Afrika, Amerika und Asien sogenannte Menstruationshütten bzw. Zelte verbreitet.

Für menstruierende Hindu-Frauen sind z.B. folgende **Absonderungsrituale** überliefert: „Sobald die Menstruation eingetreten ist, soll die Frau darüber belehrt werden, was sie zu tun und zu lassen hat. Sie darf vor Ablauf der drei Nächte nicht baden, ihre Kleider nicht waschen sich nicht salben, nicht kämmen, nicht die Augen salben, nicht die Zähne putzen, nicht die Nägel schneiden, nicht spinnen, noch Seide drehen. Sie darf nur aus der hohlen Hand oder aus einem ungebrannten Gefäß trinken. Sie soll auf dem Boden liegen und bei Tage nicht schlafen, sie darf kein Feuer berühren, kein Fleisch essen, nicht die Planeten anschauen, nicht lachen, sich nicht im Haushalt betätigen und nicht herumlaufen. Der Mann

darf nicht mir ihr zusammensitzen und nicht mit ihr Speisen essen.“ (Winternitz 1920, 92). An diesem Beispiel zeigt sich, dass es offenbar nicht nur darum geht, den Kontakt mit dem Blut zu vermeiden, sondern darüber hinaus die Frau in allen ihren Lebensäußerungen und Aktivitäten restriktiven Beschneidungen zu unterwerfen.

Die **Unberührbarkeit** der Menstruierenden ist auch in der jüdisch-christlichen Tradition verankert. So heißt es in der Bibel:

„Wenn aber eine Frau einen Ausfluß hat, und zwar ihren gewöhnlichen Blutfluß, so soll ihre Unreinigkeit 7 Tage lang dauern und jeder, der sie während dieser Zeit berührt, soll bis zum Abend unrein sein. Alles, worauf sie während ihrer Unreinigkeit liegt, wird unrein, ebenso alles, worauf sie sitzt; und jeder, der ihr Lager berührt, muß seine Kleider waschen und ein Wasserbad nehmen und ist bis zum Abend unrein. Und jeder, der irgendein Gerät berührt, worauf sie gesessen hat, muß seine Kleider waschen und ein Wasserbad nehmen und ist bis zum Abend unrein. Auch wenn einer etwas berührt, was sich auf ihrem Lager oder auf dem Geräte befindet, so ist er bis zum Abend unrein. Und wenn etwa ein Mann ihr beiwohnt und etwas von ihrer Unreinigkeit an ihn kommt, so ist er 7 Tage lang unrein und jedes Lager, auf dem er liegt, wird unrein.“ (Bibel, 3. Buch Mose, Kp.15, 19-24) Das Neue Testament hält am Grundsatz der Unreinheit der Menstruierenden fest. Die Heiligkeit von Maria beinhaltet die Vorstellung, dass sie keine Menstruation gehabt habe.

Auch für die **Angehörigen** existieren meist strenge Regeln für das Verhalten gegenüber Menstruierenden. So heißt es z.B., dass Männer ihre Frauen nicht berühren oder ihnen nicht in die Augen schauen dürfen, weil „der böse Blick“ gefährlich für sie sein könnte. Der Koran sagt zum Beispiel: „Diese Zeit bringt Euch Schaden, darum haltet Euch während ihrer monatlichen Reinigung von ihnen fern, kommt ihnen nicht nahe, bis sie sich gereinigt haben...“ (Schlehe 1987, 69).

Weisen diese Restriktionen auf der einen Seite darauf hin, dass von der menstruierenden Frau Gefahr und Schrecken ausgeht, finden sich auf der anderen Seite in der älteren ethnologischen Literatur Berichte über die Verwendung des Menstruationsblutes als Heil- und Zaubermittel, insbesondere auch als Liebeszaubermittel. Die kulturübergreifende Tabuisierung der Menstruation lässt insgesamt den Schluss zu, dass diesem Zustand irgendeine Art von Macht zu eigen ist.

Zu beachten ist, unter welchem **Blickwinkel** sich die ethnologische Forschung dem Gegenstand angenähert hat. Bis vor kurzem waren es vor allem Männer, die fremde Kulturen beforchten und dort wiederum vor allem Männer befragten. Die Berichte über die Riten und deren Bedeutungen entspringen somit einer vorrangig männlichen Sichtweise. Für den Mann geht es um Kontaktvermeidung, weil für ihn Frauen während ihrer Tage unberechenbar sind. Über die Sicht der Frauen sind wenig Informationen verfügbar. Mitunter halten Frauen diese Regeln aufrecht, weil sie ihnen zugute kommen, etwa weil sie in dieser Zeit von den Alltagspflichten befreit sind und sich ihrer körperlichen und seelischen Regeneration widmen können. In manchen Gesellschaften verbringen Menstruierende die Zeit der Monatsblutung in der Gemeinschaft mit anderen Frauen. Frauen beschreiben eine besondere Sensitivität während ihrer Blutung, die es ermöglicht, sich mit der Natur und dem Göttlichen zu verbinden. Ethnologinnen haben festgestellt, dass in frauenzentrierten Gesellschaften der Brauch des Rückzugs in spezielle Hütten oder Zelte während der Blutung etwa doppelt so häufig vorkommt wie anderswo (Schlehe 1987, 134). Daraus ziehen sie den Schluss, dass solche Plätze ursprünglich von Frauen geschaffen worden sein könnten und dass es im Laufe der Geschichte zu einer negativen Umbewertung gekommen ist.

## 4.2 Menstruationsrituale

Rituale dienen seit Urzeiten dazu, Menschen insbesondere in Zeiten der Veränderung und in kritischen Lebensphasen einen Halt zu geben. Bei Naturvölkern spielen Rituale für die Fruchtbarkeit und das gesamte soziale, religiöse und wirtschaftliche Leben eine große Rolle. Sie können dabei helfen, die Übergänge zwischen den verschiedenen Lebensphasen (z.B. Geburt, Menarche, Wechsel, Tod) in der Gemeinschaft bewusst zu durchleben.

In manchen Stammesgesellschaften wird die erste Blutung eines Mädchens gefeiert. Meist verbringen die Mädchen einige Zeit in einer bestimmten Hütte, wo sie von einer erfahrenen Frau in die „weiblichen Geheimnisse“ eingeführt werden. Oft ist es üblich, in dieser Zeit zu tanzen, die Mädchen schminken sich oder werden rot bemalt, mit weiblichen Symbolen geschmückt oder sie schneiden ihr Haar ab. So wird die innere Veränderung nach außen sichtbar gemacht. Die Mädchen unterziehen sich körperlichen und spirituellen Reinigungen wie zum Beispiel Bädern. Nach dieser Phase der Einkehr wird zumeist ein Fest gefeiert. Die Mädchen bekommen Geschenke und werden als Frau in den Kreis der anderen Frauen aufgenommen.

Bei den **Arapesh in Neuguinea** wird die Menarche in der Familie gefeiert. Die Brüder bauen für das Mädchen eine Hütte, in der sie dann eine Zeitlang lebt. Ihre Arm- und Fußbänder werden entfernt und sie lässt alle Dinge, die sie sonst immer bei sich trägt weg und beginnt ein neues Leben.

Bei den **nordamerikanischen IndianerInnen** lädt die Mutter, die Großmutter, die Patin oder eine Tante ein oder zwei Monate nach der ersten Regel Freundinnen und Verwandte nach Hause ein und veranstaltet ein Fest. Bei diesem übergibt die Mutter oder eine Patin dem Mädchen einen Ring mit einem roten Stein.

Bei den **Yurok-IndianerInnen in Kalifornien** wird die Menstruation als die größte Kraft der Frau angesehen. Ihre ganze Energie verwendet sie während dieser Zeit für konzentrierte Meditation und spirituelle Entwicklung. Danach kehrt sie mit neuen Erkenntnissen und oft auch Entscheidungen, die das gesamte Leben in der Gemeinschaft betreffen, zurück.

Wenn in **Japan** ein Mädchen ihre erste Regel hat, wird sie von ihrer Familie beglückwünscht und beschenkt. Ihr zu Ehren wird O-Sekihan, ein besonderes Reisgericht, gekocht. Dieser mit Bohnensaft rot gefärbte „Glückwunsch-Reis“ kommt nur bei Festtagen auf den Tisch. Die Menstruation galt lange Zeit als heiliges Zeichen, nicht als Verdammung: Die Frau ist wie das Meer, weich und stark. Aber die Männer fürchten das Meer, ebenso wie sie die Frau fürchten. Früher glaubten die JapanerInnen, dass jedes Mädchen einmal in ihrem Leben, bei der ersten Blutung, über besondere Heilkräfte verfügt. Man errichtete ihr eine ganz besondere Schilfhütte, wie für eine Gottheit. Dort wachte sie vier Tage und vier Nächte lang. Dieser Zustand, Komoru (sich zurückziehen) genannt, symbolisierte den Tod und die Wiedergeburt der Natur. Am vierten Tage betete das Mädchen die aufsteigende Sonne an, streute Blütenstaub in alle vier Himmelsrichtungen und galt als neu geboren. Die Menschen glaubten, dass sie in diesem Zustand der Ur-Unschuld Wunden heilen und Kranke gesund machen könne. Später verdrängte der aus China kommende Buddhismus diesen Glauben an die Heiligkeit des weiblichen Blutes.

Der Umgang mit der Menstruation ist in der **Türkei** vor allem vom Islam geregelt. Ähnlich wie im Christentum gibt es dort den Glauben, dass die Menstruation die Strafe für die Verfehlung Evas sei. Menstruierenden Frauen ist es verboten eine Moschee zu betreten, den Koran zu berühren und am Ramadan mitzufasten. Eine Frau darf in dieser Zeit auch nicht am Pilgermarsch in die heilige Stadt Mekka teilnehmen. Bekommt sie ihre Periode während des Marsches, muss sie vor den Toren der heiligen Stadt umkehren. Erst nach ihrer Menopause darf sie die Reise wieder machen.

In manche Gesellschaften existieren im Zusammenhang mit der Menstruation **grausame Rituale**. So werden Frauen während ihrer Blutung mitunter in Käfige oder dunkle Räume eingesperrt, wo sie zur Bewegungslosigkeit verurteilt sind. Mitunter wird ihnen tagelang jede Nahrung, ja sogar Wasser vorenthalten. Diese Prüfungen sollen dazu dienen, die Mädchen auf ihr hartes Leben als Frau vorzubereiten. Bei vielen Völkern Afrikas und manchen Asiens ist noch immer die Genitalverstümmelung von Mädchen üblich. Der Umgang mit Weiblichkeit und Menstruation hängt eng mit der Stellung der Frau in den jeweiligen Kulturen zusammen. Je patriarchaler eine Gesellschaft geprägt ist, desto massiver wird in den Riten die Unterdrückung der Frauen sichtbar.

### 4.3 Menstruation und Geschlechtsidentität

Norbert Elias zeigt in seinen Ausführungen über den Prozess der Zivilisation, wie im Laufe der Zivilisationsbewegung tendenziell alles, was die Menschen an sich selbst als „tierische Charaktere“ empfinden, zurückgedrängt wird. Körpergerüche und -geräusche, die Ausscheidungen, die Geschlechtsfunktionen, Schwangerschaft und Geburt werden tabuisiert, da sie auf die animalische Natur des Menschen verweisen, die es im Interesse des Gemeinschaftslebens zu überwinden gilt. Im Laufe der Neuzeit mit der voranschreitenden Verstärkung und dem dadurch bedingten Zusammenrücken der Menschen wird Selbstkontrolle zunehmend notwendiger und das spontane Ausleben der Affekte wird immer mehr unterbunden. Parallel zur Zivilisierung lässt sich nach Elias ein **Vorrücken der Schamgrenzen** beobachten. Es schwindet die Unbefangenheit der Menschen, sich nackt zu zeigen und ihre Bedürfnisse vor anderen zu verrichten. Das bloße Sprechen über diese Intimitäten wird von einer Fülle von Regelungen und Verboten immer stärker eingeengt. Alle Funktionen, die auf die Naturhaftigkeit des Menschen hinweisen, werden vor anderen soweit wie möglich verborgen. Die mit ihnen verbundenen Scham- und Peinlichkeitsgefühle werden durch genau ausgearbeitete Rituale und verdeckende Sprachformeln bewältigt (vgl. Elias 1989).

In der modernen aufgeklärten Gesellschaft, in der zahlreiche Tabus gefallen sind, herrscht im Zusammenhang mit der Menstruation weiterhin Sprachlosigkeit. Eines der Ergebnisse einer von einem Mann durchgeführten Studie ist, dass Männer auffallende Informationslücken in Bezug auf die Menstruation aufweisen. Sofern sie überhaupt darüber sprechen, dann im Zusammenhang mit dem PMS oder als Sex-Hindernis. „Das männliche Selbst fühlt sich durch die **Andersartigkeit der menstruierenden Frau** bedroht, daher erlebt der Mann die Menstruation der Frau als ein negatives Ereignis. Konkreter, er empfindet die Frau dann als insgesamt unberechenbar und unattraktiv. Der Bedrohung begegnet er nun, indem er versucht, die Existenz der Menstruation zu verleugnen und sich von der menstruierenden Frau zu distanzieren. Er erklärt die Menstruation zum Tabu. Dies wiederum hat Auswirkungen auf das Menstruationserleben der Frau. Sie spürt die Ablehnung, die ihr entgegenschlägt.“ (Winterer 1992, 105)

Es ist unübersehbar, dass nicht nur Männer, sondern auch Frauen größtenteils eine **negative Einstellung** zur Menstruation haben. Dieses Phänomen allein darauf zurückzuführen, dass sich darin die Abscheu des anderen Geschlechts spiegelt, erweist sich bei eingehender Betrachtung als Kurzschluss. Mädchen wie Burschen müssen sich im Zuge der Pubertät aus der symbiotischen Beziehung zur Mutter ablösen. Während das für Buben bedeutet, sich gegen das andere Geschlecht abzugrenzen, so ist es für Mädchen die Abgrenzung gegen das eigene Geschlecht. Die Negation des Weiblichen erfolgt bei beiden Geschlechtern im Interesse der Autonomie. Dieser psychische Mechanismus liegt auf individueller so wie auf gesellschaftlicher Ebene der (Selbst)Abwertung des Weiblichen zugrunde. Der Menstruation als sichtbarem Zeichen des Frauseins werden daher auch von beiden Geschlechtern ambivalente Gefühle entgegengebracht. Je unsicherer ein Mann in Bezug auf seine Geschlechtsidentität ist, desto stärker wird er alles Weibliche aus sich selbst ausschließen und von sich fern halten müssen. Die Menstruation ist für ihn Symbol der Andersartigkeit der

Frau. Im Interesse der Männlichkeit versucht er möglichst jede Vermischung mit dem Weiblichen zu vermeiden. Aber auch Frauen bringen ihrer eigenen Blutung eine Mischung von Interesse und gebanntem Ekel entgegen. Das Menstruationstabu lässt sich als Vermeidungsverhalten erklären. Es ist Schutz vor der Gefahr und dem Wunsch, das Symbioseverbot mit der Mutter zu brechen.

Die Menarche ist ein einschneidendes Ereignis in der **Mutter-Tochter-Beziehung**. An diesem Wendepunkt, wo das Mädchen beginnt eine Frau zu werden und sich von der Mutter loszulösen, kommen Gefühle von Konkurrenz und Rivalität zum Tragen. Die Mutter wird an ihre eigene Pubertät erinnert. Wie sie ihre eigene Geschlechtlichkeit erlebt, entscheidet darüber, ob sie der Tochter ein lustvolles Leben zugesteht, eventuell ein lustvolleres als sie selbst es hatte. Dieser Trennungsprozess kann nicht in vollkommener Harmonie vonstatten gehen und ist mit Schmerz verbunden. In der Zeit der Pubertät werden außerfamiliäre Beziehungen wichtiger. Häufig sind es für Mädchen gerade nicht die eigenen Mütter, mit denen sie sich über ihre Intimität im Allgemeinen und die Menstruation im Besonderen austauschen wollen. Das Nicht-Darüber-Sprechen, insbesondere mit der eigenen Mutter, kann für Mädchen die Funktion erfüllen, sich abzugrenzen. Auf der anderen Seite kann das Leiden an der Menstruation das Ziel verfolgen, schmerzhaft Abgrenzungs- und Trennungsprozesse zu vermeiden. In der „Gemeinsamkeit des Leidens“ werden wechselseitige Rivalitätsgefühle und Aggressionen zwischen Frauen vertuscht. Die Definition der Menstruation als Krankheit verfolgt das Ziel sich mit der Mutter zu versöhnen, da die Rivalität mit ihr Angst und Schmerz hervorruft (Flaake 2001, 43 ff.).

Die Abscheu gegen die Menstruation ist nur die eine Seite des Tabus, die andere ist die Ehrfurcht. Nach Bruno Bettelheim beruht das Menstruationstabu auf den ambivalenten Gefühlen des Mannes, seinen Neid auf die Menstruation der Frau und ihre Gebärfähigkeit. Der Neid der Buben auf die Menstruation der Mädchen kommt demnach daher, dass diesen von der Natur ein sichtbares Zeichen ihres Erwachsenwerdens gegeben ist (Bettelheim 1982, 32). Bei verschiedenen Stämmen in Südostasien, Australien, Südamerika, Südindien oder Papua-Neuguinea ist die sogenannte „**Männermenstruation**“, die symbolische Nachahmung der weiblichen Blutung, aber auch das symbolische Gebären noch heute verbreitet. Die Männer glauben, dass sie dadurch Zugang zu einer weiblich-göttlichen Kraft bekommen. Die Blutung wird häufig durch Aufritzen des Penis vollzogen, aber auch Körperteile wie Nase, Zunge, Finger oder Arm können stellvertretend für den Penis zum Bluten gebracht werden. Bei manchen Stammesgemeinschaften wie den Ost-Tukano am oberen Amazonas bemalen sich die Männer mit roter Farbe und durchleben symbolisch Veränderung und Erneuerung. In sehr patriarchal geprägten Gesellschaften wie z.B. den Wogeo in Papua-Neuguinea ziehen sich die Männer von der Gemeinschaft zurück um ihre Menstruationsrituale im Geheimen zu praktizieren.

#### 4.4 Die Pathologisierung des Weiblichen

Die Menstruation wäre Signifikant einer matriarchalen Ordnung, in einer phallozentrischen Gesellschaft muss sie unsichtbar gemacht werden. Der Phallus ist Signifikant der patriarchalen Ordnung, das Weibliche ist durch die Abwesenheit des Signifikanten definiert. Die Menstruation ist somit Zeichen der Abweichung von der Norm und der Andersartigkeit und hat den Männern zu allen Zeiten Angst eingejagt.

Die Menstruation galt als unheilbringend, gefährlich und unheimlich. Noch im 18. Jh. war die Herkunft der Menstruation nicht bekannt, erst im 19. Jh. wird die weibliche Eizelle entdeckt und schließlich auch der Zusammenhang von Menstruation und Eisprung erkannt. Bis dahin kursieren mannigfaltige **Spekulationen über die Funktionen der weiblichen Geschlechtsorgane**. Hartnäckig hält sich die aus dem Altertum stammende Anschauung, dass der weibliche Körper lediglich das Gefäß sei, in dem aus dem männlichen Samen die Frucht entstünde. Menstruierende Frauen wurden und werden auch heute noch als unbere-

chenbar eingeschätzt. Lange nach der Hexenverfolgung nahm man noch an, dass Frauen während der Menstruation eine besondere Bereitschaft zu kriminellen Taten besäßen. Übererregbarkeit bis zu psychoseartigen Zuständen, aber auch erhöhte Sinnlichkeit und außerordentliche sexuelle Begierde wurden ihr zugeschrieben (Hering 1991, 32f.). Noch im 20. Jh. wird das Menstruationsblut von Ärzten für giftig gehalten, es wird von Beobachtungen berichtet, dass menstruierende Frauen das Zugrundegehen von Blumen und das Verderben von Speisen verursacht hätten. Das Gift wurde auch für die Menstruationsbeschwerden verantwortliche gemacht (ebd., 76)

Die Grundeinstellung, dass **das Weibliche an sich einen Krankheitsherd** darstellt, zieht sich mit der Gifftheorie der Menstruation und der Medizingeschichte der Hysterie von der Antike bis in die Gegenwart durch. Natürliche Vorgänge wie Geburt und Schwangerschaft sind heute in die Hand der Ärzte gelegt, die normalen Übergänge zwischen den weiblichen Lebensphasen, Menarche und Menopause, werden als therapiebedürftige Zustände definiert. Das weibliche Schönheitsideal ist magersüchtig.

Seit der Antike wurde die Gebärmutter als Auslöserin der **Hysterie** verantwortlich gemacht. Hystera ist das griechische Wort für Gebärmutter. Etymologisch bedeutet das, dass der Besitz dieses Organs bereits Krankhaftigkeit ist. Die Gebärmutter war quasi als ein Lebewesen, ein Dämon, gedacht, der der Frau innewohnt, ihr seinen Willen aufzwingt und sich in den hysterischen Symptomen äußert. Im Laufe der Jahrhunderte wurden zwei Stränge in der Therapie verfolgt: die Befriedigung des Gebärmutter-Tieres durch Geschlechtsverkehr und Mutterschaft und die grausame Bekämpfung des Dämons vor allem im Rahmen der christlichen Hexenverfolgung.

Die **antike** Auffassung von der Menstruation ist in der **Vier Säfte-Lehre** begründet. Der weibliche Körper war als kälter und feuchter als der männliche gedacht. Pythagoras (6. Jh. v. Chr.) etwa sah den Sinn der Monatsblutung darin, den Überschuss an ungekochten Nahrungssäften auszugleichen, der durch den Mangel an Wärme im Körper der Frau entstände (Ausserer 2003, 20 ff.). Als Grund des Überflusses machte Galen (2. Jh. v. Chr.) das untätige Leben des weiblichen Geschlechts verantwortlich. Hippokrates (460-377 v. Chr.) ging davon aus, dass die Frauen von Natur aus krank seien. Die Menstruation, eine Art natürlichen Aderlasses, bewahre sie vor den Folgen ihrer Krankhaftigkeit. Die griechischen Philosophen betrachteten die Frau grundsätzlich als Mangelwesen. Nach der Definition von Aristoteles (384-322 v. Chr.) war sie ein zeugungsunfähiger Mann, der nicht über das Stadium der Menstruation hinausgekommen und nicht fähig sei, Samen zu produzieren. Der Philosoph Plinius (23-79 n. Chr.) begründete die Theorie von der Giftigkeit des Monatsblutes.

