



# MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Let's talk about Menstruation

Enteignungsprozesse des Körperwissens und ihre Auswirkungen auf das heutige  
Verständnis und Empfinden der Menstruation

verfasst von | submitted by

Nora Pider BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt |  
Degree programme code as it appears on the  
student record sheet:

UA 066 808

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree  
programme as it appears on the student  
record sheet:

Masterstudium Gender Studies

Betreut von | Supervisor:

Dr. Patricia Zuckerhut Privatdoz.



## **DANKSAGUNG**

Mein besonderer Dank gilt Dr.<sup>in</sup> Patricia Zuckerhut für ihre professionelle und zugleich herzliche Betreuung während der Entstehung dieser Arbeit. Ihre Geduld, die vielen wertvollen Inputs und Literaturvorschläge haben mich stets inspiriert und vorangebracht. Sie hat es verstanden, stets den Überblick zu bewahren und mir die nötige Unterstützung zu geben – dafür bin ich ihr sehr dankbar.

Auch meiner Mutter möchte ich danken, die mich mit unermüdlichem Einsatz beim Formatieren der Arbeit unterstützt hat. Ihre Hilfe hat mir enorm viel bedeutet und mich vor allem in stressigen Momenten sehr entlastet.

Meinem Freund Julian danke ich für seine Geduld und die zahlreichen Male, die er meine Arbeit durchgesehen und verbessert hat. Sein Beistand und sein ehrliches Feedback waren für mich eine große Hilfe.

Auch meiner Freundin Kathrin gilt mein Dank für das genaue Durchlesen und die vielen hilfreichen Anmerkungen. Ihre Unterstützung hat mir in dieser intensiven Phase sehr geholfen.

Besonders danke ich den menstruierenden Personen, die bereit waren, mir im Rahmen meiner Interviews ihre Zeit und persönlichen Erfahrungen zu schenken. Ihre Offenheit und ihr Vertrauen haben den empirischen Teil dieser Arbeit erst möglich gemacht und sie maßgeblich bereichert.



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1. Ausgangslage .....	2
1.2. Verortung .....	3
1.3 Aufbau der Arbeit.....	5
1.4 Ziel der Arbeit .....	6
1.5. Forschungsmethoden .....	7
1.5.1. Autoethnographische Erzählungen .....	7
1.5.2 Narrative Interviews .....	10
1.5.2.1 Auswahl und Charakterisierung der Interviewpartner*innen .....	10
1.5.2.2 Durchführung der Interviews.....	13
1.5.3 Auswertung nach der qualitativen Inhaltsanalyse.....	14
<b>2. Sichtweise der Menstruation in der europäischen Geschichte.....</b>	<b>16</b>
<b>3. Theorien zum Ausschluss menstruierender Personen im Christentum: von der Großen Muttergöttin zur Annahme einer Unreinheit der menstruierenden Frau .....</b>	<b>23</b>
3.1. Matriachale Gesellschaftsformen und die Große Göttin.....	23
3.2 Theorien zur Abwertung der Frau und des Menstruationsbluts .....	24
3.3 Differenziertere Darstellungen des Umgangs mit dem weiblichen Geschlecht und Menstruation im Christentum.....	26
<b>4. Silvia Federici und die Bedeutung der Akkumulation von Arbeit und die damit Verbundene Herabsetzung des menstruierenden Körpers (Der Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus) .....</b>	<b>28</b>
4.1 Von Heilerinnen zur medizinischen Marginalisierung: Die Evolution der Frauenmedizin und die Konstruktion des weiblichen Körpers bis ins 20. Jahrhundert .....	30
<b>5. Körperliche An- und Enteignungsprozesse in Zusammenhang mit der Wahrnehmung und Betrachtung der Menstruation.....</b>	<b>36</b>
5.1 Körperliche Konstruktionen und gesellschaftliche Narrative: Die Menstruation als Spiegel kultureller und ökonomischer Machtstrukturen.....	37
5.2 Die Dichotomie von Körper und Selbst: Ein Beitrag zur Enteignung von Körperwissen und Selbstwahrnehmung .....	40

<b>6. Reinheit und Hygieneartikel im Spiegel gesellschaftlicher Normen und ökonomischer Interessen .....</b>	<b>44</b>
<i>6.1 Die politische Ökonomie der Menstruation: Kontrolle und Kapitalisierung des weiblichen Körpers durch Menstruationshygienewerbung.....</i>	<i>45</i>
<b>7. Analyse und Auswertung der Interviews .....</b>	<b>49</b>
<i>7.1 Einstellung der jeweiligen Teilnehmer*in zu ihrer Menstruation .....</i>	<i>50</i>
<i>7.2 Die erste Blutung .....</i>	<i>51</i>
<i>7.3 Körperwissen .....</i>	<i>52</i>
<i>7.4. Aufklärung.....</i>	<i>54</i>
7.4.1 Aufklärung Schule .....	54
7.4.2 Aufklärung zu Hause in der Familie, insbesondere durch die Mutter .....	56
<i>7.5 Peergroup und Freund*innen.....</i>	<i>57</i>
<i>7.6 Verhütung.....</i>	<i>58</i>
<i>7.7 Erfahrung mit Frauenärzt*innen .....</i>	<i>60</i>
<i>7.8 Schmerzen .....</i>	<i>62</i>
<i>7.9 Aufzeichnungen der Menstruation .....</i>	<i>65</i>
<i>7.10 Sex.....</i>	<i>66</i>
<i>7.11 Menstruationsartikel .....</i>	<i>67</i>
<i>7.12 Prämenstruelles Syndrom (PMS).....</i>	<i>68</i>
<i>7.13 Tabuthema Körper und Menstruation.....</i>	<i>69</i>
<b>8. Analyse und Interpretation .....</b>	<b>70</b>
<b>9. Beantwortung der Forschungsfrage .....</b>	<b>74</b>
<b>10. Schlussfolgerung und Ausblick .....</b>	<b>75</b>
<b>11. Literaturverzeichnis .....</b>	<b>77</b>
<b>12. Anhang .....</b>	<b>82</b>

## **1. Einleitung**

Ich erinnere mich, dass ich als Kind nie viel darüber nachgedacht habe, ob ich menstruiere oder nicht. Vielleicht habe ich mal kurz in der Schule etwas über das Thema gehört, aber es hat mich nicht wirklich interessiert. Zu Hause sprachen wir nie darüber. Ich kann mich also noch gut daran erinnern, wie es war, als ich plötzlich, unerwartet und überraschend das erste Mal geblutet habe. Es war bei meiner besten Freundin zu Hause. Wir waren verabredet, um miteinander abzuhängen, wahrscheinlich wollten wir über unsere Schwärmereien reden und auf irgendwelche SMS warten. Ich war zwölf oder vielleicht dreizehn Jahre alt, ich weiß es nicht mehr genau. Als ich irgendwann am Nachmittag auf der Toilette saß, sah ich es. Blut. Meine Unterhose war voll, und ich dachte: „Oh nein, was mache ich jetzt?“ Also ging ich hinaus, irgendwie freudig, aber auch peinlich berührt, und beichtete meiner Freundin das Ereignis. Sie holte ihre Mutter. Sehr routiniert gab die Mutter mir eine Binde, ich klebte sie in meine blutige Unterhose, es war ein sehr kleiner Fleck und das war's. Danach sprachen wir nicht mehr darüber. Ein ereignisloser Tag also.

Dann erinnere ich mich auch daran, dass ich danach sehr oft Rückenschmerzen hatte. Damals konnte ich die Schmerzen noch nicht richtig einordnen, aber es waren Menstruationsschmerzen. In der Schule war es mir total unangenehm und ich konnte sie kaum aushalten. Ich setzte mich ins Kämmerchen der Hausmeister\*innen und fragte mich, was mit mir nicht stimmt, woher dieser komische Schmerz wohl kommen mag. Ob meine Mutter glaubte, ich sei krank, fragte ich sie. „Nein“, sagte sie. Also nahm ich die Schmerzen hin oder bekämpfte sie mit Aspirin. Da war ich immer noch zwölf, dreizehn oder vielleicht vierzehn. Jung halt.

Mein Umgang mit meiner Menstruation in meiner Jugend war also folgender: Sie war für mich eigentlich inexistent. Es schien auch niemanden zu geben, wirklich niemanden, der sich dafür interessierte.

Diese Erinnerungen und Ereignisse haben mich letztlich dazu gebracht, die Menstruation zu meinem Abschlussthema zu machen. Ich möchte unterschiedliche Erlebnisrealitäten zum Wissen und Erleben der Menstruation beleuchten und miteinander vergleichen. Nach längerer Recherche bin ich dann durch die Arbeit von Silvia Federici (2020) auf mein Hauptinteresse und auf meine Forschungsfrage gestoßen, welche ich in dieser Arbeit bearbeiten möchte.

**Wie wirken sich die Enteignungsprozesse der Frauen vom Körperwissen auf das Wissen und Empfinden über Menstruation heute aus?**

Die Schlüsselbegriffe und Hauptinteressen dieser Forschung in Bezug auf meine Forschungsfrage sind die „Enteignungsprozesse“ und „Körperwissen“, welche ich im Sinne des Konzepts von Silvia Federici untersucht und analysiert habe. Sie sieht Enteignung von Körperwissen nicht nur im Gesichtspunkt „spezifischer Ausbeutungssysteme“ (Federici 2020: 7), sondern auch im Zusammenhang mit „der Reproduktionssphäre als Quelle von Wertschöpfung und Ausbeutung“ (ebd.: 7). Federici setzt mit dem Buch *Caliban und die Hexe* (2020) der „Marx'schen Analyse der ursprünglichen Akkumulation aus feministischer Perspektive“ (ebd.: 9) eine neue Sichtweise entgegen, die vor allem den Körper der Frauen in den Mittelpunkt rückt (vgl. ebd.: 9). In den verschiedenen Kapiteln dieser Arbeit werde ich fortlaufend auf die Theorien von Silvia Federici Bezug nehmen und aufzeigen, in welchem Zusammenhang die historischen und gesellschaftlichen Enteignungsprozesse von Körperwissen zu meinen Untersuchungen stehen. Insbesondere im Kapitel sechs über Reinheit und Hygienevorstellungen wird verdeutlicht, wie die modernen Fortsetzungen der ursprünglichen Akkumulation vor allem den weiblichen Körper der Kontrolle und Kapitalisierung unterwerfen. In Kapitel vier wird zudem der Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus thematisiert, wobei die damit verbundenen Enteignungsprozesse in verschiedenen Lebensbereichen eingehend analysiert werden.

Die Entfremdung der menstruierenden Personen von ihrem Körperwissen beginnt bereits in der Kindheit, wie auch meine persönlichen Erfahrungen zeigen, welche ich in Form von autoethnographischen Erzählungen in die Arbeit einbringe. Insgesamt zielt diese Arbeit darauf ab, die komplexen Zusammenhänge zwischen der Enteignung von Körperwissen und dem aktuellen Erleben und Wissen über die Menstruation zu beleuchten und die vielfältigen Faktoren aufzuzeigen, die zu einer Entfremdung von menstruierenden Personen von ihrem eigenen Körper führen.

### 1.1. Ausgangslage

Mehr als die Hälfte aller Menschen menstruieren. Die Menstruation ist ein Teil der Reproduktion und somit ein wesentlicher Teil allen menschlichen Lebens. Dennoch wird die Menstruation weder geliebt, verehrt, noch wird ein immer respektvoller und gesunder Umgang darüber gelehrt. Über die Menstruation wird weitgehend geschwiegen. Eine meiner Ursprungsfragen zum Thema war, wieso wird das Wissen über dieses Ereignis nicht mit Freude und Begeisterung weitergegeben? Durch diese Fragestellung bin ich auf das Thema dieser Masterarbeit gestoßen. Wie kann es sein, dass ein Thema, das mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft, nicht die notwendige Aufmerksamkeit bekommt, die erforderlich wäre? Das Gegenteil ist der Fall.



Im Laufe der europäischen Geschichte sind die unterschiedlichsten Annahmen zur und über die Menstruation und den damit verbundenen Körper entstanden. Ein Teil dieser Arbeit wird sich deshalb mit der Geschichte, welche wesentlich mitverantwortlich ist, wie Menstruation heute beschrieben wird, befassen. Die historischen Sichtweisen widerspiegeln die Stellung der Frauen in den jeweiligen Zeitabschnitten (vgl. Hohage 1998: 11). Der menstruierende Körper wird in allen Epochen zum Schauplatz unterdrückerischer Ideologien und der Zementierung gesellschaftlicher Werte, die zur patriarchalen Machterhaltung dienen.

Auch aufgrund meiner eigenen Erfahrungen als Tänzer\*in und Schauspieler\*in, in denen ich mich intensiv mit dem Körper, seinen Funktionen, Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten beschäftigt habe, ist das Thema meiner Masterarbeit entstanden. Diese Arbeit untersucht die Beziehung menstruierender Personen zu ihrer monatlichen Blutung und wie sie zu ihrer aktuellen Einstellung gelangt sind. Ich beabsichtige zu erforschen, wie sich die Haltung und Empfindungen gegenüber der Menstruation entwickelt haben, in welchem Zusammenhang dies mit gesellschaftlichen und patriarchalen Strukturen steht und wann die patriarchal-repressive Darstellung von Weiblichkeit in Europa Einfluss zu nehmen begann. Darüber hinaus werde ich die Darstellung und verbreiteten Überzeugungen über den menstruierenden Körper kritisch beleuchten und hinterfragen und der feministischen Forschung gegenüberstellen.

*„Feministische Forschung entdeckte, wie sehr Frauen durch die heutige Sprache und Denkstruktur eliminiert werden. Ich bin eine Frau und schreibe als Frau und habe als Frau einen anderen Zugang zu zentralen weiblichen Werten, denn mein Leib und meine Leibeserfahrung sind die einer Frau“ (Voss 1988: 20)*

## 1.2. Verortung

Es geht um das Aufzeigen verborgener Herrschafts- und Ausbeutungsstrukturen der patriarchalen Gesellschaft gegenüber dem, was wir als den weiblichen Körper bezeichnen. Dabei möchte ich kurz auf die Entstehung und Verschiebung dieser Herrschafts- und Ausbeutungsstrukturen eingehen, um damit die Entwicklung des Verhältnisses zur Menstruation zu verstehen. Danach möchte ich mit meiner zentralen Fragestellung ins Jetzt verweisen und herausfinden, wie sich die historische Unterdrückung des Frauenkörpers und das (Nicht) Wissen darüber auf das Wissen und Empfinden menstruierender Personen von heute ausgewirkt hat, und wie sie mit dieser Thematik umzugehen im Stande sind.

Die Restriktion von Frauen auf ihre Reproduktionsfähigkeit deutet auf die Verwurzelung patriarchaler Körpernormen im eurozentristischen männlichen Blick hin, der die weibliche

Sichtweise in der Forschung stets übergeht. Historisch war die Wissenschaft stark von männlicher Dominanz geprägt, wodurch die Erforschung des weiblichen Körpers, insbesondere der Menstruation, in den letzten Jahrhunderten stark vernachlässigt wurde. Diese Vernachlässigung spiegelt sich in der Geschichtsschreibung und Wissensvermittlung wider, die überwiegend von männlichen Perspektiven geprägt ist und bis in die späten 1960er Jahre wenig Brauchbares über die Menstruation liefert. Erst mit der zweiten feministischen Welle begannen die öffentlichen Kämpfe für die Gleichstellung. Ausschlaggebend für diese Kämpfe war das Werk von Simone de Beauvoir mit dem Titel: *Das andere Geschlecht* (1951), „in der sie die ideologische und soziale Unterordnung und Alterisierung (Andersmachen) der Frau aufzeigte“ (Kortendiek et al. 1992: 235). Bis in die 1990er Jahre entwickelte sich dadurch eine verstärkte Aufmerksamkeit um die Erforschung des weiblichen Körpers. Dies wird unter anderem in den Werken von Wissenschaftler\*innen wie Mary Douglas (1985), Joan Cadden (1993), Sabine Hering und Gudrun Maierhof (2002), Silvia Federici (2020) und Judith Butler (2020), auf die ich mich in der Arbeit auch beziehe, deutlich. Sie alle untersuchen den Zusammenhang zwischen Körper und Weiblichkeitsbild. Durch ihre Forschung wird der männliche Blick herausgefordert und eine differenziertere Perspektive eingenommen.

*„Gerade, weil „weiblich“ nicht länger als feststehender Begriff erscheint, ist seine Bedeutung ebenso verworren und unfixiert wie die Bedeutung von, Frau““ (Butler 2020: Klapptext)*

Ich möchte die Bedeutung dieser Formulierung von Judith Butler, die sie im Klapptext zum Buch *Das Unbehagen der Geschlechter* anführt, kurz in Bezug zu meinem Thema erläutern. Vor Beginn meiner Masterarbeit habe ich sehr viel darüber nachgedacht, wie ich mit den Begrifflichkeiten der Geschlechterzuordnung umgehen soll. Keine Person soll sich in dieser schriftlichen Arbeit ausgeschlossen fühlen. Ich spreche sehr oft über „menstruierende Personen“ oder „Personen mit Periode“ und jede Person, egal welchem Geschlecht sie sich zuordnet, kann eine menstruierende Person sein. Jedoch werde ich in dieser Arbeit sehr viel historisch aufarbeiten und in den meisten Büchern und Werken, die sich mit der Vergangenheit beschäftigen, wird der Begriff „Frau“ und „weiblich“ mit dem Begriff der „menstruierenden Person“ gleichgesetzt. Beispiele hierfür sind Bücher wie *Das Schwarzmund Tabu* (1988) von Jutta Voss, *Reinheit und Gefährdung* (1985) von Mary Douglas oder *Auf den Leib geschrieben* (1992) von Thomas Laqueur, nur um einige zu nennen. Wenn ich also die Begriffe „Frau“, „Mädchen“ oder „weiblich“ verwende, gebe ich die Sprache der zitierten Forschung wieder oder hebe damit die patriarchale Struktur unserer Gesellschaft hervor, die zu solchen exklusiven Begrifflichkeiten führt. In meiner Arbeit werde ich versuchen, so oft wie möglich auf Pronomen

zu verzichten, um keine Ausschlüsse zu provozieren und meine Position in Bezug auf Geschlechtlichkeit zu behaupten. Mir ist bewusst, dass sich nicht jeder menstruierende Körper als Frauenkörper versteht und nicht jede Frau als menstruierender Körper. Mit diesem Absatz möchte ich aber gezielt darauf hinweisen, dass ich keinen menstruierenden Körper ausschließe, und dass meine Sprachauswahl den Anspruch hat, durchdacht und sensibel das Thema der Menstruation zu veranschaulichen.

### 1.3 Aufbau der Arbeit

Diese Arbeit gliedert sich in mehrere Teile, beginnend mit einem einleitenden Kapitel, in dem die Ausgangslage, die wissenschaftliche Einordnung, der Aufbau und das Ziel der Untersuchung sowie die angewendeten Forschungsmethoden beschrieben werden. Anschließend folgen ein theoretischer und ein empirischer Teil. Die ersten sechs Kapitel sind theoretisch fundiert und reflektieren den aktuellen Forschungsstand zum Thema. Kapitel 2 untersucht die Sichtweise der Menstruation in der europäischen Geschichte. Verschiedene Perspektiven werden analysiert und theoretische Ansätze betrachtet, um die Komplexität der Enteignungsprozesse zu verstehen und unterschiedliche Positionen zu beleuchten.

In Kapitel 3 wird die Exklusion menstruierender Personen im Christentum thematisiert. Von der Großen Muttergöttin bis zur Vorstellung der Unreinheit menstruierender Frauen. Unterpunkt 3.1 behandelt matriachale Gesellschaftsformen und die Große Muttergöttin, während Unterpunkt 3.2 Theorien zur Abwertung der Frau und des Menstruationsblutes beleuchtet und die Frage untersucht, wie es im Verlauf der Entwicklung der Religionen zu dieser Abwertung kam. Unterpunkt 3.3 geht auf differenziertere Darstellungen des Umgangs mit dem weiblichen Geschlecht und der Menstruation im Christentum ein und stellt Gegenpositionen vor, die sich gegen die historische Abwertung der Menstruation richten.

Kapitel 4 widmet sich der aktuellen Forschung und der Bedeutung der Akkumulation von Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus, basierend auf der Theorie von Silvia Federici (2020) in *Caliban und die Hexe*. Ihre Argumentationsstränge werden im Kontext der Forschungsfrage analysiert und verknüpft.

Unterpunkt 4.1 behandelt die Evolution der Frauenmedizin und die Konstruktion des menstruierenden Körpers bis ins 20. Jahrhundert. Dabei werden Frauenarbeit, Industrialisierung, die Herausbildung von Arbeiter\*innenbewegungen und deren Zusammenhang mit der Unterdrückung menstruierender Personen und der Kontrolle der Reproduktion beleuchtet.

Kapitel 5 geht konkret auf die Forschungsfrage ein und untersucht die Enteignung menstruierender Personen von ihrem Körperwissen. Es wird die Konstruktion von Geschlecht analysiert, und Unterpunkt 5.1 thematisiert körperliche Konstruktionen und gesellschaftliche Narrative, wobei die Menstruation als Spiegel kultureller und ökonomischer Machtstrukturen betrachtet wird. Unterpunkt 5.2 beschäftigt sich mit der Dichotomie von Körper und Selbst und bezieht sich auf historische systematische Prozesse.

Kapitel 6 beschreibt die Standards körperlicher Reinheit und die dazugehörigen Hygieneartikel. Es wird der Frage nachgegangen, wie die Monatsblutung im Kontext von Hygieneartikeln konzipiert, vermarktet und verstanden wird. Unterpunkt 6.1 untersucht die politische Ökonomie der Menstruation, wobei der Fokus auf den Narrativen über Menstruation und Hygiene und deren Auswirkungen auf menstruierende Personen liegt.

Im 7. Kapitel präsentiere ich die Auswertungen und Ergebnisse meiner Interviews. Diese Analyse ist in 13 Abschnitte unterteilt. Zuerst sprechen die Interviewten in Teil 7.1 über ihre persönliche Einstellung zur Menstruation. Daraufhin geht es in Abschnitt 7.2 um ihre Erinnerungen an die erste Blutung. In Einheit 7.3 wird das Wissen über den eigenen Körper thematisiert, während Teil 7.4 die Aufklärung über körperliche Funktionen behandelt. Dieses Kapitel ist in zwei Abschnitte unterteilt: die Aufklärung zu Hause, insbesondere durch die Mutter, und die schulische Aufklärung. Abschnitt 7.5 behandelt den Einfluss der Peer Group auf das Erleben der Menstruation. In Einheit 7.6 wird das Thema Verhütung behandelt. Punkt 7.7 schildert die Erfahrungen der Teilnehmer\*innen mit Frauenärzt\*innen, bevor in Abschnitt 7.8 die Schmerzen besprochen werden, die im Zusammenhang mit der Menstruation auftreten können. Im Abschnitt 7.9 geht es dann um die Aufzeichnung des Menstruationszyklus, wobei die Nutzung von Zyklus-Apps zur Sprache kommt. Sex während der Menstruation wird in Teil 7.10 thematisiert, und in Abschnitt 7.11 stehen die verwendeten Menstruationsprodukte im Mittelpunkt. Einheit 7.12 beleuchtet das Phänomen des prämenstruellen Syndroms (PMS), bevor in Abschnitt 7.13 das Tabuthema Körper und Menstruation vertieft wird.

Schließlich analysiere und interpretiere ich im 8. Kapitel die Interviews umfassend. Im 9. Kapitel folgt die Beantwortung der Forschungsfrage, bevor das 10. und abschließende Kapitel einen Ausblick und Schlussfolgerungen bietet.

#### 1.4 Ziel der Arbeit

Ich wollte mit dieser Arbeit den Fokus vermehrt auf den Körper rücken und wie sich gewisse Enteignungsprozesse in ihm internalisiert haben und uns heute natürlich vorkommen. Der

körperliche Aspekt hängt eng mit den Reinheits-, Moral- und Normvorstellungen einer Gesellschaft zusammen (vgl. Douglas 1981: 108-109) und dadurch können wir viel über den Umgang mit dem menstruierenden Körper ablesen. Alles, was sich über Jahrhunderte in die menstruierenden Körper an Glaubenssätzen und gesellschaftlich anerzogenen Vorstellungen internalisiert hat, wirkt sich auch heute noch auf den Umgang mit der Menstruation aus (vgl. Zinn-Thomas 1997: 27). Ich möchte in dieser Arbeit menstruierende Personen zu Wort kommen lassen, sie über das körperliche Erleben und Wissen ihres Zyklus sprechen lassen. Dadurch soll deutlich werden, welche Rolle die Menstruation und ihr Körper im Leben der Betroffenen spielen und inwiefern dies mit der Enteignung ihres Wissens darüber zusammenhängt.

### 1.5. Forschungsmethoden

Durch die Beschäftigung mit dem Thema Menstruation und der damit verbundenen Literaturrecherche, hat sich gezeigt, dass Enteignungsprozesse als wesentliches Phänomen in Bezug auf die monatliche Blutung im feministischen Diskurs ein viel besprochenes Thema sind. Schlagworte wie Körper, Körperlichkeit, menstruierende Körper, Umgang mit Menstruation und das Erleben der Blutung waren richtungsgebend für die Literaturrecherche und die Vorgehensweise. Ausschlaggebend für die gesamte Arbeit und die Erstellung der Forschungsfrage war das Buch von Silvia Federici (2020) *Caliban und die Hexe*.

Der Methodenapparat dieser Arbeit ist eine Verflechtung von autoethnographischen Erzählungen, narrativen Interviews nach Fritz Schütze (1983) und deren Auswertung mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring (2002).

#### 1.5.1. Autoethnographische Erzählungen

Die Anwendung autoethnographischer Erzählungen steht in enger Verbindung zu meinem Verständnis von feministischer Forschung und Objektivität und einhergehend der Bedeutung von Positioniertheit, Reflexivität und Subjektivität.

Über die Methode der Autoethnographie stelle ich mich selbst als Forschungsobjekt zur Verfügung und setze den gängigen, sogenannten, objektiven Forschungsmethoden einen feministischen Standpunkt entgegen. „Eine feministische Wissensproduktion, so Haraways Annahme, benötigt ein Konzept von Objektivität, welches die Verkörperung jeder Wissensproduktion anerkennt“ (Hoppe 2022: 37).

Diese Verkörperung nimmt die Autoethnographie wörtlich und so können nicht nur Argumente unterstützt werden, sondern es stellt sich ein sehr lebens- und praxisnaher Bezug zum Thema ein. Als gleichermaßen Forscher\*in und zu erforschendes Subjekt werde ich in dieser Arbeit eine doppelte Erfahrung machen und somit Bezüge zwischen den Aussagen der Teilnehmenden und meinen eigenen Erlebnissen verknüpfen. Dabei werde ich mich nach Haraway (1988) an den von ihr geprägten Begriffen der Positioniertheit und Reflexivität orientieren und meine eigenen Erfahrungswelten und Annahmen, sowie meine Situation kritisch betrachten und mitdenken. Mir ist klar, dass auch meine Subjektivität geprägt ist von den Umständen, in denen ich lebe und aufgewachsen bin, und mit den Machtverhältnissen in dem Kulturkreis, in dem ich mich befinde, in Verbindung stehen. „Which face of our subjectivity we choose or are forced to accept as a defining identity can change, depending on the context and the prevailing vectors of power” (Narayan 1993: 677).

Als ich erstmals auf die Methode der Autoethnographie stieß, war ich erfreut über die Möglichkeit, meine eigene Perspektive als Forschende in ein für mich persönlich relevantes Thema einbringen zu können. Es fällt mir oft schwer, als Subjekt eine rein objektive Position einzunehmen, da jede Person durch ihre eigene Geschichte, Erfahrungen, ihren Bildungsstand und Hintergrund geprägt ist, was eine vollständig objektive Haltung unmöglich macht. Durch meinen Hintergrund als Künstler\*in und Musiker\*in<sup>1</sup> betrachte ich meine wissenschaftliche Arbeit ähnlich wie ein Kunstwerk. Mein Ziel ist es, eine verständliche Sprache zu verwenden und die Leser\*innen auf eine wissenschaftliche Reise mitzunehmen. Dieser Ansatz soll Inklusivität fördern, sodass jede Person, die meine Arbeiten liest, nachvollziehen kann, worüber ich spreche. Die Methode der Autoethnographie erscheint mir daher als geeignete Ergänzung zu den anderen in dieser Arbeit angewandten Methoden.

Die autoethnographischen Schilderungen umfassen sowohl persönliche Erinnerungen, die im Verlauf meiner Recherche, der Interviews und der Beschäftigung mit dem Thema aufgeblitzt sind, als auch Situationen, die ich erst kürzlich durch gezielte Selbstbeobachtung und Reflexion im Umgang mit meiner eigenen Menstruation erlebt habe. Sobald eine Erinnerung durch das Lesen eines Textes oder eine andere Situation in mir ausgelöst wurde, habe ich sie sofort in den Notizen meines iPhones festgehalten, das ich immer bei mir trage. Dasselbe gilt für die

---

<sup>1</sup> Ich bin ausgebildete zeitgenössische Tänzerin, Schauspielerin und Musikerin. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Körper und seiner Ausdruckskraft und toure als Performerin und Musikerin quer durch Europa. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Körper ist Gender Studies und diese Arbeit eine konsequente Weiterführung meines Schaffens.

unmittelbaren Erfahrungen und Selbstbeobachtungen. Einige autoethnographische Teile habe ich bereits zuvor in Form von Tagebucheinträgen verfasst, die ich in meinen Notizen gesucht und in den Text integriert habe. Das autoethnographische Arbeiten hilft mir, Theorien und Inhalte besser zu verstehen und anzuwenden. Es ermöglicht mir, eine gewisse Nähe zu den Teilnehmer\*innen meiner Interviews aufzubauen, und verleiht der Arbeit eine zusätzliche Ebene, die Diskussion und kritische Auseinandersetzung zulässt.

Autoethnographie ist eine qualitative Methode, die ihre Ursprünge in der Anthropologie hat. Sie ist ein Versuch, narrative Texte oder Erinnerungen in die eigene Forschung zu integrieren. Diese Form der teilnehmenden Forschung verbindet und vergleicht somit die Erfahrungen der Forscher\*in mit der Realität der anderen Akteur\*innen der Forschungsarbeit. Als Verfasser\*in der Forschungsarbeit ist man somit gleichzeitig Teil des Forschungssettings als auch Erzähler\*in, die durch die Forschung führt (vgl. Koblitz 2017: 90). Ellis C. beschreibt Autoethnographie in ihrem Buch *The Ethnographic I: A methodological novel about autoethnography* wie folgt:

*„[...] research, writing, story, and method that connect the autobiographical and personal to the cultural, social and political. Autoethnographic forms feature concrete action, emotion, embodiment, self-consciousness, and introspection portrayed in dialogue, scenes, characterization, and plot. Thus, autoethnography claims the conventions of literary writing”* (Ellis 2004: 19)

In dieser Arbeit werde ich die Methode der evokativen Autoethnographie anwenden, welche mir den größten Spielraum erlaubt. Evokative Autoethnographie kann nach der Beschreibung von Ellis/Bochner (2011) sowohl Prozess als auch Produkt sein (vgl. Koblitz 2017: 92). Das Prozesshafte beschreiben Ellis und Bochner wie folgt:

*„Autoethnography is an autobiographical genre of writing and research that displays multiple layers of consciousness, connecting the personal to the cultural. Back and forth autoethnographers gaze, first through an ethnographic wide- angle lens, focusing outward on social and cultural aspects of their personal experience; then, they look inward, exposing a vulnerable self that is moved by and may move through, refract, and resist cultural interpretations.“* (Ellis/Bochner 2000: 739)

Das Produkt ist der Text selbst, der auf sehr unterschiedliche Art und Weise entstehen kann und meist verschiedene Formate der narrativen Erzählung beinhaltet (vgl. Koblitz 2017: 93). Autoethnografie ermöglicht Forscher\*innen einen kreativen Umgang mit dem Forschungsinhalt und eine Inklusion der Leser\*innen.

