

# DAS MAGAZIN



NR. 24, 12./13, JUNI 1992 TAGES-ANZEIGER UND BERNER ZEITUNG BZ

Tabu Menstruation

**KEIN FRAUENTHEMA**

---

# DIE FRAU IM MOND

DAS TABU MENSTRUATION HAT TRADITION. SEIT JAHRTAUSENDEN IST  
DIE BLUTUNG IM ZYKLUS DES MONDES DIE MÄNNLICHSTE WAFFE  
IM KAMPF GEGEN DIE FRAU. DIE ZEIT IST REIF FÜR EINE RÜCKEROBERUNG.

TEXT BARBARA LUKESCH FOTOS YVONNE GRISS



esinnt sich Julia Onken, 50, auf ihre erste Menstruation, erinnert sie vor allem ein Gefühl von Peinlichkeit: «Da stand ich und dachte: O je! Was nun? Jetzt also das!» In ihrer Familie war das Thema tabu; die Schwester schwieg verschämt, die Mutter gab sich reserviert. Julia störten die dicken Damenbinden zwischen ihren Beinen; sie litt darunter, dass sie während der Blutung nicht mehr turnen und schwimmen durfte. Was da eigentlich in ihrem Körper vorging, wusste sie nicht so genau. Als Ursula Knecht, 37, zum erstenmal menstruierte, war sie geschockt: «Es war ein schreckliches Erlebnis.» Aus Gesprächen mit Gleichaltrigen wusste sie, dass das Züüg irgendwann kommen musste. Sie war 13, als es kam. Ihre Mutter drückte ihr ein Paket Binden in die Hand. Obwohl sie keine Ahnung hatte, was sie damit anfangen sollte, traute sie nicht zu fragen: «Ich fühlte mich allein mit dem Blut und meiner Unsicherheit.»





ELFI S., 38



SYBILLE S., 16

IRIS S., 17



Claudia S. verschwieg es selbst ihrer Mutter, als sie erstmals blutete: «Monatelang habe ich mich allein durchgewurstelt, habe mich vor mir selbst geekelt und fürchterlich gelitten, wenn ich Binden kaufen musste.

Ich wollte Kind bleiben und nicht plötzlich eine Frau sein.» Inzwischen hat die 17jährige ihrer Mutter gestanden. Jetzt heisst es regelmässig: «Claudia hat ihr Gschludder.»

Christine Cuenin, 18, ist ein Glückspilz. Als sie mit knapp 14 auf einer Reise in Kanada erstmals menstruierte, empfand sie Stolz und Freude: «Ich habe mich wie ein neuer Mensch gefühlt. Jetzt gehörte ich auch dazu. Der Anblick des Bluts hat in mir so etwas wie einen schönen Schrecken ausgelöst.» Der Vater fotografierte sie an diesem Tag: ein Mädchen, das das Victory-Zeichen in die Kamera streckt.

Die Mehrheit der Frauen hat keine gute Erinnerung an ihre Menarche, die erste Blutung in ihrem Leben. Die meisten reagierten mit Erschrecken, Angst oder

Verwirrung; fast alle peinigten Schamgefühle. Der ungewohnte Blutfluss überfordert viele Mädchen. Haarsträubende Phantasien, schwer krank oder verletzt zu sein, bringen sie durcheinander. Bilder aus vergangenen Tagen kommen hoch: der blutverschmierte Slip der Mutter im Wäschekorb, der einen zu Tode erschreckt hatte; eine ekelerregende blutige Damenbinde auf dem WC bei einer Schulfreundin; die monströsen Bindengürtel der Mutter, bei deren fülligem Frauenleib der Tochter immer schon mulmig war. Jetzt ist man selbst so eine. Und niemand ist da, der das Mädchen mit seinen widersprüchlichen Empfindungen in die Arme nimmt. Plötzlich soll alles anders sein. Die Heranwachsende wird konfrontiert mit körperlichen und seelischen Veränderungen: Die Brust wächst, erste Schamhaare zeigen sich – und jetzt das Blut.

Das Ende der Kindheit bedeutet vielen Mädchen eine Einschränkung. Das Verhältnis zu Vätern, Brüdern, ja, zu Männern im allgemeinen wird plötzlich kompliziert. Amalie Pinkus, 82, fragte sich seinerzeit verwundert, warum sie sich fortan keinem Mann mehr auf die Knie setzen durfte. Anderen wurde es plötzlich untersagt, mit ihren Brüdern das Bett zu teilen. Später warnten Mütter ihre Töchter unmissverständlich vor einer unerwünschten Schwangerschaft. Väter verweigerten 14jährigen auf einmal den Ausgang oder den Kontakt zu den Nachbarsbuben. Ganze Frauengenerationen durften sich während ihrer «kritischen Tage» kaum noch bewegen. Aufgeklärt wurde und wird aller-

dings nur in den seltensten Fällen. «Und dann», so die Zürcher Psychoanalytikerin Brigitta Hug, «reden die meisten über die Menstruation genauso schambesetzt wie über Sexualität.»

Die Menstruation ist nach wie vor ein Tabu, dessen Ursprünge unterschiedlich er-

klärt werden. So zum Beispiel mit der Angst vor dem Blut, diesem magischen Saft, dem Männer durchaus eine Kraft zubilligen – hätten sie sonst Blutsbrüderschaften geschlossen, Verträge mit Blut unterzeichnet? Oder mit dem Neid auf die Gebärfähigkeit der Frau, die ihren sichtbarsten Ausdruck in der Menstruation findet und der alte Kulturen mit Ehrfurcht begegneten.

Tatsache ist, dass Männer immer schon Denkmotive entwarfen, in denen sie die monatliche Blutung negativ besetzten – sei es als periodisches Leiden, als Zeichen für Krankheit, Schwäche oder als Beweis für die Minderwertigkeit des weiblichen Geschlechts.