Im **Mittelalter** war die Einstellung zur Menstruation vom Glauben an ihre **Giftigkeit** beherrscht. Von Menstruierenden wurde behauptet, dass sie Milch zum Gerinnen und Blumen zum Verdorren bringen oder die Wundheilung gefährden könnten (Fischer-Homberger 1979, 54). Die christliche Auffassung von der Sexualität als „Erbschuld“ bildete die Grundlage für die Verdammung der weiblichen Körperlichkeit. Die Menstruation wurde als unrein und gefährlich angesehen, Sexualität zur Sünde erklärt. Während die katholische Kirche die Jungfrau Maria, die ohne Geschlechtsverkehr ein Kind empfing, zum Ideal für die Frau schlechthin erhob, wurde die Verführerin Eva für das Böse verantwortlich gemacht (Schlehe 1987, 17). Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179) sah in der Menstruation eine Strafe für die Verfehlung Evas. Die „weiblichen Gefäße“ wären ihrer Meinung nach alle unversehrt und geschlossen geblieben, wenn Eva Adam nicht verführt hätte (Fischer-Homberger 1979, 54). Die Tatsache, dass Frauen menstruieren, diente als Grund, sie vom kirchlichen, sozialen und wirtschaftlichen Leben fernzuhalten. Entsprechende Vorschriften finden sich schon im 3. Buch Mose im alten Testament (Reuße/Holler 1988, 17). Es war Frauen untersagt, während der Menstruation die Kirche zu betreten. Öffentliche Macht, eigenständige Berufe und das Betreiben von Geschäften, insbesondere das Praktizieren der Heilkunde, wurde ihnen aufgrund ihrer körperlichen Vorgänge zunehmend untersagt. Unzählige Frauen wurden der Hexerei bezichtigt, verfolgt, gefoltert und getötet. Menstruierenden schrieb man ähnlich wie

den Hexen, Unberechenbarkeit und Bedrohlichkeit, aber auch magische Fähigkeiten zu. So hieß es beispielsweise, dass sie Wetter machen, Ernten vernichten, Männer krank machen und sich selber vor Krankheit schützen könnten. Mit der **Hexenverbrennung** gelang es, das weibliche Wissen großteils zu zerstören. Die Macht der Frauen über Leben und Tod ging zunehmend in Männerhände über.

Der Glaube an die Giftigkeit der Menstruation hielt sich auch in der **Neuzeit**. Paracelsus vertrat die Lehre, dass es kein Gift in der Welt gäbe, das schädlicher sei als das „menstruum“. Es wurde unter anderem für die Verursachung von Krankheiten wie Syphilis, Lepra oder die Pest verantwortlich gemacht. Andererseits schrieb man dem Menstruationsblut aber auch **magische Kraft** zu, weshalb es als Liebes-Zaubertrank Verwendung fand. In Speise oder Trank gemischt, sollte es dazu verhelfen, den Geliebten gefügig zu machen (Ausserer 2003, 29 f.). Über Funktionsweise und Zweck der Menstruation sowie über die genaue Herkunft des Blutes herrschte nach wie vor weitgehende Unkenntnis.

Zur Zeit der **Romantik** kam die Auffassung auf, dass die Menstruation ein **Zivilisations-schaden** sei. Ein bekannter Vertreter dieser Theorie war Jean-Jacques Rousseau (1712-1787). 1827 entdeckte Carl Ernst von Bahr schließlich die weibliche Eizelle. In der Folge kam es zu einer Aufschwung der Gynäkologie. Jetzt erst wurde der Zusammenhang zwischen Eisprung und Menstruation erkannt.

Noch im **19. Jh.** vertraten Ärzte die Meinung, dass die Monatsblutung ein pathologischer Vorgang sei, der dadurch zustande komme, dass die normalen geschlechtlichen Bedürfnisse nicht befriedigt würden, wodurch es zu einem widernatürlichen Produktionsausfall komme. Die Theorie vom „**periodischen Irresein der Frau**“ diente dazu, die Auffassung von der Inferiorität des weiblichen Geschlechts zu untermauern (Honegger 1983, 206 f.). Der Nervenarzt Richard von Krafft-Ebbing schrieb der Menstruierenden darüber hinaus „große Gemeingefährlichkeit“ zu (Ausserer 2003, 40). 1920 entdeckte der Wiener Professor Béla Schick den Giftstoff „Menotoxin“ (ebd., 46). Schick beobachtete, dass Blumen, von einer menstruierenden Frau gehalten, verwelkten, der Hefeteig nicht aufgehe u.a. Auch das Unwohlsein der Frauen schrieb er der Wirkung des Giftes zu. Die wissenschaftliche Debatte über die Existenz des **Giftstoffes Menotoxin** wurde erst 1958 beigelegt (Hering/Maierhofer 1991, 115). Die in den 20er Jahren entdeckten Hormone dienen seither dazu, die Unzuverlässigkeit des weiblichen Geschlechts insbesondere im Arbeitszusammenhang zu begründen. Durch den Einfluss der Psychoanalyse gelangten nun auch die psychischen Faktoren, welche die Menstruation beeinflussen, ins Blickfeld.

Als Reaktion auf die feministischen Bewegungen und den Einstieg von Frauen ins öffentliche (Berufs)Leben Anfang des **20. Jh.** proklamierte die Frauenheilkunde die **Schonungsbedürftigkeit der Frau während der Menstruation** (Hering 1991, 56 ff.). Studentinnen wurde nachgesagt, dass ihre intellektuellen Fähigkeiten während der Menstruation litten. Ärzte rieten davon ab, Binden zu verwenden, da sie angeblich den natürlichen Blutfluss stoppen. Damit wurden menstruierende Frauen auf das Haus verwiesen. Mit diesen Strategien versuchten sich die Männer offenbar vor der aufkommenden Konkurrenz durch Frauen zu bewahren.

Die **Nationalsozialisten** betrieben Zyklusforschung unter dem Blickwinkel der **Sterilitätsberatung**. Obwohl alles Erdenkliche getan wurde, um die Geburtenrate zu steigern und „reinrassige“ Kinder zur Welt zu bekommen, blieb der weitreichende Erfolg aus, da aufgrund der Lebensbedingungen während der Kriegszeit (Lagerleben, harte Arbeit, Angst etc.) die Blutung bei sehr vielen Frauen aussetzte (Kasernierungsamenorrhoe).

Ab **Ende der 60er** Jahre begannen Feministinnen nach Zeugnissen weiblicher Menstruationsrituale zu suchen und der männlichen Beschreibung und Deutung eigene entgegenzusetzen. Die **Beschäftigung mit matriarchaler Kultur und Mystik** brachte eine weibliche Symbolik zutage und lieferte das Fundament für neue Blickweisen und Bewertungen. Hexen

und Heilkunst erschienen in neuem Licht. In dieser Zeit wurden die ersten Frauenzentren gegründet, die es sich zum Ziel machten, Frauen einen selbstbestimmten Umgang mit ihrem Körper zu vermitteln. Von hier aus entwickelte sich die Frauengesundheitsbewegung, die sich seither darum bemüht, Menstruation in einem ganzheitlichen und positiven Zusammenhang zu sehen. Trotz der Bemühungen, das Wissen der Frauen um ihren eigenen Körper zu vergrößern und die Menstruation als Teil des zyklischen Lebens ganzheitlich zu deuten dominiert weiterhin der **männlich-wissenschaftliche, biologisch orientierte Blick auf die Frau**. Menstruation wird v.a. dann zum Thema, wenn sie Beschwerden macht oder ausbleibt. Vorgegebene Normen über Dauer und Ausmaß der Blutung und die Pathologisierung des Befindens der Frauen vor und während der Regel stärken das „Kranke“. Noch immer herrscht die Meinung vor, das Unwohlsein während der Regel sei natürlich und Frausein bedeute eben Leiden. Die moderne Industriegesellschaft verlangt von Frauen jeden Tag gleich funktionsfähig zu sein und sich den männlichen Strukturen anzupassen. Sie sollen so tun, als hätten sie gar keinen Zyklus und keine Blutung.

#### 4.5 Geschichte der Monatshygiene

Rund um Menstruation und Monatshygiene rankten sich zu allen Zeiten zahlreiche **Mythen und Irrlehren**. So war z.B. bis ins 20. Jh. hinein der Glaube verbreitet, dass Frauen sich während ihrer Tage nicht reinigen und die Wäsche nicht wechseln sollten, weil der natürliche Prozess durch jede äußere Einwirkung gestört werde. Relikte dieses Aberglaubens haben sich bis in unsere Tage gehalten. Nicht wenige Frauen denken heute noch, dass sie während der Menstruation nicht baden sollen, in der Generation unserer Mütter wurde davon abgeraten, sich in dieser Zeit die Haare zu waschen. Solche Mahnungen muten um so befremdlicher an, als für Frauen im allgemeinen besonders hohe Anforderungen an Reinlichkeit gelten.

In unserem Kulturkreis verwenden Mädchen und Frauen heute ganz selbstverständlich Binden und Tampons. Das war nicht immer so. Noch Ende des 19. Jhs. war im mittel- und westeuropäischen Raum das Tragen von Unterhosen nicht allgemein üblich. Für die **Monatshygiene** nähten sich Frauen daher eigene Leibgürtel, in denen Stoffflecken zum Auffangen des Blutes befestigt wurden. Gynäkologen vertraten die Meinung, dass die Verwendung von Vorlagen den Blutstrom stoppen und daher ungesund sei. Manche Frauen ließen das Blut einfach fließen, waren dadurch aber an das Haus gebunden.

Im 20. Jh. wurde es üblich, auswaschbare Stoffstücke in die Unterhosen einzulegen. Frauen haben zu diesem Zweck Tücher - oft aus alter Kleidung - selbst angefertigt, nach Gebrauch gewaschen und wiederverwendet. Später gab es spezielle „Monatshosen“, in denen genähte oder gestrickte Vorlagen mit Hilfe von Knöpfen oder Schlaufen befestigt wurden. Die ersten **Wegwerfbinden**, die mit Leibgürtel verwendet wurden, kamen Ende des 19. Jhs. auf den Markt und waren für Tänzerinnen und Schauspielerinnen gedacht.

Der **Tampon** (französisch für „Stöpsel“) ist keine Erfindung des 20. Jhs., sondern so alt wie die Menschheitsgeschichte selbst und vermutlich die älteste Form das Menstruationsblut aufzufangen. Schon im antiken Rom sollen die Frauen mit Wachs überzogene Wollröllchen verwendet haben (pro familia 1988, 17). Ägyptische Inschriften lassen darauf schließen, dass bereits zu pharaonischer Zeit eine Art Tampon aus Papyrus benutzt wurde. Im 5. Jh. v. Chr. erwähnt der griechische Arzt Hippokrates Tampons aus mit Stoff umwickelten Holzstückchen (vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Tampon>). Industriell werden Tampons seit den 30iger Jahren in den USA hergestellt, wo der Tampon 1931 unter dem Namen „Tampax“ (mit Einführhilfe) patentiert wurde.

Auf den deutschen Markt kamen die Tampons in den 1950er Jahren, von seinem Erfinder kurz O.B., ohne Binde genannt. Wiederum warnten die Ärzte vor der Benützung des neuen Hygieneartikels. So hieß es, dass der Tampon eine gefährliche Blutstauung bewirken und Infektionen verursachen könne. Obwohl diese Irrtümer bald widerlegt werden konnten, benö-



tigte es viele Jahre, bis er sich gegen **medizinische wie moralische Bedenken** durchsetzen konnte (vgl. Junker 1988, 79 ff.). Noch immer ist der Glaube im Umlauf, dass ein Tampon das Jungfernhäutchen verletze, was vor allem in Gesellschaften, die die Jungfräulichkeit der Frau vor der Ehe fordern, der Verwendung entgegensteht.

In Japan benutzen viele Frauen beim Einführen eines Tampons Einweghandschuhe, um nicht mit ihrem Blut in Berührung zu kommen. Tampons mit Einführhilfe sind auch auf dem amerikanischen Markt sehr weit verbreitet. Auf dem asiatischen Markt werden Binden in speziell geräuscharmen Einzelverpackungen angeboten, damit die Benutzerin der Nachbartoilette nicht am Knister- und Raschelgeräusch beim Öffnen der Binde erkennt, dass ihre Nachbarin menstruiert (vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Menstruation>).

In manchen Kulturen greifen Frauen zum Auffangen des Blutes heute noch oft auf Blätter, Grasbüschel oder Moos zurück. Alles Material, das saugfähig ist, kommt zum Einsatz. Tücher und Lappen, Meeresschwämme, Reispapier, Taschentücher, Toilettenpapier und Watte sind einige Beispiele.

Die **Ureinwohnerinnen Australiens und Ecuadors** schlagen ihre Grasröcke zwischen den Beinen hoch und stecken die Enden im Rockbund ein.

In Thailand und Indien verbergen Frauen die Flecken in den Falten ihres Sarongs, indem sie ihn immer wieder neu rafften, bis er schließlich gewaschen wird.

Beim Stamm der **Samo in Obervolta** haben Frauen die Angewohnheit, während ihrer Blutung den ganzen Tag über auf dem Boden zu sitzen, erst abends stehen sie auf und waschen sich.

Die **Frauen eines Indio Stammes** an der Grenze zwischen Peru und Brasilien verbringen während der Blutung fast den ganzen Tag im Fluss (Püschel 1988, 142f.).

**Tuaregfrauen** im algerischen Tassiligebirge sondern sich zu Beginn der Blutung von der übrigen Familie ab und hocken sich über ein Loch, das sie in die Erde gegraben haben. Wenn der erste Blutfluss vorbei ist, spannen sie ihre Scheidenmuskeln an und halten so das Blut zurück. Sie können den Blutfluss bewusst regulieren. Während der ganzen Blutungsphase gibt es Zeiten, in denen sie dem Blut freien Lauf lassen und Zeiten, in denen sie es zurückhalten. Gelegentlich machen sie Luftsprünge, um ihren Unterleib sozusagen auszulüften.

#### 4.6 Die große Göttin und das Mutterrecht

In den religiösen Schriften der verschiedensten Kulturen ist verbrieft, dass Frauen während ihrer **Monatsblutung als unrein** gelten und dass Männer befürchten, sich durch den Geschlechtsverkehr mit Menstruierenden selbst zu verunreinigen. In weitgehender Übereinstimmung tauchen überall Anweisungen an die Frauen auf, dass sie in der Zeit der Menstruation, über die ein Sexverbot verhängt ist, auf die Pflege ihres Körpers verzichten sollen, womit sie sich für sich selbst und andere abstoßend machen.

Während die Menstruation also in patriarchalen Kulturen als unrein und verachtenswert gilt, deuten archäologische Ausgrabungen und Funde darauf hin, dass **Weiblichkeit im frühen Altertum einen hohen Stellenwert** besaß. In Catal Hüyük in der Türkei, einem in den 60er Jahren entdeckten Fundort aus der Jungsteinzeit etwa, wurden Schreine, Reliefs und Figuren gefunden, die Hinweise dafür liefern, dass in dieser Zeit eine Göttin verehrt wurde. Interessanterweise finden sich keinerlei Zeichnungen oder Gegenstände, die mit Gewalt in Zusammenhang gebracht werden könnten. ArchäologInnen vermuten, dass in diesem Gebiet über acht Jahrhunderte lang weder Kriege geführt noch Waffen gefertigt wurden (Göttner-Abendroth 1995, 12).

Die Zeit vor der Entstehung der Ein-Gott-Religionen wird in der Literatur als die **Zeit des Matriarchats** beschrieben. Mangels eindeutiger Quellen aus dieser vorgeschichtlichen Periode divergieren die Meinungen der ExpertInnen darüber, was man sich darunter vorzustellen habe. Für manche bedeutet es nur, dass die Fruchtbarkeit der Frau und somit ihre

Mütterlichkeit verehrt wurde, für andere war es eine Zeit der religiösen, sozialen und kulturellen Führerschaft der Frauen. Die Matriarchatsforscherin Heide Göttner-Abendroth hat zahlreiche Mythen und Märchen untersucht, die Hinweise dafür liefern, dass einmal eine von Frauen geprägte und geschaffene Form der Gesellschaft existierte, in der diese dominierten, aber nicht herrschten. Sie spricht von einer weiblichen Form der Macht, wo Frauen Autorität besitzen, aber andere nicht unterdrücken (vgl. Göttner-Abendroth 1995, 9 ff.).

Matriarchatsforscherinnen gehen davon aus, dass die damalige Weltauffassung am **Prinzip der Zyklizität** orientiert war, im Gegensatz zur patriarchalen Anschauung, die das Leben als lineare Entwicklung begreift. Relikte ritueller Handlungen geben Kunde davon, dass die Menschen sich mit dem immer wieder kehrenden Ablauf der Natur verbunden gefühlt haben. Weibliche Körperlichkeit stand im Zentrum religiöser Vorstellungen. Anders als in den monotheistischen Religionen der Gegenwart verstand sich der Mensch als Teil der Natur, nicht als deren Beherrscher, die Trennung von Geist und Körper war dem damaligen Denken fremd. In Mykenä, einer der frühesten Kultstätten der Muttergöttin Demeter wurden Kuppelgräber gefunden, die auffallenderweise dreieckige Eingänge besitzen. „De“ heißt Delta oder Dreieck und symbolisiert das weibliche Geschlechtsorgan, „meter“ bedeutet Mutter. Eingangspforten waren fast überall, zum Beispiel auch bei den SumererInnen und in Ägypten, den Frauen geweiht und wurden häufig rot bestrichen (ebd., 13). Höhlen, die dem Bauch der Mutter Erde gleichgesetzt wurden, galten als heilig und wurden von frühester Zeit an als Orte symbolischer Wiedergeburt und als Platz für weibliche Rituale besucht. An Fundorten aus der Steinzeit in Spanien, Frankreich, Osteuropa, Russland, im Mittelmeerraum und im Nahen Osten entdeckte man Figuren der Göttin, aus Ton und Asche geformt und gebrannt oder aus Knochen, Horn und Elfenbein geschnitzt (ebd., 14). Ein bekanntes und nahes Beispiel ist hierzulande die „Venus von Willendorf“, die in einem Hochsicherheitstrakt im naturhistorischen Museum in Wien ausgestellt ist. Viele Darstellungen, vor allem von Händen und Vulvas, wurden mit roter Farbe gemalt. Da in der Nähe der Fundorte oft weit und breit keine rote Erde zu finden ist, nehmen Forscherinnen an, dass das Menstrualblut als Farbstoff diente (Gimbutas 1998, 17). All die Funde deuten darauf hin, dass es einen starken Zusammenhang von weiblichem Geschlecht, Fruchtbarkeit und Menstruation mit Göttlichkeit gegeben hat. Die Vorgänge im Körper der Frau waren für die Menschen wesentliche Grundlage ihrer Welterfahrung.

Spiritualität prägte den Alltag. **Die große Göttin** wurde in der Natur, in der Fruchtbarkeit der Erde sowie in der Fruchtbarkeit der Frau und in allem Lebendigen verehrt. Frauen waren aufgrund ihrer körperlichen Rhythmen eng mit den Rhythmen der Natur verbunden. Zur Zeit der Monatsblutung, wenn die Sensibilität des Körpers gesteigert ist, war die große Göttin besonders nah. Die Menstruation wurde bei Kulthandlungen in Tempeln oder Höhlen gefeiert, wo man sich den Weissagungen der Göttin öffnete. Ihre Offenbarungen flossen in das soziale Leben ein und waren prägend für die Gemeinschaft.

Der Ausdruck „Matriarchat“ wurde im 19. Jh. entwickelt und stammt ursprünglich von „**Mutterrecht**“, was bedeutet, dass Abstammung und Erbfolge in weiblicher Linie erfolgt. Den Kern solcher Gesellschaften bilden generationsübergreifende Frauengemeinschaften und ihre Kinder. Kinder haben stets mehrere Erziehungs- und Bezugspersonen. Die Männer ziehen entweder in das Haus der Frauen oder sind nur Besucher. Vaterschaft ist unter diesen Voraussetzungen gesellschaftlich nicht von Bedeutung. Über den Beitrag der Männer an der Fortpflanzung herrschte ursprünglich Unwissen. Das Interesse an der Monogamie der Frauen entstand erst durch die Einführung der patrilinearen (= vaterrechtlichen) Vererbung. Um das männliche Erbrecht zu gewährleisten, wurde die Ehe erfunden, die dem Zweck dient, die Sexualität der Frauen zu kontrollieren.

In **Schöpfungsmythen** tauchen immer wieder Analogien zwischen innerer und äußerer Natur auf. So schreibt Jutta Voss von Mythen, in denen mit Blut gefüllte, rote Flüsse, aus denen den Göttern übernatürlicher, roter Wein gereicht wurde, vorkommen oder vom „(...) roten Meer, zu dem Lilith floh, um allein zu leben, nachdem sie Adam verließ.“ Sie schreibt

vom „(...) roten Fluß Styx, der sich siebenmal durch das Innere der Erde windet und in der Nähe der Stadt Clitor (wer denkt da nicht an Clitoris) aus der Erde herauskommt (...)“. (Voss 1988, 27)

Voss geht davon aus, dass in alter Zeit der Menstruationszyklus aus dem Körper heraus in die Natur und in den Kosmos projiziert wurde. Im Gewölbe des Alls erkannten die Menschen die Höhle der Gebärmutter wieder. Der mythische Mensch begann die Leiberfahrungen in **Ritualen** nachzugestalten. Es gibt eine Menge Hinweise auf kultischen und rituellen Umgang mit der Menstruation. Innere Prozesse wurden dadurch nach außen hin sichtbar gemacht. So wie sich die Menschen ihrer leiblichen Vorgänge bewusst wurden, erfassten sie auch die Zyklen der äußeren Natur.

Die Menschen schufen besondere Plätze, wie Steinkreise oder Brunnen, an denen sie die Naturzyklen kultisch feierten. Viele dieser überall auf der Welt vorkommenden **Kultplätze** werden heute neu entdeckt. Die Gezeiten Ebbe und Flut und die Phasen des Mondes gelten heute noch in vielen Gegenden als Spiegelung des weiblichen Zyklus. In Indien wird die Menstruation als „Blume“ oder „Blüte“ bezeichnet. Die Bauern und Bäuerinnen von Bengalen beispielsweise glauben, dass der erste, heftige Monsunregen die Menstruation der Erde ist, nach der sie Kinder und Pflanzen hervorbringt. Während dieser Zeit hört alles Arbeiten auf den Feldern auf (Schlehe 1987, 67f.).

Das matriachale Weltbild entstand aus den vielen ineinandergreifenden Zyklen. Der Kosmos mit seinen zyklischen Bahnen und Ordnungen, der Mond, der Wasserkreislauf, die Jahreszeiten, die zyklische Göttin und schließlich der Menstruationszyklus der Frau waren miteinander sehr eng verwoben. Es ist ein bewegtes Weltbild, in dem alles im Fluss ist und in verschiedenen Phasen immer wiederkehrt. Nach Voss bedeutet Gesundheit, sich einzubetten in diese Rhythmen, die konkret in der Gebärmutter erfahrbar und leiblich nachvollziehbar seien.

Die Zusammenhänge des weiblichen Zyklus mit der Natur sind auch in der „**dreifältigen Göttin**“ verkörpert, die als Ur-Göttin in der Frühgeschichte vielfach verehrt wurde. In der christlichen Mythologie begegnet uns die Dreifaltigkeit in patriarchaler Form wieder. In archaischen Mythen repräsentieren die drei Aspekte der großen Göttin die drei Phasen des weiblichen Lebens. Die erste Phase ist die der jungen Frau, auch Jungfrau genannt, die bis zur ersten Menstruation dauert. Die zweite Phase ist die der fruchtbaren Frau, sie dauert bis zu den Wechseljahren. Die dritte Phase ist die der alten Frau, sie dauert von den Wechseljahren bis zum Tod (Voss 1988, 57f.).

#### 4.7 Der Mondzyklus

Durch seine zyklischen Veränderungen wurde der Mond seit jeher mit der Menstruation in Verbindung gebracht. Mythen erzählen davon, dass der Mensch aus dem Blut des Mondes und die Menstruation aus den Zitzen der heiligen Mondkuh stamme. Die Mondgöttin wurde in vielen Kulturen als die große Schöpferin verehrt.