### 1.5.2 Narrative Interviews

Um meine Forschungsfrage zu beantworten, wende ich neben der autoethnographischen Erzählung die Methode des narrativen Interviews nach Fritz Schütze (1983) an. Diese gibt den Befragten die Chance ihre persönlichen Lebensrealitäten zu schildern.

#### 1.5.2.1 Auswahl und Charakterisierung der Interviewpartner\*innen

In der Auswahl meiner Interviewpartner\*innen habe ich mich entschieden, auf mein persönliches soziales Umfeld zu fokussieren. Voraussetzung für die Anfrage war, dass sich die betreffenden potenziell menstruierenden Personen intensiv mit ihrem Körper auseinandersetzen. Die befragten vier Personen waren zur Zeit der Interviews zwischen 20 und 33 Jahre alt. Alle Personen sehen sich selbst als cis-weiblich. Alle sind ähnlich sozialisiert und stammen aus ländlichen Gebieten in Österreich bzw. Südtirol.

Es handelt sich um eine bewusst kleine Gruppe, was eine tiefgehende Auseinandersetzung mit individuellen Erfahrungen ermöglicht. Durch die persönliche Verbundenheit zu meinen Interviewpartner\*innen kann ich darüber hinaus ihre Erlebnisse und Empfindungen unmittelbar mit meinen eigenen vergleichen, welche ich in den autoethnografischen Teilen beschreibe. Auf diese Weise kann überprüft werden, ob meine persönlichen Erfahrungen Einzelfälle darstellen oder ob ähnliche Erfahrungen von den befragten Personen geteilt werden.

Die Interviews wurden alle in intimer Atmosphäre geführt. Es war mir sehr wichtig, dass wir während der Gespräche ungestört blieben, um für Entspanntheit zu sorgen. Da keine der Teilnehmer\*innen in Wien war, fanden die Interviews via Zoom statt. Um die Körperlichkeit der Teilnehmer\*innen dennoch zumindest ansatzweise erfassen zu können, habe ich alle Interviews filmisch aufgezeichnet. So konnte ich mir die Videos immer wieder anschauen und analysieren. Allerdings findet sich auf den Videos nur Kopf und Oberkörper, was die Wahrnehmung der Körperlichkeit massiv einschränkt. Die Methode des Films hat mir dennoch geholfen, da ich nicht nur eine Stimme hatte, sondern auch Mimik und (zumindest teilweise) die Körperhaltung.

Im Folgenden werden die Teilnehmer\*innen kurz vorgestellt, und anschließend erläutert, warum und wie die einzelnen Personen für diese Forschung ausgewählt wurden. Dabei werden die spezifischen Auswahlkriterien und die Gründe für die Berücksichtigung jeder Person im Kontext der Forschung vorgestellt. Die Namen wurden geändert, um die Privatsphäre der Teilnehmer\*innen zu schützen.



Beginnen möchte ich meine kurze Vorstellung mit *Jutta*, die sich zur Zeit des Interviews in Spanien aufhielt. Jutta ist Sprachlehrerin, und ihr größtes Hobby ist Leistungssport.

*Selma*, eine weitere meiner Gesprächspartnerinnen, war zur Zeit des Interviews in Südtirol; sie studiert Jura an der Universität Innsbruck. Sie gibt an, dass sie immer schon sehr sensibel war, was ihren Körper anbelangt. Das geht ihr zufolge so weit, dass sie ohnmächtig wird, sobald sie ein Krankenhaus betritt oder medizinisch behandelt wird.

*Doris* war zur Zeit des Interviews ebenfalls in Südtirol. Sie ist selbstständige Sportevent-Managerin und hat einen Gastbetrieb zu Hause.

*Hilda* hingegen hielt sich zur Zeit des Interviews in Graz auf. Sie ist Physiotherapeutin, Chin-Gong-Lehrerin und ausgebildete Tanzpädagogin.

Die Vielfalt an Berufen und Studienrichtungen meiner Gesprächspartner\*innen, die alle mit intensiver Körperarbeit oder Körperbewusstsein verbunden sind, bietet eine interessante Grundlage für die Untersuchung, wie berufliche Tätigkeiten und akademische Studiengänge Körperwahrnehmung beeinflussen.

Wie bereits erwähnt, stammen alle Teilnehmer\*innen aus ländlichen Gebieten in Österreich bzw. Südtirol, was eine ähnliche Sozialisation und kulturelle Prägung impliziert. Diese Gemeinsamkeit könnte Rückschlüsse auf die Einflüsse des ländlichen Lebensstils und der ländlichen Gemeinschaften auf ihre Körperwahrnehmung und -erfahrungen ermöglichen.

Als Forscherin bringe ich eine persönliche Verortung in die Untersuchung ein, die sowohl geografisch als auch biografisch relevant ist. Ich stamme aus Südtirol und befinde mich im gleichen Alter wie die Teilnehmer\*innen meiner Studie. Seit vielen Jahren lebe ich in einer Partnerschaft mit einem Mann und habe bewusst keinen Kinderwunsch.

Meine intensive körperliche Wahrnehmung und Beschäftigung mit dem Körper resultieren aus meinem Studium in den Bereichen Schauspiel, Tanz und Gesang, durch die ich meinen Körper kontinuierlich fordere und stark wahrnehme. Diese körperliche Auseinandersetzung hat mich nachhaltig beeinflusst.

Es war für mich von entscheidender Bedeutung, mich selbst in die Forschung einzubeziehen, um meine eigenen Erfahrungen im direkten Vergleich zu bewerten und analysieren zu können. Durch diese Selbstreflexion erhoffe ich mir, tiefere Einsichten zu gewinnen und die

Perspektiven der Teilnehmer\*innen besser zu verstehen. Diese methodische Einbindung der eigenen Person ermöglicht eine fundierte und authentische Analyse, die persönliche Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse in einen produktiven Dialog treten lässt.

Die ausgeprägte Sensibilität gegenüber dem Körper, als zentrales Auswahlkriterium, kommt folgendermaßen zum Ausdruck: Selma wird wie erwähnt ohnmächtig bei größeren körperlichen Eingriffen und im Krankenhaus. Im Falle von Jutta als Leistungssportlerin und Doris als Sportevent-Managerin, sowie Hilda als Tanzpädagogin und Chin-Gong-Lehrerin zeigt sich die zentrale Rolle von körperlicher Fitness und Körperbewusstsein.

Die Fokussierung auf Personen im Alter zwischen 20 und 33 Jahren ermöglicht es, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung und Erfahrung der Menstruation und anderer körperlicher Phänomene speziell in dieser Altersgruppe zu untersuchen.

Eine wichtige Gemeinsamkeit der Interviewteilnehmer\*innen ist, dass sie alle nicht verheiratet sind und keine Kinder haben. Es ist wichtig zu betonen, dass sich die befragten Personen derzeit keine Kinder wünschen. Dies führt uns zum Thema Verhütung sowie zur Bedeutung der Menstruation als Indikator für eine (Nicht-)Schwangerschaft. Die Menstruation spielt hierbei eine zentrale Rolle, da sie ein verlässliches Zeichen dafür ist, dass keine Schwangerschaft vorliegt.

Drei der vier interviewten Personen leben in Partnerschaften und eine ist Single. Eine befindet sich noch in einer Ausbildung alle anderen stehen am Beginn ihrer beruflichen Karriere. Sie haben alle die Pflichtschule abgeschlossen und sind aufgrund ihres Alters erwartungsgemäß fit und aktiv. Diese Altersgruppe zeichnet sich durch eine aktive Menstruationsphase aus, was bedeutet, dass sie regelmäßig menstruieren und gleichzeitig mit den damit verbundenen Herausforderungen, insbesondere im Zusammenhang mit ihren körperlichen Aktivitäten, konfrontiert sind.

Die Interviewpartner\*innen sind durch ihre beruflichen und privaten Hintergründe interessante Gesprächspartner\*innen. Die Verbindung von körperlicher Aktivität und Menstruation stellt für Frauen dieser Altersgruppe eine spezifische Herausforderung dar, die es wert ist, genauer untersucht zu werden. Die Kombination aus jugendlicher Fitness und den Anforderungen der Menstruation macht sie zu einer besonders relevanten Gruppe für die Untersuchung der Auswirkungen von Menstruation auf den Alltag und das Wohlbefinden.

Das berufliche und persönliche Verhältnis zu Sport und körperlicher Aktivität bei allen Teilnehmer\*innen deutet darauf hin, dass sie möglicherweise ähnliche Ansichten und Erfahrungen bezüglich der körperlichen Selbstwahrnehmung und Gesundheitsbewusstsein haben. Durch die Untersuchung dieser gemeinsamen Merkmale wird vermutet, dass tiefe Einblicke in die Wechselwirkungen zwischen Beruf, kulturellem Hintergrund, körperlicher Sensibilität und geografischer Umgebung gewonnen werden können. Diese Einblicke könnten erste wertvolle Erkenntnisse für das Verständnis der Körperwahrnehmung und -erfahrungen von Frauen dieser Altersgruppe und Sozialisierung liefern.

#### 1.5.2.2 Durchführung der Interviews

Ich habe die potenziellen Interviewteilnehmer\*innen über WhatsApp sowie in persönlichen Gesprächen kontaktiert, um ihre Bereitschaft zur Teilnahme an meiner Forschung zu erfragen. Alle Angefragten erklärten sich umgehend zur Teilnahme bereit.

Jedes Interview begann mit einer Frage zur Aufklärung über die Menstruation (siehe Anhang „Fragenkatalog“), um den Einstieg zu erleichtern und die Befragten zum Sprechen zu bringen. Im Verlauf des Interviews wurden die nachfolgenden Fragen aus dem Fragekatalog (siehe Anhang „Fragenkatalog“) flexibel an die jeweiligen Aussagen der Interviewten angepasst, um den Redefluss nicht zu unterbrechen. Dabei wurde auf eine strikte Reihenfolge verzichtet, und die Interviews wurden so selten wie möglich unterbrochen. Alle Interviews dauerten etwa eine Stunde und begannen mit einem lockeren, offenen Gespräch über Alltagsthemen, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Zunächst wurde eruiert, wo und wann die Aufklärung zur Menstruation stattfand, wobei sich herausstellte, dass das sowohl in der Schule als auch zu Hause erfolgte, im Falle von letzterem insbesondere durch die Mutter oder andere Familienmitglieder. Es wurde ermittelt, wie diese Informationen vermittelt wurden und wie hilfreich sie für die Befragten waren. Weiterhin wurde thematisiert, ob und wie die Teilnehmer\*innen ihre Menstruation dokumentieren, zum Beispiel durch ein Periodentagebuch oder eine App am Smartphone, und welche Bedeutung diese Aufzeichnungen für sie haben. Zudem wurde ihre allgemeine Einstellung zur Menstruation und deren persönliche Bedeutung besprochen.

Die erste Menstruation stellte einen weiteren wichtigen Punkt dar, wobei die Erinnerungen und Erlebnisse der Teilnehmer\*innen im Fokus standen. Es wurde untersucht, wie gut die Befragten ihren Körper und den Menstruationszyklus kennen und welche Erfahrungen sie mit

Menstruationsschmerzen gemacht haben, sowie wie sie damit umgehen. Auch der Einfluss der Menstruation auf das Sexualleben der Teilnehmer\*innen wurde thematisiert, ebenso wie die verwendeten Verhütungsmethoden und Menstruationsprodukte. Darüber hinaus wurde das Thema Menstruation als Tabuthema in ihrem Umfeld beleuchtet und welche Rolle die Peergruppe und Freund\*innen im Umgang mit der Menstruation spielen.

Ein weiterer Aspekt war, wie die Teilnehmer\*innen Stimmungsschwankungen und PMS während ihres Zyklus erleben und welche Erfahrungen sie mit Frauenärzt\*innen bezüglich ihrer Menstruation gemacht haben. Diese Themenbereiche ermöglichten eine umfassende und tiefgehende Analyse der Erfahrungen und Einstellungen der Teilnehmer\*innen zur Menstruation. Ein detaillierter Fragenkatalog befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

Die Interviews wurden von mir wörtlich transkribiert, wobei ich die Aufzeichnungen mehrfach überprüfte. Dabei habe ich die Aussagen der Teilnehmer\*innen exakt übernommen, ohne Inhalte zu kürzen oder zusammenzufassen.

### 1.5.3 Auswertung nach der qualitativen Inhaltsanalyse

Für die systematische Auswertung und Strukturierung der Interviewdaten wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Philip Mayring (2002) angewandt. Diese Methode ermöglicht es, durch eine strukturierte inhaltliche Analyse Kategorien und Themen aus den Interviews zu entwickeln und das Material interpretativ zu erschließen. Ein zentrales Merkmal der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ist die induktive Erarbeitung von Kategorien direkt aus dem empirischen Datenmaterial, wodurch die Analyse flexibel und theoriegeleitet gestaltet wird (vgl. Mayring 2002: 10).

Im ersten Schritt der Analyse wurde das zu bearbeitende Material, in diesem Fall die Transkripte der Interviews, definiert und systematisch aufbereitet. Anschließend wurden Analyseeinheiten gebildet, die sich durch die spezifischen Interviewfragen ergaben. Diese Einheiten bestehen aus mehreren Absätzen, die thematisch zusammenhängen. Die folgende Phase der Analyse umfasste die Kodierung der Daten durch farbige Markierungen, wobei jede Farbe einer bestimmten Kategorie zugeordnet wurde. Beispielsweise wurden alle Aussagen zu Menstruationsartikeln türkis markiert. Durch diese systematische Kodierung wurden relevante Themen und Kategorien identifiziert, die eine tiefere Interpretation der Interviews ermöglichten.

Die Kategorien, die sich aus der Kodierung ergaben, umreißen zentrale Themenbereiche wie Menstruationsartikel, Verhütung, und Aufklärung. Dieser strukturierte Ansatz ermöglichte es, Muster und Zusammenhänge innerhalb der Daten zu erkennen und die Ergebnisse in einen theoretischen Kontext einzuordnen (vgl. ebd.: 115).

*„Die Stärke der Inhaltsanalyse ist, dass sie streng methodisch kontrolliert das Material schrittweise analysiert. Sie zerlegt ihr Material in Einheiten, die sie nacheinander bearbeitet. Im Zentrum steht dabei ein theoriegeleitet am Material entwickeltes Kategoriensystem; durch dieses Kategoriensystem werden diejenigen Aspekte festgelegt, die aus dem Material herausgefiltert werden sollen.“* (ebd.: 114)

Im Folgenden sind die entwickelten Kategorien zusammen mit den entsprechenden Subkategorien, soweit vorhanden, aufgelistet.

- Einstellung der jeweiligen Teilnehmer\*innen zu ihrer Menstruation
- Die erste Blutung
- Körperwissen
- Aufklärung
- Aufklärung Schule
- Aufklärung zu Hause in der Familie, insbesondere durch die Mutter
- Peergroup und Freund\*innen
- Verhütung
- Erfahrung mit Frauenärzt\*innen
- Schmerzen
- Aufzeichnung der Menstruation
- Sex
- Menstruationsartikel
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Tabuthema Körper und Menstruation

Die Kategorien fließen in den einzelnen Kapiteln meiner Arbeit mit ein und ich erarbeite die Theorie und den Forschungsstand der Arbeit immer unter Berücksichtigung derselben. Es stellen sich Zusammenhänge zwischen den von mir gebildeten Kategorien und den historischen und kulturellen Enteignungsprozessen von Körperwissen in jedem Kapitel heraus und sorgen so für einen schlüssigen Zusammenhang der Arbeit.

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2002) wurde also verwendet, um die Interviewdaten systematisch auszuwerten und zentrale Themenbereiche zu identifizieren, die

für das Erleben und Empfinden der Menstruation relevant sind. Durch die induktive Erarbeitung von Kategorien konnten Schlüsselthemen wie Menstruationsartikel, Verhütung, und Aufklärung herausgearbeitet werden. Diese Themenbereiche sind eng mit der Enteignung von Körperwissen und der Bedeutung von Körperempfindungen verknüpft.

Insbesondere zeigt die Analyse, dass historische und kulturelle Prozesse der Enteignung von Körperwissen zu einer Abwertung von Frauen und der Menstruation geführt haben. Dennoch gab es auch immer wieder Gegenbewegungen und Widerstand, die diese Prozesse in Frage stellten und zu einer Neubewertung des weiblichen Körpers beitrugen. Solche Dynamiken spiegeln sich auch in den persönlichen Erfahrungen der Interviewteilnehmer\*innen wider, die die vielfältigen Einstellungen und Wahrnehmungen zur Menstruation und ihrer Rolle im eigenen Leben aufzeigen.

Die angewandten Methoden erstellen ein umfassendes Bild, wie das Erleben der Menstruation durch historische Enteignungen geprägt wird und welche aktuellen Reaktionen und Widerstände es gibt. Die Autoethnographie ermöglicht es die eigene Perspektive in die Untersuchung einzubringen und die Theorie durch persönliche Erfahrungen in Form von Erinnerungen und Reflexionen zu ergänzen. Die narrativen Interviews geben den Befragten die Möglichkeit ihre Erlebnisse und Erfahrungen bezüglich der Menstruation zu schildern und umfassend darzustellen und mit der qualitativen Inhaltsanalyse wird eine systematische Strukturierung und Auswertung der Interviewdaten erreicht.

## **2. Sichtweise der Menstruation in der europäischen Geschichte**

In der europäischen Geschichte lassen sich mehrere Diskussionsstränge und Darstellungen zur Thematik der Menstruationssichtweisen identifizieren. Die im Zuge der Recherchen gesichtete Literatur gibt zum großen Teil den männlichen Blick über den menstruierenden Körper wieder. Die „*europäische Ideengeschichte der Menstruation*“ (Ausserer 2003: 5) wird in den Forschungen oft zitiert und die Menstruation und Körpergeschichte der menstruierenden Personen von der Antike über das Mittelalter, in die Neuzeit bis hin zum 20. Jahrhundert besprochen. Dabei wird deutlich, wie abwertend diese Geschichtsschreibungen und Überlieferungen den menstruierenden Körper darstellen. Caroline Ausserer beschreibt es in ihrem Buch *Menstruation und weibliche Initiationsriten* (2003) wie folgt:

*„Die Geschichte der Menstruation zeigt deutlich, welche Stellung der Frau in der Geschichte eingeräumt wird, wie stark Ideologie und Wissenschaft miteinander verbunden sind und wie sehr wissenschaftliche Forschung politische Zwecke verfolgen kann: Frauen werden aufgrund der*

*Physiologie als mindere Menschen eingestuft. Es wird behauptet, sie existieren hauptsächlich zum Gebären und Muttersein. Der weibliche Körper wird dazu verwendet, um die Unterlegenheit der Frau zu beweisen, die als ‚gottgewollt‘ und ‚natürlich‘ dargestellt wird.“ (ebd. 53-54)*

Hier werde ich auf unterschiedliche Darstellungen eingehen. Vorauszuschicken ist, dass die frühen Menstruationslehren sehr viel über die Stellung der menstruierenden Personen und das Bild, das darüber herrschte und gezeichnet wurde, aussagen (vgl. Hering/Maierhof 2002: 13).

*„Die Geschichte der Menstruationslehren und der daraus abgeleiteten Hygienevorschriften und -praktiken ist deshalb auch eine Geschichte der Ideologien und Erkenntnisse über den ‚weiblichen Körper‘ und ‚das weibliche Wesen‘, den weiblichen Charakter.“ (ebd.: 14)*

In der Antike wurde der menstruierende Körper überwiegend von Gelehrten und Philosophen beschrieben, die sich mit der menschlichen Biologie auseinandersetzten. Ihre Schriften über den weiblichen Körper und dessen Funktionen führten zu verschiedenen Definitionen und Vorstellungen über die Menstruation. Deutlich wird, dass keine Einigkeit über die beschriebenen Vorgänge vorherrscht (vgl. ebd.: 17). Im Folgenden werde ich einige dieser Definitionen anführen und auch Gegendarstellungen erläutern.

Der Mathematiker Pythagoras (580 v. Chr.) sah Menstruation als eine Entleerung von Überfluss und Blut, das aus dem Körper transportiert werden musste (vgl. Hering/ Maierhof 2002: 17). Er betrachtete Sexualität als gesundheitsschädlich für den Mann, da der Samenverlust ihn schwach macht. Hippokrates (460 v. Chr.) vertrat die Annahme, dass die Blutung der Frau eine Krankheit sei und stattfinden müsse, um diese gesund zu halten (vgl. Voss 1988: 35). Auch Aristoteles hatte eine eigene Theorie zur monatlichen Blutung.

*„Aristoteles sah die Menses als einen Vorgang an, der nötig war, um den Überschuss an Blut, das sich im Körper der Frau angesammelt hatte, loszuwerden. Diese Auffassung wurde noch Jahrhunderte später von dem bedeutenden arabischen Arzt Averroës (1126-1198) unterstützt.“ (Püschel 1988: 16)*

Die Ansicht des römischen Schriftstellers Plinius (24-79 n. Chr.), dass Menstruationsblut schädlich und toxisch sei, hat bis heute im Volks- und Aberglauben Bestand (vgl. Forstner-Schauersberger 1999: 12). Zahlreiche Theorien haben sich von diesem Mythos über das Menstruationsblut abgeleitet. Auch während der Periode der großen europäischen Femizide, die sich über zwei Jahrhunderte erstreckte, wurde auf diese Behauptung Bezug genommen (vgl. Voss 1988: 36).

Während des Mittelalters galten sexuelle Handlungen als verpönt, und unterlagen den strengen Vorschriften der christlichen Kirche. Allerdings ist hier zu erwähnen, dass die „mittelalterliche

*Gesellschaft im sich herauszubildenden Westeuropa insgesamt jedoch äußerst inhomogen war“* (Zuckerhut 2018). Joan Cadden beschreibt diese Heterogenität in ihrem Buch *Meaning of sex difference in the Middle Ages* (1993) wie folgt:

*“Medieval society in western Europe was not homogeneous: it was peasant and noble; north and south; rural and urban; Christian, heretic, and Jew. Furthermore, in the period from the late eleventh through the fourteenth century, with which this study is concerned, it underwent enormous economic, social, and cultural changes. There is no coherent set of concepts that can be said to constitute the medieval gender framework.”* (Cadden 1993: 2)

Die Gelehrten hatten widersprüchliche und vielfältige Ansichten zu körperbezogenen Themen wie Sex und/oder Gender. Daher existieren unterschiedliche Auffassungen und Erklärungen dazu (vgl. Cadden 1993: 55).

Die Kirchenväter und Philosophen orientierten sich dabei weitestgehend an den Lehren des Aristoteles, darunter auch Thomas von Aquin (1226-1274) und Albertus Magnus (1193-1280) (vgl. ebd.: 36). Die Misogynie wurde zelebriert und verfestigt. Alle weiblichen Attribute galten als das Andere, Schwache und Unreine (vgl. Forstner-Schauersberger 1999: 13).

Der Arzt Paracelsus (1493-1541) behauptete in seinen Schriften, dass das Menstruationsblut *„kein Gift auf Erden gleichen mag, schädlicher und strenger“* (Püschel 1988: 23).

Die Menstruation, die von den damaligen Kirchenvätern auch als Verunreinigung oder Fluch angesehen wurde, ist einer der Hauptgründe, die zu dieser Verdrängung beitrugen (vgl. ebd.: 17). *„Zugleich wurde der Giftcharakter des Menstrualblutes weiter verstärkt“* (ebd.: 18). Im Zusammenhang mit diesem Glauben stand auch der Glaube an den „bösen Blick“ der menstruierenden Personen, welcher später dann mit den Hexenverfolgungen einhergeht.

Hierzu ein kurzer Exkurs zu Brigitte Fuchs Buch *„Rasse“, „Volk“, Geschlecht“* (2003), das sich mit der Konstruktion verschiedener nicht-christlicher und daher als feindselig betrachteter Gruppen beschäftigt, wobei besonderes Augenmerk auf Jüd\*innen und Frauen gelegt wird (vgl. Fuchs 2003: 32-33). Im Gegensatz zu den Christ\*innen war es den Jüd\*innen im mittelalterlichen Europa gestattet, im Bereich des Finanzwesens und Geldhandels tätig zu sein, allerdings war ihnen dafür aber die Bewirtschaftung von Land untersagt (vgl. ebd.: 32). Diese, aus christlicher Perspektive, *„„ungerechte“ Form der Bereicherung“* (ebd.: 32) missfiel, daher wurden Jüd\*innen im Mittelalter der Anthropophagie beschuldigt und dies ging sogar so weit, dass ihnen rituelle Kindermorde zugeschrieben wurde, da sie das Blut von Kindern trinken würden (ebd.: 32).



*„Als Grund für den angeblichen jüdischen Durst nach Christenblut wurde vermutet, dass Juden als Strafe für ihre Gottlosigkeit wie Frauen menstruierten und daher ihren Blutverlust ausgleichen müssten (...) ‚Die Juden‘ werden als homogene, exklusiv männliche Gruppe imaginiert, der eine ‚dämonische Weiblichkeit‘, ja sogar weibliche Körperlichkeit – die ‚männliche Menstruation‘ – zugeschrieben wird, um ihren anti-christlichen Charakter zu unterstreichen.“ (ebd.: 32)*

Die Anschuldigungen führten ab dem dreizehnten Jahrhundert zur Verfolgung und Vertreibung von Jüd\*innen, sowie zur Etablierung der antijüdischen Inquisition – ab dem 15. Jahrhundert breitete sich diese Inquisition auch auf die Gruppe der sogenannten ‚Hexen‘ aus, denen ähnliches wie den Jüd\*innen vorgeworfen wurde (vgl. ebd.: 33). Auch ihnen wird Anthropophagie an Kindern und das Trinken von deren Blut unterstellt, außerdem wurde das weibliche Geschlecht und weibliche Sexualität mit der Erschaffung des Narratives „Hexe“ dämonisiert (vgl. ebd.: 33).

Die historische Praxis der Hexenverfolgung wurde maßgeblich durch die Veröffentlichung des Werks *Malleus Maleficarum* im Jahre 1484 geprägt, das von den Dominikanermönchen Heinrich Krämer und Jakob Sprenger verfasst wurde und umgangssprachlich als "Hexenhammer" bekannt ist. In dieser Schrift wurden die vermeintlichen Handlungen von Hexen definiert sowie die Methoden zu ihrer Verfolgung und Verurteilung detailliert festgelegt (vgl. Shuttle/Redgrove 1980 218).

*„Auch wenn die Zahlen nur schwer korrekt zu belegen sind, kann man sagen, dass dieses Buch, vom Datum der päpstlichen Bulle an bis zum Ende des 17. Jahrhunderts, für neun Millionen Tote verantwortliche war. Die Verurteilten – wir sprechen hier grundsätzlich nur vom europäischen Kontinent – wurden wegen Hexerei verbrannt.“ (ebd.: 218)*

Silvia Federici analysiert in ihrem Buch *Caliban und die Hexe* (2020) die Enteignungsprozesse der Selbstbestimmung über Körper und Lebensweise, insbesondere im Zusammenhang mit dem Aufkommen des Kapitalismus. Sie sieht in den zunehmend misogynen Tendenzen mit Höhepunkt in den Hexenverfolgungen einen Ausdruck der „Krise des Spätmittelalters“, resultierend aus der Unfähigkeit der Feudalwirtschaft sich weiter zu reproduzieren. (vgl. Federici 2020: 79-80).

Sie schreibt, dass es in den feudalen Systemen des frühen Mittelalters keine Unterscheidung in der Wertung zwischen männlicher und weiblicher Arbeit gab (vgl. ebd.: 34). Jede Tätigkeit, von der Bestellung der Ländereien bis zur Hausarbeit oder Kindererziehung, wurde als notwendige und wertvolle Arbeit angesehen; alle Aktivitäten trugen zum Erhalt und Lebensunterhalt der Familie bei. Zwar unterlagen die Frauen auch in diesem System gewissen Zwängen und Unterdrückungsformen, doch es gab keine Form der Isolierung oder Anbindung

an das Haus, wodurch später ein selbständiges Einkommen verhindert wurde (vgl. ebd.: 35). In ihrem Buch *Autorität und Macht in Nahua-Haushalten* (2016) beschreibt Patricia Zuckerhut, wie gesellschaftliche Veränderungen die ursprüngliche Ordnung des Einkommens einer Familie aus dem Gleichgewicht bringen und allmählich eine neue Ordnung schaffen (vgl. Zuckerhut 2016: 61). Diese Entwicklungen gehen einher mit der Trennung zwischen dem Öffentlichen und dem Privaten und der Schaffung einer Dichotomie zwischen den Geschlechtern (vgl. ebd.: 64). Somit wurde im Verlauf des Mittelalters der Status der Frau immer weiter herabgesetzt. Obwohl vor den Anfängen der modernen Medizin meist Frauen als Heiler\*innen über alle medizinischen Kenntnisse verfügten, wurden sie als Folge ihrer Herabsetzung aus dieser Position verdrängt. Die überlieferte medizinische Lehre der Antike, mit dem aristotelischen Bild der Frau, die sehr häufig zitiert wurde und wird, trug dazu bei (vgl. Schlehe 1987: 15), sowie die misogynen frühchristlichen Varianten theologischer Glaubenssätze, wie weiter oben beschrieben. Die Disziplinierung und Aneignung des weiblichen Körpers durch gezielte jahrhundertelange patriarchale Unterdrückungs- und Ausbeutungssysteme, beginnend im europäischen Mittelalter im Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus sind wesentlich an der Enteignung dieses Wissens über den weiblichen Körper beteiligt (vgl. Federici 2020: 12). Federici führt auch aus, dass in den historischen Aufarbeitungen des Kapitalismus sehr selten über die Disziplinierung des weiblichen Körpers als nicht entlohnte Reproduktionsmaschine gesprochen wird.

Denn nicht nur die Anfänge der modernen Medizin des 18. und 19. Jahrhunderts verstärkten und zementierten den Glauben an eine natürliche Minderwertigkeit von Frauen, sondern auch die besondere Unterdrückung der Frauen im Kapitalismus beginnt mit der Erkenntnis, dass Frauen diejenigen sind, die als einzige im Stande sind, Arbeitskraft zu produzieren und zu reproduzieren (vgl. Federici 2020: 8). Die Frau muss unterdrückt werden, um über die Körper der Arbeiter\*innen verfügen zu können. Laut Federici spielt der Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus, der durch sehr viele Aufstände und gesellschaftliche Veränderungen geprägt ist, dabei eine wesentliche Rolle.

