

**HEYNE** <



Heike Kleen

**DAS  
TAGE  
BUCH**

Die Menstruation –  
alles über ein unterschätztes  
Phänomen

Mit Illustrationen von Susanne Kracht

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Inhalte und Ratschläge in diesem Buch beruhen auf Recherchen und auf persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen der Autorin.  
Dieses Buch kann und soll aber kein medizinischer Ratgeber sein und kann keinesfalls den Gang zum medizinischen Experten ersetzen.

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 11/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Maren Wetcke

Umschlaggestaltung: Alexandra Dohse, [www.grafikkiosk.de](http://www.grafikkiosk.de)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60447-6

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

# Der rote Faden

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Die Menstruation – eins unserer letzten Tabus</b> .....	12
Von der Erdbeerwoche bis zur Roten Zora – wie wir um Worte ringen, statt die Dinge beim Namen zu nennen .....	14
Blutiger Ernst – unberührbar und weggesperrt .....	19
Die Schande des Blutflecks .....	22
<b>Die Macht des Zyklus – was passiert in unserem Körper?</b> .....	27
Vom Mond gesteuert? .....	36
Wenn Frauen synchron menstruieren .....	39
Auf das Hormonkarussell aufspringen .....	40
Der zyklische Mann .....	44
Zyklus-Apps – in der Regel nützlich? .....	46
<b>Mythen und Irrlehren – von den blutigen Anfängen bis heute</b> .....	52
Die undichte Frau im Wandel der Zeiten .....	53
Die dämonische Frau und die Kirche .....	55

Die hysterische Frau in der Wissenschaft .....	58
Das giftige Blut .....	59
Das magische Blut .....	63
<b>Das erste Mal oder Aufklärung 2.0</b> .....	66
Warum Kinder von einem entspannten Umgang mit der Menstruation profitieren .....	73
Realität statt Bullshit – die Menstruation in den Medien .....	77
<i>Tante Rosa ist blau – die Menstruation in der Werbung</i> .....	77
<i>Zwischen Horror und Hysterie – Blutschlachten im Film</i> .....	83
Wie wir eine positivere Einstellung zu unseren Tagen bekommen .....	88
<i>Gönnen wir uns was!</i> .....	88
<i>Menstruation als kreativer Höhepunkt</i> .....	91
<b>Sex und Menstruation</b> .....	95
Von Profis lernen .....	97
Die geilste Zeit .....	100
<b>Wohin mit dem Blut? Ein Selbstversuch</b> .....	102
Ich kleb' mir eine – der Klassiker, die Binde .....	103
Die Geburtsstunde des Tampons .....	106
<i>Der Tod, der aus dem Tampon kommt</i> .....	108
<i>Tampons als Datenträger</i> .....	111

Das neue It-Piece: Die Menstruationskappe . . . . .	114
Thinx, das Zauberhöschen . . . . .	120
Einfach laufen lassen: Free Bleeding . . . . .	123
Drum prüfe, wer sich ewig bindet!	
Wie gesund sind Hygieneartikel? . . . . .	125
<i>Der Binden- und Slipeinlagen-Check</i> . . . . .	129
<i>Der Tampon-Check</i> . . . . .	130
<i>Gesunde und nachhaltige Alternativen fürs</i>	
<i>Unterstübchen</i> . . . . .	135
Runter mit der Tamponsteuer! . . . . .	139
<b>PMS: Postfaktisches Monster-Syndrom</b> . . . . .	148
Die Frau, das unberechenbare Wesen – wenn die	
Gefühle Achterbahn fahren . . . . .	151
Extreme Ausprägungen von PMS . . . . .	157
Viele offene Fragen: was die Forschung zu	
PMS sagt . . . . .	158
Was hilft gegen PMS? . . . . .	162
<b>Warum tut das so weh? – Zyklusbedingte</b>	
<b>Schmerzen</b> . . . . .	168
Woher kommt der Schmerz? . . . . .	168
Schmerz lass nach... – was helfen kann . . . . .	171
<b>Krankhafte Zyklusveränderungen</b> . . . . .	187
Endometriose – ein weitverbreitetes Leiden . . . . .	187
Zu wenig oder zu viel Blut . . . . .	191