Ein Stammwort für Mond ist das indoeuropäische Wort „mana“. Mana wird in manchen Kulturen auch als eine besondere, übernatürliche Kraft bezeichnet, die menstruierenden Frauen nachgesagt wird. Aus diesem Wort leitet sich der Begriff „Manie“ ab, was ursprünglich soviel wie ekstatische Offenbarung bedeutete. Im Mittelalter wurden menstruierende Frauen wie auch Hexen als manisch bezeichnet. Mondsüchtigen sagte man in der alten Zeit eine besondere Nähe zur Göttin nach, später wurden sie für verrückt erklärt. An der Entwicklung von Worten und ihrer Bedeutung lässt sich oft sehr gut die Veränderung von Werten nachvollziehen.

Die Menstruation mit ihrer Regelmäßigkeit wird von Forscherinnen als **erstes Zeitmaß** bzw. als der Ursprung der Zahlen und der Mathematik gesehen. In vielen Fundstücken wurden Einkerbungen, oft in Form von 13 Linien, entdeckt, die auf den Zyklus und den später gängigen Mondkalender hinweisen. Das Wort Menstruation und das Wort Mond haben beide die-

selben Wortwurzeln, nämlich Monat und Maß oder messen (Etymologisches Wörterbuch des Deutschen 1999, 862 u. 885). Es gibt viele Hinweise darauf, dass der Mondwechsel das erste historische Zeitmaß darstellte. Die Römer zum Beispiel nannten die Zeitberechnung „Menstruation“, was soviel bedeutet wie das Wissen von der Menses. Die römische Göttin der Zahlen, Kalender, Berechnungen und Aufzeichnungen hieß „Mensa“. Durch die Beobachtung von Menstruation, Mond und Himmel entstanden nicht nur Astrologie und Mathematik, sondern auch der Mondkalender, der bei uns im 16. Jh. von der Kirche verboten wurde. In manchen Gebieten (z.B. in Tunesien) ist er noch heute gültig. Nach dem Mondkalender besteht das Jahr aus 13 Monaten im 28-Tage-Zyklus, eben wie die Menstruation.

Aus der Urgeschichte sind uns Funde mit jeweils 13 Einkerbungen bekannt. Die 13 Menstruationsmonate wurden zum Beispiel im Tarxientempel auf Malta durch eine Sau mit 13 Zitzen dargestellt. Die Schweinegöttin war die Göttin der menstruierenden Frau. Der Feiertag ist im Mondkalender der Mon(d)tag, und nicht wie im Sonnenkalender der Sonntag. Die Tage werden von Mittag bis Mittag berechnet. Die Nächte haben eine höhere Bedeutung und zentrale Position hat die Mondstunde zu Mitternacht. Mitternacht ist auch als sogenannte Geisterstunde bekannt. Alte **Mondkalender** waren zugleich Menstruationskalender, die auch dazu dienten, fruchtbare und unfruchtbare Tage zu erkennen und so natürliche Verhütung zu betreiben.

#### 4.8 Die positive Kraft der Menstruation

Im Zuge der Zivilisierung haben sich die Menschen zunehmend von der Natur und ihren zyklischen Prozessen entfremdet. Die Abwertung weiblicher Körperlichkeit in der patriarchalischen Gesellschaft hat dazu beigetragen, dass Frauen ihre eigenen Körper als fremd empfinden. Die weite Verbreitung kosmetisch chirurgischer Eingriffe, von Essstörungen, aber auch von Menstruationsbeschwerden sind Symptome dieser Entfremdung. Dasselbe gilt für den zunehmend auch von Frauen befürworteten Ruf der Medizin, die Menstruation überhaupt abzuschaffen. Expertinnen für Frauengesundheit regen dazu an, die psychophysischen Vorgänge im Verlauf des Zyklus zu beobachten. Dadurch werde es Frauen möglich, **Zugang zu den Kräften und Potentialen ihrer weiblichen Natur** zu finden.

Ab etwa dem 30. Lebensjahr verbessert sich häufig die Einstellung zur Menstruation. Erst dann beginnen viele Frauen ihrem monatlichen Zyklus **positive Seiten** abzugewinnen. Manche Frauen schätzen die allmonatlichen Vorgänge in ihrem Körper dafür, dass sie ihnen Anhaltspunkte für eine positive Selbstwahrnehmung bieten. Mit Hilfe der zyklischen Veränderungen des Zervixschleims und der körperlichen Anzeichen des Eisprungs ist es möglich den Status im Zyklus festzustellen. Die zyklischen Rhythmen zeigen Frauen, dass sie sich in einem immer wieder kehrenden lebendigen Prozess befinden. Zyklizität bedeutet auch, nicht in einer linearen Entwicklung auf das Ende zuzusteuern, sondern sich immer wieder zu erneuern und von vorne anzufangen. Zwischen zwei Menstruationen findet in den Organen ein Aufbau statt, die Monatsblutung ist die Phase der Selbstreinigung, in der das Alte abgestoßen wird und gleichzeitig der Neubeginn der nächsten Aufbauphase. Das regelmäßige Einsetzen der Menstruation ist auch Zeichen dafür, noch mitten im Leben zu stehen, was Frauen gegen das Ende ihrer fruchtbaren Zeit hin zunehmend positiver empfinden. Nicht selten beginnen Frauen ihren Zyklus erst dann zu schätzen, wenn sie ihn, etwa aufgrund hormoneller Antikonzeptiva, nicht mehr haben. Selbst wenn die Menstruation für sie mit Schmerzen verbunden war, wünschen sich dann viele den natürlichen Monatszyklus wieder zurück.

Vor allem Frauen über 30 Jahren machen die Erfahrung, dass mit den monatlichen Vorgängen in ihrem Körper **psychische Veränderungen** einhergehen. Viele Frauen berichten, dass sie in der Zeit um die Blutung herum empfindsamer sind als sonst – manche eher während der Menstruation, andere in der Zeit davor. Unter der im Arbeitsalltag geltenden Prä-

misse, dass man jeden Tag gleich sein muss, wird jeder Stimmungswechsel negativ bewertet, als „Unpässlichkeit“ oder „Launenhaftigkeit“ belächelt. Dadurch dass Menstruierende nach innen wie nach außen, körperlich wie seelisch offener sind, sind sie wohl verletzlicher, haben andererseits aber die Fähigkeit, sich selbst und ihre Beziehungen zum sozialen Umfeld sozusagen mit geschärften Sinnen wahrzunehmen. Dass diese Fähigkeit nicht gerade im Interesse jener gesellschaftlichen Kräfte liegt, die von der Ausbeutung der Frauen profitieren, liegt auf der Hand.

Die Menstruation ist die Zeit der inneren Wandlung. Für manche Frauen ist das Ausscheiden des mit Schleimhautteilen vermischten Blutes eine **kathartische Erfahrung**. Mit diesem Vorgang ist häufig das Gefühl des Ins-Fließen-Kommens verbunden. Frauen machen die Erfahrung, dass in dieser Zeit ihr sexuelles Begehren gesteigert ist und dass sie Sexualität besonders intensiv erleben. Die Regelblutung selbst kann erregende und lustvolle Empfindungen auslösen. Kulturelle Deutungsmuster kanalisieren das Erlebte jedoch sofort, bevor es noch selbst mit eigenen Wahrnehmungen, Interpretationen und Phantasien ausgestattet werden kann. Negative Begriffe wie „Unwohlsein“ rufen die entsprechenden Assoziationen und Abwehrreaktionen auf. So wird Erotik und Sinnlichkeit in Leiden verkehrt.

Dort, wo Frauen aufgrund des herrschenden Geschlechterverhältnisses daran gehindert werden, ihre eigene Sexualität auszuleben, ja sie überhaupt kennen zu lernen, wo ihr Körper den sexuellen Bedürfnissen des Mannes unterworfen ist, wo Frauen Sexualität ihr Leben lang nur als Last und Pflicht erfahren, dort erfüllt die Menstruation den Nutzen, die Frauen wenigstens für ein paar Tage **von den sexuellen Ansprüchen des Mannes zu befreien**. Auch für Frauen, die ununterbrochen den Anforderungen von Beruf und Familie ausgesetzt sind, dient das Leiden an der Menstruation als Rechtfertigung, sich zurückzuziehen und sich den Ansprüchen der anderen zu verweigern.

Nicht zuletzt wird das Eintreten der Monatsblutung von Frauen sehr häufig deswegen begrüßt, weil es sie darin bestätigt, erfolgreich verhütet und eine Schwangerschaft vermieden zu haben. Während der Monatblutung selbst kann es zwar prinzipiell auch zu einer Befruchtung kommen, dennoch sind für viele Frauen „ihre Tage“ die **Zeit der unbeschwertem Sexualität**, in der sie nicht an Verhütung denken zu müssen, in der sie endlich einmal richtig loslassen können.

Zyklus und Menstruation sind in unserer durchrationalisierten Leistungsgesellschaft ein **Relikt des Nicht-Ökonomischen**. In einer Zeit, in der religiöse Feiertage an Verbindlichkeit verloren haben und die von den SozialistInnen des 19. und 20. Jhs. erkämpften Arbeitsschutzbestimmungen im Interesse des wirtschaftlichen Profitstrebens zunehmend aufgeweicht werden, ist die Menstruation eine gegenläufige Kraft. In ihr bietet sich die Chance, sich für einige Tage oder Stunden aus dem Alltagstrott auszuklinken, ein paar Augenblicke lang innezuhalten, zu sich zu kommen und Kräfte aufzutanken. Ist es möglich, diese Chance zu nutzen, kann die Menstruation im Gegensatz zu ihrem Image der Krankheit und der Schwäche Kraftquelle sein.

## 5. Ergebnisse der Befragungen

---

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Befragungen mit den Expertinnen und Frauen unterschiedlicher Generationen zusammengefasst.

### 5.1 Probleme und Bedürfnisse vor und während der Menstruation

#### 5.1.1 Probleme von Mädchen und Frauen mit Menstruation und Zyklus

Das Einsetzen der Menarche ist eine ambivalente Erfahrung. Mädchen besprechen in der Schule wer von ihnen schon die Menstruation hat. Diejenigen, die sie schon haben, sind einerseits stolz darauf und werden von den anderen beneidet, andererseits ekelt es sie vor der Blutung und viele leiden unter Schmerzen. Wird also die Menarche zuerst herbeigewünscht, weil sie als Zeichen für Reife und als Eintritt in das Erwachsenenleben angesehen wird, so sind dann, wenn die Mädchen die monatliche Blutung endlich haben, hauptsächlich **negative Gefühle** damit verbunden. Sie fühlen sich eklig und abstoßend, insbesondere für Burschen. „Man schwimmt im eigenen Blut“, „es ist unhygienisch“, „gründig“ (die Blutklumpen, die blutigen Tampons), „es riecht“; „man hat das Gefühl auszurinnen“, heißt es beispielsweise. Da sie sich abstoßend fühlen und fürchten, schlecht zu riechen, wollen die Mädchen nicht, dass ihnen jemand, etwa der eigene Freund, in die Nähe kommt.

Als besonderen Stress empfinden es die meisten, sie könnten Blutflecken auf der Kleidung haben oder das Blut könnte an den Beinen herunterrinnen. Tatsächlich passiert es selten, dass ein deutlich sichtbarer Blutfleck auf der Kleidung entsteht, aber die Vorstellung ist mit massiver Scham besetzt. Die Mädchen befürchten vor allem von den Burschen lächerlich gemacht zu werden. Diesen Ängsten liegt zum einen die Unsicherheit Pubertierender zugrunde, aber auch für erwachsene Frauen ist eine solche Situation mit starken **Peinlichkeitsgefühlen** besetzt. Vor allem junge, unerfahrene Mädchen fühlen sich befangen, weil sie denken, dass man es ihnen ansieht, wenn sie die Menstruation haben. Mädchen äußern die Befürchtung, dass sich mit dem Eintreten der Menarche die ganze Person, die Figur, der Charakter, das Aussehen verändere.

Menstruierende Mädchen empfinden sehr häufig einen Widerwillen sich zu bewegen, etwa am Turnunterricht teilzunehmen. Mag es vielleicht in manchen Fällen, insbesondere bei starken Schmerzen angemessen sein, sich Ruhe zu gönnen, so ist auf der anderen Seite zu bedenken, dass dieser **Bewegungsunwille** in der Unsicherheit und dem Selbstekel der Mädchen fußt und diese unangenehmen Gefühle fördert. Bewegung wirkt oft entspannend und verbessert das Körpergefühl, wenn es auch nicht gerade Leistungssport sein muss.

Die Einstellung zur Menstruation hängt unter anderem von der Stärke der Blutung und dem Vorhandensein von Schmerzen ab: Ist die Blutung stark und lang, hat die Betreffende große Schmerzen und ist der Zyklus unregelmäßig, dann wird die Menstruation tendenziell besonders negativ empfunden. So unangenehm **Regelkrämpfe** sind, in den meisten Fällen liegen keine organischen Ursachen vor. Anhaltend starken Schmerzen können aber auch pathologische Veränderungen, etwa Endometriose, Zysten oder Myome zugrunde liegen. Gerade bei jungen Mädchen geht die Monatsblutung mitunter mit heftigeren Schmerzen einher, weil die Gebärmutter noch sehr klein und fest ist. Erwachsene Frauen, vor allem ab 30 Jahren, leiden eher unter dem sogenannten Prämenstruellen Syndrom (PMS), das sich in Spannungsgefühlen, Gereiztheit und depressiver Verstimmung in der zweiten Zyklushälfte äußert.

Expertinnen machen die Beobachtung, dass ein Zusammenhang zwischen der Erfahrung mit der ersten Menstruation und der individuellen Einstellung zur Menstruation besteht. Wird die **Menarche** als problemlos erlebt, dann treten auch später eher wenig Menstruations-Beschwerden auf. Manche Frauen ohne oder nach der Erfüllung eines Kinderwunsches

empfinden das regelmäßige Eintreten der Monatsblutung als nutzlos. Da für Mädchen in unserer Kultur mit zwölf Jahren ein Kinderwunsch normalerweise in weiter Ferne liegt, finden sie die Menstruation in diesem Alter meist zu früh, unnötig und lästig. In den Frauengesundheitszentren kennt man das Phänomen, dass manche Mädchen einen dermaßen massiven - meist unbewussten - Widerstand dagegen haben, eine Frau zu werden, dass die Menarche bis zum 17. oder 18. Lebensjahr nicht einsetzt.

Die Einstellung zur Menstruation verbessert sich tendenziell mit zunehmendem Alter (etwa ab 30 Jahren). Dieser Umstand steht im Zusammenhang mit dem Zugewinn an Selbstbewusstsein und Autonomie. Erwachsene Frauen können den Prozess besser akzeptieren und werten die Menstruation als Bestätigung dafür, dass sie gesund sind. Manche verbinden mit der Monatsblutung durchaus **positive Vorstellungen**, etwa die einer regelmäßigen Selbstreinigung und Erneuerung, oder die, dass alles ins Fließen komme. Vor allem Pubertierende hingegen fühlen sich durch die monatliche Blutung beeinträchtigt und den Burschen gegenüber benachteiligt. Kritisch beurteilt wird auch der Umstand, dass Hygieneartikel und Schmerzmittel teuer kommen.

Expertinnen fällt auf, dass die jungen Mädchen über Sextechniken relativ gut aufgeklärt sind, während hingegen das **Wissen über den weiblichen Körper große Mängel** aufweist und die Mädchen durch die mit den körperlichen Veränderungen einhergehenden Empfindungen **verunsichert** sind. Sie berichten, dass sich dieser Umstand nicht auf Pubertierende beschränkt, sondern dass auch erwachsene Frauen oft erstaunliche Lücken in der Kenntnis ihrer eigenen Organe aufweisen. Trotz sexueller Revolution der 60er und 70er Jahre, trotz weitreichender Enttabuisierung des Geschlechtlichen in Massenmedien und Kultur sowie Werbung für Hygieneartikel bestehen hier nach wie vor blinde Flecken.

Im Vergleich zu Burschen haben Mädchen eine **befangene Einstellung zum eigenen Genitalbereich**. Während Buben z.B. miteinander um die Wette onanieren und ihre Penisse vergleichen, empfinden die meisten Mädchen große Scheu sich anzugreifen und anzuschauen oder sich gar gegenseitig zu vergleichen. Viele wissen nicht, wie ihre äußeren Geschlechtsorgane ausschauen. Auch im angeblich so aufgeklärten Europa des 21. Jhs. manifestiert sich in dieser Scheu die hartnäckige Einstellung, dass der weibliche Körper für den Mann da ist und vor allem seinem Lustgewinn zu dienen hat.

Im Gegensatz zur Generation ihrer Mütter greifen die jungen Mädchen heute ganz selbstverständlich zu Tampons. Halbwissen und Fehlinformationen erschweren allerdings für viele den Umgang damit. So äußern manche die Angst, dass der Tampon im Bauch verschwinden könnte. Dieses Halbwissen ist eine Folge der Tabuisierung der Menstruation. Über alles – Sex, Verhütung, Homosexualität, sexuelle Perversionen – wird heute in der Öffentlichkeit und im Privaten gesprochen, nur nicht über Menstruation. Selbst in den Familien besteht meist ein unausgesprochenes **Rede- und Blickverbot**. Die Mütter verstecken ihre Tampons oder Binden und bemühen sich, sich ihre Tage nicht anmerken zu lassen. Die jungen Mädchen haben keine positiven Vorbilder und werden mit ihren Fragen und Ängsten allein gelassen. Der Eintritt in das Frauenleben ist mit Alleinsein, Ausschluss, Scham und Ekel verknüpft. Was das für das gesellschaftliche Frauenbild und Geschlechterverhältnis bedeutet, lässt sich denken.

### **5.1.2 Bedürfnisse von Mädchen und Frauen in Bezug auf die Menstruation**

Frauen wenden sich häufiger wegen Fragen und Anliegen im Zusammenhang mit **Verhütung** als in Sachen Menstruation an Gesundheitszentren und GynäkologInnen. Bei Migrantinnen aus moslemischen Kulturen stehen Informationen bezüglich des Jungfernhäutchens im Vordergrund. Verhütung ist für sie kein Thema. Der Verlust der **Jungfräulichkeit** vor der Ehe ist zum Beispiel für Türkinnen auch heute noch oft eine soziale Katastrophe. Eine

Wiener Migrantinnenberatung vermittelt ca. 20 Frauen pro Jahr an die vier Einrichtungen in Wien, die deflorierte Jungfernhäutchen operativ restituieren.

Menstruation ist vor allem in zwei Fällen Anlass eine Beratung in Anspruch zu nehmen: Bei Schmerzen und beim Ausbleiben der Monatsblutung. Nach Schätzung von Expertinnen nehmen mehr als ein Drittel der Frauen regelmäßig Schmerzmittel.

Für Burschen attraktiv zu sein ist für die meisten Mädchen ein zentraler Wunsch, um den ein großer Teil ihrer Gedanken und Anstrengungen kreist. Vergleicht man die Aktivität von Buben und Mädchen etwa in Jugendzentren, so zeigt sich nach wie vor, dass sich Mädchen vergleichsweise wenig an nach außen gerichteten Tätigkeiten, etwa Film- oder Musikprojekten, beteiligen. Sie sind sehr auf die Burschen bezogen und beschäftigen sich stärker mit sich selbst und mit der **Sorge um ihre Attraktivität**. Das medial vermittelte Frauenideal ist sauber, allzeit fit und unabhängig. Die Frauen in Film und Fernsehserien haben keine Menstruation. Die Bemühungen, diesem realitätsfremden Frauenbild zu entsprechen, werden beim Einsetzen der Monatsblutung jedes Mal von neuem frustriert. Die Mädchen sind ihren eigenen Körpern entfremdet und kennen ihre (sexuellen) Bedürfnisse kaum.

Der **Zusammenhang zwischen Menstruation und Sexualität** ist mit einem doppelten Tabu belegt. Interessanterweise wird dieses Thema auch von Expertinnen größtenteils ausgeklammert. Die Anregung Sexualität oder gar Masturbation gegen Regelschmerzen einzusetzen, stößt auf moralische Barrieren. An dieser Stelle lohnt sich das Experiment, sich vorzustellen, wie es wäre, wenn Männer die Menstruation hätten. Würden diese auch auf ein so naheliegendes Mittel verzichten, sich Entspannung zu verschaffen? Da Mädchen nicht dazu ermutigt werden, die Befriedigung ihrer Bedürfnisse einzufordern, ist ihnen auch die Möglichkeit verstellt, sich von Burschen während der Menstruation verwöhnen zu lassen.

Während manche Frauen Geschlechtsverkehr an ihren Tagen als besonders angenehm empfinden und das sexuelle Begehren in dieser Zeit oft gesteigert ist, haben andere eine Abneigung gegen sexuellen Verkehr während der Menstruation. Letzteres lässt sich unter anderem darauf zurückführen, dass sich die Frauen selbst abstoßend fühlen und sich dem Sexualpartner nicht zumuten wollen. Viele Männer scheuen auch tatsächlich den Kontakt mit dem Blut oder fühlen sich verunsichert, wissen nicht wie sie mit diesem Umstand umgehen sollen. Vermutlich befürchten manche, dass sie der ohnehin schon „verletzten“ blutenden Frau noch Schaden zufügen könnten. Menstruierende sind ja auch körperlich offener und fühlen sich daher oft verletzlicher. Natürlich können auch Schmerzen bei den Frauen dem Wunsch nach Sexualität entgegen stehen. Die **Ablehnung des Geschlechtsverkehrs während der Menstruation** hat eine lange Tradition in der Kulturgeschichte. In den Schriften der meisten großen Religionen findet sich das Verbot, mit Menstruierenden sexuell zu verkehren, was ursprünglich vor allem dazu diente, das Bevölkerungswachstum zu gewährleisten. Wie eine Expertin erklärt, hat für traditionelle moslemische Frauen, für die Sexualität eher Last als Lust bedeutet, das Menstruationstabu auch eine positive Funktion: Es bietet ihnen wenigstens für ein paar Tage im Monat **Schutz vor den sexuellen Forderungen des Mannes**. Sicherlich dient auch für Frauen aus dem nicht-moslemischen Raum die Menstruation nicht selten als willkommene Ausrede, nicht immer Lust haben und verfügbar sein zu müssen.

