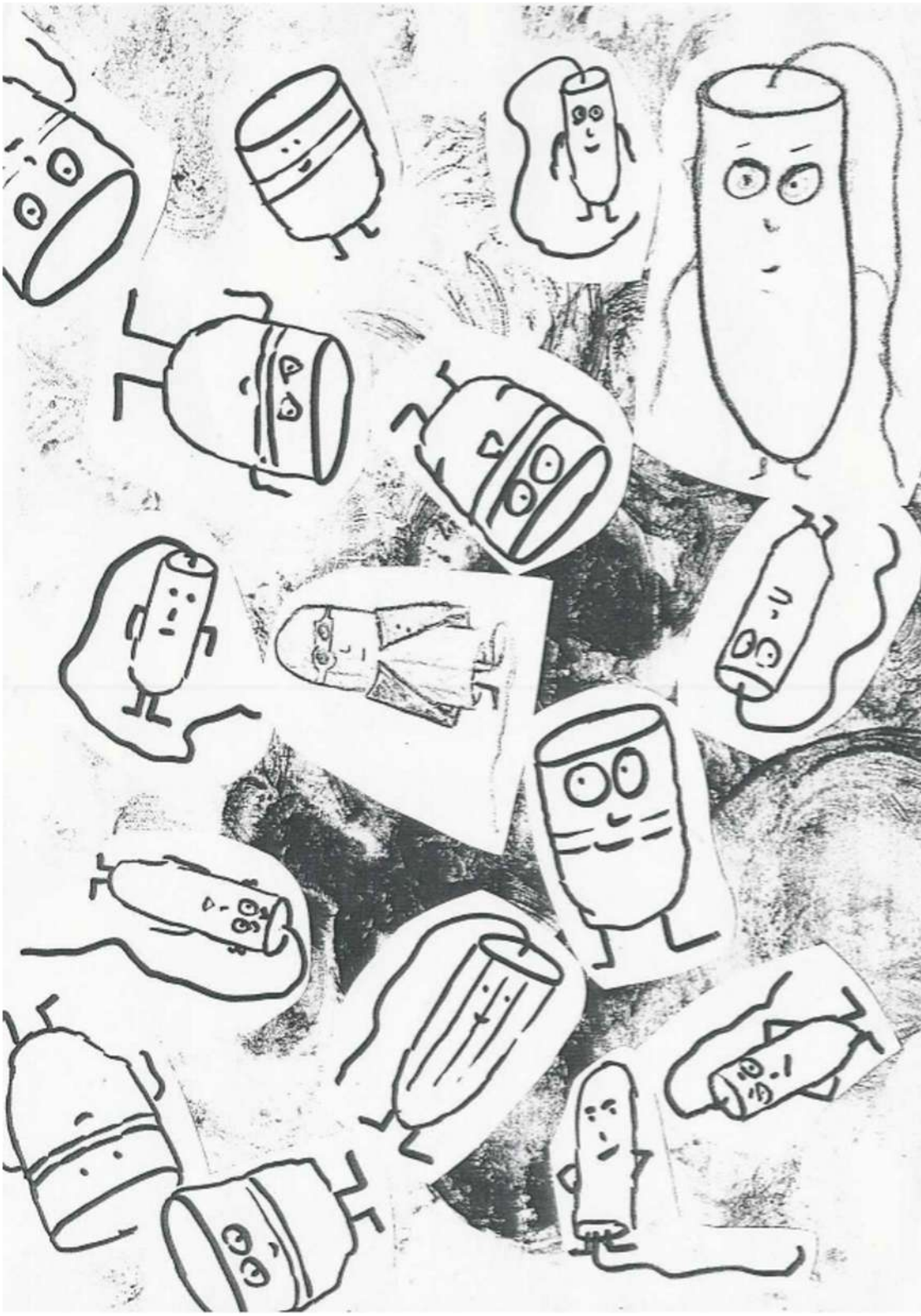


SPLASH

das PERIODENSystem





Warum dieses Zine über Menstruation?

Das Thema betrifft uns alle, und doch wird nicht offen und frei darüber gesprochen. Im Gegenteil, Tampons werden geschmuggelt wie Dealerware (und sind verdammt teuer) und trotz Schmerzen oder Unwohlsein dürfen Menstruierende nicht klagen. Das Tabu, das der Menstruation anhaftet, geht durch alle Generationen überall und beeinflusst den Umgang mit der Menstruation. Darüber hinaus finden Werbung, Marketing und der öffentliche Austausch darüber ganz oft ohne queer-feministische Perspektive statt, was viele Menschen ausschließt.

Damit wollen wir brechen!

Wir sind eine Gruppe von FLTI* Menschen, die sich ein Wochenende Zeit genommen hat, gemeinsam dieses Zine zu erstellen. Jede Person hat ihre eigenen Perspektiven, Fragen, Erfahrungen und Blick auf und Ärger über gesellschaftliche Zwänge eingebracht und auf verschiedene Art und Weise dargestellt.

Das Zine ist für alle, die kritisch über Gesellschaft und Menstruation nachdenken, neue Ansichten entdecken und dabei Spaß haben wollen.

- LEIPZIG -
5.-7. APRIL 2019

INITIERT VOM

AK Gender*Queer

www.bdp.org

Fragen

Was soll meine Menstruation mit Weiblichkeit zu tun haben?

Warum finden so viele Mensis Blut eklig?

Warum sind Mens- Produkte Luxusgüter?

Warum gibt es in „Männer“ Toiletten keine Mülleimer?

Warum werden Menstruierende in manchen Gesellschaften weggesperrt?

Warum werden Geburten gefeiert, aber nicht die Monatsblutung?

Warum wird so wenig über Menstruation gesprochen?

Warum wissen cis- Männer so wenig über Menstruation?

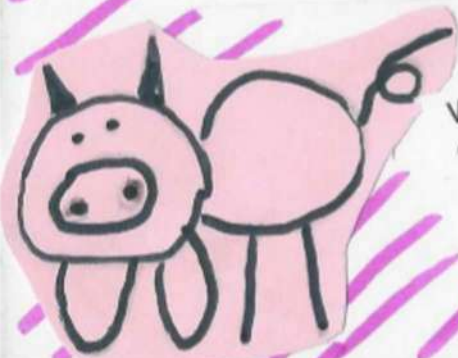
Warum sind auf (fast) allen Mens- Produkten Blümchen, Schmetterlinge etc. und keine Dinos oder andere coole Sachen?

Warum darf mein Körper nicht nach mir riechen?

Warum werde ich nervös, wenn ich nach einer Binde/ einem Tampon fragen will?

Warum kann ich nicht einfach im Bett liegen bleiben, wenn ich Schmerzen habe?

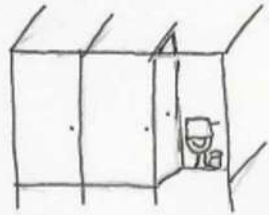
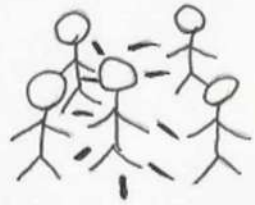
Woher kommt die Scham? Wer hat einen Vorteil dadurch? Wer verdient an der Periode?



Wieso muss ich
funktionieren
(wenn ich blute)
?

Eine Gesellschaft, die Menstruierende als vollwertig akzeptiert, nimmt Rücksicht auf ihre Bedürfnisse – das heißt:

BILU TE N
OH NE I
S CH A M



KEINE ORTE

SCHAM



FUER
BLUT

ZWISCHEN
DEIN

BEINEN



Eine Gesellschaft, die Menstruierende
als vollwertig akzeptiert, nimmt Rücksicht
auf ihre Bedürfnisse — das heißt:

BLUTEN
OHNE
SCHAM!

Eine Gesellschaft, die Rücksicht auf die Bedürfnisse Menstruierender nimmt, gibt ihnen Zeit und Raum ohne Nachteile und Unannehmlichkeiten zu bluten — das heißt, dass Hygieneartikel frei zur Verfügung stehen und es keine beruflichen oder gesellschaftlichen Einschränkungen gibt, durch die Art, wie mit dem Bluten umgegangen wird (freies Bluten, Tampons, Binden, Cups, ...). Wenn Menstruierende Ruhe und freies Bluten brauchen, nehmen sie sich ein paar Tage frei und tun, was auch immer ihnen dabei hilft, keine Krämpfe oder Komplexe zu haben. Arbeitsstellen müssen das gewährleisten oder einkalkulieren, so wie sie einkalkulieren müssen, dass Arbeitende Schlaf, Essen, Pause oder Schwangerschaftsurlaub brauchen.