Unrein sei die blutende Frau und ausgestattet mit zerstörerischen Kräften, vor denen sich die Männer zu hüten hätten: «Wenn ein Weib ihres Leibes Blutfluss

## DIE MENSTRUATION

### IST DIE SINNLICHSTE

### ZEIT IM ZYKLUS.

hat, die soll sieben Tage beiseite getan werden», steht im 3. Buch Mose im Alten Testament; «wer sie anrührt, der wird unrein sein bis auf den Abend. Und alles, worauf sie liegt, solange sie ihre Zeit hat, wird unrein sein, und worauf sie sitzt, wird unrein sein. Und wer ihr Lager anrührte, der soll sich waschen und sich mit Wasser baden und unrein sein bis auf den Abend. (. . .) Und wenn ein Mann bei ihr liegt, und es kommt sie ihre Zeit an bei ihm, der wird sieben Tage unrein sein.» Aussagen dieser Art schlossen die Frau aus dem religiösen, politischen und ökonomischen Leben aus. Sie dienten der Beherrschung des weiblichen Geschlechts. Der römische Historiker Plinius behauptete im 1. Jahrhundert die destruktive Wirkung der menstruierenden Frau: «Unter ihrem Einfluss, durch Berührung, oft auch nur durch die Kraft ihrer Augen versauert der Wein, verdorren die Früchte, werden die Waffen und Messer stumpf, setzen Metalle Rost und Grünspan an. Hunde, die Periodenblut lecken, bekommen die Hundswut, und ihr Biss infiziert andere mit unheilbarem Gift. Der Koitus mit menstruierenden Frauen bringt Männern Gefahr und Krankheit. Schwangere Stuten abortieren unter dem Blick von vor allem zum ersten Mal menstruierenden Jungfrauen. Aber auch untereinander gefährden sich die Frauen.» Immerhin gesteht der Römer dem Menstruationsblut auch positive Wirkungen zu, so zum Beispiel Heilkraft gegenüber gewissen Krankheiten oder die Vernichtung von Ungeziefer (!) auf dem Feld. Vorstellungen der negativen Art fanden und finden sich in vielen Kulturen.

Bei den Khawar in Indien durften menstruierende Frauen die Küche nicht betreten; in Uganda wurde Kochgeschirr, das die menstruierende Hausfrau berührte, sofort zerstört. Bei der Opiumherstellung in Saigon wurden im 19. Jahrhundert keine menstruierenden Frauen beschäftigt, weil man glaubte, Opium verderbe in ihrer Nähe. Noch Anfang dieses Jahrhunderts gab der Wiener Pädiatrieprofessor Bela Schick vor, aus Menstruationsblut ein Gift extrahiert zu haben, das sogenannte Menotoxin, das all den Schaden anrichte.

Inzwischen wissen wir es besser, wissen, dass die Menstruation die Frau nicht von Gift und Unrat befreit, dass sie nicht, wie es die mittelalterliche Kirchenmeinung vertrat, der Fluch ist, der den Frauen als Strafe für Evas sexuelle Verführung auferlegt wurde, und dass sie auch nicht, wie von Rousseau inspirierte Mediziner vorgaben, ein pathologischer Vorgang ist, ein Zivilisationsschaden sozusagen, der von übermäßigem Essen und Bewegungsmangel herrührt. Und



BRIGITTA H., 38  
UND ANNA H., 2

## DIE MONATSBLUTUNG ENTSPRICHT DEM WEIB- LICHEN LEBENSRYTHMUS.

trotzdem: Wer kennt nicht die heute noch kursierenden Gerüchte von der Mayonnaise, die der menstruierenden Frau misslingt, von den Rosen, die unter ihren Händen verdorren, oder vom Fernglas, das, von ihr berührt, zerspringt? Auch ist uns bekannt, dass Sex während der Periode weder dem Mann noch der Frau schadet, ja von Krämpfen und Schmerzen geplagte Frauen sogar entspannt. Dennoch verzichten die meisten Frauen während ihrer Tage nach wie vor auf Geschlechtsverkehr. Das jedenfalls ergab eine Studie, die im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1973 bis 1982 an 5000 Frauen aus allen Bevölkerungsschichten in zehn Ländern durchgeführt wurde.

Das Sexualtabu ist wohl jenes, das sich am hartnäckigsten bis in die heutige Zeit gehalten hat. Andrea Hauser, 19, Christine Cuenin, 18, und Claudia S., 17, alle noch unerfahren in Sachen Geschlechtsverkehr, haben bereits klare Vorstellungen über Sex während



AMALIE P., 82

## MÄNNER UND MENSTRUATION

Männer tun sich schwer mit dem Thema Menstruation – das zeigte eine Umfrage unter 20 Männern im Alter von 16 bis 60. Den einen ist es peinlich, die anderen wollen nichts damit zu tun haben: «Das geht mich doch überhaupt nichts an.» Einige geben sich beherrscht und sehr sachlich, sie bezeichnen ihr Verhältnis zur Periode als neutral – nicht der Rede wert. Bei andern ist der Widerwille so gross, dass Aggressivität im Raum steht.

Unter Männern ist das Thema kein Thema. Keiner erinnert sich an ein Gespräch unter Kollegen oder Freunden, das sich um den delikaten Stoff drehte. Einzig beim Erzählen von Witzen befriedigt man(n) das geleugnete Bedürfnis, sich dem Tabu doch zu nähern. Beispiel: Warum dürfen die Österreicherinnen während ihrer Menstruation nicht Fallschirm springen? Weil sie am falschen Faden ziehen würden.

Beliebtes Sujet ist zweifellos auch das Sexualtabu. Es findet in der Zote seinen Niederschlag: «Drei Fussballspieler heiraten am selben Tag und verbringen die Hochzeitsnacht im selben Hotel. Sie haben ein Zeichen vereinbart: Beim Höhepunkt soll jeder «Tor» rufen. Aus dem ersten Zimmer kommt der Ruf «Tor» nach fünf Minuten; aus dem zweiten Zimmer folgt er kurz darauf. Im dritten Zimmer bleibt es ruhig, bis eine Männerstimme knurrt: «Spiel verschoben – matschiges Spielfeld.»

## ZUM ERNSTHAFTEN GESPRÄCH FEHLEN DIE WORTE.

Nun ist es ja nicht so, dass Männer nichts mit der Menstruation zu tun hätten. Gerade das Sexualtabu zwingt nahezu jeden, sich dem Thema irgendwann einmal zu stellen. Will er? Mag er? Darf er? Will sie – oder will sie womöglich ganz besonders? Einer sagt cool: «Lust ist Lust. Dann hindert mich auch Blut nicht.» Ein anderer: «Meine Partnerin ist sehr erregbar an diesen Tagen. Diese Lust kombiniert mit dem Blut wirkt auf mich animalisch und stimuliert mich ganz besonders.» Viele zögern wegen der Hygiene. Die meisten berufen sich auf den kritischen Zustand ihrer Frauen: «Sie will nicht, und dann halte ich mich zurück.» Behauptungen, die von befragten Freundinnen als Ausreden entlarvt werden.