Für viele Frauen ist die Menstruation mit dem **Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug** verbunden. Expertinnen gehen davon aus, dass es einen natürlichen, vom Zyklus bestimmten Rhythmus von Zeiten der Aktivität und Außenorientierung um den Eisprung herum und Zeiten der Ruhe und des Rückzugs während der Menstruation gibt. Ob nun die Menstruation tatsächlich der Grund oder ob sie eher der „erlaubte“ Anlass für die Frauen ist, sich gegen die oft überfordernden Ansprüche an sie abzugrenzen, kann hier nicht geklärt werden und ist auch nicht so sehr von Belang. Wenn aber heute Frauen von feministischen Gesundheitsexpertinnen wieder vermehrt dazu angehalten werden, der Menstruation Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, sich zurückzuziehen und auszuruhen, sollte mitbedacht werden, dass die Rede vom besonderen Schonungsbedürfnis der Menstruierenden schon Anfang des 20. Jhs. als Reaktion auf die beginnende Eroberung des Öffentlichen durch Frauen geführt



wurde und angesichts der aktuellen Arbeitslosigkeit wieder einmal als Strategie dienen könnte Frauen vom öffentlichen Leben fernzuhalten. Zu bedenken ist zudem, dass Mädchen im Vergleich zu Buben wenig Ermutigung bekommen, sich zu exponieren und hinauszuwagen, während die Tendenz zu Rückzug und Innenschau bei ihnen gesellschaftlich gefördert wird. Kann das Alleinsein einerseits dazu dienen, zu sich selbst zu finden und Energie aufzutanken, so ist andererseits der Zusammenhang mit dem Wunsch sich zu verstecken nicht zu übersehen, der auf Gekränktheit und Scham verweist. Auch diese Gefühle sollen ihren Platz bekommen, sind aber an sich für die positive Integration der Menstruation in die weibliche Identität nicht förderlich und werden durch die Ermutigung zum Rückzug eher verstärkt.

Die **Möglichkeit einen Intimbereich zu wahren** ist ein existentielles Bedürfnis jedes Menschen, und bei Pubertierenden Voraussetzung für die Entwicklung der Identität. Eine weitere Grundvoraussetzung ist der Austausch und die Gemeinschaft mit anderen. Engagement im Sinne der Enttabuisierung der Menstruation muss sich im Spannungsfeld dieses Gegensatzes entwickeln und die erforderliche Sensibilität aufbringen, hilfreiche Informationen und Einstellungen zu vermitteln ohne dabei persönliche Grenzen zu verletzen. Die Expertinnen sind sich darüber einig, dass die Mutter als Vorbild einen außerordentlich starken Einfluss auf das Erleben der Menstruation ihrer Tochter ausübt und dass es für diese hilfreich ist, wenn die Mutter die Tochter rechtzeitig aufklärt und sie mit Rat und Tat unterstützt. Andererseits wird davor gewarnt, alles auf die Mütter zu setzen, unter anderem deshalb, weil sie mitunter dazu neigen übergriffig zu sein. Pubertierende Mädchen kämpfen darum, Autonomie zu entwickeln und haben daher das Bedürfnis sich gegen ihre Mütter abzugrenzen. Sie stecken in dem Dilemma eine Frau und ihrer Mutter gleich zu sein und andererseits eine eigene Individualität entwickeln zu müssen, und eben gerade nicht wie ihre Mütter sein zu wollen. Die Mädchen wünschen sich Unterstützung beim Umgang mit Tampons, beim Bindenkaufen, Flecken entfernen oder Erfahrungsaustausch. Wie weit sie diesen gerade mit der eigenen Mutter haben wollen, ist individuell unterschiedlich. Oft sind Schwestern oder Freundinnen die bevorzugten Vertrauenspersonen. Manche Frauen erlegen sich im Bestreben es besser als ihre eigenen Mütter zu machen einen Zwang zu Offenheit und Schamfreiheit auf. Diese Haltung verhindert aber, Unsicherheiten bezüglich des eigenen Körpers, Scham und sexuelle Hemmungen zu thematisieren (vgl. Flaake 2001, 57).

Das Phänomen, dass die Menstruation von Pubertierenden so negativ besetzt wird, hat wohl auch in diesem **Ringem um Autonomie** eine Wurzel. Sie macht sie gleich, wo sie doch anders sein wollen, sie schränkt sie in ihrer (Bewegungs)Freiheit ein, sie macht sie abhängig (von Hygieneartikeln), wo sie doch freud spontan sein wollen, sie zwingt ihnen einen Rhythmus auf, wo sie doch gerade beginnen wollen, ihr Leben selbst zu bestimmen. Dass Freiheit etwas damit zu tun hat, die eigenen psychophysischen Voraussetzungen zu akzeptieren, ist eine Weisheit Älterer.

## 5.2 Auswirkungen des sozialen Umfelds

Im Folgenden wird die Frage erörtert, wie sich das soziale Umfeld auf das Erleben von Mädchen und Frauen im Zusammenhang mit der Menstruation auswirkt. In einer Gesellschaft, die es sich zugute hält, eine Reihe von überkommenen Tabus gebrochen zu haben und einen aufgeklärten Umgang mit Sexualität zu pflegen, muss es erstaunen, dass ausgerechnet die Menstruation nach wie vor mit einem hartnäckigen **Redeverbot** belegt ist.<sup>3</sup> Junge Mäd-

---

<sup>3</sup> Die Frauengesundheitsbewegung durchbrach dieses Tabu in den 70er Jahren, als bahnbrechend war, über Menstruation öffentlich zu sprechen. Seit den 90er Jahren ist es wieder ruhig um das Thema geworden. So schreiben die Clio-Redakteurinnen in ihrem Editorial zum Themenheft Menstruation 1997, dass Kurse und Wochenendseminare bis Ende der 80er Jahre im Frauengesundheitszentrum in Berlin „ein Renner“ waren, während heute diesbezüglich kaum mehr Nachfrage besteht. Die Frauen hätten einen pragmatischen Umgang gefunden oder fänden es unzeitgemäß sich darüber auszutauschen. Zudem sind sie von Gynäkologen gut mit Hormonen und Schmerzmitteln versorgt. Gerade diese neue Unsichtbarkeit der Menstruation und das Wissen über die Schmerzen der Frauen motivierte sie zum damaligen Themenheft (Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum 1997, 3).

chen bekommen - meist nonverbal - vermittelt, dass die Menstruation etwas ist, worüber man nicht sprechen darf und was man interessanterweise auch innerhalb der Familie, auch vor dem eigenen Sexualpartner, sogar vor der eigenen Mutter verstecken soll. Mit kaum einer anderen Erfahrung werden Mädchen so allein gelassen, und zwar in einem sehr frühen Alter. Auch unter Freundinnen beschränkt sich der Austausch darüber im Wesentlichen darauf, dass man im Notfall andere fragt, ob sie einem mit einem Tampon aushelfen können. 12-Jährige sind mit ihren Fragen, Unsicherheiten und Ängsten weitgehend auf sich selbst verwiesen. Für diese Haltung unter Mädchen und Frauen können nicht ungebrochen Sanktionen des Patriarchats verantwortlich gemacht werden, an dieser Entsolidarisierung scheint auch Konkurrenzverhalten unter Frauen mitbeteiligt zu sein. Entgegen den tatsächlichen Erfahrungen der Mädchen, dass ihr Körper einmal im Monat besondere Aufmerksamkeit erfordert, bekommen sie von ihren Geschlechtsgenossinnen vermittelt, dass die Menstruation keinen Raum einnehmen und kein Thema sein, sondern einfach funktionieren soll. Folge dieses Schweigens ist unter anderem, dass die Mädchen oft große Unsicherheit darüber empfinden, ob sie normal sind.

### 5.2.1 Der Einfluss der Familie

Von besonderer Bedeutung für die Einstellung zur Menstruation ist das **Vorbild der Mutter**. Entscheidend scheint dabei nicht nur deren Umgang mit der Menstruation zu sein, sondern vor allem das Frauenbild, das sie vermittelt. Wird die Mutter als Leidende erfahren und sendet sie verbal oder nonverbal Botschaften aus, die Frauen als bemitleidenswert und benachteiligt darstellen, werden bei der Tochter negative Vorstellungen und Gefühle mit dem Frausein in Zusammenhang gebracht. Aufgrund des pubertären Abgrenzungsbedürfnisses wirkt es dabei besonders erschwerend, wenn die Mutter in einer vereinnahmenden Haltung ihre Tochter unter die Zuschreibung „wir armen Frauen“ subsumiert. Als Reaktion darauf wird das heranwachsende Mädchen dem Prozess des Frauwerdens an sich selbst Ablehnung entgegenbringen und die Menstruation als das Zeichen für diese unaufhaltsame Entwicklung verabscheuen.

Abgesehen vom Frauenbild, das die erwachsenen Familienmitglieder der Pubertierenden vorleben, ist auch die **Reaktion auf die erste Menstruation** der Tochter von entscheidender Bedeutung für deren Einstellung zur Monatsblutung. Bringen die Eltern angesichts der Menarche Stolz und Freude zum Ausdruck, fördern sie damit die positive Integration der Menstruation in die weibliche Identität des Mädchens.

Ein möglichst **unverkraempfter Umgang mit Sexualität und Menstruation** in der Familie, der es den Kindern leicht macht, Fragen zu stellen, fördert eine positive Einstellung zum weiblichen Zyklus. Wesentlich hilfreicher scheint es zu sein, wenn die Eltern von Beginn an die Fragen der Kinder beantworten, als sie knapp vor dem Einsetzen der Pubertät mit einer „Aufklärungsstunde“ zu überfallen, die von den Mädchen und Burschen meist als peinlich empfunden wird und oftmals zu spät kommt, da die Betroffenen ihre Wissensbegier bereits aus anderen Quellen befriedigt haben. Häufig werden Freundinnen, Zeitschriften oder das Internet zur Aufklärung bevorzugt.

### 5.2.2 Unterschiede zwischen den Generationen

Im Vergleich zur Generation ihrer Mütter werden **Mädchen heute über die Menstruation besser aufgeklärt**. Sie erleben die Menarche daher meistens nicht mehr als Überraschung und Schock. Die Aufklärung beschränkt sich jedoch größtenteils auf die biologischen Vorgänge, praktische Aspekte wie die Handhabung von Tampons oder der Umgang mit Sexualität während der Monatsblutung werden vernachlässigt, psychische Faktoren oder kulturelle Aspekte überhaupt ausgespart. Im besten Fall wird den Mädchen ein neutrales Bild von der Menstruation vermittelt, ein positives, das die Menarche zu einem feiernswerten Initiationsereignis erhebt, liegt nach wie vor weitab von der gesellschaftlichen Vorstellungswelt.

Obwohl nicht zuletzt dank der Werbung eine gewisse Enttabuisierung stattgefunden hat, hat sich die Einstellung zur Menstruation kaum verbessert. Nach Ansicht von Expertinnen leiden Frauen heute möglicherweise sogar mehr unter Menstruationsbeschwerden, weil der moderne Leistungsdruck und Fitnesskult massiver denn je die Angleichung des weiblichen Lebensrhythmus an die männlichen Strukturen und Normen fordert. Die Menstruation wird möglichst unsichtbar gemacht. Aktuelle Entwicklungen in der Gynäkologie weisen in die Richtung, die Monatsblutung überhaupt abzuschaffen. Auf der anderen Seite sind aber auch positive Veränderungen zu verzeichnen: Die modernen Hygieneartikel sind zweifellos praktischer, angenehmer und hygienischer als die auswaschbaren Stoffbinden, die unsere Mütter und Großmütter verwendet haben. Expertinnen glauben, dass die Ablehnung von Sex während der Menstruation in unserem Kulturkreis aufgebrochen ist und dass zumindest in aufgeklärten Kreisen die Monatsblutung keine sexlose Zeit mehr ist.

### 5.2.3. Der Einfluss des Männerblicks

Auch der Freundeskreis, insbesondere die SchulkollegInnen üben einen Einfluss auf das Erleben der Menstruation aus. Mädchen äußern die Angst, dass die Buben sich über sie lustig machen, wenn sie mitbekommen, dass sie die Menstruation haben und sie ausspotten, wenn sie einen Blutfleck auf ihrer Kleidung entdecken. Aber auch erwachsene Frauen sind dem **Spott der Männer** ausgesetzt. Sie werden als „unpässlich“ bezeichnet und als unzuverlässig, nicht zurechnungsfähig abgewertet. Das PMS als „Frauenkrankheit“ dient als Anlass und Grund Frauen nicht vollkommen ernst nehmen zu müssen. Kaum eine Frau ist mit einem derart stabilen Selbstbewusstsein ausgestattet, dass sie solche Untergriffe ganz unbeschadet wegstecken kann. Die meisten introjizieren die Abwertung, empfinden Scham und glauben selbst, sich während ihrer Tage oder auch schon in der Zeit davor anderen nicht zumuten zu können. Vielen erscheint es der einzige Ausweg, die Menstruation und ihre psychophysischen Auswirkungen möglichst aus der Welt zu schaffen. Die Gynäkologen und die pharmazeutische Industrie verdienen gut an den vielen Frauen, die regelmäßig zu Schmerzmitteln greifen oder mittels Hormonen den Zyklus unterdrücken. Leider sind auch die Geschlechtsgenossinnen oft keine große Unterstützung. Konkurrenz unter Mädchen und Neid älterer Frauen auf jüngere fördert die Tabuisierung. Hinter dem Schweigen lässt sich so manches Mal die unbewusste Einstellung erahnen: Wieso sollten es die Jungen heute besser haben als wir es gehabt haben?

### 5.2.3 Prägung durch die Kultur

Die Einstellung zur Menstruation ist kulturell geprägt. Autonomie ist in der modernen mittel- und westeuropäischen Welt auch für die weibliche Identität ein zentraler Wert. Das selbständige, mobile, Individuum, das weitgehend frei von familiären und religiösen Bindungen ist, bildet den Grundstein der kapitalistisch industriellen Arbeitsgesellschaft. In dieser Welt stellt die weibliche Zyklizität einen **Störfaktor** dar. Die moderne Frau ist schlank, fit, leistungsorientiert und macht beruflich Karriere. Die weiblichen Funktionen im Zusammenhang mit der Fähigkeit zu Gebären sollen dabei möglichst keinen Raum einnehmen. Prominente Frauen leben ihren Geschlechtsgenossinnen vor, wie sie wenige Tage nach einer Geburt bereits wieder vollfit in der Öffentlichkeit stehen, als wäre nichts gewesen. Diesem Frauenbild steht im Kontext „warmer“ Gesellschaften, in denen nicht das Individuum, sondern die Gemeinschaft im Vordergrund steht, ein anderes gegenüber. In Kulturen, die heute noch bzw. wieder stark von einem moslemischen Weltbild geprägt sind, ist das Weiblichkeitsideal nicht an Autonomie und Fitness orientiert, sondern an Mütterlichkeit und familiärer Bindung. Die Frau ist als Besitz ihres Mannes definiert, dem folgerichtig das Recht auf eine „unbenützte“ jungfräuliche Braut zugestanden wird. Vor diesem Hintergrund hat die Menstruation einen anderen Stellenwert. Ist für ein modernes mitteleuropäisches Mädchen die Menarche damit verknüpft, von nun an schwanger werden zu können und sich daher um Verhütung kümmern zu müssen, bedeutet die erste Regelblutung für ein Mädchen aus einer traditionellen moslemi-

schen Familie, dass sie ins heiratsfähige Alter gekommen ist und bis zur Eheschließung ihr Jungfernhäutchen wie einen Augapfel bewahren muss. Das Thema Menstruation ist daher für moslemische Mädchen fest mit der **Sorge um die Jungfräulichkeit** verbunden, der ein Hauptaugenmerk in der Erziehung gilt. In der Migrantinnenberatung macht man die Erfahrung, dass viel über das Jungfernhäutchen gesprochen wird, nicht hingegen über die Menstruation. Es kommt vor, dass junge Mädchen mangels Aufklärung angesichts der ersten Monatsblutung einen Schock bekommen, weil sie denken, dass sie ihre Jungfräulichkeit verloren hätten. Frauenblut ist Zeichen für die Entjungferung. Nach alter Tradition werden in der Hochzeitsnacht die blutigen Leintücher des Brautbettes der Verwandtschaft präsentiert.

Unter den Vorzeichen der Mütterlichkeit und der Abhängigkeit ist sportliche Fitness von untergeordnetem Wert. Das moderne Frauenideal hingegen ist androgyn. Westliche Frauen richten ihre Anstrengungen darauf, die weibliche Zyklizität und die Monatsblutung mittels Hygiene und Hormonen möglichst zum Verschwinden zu bringen und sich dem männlichen Lebensrhythmus anzupassen, während für Mosleminnen das Frauenleiden als Möglichkeit, sich abzugrenzen, im Vordergrund steht und die als Krankheit definierte Menstruation ihnen dazu verhilft sich etwas persönlichen Raum zu verschaffen. Expertinnen konstatieren, dass das Leiden an der Menstruation moslemischen Migrantinnen nicht nur als **Schutz vor den männlichen (sexuellen) Ansprüchen**, sondern nicht selten auch vor den Anforderungen des Arbeitslebens im Immigrationsland dient.

Die Menarche ist also kulturübergreifend nicht nur mit Schweigen, sondern auch mit Angst verbunden, sei es die um Jungfräulichkeit oder jene vor einer Schwangerschaft, wobei letzteres seit der Pille und in Ländern, in denen Abtreibungen erlaubt sind, zum Teil an Bedrohlichkeit verloren hat. Kulturübergreifend vermittelt das Schweigen, dass die Menstruation etwas ist, wofür Frauen sich schämen müssen und was ihre Eigenständigkeit einschränkt. Anders als etwa die gefeierte Beschneidung von moslemischen Buben ist der Eintritt in das Erwachsenenleben für Frauen mit **Erniedrigung** verknüpft. Weiblichkeit ist in traditionellen wie auch in der modernen Gesellschaft als defizitäre Abweichung von der männlichen Norm definiert.

### 5.3 Ursachen und Funktionen der Menstruationsbeschwerden

Die dargestellten Zusammenhänge werfen die Frage nach Ursprung und Sinn von Menstruationsbeschwerden auf. Physiologisch gesehen entstehen Regelschmerzen dadurch, dass sich die Gebärmutter rhythmisch zusammenzieht, um die darin aufgebaute Schleimhaut auszustößen. Einem ganzheitlich psychosomatischen Ansatz folgend ist davon auszugehen, dass ein funktionaler organischer Vorgang normalerweise nicht mit Schmerzen einhergeht, sondern dass diese durch eine dysfunktionale Reaktion ausgelöst werden. Dem Sinn dieser Reaktion kann man sich zum einen annähern, indem man nach der Ursache sucht, und zum anderen indem man den „**sekundären Krankheitsgewinn**“ zu eruieren versucht.

Folgende Erklärungen für dieses Phänomen wurden von den befragten Expertinnen dargelegt:

Die psychische Ursache der Schmerzen sehen Expertinnen darin, dass sich die Betroffenen gegen den an sich normalen und gesunden Prozess wehren. Das in Werbung und Medien vermittelte Frauenideal und die widersprüchlichen Anforderungen an Frauen in der modernen Gesellschaft bewirken dass Mädchen Probleme damit haben, erwachsen zu werden. In den Menstruationsbeschwerden drückt sich der **Widerstand gegen das Erwachsenwerden** aus. „Mit dem Frausein nicht im Reinen sein“ nennt es eine Gesundheitsberaterin. In einer patriarchalen Gesellschaft als Frau mit der eigenen Geschlechtlichkeit im Einklang zu sein, ist grundsätzlich eine kaum zu erfüllende Anforderung. Beraterinnen stellen fest, dass bei den Betroffenen die Beziehung zum eigenen weiblichen Körper gestört ist. Häufig kommen Probleme mit der Menstruation gemeinsam mit Essstörungen vor. Bei Magersüchtigen bleibt

die Menstruation oft monate- oder jahrelang aus. Mädchen mit Sexualstörungen, wie z.B. Vaginismus, leiden meist auch an Menstruations-Beschwerden. Eine häufige Ursache von anhaltenden Menstruationsbeschwerden sowie von Amenorrhoe<sup>4</sup> liegt nach Ansicht von Expertinnen darin, dass nicht wenige Mädchen in der Kindheit sexuell missbraucht worden sind. Die erlebte Verletzung schreibt sich in den Körper ein. Weiblichkeit fixiert sich als Ohnmacht. Verletzlichkeit muss verworfen werden. „Wenn die beiden Pole Mächtigkeit und Verletzlichkeit nicht gelebt werden können, bleiben die Frauen in der Verletztheit stecken“, beschreibt eine befragte Gynäkologin den psychischen Mechanismus.

Trotz verbesserter Aufklärung und Erleichterung in Bezug auf die Hygiene sind Menstruationsbeschwerden nicht zurückgegangen, haben sich möglicherweise sogar verstärkt. Als Gründe kommen der **gestiegene Leistungsdruck, Fitnesskult und Schönheitszwang** in Frage sowie die zunehmende Entfernung von der Natur, die sich u.a. in dem Modetrend manifestiert, die Körperbehaarung zu entfernen. Das Leistungsprinzip verlangt von Frauen, besser zu sein als Männer, um als gleichwertig anerkannt zu werden. Die Werbung fördert den gesellschaftlichen Zwang, dass die Menstruation nicht sichtbar, nicht spürbar, nicht riechbar sein soll und nicht belästigen darf.

Eine Hypothese im Sinne eines sekundären Krankheitsgewinns ist, dass die Menstruationsbeschwerden bzw. das PMS nicht Ursache, sondern, „**erlaubter**“ **Anlass** der Beschwerden ist, denen unterdrückte Bedürfnisse zugrunde liegen. Menstruation als Krankheit zu erleben, gibt Frauen, die gesellschaftlich auf Altruismus angelegt sind, vor sich selbst und vor den anderen das Recht sich gegen die Ansprüche von anderen abzugrenzen, „nein“ zu sagen, sich zurückzuziehen. Im diesem Sinn ist die „Migräne“ für Frauen, die immer verfügbar sein müssen, ein Grund sich den Männern (und den Kindern) zu verweigern.

Die **Pathologisierung des Weiblichen** bedingt, dass Frauen selbst dazu neigen, ihren weiblichen Körper als potenziell krank zu erleben. Der Nutzen auf gesellschaftlicher Ebene liegt im patriarchalischen Zusammenhang darin, dass Frauen vom Medizinsystem kontrolliert werden können, indem sie krank gehalten werden. Die mündige Patientin ist unbequem.

---

<sup>4</sup> Ausbleiben, Fehlen der Menstruation

## 6. Maßnahmen zur Förderung der positiven Integration der Menstruation in die weibliche Identität

---

Die im Rahmen der Studie durchgeführten Gespräche dienten als Grundlage für die Formulierung und Entwicklung von gesundheitsfördernden Maßnahmen, die Mädchen und Frauen dabei unterstützen, die Menstruation positiv in die weibliche Identität zu integrieren.

Es zeigte sich, dass manche Frauen die Qualitäten des weiblichen Zyklus und der Menstruation erst bei deren Abwesenheit erkennen und überraschender Weise die Blutung vermissen, wenn sie aufgrund von hormonellen Antikonzeptiva oder nach der Menopause nicht mehr bluten. Diese verborgenen Qualitäten gilt es rechtzeitig zu erkennen und sich gegen die Normierung des weiblichen Körpers und die Pathologisierung weiblicher Übergänge, wie Menarche, Schwangerschaft, Geburt und Wechsel, zu stellen. Die Maßnahmen verfolgen den Zweck, Mädchen bei der Entwicklung ihrer weiblichen Identität zu unterstützen und Mädchen und Frauen ein Bewusstsein ihrer Potenziale zu vermitteln und ihr Gesundheitswissen zu vergrößern. Ziel ist es sie in ihrer Selbstbestimmung und Kompetenz zu stärken.