WIE ICH DIE PILLE NAHM UND SIE MIR MEINE MENSTRUATION

Ich wollte sie, ich bekam sie – die Pille. Mit all ihren Vor- und Nachteilen, aber dafür komplett ohne Aufklärung. So weit so gut, obwohl... eher wohl so weit so schlecht. Das Ausmaß des hormonellen Eingriffs in meinen Körper konnte ich mir mit meinen zarten 16 Jahren damals noch nicht vorstellen, wo die Aufklärung an unseren Schulen uns doch maximal noch lehrt, wo der Tampon eigentlich rein geschoben wird, wenn wir „die Erdbeerwoche“ haben. Klingt erst mal sehr niedlich „die Erdbeerwoche“. Wir lernten aber auch, dass Krämpfe total normal sind und auch eine gewisse Unregelmäßigkeit uns kein Kopfzerbrechen bereiten sollte. Falls wir eine einfache Lösung suchen, um weniger Schmerzen zu haben, reinere Haut, größere Brüste und ganz zuverlässig auf den Tag abgestimmt, mit dem Terminkalender vereinbar und verschiebbar zu bluten, gibt es das Allheilmittel: Tadaa – Heiligenschein bitte, Trommelwirbel und Bühne frei: Die Pille! Kein Scherz, so kam es mir damals vor. Und als meine Frauenärztin mir ohne weitere Aufklärung die Pille verschrieb, hatte ich keinen Grund mir Sorgen zu machen. Ich nahm die Pille über 3 Jahre, ganz ohne offensichtliche Probleme. Dann jedoch kam in der Pillenpause wie

gewohnt meine Blutung, dann wenige Tage später eine zweite, eine dritte, eine vierte... Über zwei Monate hinweg blutete ich 4-5 Tage am Stück, 2 Tage Pause und von vorn. Ich entschied mich die Pille abzusetzen, auch wenn meine Frauenärztin mir riet „einfach ein stärker dosiertes Präparat“ zu nehmen. Ich war müde, ich fühlte mich eklig, ich hatte das Gefühl die Kontrolle über meinen Körper, den die Pille mir ursprünglich gegeben hatte, verloren zu haben. Nach dem Absetzen der Pille ging auch das Blut. Erst war ich erleichtert, 3 Monate später nervös, 6 Monate später ernsthaft beunruhigt und jetzt – 3 Jahre später – bin ich wütend.

Ich bin wütend darüber, dass mir niemand gesagt hat, was ich da tue. Ich bin wütend, dass ich nicht einfach unregelmäßig, picklig und mit meinen (ehrlich gesagt eher geringen) Schmerzen bluten durfte. Ich bin wütend, dass ich jetzt erst lerne, wie schön es sein kann, doch alle paar Monate mal zu menstruieren und mich selbst zu spüren. Und ich bin wütend, dass Werbung gemacht wird, in der unsere Individualität und Blutungsfreiheit zu etwas Negativem gemacht wird und uns die Pille wie die weiße Frühlingsausgabe unseres Lieblingsschokoriegels aufgezwängt wird.

HOW I LEARNED

THAT I DON'T HAVE

TO LOVE MY PERIOD

ERSTE

KLASSE

»Das ist für Erwachsene.«

Sowas will ich nie haben

Meine Freundin A. auch nicht

7. KLASSE

L. hat ihre Tage bekommen.

»Arme L.«, sagt C.

Und C. fragt dann alle im Raum,

ob sie auch schon ihre Tage hätten.

Und alle sagen ja.

Dann sag ich auch ja.

Aber das ist gelogen.

Wieso hab ich sie noch nicht?

UND

DANN

hab ich meine Tage

Ich blute.

Das ist Scheiße.



Ich weine einfach so

Ich liege auf dem Sofa rum

Ich fühle mich unwohl.

anders

komisch

falsch

eklig



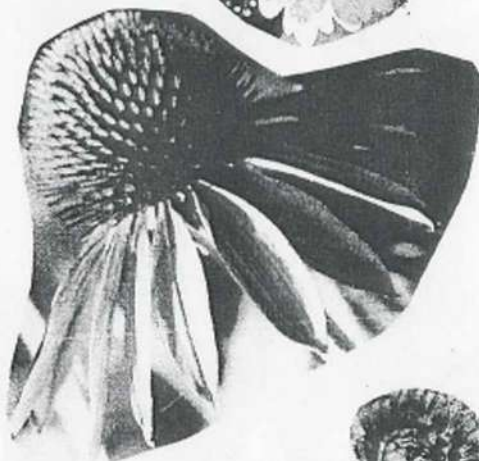
Ist etwas falsch mit mir?

Ich muss Schmerztabletten nehmen



Es riecht komisch.

Soll das so aussehen?



»Jetzt bist du eine Frau.«

Aber das ist gelogen.

Frauen

Das ist was für Frauen

Frauen

antike Vorstellung,

elementare Flüssigkeit

Weiblichkeit?!

andere Menschen.



Gespräche

Ganz ohne Scham.

Alle sind so cool damit.

Ich will das auch genießen.
Ich will das so gern feiern.



ANYTHING
YOU CAN DO
I CAN DO
BLEEDING

Muss ich das gut finden, als Feminist*in?

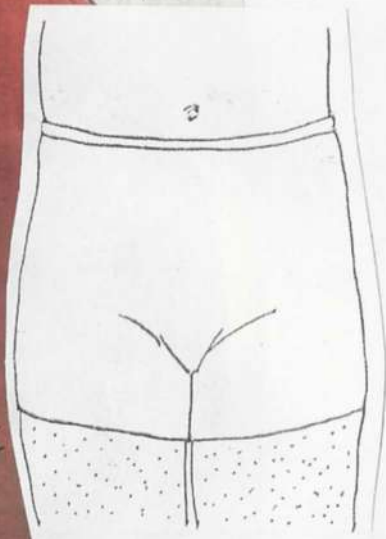


Wieso kann ich nicht

Inzwischen ist das in Ordnung.

Ich liege gern auf dem Sofa rum.

HEUTE



Periodenuntewäsche



Ich kann Schmerztabletten nehmen
und sie helfen zum Glück



Ohne Scham

Okay

Ich menstruiere



und das finde ich ok.



B

ICH BLUTE SO WHAT?

Schmerzen

überlaufende Menstruationstasse
Durchfall und pupsen

Unwohlsein mit dem eigenen Körper
aus Trotz trotzdem alles machen

MEIN Körper-

bluten als Teil davon, nichts wofür ich mich schäme!
ein Kind austragen können, gebären, Leben schaffen

Aber manchmal
nervts!

Gesellschaftliche Tabus und Zwänge:
versteck dich, lass dir nichts anmerken

du bist unrein und kannst nicht am Leben teilnehmen
Ausschluss von Menstruierenden

Symptome einer patriarchalen Gesellschaft.

Was bedeutet es in dieser Gesellschaft,
einen positiven Zugang zur Menstruation zu finden?

Wie gelingt das?

Bedeutet es, die eigene Menstruation anzunehmen und zu feiern?

Oder die patriarchalen Vorstellungen zurück zu weisen?

Oder beides?

Für mich ist es ein Weg, auf dem ich mich befinde und weitergehe.

Weg von einer fremdbestimmten Vorstellung davon, wie mein Körper zu sein hat

Hin zu einem verständnis- und liebevollen Blick auf meinen Körper und seine Funktionen

Mit positiven und negativen Facetten

Aber beruhend auf MEINEN Vorstellungen und Bedürfnissen

Selbstbestimmt

Da darf mir niemand reinreden!

Ich blute, so what!?



Abwertung: Wieso soll mein Körper schwach sein, wenn mein Blut
symbolisiert, ein neues Leben zu schaffen?

Das ist mega, das finde ich schön, darauf bin ich stolz!

doch eigentlich seine Fähigkeit

b Ich lebe mit Bezug zu meinem Körper,

ich bin ein körperliches Wesen mit Grenzen und
Fähigkeiten.

L Ich besitze die Fähigkeit, Leben zu schaffen,

ein kraftvoller, lebendiger Akt.

U Wer urteilt darüber, ob das dreckig oder göttlich ist?

T Es ist ein Teil von mir, der gut so ist wie er ist.

Sexuality and my period are like Romeo and Juliet. Not accepted, but a fucking-bloody-romantic couple.

Ich bin auf einer Party und trinke Rotwein. Dabei passiert es:
2 Tropfen auf der weißen Couch. „Nicht so schlimm“ meint Tommy, dessen Party ich besuche. „Alles waschbar“.

Ich bin auf einer Party und trinke Rotwein. Dabei passiert es:
2 Tropfen auf der weißen Couch. Diesmal ist es jedoch nicht die Weinflasche, sondern mein Uterus, der die Punkte hinterlässt. „Nicht so schlimm“ würde Tommy, dessen Party ich besuche, vielleicht sagen, „alles waschbar“. Tut er aber nicht. Ich traue mich nicht etwas zu sagen, weil ich mich schäme.

