

AN TAGEN WIE DIESEN

Frauen bluten einmal im Monat – ganz natürlich, oder? Warum vertuschen wir es dann und verstecken auf dem Weg zur Toilette den Tampon in der Faust? Immer mehr Frauen finden solche Scham absurd und rücken „die Tage“ ganz selbstverständlich in ein positives Licht

Text Miriam Böndel



Hilfe, echtes Blut! Dieses Foto der Künstlerin Rupi Kaur wurde von Instagram zensiert



Blutige Street-Art: Die neue Ausstellung „Under The Red Flag“ mit Menstruationsgrafiken der deutschen Künstlerin Petra Mattheis ist ab dem 5. März in der Galerie e.artis contemporary in Chemnitz zu sehen (Infos unter e-artis.de)

Krass, wurde sie jetzt gerade zensiert? Um wirklich sicherzugehen, dass es kein Versehen war, lädt Rupikaur ihr Bild noch mal hoch. Wieder wird es gelöscht, mit dem Hinweis, dass das Foto nicht den Richtlinien von Instagram entspreche. Dabei zeigt es weder Brustwarzen noch Sex noch Gewalt. Im Gegenteil, es zeigt etwas völlig Alltägliches: eine Frau, die ihre Tage hat. Auf dem Bild sieht man die Künstlerin auf ihrem Bett, den Rücken zur Kamera gedreht, auf ihrer Sweatpants und dem Laken sind zwei eindeutige, dunkelrote Flecken. Jede Frau kennt das, trotzdem ist der Anblick irritierend. Dabei weiß man gar nicht, was einem unangenehm sein

soll: das Blut oder die Tatsache, dass man von etwas so Natürlichem so schamvoll berührt wird. Instagram war mit so viel Wahrhaftigkeit jedenfalls offensichtlich überfordert.

Echtes Menstruationsblut gehört eben auf die Toilette, hinter die verschlossene Tür, niemand soll etwas davon mitbekommen. In der Öffentlichkeit tritt die Monatsblutung immer noch als aseptische blaue Flüssigkeit auf. Aus der Werbung lernen wir, dass man nichts riechen darf, man sich immer frisch fühlen muss, und dass Frauen Angst haben, weiße Hosen zu tragen. „Die Botschaft ist deutlich: Kommt allein damit klar!“, sagt die Soziologin Chris Bobel, die an der Universität in Boston Frauenkunde lehrt. „Shame sells“, lautet die Strategie – und wer sich schämt, stellt keine Fragen. „Die Folge ist, dass man sich mit dem eigenen Körper nicht auseinandersetzt und ihn im schlimmsten Fall ignoriert“, sagt Chris Bobel.

Immer mehr Frauen wehren sich jedoch gegen diese anerzogene Scham. Sie nennen sich Menstrual-Activists und fordern: weg mit dem Bäh-Image der Regelblutung! Lasst uns endlich offen sprechen und selbstbewusst mit dem Thema umgehen. Keine Frau sollte mehr ihren Tampon in der Faust verstecken, wenn sie aufs Klo geht. Das Ironische an Rupikaur's Instagram-Vorfall

ist, dass die Künstlerin mit der Serie, aus der das Fleckenfoto stammt, genau auf dieses Tabu aufmerksam machen wollte. Als das Bild zum zweiten Mal gelöscht wurde, schrieb sie auf ihrem Blog (rupikaur.com): „Danke Instagram, dass ihr genau das Verhalten gezeigt habt, das ich mit meiner Arbeit eigentlich kritisieren wollte.“ Vielleicht hatte sie darauf sogar spekuliert. Im Netz wurde ihr Beitrag innerhalb weniger Stunden mehr als 58000 Mal geteilt. In allen sozialen Netzwerken wehrten sich Frauen gegen die Bevormundung ihres Körpers. Instagram musste schließlich zurückrudern und gab das Foto wieder frei. „Ein großartiger Moment“, sagt Chella Quint, Komikerin, Menstrual-Activist und Autorin von „Adventures in Menstruating“.