<b>Wo geht's zum Ende aller Tage?</b> .....	193
Die Pille .....	194
Die Hormonspirale .....	197
Die Kupferspirale .....	199
Stäbchen, Pflaster, Spritze und Ring .....	199
Hormonpflaster .....	201
Schwangerschaft .....	202
Sterilisation .....	203
Abschaffung der Menstruation .....	203
<b>Die Rote Revolution hat begonnen</b> .....	205
Die neuen Feministinnen .....	206
Blutige Kunst .....	210
Blutsschwestern .....	214
Periodenparty .....	216
Binden für alle! .....	219
Ein Mann verändert die Welt .....	223
<b>Epilog</b> .....	227
<b>Dank</b> .....	230
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	231
<b>Anmerkungen</b> .....	234



## Einleitung

Hätte mir jemand vor einem Jahr erzählt, dass ich ein Buch über das Thema Menstruation schreiben würde, hätte ich denjenigen für verrückt erklärt – oder mich selbst vorsichtshalber zwangseinweisen lassen.

Das Thema ist ein absoluter Stimmungskiller. Sobald zwei Frauen sich darüber auch nur einen Halbsatz zuraunen, fühlt es sich an, als würde ein DJ gerade die Tanzfläche leerspielen.

Natürlich gehöre ich als Frau zu den Menschen mit Menstruationshintergrund, in der Regel alle vier Wochen. Aber das ging doch noch nie jemanden etwas an!

Wie also konnte es so weit kommen, warum schreibe ich 230 Seiten über ein Thema, über das – Hand aufs Herz – keine von uns gerne spricht? Es hatte ganz harmlos begonnen. Während eines Telefonats mit meiner Freundin Antje sprachen wir darüber, ob es in unserer Gesellschaft eigentlich noch Tabus gibt. Wir kamen auf Themen wie Sex im Alter und Intimrasuren, redeten über das deutsche Schweigen beim Thema Gehalt und sinnierten schließlich sogar über den ungeliebten Tod. Und dann sagte meine Freundin, die mit einem Dänen verheiratet ist, plötzlich: »In Dänemark und Schweden reden gerade alle über die Menstruation.« Menstruation??? Ich merkte, wie sich meine Stimme trotz meiner Verblüffung bei dem Wort senkte, immerhin stand ich mitten auf dem überfüllten Hamburger Hauptbahnhof – aber das war

mir bei den anderen Themen egal gewesen. Plötzlich war mir das Gespräch peinlich, niemand sollte hören, worüber ich sprach. Und wir kamen auch schnell zu dem Schluss, dass die Dänen sich vielleicht doch lieber wieder ihrer gemütlichen Hygge zuwenden sollten, denn die Menstruation war nun wirklich kein Thema, über das irgendjemand diskutieren wollte.

Und doch ließ es mich nicht wieder los, denn ich fragte mich: Was gibt es da überhaupt zu besprechen? Frauen bluten alle vier Wochen, die einen mehr, die anderen weniger. Die einen haben höllische Schmerzen, die anderen laufen kurz vorher Amok, weil das PMS sie im Griff hat, wieder andere kommen ganz gut durch die Tage. Die einen verwenden Tampons, die anderen lieber Binden – und, wo ist das Problem? Und wenn es tatsächlich eins gibt – könnte Charlotte Roche das bitte besprechen?

Meine Recherche begann, und ein Jahr später kann ich sagen: Nein, die Menstruation an sich ist überhaupt kein Problem – nur leider hat unsere Gesellschaft offensichtlich eins mit ihr. Es besteht dringender Gesprächsbedarf, und in einigen Teilen der Welt hat bereits eine rote Revolution begonnen. Frauen wollen nicht mehr flüsternd nach Tampons fragen, und sie wollen unbedenkliche und sichere Produkte für ihren Körper. Es muss endlich aufhören, dass Frauen eine Luxussteuer auf Hygieneartikel zahlen, die sie unweigerlich brauchen – denn genau das tun wir in Deutschland!

Zudem haben mir Experten erzählt, dass Frauen beim Thema Menstruation immer noch viel zu starke Schmerzen ertragen – weil keine gern darüber spricht und lieber denkt: Das ist eben so, Arschkarte gezogen (oder in diesem Fall

besser die Vaginakarte). Aber das muss nicht sein! Und wer von uns kann eigentlich eine Gebärmutter zeichnen? Vom Gehirn, vom Herz und sogar vom Darm haben wir inzwischen eine ungefähre Vorstellung, aber »untenrum« ist für die meisten ein blinder Fleck.