### Leitgedanken

Aus den obigen Überlegungen lassen sich folgende Leitgedanken herauskristallisieren:

#### **> Menstruation nicht als Krankheit, sondern als Ausdruck von Gesundheit vermitteln**

Ein funktionierender weiblicher Zyklus und die monatliche Blutung sind Zeichen für die Gesundheit einer Frau. Das männlich dominierte Medizinsystem tendiert dazu, die weiblichen Funktionen, Lebensphasen und Übergänge (Gebären, Menstruation, Wechsel etc.) mit allen Erscheinungen, die damit in Zusammenhang stehen, zupathologisieren. Im Interesse der positiven Integration der Menstruation in die weibliche Identität gilt es einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und von der Krankheitsbekämpfung zur Gesundheitsförderung überzugehen.

#### **> Den Zusammenhang mit der Abwertung des Weiblichen mitbedenken**

Der pathologisierenden Sichtweise liegt das patriarchale Denkmuster zugrunde, das Weiblichkeit ungeachtet (oder gar wegen) der überwältigenden Fähigkeit Leben hervorzubringen als defizitäre Abweichung von der männlichen Norm definiert. Auf diesem Boden gedeiht die Selbstabwertung der Frauen und die Ablehnung des Frauseins. Die negative Einstellung zur Menstruation hat hierin ihre Wurzel. Engagement im Sinne einer Umbewertung der Menstruation muss an der Stärkung des Selbstbewusstseins von Mädchen und Frauen ansetzen.

#### **> Stärke und Schwäche / die Stärke der Schwäche anerkennen**

Dem gesellschaftlich präformierten Geschlechtsrollenbild folgend, verinnerlichen Frauen die Angst der Männer vor der Macht und Stärke des anderen Geschlechts und neigen dazu, ihre eigenen schwachen Seiten überzubetonen. Die feministische Gegenstrategie kann leicht in die Falle führen, die starken und mächtigen Aspekte auf Kosten der zarten und verletzlichen überzubewerten. Die Trennung von stark/schwach, Geist/Materie, Ratio/Emotion, Kultur/Natur etc. und die Zuordnung zur Dichotomie männlich/weiblich fußt in der patriarchalen Logik, die alles, was dem Mann an sich selbst bedrohlich erscheint, aus der eigenen Identität ausblendet und auf die Frau projiziert. Dieser Polarisierung gilt es eine ganzheitliche Auffassung entgegenzusetzen, die das gleichberechtigte Nebeneinander von stark und schwach, von Ratio und Emotion sowie von Kultur und Natur anerkennt und nicht die Ausschließlichkeit, sondern die gegenseitige Ergänzung der beiden Seiten in den Blick nimmt. In diesem Sinne sollen die starken ebenso wie die verletzlichen Seiten der Menstruation sowie die Potenziale der gesteigerten Sensibilität Berücksichtigung finden.

### > **Den Widerspruch zwischen Gleichseinwollen und Autonomie berücksichtigen**

Die Ambivalenz von Gefühlen zu beachten, muss beim Engagement für eine Umbewertung der Menstruation handlungsleitend sein. Pubertierende Mädchen sind in dem Zwiespalt gefangen, einerseits ein eigenständiges Individuum werden zu müssen und sich andererseits als werdende Frau und damit als gleich mit der halben Menschheit, insbesondere aber mit der eigenen Mutter, zu erleben. Feministisches Engagement, muss sich an diesem Balanceakt entfalten.

### > **Sensible Enttabuisierung**

Tabus dienen der Aufrechterhaltung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, erfüllen somit auch Schutzfunktion. Schuld und Scham sind Ausdruck des Gefühls in Widerspruch zur Gemeinschaft geraten zu sein und motivieren dazu, sich konform zu verhalten. Enttabuisierung bedeutet Schamgrenzen zu verletzen und geht mit der Angst einher, von den anderen abgelehnt und aus der Gemeinschaft ausgegrenzt zu werden. Begibt sich eine Frau in die Position, das Schweigen aufzubrechen, muss sie damit rechnen auch bei denen, die davon profitieren sollen, auf Widerstand zu stoßen. Vor unsensiblen und überfordernden Zwangsbeglückungen soll deshalb im Zusammenhang mit Menstruation gewarnt sein. Zielführender dürfte es sein, vorsichtig und in kleinen Schritten vorzugehen und sich immer wieder zu vergewissern, dass die anderen noch folgen können.

## **Maßnahmen, Handlungsfelder und Anregungen**

Anregungen, die es zum Ziel haben, zur Verbesserung der Einstellung zur Menstruation beizutragen, sind auf zwei Ebenen anzusetzen: **auf der Ebene des Privaten und auf der des Öffentlichen**. Die Menstruation gehört auf der einen Seite dem persönlichen Privatbereich der Frauen an, andererseits ist die Einstellung dazu und der Umgang mit ihr von allgemeinen sozialen Werten und Normen bestimmt. Die weibliche Reproduktionsfunktion ist ein zentrales gesellschaftliches Interesse und damit auch Gegenstand des Politischen.

Die Gespräche, die im Rahmen dieser Studie mit Mädchen und Frauen geführt wurden, zeigen welche Verhaltensweisen in ihrer Umgebung die Betroffenen sich im Zusammenhang mit der Menstruation wünschen und lassen Schlussfolgerungen zu, welche Bedingungen im Privatbereich Frauen darin unterstützen, eine positive Einstellung zur Menstruation zu entwickeln. Ziel des Projekts ist es, aus diesen Einsichten **Maßnahmen im öffentlichen Bereich** zu entwerfen, **die dazu beitragen, diese Voraussetzungen im Privaten herzustellen**. Im Allgemeinen scheint es erfolgversprechender zu sein, die Erörterung des Themenbereichs Zyklus und Menstruation in den Alltag bzw. in andere Bereiche zu integrieren und mit anderen Inhalten mitzuliefern (etwa Verhütung, Sexualität) als großangelegte Kampagnen und Veranstaltungen zu organisieren, die für die Zielgruppe oft zu hochschwellig sind.

Als **Handlungsfelder** für entsprechende Maßnahmen kommen vor allem der Schulbereich, die außerschulische Jugendarbeit, die Medien, der Gesundheits- und Medizinbereich, der psychosoziale Beratungsbereich (Mädchen-, Jugend-, Frauen-, Familien- und MigrantInnenberatung), der Wissenschaftsbereich sowie der Kunst- und Kulturbereich in Frage.

### **6.1 Anregungen für den Privatbereich**

Förderlich für eine bejahende Einstellung zur Menstruation dürfte es sein, wenn das Eintreten der Menarche von allen Familienmitgliedern zur Kenntnis genommen wird, wobei es darauf ankommt, dass keine negativen, sondern positive Bewertungen vermittelt werden. Überlegungen ein **Menarchefest** innerhalb der Familie, eventuell gemeinsam mit Freundinnen und Frauen aus der Verwandtschaft, zu veranstalten, sollten sich sensibel daran orientieren,

ob das vom betreffenden Mädchen gewünscht wird. Auf jeden Fall sollten Zwangsbe-glückungen und Überschreitungen vermieden werden. Erfahrungsgemäß findet ein familiäres Menarchefest eher bei jüngeren Mädchen, etwa 11- bis 12-Jährigen, Zustimmung. Eine An-regung dazu ist, Menarchefeste als „rote Feste“ zu inszenieren, etwa mit roten Speisen und Getränken oder roter Kleidung. Weitere Ideen diesbezüglich sind in der Literatur verfügbar.<sup>5</sup> Der Menarche Anerkennung zu verleihen, ohne das Mädchen so wie bei einem Fest zu exponieren, kann auch durch die Überreichung eines kleinen **Menarchegeschenks** geschehen. Dafür kommen etwa ein Ring oder ein schöner Stein in Frage. Eine weitere Möglichkeit ist, mit dem Mädchen eine **schöne Zeit zu verbringen**, sei es im Kino, bei einem guten Essen oder einem Ausflug in die Natur. Auf jeden Fall tut es dem Mädchen gut, wenn von Seiten der Bezugspersonen in irgendeiner Weise, und sei es nur mit ein paar einfühlsamen Worten, anerkennend und freudig auf das Eintreten der ersten Blu-tung reagiert wird.

Ein möglichst unverkrampfter Umgang mit der Menstruation in der Familie erleichtert es jun-gen Mädchen die monatlich wiederkehrende Blutung als Selbstverständlichkeit ins Leben zu integrieren. Peinlichkeit auf Seiten der Eltern überträgt sich auf die Kinder. Es hat daher auch keinen Sinn, wenn Mutter oder Vater aus gutgemeinten Motiven eine Offenheit pflegen, die im Gegensatz zu ihrem eigenen Empfinden steht und ihre eigenen Schamgrenzen verletzt. Hilfreich dürfte es im Allgemeinen sein, wenn die **Monatshygieneartikel** nicht versteckt wer-den, sondern offen in Toilette oder Bad stehen. Zu beachten ist aber, dass die Einmischung in den Intimbereich der Pubertierenden durch die Eltern meist auf großes Unbehagen stößt. Viele haben in diesem Alter das Bedürfnis nach körperlicher Distanz, und auch ihre Blutung wollen Mädchen in unterschiedlichem Ausmaß für sich allein haben. Empfehlenswert ist es auf Seiten der Erwachsenen eine sensible, eher abwartende Haltung einzunehmen und auf die Bedürfnisse der Betroffenen flexibel zu reagieren.

Leistungsdruck und Fitnesskult legen Frauen nahe, die Monatsblutung so weit wie möglich aus dem Leben zu eliminieren. Im Gegensatz dazu scheint es für die positive Integration der Menstruation förderlich dem zyklisch eintretenden Geschehen Aufmerksamkeit zu zollen. Vor allem für Frauen, die zwischen Familie und Arbeitsleben eingespannt sind und ununterbro-chen auf die Anforderungen der anderen reagieren müssen, kann sich hier die Chance bie-ten, diese Zeit - „meine Tage“ - zu den **ganz persönlichen, eigenen Tagen** zu machen, an denen sie einmal nur sich selbst gehören. Das Einsetzen der Monatsblutung kann sie daran erinnern, dass sie sich in den kommenden Tagen die Zeit und den Freiraum nehmen, das zu tun, was ihnen Spaß macht und gut tut. Das ist für die eine Sport oder Zusammensein mit Freundinnen, für die andere Ruhe und Rückzug, und wieder für eine andere gutes Essen oder eine Tafel Schokolade.

Manche Frauen entwickeln ihr eigenes monatliches **Menstruations-Ritual**. Sie schaffen für sich allein eine besondere Stimmung, zünden etwa eine Kerze an, lassen ätherische Öle in Duftlampen verdampfen (etwa Minze, Rose, Schafgarbe), hören Musik, widmen ihrem Kör- per und dem was sie in sich spüren Aufmerksamkeit. Oder sie tanzen, malen oder schreiben, oder agieren ihre Aggressionen z.B. an einem Polster aus.

Die erhöhte Sensibilität vieler Frauen in der Zeit vor oder während der Regel wird von den meisten negativ bewertet. Akzeptiert eine Frau diese besondere Verletzlichkeit aber, kann sie das Potenzial entfalten, zu den eigenen Bedürfnissen und den Beziehungen zum Umfeld besseren Zugang zu bekommen. Die größere Offenheit nach außen und nach innen, auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene, führt häufig dazu, dass sich die Betroffenen nach Rückzug sehnen. Für Frauen, die ihren Aktivitätsrhythmus kennen, ist es sinnvoll, diese **zyklischen Ruhephasen** von vornherein einzuplanen, etwa weniger Termine zu vereinbaren und die Leistung in dieser Zeit herunterzuschrauben, sofern es möglich ist.

---

<sup>5</sup> Zum Beispiel. Minker, Margaret (1996): Der Mondring. Feste und Geschenke zur ersten Menstruation, München



Die Anregung, sich während der Menstruation zurückzuziehen, kann zu einem Bumerang werden. Grundsätzlich scheint es erstrebenswert, dass Frauen mit ihren Bedürfnissen, ihren Schwächen und Stärken im sozialen Kontext Raum, Rücksicht und Zuwendung zugestanden wird, und sie sich eben nicht absondern müssen. Hier sei daran erinnert, dass es für Männer selbstverständlich ist, dass Frauen sich um die Befriedigung ihrer Bedürfnisse kümmern, und sie pflegen, wenn sie sich „unwohl“ fühlen, sei es die Mutter, die Tochter, die Schwiegertochter oder die Ehefrau. Steht den meisten Männern Zeit ihres Lebens und insbesondere im Alter eine aufopferungsbereite Frau zur Seite, sind dann, wenn die Frauen ins Alter gekommen sind, wo sie der Pflege durch eine Bezugsperson bedürften, die Männer längst verstorben oder haben sich einer jüngeren Partnerin zugewandt, und die hinterbliebenen Lebensgefährtinnen sind auf sich selbst oder auf Fremdbetreuung verwiesen.

So ist auch die Erwägung, in Anlehnung an den Brauch, der noch in machen Kulturen existiert, eigene Räume zu schaffen, in die sich Frauen während ihrer Tage zurückziehen, unter diesem doppelten Aspekt kritisch zu hinterfragen: Handelt es sich hierbei darum, dass den Frauen während ihrer Tage, an denen sie besonders verletzlich und ruhebedürftig sind, das Recht auf **Rückzug**, Raum und Zeit zugestanden wird, ihren Bedürfnissen nachzugehen und in der Gemeinschaft mit anderen Frauen Energie aufzutanken? Oder geht es eher um die **Aussperrung** von Frauen, die in ihrem besonderen Zustand als unzumutbar für die (männliche) Gesellschaft angesehen werden?

Abschließend werden einige Selbsthilfemittel aufgezählt, die für Frauen erfahrungsgemäß im **Umgang mit Regelschmerzen** hilfreich sind:

**Vorbeugend** und mit etwas Geduld helfen z.B. pflanzliche Medikamente, regelmäßiger Sport (vor allem Laufen, Walken, Radfahren, Gymnastik) oder bestimmte Kräutertees (z.B. Melisse, Schafgarbe, Frauenmantel oder fertige Teemischungen aus der Apotheke). Expertinnen empfehlen darüber hinaus die längerfristige Einnahme von Mitteln, die Mönchspfeffer enthalten oder von Kapseln mit dem pflanzlichen Nachtkerzenöl.

Bei **akuten Schmerzen** hilft alles, was den Unterbauch entspannt. Ein einfaches und trotzdem wirkungsvolles Gegenmittel ist eine Wärmeflasche auf dem Bauch. Ebenso kann ein warmes Bad entspannend wirken. Helfen können auch Akupressur oder sanfte Massage von Bauch- oder Kreuzregion. Masturbation wurde schon von den Alten Griechen zur Behebung von Menstruationsschmerzen empfohlen. Angenehme Bewegung und leichte Gymnastikübungen können dazu beitragen, die Bauchregion zu entspannen, ebenso Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training oder krampflösende Tees, etwa Hirtentäschel oder Kamille.

Gelingt es Frauen, ihre Bedürfnisse auch ohne den „erlaubten Anlass“ des „Unwohlseins“ zu leben, verlieren die Beschwerden ihren Sinn und können zurückgehen. Dafür ist es notwendig, die **dahinter stehenden Bedürfnisse zu erkennen** und die eigenen Ansprüche von denen des Umfeldes zu unterscheiden.

## 6.2 Maßnahmen im öffentlichen Bereich

Die Anregungen von Expertinnen zum Umgang mit Menstruationsbeschwerden entsprechen einem als sozial unerwünscht geltenden Verhalten, z.B. Rückzug, sich dem Leistungsdruck entziehen etc. Individuelle Lösungen erzeugen daher nicht nur Schuldgefühle, sondern stoßen darüber hinaus auf Kritik und schaffen Konflikte, insbesondere im Arbeitsbereich. Maßnahmen auf öffentlich-politischer Ebene, die jene im Privaten abstützen, müssen vor allem auf **Bewusstwerdung** abzielen und über das Thema Menstruation hinausgehen. Dabei ist die Arbeit am weiblichen Selbstbewusstsein ins Zentrum zu stellen. Ziel ist es einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und zu einer Neubewertung der spezifisch weiblichen Körperlichkeit beizutragen. Der Fokus muss dabei vom defizitären, pathologisierenden Blickwinkel weg zu den positiven Aspekten und Potenzialen verlagert werden.

### **Alte und neue, nahe und fremde Geschichten**

Die Gespräche im Rahmen des Projekts zeigen, dass es einen gravierenden Einfluss auf die Einstellung zur Menstruation hat, wenn die Frauen mit anderen **Sichtweisen aus fremden Kulturen** konfrontiert werden. Da wir in unserem kulturellen Wertesystem gefangen sind, bedarf es eines Anstoßes von außen um zu neuen Interpretationen und Bewertungen zu gelangen. Dabei geht es nicht so sehr darum, diese anderen Sichtweisen zu übernehmen, sondern um die Einsicht, dass das Denkmuster, das wir aufgrund unserer Sozialisation für selbstverständlich halten, sozial gemacht und nur eines von unzähligen Möglichkeiten ist. Das „Aha-Erlebnis“ erweitert das Bewusstsein.

Einen ähnlichen Effekt haben **neue, positiv besetzte Beschreibungen**. Es macht einen Unterschied für das Selbstbewusstsein, wenn die Monatsblutung, nicht als „Unwohlsein“, sondern etwa als Reinigungs- und Erneuerungsprozess bezeichnet und mit positiven Bildern verknüpft wird. So beschreibt etwa eine befragte Ärztin den Prozess der Ausstoßung und Erneuerung der Gebärmutter Schleimhaut als „das Bett frisch machen“, oder „ein neues Nest bauen“. Das Selbstbewusstsein verändert zum Beispiel auch das Wissen um die tatsächliche Größe der Klitoris, die nach neueren Erkenntnissen ein ca. 11 cm großes aus Schwellkörpergewebe gebildetes Organ ist.

### **Sensibler und kreativer Sprachgebrauch**

In der Sprache spiegelt sich einerseits Realität, andererseits wird Realität durch sie geschaffen. Mit Sprache und Begrifflichkeiten werden Normierungen und Wertigkeiten transportiert. Expertinnen raten etwa dazu, die Bezeichnung „Scham“ im Zusammenhang mit den weiblichen Geschlechtsorganen (Schamlippen, Schamhügel) zu ersetzen (etwa „Venuslippen“, „Lustlippen“ oder „Labien“). Empfohlen wird auch, anstelle des Ausdrucks „große“ und „kleine“ Labien den Begriff „äußere“ und „innere“ Labien zu verwenden, weil bei vielen Frauen und Mädchen die inneren in Wirklichkeit größer sind. Frauengesundheitsexpertinnen weisen darauf hin, dass Frauen oft durch Bezeichnungen „**krank geredet**“ werden. So kritisieren sie etwa auch den Begriff PMS, weil er ein Krankheitsbild beschreibt und schlagen z.B. die Bezeichnung „prämenstruelle Veränderung“ vor, weil sie diese Zeit als veränderten Befindenzustand und nicht als Krankheit betrachten. Ähnlich der Begriff „Cellulitis“, der als sogenannte „Orangenhaut“ eine natürliche Struktur des weiblichen Unterhautfettgewebes meint, aber mit der Endung „-itis“ eine Entzündung suggeriert, wo keine ist. Die Tatsache, dass es für die Vulva, die umgangssprachlich fälschlicherweise Scheide genannt wird, keine nichtmedizinische und nichtvulgäre Bezeichnung gibt, zeigt die bezüglich weiblicher Sexualität „herr“schende Sprachlosigkeit. Ein kreativer Sprachgebrauch, der eigene weibliche Begrifflichkeiten (er)findet und „zur Sprache bringt“ ist gefragt.

Solche Bewusstseinsarbeit kann nur greifen, wenn sie in **niederschwellige Beratungs- und Aufklärungsangebote** eingebettet ist und in einem unverfänglichen Rahmen stattfindet, der von der Zielgruppe akzeptiert und unbehindert zugänglich ist. Es muss im passenden Umfeld Raum geschaffen werden, in dem es möglich ist, über diesen tabubesetzten Gegenstand zu sprechen und dabei individuelle Schamgrenzen sowie kulturelle Werte zu berücksichtigen. Ein hohes Maß an Akzeptanz haben auch in sehr patriarchalen Familien Institutionen wie die Kirche, Migrantinnenvereine, Ärztinnen, Spitäler, Schule oder Elternberatung.

### **6.2.1 Schule und außerschulische Jugendarbeit**

Im Rahmen der Schule gilt es zunächst das entsprechende **Bewusstsein bei den LehrerInnen** zu schaffen. Eine positive Grundeinstellung zu den weiblichen Funktionen und eine reflektierte Haltung zum gesellschaftlichen Geschlechterverhältnis und den damit verknüpften Bewertungen ist Voraussetzung dafür ein Umdenken bei den SchülerInnen in Gang zu setzen. Es wird von LehrerInnen berichtet, die einen restriktiven Umgang mit den Bedürfnissen menstruierender Mädchen pflegen, ihnen etwa untersagen, während des Unterrichts die

Toilette aufzusuchen. Unterstützend für die positive Integration der Menstruation ist eine Haltung, die einerseits verständnisvoll und einfühlsam auf die Probleme der Schülerinnen reagiert, andererseits aber nicht jedem Wunsch (etwa dem Nichtmittunnen) unhinterfragt nachgibt. Hinter solchem Begehren von Seiten der Mädchen stehen nicht selten Widerstände, denen die Unsicherheit der Pubertierenden zugrunde liegt. Die Frage, ob die Menstruation das Nichtmittunnen rechtfertigt, taucht im Schulalltag regelmäßig auf. Sie kann von engagierten Lehrerinnen zum Anlass genommen werden, im Kontext der Klasse die Erfahrungen mit der Menstruation und die Einstellung dazu zu thematisieren. Damit können Lehrerinnen zwanglos einen Beitrag zur Enttabuisierung leisten und gleichzeitig Anstoß für die Integration einer Austauschkultur unter den Mädchen geben.

Praktisch **alle Unterrichtsfächer bieten Anknüpfungspunkte** zum Thema Menstruation, das sich auch sehr gut für fächerübergreifende Projekte eignet.<sup>6</sup> Bei der Konzeption von Aufklärungsunterricht zu diesem Thema ist zu berücksichtigen, dass sich die Bedürfnisse der Mädchen in Bezug auf die Menstruation stark nach dem Alter unterscheiden. Für 12-Jährige bedarf es eines anderen Zugangs als für 16-Jährige. Maßnahmen zur Verbesserung der Einstellung müssen diesen Unterschieden gerecht werden.

Insbesondere sollte je nach Alter und Inhalt sensibel entschieden werden, ob Mädchen und Buben gemeinsam oder getrennt unterrichtet werden sollen. Es hat sich bewährt, beim Themenfeld Menstruation und Sexualaufklärung die **Koedukation (phasenweise) aufzuheben**. In geschlechtshomogene Lern- oder Arbeitsgruppen ist die Scham vor dem anderen Geschlecht und die Dominanz der Buben ausgeschaltet, sodass Mädchen neue und ungewohnte Erfahrungen in einem geschützten Rahmen machen können. Die in Österreich übliche Geschlechtertrennung ab der Sekundarstufe im Fach „Sport und Bewegung“ und die Tatsache, dass hier Frauen Mädchen unterrichten, prädestiniert dieses ehemals „Leibeserziehung“ genannte Fach, Bewusstseinsarbeit zum Thema Menstruation mit Körperarbeit zu verbinden.

Feministische Einzelkämpferinnen unter den Lehrerinnen an einzelnen Schulen veranstalten eigene Menstruationsprojekte oder Menarche-Feste für die Schülerinnen. Sie können in Sachen Menstruation als Ansprechpersonen für interessierte Schülerinnen fungieren.