Warum?

„Du bist ja zickig heute, hast du deine Tage oder was?“

„Nein, nur deine widerliche Art kotzt mich total an“

Kennt ihr das, wenn ihr in Raufasertapete oder Wolken Gesichter, Tiere, Tänzerinnen und andere Formen entdeckt? So geht es mir mit meinen Binden. Nur darüber freut sich anscheinend keine*r, wenn ich es teilen will. Oder doch?

„Hat jemand nen Tampon?“ flüstere ich. „Nee, sry“
„Mist“, denke ich. „Hat jemand nen Tampon?“, frage ich jetzt in gehobener Zimmerlautstärke.
„Jo, ich – warte kurz“. „Yeah“ denke ich, laufe zur anderen Seite des Hörsaals und entschuldige mich bei meinem Dozenten für die Störung.

„Kein Problem“ sagt er „scheint ja dringend zu sein“.

Wenn ich meine Periode habe, bin ich besonders horny, weil ich Sex einfach verdient habe, wenn mein Körper so nen tollen Job macht.

THE VEGETARIAN AMPIRE

HEY! MY NAME IS LUCA!
LIVING LIVE WITH IT'S
EVERYDAY STRUGGLES
LIKE ALL OF US.
BUT I AM ALSO A VAMPIRE
AND I NEED (AND LIKE!)
BLOOD...

I DON'T
WANT TO
KILL
PEOPLE



IT'S NOT
NICE TO
HURT
HUMANS!

BUT I'VE
GOT AN
IDEA !

RECYCLING
IS
AWESOME!



MENSTRUATION
LIQUID CAN
GIVE ME SO
MUCH ENERGY!

MY SEXUAL PARTNER
THROWS AWAY BLOOD
EVERY MONTH!

IT'S NICE
FOR
TEA TIME...



OR A SHOT
BEFORE GOING
OUT...



CHEERS!

AND PERIOD SEX
IS NICE FOR
BOTH OF US!*

* <https://www.bustle.com/articles/58808-7-reasons-to-have-sex-on-your-period-because-the-health-benefits-certainly-outweigh-any-mes>

RED LIPSTICK
SUITS ME!

I REALLY WANTED
TO HAVE SEX
NOW

MY PERIOD
MIGHT BE
A LITTLE
SHORTER!

I HAVE LESS
CRAMPS!

YEAH! NO
NEED FOR
LUBE!