Wer immer noch Bedenken hat, ob eine Auseinandersetzung mit dem Thema nötig ist, sollte wissen: Es ist so alt wie die Menschheit – und trotzdem haben wir keine Ahnung. Selbst für Mediziner ist der weibliche Unterleib in einigen Punkten immer noch ein Mysterium. So weiß bis heute keiner genau, warum es PMS gibt und wie Endometriose entsteht. Mit anderen Worten: Die Menstruation ist gerade der heißeste Scheiß. Und es lohnt sich wirklich, darüber Bescheid zu wissen, schließlich vollbringt unser Körper wahre Wunder!

Gleichzeitig sind die Geschichten rund um das Thema skurriler, spannender und witziger, als ich vermutet hätte – und kein bisschen eklig. Ich behaupte: Wenn wir endlich anfangen, normal darüber zu reden, tun wir uns und unseren Töchtern einen großen Gefallen. Und unseren Söhnen natürlich auch. Schluss mit der Scham, her mit dem Stolz. Kein Tag unseres Lebens und kein Vorgang unseres fantastischen Körpers hat es verdient, ein Tabu zu sein!

## Die Menstruation – eins unserer letzten Tabus

Wer hat eigentlich mehr Probleme mit der Menstruation, Frauen oder Männer? Wechseln wir einfach einmal die Perspektive und stellen uns vor, Männer würden fünf Tage lang ununterbrochen bluten – und trotzdem weiterleben!

Wir wissen, was ein Männerschnupfen aus ihnen macht, würden täglicher Blutverlust und starke Unterleibskrämpfe sie endgültig in die Knie zwingen? Weit gefehlt.

Ja, sie würden leiden, aber danach würden sie sich lautstark abfeiern und gegenseitig übertrumpfen: »Alter, hab ich geblutet! Und diese Schmerzen! Ich komm ja nur noch mit den größten Tampons klar, diese kleinen Dinger sind echt nur für Anfänger!«

Jeder einzelne Mann wäre plötzlich ein medizinisches Wunder und dem Tod nur knapp von der Schippe gesprungen. Aufmerksamkeit, bitte! Vielleicht etwas Szenenapplaus?

Die kleinen Jungs würden sehnsüchtig darauf warten, endlich in den Kreis der Menstruierenden aufgenommen zu werden, und dann – hey! – ein Herrengedeck bitte! Jetzt bist du ein echter Mann! Das muss gefeiert werden, und alle Welt soll es wissen! Warte, ich poste das gleich mal...

Man stelle sich vor, unter diesen Umständen nicht zum blutenden Teil der Bevölkerung zu gehören. Ihr wollt gleichberechtigt sein, gleich viel verdienen und in Spitzenpositionen arbeiten? Aber ihr blutet nicht mal! Was habt ihr für eine

Ahnung vom Leben? Und denkt dran: menstruierende Männer haben ein Vorrecht auf Sitzplätze, dürfen sich in Schlangen vorne anstellen und werden beim Arzt zuerst drangegenommen. Tampons und Binden sind plötzlich Statussymbole, aber sie werden selbstverständlich von der Krankenkasse bezahlt. Ach ja, und wir sollten dringend über zusätzliche Urlaubstage für Männer nachdenken.

Alles Quatsch? Schwer zu sagen, aber solche Gedanken hat die amerikanische Journalistin Gloria Steinem bereits vor 40 Jahren in ihrem Essay *If men could menstruate* zu Papier gebracht. Und was ist seitdem passiert? Nichts! Auch US-Comedystar Chelsea Peretti ist überzeugt, dass wir uns vor Menstruationswitzen nicht mehr retten könnten, wenn die andere Hälfte der Menschheit sich einmal im Monat damit herumschlagen müsste: »Wenn Männer ihre Periode hätten, wären 90 Prozent der Stand-up-Comedians Leute, die rumrennen und kreischen: »Ich habe aus dem Schwanz geblutet!« Das sollte man wirklich zu Ende denken: Mario Barth hätte endlich ein neues Thema!