In ihrem Artikel *German and Mexican Hegemonic Constructions of Masculinities and Feminities* (2018) beschreibt Patricia Zuckerhut einen weiteren Aspekt der Degradierung des weiblichen Geschlechtes. Zuckerhut stellt dabei fest, dass es einen Zusammenhang der Dualität von geschlechterspezifischen Körpern, hegemonialer westlicher Männlichkeit und der Herausbildung der Nationen (Nationalismus) gibt und verweist darin auf Nagel Joane *Masculinity and Nationalism. Gender and Sexuality in the Making of Nations* (1998). Dies geht einher mit der hierarchischen und ideologischen Unterscheidung der Geschlechter, die im

Wesentlichen durch eine definierte Mischung aus Biologie und Schicksal charakterisiert war (vgl. Zuckerhut 2016: 64). Dennoch muss laut Zuckerhut betont werden, dass auch hier eine Heterogenität nicht ausgeschlossen werden darf. „*It must, however, be underscored that there are always other, albeit marginalized and sometimes hidden, femininities and masculinities as well as other genders*“ (Zuckerhut 2018: 527).

In der Recherche hat sich gezeigt, dass die Geschichtsschreibung betreffend den Umgang mit Menstruation weitgehend frauenfeindlich und negativ besetzt ist, obwohl auch Theorien existieren, die sich emanzipatorisch mit dem Thema auseinandersetzen. Die unten genannten Autor\*innen beschäftigen sich mit matriarchalen Gesellschaftsformen und Lebensweisen. Dabei wird der Körper und dessen Verehrung von einer anderen Perspektive betrachtet. In weiterer Folge werde ich näher auf Theorien von Heide Göttner-Abendroth in *Matriarchat: Forschung und Zukunftsvision* (2004), Jutta Voss in *Das Schwarzmund Prinzip* (1988) sowie von Gerda Weiler *Der enteignete Mythos* (1991) eingehen.

„*Das elementare Symbol matriarchaler Energie ist das leuchtende Rot. Rot signalisiert Wärme und strömende Lebenskraft. Rot geht die Sonne unter am westlichen Horizont. Am Morgen färbt sich der Osthimmel rot, wenn sie wiedergeboren wird. Rot ist das Blut, der Saft des pulsierenden Lebens. Rot bedeutet Lebensenergie.*“ (Weiler 1991: 72)

Bei der Erforschung matriarchaler Mythen und Symboliken besetzt Gerda Weiler in ihrem Buch *Der enteignete Mythos* (1991) das Blut positiv. „*Ebenso wie das Geburtsblut galt dem matriarchalen Bewusstsein das Menstrualblut als heilig*“ (Weiler 1991: 75). Ihrer Auffassung nach wurden kultische Riten der Frauen und matriarchale Mythen von den Männern gewaltvoll enteignet und negativ besetzt (vgl. ebd.: 76). Was in ihren Beschreibungen auch sehr interessant ist, ist die Behauptung, dass Männer in Beschneidungsritualen versuchten die natürliche weibliche Blutung zu imitieren und sie so eine Machtaneignung erzwingen wollten (vgl. ebd.: 78-79). Eine ähnliche Theorie entwickelt Klaus E. Müller in seiner Abhandlung *Die bessere und schlechtere Hälfte. Ethnologie des Geschlechterkonflikts* (1984). Er beschreibt eine Form der männlichen Diskriminierung gegenüber weiblichen (menstruierenden, gebärenden) Körpern. Nach ihm äußert sich diese Herabsetzung durch die „*Mystifizierung der Exosphäre, die eine besondere Bedeutung erlangte*“ (Müller 1984: 171). Konkret interpretierten die jagenden Männer die Außenwelt so, dass sie für bestimmte Phänomene, einschließlich der Zeugung eines Kindes, wesentlich mitverantwortlich sind. Sie beanspruchten die exklusive Fähigkeit, diese geistige Dimension zu deuten, da sie sich als Jäger in dieser Welt bewegten und machten die Frauen auf diese Weise von ihren Deutungen abhängig (vgl. ebd.: 168-169).

Im Matriarchat wird Zeit anders konzeptualisiert als im (kapitalistischen) Patriarchat. Das zyklische Bewusstsein für die Zeit, lässt darauf schließen, dass sie den Phasen des Mondes und somit auch dem Verlauf der Menstruation angepasst ist und diese Zyklen als Maß bzw. Messung diente (vgl. Voss 1988: 46). Auch Heide Göttner-Abendroth beschreibt den Umgang mit Leben und Tod in der matriarchalen Gesellschaft als zyklisch. *„Frauen werden dafür geehrt, dass sie die Wiedergebärerinnen des Clans sind, Tod also in Leben umwandeln können“* (Göttner-Abendroth 2004: 25). Die Verehrung des gebärenden Körpers stand somit im Mittelpunkt des gesellschaftlichen Zusammenlebens.

Jutta Voss bringt in ihrem Buch *Das Schwarzmond Tabu* (1988) eine radikale Gegendarstellung zur männlichen Geschichtsschreibung über menstruierende Körper. Sie beschäftigt sich dabei mit dem Matriarchat, ausgehend von überlieferten Bildern, Symbolen und Mythen.

*„Um unserer Zukunft willen, müssen wir zu den matriarchalen-mythischen Quellen zurückgehen, um von dort frisches Wasser des Lebens zu holen und unseren Durst nach ganzheitlichem Leben zu stillen. Diese heilsame Rückkehr zu den weiblichen Werten in Politik und Religion ist kein Rückfall, sondern eine Umkehr zum Leben für Bäume, Flüsse, Luft und Menschen, eine innere Umkehr zu einer Haltung, die Gesetze der Natur höher zu achten als unser Bedürfnis nach Herrschaft über sie und Gewinn aus ihr und die Materie zu heiligen, anstatt sie zu schänden und zu entehren.“* (Voss 1988. 12-13)

Jutta Voss vertritt die Ansicht, dass subjektive Erfahrungen ein objektives Nachdenken ermöglichen (vgl. ebd.: 21). Sie stellt das persönliche Erleben und die materielle Welt dem rein rationalen und geistigen Ansatz gegenüber. *„Die Struktur matriarchaler Wissenschaft ist diese Art der ‚mythischen Erfahrbarkeit‘ im Gegensatz zur kausal-abstrakten Beweisbarkeit heutiger Wissenschaftsart“* (ebd.: 21). Diese, meinem eigenen Zugang entsprechende Auffassung und Interpretation des Wissensbegriffs hat mich in der Anwendung der Methode der Autoethnographie bestärkt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Betrachtung der patriarchalen Enteignung in der wissenschaftlichen Diskussion unterschiedliche Schwerpunkte aufweist. Während Matriarchatstheoretiker\*innen den Ursprung dieser Enteignung in einem früheren historischen Kontext sehen und ihn eng mit der Machtergreifung durch das Patriarchat verknüpfen, legt Federici (2020) den Fokus auf die Herausbildung des Kapitalismus. Sie argumentiert, dass die kapitalistische Entwicklung maßgeblich zur Unterdrückung und Ausbeutung beitrug (vgl. Federici 2020: 79-80). Diese unterschiedlichen Perspektiven verdeutlichen die Komplexität der historischen Prozesse und unterstreichen die Notwendigkeit, verschiedene theoretische Ansätze in die Analyse einzubeziehen, um ein umfassenderes Verständnis der patriarchalen Enteignung

und ihrer weitreichenden Folgen zu erlangen. Diese Gegenentwürfe zu den zuvor dargelegten Perspektiven verdeutlichen, dass die Darstellung des menstruierenden Körpers vielfältig ist und das Wissen über den Körper eine bedeutende Rolle spielt. Mit der Herausbildung des Kapitalismus in Europa gingen Enteignungsprozesse einher, die darauf abzielten, viel von diesem ursprünglichen Wissen zu verdrängen und zu eliminieren. Eine eingehende Betrachtung der Frauengeschichte in Europa offenbart, dass Enteignungsprozesse in jeder ihrer Facetten präsent sind. Es muss jedoch betont werden, dass es kein einheitliches Patriarchat und keine einheitliche Menschheitsgeschichte vom Matriarchat zum Patriarchat gibt. In anderen Weltregionen existieren unterschiedliche Hintergründe und Entwicklungsverläufe, die jeweils eigene historische und kulturelle Dynamiken aufweisen.

### **3. Theorien zum Ausschluss menstruierender Personen im Christentum: von der Großen Muttergöttin zur Annahme einer Unreinheit der menstruierenden Frau**

In diesem Abschnitt werde ich auf Theorien eingehen, die davon ausgehen, dass menstruierende Personen systematisch aus dem Christentum (als in Österreich lange Zeit vorherrschender religiöser Strömung) und somit vom *„Kirchgang, vom Beten oder von kirchlichen Ämtern ausgeschlossen“* (Dumont du Voitel 1994: 165) wurden. Ausgangspunkt ist in der Regel die Annahme einer vorangegangenen Epoche matriarchaler Prägung, charakterisiert durch die Verehrung einer großen Muttergöttin.

#### **3.1. Matriachale Gesellschaftsformen und die Große Göttin**

*„Als die Menschheit begann, große Symbolsysteme zu schaffen, die die Welt und das Universum erklären sollten, waren Frauen schon so weit dem Mann untergeordnet, daß ihre Teilnahme an diesem äußerst wichtigen kulturellen Schritt begrenzt werden konnte. Die männliche Version von Geschichte, die als universelle Wahrheit legitimiert wurde, drängte die Frauen an den Rand der Zivilisation.“* (Dumont du Voitel 1994: 149-150)

Zwischen 1000 und 500 v. Chr. zeigen sich im Alten Testament erste Tendenzen zur Unterordnung und Einschränkung der Frau. Das Neue Testament, das zwischen 50 und 120 n. Chr. verfasst wurde, ist hingegen ein ausschließlich von Männern geschriebenes Werk, das stark frauenfeindliche Züge trägt (vgl. ebd.: 150-151). Auch der uns bekannte Gott ist ein neues frauenfeindliches Phänomen (vgl. Walker 1999: 188). Zuvor dominierte laut Walker (ebd.) die Verehrung der Großen Göttin, *„als Gebärerin des Universums, als Quelle der mütterlichen Energie der Frauen, als Schöpferin von Sonne, Mond und Sternen, aber auch als diejenige, die in einer Welt, in der jede Lebensform nur zeitweilig lebt und dazu vorbestimmt ist, im Zyklus anderer Leben aufzugehen, auch als diejenige die den Tod bringt“* (ebd.: 188). In ihrem Buch *Göttin ohne Gott* (1999) stellt

Barbara G. Walker die Theorie auf, dass alle Religionen ihren Ursprung in der Verehrung einer Göttin haben, da jede menschliche emotionale Bindung mit der Mutter beginnt (vgl. ebd.: 188). In den matriarchalen Gesellschaftsformen und Kulturen, die sich von der Jungsteinzeit bis zur Bronzezeit und teilweise auch noch bis in die Gegenwart erhalten, gilt die Urgöttin, die Große Mutter, die Große Göttin, als Schöpferin allen Lebens (vgl. Göttner-Abendroth 2004: 23, 25).

*„Der matriachale Begriff von Göttlichkeit ist immanent, denn die gesamte Welt wird als göttlich betrachtet, und zwar als weiblich göttlich. Deshalb besitzen alle Erscheinungen der Natur Göttlichkeit: Frauen wie Männer, Tiere wie Menschen, die Elemente genauso wie die Lebewesen.“* (ebd.: 25)

Die Mutter-Göttin taucht unter verschiedenen Namen in unterschiedlichen Ländern und Kulturen auf. Im antiken Mesopotamien war sie unter den Namen *Mammetum* bekannt, in Indien sprach man von der Göttin *Kali-Ma* (vgl. Walker 1999: 190), und bei den Indigenen Nordamerikas von der Göttin *Wakan* (vgl. Getty 1993: 6-7). *„In der griechisch-römischen Welt besaß die Mutter der Götter viele Namen und Eigenschaften, die sich aus einer Kombination und Verschmelzung von frühen Stammesreligionen entwickelt hatte“* (ebd.: 191). Diese Beispiele verdeutlichen, dass Göttinnen in religiösen Traditionen stets präsent waren und erst durch das Aufkommen patriarchaler Kulturen sukzessive durch die Verehrung männlicher Figuren – eines Mannes, eines Vaters, eines Gottes – verdrängt wurden (vgl. ebd.: 188-189).

*„Die letzte Station auf dem Wege zum Sieg des Patriarchats ist der Muttermord, die endgültige Abschaffung der Großen Göttin. Der Mann verbindet sich kultisch mit dem Vatergott und legitimiert durch seine ‚Gottesbildlichkeit‘ patriarchale Männermacht auf Erden.“* (Weiler 1991: 82)

### 3.2 Theorien zur Abwertung der Frau und des Menstruationsbluts

Ausgehend von derartigen Theorien einer Wertschätzung von Frauen und Fruchtbarkeit in matriarchalen Gesellschaften, stellt sich für eine Reihe feministischer Forschender (z. B. Weiler 1991; Dumont de Voitel 1994) die Frage, wie es im Verlauf dieser Entwicklungen dazu kam, dass Frauen und insbesondere das Menstruationsblut in fast allen großen Religionen wie dem Christentum, dem Islam und dem Hinduismus abgewertet wurden.

*„Da im Verlauf der Patriarchalisierung der Gesellschaften alles, was zur Weiblichkeit gehört, abgewertet werden mußte, um den männlichen Dominanzanspruch in der Gesellschaft rechtfertigen zu können, erfuhr in diesem Zusammenhang wahrscheinlich auch das Menstruationsblut, als Zeichen der Fruchtbarkeit der Frau, besonders in den Weltreligionen, eine Abwertung“* (Dumont du Voitel 1994: 164).

Waltraud Dumont du Voitel argumentiert in ihrem Buch *Macht und Entmachtung der Frau* (1994), dass die Menstruation bewusst tabuisiert wurde, um sie kontrollierbar zu machen. Sie

stellt fest, dass die Menstruation mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits vor der Entstehung religiöser Systeme eine Herabsetzung erfahren hat (vgl. ebd.: 164-165). Ebenso argumentiert auch Gerda Weiler in ihrem Buch *Der enteignete Mythos* (1991). Sie schreibt, dass Männer von irrationalen Ängsten vor dem menstrualen Blut zu phantasieren beginnen (vgl. Weiler 1991: 83). „Würde der Mann mit Menstrualblut in Berührung gebracht, so würde er kraftlos und alt“ (ebd.: 83).

Andere Autor\*innen verweisen auf eine der frühesten Quellen zur Abwertung der Menstruation im Christentum, zu finden im Alten Testament. Im Buch Mose, Kapitel 15, Verse 19 bis 24, ist folgendes zu lesen:

*„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, soll bis zum Abend unrein sein. (...) 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.“* (Ploss/ Bartels 1902: 412)

Bemerkenswert sei die außergewöhnlich lange Dauer der Unreinheit, die ganze vierzehn Tage betrage. Während der gesamten Periode von sieben Tagen, sowie zusätzlichen sieben Tagen danach, werde der Körper der menstruierenden Person als unrein betrachtet. In dieser Zeit sollte auch kein sexueller Kontakt stattfinden (vgl. Forstner-Schauersberger 1999: 33).

Im Christentum galten in Folge menstruierende Frauen als unrein und sollten weder die Kirche besuchen noch an der Heiligen Kommunion teilnehmen, ihre Vertreter\*innen befassten sich mit dem Thema und vertraten folgende Meinung: „Sie hielten die Menstruation für ein Zeichen der Sündhaftigkeit und Minderwertigkeit der Frau, die während der Blutungszeit selbst unrein war und Kontaktpersonen unrein machte“ (Püschel 1988: 7). Während der Blutung war sexuelle Aktivität untersagt; letztere sollte grundsätzlich nur zur Fortpflanzung genutzt werden.

Es ist zu betonen, dass Forstner-Schauersberger (1999) und Püschel (1988) voraussetzen, dass die Kirche einen bedeutenden Einfluss ausübte. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass zu diesen Theorien immer auch Gegenpositionen existieren, worauf unter anderen Joan Cadden (1993) wie auch Wolf-Graaf (1983) verweisen. Innerhalb des Christentums gab es unterschiedliche Strömungen, die in der hegemonialen Geschichtsschreibung oft übersehen wurden.

### 3.3 Differenziertere Darstellungen des Umgangs mit dem weiblichen Geschlecht und Menstruation im Christentum

Joan Cadden widmet in diesem Zusammenhang insbesondere Hildegard von Bingen (1098-1179 n. Chr.) in ihrem Buch *Meanings of Sex Difference in the Middle Ages* (1993) ein eigenes Kapitel. Hildegard von Bingen war eine Äbtissin, die sich intensiv für Naturheilkunde interessierte und mehrere Abhandlungen zu diesem Thema verfasste. Dabei reflektiert sie zwar in Teilen die damals vorherrschenden Ansichten zu Geschlecht, Gender, Reproduktion und Dichotomie, geht jedoch über diese hinaus. Zwei Beispiele lassen sich hier anführen:

*„Second, her version of Creation allows her to set out some basic principles of the natural world, such as the relationship between the human body and the four elements, which serve later in the sections on diseases and their cures. For example, when she prescribes a bath and an unguent made of several herbs and menstrual blood as a remedy for the sort of leprosy which arises from excessive libido, she explains the recipe by the relationship of hot and cold in the ingredients, as well as by the specific operation of each.”* (Cadden 1993: 72)

Und in einem weiteren Beispiel geht es um den Zusammenhang zwischen der Reproduktion und den Mondphasen, eine Theorie, die schon in matriarchalen Gesellschaftsformen bekannt war.

*“But unlike many of her predecessors and contemporaries who were writing similarly wide-ranging works encompassing numerous aspects of natural philosophy or medicine, Hildegard undertakes a significant exploration of the nature of female and male. Her interest in reproduction surfaces early in the work, when she is surveying inanimate Creation: the elements, meteorological effects, the waters of the earth. In a section on the heavenly bodies she pauses in her discussion of the moon to warn that we ignore its influence at our peril. The example she chooses is the effect of the moon’s phases on the conception of children. The choice is unexceptional, given the strong association of astrology with nativities even before the influx of Arabic texts leads to the full development of that science.”* (ebd.: 72-23)

Aber nicht nur Hildegard von Bingen sondern auch die Beginen sind hier zu erwähnen. Die Beginen sind eine sehr interessante religiöse Frauenbewegung, die sich im Europa des 12. und 13. Jahrhundert etablieren (vgl. Wolf-Graaf 1983: 51). Wie Anke Wolf-Graaf in dem Buch *Die verborgene Geschichte der Frauenarbeit* (1983) beschreibt, entwickelt sich diese Schwesterngemeinschaft als Strömung und eigene religiöse Lebensform parallel zu den kirchlichen Klöstern (vgl. ebd.: 51).

*„Der Machthunger und die Habgier der Kirchenmänner und die Verfilzung von weltlicher und geistlicher Macht stoßen auf scharfe Kritik bei den Frauen. In der sich langsam herausbildenden Beginenbewegung wird gefordert: ‚Eine jede möge sich durch ihrer eigenen Hände Arbeit ernähren könne‘ (...) Die Kritik an der Institution Kirche ist unüberhörbar.“* (ebd.: 51)



Beginen fanden großen Zuspruch, da sie Frauen eine gewisse Freiheit und Selbstbestimmung ermöglichten. Frauen konnten die Beginengemeinschaft jederzeit verlassen, um beispielsweise zu heiraten oder eigenes Geld zu verdienen (vgl. ebd.: 52). Im Laufe der Jahrzehnte wuchsen die Beginengemeinschaften in Größe, Stärke und Unabhängigkeit derart an, dass die Kirche und ihre Vertreter\*innen gezwungen waren, Maßnahmen zur Sicherung ihres Machterhalts zu ergreifen. Dies führte schließlich dazu, dass die Beginen als Ketzerinnenbewegung verurteilt wurden (vgl. ebd.: 57).

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die Enteignung von Körperwissen und die Abwertung menstruierender Personen im Christentum tief in der Geschichte patriarchaler Gesellschaften verwurzelt ist (vgl. Dumont du Voitel 1994: 164). Die ursprüngliche Verehrung der großen Muttergöttin in matriarchalen Gesellschaften und die positiv besetzten körperlichen Phänomene, wie die Fruchtbarkeit und Menstruation wurden mit dem Aufstieg von patriarchalen Religionen und Kulturen radikal abgewertet. Schon mit dem Alten Testament begann die Stigmatisierung der Frau und ihrer Körperlichkeit, die im neuen Testament weitergeführt wurde und diente zum Ausschluss, zur Kontrolle, zur Marginalisierung und zur Abwertung menstruierender Personen (vgl. ebd.: 150-151).

Waltraud Dumont du Voitel und Gerda Weiler argumentieren, dass die Tabuisierung und Abwertung der Menstruation dazu dienten, die männliche Dominanz zu festigen. Diese Abwertung basiert auf irrationalen Ängsten und Vorurteilen gegenüber dem Menstrualblut, das als gefährlich und entkräftend für Männer betrachtet wurde (vgl. Weiler 1991: 83). Durch die Erklärung zur Unreinheit wurden Menstruierende von religiösen Aktivitäten ausgeschlossen (vgl. ebd.: 83).

Trotz dieser Enteignungsprozesse gab es aber auch immer wieder Gegenbewegungen und Widerstand. Die Enteignungsprozesse erfolgten nicht so problemlos, wie oft angenommen. Joan Cadden (1993) hebt die Arbeiten von Hildegard von Bingen hervor, die sich im Mittelalter intensiv mit Naturheilkunde und den natürlichen Zyklen von Frauen beschäftigte und auch die Beginenbewegung des 12. und 13. Jahrhunderts zeigte Widerstand gegen die kirchliche Autorität.

Diese historischen Prozesse zeigen, dass die Abwertung und Enteignung von Menstruation und weiblichem Körperwissen zwar weitreichend und tiefgreifend waren, aber nie vollständig und ohne Widerstand erfolgten. In der Forschung über Menstruation ist es daher wichtig, sowohl

die historischen Abwertungen als auch die widerständigen Bewegungen zu berücksichtigen, um ein umfassendes Bild der kulturellen und sozialen Dynamiken zu erhalten.

#### **4. Silvia Federici und die Bedeutung der Akkumulation von Arbeit und die damit Verbundene Herabsetzung des menstruierenden Körpers (Der Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus)**

In diesem Kapitel widme ich mich der Theorie von Silvia Federici in ihrem Werk *Caliban und die Hexe* (2020), insbesondere dem Kapitel „*Akkumulation der Arbeit und die Herabsetzung der Frauen, die Konstruktion der 'Differenz' im 'Übergang zum Kapitalismus'*“ (Federici 2020: 82). Federici argumentiert, dass die Entwicklung des Kapitalismus auch eine Krise des Feudalismus widerspiegelt. Sie beschreibt, dass es eine „*Verschiebung der Machtverhältnisse zwischen Arbeitern und Herren*“ gab, und dass „*die Feudalwirtschaft nicht in der Lage war, sich selbst zu reproduzieren*“ (ebd.: 80). Diese Krise führte zu einem langsamen Umbruch und zu einer fortwährenden Veränderung des ursprünglichen Systems (vgl. ebd.: 80-81).

„*In Reaktion auf die Krise läutet die herrschende Klasse Europas jene globale Offensive ein, die im Laufe von mindestens drei Jahrhunderten die Geschichte des Planeten verändern sollte, indem sie – durch unermüdliche Versuche, neue Wohlstandsquellen zu erschließen, die ökonomische Basis aufzuweiten und neue Arbeiter unter ihr Kommando zu bekommen – die Grundlage des kapitalistischen Weltsystems schuf.*“ (ebd.: 80)

Damit einher ging auch die „*Verwandlung des Körpers und die Unterordnung der Frau*“ (ebd.: 82).

„*Es steht jedenfalls außer Zweifel, dass Frauen im Zuge des ‚Übergangs vom Feudalismus zum Kapitalismus‘ einen einzigartigen Prozess der Degradierung erlitten, der für die Akkumulation des Kapitals von grundlegender Bedeutung war und bis heute geblieben ist.*“ (Federici 2020: 95)

Federici postuliert, dass die Reproduktion ein zentraler Faktor für die Unterdrückung der Frau darstellt. Frauen werden systematisch aus dem öffentlichen Leben ausgeschlossen, um eine leichtere Kontrolle über sie zu ermöglichen und ihre Mitspracherechte einzuschränken. Zudem hebt Federici in ihrem Werk die gezielte Trennung der Geschlechter hervor (vgl. Federici, 2004: 82). Diese Geschlechtertrennung betrachtet sie als essenziell für die Stabilität des kapitalistischen Systems (vgl. ebd.: 82). Um dessen Fortbestand zu sichern, müsse die Vereinigung der Geschlechter verhindert werden. Bereits im Übergang vom Feudalismus zum Kapitalismus diene die Spaltung dazu, eine Einigung des Proletariats zu verhindern (vgl. ebd.: 82). Diese große Disharmonie wurde mithilfe der zuvor beschriebenen Hexenverfolgungen installiert. Das Narrativ hielt sich über mehrere Jahrhunderte und forderte nicht nur tausende

Leben, sondern führte zur Vertreibung der Bäuer\*innen von den gemeinschaftlichen Felder und Ländern (vgl. ebd.: 82). Sexismus, Reproduktion und Kapital stehen somit in einem sehr engen Verhältnis, das sich durch sehr komplexe Zusammenhänge miteinander verflochten hat und immer wieder neu entschlüsselt werden muss. Denn durch seine Entschlüsselung wird es leichter zu verstehen, warum sich das Körperwissen der Frauen als große Macht herausstellt, die gebrochen werden musste (vgl. ebd.: 82). Außerdem wird meine These, dass die Enteignung von Körperwissen immer noch einen großen Einfluss auf das Empfinden und Erleben der Menstruation hat, damit verstärkt. Hierbei können verschiedene Argumente herangezogen werden die auf historischen, kulturellen und sozialen Aspekten basieren und durch die qualitative Analyse der Interviews gestützt werden. Silvia Federici argumentiert, dass die Kontrolle und Unterdrückung von Frauen, einschließlich ihrer Reproduktion, zentral für die Aufrechterhaltung des kapitalistischen Systems ist. Diese historische Kontrolle hat zur Marginalisierung des weiblichen Körperwissens geführt, was sich bis heute auswirkt (vgl. Federici 2020: 82).

Das Fortschreiten des Kapitalismus im 16. und 17. Jahrhundert, verschlimmert die Situation der Arbeiter\*innen. Landprivatisierungen machen den Lohn zum Druckmittel, durch Preissteigerungen und Lohnsenkungen ist ein Überleben kaum mehr möglich, damit verbunden entsteht ein Bevölkerungsrückgang (vgl. ebd.: 110-111). Aufgrund des Bevölkerungsrückgangs und des damit verbundenen Mangels an Arbeitskräften sah sich der Staat gezwungen, Maßnahmen zur Kontrolle und Förderung der Reproduktion der Arbeitskräfte zu ergreifen (vgl. ebd.: 110-111).

*„Die wichtigste Initiative, die der Staat ergriff, um die gewünschte Bevölkerungsgröße herzustellen, bestand jedoch in einem genuinen Krieg gegen die Frauen. Er zielte darauf ab, der Kontrolle, die Frauen über ihre Körper und die Reproduktion ausgeübt hatten, ein Ende zu setzen. Wie wir später noch sehen werden, wurde dieser Krieg hauptsächlich durch Hexenverfolgung betrieben. Dabei wurden sämtliche Formen von Verhütung und der nicht-generativen Sexualität buchstäblich dämonisiert, während den Frauen zugleich vorgeworfen wurde, dem Teufel Kinderopfer zu bringen.“* (ebd.: 111)

Zusammenfassend gab es laut Federici also eine „kapitalistische Reproduktionspolitik“ (ebd.: 111), die zu einer Überwachung der Frauen, Herabsetzung der Hebammen, Bestrafung von jeglichem Fehlverhalten im Kontext des Gebärens und/oder Erzeugens von neuen Leben und zu einer Ausbeutung und Unterdrückung gebärenden Körper führte (vgl. ebd.: 112-113). Noch im 18. Jahrhundert wurden Frauen, die der Kindstötung beschuldigt wurde, hingerichtet (vgl. ebd.: 113).

#### 4.1 Von Heilerinnen zur medizinischen Marginalisierung: Die Evolution der Frauenmedizin und die Konstruktion des weiblichen Körpers bis ins 20. Jahrhundert

Heilerinnen, Hebammen und weiblichen Medizinerinnen wurden im Europa des 16. und 17. Jahrhunderts zunehmend ihre Fähigkeiten abgesprochen und sie wurden von männlichen Ärzten verdrängt (vgl. ebd.: 112). Die medizinische Sicht und das medizinische Verhalten gegenüber gebärenden Körpern veränderten sich dadurch. Die einhergehenden medizinischen Entwicklungen in Europa führten dazu, dass die Menstruation sehr lange mystifiziert und eine gute Ausrede war, Frauen ihre Rechte abzuerkennen und sie für unselbständig und krankhaft zu erklären. Das „immer kranke Weib“, im 19. Jahrhundert, geplagt von Hysterie und monatlichen Beschwerden, war und ist nicht dazu geschaffen, an der Arbeitswelt als vollwertiges Mitglied teilzunehmen, hieß es (vgl. Hering/Maierhof 2002: 45-46). An dieser Stelle ist auch zu erwähnen, dass Silvia Federici feststellt, dass Frauen bereits ab dem 16. Jahrhundert als „Nicht-Arbeiterinnen“ (ebd.: 116) definiert wurden. Dieser Ausschluss erschwerte den Weg in die Unabhängigkeit und diejenigen, die sich dagegenstellten oder auch keine andere Wahl hatten, wurden durch ihre physische Beschaffenheit als geistig angeschlagen deklariert.

Bis zum 16. Jahrhundert gab es in Europa zahlreiche Ärztinnen und Heilerinnen (vgl. Wolf-Graaf 1983: 69). Anke Wolf-Graaf beschreibt in dem Buch *Die verborgenen Geschichte der Frauenarbeit* (1983), dass es unterschiedlich heilkundige Frauen gab, die ihr Wissen teils durch das Studium, teils durch die familiäre Weitergabe oder autodidaktisch erwarben (vgl. ebd.: 69). In Italien gab es eine Hochschule in Salerno, die auch von Frauen besucht wurde (vgl. ebd.: 69).

„Die bekannteste italienische Ärztin, die einige entscheidende medizinische Werke verfaßt hat, ist eine Frau namens Trotta, Trota, oder Trotula. Sie taucht in der Literatur unter allen drei Namen auf und hat Mitte des 11. Jahrhunderts gelebt. Eines ihrer Bücher handelt von den Leiden der Frau vor, während und nach der Entbindung.“ (ebd.: 69)

Es ist anzunehmen, dass die medizinische Wissenschaft auf dem Wissen von Frauen aufbaute, wobei diese aufgrund ihrer Degradierung aus der Wissensweitergabe verdrängt wurden. Dennoch sind einige Beispiele wie Hildegard von Bingen und Trotula von Salerno erhalten geblieben. Die Fortschritte in der Gynäkologie basierten auf dem alten Wissen der Frauen, welches oft totgeschwiegen und verdrängt wurde. Das zuvor bestehende Wissen über Frauenheilkunde wurde weitgehend ignoriert oder geleugnet.

