

Sophie Bauer
»*Das Natürlichste,
was eine Frau
haben kann*«
Eine Soziologie
der Menstrualität



campus

»Das Natürlichste, was eine Frau haben kann«

Sophie Bauer hat am Institut für Soziologie der Goethe-Universität Frankfurt promoviert.

Sophie Bauer

»Das Natürlichste, was eine Frau haben kann«

Eine Soziologie der Menstrualität

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Die Publikation wurde durch eine Förderung der Hans-Böckler-Stiftung unterstützt.

Hans Böckler Stiftung

Mitbestimmung · Forschung · Stipendien

Die Open-Access-Publikation dieses Buches wurde durch den Open-Access-Publikationsfonds der Goethe-Universität Frankfurt am Main unterstützt.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Der Text dieser Publikation wird unter der Lizenz »Creative Commons Namensnennung 4.0 International« (CC BY SA 4.0) veröffentlicht. Den vollständigen Lizenztext finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>



Verwertung, die den Rahmen der CC BY SA 4.0 Lizenz überschreitet, ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.

Die in diesem Werk enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Quellenangabe/Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

ISBN 978-3-593-52150-3 Print

ISBN 978-3-593-46291-2 E-Book (PDF)

DOI 10.12907/978-3-593-46291-2

Erschienen bei Campus Verlag in der Verlagsgruppe Beltz,
Werderstr. 10, 69469 Weinheim, info@campus.de.

Copyright © 2025, Sophie Bauer.

Umschlaggestaltung: Verlagsgruppe Beltz

Umschlagmotiv: Menstruationstasse, Kaboompics.com

Satz: le-tex xerif

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

www.campus.de

»Ich glaube daran, dass alle Materien ihre eigenen Wirksamkeiten haben, dass Geschichten und Themen und Materien ebenso wie Sprachen und Medien immer auch ein Wörtchen mitzureden haben. Dass sie sich selbst mitgestalten.

Ich glaube, dass alles, was wir anschauen, zurückschaut, und der Blick des Anderen macht mindestens so viel mit uns, wie wir mit ihm machen. Ich glaube, dass das Magie ist: die Wirksamkeit aller Dinge. Und an diese Magie glaube ich.«

Kim de l'Horizon (2022: 155)

»Das Wichtigste im Leben und in der Arbeit ist, etwas zu werden, das man am Anfang nicht war. [...] Das Spiel ist deshalb lohnend, weil wir nicht wissen, was am Ende dabei herauskommen wird.«

Michel Foucault (2005: 960)

Inhalt

1. Einleitung	11
1.1 Fragestellung und Zugang	13
1.2 Menstrualität, Natur und Kultur	17
1.3 Menstrualität als materiell-diskursives Phänomen	19
1.4 Menstrualität, Geschlecht und Subjektivierung	22
1.5 Menstrualität und Sprache	28
1.6 Aufbau der Arbeit	29
2. Menstruation erforschen: Die Periode in den <i>Menstruation Studies</i>	31
2.1 Die Zweite Frauenbewegung: Auf der Suche nach einer neuen Körperlichkeit	32
2.2 Tabus und Rituale: Die Menstruationskultur	35
2.3 Menstruation ent-exotisieren: Menstruationsetiquette	37
2.4 »No Need to Bleed«: Menstruationsmanagement	39
2.5 Gerechte Menstruation: <i>WASH</i> , <i>Period Poverty</i> und <i>Menstrual Justice</i> ..	41
2.6 »Become a Menstruator«: Menstruation und Geschlecht	43
2.7 Leerstelle Menstrualität	45
3. Menstrualität analysieren: Methodologie und Methode	47
3.1 <i>Siting</i> und <i>Sighting</i> als methodologische Prämissen	48
3.2 Feldzugang und Materialerhebung	50
3.3 Die Interviewpartner*innen im Überblick	58
3.4 Auswertung	60
4. »Bäm! Hallo, ich bin dein Blut!«: Menstruelle Körperlichkeit	67
4.1 Physiologische Prozesse und historische Kontinuitäten	69

4.2	Der blutende Körper: Kontrollverlust und Fluidität	78
4.3	Der eigenwillige Körper: Funktionalität und Verbundenheit	89
4.4	Menstrualität lernen: Zwischen Verrat und Partnerschaft	94
4.5	Der schmerzende Körper: Bagatellisierung und Transzendenz	105
4.6	Der generative Körper: Potenzialität und Temporalität	112
4.7	Zwischenfazit	126
5.	»Dann guck ich auf die App und weiß Bescheid«: Menstruelle Technologien	127
5.1	Menstruationshygienetechnologien	131
5.2	Binden und Tampons: Das Problem Menstruation und das Moment der Passung	140
5.3	Die Menstruationstasse: Reduktion von Sorge und neue Formen des Lernens	150
5.4	Zyklustracking: Die Vermessung des Zyklus und die »gute Menstruierende«	159
5.5	Die Pille: Hegemoniale Technologie und »Möchtegernperiode«	176
5.6	Zwischenfazit	185
6.	»...dass es nicht so 'n Tabuthema ist«: Menstruelle Politiken	187
6.1	Politische Debatten und Neudeutungen zwischen Pop- und Post- Feminismus	190
6.2	Die Verwaltung der Menstruation: Schattierungen der Scham	200
6.3	Wunsch nach Wandel	209
6.4	Menstruationsmüll: Zwischen Scham und Sorge	218
6.5	Subjektivierung und Zyklizität	226
6.6	Menstruationsräume: Kommunikation und Kollektivierung	239
6.7	Zwischenfazit	248
7.	Menstrualität mit Sorge denken	251
7.1	Sorge als Affekt, Praxis und Ethik um Menstrualität	253
7.2	Menstrualität als Sorge um Verletzlichkeit	257
7.3	Menstrualität als Körperarbeit	261
7.4	Für eine Ethik der Sorge um Menstrualität	267
8.	Fazit: Bausteine einer Soziologie der Menstrualität	271

8.1 Ergebnisse der Arbeit	271
8.2 Menstrualität als materiell-diskursive Analysekategorie	274
8.3 Gesellschaftspolitische Implikationen	275
Abbildungen	279
Transkriptionsregeln	281
Literatur	283
Dank	305

1. Einleitung

2017. Im Wiener »Museum moderner Kunst« stehe ich vor einer Arbeit Judy Chicagos und staune. Auf der Lithographie *Red Flag* zieht eine Hand zwischen zwei nackten Beinen an der Schnur eines Tampons. Der Tampon, leicht verformt und blutig, ist fast komplett erkennbar – man kann beinahe körperlich spüren, wie er sich im nächsten Moment vollständig lösen und vollgesogen an seiner Schnur baumeln wird. Während Hand, Vulva und Intimbehaarung der abgebildeten Person unscharf oder durch starke Kontraste kaum erkennbar sind, zieht der Tampon die Blicke der Betrachtenden direkt auf sich. Als »rote Fahne« steht er eindeutig im Zentrum des Werks. Während ich die öffentliche Thematisierung der Menstruation bisher für eine Errungenschaft meiner Generation gehalten und auf den Umgang mit der Blutung reduziert habe, bekomme ich in diesem Moment eine Ahnung von der Geschichte und dem Facettenreichtum der Periode als gesellschaftlichem Phänomen. Hier beginnt meine Auseinandersetzung mit der Menstruation als Gegenstand soziologischen Interesses.

Red Flag gilt als erstes Werk, das die Menstruation zum Gegenstand moderner Kunst machte. In dem 1971 entstandenen Bild materialisiert sich auf kraftvolle Weise die Relevanz feministischer, öffentlicher Auseinandersetzungen mit der Blutung. Als konstitutives Merkmal des verweiblichten Körpers – als das »Andere« – gleichermaßen naturalisiert wie pathologisiert, wird sie bis heute im Bereich des Intimen und Privaten verortet. *Red Flag* spricht hingegen über das Medium des Kunstwerks der vermeintlich individuellen und natürlichen Erfahrung der monatlichen Blutung öffentliche und gesellschaftliche Relevanz zu. Die in dem Bild transportierten Themenkomplexe sind bis heute hochaktuell und berühren Problemstellungen, die nicht zuletzt auch das Erkenntnisinteresse meiner Studie geformt haben.

Judy Chicagos Arbeiten sind eng verwoben mit der Frauengesundheitsbewegung, die seit den 1960er Jahren im Zuge der sogenannten Zweiten Welle des Feminismus entstand. Vor diesem Hintergrund, so rekonstruiert die Kunsthistorikerin und Menstruationsforscherin Camilla M. Røstvik, sei Chicago die Abwesenheit der Menstruation in ihrer alltäglichen Umgebung aufgefallen (Røstvik 2019: 339). Als sie von einem bekannten männlichen Künstler die Möglichkeit bekam, in seinem Studio eine kostspielige Lithographie herzustellen, habe sie sich deswe-



Abb. 1: *Red Flag* von Judy Chicago (1971)

Quelle: <https://turnercarrollgallery.com/product/judy-chicago-red-flag/>, Stand: 31.03.2025

gen bewusst für eine Darstellung der Menstruation entschieden, nicht zuletzt, um männliche Reaktionen auszutesten (ebd.: 342 f.). Vor diesem Entstehungskontext offenbart *Red Flag* die Idee der Blutung als genuin weiblicher Erfahrung, die als Abweichung von der männlichen Norm unsichtbar gehalten werden sollte. Den Titel *Red Flag* interpretiert Røstvik als Anspielung auf die codierte Sprache, die die Kommunikation rund um die Blutung prägt (ebd.: 340). Im Vergleich zu den sonst üblichen blumigen oder abstrakten Euphemismen (ein Aspekt, den ich später noch aufgreifen werde) versteckt sich die rote Fahne nicht, im Gegenteil: als Symbol politischer Kämpfe um eine gerechtere Welt *will* sie Sichtbarkeit erregen und zur Versammlung aufrufen. Vor dem historischen Hintergrund des Kalten Krieges kann der Titel *Red Flag* als doppelte Provokation verstanden werden. Es ist nicht nur die Anspielung auf Sozialismus und Kommunismus, mit der die rote Fahne in den USA der 1970er Jahre Gemüter erhitzt haben dürfte. Denn es ist eben nicht irgendeine rote Fahne, die Judy Chicago wehen lässt – es ist ein blutiger Tampon. Damit wird die Menstruation nicht nur von einem intimen und unsichtbar gemachten Körpervorgang zum Gegenstand öffentlicher Auseinandersetzung, sondern auch zum Bezugspunkt politischer Kollektivierung. Mit dem Tampon als zentralem Objekt des Bildes verweist *Red Flag* auf gleich mehrere Aspekte des alltäglichen Umgangs mit der Blutung. Auch hier steht zunächst das Spiel mit der Un/Sichtbarkeit der Menstruation im Fokus, die nicht nur die Blutung, sondern auch assoziierte Objekte betrifft. Obwohl mit dem Tampon der

neben der Binde vermutlich populärste Gegenstand menstrueller Alltagserfahrung abgebildet ist, wurde er vom Publikum keineswegs immer als solcher erkannt – er soll unter anderem als Penis fehlinterpretiert worden sein (Røstvik 2019: 346). Während der Tampon doch eigentlich gerade die Unsichtbarkeit von Menstruationsblut verspricht und üblicherweise in unbenutztem, steril-weißem Zustand abgebildet wird, bricht Chicagos Bild mit Sterilität und Unsichtbarkeit. Vollgesogen mit Blut, benutzt und zerknautscht ist der Tampon auf dem Weg, zu Müll zu werden. Dies rückt die Darstellung der Menstruation in den Kontext von Hygiene, Technologie, Konsum und Entsorgung – Aspekte also, die ebenfalls die Idee eines ›natürlichen‹ Vorgangs in Frage stellen. Nicht zuletzt illustriert *Red Flag* eindrücklich die Genealogie, in die sich gegenwärtige Auseinandersetzungen mit der Menstruation einfügen. Die Menstruation als Ausgangspunkt politischer Kollektivierung verweist auf die Kämpfe der Frauengesundheitsbewegung, in denen die kollektive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper als Mittel der Selbstermächtigung begriffen wurde (Boehm 2024a: 9 ff.).¹ *Red Flag* stellt so anhand der öffentlichen Darstellung der Menstruation Fragen nach Gesundheit, Selbstbestimmung und Geschlechtergerechtigkeit.

2024. Als ich, wie schon so oft vorher, das Bild erneut im Internet suche, bin ich irritiert. Statt der üblichen Abbildung auf der Homepage einer Galerie, die normalerweise als erster Treffer erscheint, nur ein verschwommenes Viereck. Hat sich das Copyright des Bildes geändert? Ist es jetzt nicht mehr frei verfügbar? Erst dann sehe ich den Hinweis. Google hat in meiner Suche sogenannte ›anstößige Inhalte‹ ausgeblendet, *Red Flag* ist im Algorithmus der Suchmaschine hängengeblieben. Auch über 50 Jahre später schafft es das Kunstwerk noch, Konventionen zu irritieren. Die Darstellung der Menstruation fällt damit in eine Kategorie mit Pornografie und Gewalt und verdeutlicht: *Red Flag* hat nichts an Aktualität verloren. Ich frage mich, ob Judy Chicago sich darüber wohl freuen oder ärgern würde.

1.1 Fragestellung und Zugang

Seit der Entstehung von *Red Flag* ist viel passiert. In den 1970er Jahren begann, oft inspiriert durch die Frauengesundheitsbewegung, auch die sozial- und geis-

¹ Feminisierte und feministische Arbeit erleidet häufig das Los, unsichtbar gemacht und/oder vergessen zu werden, was sich nicht zuletzt in der Abwesenheit einer etablierten ›Fraugeschichte‹ ausdrückt: »Immer wieder müssen Frauen auf eigene Faust die Spuren ihrer Geschichte und damit ihre Wertigkeit suchen, immer wieder müssen sie auf erschöpfende Weise erneut beweisen, dass sie Subjekte sind, und darum kämpfen, als solche ernst genommen zu werden.« (Schutzbach 2021: 90). *Red Flag* an den Anfang meiner Arbeit zu stellen, bedeutet für mich nicht zuletzt, an die feministische Arbeit vorheriger Generationen und speziell der Frauengesundheitsbewegung zu erinnern und ihre Errungenschaften zu würdigen.

teswissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Menstruationsblutung. In den nachfolgenden Jahrzehnten hat sich eine interdisziplinär angelegte Forschungslandschaft entwickelt, die sich seit den späten 2010er Jahren zunehmend unter dem Titel *Critical Menstruation Studies* (Bobel u.a. 2020, für einen Überblick auch Bauer 2022) formiert und eine eindrucksvolle Bandbreite an empirischen Studien zu Erfahrungen und Ausgestaltungen im Umgang mit der Blutung hervorgebracht hat. Eine kritische Menstruationsforschung blickt aber nicht nur auf die konkreten Ausgestaltungen von Menstruationspraktiken und -diskursen. Sie nutzt vielmehr Menstruation als Analysekategorie, um danach zu fragen, wie Macht- und Wissenssysteme auf spezifischen Verständnissen von Menstruation basieren (Bobel 2020: 3). Als Forschungspraxis ermöglicht sie damit, wie die Menstruationsforscherin Chris Bobel schreibt, »aufregende epistemologische Klarheit [...], die ein erhebliches Potenzial für Wissensproduktion und soziale Transformation birgt.« (ebd.: 4, Übersetzung: S.B.). Dies macht die kritische Menstruationsforschung zu einem hochrelevanten Unterfangen, denn auch gesellschaftspolitisch hat das Thema Menstruation insbesondere in den letzten Jahren wachsende Aufmerksamkeit erfahren. Gleichzeitig sind sowohl die soziologische als auch die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung mit der Blutung nach wie vor durch das Ringen um Sichtbarkeit bestimmt. Von einer etablierten Soziologie der Menstruation kann bis heute nicht gesprochen werden. Insbesondere im deutschsprachigen Raum handelt es sich um ein marginales Forschungsfeld, das in auffälligem Kontrast zu dem in den vergangenen Jahren erstarkten öffentlichen Interesse an der Periode steht. Während ein Blick in die Buchregale eine Vielzahl an jüngeren Sachbüchern und Ratgebern (u.a. Reisinger 2023, Hanefeld 2020, Kloibhofer 2021, Steinbrugger 2023, Maier 2017, Gürtler 2023, Oberle 2020), Manifesten und Memoiren (Frei 2020, de Velasco 2025) oder auch Comics (Zamolo 2019) für Jugendliche und Erwachsene offenbart, fehlen aktuelle soziologische Monografien gänzlich.²

Diese Leerstelle ist erstaunlich, denn etwa jeder zweite Mensch weltweit erlebt die Menstruation, und dies oft über Jahrzehnte hinweg. Die Blutung prägt den Alltag Menstruierender, ist in kulturspezifische Praktiken und Narrative eingebettet und stellt eine Grundvoraussetzung menschlicher Existenz dar.³ Auf Basis qualitativer Interviews untersuche ich deswegen aktuelle Praktiken rund

² Bis auf eine geschichtswissenschaftliche Dissertation (vgl. Heins 2022) und zwei kulturwissenschaftlichen Masterarbeiten (vgl. Bauer 2019, Stirenberg 2022) sind mir auch aus benachbarten Disziplinen keine Monografien aus den letzten 20 Jahren bekannt.

³ Die Marginalität der Menstruation in der Soziologie legt die Vermutung nahe, dass diese als vergeschlechtlichtes und körperliches Phänomen ähnlich wie etwa Schwangerschaft, Geburt und Stillen lange Zeit in den Bereich des vermeintlich präsozialen verortet wurde. Wie die politische Vernachlässigung hochgradig verweiblichter Themen (zum Beispiel um die vielfach konstatierte Carekrise) verdeutlicht,

um Menstruationsblutung und -zyklus und frage nach deren Ausgestaltungen und Effekten. Qualitative Forschung ermöglicht in besonderem Maße ein Verständnis »subjektive[n] Sinn[s]« oder sogenannter »Alltagstheorien« (Helfferrich 2011: 21), die im Kontext ihres Entstehungszusammenhangs auf dahinterliegende Muster und Strukturen hin untersucht werden. So ergibt sich ein Bild von Menstruation als situierter Praxis, die von den Beteiligten stetig aufs Neue verhandelt und verstetigt wird. Ich rekonstruiere, wie Menstruation im Alltag vermeintlich selbstverständlich erlebt, gestaltet und verhandelt wird – sei es beispielsweise durch die Nutzung von Periodenapps und Periodenprodukten, die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit oder die Frage, wie die Blutung etwa in Familie, Freund*innenkreis oder Arbeitsplatz thematisiert (oder nicht thematisiert) wird. Menstruierende tun eine Vielzahl an Dingen, die im Alltag oft unsichtbar bleiben: Sie wählen zwischen verschiedenen Menstruationsprodukten von Einwegartikeln bis hin zu nachhaltigen Alternativen wie Menstruationstassen und überprüfen sie kontinuierlich auf ihre Funktionalität, sie überwachen ihren Zyklus und dokumentieren ihre Beschwerden. Sie organisieren ihren Alltag entsprechend ihrem Zyklus, nehmen bei Schmerzen Medikamente oder planen sich Rückzugsmomente ein. Sie teilen oder verschweigen ihre Blutung, empfinden Freude, Scham oder Ekel. Sie informieren, engagieren oder vernetzen sich, kritisieren Stigmatisierung und Tabuisierung oder betrachten sie auch als selbstverständlich. In meiner Interviewstudie ziele ich darauf ab, diese Bandbreite an alltäglichen Praktiken zu erfassen. Ich frage insbesondere danach, welche Rolle Körper, Geschlecht und Technologie in den Erzählungen der Befragten einnehmen. Wie wird Menstruation als körperbezogene Praktik ausgestaltet? Welche Relevanz kommt der Menstruation für das Geschlechtsempfinden der Befragten zu? Wie werden technologische Artefakte in der Ausgestaltung dieses Phänomens eingesetzt? Ich interessiere mich in dieser Interviewstudie also sowohl für die Materialität von Menstruation, ihre körperliche und technologische Vermitteltheit, als auch ihre Artikulation in historisch tradierten und gesellschaftlich spezifischen Machtverhältnissen.

Dabei wird deutlich, dass es sich bei der Menstruation um weit mehr als Blut handelt: »Menstruation unites the personal and the political, the intimate and the public, the minutiae and the bigger stories about the body. *It IS about so much more than blood.*« (Bobel & Fahs 2020b: 1001, Hervorhebung i.O.). Menstruation als Analysekategorie birgt vielfältiges Potenzial für eine kritische Untersuchung von Gesellschaftsverhältnissen (Bauer 2022: 114 ff.). Doch worüber sprechen wir eigentlich, wenn wir über die Menstruation sprechen? Was bedeutet dieses ›mehr als

wird sogenannten ›Frauenthemen‹ darüber hinaus implizit oder explizit häufig ihre gesellschaftliche Relevanz abgesprochen.

Blut« für ein Analyse sozialen Handelns rund um die Periode? Mit meiner Studie formuliere ich auf Basis der empirischen Ergebnisse auch ein theoretisches Interesse. Menstruation kann als Analysekatégorie instruktiv dazu eingesetzt werden, das Verständnis des körperlich-materiellen und des diskursiv-sozialen als voneinander separierbaren Sphären herauszufordern. Ideen und Erleben der Menstruation sind in besonderem Maße verwoben mit Ausgestaltungen der Kategorien Geschlecht, Natur und Kultur. Als Marker von Weiblichkeit und Frausein, der Sphäre des Körperlichen und der Reproduktion zugeordnet, wurde und wird die Blutung immer wieder als Bezugspunkt für eine Legitimation geltender sozialer Ordnungen eingesetzt. Mein Erkenntnisinteresse ist geprägt durch den Verweiszusammenhang von Menstruationsblutung, Geschlecht und Natürlichkeit. Vor diesem Hintergrund nutze ich Menstruation als Analysekatégorie, um danach zu fragen, welche spezifischen Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnisse sich in Praktiken der Menstrualität ausdrücken. Ich untersuche die Kontinuitäten und Brüche, die sich innerhalb dieses Verweiszusammenhangs artikulieren und fokussiere mich insbesondere auf Momente der De/Stabilisierung von Geschlechterverhältnissen. Dafür lasse ich in meiner Studie nicht nur cis Frauen, sondern auch trans und nicht-binäre Menstruierende zu Wort kommen.⁴ Dabei wird deutlich, dass eine einseitige Betrachtung der körperlich-materiellen oder der diskursiv-sozialen Dimensionen dem Phänomen Menstruation nicht gerecht werden können – die Menstruation ist eben sowohl Blut als auch »mehr als Blut«.

Die Erkenntnisse dieser empirischen Arbeit mit theoretischem Interesse resultieren in Anregungen für eine soziologische Neubestimmung des im folgenden Kapitel eingeführten Konzepts der *Menstrualität*, um das empirische und theoretische Verständnis der Menstruation als *materiell-diskursivem Phänomen* gleichermaßen zu erweitern und zu schärfen. Geläufige Begriffe wie Menstruation oder Periode können in ihrer aktuellen Bedeutung zum einen die Komplexität des Phänomens nur unzureichend erfassen und sind zum anderen mit Bedeutungen der

4 Die Bezeichnungen cis (lat. diesseits) und trans (lat. darüber hinaus) dienen der Spezifikation der Geschlechtsidentität einer Person. Als cis gelten Menschen, die sich mit dem ihnen bei Geburt zugeordneten Geschlecht identifizieren. Das Wort markiert also eine Norm, die in der Regel sprachlich unsichtbar bleibt. Der Begriff trans hingegen wird zunächst verwendet, wenn Personen sich mit einem anderen als dem ihnen bei Geburt zugeordneten Geschlecht identifizieren. Er kann also als politischer *umbrella term* eingesetzt werden, der alle Menschen adressiert, die sich außerhalb einer binären Geschlechternorm verorten. Oft haftet der Bezeichnung jedoch weiterhin die Idee einer binären Zuordnung an – eine Person wechselt »vom einen ins andere Geschlecht«, wird etwa »vom Mann zur Frau«. Ich verwende in dieser Arbeit auf Basis der Selbstbezeichnungen der Interviewten die Begriffe trans und nicht-binär und gehe bei beiden Kategorien von einer Geschlechtervielfalt jenseits binärer Ordnungssysteme sowie von ihrer Offenheit und Dynamik aus. Für aktuelle Beiträge zu trans Geschlechtlichkeit in der deutschsprachigen Soziologie vgl. Appenroth & Castro Varela 2019, Seeck 2021; für eine trans aktivistische Intervention vgl. Faulenza 2017.

Blutung als Marker von Weiblichkeit und naturalisierter Körperlichkeit belegt. Ich schlage deswegen ein Konzept von Menstrualität vor, das mit vereinheitlichenden und essenzialisierenden Kategorisierungen bricht und stattdessen dessen Relationalität und Prozesshaftigkeit betont. Die empirisch erarbeiteten Praktiken der Menstrualität, die subjektiven Sinnzuschreibungen und Erklärungszusammenhänge meiner Interviewpartner*innen dienen schließlich als Ausgangspunkt, um Bausteine einer Soziologie der Menstrualität zu entwerfen.

1.2 Menstrualität, Natur und Kultur

Menstruation oder Periode; Regel, Tage oder Erdbeerwoche – es gibt viele geläufige Begriffe und noch mehr umgangssprachliche Wendungen, um die monatliche Blutung zu beschreiben. Was den Großteil dieser Bezeichnungen eint, ist der Verweis auf die Temporalität oder Materialität der Blutung. Das Wort Menstruation leitet sich von *mensis*⁵ ab, dem lateinischen Begriff für Monat, und weist damit ebenso wie das deutsche Äquivalent Monatsblutung auf das regelmäßige Auftreten der Blutung hin. Auch die Bedeutung des Worts Periode lässt sich ins Lateinische und Griechische zurückverfolgen und verweist auf eine regelmäßige (periodische) Wiederkehr innerhalb eines bestimmten Zeitabschnitts. Der heute etwas in die Jahre gekommene Begriff Monatsfluss erinnert neben der Temporalität auch an die Fluidität der Menstruationsblutung, umgangssprachliche Begriffe wie die Erdbeerwoche wiederum referieren auf die rote Farbe des Bluts. All diese Bezeichnungen implizieren also bereits bestimmte Ideen von Zeitlichkeit, Regelmäßigkeit und körperlichem Erleben. Darüber hinaus eint all diese Begriffe, dass sie sich auf die Tage der Menstruationsblutung beziehen. Was dabei sprachlich jedoch nicht erfasst wird ist, dass die Menstruationsblutung nur ein Abschnitt eines umfassenderen Prozesses ist: dem Menstruationszyklus. Insbesondere im angloamerikanischen Raum findet sich in aktivistischen Auseinandersetzungen mit der Menstruation deswegen immer häufiger der Begriff *menstruality*, den ich in dieser Arbeit mit Menstrualität übersetze und für Bausteine einer kritischen Soziologie der Menstrualität motiviere. Während ich von Menstruation oder Periode schreibe, wenn die Blutung gemeint ist, nutze ich Menstrualität als Konzept, um auf die vielschichtigen Ebenen und Prozesse der Erfahrungen Menstruieren-

⁵ Ich schreibe in dieser Arbeit Fremdwörter kursiviert. Handelt es sich um auch im Deutschen etablierte Bezeichnungen, verzichte ich auf die Kursivsetzung.

der von Menarche bis Menopause⁶ zu verweisen. Doch was meint Menstrualität genau?

Menstrualität ist ein *travelling concept* (vgl. Bal 2002).⁷ Seine Reise beginnt im Neuseeland der späten 1990er Jahre, wo die Wortschöpfung von der Zykluscoach und Therapeutin Jane Catherine Severn ins Leben gerufen wird. Severn verbindet spezifische Werte und Ziele mit dem Konzept, die sich in die Tradition eines kulturellen Ökofeminismus (vgl. Diamond 1990, Mellor 1997) einordnen lassen. Auf ihrer Website definiert sie *menstruality* wie folgt:

»Inside every women [sic] is a little-known but perfect and beautiful design – the matrix upon which her lifelong development of self takes place. Activated by hormones, this intricate and elegant template is expressed by the 4 m's each woman traverses during her life: menarche (first period); menstrual cycle years (every day of every month); the great transformations of menopause, and the crowning stage of mature life. Although we are familiar with thinking of these four life-stages in terms of fertility, that is only a partial understanding of something that is much deeper, more complex and more sacred than we might realize.« (Severn 2023, o.S.)

Severn versteht Menstrualität als universelle Eigenschaft von Frauen sowie als Möglichkeit, das Wesen von Weiblichkeit greifen zu können. Dieses drückt sich für sie in den vier Ms aus, die das Leben jeder Frau prägen würden: Menarche, Menstruationszyklus, Menopause und *mature life*, also das ›reife Leben‹. Diese vier Phasen sind für Severn nicht nur ausschlaggebend für die Fruchtbarkeit einer Frau, können also nicht ausschließlich auf die Biologie reduziert werden, sondern bergen in sich eine lebensgestaltende und spirituelle Kraft. Severn plädiert für ein ganzheitliches und lebensübergreifendes Verständnis von Menstrualität. Der Verweis auf die Kraft von Menstrualität als Manifestation von Weiblichkeit impliziert eine Aufwertung von Weiblichkeit über eine besondere Verbindung zur Natur. Für Severn ist das Konzept Menstrualität dabei einerseits ein sprachliches Werkzeug, um dieses vermeintliche Wesen von Weiblichkeit über die verschiedenen Lebensphasen fassen zu können. Darüber hinaus formuliert sie jedoch das Leben einer bewussten Menstrualität auch als normatives Ziel ihrer Arbeit mit Klient*innen. So gehe es darum, die inneren Muster des Weiblichen mit den äußeren Gegebenheiten in Einklang zu bringen. Die Verortung von Menstrualität

6 Menarche und Menopause bezeichnen Beginn und Ende des Menstruationszyklus im Leben von Menstruierenden.

7 In ihrem Buch »Travelling Concepts in the Humanities: A Rough Guide« (2002) beschreibt Mieke Bal Konzepte als intellektuelle Werkzeuge, die gleichermaßen Analyse ermöglichen und das Analysierte mitkonstituieren. Das Reisen solcher Konzepte zwischen geographischen und kulturellen Kontexten ebenso wie zwischen Disziplinen erfordere eine stetige Diskussion und Reflexion des jeweiligen Verständnisses und Gebrauchs von Konzepten. Dieses performative Element der Reise – also ihre ständige Neubestimmung – sei es, was Konzepten ihr Leben gebe.

als Hinweis auf die mutmaßlich heilige Kraft der Natur wird hier nochmal deutlicher:

»Asking women to live oblivious to their menstruality is like asking trees to ignore the seasons of Nature. They simply cannot be themselves. Conscious menstruality resonates with the Laws of Nature, and with all of the major knowledge systems of the world. It is holographic and harmonic, and therefore boundless in its scope and potential.« (Severn 2023, o.S.)

Frauen können, so Severns Auffassung, nicht *nicht* entsprechend ihrer Menstrualität leben, denn Menstrualität entspreche den Gesetzen der (beziehungsweise ihrer) Natur. Severn positioniert Frauen innerhalb dieses Verständnisses als menstruierende Subjekte in einem Abhängigkeitsverhältnis zu ihrer Körperlichkeit; Menstrualität wird folglich zu einem essenziellen Merkmal von Weiblichkeit. Sie findet in einem durch biologisch inhärente, universelle Muster und seine Reproduktionsfähigkeit definierten ›Naturkörper‹ ihren Ausdruck und verweist damit auf ein dualistisches Weltbild, das nicht nur die Binarität von Geschlecht reproduziert, sondern auch von Natur und Kultur. Severns Idee von Menstrualität scheint daher zunächst wenig geeignet für ein soziologisches Verständnis der Menstruation, das sich von Naturalisierung und Essenzialisierung löst. Dennoch birgt das Konzept überaus anschlussfähige Ansatzpunkte für eine relationale und geschlechterkritische feministische Analyse, da es ermöglicht, Menstruation nicht als singuläres und rein körperliches Ereignis, sondern als lebensübergreifenden und verwobenen Prozess zu denken.

1.3 Menstrualität als materiell-diskursives Phänomen

Ich nutze das in dem Konzept angelegte Potenzial einer ganzheitlichen Betrachtung von Menstruation, um diese um eine geschlechterkritische und soziologische Perspektive zu erweitern. Während die Menstruationsblutung und der Menstruationszyklus in eine Tradition der Unterscheidung und Hierarchisierung von Körper und Sozialem, Materie und Diskurs, Natur und Kultur eingebettet sind, bricht die Idee von Menstrualität als Prozess mit solchen Dualismen.

Menstrualität ist vor diesem Hintergrund in vielerlei Hinsicht mehr als nur eine Blutung. Sie ist zunächst ein Hormonzyklus, der nicht nur die Phasen von Eisprung zu Blutung bestimmt, sondern eben auch die verschiedenen Phasen von Menarche bis Menopause. In meiner Analyse identifiziere ich drei zentrale Aushandlungsorte von Menstrualität: menstruelle *Körperlichkeit*, menstruelle *Technologien* und menstruelle *Politiken*. Menstrualität als gesellschaftlich relevantes Phänomen lässt sich als Ergebnis der Relationen dieser drei Felder verstehen. Im Gegensatz zu der Idee von Menstrualität als ursprünglicher und weiblicher

Naturkraft, die über ihre vermeintliche Losgelöstheit von kulturell-technologischen Einflüssen Authentizität gewinnt, betone ich in meiner Analyse von Menstrualität die untrennbare Verwobenheit von Körper und Gesellschaft. Ich zeige, wie Menstrualität und ihr körperliches Erleben sich vor dem Hintergrund historisch gewachsener Geschlechter- und Körperverhältnisse ausgestalten und die Körperlichkeit von Menstruierenden prägen – unabhängig davon, ob sie gerade (noch) menstruieren oder nicht. Während die Menstruation lediglich Blutung oder Zyklus sprachlich erfassen kann und so auf ein materiell und temporär eingrenzbares Ereignis abzielt, weitet Menstrualität den analytischen Blick. Menstrualität erfasst nicht nur die Erfahrungen der Frau, die gerade blutet, sondern auch diejenigen der Frau, die mithilfe der Pille ihre Blutung aussetzt; des trans Manns, der nach seiner Transition jahrelang nicht geblutet hat; oder der nicht-binären Person in den Wechseljahren. So lässt sich mit einem Verständnis von Menstrualität als relationalem Prozess auch die Frage nach dem Zusammenhang von Menstruation und Geschlecht neu stellen.

Die Menstruationsblutung als körperlicher Prozess scheint immer wieder zu naturalisierenden Deutungen zu verleiten. Sie gilt, wie meine Interviewpartnerin Martha meint, als »das Natürlichste [...], was 'ne Frau haben kann« (Martha: 309). Marthas Aussage zeigt, wie nicht zuletzt die wissenschaftshistorisch wie -theoretisch kontroversen Kategorien von Natur und Geschlecht die Verhandlungen von Menstrualität prägen und ihre soziologische Untersuchung herausfordern. Thomas Lemke zeigt, wie Natur (und damit auch der Körper) in der Soziologie lange Zeit als passiv begriffen wurde:

»Entweder sie liegt gesellschaftlichem Handeln voraus und determiniert dieses oder sie wird als Resultat und Projektionsfläche sozialer Praktik begriffen, ohne dass ihr selbst Substanz und innere Konsistenz zugesprochen wird.« (Lemke 2007a: 251)

Auch feministische Analysen von Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnissen lassen sich dieser Beobachtung folgend schematisch in solche Ansätze unterteilen, die von einer Vorgängigkeit von Materie (zum Beispiel von Körper oder Technik) ausgehen, diese Phänomene also als stabile Entitäten begreifen und solchen, die einer konstruktivistischen Logik folgend Sprache und Diskurs das Primat einräumen. Insbesondere Ansätze, die auf die soziokulturellen Dimensionen körperlicher Phänomene und die körperlichen Materialisierungen gesellschaftlicher Diskurse und Normen abzielen, haben in der Vergangenheit die Erforschung der Menstruation dominiert. Der Fokus der interdisziplinären Menstruationsforschung lag lange Zeit auf den kulturellen Dimensionen des Umgangs mit der Blutung, die Rolle der Materialität blieb dabei untheoretisiert. Wie ich in dieser Arbeit zeige, greift eine solche Vorstellung der Menstruation als stabiler, beobachtbarer biologischer Wirklichkeit jedoch zu kurz. Vielmehr

ist Menstrualität ein materiell-diskursives Phänomen, das sich gerade durch das Zusammenspiel von Körperlichem und Sozialem auszeichnet. Grundlegend für ein solches Verständnis von Menstrualität sind unter anderem die Arbeiten Donna Haraways. Haraway stellt herkömmliche Vorstellungen von Natur und Kultur als voneinander getrennte, in sich stabile Sphären in Frage und weist stattdessen auf ihre wechselseitige Verflechtung und Konstitution hin. Haraways Figur der *Cyborg* (vgl. Haraway 1991a), die die Grenzen zwischen Mensch und Maschine, Natur und Kultur verwischt, steht sinnbildlich für ihre Ablehnung dualistischen Denkens. Sie geht davon aus, dass Natur und Kultur ko-konstitutiv und untrennbar sind, da beide durch menschliche Praktiken und Technologien geformt werden und diese gleichermaßen formen. Auch mit ihrem Konzept der *Naturecultures* (vgl. Haraway 2003) verdeutlicht Haraway, dass die Kategorisierung von Lebewesen, Dingen oder Phänomenen in die Sphäre der Natur auf der einen und der Kultur auf der anderen Seite der Realität nicht gerecht werden kann. Menstrualität ist ein Phänomen, das zutiefst verwoben ist mit einer westlich-dominanten⁸ Geschichte der dualistischen Kategorisierungen in Mann und Frau, Natur und Kultur, Körper und Geist. In meiner Arbeit verfolge ich eine Lesart von Menstrualität als Möglichkeit, in der Aushandlung der Kontinuitäten und Brüche mit diesen Dualismen auf die Relationalität ebenjener Kategorien zu verweisen: Menstrualität ist immer NaturKultur. Einem solchen relationalen Ansatz folgend begreife ich Natur-Kultur- oder Körper-Technologie-Verhältnisse als »Koproduktion und Machtverhältnisse« (Singer 2003: 117). Ich beleuchte Menstrualität als Phänomen, das sich ort- und zeitgebunden aus menschlichen und nicht-menschlichen Elementen ko-konstituiert, aus materiell-diskursiven Praktiken, Artefakten und historischen Kontinuitäten.

Obwohl – oder vielleicht auch gerade weil – Menstrualität so eng mit Natur und Körperlichkeit verwoben zu sein scheint, verdeutlicht sie die Unmöglichkeit einer ontologischen Grenzziehung zwischen Natur und Kultur, Körper und Gesellschaft. Mona Singer hält fest:

»Gerade am menschlichen Körper erweist sich der Versuch, Kultur, Gesellschaft und Technik, Politik und Natur auseinander zu dividieren von Anfang an als sinnlos.« (Singer 2003: 118)

⁸ Ich verwende die Einordnung »westlich-dominant« in Anlehnung an Max Liboiron. Liboiron unterscheidet in Bezug auf das westliche Wissenschaftssystem zwischen den Machtstrukturen, die sich in der Dominanz dieses Systems ausdrücken, und der kulturellen Einbettung westlicher Wissenschaften in die griechische Antike sowie jüdisch-christliche Traditionen: »Generally, I have no problem with that culture. The problem is when it becomes dominant to the point that other ways of knowing, doing, and being are deemed illegitimate or are erased. Second, not all Western science is dominant. Midwifery, alchemy, and preventative medicine are part of Western science that suffer at the hands of dominant science.« (Liboiron 2021: 20 f.). Da ich mich in dieser Arbeit gleichermaßen auf die kulturellen wie auf die dominanten Aspekte dieser Wissenstraditionen beziehe, bezeichne ich sie als westlich-dominant.

Vielmehr kann am Beispiel von Menstrualität nachvollzogen werden, wie Natur und Körper, Technologie und Geschlecht sich stetig neu und wechselseitig materialisieren und so zu gesellschaftlicher Wirklichkeit werden. Wie in dieser Arbeit deutlich wird, ist der vermeintlich natürliche Prozess der Menstruationsblutung beispielsweise immer auch technologisch vermittelt und verdeutlicht damit die Hybridität von Natur und Kultur. Körper sind, wie Josef Barla verdeutlicht, »immer bereits technologisierte Körper« und gleichzeitig sind Technologien »immer bereits ein Teil von ›uns« (Barla 2019: 10, Übersetzung: S.B.). Körper-, Technologie- und Naturverhältnisse müssen stetig neu hergestellt und ausgehandelt werden. So lässt sich Menstrualität immer nur als situativ und im praktischen Vollzug hergestellt begreifen.

Wie sowohl die Ursprungsdefinition von Menstrualität durch Severn als auch die Aussage meiner Interviewpartnerin Martha illustrieren, sind Verhandlungen von Menstrualität in Geschlechterregime eingebunden, die diese als genuin weibliche und naturalisierte Erfahrung konstituieren. Damit erfahren Weiblichkeit und weibliche Lebensrealitäten eine Universalisierung, für die schon die zweite Frauenbewegung kritisiert wurde (vgl. Mohanty 1988, Spivak 1990). Die Behauptung von Menstrualität als universellem Muster ignoriert die Situiertheit und Differenz von Menstruationserfahrungen sowie deren Prägung durch andere Macht- und Ungleichheitsverhältnisse wie *race*, *class*, *ability* oder globale Ungleichheiten. Darüber hinaus wird auch außer Acht gelassen, dass bei weitem nicht alle Frauen menstruieren, und nicht alle Menstruierenden Frauen sind. Statt Menstrualität als Marker von Weiblichkeit und Frausein vorauszusetzen und fortzuschreiben, liegt mein Erkenntnisinteresse vielmehr in der Relevanz solcher Naturalisierungen für die De-/Stabilisierung gegenwärtiger, vergeschlechtlichter Gesellschaftsformationen. Von einer solchen Grundhaltung ausgehend analysiere ich Menstrualität in dieser Arbeit als situierte und prozessuale soziale Praxis, über die Vergeschlechtlichung und somit letztendlich auch Subjektivierung stattfindet.

1.4 Menstrualität, Geschlecht und Subjektivierung

Gegenwärtige Geschlechterverhältnisse sind in Deutschland charakterisiert durch die Gleichzeitigkeit egalitärer Geschlechterbilder, Aufklärung und Toleranz auf der einen und einer polarisierenden, heteronormativen »Anti-Gender-Politik« sowie der Persistenz traditioneller Geschlechterarrangements auf der anderen Seite (vgl. Rendtorff u.a. 2019, Speck 2022). Damit geht auch eine individuelle Relevanzsetzung von Geschlecht einher, die zwischen der Anerkennung und Toleranz von Gleichstellung und Vielfalt auf der einen und binärer Heteronormativität auf der anderen Seite changiert (vgl. Conrads 2020). Diese For-

mationen von Geschlechterpolitiken können auch als prägend für gegenwärtige Verhandlungen von Menstrualität erachtet werden. Während zum Beispiel Interviewpartner*innen in meiner Studie immer wieder betonten, dass Geschlecht nicht an körperlichen Merkmalen festgemacht werden könne und solle, wurde auf der individuellen Ebene immer wieder die Relevanz einer körperlichen Rückbindung von Frausein deutlich. Viele meiner Interviewpartner*innen reagierten im oben beschriebenen Sinne zunächst kritisch, wenn es um die Menstruationsblutung als Marker von Weiblichkeit ging. Gleichzeitig verdeutlicht meine Analyse, wie Menstrualität auch jenseits verbal artikulierter Relevanzsetzung implizit und explizit vergeschlechtlichend wirkt und somit zur De/Stabilisierung geltender Geschlechterordnungen beiträgt. Gleichzeitig sind Verhandlungen von Menstrualität in historisch tradierte Diskurse von Weiblichkeit und Frau-sein eingebettet. Menstrualität und Geschlecht wirken also ko-konstituierend. Doch wovon ist in dieser Arbeit die Rede, wenn es um Geschlecht geht?

Schon Simone de Beauvoir stellte sich in ihrem Klassiker »Das andere Geschlecht« die Frage nach dem Wesen von Geschlecht. Sie schrieb über das Wesen »jener geheimnisvollen und gefährdeten Wirklichkeit [...], die man Weiblichkeit nennt. Ist diese eine Substanz, die von den Ovarien ausgeschieden wird? Oder etwas, das zur Idee erstarrt auf dem Grunde eines platonischen Himmels sich verbirgt? Genügt das Seidenrascheln eines Unterrocks, um es wieder auf die Erde niedersteigen zu lassen? Obwohl sich gewisse Frauen mit Feuereifer um seine Verkörperung bemühen, ist das Modell doch nirgends unter Musterschutz hinterlegt.« (de Beauvoir 1968: 8)

Wie und wodurch wird Geschlecht Wirklichkeit – und ist dies eine Frage der Biologie, der Philosophie oder doch einfach nur der raschelnden Unterröcke? Egal wie die Antwort ausfällt, macht Beauvoir an dieser Stelle bereits eine entscheidende Feststellung. Das, was wir als weiblich, männlich, vergeschlechtlicht (beziehungsweise vergeschlechtlichend) verstehen, ist immer an Ort und Zeit gebunden. Damit ist der Grundstein gelegt für ein Verständnis von Geschlecht als sozial und historisch bedingt. Wie genau diese soziale Konstruktion von Geschlecht sich gestaltet, wurde von den verschiedenen Traditionen innerhalb der Geschlechterforschung unterschiedlich beantwortet (vgl. Becker & Kortendiek 2008), die sich anhand der Einordnung der körperlichen und sozialen Faktoren von Geschlecht unterscheiden. Sozialkonstruktivistische Theorien von Geschlecht gehen von einem biologischen und einem sozialen Geschlecht aus. Wie das Verhältnis zwischen biologischem und sozialem Geschlecht (*Sex* und *Gender*) gewichtet und wo es verortet ist, unterscheidet sich je nach Ansatz. Während beispielsweise ethnomethodologische Theorien eines *doing gender* (vgl. West & Zimmerman 1978) die Herstellung von Geschlecht und damit auch die Relevanzsetzung von *sex* in der sozialen Interaktion verortet sehen, betonen

konstruktivistische Ansätze (vgl. Butler 1991) den Effekt von Diskurs und Sprache.⁹ Der Unterscheidung von *Sex* und *Gender* liegt eine basale epistemologische Entscheidung zugrunde, nämlich bezüglich des Verhältnisses von Materie und Diskurs. Theorien der sozialen Konstruktion von Geschlecht analysieren die gesellschaftlich-diskursiven Effekte von Vergeschlechtlichung (*Gender*), während ein »biologisiertes, untheoretisiertes Sex zurück[bleibt]« (Sänger 2020: 49). Im Gegensatz dazu ermöglicht ein Verständnis von Vergeschlechtlichung in Bezug auf Autor*innen wie Haraway, körperlich-biologische Komponenten ebenso in die Analyse einzubeziehen wie diskursiv-semiotische Komponenten. Doris Allhutter und Roswitha Hofmann formulieren ein solches Verständnis aus und begreifen Vergeschlechtlichung als kontinuierlich, situiert und relational (Allhutter & Hofmann 2014: 60). Diesen Prozess beschreiben sie mit Haraway als ein *becoming-with*:

»Vergeschlechtlichungsprozesse zeigen sich dabei in ihrer kontingenten Form und in ihren intersektionalen Bezügen als ein ›becoming-with‹ [...] im Verhältnis von Objekten, Diskursen und Verkörperungen.« (Allhutter & Hofmann 2014: 64)

Ein Verständnis von Geschlecht (und Menstrualität) als *becoming-with* oder Mit-Werden hat mehrere analytische Vorteile. Mit der Betonung der Prozesshaftigkeit wird der Erkenntnis praxistheoretischer Ansätze Rechnung getragen, dass soziale Wirklichkeit sich immer in konkreten Praktiken ausdrückt. Damit knüpft ein solches Verständnis von Geschlecht auch an zentrale Erkenntnisse Butlers an, die die Performativität von Vergeschlechtlichung herausstellen. Gleichzeitig werden die materielle und die diskursive Dimension sozialer Wirklichkeit jedoch nicht gegeneinander ausgespielt, sondern im Moment des Mit-Werdens als aufeinander bezogen anerkannt. Das ›Mit‹ verweist auf die Relevanz menschlicher und mehr-als-menschlicher¹⁰ Elemente, die diese Prozesse ko-konstituieren:

»Die Devise lautet: Mit-Werden statt Werden. [...] Ontologisch heterogene PartnerInnen werden wer und was sie sind in relationalen, materiell-semiotischen Verweltlichungen. Naturen, Kulturen, Subjekte und Objekte existieren nicht vor ihrer verflochtenen Verweltlichung.« (Haraway 2018: 23 f.)

⁹ Entgegen dem geläufigen Vorwurf, Butler würde die Realität materieller Körperlichkeit zugunsten einer als beliebig verstandenen Diskursivität negieren, betont Butler in »Körper von Gewicht« sehr wohl die Relevanz körperlicher Materialität. Für eine Kritik an der einseitigen Rezeption Butlers siehe zum Beispiel Villa 2008.

¹⁰ Der Begriff des Mehr-als-Menschlichen wurde durch Sarah Whatmore (2002, 2006) geprägt. Er verweist auf die Hybridität der als separat imaginierten Sphären von Natur und Kultur (etwa in der Unterscheidung von Mensch und Tier) und ist mittlerweile in relationalen Ansätzen wie den Neuen Materialismen etabliert.

Haraway betont in ihren Arbeiten nicht zuletzt die Relevanz der Historizität und Situiertheit der beteiligten Aktanten. Dies ist ein Aspekt, der für meine Arbeit von besonderer Bedeutung ist. Ein Verständnis gegenwärtiger Ausgestaltungen von Menstrualität erfordert einen Blick in die Geschichte der Körper, Technologien und Diskurse, die an ihrer Konstitution beteiligt sind. Nur wenn wir Menstrualität als historisch geworden begreifen, können wir zum Beispiel vermeintlich selbstverständliche Phänomene wie Scham oder Ekel in Bezug auf Periodenblut kritisch hinterfragen.

Das Verständnis von Menstrualität als Mit-Werden wirft die Frage auf, wer oder was wird. Bezogen auf die Analysekategorie Geschlecht verstehe ich Vergeschlechtlichung als elementaren Bestandteil von Subjektivierungsprozessen, wobei die Subjektposition Geschlecht als gesellschaftlich konstitutiv verstanden werden kann, da

»mit der Einnahme dieser Positionen zugleich eine gesellschaftliche Positionierung und Zuschreibung verbunden ist, über die der Zugang zu sozialen und materiellen Ressourcen sowie zu diskursiv-epistemischen Verortungen reguliert wird.« (Färber 2022: 34)

Die Art und Weise, wie wir zu vergeschlechtlichten Subjekten werden, ist also auch ausschlaggebend dafür, welchen Normen und Normierungen wir ausgesetzt sind, welche Zugänge und Ausschlüsse wir erleben und welche Selbst-Bilder wir gestalten. Theorien der Subjektivierung unterscheiden sich üblicherweise darin, wie sie das Verhältnis zwischen Individuum und Diskurs beziehungsweise Strukturen und insbesondere die Frage nach der Handlungsmacht des Individuums bewerten. Ich gehe davon aus, dass Subjekte nicht *a priori* existieren, es also keine vorgängige Essenz eines Subjekts gibt, sondern diese vielmehr durch Subjektivierungspraktiken und -prozesse kontinuierlich hergestellt werden. Dieses Verständnis von Subjektivierung wird nicht nur durch praxeologische Ansätze vertreten, sondern ist auch anschlussfähig an das oben bereits formulierte Verständnis der Beziehung von Materie und Diskurs nach Autor*innen wie Haraway:

»Die PartnerInnen gehen der Verknotung nicht voraus. Alle möglichen Arten sind Konsequenzen von weltlichen subjekt- und objektmachenden Verwicklungen.« (Haraway 2018: 24)

Solch ein Verständnis ermöglicht es gleichermaßen, die regulierende und normierende Macht historisch gewachsener Gesellschaftsverhältnisse in den Blick zu nehmen und der Möglichkeit der Veränderung durch individuelle Subjekte Rechnung zu tragen (vgl. Foucault 2005a, 2005c). Somit können Subjektivierungspraktiken und -prozesse als ein wechselseitiges Verhältnis der Unterwerfung und Anpassung an bestehende Ordnungen, Normen und Strukturen sowie als durch Handlungsmacht und Potenzial der Veränderung seitens der Subjekte

geformt begriffen werden. Wie diese Arbeit deutlich macht, muss Menstrualität auch insofern als Bestandteil von Prozessen der Subjektivierung begriffen werden, als sie ein normativer und normierender Prozess der Vergeschlechtlichung und gleichzeitig als körperliches Phänomen selbst zutiefst vergeschlechtlicht ist. Vergeschlechtlichung als Subjektivierung zu analysieren, verweist damit auch auf die Einbettung solcher Prozesse in gesellschaftliche Macht- und Herrschaftsverhältnisse:

»Subjektivität ist also nicht Ausdruck einer ›rohen‹ Individualität, sondern sozial hergestellt und vermittelt, gleichsam immer schon ›gekocht‹; es ist das Wissen, das zur Verfügung steht, Erfahrung zu deuten und anzueignen und insofern ist Subjektivität immer mit bestimmten Formen von Herrschaft verbunden, die den Bereich möglicher Selbstthematizierungen regulieren.« (Hark 1996: 171)

Geschlecht ist auch eine Struktur- beziehungsweise Differenzkategorie, die soziale Ungleichheiten in beinahe allen Gesellschaften prägt (Klinger & Knapp 2007: 20) und in Wechselwirkung mit anderen Strukturkategorien steht. Ein solches intersektionales beziehungsweise interdependentes¹¹ Verständnis von Ungleichheit weist darauf hin, dass Erfahrungen von Menstrualität beispielsweise nicht nur durch geschlechtsspezifische Assoziationen und Strukturen geprägt sind, sondern sich auch im Verhältnis zu Rassismen, Klassismen oder Bodyismen¹² ausgestalten. Geschlecht als Strukturkategorie wird nach Gabriele Winker und Nina Degele (2010) bedingt durch Heteronormativismen und umfasst in ihrer (sich auf Judith Butler stützenden) Definition

»[...] nicht nur die Zweigeschlechtlichkeit, sondern ebenso die damit eng verwobene sexuelle Orientierung. Geschlecht bezeichnet die binäre Mann-Frau-Unterscheidung sowie die naturalisierte, d.h. unhinterfragte und selbstverständlich gemachte Heterosexualisierung im Geschlechterverhältnis.« (Winker & Degele 2010: 44)

11 Der Begriff Intersektionalität wurde von der Schwarzen Juristin Kimberlé Crenshaw (1989) geprägt und geht auf die Kämpfe Schwarzer Feminist*innen in den USA zurück. Schon die Aktivistin und ehemalige Sklavin Sojourner Truth adressierte in ihrer berühmten Rede »Ain't I a Woman« 1851 das Problem der Mehrfachdiskriminierungen. Für eine Theorie der Intersektionalität in der deutschsprachigen Sozialforschung siehe Gabriele Winker und Nina Degele (2010). Sie gehen von vier Ungleichheitskategorien und ihren entsprechenden Herrschaftsformen aus, nämlich »Klasse, Geschlecht, Rasse und Körper« (Winker & Degele 2010: 38). Katharina Walgenbach kritisiert an dem Bild der Kreuzung, dass dieses eine vorgängige Existenz von Ungleichheitskategorien voraussetze. Sie plädiert für ein Verständnis von Kategorien wie Geschlecht als *interdependent*, um Essentialisierungen entgegenzuwirken (vgl. Walgenbach 2012), wobei sich in Anlehnung an Karen Barad (2007) auch der Begriff »intradependent« anbieten würde. Ich folge inhaltlich der Argumentation Walgenbachs, nutze in dieser Arbeit aufgrund seiner Relevanz innerhalb deutschsprachiger Debatten aber weiterhin auch den Begriff Intersektionalität.

12 Unter Bodyismen fassen Winker und Degele Ungleichheiten in Bezug auf »sowohl Alter wie körperliche Verfasstheit, Gesundheit und Attraktivität« und stellen sie in direkten Zusammenhang zu einem neoliberalen Optimierungs- und Normierungspostulat (Winker & Degele 2010: 40).

Dieser Definition folgend verwende ich in meiner Arbeit den Begriff Heteronormativität also als System, das binäre Cisgeschlechtlichkeit ebenso voraussetzt wie heterosexuelle Begehrens- und Beziehungsformen und durch die Naturalisierung dieser Dualismen geprägt ist. Dabei begreife ich Menstrualität als Beispiel historisch und politisch situierter Felder, »durch die und in denen interdependente Kategorien produziert werden.« (Walgenbach 2007: 64, Hervorhebung i.O.).

Selbstverständlich sind körperliche Prozesse wie Menstruation, Schwangerschaft oder Stillen prägend für historische und gegenwärtige Ausgestaltungen und Erfahrungswelten von Weiblichkeit. Die Erkenntnis, dass körperliches und vergeschlechtlichtes Erleben immer auch durch die jeweils geltenden medizinischen und politischen Paradigmen geprägt ist (vgl. Duden 1987, Honegger 1991, Malich 2017), verweist jedoch auf das grundlegende Potenzial, dass die Dinge ›auch immer anders sein könnten‹. Mein Verständnis der Subjektposition Frau bezieht sich daher nicht auf die Annahme einer körperlich-biologischen Essenz als Grundlage von Weiblichkeit. Ohne die Relevanz von Körperlichkeit für vergeschlechtlichtes Erleben negieren zu wollen, sind die konkreten Ausgestaltungen dessen, was wir als ›typisch weiblich‹ verstehen, immer situiert.¹³ Insofern verstehe ich die Subjektposition Frau in erster Linie als soziale und politische Kategorie, die mit bestimmten affektiven, körperlichen und diskursiven Traditionen und Formationen einhergeht. Franziska Schutzbach macht deutlich:

»Das Label ›Frau‹ ist schwierig, weil es im Patriarchat entwickelt wurde, gleichzeitig wurde und wird es genutzt, um Widerstand und Kämpfe zu organisieren. Dabei ging und geht es in diesem Widerstand immer auch darum, die Bedeutung ›Frau‹ nicht erneut mit festen Definitionen auszufüllen, sondern auch umzudeuten, zu erweitern, neu zu füllen, zu hinterfragen. Es gibt nicht die eine richtige Politik. Sondern eine lang anhaltende Diskussion darüber, wie wir ›Frau‹ jetzt und in Zukunft benutzen und politisieren. Wir müssen das derzeitige Spannungsfeld aushalten zwischen der fortdauernden Notwendigkeit, über ›Frauen‹ zu sprechen, und der Skepsis gegenüber normierender Zweigeschlechtlichkeit.« (Schutzbach 2021: 12)

Ein Verständnis der Frau als sozialer und politischer Kategorie nimmt somit die Realität situierter Körperlichkeit ernst und verweist gleichermaßen auf das Potenzial der Anerkennung von Differenz als Grundlage politischer Kollektivierung, auf die ich in Kapitel sechs und sieben vertieft eingehen werde.

13 Neben einer historischen Situiertheit spielt zum Beispiel der regionale oder kulturelle Kontext ebenso eine Rolle wie die intersektionale Einbettung in (globale) Ungleichheitsstrukturen.

1.5 Menstrualität und Sprache

Vor diesem Hintergrund möchte ich auch auf den Stellenwert von Sprache eingehen und geschlechterspezifische terminologische Entscheidungen für diese Arbeit begründen. Bis vor einigen Jahren wurde die Frau als menstruierendes Subjekt öffentlich kaum hinterfragt. Die Menstruationsforscherin Chris Bobel beschrieb noch 2010 die geschlechtsneutrale Bezeichnung ›Menstruierende‹ (engl. *menstruators*) als Terminologie eines explizit queerfeministischen und kapitalismuskritischen Menstruativismus¹⁴ (vgl. Bobel 2010). Heute ist die Bezeichnung keinesfalls mehr eine Eigenart queerfeministischer Subkultur. Auch in Zeitungsartikeln, in der Werbung und in Büchern wird zunehmend die geschlechterneutrale Formulierung übernommen. Diese Entwicklung halte ich für überaus begrüßenswert, als sie die Realität der geschlechtlichen Vielfalt von Menschen mit Menstruationszyklus abbildet – nicht alle Frauen haben einen Menstruationszyklus, und nicht Alle mit Menstruationszyklus sind Frauen. Die Bezeichnung Menstruierende fokussiert auf das körperliche Phänomen und nicht auf das Geschlecht der Betroffenen. Gleichzeitig sind es vor allem Frauen, die im Rahmen geltender Geschlechterordnungen mit der Menstruation assoziiert und dementsprechend auch mit Vorurteilen und Stigmatisierung belegt werden, unabhängig davon, ob sie bluten oder nicht. Die historisch gewachsene Verwobenheit von Menstruation und Frauenbildern drückt sich auch in gegenwärtigen Verhandlungen der Blutung aus. Um diesen (teilweise miteinander konfligierenden) Realitäten gerecht zu werden, spreche ich kontextspezifisch sowohl von Menstruierenden als auch von Frauen. In Bezug auf meine Interviewpartner*innen wähle ich eine der geschlechtlichen Identität meines Gegenübers entsprechende Terminologie. So wird die Leser*in nicht nur auf geschlechtsneutrale Formulierungen stoßen, sondern auch auf selbstgewählte, sogenannte Neopronomen. Gleichzeitig werde ich immer wieder auch die Subjektkategorie Frau nutzen, um auf die gesellschaftliche Wirkmächtigkeit binärer Geschlechterbilder hinzuweisen. Auch in historischen Referenzen verunmöglicht es die Quellenlage in der Regel, die Geschlechtsidentität der Betroffenen differenziert darzustellen. Auch hier wähle ich in der Regel aufgrund der Relevanz der Naturalisierung von Geschlechterrollen auch für heutige Verhandlungen der Menstruation die Bezeichnung Frauen. Um angemessen mit der Komplexität von Sprache, Geschlecht und Machtverhältnissen umzugehen, werde ich im

14 Im Englischen wird meist von *menstrual activism* gesprochen, wenn es um die politischen Bewegungen rund um die Periode geht. Um sprachlich zu verdeutlichen, dass solche Aktivismen eben nicht nur den Umgang mit der Blutung, sondern mit Menstrualität adressieren, verwende ich die Wortneuschöpfung Menstruativismus.

Sinne eines besseren Leseflusses außerdem immer wieder auf Mischformen zwischen einem generischen Femininum und geschlechtergerechten Sonderzeichen zurückgreifen, zum Beispiel die Leser*in.

1.6 Aufbau der Arbeit

Bevor ich mich auf Basis des Interviewmaterials auf die Erkundung des Phänomens Menstrualität begeben, verorte ich im zweiten Kapitel die vorliegende Studie in der Forschungslandschaft. Ich folge zunächst der in der Einleitung bereits angerissenen Genealogie der Menstruationsforschung als verwoben mit der feministischen Bewegungsgeschichte seit den 1970er Jahren, um dann anhand exemplarischer Themenschwerpunkte darzustellen, wie sich die Forschung in jüngerer Zeit gleichermaßen ausdifferenziert und breit aufgestellt hat. Dabei tritt jedoch eine entscheidende Leerstelle zu Tage: ein soziologischer Einsatz des Konzepts Menstrualität fehlt meines Wissens bis dato. Um das Konzept in meiner Studie mit den empirischen Erkenntnissen theoretisch ins Gespräch zu bringen, lege ich in Kapitel drei zunächst die methodologischen Ausgangspunkte und das methodische Vorgehen dar. Ich verorte mich mit dieser Arbeit innerhalb eines feministischen und relationalen Wissenschaftsverständnisses, das sowohl meine Arbeit am Forschungsgegenstand als auch in einem qualitativen Forschungssetting geprägt hat. Diese Forschungshaltung ist wegweisend für die Analyse der empirischen Erkenntnisse, die ich im Anschluss in den Kapitel vier bis sechs darlege. Die Kapitelstruktur folgt dabei drei von mir als zentral erachteten Gestaltungsfeldern gegenwärtiger Praktiken der Menstrualität, die ich als *menstruelle Körperlichkeit*, *menstruelle Technologien* und *menstruelle Politiken* betitele. Zu Beginn jedes dieser Kapitel gehe ich auf die für ein Verständnis von Menstrualität relevanten historischen und theoretischen Rahmenbedingungen ein, um im Anschluss einzelne Dimensionen tiefer zu beleuchten, die sich in der Analyse des Datenmaterials als zentral herausgestellt haben. Die Bandbreite der von mir in diesen Kapiteln untersuchten Dimensionen von Menstrualität umfasst das Erleben von Schmerz oder die Relevanz einer Idee von Generativität ebenso wie den Einsatz von Menstruationsprodukten oder die Effekte kollektiver Aushandlungen der Blutung. Um diese umfassende Darstellung analytisch zu abstrahieren und für eine Soziologie der Menstruation nutzbar zu machen, unternehme ich in Kapitel sieben eine Theoretisierung der Ergebnisse. Dabei fokussiere ich auf einen Aspekt, die mir für eine soziologische Neubestimmung des Konzepts Menstrualität besonders vielversprechend erscheint: das Verständnis von Praktiken der Menstrualität als Praktiken der Sorge. Menstrualität mit Sorge zu denken ermöglicht einerseits, Erkenntnisse der Menstruationsfor-

schung mit Erkenntnissen der Feministischen Theorie ins Gespräch zu bringen und so die Analyse von Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnissen voranzubringen. Andererseits eröffnet diese Theoretisierung auch den Blick auf die gesellschaftspolitischen Dimensionen der gesellschaftlichen Ausgestaltung von Menstrualität – ein Aspekt, auf den ich abschließend im Fazit eingehe, um die Ergebnisse der vorliegende Studie im Sinne einer kritischen Menstruationsforschung für akademische und nicht-akademische Debatten gleichermaßen einzusetzen.

2. Menstruation erforschen: Die Periode in den *Menstruation Studies*

»Häufig macht die Frau nervös, überreizt alle Monate einen Zustand durch, in dem sie nur halb sie selbst ist. [...] Durch diesen schmerzhaften und passiven Körper hindurch wird das ganze Universum zu einer überschweren Last. In ihrer Bedrängnis wird sie sich selbst entfremdet, weil sie der übrigen Welt fremd wird.« (Beauvoir 1968: 315)

Die Menstruation kommt nicht gut weg in Simone de Beauvoirs zum feministischen Klassiker avancierten Werk »Das andere Geschlecht«. Die Frau, so Beauvoir, ist das grundlegend »Andere«, das monatliche Erleben der Menstruation scheint dieses Moment der Entfremdung nur zu unterstreichen. Auch wenn Beauvoirs Betrachtung der Menstruation heute vermutlich auch Kritik hervorrufen würde (nicht alle Menstruierenden sind Frauen, und nicht alle Menstruierenden leiden unter ihrer Periode, um nur zwei Argumente anzuführen) – 1949 als Philosophin über Themen wie Menstruation und Schwangerschaft zu schreiben, kann als revolutionär betrachtet werden. Lange Zeit war die Blutung vor allem Gegenstand der von Männern betriebenen Medizin und Psychologie (vgl. Kapitel 4.1). Das bedeutet zwar nicht, dass diese sich auf den körperlich-biologischen Aspekt der Blutung beschränkt hätten, denn medizinische Überlegungen wurden immer auch zur Legitimation gesellschaftlicher Rollenzuteilungen genutzt. Doch es dauerte bis in die 1970er Jahre, bis die sogenannte Zweite Frauenbewegung explizit ebenjene Vermengung von Biologie und Kultur, von Medizin und Gesellschaft in der Wissensproduktion zur Menstruation thematisierte. Seitdem hat sich die gesellschaftswissenschaftliche Forschung zur Periode – auch wenn sie im soziologischen Kanon vermutlich noch lange zu suchen sein wird – stetig weiterentwickelt und ausdifferenziert. Die US-amerikanische *Society for Menstrual Cycle Research* und das britische *Menstruation Research Network* richten regelmäßig internationale Fachkonferenzen aus, und mit dem »Palgrave Handbook for Critical Menstruation Studies« kam 2020 das erste umfassende Übersichtswerk heraus, was als weiterer Meilenstein in der Konsolidierung des Forschungsfelds gelten kann.