Assoziationen mit Blut geraten den meisten Männern negativ: Wunde, Verletzung, Gewalt, Urangst, Schock. Bei der Vorstellung eines blutigen Penis geraten sie ins Stottern. Kastrationsangst? Einer sagt immerhin: «Besonders scharf macht mich diese Aussicht nicht.»

Die Frau kurz vor oder während ihrer Menstruation wird von Männern mehrheitlich als zänkisch, zickig oder gereizt wahrgenommen. Frauen, die aufmüpfig oder unangepasst reagieren, müssen sich denn auch ausserhalb ihrer Tage die Frage gefallen lassen: «Gäll, häsch dini Mens?»

An aufklärerische Hilfestellung in Elternhaus oder Schule können sich 30jährige Männer und ältere nicht erinnern. Dass die eigene Mutter seinerzeit menstruierte, haben die wenigsten überhaupt wahrgenommen. Einer denkt an den seltsamen Geruch seiner Schwester während bestimmter Tage im Monat: Da war doch was, das aber diffus und im Verborgenen bleiben musste. Unter den Jungen wird das Thema Menstruation und Monatshygiene vornehmlich mit lockeren Sprüchen abgehandelt. Sie reden von «Reifen-, Surfbrett- oder Stöpselwechsel». Zum ernsthaften Gespräch fehlen auch ihnen die Worte.

der Menstruation: «Nie im Leben. Das ergäbe ja ein Blutbad und müsste schrecklich sein für den Mann. Und dann der Gestank und die Flecken.» Nun ist es aber so, dass 30- bis 40jährige Frauen, die ihren Körper besser kennen, plötzlich merken, dass die Zeit vor, während oder kurz nach der Menstruation eine Zeit besonders intensiver Sinnlichkeit ist. Losgelöst von Fortpflanzungsfunktionen und unbelastet vom Gedanken an Empfängnisverhütung könnte Sex an diesen Tagen zum besonderen Genuss werden. «Doch da stehen», ist die Psychoanalytikerin Brigitta Hug überzeugt, «bei vielen Ängste vor einem Kontrollverlust im Weg. Viele Männer verunsichert eine menstruiende Frau. Kommt nun noch weibliche Erotik und Lust ins Spiel, wird es ihnen schlicht zuviel. Sie schieben die Sorge um die Gesundheit ihrer Frau vor und verweigern sich. Die meisten Frauen machen mit, indem sie ihre Sinnlichkeit gut unter Verschluss halten. Kopf- und Bauchschmerzen bekommen eine besondere Funktion. Andere reden vom sauberen Leintuch und meinen damit nichts anderes als kontrollierten Sex.»

Kräftig mitgemischt beim vorherrschenden Bild, was die Menstruation denn eigentlich sei, haben die Werber. Ihre Botschaft, verpackt in Inseraten für Tampons und Binden, ist allerdings irritierend: Zum einen versichern sie Mädchen und Frauen, dass die Tage die selbstverständlichste und natürlichste Sache der Welt seien, kein Grund also, auf irgend etwas zu verzichten. Es könne geturnt, getanzt, geschwommen und Tennis gespielt werden – wunderbar. Doch der Preis für so viel Normalität ist hoch: Die moderne Frau bringe, bitte schön, ihre Menstruation zum Verschwinden. Nichts sehen, nichts riechen, nichts spüren lautet die Maxime – «Tampax-Tampons sind so sicher, dass du nicht mehr an deine Periode denkst».

Andere gehen sogar noch weiter: Die Menstruation soll weg, richtige Frauen sind eigentlich wie Männer. Offen mit dieser Idee kokettiert die Werbung für Bindex-Intimpflege. Sagt eine Frau: «Ich soll meinen Mann stehen, war sein Kommentar. Das sei kaum möglich, habe ich geantwortet. Geschmunzelt haben wir dann beide.»

Angesichts solcher Botschaften erstaunt es nicht, dass menstruiende Frauen intensiv damit beschäftigt sind, ihre Blutung zu verstecken. Sieht man sie? Riecht man sie? Insbesondere die Jungen, die statt gefühlvoller Aufklärung über das wohl einschneidendste



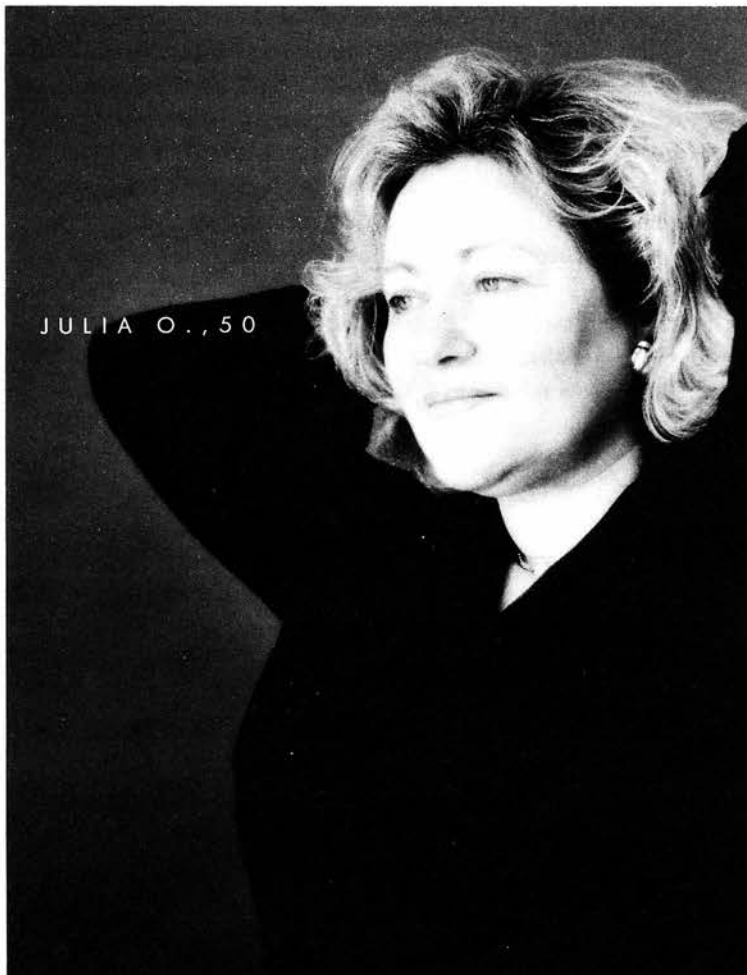
Die freie Journalistin BARBARA LUKESCH lebt in Zollikon bei Zürich und arbeitet regelmässig fürs «Magazin».