*Neben den Ärztinnen gibt es noch Frauen wie zum Beispiel Elisabetha de Held (S. 68, Nr. 77), die medizinische und chemische Kenntnisse besitzt und auf Geschlechtskrankheiten spezialisiert ist. Solche Frauen werden in den Büchern immer wieder als ‚Quacksalberinnen‘ tituliert haben aber offensichtlich bis ins 18. Jahrhundert eine wichtige Funktion in der Krankenbehandlung ausgeübt.“ (ebd.: 69)*

Die Gynäkologie macht ab den 18. Jahrhundert große „Fortschritte“, obwohl ihre Vorgehensweisen teilweise sehr grausam und erfolglos waren und viele Frauen z. B. unnötig oder zu rein wissenschaftlichen Zwecken kastriert wurden. Doch die Faszination für den weiblichen Körper und die damit verbundene Menstruation war groß und ermutigte Mediziner zu den wildesten Experimenten und Behandlungsmethoden, um die monatliche Blutung zu regulieren (vgl. Hering/Maierhof 2002: 31). Die Monatsblutung wurde sehr oft pathologisiert und die Frauen für permanent krank erklärt. Dies führte so weit, dass Menstruierende bei Straftaten mit juristischer Milde behandelt wurden.

Die Entdeckung der Eizelle 1827 gilt als Meilenstein in der Gynäkologie. Es hieß, sie ebnete den Weg zu einem „vernünftigeren“ Umgang und der Entmystifizierung der Vorgänge im weiblichen Körper. Durch die Eizelle konnte bewiesen werden, dass nicht allein der männliche Samen für das Entstehen neuen Lebens im Körper der Frau verantwortlich war (vgl. Hohage 1998: 88). Im Mittelalter gab es allerdings bereits medizinische und philosophische Ansichten, die die Rolle des männlichen und weiblichen Samens bei der Empfängnis und Fortpflanzung betonten. Joan Cadden erklärt im Buch *Meaning of Sex Difference in the Middle Ages* (2003) wie Galens Theorien von mittelalterlichen Gelehrten aufgenommen und weiterentwickelt wurden, die oft Galens Ansichten, mit denen von Aristoteles kombinierten und vertraten, dass sowohl männlicher als auch weiblicher Samen notwendig sind, um neues Leben zu erzeugen (vgl. Cadden 2003: 196f.). Auch Hildegard von Bingen geht von einem weiblichen Samen aus und erklärt Geschlecht als verschmolzen (vgl. ebd.: 192).

Gleichzeitig veränderte sich durch die Industrialisierung die Struktur des Zusammenlebens, und viele Frauen aus dem Proletariat waren dazu gezwungen, einen Beruf zu ergreifen, um zu überleben. Andererseits wurden die Frauen der oberen Schichten in eine für sie langweilige und einschränkende Abhängigkeit gebracht (vgl. Hering/Maierhof 2002: 31).

*„Die Technisierung hat ihnen gewohnte Aufgabenbereiche im Haushalt entzogen, da früher selbsterzeugte Produkte nun industriell gefertigt werden. So sitzt sie müßig am Klavier, paukt französische Vokabeln, plagt sich mit langweiligen Handarbeiten und wartet auf den Mann, der sie heiratet und versorgt (...) Sie ist rechtlos und kann nur auf eine gute Partie hoffen.“ (Hering/Maierhof 2002: 31)*

Im Folgenden werde ich die historische Entwicklung der Arbeitsbedingungen und der Wahrnehmung des weiblichen Körpers sowie die damit verbundenen sozialen und wissenschaftlichen Veränderungen erörtern.

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert entstanden zahlreiche neue Arbeitsplätze, allerdings unter oft sehr schlechten Bedingungen für die Arbeiter\*innen, wie Gerhard Schildt in seinem Buch *Frauenarbeit im 19. Jahrhundert* (1993) feststellt (vgl. Schildt 1993: 22). Ein Bereich, in dem fast ausschließlich Frauen tätig waren, war die Spinnerei (vgl. ebd.: 22).

*„Die Frauen und Mädchen der Unterschicht waren zu einem großen Teil beschäftigt, für Hungerlöhne arbeitsintensive Kleidungsstücke herzustellen, die die Frauen einer immer zahlreicheren Oberschicht offenbar ohne Einschränkungen ihres sonstigen Lebensstils bezahlen konnten.“* (Schildt 1993: 24)

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts herrschten große Armut und Elend, und viele Menschen verhungerten (vgl. ebd.: 24-25). Zudem spaltete sich die Gesellschaft zunehmend in Arme und Reiche (vgl. ebd.: 135).

Frauen hatten seltener eine fachspezifische Ausbildung und wurden daher in der Industrie selten für spezialisierte Arbeiten eingesetzt (vgl. ebd.: 23). Ulla Knapp beschäftigt sich in *Frauenarbeit in Deutschland zwischen 1850 und 1933 Teil II* (1984) mit den „globalen Mustern des Strukturwandels weiblicher Erwerbsarbeit“ (Knapp 1984: 3) und stellt dabei fest:

*„Für die Frauenarbeit beschränkte sich der industrielle Strukturwandel auf eine Umschichtung innerhalb des vorwiegend landwirtschaftlichen Bereichs vom halbfeudalen Gesinde hin zum ‚modernen‘ Tagelöhnerstatus. An der Expansion städtisch-industrieller Arbeitsformen hingegen partizipierten sie kaum. Ihr Anteil an allen Gewerbsgehilfen und Lehrlingen ging deutlich zurück, und in der Fabrikarbeitschaft konnten sie ihre Position nur bis 1849 ausbauen, während ihr Anteil an allen Fabrik- und Bergarbeitern zwischen 1849 und 1861 sank, um dann bis in die 80er Jahre konstant zu bleiben.“* (Knapp 1984: 3)

Frauen nahmen im Zuge der Modernisierung zwar Arbeitsplätze ein, jedoch übernahmen sie dabei nur die schlecht bezahlten Posten und ermöglichten den Männern somit den Aufstieg in bessere Positionen (vgl. ebd.: 5).

Die Entstehung der organisierten Arbeiterinnenbewegung im 19. Jahrhundert war eine direkte Reaktion auf die tiefgreifenden Veränderungen in der Arbeitswelt (vgl. Wenzel 2024). Durch die Industrialisierung verschlechterten sich die Lebensbedingungen der arbeitenden Bevölkerung erheblich, wodurch immer mehr Erwerbstätige aus der Unterschicht in Armut gerieten (vgl. ebd.: 2024). Um selbst die grundlegendsten Bedürfnisse zu decken, mussten nicht nur Männer, sondern auch Frauen und häufig auch Kinder, deren Arbeitskraft bereits in den

vorangegangenen Jahrhunderten ausgebeutet worden war, in Fabriken arbeiten (vgl. ebd.: 2024).

Vor dem ersten Weltkrieg waren Frauen weiterhin denselben Unterdrückungsmechanismen ausgesetzt wie im Jahrhundert zuvor. Es gab kaum Möglichkeiten, finanziell und gesellschaftlich unabhängig zu überleben und mit der zunehmenden Not wuchs die Unzufriedenheit in großen Teilen der Bevölkerung (vgl. Hering/Maierhof 2002: 55).

*„Die Zahl der Prostituierten wächst unaufhörlich, viele Arbeiterinnen sind aufgrund ihrer niedrigen Löhne gezwungen, der Gelegenheitsprostitution nachzugehen. Die Säuglingssterblichkeit ist hoch, jegliche Empfängnisverhütung verboten. Lehrerinnen und Telefonistinnen – überhaupt alle Beamtinnen – unterliegen einem Zölibat.“* (Hering/Maierhof 2002: 56)

Unter diesen Umständen entstanden auf allen Ebenen Widerstandsbewegungen (vgl. ebd.: 55). Helene Stöcker gründete 1905 in Deutschland den "Bund für Mutterschutz" und setzte damit wichtige Forderungen, um die Unterdrückung des weiblichen Körpers zu mildern (vgl. ebd.: 56).

Der Mutterschutz forderte vor allem Maßnahmen zur sexuellen und körperlichen Befreiung der Frauen, wie z.B. Sexualerziehung und legale Empfängnisverhütung (vgl. Hering/Maierhof 2002: 56). Zur gleichen Zeit kam es in der Gynäkologie zu intensiven Forschungen und Weiterentwicklungen der chirurgischen Fähigkeiten und Untersuchungsmethoden (vgl. ebd.: 57). Walter Stöckel bemerkte die teils unhygienischen Verhaltensweisen der Ärzte während chirurgischer Eingriffe und erreichte durch seine Schilderungen eine Verbesserung der sanitären Vorschriften im Operationssaal (vgl. ebd.: 57).

Während des Ersten Weltkrieges änderten sich die gesellschaftlichen Verhältnisse radikal. Frauenbewegungen wurden aufgelöst und ihre Vertreterinnen verfolgt (vgl. ebd.: 70). Frauen wurden nun aufgefordert, jegliche Arbeit zu verrichten, und es gab keine Diskussion mehr über die „schädigenden Einflüsse der weiblichen Berufstätigkeit“ (ebd.: 71). Frauen waren in dieser Zeit mehrfach belastet durch Arbeit, Kindererziehung und Haushaltsführung, was zur Entwicklung eines Krankheitsbildes führte, das als Kriegsamenorrhoe bezeichnet wurde (vgl. ebd.: 71). Bei vielen menstruierenden Frauen blieb die Menstruation über Monate aus.

Die politische und wirtschaftliche Lage des 20. Jahrhunderts hat die Einstellung und Wahrnehmung der körperlichen Funktionen der Frauen geprägt (vgl. ebd.: 36). Die Menstruation wird in die private Sphäre verdrängt und zu einer Einzelangelegenheit. Jede

menstruierende Person muss selbst mit der Blutung zurechtkommen und ihren Zugang dazu finden (vgl. ebd.: 36).

Menstruation wird im 20. Jahrhundert vor allem medizinisch und wissenschaftlich untersucht. Dies bewirkt, dass menstruierende Personen ihr individuelles Empfinden nicht erforschten, sondern zu Rationalisierung und Abstrahierung neigten (vgl. Schlehe 1987: 34). Die Weltkriege legitimierten die weibliche Arbeit in z. B. Fabriken auch während der Menstruation, weil die Arbeitskraft notwendig war. Deshalb wurde nach Begründungen gesucht, weshalb die Menstruation keinerlei Einschränkung für die menstruierende Person bedeute.

Um mit den Mythen über die Menstruation endgültig abzuschließen, waren zwei Entdeckungen wichtig. Der Arzt Burger bewies 1958, dass es kein Menstruationsgift gibt, wie mehrere Jahrzehnte, ausgehen vom Wiener Professor Schick, angenommen wurde (vgl. Hering/Maierhof 1991: 76), und 1931 konnte Zodek beweisen, dass Follikel-Hormon und Gelbkörper-Hormon der Direktion des Hypophysenvorderlappens unterliegen (vgl. ebd.: 77). Dieses neue Wissen war ausschlaggebend für die neuen Ansichten über den weiblichen Körper und veränderte die Einstellung zur Menstruation und den menstruierenden Personen langfristig (vgl. Hohage 1998: 101).

Unter diesen historischen Bedingungen wird der Körper der Frau der Hauptschauplatz des Kampfes um die Ermächtigung über ihn und der damit verbundenen Bedeutung für das, was wir heute als Weiblichkeit bezeichnen (vgl. ebd.: 23). Der weibliche Körper ist somit ein einendes Feld und ein wichtiges Thema in der Erfassung der „Frauengeschichte“.

*„Über alle ideologischen Differenzen hinweg haben Feministinnen begriffen, dass eine hierarchische Klassifizierung menschlicher Fähigkeiten und die Identifizierung der Frauen mit einem abgewerteten Verständnis der Realität des Körpers historisch als Mittel gedient habe, um die patriarchale Macht und die männliche Ausbeutung der Frauenarbeit zu festigen“* (ebd.: 21).

Der Diskurs um das, was als der weibliche Körper bezeichnet wird, ist in wissenschaftlichen Aufzeichnungen immer auf das Unvollkommene beschränkt. Ab dem 19. Jahrhundert gibt es ein biologistisches binäres Körpermodell (vgl. Laqueur 1992: 16). Es gibt eine Dichotomie zwischen einem männlichen und einem weiblichen Körper, der in unserem patriarchal bestimmten, binären System fest verankert ist. Das, was als der männliche Körper bezeichnet wird, gilt als Norm, und alles, was von dieser als männlich beschriebenen Körperlichkeit abweicht, als Ableitung davon. Diese Unterdrückung eines Körpers, der nicht als die Norm betrachtet wird, hat sich im 19. Jahrhundert wissenschaftlich verfestigt und wird seit Ende des 20. Jahrhunderts langsam wieder aufgebrochen. Doch die Unwissenheit und Verunsicherung



rund um das Thema, der als die weibliche, mit den verbundenen Funktionen bezeichnete Körperlichkeit, wie zum Beispiel die Menstruation, bleibt erhalten.

Zusammenfassend widme ich mich in diesem Kapitel der Theorie von Silvia Federici, wie sie in ihrem Werk *Caliban und die Hexe* (2020) dargelegt wird. Federici argumentiert, dass die Entwicklung des Kapitalismus eng mit der Krise des Feudalismus verknüpft war, was eine Verschiebung der Machtverhältnisse zwischen Arbeitern und Herren zur Folge hatte und zur Entstehung des kapitalistischen Weltsystems führte (vgl. Federici 2020: 80f). Zentral in diesem Prozess war die systematische Herabsetzung und Kontrolle der Frauen, insbesondere im Hinblick auf ihre Reproduktionsfähigkeit (vgl. ebd.: 110-111). Diese Kontrolle manifestierte sich in der Verdrängung weiblichen Körperwissens und der Marginalisierung von Heilerinnen und weiblichen Medizinerinnen zugunsten männlicher Ärzte. Die Reproduktion wurde zur Grundlage der Unterdrückung, wobei die Spaltung der Geschlechter (vgl. ebd.: 82) und die Hexenverfolgungen als Instrumente dienten, um die Stabilität des kapitalistischen Systems zu sichern.

Die Industrialisierung verschlimmerte die Situation der Frauen weiter, indem sie sie in schlecht bezahlte und marginalisierte Arbeitspositionen drängte, während Männer bessere Positionen einnahmen (vgl. Knapp 1984: 5). Trotz dieser Unterdrückung entstanden im 19. Jahrhundert Widerstandsbewegungen, die sich gegen die schlechten Arbeitsbedingungen und die gesellschaftliche Unterdrückung der Frauen richteten (vgl. Wenzel 2024). Fortschritte in der medizinischen Wissenschaft und Gynäkologie trugen zwar zur Entmystifizierung der Menstruation bei (vgl. Hohage 1998: 101), doch das Wissen über und das Erleben der Menstruation blieb stark durch patriarchale Strukturen und historische Marginalisierung beeinflusst.

Grundsätzlich zeigt das Kapitel, dass die Kontrolle und Unterdrückung von Frauen, insbesondere ihrer Reproduktion, zentral für die Aufrechterhaltung des kapitalistischen Systems waren (vgl. Federici 2020: 82) und dies bis heute nachwirkt. Diese historische Enteignung des Körperwissens hat tiefgreifende Auswirkungen auf das heutige Erleben und Wissen über die Menstruation, indem sie das weibliche Körperwissen marginalisierte und pathologisierte. Die Erforschung dieser Zusammenhänge verdeutlicht, warum die Kontrolle über den weiblichen Körper und das damit verbundene Wissen ein zentrales Element in der Geschichte und Gegenwart der kapitalistischen Gesellschaften ist.

## **5. Körperliche An- und Enteignungsprozesse in Zusammenhang mit der Wahrnehmung und Betrachtung der Menstruation**

Um wissenschaftlich darzulegen, warum in dieser Arbeit und in der Forschungsfrage von Enteignungsprozessen von Körperwissen die Rede ist, beziehe ich mich auf die zuvor erfolgten Ausführungen zu Federici. In diesem Kontext wird der Begriff der Enteignung von Körperwissen verwendet, um die historischen und systematischen Prozesse zu untersuchen, durch die Wissen über den Körper und seine Empfindungen kontrolliert und exkludiert wurde. Diese Enteignung ist eng verbunden mit der Differenzierung zwischen „Körper“ und „Leib“ sowie der kartesischen Trennung von Körper und Geist.

Durch die Einbeziehung dieser Differenzierungen wird deutlich, dass Körperwissen und Körperempfindungen nicht nur wissenschaftlich untersucht, sondern auch als wesentlicher Bestandteil der Erkenntnisgewinnung anerkannt werden müssen. Die Betrachtung des Körpers als Subjekt, das eigene Empfindungen und Erfahrungen hat, eröffnet neue Perspektiven für das Verständnis von Wissen und dessen Enteignung. Dies ermöglicht einen Übergang zur Bedeutung der eigenen Empfindungen als Teil der wissenschaftlichen Erkenntnisgewinnung, insbesondere in Bezug auf die Themen Körper, Embodiment und Erinnerung.

Schon in vorhergegangenen Kapiteln wurde auf die Zusammenhänge zwischen Änderungen im Umgang und Wissen zur Menstruation und den damit verbundenen Gender-Sichtweisen hingewiesen. Darauf aufbauend werde ich nachfolgend über die Konstruktion von Geschlecht sprechen. Für diese Arbeit ist es notwendig, über diese Theorie nachzudenken, da die Konstruktion von Geschlecht maßgeblich für das Empfinden und Wissen über das, was wir als eigenen Körper bezeichnen, beteiligt ist und uns damit gewisse Zuschreibungen über einen menstruierenden Körper formulieren lässt.

Die Konstruktion von Geschlecht steht in engem Zusammenhang mit der Konstruktion des Körpers und der damit verbundenen Sozialisation einer Person. Diese Aspekte beeinflussen die Fähigkeit, körperspezifische Phänomene und Empfindungen zu benennen, und bestimmen, welche Gefühle durch die erlernte Selbstbetrachtung in der Gesellschaft damit verbunden werden. In diesem Abschnitt wird untersucht, wie körperliche Aneignungs- und Enteignungsprozesse mit der Wahrnehmung und Betrachtung des eigenen Körpers sowie den damit verbundenen Phänomenen zusammenhängen. Die Bedeutung von Körperwissen und Körperempfindung ist eng verknüpft mit erlernten Betrachtungsweisen. Thomas Fuchs beschreibt das im Artikel *Collectiv Body Memories* (2017) wie folgt:

*“Human bodies are similar all over the world, but their habits, postures, and comportment are to a large extent shaped by culture. Cultures preordain and suggest certain ways of sitting, standing, walking, gazing, eating, praying, hugging, washing, and so on. In so doing, they induce certain dispositions and frames of mind associated with these bodily states and behaviors: for example, attitudes of dominance and submission, approximation and distance, appreciation and devaluation, benevolence or resentment, and the like.”* (Fuchs 2017: 333)

Fuchs sagt mit seinem Text, dass kulturelle Normen und Erwartungen das Körperwissen und die Körperempfindungen von Personen formen (vgl. ebd.: 333). Die kulturelle Abwertung von bestimmten Körperzuständen kann sich somit auf die gesamte Wahrnehmung und Erfahrung des Körpers ausüben. Wenn Erfahrungen nicht in den kulturellen Diskurs integriert werden, können sie auch nicht richtig benannt werden (vgl. ebd.: 333f) und dies wirkt sich auf das gesamte Körpererleben aus.

Waltraud Dumont du Voitel schreibt in ihrem Buch *Macht und Entmachtung der Frau* (1994) dass „Männern und Frauen eine jeweils unterschiedliche Wahrnehmung der Welt beigebracht werde, die mit der traditionellen Sozialforschung, die insgesamt auf einem männlichen Paradigma aufbaue, weitgehend nicht betrachtet worden sei“ (Dumont du Voitel 1994: 245) und verweist darauf diese Unterscheidungen wahrzunehmen. Die Entwicklung einer Person hängt von ihrer Sozialisation ab, dazu gehört auch die körperliche Entwicklung (vgl. ebd.: 245-246). Durch die unterschiedliche Art der Sozialisation bilden sich unterschiedliche Wahrnehmungen des eigenen Selbst.

Waltraud Dumont du Voitel stellt fest, dass die körperlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen von Frauen, einschließlich der Menstruation, oft nicht adäquat repräsentiert oder verstanden werden können (vgl. ebd.: 245-246). Dies trägt zur Enteignung von Körperwissen bei, da die Benennung von körperspezifischen Phänomenen nicht ausreichend berücksichtigt wird.

## 5.1 Körperliche Konstruktionen und gesellschaftliche Narrative: Die Menstruation als Spiegel kultureller und ökonomischer Machtstrukturen

Der Körper und die damit verbundenen Glaubenssätze sind und waren immer ein gesellschaftlicher Spiegel. Die Konstruktion und die Narrative über den weiblichen Körper lassen sich mit dem Empfinden körperlicher Begebenheiten und den Raum, den er gesellschaftlich überhaupt einzunehmen imstande ist, verbinden. In Bezug auf die Menstruation zeigt dies, dass menstruierende Personen ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen oft durch die Linse kultureller und geschlechtsspezifischer Normen und Erwartungen sehen. Diese Normen

können dazu führen, dass bestimmte Aspekte der Menstruation marginalisiert oder stigmatisiert werden, was zur Enteignung von Körperwissen beiträgt.

*„Die mit biologischen Argumenten begründete Vorstellung, die Frau sei passiv, der Mann sei aktiv, hat die historische Schwäche der Frau im aktiven Umgang mit der Welt massiv gefördert. Denn die Polarisierung der Geschlechtscharaktere ist nicht nur eine Ideologie, die in den Köpfen sitzt und durch Umdenken zu überwinden wäre, sondern ist, [...] etwas, das sich im Unbewussten und – d.h. auch – im Körper eingeschrieben hat. Demnach ist die Behinderung der Frau, aktiv mit der Welt umzugehen und Objekte zu bilden, nicht nur eine historische, sondern auch eine körperliche Schwäche.“* (Waldeck 1993: 200)

Der Körper und wie er benutzt und gesehen wird, steht also in Zusammenhang mit dem Weiblichkeitsbild, das in unsere Gesellschaft eingeschrieben, aber fluide ist, und lässt auch immer auf die hierarchische Position, die er besitzt, zurückschließen.

Auch Mary Douglas (1921–2007) beschreibt in ihren Büchern *Ritual, Tabu und Körpersymbolik* (1981) und *Reinheit und Gefährdung* (1985) den Körper als nicht unabhängig von Gesellschaft.

*„Der menschliche Körper ist das mikrokosmische Abbild der Gesellschaft, ihrem Machtzentrum zugewandt und in direkter Proportion zum zu- bzw. abnehmenden gesellschaftlichen Druck, sich zusammennehmend 'bzw. ,gehenlassend'.“* (Douglas 1981 :109)

Douglas verdeutlicht insbesondere durch die "Reinheitsregel" die gegenseitige Beeinflussung von sozialem und individuellem Körper. Dies bedeutet, dass es im zwischenmenschlichen Umgang gebräuchlich ist, ungewollte oder unerhebliche körperliche Abläufe auszuschließen (vgl. ebd.: 109). Von klein auf lernen wir, unsere körperlichen Vorgänge unter Kontrolle zu bringen, um kein Aufsehen zu erregen oder die moralischen Vorschriften nicht zu stören, das gilt bei näherer und genauerer Betrachtung auch für den Ausdruck und das Empfinden der Menstruation.

Simone de Beauvoirs beobachtet in ihrer Analyse der europäischen Gesellschaft, dass das Weibliche stets der Körperlichkeit und das Männliche dem Geist zugeordnet wird. Dies bedeutet, dass der weibliche Körper immer eine Einschränkung für das weibliche Geschlecht darstellt, während der männliche Körper paradoxerweise als genaues Gegenteil fungiert und dem männlichen Geschlecht eine universelle von Körperlichkeit entbundene Freiheit bietet (vgl. Butler 2020: 31). Der Körper ist somit als ein weibliches Attribut konstruiert und beschrieben, als etwas, das mit all seinen Funktionen stets das weibliche Geschlecht beherrscht oder zumindest in seinem Sein und Tun beeinflusst.

Diese Unterscheidung produziert eine Hierarchie der Geschlechter (vgl. ebd.: 31), die, so nehme ich in meiner These an, immer noch einen großen Einfluss darauf hat, wie menstruierende Personen zu ihrer Blutung und ihrem Zyklus stehen und diese empfinden können. Gleichzeitig wird klar, wie die Enteignung des Körperwissens als ein zentrales Machtinstrument zur Herabsetzung und Unterdrückung des weiblichen Geschlechts funktioniert, da das weibliche Geschlecht stets dem Körper zugeteilt wird und eine Enteignung des Wissens darüber zur völligen Verfügbarkeit und Kontrolle über diesen Körper führt. Die Reproduktion kann somit besser gesteuert und kontrolliert werden und wird gleichzeitig als gegebenes Selbstverständnis, das fern vom Arbeitsbegriff liegt, abgewertet. Hinzu kommt *„die binäre Regulierung der Sexualität“* (ebd.: 41), die die Selbstbestimmung des Geschlechts nochmal mehr einschränkt und die Reproduktion zu einem zwingenden Bestandteil jeder geschlechtlichen Beziehung macht.

Die Entfremdung menstruierender Personen von ihren Körpern führt dazu, dass sie die Ansicht vertreten, dass Menstruation etwas ist, das einem widerfährt (vgl. Zinn-Thomas 1997: 27). Menstruierende empfinden oft keine enge Verbundenheit mit ihrer Menstruation und betrachten ihren Körper nicht als das erstaunliche Instrument, das er ist. Stattdessen neigen sie dazu, körperliche Symptome ihrer Periode zu unterdrücken oder zu bekämpfen. Dies zeigt sich in ihrer Art, über ihre Monatsblutung zu sprechen.

*„In der Woche vor das ich die Regel kriege, da muss ich mich richtig zwingen, da merke ich, dass irgendwie die Luft draußen ist oder auch emotional, da ist alles scheiße und ja, und da ist die ganze Situation dann nochmal schlimmer und ja. Ich ertappe mich oftmals immer noch, dass ich mir denke, was ist nur los mit dir“* (Transkription 3: 7)

Dabei beeinflusst die medizinische Darstellung der Menstruation wesentlich ihre Wahrnehmung, indem der menstruierende Körper vorrangig als pathologisch betrachtet wird. *„Frauen wird Schwäche verordnet, gleichzeitig werden sie wegen dieser Schwäche behandlungsbedürftig, weil ihre Schwäche zu einer Krankheit gemacht wird“* (Voss 1988: 33). Die Beschreibung medizinischer Symptome beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung der Menstruation. Wie treffend von Jutta Voss in ihrem Buch *Das Schwarzmond-Tabu* beschrieben, wird das „Krankheitsbild“ jeder menstruierenden Person mit dem Einsetzen der ersten Blutung eingeleitet.

*„Mit der Menarche beginnt die Patienten-Karriere der werdenden Frau. Ihre Erziehung zur Schwachen, Hilfsbedürftigen wird von Seiten der Medizin und Pharma-Industrie stark beeinflusst, denn ihr Schwäche ist ein lukratives Geschäft für Ärzte, Apotheken und Industrie-Konzerne, die nach dem marktwirtschaftlichen Prinzip von Wachstum und Gewinnmaximierung funktionieren und auch nicht*

*vorhandene Bedürfnisse durch Werbung zu wecken in der Lage sind. Der medizinisch-industrielle Bereich kann kein Interesse an einer Frau haben, die stark, selbstbestimmt und gesund ist.“* (ebd.: 33)

Hier konstituiert sich die Enteignung von Körperwissen, indem der menstruierende Körper von Beginn an als krankhafter bezeichnet werden. Dies wirkt sich im weiteren Verlauf auf die Psyche und das Erleben der Menstruation aus und auch auf die positive oder negative Einstellung zum eigenen Körper. Im Prozess der Selbstbestimmung spielt die Einstellung zum eigenen Körper aber eine wichtige Rolle. In diesem Zusammenhang gibt es in der Wissenschaft auch einige Erklärungsversuche zum prämenstruellen Syndrom (PMS). Bis heute ist ungeklärt, woher die Symptome kommen und wie sie sich behandeln lassen (vgl. Zinn-Thomas 1997: 10). Die moderne Medizin versucht die Symptome meist mit Beruhigungsmittel oder Hormonen zu behandeln (vgl. Shuttle/Redgrove 1980: 42), was die Beschwerden zwar unterdrücken kann und damit kurze Hilfe leistet, sie aber nicht therapiert oder beseitigt. Jutta Voss findet dafür treffende Worte:

*„Eine Medizin, die das Blut der Frau eliminieren will, um sie von einer Krankheit zu heilen, die von eben dieser Medizin mitverursacht wird, ist keine wirklich gynäkologische Medizin. Sie ist nicht frauengemäß und daher nicht human. Bei heftigen Diskussionen um die humanen Motivationen von Gynäkologen wird ein elementarer Argumentationsfehler gemacht. Um die Frauen wirklich von ihren enormen prämenstruellen Belastungen zu erlösen, muss nicht die Menstruation, sondern ihre dreitausend Jahre alte patriarchale Verteufelung abgeschafft werden.“* (Voss: 1988: 30)

Seit Jahrtausenden wird, Voss zufolge, der Fokus auf die Auslöschung der Blutung gelegt (vgl. ebd.: 30). Die Frau und ihr Körper werden auf *„immer neue Krankheitsbilder festgelegt“* (ebd.: 31) und sie verliert dadurch jeglichen Bezug zu sich selbst und ihrer körperlichen Konstitution (vgl. ebd.: 31).

Sprache erzeugt Realität und Behauptungen über einen Körper und dessen Verhalten, der vermeintlich zu einem Geschlecht gehört, internalisieren sich in das Glaubenssystem einer Gesellschaft und werden zu dessen Wahrheit. *„Nun sind von den körperlichen Zurichtungen, die die Verinnerlichung von Herrschaftsprinzipien ermöglichen, Frauen wie Männer betroffen“* (Douglas 1981: 206).

## 5.2 Die Dichotomie von Körper und Selbst: Ein Beitrag zur Enteignung von Körperwissen und Selbstwahrnehmung

Ute Rösenthaler schreibt in *Der nackte und der dekorierte Körper. Performative Ausdrucksformen von Frauen im Cross River Gebiet, Kmerun* (1998), dass in der

abendländischen Philosophie die Diskussion um den Körper „nach der Qualität einer Dichotomie zwischen Körper und Selbst“ (Röschenthaler 1998: 12) geprägt ist.

*„-ob der Körper nun geliebt oder gehaßt, ob er als Grab (Plato), als Tempel des Geistes (Saint Paul), als Maschine (Descartes) oder als Selbst (Sartre) interpretiert wird. Die Interdependenz von Körper und Selbst wird dabei nahezu im ganzen Spektrum möglicher Bewertungen interpretiert: sei es als tragische Terrorisierung des Geistes durch den Körper (Christentum), sei es als Entfremdung von Selbst und Körper (Psychoanalyse), oder existenzialistisch als deren völlige Untrennbarkeit.“ (ebd.: 12)*

Röschenthaler stellt fest, dass Körper und Geist in jedem Fall und trotz der Spaltung aufeinander reagieren (vgl. ebd.: 12). Das Selbst reagiert sowohl auf biologische Veränderungen wie zum Beispiel einer Schwangerschaft, aber auch auf von außen herbeigeführten Veränderungen wie ein Tattoo oder ein chirurgischer Eingriff (vgl. ebd.: 12). So wie Ute Röschenthaler in ihrem Text beschreibt, kann die Dichotomie zwischen Körper und Selbst zur Enteignung von Körperwissen führen, da sie eine Trennung zwischen körperlicher Erfahrung und intellektueller Erkenntnis suggeriert (vgl. ebd.: 12). Dies kann dazu beitragen, dass körperliche Phänomene wie die Menstruation weniger im Kontext der persönlichen Erfahrung und mehr durch externe, oft medizinische Diskurse definiert werden. Weiters stellt sie fest, dass körperliche Veränderungen stets in einem Wechselspiel mit der Selbstwahrnehmung stehen und auf jegliche Veränderung im Körper reagiert wird (vgl. ebd.: 12). Körperwissen besteht laut der Aussage des Textes von Röschenthaler nicht nur aus intellektuellen, sondern auch aus emotionalen und psychischen Erfahrungen (vgl. ebd.: 12).

