

Ekliges und Verborgenes, ein Zeichen unserer Unfähigkeit, uns fortzupflanzen, statt unsere Fähigkeit als „Zuchtstuten“ zu erfüllen. Bei dem Stigma, das die Sprache und das Verhalten rund um die Periode dominiert, geht es vor allem um die Scham über einen fehlgeschlagenen Zyklus. Wenn Menstruationsartikel als *weibliche Hygieneprodukte* bezeichnet werden, dann lässt sich daraus ableiten, dass wir wohl schmutzig und unhygienisch sind. Und dann gibt es da noch die neue Tampon-Produktlinie von Tampax® mit dem Namen „Pure and Clean“ – denn auch wenn man einen Tampon benutzt, kann man ein braves Mädchen sein, Jungfrau bleiben, wie es sich gehört, und dazu noch sauber und rein sein.

Einige Unternehmen nehmen zugegebenermaßen Tabus in Angriff. Erstaunlicherweise ist niemals eine tatsächliche Damenbinde in einer Anzeige aufgetaucht, bis Bodyform® im Jahr 2016 eine echte zeigte. Gleichzeitig räumte die Firma mit dem Mythos der blauen Ersatzflüssigkeit auf, und zeigte eine rote Flüssigkeit, ebenso wie Blut, das am Bein einer Frau entlanglief, während sie duschte. In Indien gibt es den Mythos, dass Mädchen und Frauen während ihrer Periode eingelegtes Gemüse verderben lassen können. Folglich stieß die Werbekampagne *#touchthepickle* für Binden von Procter & Gamble mit dem Markennamen Whisper® auf viel Aufmerksamkeit und gewann sogar einen Preis in Cannes. Dennoch sollten wir wachsam bleiben, wenn Unternehmen unter dem Deckmantel des Aktivismus mitmischen wollen. Als die Procter & Gamble-Marke Always® in einer (Marketing-) Kampagne ankündigte, der Periodenarmut ein Ende setzen zu wollen, indem für jede im April 2018 gekaufte Packung Always-Ultra-Binden die läppische Spende von einer Binde ermöglicht werden sollte (die Kampagne ging tatsächlich nur über einen Monat!), wurde dem Unternehmen zu Recht vorgeworfen, aus Armut Profit schlagen zu wollen. Gabby Edlin, Gründerin von Bloody Good Period – einer Organisation, die gespendete Menstruationsartikel an Asylsuchende, Flüchtlinge und alle weitergibt, die sie sich sonst nicht leisten könnten – kommentierte die Kampagne so: „Sie erheben nicht ihre Stimme. Sie setzen Periodenarmut lediglich als Marketingwerkzeug ein. ... Weniger hätten sie gar nicht tun können.“ Im Gegensatz dazu stehen Unternehmen wie Hey Girls, Conscious Period und Ruby Cup, die für jedes gekaufte Produkt das gleiche Produkt einmal spenden. Die Firma The Cup Effect verkauft Menstruationstassen auf gemeinnütziger Basis und für jede gekaufte Tasse werden zwei Tassen an Menschen gespendet, die unter Periodenarmut leiden.

Wie also ändern wir die Weise, in der man über die Blutung spricht? 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.

In ihrem ausgesprochen amüsanten und zutreffenden Essay aus dem Jahr 1978 mit dem Titel „Wenn Männer menstruieren könnten“ beschreibt die Autorin, Aktivistin und Feministin Gloria Steinem, dass „die Menstruation zu einem beneidenswerten maskulinen

Ereignis würde – Männer würden prahlen, wie lange und wie viel sie bluten.“ Und es gäbe sicher ein passendes Emoji dazu – etwas, das die Hilfsorganisation Plan UK fordert, um das Gespräch über die Regel zu fördern. In ihrer Begründung gibt die Organisation an, dass „Frauen und Mädchen im 21. Jahrhundert immer noch nicht die am schnellsten wachsende globale Sprache nutzen können, um über ihre Periode zu reden.“ Sicherlich würde ein roter Tropfen – das von Plan UK vorgeschlagene Emoji – häufiger genutzt als ein schwebender Mann im Raumanzug? (Den roten Tropfen gibt es inzwischen; Anm. d. Übers.)