Von verschiedenen Gesundheitseinrichtungen werden spezielle Beratungen und **Workshops zu Fragen der Frauengesundheit** für Schulen angeboten. Die Erfahrungen zeigen, dass es mitunter zweckmäßiger ist, solche Angebote außerhalb der Schule zu veranstalten, da sich im gewohnten Kontext der Schule der Leistungsdruck störend auf die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme auswirken kann und die wünschenswerte Offenheit verhindert. Abwehr äußert sich oft in Gekicher, Mitschülerinnen, die den Mut haben, sich zu Wort zu melden, fühlen sich ausgelacht. In moslemischen Familien stößt der Aufklärungsunterricht mitunter auf Widerstand. Eine Lehrerin erzählt, dass moslemische Mädchen an den vermittelten Inhalten Anstoß genommen und sie massiv dafür kritisiert haben. „Genieren Sie sich nicht vor Ihren Kindern dafür, was Sie hier erzählen?“, war der Kommentar einer jungen Türkin.

Aber auch in der außerschulischen Mädchenarbeit stößt Aufklärungsarbeit auf Widerstände. Engagierte Betreuerinnen machen die Erfahrung, dass entsprechende Angebote, insbesondere zum Thema Menstruation, seien es Feste oder Workshops, oft nicht angenommen werden, weil die Auseinandersetzung mit dem Thema die Schamgrenzen berührt oder die Mädchen sich – häufig zu unrecht – für ausreichend informiert halten. Zu den „Mädchentagen“ in Jugendzentren kommen mitunter nur wenige, weil die Mädchen zu sehr auf die Burschen bezogen sind. Eine Gegenstrategie kann sein, die Erörterung der **Menstruation in andere Themen zu verpacken**. Verhütung erscheint den meisten Mädchen weit dringlicher und interessanter und kommt ihrer Bezogenheit auf das andere Geschlecht entgegen.

<sup>6</sup> Umfassendes Informationsmaterial und Praxismodule werden auf der im Rahmen dieses Forschungsprojektes erstellten Website „Infopool-Menstruation“ angeboten.  
<http://pib-wien.dienstleistungen.ws/kooperationen/infopool-menstruation/start.htm>

Manche Expertinnen plädieren dafür, auch in die **Sexualaufklärung der Burschen** vermehrt Information über die weibliche Sexualität zu integrieren und über diese Schiene ein positives Frauenbild zu vermitteln. Solche Ansätze könnten dazu beitragen, die Last der Beziehungsarbeit ein wenig von den Schultern der Mädchen zu nehmen. Junge Mädchen fühlen sich im Umgang mit der Menstruation ihren Freunden gegenüber meist sehr unsicher und gehemmt. Darüber reden ist schwierig. Aufgeklärte Burschen könnten von sich aus Schritte setzen, diese Hemmungen zu überwinden.

Im Rahmen des Projekts zeigte sich, dass die Abwehr gegen dieses Thema vor allem unter jungen Mädchen zunächst zwar groß ist, haben sie die Hürde ihrer Unsicherheit aber einmal genommen, nehmen sie das Wissen mit großem Interesse auf und sind vor allem für praktische Hinweise dankbar. Es besteht offenbar das **Bedürfnis, sich über diese tabu- und schambeladenen Themen auszutauschen**, da Mädchen in diesen Dingen sehr alleingelassen werden und mit ihrer Unsicherheit zu kämpfen haben. An den Widerständen ist zu arbeiten.

Als Maßnahmen zur Enttabuisierung im Bereich von Schule und außerschulischer Jugendarbeit eignen sich außer Veranstaltungen zur Information und Aufklärung **praktische Einrichtungen** für den alltäglichen Umgang mit der Menstruation. Ein Tampon- oder Bindenaufschneider etwa in Schulen und anderen öffentlichen Gebäuden wäre zum einen eine hilfreiche Unterstützung in Sachen Hygiene, zum anderen ein sanfter Beitrag zur Enttabuisierung. Ähnliche Vorteile hätte ein „Notfallspackerl“ mit Tampons und Binden, das Menstruierende etwa im LehrerInnenzimmer – besser als bei der Schulärztin oder dem Schularzt, die für Krankheit zuständig sind – erhalten können.

### 6.2.2 Frauenberatung und Migrantinnen-Einrichtungen

Die Expertinnen stellen fest, dass auch erwachsene Frauen große **Wissensdefizite in Bezug auf den weiblichen Zyklus** aufweisen. Dieser Mangel wirkt sich sowohl auf das eigene Körperbewusstsein als auch auf die Aufklärung der Kinder negativ aus. Fehlendes Wissen und falsche Informationen führen dazu, dass unrichtige Bilder im Kopf handlungsleitend werden. Da die Mütter als Vorbild und Wissensvermittlerinnen die Einstellung der Töchter und der Söhne zur Menstruation stark beeinflussen, wäre von ihrer Fortbildung und Aufklärung einiges für die Verbesserung der Situation zu erwarten. Mehr als bei Schülerinnen, stellt sich hier die Frage, wie die Zielgruppe erreicht werden kann, wenn Eltern nicht in die einschlägigen Schulprojekte eingebunden werden.<sup>7</sup> Hier bietet sich die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Spitälern sowie mit Frauen- und Familienberatungsstellen sowie mit Frauengesundheitszentren an.

In Bezug auf Migrantinnen, versichern Expertinnen, kann stark auf Mundpropaganda gesetzt werden. Obwohl es Türkinnen z.B. von ihren Männern oft schwer gemacht wird, Bildungs- und Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen, finden dank massiven Wissensdrangs und regem Austausch unter den Frauen dennoch viele in die Frauengesundheitszentren. Seit der Einrichtung der **Migrantinnenberatung** von F.E.M. Süd haben sich die erforderlichen Beratungsstunden von sechs pro Woche auf zwei Vollzeitarbeitsplätze vermehrt. In der ersten Zeit haben Mitarbeiterinnen türkische Frauen in Parkanlagen angesprochen. Seither läuft der Informationsfluss von selbst und die Beratungsstelle ist voll ausgelastet. Vorteilhaft für die Erreichbarkeit und die Emanzipation der Frauen ist nach der Erfahrung der befragten Migrantinnenberaterin die verpflichtende Teilnahme an Deutschkursen. Darüber hinaus sind Kooperationen mit kirchlichen Einrichtungen oder MigrantInnenvereinen hilfreich. Vorträge in Moscheen zu Fragen der Frauengesundheit können ein erster Schritt zur Bewusstseins-

<sup>7</sup> Die Durchführung des Sexualaufklärungsprojekts „Love Talks“ des Österreichischen Instituts für Familienforschung (OIF) wird z.B. in Zusammenarbeit mit den Eltern konzipiert.

bildung sein. Wenn auch in diesem Umfeld aus Rücksicht auf religiöse und kulturelle Werte manches nicht ausgesprochen werden kann, so können solche niederschweligen Angebote doch die Basis für weitere Kontakte und eine fortgesetzte Auseinandersetzung an anderen Orten schaffen.

### 6.2.3 Das Medizinsystem

Maßnahmen zur Verbesserung der Einstellung zur Menstruation, die am Medizinsystem ansetzen, sollen keinesfalls der Pathologisierung der normalen weiblichen Funktionen Vorschub leisten. Werden junge Mädchen im Zusammenhang mit der Menstruation gleich zur Frauenärztin/zum Frauenarzt geschickt, um zu kontrollieren ob sie „normal“ entwickelt sind, verknüpft sich in ihrer Vorstellung der weibliche Körper von vornherein mit Krankheit<sup>8</sup>. MedizinerInnen neigen darüber hinaus dazu, nur den körperlichen Aspekt von Beschwerden zu sehen und schnell Medikamente zu verordnen. Die Verschreibung der Antibabypille wird damit zu einer Art Initiationsritus. Ab diesem Augenblick übernimmt die Medizin die Kontrolle des Frauenkörpers, wobei GynäkologInnen nicht selten mit Angst operieren und sich dadurch einen Kundinnenstock schaffen. Hilfreicher wäre hingegen oft ein **empfindliches Gespräch**. Gesundheitsexpertinnen machen die Erfahrung, dass es für manche Frauen wichtig ist, die Erfahrung mit der ersten Menstruation zu bearbeiten. Allein dadurch, dass sie darüber reden, verbessern sich oft Menstruationsbeschwerden. Wie Frauen den weiblichen Zyklus erleben, hängt von der Wechselwirkung zwischen körperlichen und seelischen Faktoren ab. Zufriedenstellende Ergebnisse sind daher von einem ganzheitlich gesundheitsfördernden Ansatz zu erwarten, der dauerhafte Besserungen, nicht die Abhängigkeit von Medikamenten anstrebt.

MedizinerInnen haben insgesamt die Tendenz, im Interesse der Berechenbarkeit das Natürliche durch Künstliches zu ersetzen, man denke etwa an die In-Vitro-Fertilisation oder den Trend zum Wunschkaiserschnitt. So versuchen viele Menstruationsbeschwerden dadurch zu kurieren, dass sie mittels Hormonen den weiblichen Zyklus abschaffen. Auch ohne Verhütungswunsch wird daher häufig die Pille verschrieben, ungeachtet der Tatsache, dass die dauerhafte Unterdrückung der Menstruation Nebenwirkungen hervorruft. Frauen erhalten oft die Hormonspirale oder die Dreimonatsspritze, ohne dass sie darüber informiert werden, dass die Menstruation dadurch ausbleibt. Interessanterweise wünschen sich manche Frauen, die hormonelle Antikonzeptiva einnehmen, selbst wenn sie Beschwerden hatten, die Regel wieder zurück. Auf Seiten der MedizinerInnen sowie auf der der Patientinnen steht ein **Umdenken in Richtung zur mündigen Patientin** an, die ein Recht darauf hat, ernst genommen und informiert zu werden.

Der Hauptansatzpunkt im Medizinsystem ist somit in der Fortbildung von MedizinerInnen zu sehen, die auf die **Förderung eines ganzheitlichen psychosomatischen Zugangs** zur weiblichen Körperlichkeit und der entsprechenden Beratungskompetenz abzielt. Homöopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin scheinen sich für die Behandlung von Menstruationsbeschwerden zu bewähren, weil sie die gesamte Person miteinbeziehen. Expertinnen verzeichnen darüber hinaus gegenwärtig einen Trend zu natürlichen Mitteln wie Tees oder Massage zur Schmerzbekämpfung. Bei aller Kritik an der Schulmedizin sollte man sich ihrer Errungenschaften sinnvoll bedienen und Frauen, die unter Menstruations schmerzen leiden, wirksame Medikamente nicht vorenthalten. Als Dauerlösung belasten sie jedoch Körper (wie Geldbörse) und man nimmt sich die Chance, die Symptome zu nutzen, um die Bedürfnisse dahinter zu entdecken.

---

<sup>8</sup> Ein Spezialgebiet der Frauenheilkunde ist die „Kinder- und Jugendgynäkologie“, die interessanter Weise begrifflich verschleiert, dass die Zielgruppe Mädchen sind. Einen spezialisierten ärztlichen Zweig, der analog Normierungs- und Kontrollfunktion bei Buben anstrebt, gibt es nicht.

Vielfach wird **Gesundheitsberatung** gefordert, die weibliche Physiologie als nichtpathologisch betrachtet, und dem gemäß nicht durch ÄrztInnen oder GynäkologInnen erfolgt. Gesundheitsberaterinnen machen die Erfahrung, dass sich Menstruationsbeschwerden, die nicht auf organische Erkrankungen zurückgehen, fast immer mit alternativen Methoden erfolgreich behandeln lassen. In den Frauengesundheitszentren werden **Therapien im Einzel- und im Gruppensetting** angeboten, die vor allem auf zwei Schwerpunkten aufbauen: der Bearbeitung der persönlichen Einstellung zum Frausein und dem Erspüren des weiblichen Körpers. Bei schwerwiegenderen Ursachen, etwa wenn Missbrauchserfahrungen vorliegen, ist mitunter eine längere Psychotherapie erforderlich.

Die befragten Gesundheitsexpertinnen empfinden sich als Einzelkämpferinnen. Um hier Ressourcen und Kompetenzen zu bündeln gilt es **Vernetzungsstrukturen** zu fördern, etwa durch Tagungen, Round-Table Gespräche oder einschlägige Veranstaltungen. Darüber hinaus ermöglichen inter- und transdisziplinäre Austauschforen, etwa der Sexualberatung, Medizin, Psychotherapie, Physiotherapie und Gesundheitspsychologie den Transfer von Wissen und die Nutzung von Synergien.

Im Allgemeinen sind die spezifischen Angebote von Gynäkologinnen und Psychotherapeutinnen, die eine Verbesserung der Einstellung zur Menstruation zum Ziel haben, relativ kostenintensiv und werden nicht von der Krankenkasse abgedeckt. Sie stehen daher nur privilegierteren Mädchen und Frauen zur Verfügung. Um eine großflächige präventive Wirkung zu erzielen, müssen **öffentliche Mittel für entsprechende Maßnahmen** lukriert werden.

#### 6.2.4 In Arbeitszusammenhängen

Von befragten Frauen wurde die Einrichtung eines „**Menstruationssalons**“ angedacht, in den sich Betroffene zur Ruhe und Entspannung zurückziehen können. Es wäre zu überlegen, was die Einrichtung von Ruheräumen im Arbeitsbereich generell bringen könnte. Auch viele Männer würden es oft bevorzugen, sich zu Mittag eine halbe Stunde niederlegen zu können, als in aller Hast etwas essen gehen zu müssen. Einem solchen Brauch stehen vermutlich hauptsächlich wirtschaftliche Interessen entgegen, da Schlafende nicht konsumieren, somit keinen Profit bringen. Oder vielleicht doch? Ausgeruhte Arbeitskräfte sind sicher leistungsfähiger, wie der in Japan übliche Brauch des Büromittagsschläfchens belegt.

Zum Arbeitsbereich kamen im Rahmen des Projekts nur wenige Ideen für entsprechende Maßnahmen. Eine Befragte berichtete von einer Firmenchefin, die Mitarbeiterinnen während der Menstruation **einen Tag frei** gibt, weil sie denkt, dass sie sich danach wieder produktiver in die Firma einbringen. Ansonsten obliegt es den Frauen selbst, einen gesundheitsfördernden Energiehaushalt zu leben, und an diesen Tagen etwas zurückzustecken, möglichst ohne dass es den anderen auffällt.

#### 6.2.5 Öffentlichkeitsarbeit und Medien

Die Menstruation ist beides: privat und nicht privat. Öffentlichkeitsarbeit zur positiven Integration in die weibliche Identität ist unter den Leitgedanken der **sensiblen Enttabuisierung** zu stellen. Die Arbeit in Projekten oder die Einschleusung kleiner Irritationen in den Alltag entsprechen dem Thema besser als großangelegte österreichweite Menstruationsoffensiven oder etwa ein UNO-Tag der Regel, der als Idee im Rahmen des Projekts aufgetaucht ist. Öffentliche Forderungen an die Politik, wie die Einführung von arbeitsfreien Tagen für Menstruierende müssen nach möglichen nachteiligen Folgewirkungen hinterfragt werden.

Öffentlichkeitsarbeit kann sich vor allem als **Gegenstrategie zur pathologisierenden Darstellung des Weiblichen** und seiner Entfremdung durch die Werbung verstehen. Als

Medien zu Information und Vermittlung positiver Bilder bieten sich Internet-Foren und Websites an. Artikel und Einschaltungen in verschiedenen Printmedien oder das Medium der Kino- und Fernsehwerbung könnten ebenso wie TV -Diskussionen oder Radio-Features einen Beitrag zu einem Perspektivenwechsel leisten. Zielführender als Belehrungen mit dem Zeigefinger ist es insgesamt Fragen aufzuwerfen und die Reflexion anzuregen.

### 6.2.6 Der Wissenschaftsbereich

Einen wichtigen Beitrag zur Bewusstseinsarbeit und zur Stärkung der Frauen sehen Expertinnen in der Forschungstätigkeit zum Bereich Frauengesundheit mit nichtmedizinischem Fokus. Sie weisen auf den Bedarf an **explorativen Untersuchungen im Bereich der Salutogenese**, über gesundheitsfördernde Bedingungen für Frauen und den Wandel des Bildes vom Frauenkörper hin. Die Zusammenhänge der gesellschaftlich produzierten Korrekturbedürftigkeit des Frauenkörpers im aktuellen sozialen Kontext etwa wären eine interessante Forschungsfrage, die der Arbeit am weiblichen Selbstbewusstsein dienen könnte.

### 6.2.7 Kunst und Kultur

Kunst- und Kulturprojekte können durch Irritationen Fragen aufwerfen und aufklärend wirken. Filme oder Jugendliteratur, in denen Menstruation (nebenbei und selbstverständlich) thematisiert wird, könnten im selben Sinne wirksam sein. Zu denken ist etwa an Kunst-**Plakate**, die neben den üblichen Werbungen affiziert sind. Besonders adäquat für das Thema wäre ein Projekt, das mittels **Kiossprüchen oder Toilettenwerbung** Impulse zum Umdenken setzt. Ein vortreffliches Beispiel für einen humorvollen Perspektivenwechsel ist der Spruch: „Als Gott den Mann erschuf, übte sie noch“. Wird mit Bildern vom weiblichen Genitale gearbeitet, sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht voyeuristisch vereinnahmt werden können.

Beim internationalen Kongress über Menstruation und Endometriose wurde ein umfangreiches Kulturprogramm geboten.<sup>9</sup> Der jährlich stattfindende kultur- und frauenpolitische Schwerpunkt „Frauenkultur in Villach“ stand unter dem Motto „Der weibliche (Lebens-)Zyklus als Thema in der Kunst“ und bot ein Rahmenprogramm zum Kongress unter dem Titel „Frauenblut“ mit Ausstellungen, Theater, Lesungen und Workshops. Auf dem Rathausplatz wurde eine **Menstruationshütte** aufgestellt, um auf das Thema aufmerksam zu machen. Interessierte Frauen, Laupublikum und Schulklassen kamen zu Besuch.<sup>10</sup>

Um zur Auseinandersetzung anzuregen, eignen sich auch **provokante Akzente in der Öffentlichkeit** etwa unter dem Motto: Schräg, witzig, irritierend, rot! Begleitend dazu könnten PassantInnen interviewt bzw. Reaktionen gefilmt werden. So könnten zum Beispiel rotbefleckten Hosen an neuralgischen Punkten in der Stadt aufgehängt, eine Schnur mit rot eingefärbten Tampons und Binden zwischen Bäumen gespannt oder eine männliche, menstruierende Skulptur mit einem witzigen Slogan aufgestellt werden.

Es gibt einige **Filmbeiträge** zum Thema Menstruation, die dazu beitragen können, andere Sichtweisen zu entwickeln. Ein Beispiel ist der Film „Mondblut feiern – oder wie die Zürcherinnen zu ihren Menstruationshütten kamen“. Er wurde 1990 in Zürich gedreht und handelt von 13 Menstruationshütten mitten in Zürich. Der Film ist utopisch, wurde aber so gemacht, als würde es sich um eine reale Dokumentation handeln.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> 6. Deutscher Endometriose-Kongress, 28.9.- 1.10.2005 Villach; weitere Informationen unter: <http://www.endometriose-villach.at/>

<sup>10</sup> Weitere Informationen unter: [www.menstruationsheutte.at](http://www.menstruationsheutte.at)

<sup>11</sup> Film von Beatrice Breitschmid, 22 min., farbig, Video S-VHS oder VHS

Eine **Ausstellung** zur umfassenden Darstellung der verschiedenen Aspekte der Menstruation könnte eine weitere Maßnahme zur Bewusstseinsbildung sein. Eine mehrdimensionale, bild- und objektbeinhaltende Variante könnte mit Aktivitäten und Bildungsangeboten gekoppelt werden, die eine Auseinandersetzung ermöglichen. Denkbar wäre auch eine Wanderausstellung durch die Bundesländer für Schulklassen und Jugendgruppen.

Künstlerinnen und Kulturtreibende, die sich mit der Menstruation auseinandersetzen, gilt es zu fördern und die Vernetzung untereinander und zu anderen Bereichen zu unterstützen.



## 7. Maßnahmenkatalog

Im folgenden werden die Maßnahmen zur Förderung der positiven Integration der Menstruation in die weibliche Identität in einem Katalog zusammengefasst.

Maßnahmen auf öffentlicher Ebene müssen vor allem auf **Bewusstwerdung** abzielen, über das Thema Menstruation hinausgehen und die **Arbeit am weiblichen Selbstbewusstsein** ins Zentrum stellen.

### Übergeordnetes Ziel: Vision

- **Neubewertung der weiblichen Körperlichkeit**

### Strategien

- **Raum schaffen**, in dem es möglich ist, über dieses tabubesetzte Thema zu sprechen und dabei individuelle Schamgrenzen sowie kulturelle Werte zu berücksichtigen; das Tabu aufbrechen.
- **Perspektivenwechsel** vom defizitären, pathologisierenden Blickwinkel hin zu den positiven Aspekten und Potenzialen von Menstruation und Zyklus

### Allgemeine inhaltliche Schwerpunkte

- **Vermittlung anderer Sichtweisen aus fremden bzw. archaischen Kulturen**  
Da wir in unserem kulturellen Wertesystem gefangen sind, bedarf es eines Anstoßes von außen um zu neuen Interpretationen und Bewertungen zu gelangen. Ziel ist nicht, diese anderen Sichtweisen zu übernehmen, sondern das eigene, gesellschaftlich geprägte, Denkmuster zu relativieren.
- **Verwendung positiv besetzter Begriffe**  
Die Sprache formt das Bewusstsein. Die Verwendung einer gendersensiblen Sprache, positiver Begriffe bzw. die Schaffung neuer Bezeichnungen fördert die Entwicklung positiver Bilder und Bewertungen .

### 7.1 Maßnahmen zu den verschiedenen Handlungsfeldern

#### **Handlungsfeld: Schule und außerschulische Jugendarbeit**

Unter Mädchen besteht das Bedürfnis sich über das tabu- und schambeladene Thema Menstruation auszutauschen, da sie in diesen Dingen oft alleingelassen werden und mit ihrer Unsicherheit zu kämpfen haben. Maßnahmen zur Verbesserung der Einstellung müssen den unterschiedlichen Bedürfnissen der verschiedenen Altersgruppen entsprechen.

#### **Kooperationen mit Frauengesundheitseinrichtungen**

Von verschiedenen Gesundheitseinrichtungen werden spezielle Beratungen und Workshops zu Fragen der Frauengesundheit für Schulen angeboten. Die Erfahrungen zeigen, dass es mitunter zweckmäßiger ist, solche Angebote außerhalb der Schule zu veranstalten, da sich im gewohnten Kontext der Schule der Leistungsdruck störend auf die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme auswirken kann und die wünschenswerte Offenheit verhindert.

Mitunter ist es auch günstiger externe Referentinnen und Fachfrauen an die Schule einzuladen, um dieses Thema vom Schulalltag abzuheben oder wenn keine weiblichen Fachkräfte zur Verfügung stehen.