In meiner Forschung habe ich ähnliches festgestellt und bin zur Erkenntnis gekommen, dass die Ignoranz dieser Wechselwirkungen durch dominierende medizinische oder wissenschaftliche Diskurse zur Enteignung dieses Wissens führen kann. Deshalb war es mir auch so wichtig meine persönlichen Erfahrungen zu beobachten und in dieser Arbeit zu beschreiben und zu vergleichen. Denn, die Art und Weise, wie menstruierende Personen das Bild und die Wahrnehmung ihrer Menstruation in Bezug auf ihren eigenen Körper konstruieren, ist stark von ihrer Selbstwahrnehmung und ihrem Weltbild geprägt. Dabei spielen sowohl die Lebensphase als auch das Alter der Person eine wesentliche Rolle. In dieser Arbeit wird die Annahme vertreten, dass es keine einheitliche Rezeptur oder Definition für die Menstruation und die damit verbundene Körperwahrnehmung sowie Einstellung gibt. Daher kann die Beschreibung der monatlichen Blutung nicht uniform erfasst werden. Zwar existieren in der Schulmedizin präzise Definitionen, die den biologischen Vorgang der Menstruation und die

Entstehung des Blutflusses erklären, jedoch wird dadurch die individuelle Wahrnehmung und Bedeutung der Menstruation nicht vollständig abgebildet.

Interessant in Hinblick auf die Trennung Körper-Geist ist womöglich der Text von Radhika Mohanram *Imperial White. Race, Diaspora, and the British Empire* (2007). Sie schreibt, dass die Entkörperlichung des männlichen britischen Körpers des 19. Jahrhunderts im Kontext der Trennung von Geist und Körper zu sehen ist (vgl. Mohanram 2007: 21). Diese Trennung manifestiert sich entlang rassistischer und geschlechtsspezifischer Linien (vgl. ebd.: 21). Nach Radhika Mohanram forderte der Diskurs der Aufklärung des 19. Jahrhunderts nicht nur die Trennung von Körper und Geist, sondern auch von öffentlich und privat und wurde durch Nationalismus und Rassenwissenschaft durchgesetzt (vgl. ebd.: 21).

*„If we read the dominant ideology of bourgeois Britain and its desire for disembodiment, then the cultural injunction against the body is compensated by the overinvestment in the embodiment, the lost manly British body. Nineteenth-century discourses of race science functioned as a screen, a formation that was produced as a compromise wrought by the repressed white bourgeois body and its desire to maintain the cultural injunction of excising the body”* (ebd.: 22)

Radhika Mohanram stellt in ihrem Text fest, dass die durch die Aufklärung und den Nationalismus geförderte Trennung von Körper und Geist zur Enteignung von Körperwissen beiträgt, indem sie körperliche Erfahrungen und Empfindungen abwertet und sie von der intellektuellen Sphäre trennt (vgl. ebd.: 21). Dies hat direkte Auswirkungen auf die Wahrnehmung und das Verständnis von körperlichen Prozessen, die oft medizinisch und nicht im Kontext persönlicher oder kultureller Erfahrungen betrachtet werden. Körperliche Prozesse werden laut Mohanram oft nur im Zusammenhang mit bestimmten rassistischen oder kulturellen Ideologien betrachtet (vgl. ebd.: 21).

In diesem Kapitel wird die Enteignung von Körperwissen als ein zentraler Prozess beschrieben, der tiefgreifende Auswirkungen auf das Wissen und Erleben der Menstruation heute hat. Dabei beziehe ich mich auf historische und systematische Prozesse, die das Wissen über den Körper und seine Empfindungen kontrollieren und marginalisieren, basierend auf den Theorien wie zum Beispiel von Silvia Federici (2020), Mary Douglas (1981) oder Simone de Beauvoir (2024) und anderen.

Die Konstruktion von Geschlecht wird als maßgeblich für das Empfinden und Wissen über den eigenen Körper dargestellt. Diese Konstruktion beeinflusst, wie bestimmte körperliche



Phänomene, wie die Menstruation, wahrgenommen und benannt werden. Kulturelle Normen und Erwartungen formen das Körperwissen und die Körperempfindungen von Personen, was zur Marginalisierung bestimmter Aspekte der Menstruation führen kann (vgl. Fuchs 2017: 333). Thomas Fuchs betont, dass kulturelle Abwertungen die gesamte Wahrnehmung und Erfahrung des Körpers beeinflussen.

Waltraud Dumont du Voitel beschreibt, wie traditionelle Sozialforschung, die auf einem männlichen Paradigma basiert, die unterschiedlichen Wahrnehmungen von Männern und Frauen vernachlässigt (vgl. Dumont du Voitel 1994: 245). Dies trägt zur Enteignung von Körperwissen bei, da körperliche Erfahrungen von Frauen, einschließlich der Menstruation, oft nicht adäquat repräsentiert werden (vgl. ebd.: 245-246).

Mary Douglas (1981) und Simone de Beauvoir (2024) diskutieren, wie gesellschaftliche Normen und Machtstrukturen die Wahrnehmung des Körpers und damit das Wissen über ihn prägen. Douglas betont, dass der menschliche Körper als Abbild der Gesellschaft fungiert und dass gesellschaftliche Reinheitsregeln die körperlichen Abläufe beeinflussen (vgl. Douglas 1981: 109). De Beauvoir zeigt auf, dass der weibliche Körper oft als Einschränkung dargestellt wird, was zur Unterdrückung des weiblichen Geschlechts beiträgt (vgl. Beauvoir 2024: 334). Die medizinische Darstellung der Menstruation beeinflusst wesentlich die Wahrnehmung und das Erleben der Menstruation. Die Menstruation wird oft pathologisiert, was zu einer negativen Einstellung gegenüber dem eigenen Körper führt. Jutta Voss kritisiert, dass Frauen von der Medizin als schwach dargestellt und ihre körperlichen Beschwerden als lukratives Geschäft für die Pharmaindustrie betrachtet werden (vgl. Voss 1988: 33). Diese Pathologisierung trägt zur Enteignung von Körperwissen bei, indem sie menstruierende Personen von einem positiven Bezug zu ihrem Körper und ihrer Menstruation entfremdet.

Ute Rösenthaller (1989) und Radhika Mohanram (2007) diskutieren die Dichotomie von Körper und Geist, die zur Enteignung von Körperwissen beiträgt. Diese Trennung führt dazu, dass körperliche Phänomene wie die Menstruation weniger im Kontext persönlicher Erfahrungen und mehr durch externe, oft medizinische Diskurse definiert werden (vgl. Rösenthaller 1998: 12). Rösenthaller betont, dass körperliche Veränderungen stets in einem Wechselspiel mit der Selbstwahrnehmung stehen, was in der Ignoranz dieser Wechselwirkungen durch dominierende Diskurse zur Enteignung des Wissens führen kann (vgl. Rösenthaller 1998: 12).

Die Enteignung von Körperwissen hat somit tiefgreifende Auswirkungen auf das Wissen und Erleben der Menstruation heute. In diesem Kapitel stelle ich fest, dass die kulturellen, medizinischen und gesellschaftlichen Diskurse dazu beitragen, dass menstruierende Personen oft keine enge Verbundenheit zu ihrem Körper und ihrer Menstruation empfinden und aufbauen können. Die Pathologisierung und Marginalisierung der Menstruation führen zu einer negativen Wahrnehmung und erschweren die Selbstbestimmung und das positive Körperbewusstsein menstruierender Personen.

## **6. Reinheit und Hygieneartikel im Spiegel gesellschaftlicher Normen und ökonomischer Interessen**

*„Wir müssen unsere Geschichten erzählen, denn es sind vor allem Gespräche, die die Menstruationsbewegung voranbringen. Je häufiger wir über unsere Erfahrungen und Probleme sprechen, umso weniger lassen sie sich ignorieren. Es ist nicht hinnehmbar, dass Menstruationszyklen ausgeblendet oder abqualifiziert werden, weil sie nur eine Hälfte der Bevölkerung betreffen. Menschen mit einer Gebärmutter sind keine Randgruppe.“* (Hill 2019: 18)

Um den selbstverständlichen und realen Umgang mit Menstruation wird immer noch gekämpft (vgl. Hohage 1998: 184). Die Hygieneartikel für die monatliche Blutung sind so konzipiert, dass sie die Blutung äußerlich nicht wahrnehmbar machen. Menstruierende Personen sind darauf trainiert, ihre Blutung nicht mit der Öffentlichkeit zu teilen, da Menstruation nach wie vor als schmutzig konnotiert wird (ebd.: 182). Der Zugang zu Information und Bildung ist an das Interesse des einzelnen Individuums zum Thema gekoppelt. Viele Tabuthemen, die mit der Regelblutung zusammenhängen, sind nicht beseitigt. Es gibt sehr viele Menstruationsartikel für alle möglichen Altersstufen, die menstruierende Personen dabei unterstützen, sich immer sauber und sicher zu fühlen (ebd.: 155). Die Werbung zu den verschiedenen Menstruationsartikeln trägt viel dazu bei, wie sich menstruierende Personen zu ihren Körpern positionieren.

*„... So wird den Frauen erklärt, dass sie sich, bei der Verwendung der Produkte oder Präparate, für die geworben wird, frei und uneingeschränkt fühlen können, daß sie keine Angst haben müssen und sich deshalb mit oder trotz ihrer Periode sicher fühlen können. So wird einerseits zwar der Kontrollaspekt durch das Tragen der Werbeartikel betont, gleichzeitig wird die Menstruation jedoch mit Entblößung, Schmutz und Kompromittierung, das heißt mit Kontrollverlust assoziiert, so daß Frauen mit Menstruationsbeschwerden durch Werbeeinflüsse erheblich verunsichert werden können.“* (Hohage 1998: 155)

Hierbei spricht die Autorin Kristina Hohage (ebd.) von der Mainstreamwerbung in Zeitschriften, Fernsehwerbungen oder auf Plakatwänden. Geworben wird vor allem für Wegwerfartikel wie Monatsbinden und Tampons, obwohl in den letzten Jahren einige

alternative Produkte auf den Markt gekommen sind und auch in verschiedenen Geschäften angeboten werden. Ich verwende zum Beispiel eine Menstruationstasse aus Silikon, die ich mehrere Jahre lang verwenden kann, indem ich sie nach jeder Blutung auskoche. Durch das Verwenden dieses espressotassenartigen Silikongefäßes komme ich auch in Berührung mit meinem eigenen Blut. Die Tasse, auch bezeichnet als Menstruationscup, muss alle paar Stunden entleert werden. Die Berührung mit meinen Körperflüssigkeiten hilft mir dabei, meine Menstruation anders zu erleben. Ich bin nicht mehr so sehr davon entkoppelt wie in den Jahren, als ich nur Tampons benutzt habe.

*„Tatsächlich ist es nicht selbstverständlich, daß sich Frauen auf taktile und sinnliche Weise mit ihrem Körper oder ihren Körperflüssigkeiten auseinandersetzen und somit ein eigenes Verhältnis zu ihnen aufbauen. Durch die Wegwerfprodukte können die Frauen eine Distanz zu ihrem Blut aufrechterhalten, indem sie die Binden und Tampons nach Gebrauch einfach entsorgen.“ (Hohage 1998: 187)*

So wie Mary Douglas in ihrem Buch *Ritual, Tabu und Körpersymbolik* beschreibt, unterliegt jeder Körper gewissen Regeln, die ein Bildnis des Sozialsystems sind, in dem sich dieser Körper bewegt (vgl. Douglas: 1981: 108).

*„Für den sozialen Umgang ist es wesentlich, daß unbeabsichtigte oder irrelevante körperliche Vorgänge aus ihm ausgeschlossen werden. Diesem Erfordernis wird durch Relevanzkriterien Rechnung getragen, die in ihrer Gesamtheit die universelle Reinheitsregel bilden.“ (ebd.: 109)*

Diese Reinheitsregeln tragen zu einer Darstellung der Körperfunktionen bei, die den Umgang und die Wahrnehmung des Körpers wesentlich beeinflussen und die Entfremdung der Frauen von ihren Körpern fördern (vgl. Zinn-Thomas 1997: 27). Der Umgang mit Hygieneartikeln wird so inszeniert, dass sich menstruierende Personen vor ihrer eigenen Verunreinigung schützen und sich „sauber“ und „rein“ halten. Der körperliche Aspekt wird dabei meist völlig ausgeblendet, und der Fokus liegt allein auf den Funktionen der Hygieneartikel. Dies beeinflusst in hohem Maße die Ausdrucksweise und das Erleben der Menstruation (vgl. ebd.: 27). Der Körper der menstruierenden Person wird zu etwas inszeniert, vor dem sie sich selbst schützen soll, und dies wird durch die ständige Wiederholung über Generationen hinweg internalisiert.

## 6.1 Die politische Ökonomie der Menstruation: Kontrolle und Kapitalisierung des weiblichen Körpers durch Menstruationshygienewerbung

Charlotte Ullrich beschäftigt sich im Buch *Reflexive Körper? Zur Modernisierung von Sexualität und Reproduktion* (2004) mit der Frage wie Weiblichkeit in der

Menstruationshygienewerbung dargestellt wird und wie der menstruierende Körper und die dazugehörige Person (Frauen) dazu inszeniert werden (vgl. Lenz, Mense, Ullrich 2004: 85). Dabei stellt sie fest, dass die Sorge um die Monatshygiene weitaus größer und wichtiger dargestellt wird als die erste Menstruation selbst (vgl. ebd.: 86). Die Werbung legt somit den Fokus klar auf die zu verkaufenden Produkte und entfernt sich dabei vom Körper (vgl. ebd.: 86). Auch Sabine Zinn-Thomas stellt in ihrem Buch *Menstruation und Monatshygiene* (1997) in ihren Untersuchungen fest, dass für die Menstruierenden beim Thema Monatshygiene die Sauberkeit im Mittelpunkt steht (vgl. Zinn-Thomas 1997: 176).

*„Im Zusammenhang mit der Monatshygiene sind zum einen Vorstellungen im Sinne von Ängsten vorherrschend, nach denen andere die Menstruation sehen oder riechen könnten. Zum anderen sind es Vorstellungen, nach denen man durch die Monatshygiene den Körperablauf beeinträchtigen oder sich innerlich verletzen könnte.“* (ebd.: 176)

Die politische Ökonomie der Menstruation analysiert Menstruation als Instrument der Kapitalakkumulation. Je mehr Hygieneprodukte als notwendig gelten, desto profitabler wird es für die produzierende Industrie (vgl. Zuckerhut, persönlicher Kommentar 23.05.24). Diese Theorie lässt sich mit Aspekten aus Silvia Federicis Werk *Caliban und die Hexe* (2020) verbinden. Federici beschreibt im Kapitel *Der große Caliban. Der Kampf gegen den rebellischen Körper* (dies. 2020: 167-203), wie der weibliche Körper diszipliniert und kontrolliert werden musste (vgl. Federici 2020: 167f.). Bereits in früheren Kapiteln betont sie, dass der weibliche Körper unterdrückt wurde, um ihn als reproduktive und produktive Kraft gefügig zu machen (vgl. ebd.: 30-80).

In diesem Zusammenhang lässt sich feststellen, dass die politische Ökonomie Menstruation als moderne Fortsetzung der Disziplinierung und Kontrolle des weiblichen Körpers nutzt und den menstruierenden Körper kapitalistisch verwertbar macht, indem Hygieneartikel als wichtige und unüberwindbare Notwendigkeit inszeniert werden. Auf der anderen Seite wird durch den Verkauf von Hygieneartikeln auch sichergestellt, dass die Arbeitsfähigkeit von menstruierenden Personen nicht eingeschränkt wird. Federicis Ausführungen unterstützen diese Sichtweise, indem sie die historischen Bemühungen zur Kontrolle des weiblichen Körpers und dessen Einbindung in kapitalistische Produktionsverhältnisse aufzeigt (vgl. ebd.: 269f.).

Ein weiteres Beispiel bringt Kuntala Lahiri-Dutts in der Arbeit *Medicalising menstruation: a feminist critique of the political economy of menstrual hygiene management in South Asia* (2014). In dieser Studie wird untersucht wie Menstruation und die mit ihr assoziierten Hygieneprodukte als Erweiterung des vorhandenen Kapitals genutzt werden und gleichzeitig

die Kontrolle über den Frauenkörper/ menstruierenden Körper und dessen Arbeitskraft überwacht wird (vgl. Lahiri-Dutts 2015: 1169-1170).

*“By pathologising menstruation, development agencies are creating a dual perception of menstruation. On the one hand, menstruation has been normalised as a biological process of the body for all women, while on the other hand it has been pathologised by health and hygiene experts and professionals. Reissman (Citation1983) suggests that not only menstruation but women's fertility and menopause in general have also been usurped because of the inter-affective needs established by the medical and economic structures of society. Thus, menstruation is seen as a problem that can be fixed by the use of sanitary products, creating a situation during which no rest is required, and the body can undertake everyday functions.”* (ebd.: 1169-1179)

Die Darstellung und Werbung für Menstruationshygieneprodukte tragen zur Entfremdung von menstruierenden Personen von ihren Körpern bei, indem sie Sauberkeit und Hygiene in den Vordergrund stellen und die natürlichen biologischen Prozesse der Menstruation ausblenden (vgl. Lenz, Mense, Ullrich 2004: 86). Die historische Kontrolle und Disziplinierung des weiblichen Körpers setzt sich in der modernen politischen Ökonomie der Menstruation fort, indem Menstruationsprodukte als essenzielle Artikel dargestellt werden, die die Arbeitsfähigkeit von menstruierenden Personen sicherstellen (vgl. ebd.: 86). Dies führt zu einer dualen Wahrnehmung der Menstruation als normalem biologischen Prozess und gleichzeitig als pathologischem Zustand, der behandelt werden muss (vgl. Lahiri-Dutts 2015: 1169-1170). Insgesamt zeigt sich, dass die Enteignung von Körperwissen einen großen Einfluss auf das Empfinden und Erleben der Menstruation hat, da Menstruierende durch die Kommerzialisierung der Menstruation und die vorherrschenden Reinheitsregeln von ihrem eigenen Körper entfremdet werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass gesellschaftliche und wirtschaftliche Faktoren nach wie vor die Einstellung zur Menstruation prägen und so auch die Wahrnehmung und den Umgang mit den menstruierenden Körpern beeinflussen. Menstruierende Personen werden dazu aufgefordert die Blutung zu verbergen, da sie in der Öffentlichkeit als schmutzig konnotiert ist (vgl. Hohage 1998: 182). Hygieneartikel, die für die Menstruation gebraucht werden, sind so konzipiert, dass sie die Blutung unsichtbar machen die Person sauber halten und sozusagen vor der Verunreinigung „schützen“ (vgl. Zinn-Thomas 1997: 27). Auch die Werbung und die Darstellung in der Öffentlichkeit tragen zu diesem Bild bei. Menstruationshygieneprodukte sind Mittel der Kapitalakkumulation, da die Hälfte der Bevölkerung auf sie angewiesen ist und die Werbung so genutzt wird, um auf die unbedingte Notwendigkeit der Produkte hinzuweisen. Dadurch werden die natürlichen Vorgänge der

Menstruation kontrolliert und pathologisiert (vgl. Lenz, Mense, Ullrich 2004: 85-86). Die zentralen Themen dieses Kapitels umfassen die Entfremdungsprozesse menstruierender Personen von ihren Körpern infolge der Betonung von Reinheit und Hygiene sowie die durch kapitalistische Prozesse geförderte Pathologisierung der Menstruation. Die Enteignung von Körperwissen vollzieht sich somit über ökonomische Interessen und dem was als gesellschaftliche Norm in Bezug zur Menstruationshygiene gilt.

Hierzu passend eine Erinnerung aus meiner Vergangenheit:

In der Werbung wird immer suggeriert, dass Periode etwas Dreckiges ist und verschiedene Hygieneprodukte menstruierenden Personen helfen, "rein" zu bleiben und sich "sauber" und "frisch" zu fühlen. Meist wird eine wunderschöne türkisfarbene Flüssigkeit von einem kleinen Glasgefäß über eine samtene weiße Binde gegossen, oder ein Tampon saugt sich mit dieser Flüssigkeit voll. Alles ist sehr steril.

Das Nachdenken über diese Darstellung bringt mich auf einen Gedanken. Ich habe nämlich vor sehr vielen Jahren, kurz nachdem ich meine Periode bekommen habe, etwas sehr Absurdes gemacht, und jetzt in diesem Moment, wo ich darüber lese, wie absurd diese Werbungen für weibliche Hygieneprodukte doch sind, kommt mir die dunkle Ahnung, dass mein Verhalten damals etwas damit zu tun haben könnte. Ich war so um die dreizehn oder vierzehn Jahre alt, und wir machten einen Klassenausflug nach Lienz oder Wien.

Jedenfalls saßen wir sehr lange in einem Bus. Die Stimmung war aufgeladen und ausgelassen, so wie es eben ist, wenn ein Bus voll von Teenagern auf Klassenfahrt ist. Ich hatte meine Periode auf dieser Klassenfahrt, und es war ja schon noch neu für mich. Ich kann mich erinnern an dieses unangenehme Gefühl, diesen vollgesaugten, dick aufgeblasenen Tampon. Kein schöner Gedanke war das, zumindest dachte ich das damals. Ich habe die Tampons, glaub ich, zu selten ausgewechselt.

Na ja, jedenfalls haben wir irgendwann eine Rast gemacht, damit alle aufs Klo gehen konnten. Ich und meine damalige beste Freundin sind ausgestiegen, haben uns Pringles gekauft und Gummitiere, das kauft man halt so mit dreizehn oder vierzehn, und sind dann runter auf die Toilette. Ich in die eine Kabine und meine Freundin in die neben mir. Es waren so Kabinen, wo man, während man sein Geschäft verrichtet, miteinander plaudern konnte.

Also haben wir das gemacht. Während wir geredet haben, habe ich mein Tampon aus meiner Vagina rausgezogen und habe es angeschaut. Irgendwie war ich plötzlich sehr stolz. Es war so schwer und so voller Blut. Es hat sich so angefühlt, als hätte ich etwas ziemlich Großartiges

geleistet. Dann habe ich zu meiner Freundin gesagt: „Hey streck mal deine Hand unter der Wand durch, ich muss dir was geben“. Sie hat das natürlich gemacht, war ja meine beste Freundin, und dann habe ich ihr den vollgesauten Tampon einfach in ihre Handfläche gelegt. Sie hat die Hand zurückgezogen und volle laut geschrien: „Oh mein Gott, Nora warum machst du das? So ekelig. Igitt. Du bist so gestört“. Hihi, ich fand es irgendwie lustig, habe mich über meine Impulshandlung aber auch geärgert und ein bisschen geschämt. Wir haben es natürlich gleich allen anderen Mädchen in unserer Klasse erzählt. Alle fanden die Aktion gestört, aber auch nicht weiter schlimm.

Das ist jetzt Jahre her und heute, als ich die Artikel zum Umgang mit Werbung und Menstruation gelesen habe, ist mir diese Geschichte wieder eingefallen. Vielleicht wollte ich einfach dagegen gehen, gegen diesen Reinheitswahn. Spüren was es wirklich ist. Diese Substanz. Das Blut.

## **7. Analyse und Auswertung der Interviews**

In den nachfolgenden Kapiteln liegt der Fokus auf der Auswertung und Analyse der von mir durchgeführten Interviews. Zu Beginn gebe ich einen kurzen Überblick über die entwickelten Kategorien und deren Inhalte. Bei der Auswertung orientiere ich mich eng an der Sprache der Teilnehmer\*innen, um deren Perspektiven präzise zu erfassen und sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede herauszuarbeiten. Die Auswertungen und Ergebnisse der Interviews werden im Kapitel 7 mit Unterkapiteln in meiner Arbeit dargestellt.

Kapitel 7.1 widmet sich der persönlichen Einstellung zur Menstruation, die häufig sehr individuell und emotional geprägt ist. Die Erinnerungen an die erste Menstruation werden in Kapitel 7.2 analysiert, wobei viele der Befragten berichten, sich schlecht vorbereitet gefühlt zu haben. In Kapitel 7.3 wird das Wissen über den eigenen Körper untersucht, das oft autodidaktisch erworben wird, da gesellschaftlich nur wenig Wissen weitergegeben wird.

Kapitel 7.4 befasst sich mit der Aufklärung über körperliche Funktionen, sowohl im schulischen Kontext als auch im häuslichen Umfeld, insbesondere durch die Mutter. Die Interviews zeigen, dass in beiden Kontexten häufig nur unzureichende und oberflächliche Kenntnisse vermittelt werden. Der Einfluss der Peer Group auf das Erleben der Menstruation wird in Kapitel 7.5 behandelt. Kapitel 7.6 widmet sich dem Thema Verhütung, wobei hervorsteicht, dass hormonelle Verhütungsmethoden häufig auch zur Linderung von Menstruationsschmerzen eingesetzt werden. In Kapitel 7.7 werden die Erfahrungen der

Teilnehmer\*innen mit Frauenärzt\*innen diskutiert, die oft als unsicher und unzureichend wahrgenommen werden. Kapitel 7.8 untersucht den Umgang mit Menstruationsschmerzen.

Im Kapitel 7.9 wird die Praxis der Aufzeichnung des Menstruationszyklus durch die Teilnehmer\*innen thematisiert. Es zeigt sich, dass alle Teilnehmer\*innen Apps zur Zyklusverfolgung nutzen, um ihre Verhütung zu kontrollieren und Stimmungsschwankungen besser einordnen zu können. Kapitel 7.10 beleuchtet das Thema Geschlechtsverkehr während der Menstruation. Die Verwendung von Menstruationsartikeln wird in Kapitel 7.11 besprochen, wobei Tampons als das am häufigsten verwendete Produkt identifiziert wurden.

Kapitel 7.12 befasst sich mit den verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus und deren Auswirkungen auf die Stimmung der Frauen, während Kapitel 7.13 das Tabuthema Menstruation und Körperwissen thematisiert, das in vielen Lebensbereichen noch immer präsent ist.

#### 7.1 Einstellung der jeweiligen Teilnehmer\*in zu ihrer Menstruation

Die Einstellung der jeweiligen Teilnehmer\*innen zu ihrer Menstruation ist etwas sehr Intimes und Sensibles. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dessen Befindlichkeit erzeugt teilweise Widerstand, aber auch großes Interesse. Die Haltung zur eigenen Menstruation und zum eigenen Zyklus ist bei allen Teilnehmer\*innen unterschiedlich. Das Thema polarisiert und hier dringen Verletzungen, Verdrängungen, Scham und Schuld aus der Vergangenheit durch. Alle Teilnehmer\*innen haben über ihre bisherige Haltung zum Thema nachgedacht und darüber reflektiert, wie sie mit verschiedenen Herausforderungen umgegangen sind. Besonders spannend ist die Beobachtung, dass es Jutta nach eigenen Angaben in ihrer Jugend eigentlich ganz und gar nicht interessiert, was, ob und wie ihre Menstruation funktioniert (vgl. Transkription 1: 2), während Selma oder Doris sich hingegen komplett in das Thema vertief(t)en.

Jutta hat sich nie ernsthaft für das Thema interessiert und deshalb auch nicht damit beschäftigt oder viel darüber nachgedacht (vgl. Transkription 1: 2). Selma war sehr interessiert an der eigenen Menstruation und hat eine sehr offene und angstbefreite Art, über das Thema zu sprechen. Durch ihr Interesse hat sie selbst auch viel Recherche betrieben und konnte sich somit aufkommende Fragen selbst beantworten (vgl. Transkription 2: 4). Doris hatte ebenfalls immer eine offene und interessierte Einstellung zum Thema. In ihrer Vergangenheit fehlte ihr aber der Zugang zu Information und erst im Laufe der Jahre konnte sie sich genügend Wissen aneignen,



um ihren eigenen Körper selbst besser zu verstehen (vgl. Transkription 3: 5-6). Hilda spürt sich und ihren Körper gerne und hat einen offenen Umgang mit ihrem eigenen Zyklus. Allerdings spürt sie teilweise noch eine gewisse Scham, die mit der Tabuisierung des Themas einhergeht. Diese Scham bringt sie dann dazu, weniger offen mit dem Thema umzugehen (vgl. Transkription 4: 8).

Hier ist es sehr deutlich, dass die Empfindungen sehr unterschiedlich sind und sich somit auch die Einstellung der jeweiligen Teilnehmer\*in unterscheidet. Obwohl alle aus ähnlichen Kontexten kommen und ähnlich sozialisiert wurden, wirken hier die persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen besonders stark ein und erzielen somit ein unterschiedliches Ergebnis bei der Einstellung zu der jeweils eigenen Menstruation und auch zum Körperempfinden. Je mehr Wissen die Teilnehmer\*innen über ihren eigenen Körper haben, desto weniger fühlen sie sich den Vorgängen des Körpers ausgeliefert. Besonders deutlich wird das bei Doris. Umso mehr Wissen sie sich angeeignet hatte, umso selbstbewusster und offener ist sie mit ihrem Körper und der Menstruation umgegangen.

## 7.2 Die erste Blutung

Alle Teilnehmer\*innen können sich an das Eintreten ihrer ersten Menstruation erinnern, allerdings teilweise nicht an das genaue Datum oder das genaue Alter. Alle haben zwischen zwölf und vierzehn Jahren das erste Mal menstruiert und haben sich nicht wirklich darauf vorbereitet gefühlt. Es kommt klar hervor, dass in der Zeit vor der ersten Menstruation zu wenig über den Prozess und die körperlichen Verläufe aufgeklärt wurde. Die menstruierenden Personen wurden mit dieser Erfahrung allein gelassen und waren teilweise auf sich gestellt. Es war ihnen allen auch nicht 100 Prozent klar, wie oder was sie als Hygieneartikel benutzen können und wie man z. B. ein Tampon korrekt verwendet. Grundsätzlich sind sich alle einig, dass die Menarche ein wichtiges Ereignis ist.

Jutta hat nach eigener Aussage erst spät das erste Mal menstruiert und hätte sich gewünscht, dass es schon früher passiert wäre. Ihre erste Menstruation ist genau mit ihrem ersten Mal Sex zusammengefallen (vgl. Transkription 1: 1).

*„Ich habe mir gewünscht, dass ich die Regel früher bekomme, und was wirklich krass ist - was ich bis jetzt auch noch nie wen erzählt habe – ist, dass meine erste Regelblutung genau an dem Tag gekommen ist, wo ich zum ersten Mal Sex hatte. Danach, also nach dem Sex, hatte ich dann meine Regel, und es ist ja normal, dass du beim ersten Mal Sex blutest, wenn das Jungfernhäutchen reißt. Aber bei mir hat*

*das einfach nicht mehr aufgehört für vier oder fünf Tage (lacht). Und ich habe auch sofort gewusst, dass das jetzt meine Regel ist.“ (Transkription 1: 1-2)*

Selma hat mit zwölf Jahren ihre erste Monatsblutung gehabt und findet, dass das sehr früh war. Sie kann sich nicht genau erinnern, wie sie damit umgegangen ist, aber dass sie das unter Freunden schon auch abgesprochen haben (vgl. Transkription 2: 1). Doris war Ende dreizehn und mit der Situation sehr überfordert. Sie erzählt, dass bei ihr von Anfang an die Menstruation mit sehr großen Schmerzen verbunden war, und sie deshalb auch keine große Empathie dafür hatte (vgl. Transkription 3: 1). Hilda war zwischen zwölf und vierzehn Jahren alt und hat ihre erste Blutung nachts bekommen, sodass am nächsten Tag ein Blutfleck am Leintuch war. Da ihre Mutter nicht zu Hause war, musste sie dann alles mit ihrem Vater besprechen. „*Papa, da ist überall Blut, wie sollen wir jetzt tun?*“ (Transkript 4: 2). Ihr Vater hat sehr gut reagiert und sie damals gut unterstützt und beraten. Für sie war es aber spannend, das mit ihm besprechen zu müssen, da er ein Mann ist. Aber in dem Moment ging es nicht anders (vgl. ebd. 2).