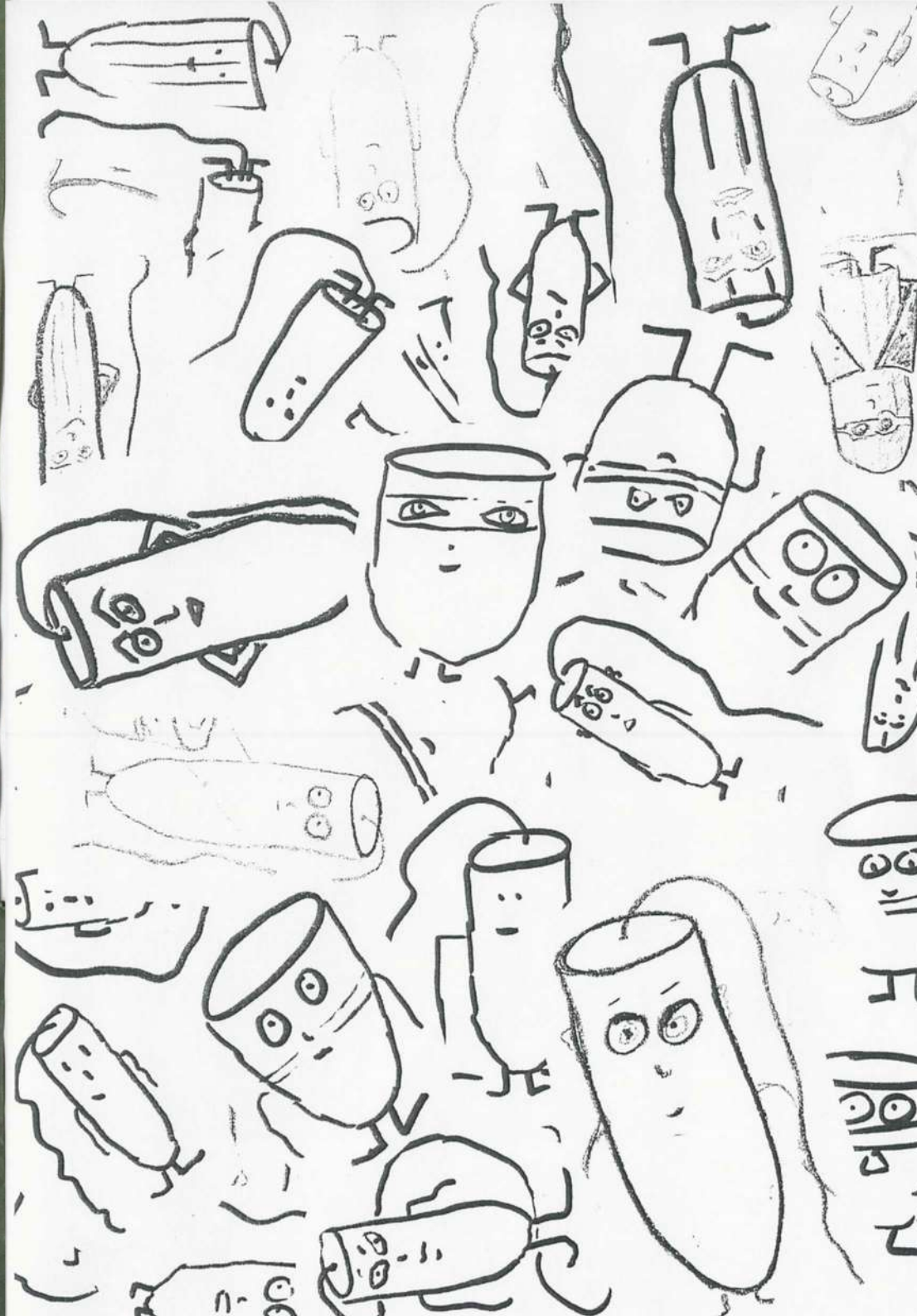


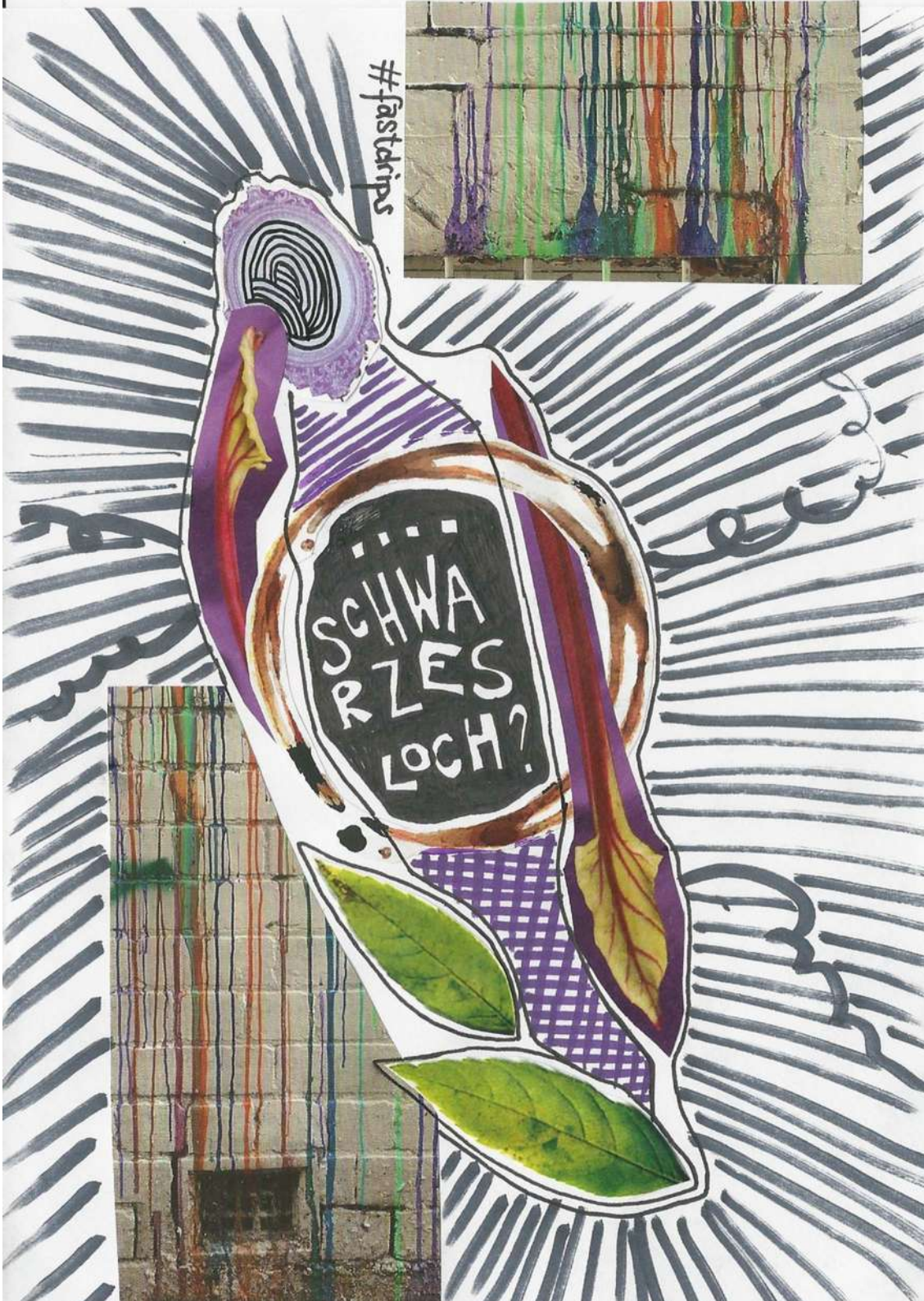
KOEXISTENZ MANN vs. MÜLLEIMER

Ich war ziemlich jung, vielleicht 5 Jahre alt, als er mir zum aller ersten Mal wirklich aufgefallen ist. Der kleine rote Mülleimer im Bad. Ich fand ihn sehr witzig, sah er doch aus wie die normalen, großen Mülleimer, die ich zum Beispiel aus der Küche kannte, nur eben geschrumpft. Ich wusste nicht so recht, wieso er da so unscheinbar unter dem Waschbecken stand, das Klopapier gehörte ja in die Toilette und abgesehen davon fiel mir nichts ein was man im Bad noch regelmäßig wegschmeißen musste. Also fragte ich meinen Papa, was es denn nun mit diesem ominösen roten Miniatur-Mülleimer auf sich hatte. Seine Antwort war so simpel wie prägend. "Frauensachen" sagte er. Und damit war das Thema für mich erledigt. Dieses eine Wort hat sich wie ein mysteriöses Schutzschild um den Eimer gelegt. Ich wusste immer noch absolut nicht was genau in ihm weggeschmissen wurde, wusste jetzt aber, dass mich das als Junge einfach nichts angeht. Daraufhin hat sich der kleine rote Mülleimer schnell zu einem blinden Fleck für mich entwickelt, ich übersah ihn und interessierte mich nicht weiter dafür. So wie die Nase im eigenen Blickfeld, sie ist zwar da, doch das Gehirn blendet sie einfach aus.

So koexistierten der Eimer und ich jahrelang, ich wollte und musste mich nie mit ihm auseinandersetzen, bis ich eines Tages in meiner WG mit dem Putzen des Bades beauftragt war. Ich hatte die nervige Aufgabe schon viel zu lange vor mir her geschoben, Waschbecken und Klo sahen mittlerweile wirklich rüdig aus und meine Mitbewohnerinnen waren absolut zurecht enorm genervt von meinem Verhalten. Also nahm ich mir an einem verkaterten Sonntag alle meine Kräfte zusammen, machte mir aktive Musik an und begann mit der Reinigung. Einmal im Flow ging es sogar ziemlich flott und nach einer guten Stunde sah dass Bad meiner Meinung nach blitzblank aus. Stolz wollte ich den anderen zeigen dass ich endlich meinen Aufgaben nachgekommen war. Verständlicherweise waren sie nicht besonders angetan, immerhin war das Putzen der Gemeinschaftsräume keine Gefälligkeit den anderen gegenüber sondern Pflicht in einer solidarischen WG. Im Gegenteil, sie waren sogar ziemlich unzufrieden mit dem Ergebnis da ich den Müll nicht raus gebracht hatte. Ich stand zuerst mit beiden Füßen auf dem Schlauch, bis sich langsam der Schleier, der sich seit über 15 Jahren über den Mülleimer im Bad gelegt hatte, lüftete. Ich hatte ihn wie immer einfach komplett ausgeblendet und nicht beachtet. Ich entschuldigte mich und erklärte meine Verwirrung. Im folgenden Gespräch stellte sich heraus, dass meine

Mitbewohnerinnen davon ausgegangen waren, dass es auch auf öffentlichen Herrentoiletten Mülleimer gäbe, dem ist aber nicht so. Mittlerweile habe ich den kleinen Eimer unterm Waschbecken auf dem Schirm und weiß dass es ihn gibt, und auch wofür es ihn gibt. Denn im Prinzip steht mein Verhältnis zu dem Eimer symptomatisch für den Umgang von cis-Männern mit Menstruation. Wir lernen früh, dass das eben Frauensachen sind, wir lernen durch Filme und Internet, dass in dieser einen Woche im Monat Frauen übertrieben emotional sind und keinen Sex haben wollen. Wer nicht explizit nachfragt, kriegt auch kaum Informationen zu dem Thema. Nichtmal im Sexualkundeunterricht redeten wir darüber. Wir merkten nur wieder, dass Jungs und Mädchen getrennt werden und die Mädchen eben über die Themen reden, die sie etwas angehen, und uns nicht. Auch die Werbung sorgt mit ihren Gel-aufsaugenden Tampons umgeben von Sport treibenden und lachenden Frauen für ein verzerrtes Bild der Realität. Dass Menstruation mit einer Menge Blut und für viele Frauen auch mit starken Schmerzen zu tun hat, wird tabuisiert. Und wir cis-Männer haben das Privileg das Thema zu tabuisieren. Doch dass ist ein Riesenproblem! Solange wir über dieses Thema nicht reden als das, was es ist, nämlich etwas komplett natürliches, gefühlt jeden zweiten Mensch betreffendes, können wir keine Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern erreichen.





manchmal
manchmal will ich mich einfach nur verstecken
in einem Busch
hinter einem Lächeln
oder in einem Tampon

der alles aufsaugt in mir
wo mein Geruch, mein Ausfluss, ein Teil meines Körpers
dieser angebliche Beweis von Frau-sein
einfach verschwindet
aufgesaugt und weggeschmissen
heimlich und verborgen
diese mir auferlegte Definition meiner Rolle in dieser Gesellschaft
dieses Symbol für Mutter-sein-können, auf das ich stolz sein soll
für „ich kann da etwas wachsen lassen können wollen müssen“
dieses Zeichen von Schwäche, Ekel und Schmerzen

Rot ist doch die verführerische Farbe
die Farbe der Liebe
doch an der falschen Stelle ist Rot ein anstößiges Geheimnis
ist Rot nicht Nähe, sondern Distanz
soll Rot in einem kleinen, unauffälligen Versteck verschwinden

aber manchmal
manchmal will ich das nicht
will ich mich nicht verstecken
will das Rot in der Schüssel oder in diesem blauen Tässchen
fasziniert betrachten
in seiner Einzigartigkeit
ist das Rot im Klo, im Laken oder an den Fingern
ein Kunstwerk

LETZT HÄTTE ICH
EINE ETHNISCHE
KRISE...



WIE KANN ICH BEI
DIESER VAMPIR-POLITISCHEN
LAGE NOCH MENSCHEN AUSSAUGEN?

Noooo...



DAS WIDER-
SPRICHT MEINEN
PRINZIPIEN!

ICH GRÜBELTE
UND GRÜBELTE



UND GRÜBELTE...



DOCH DANN HATTE ICH DIE LÖSUNG!



HILFE!



FRÜHER HATTE ICH
SELBST DOCH OFT GENUG
DAS GEFÜHL IN MEINEM
BLUT ZU ERTRINKEN.

→ schlief →



UND NUN GIBT ES AUCH
NOCH DIESE
MENSTRUATIONSTASSEN,
DIE ERLEDIGEN DIE GANZE
ARBEIT PRAKTISCH VON
ALLEIN!



Uuund es bleibt spannend. Das Ei hat den Absprung geschafft, ist mit erstaunlicher Sicherheit seinen Weg gegangen und wartet nun auf qualifizierte Anwerber*innen. Noch ist nichts passiert, meine sehr verehrten Damen und Herren, doch mit Erstaunen beobachten wir weiter das Geschehen.