Auf YouTube<sup>1</sup> habe ich ein paar smarte amerikanische Jungs entdeckt, die sich einem besonderen Versuch ausgesetzt haben. Sie wollten wissen, wie es sich anfühlt, die Periode zu haben. Also wurden sie mit einer Art Beutel, wie er bei der Bluttransfusion verwendet wird, ausgestattet, aus dem über mehrere Tage gleichmäßig Blut in ihre Unterwäsche tröpfelte – und natürlich waren die jungen Männer besonders am ersten Tag völlig überfordert (wie wir es als Mädchen am Anfang auch sind). Blutflecken auf der Kleidung standen auf der Tagesordnung, und die Jungs waren schnell genervt davon, ständig zur Toilette zu müssen. Sie wollten einfach nur nach

Hause aufs Sofa – und das, obwohl sie weder unter Bauchkrämpfen noch unter Stimmungsschwankungen zu leiden hatten. Ihr Verständnis und ihr Mitgefühl für Frauen, die dieses ganze Theater jeden Monat still und heimlich über die Bühne bringen, ist durch diese Erfahrung jedenfalls enorm gestiegen.

Wir Frauen bluten und schweigen, jeden Monat wieder, von Menstruationsblut will und soll schließlich keiner etwas wissen, es ist offensichtlich eklig und scheint sogar irgendwie unheimlich zu sein.

Der Satz »Die hat wohl ihre Tage...« wird immer noch als dümmste Beleidigung aller Zeiten aus dem Hut gezaubert, sobald einem Mann nichts mehr einfällt. Das hat auch Donald Trump in seinem Wahlkampf unter Beweis gestellt. Nachdem Megyn Kelly, Moderatorin von Fox News, ihn anständig gegrillt hatte, begann er zu fabulieren: »She had blood coming out of her eyes, blood coming out of her wherever.« Oh je, hat da jemand Angst? Aber wovor, bitte?

Als kleines Dankeschön hat die Künstlerin Sarah Levy mit ihrem eigenen Menstruationsblut ein Porträt von ihm gemalt und für einen guten Zweck versteigert. Das Kunstwerk trägt den schönen Titel »Bloody Trump«.

Von der Erdbeerwoche bis zur Roten Zora – wie wir um Worte ringen, statt die Dinge beim Namen zu nennen

Dass wir ein Problem mit der Menstruation haben, erkennt man auch an unseren Euphemismen, diesen wundersamen Ausdrücken, die wir verwenden, wenn wir eine Sache lieber

umschreiben möchten, statt sie klar zu benennen. Plötzlich befinden wir uns in der »Erdbeerwoche« oder haben Besuch von »Tante Rosa«, die Aufmüpfigeren von uns empfangen die »Rote Zora« oder lassen ganz mutig die »Rote Armee« einmarschieren. Bei den Pragmatischen sind gerade die »Maler im Keller«, oder sie reiten das »Baumwollkamel«, und ältere Generationen sprechen allen Ernstes von der »Erbsünde« oder einfach der »Sach«.

Aber keine Sorge, nicht nur hierzulande fehlen uns die richtigen Worte, wenn es um die natürlichste Sache der Welt geht. Im englischsprachigen Raum ist man ebenfalls sehr kreativ, das stellen Ausdrücke wie »Aunt Flow« oder »Shark Week« unter Beweis. Besonders gut gefällt mir »Arts and Crafts Week at Panty Camp« (Kunsthandwerk im Höschen-Camp), dagegen klingen die »Calendar Days« (Kalendertage) eher langweilig – und seine Periode als »The Curse«, also als Fluch zu bezeichnen, spiegelt auch nicht gerade ein positives Körpergefühl wider. Also lieber »Blowjob Week«? Okay, man muss keine Feministin sein, um da die Augen zu verdrehen.

Mit einem dezenten Hinweis auf den Tomatensaft-Cocktail »Bloody Mary« kann man sich möglicherweise sogar international verständigen.

Die Schweden haben ein Pendant zur Erdbeerwoche, das ihrer Pflanzenwelt entspricht: »Ligonveckan«, zu Deutsch: Preiselbeerwochen. Die Französinen sagen »Les Anglais ont débarqué« (Die Engländer sind angekommen) oder »Elle a ses Anglais« (Sie hat die Engländer da). Sie scheinen ihrer Menstruation also nicht viel abgewinnen zu können, denn der Ausdruck ist ein Verweis auf Napoleons Schlacht von Waterloo im Jahr 1815, bei der die Engländer in ihren roten

Uniformen Napoleon besiegt, in Frankreich einmarschieren und das Land besetzen.