Seitdem schwappt eine blutrote Welle durch die öffentliche Wahrnehmung. Im Internet tauchen ständig neue lustige Kunstprojekte (wie das sehr sehenswerte Video „Mens, mens – hipp hurra für mens!“) oder Posts von Aktivisten auf. Frauen demonstrieren gegen die Luxussteuer, die sie in vielen Ländern auf Tampons zahlen müssen. Apple hat vor ein paar Monaten den Zyklus-Tracker „Clue“ in seine Health-App integriert. Selbst das amerikanische Frauenmagazin „Cosmopolitan“ schrieb in der Novemberausgabe: „2015, das Jahr, in dem die Periode öffentlich wurde.“ ▶



Die Kollektion der New Yorker Designerin Rachel Antonoff ist stoffgewordene Girl-Power und feiert die Schönheit weiblicher Eierstöcke. Größter Fan: Lena Dunham

Bisher waren eher dumme Sprüche wie „Hast du PMS?“ die einzige Art, in der überhaupt über die Menstruation gesprochen wurde. Selbst bei Feministinnen hatte das Thema lange keine Priorität. Auch wenn Gloria Steinem schon in den 70er-Jahren ihr berühmtes Essay „If men could menstruate“ verfasste, in dem sie vermutete, dass Männer – wenn sie eine Periode hätten – damit prahlen würden, wie lange und wie viel sie bluten. Für die meisten Frauen wog das Stigma des Monatsblutes aber zu schwer, um eine solche provozierende Perspektive einzunehmen. „Sie hatten Angst, dass man ihre Körper gegen sie verwenden würde, und negierten, was sie anders machte“, erklärt Chris Bobel. Als sie vor ein paar Jahren an ihrem Buch „New blood. Third-wave feminism and the politics of menstruation“ arbeitete, bekam sie jedenfalls noch zu hören, dass so viele Seiten zu diesem Thema doch Verschwendung seien.

Erst kürzlich hat Donald Trump sich zum Gespött gemacht, als er einer US-Moderatorin nach einem für ihn unbequemen Interview vorwarf, man hätte Blut aus ihren Augen kommen sehen – „und aus ihrem wo auch immer“. Eindeutiger Subtext: Die Frau hat ihre Tage

und ist deshalb nicht zurechnungsfähig. Chella Quint, die am selben Abend auf dem Edinburgh Fringe Festival auftrat, beschloss, den Ball aufzunehmen. Weil die Komikerin auch in Schulen spricht, weiß sie, dass die größte Angst von Mädchen ist, durchzubluten. 2009 entwarf sie deshalb Anstecker in Blutfleckform. Die „STAINS™“ stellt sie in ihren Shows als absolute Must-Haves vor. Für Trump gab's dann extra welche mit kleinen Trump-Köpfen drauf. „Die Nachfrage war riesig“, erinnert sie sich. Alle wollten das Symbol, das zeigt: Ich bin stolz auf meine Menstruation!

Dass die Periode ausgerechnet jetzt so viel Öffentlichkeit erfährt, ist wohl kein Zufall. „Wahrscheinlich liegt es daran, dass noch nie so viele Frauen menstruiert haben“, sagt die Leipziger Künstlerin Petra Mattheis. Mädchen bekommen ihre Tage immer früher, Frauen gebären weniger Kinder. Petra Mattheis gestaltet knallrote Stencils, mit denen sie Euphemismen karikiert, die wir für die Regel benutzen. Auf becomeamenstruator.org kann man die Vorlagen runterladen und zum Menstruator werden. „Ein Menstruator ist ein Mensch, der



Anti-Barbie: Die Lammily Doll hat normale Proportionen und bekommt auch ihre Tage

sich für ein positives Bild der Menstruation einsetzt“, erklärt die 48-Jährige. Das ist bewusst geschlechtsneutral formuliert, um nicht nur Frauen für das Thema zu sensibilisieren. „Wir müssen anfangen, unser eigenes Verhalten zu hinterfragen“, sagt sie, „warum ist es Männern zum Beispiel unangenehm, Tampons zu kaufen?“ Die Künstlerin liefert auch gleich das passende Manifest, mit dem man in 28 Tagen das verinnerlichte Tabu überwinden kann. Schluss mit dem Schweigen! Lerne deinen Zyklus! Und: „Bleed with pride!“