Im Folgenden gebe ich einen Überblick über ebenjenes Forschungsfeld, wobei das Kapitel nicht das Ziel einer systematischen Literaturschau verfolgt. Vielmehr stelle ich exemplarisch Werke aus dem englisch- und deutschsprachigen Raum

vor, um für diese Arbeit relevante unterschiedliche thematische Schwerpunkte zu beleuchten und einen Eindruck des jeweiligen Kontexts zu vermitteln, in dem diese Werke entstanden sind. Die Inhalte einzelner Werke werden dann vertieft im Verlauf der Arbeit vorgestellt und angewandt.¹

Die von mir in diesem Überblick gesetzten Schwerpunkte drücken sich dabei nicht zwangsläufig in einer quantitativ messbaren Relevanz aus, beispielsweise durch eine Vielzahl an Publikationen. Studien mit einem empirischen oder theoretischen Fokus auf *Queerness* beispielsweise haben zwar in den letzten Jahren zugenommen, dominieren aber bei Weitem nicht die Forschungslandschaft. Zum einen sind sie jedoch für meine Arbeit relevant, zum anderen kann auch die Existenz einzelner Studien bereits als Hinweis auf sich wandelnde Diskurse innerhalb der Forschung begriffen werden. Gleichzeitig werde ich bestimmte Diskurse gar nicht oder nur cursorisch abbilden können, weil mir beispielsweise Debatten aus Lateinamerika/Abya Yala oder Skandinavien aufgrund sprachlicher Barrieren kaum zugänglich sind. Insbesondere in den 1970er und 1980er Jahren ist die Abgrenzung zwischen wissenschaftlicher, aktivistischer und populärer Literatur häufig sehr schwer zu tätigen. Arbeiten, die heute vermutlich als populärwissenschaftlich klassifiziert werden würden, sind nichtsdestotrotz wichtige Referenzwerke für die sozialwissenschaftliche Menstruationsforschung. Dies verdeutlicht nicht zuletzt die »spannungsreich[e] Wechselbeziehung zwischen Frauenbewegung und feministischer Theorie« (Axeli-Knapp 2012: 151). Bis heute sind Menstruationsforschung und Menstruativismus thematisch und personell eng miteinander verzahnt. Und so beginnt auch dieser Überblick mit einer Bewegung, und zwar der sogenannten Zweiten Welle des Feminismus und insbesondere der Frauengesundheitsbewegung in Europa und den USA.²

2.1 Die Zweite Frauenbewegung: Auf der Suche nach einer neuen Körperlichkeit

Der weibliche Körper und seine reproduktiven Vorgänge (damals entsprechend dem differenzfeministischen Zeitgeist überwiegend binär gedacht) spielten ei-

¹ Für einen Überblick siehe auch Bauer 2022.

² Für einen Überblick über die Geschichte der Frauenbewegung in Europa vgl. Karl 2011, Gerhard 2012; für einen Überblick über die deutsche Bewegung vgl. Lenz 2008; für die Rolle migrantischen Feminismus in Deutschland Gutiérrez Rodríguez & Tuzcu 2021; zum Verhältnis von Feminismus und Frauenbewegung aus internationaler Perspektive vgl. Lenz et al. 1996; und für eine Kritik an der Universalisierung weißer, europäischer Perspektiven in der Frauenbewegung vgl. Mohanty 1988, Spivak 1990.

ne zentrale Rolle in der Politik der Zweiten Welle der 1970er und 1980er Jahre.³ Weibliche Selbstbestimmung ist körperliche Selbstbestimmung – ob in Bezug auf Sexualität, Schwangerschaft oder eben die Menstruation. Angeprangert wurde die androzentrische Ausrichtung der Medizin und der männliche Blick auf den weiblich-reproduktiven Körper⁴. Das kollektiv organisierte Aneignen von Wissen über den eigenen Körper und insbesondere über reproduktive Vorgänge galt als zentrales Mittel, um ebenjene Selbstbestimmung zu erlangen. Es gründeten sich ›Selbsthilfegruppen‹ und im weiteren Verlauf (in Deutschland vor allem in den 1980er und 1990er Jahren) feministische Gesundheitszentren, in denen sich Frauen informieren, austauschen und beraten konnten. Vor allem das Spekulum mag dabei symbolisch für den Geist der damaligen Bewegungen stehen. In Gruppen oder alleine nutzten Frauen das Instrument zur vaginalen Selbstuntersuchung. Das »Feministische Frauengesundheitszentrum e.V.« (ffgz) aus Berlin bietet auch heute noch Spekula an und schreibt einleitend in seiner Anleitung zur Selbstuntersuchung:

»Anfang der 70er Jahre wurde die vaginale Selbstuntersuchung von Frauen aus der Frauenbewegung als Möglichkeit verbreitet, mehr über den Körper und körperliche Abläufe zu erfahren. Mit der Selbstuntersuchung wurde deutlich, wie unterschiedlich jede Frau ist. Es gibt keine Norm wie Frauen bzw. ihre Gebärmütter zu sein haben. Jede Frau hat ihren eigenen Zyklus und in diesem Zyklus sind auch mögliche Veränderungen am Gebärmutterhals und Muttermund zu beobachten. Bei regelmäßiger Untersuchung können auch kleine Veränderungen sofort gesehen werden. Das hilft bei der Beratung bei der Ärztin, um Fragen zu stellen und Veränderungen genau beschreiben zu können. Unzählige Frauen haben allein oder in Gruppen diese Erfahrung gemacht und waren erstaunt und begeistert. Vielen hat es geholfen, einen neuen Zugang zu ihrem Körper zu finden oder ihr Wissen zu vertiefen.« (ffgz 2024, o.S.)

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper wirkte sich auch auf den Umgang mit dem Zyklus aus. Wissen über Anatomie und alternative Heilmittel als auch Technologien wie das Spekulum sollten beispielsweise eine selbstbestimmte(re) Periode ermöglichen. Ein interessantes Beispiel, das unter anderem in den 1970er Jahren in den USA Anwendung fand, ist *Del-Em*, eine Technologie zur Menstruationsextraktion. *Del-Em* entstand aus dem »Los Angeles Feminist Health Center« heraus und wurde in feministischen Selbsthilfegruppen untereinander angewandt, um das Gewebe aus der Gebärmutter abzusaugen.⁵

3 Für einen Überblick über Reproduktion als Gegenstand feministischer Bewegungen und Wissenschaft vgl. Wolf et al. 2022.

4 Mit der Bezeichnung weiblich- beziehungsweise männlich-reproduktiv beziehe ich mich auf hegemoniale Kategorisierungen von Körpern als situierte Konstellationen.

5 Susanne Boehm argumentiert, dass menstruelle Extraktion in erster Linie zum Abbruch von Schwangerschaften genutzt wurde, dies jedoch aus Angst vor Strafverfolgung nicht öffentlich kommuniziert wurde (vgl. Boehm 2024b).

Laura Mamo und Jennifer Ruth Fosket beschreiben, dass *Del-Em* innerhalb der US-amerikanischen Frauengesundheitsbewegung als Mittel der Selbstermächtigung zelebriert wurde. Die Gründe für den Einsatz konnten dabei variieren:

»Removing menstrual flow was performed for many purposes: as a form of period control, a form of contraception, and a form of abortion. Whether or not it was used to ameliorate an unwanted bodily experience varied.« (Mamo & Fosket 2009: 938)

Gemeinsam mit dem Spekulum wurde *Del-Em* zum prägenden Artefakt der Frauengesundheitsbewegung in den USA (Murphy 2004: 117). Durch den Einsatz solcher Technologien und Praktiken legte die Frauengesundheitsbewegung in ihren Selbsthilfegruppen den aktivistischen Grundstein für eine neue Auseinandersetzung mit menstrueller Körperlichkeit. Die Aktivitäten der Gruppen beschränkten sich jedoch nicht nur auf die praktische Anwendung. Es entstanden auch zahlreiche Handbücher, mit denen auch Frauen jenseits der Gruppen Wissen über ihren eigenen Körper, über Menstruation, Verhütung und Schwangerschaftsabbruch zugänglich gemacht werden sollte. Im US-amerikanischen Raum ist es vor allem das Buch »Our Bodies, Ourselves«, das erstmals 1970 vom »Boston Women's Health Book Collective« herausgegeben und anschließend immer wieder in überarbeiteten Auflagen herausgegeben wurde.⁶ In Deutschland entstanden unter anderem zwei prägende Bücher, die bis heute rezipiert werden. 1972 gab die Westberliner Gruppe »Brot und Rosen« das »Frauenhandbuch« heraus, in dem sie über Abtreibung und Verhütung informierten und gleichzeitig politische Forderungen wie die Streichung von § 218 festhielten, der bis heute die Möglichkeiten des Schwangerschaftsabbruchs in Deutschland im Strafgesetzbuch reguliert. Auf das »Frauenhandbuch« folgte eine Reihe weiterer feministischer Handbücher, die im Selbstverlag publiziert wurden (vgl. Szemkus 2019). Ein Beispiel, das bis heute in Deutschland aufgelegt und besprochen wird, ist das Handbuch »Frauenkörper neu gesehen«, das in Deutschland erstmals 1987 publiziert und seit 2012 neu aufgelegt wird (vgl. Mérit 2020). Auch wenn es sich bei den genannten Büchern und Gruppen um politischen Aktivismus und feministische Selbsthilfe und nicht um eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Periode handelt, gehören sie meiner Auffassung nach in eine Darstellung des Forschungsfelds. Sie bereiteten den Weg für eine sozialwissenschaftliche Menstruationsforschung und verdeutlichen die bis heute gültige enge Verbundenheit von feministischer Forschung und politischer Bewegung.

⁶ Die erste Ausgabe wurde noch unter dem Titel »Women and their Bodies« herausgegeben und für 75 Cent erfolgreich verkauft. Die zweite Ausgabe trug dann schon den heute bekannten Titel und kostete lediglich 30 Cent. 1973 wurde dann die erste kommerzielle Ausgabe des Buchs herausgegeben. Die jüngste Ausgabe ist von 2011 (vgl. Our Bodies Ourselves Today 2023, o.S.).

2.2 Tabus und Rituale: Die Menstruationskultur

Die ersten Arbeiten der Menstruationsforschung, die ab den 1970er Jahren entstanden, galten häufig der Erforschung einer ›Menstruationskultur‹. Die Forschung war disziplinär insbesondere durch die Ethnologie beziehungsweise Kulturanthropologie geprägt, aber auch psychoanalytische Bezüge finden sich in der damaligen Forschungslandschaft. Tabus⁷ und Rituale waren beliebte Bezüge, um Kulturen der Menstruation zu erforschen. Das erste Buch dieser Art war das 1976 erschienene und 1988 erneut aufgelegte »The Curse. A Cultural History of Menstruation« von Janice Delaney, Mary Jane Lupton und Emily Toth.⁸ Die Autorinnen bemühen vor allem kulturanthropologische Studien und religiöse Schriften verschiedener historischer und geographischer Kontexte, um unter Schlagworten wie Tabus und Riten das Bild einer Menstruationskultur zu zeichnen. Sogenannte ›primitive Kulturen‹ könnten, so die Idee vieler der damaligen Arbeiten, die einer kolonialen Entwicklungslogik folgten, auch Aufschluss über die eigene Kultur geben. Die Postulation eines Menstruationstabus ging dabei häufig einher mit dem Hinweis auf die mystische, feminine Kraft der Blutung, die durch patriarchale Strukturen beschnitten würde. Während die Menstruation seit dem 19. Jahrhundert mit medizinischer Legitimation als Ausdruck der Schwäche der Frau instrumentalisiert wurde (siehe Kapitel 4.1), deutete die Frauenbewegung und die daraus entstehende Menstruationsforschung die Blutung im Gegenteil als Ausdruck der Stärke der Frau um. Viele der Autor*innen waren geprägt durch einen öko- und differenzfeministischen Zeitgeist. Sabine Zinn-Thomas hält fest:

»Die Wiederentdeckung weiblicher Mythen und matriarchaler Kulte Ende der 1970er Jahre [...] ermöglicht eine positive Deutung der Menstruationstabus. Ausgangspunkt ist dabei die These, daß die Menstruationstabus im Rahmen eines einstigen Matriarchats von Frauen errichtet wurden. Menstruationstabus wurden somit zum Ausdruck weiblicher Macht und Stärke. Diese Stärke wird begründet durch ein Verhaftetsein mit der Natur und ihrem Kreislauf sowie kos-

7 Das Konzept des Tabus kommt aus der Inselregion Polynesien und beschreibt, dass etwa bestimmte Orte, Artefakte oder Phänomene zu machtvoll sind, um von Menschen betreten, benutzt oder besprochen zu werden. Damit geht zunächst keine eindeutige Wertung einher, wohingegen westliche Interpretationen ein Tabu eindeutig negativ konnotieren (vgl. Gottlieb 2020). Wenn im Kontext der Menstruation von einem Tabu gesprochen wird, beinhaltet dies auch Assoziationen etwa mit Abwertung oder Scham. Ingrid Johnston-Robledo und Joan C. Chrisler folgen deswegen für ein Verständnis von Menstruation einer Goffman'schen Idee des Stigma, wonach ein (etwa körperliches) Merkmal als Makel eingeordnet wird und der*die Merkmalsträgerin diskreditiert wird (Johnston-Robledo & Chrisler 2020). Jedoch ist mir kein systematischer, gegenstandsbezogener Vergleich beider Konzepte bekannt.

8 Auch früher war die Menstruation bereits in ethnographischen Studien aufgegriffen worden, ein prominentes Beispiel ist Margaret Meads Arbeit »Male and Female: A Study of the Sexes in a Changing World« (1949). Ich beziehe mich an dieser Stelle allerdings auf Monographien zur Menstruation.

mischen Kräften wie dem Mond. [...] Die Betonung der Differenz von Mann und Frau wurde abgelöst durch die Forderung, dem Weiblichsein eine moralische wie auch spirituelle Überlegenheit zuzuordnen. [...] Die Menstruation wird dabei zu einem Verbindungsglied zwischen Frauen, Natur und Kosmos.« (Zinn-Thomas 1996: 25)

Im deutschsprachigen Raum⁹ kann als Beispiel solcher Arbeiten das Buch »Das Schwarzmund-Tabu« der österreichischen Theologin Jutta Voss gelten, die anhand historischer Mythen, Märchen und Sagen der Frage nachging, »wie innerhalb des Patriarchalisierungsprozesses weibliche Potenz verschüttet und eliminiert wurde« (Voss 1988: 19). Sie ging davon aus, dass der Menstruationszyklus Vorlage und Gegenstand ehemaliger matriarchaler Kulte war. Das Erscheinen ihres Buches brachte für Voss ein sogenanntes Lehrbeanstandungsverfahren der Evangelischen Kirche mit sich, vermutlich aufgrund Passagen wie der folgenden:

»Wenn Frauen heute nicht ordiniert werden dürfen, weil Gott ein Mann sei, dann streift diese Argumentation nur die Oberfläche des Problems. Die Ordination wird verweigert, weil Frauen in sich, in ihrem Leib, das wirkliche Blutwandlungsmysterium tragen, den nie endenden Zyklus des Lebens. Das männliche Blut, auch das Blut Jesu, ist und bleibt Tötungsblut und kann daher als Wandlungsmysterium nur symbolisch verstanden werden. Das Wandlungsmysterium des weiblichen Blutes ist immer real.« (Voss 1988: 50)

Der Menstruationszyklus wird als Symbol weiblicher Stärke und transzendenter Kraft begriffen und dient der Aufwertung der Frau gegenüber dem Mann. Ähnlich argumentierten Penelope Shuttle und Peter Redgrove in ihrem viel rezipierten, psychoanalytisch geprägten, populärwissenschaftlichen Buch »Die weise Wunde Menstruation« (1988). Sie schreiben:

»Wenn tatsächlich das Ich während der Pubertät und Adoleszenz eine wesentliche Veränderung durchmacht, so setzt diese bei Mädchen mit der Menarche ein. Alle weiteren Male, mit jeder einsetzenden Menstruation in ihrem Leben, werden unverarbeitete Prozesse aktualisiert, so daß die Entwicklung im Individuum niemals wirklich zum Abschluß kommt. Für Esther Harding ist dies ein wichtiger Teil des weiblichen Geburtsrechts, daß sich die Frau nämlich niemals dem unveränderlichen Muster eines männlichen Egos anpaßt.« (Shuttle & Redgrove 1988: 79 f.)

Shuttle und Redgrove beschreiben den Menstruationszyklus als Ausdruck nicht nur der stetigen Erneuerung des menstruierenden Ichs, sondern auch der Verwirklichung weiblicher Kräfte. Sie bezeichnen so auch die Morde im Zuge der sogenannten Hexenverfolgung als Menstrualmorde:

»Magie ist eine natürliche Kunst der Frau. In ihr drückt sich die subjektive Erfahrung des Menstrualzyklus aus. [...] Aufgrund dieser besonderen, weiblichen Realität, in der Frauen sich selbst verwirklichen und ihre wahren Kräfte entfalten konnten, wurden sie immer wieder von Männern, die die Macht der Frauen fürchteten, beschimpft und mißhandelt.« (ebd.: 212)

⁹ Für psychoanalytisch geprägte Arbeiten vgl. Waldeck 1988 sowie Beiträge in Flaake & King 1993.

Immer wieder war die Idee einer Menstruationskultur, wie sie in den 1980ern durch die feministische Menstruationsforschung entwickelt wird, inhaltlich geprägt durch eine Auseinandersetzung mit der untergeordneten Rolle der Frau in einem binären Geschlechtersystem. Vermeintlich ›primitive‹ Kulturen sollen dazu dienen, dem Ursprung patriarchaler Kontrolle über Frauen durch die Kontrolle des Menstruationszyklus analytisch auf die Spur zu kommen. Nicht zuletzt aufgrund ihres Universalismus wurde diese Tendenz in der Forschung ab den 1990ern kritisiert und einem Wandel unterzogen. Sammelbände wie »Experiences of Menstruation from the Global South and North« (Standing u.a. 2024) oder auch das Eingangs bereits erwähnte »Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies« (Bobel u.a. 2020) tragen heute dazu bei, unterschiedliche Schwerpunkte im globalen Erleben von Menstrualität sichtbar zu machen und jenseits von Entwicklungsnarrativen oder Universalismen in die Menstruationsforschung zu integrieren.

2.3 Menstruation ent-exotisieren: Menstruationsetiquette

In ihrer Studie »The Issue of Blood« kritisierte Sophie Laws (1990) die Fokussierung der Menstruationsforschung auf Kulturen des Globalen Südens und stellte die Verwendung des Konzepts Tabu infrage. Sie beobachtete in den damaligen kulturanthropologischen Arbeiten die Tendenz, durch die Erforschung vermeintlich ›ursprünglicher‹ Kulturen Rückschlüsse auf die eigene, ›moderne‹ Kultur ziehen zu wollen und grenzte sich deutlich von diesem Unterfangen ab:

»[...] [M]ost theories, including many feminist theories about menstruation, [...] talk about ›other cultures‹, treating them as somehow a more extreme version of ›us‹. I think each culture should be examined in its specificity – if this were to be done, I would expect the fact to emerge that menstruation is actually used very flexibly to express a considerable range of ideas about woman's nature or place.« (Laws 1985: 14)

Chris Bobel bringt die kolonialen Kontinuitäten der Exotisierung in dieser Art des Denkens, die sich vereinzelt auch heute noch in Aktivismus und Forschung finden, auf den Punkt:

»When it comes to menstruation, the fascination seems to be with faraway people in another time – their bizarre customs, their menstrual huts, their menarche rituals.« (Bobel 2010: 30)

Sophie Laws entwickelte für ihren Forschungskontext das Konzept der Menstruationsetiquette (1985, 1990), um die impliziten und expliziten sozialen Regeln im alltäglichen Umgang mit der Blutung zu beschreiben. Damit grenzte sie sich von der Vorstellung eines Menstruationstabus ab, denn das Konzept Tabu

beinhalte immer den Bezug auf eine übernatürliche Autorität: »Taboo is simply the wrong word for what takes place in our culture.« (Laws 1985: 22)¹⁰ Sie stellt die Menstruationsetiquette in den Kontext eines binär und heterosexuell strukturierten Geschlechterarrangements, das durch männliche Kultur und Hegemonie geprägt sei. Die Menstruationsetiquette müsse gesehen werden als »part of a wider etiquette which governs the relations between women and men, marking and reinforcing each person's membership of one or other social group« (ebd.: 13). Arbeiten in Anschluss an Laws sind sich darin einig, dass das oberste Prinzip einer Menstruationsetiquette in der Verschleierung der Menstruation liegt (zum Beispiel Ginsburg 1996, O'Flynn 2006, Santer u.a. 2008, Bobel 2010, Newton 2016, Christoforou 2018). Sowohl das Blut selbst als auch der Status einer Person als menstruierend sollen für Außenstehende nicht sicht- und wahrnehmbar sein. Insofern betreffen die *Dos* und *Don'ts* der Menstruationsetiquette nicht nur das sogenannte Menstruationsmanagement, auf das ich im nächsten Kapitel eingehen werde, sondern zum Beispiel auch die Kommunikation über die Blutung. Das Konzept der Menstruationsetiquette ist also im Vergleich zum Konzept des Tabus ein gegenstandsbezogenes und geschlechterkritisches analytisches Werkzeug, um spezifische Umgangsregeln mit der Blutung zu erforschen und unterscheidet sich insofern auch von der Idee eines Stigmas. Neben dem Konzept Menstruationsetiquette haben Forschende im Laufe der letzten Jahre eine Reihe weiterer Begriffe vorgeschlagen, die aber starke Überschneidungen aufweisen. Für eine wichtige Ergänzung zu Laws Konzept der Etiquette halte ich Jill M. Woods Darstellung eines *menstrual concealment imperative*, also einem Imperativ der Verschleierung der Menstruation (vgl. Wood 2020). Während beide Konzepte sich darin einig sind, dass der soziale Umgang mit der Blutung auf eine Unsichtbarkeit der Blutung abzielt, unterscheiden sie sich in der Analyse des Charakters der sozialen Regeln. So definiert eine Etiquette bestimmte Benimmregeln und Umgangsformen, geht also von Erwartungen eines Gegenübers aus. Der Imperativ hingegen beschreibt einen Befehl, der somit auch wenig Spielraum für individuelle Auslegungen lassen mag. So gibt es auch bei Wood kaum Möglichkeiten eines Außerhalb des *menstrual concealment imperative*. Sie analysiert in Anschluss an ein Foucault'sches Machtverständnis die Nutzung gängiger Periodenprodukte beispielsweise als internalisierte Praxis der Idee der Menstruation als pathologisch und deviant und als Verhältnis von Selbstdisziplinierung und Selbstobjektivierung. Auch wenn ich der Argumentation

¹⁰ Nichtsdestotrotz wird sowohl in medialen und aktivistischen als auch in wissenschaftlichen Beiträgen die Idee eines Menstruationstabus bemüht. Auch wenn ich den Einwand Laws für wichtig halte, verwende ich in dieser Arbeit sowohl die Bezeichnungen Stigma als auch Tabu, wenn dies den Logiken des Felds entspricht.

Woods in ihrer Konsequenz nicht folge, da sie meines Erachtens das Risiko eines deterministischen und paternalisierenden Blicks auf weiblich-menstruierende Subjektivität birgt, halte ich den Verweis auf den imperativen Charakter von Menstruationsdiskursen für gewinnbringend. Der Imperativ der Verschleierung der Menstruation funktioniert handlungsleitend und produktiv. Diese Macht kann mit der Idee des *menstrual concealment imperative* analytisch besser erfasst werden, als es die Menstruationsetiquette vermag.

2.4 »No Need to Bleed«: Menstruationsmanagement

Um den Anforderungen einer Menstruationsetiquette beziehungsweise eines *menstrual concealment imperative* zu genügen, müssen Menstruierende eine Vielzahl an Praktiken beherrschen. Dazu gehört das vorausschauende Abschätzen und Planen des Zyklus, die Antizipation der Blutung, das regelmäßige Wechseln von Binden oder Tampons oder der Einsatz von Medikamenten wie Schmerzmitteln oder Antibabypille. Diese Praktiken werden in der Literatur üblicherweise als Menstruationsmanagement bezeichnet. In der Forschungsliteratur werden die Praktiken dieses Managements vor allem in Hinblick auf zwei Arten von Technologien hin untersucht: sogenannte Hygieneprodukte wie Tampons oder Binden und Hormonpräparate wie die Antibabypille.

1999 publizierte der brasilianische Gynäkologe Elsimar M. Coutinho gemeinsam mit Sheldon J. Segal¹¹ ein Buch, das nicht nur den medizinischen Umgang mit der Periode prägen, sondern in Konsequenz auch die Menstruationsforschung stark beeinflussen sollte. In »Is Menstruation Obsolete?« argumentierten die beiden Autoren, dass eine monatliche Blutung, wie sie insbesondere von Menstruierenden in industrialisierten Ländern erlebt wird, nicht nur überflüssig, sondern sogar gesundheitsschädlich sei. Um ihre Argumentation zu stützen, verwiesen sie darauf, dass Frauen in der Geschichte aufgrund von häufigen Schwangerschaften und Stillzeiten nie so häufig menstruieren hätten wie im 20. Jahrhundert. Um der laut den Autoren sinnlos häufigen Menstruation entgegenzuwirken und eine Lösung für Schmerzen, Endometriose oder PMS zu bieten, plädierten sie für eine hormonelle Unterdrückung des Menstruationszyklus. Diese Position materialisierte sich in hormonellen Langzeitpräparaten wie der Dreimonatsspritze »Depo Provera«, Implantaten wie »Norplant« oder den Antibabypil-

¹¹ Während Coutinho an der Entwicklung des als Spritze verabreichten Langzeitverhütungsmittels »Depo Provera« beteiligt war, ist Segal für die Entwicklung des als Implantat eingesetzten Langzeitverhütungsmittels »Norplant« bekannt.

len »Seasonale« und »Seasonique«¹². Insbesondere die Zulassung letzterer für den US-Markt führte in der sozialwissenschaftlichen Menstruationsforschung zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der hormonellen Unterdrückung der Blutung als Form des Menstruationsmanagements (vgl. zum Beispiel Mamo & Fosket 2009, Gunson 2010, Kissling 2013, Woods 2013, Repta & Clarke 2013, Hasson 2015, Hoggart & Newton 2015). Dabei wurde unter anderem darauf hingewiesen, dass die Praxis des Menstruationsmanagements mithilfe der Pille nicht neu sei. Vielmehr, so zeigten beispielsweise Mamo und Fosket in ihrer Analyse, ging es bei der Etablierung von Langzeitregimen darum, kulturelle Vorstellungen und Assoziationen von Menstruation zu ändern (Mamo & Fosket 2009: 934). Im Einsatz der Technologien würde die Idee verhandelt, es gäbe keinen Grund zu bluten: »No Need to Bleed«, wie Katie Ann Hasson in ihrer gleichnamigen Dissertation diskutiert (vgl. Hasson 2015).

Dabei orientierten sich die Diskurse nicht zuletzt an Vorstellungen von Natürlichkeit und Modernität. So identifiziert Laura Jones (2011) in Argumentationen für eine hormonelle Unterdrückung der Menstruation eine sogenannte »Paläo-Rhetorik«, die ihre Positionen über einen Rekurs auf eine idealtypische »Steinzeitfrau« zu legitimieren versucht.

Ähnliches arbeiteten Sharra L. Vostral (2008) sowie Lara Freidenfelds (2009) in ihren Studien zur Etablierung moderner, industriell gefertigter Periodenprodukte aus (vgl. Kapitel 5.1). Sie zeigen beide am Beispiel der USA, wie die Entwicklungsgeschichte von Tampons und Binden eng mit sozio-ökonomischen Transformationsprozessen und einem damit einhergehenden Wandel in der gesellschaftlichen Rolle von Frauen verknüpft ist. Ein Menstruationsmanagement mithilfe von industriell gefertigten Produkten ermöglichte eine moderne, also vermeintlich unsichtbare Periode und damit die verstärkte Teilhabe von Menstruierenden am öffentlichen Leben. Autor*innen wie Vostral (2008), Bobel (2010, 2019) oder Wood (2020) konnten zeigen, wie der gesellschaftliche Fokus auf den Zugang zu Periodenprodukten das Ideal des menstruationsfreien Körpers reproduziert, Camilla M. Røstvik (2022) analysierte diesen als internationales Geschäftsmodell und Charlotte Ullrich (2004) arbeitet die Konstitution von Weiblichkeit in historischen Tamponwerbungen heraus. Die Analyse von Periodenprodukten, aber auch anderen Mitteln des Menstruationsmanagements

12 Während reguläre Antibabypillen einem 28-tägigen Einnahmezyklus folgen, sind Präparate wie die oben genannten als Langzeitregime konzipiert. Einer dreimonatigen Durchnahme der Pille folgt dann zum Beispiel eine einwöchige Einnahmepause mit Abbruchblutung, teilweise werden die Medikamente auch ganz durchgenommen. Auf diese Weise reduziert sich nicht nur die vorgesehene Zahl der Blutungen insgesamt, sondern die einzelnen Blutungen können auch deutlich schwächer ausfallen. Allerdings sind Schmier- oder Zwischenblutungen eine häufige Nebenwirkung solcher Präparate.

wie zum Beispiel Zyklusapps spielt auch in aktuellen Forschungen eine wichtige Rolle. Insbesondere in Arbeiten zum Stellenwert von Periodenprodukten für soziale und Geschlechtergerechtigkeit, auf die ich im Folgenden eingehe, zeigt sich das enge Verhältnis von Forschung und sozialen Initiativen.

2.5 Gerechte Menstruation: *WASH*, *Period Poverty* und *Menstrual Justice*

Zugang zu saubereren Sanitäreinrichtungen und Periodenprodukten; Zugang zu sexueller Bildung und Gesundheitsvorsorge; Pausenzeiten und Kündigungsschutz in Arbeitsverhältnissen – die Liste der Beispiele, in denen der Umgang mit der Menstruation zu einer Frage von sozialer Gerechtigkeit wird, ließe sich fortführen. Die wissenschaftliche und aktivistische Debatte darum, inwieweit die Menstruation nicht zuletzt auch eine rechtliche Frage ist, hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen und läuft unter den Bezeichnungen *menstrual justice* oder *menstrual equity*. Margaret E. Johnson (2021) plädiert dafür, man solle die »Menstruationsfrage« in allen Untersuchungen intersektionaler Ungleichheiten stellen und stellt sie damit analytisch auf eine Ebene mit Formen der Ungleichheit wie *race*, *class* oder *disability*. Da Menstruation nicht eindeutig vergeschlechtlicht ist, unterscheidet Johnson die sogenannte Menstruationsfrage bewusst von der Geschlechterfrage.

Ein Schwerpunkt der Auseinandersetzung mit der Frage von Menstruationsgerechtigkeit ist Periodenarmut. Periodenarmut bezeichnet das Phänomen, dass viele Menstruierende aufgrund ökonomischer Barrieren keinen oder keinen ausreichenden Zugang zu Periodenprodukten und Sanitäreinrichtungen haben. Sie kann durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden, zum Beispiel Alter, Einkommen, Infrastruktur oder Besteuerung. Die NGOs »Plan International« und »WASH United« zeigten in einer Umfrage, dass für 23 Prozent der befragten Mädchen und Frauen in Deutschland die monatlichen Ausgaben für Periodenprodukte eine finanzielle Belastung darstellten. Dies bedeutet ein Gesundheitsrisiko für die Betroffenen, denn jede Zehnte der Befragten gab an, aus Kostengründen Periodenprodukte nicht so häufig zu wechseln wie nötig. Junge Mädchen und Frauen sind dabei besonders von Periodenarmut betroffen (Plan International und WASH United 2022: 13–15).

Die Frage nach Menstruationsgerechtigkeit wird insbesondere in Studien zu Ländern des Globalen Südens gestellt und ist eng mit entwicklungspolitischen Debatten verbunden. Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass im Arbeitsfeld von *Water, Sanitation and Hygiene* (WASH) der spezifische Bedarf von Menstruierenden nach sauberem Wasser und Sanitäreinrichtungen lange nicht gesehen wurde. So entstanden Initiativen, die unter dem Titel *Menstrual Hygiene Management* (MHM)

versuchen, ebendiesen Zugang zu ermöglichen, industriell gefertigte Periodenprodukte zu etablieren und die Entstigmatisierung der Blutung zu fördern. Desmond N. Alugnoa u.a. (2022) zum Beispiel weisen außerdem darauf hin, dass Periodenarmut durch die Auswirkungen des Klimawandels noch verschärft würde. Am Beispiel von Ghana illustrieren sie, wie etwa Dürren zu Einkommensausfällen und damit zu einem Ausweichen von Menstruierenden auf selbstgefertigte Binden aus Stoff oder Bananenblättern führt. Außerdem hätten Dürren den Effekt, dass Menstruierende teilweise mehrere Kilometer laufen müssten, um Zugang zu sauberem Wasser zu haben.

Während die Förderung von Menstruationsgerechtigkeit einerseits als Förderung von Geschlechtergerechtigkeit gilt, haben andererseits Autor*innen aus der Menstruationsforschung auch Kritik an MHM-Initiativen formuliert. Kuntala Lahiri-Dutt (Lahiri-Dutt 2014, McCarthy & Lahiri-Dutt 2020) hat darauf hingewiesen, dass durch die Fokussierung auf kommerziell gefertigte Periodenprodukte alternative und lokale Praktiken als defizitär begriffen würden. Westliches Wissen und Praktiken würden über Diskurse von Sauberkeit und Hygiene genauso universalisiert wie die körperliche Erfahrung der Blutung (vgl. Lahiri-Dutt 2014). Die Kritik eines Eurozentrismus wird von Lahiri-Dutt und McCarthy insofern gestärkt, als sie rekonstruieren, wie die Menstruation in Indien auch als Marker kolonialer Klassifizierungen von Menschen instrumentalisiert wurde (vgl. McCarthy & Lahiri-Dutt 2020). Chris Bobel knüpft mit der Monographie »The Managed Body« an solche Kritiken an und untersucht unter anderem Strategien der Entstigmatisierung der Menstruation im Kontext von MHM-Initiativen. Sie beobachtet jedoch die Gefahr einer Fokussierung auf industriell gefertigte Periodenprodukten als simplifizierendem »technology fix«¹³ (Bobel 2019: 23):

»The frame they [MHM-Initiativen] choose to conceptualize the problem of menstruation reduces a complex set of issues to a material problem and solution: girls need menstrual products, so hurry up and give (or sell) them products!« (ebd.: 10)

Bobels wichtiger Hinweis auf die Gefahr der Simplifizierung lässt sich auch auf den deutschen Kontext übertragen (vgl. u.a. Ullrich 2004). Gleichzeitig können beispielsweise Menstruationsprodukte einen niedrigschwiligen Einstieg in die Kommunikation und Aufklärung über Menstrualität darstellen und sind damit auch ein hilfreicher Bezugspunkt für reproduktive Bildung in der Jugendarbeit (vgl. Bauer 2023).

¹³ Als *technology fix* wird das Bestreben kritisiert, ökologische und soziale Probleme durch den bloßen Einsatz von Technologien lösen zu wollen. Für eine Geschichte des Begriffs vgl. Johnston 2018, für eine Kritik an dessen kritischem Einsatz vgl. Dickel 2021.

2.6 »Become a Menstruator«: Menstruation und Geschlecht

»Create your own menstrual culture! [...] Bleed with pride! [...] Be a Menstruator!« So fordert es die deutsche Künstlerin Petra Mattheis in ihrem 28-zeiligen Manifest, das Teil des Projekts »BAM – Become a Menstruator« ist. Darin begegnet Mattheis einer Kultur der Geheimhaltung rund um die Periode künstlerisch mit Vorlagen für DIY-, also Do-It-Yourself-Menstruativismus. Den Gebrauch des Worts *menstruators*, Menstruierende, erklärt Mattheis wie folgt:

»Are you still hiding and concealing your period? Don't be quiet and ashamed. A Menstruator is any person who pursues new ideas or intuitive processes relating to menstruation. The Menstruator transcends gender and lunar cycles. Become a Menstruator is about putting a new face on the matter of menses.« (Mattheis 2018, o.S.)

Menstruierende haben kein Geschlecht und lösen sich damit auch von klassischen Assoziationen wie der Naturnähe der menstruierenden Frau, illustriert durch die häufig bemühte Analogie von Menstruations- und Mondzyklen. Darüber hinaus impliziert der Begriff bei Mattheis eine politische Haltung – Menstruierende sind weder leise noch beschämt, sie verfolgen neue Wege im Umgang mit der Blutung.

Während bei Mattheis tatsächlich *any person*, also jede Person unabhängig von einer persönlich erlebten Blutung Menstruierende werden kann, wird der Begriff in der Regel doch etwas enger eingesetzt. Die Subjektkategorie »Menstruierende« ermöglicht eine geschlechtersensible Kommunikation über die Periode und schließt, wie in der Einleitung bereits dargelegt, menstruierende Frauen ebenso ein wie beispielsweise menstruierende trans und nicht-binäre Personen. Der Gebrauch des Worts impliziert damit eine kritische Auseinandersetzung mit dem Verhältnis von Menstruation und Geschlecht. In der Forschung hat diese Auseinandersetzung – gemessen beispielsweise an den Debatten rund um die soziale Konstruktion von Geschlecht in der Geschlechterforschung – relativ lange auf sich warten lassen. Der Zusammenhang von Menstruation und Weiblichkeit kann zwar als einer der Grundpfeiler der Menstruationsforschung betrachtet werden, er wurde jedoch lange Zeit kaum empirisch oder theoretisch dekonstruiert, sondern normativ aufgewertet oder eher deskriptiv behandelt. Als Ausnahme können etwa die Arbeiten Karin Flaakes (1993, 2001) gelten, die den Stellenwert von Menarche und Menstruation für die Geschlechtsidentität und Sexualität von Mädchen und jungen Frauen untersuchte. Chris Bobel widmete der Frage nach dem menstruierenden Subjekt ein ganzes Kapitel ihrer Monographie »New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation« (2010). Darin vergleicht sie die Konzeption von Geschlecht und Menstruation in aktivistischen Bewegungen eines spirituellen Feminismus der Zweiten Welle mit einem radikalen Feminismus der Dritten Welle und reflektiert die (Un-)Möglichkeit der

Inklusion von trans Menstruierenden in die eigene Forschung. Die erste Studie, die sich explizit einer ›queeren Menstruation‹ widmete, war der Aufsatz »Queer periods: attitudes toward and experiences with menstruation in the masculine of centre and transgender community« (Chrisler u.a. 2016). Ausgehend von der Beobachtung einer Wissens- und Versorgungslücke bezüglich der (sexuellen) Gesundheit von trans Menschen erhoben die Autor*innen Einstellungen bezüglich der Menstruation sowie der hormonellen Unterdrückung der Blutung unter trans Personen. Sie machten deutlich, dass die Kultur der Geheimhaltung trans Menstruierende doppelt betreffe:

»The need to keep menstruation secret is arguably more important to transgender people than it is to cisgender women for both safety and identity reasons, especially when using public toilets. Transgender men and masculine of centre people may fear being ›outed‹ by leaks, by being seen carrying tampons or pads, by the sounds made when hygiene products are unwrapped and by the challenge of discarding used products. In real life, as in the film, discovery can result in violence (Testa u.a. 2012). Avoiding discussion of menstruation as a way to preserve masculine identity might result in lack of knowledge about the normal menstrual cycle and lack of healthcare seeking for menstrual disorders (e.g., menorrhagia, endometriosis), which could contribute to health disparities.« (Chrisler u.a. 2016: 1240)

Für trans Menstruierende bedeuteten sichtbare Blutflecken oder Binden nicht nur einen peinlichen Zwischenfall – sie können sowohl die eigene Identität als auch die Sicherheit der Betroffenen gefährden. Die Vermeidung einer Thematisierung des Zyklus zugunsten der eigenen männlichen Identität berge die Gefahr von Gesundheitsrisiken, zum Beispiel wenn starken Schmerzen oder ungewöhnlichen Blutungen nicht nachgegangen werde. Das bestätigt auch der Artikel von Sarah E. Frank. In »Queering Menstruation: Trans and Non-Binary Identity and Body Politics« (2020) untersucht Frank anhand der drei Bereiche Periodenprodukte, öffentliche Männertoiletten und Gesundheitsversorgung die Vergeschlechtlichung von Menstruation und deren Auswirkung auf trans und nicht-binäre Menstruierende. Frank hält fest:

»Menses as femininity poses problems for trans and non-binary people who do not identify as women in a world in which menstruation is seen as inherently a marker of womanhood.« (Frank 2020: 396)

Diese Beobachtung bestätigt Eugenia Tarzibachi (2022) in ihrer Monographie »Menstrual Bodies and Gender. The Transnational Business of Menstruation from Latin America«, in der sie schreibt:

»Menstruating becomes a mark of belonging to the group of women, a group that tends to self-proclaim its purity of identity with the exclusivity of having a biological-reproductive body. That construction is so intense that there are women who, since they do not have the same body as bio-women (trans women, e.g.,) or cannot menstruate or cannot gestate a human being in their

bodies, feel (and society reaffirms this feeling in multiple ways) that they cannot be ›real‹ women – ›Normal‹ women. As if such a thing existed. Menstruation tends to be associated with the body of a ›healthy‹ woman, but, fundamentally, a ›fertile‹ one. Through that discourse, human beings are located within the coordinates of heterosexuality and a reproductive destiny. That is, they are symbolically linked to men's desire (and/or being desired by a man) and places maternity on the horizon.« (Tarzibachi 2022: 10)

Auch wenn geschlechterkritische Terminologien wie die Subjektkategorie Menstruierende sich in Forschung, Aktivismus und medialen Debatten zunehmend etablieren, bleibt die Relevanz von Menstruation als Marker von Weiblichkeit für alle Menstruierenden eine tagtäglich am eigenen Körper erlebte Erfahrung – unabhängig davon, ob sie Frauen sind oder nicht. Dies zeigt sich auch in der vorliegenden Studie, die einen Beitrag zu einer geschlechterkritischen Menstruationsforschung leisten soll.

2.7 Leerstelle Menstrualität

Trotz der wachsenden sozialwissenschaftlichen Forschungslandschaft zur Menstruation bleibt eines auffällig: Obwohl der Begriff *menstruality* in den letzten Jahren immer wieder vereinzelt in Arbeiten genannt wird, blieb eine konzeptuelle Bestimmung von Menstrualität bisher aus. Dies ist insofern verwunderlich, als die bisherige Forschung die Verwobenheit und Situiertheit menstruellen Erlebens ebenso wie die Bandbreite der körperlichen und gesellschaftlichen Faktoren mehr als deutlich gemacht hat. In dieser Arbeit setze ich den Begriff der Menstrualität ein, um zu einem relationalen, prozessualen und gleichermaßen situiereten Verständnis der Praktiken und Erfahrungen rund um den Menstruationszyklus zu gelangen. Bevor ich anhand der drei Schwerpunkte »Menstruelle Körperlichkeit«, »Menstruelle Technologien« und »Menstruelle Politiken« gegenwärtige Ausgestaltungen von Menstrualität analysiere, lege ich im Folgenden die methodologischen Prämissen sowie das methodische Vorgehen meiner Arbeit dar.

3. Menstrualität analysieren: Methodologie und Methode

Menstrualität soziologisch zu beforschen bedeutet in meiner Arbeit, Praktiken der Menstrualität zu beforschen. In Anlehnung an Praxistheorien begreife ich Praktiken allgemein als

»das Tun, Sprechen, Fühlen und Denken, das wir notwendigerweise mit anderen teilen. [...] Sie werden nicht nur von uns ausgeführt, sie existieren auch um uns herum und historisch vor uns. Sie zirkulieren unabhängig von einzelnen Subjekten und sind dennoch davon abhängig, von ihnen aus- und aufgeführt zu werden.« (Schäfer 2016: 12)

Im Rahmen einer Interviewstudie bedeutet das ein gleich mehrfaches Übersetzen sozialen Handelns: Die Interviewpartner*innen rekonstruieren Praktiken der Menstrualität in ihren Erzählungen, und ich rekonstruiere sie in meiner Analyse. Verkörpertes Erleben, implizites Wissen, Praktiken und Affekte werden also von mir in einen akademischen Text übertragen. Diese Tätigkeit ist keineswegs unschuldig (vgl. Haraway 2018). Sie ist geprägt durch meine eigene, verkörperte Existenz im Feld und am Schreibtisch, durch meine Sozialisierung und wissenschaftliche Ausbildung, die etwa bestimmte methodische Entscheidungen mit sich bringt. Darüber hinaus können beispielsweise gesellschaftliche Großereignisse wie eine globale Pandemie oder Formationen im Feld das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie mitformen. Im Folgenden lege ich meine epistemologischen Prägungen, methodologischen Prämissen und methodischen Entscheidungen dar, die letztendlich zur »Konstruktion« (vgl. Charmaz 2006) der vorliegenden Arbeit beigetragen haben. Logiken von Thema und Forschungsfeld begründeten zum Beispiel methodische Entscheidungen, gleichzeitig formten theoretische und methodologische Prägungen das Resultat meines Forschungsprozesses. Ich orientiere mich dabei an der figurativen Ordnung der Arbeiten Donna Haraways als *siting* und *sighting*, wie sie Nina Lykke (2010) vorgenommen hat.

3.1 *Siting* und *Sighting* als methodologische Prämissen

Die Geschlechterforscherin Nina Lykke (2010) hat eine Methodologie nach Haraway anhand der Figurationen des *siting* und *sighting* ausgearbeitet. *Siting*, also die Situierung der eigenen Autor*innenschaft und Forschung, bezieht sich auf das Theorem des Situiereten Wissens, das Haraway 1991 in ihrem gleichnamigen Essay ausformulierte. Darin geht es der Autorin um die Frage nach der Herstellung von Objektivität. Für Haraway resultiert die historische Inanspruchnahme des Objektivitätsbegriffs durch eine positivistische, androzentrische und koloniale Wissenschaftsgeschichte nicht in dessen Ablehnung. Im Gegenteil geht es ihr mit der Aufforderung, Wissen zu situieren, um die Stärkung von Objektivität. Um ihr Argument aufzubauen, bemüht Haraway die Metapher der Vision, der Sicht, um das Objektivitätsverständnis einer männlichen, entkörpernten Wissenschaft mit dem einer feministischen, situierten und verkörperten Wissenschaft zu vergleichen:

»I would like to insist on the embodied nature of all vision, and so reclaim the sensory system that has been used to signify a leap out of the marked body and into a conquering gaze from nowhere. This is the gaze that mythically inscribes all the marked bodies, that makes the unmarked category claim the power to see and not be seen, to represent while escaping representation.« (Haraway 1991b: 188)

Die Technik, sich als vermeintlich unmarkierter Körper, als ›neutrale‹ Forschende in der Wissensproduktion unsichtbar zu machen, beschreibt Haraway als »god-trick« (ebd.: 189). Diese Position scheint alles zu sehen, selbst aber unsichtbar zu bleiben. Eine objektive, sich verantwortlich machende Wissenschaftspraxis basiert Haraway zufolge jedoch gerade auf dem Gegenteil: einer situierten, partikularen Perspektive. Was bedeutet es nun, sich selbst oder die eigene Forschung zu situieren? Katharina Hoppe (2021) weist darauf hin, dass Situierung häufig einer verkürzten Lesart unterliege, die über das Aufzählen unterschiedlicher Attribute und Marker die eigene Identität festschreiben wolle (Hoppe 2021: 78). Haraway grenzt sich jedoch gerade von einer solchen Idee der Eindeutigkeit des Subjekts, wie sie zum Beispiel in feministischen Standpunkttheorien zu finden ist, ab. Objektivität kommt nach Haraway eben nicht über den körperlosen »god-trick« (Haraway 1991b: 189) des positivistischen Wissenschaftsideals zustande, sondern über eine partiale Perspektive, die sich durch die Spaltung und Heterogenität des Subjekts auszeichnet. Die Anerkennung und Benennung der eigenen Situiertheit als verkörpertes, fühlendes, denkendes, aber niemals einheitliches Subjekt (*siting*) ermöglicht erst Sicht (*vision, sighting*) und damit eben Objektivität.

Dass diese Idee der neutralen, unsichtbaren Forscher*in insbesondere in der qualitativen Forschung von vornherein zum Scheitern verdammt ist, konnte ich während der Datengewinnung am eigenen Leib erfahren. So wurde ich von mei-

nen Interviewpartner*innen eindeutig als markierter Körper (vgl. Butler 1997, Haraway 1991b) wahrgenommen und adressiert. Dies illustriert die folgende Passage:

»I: Okay, cool. Wie ging's dir mit dem Interview und den Fragen?

B: Ähm, sehr gut. Also ich wusste ja, dass mich eine Frau interviewen wird, das hat's tatsächlich einfacher gemacht.« (Martha: 917–922)

Martha nahm mich in unserem Gespräch als Frau wahr und setzte deswegen eine Form der geteilten Erfahrung voraus. Diese vergeschlechtlichte Annahme geteilter Erfahrung erleichterte ihr die Interviewsituation und ermöglichte vermutlich eine offenere Kommunikation ihrerseits. Passagen wie diese bieten nicht nur aufschlussreiche Hinweise auf die vergeschlechtlichte Ordnung des Feldes, sondern verdeutlichen auch die Situiertheit der Forschungssituation durch die Wahrnehmung meiner Person als markiertem Körper, als Frau, menstruierend oder (queer-)feministisch.

In den Interviews begegnete mir darüber hinaus immer wieder eine Art von *common sense* bezüglich des Wissens über Praktiken der Menstrualität, der von den Interviewpartner*innen vorausgesetzt wurde, indem bestimmte Dinge nicht ausgesprochen oder als selbstverständlich formuliert wurden. Leonie beispielsweise hielt es nicht für nötig, mir zu erklären, was sie mit einem »Aufploppen« der Menstruationstasse meinte (Leonie: 180), und Alzi formulierte es als »klar«, dass die Periode in der Pubertät »peinlich« sei (Alzi: 44). Über die Auswahl meines Forschungsthemas und die Annahme einer geteilten körperlichen Erfahrung der Menstruation schienen die Interviewpartner*innen mich nicht nur als Interviewer*in oder Expert*in wahrzunehmen, sondern auch als ›Leidensgenossin‹ und eine Art von Verbündeter. Dies zeigte sich auch in einem von den Interviewpartner*innen formulierten Vertrauensvorschuss bezüglich meiner Forschung.

Eine solche verkörperte Verortung der Forschung ist Haraway folgend jedoch keineswegs als Hindernis, sondern vielmehr als Garant objektiven Wissens zu verstehen. Objektivität, so verdeutlicht sie, bedingt sich durch die Verantwortlichkeit für die Situiertheit des produzierten Wissens und die eigene, immer beschränkte Sicht.

»The moral is simple: only partial perspective promises objective vision. This is an objective vision that initiates, rather than closes off, the problem of responsibility for the generativity of all visual practices. Partial perspective can be held accountable for both its promising and its destructive monsters. All Western cultural narratives about objectivity are allegories of the ideologies of the relations of what we call mind and body, of distance and responsibility, embedded in the science question in feminism. Feminist objectivity is about limited location and situated knowledge, not about transcendence and splitting of subject and object. In this way we might become answerable for what we learn how to see.« (Haraway 1991b: 190)

Dieses Verständnis von Objektivität als »positioned rationality« (ebd.: 196) ist entscheidend für die methodische Anlage der vorliegenden Studie, die ich im Folgenden beschreibe. Ich verstehe die Darlegung meiner methodischen Entscheidungen in diesem Sinne als Darstellung der eingesetzten Werkzeuge, die mir ›Sicht verschaffen, mit denen ich mir Dinge ›sichtbar‹ gemacht habe und die gleichzeitig immer bedingt sind durch meine partikuläre Fähigkeit, sehen zu können. Diese theoretisch-methodologische Grundhaltung in Anlehnung an Haraway ist überaus anschlussfähig für die Adaptionen der Grounded Theory sowohl durch Kathy Charmaz als auch Adele Clarke. Charmaz beschreibt den Grundgedanken ihres Programms einer Konstruktivistischen Grounded Theory wie folgt:

»Wissen beruht auf sozialen Konstruktionen. Wir konstruieren Forschungsprozesse und die Produkte der Forschung, aber diese Konstruktionen finden unter existierenden strukturellen Bedingungen statt, ergeben sich in emergenten Situationen und werden von den Perspektiven, Privilegien, Positionen, Interaktionen und geografischen Standorten der Forscher/innen beeinflusst. All diese Bedingungen wohnen der Forschungssituation inne, bleiben aber in den meisten Untersuchungen unerwähnt oder werden komplett ignoriert. Welche Beobachtungen wir machen, wie wir sie machen, und die Meinungen, die wir uns über sie bilden, spiegeln diese Bedingungen wider, ebenso wie unsere darauf folgenden *grounded theories*. Konstruktivist/innen erkennen, dass die Durchführung von Forschung und das Schreiben darüber keine neutralen Handlungen sind.« (Charmaz & Pudephatt 2011: 184)

Ebenso wie Haraway betont Charmaz die Partikularität und Situiertheit von Forschungsprozessen und ihren Produkten. Bevor ich jedoch auf die an Charmaz und Clarke orientierte Auswertung des Datenmaterials eingehe, reflektiere ich im Folgenden den Prozess von Feldzugang und Datengewinnung.

3.2 Feldzugang und Materialerhebung

Die vorliegende Studie basiert auf qualitativen Interviews, die ich zwischen 2021 und 2023 in Deutschland mit Menstruierenden und Expert*innen des Felds geführt habe. Da mein grundlegendes Forschungsinteresse auf einer kritischen Untersuchung des Verhältnisses von Geschlecht beziehungsweise Weiblichkeit und Menstruation basierte, spielte die Kategorie Geschlecht auch in meinem Sampling eine zentrale Rolle. Ausgangspunkt meiner Datenerhebung war die Prämisse, auf der Suche nach Interviewpartner*innen Menstruierende nicht mit Frauen gleichzusetzen, sondern Wert auf die aktive Reflexion der geschlechtlichen Identität zu legen. Um mögliche Vorannahmen über den Zusammenhang von Menstruation und Weiblichkeit entgegenzuwirken, entschied ich mich schließlich für ein sehr breites Sampling und suchte allgemein nach ›Menstruierenden‹ über 18 Jahren und vor der Menopause. Diese Einschränkung nahm ich vor, da ich davon

ausgang, dass sowohl die Zeit von Menarche und Pubertät als auch die Zeit der Menopause Phasen des Übergangs sind, die mit spezifischen Fragen und Herausforderungen einhergehen.

Bei der Gestaltung des Interviewaufrufs war ich darum bemüht, verschiedene Hürden möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Da ich davon ausging, dass viele Menschen das Thema Menstruation im Bereich des Intimen verorten und die Vorstellung eines Gesprächs mit einer Unbekannten dementsprechend befremdlich wirken könnte, gestaltete ich den Aufruf bereits möglichst persönlich und wenig formalisiert.¹ Darüber hinaus sollte er möglichst geschlechtsneutral gehalten sein, um Menstruierende verschiedener Geschlechtsidentitäten zu adressieren. Dieser Gedanke beeinflusste verschiedene Details des Aufrufs wie zum Beispiel die Farbpalette oder die Auswahl der Schriftart. Ich entschied mich darüber hinaus dafür, bereits im Aufruf auch Informationen über meine gesellschaftliche Positionierung als weiße, queere cis Frau zu teilen. Es ist davon auszugehen, dass ich mit diesen Hinweisen, der optischen Gestaltung des Aufrufs sowie der Wortwahl ›Menstruierende‹ beeinflusste, welche Personen sich für ein Interview bereit erklärten. Über den Einsatz bestimmter kommunikativer und visueller Codes öffnete der Aufruf den Raum zum Beispiel für Menschen jenseits einer binären Geschlechterlogik. Durch die gegenwärtige starke gesellschaftliche Polarisierung entlang des Einsatzes von geschlechtergerechter Sprache ist jedoch zu vermuten, dass ebenjene Öffnung andere Menschen davon abhielt, sich bei mir zu melden.² Da zur Beantwortung meiner Forschungsfragen die Erfahrungen genderqueerer Menstruierender jedoch den größeren Erkenntnisgewinn versprachen und diese bisher in der soziologischen (Menstruations-)Forschung unterrepräsentiert sind, priorisierte ich eine Öffnung in diese Richtung. Dabei ging es mir jedoch expli-

1 Dass eine soziologische Interviewstudie zur Menstruation mit verbreiteten Vorstellungen von Öffentlichkeit, Privatheit und Normalität bricht, spiegelten nicht nur Rückmeldungen der (potenziellen) Interviewpartner*innen. Als ich bei einem Abendessen mit Freund*innen zu Beginn meiner Forschung über verschiedene Möglichkeiten der Rekrutierung von Interviewpartner*innen sprach, kommentierte ein Freund irgendwann: »Aber ganz ehrlich, wenn du jetzt irgendwelche Frauen auf dem Supermarktparkplatz ansprichst und sagst ›Ich würde gerne mit Ihnen über Ihre Menstruation sprechen‹, denken die sich doch ›Was ist das für eine Perverse?‹« Im Zuge des Gesprächs wurde die Blutung über solche Aussagen nicht nur in den Bereich des Intim-Sexuellen verortet. Darüber hinaus äußerte eine Person die Vermutung, dass in ihrem Herkunftsumfeld im ländlichen Süddeutschland niemand für eine solche Studie zu gewinnen sei und deutete damit auch auf ein Stadt-Land-Gefälle in der Bewertung des Themas hin.

2 Die Schriftstellerin Joanne K. Rowling beispielsweise startete in den sozialen Medien eine auch in Deutschland rezipierte Diskussion über den Begriff ›Menstruierende‹ (engl. *menstruators*). Sie postete auf der Plattform Twitter/X den Kommentar: »People who menstruate. I'm sure there used to be a word for those people. Someone help me out. Wumben? Wimpund? Woomud?« (Rowling 2020, o.S.). Sie wird seitdem immer wieder für transfeindliche Äußerungen kritisiert.

zit nicht darum, eine Forschungsarbeit zu ›queerer Menstruation‹ zu schreiben. Neben meinem inhaltlich breiter angelegten Forschungsinteresse war mein Anliegen vielmehr, einen Beitrag zur Normalisierung von Geschlechtervielfalt in der soziologischen Forschung zu leisten und der Idee einer Normalverteilung entgegenzuwirken (Clarke 2011: 216 f.). Dass dies keinesfalls nur als Ausschlussmechanismus wirkte, verdeutlichte mir beispielsweise die Rückmeldung einer Interviewperson, die mir erzählte, Wortwahl und Art meiner Selbstpositionierung seien für sie zwar ungewohnt gewesen, hätten sie aber zu neuen Perspektiven inspiriert.

3.2.1 Forschungssetting

Die Hauptphase der Datenerhebung im Jahr 2021 fiel in die Zeit der Coronapandemie und fand vor dem Hintergrund der Schließung öffentlicher Orte, Kontaktbeschränkungen bis hin zu Ausgangssperren sowie einer daraus resultierenden Verlagerung sozialer Interaktion in den digitalen Raum statt. Das hatte zur Konsequenz, dass ich mich im Zugang zum Feld sowie in der Durchführung der Interviews häufig nicht auf bewährte Strategien und in der ursprünglichen Konzeption der Arbeit von mir geplante Schritte verlassen konnte, sondern situationsspezifisch umdenken und handeln musste. So hatte ich beispielsweise ursprünglich geplant, meinen Interviewaufruf in sozialen Zentren, Nachbarschaftsinitiativen, Cafés oder auch gynäkologischen Praxen zu verbreiten. Da all diese Räume geschlossen oder strikten Zugangsbeschränkungen unterworfen waren, konzentrierte ich mich deshalb auf die digitale Akquise von Interviewpartner*innen über soziale Medien und E-Mailverteiler sowie über die Verbreitung des Interviewaufrufs über das Schneeballprinzip. Die pandemiebedingte Fokussierung auf den digitalen Raum setzte somit weitere Weichen in der Bandbreite des Samplings. Trotz dieser Einschränkung erreichte mich innerhalb weniger Tage ein für ähnlich gelagerte Forschungsprojekte ungewöhnlich hoher Rücklauf.³ Aus den Nachrichten der Interessent*innen sowie den tatsächlich geführten Gesprächen heraus erkläre ich den hohen Rücklauf über zwei Faktoren. Zum einen sorgte der pandemiebedingte ›Stillstand‹ des öffentlichen Lebens dafür, dass viele Menschen ungewöhnlich viel Zeit zu Hause verbrachten. Eine Interviewpartner*in erklärte mir, sie versuche gerade, »sinnvolle Dinge zu finden«, mit denen sie ihre Zeit füllen könne, und die Teilnahme an der Studie könne »man in die Kategorie sinnvolle Dinge (beide lachen) einbauen«

³ Insbesondere über soziale Medien bekam ich über 60 Interviewangebote und vermerkte deswegen den Aufruf mit dem Hinweis, dass zunächst keine weiteren Gesprächspartner*innen gesucht würden.

(Anna: 549–551). In diesem Sinne kann die Pandemie sowohl als einschränkender als auch als ermöglichender Faktor für meine Forschung betrachtet werden. Zwar standen viele Räume für die Akquise von Interviewpersonen nicht zur Verfügung, die realisierbaren Zugänge erzielten jedoch sehr gute Ergebnisse. Darüber hinaus erkläre ich das starke Interesse an der Studie aber auch über den Gegenstand selbst. Viele der Interessent*innen bekundeten in ihren Nachrichten Freude oder Wertschätzung darüber, dass Menstruation Gegenstand einer soziologischen Doktorarbeit sein sollte. Sie assoziierten diese Tatsache mit einer ›Enttabuisierung‹ der Menstruation, zu der sie als Interviewpersonen beitragen wollten. Die Rahmung der Periode als politischem Gegenstand war also einer der mutmaßlichen Gründe, mich zu kontaktieren. Darüber hinaus wurden aber auch persönliche, themenspezifische Motivationen angeführt, zum Beispiel die Möglichkeit, den eigenen Leidensweg mit starken Schmerzen oder Endometriose zu schildern und die eigenen Erfahrungen und Perspektiven zu reflektieren. Der hohe Rücklauf sowie die angeführten Begründungen dienten damit bereits als erste Hinweise auf das Feld. Trotz einer zunehmenden öffentlichen Thematisierung der Periode in den letzten Jahren machen viele Menstruierende nach wie vor die Erfahrung, dass die Blutung als etwas Unbesprechbares gilt, dass Schmerzen bei Ärzt*innen nicht ernst genommen werden, notwendige Forschung fehlt oder relevante Informationen nicht an Menstruierende vermittelt werden.

Bei der Auswahl der Interviewpartner*innen legte ich unter anderem Wert auf ein geschlechterdiverses Sample. So finden sich unter meinen Interviewpersonen neben cis-geschlechtlichen Menschen auch trans und nicht-binäre Personen. Weitere Interviewpartner*innen gaben darüber hinaus an, sich zwar als (überwiegend) weiblich zu identifizieren, artikulierten jedoch ein fluides Verständnis von Geschlecht. Aufgrund meines Interesses für Körper-Technologie-Beziehungen entschied ich mich außerdem für Interviewpartner*innen mit unterschiedlichen Erfahrungen im Einsatz von Periodenprodukten, hormonellen Verhütungsmitteln und zyklusrelevanten Medikamenten. Da der Großteil meiner Interviewpartner*innen zwischen 20 und 30 Jahren alt ist, suchte ich im Verlauf der Datenerhebung darüber hinaus beispielsweise bewusst nach einer Person jenseits dieser Altersspanne, um Erfahrungen miteinander kontrastieren zu können. Nichtsdestotrotz handelt es sich in verschiedener Hinsicht um ein relativ homogenes Sample. Bis auf zwei Personen hatten alle Interviewpartner*innen studiert oder befanden sich gerade in oder vor einem Studium. Darüber hinaus handelt es sich mehrheitlich um *weiße*, deutsche Personen ohne sichtbare oder kommunizierte Behinderung. Soweit dies durch die Gespräche ersichtlich wurde, teilen außerdem viele von ihnen ein grundsätzliches (sehr weit gefasstes) Interesse an gesellschaftlichen und feministischen Fragestellungen wie zum Beispiel den Auswirkungen von Geschlechterverhältnissen. Dies ist vermutlich einerseits auf die pan-

demiebedingte Form der Onlineakquise zurückzuführen, kann aber wiederum auch als Hinweis auf das Feld interpretiert werden. Bobel beispielsweise weist in ihrer Studie zu Menstruativismus in den USA darauf hin, dass es sich dabei um mehrheitlich *weiße* und akademisierte Gruppen handele (Bobel 2010:10 f.). Meine Erfahrungen im Feld legen nahe, dass ähnliche Verhältnisse auch auf Deutschland zutreffen.

3.2.2 Interviewform

Wie im ersten Kontakt mit dem Feld bereits deutlich wurde, ist das öffentliche Sprechen über Menstruation keine Selbstverständlichkeit. Auch wenn die positiven Reaktionen auf meinen Interviewaufruf nahelegten, dass die Interviewpartner*innen gerne über das Thema sprechen würden, prägte dieser Gedanke die Auswahl meiner Erhebungsmethode. Maureen McHugh (2020) weist darauf hin, dass die Thematisierung der Menstruation im Kontakt mit Freund*innen oder Kolleg*innen sich meist auf die Kommunikation von Schmerz konzentriert. Schmerz gilt als sozial anerkannter Gesprächsgegenstand, um über die Menstruation zu sprechen, ohne dabei *direkt* über die Menstruation zu sprechen. Auch bei anderen Gesprächssituationen, zum Beispiel bei gynäkologischen Untersuchungen, handelt es sich in der Regel um problemzentrierte Gespräche. Ich musste also davon ausgehen, dass meine Gesprächspartner*innen nur wenig Übung im freien Sprechen über die Periode jenseits konkreter Anlässe haben. Darüber hinaus ging ich auf Basis der Forschungsliteratur davon aus, dass Gespräche über die Menstruation vor dem Hintergrund einer Menstruationsetikette (vgl. Kapitel 2, 6.2) meist nur mit nahestehenden Personen wie Freund*innen oder Partner*innen geführt werden und daher tendenziell als intim empfunden werden. Um offen Material erheben und gleichzeitig den Interviewpersonen genügend Orientierungspunkte für ihre Erzählung bieten zu können, habe ich mich für semi-strukturierte Leitfadeninterviews entschieden.

Im Vordergrund der Durchführung von Leitfadeninterviews steht trotz der intensiven Vorarbeit wie bei anderen Formen qualitativer Interviews die Sinnsetzung durch die Interviewten. Das bedeutet, dass die Interviewer*in während des Gesprächs auf die Erzählungen ihrer Interviewpartner*innen eingeht, Nachfragen stellt und die vom Gegenüber angebotenen Themenkomplexe ausleuchtet, die Gesprächssituation also gegenüber dem Leitfaden priorisiert. Es gilt das Prinzip: »Der Leitfaden dient dem Interview und nicht das Interview dem Leitfaden!« (Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 130) Ich führte schließlich sechzehn Interviews, von denen der Großteil aufgrund des Forschungssettings in Zeiten der Pandemie sowie einer fortlaufenden Etablierung digitaler Formate

online geführt wurde. Dabei handelte es sich um dreizehn Interviewpersonen sowie drei Expert*innen, die entsprechend dem theoretischen Sampling von mir aufgrund ihrer Rolle im Feld zur weiteren Exploration von Thesen angefragt wurden. Zwar ließe sich die berechtigte Frage stellen, ob denn nicht alle Interviewpartner*innen Expert*innen seien – Expert*innen ihres Körpers, ihrer Menstrualität. Dieser Einwand ist insbesondere vor dem Hintergrund einer Arbeit mit feministischem Anspruch zu Menstruation durchaus relevant. So forderte die Frauengesundheitsbewegung vor dem Hintergrund patriarchaler Gesellschaftsstrukturen und androzentrischer Medizin beispielsweise nicht umsonst, Frauen (und, so würde ich heute ergänzen, FLINTA⁴) als Expertinnen ihres Körpers ernst zu nehmen. Diesen wichtigen Einwand unterstützend, unternehme ich in Bezug auf die Kategorisierung der Interviews nichtsdestotrotz eine Abgrenzung von Expert*inneninterviews als Sonderform, die anderen Logiken folgt als reguläre Leitfadenterviews. Ich folge der Feststellung von Aglaja Przyborski und Monika Wohlrab-Sahr, wonach in unserer Gesellschaft Expert*innen solche Personen sind, die »über ein spezifisches Rollenwissen verfügen, solches zugeschrieben bekommen und diese besondere Kompetenz für sich selbst in Anspruch nehmen« (Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 119). Dieser Status verbinde sich, so die beiden Autor*innen, »häufig mit Berufsrollen, zunehmend aber auch mit Formen eines spezialisierten außerberuflichen Engagements« (ebd.). Dies trifft auch im Fall der vorliegenden Studie zu. Um insbesondere das Interesse an Politiken der Menstrualität (vgl. Kapitel 6) abzudecken, interessierte ich mich neben den regulären Interviews für Gespräche mit Personen, die die öffentliche Thematisierung von Menstrualität derzeit implizit oder explizit aktiv mitgestalten. Während die regulären Interviews auf das Alltagswissen der Befragten abzielten, handelten die Expert*inneninterviews von Spezialwissen über unterschiedliche Entwicklungen und Praktiken im Feld und die Rolle der Befragten darin (Strübing 2018: 106 f.). Deswegen interviewte ich eine Person, die Coachings und Workshops zu Menstruation anbietet, die Kuratorin einer Ausstellung zum Thema sowie die Gründerin einer Gruppe, die sich künstlerisch-aktivistisch mit der Periode beschäftigt.