Ereignis in ihrem Leben einzig mit Material und Anweisungen zur Monatshygiene versorgt werden, stehen unter dem Zwang, ihren Körper zu kontrollieren.

Mehrmals täglich einseifen, duschen, Achtung, Bindenwechsel: Das sind die Vorschriften, dank denen es gelingen soll, alle Spuren des peinlichen Blutflusses zu tilgen. Selbst Frauen, die das Verhältnis zu ihrer Menstruation als entspannt bezeichnen, kennen die Angst vor dem Malheur. Elfi Seiler, 38: «Ich benutze Tampons nur deshalb, weil ich befürchte, eine Binde könnte verrutschen und durchnässen. Ein Rendezvous mit einem tollen Mann und ich mit einem Blutfleck auf dem Rock? Da würde ich vor Scham im Boden versinken.» Andere erschrecken bei der Vorstellung, von ihrer Menstruation auf offener Strasse überrascht zu werden und ohne Binden oder Tampons dazustehen. Schülerinnen verzweifeln, wenn es darum geht, unbemerkt von den Klassenkameraden mit einer frischen Binde im WC zu verschwinden. Im Winter können sie das verräterische Ding wenigstens in den Stiefelschaft stecken oder in den Ärmel des Pullovers. Im Sommer sind sie ratlos. Wer in einer fremden Familie zu Gast ist, hat Mühe, nach einem o.b. zu fragen, und als Brigitta Hug, 38, in der Toilette eines Zürcher Restaurants Frauen um eine Binde bat, trat peinliches Schweigen ein. Sie sagt: «Ich habe immer den Eindruck, als habe die Menstruation in unserer Gesellschaft keinen Platz», und beklagt, dass es an Kiosken keine Hygieneartikel zu kaufen gibt, dass auf öffentlichen WCs häufig Papiersäcke zur Entsorgung fehlen.

Die Öffentlichkeit mag die Menstruation ganz offensichtlich nicht. Einzig jene, die mit der Menstruationshygiene Geld verdienen, widmen sich dem Thema. Das Geschäft läuft gut: 81,7 Millionen Franken liessen sich letztes Jahr in der Schweiz mit Binden, Slipeinlagen und Tampons umsetzen. Marktleader ist die Binde (41 Millionen Franken), Tampons und Slipeinlagen bringen je etwa 20 Millionen. Alles in allem wurden 800 Millionen Stück der drei Artikel verkauft.

Die Konkurrenz ist gross, die moderne Kundin zudem anspruchsvoll. Deobinden sind schon lange nicht mehr gefragt; Plastikeinlagen geraten je länger, je mehr in Verruf. Neue Produkte müssen auf den Markt. So präsentiert Urs Minder, Marketing-Manager des Binden- und Tamponherstellers Johnson & Johnson in Spreitenbach AG, eine «Revolution in Sachen Damenbinden»: Serena ultra. Ultra sicher, ultra dünn, verse-



hen mit einem Torfmooskern, der die «hochaktive Saugkraft der Natur» verkörpert. Der Manager ist stolz auf das Produkt, auch wenn es noch nicht ganz seiner Idealvorstellung entspricht, «so dünn wie eine Visitenkarte» zu sein. Das ist die Herausforderung der Zukunft. Doch die Materie ist heikel. Das zeigte sich in Kanada, wo die neue Marke unter besonderer Betonung der Torfmoosinnereien lanciert wurde, was ein Fehler war. Viele Frauen meinten, sie hätten das Gefühl, «Waldboden mit Käfern und Ungeziefer in der Unterhose» zu haben, und verweigerten den Kauf. So verzichtet man nun in der Schweiz darauf, das Naturprodukt im Bindenkern hervorstreichend.

Vom Geschäft mit der Menstruation profitieren noch andere, etwa die Hersteller von Schmerzmitteln und Hormonpräparaten, deren Ziel es ist, die lästigen Begleiterscheinungen der Periode auszumerzen. Schmerzen, Erbrechen oder Depressivität, über deren Ursprünge die Schulmedizin nach wie vor rätselt.

Der Hormonhammer in Form der Anti-Baby-Pille trifft bereits 12jährige; denn mit der Unterdrückung des Eisprungs sind auch allfällige Schmerzen ausge- merzt. Valium hellt depressiv Verstimmte auf,



YVONNE GRISS  
ist freie Fotografin und  
Filmtechnikerin. Sie lebt und  
arbeitet in Zürich.

Schmerztabletten für den Rest der Leidenden. Wenn Kinder, beduselt von Medikamenten, in die Schule gehen und Halbwüchsige bereits seit Jahren die Pille nehmen, steigert sich das Unbehagen der Betroffenen und ihrer Eltern. Vreni S., 43, wurde selber während Jahren von Schmerzen, Krämpfen und Übelkeit gepeinigt, an Berufsarbeit war nicht zu denken. Während sie unter den ersten Symptomen der Menopause leidet, krankt ihre 16jährige Tochter Sybille an der Periode wie sie einst. Nichts nützt, der Pille stehen beide skeptisch gegenüber, und der indische Yogi, der einst Vreni S. hilfreiche Tropfen verabreichte, war nicht mehr aufzufin-

den. Eine Odyssee und Monat für Monat das gleiche Drama: Nähern sich die Tage, «das Letzte», wie die Mutter sagt, gerät das Mädchen in Teufels Küche.

Eine Berner Ärztin ist überzeugt, das Leiden an der Menstruation bringe das viel umfassendere Leiden am Frausein in unserer Kultur zum Ausdruck: «Eine Frau gilt als minderwertig; Weiblichkeit ist in unserer Gesellschaft nicht lebbar. Erst das Leiden verleiht einer Frau überhaupt einen Wert.» Eine radikale Diagnose.