### Schwerpunkte

- Förderung einer **Austauschkultur** unter Mädchen (Erfahrungsaustausch, Selbstbe-trachtung)
- Sensible **Enttabuisierung**
- Erhöhung des Wissenstandes über den eigenen weiblichen Körper, d.h. der **körperlichen Kompetenz**
- **Verbesserung des Selbstwertgefühls** von Mädchen

### Maßnahmen

#### • Fortbildungen für Lehrerinnen und Schulärztinnen

Eine positive Grundeinstellung zu den weiblichen Funktionen und eine reflektierte Haltung zum gesellschaftlichen Geschlechterverhältnis und den damit verknüpften Bewertungen ist Voraussetzung dafür ein Umdenken bei den Schülerinnen in Gang zu setzen.

##### Inhalte:

- Bewusstseinsarbeit: Reflexion der eigenen Geschichte und Einstellung zur Menstruation
- Informationen zu psychischen und soziokulturellen Faktoren der Menstruation
- Vermittlung der neuesten Erkenntnisse zu biologisch-funktionellen Zusammenhängen

#### • Unterrichtsstunden und Projekte zum Thema Menstruation

Praktisch alle Unterrichtsfächer bieten Anknüpfungspunkte zum Thema Menstruation. Die Frage, ob Mädchen während der Menstruation nicht mittun müssen kann z.B. zum Anlass genommen werden, in der Klasse die Erfahrungen mit der Menstruation und die Einstellung dazu zu thematisieren. Das Fach Sport und Bewegung der „Leibeserzieherinnen“ bietet sich dabei in besonderer Weise an, das Thema kognitiv und körperlich zu bearbeiten. Ebenso können in Biologie und Umweltkunde, Deutsch, Religion und Geschichte oder Sprachen thematische Schwerpunkte gesetzt bzw. fachübergreifende Projekte durchgeführt werden.

Mithilfe des Infopools-Menstruation<sup>12</sup> können Unterrichtsstunden mit unterschiedlichsten Schwerpunkten gestaltet werden.

#### • Workshops zu Menstruation, Verhütung und verwandten Themen

In Schulen, Jugendzentren und sonstigen Jugendeinrichtungen Angebote zum Thema Menstruation stoßen häufig auf Widerstände. Eine Gegenstrategie kann sein, die Erörterung der Menstruation in andere Themen, etwa Verhütung zu verpacken. Es sollen Themen behandelt werden, die über das in Schule und Familie üblicherweise vermittelte Wissen, das sind in der Regel Informationen über biologische Vorgänge und Hygieneartikel, hinausgehen. Ein besonderes Augenmerk ist auf die ganzheitliche Sicht zu legen.

##### Inhalte:

- Auseinandersetzung mit dem medial vermittelten, normierten Frauenbild
- Das eigene Frauenbild und damit verknüpfte Bewertungen
- Wahrnehmung des eigenen Körpers und der damit verbundenen Gefühle
- Die persönliche Erfahrung mit der Menstruation, insbesondere der Menarche
- Das Entwickeln und Durchführen moderner Initiationsrituale

#### • Interkulturelle Angebote in Kooperation mit Expertinnen mit ethnischem Hintergrund

In Schulen, Jugendzentren und sonstigen Jugendeinrichtungen

In patriarchal geprägten moslemischen Kulturen steht die Problematik der Jungfräulichkeit im Vordergrund. Hier bedarf es einer spezifischen und sensiblen Bewusstseinsarbeit,

<sup>12</sup> <http://pib-wien.dienstleistungen.ws/kooperationen/infopool-menstruation/start.htm>

um Migrantinnen zu stärken und fördern.

Inhalte:

- Kulturelle und gesellschaftliche Bedingtheit von Werten
- Reflexion der Funktion der Menstruation in unterschiedlichen Kulturen
- Schutzfunktion der Menstruation

- **Menarchefeste**

An einzelnen Schulen veranstalten feministische Einzelkämpferinnen unter den Lehrerinnen Menarche-Feste für die Schülerinnen. Ihre Erfahrungen können als Anregung dienen, an anderen Orten ähnliche Projekte durchzuführen.

- **Extern moderierte (Menarche)-Gesprächsrunden**

In Jugendzentren können von Gesundheitsexpertinnen in Zusammenarbeit mit den Betreuerinnen in entspanntem Rahmen persönliche Erfahrungen und Einstellungen zur Menstruation ausgetauscht werden. Die Mädchen, die in einem bestimmten vergangenen Zeitraum ihre erste Blutung hatten, können zu einer Erstgesprächsrunde eingeladen werden. Mit dieser modernen Art eines Initiationsrituals können die Mädchen in ihrem Stolz dazuzugehören, verstärkt werden.

Inhalte:

- Bewusstmachen der positiven Aspekte der Menstruation
- Beantwortung auftretender Fragen
- Anregung einer Austauschkultur
- Vermittlung der Vielfalt (Zyklen, Blutungsdauer, ...)

- **Patenschaft und Tutorinnen**

Mädchen, die an Workshops teilgenommen haben und sich gut mit den eigenen Körpervorgängen auskennen, werden häufig von anderen Mädchen befragt und könnten gezielt als Tutorinnen oder Patinnen für jüngere Schülerinnen eingesetzt werden. Günstig bei diesem Gegenstand sind didaktischen Methoden („Peer-Education“), die am Voneinander-Lernen in der Gruppe ansetzen.

- **Kontaktlehrerin für Mädchenbelange, Mädchenbeauftragte**

In fortschrittlichen Schulen gibt es die Einrichtung der Mädchen- und Bubenbeauftragten, die sich für Genderbelange einsetzen und als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen. Es wäre denkbar, dass engagierte Lehrerinnen gegebenenfalls diese Funktion in Hinblick auf Menstruation und sexuelle Belange von Mädchen übernehmen oder dass analog zu Bildungsberaterinnen solche Kontaktlehrerinnen ausgebildet und eingesetzt werden.

- **Positive Thematisierung der Menstruation in der Sexuaufklärung von Burschen**

Die Vermittlung von Informationen über weibliche Sexualität und Menstruation im Rahmen der Sexuaufklärung der Burschen kann dazu beitragen, Hemmungen zu überwinden, mit den Sexualpartnerinnen über dieses Thema zu sprechen. Ziel ist die Förderung eines positiven Frauenbildes bei den Burschen. Wichtig wäre es im Sinn einer Vorbildwirkung dafür männliche Pädagogen zu finden.

- **Aktualisierung von Schulbüchern, insbesondere im Fach Biologie**

Praxisrelevante Informationen zur weiblichen Körperlichkeit und Vermittlung normaler, gesunder Bilder der weiblichen Geschlechtsorgane in ihrer Vielfalt

Inhalte:

- Integration von Sex, Menstruation, Genitalbereich
- positive Bilder weiblicher Geschlechtlichkeit, insbesondere der Menstruation
- aktueller Forschungsstand, u.a. neueste Erkenntnisse zur Klitoris

- **Richtlinien für die Teilnahme am Turnunterricht**

Mädchen sind oft verunsichert und wissen nicht, ob sie während der Tage mitturnen müssen oder nicht. Von den Leibeserzieherinnen wird dies auch ganz unterschiedlich

gehandhabt, mehr oder weniger restriktiv. Hilfreich wäre sowohl eine schulinterne als auch öffentliche Auseinandersetzung und Vermittlung der Vereinbarungen an die Schülerinnen. Ähnliches gilt für das Aufsuchen der Toilette während des Unterrichts.

- **Praktische Einrichtungen für den alltäglichen Umgang mit der Menstruation**  
Als Maßnahmen zur Enttabuisierung im Bereich von Schule und außerschulischer Jugendarbeit eignen sich außer Veranstaltungen zur Information und Aufklärung auch praktische Einrichtungen.

*Einige Möglichkeiten:*

- Ein **Tampon- oder Bindenautomat** etwa in Schulen und anderen öffentlichen Gebäuden wäre zum einen eine hilfreiche Unterstützung in Sachen Hygiene, zum anderen ein sanfter Beitrag zur Enttabuisierung.
- Ähnliche Vorteile hätte ein „**Notfallspackerl**“ mit Tampons und Binden, das Menstruierende etwa im LehrerInnenzimmer erhalten können; besser als bei der Schulärztin, die für Krankheit zuständig ist
- Einrichtung eines „**Menstruationssalons**“, in den sich Betroffene zur Ruhe und Entspannung zurückziehen können.
- **Einfache Entsorgungsmöglichkeiten** von Binden auf Toiletteanlagen, die einfach zu handhaben sind und mit freundlichen Instruktionen versehen sind, ohne eine gefährvolle Entsorgung von „Sondermüll“ zu suggerieren.

### **Handlungsfeld: Frauenberatung und Migrantinnen-Einrichtungen**

Um die Wissensdefizite erwachsener Frauen auszugleichen und dadurch ihre Körperkompetenz zu stärken, bedarf es vermehrter **Bildungs- und Beratungsangebote**.

Da die Mütter als Vorbild und Wissensvermittlerinnen die Einstellung der Töchter und der Söhne zur Menstruation stark beeinflussen, kann ihre Fortbildung und Aufklärung zur Verbesserung der Situation beitragen.

Die Bewusstseinsarbeit sollte in **niederschwellige Beratungs- und Aufklärungsangebote** eingebettet werden, die von der Zielgruppe akzeptiert und unbehindert zugänglich sind. Hierfür bietet sich die **Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Spitälern sowie mit Frauen- und Familienberatungsstellen und mit Frauengesundheitszentren** an. Um auch Migrantinnen zu erreichen empfiehlt sich die **Kooperation mit kirchlichen Einrichtungen oder MigrantInnenvereinen sowie Deutschkursen**. Diese Institutionen haben auch in patriarchalen Familien ein hohes Maß an Akzeptanz. Vorträge in Moscheen zu Fragen der Frauengesundheit können die Basis für weitere Kontakte und eine fortgesetzte Auseinandersetzung an anderen Orten (z.B. Frauengesundheitszentren) schaffen.

#### **Maßnahmen**

- **Vortrag, Workshop**, o.ä. unter dem Thema „Was Sie schon immer über ihren Körper wissen wollten.“
- **Workshop/Infoabend zur Reflexion der Einstellung von Müttern zur Menstruation der Töchter**
- **Beratung von Eltern** zur sexuellen Gesundheit (der eigenen und der ihrer Töchter)
- **Onlineberatung**

- **Erstellung eines Folders:** etwa unter dem Titel „Wie spreche ich mit meiner Tochter darüber?“  
Verteilung über Beratungseinrichtungen, ÄrztInnen, etc.

### **Handlungsfeld: Medizinsystem**

Maßnahmen zur Verbesserung der Einstellung zur Menstruation, die am Medizinsystem ansetzen, sollen keinesfalls der Pathologisierung der normalen weiblichen Funktionen Vor-schub leisten. Werden junge Mädchen im Zusammenhang mit der Menstruation gleich zum Arzt/zur Ärztin geschickt, um zu kontrollieren ob sie normal entwickelt sind, verknüpft sich in ihrer Vorstellung der weibliche Körper von vornherein mit Krankheit.

In Interesse einer Entpathologisierung der Menstruation ist es zielführend die entsprechenden **Maßnahmen außerhalb medizinischer Einrichtungen**, etwa in Frauenberatungsstellen und Frauengesundheitszentren, anzusetzen und den Beruf der **GesundheitsberaterInnen** zu fördern. Diese könnten eine Alternative zum Gynäkologen als Erstkontakt sein. Im Allgemeinen sind die spezifischen Angebote von Gynäkologinnen und Psychotherapeutinnen, die eine Verbesserung der Einstellung zur Menstruation zum Ziel haben, relativ kostenintensiv und werden nicht von der Krankenkasse abgedeckt. Sie stehen daher nur privilegierteren Mädchen und Frauen zur Verfügung. Um eine großflächige präventive Wirkung zu erzielen, müssen **öffentliche Mittel** für entsprechende Maßnahmen lukriert werden

#### **Schwerpunkte**

- **Ganzheitliche gesundheitsfördernde Medizin**  
Wie Frauen den weiblichen Zyklus erleben, hängt von der Wechselwirkung zwischen körperlichen und seelischen Faktoren ab. Diesem Bereich entspricht daher ein ganzheitlich gesundheitsfördernder Ansatz, der dauerhafte Besserungen, nicht die Abhängigkeit von Medikamenten anstrebt.  
**Alternative Behandlungsmethoden** wie Homöopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin scheinen sich für die Behandlung von Menstruationsbeschwerden zu bewähren, weil sie die gesamte Person miteinbeziehen.
- Förderung der **mündigen Patientin**, die ein Recht darauf hat, ernst genommen und informiert zu werden sowie selbständige Entscheidungen zu treffen.
- Förderung der **Gesundheitskompetenz** und Eigenverantwortung von Frauen
- **Kompetenzaufteilung** zwischen dem medizinischen, krankheitszentrierten Bereich und dem präventiven und gesundheitsfördernden Bereich der Frauengesundheitszentren

#### **Maßnahmen**

- **Fortbildung für MedizinerInnen**

##### Inhalte

- Vermittlung eines ganzheitlichen psychosomatischen Zugangs zur weiblichen Körperlichkeit
- Förderung der entsprechenden Beratungskompetenz

- **Spezifische Frauengesundheitsangebote**

Therapien im Einzel- und im Gruppensetting sowie Beratung wie sie an den Frauengesundheitszentren angeboten werden. Dafür bedarf es einer Förderung in Form von Aufwertung und finanzieller Unterstützung.

##### Inhalte

- Bearbeitung der persönlichen Einstellung zum Frausein
- Erspüren des weiblichen Körpers
- Bearbeiten von Menstruationsbeschwerden; Herausfinden der dahinterliegenden Ursachen und Bedeutungen

- **Implementierung von Vernetzungsstrukturen**  
etwa durch Tagungen, Round-Table Gespräche oder einschlägige Veranstaltungen interdisziplinärer Ausrichtung  
Inhalte:
  - Erfahrungsaustausch
  - Bündelung von Know-How und Ressourcen
  - Entwicklung gemeinsamer Strategien
  
- **Sammeln, Erhalten und Tradieren von altem Wissen und Volksmedizin**  
Das in der Bevölkerung vorhandene Wissen über Krankheiten und Heilmethoden gilt es zu bewahren und zu verbreiten, etwa durch Erstellung einer Broschüre.  
Inhalte:
  - Pflanzenheilkunde und Heilmittel
  - sanfte Heilmethoden bei Menstruationsbeschwerden

**Handlungsfeld: Arbeit und Wirtschaft**

Im Bereich der Erwerbsarbeit Maßnahmen für einen positiven Umgang mit der Menstruation zu fordern, ist äußerst heikel, weil sich diese bald als Bumerang für Frauen herausstellen können.

Forderungen an die Politik, wie die Einführung von arbeitsfreien Tagen für Menstruierende müssen daher nach möglichen Folgewirkungen hinterfragt werden.

- **Ruhe- und Rekreationsräume**

Eine Maßnahme, die durchaus auch für Männer zur Verfügung gestellt werden sollte, ist die Einrichtung von „Ruhe- und Rekreationsräume“. Oft genügt eine kurze Entspannungsphase, um die Motivation und Leistungsfähigkeit wieder herzustellen, ohne dass z.B. ein ganzer Krankenstandtag genommen werden muss.

- **Abschaffung der Umsatzsteuer auf Monatshygieneartikel**

Von feministischer Seite wird immer wieder ein reduzierter Steuersatz bzw. die Abschaffung desselben auf Monatshygieneprodukte und Verhütungsmittel gefordert, weil die notwendige Konsumation derselben eine Benachteiligung von Frauen darstellt. Denkbar wäre durchaus auch ein zweckgebundener Einsatz dieser Steuergelder für Frauengesundheitsprojekte.

**Handlungsfeld: Öffentlichkeitsarbeit und Medien**

Öffentlichkeitsarbeit zur positiven Integration in die weibliche Identität ist unter den Leitgedanken der sensiblen Enttabuisierung zu stellen. Arbeit in Projekten oder die Einschleusung kleiner Irritationen in den Alltag entsprechen dem Thema besser als großangelegte Menstruations-Offensiven. Bei der Darstellung von Bildern des weiblichen Genitale sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht voyeuristisch vereinnahmt werden können.

**Verschiedene Medien**, Internet, Printmedien, Fernsehen und Radio, können einen Beitrag zu einem Perspektivenwechsel leisten. Insbesondere die Werbung, die stark für die Normierung von weiblichen Körperbildern und Bewertung der Menstruation verantwortlich ist, sollte dazu gebracht werden, frauengerechte und positive Bilder und Sprache verwenden.

### **Schwerpunkte**

- Öffentlichkeitsarbeit kann sich vor allem als **Gegenstrategie zur pathologisierenden Darstellung des Weiblichen** in Medizin und seiner Entfremdung durch die Werbung verstehen.
- Zielführender als Belehrungen ist es **Fragen aufzuwerfen** und die Reflexion anzuregen
- Vermittlung der **Vielfalt der weiblichen Geschlechtsorgane** wider die Normierung

### **Maßnahmen**

- Information und Vermittlung positiver Bilder in **Internet-Foren und Websites**
- **Artikel** in Jugend- und Frauenzeitschriften
- **Einschaltungen** in den verschiedenen Massenmedien  
Bewusstseinsbildende oder aufklärende Kampagnen (Plakate, Werbe-Spots, Annoncen), durchaus mit Irritation und Humor  
z.B. „Kino-Anti-Werbung“, die die übliche Monatshygienewerbung mit blauem Blut u.ä. auf das Korn nimmt oder statt der Beschwerden die Vorteile in den Vordergrund stellt
- **TV-Diskussionen, Beiträge**
- **Filme oder Jugendliteratur**, in denen Menstruation (nebenbei, selbstverständlich) vorkommt
- **Forderung frauengerechter Werbung**  
Bei massiven Verfehlungen Beschwerde beim österreichischen Werberat über frauenfeindliche und sexistische Werbung einbringen; Kaufboykott der so beworbenen Monatshygienemarken
- **Kunst- und Kulturprojekte**
  - Plakate, die in die Werbeflächen integriert sind
  - Klosprüche, die Impulse zum Umdenken setzen
  - Aufstellen von Menstruationshütten mit begleitenden Kulturprogrammen
  - Ausstellungen über die verschiedenen Aspekte der Menstruation in Geschichte und Gesellschaft
  - Installationen im öffentlichen Raum

## 7.2 Anregungen für den Privatbereich

Im Allgemeinen ist es zielführender auf Seite der Erwachsenen eine eher abwartende Haltung einzunehmen und auf die Bedürfnisse der Mädchen flexibel zu reagieren.

### **Familiäres Menarchefest**

Veranstaltung eines Menarchefests innerhalb der Familie, eventuell gemeinsam mit Freundinnen und Frauen aus der Verwandtschaft; Es muss sensibel entschieden werden, ob das Mädchen diese eine solche Inszenierung möchte; kommt eher bei jüngeren Mädchen, um die 11 oder 12 Jahre gut an;

Menarchefeste können als „rote Feste“ ausgerichtet werden, etwa mit roten Speisen und Getränken oder roter Kleidung.

### **Menarchegeschenk**

Überreichung eines kleinen Menarchegeschenks, etwa eines (roten) Ringes oder eines schönen Steins

### **Positive Reaktion auf das Einsetzen der Menarche**

Dem Mädchen tut es gut, wenn die Bezugspersonen in irgendeiner Weise, und sei es nur mit ein paar einfühlsamen Worten, anerkennend und freudig auf das Eintreten der Menarche reagieren.

### **Monatshygieneartikel nicht verstecken**

Monatshygieneartikel offen in Toilette oder Bad deponieren und so einen sichtbaren Beitrag zur Enttabuisierung und Normalisierung setzen.

### **Die Menstruation zu den ganz persönlichen eigenen Tagen machen**

Das Einsetzen der Monatsblutung kann Frauen daran erinnern, dass sie sich in den kommenden Tagen die Zeit und den Freiraum nehmen, das zu tun, was ihnen Spaß macht und gut tut. Das ist für die eine Sport oder Zusammensein mit Freundinnen, für die andere Ruhe und Rückzug, und wieder für eine andere gutes Essen oder eine Tafel Schokolade.

### **Persönliche Menstruationsrituale**

Manche Frauen entwickeln ihr eigenes monatliches Menstruations-Ritual. Sie schaffen für sich allein eine besondere Stimmung, zünden etwa eine Kerze an, lassen ätherische Öle in Duftlampen verdampfen (etwa Minze, Rose, Schafgarbe), hören Musik, widmen ihrem Körper und dem was sie in sich spüren Aufmerksamkeit. Oder sie tanzen, malen oder schreiben, oder agieren ihre Aggressionen z.B. an einem Polster aus.

### **Einplanen zyklischer Ruhephasen**

Für Frauen, die ihren Aktivitätsrhythmus kennen, ist es sinnvoll, sofern es möglich ist, diese zyklischen Ruhephasen von vornherein einzuplanen, etwa weniger Termine zu vereinbaren und die Leistung in dieser Zeit herunterzuschrauben.

### **Sich das Recht auf Rückzug nehmen**

das Recht auf Rückzug, Raum und Zeit, den eigenen Bedürfnissen nachzugehen

### **Selbsthilfemittel bei Regelschmerzen**

Wenn keine organischen Ursachen vorliegen, gibt es eine Vielzahl alternativer Behandlungsmethoden.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> <http://pib-wien.dienstleistungen.ws/kooperationen/infopool-menstruation/start.htm>



## 8. Zusammenfassung

---

Die Menstruation: wichtiges Element des Frauseins oder abzuschaffendes Übel? Beliebt ist sie nicht. Solange die Mädchen sie noch nicht haben, wünschen sie die Menstruation herbei, weil sie Zeichen ist, erwachsen zu werden. Hat sich die Blutung endlich eingestellt, wird sie wieder weggewünscht. Ab diesem Zeitpunkt sind Frauen damit beschäftigt, so zu tun als hätten sie die Menstruation gar nicht. Tatsächlich fühlen sie sich beeinträchtigt, abstoßend und benachteiligt und wären doch so gern attraktiv, fit und unabhängig. Sie befürchten, schlecht zu riechen, einen Blutfleck auf der Hose zu haben und ausgelacht zu werden. Es macht sie befangen, nicht zu wissen, wie sie den Burschen erklären sollen, dass sie die Menstruation haben. Eine Frau zu werden ist beschämend und einschränkend. Häufig kommen noch Regelschmerzen dazu. Viele Frauen nehmen ihr fruchtbares Leben lang regelmäßig Schmerzmittel. Für Medizin und Pharmaindustrie ist die Menstruation ein riesiges Geschäft, ihre Abschaffung mittels Hormonen in der Zukunft wäre noch ein größeres. Die Idee, dass das Weibliche an sich krankhaft und therapiebedürftig sei, spukt seit der Antike durch die Heilkunde. In der heutigen industriellen Arbeits- und Dienstleistungsgesellschaft, sind Menstruierende „unpässlich“. Die modernen Götter Leistung und Fitness werden an männlichen Normen gemessen. Die Monatsblutung ist hier fehl am Platz.

In vorindustriellen Gesellschaften sind Frauen nicht besser dran. Das Frauenbild, das die Mutter vorlebt, ist mitentscheidend dafür, wie die Tochter die Menstruation als Element des Frauseins erlebt. Ein modernes europäisches Mädchen erfährt, dass es ab der Menarche verhüten muss, um eine Schwangerschaft zu vermeiden, ein Mädchen aus einer traditionellen moslemischen Familie hingegen, wird ab diesem Zeitpunkt ermahnt, ihre Jungfräulichkeit bis zur Eheschließung wie einen Augapfel zu bewahren. Aber wenn Frauen dazu da sind, die Bedürfnisse der Männer zu erfüllen, hat das Leiden an der Menstruation auch einen Nutzen: Es schützt sie wenigstens ein paar Tage lang vor den (sexuellen) Ansprüchen der anderen.