Zusätzlich zu einem Informationsblatt und der schriftlichen Einwilligungserklärung klärte ich die Interviewpersonen im Vorfeld über die Anonymisierung ihrer Daten sowie die Möglichkeit eines (auch teilweise oder nachträglich geäußerten) Widerspruchs gegen die Nutzung des Interviews auf. Von einer Interviewperson erhielt ich keine Einwilligungserklärung zurück und bekam auch auf eine weitere Nachfrage per E-Mail keine Antwort mehr, sodass das

4 Das Akronym FLINTA steht für Frauen, Lesben, Inter, Nichtbinär, Trans und Agender und bezeichnet damit solche Personengruppen, die innerhalb eines patriarchalen Systems diskriminiert werden.

betreffende Interview nicht in die Auswertung einbezogen und gelöscht wurde. Ich bot den Teilnehmenden an, ihnen das fertige Interviewtranskript zur Verfügung zu stellen, wovon einige auch Gebrauch machten. Auf die Transkripte erfolgten jedoch keine inhaltlichen Rückmeldungen. Während in der Transkription Umgangssprache, Grammatik oder Gesprächspausen vollständig abgebildet wurden, habe ich in der vorliegenden Arbeit die abgebildeten Zitate stilistisch bereinigt. Füllwörter wie »ähm« wurden gestrichen oder bei starkem Gebrauch reduziert sowie Umgangssprache und Grammatik angepasst. Dabei war ich bemüht, einerseits den Stil der Sprechenden beizubehalten und andererseits die Hierarchie zwischen gesprochener Erzählung und geschriebenem akademischen Text aufzubrechen, um so Interviewte und Interviewerin stärker auf Augenhöhe miteinander sprechen zu lassen. Auch Gesprächspausen habe ich erst ab einer Pause ab zwei Sekunden angegeben, da kürzere Unterbrechungen für meine Interpretation nicht ausschlaggebend waren. Für die Anonymisierung der Daten bot ich allen Befragten der regulären Interviews an, dass sie selbst einen Vornamen wählen könnten. Mit dieser Entscheidung wollte ich insbesondere in Hinblick auf die Verknüpfung von Menstrualität und Geschlecht meinen Interviewpersonen die Möglichkeit bieten, selbstbestimmt über ihre namentliche Repräsentation in den Interviews entscheiden zu können und unter anderem vergeschlechtlichende Zuschreibungen zu vermeiden. Diese Vorüberlegung sah ich insofern bestätigt, als alle explizit trans oder nicht-binär verorteten Personen einen geschlechterneutralen Namen wünschten.

3.2.3 Ergänzendes Material

Meine Interviewstudie habe ich mit Eindrücken aus dem Feld ergänzt, die ich durch gezielte teilnehmende Beobachtungen (Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 39–52, Thierbach & Petschik 2019) in den Jahren 2022 und 2023 generierte. Diese umfassten einen Zyklusworkshop, ein aktivistisches Gruppentreffen sowie einen Ausstellungsbesuch. Da diese Erhebungen zu einem fortgeschrittenen Zeitpunkt des Projekts stattgefunden haben, fand die Auswertung themengeleitet statt. Die Erkenntnisse dieser Feldaufenthalte dienten in erster Linie einem vertieften Verständnis und einer Kontrastierung meines Interviewmaterials im Zuge der Auswertung und sind in der vorliegenden Arbeit nur vereinzelt und in der Form von Fußnoten abgebildet. Darüber hinaus prägten auch Materialien den Forschungsprozess, die nicht systematisch von mir als Daten erhoben wurden. Bereits erwähnt habe ich im vorangegangenen Kapitel meine eigenen Erfahrungen als Menstruierende. Seitdem ich 2018 angefangen habe, mich im Rahmen meiner Masterarbeit soziologisch mit dem Thema Menstruation zu

beschäftigen, habe ich mich nicht nur wissenschaftlich weiterentwickelt und mehr zu den materiell-diskursiven Dimensionen der Blutung gelernt – ich habe auch zahlreiche Menstruationszyklen durchlebt. Meine eigenen Erfahrungen von Menstrualität schärfen meinen Blick aufs Feld immer wieder neu, prägen Fragestellungen oder vertiefen mein Verständnis für einzelne Phänomene. Die vorliegende Studie ist keine autoethnographische Arbeit, sie ist aber die Arbeit einer verkörperten Forschenden. Geprägt ist die Arbeit außerdem durch eine sich in den letzten Jahren stark wandelnde diskursive Landschaft zur Periode, wie ich sie in der Einleitung der Arbeit skizziert habe. Das wachsende Interesse an dem Thema führte auch dazu, dass ich regelmäßig von Freund*innen, Familie oder Kolleg*innen Hinweise auf Zeitungsbeiträge oder Dokumentationen, Social-Media-Posts und Internettrends zum Thema hingewiesen wurde. Freund*innen schickten mir Sprachnachrichten, in denen sie mir detailliert ihre Erfahrungen beim Beckenbodenkurs schilderten. Und auf Partys erzählten mir neue Bekanntschaften begeistert von Menstruationsscheiben und Periodenunterwäsche, wenn das Gespräch auf meine Arbeit kam. Ich habe in den letzten Jahren sehr viele Menstruationsgeschichten erzählt bekommen – ein Vielfaches mehr als die 15 Interviews, die mein Datenmaterial ausmachen. All diese Gespräche haben meine Arbeit an dieser Studie begleitet, geformt und bereichert. Auch wenn sie nicht Teil der regulären Datenerhebung waren, verdienen sie deswegen an dieser Stelle trotzdem Erwähnung und tauchen an einzelnen Stellen dieser Arbeit ebenfalls als Fußnoten auf. Ähnlich wie die Fülle an Nachrichten zu meinem Interviewaufruf deute ich auch hier die große Erzählbereitschaft mir teilweise vollkommen Unbekannter als Hinweis auf den Forschungsgegenstand. Menstrualität ist etwas, das das körperliche und alltägliche Erleben vieler Menschen beeinflusst. Vielen Menschen scheinen Gesprächsräume jenseits eines problemzentrierten Zugangs, zum Beispiel bei der Gynäkologin, zu fehlen. Gleichzeitig verstehe ich die Resonanz auf mein Forschungsprojekt als Hinweis auf die Popularität, die die Kommunikation von nicht-normativem und nicht-medikalisiertem Wissen um die Periode gegenwärtig hat.

Bevor ich auf die Auswertung des Interviewmaterials anhand der Prinzipien der Grounded Theory eingehe, folgt eine Kurzdarstellung der von mir in dieser Studie befragten Personen. In diesem Überblick benenne ich in Anlehnung an die Selbstdarstellung der Befragten neben Faktoren wie Alter und Beruf unter anderem auch menstruationsspezifische Angaben, die in der jeweiligen Auswertung des Interviews von besonderer Relevanz waren.

3.3 Die Interviewpartner*innen im Überblick

Alzi (33) lebt gemeinsam mit ihrer Partnerin in einer westdeutschen Großstadt, hat einen Universitätsabschluss und arbeitet als Angestellte im Finanzsektor. Sie ist eine in Deutschland geborene Frau mit Migrationshintergrund. Alzi hat eine starke Blutung und Schmerzen, die sie in ihrem Alltag beeinflussen. Als Jugendliche wurde ihr von der Gynäkologin die Einnahme der Pille nahegelegt, was sie jedoch nie befolgt hat. Alzi nutzt meistens eine Menstruationstasse oder verzichtet auf Menstruationsprodukte.

Anna (24) ist eine in Deutschland geborene Frau und als Einzelkind in einem kleinen Ort aufgewachsen, den sie als konservativ beschreibt. Nach zwei Jahren im Ausland und einem Studienwechsel studiert sie nun in einer süddeutschen Großstadt ein sozial-pädagogisches Fach. Als Jugendliche hat Anna für ungefähr zwei Jahre die Pille genommen, sie aber vor einigen Jahren wieder abgesetzt. Anna hat einen regelmäßigen Zyklus, selten Schmerzen und nutzt die Menstruationstasse.

Lian (22) kommt aus einem Dorf in der Nähe der westdeutschen Großstadt, in der er heute lebt. Er beschreibt sich als Arbeiterkind, hat eine katholische Schule besucht und studiert ein pädagogisches Fach. Lian ist trans Mann und wendet Testosteron gel an, weswegen er nicht mehr menstruiert. Da Lian Endometriose hat, war seine Periode über Jahre hinweg durch starke Schmerzen geprägt. Zuletzt hat er eine Menstruationstasse genutzt.

Martha (26) ist eine in Deutschland geborene Frau. Sie lebt in einer ostdeutschen Großstadt, hat eine Ausbildung abgeschlossen und arbeitet als Selbstständige im pädagogischen Bereich. Sie interessiert sich für Feminismus und Umweltthemen. Martha hat 13 Jahre lang die Pille genommen. Zum Zeitpunkt des Interviews nimmt sie eine Minipille, mit der keine Blutung eintritt. Sie plant jedoch, die Pille abzusetzen. Als sie ihre Tage hatte, hat Martha meistens Binden oder Tampons verwendet.

Annika (30) lebt in einer westdeutschen Großstadt und ist eine in Deutschland geborene Frau. Sie arbeitet im Gesundheitssektor und hat einen Hochschulabschluss. Annika erlebt manchmal leichte Schmerzen während ihrer Periode, spürt aber grundsätzlich keine starken Auswirkungen ihrer Blutung. Sie hat als Jugendliche die Pille genommen, diese aber bereits vor Jahren aufgrund von Nebenwirkungen abgesetzt. Annika nutzt eine Menstruationstasse und äußert sich während des Interviews immer wieder begeistert darüber.

Janina (23) lebt in einer westdeutschen Großstadt, hat eine Ausbildung abgeschlossen und arbeitet in einem naturwissenschaftlichen Beruf. Sie ist eine in Deutschland geborene Frau. Janina erlebt immer wieder Schmerzen während ihrer Periode. Sie hat als Jugendliche für mehrere Jahre die Pille eingenommen, diese aufgrund von Nebenwirkungen jedoch mit Anfang zwanzig abgesetzt. Janina nutzt eine Kombination von Binden und Tampons und überlegt, die Menstruationstasse auszuprobieren.

Sumi (28) ist in Deutschland geboren, lebt in einer westdeutschen Großstadt und beendet zum Zeitpunkt des Interviews ein Hochschulstudium im sozialen Bereich. Sie identifiziert sich zu »90 Prozent« als Frau, äußert aber ein fluides Verständnis von Geschlecht. Ihr Aufwachsen beschreibt sie als privilegiert. Aufgrund einer Hormonstörung hatte Sumi lange keine Periode und nimmt nun ein Medikament im *Off-Label Use*⁵, um regelmäßig zu bluten. Sumi hat eine schwache Periode und nutzt Stoffbinden. Schmerzen spielen in dem Interview keine Rolle.

Sanna (42) ist eine in Deutschland geborene Frau und in einem konservativen Umfeld aufgewachsen. Sie lebt in einer westdeutschen Kleinstadt und ist mehrfache Mutter. Nach der Geburt ihres ersten Kindes hat Sanna starke Schmerzen gehabt und sich in der Folge stark mit ihrem Körper auseinandergesetzt. Sie hat lange Zeit die Menstruationstasse genutzt, was seit der Geburt ihres letzten Kindes aber nicht mehr möglich ist. Zum Zeitpunkt des Interviews blutet Sanna unregelmäßig und in großen Abständen.

Pauline (19) lebt in einer norddeutschen Großstadt und macht zum Zeitpunkt des Interviews Abitur. Sie beschreibt sich als weiblich und macht gerne Sport. Pauline erzählt, während der Pubertät starke Scham für die Periode empfunden zu haben. Sie hat keine Schmerzen während ihrer Periode und hat nie die Pille genommen. Letzteres begründet sie damit, in einer lesbischen Beziehung zu sein. Pauline nutzt die Menstruationstasse und erzählt, sich dadurch mehr mit ihrer Periode auseinandergesetzt zu haben.

⁵ Der Effekt vieler Medikamente geht über die Behandlung der spezifischen Krankheiten oder Konditionen hinaus, für die sie zugelassen sind. Als *Off-Label Use* wird die Praktik beschrieben, Medikamente zu anderen Zwecken einzunehmen, als es die Zulassung vorsieht. Dies kann, muss aber nicht, gesundheitlich indiziert sein. So wird bei der Pille im klassischen 28-Tage-Regime beispielsweise häufig die einwöchige Einnahmepause übersprungen. Das Medikament wird also im *Off-Label Use* durchgenommen, um die Blutung zu verhindern.

Leo (28) lebt in einer norddeutschen Großstadt, hat einen Hochschulabschluss und arbeitet selbstständig im kreativen Bereich. Leo ist nicht-binär und nutzt keine oder die eingedeutschten Pronomen dey/dem. Deren Periode geht mit sehr starken Schmerzen einher. Leo nutzt sowohl die Menstruationstasse als auch Stoffbinden und hat lange Zeit die Pille genommen.

Noa (22) lebt in einer ostdeutschen Großstadt und studiert ein technisches Fach. Noa ist nicht-binär und nutzt keine Pronomen oder sie/ihr. Zum Zeitpunkt des Interviews menstruiert Noa nicht, da Noa aufgrund einer Endometriose und damit einhergehenden starken Schmerzen die Pille nimmt.

Magdalena (38) ist eine in Osteuropa geborene und in Deutschland aufgewachsene Frau. Sie lebt in einer ostdeutschen Großstadt, hat einen Hochschulabschluss und arbeitet in einem Ausbildungsberuf im kreativen Bereich. Magdalena erlebt immer wieder starke Schmerzen oder Stimmungsschwankungen aufgrund ihres Zyklus. Lange Zeit hat sie aufgrund einer Essstörung nicht geblutet. Magdalena nutzt Binden und hat als junge Frau für ein Jahr die Pille genommen.

Expert*innen:

Claire bietet seit mehreren Jahren Workshops und Coachings zum Menstruationszyklus an.

Lilith hat das Kollektiv »Blutladen« gegründet. Das Kollektiv arbeitet künstlerisch-aktivistisch zur Blutung und organisiert unter anderem Ausstellungen.

Irene ist Kuratorin im Museum Europäischer Kulturen in Berlin und hat »Läuft. Die Ausstellung zur Menstruation« gestaltet.

3.4 Auswertung

In der Auswertung des Datenmaterials orientierte ich mich an den Grundprinzipien der Grounded Theory. Die Grounded Theory Methodologie (GTM) kann über die Soziologie hinaus ohne Zweifel als eine der wichtigsten Methoden gegenwärtiger qualitativer Forschung bezeichnet werden (vgl. Mey & Mruck 2010, 2011). 1967 von Barney Glaser und Anselm Strauss in »The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research« erstmals formuliert, fordert die GTM von den Forschenden maximale Offenheit für den Forschungsprozess ein. Statt Theorien auf ein Forschungsfeld anzuwenden und zu überprüfen, sollen diese fallspe-

zifisch aus dem empirischen Material emergieren, so die Grundidee. Strauss und Corbin fassen zusammen:

»What is a grounded theory? A grounded theory is one that is inductively derived from the study of the phenomenon it represents. That is, it is discovered, developed, and provisionally verified through systematic data collection and analysis of data pertaining to that phenomenon. Therefore, data collection, analysis, and theory stand in reciprocal relationship with each other. One does not begin with a theory, then prove it. Rather, one begins with an area of study and what is relevant to that area is allowed to emerge.« (Strauss & Corbin 1990: 23)

Es handelt sich um einen explorativen und zirkulär angelegten Forschungsstil mit dem Ziel einer gegenstandsspezifischen, im Material verankerten Theoriebildung. Im Laufe der Jahre entwickelten sich unterschiedliche Schulen der GTM, die sich unter anderem in der Frage nach dem Verhältnis von Forschungssubjekt und -objekt oder der Gewichtung von induktivem und deduktivem Vorgehen unterscheiden. Während Glaser beispielsweise den Ansatz vertrat, man solle (und könne) als Forschende*r ohne jegliches Vorwissen und Vorannahmen in die Forschung gehen, zweifelte Strauss an der Möglichkeit und Notwendigkeit einer theoretischen *Tabula rasa*. Zentrale Stränge der GTM stellen die Weiterentwicklung der klassischen Methodologie durch Anselm Strauss und Juliet Corbin (1990), die Konstruktivistische Grounded Theory von Kathy Charmaz (2006), die Situationsanalyse von Adele Clarke (2005) und deren Weiterentwicklung durch Adele Clarke, Carrie Friese und Rachel Washburn (2015, 2018) sowie die Reflexive Grounded Theory von Franz Breuer, Petra Muckel und Barbara Dieris (2019) dar. Definition und Auslegungsgrad der Grundprinzipien der GTM variieren entsprechend der Zugehörigkeit zu den entsprechenden Schulen. Als zentrale Merkmale dieses Forschungsstils lassen sich neben dem bereits besprochenen offenen und theoriegenerierenden Vorgehen aber die mehrstufige, codierende Textarbeit, das kontinuierliche Vergleichen der herausgearbeiteten Codes und Konzepte, ein zirkulärer Forschungsprozess, in dem sich Datenerhebung und -auswertung immer wieder abwechseln, sowie das Verfassen von Memos festhalten. Auch das theoretische Sampling sowie die theoretische Sättigung der Datenerhebung sind Prinzipien einer klassischen GTM. Gleichzeitig wird wahrscheinlich kein Forschungsstil in gleichem Maße einer Adaption unterzogen wie die GTM. Nicole M. Deterding und Mary C. Waters (2018) zeigen, dass die GTM zwar eine soziologisch viel zitierte, jedoch in ihrer Idealform kaum tatsächlich praktizierte Methode darstellt. Sie argumentieren zum Beispiel, dass die ursprünglich formulierten Codierungsprozesse der GTM auf die technologischen und methodischen Möglichkeiten der 1960er Jahre zugeschnitten waren, sich jedoch nicht 1:1 in gegenwärtige Forschungssettings übertragen ließen. Auch das Prinzip der theoretischen Sättigung (das Erheben von Forschungsdaten bis zum Versiegen

neuer Erkenntnisse) lässt sich beispielsweise im Kontext befristeter Projekt- und Stellenlaufzeiten meist nur schwer realisieren. Nach Charmaz können die grundlegenden Prinzipien der GTM jedoch auch weniger als unbedingte Regeln, sondern vielmehr als Richtlinien betrachtet werden, an denen sich der*die Forschende orientieren kann. Charmaz nutzt die Metapher der Reise, um ihr Verständnis einer Forschung auf Basis von GTM zu verdeutlichen. Im Vorwort zu »Constructing Grounded Theory« schreibt sie:

»This book takes you through a journey of constructing grounded theory by traversing basic grounded theory steps. The book will provide a path, expand your vistas, quicken your pace, and point out obstacles and opportunities along the way. We can share the journey but the adventure is yours. I will clarify grounded theory strategies and offer guidelines, examples, and suggestions throughout. Although some authors provide methodological maps to follow, I raise questions and outline strategies to indicate possible routes to take. At each phase of the research journey, *your* readings of your work guide your next moves. This combination of involvement and interpretation leads you to the next step. The end-point of your journey emerges from where you start, where you go, and with whom you interact, what you see and hear, and how you learn and think. In short, the finished work is a construction – yours.« (Charmaz 2006: xi, Hervorhebung i.O.)

Charmaz beschreibt den Forschungsprozess als Reise, auf dem Forschende verschiedene Routen und Abzweigungen gehen und wählen können. Die GTM stellt in dieser Metapher eine Karte dar, die Orientierung bietet, Routenoptionen darstellt und die Reise beschleunigen kann. Doch letztendlich muss jede*r Forschende entsprechend dem eigenen Forschungsfeld und -interesse – entsprechend dem Terrain der Reise, um im Bild zu bleiben – die eigene Route finden. Ähnlich argumentiert auch Nina Lykke, wenn sie schreibt:

»Methodologies, methods and ethical principles can be important tools at this difficult moment, if they are interpreted and used as flexible ›thinking technologies‹ (Haraway 2004, 335) and supportive guidelines to facilitate the process in creative ways, and not as devices to be applied mechanically.« (Lykke 2010: 144)

Lykke beschreibt Methodologien und Methoden als Werkzeuge, die im analytisch-forschenden Denken kreativ eingesetzt werden sollen, um den Forschungsprozess zu ermöglichen – nicht, um sie unreflektiert anzuwenden und damit die Analyse in vorgefertigte Bahnen zu lenken. Solch ein Ansatz sollte jedoch keinesfalls mit methodischer Beliebigkeit verwechselt werden. Kreativität, so Strübing, ist in der Arbeit mit der GTM »nicht als künstlerische Freiheit angelegt, sondern als notwendige subjektive Eigenleistung der Forschenden im zielorientierten und kontrollierten Prozess der empirischen Untersuchung« (Strübing 2018: 126). Entscheidend für die Validität der Forschung bleibt einerseits die intersubjektive Vermittelbarkeit der Konstruktion des Forschenden (ebd.), an-

dererseits im Sinne eines *Siting* und *Sighting* die kontinuierliche Reflexion und Revision der gewählten Pfade, Abzweigungen, Hindernisse und Zwischenhalte auf der ›Forschungsreise‹. Methoden als Werkzeuge zu begreifen bedeutet nicht, ihnen Neutralität zuzusprechen. In Anknüpfung an die epistemologische Erkenntnis einer Verwobenheit von Materie und Diskurs kann auch das Verhältnis von Empirie und Theorie nicht als Dualismus begriffen werden. Vielmehr kann die Beziehung von Empirie und Theorie

»[...] als wechselseitiger Verweisungszusammenhang verstanden [werden], in dem empirische Methoden immer schon theoretisch gerahmt und wiederum auf Theorie hin gespannt sind, während umgekehrt Theorie in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen [...] durch methodische Beobachtungen der fortwährenden Verfertigung von Realität angeregt und irritiert werden. Theorienproduktion und empirische Forschung bilden gemeinsam und untrennbar die Weisen der wissenschaftlichen Welterkenntnis.« (Strübing 2018: 57 f.)

In Anknüpfung an meine im vorangegangenen Kapitel formulierten methodologischen Prämissen habe ich mich in der vorliegenden Studie insbesondere an den Stilen von Charmaz sowie Clarke u.a. orientiert. Sowohl die Konstruktivistische Grounded Theory als auch die Situationsanalyse lehnen die Idee einer theoretischen *Tabula rasa* ebenso ab wie die Vorstellung, Theorien würden ›von selbst‹ aus dem Material emergieren. Indem sie auf den Effekt des Forschungsobjekts im Forschungsfeld sowie die Notwendigkeit der Reflexion des Verhältnisses von Forschungsobjekt und -objekt verweisen, werden sie der Notwendigkeit von *Siting* und *Sighting* gerecht. Charmaz schreibt:

»Grounded theory serves as a way to learn about the worlds we study and a method for developing theories to understand them. In the classic grounded theory works, Glaser and Strauss talk about discovering theory as emerging from data separate from the scientific observer. Unlike their position, I assume that neither data nor theories are discovered. Rather, we are part of the world we study and the data we collect. We construct our grounded theories through our past and present involvements and interactions with people, perspectives, and research practices.« (Charmaz 2006: 10)

Charmaz entwickelte die Konstruktivistische Grounded Theory aus einer Kritik an positivistischen Positionen der klassischen Grounded Theory heraus, vor allem vertreten durch Barney Glaser (Charmaz & Puddephat 2011: 94 f.). Dabei formuliert sie durchaus den Anspruch der Soziologie an eine Allgemeingültigkeit von Daten, plädiert aber für eine Reflexion der Situiertheit von Wissen(sproduktion) (ebd. 94). Die Auswertung von Forschungsdaten und die Entwicklung einer Grounded Theory bedeute,

»[...] individuelles Handeln und individuellen Sinn in größeren sozialen Strukturen und Diskursen zu verorten, derer sich die Forschungsteilnehmer/innen nicht notwendig bewusst sein mögen. Subjektive Bedeutung kann Ideologien widerspiegeln; Handlungen können soziale Kon-

ventionen oder Machtbeziehungen reproduzieren. Wir suchen nach den Annahmen, auf deren Grundlage Forschungsteilnehmende Handeln und Sinn konstruieren.« (Charmaz & Puddephatt 2011: 185)

Die Ergebnisse sind also in doppelter Weise situiert – zum einen über meine Perspektive als Forschende, zum anderen über die Perspektive der Beforschten. Das Ergebnis dieser Arbeit mit Charmaz als Konstrukt zu begreifen, bedeutet für mich in Rekurs auf Haraway, es als Ergebnis multipler, partialer Perspektiven zu verstehen.

Das Codieren meines Interviewmaterials stellt das empirische Herzstück der vorliegenden Studie dar. Breuer u.a. (2019) beschreiben Codieren als »systematisiertes Nachdenken [...], Entwickeln und Abwägen von Lesarten mit dem Ziel, theoretische Konzepte/Begriffe (*Kodes, Kategorien*) herauszudestillieren« (Breuer u.a. 2019: 137). Dafür wird der Text in Segmente und Sinneinheiten eingeteilt, die sich je nach methodischer Ausrichtung und Stadium der Analyse in ihrem Umfang erheblich unterscheiden können. Diesen Segmenten werden dann Codes, d.h. einzelne Worte oder kurze Zusammenfassungen, zugeteilt, die diese beschreiben, kategorisieren oder abstrahieren. Codieren stellt somit den ersten Schritt weg vom konkreten Text hin zu einer Interpretation dar (Charmaz 2006: 44):

»Qualitative codes take segments of data apart, name them in concise terms, and propose an analytic handle to develop abstract ideas for interpreting each segment of data. As we code, we ask: which theoretical categories might these statements indicate?« (ebd.: 45)

Im Zuge der Ausdifferenzierung verschiedener Schulen der GTM wurden auch unterschiedliche Handhabungen zu Codierverfahren entwickelt. Ich bin in meiner Analyse dem Vorschlag Kathy Charmaz' gefolgt, die zwei grundlegende Codierweisen unterscheidet: das initiale und das fokussierte Codieren (ebd.). Beim initialen Codieren handelt es sich um eine sehr dichte und kleinschrittige Auseinandersetzung mit dem Material. So habe ich den Text Absatz für Absatz, Zeile für Zeile, teilweise Wort für Wort hermeneutisch aufgearbeitet und einer Sinneinheit meist mehr als einen Code zugeteilt. Es geht in dieser Phase der Interpretation um eine möglichst große Offenheit (ebd.: 47 f.). Deutungen sollten immer wieder hinterfragt und irritiert werden. Die Phase des fokussierten Codierens zeichnet sich nach Charmaz hingegen dadurch aus, selektiv und konzeptionell zu codieren und damit die Analyse zu verdichten (ebd.: 57 f.). Insbesondere das fokussierte Codieren und die Entwicklung von Konzepten ergänzte ich in meiner Arbeit durch Visualisierungen wie Diagramme, Tabellen und *Maps*. Diese Formate gingen dann wiederum wechselseitig in die Ausarbeitung der Kapitelstruktur der Arbeit über.

Visualisierungsmethoden können entscheidend zur Theoretisierungsarbeit beitragen:

»Gedankliche Konstruktionen können im Schaubild-Medium hinsichtlich ihrer Kohärenz und Stimmigkeit inspiziert werden. Diagramme können zum Entdecken theoretischer Widersprüche und Lücken beitragen, auf ihrer Grundlage können neue Fragen zustande kommen, weitere kreative Ideen können so beflügelt werden.« (Breuer u.a. 2019: 138)

Visualisierungen und *Maps* sind auch ein zentrales Element der Situationsanalyse, einer durch die Strauss-Schülerin Adele Clarke entwickelten Variation der Grounded Theory. Ausgangspunkt Clarkes war ihr Bestreben, post-strukturalistische Erkenntnisse in die Grounded Theory einzuweben und Leerstellen zu füllen. Für meine Arbeit methodologisch inspirierend war die Fokussierung der Situationsanalyse auf die Beziehungen zwischen menschlichen und nicht-menschlichen Akteur*innen sowie diskursiven, historischen, kulturellen, politischen und anderen Elementen (Clarke u.a. 2018: 13). Visualisierungen wie *Maps* helfen, solche Beziehungen analytisch zu erarbeiten. Die Situationsanalyse und andere visualisierende, kreative Methoden setzen voraus, dass das Material bereits »aufgebrochen« wurde, sie können also als ergänzendes Verfahren zum Codieren begriffen werden. In meiner Auswertung habe ich die Situationsanalyse nicht systematisch in all ihren Schritten angewandt, sondern in verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses immer wieder insbesondere auf abstrakte, ungeordnete sowie geordnete Situationsmaps zurückgegriffen. Dabei handelt es sich um *Maps*, in denen jegliche relevanten Elemente der Forschungssituation gesammelt und auf ihre Relationalität hin untersucht werden. Clarke schreibt zu Situationsmaps:

»The initial maps done in SA [Situationsanalyse, S.B.] – situational maps – lay out the major human, nonhuman, discursive, historical, symbolic, cultural, political, and other elements in the research situation of concern and provoke analysis of relations among them. These maps are intended to capture the messy complexities of the situation in their dense relations and permutations. They intentionally work against the usual simplifications so characteristic of scientific work [...] in particularly postmodern ways.« (Clarke 2015: 100)

Situationsmaps erfüllten je nach Phase des Forschungsprozesses unterschiedliche Funktionen. Während sie zu Beginn vor allem zur Entwicklung des Forschungsdesigns dienten, nutze ich sie im Zuge der Auswertung auch zur Reflexion vorzeitiger Deutungen und zur analytischen Schärfung von Konzepten – sie visualisierten die Bedeutung von Konzepten und Kategorien im Forschungsprozess als »thinking technologies« (Haraway 2004: 335).⁶ Um das Material möglichst

⁶ Haraway führt in Bezug auf Marilyn Strathern aus, wie die wissenschaftliche Arbeit mit Kategorien immer auch die Stabilisierung bestimmter Bedeutungen mit sich bringt. Gleichzeitig, so macht sie deutlich, sind Kategorien niemals starr: »You can turn up the volume on some categories, and down on oth-

vielfältig zu bearbeiten und miteinander ins Verhältnis zu setzen, habe ich verschiedene Annäherungen an die Interviews miteinander kombiniert und zur Dimensionalisierung genutzt. Sowohl bei den unterschiedlichen Codierschritten als auch bei der Erstellung von *Maps* habe ich digitale und analoge Techniken kombiniert, um meine Interpretationen immer wieder einem Perspektivwechsel zu unterziehen und durch die unterschiedlichen somatischen Arbeitsschritte mein Denken zu stimulieren und herauszufordern. Die Relevanz meiner Existenz als verkörperter Forschender zeigte sich also nicht nur auf inhaltlicher Ebene im Austausch mit den Interviewpersonen, sondern auch in der Ausgestaltung der Auswertung und Analyse.

Damit folgte ich der grundlegenden Aufforderung der GTM, die verschiedenen Forschungsschritte nicht als Regeln, sondern als Richtlinien zu betrachten. Die Ausformulierung von Memos stellt einen zentralen Schritt in der GTM dar, um Ideen zu wichtigen Codes weiterzuentwickeln. Statt klassischer, am Laptop ausformulierter Fließtexte nutzte ich jedoch zum Beispiel häufig handschriftlich angefertigte und teilweise großformatige Codemaps und Karteikartensysteme, um analytische Beziehungen zwischen unterschiedlichen Codes und Konzepten herzustellen und zu überprüfen. Die Verschriftlichung der Ergebnisse dieser kreativen Forschungsschritte erfolgte dann meist bereits in der Formulierung erster Kapitelentwürfe, sodass im Zuge eines ›Denkens durch Schreiben‹ die Ausformulierung von Memos fließend in die Verschriftlichung der Arbeit überging. Diese Arbeitsweise ist typisch für die GTM – die Arbeitsschritte Datengewinnung, Auswertung und Theoriebildung finden nicht aufeinanderfolgend, sondern parallel statt (Strübing 2018: 125). Gleichzeitig gehört es jedoch zu den Charakteristika solcher Theorien, dass sie niemals abgeschlossen sein können. Die vorliegende Arbeit kann vielmehr als von mir aus- und bearbeitete Momentaufnahme begriffen werden, während sich der Gegenstand selbst stetig weiterentwickelt (Strübing 2018: 56). In den folgenden drei Kapiteln erstelle ich ausgehend von den Erzählungen meiner Interviewpartner*innen eine solche Momentaufnahme von Menstrualität und fokussiere, um im Bild zu bleiben, an drei Stellen: Körperlichkeit, Technologien und Politiken.

ers. There are foregrounding and backgrounding operations. You can make categories interrupt each other. All these operations are based on skills, on technologies, on material technologies. They are not merely ideas, but thinking technologies that have materiality and effectivity.« (Haraway 2004: 335). *Maps* erleichterten es mir, Kategorien ›leiser und lauter zu drehen‹ und so einzelne Elemente und Relationen analytisch neu zu gewichten.

4. »Bäm! Hallo, ich bin dein Blut!«: Menstruelle Körperlichkeit

Körper, Schleim, Blut und Zellen – körperlich-materielle Dimensionen von Menstrualität scheinen in der interdisziplinären Menstruationsforschung auffallend abwesend. Josefin Persdotter diagnostiziert den *Critical Menstruation Studies* gar eine Anämie (Persdotter 2022: 36), und auch Katie Ann Hasson attestiert der Forschung eine Vernachlässigung der Materialität der Blutung zugunsten kultureller Bedeutungen und Normen (vgl. Hasson 2020). In der Soziologie wurde dem Körper seit dem sogenannten *body turn* der 1990er Jahren zunehmend Aufmerksamkeit geschenkt – wie der Körper und seine Rolle in gesellschaftlichen Gefügen verstanden wird, unterscheidet sich innerhalb der soziologischen Forschung aber je nach Denkschule grundlegend. An dieser Stelle kann ich keine umfassende Einführung in die vielfältigen theoretischen und empirischen Felder der Körpersoziologie geben¹, sondern lediglich in aller Kürze grundlegende Prämissen körpersoziologischer Ansätze kontrastieren, bevor ich auf das für diese Arbeit relevante Verständnis des Körperlichen eingehe. Strukturierend für die unterschiedlichen Forschungsansätze ist auch hier die Frage nach dem Verhältnis von Materie und Diskurs (vgl. Kapitel 1 und 3). Robert Gugutzer unterscheidet in seiner programmatischen Einordnung der Körpersoziologie zwei Gruppen von Arbeiten. Während sich ein Teil auf den »Körper als Produkt von Gesellschaft« konzentriert, betrachte der andere den »Körper als Produzent von Gesellschaft« (Gugutzer 2006: 13, Hervorhebung i.O.). Er ergänzt, dass diese Trennung analytisch sei, »denn realiter ist der menschliche Körper und ist körperliches Handeln immer sowohl Produkt als auch Produzent gesellschaftlicher Strukturen« (ebd.: 13). Möchte man dennoch an einer solch schematischen Einordnung körpersoziologischer Ansätze festhalten, ließe sich mindestens eine dritte Gruppe von Arbeiten ergänzen, die *Körper und Gesellschaft als sich wechselseitig konstituierende Sphären* verstehen. Hierzu ließen sich etwa Arbeiten aus den Praxistheorien, den Neuen Materialismen oder den Science and Technology Studies zählen, die sich zwar hin-

¹ Für einen Überblick vgl. u.a. Schroer 2005, Gugutzer 2006, Gugutzer et al. 2022, Schmincke 2021.

sichtlich ihrer onto-epistemologischen Prämissen unterscheiden, aber der analytischen Aufhebung einer hierarchischen Grenzziehung zwischen Körper und Sozialem Vorschub leisten. Ähnlich wie bei der Unterscheidung von *Sex* und *Gender* geht es also auch bei der Analyse des Körpers um die Frage nach dem Verhältnis von sozialen Bedeutungen und Effekten einerseits und der körperlich-materiellen Dimension des Körpers andererseits. Um zu erarbeiten, wie sich Körperlichkeit im Kontext von Menstrualität als historisch situierte Praxis und unter anderem im Zusammenwirken mit Technologien ko-konstituiert, beziehe ich mich auf ein Verständnis des Körperlichen, das anschlussfähig an relationale und prozessorientierte Perspektiven ist. Die Bezeichnung menstruelle Körperlichkeit, die ich in diesem Kapitel ergänzend zum Konzept der Menstrualität nutze, ist inspiriert von der in den *Critical Menstruation Studies* etwa von Chris Bobel und Breanne Fahs (2020) verwendete Bezeichnung *Menstrual Embodiment*. Jedoch führen Bobel und Fahs in ihrem Aufsatz ihr Verständnis von *Embodiment* nicht näher aus. Um der Dynamik des Körperlichen im Vollzug gerecht zu werden, nutze ich Nina Degeles und Sigrid Schmitz' Darstellung von Körperlichkeit als *Embodying*. Degele und Schmitz (2010) entwickeln das in der Soziologie und Geschlechterforschung populäre Konzept des *Embodiment* weiter und entwerfen mit *Embodying* eine Idee von Körperlichkeit, die in Bezug auf Karen Barads Idee der Intraaktion (2007) die Prozesshaftigkeit von Körpern sowie das Zusammenspiel von Körperlichem und Sozialem betont. Die Autor*innen arbeiten vier analytischen Grenzziehungen heraus, die üblicherweise das Verständnis von Körperlichkeit bestimmen: Die Grenzziehung zwischen einem Innen und Außen des Körpers, zwischen Determinismus und Konstruktion, Passivität und Aktivität sowie Statik und Dynamik. Anhand der Diskussion dieser Grenzziehungen erarbeiten Degele und Schmitz ein dynamisches und relationales Verständnis von Körperlichkeit: »[...] *Embodying* ist also nicht einfach, sondern *Embodying* wird fortlaufend und verändert sich beständig.« (Degele & Schmitz 2010: 29). Dies bedeutet in der Konsequenz:

»Körpern werden geschlechtliche Bedeutungen zugeschrieben, sie werden in ihrer Materialität selbst durch geschlechtliche Praxen und Strukturen geformt – und umgekehrt beeinflussen Körperprozesse und die Wahrnehmung dieses Körpers Denken und Handeln. [...] Als Ertrag der bisherigen Diskussion plädieren wir deshalb für eine Dynamisierung und Erweiterung des Begriffs *Embodiment* als *Embodying* und verstehen darunter *Prozesse der Verkörperung von Gesellschaft und Vergesellschaftung körperlicher Materialität zwischen/jenseits von Konstruiertheit und Determinierung*. Körperliches Handeln ist als Vollzug zu begreifen, der mitunter erst ex post reflektiert wird oder werden kann. Indem wir die Unterscheidung biologischer und gesellschaftlicher Prozesse als eine analytische und keine reale begreifen, betonen wir die Untrennbarkeit körperlicher und gesellschaftlicher Prozesse.« (Degele & Schmitz 2010: 31, Hervorhebung i.O.)

Degeles und Schmitz' Idee von *Embodying* ist besonders geeignet für eine materiell-diskursive und praxeologisch verortete Analyse menstrueller Körperlichkeit.

Ein entscheidender Vorzug gegenüber anderen Theorieangeboten wie etwa der in der Körpersoziologie populären Leibphänomenologie (vgl. Lindemann 2009, 2022) ist die Möglichkeit, strukturgebende Dualismen machtkritisch zu rekonstruieren, anstatt sie analytisch aufrechtzuerhalten. Das ermöglicht auch ein Verständnis des Körpers als »historische ›Tatsache« (Schmincke 2021: 9), denn »Körper und Gesellschaft sind [...] keine überzeitlichen und unveränderlichen Dinge, sondern stets in Abhängigkeit von bestimmten raumzeitlichen Zusammenhängen zu begreifen.« (ebd.: 8). Historisch gewachsene Grenzziehungen im Kontext von Körper und Geschlecht, die sich in hierarchisierende Dualismen übersetzen, bestimmen beispielsweise immer wieder die Erzählungen der Interviewpersonen über ihren menstruierenden Körper. Gleichzeitig ist gerade der Aspekt der lebensübergreifenden Prozesshaftigkeit von Körperlichkeit bestimmend für meine Analyse eines Lernens von Menstrualität. Bevor ich dies in der Analyse meines Interviewmaterials ausarbeite, gebe ich zunächst einen Überblick über das aktuelle Verständnis der physiologischen Prozesse des Menstruationszyklus und die westeuropäische Medizingeschichte der Menstruation.

4.1 Physiologische Prozesse und historische Kontinuitäten

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird die Bezeichnung Menstruation vor allem verwendet, um die Blutung² zu beschreiben, die viele Frauen und Menschen mit Gebärmutter in etwa einmal im Monat erleben. Die Blutung ist jedoch nur der sichtbare Teil eines Menstruationszyklus, der im reproduktiv weiblichen Körper stattfindet. Dieser Zyklus besteht aus zwei parallel ablaufenden Prozessen. Zum einen wird in der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen, neu aufgebaut und wieder abgestoßen. Parallel dazu reift in den Eierstöcken eine Eizelle heran, der Eisprung findet statt, die Eizelle wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter und wird dort schließlich zusammen mit der Schleimhaut ausgeblutet. Dieser Zyklus dauert zwischen 25 und 31 Tage, wobei »individuelle Schwankungen der Zykluslänge von +/- 3 Tagen normal« sind (Fillenberg 2017: 134). Ein gesunder Zyklus kann also in einem Monat 27 Tage und im nächsten 30 Tage lang sein. Nichtsdestotrotz hat sich die idealtypische Idee des regelmäßigen, 28-tägigen Zyklus

2 Mandy Mangler, Chefarztin für Gynäkologie, wies in einem Vortrag am 25.02.2024 in der Ausstellung »Läuft« im Museum Europäischer Kulturen darauf hin, dass man eigentlich von Menstruations*flüssigkeit* sprechen müsse. Diese bestehe zu einem großen Teil aus Schleim und Endometrium (Gewebe), Blut mache nur einen geringen Anteil aus. Da die Idee von Blut jedoch prägend für das Erleben ebenso wie für Assoziationen und Zuschreibungen ist, spreche auch ich im Folgenden weiterhin von Menstruationsblut.

etabliert – eine hegemoniale Norm, die sich in umgangssprachlichen Bezeichnungen wie der ›Regel‹ oder auch im 28-tägigen Einnahmeregime der Pille³ ausgedrückt und wirkungsvoll performativ reproduziert wird. Festhalten lässt sich jedoch, dass die Blutung etwa einmal im Monat auftritt. Dies drückt sich auch sprachlich aus: Das Wort Menstruation leitet sich vom lateinischen *menstruus* für monatlich beziehungsweise *mensis* für Monat ab. Doch zurück in den Körper.

Formal beginnt ein neuer Zyklus zwar mit dem Anreifen einer neuen Eizelle, dem Follikel. Da sich das jedoch von außen schwer nachvollziehen lässt, wird der erste Tag der Blutung auch als erster Zyklustag gezählt. Der Zyklus wird medizinisch in zwei Phasen aufgeteilt. Die erste Phase, die Follikelphase, dauert vom Beginn der Blutung bis zum Eisprung. In dieser Phase findet die Blutung statt, die bei einem gesunden Körper 3–5, maximal jedoch 7 Tage dauert. In dieser Zeit werden ca. 20–80 ml Blut, Gewebe und Zellen aus der Gebärmutter abgestoßen, also in etwa die Füllmenge einer Espressotasse. Außerdem reifen in einem der beiden Eierstöcke mehrere Follikel heran. Nur eine dieser Eizellen reift jedoch vom sogenannten Primordialfollikel, dem Grundstadium, zum sprungreifen Graaf-Follikel.⁴ Wenn dieses sich aus dem Eierstock löst und in den Eileiter wandert, spricht man vom Eisprung. Jetzt ist die Zelle für ungefähr 24 Stunden befruchtungsfähig.⁵ Danach bildet sich aus dem Follikel das *corpus luteum*, der Gelbkörper, heraus. Nach ihm ist die zweite Phase des Menstruationszyklus benannt, die Lutealphase. Der Gelbkörper ist verantwortlich für die Produktion des Hormons Progesteron, das die Heranreifung weiterer Eizellen verhindert. Es sorgt außerdem dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut umgebaut wird und Nährstoffe eingelagert werden. Während die Follikelphase in ihrer Länge variieren kann, wurde die Lutealphase lange mit einer exakten Dauer von 14 Tagen beschrieben. Mittlerweile weiß man,

3 Geläufig ist auch die Bezeichnung Antibabypille. Da die Anwendungsbereiche des Medikaments jedoch den Aspekt der Verhütung übersteigen, spreche ich im Folgenden von der Pille.

4 Bei der Geburt hat der reproduktiv weibliche Körper ca. 7 Millionen solcher Primordialfollikel. Im Gegensatz zu Spermien werden Eizellen also nicht stetig neu produziert, sondern sind von Anfang an im Körper vorhanden. Bis zum Einsetzen der Pubertät sind noch etwa 400.000 Follikel übrig, die dann bis zur Menopause abgebaut werden. Nur ein Bruchteil der Follikel reift dabei zur sprungfähigen Eizelle aus, die meisten sterben vorher ab. Emily Martin zeigt in ihrer Analyse medizinischer Lehrbücher, wie nicht zuletzt vor diesem Hintergrund Spermien und Eizellen gegensätzliche Qualitäten von Produktivität und Verfall zugeordnet werden (Martin 1992: 411 f).

5 Immer wieder wird in Darstellungen der menschlichen Befruchtung die Eizelle als passiv und wartend, die Samenzellen hingegen als aktiv und kämpferisch dargestellt. Diese Darstellung entspricht weniger der biologischen Realität als vielmehr tradiert vergeschlechtlichten Qualitäten von Passivität als weiblich und Aktivität als männlich, Emily Martins Studie »Die Frau im Körper« (vgl. Martin 1989) ist dazu auch heute noch aufschlussreich. Aufgrund des relativ kleinen Zeitfensters, in dem eine Eizelle fortpflanzungsfähig ist, findet die Befruchtung selten genau zum Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs statt. Samenzellen können vielmehr im Zervixschleim der Vagina bis zu 5 Tage überleben und dort auf den Eisprung ›warten‹.

dass aber auch hier Schwankungen von +/- 2 Tagen normal sind. In diese zweite Zyklushälfte können verschiedene körperliche und emotionale Symptome wie zum Beispiel Brustspannen, Wassereinlagerungen, Müdigkeit, Krankheitsgefühl oder Stimmungsschwanken bis hin zu depressiven Verstimmungen fallen, die als Prämenstruelles Syndrom (PMS) oder, bei besonders schwerer Ausprägung, als Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDD) zusammengefasst werden.⁶

Medizinische Modelle des Körpers, seines Aufbaus und seiner Funktionsweisen beeinflussen nicht nur entsprechende Therapien und Behandlungen, sondern prägen auch das individuelle körperliche Erleben (vgl. Duden 1987, Malich 2017). Was wir körperlich wahrnehmen und welche Sinnzuschreibungen wir daraus ableiten, ist eng verzahnt mit geltenden medizinischen Paradigmen. Darüber hinaus verdeutlicht ein Blick in die Geschichte, wie medizinische und soziale Modelle sich stets wechselseitig beeinflusst haben. Die Metapher des Körpers diente Denkern (ich nutze in diesem Fall bewusst das generische Maskulinum) seit der Antike als Referenz für Theorien über Gesellschaft, Regierung und Politik (vgl. Govrin 2022). Und so müssen nicht zuletzt auch Geschlechterordnungen vor dem Hintergrund einer Geschichte medizinischer Modelle betrachtet werden.

Medizinische Modelle und Diskurse prägen durch ihre hegemoniale Stellung in der Wissensproduktion zu Körperlichkeit bis heute auch Narrative und Gegennarrative zum Umgang mit der Menstruation. Dabei lässt sich durch die Jahrhunderte hindurch nachvollziehen, dass der monatlich blutende Körper als Abweichung von der Norm gilt. Die Norm, das ist der männliche Körper, der als abgrenzbar, kontrollierbar, trocken gilt. Die Abweichung davon ist der weibliche Körper, der über Sexualität und Reproduktion definiert wird und nicht zuletzt aufgrund von Ausfluss, Menstruation, Schwangerschaft und Milch nicht diesem Paradigma der Kontrolle des Körperlichen entspricht. Menstruations-spezifische Symptome und Beschwerden werden seit mindestens 3800 Jahren von Mediziner*innen⁷ erkannt und behandelt, wie der »Gynäkologische Papyrus Kahun« aus dem alten Ägypten belegt (King 2020: 288). Wie die Geschichte zeigt, ist der medizinische Blick auf den weiblich-reproduktiven, menstruie-

6 Sally King (2020) weist darauf hin, dass sich in der Diagnose von PMS vor allem auf psychische Symptome berufen würde, obwohl sie im Vergleich zu physischen Beschwerden nicht zwangsläufig dominant seien. Für eine geschlechterkritische Diskussion von PMS unter anderem vor dem Hintergrund historisch tradiertener Einordnungen der Frau als emotional, irrational und unberechenbar vgl. Ussher 2006, Ussher & Perz 2020, King 2020, Chrisler 2004.

7 Die Behandlung von Fragen und Problemen rund um die Menstruation übernahmen Frauen lange Zeit oft untereinander, auch Heilerinnen und Hebammen wurden konsultiert. Mit dem Mittelalter setzt eine Verdrängung dieser weiblich geprägten Folkloremedizin ein, sodass offizielle medizinische Behandlungen überwiegend von Männern praktiziert werden (vgl. Green 2008). Die Verwendung geschlechtergerechter Sprache sollte keinesfalls über diese institutionalisierten Geschlechterhierarchien hinwegtäuschen.

renden Körper alles andere als ›unschuldig‹. Seit der Antike wurden negative und abwertende Frauenbilder nicht zuletzt auch durch einen Bezug auf die Menstruation untermauert. Medizinische Gelehrte der Antike wie Hippokrates (5. bis 4. Jhd. vor Christus) oder Galen (2. Jhd. nach Christus) beschäftigten sich in ihren Schriften mit der Menstruationsblutung und betrachteten sie im Kontext des damals geltenden Paradigmas der Humoralpathologie, der Säftelehre. Diese ging davon aus, dass Gesundheit und Krankheit abhängig sind von einem (Un-)Gleichgewicht der Körpersäfte Blut, Schleim, Schwarzer Galle und Gelber beziehungsweise Weißer Galle. Um Krankheiten zu therapieren, musste ein Gleichgewicht dieser Körpersäfte hergestellt werden, und so war eine beliebte Therapieform zum Beispiel der Aderlass – zu bluten war zunächst Teil einer Gesundheitspraxis für alle Geschlechter. Thomas Laqueur (1992) beschreibt die Humoralpathologie als von einem Ein-Geschlechter-Modell geprägt.⁸ Mann und Frau, so das Bild, unterschieden sich biologisch nur graduell. Die Norm des Geschlechtskörpers war der Mann, die Frau galt als nach innen gestülpte Version dieses Modells – »ein körperlich, moralisch und geistig ›mangelhafter Mann‹« (Völkl 2022: 108). Geschlechtsspezifische Ungleichheiten wurden primär sozial und nicht biologisch begründet. Auch geschlechtsspezifische Körperflüssigkeiten wie Menstruationsblut oder Sperma galten als »biologische Artikulationen der soziokulturell bestimmten Geschlechterverhältnisse« und nicht als deren Grundlage, so Laqueur (Laqueur 1992: 53). Nichtsdestotrotz drückte sich das Postulat der Frau als ›mangelhaftem Mann‹ auch im Körperbild der Antike aus. Die Frau wurde als überfeuchtes Wesen betrachtet, deren Säfteüberschuss die Gefahr von Fäulnis und Zersetzung barg. Aufgrund ihrer feuchten und vermeintlich schwächeren Konstitution wurden Frauen im Kontrast zum Mann auch intellektuelle Fähigkeiten abgesprochen (Völkl 2022: 109). Es wurde davon ausgegangen, dass das Gewebe von Frauen schwächer und poröser sei als das von Männern und deswegen Flüssigkeiten und Nährstoffe nicht so gut halten könne. Die Menstruationsblutung wurde dementsprechend als monatliche Reinigung von gesundheitsgefährdenden Stoffen betrachtet, die das Gleichgewicht der Säfte im Körper wiederherstelle. Der weibliche Körper wurde also als grund-

8 Barbara Duden kritisiert Laqueurs Erzählung der ›Entstehungsgeschichte‹ des biologischen Geschlechts. Sie stellt fest, er habe den »Konstruktionsbegriff hypostasiert«, indem er den Körper als transhistorisches Apriori betrachte und damit ein Verständnis der »Andersartigkeit erlebter Körperlichkeit vergangener Zeiten« verunmögliche (Duden 2008: 600). Auch Heinz-Jürgen Voß weist in seiner detaillierten Rekonstruktion biologisch-medizinischer Geschlechtermodelle Laqueurs Thesen eines antiken Ein-Geschlechter-Modells in Kontrast zum modernen Zwei-Geschlechter-Modell als zu generalisierend zurück (vgl. Voß 2010). Die folgende Darstellung zielt vor dem Hintergrund dieser Einwände nicht darauf ab, Laqueurs Darstellungen in Gänze zu folgen, sondern ein Verständnis der historischen Genese von menstruationsspezifischen Körper- und Geschlechterbildern zu begründen.

sätzlich schwach und abhängig von der regulierenden Menstruationsblutung betrachtet, das Blut selbst als Träger von Giftstoffen. Ähnlich wie der Aderlass sollte die monatliche Blutung vor Krankheiten schützen oder deren Symptome lindern. Der römische Philosoph und medizinische Gelehrte Plinius der Ältere (1. Jhd. nach Christus) schrieb der Blutung eine zerstörerische Kraft zu und verankerte mit seinen Schriften die Idee des giftigen Menstruationsbluts in der europäischen Geschichte (Schlehe 1987: 14). Er behauptete, dass bei Kontakt mit einer menstruierenden Frau oder Menstruationsblut der Wein sauer werde, die Früchte von den Bäumen fallen oder Bienen sterben würden (Newton 2016: 23 f.) Kontrolliert eingesetzt, attestierte er der Kraft des Menstruationsbluts aber auch positive Effekte: Wenn eine menstruierende Frau ein Feld abschreite, würde dies zum Beispiel vor Insektenbefall schützen (ebd.: 24).

Auch Mittelalter und Neuzeit sind geprägt durch das humoralpathologische Paradigma und damit zusammenhängende Vorstellungen vom giftigen Menstruationsblut, das den Körper schwäche und gefährde. So ist beispielsweise die Idee überliefert, dass bei Frauen während der Blutung giftige Dämpfe aus den Augen austreten würden und Menstruierende daher einen ›bösen Blick‹ hätten, der diejenigen vergiften könne, die von ihm getroffen werden (Schlehe 1987: 18). Die durch ihre Körperlichkeit dominierte, geistig schwache Frau sei, so die Idee, auch anfälliger für Beeinflussungen durch Dämonen oder den Teufel. Auch die christliche Kirche prägte in dieser Zeit den Blick auf den weiblich-reproduktiven Körper und die Stellung der Frau. Sie verwies nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die moralische und spirituelle Minderwertigkeit der Frau und zog als Argumentationsgrundlage vor allem körperlich-reproduktive Phänomene wie Sexualität, Geburt oder eben die Menstruationsblutung heran.⁹ Die Menstruationsblutung gilt in der christlichen Lehre als Erinnerung an den Sündenfall Evas und die Vertreibung des Menschen aus dem Paradies und somit, wie Kerstin Mayerhofer verdeutlicht, als Ausdruck göttlicher Strafe (Mayerhofer 2021: 141) – ein Aspekt, der sich in der englischen Bezeichnung *the curse* für die Menstruationsblutung wiederfindet. Eine regelmäßige Blutung gilt insofern als Reinigung von Giftstoffen, die andernfalls die psychische und physische Gesundheit von Frauen gefährden würden. Eva Labouvie zeigt für die Frühe Neuzeit, wie in diesem Zusammenhang eine ausbleibende Blutung nicht zwangsläufig als Zeichen von Schwangerschaft gedeutet wurde, sondern zunächst als Verlust ebenjener

⁹ Kerstin Mayerhofer (2021) zeigt, wie über die Menstruation in christlichen Texten des Mittelalters nicht nur Frauen zu devianten Subjekten gemacht wurden, sondern auch Juden. So wurde jüdischen Männern nachgesagt, wie Frauen regelmäßig zu bluten. Durch das Motiv der männlichen Menstruation wurden jüdische Männer so in der Sphäre des Feminin-Körperlichen verortet und mit einem Marker der Differenz versehen.

Reinigung – und dieser Verlust würde bei den Betroffenen zu Unwohlsein und Krankheitssymptomen führen (Labouvie 2007: 207).

Ab dem 19. Jahrhundert bahnten sich entscheidende Veränderungen in der Medizin an, die den Blick auf den verweiblichten, menstruierenden Körper bis heute prägen sollten. Mit der Entstehung der modernen Schulmedizin, die sich durch den Aufbau moderner Krankenhäuser (vgl. Foucault 1988) und den Übergang von der Humoralpathologie zur Zellularpathologie (also einem Verständnis von Zellen als Ausgangspunkt für Gesundheit und Krankheit) auszeichnet, änderte sich die Idee des vergeschlechtlichten Körpers. Grundlage der modernen Medizin wird eine Form des klassifizierenden Denkens (vgl. Foucault 1988), die auf den klassischen Dualismen westlich-dominanter Wissensproduktion wie Natur/Kultur, Gesundheit/Krankheit und eben Mann/Frau basiert. Barbara Duden (1987) und Thomas Laqueur (1992) zeigen in ihren medizinhistorischen Analysen, dass dieser Umbruch als Grundlage für die Definition menstruierender Körper als weiblicher Körper gelten kann, denn verstärkt wurde die Blutung hier in den Kontext von Geschlecht und Fortpflanzung gestellt.¹⁰ In diese Zeit fallen für die Wissens- und Kulturgeschichte der Menstruation wichtige Ereignisse: 1827 beispielsweise entdeckt¹¹ Karl Ernst von Baer die Eizelle, 1885 entsteht in Deutschland die Gesellschaft für Gynäkologie. Insbesondere letztere prägt die medizinische Konzeption des weiblichen Körpers als ›Sonderfall‹ (vgl. Honegger 1991), während der männliche Körper weiterhin regulärer Gegenstand der Allgemeinmedizin bleibt.¹²

In dieser Zeit ändern sich auch die Ideen und Zuschreibungen in Bezug auf die Menstruationsblutung. Während unter dem Paradigma der Säftelehre die monatliche Blutung zwar auch auf die vermeintlich schwache und unterlegene Konstitution der Frau im Kontrast zum Mann verweist, gilt sie gleichzeitig als lebens- und gesundheitserhaltend. Dies ändert sich unter dem Paradigma der Zellularpathologie und mit der Entstehung einer modernen Medizin. Im Gegensatz zur Konzeption der Säftelehre galt die monatliche Blutung nicht mehr als lebens- und

¹⁰ Wie bereits an voriger Stelle erwähnt, kann das Ein-Geschlechter-Modell in der durch Laqueur behaupteten Eindeutigkeit auch für die Vormoderne nicht gehalten werden. Insofern können solche Einordnungen immer auch als graduelle Verschiebungen verstanden werden.

¹¹ Nelly Oudshoorn (1994) zeigt am Beispiel der Sexualhormone eindrucklich, wie biologische Phänomene nie bloß ›entdeckt‹, sondern immer eingebettet in soziale und zeitliche Zusammenhänge gleichzeitig auch konstruiert werden. Max Liboiron verweist außerdem darauf, dass die Macht der ›Entdeckung‹ immer in der westlichen Vorstellung von Universalismus liegt – ›entdeckt‹ werden können nur Phänomene, die über Zeit und Raum hinweg statisch und wahr bleiben (Liboiron 2021: 51). Auch Eva Säger weist darauf hin, dass es sich bei der Biologie nicht um eine Entdeckungs-, sondern um eine ›Interventionswissenschaft‹ handle (Säger 2019: 1122).

¹² So wurde die »Deutsche Gesellschaft für Andrologie« beispielsweise erst fast 100 Jahre nach ihrer Schwesterorganisation im Jahr 1975 gegründet.

gesundheitserhaltend, sondern als schwächend, unnatürlich und krankhaft. In den ökonomischen Metaphern des Zeitgeists gedacht war die Menstruation ein Verlust ohne entsprechende Gewinne (Künzel 2003: 99). Es entsteht eine Form der Wissensproduktion zur Menstruation, die Sharra L. Vostral (2008) als *scientific menstruation* bezeichnet. Während Wissen über die Menstruation lange Zeit Teil einer oralen Frauenkultur war und von Generation zu Generation weitergegeben wurde (Brumberg 1993: 105 ff.), sind nun nicht mehr Frauen die Expertinnen für die Menstruation, sondern Ärzte.¹³ Über das Wesen der Menstruation ist sich die Medizin damals uneinig. Es gibt einerseits auch damals schon Stimmen, die der Auffassung sind, dass die Menstruationsblutung ein ›normaler‹ körperlicher Prozess sei. Doch viele Ärzte sind der Meinung, dass es sich bei der Blutung um einen unnatürlichen und pathologischen, also krankhaften Zustand handeln würde – nicht zuletzt aufgrund der Idee, dass die Aufgabe der Frau die Fortpflanzung sei. Schwangerschaft wird als wünschenswerter Normalzustand imaginiert, die Blutung als Ausnahmezustand (Hering & Maierhof 2002: 33). Medizinische Modelle dienen zur vermeintlich wissenschaftlichen Erklärung gesellschaftlicher Rollenbilder und zur Ableitung von Ideen eines ›medizinisch korrekten‹ Umgangs mit der Blutung. Da viele Mediziner der Auffassung sind, dass die Blutung eine Krankheit oder zumindest eine übermäßige Schwächung des Körpers bedeute, wird insbesondere bürgerlichen Frauen dazu geraten, sich während der Periode zu schonen und im Bett zu bleiben. Das wiederum dient bis ins 20. Jahrhundert als Argument in Debatten, die Frauen als unzuverlässige politische Subjekte oder auch Arbeitskräfte delegitimieren und emanzipatorische Forderungen (zum Beispiel nach dem Wahlrecht oder Zugang zu Bildung für Frauen) entkräften sollten (Künzel 2003: 99, Campbell & Davis 2022: 16 ff.). Die Blutung wird so – nicht zum ersten Mal in der Geschichte – zur Legitimation von Ungleichbehandlung instrumentalisiert. Entscheidend ist dabei, dass sich die Idee der geschwächten Frau nicht nur auf ihren Körper, sondern auch auf ihren Geist bezieht. Im 20. Jahrhundert entwickelt sich neben der Gynäkologie nämlich eine weitere Disziplin, die gesellschaftliche Verhandlungen von Menstrualität nachhaltig prägen sollte: die Psychologie beziehungsweise Nervenkunde.

Mit der Entstehung der modernen Psychologie wird die Menstruation in den Kontext psychischer Erkrankungen (zum Beispiel der sogenannten Hysterie) gerückt. Durch das Zusammenspiel von Gynäkologie und Psychologie gehen die Pathologisierung der Frau und die Pathologisierung der Menstruation Hand in Hand. Jessica Campbell und Gayle Davis zeigen am Beispiel einer psychiatrischen Anstalt im Schottland des 19. Jahrhunderts, wie unter anderem eine unregelmäßige Menstruationsblutung sowohl als Symptom als auch als Auslöser

13 Hier zeigen sich Parallelen zur Medikalisierung von Schwangerschaft und Geburt.

psychischer Erkrankungen gedeutet wurde (Campbell & Davis 2022: 11). Im deutschsprachigen Raum spielten unter anderem die Arbeiten des Physiologen Eduard Pflüger zum Nervensystem eine entscheidende Rolle. Pflüger meinte, die Blutung würde durch eine vom Eierstock ausgehende chronische Nervenreizung ausgehen – eine Theorie, die bis zur ›Entdeckung‹ der Hormone Anfang des 20. Jahrhunderts Bestand hatte. Mit dem Aufschwung der Hormonforschung wird die Idee der Menstruation als Resultat einer Nervenreizung verabschiedet. Sozial-psychologische Deutungen von Frauen und Menstruierenden wurden vor allem in Hinblick auf »die zyklischen Vorgänge, die ihren Körper und ihre Seele beeinflussen« entwickelt (Hering & Maierhof 2002: 85). Mit der Etablierung industriell hergestellter Periodenprodukte (vgl. Kapitel 5.1) ab den 1920er Jahren wird der Umgang mit der Blutung außerdem zu einer Frage der Hygiene. Gleichzeitig halten sich nach wie vor Überzeugungen bezüglich des Menstruationsbluts als Träger von Giftstoffen, die eine Gefahr für Menstruierende und ihre Umwelt darstellen würden. Der Wiener Arzt Bela Schick veröffentlichte 1920 Beobachtungen, nach denen Blumen schneller welken würden, wenn seine Hausangestellte menstruierte – die Theorie der sogenannten Menotoxine, also Giftstoffen im Menstruationsblut, war geboren (Schlehe 1987: 28 f.). Solche Giftstoffe wurden nicht nur im Blut, sondern auch im Schweiß und Speichel von Menstruierenden vermutet. Auch wenn ihre Existenz in den 1950er Jahren widerlegt wurde, hielt sich die Vorstellung vom giftigen Menstruationsblut auch darüber hinaus hartnäckig – so sollten Frauen in Deutschland teilweise bis in die 1990er Jahre während ihrer Menstruation kein Brot backen, nicht bei Schlachtungen anwesend sein oder sich keine Dauerwelle legen lassen, da negative Resultate befürchtet wurden (Hering & Maierhof 2002: 82, Püschel 1988: 28). Und nicht zuletzt illustrieren auch heute noch präsenste Vorstellungen der Menstruation als monatlicher Reinigung die Kontinuität solch einer Problematisierung und Pathologisierung der Blutung.¹⁴

Bis ins späte 20. Jahrhundert ist der Modellkörper der Medizin weiß und männlich. Bis heute dient der Menstruationszyklus in vielen klinischen Studien als Ausschlusskriterium für Proband*innen. Durch die Entwicklung der sogenannten Gender-Medizin wird gleichzeitig immer deutlicher, welche Gesundheitsrisiken diese Form des Ausschlusses für Frauen und Menstruierende

¹⁴ Als eindruckliches Beispiel sei an dieser Stelle auf die Debatte rund um *Pinky Gloves* im Frühjahr 2021 verwiesen. Nachdem zwei männliche Gründer im deutschen Fernsehen Investoren für einen pinken Plastikhandschuh zum Einwickeln von benutzten Periodenprodukten geworben hatten, ernteten sie starke Kritik dafür und nahmen das Produkt schließlich vom Markt. Entscheidend an dem Produkt war, dass es nicht zum Einführen von Tampons gedacht war, sodass mit einem gesundheitlichen Nutzen zum Beispiel auf öffentlichen Toiletten argumentiert werden hätte können. Vielmehr wurde die Idee explizit dafür beworben, Dritten den Anblick benutzter Periodenprodukte zu ersparen.

haben kann. So ist mittlerweile beispielsweise bekannt, dass die allgemein angenommenen Symptome eines Herzinfarkts wie Schmerz im linken Arm vor allem bei Männern auftreten und viele Herzinfarkte bei Frauen aufgrund einer anders gelagerten Symptomatik unerkannt blieben. In den letzten Jahren hat vor diesem Hintergrund auch die menstruationsspezifische Krankheit Endometriose vermehrt Aufmerksamkeit bekommen. Bei Endometriose handelt es sich um gutartige Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut, die sich außerhalb des Uterus im kompletten Bauchraum und teilweise sogar in der Lunge ansiedeln können. Sie wird als systemische Krankheit eingestuft und zeichnet sich durch eine breit gefächerte Symptomatik aus, die von Verdauungsbeschwerden und Bauchschmerzen bis zu Migräne und Schlafstörungen reichen können. Betroffene leiden außerdem meist unter sehr starken Schmerzen vor und/oder während der Blutung, die Krankheit ist zudem ein häufiger Grund bei ungewollter Kinderlosigkeit. Laut der Endometriose-Vereinigung Deutschland betrifft die Krankheit circa 8–15 Prozent aller Menstruierenden – wobei die große Spanne der Prozentangaben als Hinweise auf die mangelnde Datenlage verstanden werden kann (Endometriose-Vereinigung Deutschland 2023, o.S.). Selbst der damalige Gesundheitsminister Karl Lauterbach verwies in einer Fragerunde der ARD 2022 darauf, dass die Krankheit lange Zeit nicht ernst genommen worden und auf die vermeintliche Wehleidigkeit von Frauen abgeschoben worden sei. Er benannte außerdem das Fehlen von Forschung und Medikamenten zur Behandlung der Krankheit und sprach sich für die Einrichtung eines Forschungsprogramms aus (ARD 2022).¹⁵

Beispiele wie dieses verdeutlichen, wie gegenwärtige Verhandlungen von Menstrualität immer auch in ihrem historischen Gewordensein betrachtet werden müssen. Die Geschichte des Verhältnisses von Medizin und Menstruation ermöglicht es so, Kontinuitäten und Brüche in der machtvollen Herstellung von Körper- und Geschlechterbildern im Kontext von Menstrualität zu erkennen und zu verstehen. Im Folgenden zeige ich anhand meines Interviewmaterials verschiedene Dimensionen gegenwärtiger Praktiken menstrueller Körperlichkeit auf, die nicht zuletzt immer wieder auf die Aktualität historischer Menstruationsdiskurse verweisen.

15 Im September 2023 gab das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BmBF) bekannt, Forschung zu Endometriose für fünf Jahre mit jährlich fünf Millionen Euro zu fördern (vgl. Bundesministerium für Bildung und Forschung 2023). Dies kann auch als Ergebnis der kontinuierlichen Arbeit von Interessenvertretungen verstanden werden.