### 7.3 Körperwissen

Körperwissen bezieht sich auf das Verständnis aller grundlegenden körperlichen Prozesse und umfasst damit auch das Wissen über die Menstruation. Unter Körperwissen fasse ich hier das Wissen über alle wesentlichen Aspekte des eigenen Körpers und seiner Funktionen zusammen. Das Wissen über die Menstruation ist daher ein integraler Bestandteil dieses Körperwissens. Aus diesem Grund war es mir wichtig, dieses Thema in einem eigenen Kapitel ausführlich zu behandeln.

Zwei Aspekte sind mir besonders aufgefallen. Alle Teilnehmer\*innen sind in einem Alter und einem geistigen Zustand, in dem sie sich schon relativ viel Wissen über ihren Körper angeeignet haben. Der zweite Aspekt ist, dass dieses Wissen von allen auf eigene Faust recherchiert, erfragt oder erspürt wurde. Es wird sehr wenig Wissen über den menstruierenden Körper selbstverständlich gesellschaftlich weitergegeben. Die Menstruation wird nicht offen diskutiert, und der Umgang damit bleibt somit in der eigenen Verantwortung der jeweiligen menstruierenden Person. Alle Teilnehmer\*innen, inklusive mir, sind aber unzufrieden mit dem eigenen Körperwissen, wünschen sich gesellschaftlich mehr Verständnis und für sich selbst einen lockereren Umgang mit der Menstruation.

*„Ja, doch, das haben wir schon auch geredet, über den Eisprung und wie das alles aufgebaut ist, aber man ist halt mitgekommen, dass man auch als Frau trotzdem nicht so viel über sich selber weiß, wie man eigentlich wissen sollte. Was ich jetzt immer noch nicht weiß und was ja im Endeffekt so schade*

*ist, weil das ist ja dein Körper, nicht...und ähm, es ist ja dann bei jeder Frau dieser Zyklus wieder anders, aber man kennt sich halt trotzdem nicht so aus.“ (Transkription 2: 3)*

Doris beantwortet mit dieser Aussage eine meiner Fragen. Diese Aussage ist für mich bezeichnend und eine Bestätigung, dass Forschung und Auseinandersetzung auf diesem Gebiet besonders wichtig sind. Die Menstruation ist derart tabuisiert und negativ konnotiert, dass menstruierende Personen ein fehlendes Körperwissen feststellen. Es besteht ein allgemeiner Pessimismus und Bedauern darüber.

Obwohl menstruierende Personen die Empfindungen ihres Körpers oft sehr genau wahrnehmen, führt der neoliberale Kapitalismus dazu, dass diese Wahrnehmungen als Schwäche angesehen und daher häufig abgetan oder verleugnet werden. Da es kein Verständnis und keinen Raum für die Menstruation gibt, werden körperliche Empfindungen nicht nur ignoriert, sondern die betroffenen Personen neigen auch dazu, sie nicht wahrhaben zu wollen.

*„Heute war ich Laufen, und ich war gestern und heute volle fertig. Schon auch, weil die Woche streng war und ich viel gemacht habe, aber heute habe ich es extra nochmal gemerkt, ich habe mir gedacht, was ist heute los, ich packe es heute einfach nicht, und dann habe ich gerade vorhin meine Regel gekriegt.“ (Transkript 1: 3)*

Das führt dazu, dass menstruierende Personen oft nicht selbstbewusst mit dem Thema umgehen können und sich stark unter Druck setzen.

*„Weil einmal habe ich solche starken Menstruationsbeschwerden gehabt, dass ich mit dem Taxi zur Arbeit fahren musste. Mittlerweile dürfte man ja sogar daheimbleiben und in den Krankenstand gehen, wenn man seine Tage hat usw., aber ich habe immer das Gefühl als wäre ich so unverzichtbar und sag dann zu mir selbst: ‚Ja, das sind ja nur meine Tage, das wird schon wieder werden‘. Jetzt habe ich halt geschaut, dass ich mir einfach selber helfe. Ich habe eine Wärmflasche in die Arbeit getan und ich kann auch Tee kochen, und ja und a Kollegin war auch mal voll nett und ich bin da voll in Tränen ausgebrochen und habe gesagt: ‚Mah, ich habe gleich eine Sportgruppe und packs nicht und aaah‘, und dann hat sie gesagt: ‚Leg dich mal auf die Liege, und wenn’s nicht geht dann übernehme ich deine Gruppe.‘ Und dann ists auch irgendwie schon besser geworden.“ (Transkription 4: 6)*

Diese Aussage verdeutlicht in Bezug zu meiner Forschung, dass wir von unserem Körperwissen immer noch zu großen Teilen abgeschnitten sind. Die Unterdrückung des menstruierenden Körpers und die jahrhundertelange Tabuisierung der Menstruation haben unsere Einstellung gegenüber dem weiblichen Körper nachhaltig geprägt. Dies betrifft jedoch nicht nur die Menstruation, sondern allgemein alles, was als "Krankheit," "Schwäche," oder Einschränkung der Leistungsfähigkeit gilt (vgl. Hering/ Maierhof 2002: 44-45). Menstruierende Personen stehen unter dem Druck, Schmerzen und Unwohlsein nicht zuzugeben, wodurch sie oft ihre Beschwerden und Bedürfnisse verschweigen.

Selma veranschaulicht mit folgender Aussage noch einmal ihr großes Interesse am eigenen Körper und den Vorgängen und das Staunen darüber, dass sie bis dato nichts darüber gewusst hat und erst in der Selbstrecherche gewisse Dinge über ihren eigenen Körper lernt.

*„Und weißt du, ich habe volle lange nicht gewusst, weil mir das auch nie wer gesagt hat, ich habe wirklich erst jetzt getscheckt, dass eigentlich das Zeichen vom Körper, dass die Ausflüsse von der Gebärmutter oder von der Scheide, dass die alle einen Sinn haben und alle ein Zeichen sind, das man da jeh nach Farbe alles aufschlüsseln kann. Das volle weiß und klebrig der Eisprung ist, und dass ja so braun ist, ist altes Blut und rot ist die Regel. Dann gibt es auch noch rosarot, das ist dann glaub ich kurz vor der Regel oder so. Oder eben ich hatte erst jetzt rosa Ausfluss, das ist auch, wenn der Körper hormonell durcheinander ist. Das ist volle interessant, und ich finde das zach, dass ich das nicht gewusst habe.“* (Transkript 2: 4-5)

## 7.4 Aufklärung

Das Thema Aufklärung habe ich in zwei Kategorien unterteilt. Die Aufklärung, die in der Schule stattfindet, und die Aufklärung zu Hause. Die Teilnehmer\*innen sind darauf auf unterschiedliche Art und Weise eingegangen und haben ihre Erlebnisse geschildert. Es zeigte sich, dass sowohl die Schule als auch das eigene Zuhause nur unzureichende und oberflächliche Kenntnisse über Körperwissen vermittelten. Die entsprechenden Themen wurden in beiden Kontexten oft nur sehr kurz und knapp behandelt. Diese Erfahrung überschneidet sich bei fast allen Teilnehmer\*innen. Körperwissen wird nur sehr wenig und in kurzen Zeitspannen vermittelt (vgl. Transkript 1: 1).

### 7.4.1 Aufklärung Schule

Die Aufklärung über die Menstruation in der Schule erfolgte bei allen über den Biologieunterricht und wurde in einem Atemzug mit den Verhütungsmethoden kurz angesprochen. Alle Teilnehmer\*innen erinnern sich, dass sie dabei das zwölfte Lebensjahr bereits überschritten hatten. Das kann problematisch sein und sich auf die Entwicklung einzelner Personen auswirken, da es menstruierende Körper gibt, die schon mit zehn oder elf Jahren die geschlechtliche Reife erlangt haben. Der Körper und seine Funktionen sollten bereits in der Grundschule ein Thema sein. Auch sollte das Thema in der Schule so behandelt werden, dass sich keine menstruierende Person für ihre Blutung schämen muss oder sich nicht trauen kann, offen im Unterricht darüber zu sprechen. Doris erzählte dazu eine Geschichte:

*„Jetzt fällt mir eine Story ein. In der Mittelschule wollte eine Klassenkollegin austreten, aber es war schon kurz vor Ende der Stunde und der Lehrer hat es ihr nicht erlaubt, weil es waren nur noch zehn Minuten übrig. Dann hat sie gesagt, okay. Aber kurz danach hat sie nochmal gefragt und dann hat er wieder gesagt, sie soll warten. Sobald der Unterricht aus war, ist sie aufgestanden und wollte rausgehen und in dem Moment schaut ihr Sitznachbar auf ihren Stuhl und auf dem Stuhl war Blut. Sie hat*

*wahrscheinlich gemerkt, dass es durchgeht und wollte, austreten und hat nicht gedurft und ja. Dann kannst du dir vorstellen, der Sitznachbar hat draufgezeigt und rumgeschrien, da ist Regelblut und ja so wie Jungs in dem Alter sind. Er war richtig gemein und ich kann mich erinnern, der Lehrer hat einfach nichts gesagt. Sie ist vom Klo nicht mehr zurückgekommen. Sie hat geweint am Klo. Sie wollt nicht mehr zurückkommen und der Lehrer hat die Klasse einfach verlassen. Ich finde es immer noch schwach, dass er damals einfach die Klasse verlassen hat. Weil die Jungs sind ja durchgedreht logisch, und haben wirklich mit dem Finger auf sie gezeigt, sie ist grausig und was weiß ich.“ (Transkription 3: 8-9)*

Auch ich erinnere mich an einige Erlebnisse in der Schule, die mit der Aufklärung im Zusammenhang stehen. Für mich gehört zu einer umfassenden Aufklärung auch, dass Menstruationsschmerzen angesprochen werden. Die folgende Erinnerung von mir befasst sich mit diesem Thema.

Als ich in der Mittelschule war, ist mir so etwas Ähnliches passiert. Da war ich wahrscheinlich so dreizehn Jahre alt, und ich hatte erst seit kurzem meine Monatsblutung. Ein oder zwei Tage bevor meine Blutung einsetzte oder auch kurz davor, bekam ich dann sehr oft extreme Kreuzschmerzen. Manchmal passierte das auch in der Klasse, und ich hatte solche Schmerzen, dass ich meine Lehrer\*innen bitten musste, mich ins Krankenzimmer legen zu dürfen. Weder meine Lehrer\*innen noch die Schulkrankenpfleger\*innen haben mich jedoch aufgeklärt und mir gesagt, dass diese Rückenschmerzen mit meiner Menstruation zusammenhängen könnten. Ich machte mir in dieser Zeit große Sorgen über meine Gesundheit und erkannte erst Jahre später, dass man von der Menstruation auch Kreuzschmerzen bekommen kann. Die Krankenpfleger\*innen gaben mir zwar immer ein Aspirin und ließen mich dort liegen, aber niemand führte ein Gespräch mit mir oder versuchte, auf mich einzugehen oder mich zu verstehen.

Jutta kann sich sehr gut daran erinnern, zum ersten Mal über den Sexualkundeunterricht in der Schule über die Funktion der Menstruation gehört und auch aktiv darüber gesprochen zu haben. Für sie war der vermittelte Inhalt aber sehr theoretisch, und sie konnte sich nicht viel darunter vorstellen (vgl. Transkription 1:1). Im Falle von Selma ist eine Sexualpädagog\*in in der Unterstufe in ihre Klasse gekommen und hat über Verhütungsmittel und Hygieneartikel aufgeklärt. Dabei hat sie besonders das Verhalten ihrer männlichen Klassenkameraden gestört, die mit der Situation nicht wirklich umgehen konnten. Auch in der Oberstufe ist nochmal eine Sexualpädagog\*in gekommen, und hat teilweise sehr persönliche Dinge über Sex gefragt, was die Klasse auch ziemlich überfordert hat (vgl. Transkription 2: 2).

Doris zeigt sich eher frustriert über ihre persönliche Aufklärung in der Schule und sagt darüber folgendes:

*„In der Schule, mmh, ganz ehrlich. Ja, in der Mittelschule ganz kurz Sexualkunde. Vielleicht mal zwei Wochen in Naturkunde, und da muss ich ganz ehrlich sagen, kann ich mich nicht erinnern, dass das irgendwie thematisiert worden ist. Aber in dieser Zeit, bevor ich die Regel bekommen habe, während ich die Regel bekommen habe und bis kurz danach, äh, Aufklärung Null.“ (Transkription 3: 2)*

Bei Hilda wurde das Thema Menstruation im Sexualkundeunterricht gar nicht thematisiert. Sie hat über den Biologieunterricht und Schularzt Infos zum Thema bekommen und welche Möglichkeiten es in diesem Feld gibt. Nach Aussagen von ihr war es eine Mischung aus sexueller Aufklärung und dem weiblichen Zyklus (vgl. Transkription 4: 2).

Alle Teilnehmer\*innen wurden in der Schule zum Teil über die Menstruation aufgeklärt oder haben zumindest ansatzweise davon gehört. Keine der Teilnehmer\*innen hat sich von Seiten der Schule oder des Unterrichts zu diesem Thema wirklich gut beraten oder informiert gefühlt. Auffällig ist, dass die jüngste Teilnehmer\*in, Selma, zweimal eine Sexualpädagog\*in in der Schule zu Besuch hatte, was darauf hindeuten könnte, dass immer mehr Wert auf das Thema Aufklärung und Körperwissen gelegt wird.

#### 7.4.2 Aufklärung zu Hause in der Familie, insbesondere durch die Mutter

Die Aufklärung über die Menstruation zu Hause und vor allem durch die eigene Mutter ist ein sehr sensibles Thema und löste bei allen befragten Teilnehmer\*innen sehr viele Gefühle aus. Dies äußerte sich durch die Veränderung der Stimme im Erzählen oder durch sehr lange Ausschweifungen zum Verhältnis zur eigenen Mutter. Hier konnte ich beobachten, dass die eigene körperliche Wahrnehmung und Reflexion darüber, mit dem Verhältnis zusammenhängt, wie das in der Ursprungsfamilie behandelt und gehandhabt wurde. Besonders, dass nicht darüber gesprochen und nicht aufgeklärt wird, hat die Teilnehmer\*innen gestört und den Wunsch hervorgerufen es bei den eigenen Kindern (sollte es in Zukunft welche geben) anders und besser zu machen.

Jutta ist von ihrer Mutter nicht aufgeklärt worden, und das Thema war in ihrer Familie generell ein Tabuthema. Obwohl sie eine Zwillingsschwester hat, haben die beiden sich nie über ihre Menstruation ausgetauscht. Auch mit ihren älteren Geschwistern hat sie nie darüber gesprochen. *„Die OB's waren einfach immer da, das wars“* (Transkription 1: 8). Sie hätte sich gewünscht, mit ihrer Mutter oder ihrer Familie über das Thema reden zu können, um die Beziehung und Verbindung zu vertiefen (vgl. Transkription 1: 8). Selma hat von ihrer Mutter ein Aufklärungsbuch geschenkt bekommen. Trotzdem hat sie nie offen mit ihrer Mutter oder in ihrer Familie über das Thema Menstruation gesprochen (vgl. Transkription 2: 1). Sie vermutet, dass es am großen Altersunterschied zwischen ihr und ihrer Mutter liegt und ihre Mutter diese Themen tabuisiert. Sie wäre gerne von ihrer Mutter aufgeklärt worden und steht

dem Thema offen gegenüber (ebd. 2). Doris konnte mit der Aussage ihrer Mutter: „*Gratuliere, jetzt bist du halt eine Frau*“ (Transkription 3: 1), beim Ausbruch ihrer Menstruation nicht viel anfangen und hat es auch eher verstörend in Erinnerung (vgl. Transkription 3: 1). Ihre Mutter hat ihr gratuliert und gesagt, es brauche die Regel, damit sie später einmal Kinder bekommen kann. Doris hatte große Schmerzen, und das hat sie vor allem sehr stark in Erinnerung. Auch, dass sie vorher schon dasselbe Gespräch bei ihrer großen Schwester mitgehört hat (ebd. 1). Hilda hat keine aktive Erinnerung an ein Aufklärungsgespräch zum Thema Menstruation zu Hause. Da ihre Eltern beide Ärzt\*innen sind, gab es eine generelle Offenheit für das Thema, aber so wirklich behandelt wurde es auch nicht.

### 7.5 Peergroup und Freund\*innen

Bei allen Interviews ist mir aufgefallen, dass die Freundschaften und Gleichaltrigen auf den ersten Blick nicht so einen großen Einfluss auf das Erleben und Empfinden des eigenen Körpers und der Menstruation haben. Doch auf den zweiten Blick lässt sich zwischen den Zeilen immer wieder der, manchmal auch unbewusste, Einfluss herauslesen. Dabei geht es sowohl um Informationsweitergabe als auch um Scham und Unbehagen bezüglich der Menstruation. Die Freundschaften beeinflussten die Teilnehmer\*innen vor allem in der Auswahl der Hygieneartikel. Auch Medien, die in einem gewissen Alter konsumiert wurden und verstärkt auch durch die eigene Peer Group wahrgenommen wurden, hatten auf alle Teilnehmer\*innen einen Einfluss.

Mich persönlich haben meine Freund\*innen sehr wohl und sehr oft in Bezug auf mein Körperwissen und das Wahrnehmen meiner Menstruation beeinflusst. Vor allem haben sie mir oft gewisse Ängste und Sorgen genommen. Wenn ich z. B. große Schmerzen hatte, konnte ich mit meinen Freund\*innen darüber sprechen, und durch ihre Erzählungen und Erfahrungen habe ich gemerkt, dass solche Körperempfindungen häufig sind und ich nicht die einzige Betroffene bin. Ich habe meinen Freund\*innen immer viele Fragen gestellt. Wie gehen sie mit ihren Tampons beim Schwimmen um? Was für eine Art von Hygieneartikeln verwenden sie? Was spüren sie, wenn sie menstruieren? Wie viel Blut kommt wann? usw. Durch diese Fragen und das Darüber-Sprechen konnte ich immer sehr viele Informationen erlangen, und ich habe mich dann insgesamt als Frau und als menstruierende Person in meinem eigenen Körper sicherer gefühlt. Ich hätte auch nie die Menstruationstasse benutzt, hätten meine Freund\*innen das nicht vorher ausprobiert und mir dann dazu geraten und mir geschildert, wie sie diese benutzen und ausleeren oder reinigen. Für mich war meine Peer Group somit wesentlich an meiner Aufklärung und meinem Wissenserhalt über die Menstruation beteiligt.

Doris kann sich erinnern, dass sie mit ihrer Peer Group eher über solche Themen wie Schmerz geredet hat oder auch über die Pille. Die hat sie Anfangs in ihrer Klasse sehr angepriesen, weil sie ihr den Schmerz genommen und ihre Haut reiner gemacht hat (vgl. Transkription 3: 5). Selma kann sich auch daran erinnern, dass sie sich mit Gleichaltrigen und älteren menstruierenden Personen über ihre Blutung und Körperempfindungen ausgetauscht hat und dabei auch sehr viele Fragen gestellt hat (vgl. Transkription 2: 4). Jutta hat bemerkt, dass sie mit ihren Sportler\*innen und Kolleg\*innen häufig über Menstruation spricht, da diese direkt mit der sportlichen Leistung in Verbindung steht. Zudem sind die menstruierenden Frauen in den Sportvereinen alle in etwa im gleichen Alter. Ihr fiel auch auf, dass der Austausch über dieses Thema je nach Land, in dem sie gelebt hat, unterschiedlich intensiv war. Besonders in Spanien wurde das Thema sehr offen und ausführlich diskutiert. Jutta fragt sich, ob dies mit den verschiedenen kulturellen Herangehensweisen zusammenhängt (vgl. Transkription 1: 9).

## 7.6 Verhütung

Verhütung wird für menstruierende Personen ein relevantes Thema, sobald sie sexuell aktiv werden, was auch auf alle meine Interviewpartner\*innen zutraf. Sie haben sich intensiv mit verschiedenen Verhütungsmethoden auseinandergesetzt und dabei unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Die meisten Verhütungsmethoden, die menstruierenden Personen angeboten werden, beeinflussen auch die Menstruation. Hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille, der NuvaRing oder die Spirale verändern den Körper erheblich und führen oft dazu, dass die Menstruation kürzer und weniger stark ausfällt. Auffällig ist, dass diese Verhütungsmittel nicht nur zur Schwangerschaftsverhütung eingesetzt werden, sondern, wie im Falle von Selma und Doris, auch zur Linderung von Schmerzen und anderen menstruellen Beschwerden verschrieben und verwendet werden.

Jutta verhütet seit einigen Jahren mit der Hormonspirale, und seit sie das macht, hat sie ihre Menstruation nur mehr für drei Tage relativ leicht, obwohl diese zuvor fünf bis sechs Tage gedauert hat und wirklich stark war (vgl. Transkription 1: 5). Selma hat auch einige Jahre hormonell verhütet und sehr schlechte Erfahrungen damit gemacht. Auch nach dem Absetzen der Hormone ist ihr Zyklus noch nicht im Gleichgewicht, und sie hat nicht wirklich Kontrolle über ihren Körper. Das verunsichert sie stark (vgl. Transkript 2: 3).

*„Ich habe drei Jahre die Pille genommen. Ich hatte immer mega Beschwerden, immer Bauchweh und sehr, sehr stark die Regel, und dann mit der Pille hatte ich sie sehr wenig, also fast gar nicht, und auch nicht Bauchweh, und ich habe dann 3x die Pille gewechselt, also drei verschiedene Präparate*



*genommen, weil ich nie wirklich eine vertragen habe, und das habe ich dann auch nicht vertragen, dann habe ich zum Schluss dann noch den Hormonring genommen. Ich habe so extrem negative Erfahrungen mit hormoneller Verhütung gemacht, dass ich es glaube ich gar nicht mehr anrühren würde. Weil ich habe die schlimmsten Nebenwirkungen bekommen, was nur auf diesen Zettel draufsteht. Ich hatte Migräne und ich hatte richtig, aber wirklich richtig aggressive Stimmungsschwankungen. Ich habe plötzlich geweint aus dem nichts und nicht gewusst wieso. Ich habe richtig gespürt, dass ich das nicht selbst bin, wie wenn ein Dämon in mir drinnen wäre. Volle schlimm.“ (Transkription 2: 3)*

Auch Doris hat für einige Jahre die Pille genommen und mit ihr sehr schlechte Erfahrung gemacht, was zu Verunsicherungen über den eigenen Körper geführt hat (vgl. Transkription 3: 3).

*„Was mich schockiert hat, dass es eineinhalb Jahre dauerte, bis die Schmerzen wieder zurückgekommen sind. Was für mich in nachhinein bedeutet, dass man sieht, wie lange das noch nachwirkt. Und wie lange man das alles noch in seinem Körper hat, das ganz Zeug. Und ja eben. Ich hatte immer schon einen regelmäßigen Zyklus. Aber ich habe es nicht gewusst. Wegen der Pille. Aber als ich sie absetzte hat sich das nicht verändert. Ich bekomme sie (Anm. die Regel) auf den Tag, fast auf die Stunde genau.“ (Transkription 3: 3)*

Auch Selma hat, genauso wie Doris, das Absetzen der Pille als etwas Schockierendes und Beängstigendes erlebt, da sie gemerkt hat, wie sehr die Pille ihren Körper und dessen natürliche Prozesse verändert hat und das Erleben der eigenen Menstruation.

*„Also auch wenn man dann die Pille absetzt, dass da auch oft mal ein Jahr die Periode ausbleiben kann. Das der Zyklus unregelmäßig wird, dass du nur alle zwei, drei Monate die Regel kriegst, oder dass du sie zu früh kriegst, zu spät kriegst.“ (Transkription 2: 4)*

Hier wird sehr deutlich, dass das Eingreifen in den menstruierenden Körper durch Hormone ein Unbehagen auslöst und die Art von Verhütung mit der modernen westlichen medizinischen Beratung in Zusammenhang steht. Alle Verhütungsmittel wurden von Frauenärzt\*innen empfohlen und verschrieben. Doris beschreibt, dass die Pille nicht nur Einfluss auf ihren Körper hatte, sondern auch auf ihre Gefühle und ihren Gemütszustand (vgl. Transkription 3: 3).

*„Also wie sehr sie deinen Gemütszustand beeinflusst und wie du eigentlich bist und dein ganzes Sein und das man irgendwie... Ich habe, als ich sie abgesetzt habe, gemerkt, dass ich eigentlich ein anderer Mensch bin wie mit Pille. Ich glaube, ich bin viel, wo ich sie abgesetzt habe, bin ich viel emotionaler geworden. Es hat sich angefühlt, als hätte die Pille diese Seite von mir unterdrückt. Ich habe mich nach dem Absetzen einfach besser gefühlt. Ich war, ja ich weiß auch nicht. Ich glaube, ich habe mich so gefühlt, als hätte es so einen Teil von mir unterdrückt. Kann das auch nicht so gut beschreiben.“ (Transkription 3: 3)*

Auch Hilda erzählt, dass sich ihr Zyklus durch die Verhütung mit der Kupferspirale sehr stark verändert hat. Im Gegensatz zu den Erzählungen der anderen Teilnehmer\*innen hat sich ihre

Blutung verstärkt und verlängert (vgl. Transkription 4: 4). Auch die hormonelle Verhütungsmethode NuvaRing hat sie ausprobiert, aber sehr schnell psychische Veränderungen gespürt und dann wieder abgesetzt (vgl. Transkription 4: 4).

Ich habe in meinem Leben nur einmal für etwa sechs Monate lang hormonell verhütet, und es war eine sehr unschöne Erfahrung. Ich habe gemerkt, wie die Hormone mich und mein Sein Stück für Stück verändert haben und ich plötzlich auf alles Mögliche sehr emotional reagiert habe. Damals habe ich mich nicht wie ich selbst gefühlt und teilweise wie besessen. Als ich die hormonelle Verhütung wieder abgesetzt habe – ich habe mit dem NuvaRing verhütet – ging es mir Schritt für Schritt wieder besser. Ich habe ein gutes und gesundes Verhältnis zu meiner Menstruation aufgebaut und genieße seitdem meinen natürlichen Zyklus. Das künstliche Eingreifen hat mich, ohne dass ich es wollte, von meinem Körper entfremdet, und ich bin froh, dass ich das sehr schnell gemerkt habe. Durch die Interviews wurde deutlich, dass meine Interviewpartner\*innen teilweise gleiche oder sehr ähnliche Erfahrungen mit verschiedenen hormonellen Verhütungsmitteln gemacht haben. Alle legen großen Wert darauf, ihre Menstruation so natürlich wie möglich zu erleben und sie frei fließen zu lassen. Sie streben danach, ihren Körper so zu akzeptieren, wie er ist, und den Menstruationszyklus in ihren Alltag zu integrieren.

#### 7.7 Erfahrung mit Frauenärzt\*innen

Das Thema Frauenärzt\*innen ist in Bezug auf das Körperwissen und den Zyklus der menstruierenden Personen ein sehr wichtiges und viel diskutiertes Anliegen. Von den Ärzt\*innen erwarten wir uns in erster Linie Beratung und Sicherheit. Aber die Realitätserfahrungen schauen anders aus. Meine Interviewpartner\*innen sowie auch ich haben dazu unterschiedliche Erfahrungen gemacht, die in der einen oder anderen Weise mit der An- und Enteignung von Körperwissen zu tun haben.

Ich habe nie gute Erfahrungen mit Frauenärzt\*innen gemacht. Seit ich mich erinnern kann, war es immer ein Kampf, überhaupt einen Termin oder Platz zu bekommen. Und wenn es mir dann gelungen ist, fühlte ich mich oft wie ein Objekt, das einfach schnell durchgecheckt wird. Meiner Erfahrung nach sind die meisten Frauenärzt\*innen wenig einfühlsam und scheinen nicht zu verstehen, wie sensibel und schmerzhaft diese Untersuchungen sein können. Der Besuch bei ihnen ist für mich immer eine große Überwindung, da ich Angst habe, durch oberflächliche Aussagen oder unsensible Behandlungen verletzt zu werden. Die einzige positive Erfahrung,

die ich bisher gemacht habe, war bei einer privaten Ärzt\*in. Sie nahm sich Zeit für mich, hörte mir zu, versuchte, mein Anliegen zu verstehen, und vermittelte mir ein starkes Gefühl von Sicherheit und Respekt. Leider konnte ich mir diesen Luxus bisher nur zweimal leisten. Bei allen anderen Besuchen, ob im Krankenhaus oder bei Kassenärzt\*innen, fühlte ich mich wie ein Objekt am Fließband. Daher gehe ich lieber nur im Notfall hin, als mich freiwillig wieder dieser Erfahrung auszusetzen. So sollte es eigentlich nicht sein...

Selma erzählt von ihren Erfahrungen mit Frauenärzt\*innen, die sie sehr verunsicherten. Sie fühlte sich nicht ausreichend aufgeklärt oder beraten (vgl. Transkription 2: 4).

*„Also ich weiß nicht, ob es sonst super Frauenärzt\*innen gibt, aber denen, die ich begegnete bin, die waren immer so eingebildet, so ein bisschen: Warum weißt du das jetzt nicht? Sie haben da ihr Studium und wissen das alles und äh, als wäre man halt zu blöd dafür. Dann haben sie einfach mal die Pille so verschrieben und passt schon. Aber sie hat nichts gesagt von Nebenwirkungen, wirklich null, weil hätte ich das gewusst, wie schlimm das alles ist. Also auch wenn man dann die Pille absetzt, dass da auch oft mal ein Jahr die Periode ausbleiben kann. Dass der Zyklus unregelmäßig wird, dass du nur alle zwei, drei Monate die Regel kriegst, oder dass du sie zu früh kriegst oder zu spät kriegst. Sie hat NICHTS gesagt. Deshalb ja, ich weiß nicht, ist es bei den Ärzt\*innen auch ein bisschen ein Fehler, dass sie nicht so offen mit Patient\*innen darüber reden.“ (Transkription 2: 4)*

Weiters erklärt Selma im Interview, dass sie erst nach vermehrtem Nachfragen die Informationen bekommen hat, die sie benötigte, um sich mit den verschriebenen Produkten sicher zu fühlen. Sie empfand es so, als würden die Ärzt\*innen Information aus Unlust der Erklärung vor ihr zurückhalten und hat sich sehr im Stich gelassen gefühlt (vgl. Transkription 2: 5). Doris erzählt von ganz anderen Erfahrungen, die sie bei ihrem Frauenarzt gemacht hat.

