

# Inhalt

Einleitung	5
Die Menstruations-Revolution	8
Moodboard	18
Die Geschichte des Tabus	20
In 28 Tagen um die Welt	24
PMS – das Persönliche Monster Syndrom	32
PMS-Symptome	46
Tagebuch Anleitung	49
Tagebuch: Monat 1	52
Tagebuch: Monat 2	56
Judith Binder	60
Die Landkarte unseres Zykluskarussells	64
Fragebogen: Mein erstes Mal	70
Fragebogen: Mutter	72
Fragebogen: Großmutter	74
Tagebuch: Monat 3	76
Tagebuch: Monat 4	80
Tagebuch: Monat 5	84
Eine kleine Auszeit	88
Phantasiereise	98
Adelheid Ohlig	102
Tagebuch: Monat 6	108
Tagebuch: Monat 7	112
Tagebuch: Monat 8	116
Bloody Smalltalk	120
Chronik der Inneren Nörglerin	122
Chronik der Drachin	124
Tagebuch: Monat 9	126
Tagebuch: Monat 10	130
Tagebuch: Monat 11	134
Moodboard 2	138
Marlene Streeruwitz	140
Tagebuch: Monat 12	144
Tagebuch: Monat 13	148
Tagebuch: Monat 14	152
Der Ruf der Königin	156
Impressum	160



## Einleitung



Jeden Monat das Gleiche: Es fließt Blut. Die Hälfte der Weltbevölkerung hat ihre Periode – und ist ständig damit beschäftigt, sich das ja nur nicht anmerken zu lassen. Selbst im 21. Jahrhundert, nachdem tausende Generationen von Frauen vor uns Ozeane mit ihrem Blut gefüllt haben, ist die Menstruation immer noch pfui. Ein Tabu. Das monatlich wiederkehrende Blut wird mit aller Kraft ignoriert, die natürlichste Sache der Welt soll bitte unsichtbar geschehen. „Unsere Tage“ sollen sein wie alle Tage. Das war die schlechte Nachricht. Jetzt kommt die gute: Es rappelt in der Tamponschachtel! Und zwar gewaltig. Weltweit beginnen Frauen seit Kurzem, sich gegen diesen verklemmten und verkrampften Umgang mit der Periode zu wehren. Sie twittern über Menstruationsprobleme und entwerfen witzigen Schmuck, der aussieht wie die wohlbekanntesten Flecken in der Unterhose. Sie entwickeln Unterwäsche, die Blut aufsaugt und zeigen online ihre Menstruationskunst. *Period Positivity* nennt sich die Bewegung in Amerika, bei uns saust schon das Wort *Menstruationsrevolution* durch die Medien.

Und wisst Ihr was? Es kann tatsächlich Spaß machen, sich einmal unbefangen der eigenen Bluterei zu widmen. Es ist nämlich höchste Zeit, dass wir aufhören, unseren monatlichen Ausnahmezustand bis zur Unkenntlichkeit zu verstecken. Es stimmt ja: Als *Ladies in Red* sind wir nicht sauber, frisch, duftend und fröhlich. Wir



© Sarah Maple

◀ *Mit Stolz menstruieren: Menstruate with pride* nennt die junge englische Künstlerin Sarah Maple ihr Bild. „Ich frage mich wirklich, warum die Menschen immer so entsetzt sind von einer normalen Körperfunktion!“

Klingt jetzt pathetisch? Ja. Stimmt aber trotzdem. Man muss die Menstruation natürlich nicht glorifizieren, aber etwas so Praktisches und Großartiges sollte man eindeutig nicht hinter Scham, Ekel und Schweigen verstecken.

Im Buch findet Ihr viele Kapitel zum Schmökern – von den neuen Trends bis zu alten Tabus, die man sich einmal vor Augen führen muss, um unseren heutigen, problembehafteten Umgang mit der Menstruation zu verstehen. Dazu gibt es Interviews, Fragebögen und Wegweiser, wie Ihr die „Sprache“ Eurer Menstruation verstehen könnt. Und Ihr findet angeleitete Tagebuchseiten, mit deren Hilfe Ihr Muster und Regelmäßigkeiten bei der Regel entdecken könnt: physisch, psychisch und emotional. Die aufs ganze Buch verteilten Diary-Seiten werden immer nur in der Woche der Menstruation geführt und reichen für 14 Perioden, also ein gutes Jahr.

schwitzen, wir sind aggressiv, haben Rückenschmerzen, schreckliche Haare und fangen bei jeder Gelegenheit an zu heulen. Blut ist unsere Spur. Dieses Buch zeigt Euch die Menstruation aber mal von einer anderen Seite! Die monatliche Periode ist, wie Ihr in diesem Buch entdecken könnt, unser fix installierter Jungbrunnen. Das Menstruationsblut entpuppt sich als geniales Detox-Programm. Die lästigen PMS-Zustände geben uns Hinweise darauf, was in unserem Leben nicht passt. Und unser Zyklus garantiert nichts Geringeres als den Weiterbestand der Menschheit.