4.2 Der blutende Körper: Kontrollverlust und Fluidität

Körperliche Erfahrungen von Menstrualität zeichnen sich in den Interviews durch eine starke Ambivalenz aus. So schwanken die Erlebnisse zwischen Kontrollverlust und ästhetischer Erfahrung, Schicksal und Rückversicherung. Obwohl im alltäglichen Verständnis von Menstruation meist die Phase der Blutung gemeint ist, wird der Prozess des Blutens selbst nur von wenigen Interviewpartner*innen direkt angesprochen. Häufig verliefen ganze Gesprächspassagen sogar, ohne dass überhaupt das Wort Blut fiel – obwohl es zum Beispiel um das Wechseln von Tampons oder Menstruationstasse ging. Ein Gegenbeispiel bietet Martha mit einer sehr eindrücklichen Erzählung ihres Blutes. Nach jahrelanger Pilleneinnahme und einer in diesem Zusammenhang eher schwachen und kurzen Blutung beschloss sie, die Pille abzusetzen. Ihre darauffolgende erste Blutung beschreibt sie als intensive und schmerzhaft körperliche Erfahrung, die durch eine starke Zunahme von Menge und Dauer ihrer Blutung gekennzeichnet ist:

»Und jetzt war das auf einmal so ›Bäm! Hallo, ich bin dein Blut« (lacht) //(Lacht)// ›Guten Tag.« Und das war ganz doll und dann hat sich die, das Blut verändert, die Farbe und die Konsistenz so 'n bisschen, ich hatte meine Periode viel, viel, viel stärker ähm, viel, viel länger.« (Martha: 499–504)

Blut wird in der Erzählung der Interviewpartner*innen in dem Moment relevant, in dem es nicht mehr verschweibar ist, die Normen einer Kommunikation über Körperlichkeit und Menstrualität (vgl. Kapitel 6.2, 6.3) also nicht mehr einzuhalten sind. Durch den Verzicht auf die Pille nehmen Blutungsdauer und -stärke zu. Martha erlebt einen regelmäßigen Prozess ihres Körpers plötzlich so intensiv, dass das Blut sogar mit ihr zu sprechen scheint. Die Intensität dieses Erlebnisses illustriert Martha mit der Aussage »Bäm! Hallo, ich bin dein Blut«. Über die Zuschreibung von Kommunikationsfähigkeit verdeutlicht diese Aussage den Charakter der Blutung als Phänomen mit Handlungsfähigkeit (*agency*): als unausweichliche Tatsache und als Element, das eigenständig agiert und dabei trotzdem ein Teil von Martha ist. Menstrualität ko-konstituiert sich dabei im Zusammenspiel von Körperlichkeit und Technologie. Während einerseits Körperlichkeit und Blutung als aktiv und sich der menschlichen Kontrolle entziehend beschrieben werden, ist die Erzählung gleichzeitig strukturiert durch den Gebrauch beziehungsweise Verzicht von Technologien. Erst mit dem Absetzen der Pille wird die Blutung in Marthas Erzählung zu einer eindrücklichen, körperlich-materiell deutlich wahrnehmbaren Erfahrung. Die Beschreibung unkontrollierter, menstrueller Körperlichkeit nach Absetzen der Pille impliziert einen vormals technologisch ›domestizierten‹ Körper. Das erinnert an Standpunkte innerhalb feminis-

tischer Technologiedebatten, nach denen Technologie die Rolle der Beherrschung des Körpers zukommt (vgl. Mies 1985). Neben einer längeren und stärkeren Blutung spricht Martha auch eine veränderte Konsistenz und Farbe an, die die Wandelbarkeit von Blut als körperlicher Substanz thematisiert. Solch eine Positionierung der Menstruationsblutung als sich wandelndes, eigenständiges und trotzdem zugehöriges Element zeigt sich auch bei Alzi. Auf die Frage, ob und wie sich ihr Verhältnis zur Blutung seit der Menarche, der ersten Menstruationsblutung, geändert habe, erwidert sie, *ihre Blutung* habe sich sehr geändert. Sie widerspricht in der Formulierung ihrer Antwort meiner Annahme, es habe eine Veränderung in der Beziehung zwischen ihr und ihrer Blutung gegeben und rückt die Blutung selbst als aktives Element in den Fokus:

»Ja, also meine Blutung hat sich auch sehr geändert. Ich mein' klar, in der, in der Pubertät war sie unglaublich peinlich und unangenehm und auch ungewohnt noch mal diesen Umgang mit dem eigenen Körper zu lernen [...].« (Alzi: 43–46)

An dieser Stelle bekommt die Beschreibung der Blutung beinahe personifizierende Züge, indem Alzi sie als peinlich und unangenehm charakterisiert.¹⁶ Diese Charakterisierung ist insofern besonders interessant, als mit ihr auch eine Verantwortungszuschreibung einhergeht. Nicht die Kommentare von Mitschüler*innen oder das Tuscheln auf dem Schulflur beschreibt Alzi als unangenehm, sondern die Periode selbst. Gesellschaftliche Bedingungen für die empfundene Scham bleiben dabei unerwähnt. Als Effekt des Eintretens der Menstruationsblutung stellt Alzi fest, den Umgang mit ihrem Körper noch mal lernen zu müssen.¹⁷ Menstrualität zeigt sich somit als Phänomen mit fundamentalem Einfluss auf das Leben der Interviewten. Eine Grundkonstante alltäglichen Seins und Handelns – die Verortung im beziehungsweise als Körper – wird hier in der bisher erfahrenen Form infrage gestellt. Das ›noch mal‹ in ihrer Aussage verweist auf ein bereits stattgefundenes erstes Erlernen, mutmaßlich in einem frühkindlichen Erschließen des ›Ich‹ als Körper, das durch die Blutung in der bisherigen Form hinfällig wird. Sie versetzt Alzi in einen Zustand der Kontrolllosigkeit, zusammengefasst in der Erinnerung: »[...] dieses nicht Herr über den Körper sein, das war furchtbar (lacht) [...]« (Alzi: 51–52). An dieser Stelle zeigt sich eine hierarchisierende Unterscheidung von Körper und Geist, wie sie auch in den klassischen Dualismen der westlich-hegemonialen Wissens- und Kulturgeschichte angelegt ist. Insbesondere ökofeministische Autor*innen haben herausgearbeitet, wie westlich-hegemoniales Denken maßgeblich durch die Hierarchisierung von

16 Für weitere Dimensionen der Deutung dieses Interviewausschnitts siehe Kapitel 4.5.

17 Die Menstruationsblutung initiiert nicht nur ein Erlernen des Umgangs mit dem Körper als Objekt von Handlung, sondern muss als Menstrualität selbst erlernt werden. In Kapitel 4.4 analysiere ich verschiedene Aspekte dieses Lernens von Menstrualität als kontinuierlichen und situierten Prozess.

Differenz charakterisiert ist. Die Abwertung einer als weiblich vergeschlechtlichten Natur in Kontrast zu einer als männlich vergeschlechtlichten Kultur bildet dabei die Blaupause für andere Dualismen wie Vernunft und Gefühl, zivilisiert und primitiv oder Subjekt und Objekt (vgl. Plumwood 1993). Der Gebrauch des Maskulinums ist an dieser Stelle vermutlich kein Zufall. René Descartes, der als ›Vater‹ der modernen europäischen Philosophie gilt (vgl. Kemmerling 2009), verortete den rationalen Geist in der Sphäre des Männlichen, den naturhaften und zügellosen Körper hingegen in der Sphäre des Weiblichen. Die Kontrolle des triebhaften Körpers durch den erhabenen Geist galt als Qualität der Aufklärung – ein Projekt, von dem Frauen aufgrund der historisch-diskursiven Verknüpfung mit Natur und Körper ausgeschlossen waren. Frauen hatten, wie unter anderem Josef Barla darlegt, nicht die Möglichkeit, zum körperlosen Cartesianischen Subjekt zu werden (Barla 2019: 39). Das Erleben der monatlichen Blutung wird zu einer Konfrontation mit diesem wirkmächtigen Ideal des körperlosen, rationalen und souveränen Subjekts. Menstrualität, so legen die Beispiele Marthas und Alzis nahe, wird zum alltäglichen Erleben eines »leaky body« (vgl. Shildrick 2015), einem sich durch Fluidität und Kontrollverlust auszeichnenden Körper.

Das dies jedoch nicht zwangsläufig als negativ empfunden werden muss, verdeutlicht die folgende Erzählpassage Alzis:

»B: Es ist schon der Wahnsinn irgendwie was, 'ne, dass man als Frau da irgendwie einmal im Monat so an seine natürlichen Abhängigkeiten irgendwie erinnert wird und diese Illusion des ›Wir können alles und wir sind frei‹, was wir ja alle in unserer Gesellschaft mehr oder weniger versuchen zu leben, dass wir da immer noch mal so kurz so 'n Reminder gezeigt bekommen so ›Nee‹, also (lacht), ja.

I: Was meinst du damit?

B: Na ja, also 'ne, die freie Wahl und so ganz viel was propagiert in un- unserer Gesellschaft, irgendwie so dieses Grenzenlose und Selbstbestimmte und auch Losgelöste von der Natur so 'ne, also ›There're no Limits‹ ähm das, ja, mit dem technischen Fortschritt geht das ja immer mehr in diese Richtung und dass wir dann aber... Also auf der einen Seite ist es heilsam, aber auch extrem nervig, dass wir äh als menstruierende Personen dann da regelmäßig dran erinnert werden, dass es halt nicht so ist, also dass, ja, dass man dann noch mal an seine Körperlichkeit erinnert wird irgendwie. Gäb' vielleicht schönere Wege, jo (beide lachen).« (Alzi: 228–250)

Zu Beginn dieses Ausschnitts zeichnet Alzi ein Bild von Menstrualität, das durch ein eindeutig vergeschlechtlichtes Subjekt, eine bestimmte Zeitlichkeit und Symbolik geprägt ist. Durch die Blutung wird die Frau einmal im Monat an ihre »natürlichen Abhängigkeiten [...] erinnert«, was Alzi als »Wahnsinn« bewertet. Sie beschreibt einen Gegensatz zwischen einer durch Fortschritt geprägten Gesellschaft, die das Versprechen von Freiheit und Selbstbestimmtheit mit sich bringt, und der Erfahrung von Menstrualität als Erfahrung von Körperlichkeit.

Die Blutung wird zur Erinnerung an eine unkontrollierbare Körperlichkeit, die von Alzi in Kontrast zu den Erzählungen grenzenloser Möglichkeitsräume einer sich zunehmend technologisierenden Gesellschaft gestellt wird. Innerhalb dieses Entwicklungsnarrativs wird die Blutung zum Gegenspieler von Fortschritt, Technik und Freiheit, menstruelle Körperlichkeit zum Ausdruck von naturhaften Abhängigkeiten und Limitierungen, die in diesem Fall klar vergeschlechtlicht sind. Während Limitierungen und Abhängigkeiten aufgrund der grundlegenden Verletzlichkeit von Körpern ein allgemeines, menschliches Merkmal sind, beschränkt Alzi diese Charakteristika auf Menstruierende. Menstrualität ›erinnert‹ an Körperlichkeit und damit an Verletzlichkeit. Der Zusammenhang von Geschlecht und Menstrualität wird in Alzis Erzählung sowohl zentriert als auch dezentriert. Zu Beginn benennt sie das menstruierende Subjekt klar als Frau, das ›Wir‹ verweist auf die Imagination einer Gemeinschaft auf Basis geteilter und vergeschlechtlichter Erfahrung. Später spricht Alzi auch von Menstruierenden und verschiebt so den Fokus auf die kollektive Erfahrung des Blutens. Mit dem Konzept der *imagined communities* hat Benedict Anderson gezeigt, wie im Kontext von Nationalstaaten Gemeinschaft zwischen Unbekannten über den Bezug auf einen gemeinsamen geographischen Raum hergestellt wird (vgl. Anderson 1983). Im Kontext von Menstrualität wird Gemeinschaft hingegen in Bezug auf den materiell-diskursiven »Raum« (vgl. Schroer 2003) von Körper und Geschlecht ausgerichtet. Das kollektive ›Wir‹ der Menstrualität bezieht sich auf die Annahme geteilter körperlicher Erfahrungen als Menstruierende und beziehungsweise oder als Frau.¹⁸

Die Annahme, dass Körperlichkeit etwas sei, an das man erinnert werden kann oder muss, verdeutlicht die Vehemenz des Ideals eines entkörpernten, männlichen Subjekts. Gleichzeitig beschreibt Alzi diese Erinnerung auch als heilsam, ein Hinweis auf ein einerseits deterministisches, andererseits aber auch affirmativ-akzeptierendes Verständnis menstrueller Körperlichkeit, das sich in den Interviews immer wieder findet. Die Erfahrung von Körperlichkeit und damit auch einer vermeintlichen Nähe zur Sphäre des ›Natürlichen‹ impliziert nicht zuletzt eine Abhängigkeit von ebenjenen heilenden Kräften der Natur. Obwohl die Blutung auch als etwas Unangenehmes, Schmerzhaftes oder Nerviges erlebt wird, würden viele der Interviewpartner*innen nicht darauf verzichten wollen: zu menstruieren ist »von der Natur aus so vorgesehen« (Martha: 334). Verweise auf eine Naturhaftigkeit der Blutung finden sich – wie in den Bemerkungen Marthas und Alzis – immer wieder explizit oder implizit in den Erzählungen der Interviewpartner*innen. ›Natur‹ scheint dabei auch synonym

18 Wie ich in Kapitel 6.6 ausführen werde, birgt dies die Gefahr einer Universalisierung von Körperlichkeit und Menstrualität.

mit dem Körper gedacht zu werden. Sie bekommt vor allem die Bedeutung einer Sphäre zugeschrieben, die eigenen Regeln und Sinnhaftigkeiten folgt und auf die der Mensch keinen Einfluss nehmen kann beziehungsweise sollte. Menstruationsblutung und -zyklus sind in diesem Verständnis naturgegeben. Dies wird bildhaft illustriert durch eine Anekdote Lians, der sich an seine Menarche erinnert und erzählt:

„Ähm: (2) da war ich- das war kurz vor meinem vierzehnten Geburtstag? [...] [D]eswegen haben- hat meine Mutter dann darüber gescherzt, dass das 'n [...] [G]eschenk von Mutter Natur war (lacht) //(Lacht)// [...].« (Lian: 26–49)

In der Erzählung seiner ersten Menstruationserfahrung bezieht sich Lian auf gleich zwei Mütter: seine leibliche Mutter und »Mutter Natur«. Letztere wird von Lians Mutter scherzhaft ins Spiel gebracht. Als Prototyp von Weiblichkeit »schenkt« diese Figur Lian seine Menstruationsblutung. Damit wird Menstrualität nicht nur als Merkmal von Weiblichkeit und Natürlichkeit markiert – die Weitergabe von »Mutter« zu Kind erinnert an die Historie oral tradierten Wissens, das unter Menstruierenden als Bestandteil einer sogenannten Frauenkultur weitergegeben wurde (vgl. Brumberg 1993) und bedient damit abermals die Idee einer imaginierten Gemeinschaft von Menstruierenden beziehungsweise Frauen.

Ungeachtet dieser Naturbezüge sind die Interviewpartner*innen sich selbstverständlich der Möglichkeiten bewusst, ihren Zyklus zum Beispiel durch hormonelle Technologien zu steuern und haben teilweise auch Erfahrungen mit dieser Praktik. Doch selbst Pillennutzer*innen wie Martha vertreten die Auffassung, dabei der eigentlichen Bestimmung ihres Körpers zuwider zu handeln. Das kann zu einer nahezu schicksalhaften Akzeptanz der Blutung führen, wie das oben stehende Zitat Alzis illustriert. Auffällig ist, wie gerade die Menstruationsblutung als Ausdruck von Körperlichkeit und »natürlicher Abhängigkeit« erlebt wird. Denn auch andere körperliche Prozesse wie Schlaf- oder Verdauungszyklus könnten durchaus als vergleichbare Limitierungen benannt werden. Dass ausgerechnet die Blutung als stark vergeschlechtlichtes Phänomen zur Gegenspielerin der Möglichkeiten einer technologisierten Gesellschaft wird, knüpft unmittelbar an Bilder von Natur und Körper als historisch weiblich gedachter Sphären an – zu bluten ist ein weibliches, naturhaftes Schicksal. Menstrualität zeichnet sich durch eine unmittelbare Erfahrung des Körpers aus und bricht insofern grundlegend mit der Vorstellung eines körperlosen Subjekts.

Dass die Blutung sowohl Störfaktor als auch unverzichtbares Element der eigenen Körperlichkeit ist, macht Janina im Verlauf des Interviews deutlich. Einerseits beschreibt sie die Blutung als »widerlich«, als »abgestorbenes Gewebe« (Janina: 42 f.), andererseits würde sie auf keinen Fall darauf verzichten wollen. Auf die

Frage nach dem ›Warum‹ antwortet sie: »Die gehört zu mir, sie gehört- sie gehört zu **mir**. Das wäre wie mir 'n Arm abzuhacken, der fehlt dann. Das, das, das, nee (8) nee [...]« (Janina: 210–212). Janina äußert eine deutliche Ablehnung gegen die Menstruationsblutung. Die Einordnung der Blutung als »abgestorbenes Gewebe« legt die Interpretation nahe, dass sie von Janina nicht als Teil ihres lebendigen Körpers betrachtet wird. Im weiteren Verlauf des Interviews wird jedoch deutlich, dass sich diese Ablehnung vor allem auf die damit für Janina verbundenen Schmerzen sowie die Herausforderungen im alltäglichen Umgang (zum Beispiel verrutschte Tampons und widerständige Blutflecken) bezieht. Die Blutung selbst jedoch betrachtet Janina als unverzichtbaren und untrennbaren Teil ihrer selbst.

Eine ähnliche Abwägung beschreibt auch Martha. Sie hat mithilfe der Pille jahrelang ihre Blutung ausgesetzt, zum Zeitpunkt des Interviews plant sie aber ein Ende der Pilleneinnahme. Auf die Frage danach, ob sie gerne auf ihre Blutung verzichten würde, erklärt sie:

»Also ich bin echt kein Fan davon. Also ich weiß nicht, vielleicht finden manche Frauen das irgendwie angenehm, wenn sie bluten oder so, ich- weiß ich nich', ich mag's halt echt überhaupt gar nicht. Gar nicht, gar nicht und so, ja. Deswegen, ich kann da echt gut drauf verzichten eigentlich. Aber ich möchte da nicht drauf verzichten, wenn der Rest meines Körpers da irgendwie Schaden von nimmt, ja? //Ja// Find' ich doof. //Ja// Aber wenn das nicht der Fall wäre und es meinem Körper eins a ginge und ich meine Periode nicht bekomme, das wäre vielleicht 'ne Option.« (Martha: 619–627)

Martha situiert sich anhand des Vergleichs mit anderen Frauen als bestimmter Typus im Verhältnis zu Menstrualität. Sie beschreibt ihre starke Abneigung gegen die Blutung und hält fest, dass sie an sich gut und gerne auf die Menstruation verzichten könne – wäre da nicht »der Rest« ihres Körpers. Martha geht davon aus, dass die spontane Blutung notwendig für einen gesunden Körper ist. Ausgehend von dieser Annahme wägt sie ab: Ihre körperliche Gesundheit steht zwar in Kontrast zu ihrem emotional-mentalenen Wohlbefinden, wird von ihr jedoch (mittlerweile) priorisiert. Diese Fragmentierung in unterschiedliche Dimensionen von Wohlbefinden und Gesundheit vermittelt eine Idee des Körpers als Objekt, dass wahlweise priorisiert oder vernachlässigt, versorgt oder übergangen werden kann. Die Entscheidung, zu bluten oder nicht zu bluten wird so zu einer Frage der Sorge um Körperlichkeit. Im weiteren Verlauf der Arbeit arbeite ich heraus, wie das Moment der Sorge charakterisierend für Praktiken der Menstrualität ist. An dieser Stelle sei vorweggenommen, dass ich dabei insbesondere zwei Arten der Sorge fokussiere: planerisch-organisatorische Vorsorge und körperlich-affektive Fürsorge. Vorsorge umfasst zum Beispiel eine vorausschauende Ausstattung mit Periodenprodukten und wird von mir als antizipatorisches, zukunftsgerichtetes Handeln (vgl. Adams u.a. 2009) verstanden. Als Fürsorge verstehe ich hingegen Praktiken, die sich zum Beispiel auf eine Rückversicherung körper-

lichen Wohlergehens beziehen, indem etwa die Regelmäßigkeit der Blutung als Zeichen von Gesundheit interpretiert wird. Während also im obigen Zitat Marthas der Verzicht auf die Pille als gesundheitliche Vorsorge für den Körper beschrieben wird, kann die Nutzung der Technologie auch als Praktik der Fürsorge gedeutet werden, die es dem erzählenden Ich ermöglicht, eine unliebsame Erfahrung – das Bluten – loszuwerden. Menstruelle Körperlichkeit ist für Martha kein Allgemeinzustand, sondern ›bittere Medizin‹ – ein zu akzeptierendes Übel zugunsten ihrer körperlichen Gesundheit. Über die Assoziation von Menstrualität mit Natürlichkeit und Gesundheit schreibt sie diesem vermeintlichen Übel nichtsdestotrotz Sinnhaftigkeit zu. Indem Martha menstruelle Körperlichkeit als Zustand vom »Rest« ihres Körpers unterscheidet, konstituiert sie die monatliche Blutung gleichzeitig als Sonderform von Körperlichkeit, als Abweichung von der Norm des nicht-blutenden Körpers. Über die Aufteilung von Frauen, die gerne bluten und solchen, die es nicht tun, navigiert Martha zwischen normierenden Narrativen und Gegennarrativen rund um die Blutung. Gerne zu bluten scheint dabei die erstrebenswertere Kategorie zu sein, da die Blutung als gesundheitlich notwendig gilt. Auf meine Nachfrage, was genau sie an ihrer Periode nicht möge, antwortet Martha:

»An meiner Periode? //Mhm (bejahend)// Dass ich blute (lacht). Also, das find' ich gruselig irgendwie. Dass aus mir da Blut rauskommt, so. Weil eigentlich ich eher so viel Blut mit Verletzungen verbinde, sag ich mal, oder mit Krankheit, oder Unfall oder so. Das ist mir schon bewusst, dass das nicht das Gleiche ist, ja? Aber es ist irgendwie trotzdem unschön. Und tatsächlich, witzigerweise, hab' ich irgendwann mein eigenes Periodenblut nicht mal mehr sehen können.« (Martha: 632–641)

Obwohl Martha zwischen Menstruationsblut und venösem Blut unterscheidet, empfindet sie die Blutung aufgrund der Assoziation von Blut mit Verletzung und Krankheit als unangenehm und angsteinflößend. Dies ist insbesondere insofern auffällig, als Blutverlust im Zusammenhang mit der Menstruation vermutlich die weitaus alltäglichere Erfahrung ist als eine durch Verletzungen ausgelöste Blutung diesen Umfangs. Obwohl also Bluten für viele Menschen eine regelmäßige und gesunde Alltagserfahrung ist, wird es von Martha mit dem Gegenteil assoziiert. Während Martha sich also auch hier als bestimmten Typus von Menstruierender situiert – nämlich als eine, die nicht gerne blutet –, distanziert sie sich gleichzeitig über eine reflektive Einordnung von ihrer eigenen Position. Martha unterscheidet zwischen einem *Bewusstsein* über die Normalität der Blutung und dem affektiven *Erleben* der Blutung als »unschön«. Ihre Distanzierung von der eigenen Position unterstreicht sie durch den Gebrauch von Humor, wenn sie zu Ende des Zitats erzählt, »witzigerweise« ihr eigenes Menstruationsblut nicht se-

hen zu können. Über das *Framing*¹⁹ dieser im Alltag vermutlich äußerst herausfordernden Entwicklung als witzig distanziert sich Martha von ihrer vermeintlichen Unfähigkeit, die Blutung als ›normal‹ zu betrachten. Das kann als Verweis auf normative Anrufungen an Menstruierende interpretiert werden, die Menstruationsblutung als schön, normal oder gesund zu erleben. Auffällig ist darüber hinaus die Abneigung gegen Blut als Substanz. Man könnte vermuten, dass das Unbehagen mit der Periode etwa mit Schmerzen oder Scham zu tun hätte oder mit den Herausforderungen, die die Blutung im Alltag mit sich bringen kann. Doch es ist das Blut selbst, das Martha Angst macht. Das verweist auf die historische Dimension der materiell-diskursiven Ko-produktion von Menstrualität. Tradierte Deutungen der Menstruation als Anomalie oder gar Krankheit prägen so auch heute noch Erfahrungen von Menstrualität. Die Assoziation der Blutung mit Verletzung und Krankheit äußert auch Anna. Neben der Zufriedenheit, die Anna an anderer Stelle in Bezug auf ihre Periode ausdrückt, finden sich immer wieder auch Momente der Ablehnung. Als Grund dafür benennt sie den Prozess des Blutens und die Assoziation dessen mit Verletzungen und Gewalt. Sie vergleicht das Blut ihrer Periode mit dem Blut einer Schnittverletzung:

»Ja ich weiß nicht, also so man blutet halt, und (lacht), ich weiß nicht, ich find Blut einfach generell irgendwie nicht so toll. Also auch wenn ich mich schneide oder so dann ist halt, na ja ich find's halt, also es ist irgendwie nichts, für mich nichts Ästhetisches oder Schönes [...].« (Anna: 141–147)

Anna kontrastiert Blut als Zeichen von Verletzung mit Vorstellungen von Ästhetik und Selbstermächtigung. Die Verknüpfung der Blutung mit Ästhetik kann als Verweis auf Praktiken der künstlerischen Adaption von Menstrualität interpretiert werden. Verschiedene Künstler*innen und Aktivist*innen verfolgen beispielsweise das Ziel, durch Fotografien von oder Malereien mit Menstruationsblut Aktivismus in Form einer künstlerischen Ästhetisierung der Blutung zu betreiben. Wie ich bereits in der Einleitung dieser Arbeit erwähnt habe, machten Künstler*innen der sogenannten feministischen Avantgarde ab den 1970er Jahren explizit auch die verweiblichten Bereiche der Reproduktion zum Gegenstand moderner Kunst (vgl. Schor 2015). Dabei richteten sie den Blick unter anderem auf die körperlichen Dimensionen von Reproduktion und setzten nicht zuletzt ihre eigenen Körper als Gegenstand ihrer Kunst ein. Gegenwärtige Kunst zu Menstrualität kann vor dem Hintergrund dieser Geschichte als Identifikationsangebot zu neuen Darstellungen betrachtet werden, die mit dem Bild

19 Die Theorie des *Framing* geht davon aus, dass ein Thema immer aus einer Vielzahl von Perspektiven betrachtet werden kann und beschreibt den Prozess, wie Themen individuell oder kollektiv aus einer spezifischen Perspektive konzeptualisiert und so mit Werten verknüpft werden (vgl. Chong & Druckman 2007).

der Blutung als schmutzig und schambehaftet brechen. Dieses Angebot einer Umdeutung scheint Anna in ihrer Aussage als Möglichkeit bewusst zu sein, sie weist es jedoch für sich zurück. Ähnlich wie Martha positioniert sich auch Anna so als bestimmter Typus im Erleben von Menstrualität, die den Anrufungen von Bewegungen für eine Aufwertung der Menstruation wie *#periodpositivity* (vgl. Kapitel 6.1) nicht entspricht (oder entsprechen kann).



Abb. 2: Beispiel einer künstlerischen Umdeutung: der Instagram-Kanal »Menstrugram«

Quelle: Screenshot vom 10.1.2022

Blut als Zeichen der Verletzung verweist auf das Moment des Kontrollverlusts. Auch in der Erzählung Noas wird Menstrualität als Erfahrung der Kontrolllosigkeit deutlich:

»[...] [I]ch hab das- also wenn man ja irgendwie mit zehn anfängt, zu menstruieren und das irgendwie nicht so ganz versteht, ich kann mich irgendwie entsinnen, dass mir ganz schw- dass es mir ganz schwierig fiel, während der Menstruation duschen zu gehen, weil ich mich ja dann auch unten säubern müsste und halt Blut anfassen müsste. Und ich weiß auch noch, dass ich meinem Körper gesagt habe ›Wenn du jetzt anfängst zu bluten, während ich mich unten sauber mache, dann bin ich sehr sauer auf dich, Körper.< //(Lacht)// und dieser Gedankengang ist eigentlich schon krass so. Das hat sich dann zum Glück irgendwann geändert, oder halt auch gebessert. Dass ich das Blut jetzt nicht eklig finde oder so.« (Noa: 584–597)

Noa erinnert sich daran, wie das Duschen und Waschen während der Periode als Teenager*in zur Herausforderung wurde. Noa wollte vermeiden, beim Waschen mit dem eigenen Menstruationsblut in Kontakt zu kommen, da Noa es als »eklig« empfand. Dies erinnert an historische Diskurse, die Menstruationsblut als Träger von Giftstoffen und deswegen als gefährliche und schmutzige Substanz markierten. Die Fluidität und Unkontrollierbarkeit des menstruierenden Körpers konfrontiert Noa (unter anderem bedingt durch eine jugendliche Unerfahrenheit von Menstrualität) mit der vermeintlich omnipräsenten Gefahr des Kontakts zu Menstruationsblut. Um den Kontakt mit dem Blut zu verhindern, versuchte Noa den eigenen Körper zu beschwören. Der Einsatz der wörtlichen Rede innerhalb des Zitats verdeutlicht dabei das Ausmaß der Bedeutung, die der Ekel vor dem eigenen Menstruationsblut für Noa hat. Sie wird zum Ausdruck einer performativen Praxis, in der die Interviewperson Körperlichkeit herstellt und damit in Austausch und Verhandlung geht. Gleichzeitig macht Noa deutlich, dass sich das Verhältnis zu Körperlichkeit und Menstrualität mit der Zeit »zum Glück« geändert hat. Auch hier kann die Bewertung der Interviewperson als Hinweis auf die normative Kraft von Gegennarrativen verstanden werden, die Ekel vor dem eigenen Menstruationsblut als eine nicht wünschenswerte Praxis markieren.²⁰

Martha, Anna und Noa navigieren mit ihren Einordnungen der Blutung zwischen körperlichen Normen des Blutens beziehungsweise Nicht-Blutens. Sie artikulieren ein Bewusstsein für die Möglichkeit, die Blutung als normalen oder gar schönen Vorgang zu erleben. Ihr Erleben von menstrueller Körperlichkeit und Menstrualität ist jedoch geprägt durch Blut als Ausdruck von Verletzung, Krankheit und Schmutz. Das Erleben menstrueller Körperlichkeit steht, so wird an dieser Stelle deutlich, in Beziehung zu androzentrischen Körper- und Medizindiskursen der westlich-hegemonialen Wissenschaftsgeschichte. Die Norm ist der

²⁰ Der Wandel im Verhältnis der Befragten zu menstrueller Körperlichkeit ist ein Aspekt von Menstrualität, dem ich mich in Kapitel 4.3 vertieft widme.

nicht-blutende Körper, die Menstruationsblutung wird mit den Maßstäben eines reproduktiv männlichen Körpers bewertet, für den eine Blutung dieses Ausmaßes Gefahr bedeutet. Die Zitate verdeutlichen darüber hinaus jedoch noch einen weiteren Aspekt menstrueller Körperlichkeit, nämlich eine unkontrollierbare Fluidität. Martha wird im Moment der Blutung in die Rolle einer passiven Beobachterin versetzt und kann nicht verhindern, »dass aus [ihr] da Blut rauskommt« – sie ist nicht mehr Herr(in) ihres Körpers, wie Alzi es ausdrückt. Obwohl auch der reproduktiv männliche Körper über eine spezifische Körperflüssigkeit verfügt, nämlich Sperma, unterscheiden sich die zugeschriebenen Bedeutungen fundamental. Wie im vorangegangenen Kapitel gezeigt wurde, hat das dualistische Körper-Geist-Modell als prägendes Element der westlichen Ideengeschichte von Medizin und Körperlichkeit bis heute eine zentrale Bedeutung im Alltagsverständnis von Körpern. Der Körper-Geist-Dualismus funktioniert traditionell in Wechselspiel mit einer ebenfalls dualistisch organisierten Trennung von Geschlecht in männlich und weiblich (vgl. Laqueur 1992, Honegger 1991, Shildrick 2015), in der der männliche Körper als neutral, abgeschlossen und fest gilt, während der weibliche Körper als abweichend, undicht und schwach gedacht wird (vgl. Irigaray 1979, Grosz 1994). Auch der reproduktiv männliche Körper gibt zwar Flüssigkeit von sich – im Gegensatz zur Menstruationsblutung lässt sich die Ejakulation jedoch in der Regel kontrollieren. Elizabeth Grosz (1994) hat außerdem herausgearbeitet, wie die vergeschlechtlichten Körperflüssigkeiten Menstruationsblut und Sperma im heteronormativen Kontext²¹ diskursiv jeweils anders begriffen und bewertet werden. Sperma würde in erster Linie als schöpferische Kraft, Potenzialität und Produktivität verstanden, sein Charakteristikum als Flüssigkeit verschwinde hinter diesen Eigenschaften. Grosz schreibt:

»And moreover, whereas the boy is able to psychically solidify the flow of sperm, connecting it metonymically to a corporeal pleasure and metaphorically with a desired object (or at least a place), for the girl, menstruation, associated as it is with blood, with injury and the wound, with a mess that does not dry invisibly, that leaks, uncontrollable, not in sleep, in dreams, but whenever it occurs, indicates the beginning of an out-of-control status that she was led to believe ends with childhood. [...] This necessarily marks womanhood, whatever else it may mean for particular women, as outside itself, outside its time (the time of a self-contained adulthood) and place (the place definitively within its own skin, as a self-identical being), and thus a paradoxical

21 Grosz weist auf die Möglichkeit hin, dass Sex unter Männern andere Formen männlicher Körperlichkeit erfahrbar mache, da hier der männliche Körper auch der Empfänger von Körperflüssigkeiten sein kann und mit dem Bild des abgeschlossenen, undurchlässigen Körpers gebrochen wird (Grosz 1994: 200 f.). Darüber hinaus wurde vor dem Hintergrund der AIDS-Pandemie Sperma auch zum Symbol von Krankheit und Gefahr, das in öffentlichen Debatten jedoch vor allem mit schwul-queerem Sex assoziiert war und ist.

entity, on the very border between infancy and adulthood, nature and culture, subject and object, rational being and irrational animal.« (Grosz 1994: 205)

Durch die Menstruationsblutung erleben Frauen und Menstruierende Körperlichkeit als undicht, entgrenzt und unkontrollierbar und damit vor dem Hintergrund androzentrischer Körperideale als das ›Andere‹. Die Erfahrung der Fluidität und des Kontrollverlusts über den Körper verweise Frauen und Menstruierende auf die Grenze unter anderem zwischen Erwachsenem und Kind, Natur und Kultur, so Grosz. Die Fluidität des menstruierenden Körpers, so wurde in diesem Kapitel deutlich, konfrontiert Menstruierende mit dualistisch organisierten Normen von Körperlichkeit und Geschlecht. Dabei dient die Zuordnung von Menstrualität in den Bereich von Natürlichkeit und Gesundheit der Zuschreibung von Sinnhaftigkeit. Wie ich im Folgenden zeige, navigieren die Befragten vor diesem Hintergrund zwischen Körperverhältnissen der Funktionalität ebenso wie der Verbundenheit.

4.3 Der eigenwillige Körper: Funktionalität und Verbundenheit

Menstrualität ist nicht nur durch die Ko-produktion von menstrueller Körperlichkeit als fluide und natürlich charakterisiert. Indem die Befragten eine Differenz zwischen erzählendem Ich und ihrer Körperlichkeit herstellen, beschreiben sie eine Eigenlogik des Körpers, zu der sie sich ins Verhältnis setzen müssen. Das zeigt sich insbesondere, wenn es um die Bedingungen für Wohlergehen und Gesundheit geht. Sanna erklärt:

»[...] [M]ein Körper wird mir schon sagen was da, was wann ansteht und, genau, also ich möchte einfach das Gefühl behalten, dass ich mit, also ich (2) Das sind irgendwie so zwei verschiedene Sachen für mich, so der Körper und die Psyche, und ich möchte mich wohlfühlen und das kann ich nur, wenn keiner von außen eingreift.« (Sanna: 224–230)

Sanna unterscheidet klar zwischen ihrem »Körper« und ihrer »Psyche«, bricht aber in ihrer Aussage mit der Hierarchisierung, die diesen Dualismus klassischerweise prägt. Während das klassische Cartesianische Subjekt durch die Fähigkeit des rationalen Denkens entkörperlicht und dadurch erhaben ist, scheint die Hierarchie von Körper und Geist in den Interviews weitaus uneindeutiger, wie die Aussage Sannas verdeutlicht. Körperlichkeit wird in ihrer Aussage eine Eigenlogik und *agency* zugestanden, sie ist es, die sagt »was ansteht«. Einer solchen körperlichen Rationalität zu folgen, also darauf zu hören, was ›der Körper‹ zu sagen hat, wird zur Voraussetzung von ganzheitlichem Wohlbefinden. Wie im Laufe des Interviews deutlich wird, ist diese Erkenntnis für Sanna das Ergebnis eines langen Lernprozesses in der Auseinandersetzung mit sich selbst und

ihrer Körperlichkeit. Wichtig ist für sie darüber hinaus, dass »keiner von außen eingreift«. Autonomie ist in Sannas Körpererzählungen im doppelten Sinne zentral. Einerseits erscheint ihr Körper durch die Zuschreibung von Rationalität und Kommunikationsfähigkeit mit einer Form von Autonomie ausgestattet. Andererseits betont Sanna im Verlauf des Interviews die Relevanz einer Autonomie gegenüber Eingriffen von außen, zum Beispiel durch familiäre Vorgaben oder ärztliche Diagnosen und Behandlungen. So beschreibt Sanna aus heutiger Perspektive kritisch, wie sie von ihrer Mutter den Umgang mit menstrueller Körperlichkeit und Sexualität vermittelt bekommen habe:

»[...] [D]as war völlig klar für meine Mutter 'ne, ich geh zur Frauenärztin und lass mir die Pille verschreiben. Anstatt überhaupt mal darüber nachzudenken, wie kann man eigentlich verhüten und wie kann man weniger intervenieren, was der Körper braucht und will genau.« (Sanna: 434–438)

Die Aussage Sannas illustriert am Beispiel von Verhütung Formen generationaler Abgrenzung der Tochter von der Mutter – Menstrualität wird hier zur Praxis des »Andersmachens«, die sich gleichzeitig innerhalb einer vergeschlechtlichten Gemeinschaft orientiert. Während für Sannas Mutter die Verschreibung der Pille mit dem Einsetzen der Periode unhinterfragte Normalität scheint, reflektiert Sanna als Erwachsene den mütterlichen Umgang und bewertet ihn kritisch. Die Einnahme der Pille beschreibt Sanna als Intervention; eine Einflussnahme von außen, die negativ bewertet wird. Sie kontrastiert eine unhinterfragte und normative Praxis der Pilleneinnahme mit dem Abwägen verschiedener Verhütungsmethoden und einer Fokussierung auf die Bedürfnisse des Körpers – wobei für Sanna ebenso wie im vorigen Kapitel für Martha klar ist, dass hormonelle Verhütung diesen Bedürfnissen widerspricht. An dieser Stelle wird deutlich, wie Körperlichkeit in vielfältigen und in soziale Räume eingebetteten Praktiken ganz unterschiedlich hergestellt wird. Sannas Darstellung eines Widerspruchs von ärztlich-institutionalisiertem und individuellem Umgang, aber auch die Abgrenzung zur vorgeschlagenen Verhütungspraxis ihrer Mutter verweisen dabei nicht nur auf institutionalisierte, sondern auch subjektspezifische Praktiken des Körperlichen. Die beiden von Sanna dargestellten Körperpraktiken unterscheiden sich anhand von Grenzziehungen, die sich entlang der Dualismen Körper und Geist, passiv und aktiv, Natur und Kultur strukturieren. Die Einnahme der Pille beschreibt Sanna als Intervention in den Körper, dem damit der Status eines passiven und steuerbaren Objekts zukommt. Dieses Körperbild zeichnet sich, so meine Interpretation, durch einen Fokus auf die Funktionalität des Körpers (zum Beispiel schwanger werden oder nicht schwanger werden können) aus. Sannas Darstellung des eigenen Zugangs zu Körperlichkeit interpretiere ich als geleitet durch eine Idee der Verbundenheit, die mit einer normativen Setzung dieser Pra-

xis als erstrebenswert einhergeht. Körperlichkeit wird hier mit einer Eigenlogik ausgestattet, die sich dem steuernden Zugriff hormoneller Technologien wie der Pille entzieht und als Bezugspunkt für Gesundheit und Wohlergehen betrachtet wird.²²

Um die Bedürfnisse des Körpers erfüllen zu können, wird das entsprechende Wissen benötigt, um die Signale des Körpers wahrnehmen und deuten zu können – zu verstehen, »was der Körper braucht und will«, wie Sanna es ausdrückt. Die Idee eines kommunizierenden Körpers zieht sich durch die Erzählungen der Befragten und wird auf unterschiedliche Weise gedeutet und bewertet. In ihr wird die Ambivalenz zwischen einem funktionalistischen, teilweise maschinenhaft anmutenden Körperbild einerseits und einer Priorisierung und Verbundenheit mit dem Körperlichen andererseits deutlich. Die Blutung ist dabei eine Möglichkeit, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu überprüfen und wird als Zeichen von Gesundheit und Normalität gewertet:

»Also es zeigt mir ja halt auch, je nachdem wie pünktlich sie ist, wie gut es mir auch geht. Ähm, oder ob irgendwas nicht stimmt, ob irgendwas nicht in Ordnung ist. Das ist halt dann 'n bisschen, ja es sagt mir halt auch wie, wie gesund mein Körper funktioniert. //Mhm// Und dass er noch funktioniert.« (Janina: 74–79)

Janina begreift eine regelmäßige Blutung zunächst als Ausdruck eines gesunden und funktionierenden Körpers, ihre Deutung geht jedoch auch über die körperliche Ebene hinaus. Während Janina sich im zweiten Teil des Zitats auf ihren Körper fokussiert, unterscheidet sie zunächst nicht zwischen ihrem ›Ich‹ und dem Körper – die Pünktlichkeit der Periode zeige ihr, wie gut es ihr gehe. Menstrualität verortet Menstruierende innerhalb einer bestimmten Temporalität – das Erleben menstrueller Körperlichkeit ko-konstituiert sich unter anderem durch das zyklische Auftreten der Blutung und ihre (Un-)Pünktlichkeit. Die Antizipation eines bestimmten Rhythmus der Blutung und ihrer Regelmäßigkeit wird für die Befragte zum Bezugspunkt einer Evaluation von Wohlbefinden und Gesundheit. Die Blutung beschreibt sie dabei als aktives körperlich-materielles Element, an dem sich Janina orientiert, um Einblick in ansonsten verborgene Prozesse ihrer selbst zu bekommen. So wie beispielsweise Atmung oder Verdauung als Signale des Körpers Auskunft über den Gesundheitszustand geben können, nutzt Janina eine regelmäßige Blutung als eine solche Rückversicherung. Auffällig ist dabei,

22 Die Fokussierung auf einen Körper jenseits medizinisch-technologischer Zugriffe erinnert an Körperverhältnisse der Lebensreformbewegung, die sich im 19. und 20. Jahrhundert im deutschsprachigen Raum entwickelten. Diese Bewegung zeichnete sich durch Natürlichkeitsforderungen aus, die zum Beispiel durch vegetarische Ernährung, Naturheilkunde, Yoga oder Wandern in einem ›natürlichen Lebensstil‹ umgesetzt werden sollten (vgl. Krabbe 1974; Rindlisbacher 2022). Der Umgang mit dem Körper spielte dabei eine entscheidende Rolle für die vermeintliche Annäherung an die Natur.

wie Janina den Aspekt der Pünktlichkeit betont. Hier zeigt sich die normierende Kraft eines medizinischen Idealtypus. Auch wenn mittlerweile verstärkt darauf hingewiesen wird, dass Körper und Zyklus nicht lehrbuchartig funktionieren müssen, scheint die Idee eines 28-Tage-Zyklus – zumindest als Referenzpunkt – ungebrochen.

Dem Körper wird im Erleben von Menstrualität von den Befragten immer wieder eine Eigenlogik und Widerständigkeit zugeschrieben. Diese Eigenständigkeit des Körpers ist für Lian jedoch eine durchaus positive Erfahrung:

»[...] [E]igentlich ist es ja schon ganz schön zu sehen, der Körper macht noch das, was er tut, und tut das auch ohne, ohne dass man ihm das sagen muss, ohne dass man da was für tun muss.« (Lian: 344–347)

Auch er positioniert sich als Beobachter des eigenen Körpers und beschreibt eine kommunikative Beziehung zwischen Ich und Körper. Lian genießt es, seinem Körper ›bei der Arbeit zuzuschauen‹. Die Blutung wird für ihn nicht zuletzt dadurch zu einer freudvollen Erfahrung, weil er nichts dafür tun und seinem Körper keine Aufgaben oder Befehle erteilen muss. Damit bricht Lian mit dem dualistischen Bild der Kontrolle des geistigen Ich über den Körper. Bei Sumi ist hingegen aufgrund einer Hormonstörung ihre Blutung unregelmäßig und blieb während der Schulzeit über einen längeren Zeitraum ganz aus, bis sie einen Arzt aufsuchte. Seitdem nimmt sie im *Off-Label Use* ein Medikament, mit dem ihre Blutung wieder eingesetzt hat. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung ist Sumi froh, ihre Tage zu haben. Dabei betont sie mehrmals die Relevanz eines funktionierenden Körpers, der sich auch für sie in einer wiederkehrenden Blutung ausdrückt:

»[...] [I]ch bin halt einfach froh, dass jetzt ›nur‹ ein Medikament reicht, damit ich meine Periode überhaupt wieder krieg'. Und dass ich da auch irgendwie keine spürbaren Nebenwirkungen in dem Sinne habe. [...] Okay, ob jetzt [Medikamentenname] gesund ist, ob das jetzt gut ist für die Leber oder für die Niere auf die Dauer weiß ich jetzt halt nicht. Aber es ist halt etwas, was so gesehen das Problem halt schnell behoben hat, ohne dass ich da jetzt irgendwie viel Aufwand für treiben müsste. Und irgendwie, es funktioniert halt auch und ich bin immer wieder froh und halt auch erstaunt, wie einfach das funktioniert.« (Sumi: 175–188)

Durch die Hormonstörung erlebt Sumi einen Bruch mit der Norm des regelmäßig blutenden Körpers. Nicht zu bluten beschreibt sie als Problem, das sie gerne mit möglichst wenig Aufwand beheben möchte. Die Normalität einer regelmäßigen Blutung wieder herzustellen, hat für Sumi dabei Priorität. Auch wenn sie über mittel- oder längerfristige Auswirkungen ihrer Medikamenteneinnahme nicht genau Bescheid weiß, ist sie froh, dass sie mithilfe des Medikaments wieder menstruiert. Regelmäßig zu menstruieren wird als Zeichen eines gesunden beziehungsweise ›funktionierenden‹ Körpers verstanden. Dessen Relevanz scheint wichtiger zu sein als andere mögliche Perspektiven auf einen gesunden Körper,

wie zum Beispiel bei Sanna der Verzicht auf Medikamente. Sumis Wortwahl und ihr Fokus auf den Aspekt des Funktionierens unterstreichen eine Konzeption des Körpers als nahezu maschinenhaft, die von Janina anhand eines Beispiels aus der Kfz-Mechanik illustriert wird:

»Hat schon was Unangenehmes [die Blutung, S.B.]. Also ich weiß, dass es sein muss und irgendwo ist es auch gesund, weil so 'n monatlicher Ölwechsel ist ja auch beim Auto gut (lacht).«
(Janina: 60–62)

Janina vergleicht ihren menstruierenden Körper mit der regelmäßigen Wartung eines Autos und weckt auch an dieser Stelle zunächst naheliegende Assoziationen mit dem Maschinenkörper Descartes. Doch wie zuvor Martha und Sanna geht es auch Janina nicht darum, diese Körperlichkeit zu beherrschen. Vielmehr akzeptiert sie die Blutung als etwas Unumgängliches, beinahe schicksalhaftes. Der Vergleich mit dem Ölwechsel eines Autos impliziert auch eine andere, verbreitete Idee, nämlich die der Menstruationsblutung als monatlicher Reinigung. So wie altes, verbrauchtes Öl durch frisches ersetzt wird, um den Motor nicht zu schädigen, betrachtet auch Janina das regelmäßige Ausbluten von Eizelle und Gewebe als notwendig und gesundheitserhaltend. Diese Idee der Menstruationsblutung als Reinigung verweist auf das in bereits in Kapitel 4.1 eingeführten Dispositiv der Blutung als verschmutzend und vergiftend. Die Menstruation als Referenz für Weiblichkeit markiert die Frau als körperlich, naturnah und abhängig von der monatlichen Reinigung. Menstrualität wird damit zum Ausdruck von Vulnerabilität. Obwohl diese zwar ein allgemeines Merkmal von Körperlichkeit ist, scheint die Erfahrung von Menstrualität Vulnerabilität als Eigenschaft von Frauen und Menstruierenden zu suggerieren – sie erinnert, wie Alzi im vorangegangenen Kapitel eindrucksvoll schilderte, an ihre »natürlichen Abhängigkeiten«.

Das Erleben der Blutung bewegt sich zwischen freudiger Erwartung und Erdulden, beruhigender Rückversicherung und Erinnerung an die eigene Körperlichkeit. Es wird in den Erzählungen der Interviewpartner*innen zu einem Scharnier zwischen Natur und Kultur, zwischen einem Körper mit Limitierungen und einem Gesellschaftsideal grenzenloser Möglichkeiten. Gleichzeitig verdeutlicht die Erfahrung von Menstrualität immer wieder den Bruch mit ebenjenen Dualismen. Die Blutung wird von den Interviewpartner*innen einerseits als authentisches, körperlich-natürliches Phänomen begriffen. Gleichzeitig nutzen beispielsweise Sumi, Lian und Martha alle die unterschiedlichen Möglichkeiten, die pharmazeutische Technologien im Umgang mit der Menstruationsblutung bieten: Sumi nimmt Tabletten, um wieder zu bluten; Lian nutzt Testosterongel für seine Transition; und Martha nimmt die Pille, um nicht zu bluten. Der Umgang mit Körperlichkeit im Spannungsfeld von Funktionalität und Verbundenheit ist einge-

bettet in die Darstellung biographischer Reflexions- und Reifungsprozesse. Diese Prozesse analysiere ich im Folgenden als *Lernen von Menstrualität*. Während Erfahrungen der Fluidität und des Kontrollverlusts das Bild eines verräterischen Körpers zeichnen (der, indem er unvorhergesehen zu bluten beginnt, seinen Status als ›Anderes‹ preisgibt), beschreiben Erfahrungen der Verbundenheit ein partnerschaftliches Verhältnis zu menstrueller Körperlichkeit.

4.4 Menstrualität lernen: Zwischen Verrat und Partnerschaft

Offen und ausführlich über Körperfunktionen zu sprechen sind wir in der Regel nicht gewöhnt. Atmen, verdauen, schlafen oder schwitzen – diese Dinge passieren meist ›automatisch‹ und erregen erst unsere Aufmerksamkeit, wenn sie nicht ›funktionieren‹. Dann erzählen wir einer Freundin von unseren Schlafproblemen oder beschreiben Ärzt*innen unsere Bauchschmerzen. Deswegen gab mir in der Konzeption meines Interviewleitfadens die Einstiegsfrage viel zu denken. Die Menstruationsblutung ist nicht nur von dieser allgemeinen mangelnden Erzählpraxis betroffen, sondern darüber hinaus von der in Kapitel 4.1 dargestellten Geschichte der Scham und der Pathologisierung. Menstruierende sind es gewohnt, sich im Sinne einer Menstruationsetiquette (vgl. Kapitel 2, 6.2) bedeckt zu halten, was ihre Blutung angeht. Das Sprechen über die Menstruationsblutung ist insofern von einer doppelten Leerstelle betroffen: als Körperfunktion im Allgemeinen und als stigmatisierte Körperfunktion im Speziellen. In Anbetracht dieser erschwerenden Bedingungen entschied ich mich dafür, meine Interviewpartner*innen zu Beginn nach ihren Erinnerungen an ihre erste Menstruationsblutung zu fragen. Mit der Wahl dieser Frage erhoffte ich mir, den Befragten einen niedrighschwelligsten Einstieg ins Thema zu ermöglichen und darauf aufbauend eine Erzählpraxis etablieren zu können. Und tatsächlich erwies sich der Einstieg als äußerst fruchtbar. Die Art der Erzählungen, die sich aus der Frage generierten, kann als eine Form der Entwicklungsgeschichte interpretiert werden, die sich von der Menarche bis zum Zeitpunkt des Interviews spannte. Im Folgenden zeige ich, wie sich innerhalb dieser Geschichte ein Wandel im Erleben beziehungsweise im *Framing* des Erlebens menstrueller Körperlichkeit vollzieht.

Auf meine Frage »Erinnerst du dich denn noch an deine erste Menstruationsblutung?« antworteten die Befragten, sie erinnerten sich »relativ gut« (Sumi: 11), »sehr konkret« (Leo: 10) oder »sehr gut sogar« (Janina: 13). Sie lieferten teils sehr detaillierte Erzählungen, die vom Benennen des Alters und Zeitpunkts hin zu Emotionen, Ansprechpartner*innen oder der am jeweiligen Tag getragenen Kleidung reichten. Das lässt darauf schließen, dass die erste Menstruationsblutung ein einschneidendes Lebensereignis ist. Während die Detailliertheit der Erinne-

rung bei allen Interviewpartner*innen vergleichbar ist, unterscheidet sich das erinnerte affektiv-emotionale Erleben der Menarche geringfügig. Lediglich Sanna erinnert sich an die Menarche als »schönes Erlebnis« (Sanna: 15 f.). Sie war die letzte ihrer Mitschüler*innen, die die Periode bekam und erzählt, schon darauf gewartet zu haben. Die meisten Interviewpartner*innen beschreiben die erste Blutung jedoch als mindestens verunsicherndes, teilweise sogar angsteinflößendes Ereignis. Noa erzählt auf meine Frage hin:

»Ja. Ziemlich genau. Das war nämlich am 01. Mai 2009. :Ähm:, da war ich zu dem Zeitpunkt zehn Jahre alt und muss ehrlicherweise sagen, ich hab das absolut nicht verstanden, was das is'? War super überfordert, hatte auch so 'n bisschen den Eindruck meine Mama konnte mir auch nicht so wirklich erklären, was da jetzt eigentlich is'. :Ähm: ja. Ich weiß, dass ich mich- dass sich alles wirklich sehr komisch und sehr fremd angefühlt hat. Und genau, diese ganzen Prozesse hab' ich überhaupt gar nicht verstanden, ja.« (Noa: 14–20)

Noa beschreibt die Menarche als befremdliche und überfordernde Erfahrung, die sich sprachlich auch durch mehrere langgezogene »Ähm« ausdrückt und in Kontrast zu der exakten Datumsangabe steht. Noa erzählt, »absolut nicht verstanden« zu haben, was sich da in der eigenen Unterhose befinde und auch von der Mutter keine hilfreiche Erklärung bekommen zu haben. Im weiteren Verlauf des Interviews wird deutlich, dass die unspezifische Konsistenz und Farbe der Menarche die Einordnung des Geschehens für Noa erschwerte:

»[...] [A]lso ich kann mich entsinnen, dass da zwar was in meiner Unterhose war, aber ich hab das halt überhaupt nicht zuordnen können, das sah nich' aus wie Blut, es sah nich' aus wie Stuhl, :ähm: (lacht) ja genau.« (Noa: 26–29)

Die ersten Menstruationsblutungen sind häufig sehr schwach. Dadurch braucht das Blut länger, um aus der Vagina auszutreten, oxidiert und nimmt eine bräunliche Farbe an, weswegen es von jungen Menstruierenden nicht immer direkt als Blut identifiziert wird. So erinnerte die Substanz, die Noa entdeckte, weder an herkömmliches Blut noch an Stuhl und machte eine Einordnung für Noa schwierig. Auch in den darauffolgenden ersten Jahren der Menstruation bleibt die Blutung für Noa eine befremdliche Erfahrung:

»I: Hm (bejahend). Und hat sich das dann irgendwie aufgelöst?

B: :Ähm: längerfristig nicht? Also, ich weiß auch, dass ich ziemlich lange verschwiegen hab gegenüber Freundinnen, oder so, dass ich menstruiere. Ähm also ja, es hat irgendwie ziemlich lange gedauert, ich glaube so bis ich 14, 15 war oder so. Hab' ich dann erst so angefangen, über Periode zu reden, oder halt auch **zuzugeben**, dass ich so was habe. Ähm ja. Weil irgendwie manchmal is' das ja- also ich identifizier' mich ja auch im nicht-binären Spektrum (lacht) und wenn dann halt so gesagt wird »Ja, jetzt bist du eine richtige Frau« hat sich das irgendwie auch total (4) nicht passend angefühlt.« (Noa: 34–43)

Noa spricht die ersten 3 bis 4 Jahre nicht mit Gleichaltrigen über die Blutung.²³ Da, wie oben deutlich wurde, auch in der Familie keine Ansprechperson zur Verfügung stand, ist davon auszugehen, dass Noa sich gar nicht über die eigene menstruelle Körperlichkeit austauschte. Dass Noa menstruiert, wird zu einem (vermeintlich) wohlgehüteten Geheimnis, bis Noa irgendwann zugibt, »so was« zu haben. Die Wortwahl des ›Zugebens‹ verweist auf den Stellenwert der Blutung als Stigma (vgl. Johnston-Robledo & Chrisler 2020) beziehungsweise Tabu (vgl. Gottlieb 2020), wie ihn zahlreiche Autor*innen der Menstruationsforschung analysiert haben. Dinge, die man zugeben muss – also vorher verschwiegen oder geleugnet hat –, sind üblicherweise negativ besetzt. Man gibt eine schlechte Tat, eine beschämende Eigenschaft oder eine aufgeflogene Lüge zu. Indem sich Noa zur Menstruation bekennt, akzeptiert Noa diese vermeintlich beschämende Tatsache als Teil des eigenen Lebens. Gleichzeitig drückt die Bezeichnung der Blutung als »sowas« weiterhin eine starke Distanzierung aus. Das Bekenntnis Menstruation geht für Noa über den Aspekt der Stigmatisierung hinaus. Für cis Frauen bietet das Bekenntnis Menstruation die Möglichkeit der Identifikation mit einer imaginierten Gemeinschaft der Frauen. Auf diese verweist Noa mit der zur Menarche immer wieder bemühten Aussage, man sei nun »eine richtige Frau«. Als nicht-binäre Person bietet diese Zuschreibung für Noa nicht nur keine Möglichkeit der Identifikation – sie ist vielmehr die Erinnerung an die Unsichtbarmachung der eigenen Identität in einem binären Geschlechtersystem und fühlt sich für Noa insofern »total (4) nich« passend« an. Die lange Pause, die Noa an dieser Stelle einlegt, verweist auf die Relevanz dieser Aussage. Die Blutung als Zeichen und Symbolik des Weiblichen prägt Noas Auseinandersetzung mit der eigenen menstruellen Körperlichkeit fundamental, wie an späterer Stelle noch deutlich wird.

Auch das Interview mit Alzi beginnt mit der Frage nach ihrer ersten Blutung. In Hinblick auf ihre ersten Jahre mit Menstruationszyklus erzählt sie:

»[...] [I]ch mein klar in der in der Pubertät war sie unglaublich peinlich und unangenehm und, auch, ungewohnt noch mal diesen Umgang mit dem eigenen Körper zu lernen also ich weiß noch dass ich ganz viel Probleme damit hatte am Anfang weil ich auch relativ starke Blutungen hatte nachts damit klarzukommen ohne dass was schiefeht, und das an sich ist ja einfach also 'ne man wird grad erwachsen und dann, passiert so was wo man sich das Bett wieder also ja, diese diese unangenehme und dieses nicht, Herr über den Körper sein das war furchtbar (lacht) bin froh dass das vorbei ist [...]» (Alzi: 43–53)

Auch dieses Zitat illustriert die aktive Rolle der Materie Blut im Erleben menstrueller Körperlichkeit ebenso wie deren Einbettung in ein dualistisches Körperbild. Darüber hinaus lässt sich an diesem Beispiel aber auch ein Entwicklungsnar-

23 Für eine Deutung dieser Interviewpassage in Hinblick auf Menstrualität und Zugehörigkeit insbesondere von genderqueeren Menschen siehe Kapitel 6.5.

rativ im Erleben menstrueller Körperlichkeit nachvollziehen. Alzi erinnert sich an ihre Blutung in der Pubertät als etwas überwiegend Negatives: Sie ist peinlich und unangenehm. Dass die Blutung in der Pubertät peinlich ist, scheint dabei eine Form von Allgemeinwissen zu sein, was die Einleitung »Ich mein klar [...]« verdeutlicht und infolgedessen Alzi keine Notwendigkeit sieht, mir diese Aussage weiter zu erläutern. Sie erzählt, aufgrund der Stärke ihrer Blutung »ganz viele Probleme« gehabt zu haben und beschreibt diese Zeit als Erfahrung des Kontrollverlusts über den eigenen Körper. Sie beendet die Erzählpassage mit der Aussage, sie sei froh, »dass das vorbei is' [...]« und weist damit darauf hin, dass dieser Zustand beendet ist oder sich verändert hat.

Nicht nur Alzi beschreibt die ersten Jahre der Menstruation als Herausforderung: Sowohl Sumi als auch Janina erinnern sich an ihre Menarche als »Schock« (Janina: 34, Sumi: 18), Martha beschreibt die Blutung in der Pubertät als »nervig und [...] belastend« (Martha: 124) und Pauline fand ihre Menstruation in den ersten Jahren »sehr=sehr=sehr=sehr=sehr unangenehm« (Pauline: 27 f.). Auch zum Zeitpunkt des Interviews beschreiben viele der Gesprächspartner*innen die Menstruationsblutung als Einschränkung in ihrem Alltag, gleichzeitig lässt sich jedoch ein Wandel im Verhältnis der Interviewten im Verhältnis zu dieser spezifischen Form der Körperlichkeit beobachten. Zu bluten ist während der Pubertät für Alzi vor allem eine unangenehme Erfahrung des Kontrollverlusts. Zum Zeitpunkt des Interviews ist die Menstruation für sie zwar auch ein »kleiner nerviger Faktor im [...] Planen« (Alzi: 95), in ihre Erzählung mischen sich jedoch auch Momente der Affirmation und des Wohlbefindens. Sie erzählt, insbesondere durch den Gebrauch der Menstruationstasse bei sich selbst und Freund*innen einen Wandel im Umgang mit dem Thema Menstruation beobachtet zu haben. Doch noch lieber als die Nutzung der Tasse hat Alzi es, ganz auf Periodenprodukte zu verzichten:

»[...] [A]lso wenn ich zu Hause bin und jetzt im Homeoffice is' halt super dann einfach ohne, ohne Tampon ohne Cup, zu leben und dann auch einfach zu hören okay, da kommt wieder was okay, dann geh ich jetzt und wieviel angenehmer dass dadurch wird so 'ne und das darauf zu hören wa- wa- wann wann wann muss ich mal wieder auf Toilette und wann nicht und das zu spüren ist schön. Aber es ist halt ei- im im normalen Alltag eigentlich nicht möglich so (lacht) //Ja// Ja.« (Alzi: 170–178)

Bedingt durch den Lockdown der Coronapandemie arbeitet Alzi zum Zeitpunkt des Interviews im Homeoffice. Sie genießt dort die Möglichkeit, »ohne Tampon ohne Cup zu leben« und »darauf zu hören«, wann sie die Toilette aufsuchen muss. Sie praktiziert *Free Bleeding*. Menstruationsblut tritt nicht kontinuierlich aus der Vagina aus, sondern wird durch Muskelkontraktionen der Gebärmutter in Schwallen ausgestoßen. Diese Tatsache machen sich Praktizierende von *Free*

Bleeding zunutze und lernen, den Austritt des Blutes zu antizipieren. Teilweise wird auch davon berichtet, dass es möglich sei, die Blutung bis zu einem gewissen Grad muskulär zu steuern. Alzi achtet also auf Anzeichen ihrer Blutung und folgt deren Rhythmus.²⁴ Die Menstruation wird dadurch für sie nicht nur angenehmer und, wie sie an anderer Stelle erwähnt, schmerzfreier. Das sinnliche Erleben ihrer Blutung empfindet sie sogar als schön. Durch das Hören und Spüren wird die Menstruation zu einem Moment der aktiven und affirmativen Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit, den Alzi genießt, der jedoch »im normalen Alltag« so nicht möglich sei. So kommentiert Alzi leicht ironisch:

»Also wenn ich wieder im Büro bin und da 'n 3 Stunden Meeting hab dann kann ich irgendwie auf mein, Körper hören so viel ich will das kann auch (unv.) (lacht) schief gehen.« (Alzi: 192–195)

Auf den Körper »zu hören« ist zwar eine schöne und erstrebenswerte Praktik für Alzi. Die Strukturen und Rhythmen der Arbeitswelt erlauben es ihr jedoch normalerweise nicht, diesem Bedürfnis nachzugehen. Während die Erfahrung der Vulnerabilität von Körperlichkeit während der Coronapandemie für viele Menschen in erster Linie mit Angst und Sorge verknüpft war (vgl. Govrin 2022), bietet die Verlagerung der Alltagsgestaltung in den privaten Raum auch Möglichkeiten positiver Erfahrungen von Körperlichkeit. Hier zeigt sich, wie die Erfahrung von Körperlichkeit sowohl in Bezug auf das Leben während der Pandemie als auch in Bezug auf die Gestaltung von Menstrualität unter anderem klassen- und milieuspezifisch strukturiert ist. Wohn- und Arbeitsverhältnisse, zum Beispiel die Möglichkeit des Homeoffice, prägen die Möglichkeit der Ausgestaltung menstrueller Körperlichkeit. Gleichzeitig wird in der Aussage Alzis der öffentliche Raum als ein mutmaßlich »körperfeindlicher Raum« suggeriert, der die Intimität des eigenen Zuhauses erst zur Bedingung einer Erfahrung menstrueller Körperlichkeit macht. Darüber hinaus illustriert dieses Beispiel einen Wandel im Erleben von Menstrualität. Während Alzi die Unvorhersehbarkeit der Blutung während der Pubertät als »furchtbar« empfindet, bekommt das aktive Erleben des Blutflusses durch das Erlernen eines »Auf-den-Körper-Hörens« etwas Schönes.

Ähnliches erzählt auch Sanna. Sie erinnert sich an die Geburt ihres ersten Kindes, nach der sie zum ersten Mal starke Menstruationsschmerzen erlebte. Sie reflektiert ihren damaligen Umgang vor dem Hintergrund ihrer aktuellen Praktiken:

»[...] [A]ber nach der ersten Geburt hat- hab ich dann eben auch sehr starke Schmerzen dabei, ähm, gehabt. Und hab auch erst mal, das ist jetzt neun Jahre her und ich hab auch erst mal gar

²⁴ Zum Erlernen von *Free Bleeding* werden Workshops angeboten, im Internet finden sich darüber hinaus zahlreiche Anleitungen. Alzi erzählt jedoch, erst später von dem Konzept gehört zu haben. Sie begründet ihren Verzicht auf Periodenprodukte damit, dass sie »grundsätzlich faul« sei (Alzi: 185).

nicht gecheckt dass man ja dass sich vielleicht das körperliche Wohlbefinden verändern könnte indem ich mehr auf meinen Körper höre anstatt mir dann gleich irgendwie 'ne Schmerztablette einzuschmeißen weil das halt von außen mir so gezeigt wurde, da nimmste halt 'n Ibuprofen dann ist gut, dann ähm, musst dich auch nicht hinlegen und kannst ganz normal funktionieren, und das würd ich im Nachhinein definitiv anders machen, einfach mal, ja was braucht denn mei- mein Körper überhaupt, ähm, zu dieser Zeit [...]” (Sanna: 59–69)

Auch Sanna spannt in ihrer Erzählung eine Entwicklung auf, und zwar vom Zeitpunkt der Geburt ihres ersten Kindes vor neun Jahren bis hin zum Zeitpunkt des Interviews. Dabei kommentiert sie auf ironische, fast sarkastische Weise ihren Umgang mit dem eigenen menstruierenden Körper in der Vergangenheit. Sie beschreibt, unter starken Schmerzen gelitten und diese mit Schmerzmitteln behandelt zu haben, weil ihr das »von außen [...] so gezeigt wurde«. Sie habe »nicht gecheckt«, dass es auch andere Wege des Umgangs gebe. Dabei kontrastiert sie die Praktik des »Schmerztablette nehmen und funktionieren« mit der eines »auf den Körper hören und damit das Wohlbefinden verbessern« und grenzt sich klar von ersterer ab – im Rückblick würde sie heute anders handeln. Die von Sanna mittlerweile präferierten Praktiken der Körperlichkeit fokussieren sich darauf, wahrzunehmen, was der Körper während der Blutung brauche. Sie entfernt sich damit von dem Ideal der Kontrolle des Körpers hin zu einem Bild des Körpers, der bestimmte Bedürfnisse hat, auf die es einzugehen gilt. Damit grenzt sich Sanna auch von einem an dieser Stelle nicht näher definierten Außen ab, das nicht diesen Bedürfnissen des Körpers Priorität einräumt, sondern dessen Funktionalität. Auch hier deutet sich der öffentliche Raum als ein »körperfeindlicher« Raum an, kontrastiert mit der Praxis des Ausruhens, die mutmaßlich im Privaten stattfindet. Der Anforderung einer funktionellen Körperlichkeit stellt sich Sanna mittlerweile entschieden entgegen und hält fest: »[...] [M]ein Körper wird mir schon sagen was da, was wann ansteht [...]” (Sanna: 224–225)

Um auf den Körper hören zu können, muss man ihn jedoch zunächst verstehen können. Tatsächlich beschreibt Sanna im Verlauf des Interviews eine starke Auseinandersetzung mit ihrer Körperlichkeit, zum Beispiel über die Aneignung von Wissen über ihre Anatomie, ihren Zyklus oder Verhütungspraktiken. Wie das oben stehende Zitat verdeutlicht, wird ihr diese Auseinandersetzung nicht durch ihr Umfeld nahegelegt oder erleichtert, sondern bedarf einer aktiven Reflexion und Entscheidung. Sanna lernt über verschiedene Praktiken des sich Informierens, Ausprobierens und Reflektierens menstruelle Körperlichkeit.