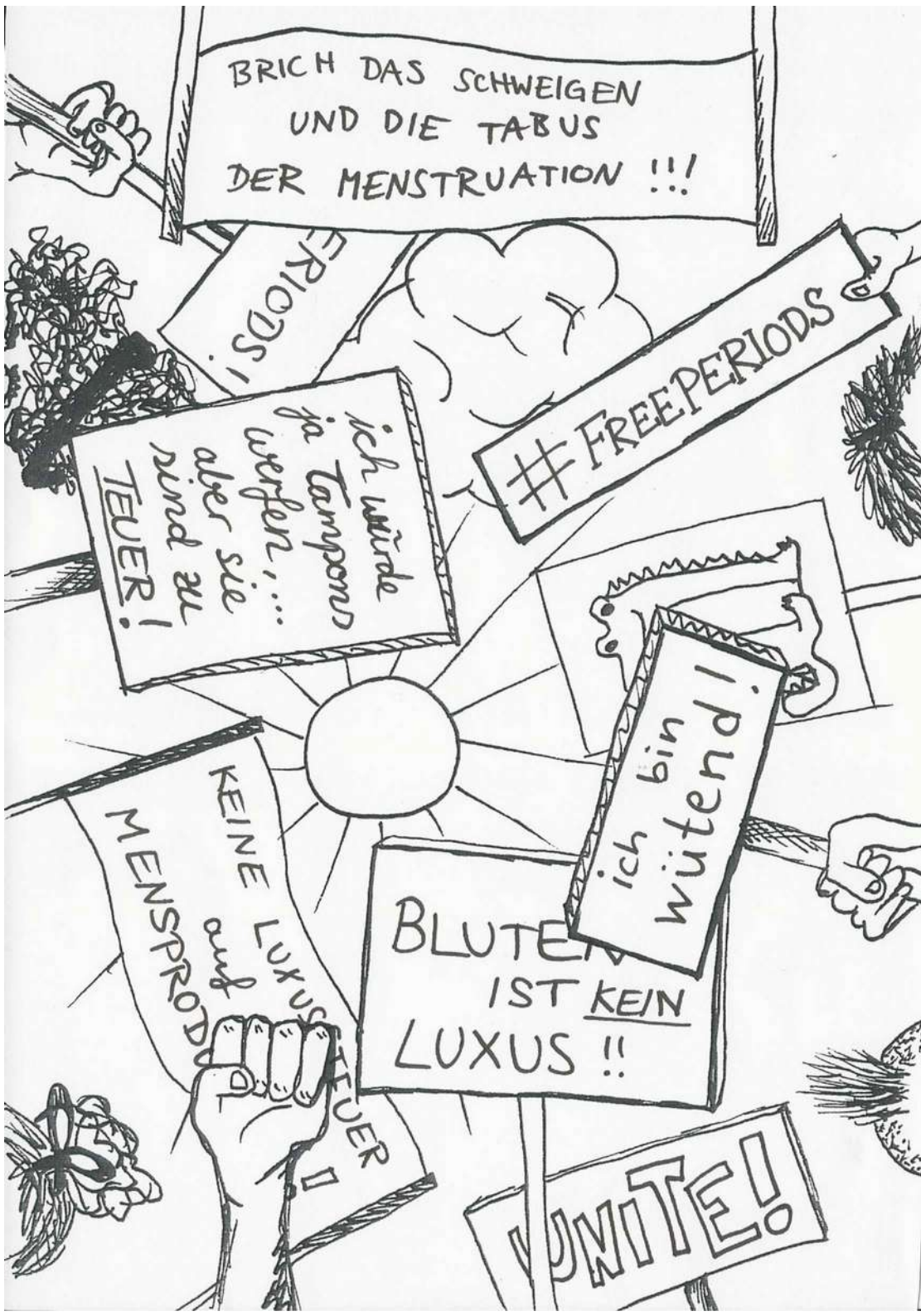
Oh oh, da jetzt: etwas regt sich. Aha, es ist das Ei. Es scheint erschöpft, beinahe entmutigt. Wird es weiter ausharren? Meine Damen und Herren hier sehen sie es, das Ei hat die Fahne gehisst, es gibt auf...

Doch halt stopp, was macht es denn jetzt? Es reißt die Tapete runter und benutzt es als Segel? Unfassbar aber wahr: Es lässt sich auf einem Floß in Richtung Horizont spülen. Na gut, das wars. Bis nächsten Monat, wenn es wieder heißt: Wer bezieht dieses Mal das Haus? Neuigkeiten von Stars und Sternchen.





Ich niese -flupsch- ich huste -flupsch- ich hüpfе -flupsch-.
Ich sitze -schmier- ich schlafe -tropf- ich laufe -
schwippischwappi-.
Ich tanze und lache und gähne und rolle mich auf frisch
gemähten Hügeln...
Ich rolle mich ein, ich weine.
Ich öffne die Arme, ich genieße.
Ich quatsche und kuschel und ficke und rangel und spiele
Klatschspiele.
Ich koche und esse und schreibe und lese und
philosophiere und öffne die Augen und schlafe und...
...ich menstruiere.



EINKAUFEN FÜR

ANFÄNGER*INNEN

Zögerlich laufe ich auf die Kasse zu. In meiner Hand eine kleine blaue Schachtel auf der viel zu groß „Tampons“ steht. Ich warte bis ich direkt vor der Kassiererin stehe, ehe ich die Packung aus der Hand gebe. Um meinen Platz in der Schlange zu markieren, habe ich extra noch eine Packung Kaugummi auf das Band gelegt. Ich bin knallrot als die Kassiererin die Box nimmt, in meinen Kopf höre ich die Minuten verstreichen. Die Fanfare ertönt „Pieps, guckt alle her, wer hier menstruiert – Blut, Blut, Blut, Dreck, Dreck, Dreck“. Ich halte die Luft an, das Atmen fällt mir schwer. Ich bin 13, habe winzige „Rosinchentittchen“ und keine Hüfte. Ich bin unsicher wer oder was ich bin, aber eine Frau definitiv nicht. Ich komme mir vor wie eine Betrügerin, die etwas Verbotenes tut, als ich mir zum ersten Mal Tampons kaufe. Ich hatte sogar überlegt sie einfach zu klauen, das hätte sicher weniger Mut gekostet. Jetzt stehe ich dennoch hier, warte darauf endlich mein Geld, welches ich abgezählt hatte um Zeit zu sparen, abgeben zu können und endlich diese peinliche Kiste in meinem Rucksack zu verstauen.

Ein Zeitsprung, etliche Jahre später und die gleiche Situation. Allerdings bin ich nun nicht mehr das Kind, welches versucht mit einem gesellschaftlichen Tabuthema umzugehen, sondern eine erwachsene Frau, die weiß, wie der Hase und das Blut läuft. Ich schreite auf das Regal zu, nehme mir die grüne Maxipackung Binden, eine rosa Schachtel Slipeinlagen und die blaue Schachtel Tampons, die mir damals Sorgen bereitete. Dazu noch eine Cup, die wollte ich lange schon testen. An der Kasse lege ich alles aufs Band, warte bis ich dran bin, zahle und fertig. Es geht alles zack-zack, niemand schaut mich an und wenn doch, dann lächle ich freundlich, weil man das eben so macht. Ist ja nix dabei. Beim Pflaster kaufen schämt sich doch auch niemand.



MEIN PRIVILEG

Was ist das überhaupt, ein Privileg zu haben? Privilegiert zu sein? Privilegien genießen zu dürfen? Und was hat das mit meiner Menstruation zu tun?

Mir ist eigentlich überall eine Toilette zugänglich. Was hätte ich nur ohne sie in der Schule getan? Da wäre ich direkt nach der dritten Stunde weg gewesen. In ländlichen Gebieten Indiens ist Mädchen diese Möglichkeit, die für mich so selbstverständlich scheint, oft verwehrt. Ein Grund, aus Scham nicht mehr in die Schule zu gehen. Noch mehr aus Hilflosigkeit und unter dem Stigma Leben zu müssen. Bildung zu verpassen, aufgrund eines natürlichen und menschlichen Vorgangs!

Ein ganz normaler Gang in den Drogeriemarkt. Tampons/Binden kaufen. Die, auf die ich Bock hab. Zur Kasse & fertig. In zwei Tagen wird es wieder soweit sein. Weiß ich. Kontrolliere ich. Macht meine Pille für mich. Die regelt das, haha. Was für ein Glück.

Ich kann sie kaufen, wann ich will, wo ich will und so viele ich möchte. Die Produkte sind immer da. Hygienisch und sauber. Drapiert in den Regalen. Ich muss mich nicht schämen beim Kauf, denn so ziemlich alle erwachsenen Menschen wissen, was Menstruation ist. Keine Krankheit, nichts Ansteckendes oder sogar Gefährliches. Eine Sache, die eben da ist.

In Indien ist die in manchen Regionen so ziemlich nicht existent, obwohl es mindestens genauso viele menstruierende Menschen gibt. Tabuthema: Periode. Lachen hinter vorgehaltener Hand bei der Nachfrage zur Blutung. Das zeigt eine Doku mit dem Namen „Stigma Monatsblutung“. Ältere Frauen, die fassungslos oder enttäuscht sind, dass sie verschiedene Dinge, während ihrer Periode nicht berühren dürfen oder es ihnen verboten ist, einen Tempel zu betreten.