*„Ich hatte immer den gleichen Arzt und der ist supernett und alt und ja, ich bin den halt gewöhnt und kenn ihn auch seit ich 14 bin. Er war nett und meine Schwester und ich hatte auch nie was Gröberes und dann waren nur so Sachen wie Papptest und es hat immer alles gepasst. Er hat auch erklärt, was er macht und so, unten und bei der Brust. Aber es war immer alles in Ordnung, deshalb war das auch immer alles easy.“ (Transkription 3: 10)*

Auch Hilda fühlte sich bei den Frauenärzt\*innen, die sie aufgesucht hat, stets gut aufgehoben und beraten. Sie hatte immer den Eindruck, dass man auf ihre Bedürfnisse einging und ihr den eigenen Körper verständlich erklärte. Sie betont, dass alle Ärzt\*innen sehr verständnisvoll waren, wobei sie ausschließlich von Frauen behandelt wurde und nie von einem Mann (vgl. Transkription 4: 9).

Dies zeigt, dass die Erfahrungen mit Ärzt\*innen stark variieren: Während einige sehr positive oder sehr negative Erlebnisse schildern, gibt es kaum Berichte über neutrale Erfahrungen. Ein Mittelweg scheint selten zu sein.

## 7.8 Schmerzen

Die Analyse zeigt, dass zwei Teilnehmer\*innen in sehr jungen Jahren von Frauenärzt\*innen die Antibabypille verschrieben bekamen, nachdem sie über starke Menstruationsschmerzen berichtet hatten.

Die Hintergründe für die Verschreibung der Pille im Falle von Menstruationsschmerzen bzw. -unregelmäßigkeiten finden sich u.a. in der „*Darstellung der Menstruation in der Medizingeschichte und eine damit einhergehende Medikalisierung der Menstruation*“ (Zinn-Thomas 1997:30). Wie Esther Fischer-Homberger im Buch von Sabine Zinn-Thomas (1997) *Menstruation und Monatshygiene* ausführt, wird die monatliche Blutung als Fehlfunktion betrachtet und gehört somit behandelt (vgl. ebd.: 31). Die Ausführungen meiner Interviewpartner\*innen lassen darauf schließen, dass sich dieses Phänomen bis heute durchgesetzt hat und die Antibabypille „*als hormonelles Allheilmittel*“ (Zuckerhut 2024, persönlicher Kommentar 23.05.24) gegen jegliche hormonellen Beschwerden verschrieben wird.

Die hormonellen Veränderungen, die durch die Einnahme der Pille verursacht werden, können jedoch zu erheblichen Verunsicherungen und Beeinträchtigungen der menstruierenden Person führen. Diese Verunsicherungen scheinen Symptome zu sein, die die Ärzt\*innen nicht wirklich interessieren. Obwohl die Teilnehmer\*innen, denen die Pille verschrieben wurde, alle sexuell inaktiv waren, haben sie dennoch der Einnahme der Pille zugestimmt. Eine weitere generelle Beobachtung ist, dass alle Teilnehmer\*innen bei Schmerzen auf die Einnahme von Pillen zurückgreifen und dass es keine wirkliche Alternative dazu gibt. Auch dies könnte meiner Vermutung nach als allgemeines Phänomen betrachtet werden, das auf die ökonomischen Interessen der Pharmaindustrie zurückzuführen ist: Wenn eine Person nicht funktionsfähig ist, werden Medikamente verschrieben, was einen doppelten Vorteil zur Folge hat. Die Funktionalität der Person wird wiederhergestellt, und die Pharmaindustrie erzielt dadurch Gewinne.

Es mangelt an Information oder Zeit, um seine Schmerzen mit anderen Mitteln zu lindern. Die Beschäftigung mit der Menstruation hängt in jungen Jahren, nach Aussagen der Teilnehmer\*innen, auch mit dem jeweiligen Grad ihrer Beschwerden zusammen. In diesem Zusammenhang möchte ich auf Sabine Zinn-Thomas hinweisen, die sich folgendermaßen zu Menstruationsschmerzen äußert:

*„Zusammenfassend ist festzustellen, daß in den letzten 20 Jahren sowohl in der Medizin als auch in der Psychologie die Suche nach den Ursachen der Menstruationsbeschwerden im Mittelpunkt der Forschung stand.“ (Zinn-Thomas 1997: 18)*

Medizinisch liegt der Fokus eher auf der Behandlung von Symptomen als auf einer ganzheitlichen Betrachtung.

Jutta hatte nie sehr große Schmerzen oder Beschwerden und war bis vor kurzem davon überzeugt, dass die Menstruation keinen großen Einfluss auf sie hat. Doch durch ein spezielles Erlebnis und die Offenheit, ihren Körper wahrzunehmen und zu beobachten, hat sich ihre Meinung dazu verändert (vgl. Transkription 1: 2-3). Selma hatte und hat immer sehr viele Beschwerden und starke Schmerzen und deshalb hat sie auch seit sie fünfzehn Jahre alt ist die Anti-Baby-Pille genommen. Leider hatte sie trotz Pille immer noch Beschwerden, da sie keines der Präparate wirklich vertragen hat (vgl. Transkription 2: 3). Doris hat einen sehr langen und sehr schwierigen Weg hinter sich. Von Anfang an hatte sie große Schmerzen und große Probleme mit ihrer Menstruation.

*„Anfangs mit Schmerzmittel. Dann waren wir beim Frauenarzt und der hat dann gesagt, das Einzige, was wirklich hilft, ist die Pille. Damit geht der Schmerz weg. Dann habe ich mit 15 die Antibabypille verschrieben bekommen und habe eigentlich ja, natürlich weiß man, wofür sie da ist und so, wegen Schwangerschaft, logisch das weiß man in dem Alter und bekommt das gesagt, aber wenn ich jetzt zurückdenke, finde ich das schon heftig, dass ich mit 15 schon die Antibabypille verschrieben bekommen habe, obwohl ich gar nicht sexuell aktiv war.“ (Transkription 3: 3)*

Doris nahm viele Jahre lang die Pille, die sie dann mit Anfang 30 absetzte. Seitdem leidet sie unter starken Schmerzen.

*„Also an dem Tag, wo ich sie bekomme, ist es ja immer am schlimmsten. Und dann ist für mich am besten, mit der Bettflasche in Fötus Stellung im Bett liegen und mich nicht bewegen den ganzen Tag, wenn ich mir das leisten kann, also wenn es halt geht und ich nicht arbeiten muss oder so. Dann schau ich immer, dass ich nicht viel ausmache. Außer es ist halt was, was ich unbedingt tun will oder muss. Dann ja, ist halt Pillenparty, weil anders geht es halt nicht.“ (Transkription 3: 4)*

Hilda hat auch immer Schmerzen und nimmt in der Regel bis zu zwei Schmerzmittel pro Blutung (vgl. Transkription 4: 5).

Generell ist mir aufgefallen, dass alle Teilnehmer\*innen gerne ihren Körper spüren und wahrnehmen und so gut es geht versuchen, ohne Schmerzpillen auszukommen. Wann immer es geht und wann ihr Alltag es erlaubt, versuchen sie die Schmerzen auszuhalten und ihrem Körper das zu geben, was er braucht. Ich beobachte ein intuitives Wissen dem Körper gegenüber.

*„Letzten Dezember habe ich einmal geschafft, keines (Anm. Schmerzmittel) zu nehmen, da habe ich einfach versucht, meinen Körper zu bewohnen und voll viel Tee getrunken und hab mir auf den Unterbauch ein Tape raufgepickt und Wärmeflasche und mit der Black Roll das Kreuzbein ausgerollt und das hat voll geholfen.“ (Transkription 4: 5)*

Ich selbst bin zu folgender Erkenntnis gekommen, dass mit Zeit, Ruhe und Einfühlungsvermögen auch wirklich starke Schmerzen aushaltbar sind und der Körper Linderung durch die Beschäftigung mit ihm erfährt. Sobald sich die menstruierenden Personen mit ihrem Körper auseinandersetzen, lindern sich Symptome und Schmerzen. Dazu möchte ich auch kurz eine Geschichte über meine Erfahrung mit Schmerzen erzählen.

Vor kurzem war ich in Bozen, wo ich als Musiker\*in und Schauspieler\*in in einer Theaterproduktion auf der Bühne stand. Es war eine besondere Woche, nicht nur wegen der Aufführungen, sondern auch wegen des Vollmonds, der meine Menstruation einleitete. Leider war ich die Woche zuvor stark erkältet und hatte täglich Schmerzmittel genommen, um bei den Endproben für das Stück durchhalten zu können. An dem Tag, an dem meine Blutung einsetzte, bekam ich plötzlich starke Magenkrämpfe, weil ich mir mit den vielen Medikamenten den Magen verdorben hatte.

Panik erfasste mich. Ich wusste, dass ich die Blutung ohne Ibuprofen nicht überstehen würde, und die Angst, während einer Aufführung plötzlich Krämpfe zu bekommen, machte mich nervös. Die Furcht vor den Menstruationsschmerzen war riesig, denn in der Vergangenheit hatte ich schon einige Male keine Medikamente zur Hand und litt dann unter unerträglichen Beschwerden.

An diesem Abend stand unsere zweite Aufführung des Tages bevor, und ich wusste, dass ich wegen der Magenbeschwerden kein Ibuprofen oder dergleichen nehmen konnte. Plötzlich machte es in mir Klick. Ich beschloss, einfach loszulassen. Wenn ich Bauchweh haben sollte, dann sei es ebenso. Was konnte schon Schlimmes passieren?

Die Aufführung verlief reibungslos, und danach ging ich noch kurz auf eine Party. Dort setzten meine Regelschmerzen ein. Anstatt eine Pille dagegen zu nehmen, begann ich intuitiv einfach zu tanzen. Drei Stunden lang bewegte ich mich vor dem DJ-Pult hin und her, und die Beschwerden wurden dadurch nicht wirklich schlimm. Es schien, als hätte mein Körper diese alternative Behandlungsmethode sehr begrüßt. Diese Erfahrung lehrte mich, mich nicht immer von der Angst treiben zu lassen, sondern auf die leise Stimme meines Körpers zu hören. Seitdem habe ich kein Schmerzmittel mehr genommen.

## 7.9 Aufzeichnungen der Menstruation

Den Zyklus aufzuzeichnen und zu verfolgen ist allen Teilnehmer\*innen wichtig. Auffällig ist, dass alle ähnlich damit umgehen und für die Aufzeichnung eine App zur Hilfe nehmen. Das Aufzeichnen dient vor allem zur zusätzlichen Kontrolle der Verhütung und um Gefühls- und Stimmungsschwankungen besser einschätzen und zuordnen zu können. Außerdem kontrollieren die Teilnehmer\*innen so die Regelmäßigkeit ihres Zyklus. Mittlerweile gibt es sehr viele verschiedene Menstruations-Apps, die sehr genau sind und es menstruierenden Personen ermöglichen, ihren gesamten Zyklus zu protokollieren. Analog wäre das auch möglich, aber die Apps schicken anhand von „Push-Benachrichtigungen“ Erinnerungen und Warnungen aus und generieren so die Aufmerksamkeit der Benutzer\*innen. Alle Teilnehmer\*innen nutzen diese Apps unterschiedlich intensiv und auf ihre spezielle Art, dennoch werden sie von allen benutzt, mir inklusive.

Jutta benutzt ihre Menstruations-App erst seit kurzem und kann noch nicht richtig damit umgehen, deshalb wird sie sich noch intensiver damit auseinandersetzen (vgl. Transkription 1: 11). Selma benutzt ihre App sehr gewissenhaft und beobachtet damit nicht nur ihren Zyklus, sondern auch ihren Ausfluss, ihre Stimmung, ihr Gewicht und ihr Sexualverhalten, also alle körperlichen und auch seelischen Vorgänge. Sie nutzt die App teilweise wie ein Tagebuch, wo sie ihre jeweilige Tagesverfassung protokolliert. Zusätzlich trägt sie die Tage, an denen sie effektiv blutet, noch in ihren Tischkalender ein (vgl. Transkription 2: 5). Doris hat sich bei der App, die sie benutzt, den Premium-Account gekauft, da sie die App wirklich super findet und sehr intensiv und viel nutzt. Sie verfolgt damit nicht nur ihren Zyklus, sondern auch ihren Alkoholkonsum, ihr Schlafverhalten und ob sie viel oder wenig Stress hat (vgl. Transkription 2: 6).

*„Es ist mega interessant, weil ich auch durch die App gesehen habe, dass man tscheckt, ich habe es davor nicht getscheckt, aber dass du wirklich einfach im Laufe deines Zyklus so Phasen durchmachst und in gewisse Phasen produktiver bist und mehr Energie hast und mehr Leistung bringst und so. Was ich zum Beispiel habe, die Woche vor der Regel volle Heißhunger Attacken und ich habe gelernt, dass das auch hormonell bedingt ist. Das ist volle die mega gute App, weil sie gibt dir Tipps, was du tun kannst und so. Und was cool ist, ist auch wenn du dann die Regel bekommst und sie dann wieder einträgst, dann gibt es einen Assistenten, der dann alles mit dir bespricht.“* (Transkription 3: 6)

Hilda benutzt erst seit kurzem eine App. Sie hat ihren Zyklus zunächst auf Anraten der Frauenärzt\*in händisch mit einem Notizbuch verfolgt. Später machte sie sich digitale Notizen am Smartphone. Die App findet sie sehr praktisch (vgl. Transkription 4: 4). Doris und Hilda haben beide auch noch besonders hervorgehoben, dass sie es sehr gut finden, dass die App auch

ihre fruchtbaren Tage anzeigt und ihren Eisprung, und sie somit noch mehr Kontrolle und Wissen über ihren Körper haben.

## 7.10 Sex

In diesem Kapitel möchte ich den Fokus nun auf einen weiteren Aspekt, der im Zusammenhang mit Menstruation häufig vorkommt, legen: Sex während der Menstruation.

Wie auch schon im Verlauf dieser Arbeit erwähnt wurde existier(t)en Mythen und Missverständnisse darüber, dass Sex während der Menstruation unangemessen oder gar schädlich sei. Dies trägt zur Tabuisierung des Themas bei und beeinflusst auch die Wahrnehmung und das Verhalten vieler Personen in Bezug auf ihre Sexualität während der Menstruation.

Interessanterweise wurde das Thema in den bisherigen Diskussionen und Interviews kaum angesprochen. Es stellt sich die Frage, ob dies auf eine fehlende Auseinandersetzung mit dem Thema oder auf eine bewusste Ausklammerung zurückzuführen ist. Besonders bemerkenswert ist hierbei, dass auch die Konfrontation der Partner\*innen – insbesondere eines männlichen Partners – mit Menstruationsblut während des Geschlechtsverkehrs kein Thema war. Dies deutet möglicherweise auf tief verankerte gesellschaftliche Tabus und Unsicherheiten hin.

Durch die Aufnahmen dieses Kapitels in meine Arbeit soll der Tabuisierung entgegengewirkt werden. Ich habe schon öfter die Erfahrung gemacht, dass mein Lustempfinden, besonders in den Tagen vor dem Eintreten meiner Menstruation, steigt und meine Geschlechtsorgane aktiver sind. Auch ist es mir schon öfter passiert, dass durch Geschlechtsverkehr meine Menstruation eingeleitet wurde, und dieser Übergang für mich immer ein sehr schönes und befreiendes Gefühl war.

Besonders auffällig ist, dass keine der Teilnehmer\*innen, obwohl ich danach gefragt habe, wirklich über Sex spricht oder einen Zusammenhang zur Menstruation herstellt. Die sexuelle Aktivität wird also nicht in Zusammenhang mit den körperlichen Funktionen gebracht und es gibt keinerlei Beobachtung dazu.

Obwohl das Thema nicht ausführlich mit den Teilnehmer\*innen besprochen wurde, halte ich es für relevant, diesen Aspekt in meine Arbeit einzubeziehen. Meiner Ansicht nach steht dies in engem Zusammenhang mit der Enteignung des Körperwissens. In Gesprächen über Sex wird allgemein mehr Wert auf Verhütung gelegt, während der eigentliche Akt selbst kaum thematisiert wird.



## 7.11 Menstruationsartikel

In diesem Kapitel wird untersucht, welche Menstruationsprodukte von den Interviewteilnehmer\*innen bevorzugt und verwendet werden und wie sich diese Entscheidungen im Laufe der Zeit entwickelt haben. Die Wahl eines bestimmten Menstruationsprodukts basiert häufig auf familiären Erfahrungen und wird erst später durch eigene Recherchen und eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper hinterfragt. Die Bereitschaft, alternative Produkte auszuprobieren, wird oft durch fehlende Informationen und Unsicherheiten gehemmt. Die Interviews zeigen deutlich, dass sich insbesondere der Tampon als bevorzugtes Menstruationsprodukt durchgesetzt hat. Alle Teilnehmer\*innen, einschließlich mir selbst, haben seit ihrer ersten Menstruation Tampons verwendet. Erst durch die intensivere Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und das bewusste Erspüren dessen, was der Körper benötigt, haben die befragten menstruierenden Personen andere Hygieneprodukte entdeckt. Dabei wird deutlich, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und das bewusste Wahrnehmen seiner Bedürfnisse zu neuen Herangehensweisen führt.

Die fehlende Verfügbarkeit von Informationen hat dazu geführt, dass die Teilnehmer\*innen erst spät auf alternative Produkte gestoßen sind, wobei diese Informationen größtenteils selbst recherchiert wurden. Zudem gibt es gewisse Berührungsängste gegenüber Produkten, über die sie wenig wissen und kaum Erfahrungen haben.

Jutta wusste, dass man Binden und Tampons benutzen kann. Die gab es auch bei ihr zu Hause auf Vorrat. Binden hat sie für sich selbst allerdings sofort ausgeschlossen, da ihre Blutung am Anfang sehr stark war (vgl. Transkription 1: 5). Auch bei Selma waren Tampons von Beginn an das Hygieneprodukt ihrer Wahl, sie kann sich an nichts anderes erinnern (vgl. Transkription 2: 7). Ebenfalls für Doris waren Tampons ihre erste Wahl, da ihre Mutter das auch gemacht hat (vgl. Transkription 3: 5).

*„Das war ganz klar, sie hat immer OB's verwendet und meine Schwester auch, und dann hat man mir ein OB in die Hand gedrückt und erklärt, wie man es einführt. Ja, aber nein, keine irgendwie anderweitigen Vorschläge oder so. Das war so ein Weitergeben von dem, was meine Mamma auch getan hat.“ (Transkription 3: 5)*

Hilda hatte sich schon vor ihrer ersten Menstruation Mini-Tampons gekauft, da sie einmal in einer Zeitschrift etwas darüber gelesen hatte und hat somit auch von Anfang an Tampons benutzt (vgl. Transkription 4: 2). Jutta erzählt, dass es ihr auch an Alternativen gefehlt hat, bis

sie angefangen hat, selbst darüber nachzudenken und alternative Hygieneartikel zu verwenden (vgl. Transkription 1: 5).

*„Das war mit Mitte Zwanzig, 24/25. Bis dahin habe ich immer OB's genommen und ich habe das auch gar nie in Frage gestellt. Also überhaupt nicht. Ich habe erst später bei Stiftung Warentest gelesen, dass da eigentlich volle viele Chemikalien drinnen sind und ja logisch, es trocknet die Scheide ja auch sehr aus. Aber ehrlich gesagt gab es keine gute Alternative, deshalb habe ich das nie in Frage gestellt. Dann habe ich den Mooncup gekauft und dann habe ich mit dem weitergemacht.“* (Transkription 1: 5)

Doris hat sich auch schon oft überlegt, die Menstruationstasse auszuprobieren, aber ihre Sorge darüber, dass sie auslaufen könnte oder irgendwas nicht funktioniert, ist zu groß (vgl. Transkription 3: 5). Auch Hilda hat zwar überlegt, ihre Gewohnheiten mit den Menstruationsartikeln zu ändern und auf eine gesündere und nachhaltigere Variante als Tampons umzusteigen, aber ihre Hemmschwelle ist zu groß (vgl. Transkription 4: 3).

#### 7.12 Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Mit der Menstruation verändert sich nicht nur das körperliche Befinden, sondern auch die Gefühlswelt. Die unterschiedlichen Phasen in einem Zyklus sind von unterschiedlichen Hormonen dominiert und haben somit einen wesentlichen Einfluss auf die Stimmung der menstruierenden Person. Der Zyklus wird in die Menstruation, Follikelphase, Eisprung und Lutealphase eingeteilt und auch oft mit den vier Jahreszeiten Winter, Frühling, Sommer und Herbst verglichen (vgl. Hill 2019: 67-69). In diesen vier Phasen empfinden menstruierende Personen verschiedene Stimmungen und mal mehr und mal weniger Energie. Sehr dominant und oft besprochen ist dabei das prämenstruelle Syndrom. *"Die körperlichen und seelischen Symptome, die im Prämenstruum auftreten können"* (Hill 2019: 397).

Doris sagt folgendes über ihre Stimmungsveränderungen kurz vor ihrer Blutung.

*„In der Woche, vor der ich die Regel kriege, da muss ich mich richtig zwingen, da merke ich, dass irgendwie die Luft draußen ist oder auch emotional, da ist alles scheiße, und ja und da ist die ganze Situation dann nochmal schlimmer und ja. Ich ertappe mich oft dabei, dass ich mir denke, was ist nur los mit dir? Was hast du jetzt plötzlich wieder? Depressive Verstimmungen, bis ich dann checke, welche Zeit von Zyklus ist und dann ist es für mich wieder klar, weil ich weiß, dass es wirklich nur hormonell ist, und wenn die Regel dann vorbei ist, dass dann alles wieder gut ist. Das habe ich in dieser Zeit gemerkt. Eben auch das Emotionale, weil ich so viel allein bin. Da merke ich die Woche vor meiner Regel Gedankengänge, wo man sich im Nachhinein einfach nur denkt, was hast du gehabt. Ja sowas wie PMS ist das dann.“* (Transkription 3: 7)

Auch Selma beschäftigt sich mit ihrer Stimmung während ihres Zyklus. Sie erzählt, dass sie ihre Stimmungen beobachtet und aufschreibt, um besser damit umgehen zu können (vgl. Transkription 2: 5). Jutta kennt PMS oder Stimmungsschwankungen kurz vor der Menstruation

nur von Erzählungen ihrer Freund\*innen, sie hat es bei sich selber nie wirklich gespürt und auch nie beobachtet oder sich einfach nicht damit auseinandergesetzt. Sie hatte nie Probleme damit (vgl. Transkription 1: 7). Hilda beobachtet bei sich selbst auch große Veränderungen in der Zeit, kurz vor dem Einsetzen ihrer Menstruation (vgl. Transkription 4: 4).

*„Was mir stark auffällt bei meinem Zyklus sind vor allem dieses Stimmungs- und Gesamtkörperveränderung, bevor ich meine Tage kriege. Einfach so, dass ich einfach spür, die Einstellung zu gewissen Dingen verändert sich voll, und dass ich gewisse Dinge so dramatischer betrachte, oder dass ich sehr, sehr feinfühlig bin, oder dass meine Haut, also dass ich einfach dünnhäutiger bin, oder die Haut unreiner wird, und dass ich sehr leicht emotional werde.“* (Transkription 4: 4)

Drei von vier Teilnehmer\*innen sind sich darüber bewusst, dass ihre Stimmung mit ihrem Zyklus zusammenhängt, und nehmen dies auch bewusst wahr.

### 7.13 Tabuthema Körper und Menstruation

Alle Teilnehmer\*innen sind sich einig, dass die Menstruation in verschiedenen Bereichen unseres Lebens noch ein Tabuthema ist. Die Stimmung darüber ist nicht besonders erfreulich; allen ist klar, dass in der Vermittlung des Körperwissens von menstruierenden Personen große Lücken herrschen und jede einzelne Person damit selbst zurechtkommen muss. Der folgende Ausschnitt aus dem Transkript 3 macht die Situation sehr deutlich.

*"Ja, ich glaube, gesellschaftlich größtenteils schon, aber es hängt halt davon ab, in welchen Kreisen man sich bewegt und mit welchen Leuten man unterwegs ist, und das hat bestimmt was mit der Aufklärung zu tun. Und das sollte schon viel früher passieren und ausgedehnter und nicht mit zwei Wochen, wo man kurz die Geschlechtsorgane bespricht. Ich kann mich genau Null erinnern, das Thema wurde vielleicht kurz erwähnt, aber sicher nicht erklärt. Ich weiß ja auch nicht, wie es jetzt ist, ob das jetzt anders gehandhabt wird, oder ob sich was geändert hat. Ich hoffe es, weil wenn man schaut, der Großteil der Mädels werden immer jünger. Meine kleine Cousine war elf, da spielt man noch mit Barbies. Bist aber eigentlich schon zeugungsfähig und du hast keine Ahnung, was da passiert. Deshalb finde ich, dass es eigentlich schon früher Thema werden sollte, irgendwie, irgendwo. Ich verstehe nicht, warum man das nicht ein für alle Mal in den Unterricht einbinden kann. Man hat ja auch Naturkunde und Biologie. Das sollte einfach Lernstoff sein. Ich finde, dass es zum Unterrichtsstoff gehört. Das soll dann auch so behandelt werden. Es kommt irgendein Beauftragter oder Spezialist über dieses Thema zu reden, das macht es ja dann schon so, als wäre es nicht normal. Ich finde es krass, dass jemand kommen muss, um über dieses "unangenehme" Thema zu sprechen. Ich verstehe nicht, wieso das nicht einfach der Lehrer tun kann, als normalen Unterrichtsstoff." (Transkription 3: 9)*

Jutta ist sich unsicher, wo überall das Thema Menstruation noch ein Tabuthema ist. Im privaten Bereich verschwimmt es für sie teilweise, aber beim Sport merkt sie, dass es schon tabuisiert ist (vgl. Transkription 1: 7-8). Auch für Selma scheint die Tabuisierung sichtbar und spürbar zu sein, und sie merkt es vor allem im privaten Bereich (vgl. Transkription 2: 8).

*„Aber man findet nur wenige Leute, also auch in meinem Alter, also die so offen darüber reden. Also nicht jeder kann das so. Da müsste man einfach früher anfangen, man merkt das ja jetzt immer noch bei den kleinen Kindern, dass man das vielleicht, auch wenn man es nicht will, irgendwie tabuisiert.“* (Transkription 2: 8)

Für Doris ist es im privaten Bereich kein großes Tabuthema, aber sie empfindet es gesamtgesellschaftlich als schwieriges und verschwiegenes Thema (vgl. Transkription 3: 8). Auch Hilda nimmt das Tabu rund um die Menstruation wahr. Sie merkt es vor allem in der Arbeit, da sie im Gesundheitsbereich arbeitet und somit das Thema Körper eine zentrale Rolle spielt (vgl. Transkription 4: 8).

*„Jaa, also ich finde schon. z. B. kommen öfter Patient\*innen zu mir und sagen ganz leise, dass sie ihre Tage gekriegt haben und deshalb jetzt nicht mitmachen können. Aber es ist ihnen total unangenehm, das zu sagen, vor anderen, oder eben auch vor männlichen Mitpatienten zu sagen, und da würde ich mir wünschen, dass es was Normales ist. So wie man sagt, man hat Muskelkater oder sonst irgendwas. Also ja, ich finde schon, dass es ein Tabuthema ist.“* (Transkription 4: 8)

## **8. Analyse und Interpretation**

In dieser Arbeit habe ich untersucht, wie eine ausgewählte Gruppe menstruierender Personen ihr Wissen über den Zyklus und die Menstruation erlangt und verarbeitet. Im Vergleich zu meinen eigenen Erfahrungen nahm ich an, dass signifikante Wissenslücken bestehen, und dass die Tabuisierung des Themas nach wie vor weit verbreitet ist. Meine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema und die Recherche relevanter Literatur haben zudem gezeigt, dass die Menstruation ein weitgehend unerforschter Bereich ist, der trotz seiner Relevanz für mehr als 50 Prozent der Bevölkerung durch patriarchale Strukturen marginalisiert wird. Die untersuchte Gruppe besteht aus privilegierten Frauen, die aus stabilen sozialen und finanziellen Verhältnissen stammen und keine wirtschaftlichen Sorgen haben. Abgesehen von einer Person haben alle das Abitur und einen Hochschulabschluss erworben. Sie haben eine vergleichbare Bildungs- und Informationszugangserfahrung gemacht und ihr Wissen aus ähnlichen Quellen bezogen.

Meine Untersuchung ergab, dass das Wissen über den eigenen Körper vor allem durch Gespräche mit Gleichgesinnten, durch die Beobachtung des eigenen Körpers und durch Selbstrecherche im Internet erworben und weitergegeben wird (Kapitel 7.5). Es zeigt sich, dass ein gewisses Maß an Offenheit erforderlich ist, um sich mit dem eigenen Körper beschäftigen zu wollen oder zu können. Diese Offenheit ist in unserer Gesellschaft, insbesondere für menstruierende Personen, nicht selbstverständlich (Kapitel 7.13).

Die Abwertung der Menstruation kann den Eindruck erwecken, dass menstruierende Personen ein geringes Selbstbewusstsein in Bezug auf ihren Körper haben, obwohl dies nicht zwangsläufig zutrifft. Herausgestellt hat sich das durch verschiedene Aussagen der Teilnehmer\*innen zum Empfinden ihrer Menstruation und zur oft verzweifelten Suche nach Erklärungen, die den eigenen Körper betreffen (Kapitel 7.1/7.3/7.13). Darunter bestätigt auch der theoretische Rahmen zum Thema diese Annahme. Das gesellschaftliche Schweigen über den weiblichen Zyklus zeigt sich auch in meinen Forschungsergebnissen, und dass die historische Enteignung von Körperwissen auch 2024 noch nicht überwunden ist.

Die Teilnehmer\*innen versuchen sich alle ein positives und selbstverständliches Verhältnis zu ihrer eigenen Blutung aufzubauen (Kapitel 7.3), jedoch wurde ihnen das weder so vermittelt noch gelehrt (Kapitel 7.4). Die Menstruation wurde in der Vermittlung eher als nerviger Begleiter, etwas Schamvolles, das es zu verstecken gilt, als Tabu oder eine Selbstverständlichkeit, die nicht der Rede wert ist, abgetan (Kapitel 7.4). Keine der Befragten kennt das Datum ihrer ersten Menstruation, auch das Alter wird teilweise geschätzt (Kapitel 7.2).

Bei der Frage, wie die Wissensvermittlung zur Menstruation erlebt wurde, spielte für alle Teilnehmer\*innen der Biologieunterricht in der Schule eine zentrale Rolle, da dort die Inhalte sehr wissenschaftlich und anatomisch vermittelt wurden. Auch die Weitergabe von Wissen innerhalb der eigenen Familie war bedeutsam (Kapitel 7.4). Diese erfolgte nicht immer nur durch Gespräche, sondern auch durch das Weiterreichen von Hygieneartikeln (Kapitel 7.4). Eine gesamtgesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema ist keiner der von mir interviewten Personen aufgefallen (Kapitel 7.4). Obwohl die Menstruation durch Werbung für Hygieneprodukte allgegenwärtig erscheint, zeigt sich paradoxerweise eine starke Tabuisierung, die das Thema trotz seiner ständigen Präsenz weiterhin marginalisiert.