Und das Therapieangebot? Männer haben die monatliche Blutung tabuisiert, medizinalisiert und kommerzialisiert. Jetzt endlich wird sie feminisiert. Eine,

## KANN UND WILL DIE WERBUNG DAS TABU BRECHEN? DREI VORSCHLÄGE.

AGENTUR GKG ZÜRICH

Ein widerwillig entstandenes fiktives Inserat der GKG Zürich, die ihren tampon- und bindenwerbenden Kollegen ein dickes Kränzchen winden möchte, sind in der Vergangenheit doch bereits einige Kampagnen entstanden (z. B. o. b., von DDB Düsseldorf), die überaus gefühlvoll mit dem Thema umgegangen sind. Gemäss Aussage von Fredy Weisser, dem Chef der GKG Zürich, besteht kaum eine Notwendigkeit, brutal offener mit dem Tabu Menstruation umzugehen, dies nicht des Schutzes eines Tabus, sondern der Tatsache des immer natürlicher werdenden Umgangs mit der Mens bei jüngeren Personen wegen. Bei älteren, traditionsverhafteteren Menschen aber kann das Tabu Menstruation nach wie vor ein notwendiger Schutz der Frau als eine über sich selbst bestimmende Person sein. Und hier soll die Werbung im Sinne des fiktiven Inserates nicht vorbildhaft korrigierend eingreifen können.

### MENSTRUATION IST DIE ZEIT DER SINNLICHKEIT.

Zu keiner anderen Zeit ist eine Frau so sehr Frau wie während der Menstruation. Der weibliche Körper meldet sich, fordert sein Recht, dominiert die Ratio. Jede Berührung wird zum wirklichen Erleben. Die intimsten Stellen des weiblichen Körpers sind erregbarer denn je; das gesamte Nervensystem nimmt sensibel Gefühle auf, vertieft sie und setzt sie in körperliche Empfindungen um. Unvergessen sind die Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte aus der Zeit, als man als Mädchen darauf wartete, Frau zu werden, reif zu sein für etwas, was bis dahin verboten war: die Liebe, die Liebe zum Mann, die Liebe zum eigenen Körper. Die Liebkosung durfte endlich zum Sprachrohr der Gefühle werden.

Die körperliche Liebe ist eine besondere Sprache. Sie sagt, wie begehrenswert der Partner ist, wie stark Sehnsucht sein kann, wie lustvoll ehrliche Gefühle sein dürfen. Eine zärtliche Berührung drückt Empfindungen aus, für die man nicht mal klischeehafte Worte finden kann. Es gibt keinen Grund, diese schöne, aufrichtige Sprache nicht auch während der Menstruation anzuwenden. Im Gegenteil: Zu keiner anderen Zeit ist eine Frau so sehr Frau; braucht eine Frau so viel Zärtlichkeit, so viel Reflektion der Gefühle. Zu keiner anderen Zeit sind beim Liebesspiel so viel Phantasie, so viel Abwechslung und Verständnis erforderlich.

Tam Pong hat einen Tampon entwickelt, der ein absolutes Maximum an Schutz bietet und das zärtliche Zusammensein auch in diesen sensiblen Tagen optimal unterstützt. Die komplette Saugfähigkeit des Tampons hält hundertprozentig sauber und absorbiert den natürlichen Geruch des Blutes. Die möglichst klein gehaltene Schnur verhindert einen störenden Einfluss selbst beim Küssen der erogenen Zone rund um die Scheide. Die penisähnliche Form des Tampons schliesslich gibt ein warmes Gefühl der absoluten Sicherheit. Mit Tam Pong kann die Frau Frau sein, ihre Sensibilität, ihren gesteigerten Wunsch nach körperlicher Liebe, nach Anerkennung und Zärtlichkeit uneingeschränkt ausleben. TAM PONG. Zu keiner anderen Zeit ist eine Frau so sehr Frau.



Der erste Tag der Menstruation sollte ein Tag voller Rücksicht sein. Die Blutungen sind dann so stark, dass sie die Empfindungen in der Scheide stark absorbieren und eine Stimulierung des G-Punktes und der Klitoris der Feuchtigkeit wegen kaum möglich ist. Vorsichtige Liebkosungen des Körpers, ein feines Streicheln der Brüste, des Bauches, der Oberschenkel, des Rückens und des Pos werden durch den Tampon aber nicht eingeschränkt. Ab Tag 2 kann man den Tampon durchaus mal entfernen und ein Liebesspiel betreiben, bei dem der Oberkörper der Frau leicht tiefer liegt. Positionen, bei denen die Frau aufrecht auf ihrem Partner liegt oder sitzt, sind erst in der Endphase der Menstruation zu empfehlen. Bereits in den Tagen vor der Blutung empfiehlt sich ein überaus zärtliches Liebesspiel, ohne harte Stösse und ohne Rasanz in den Bewegungen.

Menstruation ist die Zeit der Sinnlichkeit. Zu keiner anderen Zeit ist eine Frau so sehr Frau wie während der Menstruation. Der weibliche Körper meldet sich, fordert sein Recht, dominiert die Ratio. Jede Berührung wird zum wirklichen Erleben. Die intimsten Stellen des weiblichen Körpers sind erregbarer denn je; das gesamte Nervensystem nimmt sensibel Gefühle auf, vertieft sie und setzt sie in körperliche Empfindungen um. Unvergessen sind die Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte aus der Zeit, als man als Mädchen darauf wartete, Frau zu werden, reif zu sein für etwas, was bis dahin verboten war: die Liebe, die Liebe zum Mann, die Liebe zum eigenen Körper. Die Liebkosung durfte endlich zum Sprachrohr der Gefühle werden.

Die körperliche Liebe ist eine besondere Sprache. Sie sagt, wie begehrenswert der Partner ist, wie stark Sehnsucht sein kann, wie lustvoll ehrliche Gefühle sein dürfen. Eine zärtliche Berührung drückt Empfindungen aus, für die man nicht mal klischeehafte Worte finden kann. Es gibt keinen Grund, diese schöne, aufrichtige Sprache nicht auch während der Menstruation anzuwenden. Im Gegenteil: Zu keiner anderen Zeit ist eine Frau so sehr Frau; braucht eine Frau so viel Zärtlichkeit, so viel Reflektion der Gefühle. Zu keiner anderen Zeit sind beim Liebesspiel so viel Phantasie, so viel Abwechslung und Verständnis erforderlich.