Ein einfacher Akt der Revolution besteht darin, mehr über den eigenen Körper zu lernen, seinen Zyklus näher zu erkunden und die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Experten in Hormon- und Reproduktionsgesundheit können dabei ebenso wie die wachsende Anzahl an medizinischen Hilfsgeräten, die mittlerweile auf dem Markt sind, eine große Hilfe darstellen, aber Sie benötigen sie nicht wirklich, um sich selbst kennen zu lernen. Alles, was Sie benötigen, sind Informationen, damit Sie verstehen lernen, was in Ihrem Körper vor sich geht, und dazu noch einen Stift und Papier, damit Sie festhalten können, wie Sie sich jeweils fühlen. Wenn Sie außerdem Buch darüber führen möchten, wie sich Ihre Körpertemperatur im Verlauf eines Zyklus verändert, damit Sie Ihren Eisprung bestimmen können, benötigen Sie zusätzlich ein digitales Thermometer.

Unsere Körper sind lange Zeit gegen uns eingesetzt worden und haben uns Positionen mit Einfluss und Macht verwehrt, aber eine Trendwende hat eingesetzt, und es ist an der Zeit, einen Nutzen aus dem zu ziehen, was unsere Hormone für uns tun können.

## TEIL 1

# LERNEN SIE SICH SELBST KENNEN

*Sich selbst zu kennen, ist der Beginn aller Weisheit.*

– Aristoteles –

Ich möchte Ihnen alle Informationen an die Hand geben, die Sie benötigen, um Ihren Körper und Menstruationszyklus zu verstehen, also lassen Sie uns bei den Grundlagen beginnen, die Sie bereits im Sexualekundeunterricht in der Schule hätten lernen sollen, wahrscheinlich aber nicht gelernt haben.

Sie haben ein Recht, Ihren Körper zu kennen und zu verstehen. Wenn Sie über alles, was mit der Menstruation zu tun hat, Bescheid wissen, wird es Ihnen wesentlich leichter fallen festzustellen, wann etwas nicht ganz in Ordnung ist. Zu verstehen, wie alles funktioniert, hilft die „angelernte“ Scham zu überwinden, die viele von uns in Bezug auf unsere – normalerweise sehr gesunden und normalen – Körperfunktionen empfinden.

Außerdem ist Ihr Körper natürlich großartig und faszinierend und er ist es wert, kennengelernt zu werden! Sind Sie bereit, einen Blick unter die Motorhaube zu werfen?

## Kapitel 1

# Die berühmt-berüchtigte Vagina

Reisen wir doch einmal zurück in der Zeit bis zu dem Punkt, als Sie ein frisch befruchtetes Ei im Inneren Ihrer Mutter waren, ein unglaubliches Bündel sich entwickelnder Zellen. Als Ihre Eltern Sie zeugten und ihre Erbanlagen aufeinander trafen und sich vermischten, wurde Ihr genetisches Geschlecht entweder als weiblich oder männlich festgelegt. Wenn es um die sexuelle Entwicklung geht, ist das frühe Genitalsystem in den ersten sechs Wochen bei beiden Geschlechtern nahezu gleich – etwas, das meine Klientinnen immer wieder erstaunt und Sie vielleicht auch. Wenn Sie genauer sehen möchten, wie sich die weiblichen und männlichen Genitalien im Verlauf der Schwangerschaft entwickeln und differenzieren, dann schauen Sie sich die Zeichnung auf der übernächsten Seite an.