Jetzt mal zum blutigen Ernst, der hinter so viel Sprachfantasie steckt: Euphemismen haben eine Funktion, sie verschleiern und beschönigen das, worum es wirklich geht. Ist die Menstruation also so ekelhaft und abstoßend, dass wir neue Wortschöpfungen brauchen, um überhaupt darüber sprechen zu können? Theoretisch nicht, denn es geht lediglich um rund 30 bis 60 Milliliter Blut, die der weibliche Körper einmal im Monat ausscheidet, und das mit einem hehren Ziel: Um im nächsten Monat wieder empfängnisbereit zu sein. Das war es auch schon, warum also diese Heimlichtuerei?

Die Firma SCA (ein Unternehmen für Hygiene- und Forstprodukte, zu dem auch Tempo, Tena und Zewa gehören) hat 2016 den »Hygiene Matters Report« vorgestellt und bringt erschütternde Ergebnisse ans Licht: »Die Menstruation ist für 18 Prozent der Frauen in Deutschland ein Tabuthema, über das sie niemals sprechen. Wenn überhaupt, dann findet ein Gespräch am häufigsten zwischen Mutter und Tochter (60 Prozent) oder mit einer Freundin (52 Prozent) statt. Knapp jede fünfte Frau (19 Prozent) hat schon einmal mit ihrem Partner über ihre Regel gesprochen. Väter spielen mit 3 Prozent als Gesprächspartner kaum eine Rolle.«<sup>2</sup>

Ich glaube diesen Zahlen sofort und stelle fest, dass ich mit meinem Vater zum ersten Mal in meinem Leben über das Thema gesprochen habe, als ich wusste, dass ich dieses Buch schreiben würde – mit Anfang 40.

Die Umfrage von SCA hat außerdem ergeben, dass sich jede fünfte Frau und jeder dritte Mann schämt, Binden oder Tampons zu kaufen. Und hat nicht schon jede von uns einmal



diese Dinger auf dem Band vor einem großen Paket Klopapier versteckt, damit der Mann hinter einem nicht sieht, dass man a) überhaupt welche kauft und er b) nicht Wörter wie »Super Plus« liest und sich entsprechende Gedanken darüber macht.



Noch schlimmer ist es, wenn Frauen in einer misslichen Lage ein Tampon fehlt. Sofort entwickeln sie mehr kriminelle Energie als ein professioneller Drogenkurier am Frankfurter Hauptbahnhof, damit bloß niemand die Übergabe von drei Gramm gepresster Watte bemerkt.

Stellen wir uns zwei Frauen am Arbeitsplatz vor, die sich gegenüber sitzen:

Frau 1: »Pssst, hast du was dabei?«

Frau 2: »Häh?«

Frau 1: »Du weißt schon...« Verdreht die Augen in Richtung Unterleib und flüstert: »Ich hab da gerade einen Notfall.«

Frau 2 (senkt ebenfalls die Stimme): »Ach so, klar, warte, ich guck mal.« Sie kramt in ihrer Tasche, ihrem Rollcontainer, noch mal in der Tasche, flüstert:

»Tampon, normale Größe?«

Frau 1 nickt. »Ich nehme gerade alles, was ich kriegen kann. Pack ihn doch zu den Unterlagen von vorhin und gib' mir den ganzen Ordner rüber.«

Mission accomplished. Frau 1 schmuggelt daraufhin den Tampon mit großer Raffinesse aus dem besagten Ordner in ihre linke Hand und hält ihn ab da so fest umschlossen, dass ihre Knöchel ganz weiß werden. Oder trägt sie vielleicht doch einen Zeitzünder oder einen USB-Stick für den russischen Geheimdienst mit sich herum? Es sieht fast so aus... Dann verschwindet sie schnell und doch irgendwie unauffällig auf der Toilette und überlegt gleichzeitig, wo sie in der Mittagspause neuen Stoff herbekommt.