»[...] [D]as hat sich dann geändert nach der Geburt von meinen Kindern, da hab ich dann auch mich 'n bisschen mehr mit dem Muttermund und überhaupt ja mit der Vagina an sich beschäftigt, 'ne also, ich bin '82 geboren und '82 wäre das einfach also es wäre einfach gar nicht in die Tüte gekommen [...] mal Spiegel zu nehmen und zu gucken wie sieht eigentlich die Vulva aus, was ist das eigentlich, also 'ne bei den Männern den Penis zu sehen gar kein Problem aber wo-

woher soll ich wissen wie meine Vulva aussieht //Ja// außer jetzt aus irgendwelchen Büchern die ich (lacht) in denen irgendwas beschrieben ist also. Genau und äh da hab ich mich dann eben mehr damit befasst und, weil ich solche Schmerzen hatte beim Einführen von der Mooncup und aber nicht auf Binden umsteigen wollte und dann eben auch durch die Mooncup gesehen hab was ist das eigentlich für 'ne äh für 'ne blutige Flüssigkeit oder woraus besteht überhaupt die Flüssigkeit die ich da jeden Monat abgebe und warum tut das so weh woran hängt das und was k- was äh was kann ich für mich denn selber tun, bevor ich da jetzt irgendwie 'ne Packung Ibu kaufe (lacht) Und äh, meinem Körper sag, ›Es hat jetzt nicht weh zu tun, wir machen das jetzt so: (beide lachen) [...]« (Sanna: 114–132)

Sanna beschreibt unterschiedliche Praktiken, die in eine biographische Entwicklungsgeschichte eingebettet sind und die ich als *Lernen von Menstrualität* analysiere. Den Initialpunkt eines solchen bewussten Lernens von Menstrualität verortet Sanna in der Erfahrung von Geburt und Mutterschaft. Diese initiiert die Auseinandersetzung mit Anatomie und Biologie, insbesondere mit Vulva, Vagina und Muttermund. Sanna erkennt einen Unterschied im Erleben der eigenen vergeschlechtlichten Körperlichkeit zwischen cis Männern und Frauen, die sie mit der (Un-)Möglichkeit der Betrachtung der eigenen Genitalien begründet. Während Männer ihren eigenen Penis problemlos betrachten könnten, wären Frauen auf die Darstellung in Büchern angewiesen, um ein Bild von der Vulva zu bekommen. Die fehlende visuelle Verbindung mit dem eigenen »Geschlechtskörper« beziehungsweise »Körpergeschlecht« (vgl. Villa 2001) verknüpft Sanna mit mangelndem Wissen über ebendieses: die Frage »[...] wie sieht eigentlich die Vulva aus [...]« steht bei ihr in direktem Zusammenhang mit der Frage »[...] was ist das eigentlich [...]«. Hier zeigen sich mehrere Annahmen über vergeschlechtlichte Körperlichkeit. Zum einen wird diese auf der Ebene der Genitalien und reproduktiven Organe verortet. Zum anderen wird die Erfahrung von Körperlichkeit im Allgemeinen und von vergeschlechtlichter Körperlichkeit im Speziellen nicht etwa im Bereich der Sinne oder Affekte verortet, sondern ins Verhältnis zu Vision und Wissen gesetzt. Die Erfahrung des Geschlechtskörpers von Frauen und Menschen mit Vulva wird somit in Abhängigkeit zu externen Hilfsmitteln wie Spiegeln und Büchern beschrieben. Gleichzeitig wird die Praktik des Spiegel-Nehmens, also das Betrachten der eigenen Vulva mithilfe eines Spiegels, vor diesem Hintergrund zu einer emanzipativen Möglichkeit des Erlebens der eigenen Körperlichkeit.²⁵ Nicht umsonst waren (und sind) die Betrachtung von Vulva, Vagina und

²⁵ Die vaginale Selbstuntersuchung war in den Selbsthilfegruppen der Frauengesundheitsbewegung eine verbreitete Praktik. Sie findet sich heute vermehrt unter dem Titel *Vulva Watching* und wird weiterhin als Mittel weiblich-queerer Selbstermächtigung verstanden. Im Unterschied zu den kollektiven Praktiken insbesondere der 1970er und -80er Jahre wird die Praktik jedoch vermehrt nicht mehr innerhalb selbstorganisierter Gruppen ausgeübt, sondern von Coaches in teilweise kostspieligen Workshops angeboten. Dass *Vulva Watching* allerdings auch heute noch eine von der Norm abweichende Praktik ist,

Zervix an sich selbst und anderen ein wichtiger Bestandteil kollektiver Praktiken der Rückeroberung des eigenen Körpers im Zuge der Frauengesundheitsbewegung.²⁶ Diese Rückeroberung des Körpers ist für Sanna auch ein Wendepunkt in der Erfahrung und Gestaltung von Menstrualität.

Auch bei Noa findet sich im weiteren Verlauf des Interviews eine Art von Entwicklungsnarrativ. Wie ich an früherer Stelle schon aufgegriffen habe, erinnert sich Noa, in den ersten Jahren der Blutung einen starken Ekel vor dem Kontakt mit dem eigenen Menstruationsblut empfunden zu haben. Dieser negative affektive Zugang zur Blutung habe sich im Laufe der Zeit geändert, wie Noa erzählt:

»Ich glaub, das war auch total mit der Menstruationstasse sehr viel besser, weil dann war ja das auch manchmal wenn man nicht aufgepasst hat, dann ist halt mal irgendwie die Tasse ausgekippt und dann hatte man halt Blut auf der Hand und ich musste auch irgendwie ganz lange damit zurech- oder halt- hab da- hab mich an den Gedanken gewöhnen müssen, dass eben Menstruationsblut nicht eklig ist.« (Noa: 592–597)

In Noas Erleben, den Kontakt mit Menstruationsblut als etwas Ekliges und zu Vermeidendes zu empfinden, materialisiert sich die Geschichte der Menstruation als schmutzig und krankhaft. Über die Auswahl der Menstruationstasse als präferierte Menstruationshygienetechnologie wird die Konfrontation mit dem eigenen Blut jedoch unausweichlich – Noa muss sich an das Blut gewöhnen, wenn Noa weiterhin die Tasse verwenden möchte. Die Art, wie Noa diesen Prozess der Gewöhnung beschreibt, macht jedoch deutlich, dass es sich dabei keineswegs um einen Selbstläufer handelt. Noa sucht nach Worten, bricht immer wieder ab und beschreibt schließlich, sich »an den Gedanken gewöhnen zu müssen« (Hervorhebung S.B.). Über Praktiken menstrueller Körperlichkeit, genauer gesagt das regelmäßige Wechseln der Menstruationstasse, *lernt* auch Noa kontinuierlich die Herstellung von positiven oder zumindest neutralen Gefühlen²⁷ bezüglich der Blutung.

macht das Beispiel eines »Spiegel«-Artikels deutlich, der mit den Sätzen beginnt: »Sie treffen sich und zeigen einander ihre Scheide. Was sich anhört wie ein Exhibitionistinnen-Workshop, soll Unsicherheiten abbauen und Vielfalt aufzeigen.« (Ponath 2022, o.S.)

26 Der Begriff »Rückeroberung« symbolisiert einerseits das emanzipative Moment weiblich-queerer Selbstermächtigung vor dem Hintergrund der in Kapitel 4.1 dargelegten androzentrischen Körpergeschichte. Andererseits impliziert er auch ein Verständnis des Körpers als externe und passive Masse, das auf Dualismen von Natur und Kultur, Körper und Geist basiert.

27 In der sozial- und kulturwissenschaftlichen Forschung wird die Unterscheidung zwischen Emotionen und Affekten kontrovers diskutiert. Während Emotionen in dieser Unterscheidung eine vermeintlich kulturell geformte, stabilere und länger andauernde Gefühlsformationen beschreiben, sind Affekte auf der körperlichen Ebene angesiedelt und beschreiben spontane, nicht steuerbare Reaktionen auf Impulse. Sara Ahmed (2014) beispielsweise kritisiert jedoch diese Unterscheidung, sie verwendet Affekt und Emotion weitgehend synonym und betont deren Relationalität, Historizität und Machtdurchzogenheit. Ich folge dem Verständnis Ahmeds und spreche in dieser Arbeit meist von Gefühlen, um im Sinne einer materiell-diskursiven Perspektive klassische Verständnisse von Affekt und Emotion zu integrieren. Für

Ob Alzis *Free Bleeding*, Sannas Kennenlernen der eigenen Anatomie oder Noas Überwindung von Ekelgefühlen – all diese Praktiken stellen eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen, menstruierenden Körper dar. Menstruelle Körperlichkeit und Menstrualität, so wird in den Erzählungen deutlich, ist kein *a priori* gesetzter und statischer Zustand. Vielmehr handelt es sich dabei um einen Prozess, der im Laufe des Lebens als *Embodying* (vgl. Degele & Schmitz 2010) kontinuierlich neu hergestellt und in Wechselwirkung mit der jeweiligen zeitlichen, räumlichen und materiellen Umwelt der Befragten steht. Diesen Prozess interpretiere ich als einen Prozess des Lernens, wobei Lernen dabei nicht nur auf der kognitiven Ebene angesiedelt ist, sondern ebenso auf der körperlich-affektiven Ebene. Mit Reiner Keller und Michael Meuser (2011) kann dieser Prozess als eine kontinuierliche Aneignung und Erprobung von »Körperwissen« verstanden werden. Körperwissen umfasst laut Keller und Meuser

»[...] nicht nur *Wissen vom Körper*, sondern auch ein *Wissen des Körpers*. Körpertechniken, körperliche Routinen und Fertigkeiten des Handelns können unterhalb und oberhalb der Schwelle reflexiver Zuwendung liegen. Körperwissen ist deswegen gerade auch in dem Maße von Bedeutung, wie es sich einer solchen reflexiven Zuwendung entzieht bzw. als Routinisierung und Habitualisierung ihrer nicht bedarf.« (Keller & Meuser 2011: 10, Hervorhebung i.O.)

Dieses Verständnis von Körperwissen unterstreicht die verschiedenen Ebenen eines Lernens von Menstrualität, die sich durch reflexive und nicht-reflexive Handlungen, durch Routinisierungen sowie die Aneignung von formellem und nicht-formellem Wissen kennzeichnen. Alzis Praktik des *Free Bleeding* beispielsweise basiert auf einer Form des impliziten körperlichen Wissens, das durch Erfahrung hergestellt werden muss: Sie ›hört‹ auf ihren Körper um zu ›spüren‹, wann sie wieder eine Toilette aufsuchen muss. Sannas Illustration des Spiegelnehmens beschreibt eine Form des aktiven Lernens. Sie entscheidet sich, mehr über die biologischen Dimensionen ihres Körpers zu lernen und etabliert auf Basis dieses Wissens neue Körperpraktiken, etwa bei Menstruationsschmerz zu ruhen. Und Noa beschreibt eine bewusste Umgewöhnung affektiver Reaktionen auf Menstruationsblut, also das Erlernen neuer Gefühlsformationen. Ähnlich wie andere hochgradig verweiblichte und körperliche Phänomene wie etwa Schwangerschaft, Stillen oder Mutterschaft wird Menstrualität naturalisiert und so als vorsoziale Eigenschaft oder natürliche Kompetenz der Betroffenen konstruiert (vgl. u.a. Völkle & Muthmann 2019, Rose 2022). Gleichzeitig verdeutlicht etwa die Bandbreite an Ratgebern, Kursen und institutionalisierten Steuerungs- und Kontrollmechanismen, dass Schwangerschaft, Stillen und Mutterschaft

einen aktuellen Überblick zur Soziologie der Emotionen und Affekte vgl. die Beiträge in Diefenbach & Zink 2024.

vermittelt und erlernt werden müssen. Ähnlich verhält es sich bei Menstrualität, jedoch ist der Grad der Institutionalisierung weitaus niedriger. Dies trägt dazu bei, dass die Anstrengungen und Konditionen solcher Lernprozesse in der Regel unsichtbar bleiben.

Das Lernen von menstrueller Körperlichkeit und Menstrualität ist dabei unter anderem charakterisiert durch eine Auseinandersetzung und aktive Beeinflussung der eigenen Gefühle, wie insbesondere das Beispiel Noas illustriert. Dieses Erlernen neuer Gefühlsformationen interpretiere ich als eine Form der Gefühlsarbeit. Dabei orientiere ich mich an der Arbeit von Arlie Russell Hochschild, die Gefühlsarbeit wie folgt definiert:

»By ›emotion work‹ I refer to the act of trying to change in degree or quality an emotion or feeling. [...] Note that ›emotion work‹ refers to the effort – the act of trying – and not to the outcome, which may or may not be successful.« (Hochschild 1979: 561)

Gefühlsarbeit umfasst nach dieser Definition alle Versuche, Gefühle in ihrer Qualität oder Intensität zu verändern. Dabei steht nicht das Resultat dieser Versuche im Fokus, sondern der Prozess selbst. Gefühlsarbeit, so stellt sie darüber hinaus fest, unterscheidet sich von der bloßen Kontrolle von Gefühlen: »›Emotion work‹ refers more broadly to the act of evoking or shaping, as well as suppressing, feeling in oneself.« (ebd.). Es kann also sowohl um die Herstellung eines abwesenden Gefühls als auch um die Minderung eines präsenten Gefühls gehen. Noa beispielsweise identifiziert irgendwann Ekel bezüglich der eigenen Menstruation als unerwünschtes Gefühl und übt, sich daran zu gewöhnen. Gefühlsarbeit, so Hochschild weiter, finde darüber hinaus häufig in einem »emotion-work system« (ebd.: 562) statt, also in Interaktion mit anderen Menschen:

»Often emotion work is aided by setting up an emotion-work system, for example, telling friends of all the worst faults of the person one wanted to fall out of love with, and then going to those friends for reinforcement of this view of the ex-beloved. This suggests another point: emotion work can be done by the self upon the self, by the self upon others, and by others upon oneself.« (Hochschild 1979: 562)

Während Hochschild das Zusammenspiel von Gefühlsarbeit und Umwelt vor allem auf zwischenmenschliche Beziehungen im Kontext von Erwerbsarbeit beschränkt, erweitere ich auf Basis meines Materials den Blickwinkel und begreife Gefühlsarbeit als vermittelt durch menschliche und nicht-menschliche Entitäten wie Technologien und historisch tradierte Diskursformationen. Gefühlsarbeit als elementarer Baustein eines Lernens menstrueller Körperlichkeit steht dabei in Wechselwirkung mit anderen Menschen wie zum Beispiel Partner*innen, Gynäkolog*innen oder anderen Menstruierenden. Sie wird aber auch affiziert durch Technologien wie die Pille oder die Menstruationstasse und ihre jeweilige Begehrlichkeit. Außerdem spielen historisch-diskursiv geformte »feeling rules« (ebd.:

565 f.) eine wichtige Rolle; sozial erwünschte und strukturierte Gefühle bezüglich eines bestimmten Phänomens oder innerhalb eines bestimmten Raums. Katherine Sang u.a. (2021) zeigen, dass Menstruierende am Arbeitsplatz versuchen, Momente der Stigmatisierung zu vermeiden, indem sie ihre Periode nicht am Arbeitsplatz erwähnen. Das Beispiel Noas verdeutlicht, dass sich Gefühlsarbeit im Kontext von Menstrualität jedoch nicht darauf beschränkt, Anlässe der Scham beziehungsweise Beschämung zu vermeiden, sondern dass auch Gefühle wie Ekel oder Scham selbst bearbeitet werden. Gefühls- und Körperarbeit als Lernen von Menstrualität ist in Bezug auf Donna Haraway außerdem immer ein Mit-Werden, etwa in Wechselwirkung mit Technologien wie der Menstruationstasse. In einem Verständnis von Gefühlen, das Affekte miteinschließt, ist Gefühlsarbeit schließlich immer auch körperlich, wie Isabel Klein (Klein 2022: 41) verdeutlicht. Gefühlsarbeit ist folglich immer auch eine Form der Körperarbeit. Eugenia Tarzibachi verweist auf das emanzipative Potenzial von Gefühls- und Körperarbeit im Kontext von Menstrualität:

»Emotions are important because there is a politics and a management of emotions that, in various ways, disciplines the body. Changes in the kinds of these emotions can also make that body resist. Indeed, we are all, in the framework of an order of gender, the ones who make that blood into something that is much more than blood. In the strain between dominant meanings assigned to the menstrual body, and in the emotions caused by the ways of living in one's body, there is libertarian potential.« (Tarzibachi 2022: 146)

Ein Verständnis von Menstrualität als Mit-Werden verweist vor dem Hintergrund der Aussage Tarzibachis immer auch auf die Offenheit dieses Prozesses und birgt damit das Potenzial für Veränderung – ein Aspekt, auf den ich in Kapitel 6 vertieft eingehen werde. Darüber hinaus wurde deutlich, dass Menstrualität sich immer in Relationen ko-konstituiert. Indem die Interviewten Gefühlsarbeit leisten, vermitteln sie zwischen Erfahrungen menstrueller Körperlichkeit in den Qualitäten von Funktionalität und Verbundenheit, Verrat und Partnerschaft. Während ich bisher auf die ambivalenten Darstellungen der Qualitäten menstrueller Körperlichkeit wie Fluidität und Funktionalität eingegangen bin, fokussiere ich mich in den folgenden beiden Kapiteln auf zwei spezifische Phänomene, die zentral für das Erleben menstrueller Körperlichkeit sind: Schmerz und Generativität.

4.5 Der schmerzende Körper: Bagatellisierung und Transzendenz

Viele der Befragten erleben im Zusammenhang mit ihrer Blutung moderate bis sehr starke Schmerzen, Lian und Noa haben eine diagnostizierte Endometriose.²⁸ Menstruationsschmerzen irritieren den gewohnten Tagesablauf, verursachen bei den Betroffenen Leid und können in einen Zustand der Kontrolllosigkeit versetzen. Sie können aushaltbar sein oder so stark, dass sie zu Übelkeit und Ohnmacht führen. Und so ist es auch wenig verwunderlich, dass Schmerzen als zentraler Grund für eine Abneigung gegenüber der Menstruation benannt werden. Anna beispielsweise meint:

»Ich glaub man könnte- also es gibt ja auch viele Menschen die da noch so 'n bisschen in die Richtung denken dass, eben man dadurch auch sehr eingeschränkt ist beziehungsweise eben in 'ner gewissen Zeit im Monat einfach, sich vielleicht nicht so wohl fühlt wie Männer die vielleicht keine Periode haben oder so? :Ähm: Aber das' für mich persönlich tatsächlich nicht so 'n großes Thema weil ich nicht so arg, also ich bin schmerztechnisch nicht so arg eingeschränkt davon deswegen, nehm' ich das auch nicht irgendwie als so krass negativ oder unfair wahr (lachend) dass ich jetzt meine Periode hab //Hm (bejahend) (1) ja//.« (Anna: 125–135)

Anna verweist auf gängige Vorstellungen, nach denen Menstrualität *per se* eine Einschränkung darstelle. Diese orientieren sich am männlichen, nicht-blutenden Körper als Referenz für Wohlbefinden und Freiheit. So wird Menstrualität zum heteronormativen Ausdruck der Minderwertigkeit des weiblichen Körpers im Kontrast zum männlichen Körper. Für Anna ist die Frage der Einschränkung durch die Periode jedoch kein »großes Thema«, da sie nicht unter starken Schmerzen leidet. Zu bluten, so verdeutlicht Annas Aussage, muss nicht generell als negativ empfunden werden – vielmehr sind es Schmerzen, die die über die Einordnung von Menstrualität entscheiden. Auffällig ist dabei die Wortwahl Annas, dass Menstrualität als »unfair« wahrgenommen werden könnte. So wird Menstrualität und insbesondere das Erleben von Menstruationsschmerz zu einer Frage von Strafe und Schicksal. Ähnliche Assoziationen weckt auch die Einschätzung Janinas, die meint:

»Also das Blut ist ja nicht ganz so schlimm aber die Schmerzen //Mhm// das ist echt nicht schön (2) Ich mein' die einen ham's mehr die anderen ham's weniger aber man (2) warum können wir nicht alle von Gott auserwählt sein (beide lachen) (2) Nein ich bin nicht gläubig //lacht// es passt nur so schön (5).« (Janina: 494–499)

²⁸ Die Studienlage bezüglich der Häufigkeit und Intensität von Menstruationsschmerzen in Deutschland kommt nicht zu eindeutigen Ergebnissen. Es ist jedoch davon auszugehen, dass ca. 10 Prozent der erwachsenen Menstruierenden regelmäßig Schmerzen erleben, die ihren Alltag beeinträchtigen. Die Häufigkeit fällt bei bestimmten Personengruppen höher aus, etwa bei jungen Menstruierenden und bei Menstruierenden mit Depression (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2024; Häuser et al. 2014).

Auch Janina identifiziert mit Blut und Schmerzen zwei Faktoren, die Menstrualität potenziell zu einer negativen Erfahrung machen können. So wie Anna benennt aber auch Janina Menstruationsschmerzen als den entscheidenden Faktor für das Erleben von Menstrualität. Obwohl sie nicht gläubig ist, bringt Janina Gott als Instanz ins Spiel, die über das Schicksal von Menstruierenden richtet. Während manche eben »von Gott auserwählt« seien und keine Schmerzen erleiden, hätten andere ein schwereres Los gezogen. Die Verortung von Menstruationsschmerzen im Bereich von Schicksal und göttlicher Gunst kann auch als Hinweis auf die Einordnung von Menstruationsschmerzen als medizinisch nicht bewertungswürdigem oder bewertungsfähigem Phänomen interpretiert werden. Menstruationsschmerzen werden, wie ich im Folgenden zeige, nach wie vor normalisiert und bagatellisiert. Und so bleibt – wenn auch von Janina durchaus humoristisch eingebracht – statt der ›Götter in Weiß‹ nur noch Gott als Quelle von Leid und Linderung.

Auffällig ist, dass Schmerz als Begleiterscheinung der Periode immer wieder als normal vorausgesetzt wird – teilweise von den Interviewpartner*innen selbst, teilweise von Außenstehenden. Unklar ist jedoch, welche Intensität von Schmerz als normal gilt. Lian erzählt, dass er von seiner ersten Blutung an »unheimliche Schmerzen« hatte (Lian: 32), auf die er weder im Aufklärungsunterricht der Schule noch in der Familie vorbereitet worden sei. Auch im Laufe seiner Jugend litt er unter diesen starken Schmerzen, sodass er seine Gynäkologin konsultierte:

»Hm (nachdenklich). Also die Schmerzen hatte ich immer, ähm, auch immer sehr stark. Was dabei blöd war, bei der Gynäkologin, bei der ich dann war- also ich kam ja vom Dorf, deswegen waren auch nicht so viele Gynäkologen in der Gegend, deswegen war ich bei der Einzigen sozusagen, die so in der Nähe war, und die hat gesagt ›Ja, ist normal, dass das weh tut, nimm' die Pille, dann wird's besser.« Das hab' ich dann auch 'n paar Jahre gemacht, dann war's auch besser. Aber, gerade so erträglich besser. Also es war halt auch immer noch nicht schmerzfrei. Und ansonsten hat nie irgendjemand gesagt, dass, dass es eben nicht so sein sollte, dass man so krasse Schmerzen während der Periode hat. :Und: also, dadurch dass die Gynäkologin das damals so abgewunken hat, war ich- hatte ich auch irgendwie, war ich unsicher, ob ich das noch mal ansprechen soll. Ob man da überhaupt irgendwie noch mal nachhaken kann, ob da irgendwas sein könnte. //Hm (bejahend)// Und so hab ich mich dann halt bis, also mit vierzehn hab ich angefangen, die Pille zu nehmen und dann bis ich an die Uni kam, hab' ich die auch genommen. Ich hab' mich trotzdem an Wärmflaschen verbrannt, weil die Schmerzen so schlimm waren. Ich hab', jeden Monat wenn ich meine Tage hatte, musste ich mehr als die Tageshöchstdosis an Ibuprofen nehmen, um überhaupt irgendwie über die Runden zu kommen.« (Lian: 54–79)

Lian schildert einen massiven Leidensdruck aufgrund von starken Menstruationsschmerzen. Von seiner Gynäkologin wird dieser Zustand jedoch nicht als auffällig eingestuft, vielmehr bewertet sie seine starken Schmerzen während der Blutung als normal. Mögliche Ursachen für Lians Schmerzen werden von ärztli-

cher Seite nicht weiter untersucht, die Periode an sich reicht als Begründung aus. Die Einordnung und Wahrnehmung von Schmerz ist durch vergeschlechtlichte, gesellschaftliche Zuschreibungen strukturiert. Aufgrund ihrer Assoziation mit Natur, Körperlichkeit und Reproduktion wird Frauen und Menstruierenden eine höhere Schmerzresistenz zugeschrieben (Grace & MacBride-Stewart 2007: 49 f.). Dies betrifft Frauen *of Color* und Schwarze Frauen noch mehr als *weiße* und kann gesundheits- und lebensbedrohliche Folgen haben (vgl. Hoffman u. a. 2016, Williams & Wyatt 2015). Über die Verweiblichung von Vorgängen wie Menstruation oder Geburt wird der Schmerz von Frauen und Menstruierenden normalisiert und auch bezüglich ihrer Intensität nicht weiter differenziert. Als Therapie bietet die Gynäkologin Lian schließlich die Pille an, die er dann auch für einige Jahre nimmt. Nichtsdestotrotz ist er von weiteren Hilfsmitteln wie Schmerztabletten in hoher Dosierung sowie Wärmetherapien abhängig. Aufgrund der Erfahrung, dass seine Schmerzen als nicht behandlungswürdig eingestuft werden, beschreibt Lian eine deutliche Verunsicherung ob der Legitimität seines Behandlungswunsches und sucht in den kommenden Jahren auch keine weiteren Ärzt*innen auf. Dabei ordnet er es im Nachhinein als Problem ein, dass er aufgrund der ärztlichen Versorgungsstruktur auf dem Land von der Einschätzung der einzigen erreichbaren Gynäkologin abhängig war. Erst nach seinem Umzug in die Stadt und eigenständiger Recherche im Internet, so erzählt Lian im Laufe des Interviews, fand er die entsprechende Diagnose und Versorgung seiner Endometriose. Lians Beispiel ist keineswegs ein Einzelfall. Obwohl es sich um eine der am weitesten verbreiteten gynäkologischen Erkrankungen handelt – Veronika Kourabas zufolge muss bei Endometriose von einer »Volkskrankheit« gesprochen werden (vgl. Kourabas 2023) –, gibt es einen erheblichen Verzug zwischen Symptombeginn und Diagnose sowie eine hohe Dunkelziffer von Betroffenen. Der *diagnostic delay* bezüglich Endometriose (vgl. As-Sanie u. a. 2019, Cromeens u. a. 2021, Davenport u. a. 2023), also die jahrelange Verzögerung in der Diagnostik, wurde spätestens 2022 öffentlich, als Karl Lauterbach in einem Interview der ARD mehr Forschung zur der Krankheit forderte (vgl. ARD 2022). Laut einer Studie des »Zentralinstitut kassenärztliche Versorgung« (Zi) ist die Zahl der Diagnosen in den letzten Jahren zwar gestiegen. Während erste Symptome jedoch im Durchschnitt im Alter von 21 Jahren auftraten, lag das Alter zum Zeitpunkt der Diagnose bei durchschnittlich vierzig Jahren (Ärzteblatt 2024, o. S.). Als Grund für den Verzug analysiert Kate Seear (2009) nicht zuletzt den Zusammenhang der Krankheit mit der Stigmatisierung der Menstruation und der Einbettung in eine Menstruationsetiquette. Aber auch die mangelnde Ausbildung von Ärzt*innen zu Menstruationsschmerz und Endometriose benennt Seear als Faktor (Seear 2009: 1226), der trotz einem gestiegenen Bewusstsein für die Erkrankung auch heute noch Relevanz hat. Das »Zi« benennt in seiner Studie

die Bagatellisierung von Menstruationsschmerzen ebenso als Grund für die späte Diagnose der Krankheit wie die zeitaufwendige und komplexe Diagnosesicherung, für die entsprechende Abrechnungsmöglichkeiten fehlten (Zi 2024, o.S.). Für Lian brachte eine Bauchspiegelung, die Verödung der Endometrioseherde und das Entfernen einer Zyste deutliche Verbesserung. Doch erst seitdem er im Zuge seiner Transition nicht mehr menstruiert, ist er wirklich schmerzfrei.

Neben der ärztlichen Expertise spielt bei der Diagnose von Endometriose auch die diskursive Rahmung der Menstruation als weibliches Phänomen insbesondere für Menstruierende außerhalb eines binären Geschlechtersystems eine Rolle. Sowohl Lian als auch Noa machen deutlich, dass Schmerzempfinden und Geschlechtsidentität sich gegenseitig beeinflussen. Für Lian sind die starken Schmerzen jahrelang das dominierende Erlebnis während seiner Periode. Erst als die Schmerzen nach der Behandlung nachlassen, nimmt er auch eine Geschlechtsdysphorie²⁹ während der Blutung wahr. Noa weist auf die Schwierigkeiten hin, die das Verständnis von Endometriose als ›Frauenkrankheit‹ mit sich bringt:

»[...] [D]as war irgendwie auch noch mal so 'n bisschen 'ne komische- also es war 'ne komische Erfahrung im Sinne von ›Okay, ich bin jetzt hier auf 'ner Station für Gynäkologie. Ich werd' hier als Frau wahrgenommen. Ähm, das war für mich irgendwie, ja, in dem Moment wusste ich halt, es bringt jetzt nichts irgendwie Leute aufzuklären: ›Hallo, ähm, ich identifizier' mich jetzt nicht wirklich als Frau.‹ Das war mir dann alles irgendwie zu viel und weil ich dann auch immer denke, dass gerade Mitpatient*innen, oder das waren ja in dem Fall cis Frauen, ja, die da halt überhaupt gar kein Verständnis dafür haben, oder weil das gar nicht so ihr, ja, nicht so ihr, so Berührungspunkte, die sind, genau. Ähm, das war- oder halt die Erkenntnis, oder halt das ja- dass das ja eine Erkrankung ist, die hauptsächlich Frauen haben, weil das ja meistens so kommuniziert wird, da musste ich irgendwie noch mal ziemlich in mich gehen und dann irgendwie sagen ›Ne, also es menstruiert nicht- es menstruiert nicht jede Frau und nicht jede Frau menstruiert.‹ Ne, andersrum (lacht), ich glaub, du weißt, was ich meine. Genau ///ja/// Also dass man eben sagt ›Das ist eine Erkrankung von- ähm die Personen haben können, die menstruiert.‹« (Noa: 151–166)

Noa wird während der Endometriose-Operation fälschlicherweise als Frau adressiert. Das Setting, eine Station für Gynäkologie, erlebt Noa als binär strukturierten und auf cis weibliche Patientinnen ausgelegten Raum, in dem Noa kein Verständnis für die eigene Geschlechtsidentität erwartet. Anstatt dieses Umfeld aufzuklären, sucht Noa Rückhalt in sich selbst und besetzt individuell

29 Der Begriff Dysphorie bezeichnet einen Zustand des Unwohlseins und Unbehagens, der sich im Kontext von Geschlecht auf körperliche, soziale oder emotionale Faktoren beziehen kann. So kann beispielsweise die Inkongruenz zwischen Geschlechtsidentität und Anatomie ebenso Dysphorie hervorrufen wie eine Adressierung mit dem falschen Geschlecht, das sogenannte Misgendering. Eine Dysphorie kann zu erheblichen psychischen Belastungen bis hin zu Depressionen oder Angstzuständen führen (vgl. Goldbach & Knutson 2023; Kapitel 6.5).

die Charakterisierung von Endometriose als ›Frauenkrankheit‹ zu Endometriose als ›Menstruationskrankheit‹ neu. Diese persönliche Verschiebung des Narrativs, so wird im Interview deutlich, ist jedoch keineswegs ein Selbstläufer. Noa beschreibt, »noch mal ziemlich in [sich] gehen« zu müssen, um dieses *Reframing* leisten zu können. Die aktive Reflexion und Neubesetzung der Diagnose Endometriose durch Noa kann mit Arlie Russell Hochschild (1979, vgl. Kapitel 4.5) als eine Form der Gefühlsarbeit begriffen werden. Noa arbeitet aktiv an der Herstellung des eigenen Gefühlszustands und leistet somit Fürsorge für sich selbst. Diese Gefühlsarbeit ist für Noa notwendig, um überhaupt die weitere medizinische Behandlung in einem heteronormativen Kontext in Anspruch nehmen zu können. Noa erwähnt im weiteren Verlauf des Gesprächs, sogar die Notwendigkeit der Operation infrage gestellt zu haben, um nicht auf die gynäkologische Station zu müssen. Die Antizipation, in einem binären und verweiblichten Kontext wie der Gynäkologie mit dem falschen Geschlecht adressiert zu werden, prägt Entscheidungen bezüglich der Inanspruchnahme von ärztlichen Untersuchungen und Behandlungen. Dies deckt sich beispielsweise mit den Forschungsergebnissen von A.J. Lowik (2023a, 2023b), wonach trans und nicht-binäre Menschen bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen immer wieder aufs Neue austarieren müssen, ob und inwiefern sie ihre Geschlechtsidentität offenlegen, um so das gewünschte Behandlungsergebnis nicht zu gefährden. Die Art und Weise, wie vergeschlechtlichte körperliche Prozesse wie die Menstruation und damit einhergehende Krankheiten eingebettet und kommuniziert werden, kann insofern weitreichende gesundheitliche Konsequenzen haben. Wo heteronormative Prämissen die Identität und damit das Wohlbefinden und die Gesundheit genderqueerer Menstruierende gefährden, müssen sie menstruationsspezifischen Schmerz gegen den Schmerz patriarchaler Strukturen aufwiegen und aktiv Gefühlsarbeit leisten, um für sich Sorge tragen zu können.

Aber auch unabhängig von diagnostizierten Krankheiten wie Endometriose ist für viele der Interviewpartner*innen die Blutung insbesondere an den ersten Tagen mit Schmerzen und infolgedessen mit dem Einsatz von schmerzlindernden Hilfsmitteln wie Schmerztabletten, Wärmflaschen und -pflastern oder bestimmten Menstruationshygienetechnologien verbunden. Die Art und Weise, wie die Betroffenen ihre schmerzenden Körper erleben und wie sie damit umgehen, wird dabei durch diskursive und strukturelle Faktoren ko-produziert. Auch Leo beschreibt, wie das Erleben derer schmerzhafter Periode für viele Jahre durch geschlechtsspezifische Diskurse von Weiblichkeit und Schmerz beeinflusst war. Als Leo deren Periode bekam, war deren Tante die wichtigste Ansprechpartnerin. Ihre Ansichten prägten Leos Umgang mit der Blutung für viele Jahre. Leo erzählt:

»B: Also mit meiner Tante war's mir weniger peinlich auf jeden Fall. Aber meine Tante ist sehr spirituell, sag ich mal. Und sie hat mir sozusagen von Anfang an versucht klarzumachen, dass Menstruation die Stärke der Frau bedeutet. Und umso stärker du menstruiert, umso mehr Schmerzen du hast, so in dem (lacht) Kontext meinte sie, das bedeutet, dass du auch sehr stark bist oder so was.

I: Okay, spannend.

B: Und das hab ich eigentlich dann gedacht, seitdem ich zwölf war.

I: Hm (bejahend). Und wie ist es heute für dich?

B: Ich glaub das hat sich schon komplett gewandelt dann, also durch die Hinterfragung von Geschlecht generell in meinem Leben. (4) Würd' ich jetzt nicht mehr sagen, dass Menstruation irgendwas für mich damit zu tun hat, dass ich eine starke Frau bin. Weil ich mich mit der Kategorie sowieso nicht identifiziere und entsprechend macht das für mich keinen Sinn, das so zu sehen und ich glaube ich bin eher- mittlerweile fast sehr ablehnend gegenüber Menstruation an sich (lacht), also für, für mich persönlich.

I: Hm (bejahend). Kannst du mir da noch mal mehr dazu sagen?

B: Ähm: Also früher dachte ich dann, wenn ich menstruiert habe- und ich hab ziemlich starke Menstruation mit relativ starken Schmerzen auch verbunden, dachte ich dann immer, hab das immer so, wie meine Tante mir das erklärt hat, positiv umgedeutet //Hm (bejahend). // in dass es jetzt sch- »Ich hab große Stärke, ich lasse mich in den Schmerz fallen, ich liege jetzt vierundzwanzig Stunden in meinem Bett und nehme keine Schmerztablette und bin nur, und bin verbunden mit allem Weiblichen«, also irgendwie so? //(Lacht)// Und dann, jetzt (3) mag ich es nicht, meine Menstruation zu haben, also ich nehm' auch einfach dann Schmerztabletten und denke nicht, dass das irgendwas mit Stärke, oder Kraft, oder spiritueller Verbundenheit zu tun hat. //Ja// So grob gesagt. //Ja//.« (Leo: 25–66)

Leo kriegt von deren Tante vermittelt, dass starke Schmerzen während der Periode ein Zeichen weiblicher Kraft und Stärke seien, die es anzunehmen und auszuhalten gilt. Periodenschmerzen werden in der Konsequenz zu einem Erlebnis, in das sich Leo bewusst begibt und auch auf Möglichkeiten der Schmerzlinderung verzichtet. Leos Beschreibung, 24 Stunden im Bett verbracht und sich durch ein bewusstes Erleben des Schmerzes »mit allem Weiblichen« verbunden zu fühlen, bekommt dabei nahezu transzendenten Charakter. Dies erinnert an ökofeministische Deutungen der Menstruation, die in der Blutung eine affirmative Verbindung zu Natur und Kosmos sehen (Zinn-Thomas 1997: 25). Durch die Annahme des Schmerzes bekommt diese Erfahrung für Leo einen Sinn, der über die eigene Körperlichkeit hinausgeht und Leo in eine imaginierte Gemeinschaft von Weiblichkeit integriert. So bekommt der Schmerz als eigentlich negative Erfahrung eine positive, erhebende Bedeutung, wie Leo zusammenfasst: „:Ja., also »Leid edelt sozusagen.« (Leo: 629). Dieser Zustand von Stärke und Erhabenheit lässt sich jedoch nur erreichen, wenn der Körper frei von äußeren Einflüssen wie Schmerz-

mitteln bleibt. Schmerz wird zu einem vermeintlichen Urzustand menstrueller Körperlichkeit, über den sich Menstruierende und Frauen zu einer *imagined community* (vgl. Anderson 1983) verbinden. Diese Praktik ist für Leo jedoch seit der Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechtsidentität nicht mehr anschlussfähig. Die starke Assoziation von Menstruation mit Weiblichkeit führt für Leo in der Konsequenz dazu, dass dey der »Menstruation an sich« gegenüber ablehnend ist. Blutung und Schmerz sind für dey keine positiven körperlichen Erlebnisse mehr.

Auch Alzi greift die Assoziation von Weiblichkeit und Schmerz auf:

»B: Jemand hat mir mal gesagt, wenn man starke Krämpfe hat während seiner Periode hat man sein Frausein noch nicht akzeptiert und das hat mich an einem sehr unsicheren Zeitpunkt erwischt und mich sehr lange beschäftigt, und heute bin ich sehr sauer da drauf (lacht) //Mhm//.

I: Inwiefern?

B: Na ja, weil das halt dann zusätzlich noch 'n psychologisches Schuldbewusstsein auf mich geladen hat, zusätzlich zu dem Scheiß, dass es weh tut körperlich [...].« (Alzi: 525–535)

Alzi beschreibt ein Narrativ, dass an die Erzählung Leos anknüpft. Während bei Leo die Akzeptanz von Schmerz als Zeichen der Weiblichkeit im Vordergrund steht, nähert sich die Beschreibung Alzis dem Phänomen von der anderen Seite. Menstruationsschmerzen, so wird ihr vermittelt, seien nicht Ausdruck von Weiblichkeit, sondern vielmehr eine *mangelnde Akzeptanz* des eigenen Frauseins. Während erstere Interpretation das Erleben von Schmerz als Medium einer imaginierten weiblichen Gemeinschaft begreift, stellt zweitere diese Zugehörigkeit infrage. Beide Interpretationen begreifen Menstrualität aber als genuines Merkmal von Weiblichkeit. Menstruierende werden so zu doppelt ›Schuldigen‹: indem sie ihre vermeintliche Weiblichkeit und Rolle als Frau ›noch nicht‹ akzeptiert haben und in der Konsequenz Schmerzen haben. Auch hier lässt sich eine Kontinuität zu früheren (öko-)feministischen Auseinandersetzungen nachzeichnen. Sabine Zinn-Thomas schreibt unter anderem über die psychologische Thematisierung der Menstruation:

»Vor allem feministisch orientierte Autorinnen [...] schreiben der Menstruation einen wichtigen Stellenwert im Prozeß weiblicher Identitätsbildung zu und bewerten Menstruationsbeschwerden als Ausdruck einer mangelnden Identifikation mit der eigenen Weiblichkeit.« (Zinn-Thomas 1997: 18)

Solche Deutungen markieren Menstrualität als Marker von Weiblichkeit und lassen keinen Raum für die Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt. Dies betrifft nicht nur trans und nicht-binäre Menstruierende, sondern auch cis Frauen. Menstruationsschmerzen als Ausdruck mangelnder Identifikation mit Weiblichkeit zu deuten, birgt das Risiko eines sehr engen und biologisierten Verständ-

nisses von Weiblichkeit. Über Menstrualität und Schmerz wird Weiblichkeit im Bereich des Körperlichen und Naturhaften verortet. Dies kann in der Konsequenz entweder zu einer Normalisierung und Bagatellisierung führen, wie eingangs dargestellt. Gerade diese vermeintliche Naturhaftigkeit der Frau, die sich in Assoziationen mit Menstruationsschmerz ausdrückt, kann aber auch zu einer Aufwertung der Menstruierenden und einem Moment ihrer spirituellen und körperlichen Erhabenheit umgedeutet werden. Beide Varianten verorten Schmerzen jedoch außerhalb des medizinischen Zuständigkeitsbereichs, was, wie deutlich wurde, gravierende Konsequenzen haben kann.

So müssen Menstruierende in vielerlei Hinsicht für sich selber sorgen. Der Umgang mit Menstruationsschmerzen ist gleichermaßen durch Praktiken der Vor- und Fürsorge geprägt. Diese zeigen sich in der Identifikation von Schmerzen als behandlungswürdig, der (teilweise wiederholten) Konsultation von Ärzt*innen, dem Ausprobieren verschiedener Methoden der Schmerzlinderung von Wärmflaschen über Entspannungstechniken hin zu Schmerzmitteln und dem Umgang mit Zuschreibungen und Bagatellisierungen. Vor- und Fürsorge im Kontext von Menstruationsschmerz ist somit maßgeblich durch Formen der Gefühls- und Körperarbeit geprägt. So müssen Betroffene damit umgehen, nicht ernst genommen zu werden, mit dem falschen Geschlecht adressiert zu werden oder die Schmerzen als Ausdruck individuellen Versagens zugeschrieben zu bekommen. Darüber hinaus wurde deutlich, dass die Bewertung von Menstrualität in direktem Zusammenhang mit der potenziellen Erfahrung von Schmerz steht. Insofern erfordert die Erfahrung von Schmerz auch die aktive Auseinandersetzung mit Gefühlen und Einstellungen zu Menstrualität.

4.6 Der generative Körper: Potenzialität und Temporalität

Wie nicht zuletzt im vorangegangenen Kapitel deutlich wurde, ist der Menstruationszyklus als Voraussetzung des Kinderkriegens ein Aspekt, der bestimmend ist für gegenwärtige Praktiken der Menstrualität. Schmerzen während der Periode werden beispielsweise häufig erst in dem Moment als behandlungswürdig anerkannt, in dem ein unerfüllter Kinderwunsch auf die Möglichkeit von Endometriose hinweist – ein Grund, warum die Krankheit in der Regel erst mit jahrelanger Verzögerung diagnostiziert wird. Menstrualität ist also – unabhängig davon, ob Menstruierende Kinder haben oder bekommen wollen – Gegenstand von »Politiken der Reproduktion« (Fröhlich u.a. 2022)³⁰. Dabei handelt es sich um ein

³⁰ Mit Politiken beziehe ich mich nicht ausschließlich auf parlamentarische oder anderweitig institutionalisierte Formen der Politik, sondern auch auf vermeintlich unpolitische Dimensionen des Alltäglichen,

umkämpftes Feld. Ihre Ausgestaltung ist geprägt durch historische und gesellschaftliche Narrative von Körper, Natur und Geschlecht, die sich insbesondere in einer vermeintlichen Manifestation von Zweigeschlechtlichkeit und naturalisierter Weiblichkeit ausdrücken. Silvia Kontos schreibt:

»Für bürgerliche Gesellschaften, die gesellschaftliche Ordnungen ohne den Bezug auf göttliches Recht zu legitimieren haben, ist die menschliche ›Natur‹ und insbesondere der Zusammenhang von Generativitäts- und Geschlechterverhältnissen ein besonders steiniges Feld für die Untersuchung der Verflechtung von Natur/Kultur, weil die körperliche Materialität, zur ›Natur‹ verewigt, zur Begründung der Geschlechterordnung herangezogen wird.« (Kontos 2018: 26)

Das von Kontos beschriebene ›steinige Feld‹ wird dabei bereits durch die unterschiedlichen Implikationen der analytischen Terminologien illustriert. Begriffe wie Fortpflanzung, Reproduktion und Generativität gehen mit jeweils ganz unterschiedlichen historischen und theoretischen Implikationen einher, die ich an dieser Stelle nur anreißen kann, um meine Begriffswahl zu begründen.

Dem Begriff *Fortpflanzung* haftet kulturhistorisch die Idee eines biologischen Prozess an, der vermeintlich losgelöst von sozialen Verhältnissen betrachtet werden kann. Daniela Heitzmann verweist darauf, dass das Phänomen sich auch heute noch durch den Mangel einer soziologischen Begriffsbestimmung auszeichne (vgl. Heitzmann 2014: 46 f.). Spätestens mit der feministischen Theoriebildung auf Basis eines Historischen Materialismus seit den 1970er Jahren wurde solch eine Naturalisierung des Kinderkriegens fundamental kritisiert und bearbeitet.³¹ Der Begriff der *Reproduktion* ist in den deutschsprachigen Sozialwissenschaften seitdem geprägt durch das Verständnis, dass sich der körperlich-biologische Aspekt der Fortpflanzung nicht von den sozialen Bedingungen und Implikationen trennen lässt, innerhalb derer sie stattfindet. Franziska Schutzbach stellt heraus:

»Biologie ist nicht einfach ›natürlich‹, sondern immer auch sozial vermittelt. Das Biologische ist, mit anderen Worten, von sozialen Verhältnissen geprägt, umgekehrt wirken Dimensionen des Biologischen auf das Soziale. Es lässt sich nicht eine ›naturhafte‹ Fortpflanzung auf der einen von einer ›sozialen‹ Reproduktion auf der anderen Seite unterscheiden.« (Schutzbach 2020: 34)

Der Reproduktionsbegriff umfasst in diesem Verständnis insofern nicht nur den körperlich-biologischen Aspekt der Fortpflanzung, sondern auch den Aspekt der sozialen Reproduktion. In einer Weiterentwicklung der Marx'schen Theorie wurde und wird damit die Relevanz des Kindermachens und -aufziehens, der Haus-

die durch gesellschaftliche Machtverhältnisse strukturiert sind. Für eine detaillierte Erläuterung vgl. Kapitel 6.

31 Für einen Überblick vgl. zum Beispiel Aulenbacher et al. 2015, Volk 2018, vgl. Kapitel 7.

arbeit sowie allgemeiner Praktiken des Sorgens und Pflegens für ein kapitalistisches Wirtschaftssystem analysiert und politisch bearbeitbar gemacht.³² Damit wird nicht nur eine vermeintliche Trennung von Natur und Kultur, sondern auch von Produktion und Reproduktion in ihren vergeschlechtlichten Qualitäten aufgelöst. Verweiblichte Praktiken des Kinderkriegens und der Hausarbeit sind gleichermaßen konstitutiv für sozio-ökonomische Zusammenhänge wie vermännlichte Praktiken der Erwerbsarbeit. Der Begriff der Reproduktion geht deswegen nicht nur über die körperliche-materielle Dimension der Fortpflanzung hinaus, sondern verweist auch auf die Relevanz naturalisierter, verweiblichter Tätigkeiten.

Auch der Begriff der *Generativität* beschreibt nicht nur den Akt der Zeugung und Empfängnis, sondern auch »Schwangerschaft und Geburt als physisch-soziale Praxen«, ist dabei aber weniger mit biologistischen Konnotationen aufgeladen (Schutzbach 2021: 35). So lassen sich mit dem Begriff der *Generativität* in Abgrenzung zu sozialer Reproduktion auch die generativ-körperlichen Dimensionen von Reproduktion fassen (Schutzbach 2021: 35) – ohne dabei ihre gesellschaftlichen Bedingungen aus dem Blick zu verlieren. Silvia Kontos schreibt:

»*Generativität* ist aus meiner Sicht gleich weit entfernt von dem in vielen feministischen Texten verwandten Begriff der *Fortpflanzung* wie auch von dem ökonomielastigen der *Reproduktion*. Fortpflanzung bezieht sich in der Regel auf die körperlichen Prozesse von Zeugung, Empfängnis, Geburt, versteht diese aber mit einer unabweisbar biologistischen Konnotation. Aber auch in der *Generativität* im engeren Sinn, der körpergebundenen Generierung von Nachkommen, die sich in Ermangelung eines besseren Begriffs vorerst als *generative Praxis* bezeichnen ließe, *pflanzt sich nichts fort*, sondern es wird sozial gehandelt. Kinder sind keine »natürliche« Folge sexueller Interaktionen, sondern Ergebnis eines Ensembles sozialer Praxen und sozialer Verhältnisse, die Menschen bestimmen, Kinder hervorzubringen und Sorge für sie zu tragen, oder eben nicht. Außerdem knüpft *Generativität* an den Prozess des Generierens an, also des Hervorbringens, ohne gleich den rationalistisch-ökonomischen Bedeutungshorizont der Produktion zu evozieren, dem sich die *Generativität* erst historisch annähert.« (Kontos 2018: 24, Hervorhebung i. O.)

Von *Generativität* beziehungsweise generativen Praxen zu sprechen ermöglicht mit Kontos, die Ko-Konstitution von Fortpflanzung und Reproduktion als materiell-diskursive, immer schon soziale Praxis zu analysieren. In Abgrenzung zur Fortpflanzung ist diese Terminologie nicht mit der Implikation eines untheoretisierten, präsozialen Akts assoziiert. Darüber hinaus, so zeige ich in Anlehnung an Kontos, ermöglicht *Generativität* eine Analyse von Temporalität und Potenzia-

32 Für eine Zusammenfassung aktueller Care-Debatten im deutschsprachigen Raum vgl. zum Beispiel Winker 2015, Meier-Gräwe et al. 2023.

lität, die im Verweisungszusammenhang von Menstrualität und Kinderkriegen zentral sind.

Die Menstruationsblutung wird von vielen der Interviewpartner*innen ganz selbstverständlich in Generativitätsverhältnissen verortet. Dabei variiert je nach Kontext, ob eine Deutung der Blutung als Zeichen der eigenen Fruchtbarkeit oder als Abwesenheit einer Schwangerschaft im Vordergrund steht. Auf die Frage danach, welche Bedeutung die Blutung für sie hat, antwortet Anna:

»Mh, also für mich persönlich sozusagen halt dass ich weiß, dass ich theoretisch wenn ich Kinder wollen würde glaub' ich die biologischen Voraussetzungen dafür hätte die zu bekommen (lacht).« (Anna: 118–121)

Anna hat zum Zeitpunkt des Interviews keinen aktiven Kinderwunsch. Kinder zu wollen ist etwas, das in ihrer Erzählung einen »theoretischen« Stellenwert einnimmt. Sie deutet ihre Blutung als »biologische Voraussetzung« für dieses abstrakte Szenario. Mit dem Verweis auf die Biologie wird Reproduktion auf mindestens zwei Ebenen verortet. Anna benennt die körperliche Dimension des Kinderkriegens und lässt offen, ob weitere Voraussetzungen erfüllt sein müssen (etwa finanzielle Sicherheit, Partner*innenschaft, rechtliche Absicherung usw.). Die Praxis des Kinderkriegens wird damit entlang der Achse von Natur und Kultur verortet. Die Menstruation verweist für Anna auf ihre Generativität. Diese Annahme artikuliert Anna mit einer gewissen Sicherheit: Dank der Blutung »weiß« sie, dass sie die Voraussetzung zum Kinderkriegen hätte. Ein ähnliches Verständnis findet sich bei Martha. Sie nimmt zum Zeitpunkt des Interviews die Minipille und hat deswegen keine Blutung, möchte diesen Zustand aber gerne beenden und die Pille wieder absetzen. Im Zuge ihrer Erzählung wird deutlich, dass die Blutung für sie stark mit einem Gefühl von Natürlichkeit und Weiblichkeit verbunden ist. Auf ihre Erzählung hin entwickelt sich folgende Gesprächssequenz:

»[...] Und das Wissen zu haben, dass ich **künstlich** verursache, keine Periode zu bekommen, was ja eigentlich das Natürlichste is', was 'ne Frau haben kann, meiner Meinung nach das find ich ganz schlimm [...]

I: Ja. Also gehört, äh, die Periode für dich auch so zu deinem Frausein dazu? Oder-

B: Ja. Würd' ich schon sagen. Ja (3).

I: Und, also, inwiefern? Kann- Also, kannst du das erklären?

B: Naja, das is' ja nun mal so vorgesehen (lacht) und genauso wie die Brüste irgendwann zum Stillen da sind, gehört das zum Frausein dazu, also für mich als Frau, geborene Frau, ja? Gehört das dazu. Ich möchte jetzt nich' irgendwelche anderen Menschen damit ausschließen, //Ja// das geht jetzt, wenn ich was erzähle, geht es nur um mich, ja? (lacht) //Ja, ja// Okay. Ähm, und das ist ja von der Natur aus so vorgesehen, dass ich als Frau meine Periode bekomme, deswegen- und dass es, dass das irgend 'nen Sinn hat, dass man dann Kinder bekommt und so, deswegen denk'

ich schon, dass das deshalb dazu gehört //Hm (bejahend)// zum Frausein. Ich fühle mich nicht weniger als Frau, wenn ich die Periode jetzt nicht habe. //Hm (bejahend)// So is' es nicht'. Also, ich bin trotzdem noch 'ne Frau so. //Hm (bejahend)// :Aber.. Das sieht ja auch keiner, ob ich jetzt meine Periode bekomme oder nicht, in der Regel (lacht). Normalerweise so, **weißste?** //Ja, ja// Aber **ich** weiß es ja. [...].« (Martha: 307–344)

Martha beschreibt die Menstruation als das »Natürlichste, was 'ne Frau haben kann« und artikuliert ihre Unzufriedenheit mit der eigenen Praxis, die Blutung auszusetzen. Sie vergleicht ihre Periode mit einem anderen, »typisch weiblichen« körperlichen Vorgang: dem Stillen. Beides sind für sie Elemente des Frauseins, die »von der Natur aus so vorgesehen« sind. Sie zieht typische Attribute des weiblichten Geschlechtskörpers heran, um ihr Verständnis einer natürlichen, vergeschlechtlichten Körperlichkeit zu illustrieren. Auch Martha unterscheidet damit zwischen der vermeintlich natürlichen, biologischen Dimension des Kinderkriegens und der sozialen Dimension. Dabei weist sie darauf hin, dass diese Charakterisierung von Weiblichkeit nur für sie als »geborene Frau« gelte. Dieser Verweis auf eine Individualisierung von Geschlechtsidentität kann begriffen werden als der Versuch der Abgrenzung von exkludierenden und queerfeindlichen Diskursen und dem Bemühen, in einer öffentlich zunehmend polarisierten »Gender-Debatte« (vgl. Kapitel 1) nicht Falsches sagen zu wollen. Darüber hinaus ist er aber auch ein Hinweis auf die Beeinflussung der Gesprächssituation durch meine Situierung als Forschende. In meinem Interviewaufruf habe ich mich explizit an Menstruierende gerichtet und nicht an Frauen, und sowohl in meiner persönlichen Vorstellung als auch in der Beschreibung meines Forschungsinteresses gegenüber den Interviewpartner*innen auf ein nicht-binäres Verständnis von Geschlecht verwiesen. Marthas Einschub kann insofern sowohl als ein Ausdruck persönlicher Haltung als auch eine Reaktion auf eine mutmaßliche Erwünschtheit meinerseits interpretiert werden. Indem Martha herausstellt, eine »geborene Frau« zu sein, lässt sie die Möglichkeit offen, dass es Frauen gibt, die das nicht qua Geburt seien. Damit artikuliert sie auch eine Unterscheidung von biologischem und sozialem Geschlecht. Die Periode verortet sie auf der Ebene des biologischen Geschlechts und damit im Bereich des Natürlichen. Natur materialisiert sich hier als mit Handlungsmacht und Agenda ausgestattete Figur, die für körperliche Prozesse wie die Periode oder auch bestimmte Körperteile wie die Brüste bestimmte Bedeutungen und Sinnhaftigkeiten geplant und vorgesehen hat. Wie in vorangegangenen Kapiteln zeigt sich auch hier ein Verständnis von Natur als unausweichlicher und nicht zu hinterfragender Kraft, wie es sich auch in dem alltäglich geläufigen Satz »Die Natur hat sich etwas dabei gedacht« ausdrückt. Auch bei der Periode hat sich die Natur etwas »gedacht«. Für Martha ist ihre Sinnhaftigkeit in der Möglichkeit ausgedrückt, Kinder zu bekommen. Interessant ist, dass für Martha die Verknüpfung von Weiblichkeit und Menstruation durch ih-

re Potenzialität der Generativität bedingt ist (»und *deswegen* denk ich schon, dass das *deshalb* dazugehört«, Hervorhebung S.B.). Zu bluten gehört für Martha zum Frausein dazu, weil Kinderkriegen zum Frausein dazugehört – und gleichzeitig bringt Martha mit ihrer Deutung den Verweiszusammenhang von Menstrualität, Geschlecht und Generativität (beziehungsweise Reproduktion) erst hervor. An dieser Stelle tritt zu Tage, wie geltende Geschlechterordnungen immer in einer Gleichzeitigkeit von Stabilisierung und Destabilisierung wirken (vgl. Speck 2022) – Menstrualität wird als naturalisierter Marker von Weiblichkeit von Martha gleichzeitig kritisch hinterfragt und bestätigt. Auch Alzi erwähnt, dass Anfang ihrer Zwanziger vermehrt Frauen in ihrem Umfeld die Periode als »Zeichen des Fruchtbarseins« (Alzi: 364 f.) neu besetzt und als Element ihrer Weiblichkeit positiv aufgewertet hätten. Alzi selbst hatte die Blutung bis dahin als »nerviges Feature vom Frausein« (Alzi: 360) betrachtet, sodass dieser Zugang sie zum Nachdenken brachte:

»Ach ich fand ich fand's spannend, so darüber so nachzudenken und auch dadurch irgendwie noch mal die die Power der Weiblichkeit ähm mh- darüber zu definieren also mh- darüber zu beleuchten fand ich spannend aber mh- darüber zu definieren find ich halt total schwierig weil (2) ja nich' jeder der der blutet kann auch Kinder kriegen. :so: und, dann wird man also auf der einen Seite is' es sehr kraftvoll auf der anderen Seite is' es auch sehr reaktionär die Frau wieder auf das Gebären zu beschränken so (beide lachen) [...]«. (Alzi: 377–385)

Alzis Freundinnen verknüpfen die monatliche Blutung mit ihrem Stellenwert für Generativität und Reproduktion und definieren sie darüber als »Power der Weiblichkeit«. Ähnlich wie Leo von deren Tante gelernt hat, Menstruationsschmerzen als Zeichen weiblicher Kraft zu erleben, reinterpretieren auch diese Frauen die Blutung als Ausdruck ihrer vergeschlechtlichten Stärke. Sie grenzen sich damit von historischen Diskursen der Blutung als defizitär ebenso ab wie von gegenwärtigen Attributen wie nervig oder peinlich. Menstrualität ist damit nicht mehr nur Natur, Schwäche und Schicksal, sondern wird als Ausdruck der Autonomie und Potenz umgedeutet. Diese Komponente beschreibt Alzi als »spannend«, weist aber gleichzeitig auf die Gefahren dieser Herangehensweise hin. Die Verknüpfung von Frausein und Generativität beziehungsweise Reproduktion kann einerseits »kraftvoll« und bestärkend sein, sie birgt andererseits jedoch auch das Risiko einer Essentialisierung und Reduktion von Frausein »auf das Gebären«, was Alzi als »reaktionär« wertet.

Diese Verknüpfung von Menstruation und Fortpflanzung deute ich als *imaginiertes* Versprechen von Generativität. Diese Deutung lässt sich durch einen Blick auf die komplexen Bedingungen einer erfolgreichen Schwangerschaft untermauern. Nicht in jedem Zyklus findet beispielsweise auch zwangsläufig ein Eisprung statt. Anovulatorische Zyklen treten insbesondere bei jungen

Menstruierenden kurz nach der Menarche sowie bei Menstruierenden vor der Menopause auf. Darüber hinaus begünstigen Phänomene wie das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)³³ anovulatorische Zyklen. Aber auch bei ›gesunden‹ Menstruierenden im sogenannten fortpflanzungsfähigen Alter können Zyklen ohne einen Eisprung auftreten (vgl. Hambridge u.a. 2013). Auch der Hormonstatus kann eine Schwangerschaft negativ beeinflussen. So kann beispielsweise eine Dysbalance der Hormone dazu führen, dass eine bereits befruchtete Eizelle sich nicht in der Gebärmutter einnisten kann. Dies sind nur zwei Beispiele, die verdeutlichen, dass die Menstruationsblutung kein Garant, sondern vielmehr ein imaginiertes Versprechen von Generativität ist. Neben biologischen Faktoren für das Eintreten und Halten einer Schwangerschaft wird Reproduktion auch durch gesellschaftliche Faktoren ermöglicht beziehungsweise verunmöglicht. Insbesondere die (Mehrfach-)Zugehörigkeit zu sogenannten Differenzkategorien (Lutz & Wenning 2001) wie *race*, *class* oder *gender* beeinflussen zum Beispiel über den Zugang zu (reproduktiver) Gesundheitsvorsorge oder zum Arbeits- oder Wohnungsmarkt die Möglichkeiten der Reproduktion jenseits biologischer Voraussetzungen.³⁴

Ungeachtet dieser Einschränkungen des Verhältnisses von Menstruation und Generativität beziehungsweise Reproduktion deuten die Interviewpartner*innen die Blutung als Versprechen von Generativität. Diese Deutung ist ein Gegenentwurf zu den Interpretationen von Autor*innen wie Grosz (1994) oder Irigaray (1979), die die Blutung als Ausdruck des defizitär begriffenen weiblichen Körpers analysierten. Mit dem Verweis der Interviewpartner*innen auf ihre eigene Fortpflanzungsfähigkeit bekommt die Blutung eine positive Potenzialität zugeschrieben, die klassischerweise vor allem dem Sperma heterosexueller Männer vorbehalten ist.³⁵ Während die Idee der Blutung als Versprechen von Ge-

33 Dabei handelt es sich um eine Funktionsstörung der Eierstöcke, die mit einer Vielzahl an Symptomen einhergehen kann.

34 Die Frage, wer Kinder bekommen kann und wer nicht, ist eng verknüpft mit der Frage, wessen Kinder politisch gewollt sind und welche nicht. Schwarze Frauen, Frauen of Color und Frauen des Globalen Südens sind historisch und gegenwärtig beispielsweise häufiger Zielgruppe bevölkerungspolitischer Maßnahmen wie Sterilisation, Langzeitverhütung oder staatlicher Inobhutnahme von Kindern (vgl. Ediger et al. 2021). Mit dem Konzept der Reproduktiven Gerechtigkeit (für eine Einführung in den anglo-amerikanischen Kontext vgl. Ross & Solinger 2017; für eine deutsche Adaption vgl. Kitchen Politics 2021) wird deswegen nicht nur das Recht adressiert, sich gegen Kinder entscheiden zu können, sondern auch das Recht, Kinder kriegen und unter guten Bedingungen aufziehen zu können. Michelle Murphy beschreibt mit dem Begriff »distributed reproduction«, dass Reproduktion sich nicht auf die körperliche Ebene reduzieren lässt, sondern darüber hinaus durch ökonomische, politische oder technologische Faktoren bestimmt wird (vgl. Murphy 2011).

35 Paul B. Preciado macht deutlich, wie das Sperma queer-schwuler Männer im Kontext von HIV/AIDS als Gefahrenquelle begriffen wird (vgl. Preciado 2016), vgl. auch Kapitel 4.2.

nerativität auf die Zukunft der Interviewten verweist, wird sie in der Gegenwart als Abwesenheit einer Schwangerschaft gedeutet:

»[...] [I]ch mess' dem eigentlich relativ wenig Bedeutung bei. Joa. //Hm (bejahend)// Die is' so da und is', is' gut, weil das sagt, dass ich, ähm, wahrscheinlich Kinder bekommen kann und (lacht) auf jeden Fall nich' schwanger bin.« (Pauline: 207–211)

Auch Pauline deutet die Blutung als auf die Biologie reduzierten Ausdruck ihrer Fähigkeit, Kinder kriegen zu können. Darüber hinaus ist sie für sie jedoch auch das monatliche Signal, momentan nicht schwanger zu sein, was sie positiv bewertet. Die Interpretation der Blutung als Zeichen der Nicht-Schwangerschaft ist sehr geläufig unter den Interviewpartner*innen und wird überwiegend positiv gewertet. So antwortet Janina auf die Frage danach, ob die Blutung für sie eine Bedeutung hätte: »Ja. Jawoll, wieder nicht schwanger.« (Janina: 72). Janinas »Jawoll« unterstreicht die positiven Gefühle, die eine Nicht-Schwangerschaft bei ihr auslöst und lässt die Blutung beinahe wie einen monatlichen Erfolg klingen. Auch für Annika ist die monatliche Menstruation eine Rückversicherung, die ihr ein gutes Gefühl gibt, insbesondere in Situationen, in denen sie eine mögliche Schwangerschaft befürchtet hatte:

»[...] [U]nd ich glaube dann is' natürlich auch dieses, ich hat schon so zwei, dreimal so 'n bisschen Angst, dass ich schwanger sein könnte und dann is' es einfach super find ich 'n entspannendes Gefühl (lacht), dass man so dann halt (einfacher sich man) sicher ist dass man nicht ungewollt schwanger is'. Das kann natürlich, wenn ich Kinderwunsch hätte, wär' das vielleicht dann ins Gegenteil, aber wär' jetzt noch nicht der Fall ähm des- so in der Hinsicht find ich's manchmal ganz schön.« (Annika: 136–143)

Annika erwähnt einzelne Situationen ihres Lebens, in denen sie befürchtete, schwanger zu sein. Das Auftreten der Blutung als Zeichen der Nicht-Schwangerschaft konnte ihr diese Angst nehmen und sorgte so bei Annika für Entspannung. Dieser Effekt macht die Blutung für Annika »manchmal ganz schön«, auch wenn sie ihre Menstruation sonst eher als störend empfindet, wie im Verlauf des Gesprächs deutlich wird. Lian bringt diese Funktion der Blutung für die Befragten auf den Punkt, in dem er meint: »Das is', ähm, (3) ich mein' da kriegt man einmal monatlich umsonst 'nen Schwangerschaftstest.« (Lian: 517 f.). Die Deutungen der Interviewpartner*innen widersprechen damit einem defizitären Blick auf Nicht-Schwangerschaft, wie er in einem traditionellen Rollenverständnis lange das gesellschaftliche und medizinische Frauenbild prägte. Der Gynäkologe Norman Jeffcoate beschrieb noch 1975 die Blutung als »weeping of a disappointed uterus« (zitiert nach Laws 1990: 93). Während so die Menstruationsblutung als Beweis reproduktiven Misserfolgs gilt, wird Schwangerschaft zum normativer Sollzustand der Frau. Wie das Datenmaterial deutlich macht, trifft diese Zuschreibung auf das Erleben der Interviewpartner*innen nicht (mehr) zu – im Gegenteil kann

ein weiterer Monat der Nicht-Schwangerschaft durchaus als Erfolg gewertet werden.