Das *Buch der Tage* richtet sich an Frauen jeden Alters, egal durch welche Hormonkurve Ihr gerade braust. Im Schnitt erleben Frauen über vierhundertmal eine Periode, wir bluten also mehr als 2.000 Tage unseres Lebens. Keine Kleinigkeit! Da sollten wir uns doch schleunigst selbst den roten Teppich ausrollen und auf ihm zu einem entspannten Umgang mit unseren Tagen schreiten. Ich wünsche mir, dass dieses Buch Euch ein Stück weit auf diesem Weg begleitet – bunt, herzlich und voller Freude. ●



## Die Menstruations-Revolution

**Die Menstruation ist plötzlich ein großes Thema. Angetrieben von den Sozialen Medien wird die Periode aus der Schmutzdecke geholt und der verdruckste Umgang mit den Tagen kräftig durchgeschüttelt. Gut so! Denn das bringt neue Erfindungen, neue Trends und ein neues weibliches Selbstbewusstsein.**

Winter 2015 in New York. Die Temperaturen fallen in den Keller, dennoch erhitzt ein Thema die New Yorker: eine Werbekampagne der neuen Firma *Thinx*. Von zwei jungen Frauen gegründet, produziert *Thinx* revolutionäre Unterwäsche für Frauen, die gerade ihre Periode haben. Die Baumwoll-Slips, die Tampons und Binden überflüssig machen, gibt es nur online zu kaufen und das Start-Up steckt sein gesamtes Marketingbudget in eine einzige Aktion – die Zwillingsschwestern Miki und Radha Agrawal wollen die gesamte New Yorker U-Bahn-Linie L im Trendviertel Williamsburg mit Werbung für ihre Panties vollpflastern. Wollen *Thinx* mit einem Schlag bekannt machen. Und wollen den New Yorkerinnen zeigen, dass es nach 85 Jahren Stillstand endlich wieder eine Erfindung am Sektor Frauenhygiene gibt! 1930 war zuletzt das Tampon entwickelt worden, nun bringt *Thinx* elegante Unterwäsche, die das Blut einfach wegsaugt und trotzdem stundenlang trocken bleibt. Großartig! Das Problem ist nur: Als die Verantwortlichen der Verkehrsbetriebe die Anzeigen

sehen, verweigern sie die Kampagne. Das Wort „Periode“ in Verbindung mit einer Frau auf einem Plakat ginge gar nicht. „Ganz persönlich“ fände er das „widerlich“, sagt der Präsident der Verkehrsbetriebe MTA später in einem Interview mit AM-New York.



Foto Thinx

Periodenschämen im 21. Jahrhundert? Hört das denn nie auf? Die Damen von *Thinx* sind entsetzt und wehren sich. Gehen an die Presse, berichten in den Sozialen Medien. Der *Shitstorm*, der in der Folge über die Verkehrsbetriebe hereinbricht, ist gewaltig – und die Kampagne erscheint!

Zehn Jahre zuvor wäre das so wohl noch nicht möglich gewesen. Festzementiert nach Jahrtausenden der Repression (siehe nächstes Kapitel) beginnt das Tabu erst langsam zu bröckeln. Und wie so oft in unserer internetvernarrten Zeit bringen vor allem die Sozialen Medien richtig Schwung in die Bewegung. 2010 gab es ein erstes Aufflackern, als die sechs Freundinnen der Gruppe *Sangre Menstrual* in weißen, blutverschmierten Hosen durch Madrid spazierten und ihr „Manifest für die Sichtbarkeit der Menstruation“ offline und online verteilten. Im Jahr 2013 brachte dann das Mode-Label American Apparel ein bis heute legendäres T-Shirt auf den Markt. Die feministische Künstlerin Petra Collins designte eine riesige, behaarte Comic-Vagina, aus der Blut läuft. Aber richtig los ging es dann Anfang März 2015. Da postete Rupi Kaur, eine kanadische Studentin, an einem Montag Morgen ein Foto von sich auf Instagram:

### **Trend Thinx.**

*Im Jahr 2014 begann Thinx mit der Entwicklung von antibakterieller Unterwäsche, die das Menstruationsblut aufsaugt. So kann ein chicer Slip die Menge von 2 Tampons aufnehmen. Funktioniert super! Die Höschchen werden im Anschluss gewaschen und sind rund ein Jahr einsatzbereit. Aus dem frauengeführten Start-Up wurde mittlerweile eine höchst erfolgreiche Firma. Zu bestellen gibt es Thinx-Wäsche nur im Internet, geliefert wird auch nach Europa. [www.shethinx.com](http://www.shethinx.com).*