Ich beglückwünsche alle Frauen, die an dieser Stelle fassungslos den Kopf schütteln und sagen: »Wieso fragt die nicht einfach in die Runde, ob jemand einen Tampon dabei hat?« Hey, ihr coolen Frauen, vielleicht gibt es euch wirklich da draußen, wir wollen alle so sein wie ihr! Euch ist es bestimmt auch egal, wenn euch im Fahrstuhl vor allen männlichen Kollegen ein Tampon aus der Handtasche kullert. Dann bückt ihr euch einfach lässig und sagt lächelnd: »Hiergeblieben, du kleines Biest, du hast einen besseren Ort verdient!«

Leider werden vermutlich die meisten von uns stattdessen errötend zu einem Hechtsprung nach dem Tampon ansetzen, der uns bei den Bundesjugendspielen eine Ehrenurkunde eingebracht hätte.

Die große Frage bleibt: Woher kommt diese Tabuisierung? Warum können wir nicht nach einem Tampon fragen wie nach einem Taschentuch? Jeder halbwegs aufgeklärte Mensch weiß, dass eine Frau regelmäßig ihre Menstruation hat – aber warum tut jede Einzelne in der Öffentlichkeit so, als würde sie nicht zum Club der roten Binden gehören?

Natürlich geht es hier nicht darum, dass nun jede Frau in der Öffentlichkeit dauernd von ihrer Periode redet oder demonstrativ beim Gang zur Toilette mit Binden wedelt, damit auch jeder Bescheid weiß. Obwohl – dass dies gar nicht so abwegig ist, zeigt die Firma Lidl, die 2008 mit einem Überwachungsskandal in die Schlagzeilen kam. Sie hatte sich für die menstruierenden Mitarbeiterinnen in Tschechien etwas ganz Cleveres ausgedacht. Sie sollten an diesen Tagen bitte ein Stirnband tragen – und schon hatten sie das Privileg erworben, ohne Erlaubnis auf die Toilette gehen zu dürfen.<sup>3</sup> Wie ungemein großzügig!

Jede Frau sollte mit ihrer Menstruation so umgehen, wie sie es für richtig hält. Es ist nur einfach an der Zeit, normal über das Thema zu reden, denn damit schaffen wir vielleicht endlich ein anderes Bewusstsein für einen ganz natürlichen Vorgang unseres fantastischen Körpers.

## Blutiger Ernst – unberührbar und weggesperrt

Leider haben es die meisten Mädchen und Frauen auf dieser Welt nicht besser als wir, wenn sie ihre Tage haben, sondern viel schlechter. Darum werden wir jetzt einen Blick auf die schrecklichen Rituale und barbarischen Regeln werfen, die

sich die Menschen weltweit ausgedacht haben, um Frauen während ihrer »unreinen« Zeit aus der Gesellschaft auszuschließen. Dieser Irrsinn hat verheerende Folgen für die Frauen und damit für die ganze Gesellschaft.

Stellen wir uns vor, wir hätten unsere Tage, und anstatt abends mit der Wärmflasche auf dem Sofa rumzulümmeln und uns mit gutem Gewissen eine Tafel Schokolade reinzuziehen, müssten wir draußen vor der Haustür schlafen, dürften die Küche nicht betreten, keine Lebensmittel anfassen, den Brunnen nicht benutzen, keine Männer angucken geschweige denn anfassen – also uns am besten gleich unsichtbar machen oder totstellen. Ach ja, es steht diese fensterlose Lehmhütte mitten im Dschungel, da geht es für die nächsten sieben Tage hin! Wenn es gut läuft, kommt auch kein hungriger Tiger, sondern eine Verwandte mit etwas zu essen vorbei! Mit anderen Worten: Wer im Mittelalter an Pest und Cholera gleichzeitig erkrankt war, wurde netter behandelt als eine Frau im Jahr 2017, die ihre Tage hat und in Indien, Nepal, Kenia, Ghana oder im ländlichen Teil Venezuelas lebt. Millionen von Frauen werden hier einmal im Monat aus der Gesellschaft verstoßen, weil sie angeblich unrein sind und Unglück bringen. Die »Regeln« variieren etwas: Die einen dürfen den Trinkbrunnen nicht benutzen, die anderen keine Kühe melken oder Essen kochen, in Ländern wie Indien oder Nepal gibt es unzählige Vorschriften, an die menstruierende Frauen sich halten müssen und mit denen sie aufwachsen. Das fängt schon damit an, dass menstruierende Frauen keine Pflanzen anfassen dürfen, denn die Bevölkerung ist davon überzeugt, dass sie dann absterben. Haben wir endlich das Rätsel gelöst, warum ein wunderschöner Basilikum im

Supermarkt spitze aussieht und zu Hause spätestens nach vier Wochen völlig hinüber ist?