Die persönliche Auseinandersetzung mit der Menstruation fand bei allen Teilnehmer\*innen in Form von Aufzeichnungen statt. Jede der befragten menstruierenden Personen, mich eingeschlossen, verwendet eine App, um den eigenen Zyklus zu verfolgen (Kapitel 7.9). Diese Apps wurden durch eigene Recherchen und die persönliche Beschäftigung mit dem Thema entdeckt (Kapitel 7.9). Nur einer Person wurde von der Frauenärzt\*in empfohlen, die Menstruation zu protokollieren, und eine weitere wurde von ihrem Sporttrainer darauf hingewiesen (Kapitel 7.9). Das Aufzeichnen der eigenen Menstruation ist für alle Teilnehmer\*innen von großer Bedeutung, da es ihnen ein Gefühl der Sicherheit gibt und sie

durch die Analyse ihrer Aufzeichnungen mehr über ihren Zyklus und ihren Körper lernen konnten. Moderne Technologien, wie Apps, erleichtern diese persönliche Auseinandersetzung mit einem sehr intimen Thema. Die App erinnert ihre Benutzer\*innen an die verschiedenen Phasen des Zyklus, wodurch Körperfunktionen entdeckt und analysiert werden können.

Auch Menstruationsschmerzen sind für alle Befragten ein wichtiges Thema (Kapitel 7.8). Im Zusammenhang mit diesen Schmerzen wird häufig die Antibabypille erwähnt (Kapitel 7.8). Es fällt auf, dass es an Alternativen zur Schmerzlinderung während der Menstruation mangelt und dass Frauenärzt\*innen schnell zur Verschreibung der Hormonpille greifen. Diese Hormone haben laut den Beschreibungen der Teilnehmer\*innen oft einen erheblichen, meist negativen Einfluss auf ihren Gemütszustand (Kapitel 7.8).

In Bezug auf Menstruation und Körperwissen spielt das Thema Verhütung eine zentrale Rolle. Alle Teilnehmer\*innen setzen sich intensiv mit verschiedenen Verhütungsmethoden und deren Anwendung auseinander (Kapitel 7.6). Alle befragten menstruierenden Personen haben bereits hormonelle Verhütungsmittel verwendet, was in allen Fällen, bis auf einen, später bereut wurde (Kapitel 7.6). Dies verdeutlicht, wie die patriarchalen Strukturen und die Unterdrückung des weiblichen Körpers dazu führen, dass Verhütung als Problem des menstruierenden Körpers betrachtet wird. Die Befragten haben dieses Konzept teilweise tief verinnerlicht und übernehmen die Verantwortung für Verhütung als selbstverständlich.

Durch die starke Vermarktung hormoneller Verhütungsmethoden und die unzureichende Aufklärung über deren schwerwiegende Nebenwirkungen, die sowohl den Körper als auch den Gemütszustand erheblich beeinflussen, haben alle Teilnehmer\*innen irgendwann auf hormonelle Verhütungsmittel zurückgegriffen (Kapitel 7.6). Nach der Anwendung haben jedoch alle, bis auf eine, diese Form der Verhütung für sich ausgeschlossen, da die körperlichen und psychischen Veränderungen zu gravierend waren (Kapitel 7.6).

Eine weitere Erkenntnis aus der Analyse der Interviews ist die positive Entwicklung der Hygieneprodukte, die Menstruierenden zur Verfügung stehen (Kapitel 7.11). Durch das Ausprobieren verschiedener Produkte konnten die Befragten ihren Bezug zum eigenen Körper und zur Menstruation positiv beeinflussen, was zu einem verbesserten Verhältnis zu sich selbst und ihrem menstruierenden Körper führte (Kapitel 7.11). Verlässliche Hygieneartikel geben den Teilnehmer\*innen ein Gefühl der Sicherheit und ermöglichen ihnen ein befreiteres Leben (Kapitel 7.11).

In den Interviews wurde außerdem deutlich, dass die Menstruation für alle Beteiligten weiterhin auf unterschiedliche Weise tabuisiert ist (Kapitel 7.13). Jede der interviewten menstruierenden Personen hat diese Tabuisierung auf ihre eigene Art erlebt, aber alle empfinden sie und bedauern sie (Kapitel 7.13). In diesem Zusammenhang wurde auch die gesellschaftliche Stellung der Menstruation und der menstruierenden Personen thematisiert und reflektiert (Kapitel 7.10). Es zeigt sich, dass die Tabuisierung der Menstruation eng mit dem Körperwissen verknüpft ist, wie verschiedene Aussagen der Teilnehmer\*innen andeuten (Kapitel 7.3/7.13). Eine Teilnehmer\*in berichtete von einer inneren Zensur aufgrund der Tabuisierung des Menstruationsblutes, die in ihr Schamgefühle auslöste.

*„Ich muss ehrlich sagen auch bei mir selbst gibt es Momente, wo ich das Tabu spüre. Zum Beispiel, wenn ich in die Sauna gegangen bin und ich hatte meine Tage, da habe ich versucht dieses türkise Schnürl zu verstecken, weil ich mir gedacht habe, ja, das muss jetzt ja nicht jeder wissen, dass ich meine Tage habe. Es ist absurd, es ist eine Kopfsache, aber da habe ich selbst auch noch meine Scham irgendwo.“* (Transkription 4: 8)

Dieses Zitat führe ich an, um die These zu unterstreichen und zu verdeutlichen. Auch die Freund\*innengruppe oder sogenannte Peer Group beeinflusst das Erleben und Wissen der Teilnehmer\*innen über ihren Körper und die Menstruation erheblich (Kapitel 7.5). Besonders auffällig ist, dass die Bedeutung der Freund\*innen und deren Kommentare oft nur zwischen den Zeilen deutlich wird (Kapitel 7.5).

Keine der Befragten hat ein intensives, intimes Gespräch mit ihrer Mutter über die Menstruation geführt (Kapitel 7.4), hingegen fanden solche Gespräche häufiger mit Freund\*innen statt (Kapitel 7.4).

Es stellte sich auch heraus, dass das prämenstruelle Syndrom (PMS) für alle Interviewpartner\*innen eine Rolle spielt (Kapitel 7.12). Alle nehmen es wahr und haben versucht, ihren eigenen Umgang damit zu finden, da das Thema in der Gesellschaft noch nicht offen besprochen wird (Kapitel 7.12). Die Wahrnehmung von Frauenärzt\*innen variiert stark unter den befragten menstruierenden Personen (Kapitel 7.7). Obwohl die Erfahrungen sehr unterschiedlich sind, zeigt sich deutlich, dass es an ausreichendem Informationsfluss mangelt und zu wenig über Körperfunktionen und Befindlichkeiten gesprochen wird (Kapitel 7.7).

## 9. Beantwortung der Forschungsfrage

Das Ziel dieser Arbeit war es, zu untersuchen, inwiefern das Wissen und Empfinden der Menstruation durch die historische Enteignung von Körperwissen bis heute beeinflusst wird und ob es heutzutage möglich ist, eine positive Beziehung zur Menstruation aufzubauen.

Die Ergebnisse sind gemischt. In meiner Forschung habe ich sehr selbstbewusste menstruierende Personen getroffen, die gezeigt haben, dass ein positives Verhältnis zum eigenen Körper vor allem durch Selbstreflexion und die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper entstehen kann. Da die Aufklärung sowohl in der Schule als auch in den meisten Familien oft unzureichend war, mussten sich die Teilnehmer\*innen ihr Wissen eigenständig aneignen. Dies gelang ihnen hauptsächlich durch Gespräche mit anderen menstruierenden Personen und durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten der Menstruation. Ein positives Körperversständnis ist jedoch keine Selbstverständlichkeit und erfordert bewusste Arbeit. Die Herrschafts- und Ausbeutungsstrukturen der patriarchalen Gesellschaft in Bezug auf den menstruierenden Körper sind nach wie vor präsent. Dennoch lässt sich eine positive Tendenz zur stärkeren Eigenwahrnehmung der Forschungsteilnehmer\*innen feststellen. Je mehr Wissen weitergegeben wird und je mehr Wissen eine menstruierende Person über ihren eigenen Körper hat, desto selbstverständlicher wird der Umgang mit der Blutung, den Schmerzen und dem Zyklus. Durch die Rückaneignung von Körperwissen, den Austausch mit anderen und persönlichen Erfahrungen können menstruierende Personen einen positiveren Umgang mit ihrem Körper entwickeln. Diese positive Einstellung entsteht vor allem durch offene Gespräche und Diskussionen über die Menstruation und alle damit verbundenen Aspekte.

In dieser Arbeit wurde auch die gesellschaftliche Konstruktion der Menstruation deutlich. Innerhalb des kapitalistischen und patriarchalen Systems werden die Menstruation und der Zyklus als lästig und einschränkend wahrgenommen und inszeniert. Wie Silvia Federici (2020) in ihrer These darlegt, hält sich das Narrativ hartnäckig, dass die Menstruation als Störfaktor betrachtet wird, der die menstruierenden Personen möglichst wenig in ihrer Arbeit einschränken soll. Menstruationsprodukte werden dabei als grundlegende Notwendigkeiten dargestellt, um die Arbeitsfähigkeit der menstruierenden Personen sicherzustellen (vgl. Lenz, Mense, Ullrich 2004: 86).

Nach wie vor werden Ausfälle durch Menstruation in der Arbeitswelt kaum akzeptiert, und es gibt kaum Räume, um offen darüber zu sprechen. Alle interviewten Personen berichten davon,



dass sie ihre Beschwerden eigenständig bewältigen müssen, da in unserem linearen, patriarchalen System kein Verständnis für zyklische Phänomene existiert. Der menstruierende Körper wird weiterhin vom Patriarchat unterdrückt und als weniger funktionsfähig angesehen. Die Menstruation wird nach wie vor als Makel konstruiert, was sich auch darin zeigt, dass viele Betroffene versuchen, ihre Menstruation so gut wie möglich zu ignorieren. Das Tabu ist noch immer nicht überwunden, und die Scham rund um das Menstruationsblut ist tief in den Köpfen und Körpern verankert. Es gibt zwar eine leichte Tendenz hin zu größerer Offenheit, doch diese ist noch weit entfernt von einem selbstverständlichen Umgang mit der Menstruation. Diese Dynamik spiegelt sich auch in meiner aktuellen autoethnografischen Untersuchung wider.

Bei meiner letzten Menstruation habe ich eine Woche lang selbstbewusst eine weiße Hose getragen. Ich ging damit ins Theater und ins Café, fest entschlossen, meine Menstruation als etwas Reines und Reinigendes zu betrachten und dies auch nach außen zu zeigen. Ich bin mir nicht sicher, wie ich reagiert hätte, wenn tatsächlich ein Fleck entstanden wäre, aber ich habe mich so weit entwickelt, dass ich bereit war, das Risiko einzugehen. Ich bin entschlossen, mich nicht länger zu schämen. Für mich ist es ein kleiner Akt des Protests, während meiner Periode eine weiße Hose zu tragen. Dabei ist mir bewusst, dass ich ein großes Vertrauen in die Menstruationstasse habe, die ich seit mehreren Jahren benutze und gut handhaben kann. Doch jede Periode ist anders, und man weiß nie genau, wie stark die Blutung sein wird oder ob die Tasse tatsächlich zu 100 Prozent dichthält. Das Tragen der weißen Hose war für mich ein revolutionärer Schritt, auch in Gedanken an diese Arbeit, und ich hoffe, dass ich diese Haltung auch nach außen tragen kann.

## **10. Schlussfolgerung und Ausblick**

Die menstruierenden Personen, die ich interviewt habe, haben alle einen individuell neutralen Umgang mit ihrer Menstruation und ihrem Körper entwickelt. Dieses Wissen und diese Einstellung wurden ihnen weder anerzogen noch durch gesellschaftlich-strukturelle Vermittlung nahegebracht. Vielmehr haben sie sich selbst um ein positives Bild und ein weitgehend angenehmes Erleben der Menstruation bemüht. Dies gelang ihnen durch die intensive Beschäftigung und Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Körper.

Die Ergebnisse dieser Arbeit verdeutlichen, dass die Wissensvermittlung allein nicht ausreicht, um ein selbstbewusstes Verhältnis zur Menstruation zu entwickeln, da sie nach wie vor sehr lückenhaft ist. Positiv hervorzuheben ist jedoch die Entwicklung von Hygieneprodukten, die zunehmend auf die unterschiedlichen Bedürfnisse menstruierender Personen eingehen. Auch

ist zu beobachten, dass sehr viel Arbeit bezüglich einer Selbstverständlichkeit der Blutung unternommen wird. Mir ist bewusst, dass diese Arbeit einen sehr kleinen Rahmen abdeckt und eine weit größere und genauere Forschung dringend benötigt wird. Dennoch konnte ich in dieser Arbeit feststellen, dass sich die Befragten alle sehr ähnlich fühlen und meine Annahme, dass die Enteignungsprozesse vom Körperwissen sich heute noch auf das Empfinden und Wissen über Menstruation auswirken, teilweise bestätigen. Die Untersuchung zeigt, dass bereits zahlreiche Schritte in die richtige Richtung unternommen werden. Dies umfasst sowohl gesellschaftliche Maßnahmen als auch individuelle Erfahrungen. Der selbstverständliche Umgang mit Menstruation erfordert jedoch auch einen inneren Prozess, bei dem die Auseinandersetzung und Beobachtung des eigenen Körpers eine zentrale Rolle spielen, um Erfahrungen und Wissen zu sammeln. Die Ergebnisse dieser Arbeit verdeutlichen, dass die bloße Wissensvermittlung nicht ausreicht, um ein selbstbewusstes Verhältnis zur Menstruation zu entwickeln, da die Informationen nach wie vor lückenhaft sind. Positiv hervorzuheben ist jedoch die fortschreitende Entwicklung von Hygieneprodukten, die zunehmend auf die unterschiedlichen Bedürfnisse menstruierender Personen eingehen. Zudem ist zu beobachten, dass verstärkt daran gearbeitet wird, die Menstruation als Selbstverständlichkeit zu etablieren. Die Untersuchung zeigt, dass bereits zahlreiche Schritte in die richtige Richtung unternommen wurden, sowohl auf gesellschaftlicher Ebene als auch durch individuelle Erfahrungen. Der selbstverständliche Umgang mit Menstruation erfordert jedoch auch einen inneren Prozess, bei dem die Auseinandersetzung und Beobachtung des eigenen Körpers eine zentrale Rolle spielen, um Erfahrungen und Wissen zu erweitern.

Die jüngste Teilnehmer\*in meiner Befragung hat bereits eine deutlich umfassendere Auseinandersetzung mit dem menstruierenden Körper durch die Schule erfahren als die älteren Befragten, wobei der Unterschied etwa zehn Jahre beträgt. Auch die Technologie trägt zur Vermittlung und Verbreitung von Wissen über Menstruation bei, insbesondere durch die Entwicklung von Apps, die speziell für die Zyklusverfolgung und die Dokumentation der Blutung konzipiert wurden.

Diese positiven Entwicklungen sind aus einem eurozentrischen Blickwinkel zu betrachten und beziehen sich auf die von mir untersuchte Gruppe. Die weltweite Situation kann davon abweichen. Die vorliegende Arbeit vermittelt einen Einblick in die Lebensrealität menstruierender Personen in Österreich und Südtirol und zeigt sowohl die positiven als auch die negativen Entwicklungen auf, die in diesem Kontext zu beobachten sind.

## 11. Literaturverzeichnis

**Ausserer**, Caroline (2003). Menstruation und weibliche Initiationsriten. Peter Lang GmbH, Internationaler Verlag der Wissenschaften

**Beier**, H. (2002). Die Entdeckung der Eizelle der Säugetiere und des Menschen. Reproduktionsmedizin 18, 333–338 <https://doi.org/10.1007/s00444-002-0379-6>  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00444-002-0379-6>

**Berger**, Peter L./Luckmann, Thomas (1994). Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

**Buckley**, Thomas/ Gottlieb, Alma (1988). Blood Magic. The Anthropology of Menstruation. University of California Press.

**Butler**, Judith (2020). Das Unbehagen der Geschlechter, Shurkamp Verlag Frankfurt am Main.

**Cadden**, John (1993). Meaning of sex difference in the Middle Ages, Cambridge University Press.

**De Beauvoir**, Simone (2024). Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Reinbek bei Hamburg, August 1992. Neuauflage August 2000. 27. Auflage Januar 2024.

**Douglas**, Mary (1981). Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. Aus dem Engl. von Eberhard Bubser. 6.-7. Tsd. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch

**Douglas**, Mary (1985). Reinheit und Gefährdung. Eine Studie zu Vorstellungen von Verunreinigung und Tabu. Berlin: Reimer.

**Dumont du Voitel**, Waltraud (1994). Macht und Entmachtung der Frau. Eine ethnologisch-historische Analyse. Frankfurt am Main, New York. Campus Verlag.

**Ellis**, Carolyn (2004). The Ethnographic I. A Methodological Novel about Ethnography. Walnut Creek: AltaMira Press.

**Ellis**, Carolyn/**Adams**, Tony E./**Bochner** Arthur P. (2010). Autoethnografie. In: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hrsg.) (2010). Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden. S. 345-357.

**Ellis**, Carolyn/**Adams**, Tony E./**Bochner** Arthur P. (2011): Autoethnography: An Overview. Forum: Qualitative Social Research, Sozialforschung, Volume 12, Number 1, Article 10, January 2011. Download unter: ULR <http://www.qualitativerecherche.net/index.php/fqs/article/view/1589/3095> [Stand: 21.03.2017]

**Ellis, Carolyn/Bochner, Arthur P.** (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In: Denzin, Norman/Lincoln Yvonna (Hrsg.) (2000): Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications. S. 733-768.

Environment & Development Program, Crawford School of Public Policy, The Australian National University, Liversidge Road, Australian Capital Territory 0200, Australia (Received 15 August 2013; accepted 15 March 2014) Email: kuntala.lahiri-dutt@anu.edu.au Gender, Place and Culture, 2015 Vol. 22, No. 8, 1158–1176, <http://dx.doi.org/10.1080/0966369X.2014.939156>

**Federici, Silvia** (2020). Caliban und die Hexe. Frauen, der Körper und die ursprüngliche Akkumulation. 7. Auflage. Mandelbaum kritik & utopie, wien, berlin.

Feminismus und Geschichte der Frauenbewegung in Deutschland  
<https://www.fes.de/lnk/zeitstrahl-feminismus>

**Forstner-Schauersberger, Barbara** (1999). Menstruations und Menstruationstabus in industriellen und nichtindustriellen Gesellschaften. Der Versuch einer ethno-soziologischen Universalbetrachtung, Diplomarbeit an der Grund- und Integrationswissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien

**Fuchs, Brigitte** (2003). „Rasse“, „Volk“, Geschlecht. Anthropologische Diskurse in Österreich 1850-1960. Frankfurt, New York. Campus Verlag.

**Fuchs, Thomas** (2017). Collective Bodies Memories. <https://www.researchgate.net/publication/306553626> published in: Durt, C., Fuchs, T., Tewes, C. (Eds.) (2017) Embodiment, enaction and culture. Investigating the constitution of the shared world, pp. 333-352. MIT Press, Cambridge, Mass.

Gender, place and culture: a journal of feminist geography, 2015-09, Vol.22 (8), p.1158-1176 (2014). Medicalising menstruation: a feminist critique of the political economy of menstrual hygiene management in South Asia. Abingdon: Routledge 2014 Taylor & Francis 2014 <http://dx.doi.org/10.1080/0966369X.2014.939156>

**Getty, Adele** (1993). Göttin. Kösel Verlag München.

**Godelier, Maurice** (1987). Die Produktion der Großen Männer. Macht und männliche Vorherrschaft bei den Baruya in Neuguinea. Campus Verlag, Frankfurt/ New York.

**Göttner-Abendroth, Heide** (2004). Matriarchat: Forschung und Zukunftsvision. In: Becker, Ruth/Kortendiek, Beate (Hg.) Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden: 21-27

**Haraway, Donna** (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. Feminist Studies, Inc.

**Hering, Sabine/Maierhof, Gudrun** (2002). Die unpässliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene. Mabuse- Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

**Hill, Maisie** (2019). Super Power Periode. Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.

**Hohage**, Kristina (1998). Menstruation: Eine explorative Studie zur Geschichte und Bedeutung eines Tabus. Verlag Dr. Kovač, Hamburg.

**Hoppe**, Katharina (2022). Donna Haraway zur Einführung. Junius Verlag GmbH.

**Knapp**, Ulla (1984). Frauenarbeit in Deutschland zwischen 1850 und 1933: T. II. In: Historical Social Research 9 (1984), 1, pp. 3-42. URN: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-35087>.

**Knegendorf**, Birgit (1985). Das Menstruationstabus: vom Segen und Fluch der Menstruation. Psychologie und Gesellschaftskritik, 9(1/2), 140-153. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-208591>

**Koblitz**, Carola (2017). Die Welt meiner Kinder. Elektronische Veröffentlichung, Universität Wien. <http://othes.univie.ac.at/48830/1/49095.pdf>.

**Kortendiek**, Beate/**Riegraf**, Birgit/**Sabisch**, Katja (1992). Lexikon zur Frauen- und Geschlechterforschung. Ansätze – Personen – Grundbegriffe. Campus Verlag, Frankfurt am Main.

**Küsters**, Ivonne (2009). Narrative Interviews. Grundlagen und Anwendungen. 2. Auflage. SV Verlag, Wiesbaden.

**Lahiri-Dutt**, K (2015). Medicalising menstruation: a feminist critique of the political economy of menstrual hygiene management in South Asia. Gender, Place & Culture: A Journal of Feminist Geography, vol. 22, no. 8, pp. 1158-1176. Routledge.

**Lamnek**, Siegfried (2010). Qualitative Sozialforschung. Beltz Verlag. Weinheim, Basel.

**Laqueur**, Thomas Walter (1992). Auf den Leib geschrieben. Die Inszenierung der Geschlechter von der Antike bis Freud. Aus dem Engl. von H. Jochen Bußmann. Frankfurt am Main (u.a.): Campus-Verlag.

**Lenz**, Ilse/**Mense**, Lisa/**Ullrich**, Charlotte (Hrsg.) (2004). Reflexive Körper? Zur Modernisierung von Sexualität und Reproduktion. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. Lizen

**Mayring**, Philipp (2002). Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zum qualitativen Denken. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.

**Mohanram**, Radhika (2007). Imperial White. Race, Diaspora, and the British Empire. Minneapolis/London: University of Minnesota Press.

**Müller**, Klaus E. (1984). Die bessere und die schlechtere Hälfte. Ethnologie des Geschlechterkonflikts. Campus: Frankfurt/New York

**Nagel**, Joane (1998). Masculinity and Nationalism. Gender and Sexuality in the Making of Nations. Ethnic and Racial Studies 21/2: 242–269.

**Narayan**, Kirin (1993). How Native Is a “Native” Anthropologist? In: American Anthropologist 95 (3): 671-686.

**Ploss**, Hermann Heinrich/**Bartels**, Maximilian (1902). Das Weib in der Natur- und Völkerkunde. 2 Bände, Grieben, Leipzig 1902.

**Püschel**, Erich (1988). Die Menstruation und ihre Tabus. Ethnologie und kulturelle Bedeutung. Eine ethno-medizinische Übersicht. Schattauer, Stuttgart - New York.

**Röschenthaler**, Ute (1998). Der nackte und der dekorierte Körper. Performative Ausdrucksformen von Frauen im Cross River Gebiet, Kamerun. In: Schröter, Susanne (Hg.). Körper und Identitäten. Ethnologische Ansätze zur Konstruktion von Geschlecht. Hamburg: LIT, pp. 11-35.

**Schildt**, Gerhard (1993). Frauenarbeit im 19. Jahrhundert. Centaurus Verlag und Gesellschaft, Pfaffenweiler.

**Schlehe**, Judith (1987). Das Blut der fremden Frauen. Menstruation in der anderen und in der eigenen Kultur. Frankfurt am Main Campus Verlag.

**Schütze**, Fritz: Biographieforschung und narratives Interview. In: Neue Praxis 13 (1983), 3, pp. 283-293. URN: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ss0ar-53147>

**Shuttle**, Penelope/**Redgrove**, Peter (1980). Die weise Wunde Menstruation, Frankfurt.

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019 B. Kortendiek et al. (Hrsg.), Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung, Geschlecht und Gesellschaft, [https://doi.org/10.1007/978-3-658-12496-0\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-658-12496-0_18)

**Steinbrugger**, Bettina (2017). Umfrage zu Menstruation unter Jugendliche zeigt eklatante Wissenslücke. OTS.AT. [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20170704\\_OTS0065/1-umfrage-zu-menstruation-unter-jugendlichen-zeigt-eklatante-wissensluecken](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170704_OTS0065/1-umfrage-zu-menstruation-unter-jugendlichen-zeigt-eklatante-wissensluecken)

**Strömquist**, Liv (2014). Der Ursprung der Welt. Avant – Verlag, Berlin.

**Voss**, Jutta (1988). Das Schwarzmond- Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus. Literarische Agentur Zürich, Kreuz Verlag Stuttgart.

**Waldeck**, Ruth (1993). Zur Produktion des „schwachen Geschlechts“. Körpergeschichte eines Weiblichkeitsideals. In: Körper, Krankheit und Kultur: Sippel-Süsse, Jutta (Hg) Frankfurt am Main: Brandes & Apsel ; 1. Aufl.

**Walker**, Barbara G. (1999). Göttin ohne Gott. Der Herr des Himmels wird entthront. Aus Amerikan. von Eluan Ghazal. Kreuzlingen, München. Hugendubel.

**Weiler**, Gerda (1991). Der enteignete Mythos: eine feministische Revision der Archetypenlehre C.G. Jungs und Erich Neumanns / Gerda Weiler. Frankfurt am Main, New York, Campus Verlag.

**Wenzel**, Cornelia (2024): Arbeiterinnenbewegung im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert, in: Digitales Deutsches Frauenarchiv. <https://www.digitales-deutsches-frauenarchiv.de/themen/arbeiterinnenbewegung-im-spaeten-19-und-fruehen-20-jahrhundert>

**Wolf-Graaf**, Anke (1983). Die verborgene Geschichte der Frauenarbeit. Blitz Verlag. Weinheim und Basel.

**Zinn-Thomas**, Sabine (1997). Menstruation und Monatshygiene: Zum Umgang mit einem Körperlichen Vorgang. Münster, New York, München, Berlin, Waxmann Verlag.

**Zuckerhut**, Patricia (2016). Autorität und Macht in Nahua-Haushalten. Transcript Verlag.

**Zuckerhut**, Patricia (2018). German and Mexican Hegemonic Constructions of Masculinities and Femininities in 19th Century and Its Relevance in Mexico's Twenty-First Century's feminicidio and genocidio. In: *Anthropos* 113 (2): 525-542.

**Zuckerhut**, Patricia (2018). Zu Konstruktionen von Sex und Gender in Europa und Mexiko. Vortrag im Rahmen der Interdisziplinären Ringvorlesung: Einführung in die Lateinamerikanistik: „(Wander-) Bewegungen von Menschen, Gütern und Ökosystemen an der Universität Wien, 6.12.

## 12. Anhang

### Fragebogen Interviews:

- **Einstellung der jeweiligen Teilnehmer\*innen zu ihrer Menstruation:** Wie empfindest du deine Menstruation und welche Bedeutung hat sie für dich?
- **Die erste Blutung:** Kannst du dich an deine erste Menstruation erinnern und wie hast du sie erlebt?
- **Körperwissen:** Wie gut kennst du deinen Körper und den Menstruationszyklus?
- **Aufklärung:** Wie und wann wurdest du zum ersten Mal über die Menstruation aufgeklärt?
- **Aufklärung in der Schule:** Welche Informationen zur Menstruation hast du in der Schule erhalten, und wie hilfreich waren diese für dich?
- **Aufklärung zu Hause in der Familie, insbesondere durch die Mutter:** Welche Rolle spielte deine Mutter oder andere Familienmitglieder bei der Aufklärung über die Menstruation?
- **Peergroup und Freund\*innen:** Welche Rolle spielen deine Freund\*innen und deine Peergroup im Umgang mit deiner Menstruation?
- **Verhütung:** Welche Methoden der Verhütung nutzt du und wie beeinflusst das deine Menstruation?
- **Erfahrung mit Frauenärzt\*innen:** Welche Erfahrungen hast du mit Frauenärzt\*innen bezüglich deiner Menstruation gemacht?
- **Schmerzen:** Welche Erfahrungen hast du mit Menstruationsschmerzen gemacht und wie gehst du damit um?
- **Aufzeichnung der Menstruation:** Notierst du deine Menstruation, und wenn ja, wie und warum machst du das?
- **Sex:** Wie beeinflusst deine Menstruation dein Sexualleben?
- **Menstruationsartikel:** Welche Menstruationsprodukte verwendest du und warum?
- **Prämenstruelles Syndrom (PMS):** Welche Erfahrungen hast du mit Stimmungsschwankungen oder PMS während deines Zyklus gemacht?
- **Tabuthema Körper und Menstruation:** Hast du das Gefühl, dass die Menstruation in deinem Umfeld ein Tabuthema ist, und wenn ja, warum?



### Übersicht Transkripte:

<b>Nr.</b>	<b>Pseudonym</b>	<b>Alter</b>	<b>Dauer</b>	<b>Medium</b>
<b>1</b>	Jutta	32	53:14	Videoaufzeichnung
<b>2</b>	Selma	20	51:56	Videoaufzeichnung
<b>3</b>	Doris	32	57:18	Videoaufzeichnung
<b>4</b>	Hilda	32	38:51	Videoaufzeichnung

## **Abstract:**

Diese Arbeit beschäftigt sich mit den Zusammenhängen der historischen Enteignung von Körperwissen und aktuellen Erfahrungen und Empfindungen menstruierender Personen. Der Forschungsstand wird auf die theoretische Grundlage von Silvia Federici's Buch *Caliban und die Hexe* (2020) aufgebaut und zielt darauf ab die historischen und gesellschaftlichen Enteignungsprozesse zu beleuchten und einen Zusammenhang mit dem aktuellen Wissen und Wahrnehmung der Menstruation herzustellen. Es werden die patriarchalen Strukturen und ihre Entwicklungen untersucht und wie diese das heutige Erleben der Menstruation prägen. Dabei wird ein Zusammenhang mit den auf persönlichen Erfahrungen basierenden Interviews hergestellt. Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil, beginnend mit einer historischen Analyse der Menstruation und der Darstellung menstruierender Körper in verschiedenen Epochen und Glaubenssystemen. Der empirische Teil basiert auf Interviews, die verschiedene Aspekte der Menstruationserfahrung untersuchen, darunter persönliche Einstellungen, Aufklärung, Schmerzen, Verhütung und gesellschaftliche Tabus. Ziel der Arbeit ist es, zu zeigen, wie sich historische Enteignungsprozesse in der heutigen Wahrnehmung und dem Umgang mit der Menstruation manifestieren und welche Rolle der menstruierende Körper in diesem Kontext spielt.

## **Abstract:**

This thesis explores the connections between the historical expropriation of bodily knowledge and the current experiences and perceptions of menstruating individuals. The research is built upon the theoretical framework of Silvia Federici's book *Caliban and the Witch* (2020) and aims to examine historical and social processes of expropriation while linking them to contemporary knowledge and perceptions of menstruation. The study investigates patriarchal structures and their development, analyzing how they shape today's experience of menstruation. A connection is drawn between these structures and the interviews based on personal experiences. The thesis is divided into a theoretical and an empirical section, beginning with a historical analysis of menstruation and the representation of menstruating bodies across various epochs and belief systems. The empirical part is based on interviews that explore different aspects of menstruation, including personal attitudes, education, pain, contraception, and social taboos. The aim of the thesis is to demonstrate how historical processes of expropriation manifest in today's perception and management of menstruation, as well as the role that the menstruating body plays in this context.