Eine Perspektive um die sich meine Gedanken nie gekreist haben. Ein Problem, welches wir in unserer westlichen Gesellschaft gar kein Problem ist. Die Doku berichtet über das „Pad Project“, welches kostengünstige Binden mit einen technischen Geräten herstellen und in ländlichen Gebieten Indiens verbreiten möchte. Dazu werden Frauen* Arbeitsplätze ermöglicht. Eine Frau berichtet, dass sie nach 50 Jahren das erste Mal ihr eigenes Geld verdient. Und ich überlege, ob ich die Tampons für 2,40€ oder doch die fancy Version für 4,30€ kaufen soll. ABSURD!

Aber bis nach Indien muss ich für diese Ansicht gar nicht blicken. Viele wohnungslose Frauen in Deutschland können sich aufgrund der Preislage nicht oder nicht regelmäßig Hygieneartikel leisten. Sie können sich vielleicht nötige Schmerzmittel nicht leisten oder in cosy Klamotten auf der Couch abhängen. Noch schlimmer sind dann die Alternativen, wie Lumpen, Socken, Plastiktüten oder Servietten, die das Risiko einer Infektion stark erhöhen.

Neben anderen Aktionen gibt es eine mit dem Namen #nichttrotwerden. Sie setzt sich für Spenden ein, um wohnungslosen Frauen während ihrer Periode Zugang zu Tampons zu ermöglichen.



Also, kurz mal innehalten.

Was habe ich für Möglichkeiten? Was für Vorteile genieße ich?

Wie kann ich vielleicht anderen helfen? Wieviel brauche ich & was kann ich vielleicht abgeben?

Was kann ich? Was kann mein Körper? Wie gehe ich mit diesem um?

RIEDEL

Blut



manche männer menstruieren. manche frauen nicht, viele anders.



Ich bin eine Frau und ich menstruiere. Ich bin eine Frau und
menstruiere nicht. Ich bin keine Frau und menstruieren. Ich bin keine
Frau und menstruieren nicht. Meine (nicht) vorhandene Menstruation
hat nichts mit meiner Weiblichkeit zu tun!



Erde ist Es
Es und Sie
Sie und Es
Es wie Ich

IT LIKE ME

Joy Ladin

Erde hat keine Gebärmutter keine Monatsblutung
Hat dem Patriarchat nie den Haushalt gemacht
Hat nicht wirklich hat nicht viel von Sie
Sie ist Es - Es wie ich

Lass uns Wir machen
Öffentliche geheime Gesellschaften
Von solchen Es, deren Sie-sein Sie nicht sehen
Ist Basalt Magma und geschmolzene Steine

Es, die Welten sind
Es wie ich

Mutter Erde
menstruiert
auch nicht.

Mutter Erde
darf weiblich
sein.

ich auch
nicht.

ich nicht.

Warum dann
ist
WEIBLICH
so sehr mit
MENS
TRUATION
verknüpft?



mens- truation

und weib- lichkeit ent- ket- ten



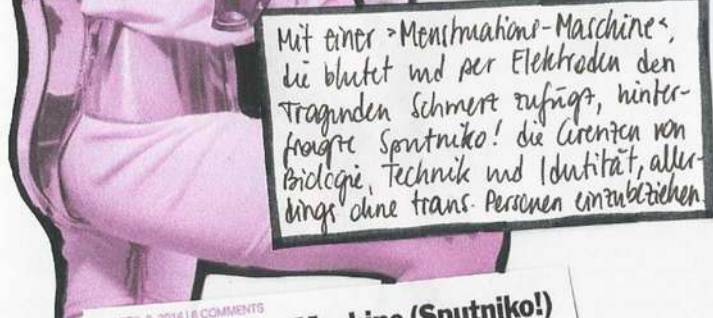
RuPaul verbot Manila Luzon mensurations-
inspiriertes Kleid bei der Drag Race 2019 als
"schlechten Geschmack".



Cass Clemmer postete dieses Foto von
sich als Reaktion auf die vielen Hass-
Kommentare, die der-sen Aufklärungs-
buch für Kinder erhielt.



Sam Kiedel lud andere trans Frauen
und nicht-binäre Personen ein, über
ihre Erfahrungen mit PMS, Hormon-
therapie und Menstruation zu sprechen.



Mit einer "Menstruations-Maschine",
die blutet und per Elektroden den
Tragenden Schmerz zufügt, hinter-
fragte Sputniko! die Grenzen von
Biologie, Technik und Identität, aller-
dings ohne trans. Personen einzubeziehen.

Yes, Trans Women
Can Get Period
Symptoms

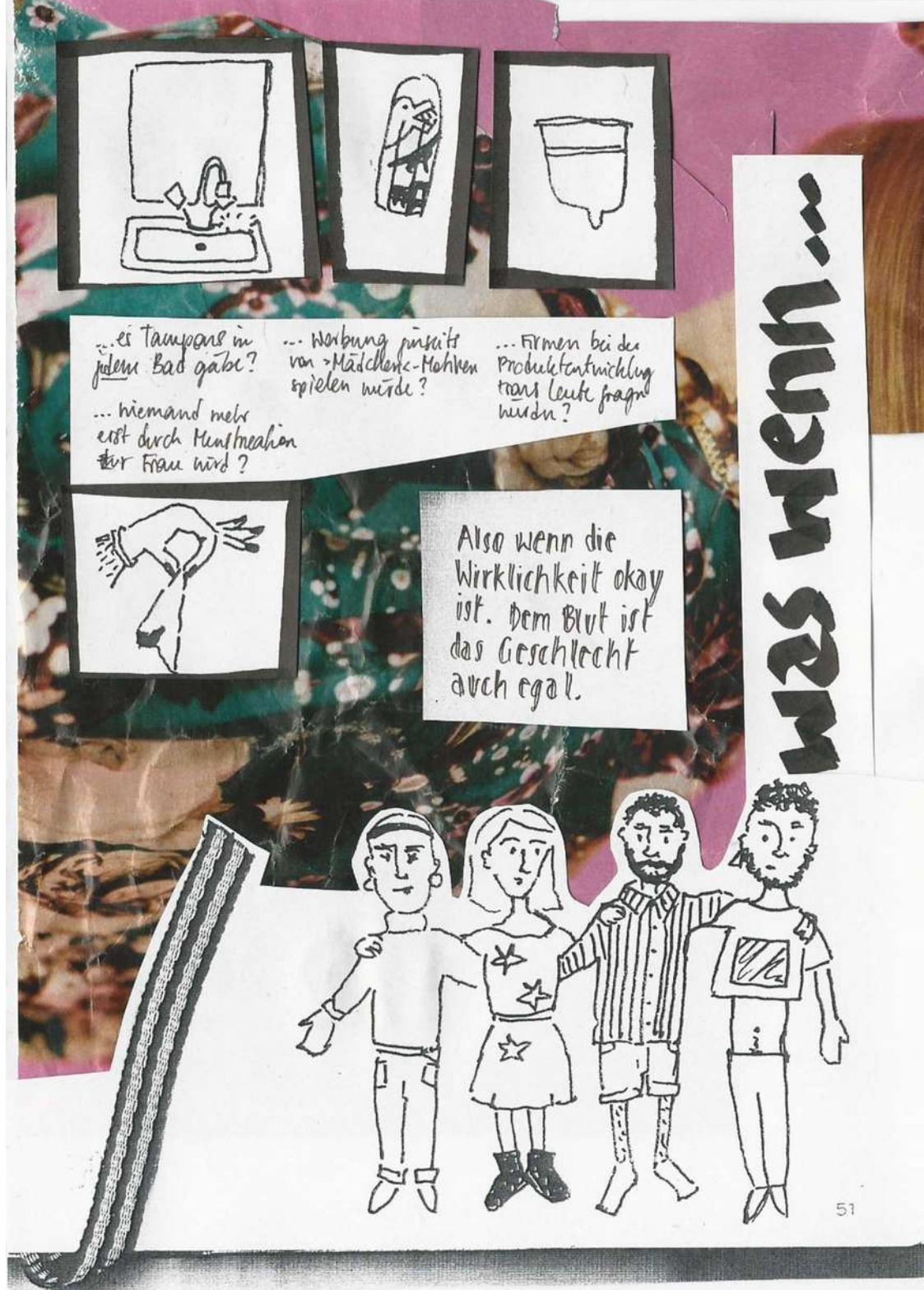
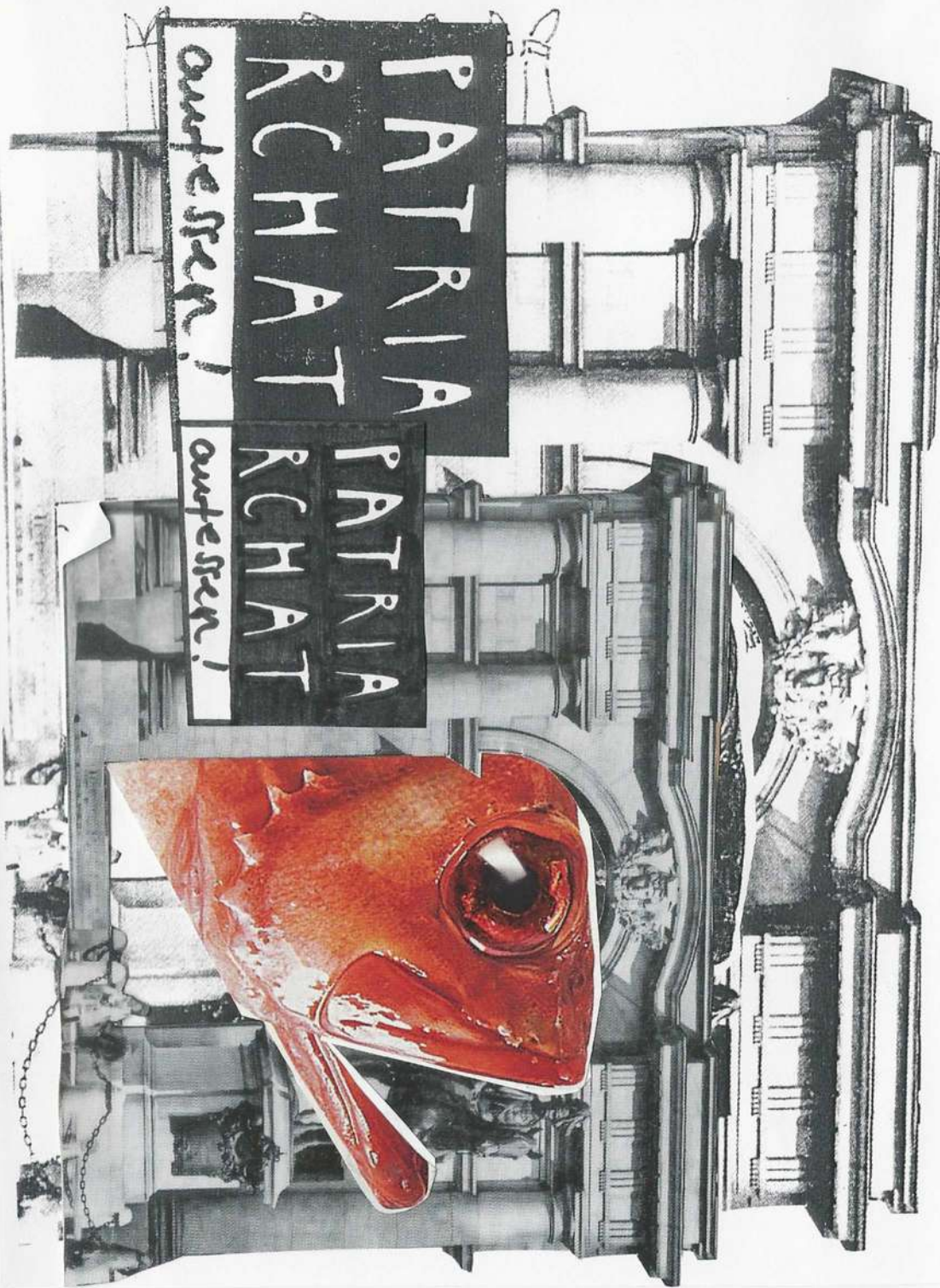
APRIL 9, 2014 | 6 COMMENTS
Menstruation Machine (Sputniko!)