Tam Pong hat einen Tampon entwickelt, der ein absolutes Maximum an Schutz bietet und das zärtliche Zusammensein auch in diesen sensiblen Tagen optimal unterstützt. Die komplette Saugfähigkeit des Tampons hält hundertprozentig sauber und absorbiert den natürlichen Geruch des Blutes. Die möglichst klein gehaltene Schnur verhindert einen störenden Einfluss selbst beim Küssen der erogenen Zone rund um die Scheide. Die penisähnliche Form des Tampons schliesslich gibt ein warmes Gefühl der absoluten Sicherheit. Mit Tam Pong kann die Frau Frau sein, ihre Sensibilität, ihren gesteigerten Wunsch nach körperlicher Liebe, nach Anerkennung und Zärtlichkeit uneingeschränkt ausleben. TAM PONG. Zu keiner anderen Zeit ist eine Frau so sehr Frau.

die sich intensiv mit dem Thema auseinandersetzt und seit vier Jahren Kurse anbietet, ist Beatrice Breitschmid, Sozialarbeiterin und Krankenschwester. Sie möchte Frauen dazu bringen, «dass sie ihre Mens ernst nehmen, dass sie ihr einen gebührenden Platz einräumen und sich mit dem monatlichen Zyklus befassen, diesem Lebensrhythmus, der Frauen immer wieder auf ihre Körperlichkeit zurückwirft». Sie betont, wie stark eine Frau in die Rhythmen der Natur eingebunden sei: «Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde eine Verbindung zwischen dem Menstruationszyklus und den Mondphasen hergestellt. Menstruation bedeutet

Mondwechsel.» Vermitteln will sie, dass Frauen nicht nur litten an ihrer Periode, sondern – im Gegenteil – häufig vor und während dieser Tage eine richtige Powerzeit erlebten, empfindsamer und, «immerhin einmal im Monat», auch aggressiv seien: «Ich kenne Malerinnen, Schriftstellerinnen und Handwerkerinnen, die viel kreativer arbeiten als sonst.»

Anknüpfend an die alte Tradition der Menstruationshütte, einen Ort, an dem sich Frauen in vielen traditionellen Gesellschaften während der vier oder fünf Tage ihrer Menstruation aufhielten, fordert Breitschmid in dem von ihr realisierten Videofilm «Mond-

AGENTUR BOSCH & BUTZ

Wir würden das Tabu mit verschiedenen selbstbewussten, lockeren Sprüchen entstauben. Und damit dafür sorgen, dass die Menstruation und Tampax in der Vorstellung der Frau ganz unverkrampft zu einem selbstverständlichen Paar werden.

AGENTUR McCANN-ERICKSON

Die gewollte oder ungewollte Schwangerschaft (bzw. Nichtschwangerschaft) als Aufhänger für eine Tampon-Anzeige bricht sicher nicht das heisseste Tabu rund um die Menstruation. Aber es gibt eben Tabus, die man selbst spasseshalber nicht brechen mag und deshalb auch nicht brechen sollte. Fachlich betrachtet wäre der Ansatz für diese Produktkategorie ohnehin ziemlich dumm.



### Bei mir schaffen's nur Max und Tampax

Ich lebe, wie ich will. Auch wenn ich meine Tage habe. Darum nehme ich Tampax-Tampons. Die passen zu mir. Denn Tampax-Tampons sind sicher. Und dank des hygienischen Applikators ganz einfach einzuführen. Damit mein Tampon auch richtig sitzt. Und ich meine Tage unbeschwert verbringen kann. Warum nicht mit Max.



### Nicht schwanger

Wenn es das zufällige Glück oder der unglückliche Zufall nicht will, kommt Ihnen das immer Zuverlässige sicher gelegen. o.d. Bis zum nächsten Mal.

blut feiern – oder wie die Zürcherinnen zu ihren Menstruationshütten kamen» öffentliche Räume, in die sich Frauen zurückziehen können: «Zum Gespräch, Lachen, Ausruhen, je nach Lust und Laune.»

Auf die Menstruation folgt die Menopause: Anlass zu weiterer Tabuisierung und Zeit für neues Frauenleiden; gut genug höchstens für Witze und böartige Vorurteile. Der verstorbene Schlagersänger Roy Black sagte in einer Mischung aus träger Selbsteinschätzung und Frauenverachtung: «Ich bin das Sexsymbol für Frauen nach den Wechseljahren.» War die menstruierende Frau mit einem peinlichen Makel behaftet, der eliminiert werden musste, ist sie nun ohne Blutung minderwertig, unvollständig, eine Mangelerscheinung.

«Ich bin mit 42 in die Menopause gekommen und habe wie alle mit Panik reagiert», sagt Julia Onken,

Psychologin und Autorin des Wechseljahreromans «Feuer Zeichen Frau», «um Himmels willen, jetzt bin ich keine Frau mehr. Abstellgleis, Bauchlandung und noch ein paar Jährchen zum Dahinvegetieren.»

Inzwischen sind sieben Jahre vergangen, und Julia Onken hat einen Prozess der Wandlung durchlaufen. Sie sagt: «Die Menopause ist eine ungeheuer wohlweise Einrichtung der Schöpfung, die Frauen in der Lebensmitte die Lektion erteilt, sich nicht mit der Fortpflanzungsfunktion zu bescheiden. Sie fordert uns auf, das Mutterzimmer zu verlassen und andere Räume zu bewohnen.» Die 50jährige hat dieser Aufforderung nachgelebt und einen Bestseller geschrieben. Frauen wollen nicht länger verschämt schweigen und in Unkenntnis zu elementaren Fragen ihrer Existenz verharren.

BARBARA LUKESCH

---

# WANN IST DIE SCHAM VORBEI?

WIESO WECKT «DIE NATÜRLICHSTE SACHE DER WELT»,

DIE PERIODE, ZWIESPÄLTIGE GEFÜHLE? EIN GESPRÄCH

MIT DER PSYCHOANALYTIKERIN BRIGITTA HUG.



*Welchen Stellenwert hat die Menstruation in unserer Gesellschaft?*

Früher war die Menstruation stärker eingebunden in religiöse Zusammenhänge. Sexueller Verkehr während der Blutung war durch die Kirche verboten, da die Sexualität eng an die Fortpflanzung gebunden war. Solch strikte Verbote existieren heute nicht mehr; trotzdem meinen noch immer viele Menschen, sexueller Verkehr während der Menstruation sei ungesund. Gewisse kirchliche Ge- und Verbote existieren allerdings noch immer. Im Bregenzerwald, so erzählten mir Bäuerinnen, dürften in einzelnen Dörfern



menstruierende Frauen die Kirche nur durch den Seiteneingang betreten. Aber wie gesagt, diese kirchlichen Tabuisierungen sind am Verschwinden. An ihre Stelle sind profanere, alltäglichere Tabuisierungen getreten. Daraus kann man schliessen, dass die Blutung nach wie vor zwiespältige Gefühle auslöst.