Aber auch Petra Mattheis wird manchmal gefragt, ob man wirklich noch über das Thema sprechen müsse. „Da ahne ich schon immer, wie tief jemand in seiner Scham steckt“, sagt sie. Oft wird auch klar, wie wenig die Menschen über den weiblichen Zyklus wissen. „Jeder könnte sofort ein Gehirn oder ein Herz zeichnen, aber am Uterus scheitern die meisten.“ Ähnliche Erfahrungen macht auch Chella Quint: „Ich bin immer wieder erstaunt, wie wenig die Menschen über die Krankheit Endometriose wissen, die mit der Menstruation zusammenhängt.“ Drei Viertel aller Frauen haben irgendwann einmal Menstruationsbeschwerden. Aber viele gehen oft erst nach Jahren zum Arzt, obwohl Endometriose sogar zu Unfruchtbarkeit führen kann. „Die Frauen denken, dass der Schmerz dazugehört und sie ihn aushalten müssen“, sagt Chris Bobel. Dabei sollten wir unseren Zyklus ebenso



Die Komikerin Cariad Lloyd veralbert in einem Video Taylor Swifts Hit „Bad Blood“ – aus Protest gegen die Tamponsteuer

Ekelhaft und abstoßend: So lauteten die Reaktionen auf das Shirt, das Petra Collins für American Apparel entworfen hatte. Mit der Darstellung einer menstruierenden Frau, die sich auch noch selbst befriedigt, brach die Künstlerin gleich zwei



checken wie den Blutdruck oder die Herzfrequenz. Bei Stress oder Krankheit verändert er sich meist sofort, ist er regelmäßig, ist das ein Zeichen für einen guten Gesundheitszustand. In der britischen Hockey-Nationalmannschaft ist es zum Beispiel ganz normal, dass die Spielerinnen ihren Zyklus dokumentieren und Kraft- und Ausdauertraining daran anpassen. Es gibt Hinweise darauf, dass der Zyklus Auswirkungen auf die Sauerstoffzufuhr im Blut hat. Diese Vorgänge als normale biologische Prozesse anzusehen und zu verstehen, hilft, den eigenen Körper anzunehmen. Auch wenn immer noch nicht

eindeutig geklärt ist, warum einige Frauen stärker unter PMS leiden als andere. Mitverantwortlich ist das Hormon Östrogen, dessen verminderte Ausschüttung kurz vor der Blutung Migräne, Gefühlsschwankungen und Müdigkeit auslösen kann. Wichtig wäre es, in dieser Zeit Rücksicht auf sich zu nehmen und nicht noch gegen den Körper zu arbeiten. Sich offen und selbstbewusst über seinen Zyklus auszutauschen, macht den Alltag deshalb gerade auch für die Frauen leichter, die unter ihrer Periode leiden.

Wie weit der Weg dahin noch ist, erlebte Chris Bobel bei ihrer eigenen Tochter. Auf die Frage, wie sie sich ihre erste Regel vorstelle, antwortete die: „Es wird schrecklich!“ „Und das sagt ein Kind, das in einem Haus aufwächst, in dem neutral über Menstruation gesprochen wird“, wundert sich die Soziologin. Sie stelle die Periode zwar nicht als etwas ausschließlich Schönes dar, aber eben als das, was sie ist. Der negative Blick der Gesellschaft hat ihre Tochter trotzdem geprägt.

Chella Quint fordert deshalb auch, den Sexualkundeunterricht an Schulen anders zu gestalten. Lehrer, denen das Thema unangenehm ist, helfen wenig weiter. Mit ihrem Projekt #periodpositive hat sie einen Leitfaden erstellt, der ihnen helfen soll, ungehemmter über die Periode zu sprechen. Es gibt also noch viel zu tun. „Aber wenn wir nicht anfangen“, sagt Chris Bobel, „nehmen wir unseren Töchtern die Möglichkeit, ihre ganz eigenen Erfahrungen mit ihrem Körper zu machen.“



Die Iranerin Kiran Gandhi lief den London Marathon bewusst ohne Tampon, um ein Zeichen für all die Frauen zu setzen, die keinen Zugang zu Hygieneartikeln haben



Bleeding Beautys als neue Idole: Zu seinen menstruierenden Disney-Prinzessinnen wurde der Künstler Saint Hoax durch eine Freundin inspiriert, deren Date auf einen Blutfleck auf ihrer Hose verärgert (!) reagiert hatte

WEITERLESEN

Buchtipp zum Thema finden Sie auf Seite 136

SCHREIBEN SIE UNS

Die Menstruation als Kunstobjekt – was halten Sie davon? Diskutieren Sie mit auf [facebook.com/emotionmagazin](https://www.facebook.com/emotionmagazin)