So we would like to apologize and take a pledge

1. We promise the character the relevant
2. We promise community wherever an
3. We promise talking about knowledge and capabilities - any way we can improve.

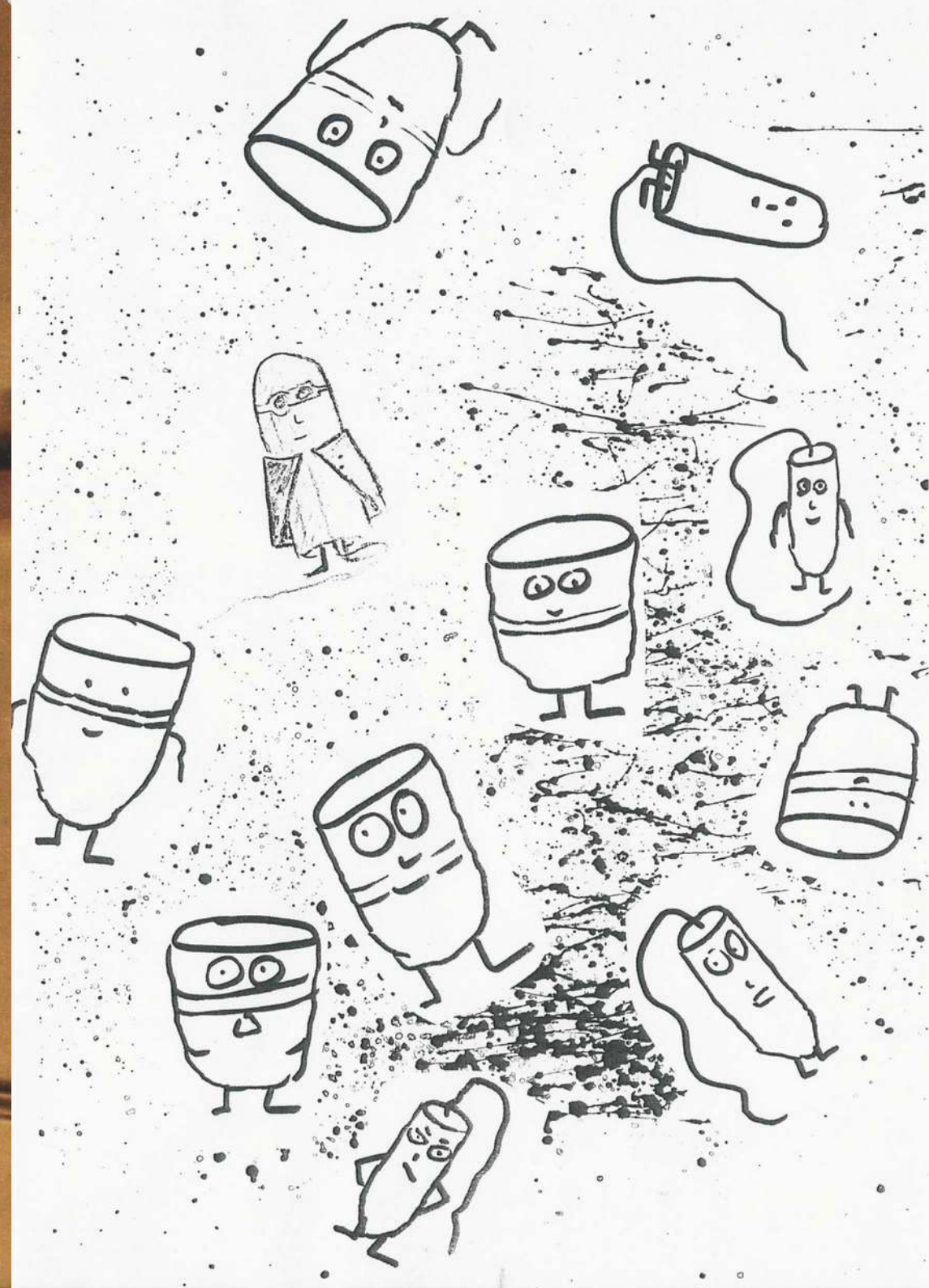
Nachdem trans Nutzer:innen Ruby Cup für den kategorischen Ausschluss von Männern* und trans Personen anprangerten, entschuldigte sich die Firma.

third option in our sur-
nstruating/not menst-
not the sex.
ude and support the t
discussion around m
can.
language
on to the
us



BRUJAS-Princess Nokia

DON'T
YOU
FUCK
WITH
MY
ENERGY!



@tonithetampon

Insta

@einhorn.period

@sarahandersencomics

FUNDSTÜCKE

Blogs

ohjoysextoy.com: z.B.
Comics (Menstruation, xo Flow), #sexperiod

YouTube

Puls-Reportagen: Menstruationstabu,
Menstruation in Armut

Ich blute- Respect my fist

Germinal- Blackbird Raum

eat me when I bleed- Tami T

Blood in the Boardroom- Ani DiFranco

Crimson Wave- Tacocat

My Red Self- Heavens to Betsy

Period Sex- Crayz Ex- Girlfriend ft. Rachel Bloom

Musik

Filme

Stigma Monatsblutung

Bücher

Der Ursprung der Welt- Liv Strömquist

„Facts about Menstruation that every women should know“ von Sara

Hot pants. Do it yourself gynecology

Shortandqueer #12

Trans*sexualität

Informationen zum Körper, Sexualität und Beziehung
für junge Trans*Menschen von Trans*Recht e.V.