In der siebten Schwangerschaftswoche beginnen Embryonen, die dazu bestimmt sind, männliche Genitalien zu entwickeln, mit der Bildung von Hoden und der Abgabe von testikulären Hormonen, die eine Maskulinisierung der äußeren Geschlechtsorgane bewirken. In der Folge schließen sich verschiedene Falten, was einen verräterischen Saum hinterlässt, der den ganzen Penis hinunter über die Mitte des Hodensacks bis hin zum Anus verläuft und ein Leben lang sichtbar bleibt. Ein weiteres Hormon hindert männliche Embryonen daran, weibliche Fortpflanzungsstrukturen zu entwickeln, während bei den weiblichen Embryonen das Fehlen genau dieser Hormone die Entwicklung von Gebärmutter, Muttermund und Eileitern ermöglicht. Bei den äußeren Geschlechtsmerkmalen wird der Genitalhöcker, der bei männlichen Embryonen zur Eichel des Penis wird – auch *Glans penis* genannt – zur *Glans clitoralis* oder Klitoriseichel bei Frauen. Die genitalen Falten verschmelzen nicht wie bei den männlichen Embryonen, sondern bilden stattdessen die inneren Schamlippen (*Labia minora*). Die labioskrotalen Schwellungen werden zu den äußeren Schamlippen (*Labia majora*). Im Grunde genommen haben Frauen und Männer also die gleiche „Ausrüstung“ und sehen zu Beginn auch im Genitalbereich gleich aus, bis dann ein männlicher Embryo in der Frühschwangerschaft aufgrund bestimmter Hormone männliche Genitalien entwickelt. Ein weiblicher Embryo setzt die Entwicklung einfach weiter fort. Wenn ein Mensch zu einem späteren Zeitpunkt in seinem Leben eine geschlechtliche Identität hat, die nicht den Genitalien entspricht, mit denen er geboren wurde, kann er eine operative Geschlechtsumwandlung veranlassen und aus dem Penis kann eine Klitoris werden oder umgekehrt. Ist die moderne Medizin nicht wunderbar?

## Eine Tour rund um Ihre Vagina

Da Sie nun wissen, wie alles begann und auf welche Weise Sie zu Ihrer genitalen Ausstattung gekommen sind, wollen wir einmal einen näheren Blick auf all das werfen, was Sie da unten so haben. Und wenn Sie gleich mitschauen möchten, schnappen Sie sich einen Spiegel und los geht's!

## ***Vulva***

Kennen Sie Ihre?

Und wissen Sie, wo sie sich befindet? Die britische Hilfsorganisation The Eve Appeal fand heraus, dass 60 Prozent der von ihr befragten Britinnen nicht in der Lage waren, die Vulva auf einem medizinischen Diagramm zu finden<sup>1</sup>. Eigentlich kein Wunder, wenn man sich vor Augen führt, wie unzureichend unser Sexualkundeunterricht in der Regel ist. Um gar nicht erst lange drumherum zu reden: Mit dem Begriff Vulva – oder auch Scham – bezeichnet man die gesamten äußeren Genitalien, einschließlich des Schamhügels (das ist der Hügel aus Fettgewebe, der sich über Ihrem Schambein befindet und mit Schamhaar bewachsen ist), der inneren und äußeren Schamlippen, der Klitoris mit ihrer wunderhübschen Haube, des Damms und der Öffnungen von Vagina (Scheide) und Harnröhre (wo der Urin austritt).

Was die meisten von uns als *Vagina* bezeichnen, ist also eigentlich die *Vulva*. Die Scheide ist die innen liegende Röhre, die Ihre äußeren Genitalien – Ihre Vulva also – mit Ihrer Gebärmutter, dem *Uterus*, verbindet. Es ist die einzige Öffnung, die sichtbar ist, wenn man die Schamlippen auseinander schiebt. Können Sie sich vorstellen, dass ein Mann, oder auch eine Frau, die verschiedenen Teile verwechselt, die das männliche Genital ausmachen? Ich glaube kaum; also sollten wir tun, was wir tun können, um unsere Körper für uns zu erobern, indem wir die richtige Terminologie verwenden.