*Welcher Art sind diese Tabuisierungen?*

Es ist, als ob die Blutung zum Verschwinden gebracht werden sollte. Darauf zielt ja die Werbung für Tampons und Binden ab: Die Blutung ist so lange eine normale oder natürliche Sache, wie man sie nicht riecht, sieht oder gar spürt.

*Die Menstruation – so heisst es doch andererseits so schön – sei die natürlichste Sache der Welt. Ist es nicht merkwürdig, dass sie dennoch derart zwiespältige Gefühle weckt?*

Ich glaube, Menstruationsblut löst eine gewisse Verunsicherung aus, weil viele gar nicht genau wissen, woher es eigentlich kommt. Es ist etwas anderes als Blut, das aus einer Wunde fliesst. Wer versucht, Kindern zu erklären, was die Menstruation ist, stösst genau auf diese Schwierigkeit. Das ist das eine. Zum anderen ist die Menstruation mit Sexualität und – was noch stärker tabuisiert ist – mit Analität verbunden. Da fliesst etwas aus, das nicht kontrolliert werden kann, dann riecht es noch, das ist doch grusig. Im Grunde genommen ist die Menstruation eine Provokation in unserer überkontrollierten Gesellschaft, darum verunsichert sie.

*Besteht ein Unterschied in der Art, wie Männer und Frauen auf die Menstruation reagieren?*

Da muss ein Unterschied bestehen, denn Frauen sind ja nicht nur mit dem Blut konfrontiert, sondern sie erleben einen ganzen Zyklus. Das sind Erfahrungen, in die sich Männer nicht einfühlen können. Auf der Ebene der kulturellen Bedeutungen hingegen können Männer und Frauen dieselben Einstellungen haben: Die Blutung sei schmutzig, sie wird mit Unreinheit verknüpft.

*Nun ist die Menstruation ja der sichtbare Ausdruck der weiblichen Fruchtbarkeit. Löst sie in Männern auch Neid aus?*

Davon bin ich überzeugt. Die Menstruation ist so etwas wie das Gegengewicht zur männlichen Potenz. Sie symbolisiert eine unheimliche Kraft, die gefährlich werden kann für den Mann. Bedenkt man, dass noch 1970 in den USA unter anderem die Menstruation ins Feld geführt wurde, um den Frauen die Eignung zur Präsidentin abzusprechen – eine menstruierende Frau, hiess es, sei besonders in Kriegszeiten nicht in der Lage, das Land zu regieren –, wenn man sich eine solche Haltung vergegenwärtigt, wird klar, welche gewaltige Macht der Menstruation zugeordnet werden kann. In vielen Kulturen darf die menstruierende Frau auch nicht in die Nähe von Kriegsgeräten und Kriegssymbolen kommen, da sie deren Wirksamkeit zerstören könnte. Das ist ein deutlicher Ausdruck des alten Antagonismus: hier Weib-

lichkeit und Fruchtbarkeit, da Männlichkeit und Krieg.

*Welche Rolle spielt die Menstruation innerhalb der psychoanalytischen Theorie?*

In der Psychoanalyse hat sich vor allem die Theorie durchgesetzt, die blutende Wunde sei Symbol für die Penislosigkeit der Frau. Feministische Psychoanalytikerinnen kritisierten und relativierten diesen Zusammenhang. Kestenberg schreibt von der Menstruation als einem Organisator, der dem pubertierenden Mädchen und der erwachsenen Frau helfe, die eigene Sexualität und den eigenen Körper besser wahrzunehmen und die psychischen Prozesse zu ordnen. In meiner Praxis erlebe ich oft, dass Frauen ihre Blutung als eine Phase erleben, in der sie ihren Empfindungen deutlicher nachgehen.

*Sprechen wir über die erste Menstruation im Leben eines Mädchens, über die sogenannte Menarche. Wie gehen Zwölfjährige heutzutage mit diesem einschneidenden Erlebnis um?*

Ich denke, ihre Scham ist nicht mehr ganz so riesig. Dank dem Feminismus wird häufiger positiv über die Menstruation gesprochen und nicht nur negativ, das heisst in Zusammenhängen von Leid, Schmerzen und Krämpfen. Wobei schon früher, nebst allem Peinlichen und Unangenehmen, auch Stolz bei der ersten Menstruation aufkam: Nun gehörte man auch dazu.

*Trotzdem muss die erste Menstruation auch heute noch für viele Mädchen mit einem gewaltigen Schrecken verbunden sein.*

Die erste Menstruation ist etwas völlig Ungewohntes, auch wenn das Mädchen darüber aufgeklärt wurde. Plötzlich ist sie da, meistens über Nacht, und man hat gar nicht gespürt, dass Blut rausgeflossen ist. Zudem ist die ganze Region «da unten» sowieso tabuisiert: Man darf gar nicht genau hingucken, geschweige denn hinfassen, und jetzt, wo auch noch Blut herausfliesst, wird alles noch schrecklicher. Den Schrecken an sich kann ich gut nachvollziehen. Problematisch wird die Erfahrung des Mädchens erst, wenn seine Umgebung ihm seine Gefühle abspricht, wenn sein Schrecken oder auch seine Trauer darüber, dass jetzt die Kindheit unwiderruflich vorüber ist, oder seine Wut oder Freude keinen Platz haben.