In den verschiedensten Kulturen wird die Menstruation tabuisiert. Jungen Mädchen wird vermittelt, dass die Menstruation etwas ist, worüber man nicht sprechen darf. Fast überall existiert das Verbot des Geschlechtsverkehrs während der Blutung. Übereinstimmend finden sich in den religiösen Schriften Anweisungen an Menstruierende sich während ihrer Tage abzusondern und die Pflege des Körpers einzuschränken. Dass die Menstruation etwas mit Sexualität zu tun hat, darf niemand wissen.

Das Schweigen vereinzelt und macht, dass Mädchen, aber auch erwachsene Frauen über ihren Körper schlecht Bescheid wissen. Darüber reden erleichtert und hilft sich mit der eigenen Geschlechtlichkeit zu versöhnen. Dafür bedarf es neuer Beschreibungen und Begriffe als Ersatz für jene, mittels derer die vitale Lebensäußerung krank geredet wird. Sie können helfen, die weibliche Zyklizität in ein anderes – besseres – Licht zu rücken und die Stärken weiblicher Körperlichkeit sichtbar zu machen.

Die Einstellung zur Menstruation verbessert sich tendenziell mit zunehmendem Alter. Dann beginnen viele Frauen ihrem monatlichen Zyklus positive Seiten abzugewinnen. Für erwachsene Frauen ist die Menstruation eine Bestätigung gesund zu sein und noch mitten im Leben zu stehen. Manche erleben das allmonatliche Ausscheiden des Blutes als regelmäßigen Reinigungs- und Erneuerungsprozess. Nicht zuletzt wird das Eintreten der Monatsblutung sehr häufig deswegen begrüßt, weil sie anzeigt, erfolgreich verhütet und eine Schwangerschaft vermieden zu haben. Für viele Frauen sind ihre Tage die Zeit der unbeschwertten Sexualität. Begehren und Lust sind oft gesteigert. Nicht selten aber wird die Menstruation erst geschätzt, wenn sie als Folge von Hormonen oder im Wechsel nicht mehr da ist.

## 9. Auswahlbibliographie

---

AUSSERER, Caroline (2003): Menstruation und weibliche Initiationsriten, Frankfurt am Main/Wien [u.a.]

BERGLER, Reinhold (1984): Psychohygiene der Menstruation, Bern/Stuttgart/Wien

BERNINGER-SCHÄFER, Elke; LARBIG, Wolfgang (1996): Menstruationsschmerz. Grundlagen und Therapie, Stuttgart

BETTELHEIM, Bruno (1982): Symbolische Wunden, Pubertätsriten und der Neid des Mannes. Frankfurt/Main

BRAUN, Christina von (1990): Nicht-Ich; Logik, Lügen, Libido. Frankfurt/Main

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (Hg.) (2005): Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2005, Kurzfassung, Wien

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (Hg.) (2005): Frauengesundheit in der Praxis. Eine Recherche im Rahmen des Österreichischen Frauengesundheitsberichts 2005, Wien

BLUME, Angelika; SCHNEIDER, Sylvia (1984): Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit, München

CYRAN, Wolfgang (1992): Frauwerden: Was Mädchen schon immer über Menstruation, Sexualität und Schwangerschaft wissen wollten, Wiesbaden

DOUGLAS, Mary (1985): Reinheit und Gefährdung, Berlin

DRÜHE, Britta (2003): Sozialgeschichte der Menstruation, Dipl.-Arbeit, Innsbruck

EHALT, Hubert Ch. (1985): Zwischen Natur und Kultur. Zur Kritik biologistischer Ansätze, Wien, Köln und Graz

ELIAS, Norbert (1989): Über den Prozeß der Zivilisation, Frankfurt/Main

FALO, Marlene (2002): An heimlichen Orten. Männer und der weibliche Unterleib. Eine andere Geschichte der Gynäkologie, Leipzig

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. (Hg.) (2003): (BE)Fundort Unterleib, Myome, Mens & Co, Clio. Die Zeitschrift für Frauengesundheit, Heft 57

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. (Hg.) (1997): Menstruation, Clio. Die Zeitschrift für Frauengesundheit, Heft 45

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. (Hg.) (2006): Weibliche Rhythmen, Clio. Die Zeitschrift für Frauengesundheit, Heft 62

FISCHER- HOMBERGER, Esther (1979): Krankheit Frau und andere Arbeiten zur Medizingeschichte der Frau, Bern, Stuttgart, Wien

FLAAKE, Karin (2001): Körper, Sexualität und Geschlecht. Studien zur Adoleszenz junger Frauen, Gießen

- FONROBERT, Charlotte Elisheva (2000): Menstrual purity, Stanford, Calif.
- FORSTNER-SCHAUERSBERGER, Barbara (1999): Menstruation und Menstruationstabus in industriellen und nichtindustriellen Gesellschaften, Dipl.-Arbeit, Wien
- FRANCIA, Luisa (1996): Drachenzeit, Verlag Frauenoffensive, München
- FRAUENBÜRO DER STADT WIEN, MA 57 (Hg) (1996): 1. Wiener Frauengesundheitsbericht, Wien
- FrauenForum Leibeserziehung (2003): Menstruation. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten, Wien
- GLATZ, Elfriede, KRAJIC, Karl (1995): Frauen im Gesundheitssystem. In: Bericht über die Situation der Frauen in Österreich, Bundesministerium für Frauenangelegenheiten, Bundeskanzleramt (Hg), Wien
- GIMBUTAS, Marija (1988): Die Sprache der Göttin: Das verschüttete Symbolsystem der westlichen Zivilisation, Frankfurt/Main
- GÖTTNER-ABENDROTH, Heide (1993): Die Göttin und ihr Heros, München
- GÖTTNER-ABENDROTH, Heide (1995): Das Matriarchat, Kohlhammer Verlag
- GRAY, Miranda (1996): Roter Mond, München
- HERING, Sabine, MAIERHOF, Gudrun (2002): Die unpässliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene, Frankfurt am Main
- HONEGGER, Claudia (1983): Überlegungen zur Medikalisierung des weiblichen Körpers. In: Imhof, Arthur (Hg.), Leib und Leben in der Geschichte der Neuzeit, Berlin
- HÖFINGER-HAMPEL, Elisabeth (2004): Modelle der Thematisierung von Menstruation und Zyklus im mädchenfördernden Sportunterricht, Dipl.-Arbeit, Wien
- JAKOUBI, Andrea (2004): Gesellschaftliche Einflüsse auf die weibliche Adoleszenz, Dipl.-Arbeit Wien
- JUNKER, Almut; Stille, Eva (1988): Zur Geschichte der Unterwäsche 1700-1960, Frankfurt/Main
- KNIGHT, Chris (1995): Blood Relations, Yale University Press
- KOPPE, Angelika: Mut zur Selbstheilung, Diametric Verlag, 2004
- KRAUS, Karin, REINKE, Gudrun (1996): Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Erfahrungen mit der Menstruation, Frankfurt am Main
- KREITMAN, Tricia, FINLAY, Fiona, JONES, Rosemary (2002): Problemlos durch die Tage: was Mädchen über die Periode wissen wollen, Wien
- KRUG, Rosemarie (1999): Kognitive und emotionale Funktionen des Menstruationszyklus, Frankfurt am Main/Wien [u.a.]
- LACEY, Louise (1974): Lunaepion, Berlin

MAHR, Erica (1985): Menstruationserleben: eine mediznpsychologische Untersuchung, Basel

MARGOTSDOTTER-FRICKE, Dagmar (2004): Menstruation - von der Ohnmacht zur Macht. Wie das Wunderbare des weiblichen Zyklus für unser Selbstbild als Frau zurückgewonnen werden kann, Rüsselsheim

METTERNICH, Ulrike (2000): „Sie sagte ihm die ganze Wahrheit“. Die Erzählung von der „Blutflüssigen“ - feministisch gedeutet. Mit einem Vorwort von Luise Schottroff, Mainz

NEBENFÜHR, Christa (Hg.)(1998): Die Möse. Frauen über ihr Geschlecht, Wien

NISSIM, Rina (1987): Naturheilkunde in der Gynäkologie, Augsburg

NORTHRUP, Christiane (1999): Frauenkörper-Frauenweisheit, München

OHLIG, Adelheid (2000): Yoga mit den Mondphasen, München

PODEST, Danja (2002): Das unterschiedliche Menstruationserleben von Frauen in verschiedenen Reifestadien, Dipl.-Arbeit, Salzburg

PRO FAMILIE, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung (1988): Körper und Sexualität: Menstruation. Für junge Frauen und Mädchen, Frankfurt am Main.  
Als pdf-Datei unter: [www.profamilia.de/topic/](http://www.profamilia.de/topic/)

PRÖLL, Gabriele (2003): Das Geheimnis der Menstruation, München

PÜSCHEL, Erich (1988): Die Menstruation und ihre Tabus, Stuttgart/New York

RAITH PAULA, Elisabeth (2000): Was ist los in meinem Körper?, Augsburg

REUßE, Claudia; HOLLER, Martina (1988): Menstruation, Hamburg

RODGERS, Jackie (2001): Pain, shame, blood, and doctors, New York

ROHR, Elisabeth (Hg.)(2004): Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben, Königstein/Taunus

STURM, Anna-Maria (2004): Unausgesprochen, Dipl.-Arbeit, Klagenfurt

SCHLEHE, Judith (1987): Das Blut der fremden Frauen, Frankfurt

SHUTTLE, Penelope; REDGROVE, Peter (1988): Die weise Wunde Menstruation, Frankfurt am Main

THOR-WIEDEMANN, Sabine (2003): Deine Tage sind gute Tage, Ravensburg

VAN DE WALLE, Étienne (2001): Regulating menstruation, Chicago

VOSS, Jutta (1988): Das Schwarzmondtabu, Zürich

WIRTH, D.P. (1997): Menstruation and Spiritual Healing. In: Alternative and complementary Therapies 1076-2809, Vol.3, Nr. 2, S. 115

WIESINGER-RUSS, Alexandra: Weiblicher Körper und Menstruation im Sprachgebrauch. In: FrauenForum Leibeserziehung (2003): Menstruation. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten, Wien

WINTERER, Georg (1992): Menstruation als Tabu. Eine theoretisch-empirische Untersuchung über das Verhältnis des Mannes zur menstruierenden Frau, Heidelberg

WINTERNITZ, M. (1920): Die Frau in den indischen Religionen, 1. Teil, Leipzig

ZINN-THOMAS, Sabine (1997): Menstruation und Monatshygiene, Münster/New York/München/Berlin

## 10. Praktische Hinweise

---

### 10.1 Beratung und Beratungsstellen zu Körper und Sexualität

#### Internet-Beratung:

[www.rbx.at](http://www.rbx.at)

[www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

[www.oegf.at](http://www.oegf.at)

#### Telefonberatung:

HERZKLOPFEN: Vertrauliche Telefonberatung für junge Leute  
jeden Samstag von 14–18 Uhr  
☎ 0800/20 60 60 (kostenlos)

RAT AUF DRAHT: Telefonberatung für Jugendliche  
täglich 0–24 Uhr  
☎ 147 (kostenlos)  
<http://rataufdraht.orf.at>

Mädchentelefon der Stadt Wien  
☎ 0800/21 13 17

WienXtra Jugendinfo  
☎ 01/1799

#### Beratungsstellen und Frauengesundheitszentren:

Informationen über Mädchenberatungsstellen beim Netzwerk österreichischer Frauen- & Mädchenberatungsstellen  
[www.netzwerk-frauenberatung.at](http://www.netzwerk-frauenberatung.at)  
☎ 01-5953760

Jugend-Beratungsstellen unter:  
[www.jugendinfo.at/love](http://www.jugendinfo.at/love)

First Love Ambulanzen - Sexualberatung für Jugendliche  
Ärztinnen, Krankenschwestern, Psychologinnen und Sozialarbeiterinnen, anonym und kostenlos.

Adressen unter:

[www.jugendinfo.at/love](http://www.jugendinfo.at/love)  
[www.gesundesleben.at/frame.main.cfm?bid=5](http://www.gesundesleben.at/frame.main.cfm?bid=5)

Informationen über Familienberatungsstellen:  
Kostenlose Hotline des Familienservice im Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz:  
☎ 0800/240 262

Frauengesundheitszentrum F.E.M.  
(Frauen Eltern Mädchen)  
Bastieng. 36-38, A-1180 Wien  
☎ 01-47615-5771  
[www.fem.at](http://www.fem.at)

Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd  
Kundratstr. 3, A-1100 Wien  
☎ 01-60191-5201  
[www.fem.at](http://www.fem.at)

Trotula, Feministisches Frauengesundheitszentrum  
Widerhoferg. 2/7, A-1090 Wien,  
Ärztinnen-Gemeinschaftspraxis  
☎ 01-319 45 74

Frauengesundheitszentrum  
Joanneumring 3, A-8010 Graz  
☎ 316-837998  
[www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH  
Völkendorferstr. 23, A-9500 Villach  
☎ 04242-53055  
[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)

Frauengesundheitszentrum Linz  
Kaplanhofstr. 1, A-4020 Linz  
☎ 732-774460  
[www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)

ISIS - Gesundheit und Therapie für Frauen  
Alpenstr. 48, A-5020 Salzburg  
☎ 0662-442255  
[www.frauengesundheitszentrum-isis.at](http://www.frauengesundheitszentrum-isis.at)

Frauengesundheitszentrum Wels  
Kaiser-Josef-Platz 52, A-4600 Wels  
☎ 07242-351686-18  
[www.fgz.at/](http://www.fgz.at/)

Selbsteilungsberatung für Frauen  
[www.selbsteilungsarbeit.at](http://www.selbsteilungsarbeit.at)

## 10.2 Internetseiten zu Menstruation, Sexualität, Verhütung und Sexualpädagogik

[www.bkfrauengesundheit.de/pdf/FGB.pdf](http://www.bkfrauengesundheit.de/pdf/FGB.pdf)

Bundeskoordination Frauengesundheit

Broschüre: „Frauen Leben Gesundheit“ mit einem Kapitel „Frau werden – Regelmäßig und doch anders“

[www.bmsg.gv.at](http://www.bmsg.gv.at)

Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz

Broschüre „Love, Sex und so....“ als Download unter Broschürens-service

[www.BzGA.de](http://www.BzGA.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

u.a. Materialien über Sexualität und Familienplanung

[www.efeu.or.at](http://www.efeu.or.at)

Verein zur Erarbeitung feministischer Erziehungs- und Unterrichtsmodelle

Zahlreiche Publikationen zur geschlechtssensiblen Pädagogik

[www.engelszungen.at](http://www.engelszungen.at)

Sengstbratl Gerda, Autorin und Lehrerin

Mädchen-KoKoKo-Stunden (Kommunikation, Kooperation und Konfliktlösung) als Methode der Gewaltprävention und Mädchenstärkung in der Schule; Anregungen für „Rote Feste“ für Mädchen, die die erste Periode haben

[www.ffl.at](http://www.ffl.at)

Frauenforum Leibeseziehung: Verein mit dem Ziel Bewegung und Sport für Mädchen an der Schule zu fördern und Leibesezieherinnen für die Besonderheiten ihres Faches zu sensibilisieren

Fortbildung, Workshops, Publikationen; Unterrichtsbehelfe u.a. zum Thema Menstruation

[www.firstlove.at/](http://www.firstlove.at/)

In die First Love-Ambulanz der Rudolfstiftung in Wien können Mädchen (und Burschen) ohne Krankenschein und ohne vorherige Terminvereinbarung kommen. Speziell ausgebildete GynäkologInnen, PsychologInnen und Krankenschwestern untersuchen und beraten. Die Website bietet Information unter anderem über verschiedene Arten der Verhütung, den Ablauf einer gynäkologischen Untersuchung und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

<http://www.frauenratgeberin.at/>

Frauenratgeberin des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen

Informationen zu frauenrelevanten Themen, Adressenteil; kann auch als Handbuch kostenlos bestellt werden.

[www.give.or.at/](http://www.give.or.at/)

GIVE (Gesundheitsbildung–Information–Vernetzung–Entwicklung); Servicestelle für Gesundheitsbildung;

Information und Beratung von LehrerInnen sowie MitarbeiterInnen von Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen in Fragen der Gesundheitsförderung; Projekte, Datenbank, Materialien

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Liebesthemen, Liebeslexikon, Pubertät, Fragen & Antworten, ExpertInnenchat, Menstruationskalender



[www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

Ein Projekt des Landes Oberösterreich, das vom Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit und der Österreichischen Gesellschaft für Sexual- und Lebensberatung betreut wird. Es bietet online sexualpädagogische Beratung in Form eines gemütlich eingerichteten Autobusses für Kinder und Jugendliche als geschützter Rahmen für Gespräche über Themen Sexualität, Liebe und Beziehungen.

Love-Infos, Love-Lexikon; Märchen und Mythen

[www.lovetalks.org](http://www.lovetalks.org)

Präventives Modell der Sexualerziehung des Österreichischen Instituts für Familienforschung

[www.maedchenseite.com/ein\\_rotes\\_fest.htm](http://www.maedchenseite.com/ein_rotes_fest.htm)

„Wie Mädchen gemacht werden“; Menstruationsrituale wie z.B. ein „rotes Fest“

[www.mfm-projekt.de](http://www.mfm-projekt.de)

[www.mfm-projekt.at](http://www.mfm-projekt.at)

Projekt „Zyklusshow“ für 10 bis 13jährige Mädchen

[www.mum.org/index.html](http://www.mum.org/index.html)

Museum of Menstruation and Women's Health; Online-Menstruations-Museum in englischer Sprache; USA

[www.oegf.at](http://www.oegf.at)

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung; Überparteilicher, 1966 gegründeter Verein zur Förderung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit in Österreich. Newsletter, Materialien

[www.oegs.info](http://www.oegs.info)

ÖGS - Österreichische Gesellschaft für Sexualpädagogik & Jugendbildung  
Workshops und Projekte für Mädchen und Burschen von 13 – 16 Jahren zum Thema Aufklärung, Pubertät, Sexualität, Erwachsenwerden, u.a. einen Workshop zum weiblichen Zyklus

[www.oif.ac.at](http://www.oif.ac.at)

Österreichisches Institut für Familienforschung  
Projekt „Love Talks“, Publikationen, Newsletter, Bibliothek

[www.pib-wien.ac.at](http://www.pib-wien.ac.at)

Gesundheitsförderungszentrum (GFZ) am Pädagogischen Institut des Bundes LehrerInnenfortbildung, Beratung, Information

[www.pille.com](http://www.pille.com)

Verhütungsmittel Pille, Infos über Zyklus und Menstruation, Menstruationskalender

[www.rbx.at/](http://www.rbx.at/)

Jugend-Online Magazin  
Umfassende Beratung zu Liebe und Sex für Jugendliche; Verhütung; Sex-Lexikon; Internetberatung Sex and Love

[www.schule.at/gesundheit](http://www.schule.at/gesundheit)

Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen

[www.sex-extra.de](http://www.sex-extra.de)

Sexualpädagogisches Jugendprojekt von Pro Familia Rüsselsheim für und von junge(n) Menschen  
u.a. „Der Sexionär“, ein Quizspiel

[www.sextra.de](http://www.sextra.de)

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.  
Onlineberatung und Infos zu Fragen zum Thema Sex und Liebe

[www.sexualpaedagogik.ch](http://www.sexualpaedagogik.ch)

Schweizer Einrichtung mit Angeboten zur Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen  
Seminare und Tagungen; Arbeit mit Schulklassen; Lehrmittel

[www.sexualpaedagogik.at/sites/first.html](http://www.sexualpaedagogik.at/sites/first.html)

Institut für Sexualpädagogik  
Sexualpädagogische Angebote für Schulen und außerschulische Jugendeinrichtungen,  
sowie Fortbildungsveranstaltungen für PädagogInnen im Schul-, Kindergarten- und Behin-  
dertenbereich, SchulärztInnen und JugendleiterInnen; Internetberatung Sex and Love in  
Kooperation mit [www.rbx.at](http://www.rbx.at).

[www.verhuetung.at](http://www.verhuetung.at)

Verhütung, Zyklus, Wörterbuch; kostenloses Informationsmaterial

[www.verhuetung-abc.de](http://www.verhuetung-abc.de)

Einführung und Information über die verschiedenen Verhütungsmethoden

[www.wolfsmutter.com/](http://www.wolfsmutter.com/)

Feministisches Frauenportal mit umfangreichen Informationsangeboten

## 11. Durchführende Organisation und Forschungsteam

---

### Durchführende Organisation

Die **KulturSoziologieWerkstatt**, *Institut für angewandte Sozialforschung und Evaluierung*, ist ein gemeinnütziger Forschungsverein. Er bezweckt die Durchführung, Verbreitung und Förderung praxisorientierter und praxiswirksamer Sozialforschung, um die Lebensqualität und Chancengleichheit benachteiligter Gruppen zu verbessern mit dem Ziel eine sozial, ökologisch und wirtschaftlich nachhaltige Entwicklung unserer Gesellschaft zu unterstützen.

Die Tätigkeit umfasst Grundlagenforschung, Begleitforschungen und Evaluierungen in den Themenbereichen Frauengesundheit, Gender Mainstreaming, Partizipation und Nachhaltigkeit. Zusätzlich ist das Institut im Bereich Organisationsentwicklung, Supervision, Training und der Durchführung von Workshops insbesondere für den Non-Profit-Bereich tätig.

### Das Forschungsteam

#### **Dr. Lieselotte Brodil**

Studium der Soziologie, Philosophie und Kunstgeschichte. Postgraduale Ausbildung als Projektmanagerin und Supervisorin. Mitgründerin der KulturSoziologieWerkstatt, Institut für angewandte Sozialforschung und Evaluierung. Durchführung zahlreicher Forschungsprojekte, Evaluationen und Begleitforschungen.

#### Arbeitsschwerpunkte:

Sozialpsychologie, Geschlechterverhältnis, Kunst- und Kultursoziologie, Medizinsoziologie

#### **Mag. Gabriele Pröll**

Studium der Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und Frauenforschung. Gesundheitsberaterin und ausgebildete Gruppendynamiktrainerin. Umfangreiche Seminaraktivitäten, Durchführung von Schulprojekten und Veranstaltungen zur Thematik Menstruation. Autorin des Buches „Das Geheimnis der Menstruation“.

#### Arbeitsschwerpunkte:

Frauengesundheit, Gruppendynamik, Selbstheilungsberatung nach Methode Wildwuchs©  
[www.besthelp.at/proell](http://www.besthelp.at/proell)

#### **Mag. Andrea Reiter**

Studium der Soziologie, Philosophie und Geschichte. Postgraduale Ausbildung als Projektmanagerin, Mediatorin und Trainerin. Mitgründerin der KulturSoziologieWerkstatt, Institut für angewandte Sozialforschung und Evaluierung. Durchführung zahlreicher Forschungsprojekte, Evaluationen und Begleitforschungen.

#### Arbeitsschwerpunkte:

Gender Mainstreaming, Frauengesundheit, Schulevaluation, Partizipation und Nachhaltigkeit.