Zines



Utopien & EMPOWERMENT

kostenlose Mensprodukte für alle



Mülleimer aufm Klo für alle!

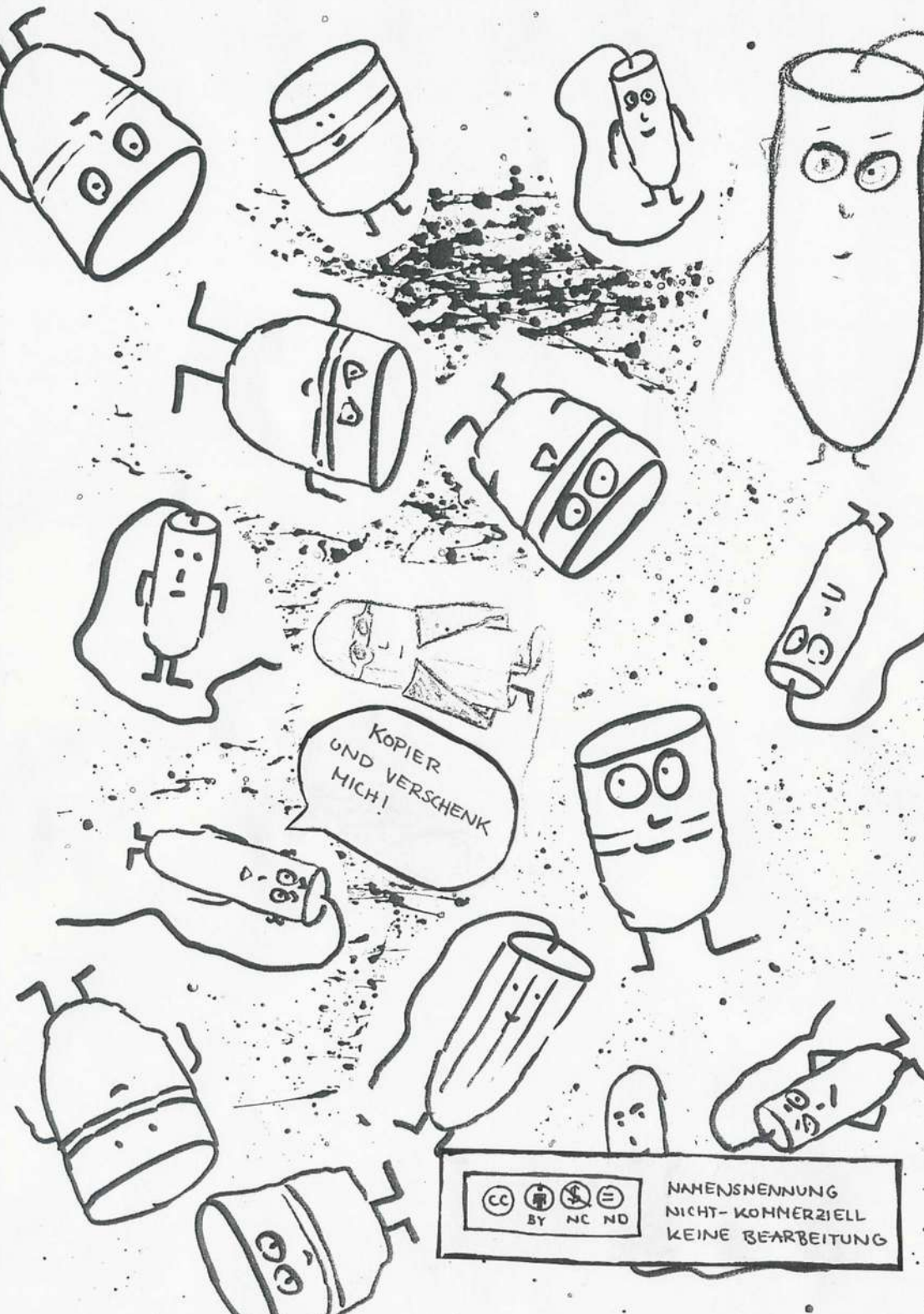
Umfangreiche Beratung bei Medikamenten mit Hormonen etc.

Besondere Care- Arbeit von nicht- Menstruierenden für Menstruierende

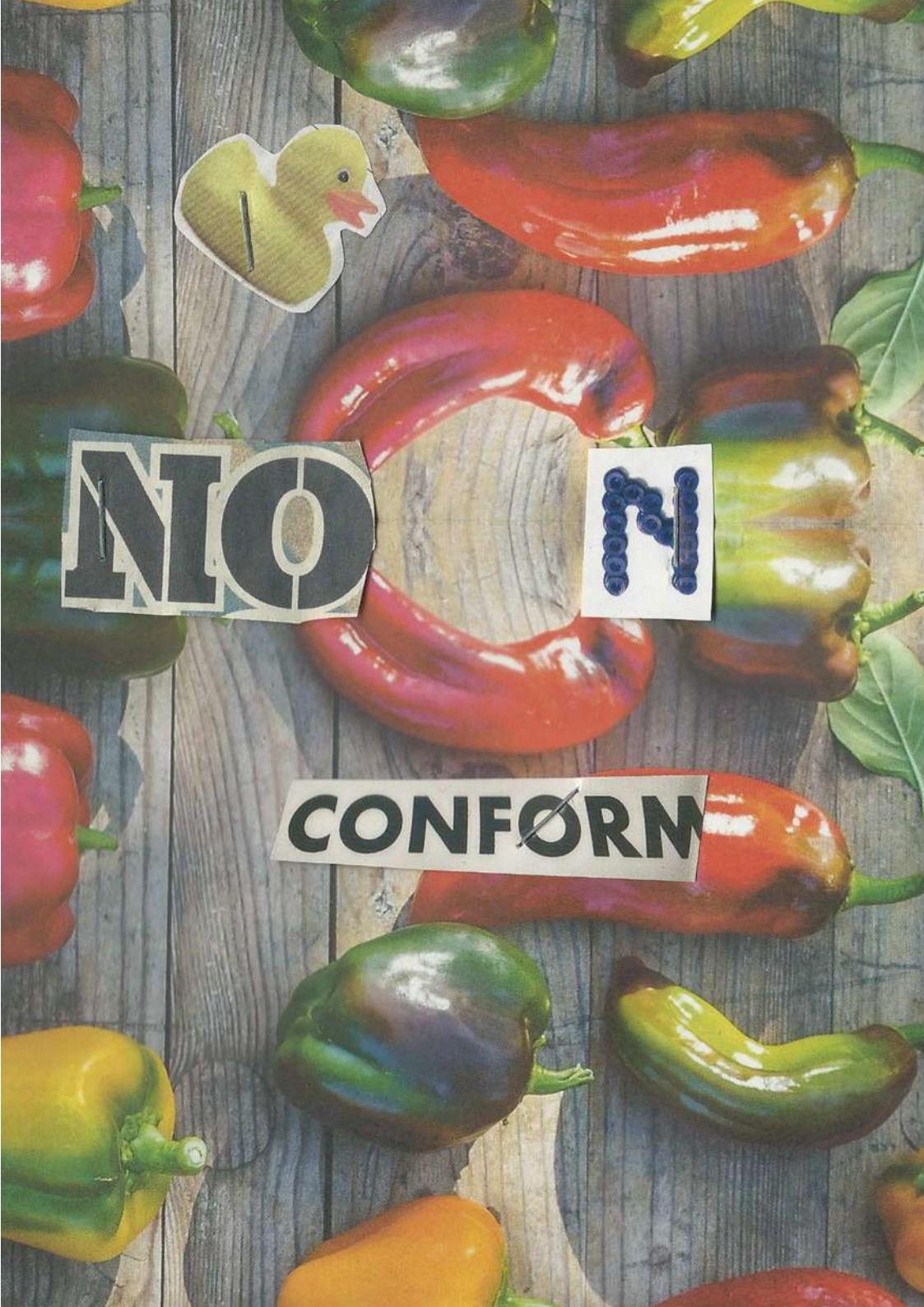
extra Urlaubstage für Menstruation (damit alle sie so regeln können, wie sie es brauchen)

LSTBIQA- inklusive und feministische Sexualaufklärung für Kids und Jugendliche

Gemeinsamer Sexualunterricht (keine Trennung zwischen ‚Jungs‘ und ‚Mädchen‘)



NACHSINNUNG
NICHT-KOMMERZIELL
KEINE BEARBEITUNG



NO

n

CONFORM