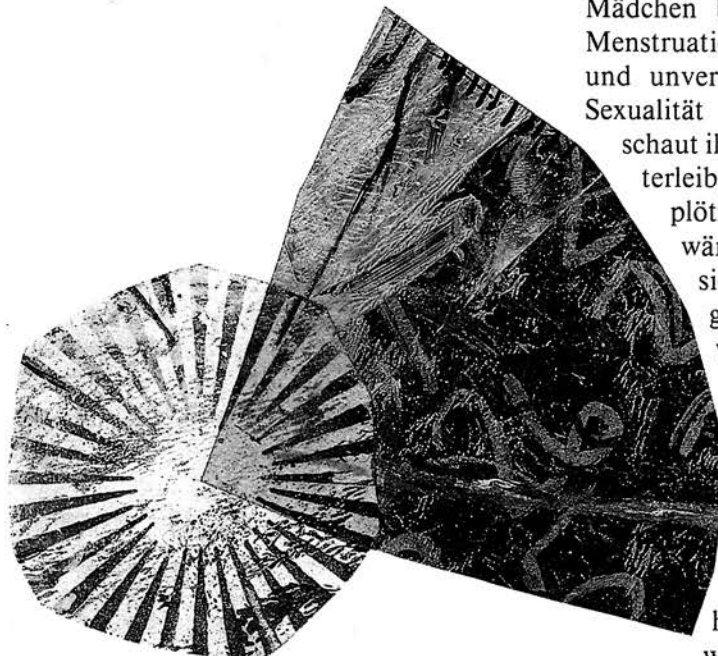
*Das heisst, auch die heutigen Mädchen haben noch ihre Probleme mit der ersten Menstruation?*

Auf jeden Fall. Viele sind nach wie vor überfordert, wenn sie über ihre Menstruation reden sollen. Insbesondere, wenn sie das erstmal zum Frauenarzt gehen müssen, tauchen immer noch grosse Ängste auf. Kein Wunder, denn über die Menstruation zu sprechen, heisst ja, über den eigenen Körper oder über Sexualität zu sprechen. Viele leiden auch unter einem regelrechten Normalitätszwang: Nur wer alle 28 Tage menstruiert



BRIGITTA HUG lebt und arbeitet als Psychoanalytikerin in Zürich.

# DIE MENSTRUATION IST EIN GEGENGEWICHT ZUR MÄNNLICHEN POTENZ. SIE SYMBOLISIERT KRAFT.



iert, ist normal. Fällt die Blutung während einer gewissen Zeit aus, fürchten einzelne schon, magersüchtig zu sein, obwohl der unregelmässige Zyklus viel eher die Norm ist als der 28 Tage-Zyklus.

*Wie müsste ein Mädchen auf seine erste Menstruation vorbereitet werden?*

In der Pubertät tritt ja der sogenannte zweite Trieb-schub ein; das heisst, unter Umständen ist ein Mädchen, das bestens aufgeklärt worden ist, plötzlich so verwirrt, dass ihm sein Wissen über Sexualität wieder abhanden kommt oder durcheinandergerät. Dann wäre ein sachliches Gespräch zu folgenden Fragen angebracht: Was genau ist die Menstruation? Was löst sie in einem Mädchen oder in einer Frau aus? Warum haben die einen Schwierigkeiten und die anderen nicht? Ich denke, es ist wichtig, die Menstruation in allen Varianten aufzuzeigen.

*Halten Sie die Mutter für die wichtigste Kontaktperson in dieser Sache?*

Natürlich spielt die Mutter eine wichtige Rolle, aber genauso wichtig kann eine Patin sein oder andere Frauen, die dem Mädchen mitteilen, auch ich menstruiere, die Menstruation gehört zu meinem Alltag, ich verwende Binden oder Tampons und so fort. Zum einen. Zum anderen ist es ganz entscheidend, wie sich der Vater verhält. Schliesslich verändert sich die Beziehung zu ihm ja massiv: Das ödipale Tabu wird stärker. Das Mädchen ist zur fruchtbaren Frau geworden. Viele Männer reagieren mit Angst auf diese

Veränderung im Leben ihrer Tochter und verbieten ihr zum Beispiel den Kontakt mit Buben. Hier wäre es nötig, nochmals gezielt über den Zusammenhang von Menstruation und Fortpflanzung und über Empfängnisverhütung aufzuklären, und da sind auch die Väter gefordert.

*Die Menstruation gehört also an den Familientisch?*

Ich denke schon, dass die Familie ein zentraler Ort ist, um über dieses Thema zu reden. Andererseits darf man nicht vergessen, dass der wichtigste Ort, an dem Kinder sich austauschen, ihre Peer Group, das heisst gleichaltrige Freunde und Freundinnen, ist. Nicht zu unterschätzen ist auch die Bedeutung der Frauenärzte.

*Ein Standardsatz, den viele Elf- oder Zwölfjährige bei ihrer ersten Menstruation zu hören bekommen, lautet: «So, nun bist du auch eine Frau.» Grenzt es nicht an Überforderung, ein Kind von einem Tag auf den anderen als Frau anzusprechen?*

Wer meint, aus einer Elfjährigen schlagartig eine Frau machen zu müssen, überfordert sie tatsächlich. Sie menstruiert, aber rein psychisch und sozial ist sie weit davon entfernt, eine Frau zu sein. Frauwerden ist ein fortwährender Prozess, der in unserer Kultur nicht einfach durch ein biologisches Faktum abgeschlossen wird.

*Häufig haben ja die Mädchen nach der Menarche noch einige Jahre lang gar keinen Eisprung.*

Richtig, und viele sind in der ersten Zeit auch gar nicht besonders interessiert an ihrer Menstruation. Die kommt und geht, und unter Umständen verknüpft sie das Mädchen erst mit 15 oder 16 Jahren mit der eigenen Sexualität. Häufig aber werden Mädchen bei ihrer ersten Menstruation sehr unsanft und unvermittelt auf ihre Sexualität gestossen. Man

schaute ihnen auf den Unterleib, als ob der nun plötzlich sexualisiert wäre. Das ist er ja an sich immer schon gewesen – Stichwort frühkindliche Sexualität –, aber er wird mit der Menarche nicht automatisch genital. Ein elfjähriges Mädchen hat noch keineswegs eine erwachsene

Sexualität; es kann noch tief in der Latenz leben.

*Sie haben eine wissenschaftliche Arbeit zum Thema Menstruation geschrieben. Welche Reaktionen haben Sie ausgelöst?*

Ganz sicher Irritationen. Zum Teil musste ich auch schmunzeln, zum Beispiel, als die Druckerin statt der von mir bestellten zehn achtundzwanzig Exemplare meiner Arbeit gedruckt hat. Etliche Kollegen und Kolleginnen fanden es schlicht komisch, ein solches Thema ins Zentrum einer wissenschaftlichen Untersuchung zu stellen. Neugierig auf die Ergebnisse waren sie dann aber trotzdem.

INTERVIEW BARBARA LUKESCH