Annika gibt jedoch ergänzend zu bedenken, dass die positive Wertung der Blutung als Zeichen der Nicht-Schwangerschaft sich wandeln könnte, wenn sie einen Kinderwunsch hätte. Insofern ist die oben beschriebene Beobachtung auch vor dem Hintergrund der Zusammensetzung des Samples zu betrachten. Der Großteil der Interviewten war in den 20ern, keine der Personen hatte zum Zeitpunkt des Interviews einen aktiven Kinderwunsch. Dass die jeweilige Positionalität der Interviewten beeinflusst, wie die Blutung als Versprechen von Generativität gedeutet wird, verdeutlicht die Aussage Alzis. Auch sie antwortet auf die Frage nach der Bedeutung der Blutung:

»Also sie hat zu 'nem gewissen Grad jetzt, ich mein gut, ich bin jetzt Anfang dreißig, und dann ha- spielt sie natürlich schon so 'n ge- in 'ner gewissen Form die Rolle die sie ja sonst bisher nie gespielt hat, dass das wieder ein Zyklus ist, in dem ich nicht schwanger geworden bin. Jetzt unabhängig davon, dass ich keinen konkreten Kinderwunsch gerade habe, ist das natürlich trotzdem etwas, was einem das doch regelmäßig vor Augen führt. Ich weiß nicht, inwiefern das gesamtgesellschaftlich ist, aber in der Kultur aus der mein Vater kommt ist ja die Haupt-, ist Familie der das Kernelement des Seins. Ob's die Eltern oder die Kinder sind, also man selber, das Individuum steht im Hintergrund, nicht so sehr wie in unserer westlichen individuellen Kultur is', da geht's da eher um die Familie, das heißt auch das Fortpflanzen ist 'n sehr großes Thema, heiraten, Kinder kriegen, und dort ist es tatsächlich so, dass ähm, dass die erste Blutung einer, einer Frau, eines Mädchens, zum Teil größer gefeiert wird als die Hochzeit. Weil das das Zeichen ist, sie kann sich fortpflanzen, sie ist, ähm, gebärfähig und ich selber wurde nicht mit diesem Fokus aufgezogen, aber ich hab' das bei meinen Cousinen mitbekommen und das ist, das ist halt schon al- was, was für mich damals sehr seltsam war, so ›Ach so, wir feiern ein Fest, weil du deine Tage bekommen hast?‹ (lacht). Genau, aber das, dementsprechend ist es dann schon so 'ne Erinnerung an die Erwartungen der Kultur, die an mich gesetzt werden, wo ich eigentlich rational weiß, dass ich mich davon lösen möchte *Slash* gelöst habe, im Prozess bin mich davon zu lösen, aber das trotzdem dann immer noch, nicht, nicht jeden Monat, aber dann schon manchmal so 'n, so 'ne Erinnerung daran is' //Mhm// ja. Und auch biologisch gesehen, 'ne, es ist ja eigentlich auch 'nen, 'ne 'ne tolle Sache, dass, dass man :Kinder: ei- ein Kind in sich wachsen lassen kann so, und dann ist das 'n schon auch noch mal so 'n Reflexionspunkt manchmal (3).« (Alzi:103–128)

Alzi beginnt ihre Antwort auf meine Frage mit einem Verweis auf ihr Alter. Sie ist Anfang 30, eine Lebensphase, in der die Blutung als Zeichen der Nicht-Schwangerschaft für sie eine neue Relevanz bekommt. Alzi lebt in einer gleichgeschlechtlichen Partner*innenschaft, die Option einer spontanen oder ungeplanten Schwangerschaft besteht für sie insofern nicht. Sie hat keinen konkreten Kinderwunsch und ist sich mit ihrer Partnerin einig, keine leiblichen Kinder bekommen zu wollen. Nichtsdestotrotz prägt – bedingt durch ihr Altern – die Frage der Generativität und Reproduktion Alzis Erleben der eigenen menstruellen Körperlichkeit. Ihre Erzählung verweist auf die diskursive Wirkmächtigkeit

des Bilds einer tickenden ›biologischen Uhr‹ (vgl. Bosbach 2020), das insbesondere im Kontext weiblicher Fertilität immer wieder bemüht wird. Die jeweilige Deutung der Blutung durch die Befragten ist also an eine gewisse Temporalität gebunden. Zeitlichkeit, so macht Isabelle Bosbach deutlich, spielt in diesem Kontext eine zentrale Rolle, das »Risiko-Narrativ« der biologischen Uhr dient als »Versinnbildlichung eines – primär biologisch weiblich – begrenzten Zeitfensters der Fruchtbarkeit [...]« (Bosbach 2020: Absatz 28). Anfang 30 zu sein markiert für Alzi ein Moment der Bedeutungsverschiebung. In dem Erleben der monatlichen Blutung materialisiert sich ihr Zustand der Nicht-Schwangerschaft. Dass es sich dabei nicht um eine individuelle Erfahrung, sondern um soziales Wissen handelt, illustriert Alzis Erwähnung ihres Alters sowie die Formulierung »natürlich«. Sie verweist damit auf normative Ideen eines reproduktiven Timings, die vor dem Hintergrund von Vorstellungen eines guten Lebens die Existenz einer ›richtigen‹ Lebensphase für Reproduktion postulieren (›nicht zu früh‹ vs. ›nicht zu spät‹) (King u.a. 2023). Auch jüngere Interviewpartner*innen wie Janina oder Lian interpretieren ihre Blutung als Zeichen der Nicht-Schwangerschaft, die emotionale Konsequenz ist aufgrund ihres unterschiedlichen Status innerhalb des Regimes reproduktiver Zeitlichkeit jedoch eine andere. Während für Lian und Janina der kostenfreie »Schwangerschaftstest« (Lian: 519) eine Versicherung von Normalität darstellt, spricht aus der Erzählung Alzis eher ein Moment der Verunsicherung. Sowohl Lian und Janina als auch Alzi interpretieren die Menstruationsblutung als Ausdruck ihrer Generativität und Nicht-Schwangerschaft. Die Erwähnung ihres Alters weist jedoch darauf hin, dass sich die Bedeutung von Nicht-Schwangerschaft für Alzi verschiebt – sie führt ihr ihre Entscheidung gegen eine Schwangerschaft aktiv vor Augen. Während sich für jüngere Interviewpartner*innen in der monatlichen Blutung die Potenzialität einer Schwangerschaft materialisiert und somit ein Versprechen für die Zukunft abgibt, verdeutlicht sie für Alzi, sich gegen eine Nutzung dieser Potenzialität entschieden zu haben. Monatlich zu bluten macht für sie die gesellschaftliche Relevanz der Reproduktion spürbar. Als Person mit (post-)migrantischer Familiengeschichte wird die Entscheidung gegen eine Schwangerschaft für sie auch zu einer Reflexion unterschiedlicher kulturell-gesellschaftlicher Werte innerhalb der eigenen erweiterten Familie. Alzi beschreibt Reproduktion und Familie als zentrale Werte der »Kultur« ihres Vaters und kontrastiert diese mit einer individualisierten, westlichen Kultur. Der Fokus auf Familien als »Kernelement des Seins« bedinge auch einen anderen Umgang mit der Periode, so Alzi. Sie erinnert sich daran, wie bei ihren Cousinen die Menarche als Zeichen ihrer Generativität groß gefeiert worden sei. Diese Feste hätten bei ihr Verwunderung ausgelöst, wie Alzi sich während des Interviews lachend erinnert. Ihre Betonung, sie selbst sei nicht so erzogen worden und ihre humorvoll dargestellte Irritation über die

Feste ihrer Cousinen zeigt, wie Alzi sich von einem gesellschaftlichen Fokus auf Reproduktion und Familie abgrenzen möchte. Das wird umso deutlicher, als sie im Folgenden die Blutung als »Erinnerung der Erwartungen der Kultur« an sich selbst beschreibt, von denen sie sich frei machen wolle. Dass das keineswegs ein einfaches Unterfangen ist, zeigt ihre vorsichtige Formulierung »wo ich eigentlich rational weiß, dass ich mich davon lösen möchte *Slash* gelöst habe, im Prozess bin mich davon zu lösen«. Sich von gesellschaftlichen Erwartungen in Bezug auf Reproduktion (und Weiblichkeit) zu lösen, ist ein Prozess, den Alzi nicht zuletzt durch Reflexion und Rationalisierung aktiv gestalten muss – eine Form der Gefühlsarbeit. Alzi fokussiert in ihren Beschreibungen der »Erwartungen der Kultur« die Herkunft ihres Vaters. Doch auch in Deutschland, ihrem eigenen Heimatland, hat die Verknüpfung von Weiblichkeit und Reproduktion starke gesellschaftliche Relevanz, wie das oben erwähnte Bild der tickenden Uhr illustriert. Monatlich bluten ist insofern nach wie vor untrennbar damit verbunden, sich als Frau Anfang 30 gegen eine Schwangerschaft zu entscheiden. Das bedeutet für Alzi auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität in kontrastierten, aber sich überlappenden familiären und kulturellen Systemen. Insofern ist die Erfahrung menstrueller Körperlichkeit für Alzi zunächst mit einer Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Erwartungen, persönlicher Identität und biographischen Lebensentscheidungen verbunden, ein Prozess, der von ihr Gefühlsarbeit einfordert und stark auf der immateriellen Ebene verortet ist. Gleichzeitig formuliert sie aber Wertschätzung für die Fähigkeiten ihres Körpers, die sie in der Blutung ausgedrückt sieht: »[D]ass man [...] ein Kind in sich wachsen lassen kann« findet Alzi eine »tolle Sache«. Die Menstruation wird zu einem Moment des Begreifen des Selbst als generativem Subjekt, dass nicht reproduktiv wird. Ähnlich wie Martha und Anna unterscheidet Alzi zwischen biologisch-körperlichen und gesellschaftlich-kulturellen Dimensionen der Blutung. Während sie für die biologischen Vorgänge und Potenziale ihres Körpers durchaus Faszination aufbringt, sind die sozialen Dimensionen weitaus konfliktreicher. Sie sind mit Fragen der Identität, familiären und kulturellen Werten und Anforderungen sowie der Aushandlung von Normen eines »guten Lebens« (King u.a. 2023: 45) verbunden und erfordern affektive Arbeit.

Die Fähigkeit des eigenen Körpers, sich potenziell fortpflanzen und ein Kind austragen zu können, prägt das Erleben menstrueller Körperlichkeit über den Moment eines konkreten Kinderwunsches hinaus. Die Verknüpfung der Blutung mit der eigenen Generativität wirkt als Potenzialität der Zukunft bis in die Gegenwart hinein, wie das Zitat Paulines verdeutlicht:

»Letztens hab' ich mit meiner- mit 'ner Freundin darüber gesprochen, dass es eigentlich echt cool wär, so 'n Knopf zu haben (lacht). Dass man so sagt ja, jetzt wär's irgendwie ähm cool und man möchte vielleicht Kinder bekommen und dann kann man so auf so 'n Knopf drücken und

dann passiert das so. Ähm, dass man das aber auch einfach abschalten kann, wenn's grad sehr unpraktisch is' (lacht). [...] Aber es hat ja 'n Zweck (lacht). Ich find das sehr aufmunternd. Also hätte es keinen Zweck, sondern Körper würde sich einfach nur so denken ›Ja, jetzt vielleicht mal 'n bisschen was ausscheiden.‹ (lacht), dann fänd' ich das echt irgendwie frustrierender glaub' ich (lacht) //(Lacht)// Also nich' dass ich unbedingt irgendwie Kinder haben möchte. Ich weiß nich', warum mich das irgendwie trotzdem motiviert, die Tage (lacht) ähm, ja. Aber so denk' ich mir immer es hat 'n Zweck und es is' okay. (lacht) //Hm (bejahend)// Ja.« (Pauline: 347–367)

Pauline rekapituliert das Gespräch mit einer Freundin, in dem sie sich vorgestellt haben, ihre Periode mit einem Knopf an- oder ausschalten zu können. Den Knopf anzuschalten und damit die Blutung zu bekommen wäre für die beiden idealerweise an einen frei gewählten Zeitpunkt des Kinderkriegens geknüpft. Wie in Kapitel 4.3 illustriert das Bild des Knopfes auch hier wieder den Wunsch nach einem maschinenhaft anmutenden, funktionellen Körper. Hier zeigt sich erneut der Wunsch der Befragten, Autonomie über einen Körperprozess zu gewinnen, der eigentlich mit Kontrollverlust verbunden ist. Da es zumindest eine solche mechanische Möglichkeit nicht gibt, arrangiert sich Pauline mit der monatlichen Blutung. Dabei hilft ihr der Gedanke, dass die Blutung einen ›Zweck‹ habe. Wäre die Blutung eine willkürliche ›Entscheidung‹ des Körpers, einfach »mal 'n bisschen was aus[zu]scheiden«, wäre sie für Pauline eine deutlich frustrierendere Erfahrung. Über die Idee von Zweckmäßigkeit wird Menstrualität – und damit der Erfahrung des Kontrollverlusts – Sinn zugeschrieben. Das unterstreicht den Status der Menstruationsblutung als in besonderem Maße rechtfertigungswürdig. So wird die Produktion anderer alltäglicher Körperflüssigkeiten wie Speichel, Schweiß, Ausfluss oder Urin selten als frustrierend beschrieben oder einer Rechtfertigungslogik unterzogen.³⁶

Über ihre Deutung als Versprechen von Generativität bekommt die Blutung einen Zweck, der unabhängig von einem konkreten Kinderwunsch das Erleben menstrueller Körperlichkeit prägt. Pauline ist selbst darüber verwundert, dass die Potenzialität der Generativität für sie solch einen Effekt hat. Sie weiß nicht, warum, doch die Zweckzuschreibung wirkt auf sie »motivierend«. Auch für Anna, die »Blut einfach generell irgendwie nich' so toll« findet (Anna: 143), wird die Menstruationsblutung dann »irgendwie schon schön eben wegen diesem Fruchtbarkeitsgedanken auch« (Anna: 146 f.). Das imaginierte Versprechen von Generativität wirkt als Entschädigung für die monatlich erlebten Mühen von Menstrualität. Auch Aussagen wie die von Anna oder Pauline widersprechen der Ana-

36 Parallelen lassen sich am ehesten zum Umgang mit Schweiß feststellen. Auch Schweiß und Schweißflecken werden jenseits von Sport als unangenehm und peinlich empfunden und gehen mit dem Wunsch einher, sie zu verbergen. Gleichzeitig wird zum Beispiel auch Deodorant mit Merkmalen wie ›24h-Schutz‹ und vergeschlechtlichten Ästhetiken beworben.

lyse der sozialen Deutung der Blutung als defizitär. Ob die Blutung als positive, schöne Erfahrung der Potenzialität, als Moment der Erleichterung über eine Nicht-Schwangerschaft oder als konfliktbehaftetes, nicht genutztes Potenzial erlebt wird, hängt stark von der Positionalität der Betroffenen ab. Für Leo wiederum hat die Menstruationsblutung im Zuge des eigenen Identifikationsprozesses als nicht-binär an Bedeutung verloren. Leo fasst diese Entwicklung wie folgt zusammen:

»Also wenn ich jetzt meine Menstruation nicht mehr hätte, fänd' ich das jetzt nicht (lacht) so dramatisch. //(Lacht)// Oder auch ähm keine Ahnung, wenn ich keine Gebärmutter hätte, fänd' ich das jetzt auch nicht so dramatisch. Also man weiß nicht wie es in fünf Jahren wäre, ob ich dann plötzlich unbedingt Kinder hä- haben wollen würde, aber ich glaub, ich fänd's nicht so schlimm.« (Leo: 308–315)

Auch Leo verknüpft die monatliche Blutung mit der Möglichkeit, in der Zukunft Kinder zu bekommen oder nicht. Über die Abgrenzung von einer weiblichen Geschlechtsidentität hat diese Möglichkeit jedoch für Leo nicht mehr die gleiche Relevanz wie noch vor ein paar Jahren. Das Potenzial von Generativität ist eng verknüpft mit Vorstellungen von Weiblichkeit, wie auch das Zitat Magdalenas verdeutlicht:

»Und dann so manchmal fühle ich mich dann schon auch sehr ähm, zauberhaft, also ich habe schon das Gefühl, dass da auch so eine, so eine Urkraft drinne wohnt. So na ja, ich kann ja gebären. Also ich bin schon auch ein mächtiges Wesen also ich kann quasi einen Samen in mich aufnehmen und ich könnte den jetzt austragen und könnte halt Leben in die Welt bringen. Und ich fühle das schon sehr intensiv als Frau also das ist schon 'ne krasse Kraft. Also es ist nicht das ich das möchte so also ich möchte halt keine Kinder gebären, aber ich spüre halt, dass ich dazu in der Lage bin und das ist schon heftig kräftig.« (Magdalena: 302–309)

Obwohl Magdalena keine Kinder hat und auch mit Ende Dreißig keine Kinder möchte, ist ihr Erleben von Menstrualität durch die Imagination von Generativität geprägt. Magdalena beschreibt einen Verweiszusammenhang von Menstrualität, Gebärfähigkeit und weiblicher Identität, den sie »sehr intensiv« fühle – er gilt ihr gar als »Urkraft«. Menstrualität wird hier als schöpferische Kraft gedeutet, die losgelöst von einer konkreten Umsetzung Weiblichkeit und Frausein eine transzendente Macht zukommen lässt. Menstrualität ist somit nicht nur individuelle Erfahrung, sondern auch kollektivierendes Moment (vgl. Kapitel 6.5, 6.6). Auffällig ist, wie hier Männer lediglich über den Verweis auf Samen auftauchen, als reproduktive Subjekte jedoch unsichtbar bleiben. Dies korrespondiert mit einer Zuschreibung von Reproduktionsverantwortung an Frauen, die sich im Feld der Reproduktionstechnologien ebenso findet wie in Bevölkerungspolitiken oder der Verteilung von Sorgearbeit. Menstrualität, so wird deutlich, verweist damit

nicht nur auf individuelle Möglichkeiten des Kinderkriegens, sondern auf Generativitätsverhältnisse.

Das Potenzial der eigenen Generativität, der Fähigkeit des Schwangerwerdens und Kinderkriegens, ist ein zentraler Baustein des Erlebens von menstrueller Körperlichkeit und Menstrualität. Da keine*r der Interviewpartner*innen zum Zeitpunkt der Erhebung einen aktiven Kinderwunsch hegt und versucht, schwanger zu werden, handelt es sich dabei zunächst um ein nicht genutztes oder auf eine unbestimmte Zukunft verschobenes Potenzial. Gleichzeitig kann das positive *Framing* der Blutung als Ausdruck der eigenen Generativität in Anlehnung an Sarah Dionisius' Konzept des »Reproduktiv-Werdens«³⁷ (Dionisius 2021) als ein früher Moment eines prozessualen Generativ-Werdens gedeutet werden. Durch die monatliche Blutung werden sich die Interviewpartner*innen der eigenen potenziellen Generativität gewahr. Die Menstruation wird, wie Alzi sagt, zu einem »Reflexionspunkt« über die eigene Verortung in Generativitätsverhältnissen (Lettow 2011, Kontos 2018), also zu einem Moment der Aushandlung der eigenen potenziellen Generativität im Verhältnis zu gesellschaftlichen Erwartungen und Bedingungen ebenso wie zu der eigenen Identität – Menstrualität wird so zu einem Aushandlungsfeld des »antizipatorischen Regime[s]« (Sänger 2019: 1123) der Reproduktion. Dabei ist es zunächst irrelevant, ob die Befragten tatsächlich vorhaben, Kinder zu bekommen. Entscheidend ist, so machen die Zitate deutlich, die Potenzialität der eigenen Generativität. Insbesondere bei Interviewpartner*innen, die sich für die Zukunft eine Schwangerschaft wünschen oder diese zumindest nicht ausschließen, bekommt das Erleben der Blutung als Moment des Generativ-Werdens jedoch eine weitere Dimension. Über die Imagination eines zukünftigen Kinderkriegens beziehungsweise der Fähigkeit des Kinderkriegens wird der Blutung ein Zweck zugeschrieben, der über den konkreten Moment hinausgeht. Sie kann damit gleichermaßen zu einem Vektor der Verbindung von Gegenwart und imaginierte Zukunft oder von Individuum und verweiblichter, transzendierender ›Urkraft‹ werden und gestaltet so den Prozess des Generativ-Werdens aktiv mit.

37 Dionisius' Analyse des »Reproduktiv-Werdens« bezieht sich auf einen queer-lesbischen Kontext, in dem sich die Interviewten in Abgrenzung zum heteronormativen Bild der ›nicht-reproduktiven Lesbe‹ als reproduktive Subjekte konstituieren müssen. Ohne diesen spezifischen Kontext und seine politischen Implikationen ignorieren zu wollen, erachte ich die Konzeptionalisierung des Reproduktiv-Werdens als subjektiven Konstituierungsprozess analytisch auch für ein Verständnis von Menstrualität als gewinnbringend.

4.7 Zwischenfazit

Menstrualität zeichnet sich durch eine Reihe charakteristischer körperlicher Erfahrungen aus, die ich in diesem Kapitel im Hinblick auf bestimmte Qualitäten körperlichen Erlebens hin analysiert habe. Unter diesen Qualitäten sind insbesondere Fluidität, Funktionalität und Verbundenheit hervorzuheben, deren Dynamiken das Moment des Kontrollverlusts als zentrales Merkmal von menstrueller Körperlichkeit betonen. Durch die Unkontrollierbarkeit der Blutung werden Menstruierende in einer vermeintlich körperlosen Gesellschaft mit der Unausweichlichkeit der eigenen Körperlichkeit konfrontiert. Insbesondere diese Erfahrung des Kontrollverlusts geht mit der Zuschreibung einer Zweckmäßigkeit der Menstruationsblutung einher, zum Beispiel durch die Assoziation mit Gesundheit oder Generativität. Darüber hinaus zeigen Beispiele wie der Umgang mit Schmerz, wie die Erfahrung menstrueller Körperlichkeit eingebettet ist in die Vorstellung einer imaginierten, weiblichen Gemeinschaft, die über die Blutung miteinander verbunden ist. Analytisch besonders relevant sind zwei Aspekte, die ich in diesem Kapitel herausarbeiten konnte: Das Erleben von menstrueller Körperlichkeit und Menstrualität geht mit der Aneignung von *Körperwissen* sowie Formen der *Gefühls- und Körperarbeit* einher, die als wichtige Bausteine eines *Lernens von Menstrualität* fungieren. Insgesamt wurde deutlich, wie Menstrualität sowohl für die Befragten individuell als auch analytisch als Reflexionsmoment von Körper- und Geschlechterverhältnissen dient.

5. »Dann guck ich auf die App und weiß Bescheid«: Menstruelle Technologien

Denkt man an Technologien, mögen Binde, Tampon oder Pille nicht die ersten Dinge sein, die einem in den Sinn kommen. Der Begriff der Technologie wird im Alltagsgebrauch vor allem auf Informations- und Kommunikationstechnologien wie Laptops und Smartphones, auf künstliche Intelligenz oder auch auf die in der industriellen Herstellung von Gütern eingesetzten (automatisierten) Maschinen angewandt. Die Dinge, um die es im folgenden Kapitel gehen soll, entsprechen jedoch nur teilweise solch einem gängigen Verständnis. Während im Fall von Menstruationsapps und Medikamenten wie der Pille noch einleuchten mag, dass es sich dabei um Technologien handelt, sieht es im Fall von Menstruationshygieneprodukten schon anders aus. So sind es vor allem männlich konnotierte Dinge, die wir mit Technologien assoziieren: Computer, Autos oder Maschinen. Dass dies kein Zufall ist, haben feministische Autor*innen schon früh verdeutlicht. Männern wird eine natürliche Affinität zu technischen Dingen zugeschrieben, wie Francesca Bray zusammenfasst:

»Men are viewed as having a natural affinity with technology, whereas women supposedly fear or dislike it. Men actively engage with machines, making, using, tinkering with, and loving them. Women may have to use machines, in the workplace or in the home, but they neither love nor seek to understand them: They are considered passive beneficiaries of the inventive flame.« (Bray 2014: 370)

Mit der Erkenntnis, dass das Verständnis und der Gebrauch von Technologien zu tiefst vergeschlechtlicht ist, öffnet sich der Blick für die Einbettung von Technologien in eine ebenfalls vergeschlechtlichte Trennung in Öffentliches und Privates. Technologien, die auf Frauen als Nutzende abzielen, seien häufig im Bereich des Privaten oder Intimen angesiedelt, wie Sharra L. Vostral in Bezug auf Judith McGaw festhält (Vostral 2008: 14). Mit ihrer für die Menstruationsforschung überaus bedeutsamen Arbeit »Under Wraps: A History of Menstrual Hygiene Technology« prägte Vostral (2008) ein Verständnis von Binden, Tampons und Co als Technologien und zeigte anhand einer historischen Rekonstruktion der Entstehungsgeschichte moderner Menstruationshygieneprodukte, wie diese als Elemente einer

breiteren soziotechnologischen Gesellschaftsgeschichte analysiert werden können.

Das Verhältnis von Technologie und Geschlecht wurde durch die Feministische Theoriebildung seit den 1970er Jahren auf das sozialwissenschaftliche Tableau geholt. Dabei ging es einerseits um den begrenzten Zugang von Frauen zu Technologien und dementsprechenden Berufen (zum Beispiel die auch heute noch gültige Feststellung, dass deutlich weniger Frauen im IT-Sektor arbeiten als Männer). Andererseits wurde aber auch die Frage nach dem Wesen von Technologien gestellt und diskutiert, ob es sich dabei um genuin patriarchale Phänomene handele.¹ Die Techniksoziologin Judy Wajcman (2004, 2010) arbeitet heraus, wie feministische Perspektiven auf Technologien seit den 1970er Jahren zwischen dystopischen und utopischen Szenarien changierten. Differenz- und Ökofeminist*innen der Zweiten Frauenbewegung nahmen insbesondere das Verhältnis von weiblicher Körperlichkeit und (Reproduktions-)technologien in den Blick. Technologien wurden als Elemente patriarchaler Dominanz und Kontrolle einer als naturhaft begriffenen weiblichen Körperlichkeit und Reproduktionsfähigkeit begriffen.² Technologie wurde dabei als inhärent männlich und patriarchal verstanden. Wajcman bezieht sich exemplarisch auf die prominente Vertreterin des Ökofeminismus Maria Mies, um diese Position zu veranschaulichen:

»Embedded in the radical feminist approach is a conception of technoscience as intrinsically patriarchal. For example, Maria Mies argued that it makes absolutely no difference whether it is women or men who apply and control this technology; this technology is in itself an instrument of domination, »a new stage in the patriarchal war against women«. [...] Reproductive and genetic technologies are about conquering the »last frontier« of men's domination over nature.« (Wajcman 2004: 21)

Solche technologiekritischen, deterministischen Positionen hätten zwar die richtigen Fragen gestellt, so Wajcman. Sie versäumten jedoch, auch die Handlungsmacht von Frauen in den Blick zu nehmen (ebd.: 30). Donna Haraway ist wohl eine der bedeutsamsten Stimmen, die sich gegen solch einen deterministischen und essenzialisierenden Blick auf Körperlichkeit, Geschlecht und Technik wandte. Mit ihrer Figur der Cyborg, einem Hybrid aus Organismus und Maschine (Haraway 1991a: 149), entwickelte sie ein breit rezipiertes Verständnis der Verwobenheit von Körperlichkeit und Technologien und deren Potenzial, neue Bedeutungen herzustellen. In der Figur der Cyborg wird die polarisierte Kategorisierung von Natur

1 Vgl. für den deutschsprachigen Raum etwa die Beiträge von Maria Mies und Silvia Kontos im Tagungsband »Frauen gegen Gentechnik und Reproduktionstechnologie« (AK Frauenpolitik und Sozialwissenschaftliche Forschung und Praxis für Frauen 1986).

2 Eine wichtige Ausnahme ist Shulamith Firestone mit ihrem technophilen Klassiker »Frauenbefreiung und Revolution« von 1975.

und Kultur aufgehoben und damit der binären Logik der Unterwerfung des vermeintlich naturhaften, weiblich-reproduktiven Körpers durch die männlich-patriarchale Technologie der Nährboden entzogen. Haraways Ablehnung der (Differenz- beziehungsweise öko-feministischen) Idee einer reinen, unschuldigen Natur kulminiert in der berühmten Aussage »[...] I would rather be a cyborg than a goddess.« (Haraway 1991a: 181)

Mit den 1990er Jahren entwickelte sich ein liberaler feministischer Zugang zu Technologien, der den befreienden Charakter insbesondere sich neu entwickelnder digitaler Möglichkeitsräume betonte, zum Beispiel durch cyberfeministische Positionen. Technologie wurde nun nicht mehr (ausschließlich) als Medium der Reproduktion starrer Geschlechterverhältnisse betrachtet, sondern wie zum Beispiel im Fall des Internets als Möglichkeit, sich von verkörperten Ungleichheiten zu lösen und neue, fluide und egalitäre Verhältnisse zu etablieren (vgl. Wajcman 2004: 75–77). Wajcman selbst weist mit ihrer Konzeption eines »TechnoFeminism« darauf hin, dass Technologien immer in die sozialen Systeme eingebettet seien, in denen sie entstehen (Wajcman 2004: 108). Dieses Bewusstsein bewahre davor, sozialen Wandel – sei er nun negativ oder positiv – ursächlich auf Technologien zu reduzieren. Auch das Verhältnis von Geschlecht und Technologie wird so als sich gegenseitig konstituierend gedacht. Mit der Entstehung der (feministischen) *Science and Technology Studies* (STS) sowie Theorien der Neuen Materialismen wurde das Verhältnis von Technologie und Gesellschaft neu herausgefordert. Technologien werden hier nicht mehr nur als eingebettet in oder beeinflusst durch Gesellschaft begriffen, sondern als eigenständige Akteure, die auf gesellschaftliche Strukturen in vielfältiger Weise zurückwirken. Technologien sind jedoch nicht nur verwoben mit spezifischen Geschlechterverhältnissen, sondern müssen als wissenschaftliche Artefakte generell als kontextabhängig und situiert begriffen werden, wie Nelly Oudshoorn (2004) argumentierte. Sie weist darauf hin, dass Wissensansprüche, Artefakte oder eben Technologien »vielleicht nur aufgrund ihrer sozialen Einbettung existier[en]« (ebd.: 242) und erst »durch eine Vielzahl verschiedener Aktivitäten zu universellen Technologien gemacht werden« (ebd.: 249). Dass das Verhältnis von Technologien und Geschlecht auch empirisch noch lange nicht geklärt ist, zeigt nicht zuletzt der Bestseller »Invisible Women. Exposing Data Bias in a World Designed for Men« von Caroline Criado Perez (2020), in dem die Autorin auf den Geschlechterbias in der lebensweltlichen Gestaltung durch Technologien und andere Industrieprodukte hinweist. Autor*innen wie Chris Bobel (2019) oder Kuntala Lahiri-Dutt (2014) zeigen am Beispiel von Menstruationshygienetechnologien eindrücklich, wie Strategien zur Verbreitung industriell gefertigter Produkte wie Binden im Globalen Süden auf Annahmen eines westlichen, eurozentrischen Universalismus basieren. Darüber zeigen kritische Auseinandersetzungen mit Technologien

auch deren (intersektionale) Verwobenheit mit anderen Ungleichheitskategorien wie *race* oder Behinderung auf, zum Beispiel in den rassistischen Mechanismen von Algorithmen (vgl. zum Beispiel Noble & Tynes 2016, Benjamin 2019, Broussard 2023).

Technologien beschreiben aber längst nicht nur konkrete Dinge, sondern können konzeptuell auch als Werkzeug der Analyse sozialen Handelns eingesetzt werden. Ein produktives Verständnis von Technologie, dem ich auch mit dieser Arbeit folge, bietet Mona Singer. Singer beschreibt, nicht zuletzt in Rekurs auf Karen Barad und Donna Haraway, ein Verständnis von Technologie und Gesellschaft ebenso wie von Natur und Kultur als »Koproduktion und Machtverhältnisse« (Singer 2003: 117). Sie formuliert eine »konstruktivistisch-materialistisch[e]« Perspektive auf technologisch-gesellschaftliche Koproduktion als »prinzipiell unbestimmt. Die Unbestimmtheit verweist auf die Veränderbarkeit der Entwicklungen, die Chancen des Eingreifens und die politische Verantwortung der MitspielerInnen.« (ebd.: 120). Insbesondere für ein Verständnis des Verhältnisses von Körperpraktiken und Subjektivierung ist außerdem Michel Foucaults Analyse sogenannter »Technologien des Selbst« instruktiv. Foucault beschreibt diese Technologien als Teil sogenannter »Wahrheitsspiele« (zum Beispiel Wissenschaft und Wissensproduktion), mit denen Menschen sich auf die Suche nach einem Verständnis ihrer selbst begeben würden (Foucault 2005a: 968). Technologien des Selbst definieren sich über Maximen der Selbsterkenntnis und der Selbstsorge und ermöglichen nach Foucault dem Individuum,

»[...] aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.« (Foucault 2005a: 968)

Durch solche Technologien würden nicht nur Fertigkeiten erworben, sondern auch Einstellungen angeeignet (ebd.: 969). Technologien des Selbst sind Bestandteil spezifischer Macht- und Herrschaftsverhältnisse, die sich in Foucaults Konzept der *Gouvernementalität* (vgl. Foucault 2004) ausdrücken. Diese ist geprägt durch ein Verhältnis von Selbst- und Fremdführung von Individuen und charakterisiert Mechanismen der Subjektivierung innerhalb neoliberaler Regierungskonstellationen. Thomas Lemke zeigt in Anschluss an Foucault mit dem Konzept der *Gouvernementalität* die spezifische Verknüpfung von Herrschaftstechniken mit Praktiken des Selbst und macht deutlich, wie diese als Form des ›sich selbst Regierens‹ fungierten (vgl. Lemke 2007b). Er betont dabei, dass Selbsttechniken weniger die spezifischen Techniken beschreiben, [...] die Subjekte ›einsetzen‹ oder ›anwenden‹, um sich den wechselnden gesellschaftlichen Anforderungen und Normen anzupassen«, sondern es sich dabei vielmehr um

eine »historisch situierbare« Form der Subjektivierung handelt (Lemke 2007b: 37). Andreas Hirsland und Werner Schneider unterstreichen:

»Die gesellschaftliche Implementation und Durchsetzung von Technologien des Selbst – im Sinne von Selbstführung, von Autonomie und Selbst-Kontrolle – ist damit integraler Bestandteil des Herrschaftsdispositivs moderner Gesellschaften, deren Funktionsbedingungen an das Vorhandensein bestimmter Subjektivitätsformen geknüpft sind.« (Hirsland & Schneider 2008: 5643)

Technologien des Selbst prägen auch maßgeblich gegenwärtige Praktiken der Menstrualität. Josef Barla betont die Relevanz von Technologien des Selbst für die Herstellung von Körperlichkeit, indem sie Individuen Kontrolle über ihre Körper vermitteln und über ihre generativen Dimensionen die Kultivierung neuer körperlicher Leistungsfähigkeiten ermöglichen würden (Barla 2019: 43). Das Moment der Kontrolle ist, wie im vorangegangenen Kapitel bereits deutlich wurde, von hoher Relevanz für ein Verständnis menstrueller Körperlichkeit. Menstruelle Technologien, so zeigt unter anderem das Beispiel von Zyklustracking, finden ihren Einsatz in ebenjenem Spannungsverhältnis von Fremd- und Selbstführung.

Auch die Perspektive auf menstruelle Technologien changiert in Menstruationsforschung und -aktivismus zwischen den eingangs rekonstruierten Polen von Befreiung und Unterdrückung. Hygieneprodukte, die Pille oder Periodenapps werden als Mittel der Unterwerfung unter einen *menstrual concealment imperative* (vgl. Wood 2020) oder als elementarer Schritt zu Geschlechtergerechtigkeit und Selbstbestimmung betrachtet, wobei sowohl vermittelnde als auch polarisierte Positionen vertreten sind. Im Folgenden stelle ich diese Positionen exemplarisch am Beispiel von Menstruationshygienetechnologien dar, da diese unter den hier behandelten Technologien in Forschung und Aktivismus die größte Aufmerksamkeit erfahren. Auch im Alltagsverständnis von Menstrualität spielen Hygieneprodukte *die* zentrale Rolle – wenn wir über die Blutung sprechen, sprechen wir meistens über die Dinge, in die wir reinbluten.

5.1 Menstruationshygienetechnologien³

Binden und Tampons in zahlreichen Stärken und Formen, in Bio-Qualität und bunter Verpackung oder konventionell und schlicht gehalten, Menstruationstassen und Menstruationsschwämme, Soft Tampons, Menstruationsunterwäsche oder doch ein Free-Bleeding-Workshop? Menstruierenden steht heute eine Viel-

³ Einzelne Passagen dieses Kapitels sind als Artikel publiziert (vgl. Bauer 2023).

zahl von Möglichkeiten zum (Nicht-)Auffangen ihrer Blutung zur Verfügung. Während die Menstruationstasse beispielsweise bis vor einigen Jahren nur in ausgewählten Bio-Läden oder im Onlinehandel zu finden war, bieten Drogerien heute ein Standardrepertoire von Tassen verschiedener Hersteller an. Absorbierende Menstruationsunterwäsche, die statt herkömmlicher Methoden wie Tampons oder Binden genutzt werden kann, hat in den letzten Jahren zunehmend den deutschen Markt erobert und ist in einer Vielzahl von Modellen und Designs vom sportlichen Schnitt für Teenager bis hin zum spitzenbesetzten Slip verfügbar.

Wie alle menschlich hergestellten Artefakte sind auch Tampons und Co verwoben mit ihrem gesellschaftlichen Herstellungs- und Nutzungskontext. Wie bereits in Kapitel vier dargestellt, ist der westlich-hegemoniale Umgang mit der Menstruationsblutung geprägt durch das androzentrische Ideal eines nicht-blutenden Körpers. Der weibliche, blutende Körper wurde seit der Antike als Abweichung von dieser Norm, als Zeichen der Schwäche und als Legitimation für die Ungleichbehandlung von Frauen betrachtet. Bis heute wird die Menstruation stigmatisiert und gemeinsam mit anderen ›weiblichen‹ Körperflüssigkeiten wie Milch oder Ausfluss als Zeichen der Kontrolllosigkeit gedeutet. Autor*innen wie Vostral (2008), Bobel (2010, 2019) oder Wood (2020) haben herausgearbeitet, dass der Fokus auf den Zugang zu Periodenprodukten dieses Ideal des menstruationsfreien Körpers reproduziert. Der Beginn der industriellen Herstellung von Einwegbinden und Tampons zu Beginn des 20. Jahrhunderts fällt in eine Zeit, in der (auch bürgerliche) Frauen aufgrund der durch den Ersten Weltkrieg angespannten wirtschaftlichen Lage zunehmend als Arbeitskräfte benötigt wurden. Sharra Vostral zeigt in ihrer Analyse der Geschichte moderner Periodenprodukte, wie das Design der Binden (und später Tampons) dazu diente, die Menstruation unsichtbar werden zu lassen. Frauen konnten als Arbeitskräfte und politische Subjekte zunehmend am öffentlichen Leben teilnehmen – und die Blutung verschwand in den Bereich des Intimen:

»Since the problematic bodily event was the menses, if women could act like they were not menstruating or at least convincingly hide their bleeding bodies, they might be spared the unsavory opinion that they were unstable and unfit as political beings and workers during their period.« (Vostral 2008: 4)

Moderne Periodenprodukte sind so konzipiert und beworben, dass sie die Blutung möglichst unsichtbar machen.⁴ Sowohl die Menstruierenden selbst als auch Außenstehende sollen möglichst nichts von der Blutung fühlen, sehen oder rie-

⁴ Zweifelhafte Berühmtheit hat die blaue Flüssigkeit in Werbung für Periodenprodukte erlangt, die mittlerweile nach und nach durch rote Flüssigkeit ersetzt wird.

chen können – Schlagworte wie ›diskret‹ und ›sicher‹ sind die prägenden Attribute für die Bewerbung von Menstruationsartikeln. Lara Freidenfelds (2009) zeigt, wie dieser Effekt industriell gefertigter Periodenprodukte zum Entstehen einer ›modernen Periode‹ beitrug. Wie Vostral verdeutlicht Freidenfelds am Beispiel der USA, dass der moderne Umgang mit der Periode (und damit maßgeblich die Verwendung industriell gefertigter Produkte) eingebettet war in einen massiven gesellschaftlichen Wandel im Zuge des 20. Jahrhunderts. Sie zeigt, dass die Etablierung des modernen Umgangs mit der Periode Teil neuer Körper- und Hygienepraktiken war, mit denen eine sich neu formierende Mittelklasse sich von den vermeintlich ›altmodischen‹ Praktiken der vorigen Generationen abgrenzte:

»This lifestyle entailed work, school and recreational situations that demanded a new level of attention to self-presentation and personal efficiency. To meet these demands, women adopted novel technology, knowledge, and practices to manage menstruation. These new menstrual beliefs and practices were shaped by the Progressive values of the early twentieth century. It was an era of profound faith in the uplifting possibilities of scientific rationality, popular education, technological progress, and control of natural and social processes through scientific study and bureaucratic management.« (Freidenfelds 2009: 2 f.)

Moderne Periodenprodukte waren die Voraussetzung für die Herstellung dieses in seiner ›Natur‹ kontrollierten weiblichen Körpers:

»The modern, middle-class female body promoted in menstrual product advertising was a well-managed body, which at the same time did not display evidence of its modes of management.« (Freidenfelds 2009: 125)

Dieses Ideal des kontrollierten, menstruationsfreien Körpers ist nach wie vor gültig. Jedes Abweichen von der Maxime der Unsichtbarkeit, zum Beispiel bei ›Unfällen‹ wie Blutflecken oder einer sichtbaren Tamponschnur, ist mit Scham verbunden. Studien zeigen, dass das Stigma rund um die Menstruation unter anderem zur Selbstobjektivierung und Selbstüberwachung von Menstruierenden führt und sich negativ auf ihr Körperbild, ihre Gesundheit, ihre Sexualität und ihr Wohlbefinden auswirkt (vgl. zum Beispiel Ussher 2004, Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Periodenprodukte und ihre Handhabung sind untrennbar verbunden mit dieser Kultur der Geheimhaltung und Stigmatisierung der Menstruation. Dennoch, der Zugang zu Periodenprodukten bleibt in der medialen und politischen Thematisierung ebenso wie in der Alltagsgestaltung von Menstruierenden die präferierte Lösung für das ›Problem‹ Menstruation. Industriell gefertigte Produkte ermöglichen Menstruierenden durch ihre einfache Handhabbarkeit und den einmaligen Gebrauch Mobilität und Zeitersparnis. Einmalig verwendbare Produkte sind seit Beginn der industriellen Herstellung von Menstruationsprodukten essenziell für Menstruationspraktiken und galten lange Zeit als Mittel

der Wahl für einen hygienischen – und damit ›richtigen‹ – Umgang mit der Blutung (vgl. Kissling 2006, Persdotter 2022).

Egal, auf welche der eingangs beschriebenen Möglichkeiten dabei die Wahl von Menstruierenden fällt: Sie alle sind Teil eines wachsenden Marktes, den Camilla M. Røstvik (2022) als *menstrual economy* beschreibt. Die Diversifizierung des Markts für Menstruationshygienetechnologien korrespondiert mit einem zunehmenden »Öffentlichwerden« der Menstruation (vgl. Amelang 2019), beschworen durch die journalistisch und aktivistisch vielfach wiederholte Aussage, es sei die ›Stunde der Menstruation‹.⁵ Insbesondere im Bereich sogenannter alternativer Menstruationshygienetechnologien, also zum Beispiel Menstruationstassen oder -unterwäsche, wird der Verkauf und Gebrauch der jeweiligen Produkte in Diskurse von sexueller Bildung, weiblicher Selbstermächtigung und Nachhaltigkeit eingebettet. Auf Social Media stehen Produktbewerbungen leuchtend bunter Menstruationstassen neben Infoposts zu reproduktiven Rechten, die Präsentation des neuesten Bio-Tampons wird begleitet von Debatten um menstruelle Gesundheit am Arbeitsplatz oder den sogenannten Menstruationsurlaub. Katrin Amelang fasst diese Entwicklung folgendermaßen zusammen:

»Viele dieser neu gegründeten Firmen werden von Frauen im Alter von zwanzig bis vierzig betrieben, die feministisch oder menstruationspositiv auftreten und Menstruierende als nachhaltige und sozial verantwortliche Konsument*innen anrufen, wenn sie ihnen vorrechnen, wie viel Geld und Müll durch Nutzung ihrer Produkte eingespart werden kann, oder hervorheben, dass mit dem Kauf im Rahmen sozialen Unternehmertums Projekte in Afrika unterstützt werden können, die zum Menstruationsmanagement vor Ort beitragen.« (Amelang 2019: 70)

Insbesondere von den Hersteller*innen ›alternativer‹ Produkte wie Menstruationstassen oder Menstruationsunterwäsche wird ein positiver Zusammenhang zwischen Produkt und individueller sowie gesellschaftlicher Wirkung postuliert. Die Relevanz von Menstruationshygienetechnologien ist auch eine zentrale Frage wissenschaftlicher und aktivistischer Auseinandersetzungen. Der Zugang zu industriell gefertigten beziehungsweise einmalig verwendbaren Periodenprodukte ist das zentrale Ziel von Initiativen sogenannten *Menstrual Hygiene Managements* (MHM), die im entwicklungspolitischen *Water, Sanitary and Hygiene*-Sektor (WASH) angesiedelt sind. Methoden wie das Verwenden von selbstgefertigten Stofflappen in Ländern des Globalen Südens sollen durch den Gebrauch von Einwegprodukten ersetzt werden, da diese als hygienischer und sicherer verstanden

⁵ Diese Idee findet sich insbesondere im US-amerikanischen Diskurs unter der Aussage ›Menstruation is having its moment‹. Häufig dient, auch in deutschsprachigen Beiträgen, das Jahr 2015 und ein damals in der Zeitschrift »Cosmopolitan« erscheinener Artikel (vgl. Maltby 2015) als zeitlicher Referenzpunkt für den Beginn dieser Entwicklung, der 2015 als das Jahr des Öffentlichwerdens der Menstruation betitelt wurde (vgl. Kapitel 6.1).

werden. Den Zugang zu diesen Periodenprodukten begreifen die Initiativen als eine Voraussetzung für Mädchen und junge Frauen, um die Schule zu besuchen und am sozialen Leben teilzunehmen. Sie werden damit zu einem Baustein für Geschlechtergerechtigkeit und eine Enttabuisierung der Blutung.⁶ Ähnliche Ideen verfolgen auch im Globalen Norden Initiativen, die sich gegen *Period Poverty* engagieren.⁷ Beispiele für den Einsatz gegen *Period Poverty* im Globalen Norden reichen vom schottischen *Period Products Bill*⁸ über Workshops zum Nähen von Stoffbinden bis hin zu Graswurzelinitiativen, die auf öffentlichen Toiletten – häufig selbstgebaute – Sammelboxen für Menstruationshygienetechnologien aufstellen, die von Menstruierenden befüllt und genutzt werden können. Die Bedeutung des freien Zugangs zu Menstruationshygienetechnologien wird von NGOs und *Period Poverty*-Aktivist*innen als hoch eingeschätzt. Er steht für soziale Gerechtigkeit, Geschlechtergerechtigkeit, Selbstermächtigung und schlussendlich für eine Enttabuisierung der Blutung. Hier knüpfen auch Akteure eines sogenannten sozialen Unternehmertums an, die mit ihren Produkten häufig aktivistische Initiativen professionalisieren und vermarkten.⁹ Das lässt sich aktuell in Deutschland, aber auch international, am Beispiel des Zugangs zu kostenlosen Periodenprodukten nachvollziehen. Während Sammelboxen wie auf dem Foto ohne großen organisatorischen und finanziellen Aufwand realisierbar sind, spezialisieren sich immer mehr Hersteller auf industriell gefertigte und teilweise automatisierte Spender.

Doch die sogenannte *FemTech* Industrie war und ist auch immer Gegenstand von feministisch-aktivistischer Kritik. Chris Bobel (2010) zeigt in »New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation«, wie die Ablehnung industriell gefertigter Periodenprodukte ein zentrales Moment von Menstruationsaktivismen der frühen 2000er Jahre war, die kollektive Praktiken der Herstellung von DIY-Binden oder *Free Bleeding* als Momente des Widerstands gegen einen defizitär geprägten Menstruationsdiskurs postulierten. Industriell gefertigte Periodenprodukte, insbesondere Tampons und Binden, werden hier als Ausdruck pa-

6 Als Beispiel sei hier der oscarprämierte Dokumentarfilm »Period. End of Sentence« (2018) genannt, der die selbstorganisierte Produktion und den Vertrieb von Einmalbinden in Indien begleitet.

7 *Period Poverty* oder Periodenarmut bezeichnet die Problematik, dass sich nicht alle Menstruierenden (ausreichend) Periodenprodukte leisten können; vgl. Kapitel 3.

8 Das im Januar 2021 verabschiedete Gesetz soll den Zugang zu kostenlosen Menstruationshygienetechnologien für alle Menstruierenden im Land garantieren. So müssen beispielsweise in öffentlichen Gebäuden neben Toilettenpapier auch Periodenprodukte kostenlos zur Verfügung stehen.

9 In ihrem Vortrag auf der Konferenz des *Menstruation Research Network* am 26.5.2023 zeigten Lisa Smith und Gillian Anderson, wie die zunehmende Technologisierung von Spendern für Periodenprodukten mit einem Bild der »greedy menstruators«, also der »gierigen Menstruierenden«, einhergehe. Während bei offen zugänglichen Boxen Menstruierende auch mehrere Produkte auf einmal einstecken könnten, hätten Spender mitunter den gewollten Effekt, dies zu verkomplizieren.



Abb. 3: DIY-Sammelbox an der Uni Bicocca, Mailand

Quelle: Eigene Aufnahme

triarchal-kapitalistischer Unterdrückung von Frauen und Menstruierenden ge-
deutet.

2019 machten unter dem Hashtag *#myalwaysexperience* außerdem zahlreiche Menstruierende insbesondere aus afrikanischen Ländern auf ungleiche Qualitätsstandards bei Periodenprodukten aufmerksam. Initiiert wurde der Hashtag von der Kenianerin Scheaffer Okore, die nach der Verwendung von Binden der Marke *Always* aus kenianischem Vertrieb starke körperliche Reaktionen wie Entzündungen, Hautverbrennungen und Juckreiz entwickelte. Als sie dieselben Produkte in den USA kaufte, blieben diese Symptome plötzlich aus. Andere Nutzer*innen schlossen sich dieser Beobachtung an und berichteten auf Twitter von Infektionen und Verletzungen bis hin zur Sepsis. Sie wiesen auf den Einsatz unterschiedlicher Chemikalien und Materialien in der Beschichtung der Binden

im Globalen Norden und im Globalen Süden hin und erlangten mit ihrer Kritik afrikaweit mediale Aufmerksamkeit.

Die Fokussierung auf Periodenprodukte als Mittel der Enttabuisierung und Gleichberechtigung wird innerhalb der Menstruationsforschung von verschiedenen Autor*innen stark kritisiert. Jill M. Wood (2020) analysiert Periodenprodukte grundsätzlich als Elemente eines von Frauen internalisierten *menstrual concealment imperative*, der auf Basis von Pathologisierung und Medikalisierung von Menstruierenden fordere, ihre Blutung unsichtbar zu halten. Tampons und Co würden zwar mit dem Versprechen von Freiheit und Selbstbestimmung werben, basierten nach Wood jedoch auf Praktiken der Selbstobjektivierung und -disziplinierung. Dies gelte auch für alternative Menstruationshygienetechnologien wie die Menstruationstasse oder selbstgenähte Binden. Ein Außerhalb des *menstrual concealment imperative* gebe es laut Wood lediglich durch einen Verzicht auf Periodenprodukte, zum Beispiel in Form von *Free Bleeding*, das sie als kollektivierende Praktik begreift. Kuntala Lahiri-Dutt und Annie McCarthy (Lahiri-Dutt 2014, McCarthy & Lahiri-Dutt 2020) kritisieren am Beispiel von *Menstrual Hygiene Management*-Initiativen den Fokus auf einmalig verwendbare Menstruationshygienetechnologien. Lahiri-Dutt und McCarthy weisen darauf hin, dass der Fokus von MHM-Initiativen auf Hygiene und kommerziell verfügbare Menstruationsprodukte alternative Umgangstrategien mit der Blutung als defizitär konstruiere. Das analysieren sie nicht nur als eine eurozentristische Universalisierung von Wissenspraktiken, sondern auch als eine Universalisierung der Menstruation als biologisch weiblicher Erfahrung. Chris Bobel kritisiert darüber hinaus die Individualisierung eines strukturellen Problems (Bobel 2019: 10). Nicht Aufklärung und Bildung, sondern der Verkauf von Produkten würde mit solchen Initiativen als Lösungsstrategie für bestehende Ungleichheiten fokussiert. Grundsätzlich mache der Gebrauch von industriell gefertigten Periodenprodukten aus der Menstruationsblutung ein Konsumereignis, wie Røstvik zusammenfasst:

»Put simply, once blood is soaked into pads or tampons it becomes an object that must be disposed of, and replaced with new products. In this way, the menstrual cycle has become tied up with consumer habits and become a commodity in itself.« (Røstvik 2022: 7)

An dieser Stelle wird bereits deutlich: Menstruationshygienetechnologien sind mehr als ein bloßes Mittel zum Zweck. Sie sind auch ein Politikum. Die Kämpfe und Kritiken verlaufen dabei entlang von Linien sozialer und globaler Ungleichheiten, Ideen von Selbstermächtigung und Nachhaltigkeit, feministischer Kritik und kapitalistischer Inwertsetzung.

Wie ich in den folgenden beiden Unterkapiteln zeige, lässt sich bei der Verwendung von Periodenprodukten eine exemplarische ›Karriereleiter‹ beobachten. Zur Menarche ist die Binde die bevorzugte Technologie. Binden bestehen

aus einem saugfähigen Zellulosekern, der von mehreren synthetischen Schichten umgeben ist. Auf der Unterseite befindet sich in der Regel ein Klebestreifen, um die Binde in der Unterwäsche zu fixieren, manche Binden haben zu diesem Zweck zusätzlich sogenannte ›Flügel‹. Sie ähneln sich in Form und Aussehen stark, sind weiß gehalten und maximal durch dezente Aufdrucke in Pastelltönen gestaltet. Neben Einmalbinden erwähnen einige der Interviewpartner*innen auch Stoffbinden, die sie entweder im Internet bestellen oder als selbstgenähte Variante herstellen beziehungsweise geschenkt bekommen. Binden werden außerhalb der Vagina in der Unterwäsche getragen und sind aufgrund dieser simplen Handhabung ein typisches Einsteiger*innenprodukt. Jedoch empfinden manche Menstruierende das Tragegefühl von Binden als unangenehm, nicht zuletzt da sie für andere deutlich schneller sichtbar werden können als intravaginal getragene Produkte. Auch in puncto Entsorgung sind Binden auffälliger als andere Wegwerfprodukte. Benutzte Binden werden häufig eingerollt oder zum Beispiel in Klopapier eingewickelt (Persdotter 2022: 121), nehmen aber im Mülleimer trotzdem mehr Raum ein als ein benutzter Tampon.

Dieser steht an zweiter Stelle auf der ›Karriereleiter‹. Tampons bestehen aus einem Viskosekern, der von einer synthetischen Schicht umgeben ist, am unteren Ende des Tampons ist ein Rückholfaden aus Polyester angebracht. Tampons sind einzeln in eine dünne, in der Regel transparente Kunststoffolie eingepackt. Auch sie sind in Weiß gehalten, lediglich der Rückholfaden hat einen hellen Türkis- oder Rosaton. Als Technologie, die in der Vagina getragen wird, erfordern Tampons eine stärkere Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit sowie mit dem Menstruationsblut. In Deutschland werden vor allem Tampons ohne Applikatoren¹⁰ verkauft. Zum Einführen wird der eigene Finger benutzt, der dementsprechend mit der Vagina sowie dem Blut in Berührung kommen kann. Im Gegensatz zur Binde bleibt der Tampon bis auf die Rückholschnur beim Tragen aber unsichtbar und wird damit beworben, dass er sowohl für die Menstruierenden selbst als auch für andere kaum bemerkbar sei.

In ihrem standardisierten Design symbolisieren konventionelle Binden und Tampons mit den klassischen Farben Weiß, Pastelltürkis oder Pastellrosa (medizinische) Sterilität und Hygiene. Sie werden mit Attributen wie ›sicher‹, ›unauffällig‹ oder ›diskret‹ beworben und entsprechen in Funktionsweise, Bewerbung und Design in besonderer Weise den Anforderungen, die Sophie Laws als *menstrual etiquette* (Laws 1990), Chris Bobel als *menstrual mandate* (Bobel 2019) und Jill S. Wood als *menstrual concealment imperative* (vgl. Wood 2020) analysiert haben. Die Periode soll mithilfe dieser Technologien möglichst unbemerkt bleiben und den Alltag der Menstruierenden nicht beeinflussen. Sowohl die Menstru-

¹⁰ Einführhilfen, die meist aus Plastik, mittlerweile aber auch aus Pappe bestehen.

ierende selbst als auch andere sollen das Blut nicht sehen, riechen oder spüren (siehe auch Kapitel 5.2). Sharra Vostral (2008) weist in ihrer Analyse der Designgeschichte des Tampons darauf hin, dass schon die grundlegende Konzeption von Menstruationshygienetechnologien, nämlich das Aufsaugen oder -sammeln von Menstruationsblut zum Zwecke der Unsichtbarmachung für andere, vergeschlechtlicht ist. Menstruationshygienetechnologien sind stark feminisierte Produkte, die mit ebenso feminisierten Marketingstrategien ihre als cis weiblich angenommenen Nutzerinnen erreichen sollen (vgl. Frank und Dellaria 2020). Interviewperson Noa macht außerdem in einer Erinnerung an den Schwimmunterricht in der Schule auf die normative Vorstellung aufmerksam, dass alle Menstruierenden intravaginale Produkte tragen könnten und sollten. Auch diese Vorstellung ist stark vergeschlechtlicht und übersieht, dass unter anderem für nicht-binäre und trans Personen die Konfrontation mit der eigenen Vagina und das Einführen eines Objekts stark belastend oder schlichtweg unmöglich sein kann.

Die Menstruationstasse, umgangssprachlich auch Tasse oder Cup genannt, steht für viele der Interviewten auf der nächsten Stufe der ›Karriereleiter‹. Sie ist eine Entdeckung, die in der Regel erst einige Jahre nach der ersten Menstruationsblutung gemacht wird. Häufig wird davon ausgegangen, dass es sich dabei um ein relativ neues Produkt handle. Tatsächlich wurde die erste Menstruationstasse jedoch bereits in den 1930er Jahren von der US-amerikanischen Schauspielerin Leona Chalmers entwickelt. Sie meldete 1937 das Patent für ihre Erfindung an, einen Cup aus Gummi. Menstruationstassen bestehen heute in der Regel aus weichem medizinischen Silikon, ähneln in Form und Größe einem Eierbecher und werden in die Vagina eingeführt, um dort das Menstruationsblut aufzufangen. Während sie in Deutschland lange nur online oder im Bio-Laden zu kaufen waren, gibt es Menstruationstassen mittlerweile in verschiedenen Ausführungen und Modellen in jeder Drogerie. Sie werden bevorzugt damit beworben, nachhaltiger und kostengünstiger als Tampons zu sein. Außerdem wird die längere Tragedauer von Menstruationstassen hervorgehoben. Während Tampons im Durchschnitt alle 6 Stunden gewechselt werden, hält die Tasse durchschnittlich circa 8 Stunden dicht. Das erleichtert es etwa, das Leeren und Auswaschen der Tasse auf öffentlichen Toiletten zu vermeiden oder zumindest auf ein Minimum zu reduzieren.

Im Gegensatz zu Tampons und Binden handelt es sich bei der Menstruationstasse um ein stärker personalisiertes Produkt. Menstruationstassen gibt es in verschiedenen Farben und Formen. Die Auswahl der Breite, Länge und Materialstärke richtet sich nicht nur nach der Stärke der Blutung, sondern insbesondere nach dem Zustand des Beckenbodens und der Lage des Muttermunds der Nutzenden. Entscheidungshilfen für das jeweils passende Modell reichen von der (meist auf

die Packung aufgedruckten) Frage, ob die jeweilige Nutzer*in schon mal ein Kind zur Welt gebracht hat, bis hin zu detaillierten Beratungsprogrammen auf Websites und in Facebook-Gruppen, in denen Interessierte unter anderem über einen kompletten Zyklus hinweg die Höhe ihres Muttermunds messen sollen, um »ihre Tasse zu finden. Der Erwerb der passenden Menstruationstasse kann folglich mit deutlich mehr Aufwand einhergehen als der Kauf von Tampons und setzt damit einen starken Anwendungswunsch der potenziellen Nutzer*innen voraus.

5.2 Binden und Tampons: Das Problem Menstruation und das Moment der Passung

Für Menstruierende gestaltet sich der erste und vorrangige Zugang zur eigenen Blutung meist in Form von Menstruationshygienetechnologien. Die Versorgung mit Periodenprodukten stellt eine der ersten Reaktionen der Menstruierenden selbst oder ihres nahen Umfelds (meist Mütter oder Tanten) auf das Einsetzen der Menarche dar. Janina, die ihre Menarche als »Schock« erinnert, erzählt:

»Meine Mutter hatte keine Ahnung, was da irgendwie los is', warum ich so rumbrülle, dachte schon keine Ahnung ich hätt' irgendwo 'n Vieh gesehen oder so, und kam rein weil, man schreit ja nicht umsonst (2) und fängt erst mal lautstark an zu lachen (lacht) (3). Und, ähm, hat mich dann tatsächlich instant mit Zeug ausgestattet und dann war auch gut (2).« (Janina: 27–33)

Als Janina das erste Mal Blut in ihrer Unterwäsche entdeckt, beginnt sie vor Schreck zu schreien. Ihre Mutter, durch die Schreie der Tochter zunächst beunruhigt, beginnt zu lachen, als sie den wahren Grund begreift. Sie stattet Janina unverzüglich mit »Zeug«, vermutlich Periodenprodukten, aus und »dann war auch gut«. Der Fokus auf die materielle Versorgung der ersten Periode in Janinas Erzählung ist insofern erstaunlich, als sie zunächst von einer starken emotionalen Reaktion berichtet. Für sie ist die erste Blutung ein »Schock«, auf den sie mit lautem Schreien reagiert. Die Versorgung emotionaler Bedürfnisse wie zum Beispiel ein Beruhigen oder Trösten wird von ihr aber nicht erwähnt, ebenso wenig wie eine Aufklärung durch die Mutter. Das Eintreten der Menarche bekommt so in der Erzählung Janinas einen in erster Linie organisatorischen Charakter, Binden und Tampons werden, so meine Deutung, zur materiellen Lösung für das emotionale »Problem Menstruation«. An dieser Stelle tritt die Relevanz von Logiken der Sorge im Umgang mit Menstrualität wieder deutlich zutage. Die Interviewpartner*innen »versorgen« sich und ihre blutenden Körper dabei auf zweierlei Weise: Indem sie beispielsweise vorausschauend planen, ihre Blutung antizipieren und ihren Alltag dementsprechend organisieren, und indem sie etwa ihrem Körper verstärkte Aufmerksamkeit schenken, sich um

Schmerzen oder Gefühlsschwankungen kümmern und sich von Scham oder Ekel abgrenzen. An dieser Stelle steht in Janinas Erinnerung die organisatorisch-planerische Vorsorge im Vordergrund – die vorausschauende Ausstattung mit Periodenprodukten dient als Mittel der ›Versorgung‹ der Blutung.

Binden und Tampons werden insbesondere in den ersten Jahren der Periode am häufigsten genutzt, sie sind klassische Einsteiger*innenprodukte – Lian bezeichnet sie auch als »Standardprodukte« (Lian: 647). Leo erzählt:

„[...] [A]m Anfang, als ich meine Tage bekommen hab, hab ich :ähm: Binden benutzt? Weil meine Mutter das benutzt hat und meine Mutter hatte nie Tampons im Haus und ich hab dann immer heimlich Tampons irgendwann angefangen zu kaufen, weil das einfach einfacher war zu praktizieren in der Schule und so weiter, als mit diesen riesigen Binden? Und ich hab mei- mich nich getraut, meiner Mutter zu sagen, dass ich gerne Tampons will und hab die deswegen heimlich von meinem Taschengeld gekauft. Für Jahre (2).« (Leo: 116–124)

Auch Leo nutzt am Anfang derer Periode Binden, da dey es von der Mutter so gezeigt bekommt. Irgendwann steigt Leo heimlich auf Tampons um. Da Leo sich nicht traut, der Mutter von diesem Produktwechsel zu erzählen, trägt Leo die für eine*n Teenager*in verhältnismäßig hohen Kosten für Tampons lieber selber, als das Gespräch mit der Mutter zu suchen – ein Hinweis auf die Scham, die mit der Periode einhergehen kann, sowie den *concealment imperative* (Wood 2020), das soziale Gebot der Verschleierung der Blutung. Als Grund für den Wechsel zu Tampons erzählt Leo, diese seien insbesondere in der Schule »einfacher [...] zu praktizieren« gewesen als »mit diesen riesigen Binden«. Auch hier wirkt das Gebot der Unsichtbarmachung der Menstruation. Im Vergleich zu Tampons nehmen Binden mehr Platz in Rucksäcken und Hosentaschen ein, können sich durch die Kleidung abzeichnen und erschweren einen heimlichen Umgang mit der Blutung. Dies ist von Leo insbesondere in der Pubertät – einer Zeit, in der die Blutung besonders peinlich sein kann¹¹ – nicht erwünscht. Gleichzeitig kann die Gegenüberstellung von Tampons und Binden auch als Moment der generationalen Abgrenzung gedeutet werden.¹² Durch die Charakterisierung der Binden als ›riesig‹ werden diese von Leo als unpraktisch und möglicherweise auch veraltet kategorisiert. Der Verweis auf den Sozialraum Schule legt außerdem nahe, dass Binden unter den Schüler*innen nicht als erstrebenswerte, coole Technologie gelten. Dieses Moment eines *doing generation* über die Nicht-/Verwendung bestimmter Technologien findet sich im Material immer wieder und ist ein Hinweis darauf, wie Praktiken der Menstrualität auch mit Vorstellungen von Modernität und Fortschritt verknüpft sein mögen. Diese Beobachtung resoniert etwa mit der Studie

¹¹ Vgl. auch Alzis Erzählung in Kapitel 4.3.

¹² Für eine relationale Einordnung des Konzepts der Generation vgl. Alanen 2005.

Charlotte Ullrichs (2004), die in der Analyse von Werbung für die Tamponmarke »o.b.« aus den 1950er-1970er Jahren die Abgrenzung von der Großmutter als Motiv in der Bewerbung des Produkts feststellt. ›Moderne Menstrualität‹ (vgl. Kapitel 5.1, Kapitel 6.3) ist also maßgeblich bestimmt durch eine subjektive Selbstverortung in Verhältnis zu als ›fortschrittlich‹ oder ›veraltet‹ bewerteten Menstruationshygienetechnologien.

Die Auswahl der jeweiligen Technologie ist für die Interviewpartner*innen dabei durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Dazu zählen Tragegefühl, Handhabung, Kosten oder technologieabhängige Intensitäten von Periodenschmerzen¹³ sowie der Wunsch nach Müllvermeidung und Nachhaltigkeit. Auch Geschlechtsidentität und Charaktereigenschaften können eine Rolle spielen. Alzi und Sumi begründen ihre jeweilige Entscheidung für ›ihre‹ Menstruationshygienetechnologie damit, dass sie sich selbst als »faul« bezeichnen und sich einen möglichst unaufwendigen Umgang mit der Blutung wünschen. Für Lian bedeutet die Menstruationstasse die Möglichkeit eines sorgenfreieren Lebens, da die Entsorgung von benutzten Binden oder Tampons auf öffentlichen Männertoiletten ohne Mülleimer ihn vor Herausforderungen stellen und in der Konsequenz sein *Passing*¹⁴ gefährden könnte. Und Noa bevorzugt Binden, da das Einführen von Tampons oder Menstruationstasse bei Noa Geschlechtsdysphorie hervorrufen kann. Auch das Umfeld und der Zeitgeist beeinflussen die Wahl der jeweiligen Technologie. So erinnert sich Sanna, mit zweiundvierzig Jahren eine der ältesten Befragten im Sample:

»[...] [A]ls ich da in die Schule kam war das alles noch ›Bwaa‹ und ›Total eklig‹ und ähm äh ja, äh, is' völlig klar dass man da Binden oder Tampons nutzt und kommt überhaupt nicht in die Tüte, dass man irgendwie vielleicht 'ne, 'ne Mooncup nutzt.« (Sanna: 49–52)

Sanna erzählt, dass die Periode in ihrer Schulzeit als ›eklig‹ galt und diese Haltung mit einer normativen Kategorisierung von Periodenprodukten einherging. Ekel gilt einerseits als körperlich vermittelter Primäraffekt und andererseits als »kulturell und individuell spezifisch« (Heimerdinger 2015: 12). Die Verknüpfung der Periode mit Ekel sollte daher keinesfalls als ›natürliche‹ Reaktion verstanden

13 Wie im Verlauf des Kapitels noch deutlich wird, können unterschiedliche Periodenprodukte mit einem intensiveren oder abgeschwächten Schmerzempfinden einhergehen.

14 Die Bezeichnung *Passing* leitet sich vom englischen *to pass* (dt. bestehen) ab und bezeichnet das Phänomen, dass Menschen von Außenstehenden als einer hegemonialen sozialen Kategorie (zum Beispiel Cisgeschlechtlichkeit) zugehörig wahrgenommen werden. Dies kann geschehen, indem die betroffenen Personen sichtbare Merkmale ihrer sozialen Identität verstecken oder diese von Außenstehenden nicht wahrgenommen werden. *Passing* kann also intentional und erwünscht sein oder ungesteuert passieren. Je nach Kontext kann *Passing* mit unterschiedlichen Motivationen und Implikationen einhergehen, zum Beispiel wenn eine transfeminine Person als Frau ›besteht‹ oder eine rassifizierte Person als weiß ›durchgeht‹.

werden, sondern vielmehr als Merkmal der westlichen Kultur- und Medizingeschichte der Menstruation, insbesondere ihrer Charakterisierung als schmutzig, giftig oder gefährdend. Dieser Status der Menstruation überträgt sich nun auch auf mit ihr assoziierte Gegenstände wie Periodenprodukte. Binden und Tampons galten auch in Sannas Schulzeit als ›Standardprodukte‹. Damit verweist Sanna auf Vorstellungen eines ›richtigen‹ Umgangs mit der Blutung. Die Entscheidung darüber, was als richtig gilt, macht sich dabei unter anderem an der Bewertung einer Praktik beziehungsweise eines Produkts als ›eklig‹ fest. Die Vermarktung einmalig verwendbarer Binden und Tampons beruht seit Beginn ihrer industriellen Herstellung stark darauf, dass diese einen ›hygienischen‹ Umgang mit der Blutung ermöglichen. Die diskrete Entsorgung des benutzten Produkts im (Badezimmer-)Müll ist fester Bestandteil einer über Jahrzehnte etablierten kollektiven Routine westlich-hegemonialer Menstruationshygiene.¹⁵ Sannas Beispiel verdeutlicht, wie Menstruationstassen (aber auch Stoffbinden) mit diesen Routinen brechen und damit sozialen Sanktionen unterliegen können. Die Schule scheint dabei ein Ort zu sein, an dem diese Sanktionen besonders stark wirken. Sumi erinnert sich, mit Klassenkamerad*innen irgendwann nicht mehr über ihre Nutzung von Einwegbinden gesprochen zu haben, da selbst diese als ›eklig‹ galten.