Wohl kaum, und der Ernst der Lage ist viel größer, als wir uns das im Westen vorstellen können.

Im Dezember 2016 stirbt in Nepal ein 15-jähriges Mädchen namens Roshani Tiruwa, weil es seine Tage hatte und wie dort üblich in eine Menstruationshütte geschickt wurde. Nur wegen ihr könnte schließlich die Ernte verderben oder ein großes Unglück über das Dorf kommen, also muss das arme Mädchen eine Woche unter menschenunwürdigen Bedingungen in einer abgelegenen Hütte ausharren. Um sich zu wärmen, macht die 15-Jährige in der fensterlosen Hütte ein Feuer und stirbt ganz allein an einer Kohlenmonoxid-Vergiftung.

Auch wenn diese Tradition des »Chhaupadi« – so heißt es, wenn menstruierende Frauen verbannt werden – in Nepal seit 2005 offiziell verboten ist, werden Frauen bis heute in Lehmhütten oder Viehställe geschickt, wenn sie menstruieren. Sieben Tage lang frieren sie, bekommen kaum etwas zu essen, und nicht selten werden sie von wilden Tieren angegriffen oder von Männern vergewaltigt – da spielt die Unreinheit plötzlich keine Rolle mehr.

In Indien, der aufstrebenden IT-Nation, ist die Menstruation bis heute ein Tabu. Eine meiner Gesprächspartnerinnen flog im Jahr 2016 nach Indien, um an der Hochzeit ihrer Cousine teilzunehmen. Sie freute sich sehr, ihre Verwandtschaft in Indien wiederzusehen und an einer echten indischen Hochzeitszeremonie teilzunehmen. Doch als sie während der Feier eine Vertraute fragte, wo sie denn hier auf Toilette gehen könne, sie müsse dringend ihren Tampon wechseln,

wurde sie schnell zur Seite gezogen: »Sag niemandem hier, dass du deine Tage hast, dann schmeißen die dich sofort raus! Du bringst einen Fluch über das Brautpaar und die ganze Familie!« Es handelt sich bei dieser Verwandtschaft übrigens um moderne und weltoffene Menschen – doch die Mythen rund um das Thema Menstruation sind immer noch stärker als die Vernunft.

Eine Aufklärung der Mädchen findet in vielen Ländern gar nicht oder viel zu spät statt, und so wissen viele beim ersten Mal nicht, was mit ihnen passiert. Umso einfacher ist es dann natürlich, sie als unrein zu erklären und sie wegzusperren.

## Die Schande des Blutflecks

Warum wir Frauen auch in vermeintlich aufgeklärten Ländern mit großer Mühe versuchen, unsere »Tage« zu verstecken, kann eigentlich nicht am Blut selbst liegen. Sollte man zumindest meinen, denn wenn sich jemand das Knie aufschürft oder eine Platzwunde am Kopf hat, darf öffentlich geblutet werden. Wenn Winnetou und Old Shatterhand Blutsbrüderschaft schließen, ist der Zuschauer nicht angeekelt, sondern tief bewegt. Es gibt eine ganze Filmindustrie, die davon lebt, dass das Blut nur so spritzt, und in Krankenhäusern wird zur besten Sendezeit am offenen Herzen operiert. Aber sobald das Blut nicht mehr aus dem Kopf, dem Knie oder dem Oberkörper stammt, sondern aus dem weiblichen Unterleib, scheint es sich um eine völlig andere Flüssigkeit zu handeln, auf die die gesamte Menschheit hysterisch reagiert. Menstruationsblut befindet sich auf einer Ebene mit Kot und

Urin – und es gilt als das peinlichste Erlebnis im Leben einer Frau, wenn sie einen sichtbaren Blutfleck in Schrittnähe auf der Hose oder dem Rock hat. Es ist unsere größte Angst, dass andere Augenzeuge davon werden, dass wir unsere Tage haben. Dabei ist es eigentlich logisch, jede Frau ist ein Mal im Monat an der Reihe! Aber alle Frauen, mit denen ich gesprochen habe, kennen diese Angst, viele haben sich bereits abenteuerliche Konstruktionen aus Klopapier gebastelt, um sich damit in die nächste Drogerie zu retten, und einigen ist so ein »Missgeschick« ausgerechnet in der Schule passiert. Ich muss wohl keiner Frau erklären, dass alles, was einen im Leben danach erwartet, einem glitzernden Einhornparadies mit Regenbogen aus Zuckerwatte gleicht.

