

Periode - Womit haben wir das verdient?

Die Periode war lange genug in den Schubladen "Langweilig" oder „Ekelig“ verstaut – höchste Zeit sie da raus zu holen! Egal, ob du die Periode feierst oder doof findest.

Menstruierende Menschen, also wir Frauen bluten in unserem Leben etwa 500-mal. Das bedeutet, 30 Liter Blut und insgesamt 7 Jahre unseres Lebens. Es soll Frauen geben, die einfach nur bluten, wenn sie ihre Tage bekommen. Doch viele von uns Frauen leiden zusätzlich an Kopf- und Rückenschmerzen, Pickeln und Wassereinlagerungen. Und natürlich der Klassiker: die Unterleibskrämpfe. Nicht zu vergessen die Heißhungerattacken, die uns vor dem Kühlschrank rumlungern lassen in der Hoffnung etwas Leckeres zu finden und ebenfalls nicht zu vergessen die Stimmungsschwankungen.

Im Teenageralter, meist zwischen dem elften und fünfzehnten Lebensjahr, geht's los. Plötzlich sind die Blutstropfen da. Für viele erstmal ein Schreck. Wenn wir gut vorbereitet wurden, wussten wir, was zu tun ist, hatten die Auswahl zwischen Tampons, Binden, Schwämmchen etc. und konnten uns glücklich schätzen, nicht wie unsere Großmütter ein Stück Mullbinde in den Schlüpfel legen zu müssen. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts gab es die ersten Einwegbinden zu kaufen und in den 1950er Jahren kam in Deutschland der Tampon auf den Markt. Manche erste Tamponerfahrungen waren auch ausgesprochen heiter, man könnte auch sagen wir haben uns in Gymnastischen Verrenkungen erprobt, mit einem Bein auf dem Boden stehend, dem anderen auf dem Badewannenrand und in der Hand den Beipackzettel, um in Erfahrung zu bringen, wie dieses kleine Teil denn nun zu benutzen sei.

Heute ist alles sehr komfortabel, da rutscht nichts mehr hin und her, nur die Nebenschauplätze sind die gleichen. Die erste Menstruation einer Frau wird als "Menarche" bezeichnet, ein sexy Wort ist das eher nicht, aber ist die Periode ja auch nicht.

Und der Beigeschmack des Unreinen wabert doch da auch immer noch durch den Raum. Für viele Religionen galten und gelten Frauen, die ihre Periode haben als unrein. Das Christentum schloss die Frauen nicht von der Teilnahme am Gottesdienst aus, jedoch wurden ihnen gehobene Positionen bereits in der Urkirche verwehrt, unter anderem mit der Begründung, dass sie während ihrer Menstruation eben unrein seien und damit allgemein ungeeignet für den Dienst am Altar. Im Judentum galten Frauen in der Zeit der Menstruation sieben Tage als rituell unrein, ebenso jeder, der sie oder einen Gegenstand von ihr berührte. Noch im Jahr 2018 bekämpften Hindus den Tempelbesuch „unreiner“ Frauen. Zuvor hatte Indiens oberstes Gericht am 28. September das Tempelverbot für Frauen für verfassungswidrig erklärt. Weil viele Hindus Frauen wegen ihrer Menstruation als unrein ansehen, war ihnen der Besuch des Tempels zwischen dem 10 und 50 Lebensjahr verboten worden.

Obwohl die Periode etwas ganz Natürliches ist, mit dem sich alle Menstruierenden monatlich auseinandersetzen müssen, kursieren viele Gerüchte, Mythen und Halbwahrheiten rund um die Regelblutung. Bis ins 20. Jahrhundert hinein wurde dem Menstruationsblut auch nachgesagt, es sei giftig und könne Lebensmittel verderben oder zum schnelleren Verderb beitragen.

Warum mussten Frauen, die schon durch den Schmerz und das ganze Drumherum gestraft sind, sich dann auch noch mit der Schublade Eklig oder Unrein auseinandersetzen. Und sind wir heute ganz frei davon? Ist die Periode zu haben nicht immer noch etwas schambehaftet und warum feiern wir nicht unsere Fruchtbarkeit und damit auch unsere Periode? Möglicherweise einen Tag auf dem Sofa liegend, umsorgt und am besten noch mit allen Köstlichkeiten und Leckereien versorgt, die der Kühlschrank so zu bieten hat.

Es war, glaube ich, in dem Roman Lion Feuchtwangers „Die Jüdin von Toledo“, in dem die Protagonistin Rahel de Fermosa sich während ihrer

Periode ins Bett legen durfte und von allen hofiert wurde. Das fand ich schon als Jugendliche beneidenswert. Aber dann gab es da auch die Dramaquees, die ich ganz besonders mochte, weil sie gefühlt in jedem Sportunterricht ihre Periode hatten und nicht teilnehmen konnten.

Als erste Stadt der Schweiz bietet Freiburg ihren Mitarbeiterinnen einen Menstruationsurlaub an. Die Angestellten der Stadt können bei starken Menstruationsbeschwerden drei Tage pro Monat ohne Krankschreibung der Arbeit fernbleiben. Braucht es eine gesetzliche Verankerung eines Menstruationsurlaubs? Vielleicht nicht, aber sicher ist, dass die Menstruation in der Gesellschaft enttabuisiert werden muss. Die Frage ist nur, wie?

Warum fragt uns Mutter Natur nicht vorher, wer von uns Kinder haben möchte und erlässt den anderen dieses monatliche Übel. Aber wenn wir schon nicht umhinkommen monatlich zu bluten, dann sollten wir doch stolz erhobenen Hauptes unsere Menstruation feiern.