Neben der sozialen Akzeptanz beziehungsweise Sanktion bestimmter Technologien und der damit einhergehenden Praktiken beeinflusst auch die Verfügbarkeit die Wahl des verwendeten Produkts. Während Menstruationstassen beispielsweise lange Zeit nur über den Öko-Versandhandel verfügbar waren, bieten Drogerien heute eine Vielzahl an Modellen an. Das erleichtert für viele den Umstieg. Noa erzählt über die Zugänglichkeit der Tasse:

»Ähm, es gibt ja so Unterschiede in :den: Silikonhärten und Größen? Und das fand ich eigentlich voll gut, dass es bei [Drogeriename] damals so ja, dass- die hingen dann schon so locker mal rum, eine zum Anfassen //Ah//, dass man die halt mal fühlen konnte [...].« (Noa: 839–842)

Noa verweist unter anderem darauf, dass es die Tasse in verschiedenen Härtegraden und Größen gibt, sodass ein bestimmtes Vorwissen nötig ist, um das passende Produkt zu finden. Die direkte Verfügbarkeit im Einzelhandel und ein Erleben der Materialität der Technologie beeinflussen so Noas Auswahlprozess. Periodenprodukte sind üblicherweise steril verpackt und damit für die Konsument*innen unsichtbar. Häufig finden sie sich im hinteren Bereich des Geschäfts in der Abteilung für sogenannte Hygieneartikel neben Windeln oder Toilettenpapier und damit in räumlicher sowie symbolischer Nachbarschaft zu Fäkalien und anderen menschlichen Ausscheidungen. Die Stigmatisierung der Menstruationsblutung überträgt sich auch auf die mit ihr assoziierten Produkte

¹⁵ Für eine Kritik am Imperativ der Hygiene als kolonialer Kontinuität vgl. Kapitel 2.

und sogar auf die Industrie für Periodenprodukte (vgl. Werner u.a. 2023: 2140). Dass Menstruationstassen »locker« in der Drogerie rumhängen, kann als Bruch mit konventionellen Praktiken der Menstrualität verstanden werden. Dies ermöglicht potenziellen Nutzer*innen im wortwörtlichen Sinne eine Annäherung an alternative Periodenprodukte – einerseits über die haptische Erfahrung der unterschiedlichen Modelle und andererseits über die visuelle Normalisierung der Produkte. Periodenprodukte dienen der Versorgung des »Problems« Menstruation und sind eingebettet in Praktiken der organisatorisch-planerischen Vorsorge. Die Auswahl der jeweiligen Menstruationshygienetechnologie ergibt sich damit durch eine Verschränkung von körperlich-affektiven, strukturellen sowie diskursiven Faktoren.

Ähnlich wie Leo zu Beginn erzählt hat, wechseln auch die anderen Interviewpartner*innen teilweise mehrmals die Art der verwendeten Technologien und passen sie an ihre jeweiligen sich wandelnden Bedürfnisse an. Auf Wechsel und Auswahl des Produkts haben dabei insbesondere körperliche und soziale Faktoren einen Einfluss. Martha beispielsweise erzählt, jahrelang Tampons verwendet zu haben, bis es ihr körperlich irgendwann nicht mehr möglich war:

»Ähm, ich hab' hauptsächlich Tampons benutzt? Viele, viele, viele, viele Jahre lang. Ähm (2) und habe dann :irgendwann: (3) ich weiß es nicht mehr (lacht) angefangen, die nicht mehr so gut zu vertragen. Und zwar hab' ich dann (2) **sehr** mit Scheidentrockenheit zu kämpfen gehabt. :Und: nach der Periode relativ häufig Pilzentzündungen gehabt, oder (2) ähm (2) andere Entzündungen, also da- meine Scheidenflora war total im Arsch, wenn ich das so sagen darf (lacht) //Ja (lacht)// Und (2) dann bin ich umgestiegen auf Biotampons, in der Hoffnung, dass das besser wird=wurde es aber nicht (2) und :dann: hab' ich mir 'ne Menstruationstasse gekauft. Das hab' ich nicht hinbekommen (lacht), das hat nicht funktioniert. Also ich hab' die immer noch, ich schmeiß das nicht weg, aber (2) ich hab's nicht hinbekommen. Und deswegen hab' ich dann (15) ja :so: zwei Jahre lang circa eigentlich Binden genommen //Hm (bejahend)// fast durchgehend. Außer jetzt ähm (2) irgendwo, was weiß ich, beim Baden, oder so. Ja. Da hab ich dann 'n Tampon benutzt. Aber wenn man's nicht gesehen hat, hab' ich dann eher 'ne Binde genommen. Und es hat sich für mich auch so angefühlt, als würde das Blut besser ablaufen. Ja. //Ja// Als würde es nicht so gestaut irgendwie (2) sondern genau. Käme besser raus (lacht).« (Martha: 670–693)

Nachdem Martha jahrelang Tampons nutzt, wird sie plötzlich mit Veränderungen ihres Körpers konfrontiert, die ihr diese Praxis verunmöglichen. Sie erzählt von vaginaler Trockenheit und Infektionen, die ihr das gewohnte Tragen von Tampons unmöglich gemacht hätten. Zunächst hofft sie, durch einen Wechsel auf Bio-Tampons ihre Probleme lindern zu können, jedoch ohne Erfolg. Bio-Tampons entsprechen in ihrer Funktionsweise konventionellen Tampons, bestehen jedoch aus biologisch angebaute Baumwolle und werden häufig damit beworben, dass sie frei von Chemikalien seien. Damit scheint, wie im Falle Marthas deutlich wird, neben dem ökologischen Aspekt auch ein Versprechen von Gesundheit einher-

zugehen. Die erhöhte Gefahr von Pilzinfektionen beim Tragen von Tampons bezieht sich jedoch auf die Funktionsweise des Tampons an sich, nämlich sämtliche Flüssigkeiten aufzusaugen. Dies macht die vaginalen Schleimhäute anfälliger für Krankheitserreger. Und so erzählt Martha auch, danach eine Menstruationstasse ausprobiert zu haben, doch auch hier bleibt der erwünschte Erfolg aus: Sie habe es »nicht hinbekommen«. ¹⁶ So landet Martha schließlich bei Binden, die für sie einen überraschend positiven Effekt haben. Martha erzählt von einem veränderten Körpergefühl während der Periode. Es habe sich so angefühlt, »als würde das Blut besser ablaufen« und »nicht so gestaut« werden. Marthas Beispiel illustriert die starke Verwobenheit menstrueller Körperlichkeit mit menstruellen Technologien. Nicht nur, dass bei Binden und Tampons durch das Aufsaugen von Menstruationsblut körperliches und technologisches Material zu einer Einheit werden. Vielmehr erfordert eine erfolgreiche Anwendung der Produkte ein Zusammenspiel von Körper und Technologie, das durch die Widerspenstigkeit des Körperlichen ¹⁷ immer wieder irritiert wird. Diese Widerspenstigkeit kann sich, wie im Falle Marthas, durch gesundheitliche Reaktionen wie eine Infektion ausdrücken, aber auch durch eine unvorhersehbar starke Blutung, trockene Schleimhäute oder andere körperlich-technologische begründete ›Unfälle‹. Marthas Beispiel illustriert auf anschauliche Weise den prozesshaften Charakter von Menstrualität als Mit-Werden. Körperlichkeit ist, wie Nina Degele und Sigrid Schmitz (2010) in ihrem Konzept des zu Beginn dieser Arbeit vorgestellten Konzepts des *Embodying* herausarbeiten, Ergebnis der »Prozesse der Verkörperung von Gesellschaft und Vergesellschaftung körperlicher Materialität« (Degele & Schmitz 2010: 31). Wie an dieser Stelle deutlich wird, ko-konstituiert sich Menstrualität als Ergebnis sich wandelnder, dynamischer Körperlichkeit im Wechselspiel mit unterschiedlichen Technologien, die auf die Wünsche und Bedürfnisse Marthas abgestimmt sind. Marthas Eruiern, Ausprobieren und Anpassen der unterschiedlichen Technologien illustriert, wie Praktiken der Vor- und Fürsorge in einem irritierten Verhältnis von Körper und Technologie ineinander übergehen. Vaginale Trockenheit oder Infektionen deutet Martha als Handlungsaufforderung, sich zum Beispiel mithilfe eines Produktwechsels um ihren menstruierenden Körper zu sorgen. Ziel dieser Praktiken ist, eine *Passung* im Körper-Technologie-Verhältnis herzustellen, um deren Funktionieren sicherzustellen. Das Moment der *Passung* in Praktiken der Vor- und Fürsorge verdeutlicht, wie das *Lernen von Menstrua-*

16 Dieser Hinweis auf die Menstruationstasse als voraussetzungsvoller Technologie wird in Kapitel 5.3 näher beleuchtet, ihre hohe Attraktivität für Nutzer*innen in Kapitel 6.3.

17 Die Widerspenstigkeit (engl. *unruliness*) des Körpers wird in der feministischen Literatur immer wieder aufgegriffen, meines Wissens hat bisher jedoch keine konzeptionelle Bestimmung stattgefunden.

lität sich als Mit-Werden konstituiert, das sich nicht auf die Zeit der Menarche beschränkt, sondern kontinuierlich und lebensüberspannend fortläuft.

Die Irritation im Verhältnis von Körper und Technologie kann dabei wechselseitig initiiert werden. Janina fasst alltägliche Irritationen im Zusammenspiel von Körper und Technologie zusammen:

»[...] [E]s ist halt schon dieses (2) irgendwas, die, die Binde sitzt nicht richtig, das Tampon ist verrutscht, das Tampon ist schon wieder voll, (2) das Blut könnte irgendwo draufkommen, und dann krieg ich's nicht mehr raus (2) (lacht).« (Janina: 63–66)

Wie Janina verdeutlicht, stellen Irritationen einen alltäglichen Aspekt der Nutzung von Binden und Tampons dar. Sie sitzen nicht richtig, verrutschen oder sind schneller voll als erwartet. Somit schwebt über den Nutzenden die ständige ›Gefahr‹, dass Blut austreten und für andere sichtbar werden könnte. Die Gefahr der Sichtbarkeit bezieht sich aber nicht nur auf Menstruationsblut, sondern auch auf die Hygienetechnologien selbst. Martha erwähnt im obigen Beispiel, Binden genutzt zu haben, »wenn man's nicht gesehen hat«. Darüber hinaus gibt es Situationen wie zum Beispiel schwimmen gehen, in denen Martha die Nutzung eines Tampons für selbstverständlich hält. Das mag zum einen durch die unterschiedliche Funktionsweise der beiden Technologien begründet sein. Durch die intravaginale Nutzung des Tampons ist beim Schwimmen die Gefahr geringer, dass er sich mit Wasser vollsaugt. Wie ein Ratschlag zum Thema Schwimmen gehen während der Periode auf der Website des Herstellers *Always* verdeutlicht, geht es auch hier jedoch um die potenzielle Sichtbarkeit von Periodenprodukten und damit um eine Enthüllung des Status als menstruierend:

»Wenn du eine Binde in Wasser tauchst, wird sie sich vollständig damit vollsaugen – und kann Menstruationsblut nicht mehr absorbieren. Das Resultat: Die Binde schützt nicht mehr wie gewünscht. Übrigens kann Wasser auch bewirken, dass die Binde nicht mehr richtig klebt und damit verrutscht. Ein weiteres Argument dagegen, mit Binde schwimmen zu gehen. Wenn du allerdings nur am Pool abhängen oder am Strand die Sonne genießen willst, kannst du auch eine Binde benutzen. Sicherer fühlst du dich dabei vielleicht, wenn du Shorts oder einen Pareo über deinem Bikini oder Badeanzug trägst.« (Always 2023, o.S.)

Neben einer Aufklärung über die Funktionsweise der Binde in Reaktion mit Wasser gibt *Always* auch Ratschläge zum Verhalten der Nutzer*innen an Strand oder Pool. Es wird darauf hingewiesen, dass bei einem bloßen Aufenthalt am Wasser das Tragen von Binden natürlich problemlos möglich sei. Sie empfehlen den – dem Design der Website sowie der Ansprache »Du« entsprechend vermutlich jungen – Nutzer*innen jedoch, zum Beispiel Shorts über der Badekleidung zu tragen, um sich »sicherer« zu fühlen. Da die ›Gefahr‹ in diesem Fall nicht ein Versagen der Technologie ist, scheint sie hier auch in den Blicken Außenstehender zu liegen, die die Binde entdecken könnten.

Bei Sanna sind Veränderungen ihres Körpers ausschlaggebend für einen Wechsel des Periodenprodukts. Obwohl sie jahrelang eine Menstruationstasse getragen hat und während des Interviews immer wieder ihre große Begeisterung für die Technologie teilt, nutzt Sanna mittlerweile wieder einmalig verwendbare Binden. Das begründet sie mit den körperlichen Veränderungen durch die Geburten ihrer Kinder:

»[...] [D]urch die [...] Geburten ist mein Muttermund so weit offen, beziehungsweise die Vagina so weit offen so, ich ich find es fast ausgeleiert [...] dass ich keine Mooncup ich im Moment tragen kann, also sämtliche Größen rutschen da einfach raus und das ist dann nicht mehr angenehm.« (Sanna: 184–189)

Sanna ist mehrfache Mutter und beobachtet, dass sich ihr Muttermund beziehungsweise ihre Vagina durch die Geburten geweitet hätten. Dadurch kann sie keine Menstruationstasse mehr tragen, das Zusammenspiel von Körper und Technologie ist irritiert. Und so initiiert wie bei Martha auch hier die Veränderung des Körpers einen Wechsel der Technologie, genauer: den Wechsel des technischen Artefakts, aber auch ein verändertes Nutzungsverfahren dieses Artefakts. Praktiken der Menstrualität verändern sich vor dem Hintergrund dynamischer Körperlichkeit. Sannas Erzählung richtet den Blick auf das Verhältnis zwischen Technologie und Nutzer*in. Madeleine Akrich hat gezeigt, wie in technologische Artefakte immer bereits die Idee eines bestimmten Nutzungskontexts sowie einer ›idealen‹ Nutzer*in eingeschrieben sind (vgl. Akrich 1992). Sannas Wortwahl impliziert, dass sie die Verantwortung für die Irritation zwischen Nutzer*in und Technologie bei sich selbst sieht (die *Geburten* sind der Grund dafür, dass sie den Cup nicht halten *kann*) – Sanna entspricht vermeintlich nicht dem körperlichen Skript der Cup-Nutzer*in. Gleichzeitig ließe sich jedoch auch die Frage stellen, warum es anscheinend kein Cup-Modell gibt, das auf die Physis von Menschen ausgerichtet ist, die mehrfach geboren haben. Durch das Skript der idealen Cupnutzer*in wird ein ›ausgeleierter‹, nicht genügender Körper hervorgebracht.

Dass das Körpergefühl die Auswahl des jeweiligen Periodenprodukts aktiv mitgestaltet, macht auch das Beispiel Noas deutlich. Hier ist es jedoch keine körperliche Veränderung, die das Verhältnis von Körper und Technologie formt, sondern die Geschlechtsidentität. Noa erzählt, am liebsten Binden zu tragen. Während der Pubertät galten diese unter Klassenkamerad*innen allerdings als »eklig«, so dass Noa die eigene Praktik eine Zeit lang verheimlichte und auch andere Produkte ausprobierte:

»[...] [D]as war aber auch lange Zeit sowas, so im Teenager-Alter, in der Pubertät, war das ja auch irgendwie so, dass viele irgendwann Binden eklig fanden? [...] Zum Beispiel ich find's halt irgendwie n bisschen anstrengender halt mit 'nem Tampon sich das einzuführen. Also das find

ich halt irgendwie jetzt nicht eklig, aber ich find's halt sehr umständlich. Oder halt ich befasse mich dann halt **mehr** (3) mit mir **selbst** sag ich mal und ich hab manchmal auch so Phasen gehabt, früher, wo ich mit meinem eigenen Geschlecht auch nich- also mit meinem **Genital** nicht so zurechtkam. Ähm und da jetzt etwas einzuführen war für mich auch irgendwie ziemlich schwierig, also- aber solche Phasen hab ich inzwischen nicht mehr.« (Noa: 704–720)

Neben Binden hat Noa auch Tampons ausprobiert, empfindet deren Nutzung jedoch als »anstrengender« und »sehr umständlich«. Das begründet Noa damit, dass man sich durch das Einführen des Tampons in die Vagina mehr mit sich selbst befasse, wobei Noa dabei insbesondere auf die eigenen Genitalien verweist. Die gesellschaftliche Assoziation der Menstruation mit Weiblichkeit ist ein Aspekt, den Noa im Laufe des gesamten Interviews immer wieder als herausfordernd für den Umgang mit der eigenen menstruellen Körperlichkeit beschreibt. Als nicht-binäre Person bedeutet die Idee der Menstruation als Merkmal des Frauseins für Noa die ständige Gefahr, misgendert, also fälschlicherweise als Frau wahrgenommen oder angesprochen zu werden. Und so ist die Praktik des »Einführens«¹⁸ beziehungsweise Eingeführt-Bekommens als sozial stark verweiblichter Erfahrung für Noa eine Erinnerung an diese fälschliche Adressierung als Frau. Der Wunsch, das Körpergefühl des Einführens zu vermeiden, gestaltet somit den Entscheidungsprozess für beziehungsweise gegen bestimmte Hygienetechnologien. Gleichzeitig führt die Charakteristik des Tampons – seine längliche (phallische) Form sowie sein Design als intern getragenes Produkt – zu der für Noa negativ besetzten Assoziation des Einführens. Geschlechtsidentität, Körperlichkeit und Technologien wirken vor dem Hintergrund hetero- und cisnormativer Regulierung zusammen und resultieren für Noa in der Entscheidung für Binden als bevorzugtem Periodenprodukt. Auch hier gehen Vor- und Fürsorge ineinander über. So kann die Abgrenzung von normativen Praktiken der Vorsorge als Moment der Fürsorge gedeutet werden, in dem die eigenen Bedürfnisse reflektiert und priorisiert werden.

Die Beispiele Janinas, Marthas, Sannas und Noas illustrieren die Wechselseitigkeit der Beziehung von Technologie und Körperlichkeit. Wie ich in Kapitel 5.1 dargestellt habe, wurde in feministischen Analysen des Verhältnisses von Technologien und Körperlichkeit immer wieder eine Hierarchisierung herausgearbeitet (und teilweise reproduziert), in der Technologien eine höhere Wirkmächtigkeit

18 Bini Adamczak schlägt in einem Essay von 2016 im sexuellen Kontext das Wort Circlusion (für *umschließen* oder *überstülpen*) als aktiven Gegenpart zum Wort Penetration vor, um damit die vergeschlechtlichten Assoziationen von passiv und aktiv aufzubrechen: »Das Wort Circlusion (eingedeutscht: Zirkclusion) ermöglicht uns, über manchen Sex anders zu sprechen. Es wird benötigt, weil das Elend der Penetration noch immer das heteronormative Imaginäre regiert und – als wäre das nicht schon genug – das queere Imaginäre noch dazu.« (vgl. Adamczak 2016, o.S.). Diese sprachliche Kehrtwende bricht mit dem Bild des passiven Penetriert-werdens als vermeintlich genuin weiblicher Erfahrung.

zugeschrieben wird als anderen Faktoren. Insbesondere der Körper wird dabei als formbarer, verfügbarer und durch Technologien steuerbarer Rohstoff imaginiert. Wie in diesem Kapitel deutlich wurde, ist das Verhältnis von Körperlichkeit und Technologie jedoch als deutlich vielschichtiger einzuordnen. Die Beispiele veranschaulichen dabei insbesondere die folgenden drei Punkte: Erstens wird, wie bereits erwähnt, die Wechselseitigkeit und Einbettung der Körper-Technologie-Beziehung deutlich. So können insbesondere für junge Menstruierende Periodenprodukte durchaus als Lösung für das ›Problem Menstruation‹ fungieren und ihnen damit den Umgang mit ihrer sich wandelnden Körperlichkeit bieten. Zugang und Nutzungsbedingungen sind dabei jedoch eingebettet in die jeweiligen sozio-strukturellen Gegebenheiten und können durch diese gefördert oder erschwert werden. Die Kenntnis und Verfügbarkeit bestimmter Produkte können dabei ebenso relevante Faktoren sein wie zum Beispiel Kommunikationskulturen zur Periode. Zweitens zeigen die Beispiele Marthas und Sannas, dass Veränderungen des Körpers die Anwendbarkeit der Technologie sowie ihre Wirksamkeit herausfordern oder sogar verunmöglichen können. Körperlichkeit zeigt sich hier mitnichten als verfügbare, durch Technologien formbare Masse, sondern als ebenbürtiges, teilweise widerspenstiges und relationales Element. Krankheit, Geburt oder auch alltägliche Veränderungen des Körpers (zum Beispiel durch Altern) verweisen damit auf einen wichtigen Punkt im Verhältnis von Menstruationshygienetechnologie und Körperlichkeit. Sie machen deutlich, dass es sich bei ›dem menstruierende Körper‹ keinesfalls um eine statische oder a priori gegebene Einheit handelt. Vielmehr ist der von den Interviewpartner*innen beschriebene Körper konstant in Veränderung, sodass ein und demselben Körper nicht immer das gleiche Produkt passt. Äquivalent dazu hat das gleiche Ereignis (wie zum Beispiel eine Geburt) nicht immer denselben Effekt – während Sanna nach ihren ersten Geburten problemlos die Menstruationstasse nutzen kann, verunmöglicht die letzte Geburt durch die damit einhergehenden körperlichen Veränderungen schließlich deren Nutzung. Das Verhältnis von Körperlichkeit und Menstruationshygienetechnologie wird so immer wieder situativ hergestellt, irritiert oder bestätigt. Das bedeutet für die Befragten, dass sie innerhalb dieses Körper-Technologie-Verhältnisses die Nutzung des jeweiligen Produkts immer wieder überprüfen und gegebenenfalls anpassen müssen. Hier ist das Moment der *Passung* entscheidend, um die Relationalität von Körperlichkeit und Technologie zu beschreiben. Damit wird drittens deutlich, dass Menstrualität kein Zustand ist, der mit der Menarche erreicht wird und dann so fortbesteht. Vielmehr zeigt sie sich als kontinuierlicher Prozess, der von den Befragten immer wieder Aufmerksamkeit und Sorge erfordert, sowie als Ergebnis der Ko-Konstitution von Körper-Technologie-Verhältnissen. Die situative

Prüfung und Anpassung dieser Verhältnisse kann als weiterer Baustein eines Lernens von Menstrualität als Mit-Werden begriffen werden.

5.3 Die Menstruationstasse: Reduktion von Sorge und neue Formen des Lernens

Wie im vorangegangenen Kapitel deutlich wurde, ist das Verhältnis von menstrueller Körperlichkeit und Technologien keinesfalls statisch, sondern wird nicht zuletzt über Formen des Lernens von Menstrualität kontinuierlich neu verhandelt und hergestellt. Über die Zeit hinweg nutzt kaum eine der Interviewpartner*innen immer das gleiche Produkt. Vielmehr probieren die Befragten unterschiedliche Technologien aus, die zu ihren situativen Bedürfnissen und Möglichkeiten passen. Praktiken der Menstrualität sind also maßgeblich geprägt durch das Moment der Passung in der Ko-Konstitution von Körper-Technologie-Verhältnissen. Die Wahl der passenden Menstruationshygienetechnologie ist dabei ein elementarer Bestandteil eines für die Betroffenen angenehmen und zufriedenstellenden Umgangs mit der eigenen Körperlichkeit und primärer Zugang zur eigenen Blutung. Im Interview beschreibt Anna ihre persönliche Entwicklung im Umgang mit ihrer Blutung so:

»[...] halt irgendwie so, ich weiß nicht ob man da reinwachsen sagen kann, aber dass man- (lacht) halt oder ich mich halt auf jeden Fall daran gewöhnt hab und gut damit lebe und halt auch so meinen Weg gefunden hab, irgendwie was für Produkte ich benutze [...].« (Anna: 74–78)

Während Anna als Jugendliche die Blutung als »überwiegend [...] nervig« (Anna: 62) empfand, hat sie sich mit der Zeit »daran gewöhnt« (Anna: 76) und ihren »Weg gefunden« (Anna: 77). Dieser Prozess lässt sich in Anlehnung an die Ergebnisse von Kapitel 4.4 als Prozess des Lernens menstrueller Körperlichkeit verstehen. Ihr Weg gestaltet sich für Anna insbesondere in der für sie passenden Auswahl von Periodenprodukten. Technologien wie Binden oder Tampons spielen demnach eine relevante Rolle in der Herstellung von Menstrualität. Auch Annika geht auf das Verhältnis des Lernens menstrueller Körperlichkeit und Menstruationshygienetechnologien ein:

»Und ich find's es ist auch irgendwie entspannter geworden? Ich glaub ich kann 'n bisschen besser so antizipieren wann ich meine Tage bekomme, wie stark die an welchen, also dass die am Anfang vielleicht stärker sind als am Ende, wie lang's ungefähr dauert (2), dass ich so bisschen mehr aufm Zettel hab wann ich halt mich darauf einstell=irgendwie so also es=is 'n bisschen so nicht, früher hat ich voll oft dann nichts dabei: dann hab ich doch stärker geblutet, dann ist irgendwie durchgelaufen, dann war's voll nervig, dann muss man das irgendwie extra einweichen vorm waschen irgendwie so, ich fand das immer einfach so sau (2) weil ich auch so 'n bisschen

glaub ich so desorganisiert bin, hat ich's Gefühl man wird so gezwungen (2) sich zu organisieren (lacht) von seinem Körper, das hat mich so voll genervt?» (Annika: 115–128)

Annika erzählt, dass Menstruieren für sie im Laufe der Zeit »entspannter« geworden ist. Sie erinnert sich, wie die Blutung früher häufig eine unberechenbare Erfahrung gewesen sei, deren Bewältigung mit einer Vielzahl an Anforderungen einhergeht. So müssen Beginn, Dauer und Stärke der Blutung antizipiert werden, um nicht von ihr überrascht zu werden. Das Lernen und Einschätzen dieses körperlichen Aspekts der Menstruation geht einher mit einer entsprechenden Versorgung durch Menstruationshygienetechnologien. Seitdem Annika besser abschätzen kann, wann und wie stark ihre Blutung kommen könnte, passiert es ihr seltener, dass sie »nichts dabei« hat. Durch die Antizipation des Beginns der Blutung kann Annika dafür sorgen, zu Hause oder unterwegs mit ausreichend Periodenprodukten ausgestattet zu sein, sodass ihr typische »Unfälle« wie das Durchbluten der Kleidung nicht mehr passieren. Auch hier geht der Prozess des Lernens menstrueller Körperlichkeit mit einer verstärkten Wahrnehmung von Körperlichkeit im Alltag einher. Diese ist jedoch für Annika in erster Linie mit der Notwendigkeit der Antizipation und Vorsorge verknüpft, für sie ein negativer Aspekt der Menstruation, den sie »voll nervig« findet. Vincanne Adams, Michelle Murphy und Adele E. Clarke (2009) beschreiben Antizipation als epistemische Grundlage und Zeitlichkeitsregime einer durch technologische und biomedizinische Entwicklungen geprägten Gegenwart. Dabei kommt dem Moment des Zukünftigen besondere Bedeutung zu – antizipatorische Praktiken verhandeln mögliche Zukünfte bereits in der Gegenwart und erzeugen eine Form der Affektivität, die sich entweder durch Neugierde und ein »wissen wollen« oder Sorge und Angst auszeichnen kann (ebd.: 247). Antizipation als Regime des Zeitlichen ist ein instruktiver Einsatzpunkt für ein Verständnis von Praktiken der Menstrualität, denn vor dem Hintergrund des Ideals eines kontrollierten und kontrollierbaren Körpers spielt die Antizipation der Blutung eine entscheidende Rolle:

»Anticipation is, in this sense, a strategy for avoidance of surprise, uncertainty and unpreparedness, but it is also a strategy that must continually keep uncertainty on the table. The sciences and technologies of anticipation demand that the phenomena be assessed and calculated – producing probabilities for anticipatory projects as interventions in the present.« (ebd.: 250)

Auch wenn die Blutung selbst durch bloße Willens- oder Körperkraft nicht verhindert oder gestoppt werden kann, erzeugen antizipatorische Praktiken des Kalkulierens, Abschätzens und Vorhersehens Handlungsmacht bei den Betroffenen. Indem Menstruierende den Zeitpunkt ihrer Blutung abschätzen und sich darauf vorbereiten können, verringern sie die Gewichtung von Menstrualität als Erfahrung des Kontrollverlusts. Dabei ist die Hoffnung, vorbereitet zu sein genauso Teil antizipatorischer Praktiken wie die Sorge, unvorbereitet getroffen zu werden

(ebd.: 249). Menstrualität prägt den Alltag der Befragten somit in erster Linie als zu planendes Ereignis der Blutung, das mit zusätzlichen To-dos einhergeht und die Interviewpartnerin so »[zwingt], sich zu organisieren«. Annika, die sich selbst als »desorganisiert« charakterisiert, macht eine Kluft auf zwischen den Zwängen ihres menstruierenden Körpers und ihrem »eigentlichen« Naturell. Die Menstruationstasse hilft ihr dabei, diese Kluft zu überbrücken:

»Aber deswegen find ich auch zum Beispiel Menstruationstassen so gut, weil man da nicht dran denken muss genug davon dabeizuhaben oder so? Ich find das zum Beispiel, mich entspannt mich total krass, das find ich 100 mal besser als, also seitdem find ich stresst mich auch meine Periode viel weniger als Sache, an die man denken muss oder die so Raum einnimmt in meinem Kopf (2). Ja ich glaub das ist alles 'n bisschen routinierter einfach geworden und mehr so ne (3) mh, s=is halt glaub ich 'n bisschen einfach so an, früher hab ich noch mehr darüber nachgedacht, das mehr so wahrgenommen und jetzt is's glaub ich noch so 'ne Sache einfach die halt so eher so nebenbei läuft (2) (würd=ich sagen) (3) ja.« (Annika: 128–139)

Seitdem Annika die Menstruationstasse verwendet, rückt ihre Blutung als zu organisierendes Ereignis in den Hintergrund. Die Wiederverwendbarkeit der Tasse spielt dabei eine zentrale Rolle. Da man sie nicht wie einen Tampon nach einmaliger Verwendung in den Müll schmeißt, sondern ein und dasselbe Objekt während der gesamten Menstruationsblutung immer wieder auswäscht und wiederverwendet, entfällt ein signifikanter Aspekt der Planung und Vorsorge. Die Befragte muss nicht mehr sicherstellen, immer genug Tampons und Binden vorrätig zu haben und auch außer Haus immer versorgt zu sein. Während sie früher »noch mehr darüber nachgedacht, das mehr so wahrgenommen« hat, hat sie mittlerweile eine Routine entwickelt, die ihr ein Erleben der Menstruation als »Sache [...], die halt eher so nebenbei läuft« ermöglicht. Die reduzierte Notwendigkeit der Wahrnehmung und des Nachdenkens über die Periode empfindet Annika als positiv. Diesen Aspekt des planerisch-organisatorischen Nachdenkens über die Periode interpretiere ich als *Mental Load*, den Menstruierende leisten müssen. Das Konzept des *Mental Load* ist in Debatten rund um Care- beziehungsweise Sorgearbeit (vgl. Kapitel 4.6, Kapitel 7) eingebettet und beschreibt die unsichtbare kognitive Arbeit, die in gegenwärtigen Reproduktionsverhältnissen in der Regel von Frauen übernommen werden (vgl. Cammarata 2022, Lott & Büniger 2023).¹⁹

¹⁹ Das Beispiel des Wocheneinkaufs in Familien verdeutlicht die Dimensionen von *Mental Load* auf anschauliche Art und Weise. Die Aufgabe des Lebensmitteleinkaufs an sich ist klar umrissen, sowohl organisatorisch als auch zeitlich eingrenzbar und für andere sichtbar. Unsichtbar und entgrenzt hingegen kann der *Mental Load* bleiben, der die Erledigung dieser Aufgabe gegebenenfalls erst ermöglicht. Um einkaufen zu gehen, braucht es eine Einkaufsliste. Um die Einkaufsliste zu erstellen, muss geplant werden, was zum Beispiel innerhalb der nächsten Woche gegessen und gekocht werden soll. Für die Planung der Mahlzeiten müssen wiederum verschiedene Faktoren einbezogen werden: eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, etwaige Ausflüge oder Besuche, Vorlieben oder Unverträglichkeiten.

Während ich das Lernen von Menstrualität als konstituiert durch Körper- und Gefühlsarbeit analysiert habe, füge ich nun den Aspekt der planerisch-vorsorgenden, kognitiven Arbeit hinzu und werde in Kapitel 7 vertieft darauf eingehen. Die Dimension planerisch-vorsorgender Praktiken der Menstrualität beschreibt auch Anna. Sie erzählt, dass sie

»[...] nicht immer einkaufen gehen muss weil ich halt seit, glaub ich zwei oder drei Jahren, oder vielleicht auch n bisschen länger, so kurz vorm Abi oder kurz nachm Abi, die Menstruationstasse benutz, was halt einfach für mich so was von angenehmer und irgendwie auch weniger schmerzbelastet und einfach einfacher macht, weil man nicht ständig //einkaufen gehen muss und immer sich Sorgen machen muss// (lachend) »Oh hab ich jetzt noch genug o.b.'s im Schrank oder nicht« so [...]» (Anna: 79–86)

Anna benutzt seit einigen Jahren die Menstruationstasse, die für sie einen positiven Effekt auf das Erleben ihrer Blutung hat. Zum einen hat Anna durch die Nutzung der Tasse weniger Schmerzen, doch vor allem macht die Tasse es »einfach einfacher«. So wie Annika bezieht sich Anna auf den Aspekt der Planung und Vorsorge, der insbesondere mit der Nutzung von Einwegprodukten einhergeht. Binden und Tampons erfordern ein stetiges Kümmern, sie müssen auf Vorrat gehalten, kalkuliert und vorausschauend immer wieder neu eingekauft werden – man muss sich »immer [...] Sorgen machen«. Wie auch Annika empfindet Anna die dementsprechend notwendige Praxis der Organisation als unangenehm und ist froh, dank der Menstruationstasse darauf verzichten zu können. Annika und Anna beschreiben eine Idee von Menstrualität, die von der Versorgung und kontinuierlichen Erneuerung durch Menstruationshygienetechnologien abhängig ist. Diese Notwendigkeit der Versorgung des eigenen, menstruierenden Körpers prägt ihre Erzählung des Lernens von Menstrualität – zu menstruieren bedeutet, Binden, Tampons oder Tassen zu brauchen. Die Menstruationstasse reduziert die Notwendigkeit der (Vor-)Sorge jedoch nicht nur im Bereich der vorausschauenden Versorgung mit Periodenprodukten. Durch die verlängerte Tragedauer kann sie abhängig von der Stärke der Blutung Menstruierenden zum Beispiel ermöglichen, das Ausleeren und Reinigen der Tasse auf öffentlichen Toiletten oder auf der Arbeit zu vermeiden. So beeinflusst die Wahl der Menstruationshygienetechnologie auch Regime der Temporalität und damit der Aufmerksamkeit für die eigene Körperlichkeit. Die Verwobenheit menstrueller Körperlichkeit mit menstruellen Technologien kann dazu führen, dass eine verminderte Aufmerksamkeit für die Versorgung durch Binden oder Tampons auch eine verminderte Aufmerksamkeit für den menstruierenden Körper bedeutet. So kann

Darüber hinaus muss abgeschätzt werden, welche Lebensmittel auf Vorrat und welche frisch gekauft werden müssen, vielleicht noch im Haus sind oder verdorben sind. Mit dem Konzept des *Mental Load* werden all diese Planungs- und Abwägungsschritte als Teil der Aufgabe Wocheneinkauf gefasst.

mithilfe der Menstruationstasse die Menstruation mit Annikas Worten zu einer Sache werden, »die halt so eher so nebenbei läuft«.

Dass dies jedoch keineswegs ein notwendiger Effekt der Technologie ist, illustriert die Erzählung Alzis. Sie beobachtet, wie die Funktionsweise und Handhabung von Tampons und Cup sich jeweils unterschiedlich auf ihr Körpergefühl und ihre Lebensführung im Alltag auswirken:

»[...] [B]eim Tampon ist es so, man merkt ›Oh, langsam wird der voll‹, und dann wird der immer voller und man hat aber immer noch 'n relativ langsame- langes Zeitfenster, bis man den tauschen muss. Und beim Cup ist es so, er ist voll und dann musst du ihn aber auch, also dann musst du ihn leeren, weil sonst kommt alles raus. Und das war am Anfang ungewohnt, weil ich, weil man auf 'n viel feineres Signal quasi hören musste und beim Tampon kann man relativ stumpf so durch den Tag gehen. Und das hat quasi zu so- zu 'ner größeren Aufmerksamkeit geführt, die dann aber, ja, die ich als angenehm empfinde.« (Alzi: 283–293)

Alzi vergleicht die Funktionsweisen von Tampon und Tasse und weist ihnen jeweils unterschiedliche Qualitäten des notwendigen Körpergefühls zu. Während man beim Tampon länger Zeit habe, bis er voll sei, müsse man die Tasse schnell leeren, da sie sonst auslaufe. Diese verschiedenen Temporalitäten in der Nutzung der Produkte haben laut Alzi auch unterschiedliche Effekte im alltäglichen Umgang mit der Blutung. Während man mit einem Tampon »relativ stumpf so durch den Tag gehen« könne, müsste man bei der Menstruationstasse »auf 'n viel feineres Signal [...] hören«. Alzis Wortwahl kann nicht nur als Beschreibung der unterschiedlichen Zeitregime von Tampons und Tasse verstanden werden, sondern auch als normative Gegenüberstellung der beiden Technologien. Die Charakterisierung der Nutzung von Tampons als ›stumpf‹ wirkt im Gegensatz zu den ›feinen‹ Signalen der Tassennutzung durchaus abwertend. Während Menstruierende Periodenprodukte nutzen, um damit ihre Blutung aufzusaugen, -zufangen oder -zusammeln, wirken diese auf vielfältige Art auf ihre Nutzer*innen zurück. Die Menstruationstasse wird bei Alzi zu einem affizierenden Gegenstand. Sie fordert eine gesteigerte Aufmerksamkeit, die ihren gesamten Alltag durchzieht und prägt, die sie aber als angenehm beschreibt. Das ist keineswegs selbstverständlich, insbesondere da Alzi im Gespräch vorher noch den Wunsch nach einem möglichst unkomplizierten Umgang mit ihrer Menstruation artikuliert. Für Alzi wird ein verkomplizierender Aspekt der Anwendung der Menstruationstasse – das relativ kurze Zeitfenster zum ›unfallfreien‹ Leeren der Tasse – aufgewogen durch den positiven Effekt einer deutlicheren Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit. Diese Erfahrung wird für sie nur übertroffen durch *Free Bleeding*, den Verzicht auf jegliche Mittel zum Auffangen der Blutung, eine Praktik, die für sie im regulären Berufsleben jedoch kaum umzusetzen ist. Die Menstruationstasse zeigt sich als Türöffner für eine intensivierte Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit, Anatomie und der Menstruationsblutung. Die Menstruation

wird dadurch für Alzi zu einer positiveren Erfahrung, die sich durch das Zusammenwirken von Blutung, Technologie und Körperwahrnehmung konstituiert.

Diese Erfahrung teilt auch Sanna, die mit über dreißig Jahren während eines Auslandsaufenthalts die Technologie für sich entdeckte:

»[...] [I]ch fand das so angenehm zu tragen und ich, ich hatte keine Angst, dass was verrutscht und ich hab einfach gedacht, ich trag was zur Umwelt bei und eben zu meinem Wohlbefinden, weil das halt bis dahin nicht so 'ne große Rolle gespielt hatte, ich selber. Und dann war ich einfach fasziniert von der Flüssigkeit, ich hab das geliebt, die Mooncup zu wechseln oder rauszuholen, abzuwaschen und einfach die Flüssigkeit, ja, dann quasi ins Waschbecken zu kippen und zu sehen wie wunderschön rot das ist. Also das war wirklich so 'n, so 'n richtiges Erlebnis für mich und da war ich schon über dreißig. Und da hab ich dann gedacht ›Boah ey, man, ich bin über dreißig und lern das jetzt erst, was hab ich denn die ganze Zeit gemacht?‹ (lacht).« (Sanna: 164–176)²⁰

Sanna erzählt mit großer Begeisterung von ihrem Umstieg auf die Menstruationstasse, wobei ihre Erzählung einen für die Interviews untypisch starken Fokus auf die Materialität der Blutung beinhaltet. Dadurch, dass in der Tasse das Blut gesammelt und dann ausgeleert wird, kann Sanna ihr Menstruationsblut intensiver erleben als es mit einem Tampon vorher möglich war. Sie erinnert sich daran, »fasziniert von der Flüssigkeit« gewesen zu sein und es »geliebt« zu haben, »die Flüssigkeit [...] ins Waschbecken zu kippen und zu sehen wie wunderschön rot das ist«. Der Umstieg auf die Menstruationstasse ermöglicht ihr Faszination, Wohlbefinden und die Möglichkeit, Neues zu lernen. Durch Faktoren wie Tragegefühl, Sicherheit in der Anwendung und die Idee von Nachhaltigkeit gibt die Menstruationstasse Sanna das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun. Das ›Wechseln‹ der Tasse wird für sie zu einer genussvollen, sinnlich-ästhetischen Erfahrung, die Praktiken der Menstrualität aus der Logik der planerisch-organisatorischen Versorgung mit Periodenprodukten löst und, so mein Argument, zu einem Moment der Fürsorge werden lässt.

Auch Pauline beschreibt, dass sie durch die Tasse »irgendwie noch mal ganz anders damit in Kontakt [kommt]« und stellt den Gebrauch des Cups in Verbindung zu einer Normalisierung der Menstruation (Pauline: 119–122). So kann die Tasse zum Beispiel Aufhänger sein, um sich mit Freund*innen und anderen Menstruierenden auszutauschen. Aus dem Material wird außerdem deutlich, wie der Cup zu einer verstärkten Auseinandersetzung sowohl mit der Blutung als auch mit der eigenen Körperlichkeit beiträgt oder diese sogar initiieren kann. Sanna ergänzt:

»[...] und dann eben auch durch die Mooncup gesehen hab, was ist das eigentlich für 'ne blutige Flüssigkeit oder woraus besteht überhaupt die Flüssigkeit die ich da jeden Monat abgebe und

²⁰ Für eine Interpretation dieses Zitats in Hinblick auf Diskurse rund um Nachhaltigkeit siehe Kapitel 6.4.

warum tut das so weh, woran hängt das und was kann ich für mich denn selber tun, bevor ich da jetzt irgendwie 'ne Packung Ibu kaufe?» (Sanna: 124–130)

Durch die intensiviertere Konfrontation mit der Materialität ihrer Menstruationsblutung und ihrer Faszination für die »blutige Flüssigkeit« beginnt Sanna, sich mit ihrem Zyklus, ihrer Anatomie und den möglichen Gründen für ihre Menstruationsschmerzen auseinanderzusetzen. Sie hinterfragt die Praktik, sich mithilfe von Schmerzmitteln Linderung zu verschaffen und kontrastiert sie mit der Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun. Damit hierarchisiert Sanna die unterschiedlichen technologischen Artefakte, die sie während ihrer Periode nutzt: Während die Menstruationstasse mit durchweg positiven Assoziationen belegt wird, scheinen Medikamente mittlerweile bei ihr auf Ablehnung zu stoßen.

Die Erzählung der »einfacheren« oder »angenehmeren« Periode durch die Menstruationstasse fand sich in den Interviews immer wieder. Gleichzeitig machten die Interviews deutlich, dass es sich bei diesem Produkt um eine voraussetzungsvolle Technologie handelt. Dass das insbesondere Erstnutzer*innen keineswegs bewusst sein muss, verdeutlicht Pauline:

»Ich hatte mir einfach die Größe M gekauft, einfach weil meine Klamotten in Größe M waren und ich einfach alles in Größe M hab' und warum nicht auch das (lacht), wo ich ähm, dann jetzt letztens mal drüber nachgedacht hab' und dachte ›Also, ähm, das macht nicht so richtig Sinn, von dem einen auf das andere zu schließen.‹ Also das hat auch funktioniert, joa und jetzt hab' ich ihn mir auch noch mal in Größe S gekauft, weil ich dachte, also es plopt nich :so: gut auf und dann hatte ich gehört, dass es dann vielleicht auch an der Größe liegt (lacht).« (Pauline: 162–170)

Da Pauline üblicherweise immer Kleidergröße M trägt, kauft sie sich auch die Menstruationstasse in Größe M. Der Gedanke, dass sich möglicherweise jedoch nicht von dem einen auf das andere schließen lässt, kommt ihr erst, als sie Probleme mit der Nutzung der Tasse hat. Pauline erzählt zwar zunächst, es habe »funktioniert«, erwähnt dann aber auch, dass die Tasse nicht so gut »[aufge]ploppt« sei. Um die Menstruationstasse nutzen zu können, muss sie gefaltet und in dieser Form in die Vagina eingeführt werden. Dafür bedarf es bestimmter Faltechniken, die den Durchmesser der Öffnung auf ein Minimum verringern.²¹

21 In Gebrauchsanweisungen und Onlineportalen finden sich verschiedene Darstellungen der möglichen Faltechniken, wobei je nach Abbildung bis zu neun verschiedene Varianten gezeigt werden. Nutzer*innen müssen diese Techniken gegebenenfalls recherchieren, erlernen und anwenden. Dies macht den Cup zu einer voraussetzungsvollen Technologie. Einmal in die Vagina eingeführt, muss sich die Tasse öffnen, um das Blut aufzufangen. Das funktioniert, indem die Anwender*in mit dem Finger um den Rand der Tasse fährt und die Vaginalwand leicht wegdrückt, damit sich der Cup entfalten kann. Gelingt das nicht oder nur teilweise, »ploppt« er also mit Paulines Worten nicht richtig auf, kann das Blut an der Tasse vorbeifließen.



Abb. 4: Beispieldarstellung von Faltechniken für die Menstruationstasse

Quelle: <https://www.femsense.com/bloody-hell-warum-die-menstruationstasse-in-der-regel-richtig-gut-ist/>. Stand: 05.06.2024

Im Gegensatz zu Binden oder auch Tampons funktioniert die Tasse nicht nach einem *One-size-fits-all*-Prinzip. Nicht die Blutungsstärke ist ausschlaggebend für die Auswahl des Modells, sondern die Physis der Anwender*innen. Die Passung der Körper-Technologie-Verhältnisse erfordert daher einerseits mehr Vorwissen von den Nutzenden und andererseits Routine in den Anwendungspraktiken. Der Gebrauch einer Menstruationstasse muss erlernt und geübt werden. Pauline erinnert sich:

»Am Anfang hat's noch voll viel Zeit gebraucht, irgendwie. Weil ich weiß noch, dass ich das dann wechseln wollte und es hat so unfassbar lange gedauert (lacht), aber das ging dann mit der Zeit auch immer schneller. Also, am Anfang dachte ich mir- war ich 'n bisschen abgeschreckt, weil ich so dachte irgendwie, bis es dann aufplopt und dann muss man irgendwie das Ganze- ja, is 'n bisschen komplizierter schon, finde ich, als ein Tampon (lacht). Aber ich find' echt, dass es die Zeit dann gebracht hat. Ja.« (Pauline: 174–182)

Pauline beschreibt vor allem zwei Herausforderungen im Gebrauch der Technologie: Zeitlichkeit und Verlässlichkeit. Ihr Ziel ist eine schnelle Anwendung des Cups, allerdings habe das »Wechseln« zu Beginn »unfassbar lange gedauert« (Pauline: 176). Der Tampon dient Pauline als Referenzpunkt für die Bewertung von Verlässlichkeit und Anwendbarkeit der Tasse. Das mag einerseits mit der Nutzungshäufigkeit von Tampons zu tun haben, aber auch damit, dass beide Methoden intravaginal angewandt werden. Während Tampons ein klassisches ›Standardprodukt‹ sind, dessen Handhabung jungen Menstruierenden im Aufklärungsunterricht oder zu Hause von Müttern oder Tanten erklärt wurde, impliziert die Menstruationstasse einen gewissen Expert*innenstatus. Ähnlich

wie bei der Auswahl der richtigen Größe der Tasse beschreibt Pauline auch in diesem Zitat zunächst eine Irritation im Funktionieren der Technologie. So erzählt sie im Laufe des Interviews, die Tasse würde sich immer wieder nicht richtig öffnen, sei undicht oder eben »komplizierter [...] als ein Tampon«. Obwohl Pauline zu Beginn noch abgeschreckt von der komplizierten Handhabung der Menstruationstasse ist, möchte sie nicht auf den Gebrauch der Technologie verzichten. Ihr Wunsch nach der Verwendung der Menstruationstasse wiegt schwerer als die Nachteile, die sie zunächst beobachtet, sodass sie über einen längeren Zeitraum hinweg Expertise in der Anwendung entwickelt. Durch die kontinuierliche Wiederholung der Praktik des Einführens und »Aufploppens« der Menstruationstasse gewinnt Pauline Sicherheit in der Verwendung. Über das wiederholte Üben der Anwendung bekommt das Lernen von Menstrualität hier eine weitere, konkrete Dimension. Diese Routine in der Verwendung des Cups lässt sich als relationaler Prozess von verkörpertem Wissen und affektiver Bindung an das Objekt, als Etablierung von »Körperwissen« (vgl. Keller & Meuser 2011, Kapitel 4.4) beschreiben. Pauline *möchte* trotz der anfänglichen Schwierigkeiten beim Einführen der Tasse und den daraus resultierenden Momenten des Versagens der Technologie trotzdem weiter eine Menstruationstasse nutzen. Ihre Praktik weist darauf hin, dass es sich bei der Menstruationstasse um eine Menstruationshygienetechnologie mit hoher Attraktivität handelt – ein Aspekt, den ich in Kapitel 6.4 einer vertieften Analyse unterziehe.

Die Menstruationstasse wird von allen aktiven Nutzer*innen²² als Menstruationshygienetechnologie mit signifikantem Effekt auf das Erleben menstrueller Körperlichkeit beschrieben. Wie bereits herausgearbeitet, kann dabei jedoch keinesfalls von einer Hierarchisierung im Verhältnis von Körper und Technologie gesprochen werden. Während im vorangegangenen Kapitel gezeigt wurde, wie das gleiche körperliche Ereignis unterschiedliche Effekte auf das Körper-Technologie-Verhältnis haben kann, wird hier deutlich, wie die gleiche Technologie bei den Nutzer*innen unterschiedliche, beinahe gegenteilige Effekte hat. Für Annika und Anna macht die Nutzung der Tasse den Alltag mit Menstruation einfacher und angenehmer. Indem Praktiken der Vorsorge wie einkaufen, planen, vorsorgen oder das Wechseln und Reinigen von Periodenprodukten reduziert werden, muss auch dem menstruierenden Körper weniger Aufmerksamkeit gewidmet werden. Wäh-

22 Auch Geschichten des Scheiterns finden sich in meinem Interviewmaterial. Martha beispielsweise erzählt, sie habe sich eine Menstruationstasse gekauft, es aber »nicht hinbekommen«, sie zu nutzen. Dieses Moment des Scheiterns bedeutet aber keinesfalls, dass Martha die Idee der Tasse infrage stellt – sie betont im Interview, dass sie die Tasse nicht wegschmeiße und verweist damit auf die Möglichkeit einer Nutzung in der Zukunft. Auch dies kann als Hinweis auf die starke Attraktivität der Technologie verstanden werden. Der Wunsch einer potenziellen Nutzung kann so sogar stärker wirken als die tatsächliche misslungene Anwendung.

rend einmalig verwendbare Produkte ein hohes Maß an Vorsorge benötigen, minimiert die Menstruationstasse diesen Aspekt im Erleben der Befragten. Die Reduktion der Vorsorge auf der einen Seite geht jedoch mit neuen Formen des Lernens von Menstrualität auf der anderen Seite einher. Da die Menstruationstasse eine voraussetzungsvolle Technologie ist, müssen sich Nutzer*innen im Idealfall bereits im Vorfeld über passende Modelle und Größen informieren, um das Risiko von Irritationen in der Anwendung zu minimieren. Darüber hinaus muss auch die Anwendung, insbesondere das Einführen und der Zeitpunkt des Wechsels der Tasse, erlernt und geübt werden. Diese Beispiele verweisen damit auf die enge Verwobenheit menstrueller Körperlichkeit mit menstruellen Technologien. Eine reduzierte Interaktion mit den Technologien lässt so auch menstruelle Körperlichkeit im Alltag wieder zur Nebensache werden²³ – ein von Annika und Anna durchaus erwünschter Effekt. Dass dies jedoch keineswegs ein notwendiger Effekt sein muss, verdeutlichen die Beispiele Alzis und Sannas. Auch diese beiden Interviewpartner*innen heben die positiven Effekte der Menstruationstasse hervor. Im Gegensatz zu Annika und Anna bedeutet das für sie jedoch eine gesteigerte Konfrontation mit und Aufmerksamkeit für ihre menstruelle Körperlichkeit. Hier fördert die Technologie eine verstärkte Bewusstwerdung der eigenen Körperlichkeit, die sich jedoch den Logiken des Planerisch-Organisatorischen entzieht und Praktiken der Menstrualität zu einem Moment der Fürsorge werden lässt. Dieser Effekt zeigt sich auch in Praktiken der Dokumentation der Blutung, wie ich im Folgenden anhand von unterschiedlichen Formen des Zyklustrackings zeige.

5.4 Zyklustracking: Die Vermessung des Zyklus und die ›gute Menstruierende‹

Ob Blümchen oder rote Punkte im regulären Kalender, vorgefertigte Zykluskalender oder Zyklusapps – die Dokumentation der Blutung ist eine Praktik, mit der alle Befragten des Samples im Laufe ihres Lebens in Berührung kommen. Die Art der Dokumentation, die Motivation sowie die Dauer und Detailliertheit, die dabei an den Tag gelegt wird, variieren stark. Insbesondere während der Pubertät ist häufig der Rat der Mutter oder der Besuch bei der Gynäkolog*in ausschlaggebend dafür, mit der Dokumentation der Blutung zu beginnen. Anna erzählt:

²³ Anzumerken ist, dass keine der beiden Interviewpartner*innen unter starken Schmerzen leidet, sodass sich der Körper nicht über diese Ebene ›bemerkt‹ macht.

I: Und ähm dokumentierst du deine Blutung irgendwie, also nutzt du 'n Kalender oder 'ne App oder so?

B: Ja ich hab so 'ne App //Hm (bejahend)// die benutz' ich glaub ich auch tatsächlich schon seit sechs, sieben Jahren oder so dieselbe App was halt auch cool ist weil's dann sehr zuversäch- zuversichtlich halt, trackt, wann äh, ich meine Tage erwarten kann und wann nicht.

I: Mhm (bejahend). Und wie bist du dazu gekommen? (2)

B: Bei meiner Mutter lagen früher immer so ich weiß nich' da gab's so Visitenkartengrößen immer mit so Menstruationskalendern so ähm und ich weiß nicht dann war's (unv.) keine Lust immer so 'n Zettel aufzuheben und was auch immer und dann hat sich das Digitale halt angeboten und ich glaub als ich jünger war hab ich's halt überwiegend gemacht um eben einschätzen zu können wann ich meine Tage bekomme und jetzt halt auch so zu Verhütungszwecken so 'n bisschen [...].« (Anna: 480–502)

Durch ihre Mutter wächst Anna mit der Praktik der Dokumentation der Blutung mittels Menstruationskalender auf. Diese Kalender in »Visitenkartengröße« liegen meist in gynäkologischen Praxen aus und waren insbesondere vor der alltäglichen Nutzung leistungsstarker Smartphones die verbreitete Dokumentationsmethode. Anna hat im Gegensatz zu ihrer Mutter jedoch »keine Lust immer so 'n Zettel aufzuheben« und nutzt deswegen seit mehreren Jahren eine entsprechende App. Ihre Aussage verweist damit, ähnlich wie bereits die Entscheidung für oder gegen bestimmte Periodenprodukte, auf eine generationale Abgrenzung innerhalb von Praktiken der Menstrualität. Während Zyklusapps als »cool« gelten, werden analoge Kalender von der Befragten als »so 'n Zettel« banalisiert. Die Technologisierung der Dokumentationspraktiken ist eine im Sample verbreitete Entwicklung. Die Dokumentation der Blutung per App, auch Zyklustracking genannt, ist unter den Befragten mittlerweile die verbreitetste Methode. Zyklustracking ist Bestandteil von Selftracking-Praktiken. Solche Praktiken dokumentieren und vermessen Verhaltensweisen, Körperzustände, emotionale Zustände und Körperleistungen und übersetzen sie in Daten, die »[...] gespeichert, umgerechnet, ausgewertet und mit anderen ausgetauscht oder auch verkauft oder ›ausspioniert‹ werden« (Duttweiler & Passoth 2016: 10). Als »Praxis des Messens« (Duttweiler & Passoth 2016: 11) bringt Selftracking Subjektvierungsformen hervor, die in der Soziologie als *Quantified Self* (vgl. Lupton 2016) beschrieben und unter anderem in Hinblick auf Selbstoptimierung oder -überwachung hin analysiert wurden.²⁴ Eva Sänger, Antje Langer und Tanja Carstensen stellen am Beispiel von Schwangerschaft und Elternwerden fest, wie

²⁴ Der Begriff wurde erstmals von den Journalisten Gary Wolf und Kevin Kelly (2007) eingeführt und in der Folge als Bewegung »Quantified Self. Self Knowledge Through Numbers« mit zahlreichen Selbstvermessungsprojekten und regelmäßigen Veranstaltungen institutionalisiert (vgl. Quantified Self 2024).

Apps über die Nutzung auf Smartphones zu einem »integrale[n] Bestandteil des Alltags« (Sänger u. a. 2024: 116) werden und gleichzeitig bestimmte Lebensphasen oder Phänomene digitalisieren. Diese Beobachtung lässt sich auf die Nutzung von Zyklustrackingapps übertragen. Eine digitale Dokumentation des Zyklus auf dem Smartphone trägt zu einer verstärkten Präsenz von Menstrualität im Alltag bei. Man sieht die App tagtäglich auf dem Display, wird per Push-Nachricht auf die nächste Blutung hingewiesen oder daran erinnert, Symptome einzutragen – man hat den Zyklus sozusagen immer in der Hosentasche. Gleichzeitig sind (körperbezogene) Apps in spezifische Marktlogiken eingebunden und damit

»zentrale[r] Bestandteil von Praxen der Selbstführung als Dimension von Subjektivierung in liberalen Gesellschaften – sie beinhalten Formen der Arbeit am Selbst und das Einwirken auf den eigenen Körper mit dem Ziel der Verbesserung und Optimierung, wobei die Richtung dieser Verbesserung kontingent und von zeitgenössischen Wissensbeständen und Technologien abhängig ist [...]« (Sänger u. a. 2024: 118)²⁵

Anna betont als Vorteil der App vor allem die Verlässlichkeit der Vorhersage des Zyklus. Diese setzt jedoch eine konstante Nutzung voraus, damit auf Basis algorithmischer Wahrscheinlichkeiten die eingespeisten Daten ausgewertet werden können. Durch die Eingabe von Daten über Monate und Jahre können Menstruationsapps ein Muster individueller Schwankungen in der Zykluslänge erstellen und so den Beginn der Blutung relativ genau vorhersagen. Dieser Effekt ist für Anna einer der Gründe dafür, ihren Zyklus zu dokumentieren. Der Blick in die Menstruationsapp bietet einen Überblick über vergangene Zyklen und bewirkt gleichzeitig ein Versprechen von Sicherheit in Bezug auf die nächste Blutung. Die Visualisierung vergangener und potenzieller zukünftiger Zyklen verortet die Nutzenden somit in Regimen der Temporalität und der Antizipation (vgl. Adams u. a. 2009). Zyklustracking ist eingebettet in Praktiken des (Vor-)Sorgens und Planens der Menstruation. Obwohl es selbst eine weitere Tätigkeit ist, die Aufmerksamkeit und Zeit benötigt und eine Form der digitalisierten Körperarbeit darstellt, wird sie von den aktiv Nutzenden vor allem als Entlastung beschrieben. Die Attraktivität von Zyklustracking speist sich insbesondere durch sein Versprechen von Sicherheit und Kontrolle in der genuin unberechenbaren Situation Menstrualität. Noa beschreibt den Effekt von Zyklustracking wie folgt:

»Und eben zu wissen ›Okay, ich hab meine Menstruation regelmäßig. Mit meinem Körper muss ja eigentlich alles okay sein.‹ Ja. Oder halt sich ständig irgendwie- mein, irgendwie die Menstruation nicht kommt, dass man sich dann denkt ›(Erschrockenes Einatmen) Was ist jetzt nur

²⁵ Wie ich in Kapitel 6.5 zeige, können insbesondere bestimmte Spielarten des Zyklustracking und damit einhergehende Ideen von Zyklichkeit dabei als Anrufung an ein Unternehmerisches Selbst (vgl. Bröckling 2002, 2007) analysiert werden.

los mit mir? Ähm kacke, anscheinend ähm- was ist, wenn ich die jetzt jeden Tag bekomme? Muss ich jetzt alles immer dabei haben mit in der Schule? Was ist, wenn ich das in der Schule plötzlich bekomme?« Ja. Halt auch so 'n Scham-Angst-Ding eben. Dass es einen treffen könnte und man ist nicht vorbereitet. //Ja// Ja.« (Noa: 927–934)

Durch die Dokumentation der Blutung kann Noa sich rückversichern, eine regelmäßige Periode zu haben. Wie in Kapitel 4 bereits ausgeführt, ist das Erleben von ›Regelmäßigkeit‹ für viele gleichbedeutend mit Gesundheit. Dabei wird aus dem Material nicht deutlich, wie sich Regelmäßigkeit eigentlich für die Befragten ausdrückt – sie dient aber ausdrücklich als Referenz dafür, dass mit dem Körper »alles okay« sei. Der Blick in die App dient so also einerseits als Rückversicherung und zur Bestätigung eines positiven Körpergefühls. Andererseits, so macht Noa danach deutlich, kann ein Bruch mit der Regelmäßigkeit auch Sorge bereiten. Menstruationsapps sind meist so aufgebaut, dass die Nutzenden auf einen Blick sehen können, an welchem Tag in ihrem Zyklus sie sich befinden und wie viele Tage es noch bis zur nächsten Blutung sind – oder wie viele Tage sie eben ›zu spät‹ sind. Entspricht der Zyklus nicht der Vorhersage der Algorithmen, kann solch eine Irritation im Körper-Technologie-Verhältnis bei Nutzenden zu Verunsicherung führen, wie Noa mit der Darstellung eines erschrockenen »Was ist jetzt nur los mit mir?« illustriert. So scheint die Nutzung der App im Verständnis der Nutzenden weniger als »Visualisierungspraktik[...]« (Duttweiler & Passoth 2016: 12) denn als Antizipationspraktik zu fungieren.

Neben dem Aspekt der Regelmäßigkeit verdeutlicht auch Noa den Aspekt der (Vor-)Sorge, der eng verwoben mit der Nutzung einer Menstruationsapp ist. Die Visualisierung der erhobenen Daten in Form von Grafiken ermöglicht einen schnellen Überblick über den mutmaßlichen Zeitpunkt innerhalb des Zyklus. So können Nutzende antizipieren, ab wann sie etwa Periodenprodukte einpacken sollten, wenn sie unterwegs sind. Noa betont, dass dieses Wissen um das baldige Eintreten der Blutung jedoch auch Stress bei den Betroffenen auslösen kann, da es jederzeit so weit sein kann. An dieser Stelle wird deutlich, wie sowohl Vor- als auch Fürsorge eine Form des ängstlichen sich Sorgens beinhalten können, die mit verschiedenen Dimensionen der Selbstbefragung einhergeht. Die Sorge vor dem plötzlichen Eintreten der Blutung geht mit der Frage ›Bin ich vorbereitet?‹ einher, die Sorge um die Regelmäßigkeit der Blutung mit der Frage ›Bin ich gesund?‹. Insbesondere Praktiken der Vorsorge sind dabei unweigerlich geprägt durch Effekte des *menstrual concealment imperative*, von Noa lapidar als »Scham-Angst-Ding« beschrieben. Noa fasst dieses »Scham-Angst-Ding« mit den Worten zusammen: »Dass es einen treffen könnte und man ist nicht vorbereitet.« Die Vorhersage der Menstruationsapp kann die Effekte eines *menstrual concealment imperative* gleichermaßen verstärken oder abschwächen, da es die Nutzenden daran erinnert, permanent vorbereitet zu sein. Das Schlimmste, was einem pas-

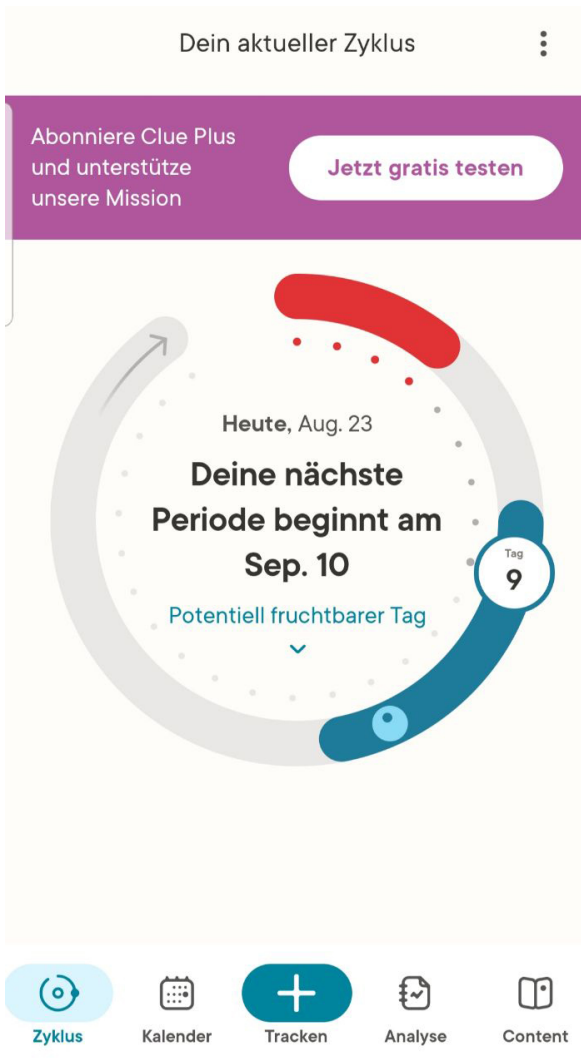


Abb. 5: Nutzendensicht der Zyklusapp »Clue«

Quelle: Screenshot vom 23.08.2023

sieren kann, ist unvorbereitet von der Blutung ›getroffen‹ zu werden. In der Regel empfinden die Befragten Zyklustracking jedoch als Möglichkeit, den Überblick über ihren Zyklus zu behalten und seine Regelmäßigkeit zu »überwach[en]« (Sumi: 268). Zyklustracking ist damit, wie andere Formen des Selftracking, in Prozesse der Selbst- und Fremdführung eingebunden. Diese können in Anlehnung an Michel Foucault als »kybernetische Selbsttechnologie par excellence« (Schaupp 2016: 63) verstanden werden, die sich durch »Selbstüberwachung und Quantifizierung, Rückkopplung und Selbstoptimierung« auszeichnen (ebd.: 73). Menstrualität beruht insofern nicht nur auf dem Einsatz technologischer Artefakte – sie wirkt im obigen Sinne auch als Selbsttechnologie mit subjektivierenden Effekten.

Neben dem Aspekt der (Vor-)Sorge ist insbesondere auch die Auskunftsfähigkeit bei dem*der Gynäkolog*in ein wichtiger Grund für die Dokumentation der Blutung. Sumi erzählt:

»I: Ja. Ja. Und :ähm:, wie bist du dazu gekommen, dass, da so 'ne App zu nutzen oder das zu dokumentieren?