Dass Menstruationsblut ein Tabu ist, bekam auch Rupi Kaur zu spüren, eine 22-jährige Studentin aus Kanada, die 2015 auf Instagram ein Foto von einer schlafenden Frau mit einem Blutfleck auf Schlafanzughose und Bettlaken postete. Nur zur Information: Diese Frau ist komplett bekleidet, und das Bild ist Teil einer Fotoserie, mit der die verschiedenen Phasen der Menstruation dokumentiert werden. Das Foto wurde umgehend von Instagram gelöscht, Rupi postete es erneut, diesmal mit einer saftigen Erklärung: »Ich werde mich nicht dafür entschuldigen, dass ich nicht das Ego oder den Stolz einer frauenfeindlichen Gesellschaft bediene, die meinen Körper in Unterwäsche akzeptiert, aber nicht mit einem kleinen Leck klarkommt, während eure Seiten mit zahllosen Fotos und Nutzerkonten gefüllt sind, auf denen Frauen (viele von ihnen minderjährig) zu Objekten werden, pornofiziert werden und unmenschlich behandelt werden.«<sup>4</sup> Ein Hoch auf Rupi! Doch wieder wurde das Bild entfernt, die

Empörung im Netz wuchs – und Instagram beugte sich schließlich, postete eine Entschuldigung und stellte das Bild einen Tag später wieder online. Punkt, Satz und Sieg für Rupi!

Ich behaupte: Frauen gehen (zwangsläufig) ziemlich pragmatisch mit ihrer Menstruation um, solange sie allein sind. Sie stecken sich routiniert den Tampon in die Vagina, rupfen sich die Binde aus der Unterhose oder stopfen die blutige Wäsche in die Waschmaschine, ohne groß darüber nachzudenken. Natürlich fluchen und leiden sie auch, wer steht schon auf Unterleibskrämpfe, Rückenschmerzen, spontane Riesenpickel und blutige Hygieneartikel, die es zu entsorgen gilt? Da kann die Stimmung sehr drunter leiden – aber echten Ekel verspüren nur wenige.

Sind es also nur die Männer, die sich vor Menstruationsblut fürchten – oder glauben Frauen, dass Männer das tun und sich deshalb auch vor ihnen ekeln, sobald sie nicht »unbefleckt« sind? Aber was wissen Männer überhaupt darüber, was im weiblichen Unterleib vor sich geht? Zu gern erinnere ich mich an eine Redaktionskonferenz, in der über das Thema Zwillinge gesprochen wurde. Ein männlicher Kollege, damals Mitte 30, fragte völlig verwirrt: »Was bedeutet denn dieses ›eineiiig‹ oder ›zweieiiig‹, ich verstehe das nicht.« Eine kompetente Redakteurin holte weit aus, begann von Eileitern zu erzählen und Eiern, die zur Gebärmutter wandern – der Kollege wurde immer blasser. Dieser durchaus aufgeweckte, übrigens heterosexuelle und mit einer sympathischen Frau liierte Mann hatte offensichtlich noch nie von derartigen Vorgängen gehört oder sie erfolgreich verdrängt. Irgendwann hielt er die (völlig neutralen) Schilderungen nicht mehr aus und rief laut: »Igitt, hör auf, so genau will ich





Heike Kleen

## **Das Tage-Buch**

Die Menstruation – alles über ein unterschätztes Phänomen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-60447-6

Heyne

Erscheinungstermin: November 2017

An Tagen wie diesen

„Pssst, du, sag mal, hast du was dabei?“ Wenn Frauen dringend einen Tampon brauchen, benehmen sie sich wie Drogendealer, damit bloß niemand die Übergabe von drei Gramm gepresster Watte bemerkt. Das Thema Menstruation ist immer noch ein großes Tabu. Warum eigentlich? Heike Kleen geht der Sache auf den Grund. Äußerst unterhaltsam erzählt sie von den erstaunlichen Vorgängen im weiblichen Körper, von alten Mythen und neuesten Erkenntnissen, geheimen Kräften und eigenen Erfahrungen. Frech, witzig, aufschlussreich!



[Der Titel im Katalog](#)