B: Ähm (2) wie gesagt, es ist halt immer einfacher wenn man weiß, wann man die letzte Periode hatte, weil man das halt immer wieder beim Frauenarzt gefragt wird. Und wenn man dann sagt ›Ähm, weiß ich nicht‹ oder ›Müsst' ich jetzt schätzen‹, das ist halt blöd, weil ich kann mir so was nicht merken. //Hm (bejahend)// Und ich weiß nicht, es ist halt irgendwie einfacher das in 'n Handy einzutragen, was man sowieso gefühlt nicht mehr aus der Hand legt. //Hm (bejahend)// :Und: das, das is- macht's halt irgendwie auch einfacher, das zu sehen und die rechnet dann auch aus, also die App, so :ungefähr: jedenfalls, wann müsste die nächste Periode überhaupt kommen? Und das ist halt super mega einfach, das dann einzutragen und sich das anzugucken. Einfach Bescheid zu wissen. //Ja// Und dann guckt man, manchmal stimmt's circa mehr oder weniger mit den Tagen überein, die, die die App zeigt, wie lang's noch dauert, bis die nächste Periode kommt. Also ich find's halt ziemlich übersichtlich. (2)« (Sumi: 312–331)

Sumis Zitat verdeutlicht, wie die Dokumentation des Zyklus mittels App über die Allgegenwärtigkeit von Handys zur alltäglichen Praktik wird. Als entscheidenden Faktor für Zyklustracking benennt Sumi die Dimension der Temporalität. Die zeitliche Einordnung sowohl vergangener als auch zukünftiger Zyklen ist für sie einerseits wichtig, da sie bedingt durch eine Hormonstörung eine unregelmäßige Blutung erlebt, wie sie im Laufe des Interviews erzählt. Im Gegensatz zur unkontrollierbaren, blutigen und ›unordentlichen‹ Erfahrung menstrueller Körperlichkeit macht die App Menstrualität »übersichtlich«. Darüber hinaus verweist Sumi aber insbesondere auf Besuche bei der Gynäkolog*in, die es notwendig machen, »einfach Bescheid zu wissen«. Auffällig ist an dieser Stelle, dass »Bescheid zu wissen« sich ausschließlich auf die zeitliche Dimension von Menstrualität bezieht. Neben der Trackingfunktion bieten Zyklusapps häufig auch Informationen zu Fragen rund um den Zyklus an. Diese Dimension menstrueller Bildung bleibt

»Built-in gender assumptions are reflected as much in the apps' focus on fertility, pregnancy, family planning and heterosexuality as in the vocabulary and symbols that are used to present tracking categories, menstrual information, or remind users via push notification. Obviously, there are more binary systems at work in these apps than binary code.« (Amelang 2022: 302)

Sehr geehrte Patientin,

ein sorgfältig geführter Zykluskalender hilft Ihnen bei der Kontrolle Ihres monatlichen Zyklus. Anhand Ihrer Eintragungen kann sich Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt ein genaues Bild über Ihren Zyklus verschaffen und Sie somit bestmöglich betreuen.

Abb. 7: Ansprache auf dem Menstruationskalender des Herstellers »ratiopharm«

Quelle: https://www.ratiopharm.de/assets/media/ratiopharm-de_RWD/Ratgeber/Frauengesundheit/ratiopharm-Zykluskalender.pdf. Stand: 05.06.2024

Neben der ästhetischen Gestaltung macht Amelang die Ausrichtung von Zyklus-apps auf heterosexuelle cis Frauen auch in der Themensetzung von Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Familienplanung aus. Der hier abgebildete Zykluskalender verweist darüber hinaus auf eine weitere Dimension der diskursiven Einbettung von Zyklustracking. Auf der zweiten Seite (die hier nicht komplett abgebildet ist) findet sich unter anderem eine Ansprache der Nutzenden. Diese wird als »Patientin« adressiert und dazu aufgefordert, den Zykluskalender »sorgfältig« zu führen, um so eine bestmögliche Betreuung durch die*den Gynäkologen zu ermöglichen. Zyklustracking, so zeigt es diese Ansprache ebenso wie das Beispiel Sumis, ist somit eng verwoben mit dem *Framing* der Menstruierenden als gynäkologischer Patientin und ermöglicht es Menstruierenden, diese Rolle erwartungsgemäß zu erfüllen, sprich: eine gute Patient*in zu sein. Die ärztliche »Betreuung« ist dabei unabhängig von einer tatsächlichen Krankheit. Gynäkologische Besuche werden für viele Mädchen und junge Frauen ab der Pubertät auch ohne konkreten Behandlungsbedarf zur selbstverständlichen Praxis. Auch Sanna beispielsweise wird durch das Einsetzen der Menstruationsblutung zur gynäkologischen Patientin. Sie erzählt, dass sie nach ihrer Menarche von ihrer Mutter aufgefordert worden sei, die Stärke ihrer Periode für die Gynäkologin zu notieren:

»[...] [U]nd dann wurde mir 'n Zettel gegeben schreib mal auf wie stark deine Regel ist. Woher soll ich denn bitteschön wissen wie stark die Regel ist, wenn ich sie das allererste Mal gekriegt

hab und dann auch noch auf'n Zettel notieren für die Frauenärztin [...] und mir wurde auch nicht gesagt, warum das von Interesse ist, wie stark jetzt die Blutung ist, ja und äh //Ja// Das war irgendwie, das war irgendwie 'ne ganz, ganz komische Sache die, ich hab's nicht verstanden, mir wurde es nicht erklärt und ich hab mich eben nicht getraut nachzufragen.« (Sanna: 419–430)

Sanna bekommt nach ihrer Menarche von ihrer Mutter einen Zettel, auf dem sie die Stärke ihrer Blutung notieren soll. Da ihr jedoch sowohl eine Referenz für die Einordnung der Blutungsstärke als auch eine Begründung der Notwendigkeit fehlt, wird diese Aufforderung für Sanna zu einer »ganz, ganz komische[n] Sache«. Auffällig ist, wie diese Interaktion zwischen Mutter und Tochter von Sprachlosigkeit geprägt zu sein scheint, was wiederum auf die kommunikativen Regeln einer sogenannten Menstruationsetikette verweist. Sanna versteht den Sinn der von der Mutter gestellten Aufgabe nicht, traut sich aber auch nicht, danach zu fragen, die Mutter wiederum erklärt ihn nicht. So werden die Beobachtung und Dokumentation der Menstruationsblutung zu einer rätselhaften, aber unhinterfragten Praxis. Mit dem Eintreten der Menarche wird Sanna ohne einen krankheitsbedingten Anlass zur Patientin, die Überwachung der Blutung zur Selbstverständlichkeit.

Menstrualität ist keine Krankheit. Nichtsdestotrotz wird die Blutung nach wie vor als »normale« Begründung selbst für starke Schmerzen (siehe Kapitel 4.5) oder eben für die Einbindung in ärztliche Routinen der Kontrolle und Überwachung begriffen. Menstrualität impliziert eine vermeintliche Verletzbarkeit (sei es nun durch zyklusspezifische Krankheiten oder eine Schwangerschaft), vor deren Hintergrund der menstruierende Körper unterstützt, untersucht und behandelt werden muss. Zyklustracking, so verdeutlicht das Material, kann dabei als Initiationsmoment der Einbettung von Menstruierenden in medizinische Routinen, Kontrollen und gegebenenfalls auch Diagnostiken fungieren²⁶ – Prozesse, die in der Literatur als Medikalisierung analysiert wurden. Als Medikalisierung (vgl. u.a. Zola 1972, Conrad 2007, Illich 1995) wird allgemein die Ausweitung medizinischer Terminologie, Diagnostik und Therapie auf alltägliche und vorher nicht-medizinische Phänomene bezeichnet. Die Ausweitung medizinischer Sprache und medizinischer Zuständigkeit durch Diagnosen – das »Naming and Framing«, wie Phil Brown (1995) es nennt – kann dabei als Werkzeug sozialer Kontrolle (zum Beispiel bei der Kategorisierung von Homosexualität als Krankheit) auf der einen oder als Moment der Legitimierung von Leiden (zum Beispiel bei der Diagnose von Endometriose) auf der anderen Seite

26 Diese Beobachtung sollte keinesfalls dazu verleiten, technologisch vermittelte Praktiken als Einbahnstraße zu begreifen. Zyklustracking kann, wie im weiteren Verlauf dieser Arbeit deutlich wird, auch als Praktik der (kreativen oder widerständigen) Aneignung von Körperwissen fungieren, siehe dazu auch Kapitel 6.5.

fungieren. Das Konzept impliziert damit ein Verständnis von Krankheit und Gesundheit als ko-konstituiert und sozial konstruiert beziehungsweise bedingt (vgl. Brown 1995). Von Prozessen der Medikalisierung sind insbesondere Frauenkörper, ihre Sexualität und Reproduktion betroffen, wie Katharina Liebsch beschreibt:

»Ein prominentes Beispiel ist die Medikalisierung des Frauenkörpers, der im Prozess der Geschichte zunehmend unter ärztlichen Einfluss geriet, wodurch Schwangerschaft, Geburt, Menopause wie auch Falten und Brustgrößen zu Tatbeständen von Krankheit und Leiden wurden. Einschlägige Untersuchungen zur Medikalisierung von Schwangerschaft zeigten, dass die zunehmende Überwachung der Schwangeren durch Ärzte auch von Kehrseiten begleitet ist. Einerseits vergrößerte sie die gesundheitliche Sicherheit für die werdenden Mütter und Kinder, andererseits standardisierte sie Abläufe, Erfahrungen und Erwartungen, marginalisierte traditionelles Wissen von Hebammen und erzeugte neue Definitionen von Abweichung und Asozialität [...].« (Liebsch 2023: 667)

So ist beispielsweise die Schwangerschaft durch die Verlagerung der Geburt ins Krankenhaus sowie die Ausweitung empfohlener und optionaler Vorsorgeuntersuchungen zunehmend zu einem Bereich medizinischer Intervention und Diagnostik geworden. Wie Kapitel 4 verdeutlicht, bewegen sich gegenwärtige Vorstellungen des Menstruationszyklus innerhalb eines medikalisierten Verständnisses reproduktiver Körperlichkeit. Das von Adele Clarke, Laura Mamo, Jennifer R. Fishman, Janet K. Shim und Jennifer Ruth Fosket (2003) ausgearbeitete Konzept der (Bio-)Medikalisierung²⁷ bietet eine Weiterentwicklung von Medikalisierungstheorien an, die auf die Dynamiken der sogenannten Technowissenschaften eingehen. Mit dem Konzept der (Bio-)Medikalisierung lassen sich neue Formen der Medikalisierung im Kontext insbesondere einer sich entwickelnden und expandierenden Biomedizin des 21. Jahrhunderts analysieren. Während es bei der Ausweitung medizinischer Zuständigkeiten zunächst um die Kontrolle einer äußeren Natur ginge, zielten Prozesse der Biomedikalisierung des 21. Jahrhunderts auf das ›Leben an sich‹, so die Autor*innen:

»In the current technoscientific revolution, ›big science‹ and ›big technology‹ can sit on your desk, reside in a pillbox, or inside your body. That is, the shift to biomedicalization is a shift from enhanced control over external nature (i.e., the world around us) to the harnessing and transformation of internal nature (i.e., biological processes of human and nonhuman life forms), often transforming ›life itself.‹ Thus, it can be argued that medicalization was co-constitutive of modernity, while biomedicalization is also co-constitutive of postmodernity [...].« (Clarke u.a. 2003: 164)

²⁷ Da Prozesse der Medikalisierung und der Biomedikalisierung ineinander übergehen können und oft analytisch nicht eindeutig unterscheidbar sind, verwende ich die vorliegende Schreibweise.

Entscheidend für Prozesse der (Bio-)Medikalisierung ist das transformative Moment, zum Beispiel eine Modifikation des Körpers zugunsten einer subjektiven Verbesserung des Lebensstils. Zyklustracking kann dabei als Beispiel für Prozesse der (Bio-)Medikalisierung verstanden werden. Wie die obigen Beispiele verdeutlichen, geht damit die Vorstellung einer ›richtigen‹ Menstruation einher. Die Frage der Regelmäßigkeit der Blutung spielt eine entscheidende Rolle bei Praktiken des Zyklustrackings. Abweichungen von einem algorithmisch ermittelten Muster des Zyklus können bei den Nutzenden dann schnell Stress und Sorge hervorrufen. Im Folgenden zeige ich, dass die Dimensionen körperlicher Selbstbefragung in dokumentarischen Praktiken der Menstrualität den Aspekt der Temporalität übersteigen und als umfassende Selbstbeobachtung ausgeweitet werden.

Die Dokumentation der Menstruation muss sich nicht nur auf körperlich-materielle Aspekte wie Regelmäßigkeit, Dauer oder Stärke der Blutung beschränken. Auch damit möglicherweise einhergehende ›Symptomatiken‹ wie körperliche Beschwerden, Stimmungen oder Ernährungsverhalten können Gegenstand von Zyklustracking sein. Janina erzählt:

»Ja ich hab 'n Kalender wo ich wo ich meine Periode aufschreibe, wo ich aufschreib' was ich für für ähm, Symptomatiken hatte also wenn ich wenn ich leicht reizbar war wenn ich, wenn ich schlecht gelaunt war, wenn meine Verdauung gesponnen hat, wenn ich, Heißhunger gekriegt hab so was also ich schreib wirk- äh tatsächlich alles auf um halt auch, jetzt da ich nur noch mit Gummi und Diaphragma verhüte, dass ich auch 's weiß in welchem Zeitraum ich gerade ungefähr bin (2) ein bisschen so wir tun mal so auf natürliche Verhütung (3) //Mhm//.« (Janina: 404–413)

Janina beschreibt eine umfassende Selbstbeobachtung und -dokumentation. Aspekte, die sie mit ihrer Periode assoziiert und damit als relevant für ein Verständnis von Menstrualität gelten können, umfassen Reizbarkeit und schlechte Laune ebenso wie Heißhunger oder Verdauung. Insbesondere die Inklusion von Gefühlen und Stimmungen kann als Referenz auf das Erleben von PMS gedeutet werden, das üblicherweise in der zweiten Zyklushälfte und vor allem kurz vor der Blutung verortet wird. Erfahrungen von PMS sind implizit geprägt durch die Idee eines unkontrollierbaren Körpers und stehen damit in Kontrast zum Ideal (selbst-)beherrschter Femität (Ussher & Perz 2020: 221). Die Dokumentation solcher ›Symptome‹ kann im Sinne der bereits ausgeführten antizipatorischen Vorsorge einen Versuch des Wiedererlangens von Handlungsfähigkeit darstellen. Auffällig ist, dass die von Janina erwähnten Punkte sowohl auf stereotype Darstellungen der (prä-)menstruierenden, ›zickigen‹ Frau als auch auf mögliche Symptome des Prämenstruellen Syndroms (PMS) verweisen können. Janinas Beispiel verdeutlicht damit die schwammigen Grenzen zwischen einem ›normalen‹ und einem pathologischen Zustand von Menstrualität ebenso wie die Ko-Konstitution solcher Phänomene. Als negativ empfundene Stimmungen vor

oder während der Menstruationsblutung sind immer wieder Gegenstand der Interviews. Es bleibt dabei jedoch unklar, ob sich die verstärkte Aufmerksamkeit für diese Gefühlszustände aus einem kausal auf die Periode bezogenen Leidensdruck speist oder aus den wirkmächtigen gesellschaftlichen Erzählungen über die menstruierende Frau.

Auch Janina nutzt ihre breit gefächerte Dokumentation für eine Verortung in den zeitlichen Dimensionen von Menstrualität. Über die Interpretation ihrer Notizen erschließt sie sich, an welchem Punkt ihres Zyklus sie sich befinden könnte. Das ist für sie wichtig, da sie »nur noch mit Gummi und Diaphragma« verhütet – Zyklustracking bedeutet für sie, »mal so auf natürliche Verhütung« zu tun. Die Formulierung Janinas, *nur noch* mit Kondom und Diaphragma zu verhüten, verweist darauf, welches Verhütungsmittel sie *nicht mehr* nutzt: die Pille. Obwohl sowohl Kondom als auch Diaphragma jeweils eigenständige Methoden sind, erscheint ihre Wirksamkeit im Vergleich zur Pille selbst in Kombination weniger verlässlich. Deswegen bezieht Janina Zyklustracking als dritten Faktor der Absicherung mit ein. Ihr scheint zwar bewusst zu sein, dass die bloße Dokumentation von Symptomen keine sichere Verhütungsmethode ist und nicht den Standards der sogenannten Natürlichen Familienplanung²⁸ entspricht. Über die genaue Beobachtung körperlich-affektiver Signale und Befindlichkeiten entwickelt Janina jedoch ein Verständnis für die Rhythmen und Effekte ihres Menstruationszyklus und gewinnt so auch ein Gefühl der Sicherheit in Verhütungsfragen. Zyklustracking ist damit auch eine Methode des Lernens von Menstrualität, von der die Praktizierenden einen positiven Effekt auf das Wohlergehen berichten. Das Wissen darüber, in welcher Phase des Zyklus man sich befindet, ist unter den Befragten des Samples jedoch nicht nur zur Einordnung physischer und psychischer »Symptomatiken« relevant. Viele der Befragten gehen davon aus, dass nicht nur die Blutung selbst, sondern der ganze Menstruationszyklus Effekte auf ihr körperlich-emotionales Wohlbefinden hat. Abschließend zeige ich nun, wie Zyklustracking als Möglichkeit der zeitlichen Selbstverortung verstanden und nicht zuletzt als Ausgangspunkt der Gestaltung von Arbeit und Freizeit genutzt werden kann. Während für einige das »Bescheidwissen« und bewusste Erleben menstrueller Körperlichkeit im Vordergrund steht, hat Zyklustracking für andere sehr konkrete Auswirkungen auf die Gestaltung des Alltags.

Claire ist Zykluscoach und lehrt in ihren Workshops das bewusste Wahrnehmen und Erleben des Menstruationszyklus mittels Zyklustracking. Im Gegensatz

28 Natürliche Familienplanung (NFP), häufig als symptothermale Methode praktiziert, beinhaltet das tägliche Messen der sogenannten Basaltemperatur in Kombination mit der Beobachtung von Veränderungen des Zervixschleims oder anderen körperlichen Symptomen, um so den Zeitpunkt des Eisprungs zu bestimmen.

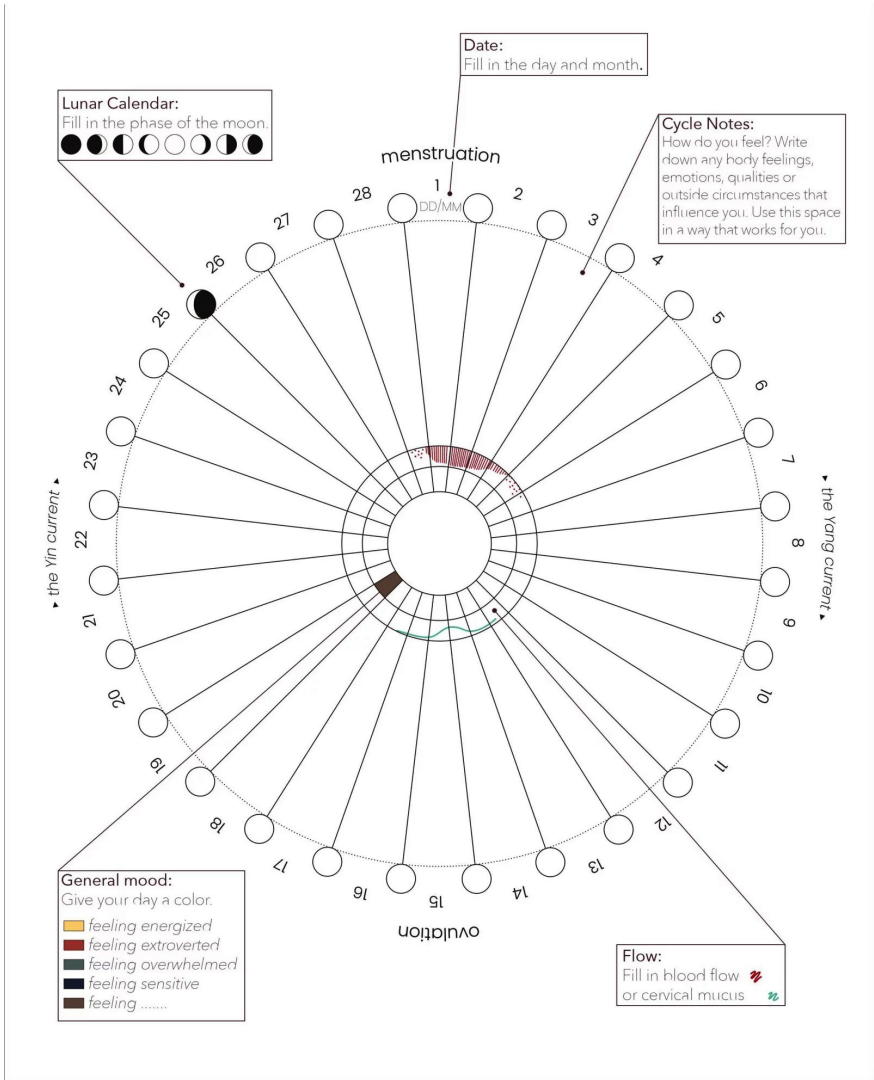


Abb. 8: Vorlage Zyklustracking (»Know Your Flow«)

Quelle: <https://know-your-flow.com/cycle-charts/>. Stand: 05.06.2024

zu den überwiegend digitalen Praktiken der Befragten bieten viele Zykluscoaches wie Claire den Besucher*innen ihrer Workshops Vorlagen an, mit denen das körperlich-emotionale Befinden täglich auf Papier festgehalten werden kann. Dies gebe

»[...] mehr Freiheit, wenn du das auf Papier machen kannst, weil du's- weil es hat ja auch was sehr Schönes und und Künstlerisches irgendwie und 'ne App ist irgendwie so (2) und das ist ja einfach so 'n bisschen poetisch, so ein Menstruationszyklus zu haben und deshalb auch machen viele Frauen was mit Farbe und dekorieren das und so.« (Claire: 469–472)

Claire begreift Zyklustracking auch als künstlerische Tätigkeit. Der Menstruationszyklus ist für sie nicht nur ein körperlicher Prozess, sondern hat eine »poetisch[e]« Qualität, die Menstruierende durch Zyklustracking materiell erleben und kreativ gestalten können. Im Gegensatz zur Nutzung einer App bietet das Arbeiten mit Papier die Möglichkeit, diese Kreativität durch das Nutzen von Farben stärker ausschöpfen zu können. Claires Beispiel verdeutlicht, wie Zyklustracking gleichermaßen als Methode (bio-)medikalisierte Selbstbeobachtung und schöpferische Praxis fungieren kann. Durch die Verortung des Zyklus im Bereich des Lyrisch-Kreativen beschreibt Claire eine Form der künstlerischen Aneignung auf Basis medizinischen Wissens und verweist damit auch auf das Potenzial der Demedikalisierung von Zyklustracking.

Über die Interpretation der eigenen Notizen und das Wissen, in welcher Phase des Zyklus man sich befindet, lassen sich Rückschlüsse auf eine sinnvolle und zufriedenstellende Gestaltung des Alltags ziehen, so die Idee. Claire erklärt mir die Relevanz von Zyklustracking wie folgt:

»I: (2) Ja. Hm (nachdenklich) du hast das ja jetzt schon- also es ist schon so in dein- in deinen Erzählungen angeklungen, aber vielleicht kannst du's mir noch mal genauer erklären, [...] was so dieses zyklische Leben, was das dann so im Alltag bedeutet?

B: Hm (bejahend). Ähm ja, das kann auf verschiedenen Ebenen passieren, auf der einen Ebene ist das durch dieses Wissen, dass ich zyklisch bin, :da: ist das so ein Ankerpunkt, wo ich andocken kann, wo ich mich fragen kann, wie gehts mir denn heute? Und das bringt mich einfach in mich selbst hinein, so dass ich einfach mehr Kontakt habe mit mir selbst, mit meinen Bedürfnissen, auf was ich Lust habe [...] Und dann (2) auf der anderen Ebene (2) würde ich zum Beispiel mein-meinen Tag ein bisschen gestalten? Ähm, wo ich im Zyklus bin.« (Claire: 299–314)

Zyklustracking ist für Claire eine Methode, mit deren Hilfe sie eine Idee des Menstruationszyklus in ihre Lebensführung integriert, die ich als Zyklizität²⁹ interpretiere. Dabei unterscheidet sie zwei Aspekte einer zyklischen Lebensführung. Zum einen benennt sie ein Wissen um die eigene Zyklizität als »Ankerpunkt«, der

29 Für eine detaillierte Analyse des Aspekts der Zyklizität in gegenwärtigen Ausgestaltungen von Menstrualität siehe auch Kapitel 6.5.

als Moment der Selbstbeobachtung und Selbstbefragung fungiert. Zyklustracking führt zu einem bewussteren Erleben menstrueller Körperlichkeit und wird für Claire so zu einem Punkt der alltäglichen Reflexion ihres Befindens und ihrer Bedürfnisse. Zum anderen benennt sie die Ausgestaltung ihres Alltags nach dem mutmaßlichen Verlauf ihres Zyklus. Claire erzählt mir im Folgenden, dass sie zum Beispiel ihre sportlichen Aktivitäten genauso auf den Zeitpunkt ihres Zyklus abstimme wie ihre Arbeitstermine als Selbstständige. Während sie um ihren Eisprung Ausdauersport bevorzuge, würde sie vor ihrer Blutung intuitivere Bewegungsformen wie Tanzen oder Yoga wählen. Auch Termine würde sie nur mit Vorsicht in die Woche vor ihrer Blutung legen, um ein Gefühl der Überforderung zu vermeiden, während sie sich zu anderen Zeitpunkten des Zyklus »freue, wenn [sie] viel im Kalender habe« (Claire: 325). Über die Adaption von Zyklizität und eine Integration mittels Zyklustracking wird Menstrualität so als wirkmächtige und lebensgestaltende Kraft beschrieben.

Auch hier ist das Moment der Antizipation handlungsleitend. Das durch Zyklustracking generierte Wissen wird sowohl zur Verbesserung der Lebensqualität als auch zur Optimierung der Leistungsfähigkeit und Produktivität eingesetzt. Leo erzählt, welche Rolle Zyklustracking für deren Alltagsplanung und -gestaltung hat:

»B: Ja ich hab so 'ne App. Ich weiß aber ehrlich gesagt nicht, wie die heißt. :Ähm: und da trag ich immer ein, wenn ich meine Menstruation habe, wenn sie anfängt und ich kann halt so ungefähr sehen, wann p- wieder passiert. Und dann kann ich mich drauf einstellen und es hilft mir halt so Sachen zu organisieren, also wann ich in Urlaub fahre oder so was. Also das mach ich dann auf jeden Fall nicht am ersten Tag meiner Menstruation (lacht).

I: Ah, das heißt du richtest dann schon auch so deinen Alltag danach aus so 'n bisschen?

B: (Schmalzt Zunge) Im besten Fall ja, also wenn ich weiß, ich möchte in zwei Wochen Freund:innen in 'ner anderen Stadt besuchen, dann ist schon manchmal, nicht immer, aber oft, mein Move, dann in diese App zu gucken und zu schauen, passt das? Also ist das- muss ich nicht am ersten Tag meiner Menstruation im Zug sitzen? Weil das würd' ich dann nur mit ordentlich Schmerzmitteln machen und es ist auch einfach unangenehm so Toiletten-Situation im Zug und so weiter (2). Das versuch ich zu vermeiden (lacht). [...] Und ich weiß, wenn ich 'nen großen [...] Auftrag hab, der so vier bis sechs Wochen dauert, dass da ja auf jeden Fall Tage sein werden, wo ich PMS habe und menstruiere. Und da weiß ich schon, dass ich von meiner Arbeitszeit so ungefähr drei Tage abziehen kann, weil ich mich darauf nicht konzentrieren kann. //Hm (bejahend)// Das bedeutet, dass mir da einfach dann auch Zeit fehlt, konzentriert irgendwas zu schaffen. //Hm (bejahend)// Oder ich mach's dann trotzdem, aber ich merk, dass mein- meine Qualität nachlässt dann.« (Leo: 659–700)

Für Leo hat Menstrualität und Zyklustracking vor allem auf der Ebene der organisatorisch-planerischen Alltagsgestaltung Relevanz. Leo trägt regelmäßig in eine App ein, wann dey deren Periode hat und kann sich so den mutmaßli-

chen Zeitpunkt der nächsten Blutung anzeigen lassen. Das hilft dey, sich »drauf ein[zustellen« und »Sachen zu organisieren«. Leo erzählt weiter, dass die Menstruation ein wichtiger Faktor in der Planung von Ausflügen und Urlauben ebenso wie Arbeitsaufträgen sei. Am ersten Tag der Blutung beispielsweise wolle dey nicht im Zug sitzen – einerseits wegen der starken Schmerzen, die Leo erlebt, andererseits aber auch wegen der »Toiletten-Situation«, also dem Wechseln beziehungsweise Ausspülen von Periodenprodukten auf öffentlichen Toiletten. Um solche Situationen zu vermeiden, nutzt Leo Zyklustracking als Methode, den Alltag gezielt nach dem Menstruationszyklus auszurichten. Die App wird so zum Werkzeug vorsorgender Praktiken der Menstrualität. Auch im Berufsleben spielt menstruelle Körperlichkeit für Leo eine Rolle. Dey arbeitet selbstständig und erzählt, dass bei längeren Aufträgen klar sei, dass dey deren Arbeit durch PMS und Blutung an einigen Tagen nicht oder nicht umfassend ausführen könne. Zyklustracking hat somit für Leo nicht nur eine freizeitrelevante Komponente, sondern dient auch zur Planung der selbstständigen Erwerbsarbeit. Das von der App zur Verfügung gestellte Wissen nutzt Leo dazu, die eigene Erwerbsarbeit möglichst effizient zu gestalten. Einerseits kann dies als Antizipation von Produktivität auf Basis schematischer Zyklusmodelle (vgl. Kapitel 6.5) interpretiert werden, die auf einer Kausalität von Zyklizität und Un/Produktivität beruht. Andererseits gehen damit auch eine realistische Einschätzung und Planung der eigenen Leistungsfähigkeit einher, die letztendlich als Möglichkeit der Selbstoptimierung³⁰ eingesetzt werden kann. Planerisch-organisatorische Dimensionen der Vorsorge verschwimmen hier mit Dimensionen der Fürsorge – die Planung der Erwerbsarbeit auf Basis von Zyklizität folgt einerseits dem Wunsch, sich selbst nicht überlasten zu wollen, kann aber auch als Möglichkeit der Leistungssteigerung verstanden werden.

Zyklustracking ist eine Praktik, mit der die meisten Befragten im Laufe der Zeit Erfahrungen gesammelt haben. Während manche die Dokumentation der Blutung nach einiger Zeit wieder abbrechen, verfolgen andere seit Jahren ihren Zyklus. Als Mittel der Dokumentation werden dabei vor allem Zyklusapps genutzt. Die Technologisierung dieser Praktik ermöglicht es Menstruierenden, auf einen Blick »Bescheid zu wissen« und kann damit ein Gefühl der Ermächtigung und Kontrolle vermitteln. Gleichzeitig kann der Blick in die App und die Antizipation des Blutungsbeginns Effekte eines *menstrual concealment imperative* verstärken. Darüber hinaus verstärken Zyklusapps ein schematisches Bild der

³⁰ Die Ausweitung von Praktiken des Selbstmanagements und der Selbstoptimierung ist eng verzahnt mit post-feministischen Anrufungen (Gill 2007: 155), ein Aspekt, den ich in Kapitel 6 vertiefe. Für einen Überblick über eine »Soziologie der Selbstoptimierung« vgl. Röcke 2021.

Regelmäßigkeit des Zyklus, das untrennbar verwoben mit der Medikalisierung von Menstrualität und der geläufigen Reduktion dieses Phänomens auf medizinisches Wissen ist. So kann die Praktik des Zyklustrackings mittels App auch den Effekt einer Normierung des Menstruationszyklus verstärken, die durch das hegemoniale Schema eines 28-Tage-Zyklus und die Relevanz von Regelmäßigkeit für die Befragten (vgl. Kapitel 4.2, 4.3) ohnehin schon angelegt ist. Dies deckt sich mit Ergebnissen der Studie Katrin Amelangs (2022), die bei ihren Interviewpartner*innen das Herausfinden von Mustern und Zusammenhängen (zum Beispiel mit Wohlbefinden und spezifischen Zyklusphasen) als zentrale Motivation für die Nutzung von Apps herausarbeitet. Apps beruhen und verstärken damit gleichermaßen das für das Herstellen von Menstrualität hoch relevante diskursive Bild der Regelmäßigkeit, das in direktem Zusammenhang mit Praktiken der Sorge um Menstrualität steht. Das durch Apps verstärkte Schema des regelmäßigen und vorhersagbaren Zyklus ist für die Befragten Ausgangspunkt insbesondere Praktiken der planerisch-organisatorischen Vorsorge, die aber gleichzeitig auch Dimensionen der Fürsorge beinhalten können.

Die Auskunftsfähigkeit bei der Gynäkolog*in ist für viele der Befragten ein wichtiger Referenzpunkt für die Dokumentation der Blutung – Zyklustracking ermöglicht es Menstruierenden, eine ›gute Patientin‹ zu werden. Als Gründe für Zyklustracking geben die Befragten darüber hinaus die Antizipation von Fertilität sowie von Verstimmungen, Schwäche und Schmerz an. Ersteres kann Menschen, die Sex praktizieren, bei dem sie schwanger werden können, Sicherheit in Bezug auf Verhütungspraxen geben. Zweiteres wird nicht zuletzt zur Planung der eigenen Arbeitskraft eingesetzt. Zyklustracking ist somit eine technologisierte Praktik, die in Verhältnisse von Kontrolle und (Selbst-)Ermächtigung, Medikalisierung sowie Reproduktion und Produktion eingebettet ist. Der Effekt von Zyklustracking geht damit über das Bild einer ›guten Patientin‹ hinaus – Nutzende werden mithilfe von Zyklustracking zu ›guten Menstruierenden‹, die nicht nur die Blutung, sondern auch möglicherweise unerwünschte Nebeneffekte wie Schmerzen, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsschwäche antizipieren und so im Idealfall abschwächen können. Während dies für die Befragten durchaus positive und bestärkende Effekte haben kann, verweist das Bild der ›guten Menstruierenden‹ nicht zuletzt auf die Notwendigkeit der Einhegung widerspenstiger menstrueller Körperlichkeit in die Anforderungen kapitalistischer (Re-)Produktionsverhältnisse – ein Aspekt, auf den ich in Kapitel sechs näher eingehen werde.

5.5 Die Pille: Hegemoniale Technologie und »Möchtegernperiode«

Neben Menstruationshygienetechnologien und Zyklustracking ist es vor allem eine hormonelle Technologie, die aus gegenwärtigen Praktiken der Menstrualität nicht wegzudenken ist: die Pille. Seit Beginn ihrer Zulassung wird die Pille als Mittel der Empfängnisverhütung ebenso vermarktet und genutzt wie als Mittel der Regulierung der Menstruation und der Behandlung menstruationsbedingter Beschwerden. Als das Medikament 1961 in Deutschland zugelassen wurde, wussten Ärzt*innen und Nutzende selbstverständlich um dessen kontrazeptive Wirkung. Allerdings wurde die Pille zunächst als Mittel zur Behandlung von zyklusbedingten Beschwerden beworben und lediglich an verheiratete Frauen mit Kindern verschrieben.³¹ Ein restriktiver Umgang mit Sexualität sowie die »Sorge vor moralischem Verfall und vermeintlichem Missbrauch« bestimmten den Umgang mit der Pille (Malich 2012: 5). Mit der sogenannten Studentenbewegung [sic] und einer sich daraus formierenden Frauenbewegung wurde die Pille zum Symbol für Aufklärung und sexuelle Selbstbestimmung – eine Hoffnung, die sich für viele Frauen nicht bewahrheitete. Lisa Malich (2012) zeichnet nach, wie das Medikament im Laufe der Zeit eine immer stärkere Individualisierung durchlief und auf verschiedene Frauentypen mit unterschiedlichen Bedürfnissen zugeschnitten wurde. Die kontrazeptive Wirkung der Pille ist dabei nur ein Effekt unter vielen. Insbesondere die Verbesserung von Hautproblemen und Akne ist eine beliebte Nebenwirkung des Medikaments. In Deutschland war die Pille lange das beliebteste Verhütungsmittel, seit einigen Jahren sind die Nutzer*innenzahlen jedoch rückläufig. Daten der Krankenkasse AOK zeigen, dass der Verordnungsanteil der Pille 2010 »auf einem 20-Jahres-Höchststand von 46 Prozent lag«, 2021 waren es nur noch 32 Prozent (AOK 2022: 1).³² Diese Zahl deckt sich mit anderen Studienergebnissen, nach denen in Deutschland, aber auch Österreich und der Schweiz eine sogenannte »Pillenmüdigkeit« zu beobachten ist (vgl. Tschudin 2021). Als Grund für den Rückgang der Pillennutzung wird ein auch medial verstärktes Bewusstsein für die möglichen Nebenwirkungen der Pille benannt. Interessant ist dabei,

31 Die Entwicklung der Pille basierte unter anderem auf Wissen, das durch Experimente an KZ-Gefangenen während der NS-Zeit gewonnen wurde. Darüber hinaus ist ihre Entwicklung maßgeblich in neomalthusianische Ideologien zur Regulierung einer vermeintlichen Überbevölkerung eingebettet. Erste Tests zur Wirksamkeit wurden unter anderem an Psychiatriepatient*innen durchgeführt, die erste große Studie fand auf Puerto Rico statt, wobei festzuhalten ist, dass »die verarmte und größtenteils analphabetische, nicht-weiße puerto-ricanische Bevölkerung [...] genau der Vorstellung der unerwünschten Bevölkerung im Neomalthusianismus [entspricht]« (Hartmann 2020: 68). Für einen Überblick über die Geschichte der Pille vgl. Hartmann 2020: 61–72.

32 Nicht verzeichnet ist in diesen Zahlen, ob die Nutzenden auf andere, nicht-orale hormonelle Verhütungsmethoden wie Pflaster oder Hormonring umsteigen.

dass sich der Charakter der befürchteten Nebenwirkungen dabei geändert hat: Während »früher in erster Linie die Sorge um Gewichtszunahme, Hautprobleme und Blutungsunregelmäßigkeiten im Vordergrund [standen], so sind es heute häufig Bedenken zu den Auswirkungen auf die Psyche und Sexualität« (Tschudin 2021: 282). Eindrücklich ist nichtsdestotrotz das Ergebnis einer Studie des Robert-Koch-Instituts unter jungen Erwachsenen bis 31 Jahre, nach dem 92,6 Prozent der befragten Frauen angaben, in ihrem Leben zumindest zeitweise die Pille genommen zu haben (RKI 2022: 14).

Trotz Pillenmüdigkeit lässt sich die Pille nach wie vor als hegemoniale Technologie bezeichnen. Dies drückt sich auch sprachlich aus, ist sie doch das einzige Medikament, das einfach nur als ›Pille‹ bezeichnet wird. Ihre hegemoniale Stellung drückt sich darüber hinaus nicht zuletzt an ihrem Stellenwert für das Verständnis und Erleben von Menstrualität aus. Das zeigt sich unter anderem an einem Muster, dass sich im Ablauf meiner Interviews nachvollziehen lässt. So fragte ich meine Interviewpartner*innen immer auch nach von ihnen verwendeten zyklusrelevanten Medikamenten. Häufig formulierte ich diese Frage bewusst offen, die Befragten antworteten aber wie selbstverständlich mit Erzählungen über eine etwaige Einnahme der Pille. So entwickelt sich im Interview mit Annika beispielhaft folgende Passage:

»I: Und ähm nimmst du irgendwelche Medikamente oder Verhütungsmittel, die deinen Zyklus beeinflussen?

B: hm (verneinend) Hab ich früher genommen? Aber schon seit 10 Jahren oder so nicht mehr. Aber auch weil ich das nicht mochte also wegen der Nebenwirkungen und weil ich auch glaub ich insgesamt so 'ne Zyklus oder hormonelle Veränderung ist irgendwie n bisschen zu stark dafür dass es sozusagen, nur verhütet (lacht) so 'n Kind zu bekommen weil das kann man ja auch anders erreichen.

I: Kannst du da noch 'n bisschen mehr zu sagen zu den Veränderungen oder den Nebenwirkungen?

A: :Mhh:

I: Also ich geh mal davon aus, dass es um die Pille jetzt geht oder-

A: hm (bejahend) [...].« (Annika: 389–409)

Die Interviewpartnerin interpretiert meine Frage nach zyklusrelevanten Medikamenten als Frage nach einer Einnahme der Pille. Die Relevanz der Pille als Mittel der Verhütung und der Zyklusregulierung gleichermaßen ist so groß, dass andere Antwortoptionen hinfällig scheinen. Diese Interpretation der Frage wird durch meine Reaktion bestätigt. Auch ich frage nicht offen danach, um welches Medikament es sich in ihrer Erzählung handelt, sondern lasse lediglich meine Annahme

von Annika bestätigen – sowohl meine Frage als auch Annikas Antwort machen uns beiden klar, dass es um die Pille gehen muss.

Die Rolle der Pille als hegemoniale hormonelle Technologie der Menstrualität zeigt sich jedoch nicht nur in der Analyse des Gesprächsverlaufs, sondern auch in den Erfahrungen der Interviewpartner*innen. So konnten neun der von mir danach befragten zwölf Interviewpartner*innen³³ von einer Pillennutzung berichten. Insbesondere in der Pubertät schien für viele die Einnahme der Pille eine selbstverständliche Option zu sein. Die Befragten erinnerten sich – teilweise durchaus kritisch – an die selbstverständliche Verschreibungspraxis durch ihre Gynäkolog*innen:

»Ja ich hab tatsächlich glaub ich, das war auch mein erster Termin bei dem Gynäkologen damals und ich bin da so hin und meinte so ›Ja, ich möchte die Pille‹ und er so ›Ja okay, rauchst du?‹, ich so ›Ja‹, ›Wie viel?‹, mh dann //hab' ich die Zahl noch bisschen runtergeschraubt// (lachend) an was ich rauch weil ich irgendwie wusste von dem Risiko von Rauchen //und Pille eben// (lachend) So ›Ja, okay, hier‹, Apotheke und ähm, genau, dann hab ich die auch, zwei Jahre glaub ich, einfach so genommen ohne irgendwie jemals wieder bei diesem Typ zu sein sondern immer nur das Rezept halt an der Rezeption abgeholt und, joa (lacht) //Ja// (2).« (Anna: 295–305)

Anna erzählt, wie sie sich bei ihrem ersten Besuch eines Gynäkologen mit 15 Jahren die Pille hat verschreiben lassen. Durch den lapidaren Gesprächsstil, den sie in der Rekonstruktion des damaligen Gesprächs mit ihrem Arzt einsetzt, vermittelt sie eine Laissez-faire-Attitüde sowohl in Bezug auf die Einnahme als auch auf die Verschreibung der Pille. Auf den von ihr geäußerten Wunsch »Ich möchte die Pille«, der auch keiner weiteren Erklärung bedarf, antwortet der Gynäkologe in Annas Darstellung mit einem einfachen »Ja, okay«. Seine Nachfrage, ob Anna rauche, interpretiert diese nicht als ernst zu nehmendes ärztliches Bedenken, sondern vielmehr als zu umgehendes Hindernis auf dem Weg zur ersehnten Pille. Anna weiß um das Risiko der Kombination von Pille und Rauchen und nennt dem Arzt deswegen eine geringere Anzahl an Zigaretten, um die Verschreibung nicht zu gefährden. Damit wird das Risiko einer Thrombose ins Verhältnis gesetzt zum Risiko, die Pille (nicht) zu bekommen. Auch seitens des Gynäkologen erfolgt in Annas Rekonstruktion kein Vorstoß, gesundheitliche Risiken zu thematisieren. Die Form- und Sorglosigkeit im Umgang mit der Pille setzt sich auch in Annas weiterer Erzählung fort. Sie habe das Rezept ausgehändigt bekommen und die folgenden zwei Jahre die Pille genommen, »ohne jemals wieder bei diesem Typ zu sein«. Annas lapidare Erzählweise, mit der sie den einfachen Zugang zur Pille als Teenagerin kommuniziert, wird durch ein lachendes »Joa« am Ende abgerundet, das als Hinweis auf eine heutige Distanzierung von diesem Umgang

³³ Da in den Expert*inneninterviews der Schwerpunkt nicht auf dem individuellen Erleben der Menstrualität lag, habe ich dort diese Frage nicht gestellt.

interpretiert werden kann. Im Nachhinein betrachtet Anna ihre Einnahme der Pille durchaus kritisch. Sie erzählt, in dieser Zeit viel geraucht und getrunken zu haben. Das potenzielle Risiko der Kombination von Alkohol- und Zigarettenkonsum mit der Medikamenteneinnahme sei ihr durchaus bewusst gewesen. Doch für Anna signalisierte die Einnahme der Pille vor allem Zugehörigkeit und Coolness:

»[...] [I]ch hab halt die Pille genommen obwohl ich zu dem Zeitpunkt mit niemandem Geschlechtsverkehr hatte also eigentlich war's völlig unnötig für mich, ja, das war nur irgendwie, alle haben plötzlich die Pille genommen im Freundinnenkreis und das war irgendwie auch so 'n Symbol für so cool sein so ›Oh, ich nehm jetzt die Pille, so keine Ahnung, aus heutiger //Perspektive irgendwie ziemlich, ja dämlich// (lachend) aber ähm, ja, so war das.« (Anna: 273–281)

Anna nimmt die Pille als Jugendliche weder zur Verhütung noch aus medizinischen Gründen. Vielmehr beschreibt sie vor allem einen Wunsch nach Zugehörigkeit – wer die Pille nahm, galt als cool. Ihr Beispiel verdeutlicht, wie die Einnahme der Pille so zu einer alltäglichen und von einem konkreten medizinischen Nutzen abgekoppelten Praktik werden kann, in der die Pille als Statussymbol homozyklischer und vergeschlechtlichter Vergemeinschaftung fungiert. Darüber hinaus wird aus dem Interviewmaterial deutlich, dass die Pille insbesondere im Bereich jugendlicher Sexualität eine Monopolstellung unter den Verhütungsmitteln einnimmt.³⁴ Diese Monopolstellung wird auch durch heteronormative Zuschreibungen von Verhütungsverantwortung verstärkt. Martha beispielsweise erinnert sich:

»Also das war einfach (2) ja, ich hab jetzt ne- 'n neuen Partner und ich möchte mit ihm schlafen und, ähm, ich hab leider da oft die Erfahrung gemacht, dass Männer und Kondome da nicht, ähm, funktionieren und, die Frau da irgendwie sich dann kümmern muss, deswegen (2) dachte ich mir :gut:, rosarot, dann nehm' ich halt die Pille (lacht).« (Martha: 245–252)

Marthas Erfahrung nach ist es meist die Frau, die sich in einer heterosexuellen Beziehung um die Verhütung kümmern muss. Diese Beobachtung resoniert mit der gesellschaftlichen Assoziation von Frauen mit Fortpflanzung und Reproduktion sowie einer entsprechenden Verantwortungszuweisung (Heitzmann 2014: 72), die sich in diesem Fall in der Zuständigkeit für Verhütung ausdrückt. Weibliche Verhütung bedeutet dabei, so die Implikation, eine Verhütung mit der Pille. Die Pille, so verdeutlichen die Zitate Annas, Marthas und Sannas, ist fester Bestandteil weiblicher Adoleszenz und (sich entwickelnder) Sexualität und

³⁴ An dieser Stelle sei noch mal an Sanna erinnert, für deren Mutter es »völlig klar« gewesen sei, dass Sanna als Jugendliche die Pille nehme.

ko-konstituiert als alltägliche Reproduktionstechnologie Ideen von Weiblichkeit und – wie im Folgenden deutlich wird – Menstrualität.

Neben dem Wunsch nach Verhütung oder sozialer Zugehörigkeit im Teenageralter ist der Umgang mit dem Menstruationszyklus für die Befragten ein wichtiger Grund für oder gegen die Einnahme der Pille. Wie in Kapitel vier deutlich wurde, ist die Menstruationsblutung ein Ereignis, das in einer vermeintlich entkörpernten Welt eine Konfrontation mit der eigenen Körperlichkeit bedeutet. Nicht zuletzt bedingt durch den fluiden Charakter der Menstruation bricht dieses Ereignis mit geläufigen, strukturgebenden Dualismen von Öffentlichkeit und Privatheit, Körper und Geist oder Natur und Kultur. Es konfrontiert die Betroffenen mit einem widerspenstigen Körper, der immer wieder eine aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit einfordert.

Die Pille kann als Medium der Vermittlung zwischen unberechenbarer Körperlichkeit (vgl. 4.2) und einem Imperativ der Kontrolle (vgl. 6.2) fungieren. Das wird besonders deutlich bei Martha. Martha nimmt zum Zeitpunkt des Interviews die sogenannte Kombipille und hat deswegen keine Blutung. Sie äußert aber während des Interviews immer wieder den starken Wunsch, die Pille abzusetzen und regelmäßig zu bluten, da sie davon ausgeht, dass dies besser für ihren Körper sei. Das ist jedoch ein verhältnismäßig junger Wunsch – die Pille zu nehmen, bewertet Martha eindeutig als die angenehmere Variante:

»[...] [D]as kam jetzt eben auch erst mit der Zeit, also, man verändert sich ja auch über die Jahre und ähm vor zehn Jahren hätt' ich das nicht so gesagt wahrscheinlich, ja //Hm (bejahend)// und ich hätte den bequemeren Weg gewählt und (schnaubt) :egal., ich nehm' halt Sachen (schnaubt), die dazu führen, dass das alles so geregelt ist, aber inzwischen bin ich da auf jeden Fall pro natürlicher Weg (lacht).

I: Ja ja. Und bequemer, oder alles geregelt, was würde das dann konkret heißen?

B: Na das würde heißen, dass man eben solche, beispielsweise die Kombinationspille, oder durch andere Verhütungsmittel, bei denen kenn' ich mich halt nicht so aus, ähm, unter Kontrolle hat, wann man die Periode bekommt, dann (2) ist es meines Wissens nach auch von Freundinnen, so über die Jahre so, dass man ja mit (2) irgendwelchen Sachen die Periode nicht so stark bekommt, dass man nicht so starke Beschwerden hat, wie Bauchschmerzen, oder Kopfschmerzen, oder was auch immer, dass man vielleicht weniger Hautprobleme hat und so und das ist ja dann alles 'n bisschen gedämpft. //Hm (bejahend)// Und das ist dann bequem und dann muss man sich nicht so sehr 'n Kopf machen, »Okay, ich bekomm eventuell nächste Woche meine Periode, muss ich mich vielleicht sogar schon vorbereiten?« (Martha: 378–404)

Martha beschreibt, wie sich ihre Einstellung gegenüber dem Umgang mit menstrueller Körperlichkeit verändert hat. Während sie vor 10 Jahren »den bequemeren Weg gewählt«, also die Pille genommen hätte, wäre sie mittlerweile »auf jeden Fall pro natürlicher Weg«, d.h. gegen eine Einnahme der Pille. Die Pille als »beque-

me« Variante wird von Martha unter anderem mit einer schmerzfreien und vermeintlich kontrollierbareren Periode assoziiert – Aspekten, die für Menstruierende durchaus wünschenswert sein können. Wie Martha im Laufe des Interviews deutlich macht, bewertet sie den »bequemeren« Weg aber nicht zwangsläufig auch als den richtigen. Vielmehr geht mit ihrer Gegenüberstellung von »bequem« und »natürlich« auch eine Wertung des natürlichen Wegs als dem *besseren* Weg einher. Ihre Abwertung der »bequemen« Variante drückt sich in einer Banalisierung der Pille als »irgendwelche Sachen« ebenso aus wie durch ihr vorangestelltes Schnauben. Marthas Beschreibung ihres Umgangs mit der Blutung ist klar in ein Entwicklungsnarrativ eingebettet, das die Pilleneinnahme als Praktik der Vergangenheit beschreibt, die sie heute als unzulänglich empfindet. Das ist insofern auffällig, als die Befragte zum Zeitpunkt des Interviews selbst ja noch die Pille nimmt. Die Imagination des natürlichen, vermeintlich frei von Interventionen gelebten Zyklus scheint einerseits wirkmächtig, andererseits geht sie als hegemoniale Form der Selbstanrufung mit einer widersprüchlichen Praxis einher. Am Ende des Zitats verweist Martha noch auf einen weiteren Aspekt des bequemeren Wegs. Sie erwähnt, dass man sich mithilfe der Pille »nicht so einen Kopf machen« müsse, ob und wann die nächste Blutung eintreten könnte und man sich »vielleicht sogar schon vorbereiten« müsse. Damit verweist sie auf den (Arbeits-)Aspekt der Vorsorge, den ich bereits als *Mental Load* analysiert habe. Ähnlich wie die Menstruationstasse bietet die Pille die Möglichkeit, diese Notwendigkeit der (Vor-)Sorge im Alltag abzumildern. Die Verhandlung von bequem vs. natürlich kann somit als Baustein eines Lernens von Menstrualität begriffen werden, in dem Praktiken der Vorsorge (>alles ist geregelt<) mit Praktiken der Fürsorge (>der natürliche Weg<) korrelieren. Im Unterschied zur Menstruationstasse ist der Effekt der Pille jedoch deutlich weitreichender. Durch die Regelmäßigkeit des 28-Tage-Regimes ermöglicht sie den Nutzenden eine Möglichkeit der Kontrolle, die von der verlässlichen Planung über das sporadische Aussetzen der Periode hin zum kompletten Verzicht unterschiedlich weit gehen kann. Martha erzählt:

»Und man hatte total Macht darüber, wann die Pille kommt, und- äh, die Periode, 'tschuldigung, wann die kommt und man konnte (2) sein Leben so 'n bisschen daraus- darin ausrichten, beziehungsweise die Periode darin ausrichten nach dem Leben, also, wie oft war das, keine Ahnung, zur Klassenfahrt, dass ich mir dachte ›Boah ne, da krieg ich meine Tage, da nehm ich halt die Pille durch.‹ so ähm, oder so 'ne Sachen, ja? Das hat man ja oft gemacht. Deswegen war das so (3) die Periode war da und die war auch nervig (lacht) und ähm, irgendwie, na ja, belastend, weil man eben blutet und immer achten muss, vor allem Dingen in der Pubertät, dass da (2) alles sicher ist und sauber ist und ne? Man nicht riecht, oder ausläuft oder so.« (Martha: 114–127)

Die Einnahme der Pille beschreibt Martha als Erlebnis von »Macht« über ihre Menstruation. Ihre Wortwahl ist insofern auffällig, als sich die Einnahme der Pille auch als eine Form der Kontrolle über die Blutung verstehen ließe. Mit der

Beschreibung dieser Kontrolle als Macht scheint sich das regulierende und damit machtvolle Potenzial der Pille jedoch auf die Nutzenden zu übertragen. Martha kann durch eine verlässliche Planung nicht nur ihr Leben nach der Blutung ausrichten, sondern vielmehr die Blutung »ausrichten nach dem Leben«. Die Unvorhersehbarkeit und fluide Widerspenstigkeit menstrueller Körperlichkeit wird so vermeintlich beherrschbar; suggeriert wird dabei ein Bild des menstruierenden Körper als scheinbar verfügbare und formbare Materie. Martha nennt als Beispiel Situationen wie eine Klassenfahrt, zu denen es eine verbreitete Praktik gewesen sei, die Pille durchzunehmen und so die Blutung auszusetzen. Andere Interviewpartner*innen berichten, zum Beispiel bei Urlauben (insbesondere Camping- oder Strandurlauben) die Blutung ausgesetzt oder zumindest darüber nachgedacht zu haben. All diesen Situationen ist gemein, dass sie außerhalb des gewohnten Umfelds der Befragten stattfanden und in der Regel beinhalten, die Zeit in engem Kontakt mit anderen Menschen zu verbringen. Mit der verminderten Privatsphäre geht das Risiko einher, auch die Blutung vor anderen nicht geheim halten zu können. So sei die Periode insbesondere in der Pubertät »belastend« gewesen, da man immer sicherstellen müsse, »dass da alles sicher ist und sauber ist und [...] man nicht riecht oder ausläuft oder so«. Mit dieser Aussage verweist Martha auf die Wirkmächtigkeit des *menstrual concealment imperative* (Wood 2020), dem Gebot der Verschleierung von Menstrualität. Sie verdeutlicht, dass der Wunsch nach der Kontrolle des widerspenstigen, menstruierenden Körpers nicht im luftleeren Raum entsteht. Vielmehr liegt der Reiz der Pille darin, die sozialen Regeln des Umgangs mit Menstrualität besser befolgen zu können, was bedeutet, als nicht-menstruierend durchzugehen.

Die Pille als hormonelle Technologie der Menstrualität birgt das Versprechen der Kontrolle menstrueller Körperlichkeit, wobei das Ausmaß dieser Kontrolle variieren kann. Ziel der Intervention ist jedoch eine Angleichung menstrueller Körperlichkeit an das androzentrische Ideal des nicht-menstruierenden Körpers und damit die Möglichkeit, den Imperativ der Verschleierung der Menstruation zu befolgen. Während das Tracken der Periode insbesondere mithilfe von Apps vor allem auf eine »äußere« Kontrolle und Planbarkeit und damit auf eine Angleichung an den *concealment imperative* abzielt, wirkt die Pille invasiv und transformierend. Die Einnahme der Pille ermöglicht es den Nutzenden je nach Einnahmeregime nicht nur, nicht-menstruierend zu *wirken*, sondern nicht-menstruierend zu *werden*. Dieses transformative Moment ist für das Konzept der (Bio-)Medikalisierung zentral:

»One overarching analytic shift is from medicine exerting clinical and social control over particular conditions to an increasingly technoscientifically constituted biomedicine also capable of effecting the transformation of bodies and lives [...]. Such transformations range from life after complete heart failure to walking in the absence of leg bones, to giving birth a decade or more

after menopause, to the capacity to genetically design life itself—vegetable, animal and human. Of course, many biomedically induced bodily transformations are much less dramatic, such as Botox and laser eye surgery, but these are no less technoscientifically engineered.« (Clarke u.a. 2003: 165)

Insbesondere die von Martha praktizierte Einnahme der Pille ohne Blutung lässt sich als biomedizinische Transformation des Körpers verstehen, die eine Angleichung an das androzentrische Ideal des nicht-blutenden Körpers bedeutet. Dass das Versprechen des transformierten und kontrollierbaren Körpers jedoch in seiner Totalität nur eine Illusion bleibt, machen die Erfahrungen der Interviewpartner*innen deutlich. Während die Pille zunächst die Möglichkeit der technologischen Kontrolle des Körpers suggeriert, macht dieser sich aber immer wieder auf verschiedenen Wegen bemerkbar. So berichten mehrere Interviewpartner*innen davon, während der Einnahme der Pille Stimmungstiefs bis hin zu Depressionen erlebt zu haben. Janina erzählt, durch die Einnahme der Pille einen Reizdarm entwickelt zu haben. Und Noa ist zwar dankbar, dass Noas Schmerzen durch die Pille gelindert werden, kämpft aber damit, dass Noas Körper durch das Medikament weiblich konnotierte Rundungen und größere Brüste entwickelt hat. Unter anderem aufgrund dieser Effekte, die Auswirkungen auf die körperliche und emotionale Gesundheit der Nutzenden haben, sind viele der Befragten froh, die Pille wieder abgesetzt zu haben. Das Versprechen der reibungslosen technologischen Intervention und Kontrolle wird nicht eingehalten. So vermag die Pille zwar, die Menstruationsblutung steuern oder aussetzen zu lassen – nicht jedoch Menstrualität.

Im Gegensatz zu Menstruationshygienetechnologien ist im Erzählen über die Pille auffällig, dass die Befragten den Charakter der Pille als Technologie deutlich hervorheben und problematisieren. Janina beispielsweise hinterfragt nach der Entwicklung eines Reizdarmsyndroms die Pille folgendermaßen:

»[...] [W]arum soll ich mich weiterhin mit mit Hormonen zuschütten und meine ähm mein' kompletten Lebenswillen verlieren gefühlt mein meine meine Lebensqualität einbüßen [...]?« (Janina: 350–353)

Janina führt im Interview ihre körperlichen Beschwerden eindeutig auf die Einnahme der Pille zurück. Diese stehen für sie nicht im Verhältnis zu den Vorteilen der Medikamenteneinnahme – sie büßt ihren »kompletten Lebenswillen«, ihre »Lebensqualität« dafür ein. Durch ihre Wortwahl verdeutlicht Janina dabei die von ihr empfundene Unverhältnismäßigkeit. Sie beschreibt die Einnahme der Pille als »mit Hormonen zuschütten«, ein Bild, das mit seinen Assoziationen von Exzess, Masse und Untergang in starkem Kontrast steht zur geregelten Einnahme der selbst für ein Medikament sehr kleinen Pille einmal am Tag. Die Nutzung dieses Bildes kann als Hinweis auf die Ablehnung einer als sehr stark empfun-

denen menschlich-technologischen Intervention interpretiert werden, die die spirituelle Dimension des Lebens (den Lebenswillen) gefährdet. Obwohl Hormone ein elementarer, körpereigener Bestandteil dieser Balance sind, werden sie im Kontext der Pille häufig als Synonym einer schädlichen, äußeren Einflussnahme eingesetzt. Das wird nicht zuletzt deutlich in der Zufriedenheit, die die Befragten in Bezug auf eine Nicht-Nutzung der Pille artikulierten. So zeigten sich alle ehemaligen Nutzer*innen sehr zufrieden darüber, das Medikament abgesetzt zu haben und Sumi erzählt, sie habe die Pille »zum Glück« nie nehmen müssen (Sumi: 255). Mit den Erzählungen über die Pille wird auf die Idee eines Urzustands menstrueller Körperlichkeit (vgl. Kapitel 4) verwiesen, der frei von schädlichen Einflüssen ist. Vor dem Hintergrund der Analyse des Stellenwerts von Menstruationshygienetechnologien ist dabei auffällig, dass bei Weitem nicht jede technologische Intervention auch als schädlich für diesen Urzustand des Körpers verstanden wird. Es sind hormonelle Technologien, die eindeutig als schädliche Einflussnahme identifiziert werden. Diese Klassifizierung technologischer Intervention wirkt sich auf die Bewertung der jeweiligen Menstrualität aus. So unterscheiden die Befragten zwischen einem Menstruationszyklus mit und ohne Pille. Noa erzählt:

»Genau, also ich hab mich eigentlich super lange gewehrt dagegen, ich wollte das irgendwie nicht, weil das ist ja eigentlich 'n Zustand- also mir wird ja 'ne Schwangerschaft, ähm, vorgegaukelt :ähm: genau, ich wollte das irgendwie möglichst vermeiden?« (Noa: 206–209)

Noas Wortwahl des Vorgaukelns beschreibt die Pille nicht nur als Intervention von außen, sondern weckt darüber hinaus Assoziationen der absichtlichen Täuschung. Mit der Einnahme der Pille lässt Noa sich etwas vorgaukeln, lässt sich also von einem Zustand täuschen, den es *eigentlich* so nicht gibt. Auch dieses Beispiel verweist auf die Idee eines authentischen, eigentlichen Zustands menstrueller Körperlichkeit. Dieses Verständnis teilt auch Janina. Sie beschreibt die Blutung während der Einnahme der Pille als »Möchtegernperiode« (Janina: 315). Auch ihre Wortwahl beinhaltet die Vorstellung, dass die Pille einen Zustand vortäusche, der der Realität nicht entspricht. Der Duden definiert einen Möchtegern als »jemand, der sich gern aufspielt, gern mehr sein oder scheinen möchte, als er ist« (Der Duden 2023, o.S.). Die Blutung, die während der Pille auftritt, wird mit der Bezeichnung als »Möchtegernperiode« als Hochstaplerin enttarnt. Sie wäre gern eine »richtige« Periode, ist es aber nicht.³⁵ Die Charakterisierungen Noas und Janinas sind besonders interessant, wenn man sie mit den Effekten anderer Medika-

³⁵ Katie Ann Hasson (2020) arbeitet in ihrem Aufsatz »Not A Real Period?« heraus, wie im Kontext der Pille die Blutung als Abbruchblutung markiert wird und damit unterschiedliche Formen der Menstruationsblutung differenziert und normativ zueinander ins Verhältnis gesetzt werden.

mente vergleicht. Nimmt man beispielsweise zur Bekämpfung von Kopfschmerzen eine Schmerztablette, würde man vermutlich nicht davon sprechen, dass das Medikament einem Schmerzfreiheit ›vorgaukeln‹ würde. Auch ein medikamentös regulierter Blutdruck würde wohl kaum als ›Möchtegernblutdruck‹ bezeichnet werden. Der Bereich der Menstruation scheint hingegen in besonderem Maße durch Vorstellungen einer authentischen Körperlichkeit frei von (insbesondere technologischen) äußeren Einflüssen geprägt zu sein.

Trotz einer in Deutschland beobachtbaren ›Pillenmüdigkeit‹ ist die Pille nach wie vor eine hegemoniale hormonelle Technologie der Menstrualität. Die Pille, so zeigt das Interviewmaterial, wird zu einem Versprechen der Kontrolle über einen widerspenstigen menstruierenden Körper. Obwohl Interviewpartner*innen wie Martha diese Kontrolle als durchaus angenehm empfinden, wird in den Gesprächen die überwiegend kritische Haltung der Befragten gegenüber dem Medikament deutlich. Das Versprechen der Kontrolle und Vorhersehbarkeit einer hormonell regulierten Blutung reduziert zwar die alltägliche Notwendigkeit der (Vor-)Sorge, wird aber auch als invasiver und schädlicher Einfluss auf eine authentische beziehungsweise natürliche Körperlichkeit begriffen. Die Schädlichkeit der Pille leiten die Befragten unter anderem aus erlebten Nebenwirkungen ab. Es zeigt sich aber auch, dass die pillenindizierte Blutung als ›unecht‹ empfunden wird, wie die Bezeichnung ›Möchtegernperiode‹ in der Erzählung Janinas verdeutlicht. Wie in Kapitel vier deutlich wurde, ist eine regelmäßige Blutung jedoch für viele der Befragten Ausdruck von Gesundheit und somit eine monatliche Rückversicherung, dass ›alles in Ordnung‹ ist. Dieser Aspekt scheint für die Befragten die positiven Aspekte der Pille zu überwiegen.

5.6 Zwischenfazit

Gegenwärtige Ausgestaltungen von Menstrualität sind maßgeblich durch den Einsatz von Technologien geprägt, die als Mittel der Versorgung des ›Problems‹ Menstruation dienen. Die Auswahl und Anwendung von Menstruationshygienetechnologien wie Tampons und Binden, aber auch Zyklusapps und der Pille, ist bedingt durch die Gebote der Unsichtbarkeit von Menstruationsblut, das in der Forschung auch als *menstrual concealment imperative* analysiert wird. Den Einsatz von menstruellen Technologien habe ich als Teil von Praktiken der *Vor- und Fürsorge* interpretiert, innerhalb derer von den Nutzer*innen eine kontinuierliche *Passung* von Körper-Technologie-Verhältnissen vorgenommen werden muss. Entscheidend innerhalb solcher Prozesse der Passung sind das Moment der Antizipation und Temporalität, die Reduktion von *Mental Load* sowie die

Herstellung von Routinen als Element eines Lernens von Menstrualität. Darüber hinaus ist der Einsatz von Technologien wie Trackingapps, Zykluskalender oder der Pille in Regime der (Bio-)Medikalisierung eingebettet, die durch die Navigation von Selbst- und Fremdführung eine ›gute Menstruierende‹ anrufen. Die unterschiedliche Wertung von Technologien durch einige der Befragten zeigt dabei, wie Menstrualität als ein vermeintlicher Urzustand von Körperlichkeit verstanden wird, dessen Authentizität nicht durch technologische Intervention untergraben werden solle.

6. »... dass es nicht so 'n Tabuthema ist«: Menstruelle Politiken

Ob Tamponsteuer, Periodenarmut oder Menstruationsurlaub – die Menstruation hat es in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend als Politikum ins öffentliche Bewusstsein geschafft. Während diese Beispiele konkrete politische Maßnahmen wie das Senken der Besteuerung von Menstruationshygienetechnologien betreffen, verstehe ich menstruelle Politiken weitaus umfassender. Politiken beschreiben insofern nicht Artikulationen institutionalisierter Politik wie staatliche Regelungen und Maßgaben, sondern vielmehr Formen ›des Politischen‹, die in Anschluss an Foucault »die Politizität von Entscheidungs- und Machtverhältnissen oder von Subjektivierungsweisen hervorzuheben« vermögen (Marchart & Martinsen 2019: 2).¹ Ein solches Verständnis von Politiken wurde maßgeblich durch die Interventionen feministischer Bewegungen und feministischer Wissenschaften vorangetrieben, die seit Jahrzehnten auf die politischen Dimensionen des vermeintlich Intimen, Privaten oder Alltäglichen verweisen (vgl. u.a. Sauer 1999, Bargetz 2016, Ludwig 2023). Diese Analysen fordern die Grenzziehung zwischen einer männlich tradierten Politik, die in der öffentlichen Sphäre etwa des Parlaments stattfindet, und einer weiblich tradierten Sphäre des Häuslichen heraus. Damit können etwa unter dem Schlagwort *body politics* nicht nur persönliche, körperliche und vermeintlich ›unpolitische‹ Erfahrungen in ihrer gesellschaftlichen Relevanz verstanden werden, sondern sie können auch als Ausgangspunkt politischer Praxis eingesetzt werden (Schmincke 2021: 120 f.). Wie Marie Fröhlich, Ronja Schütz und Katharina Wolf in ihrer Einordnung gegenwärtiger »Politiken der Reproduktion« (vgl. Fröhlich u.a. 2022) klarmachen, sind vermeintlich private und intime Phänomene wie Sexualität, Fortpflanzung oder auch Menstruation »erklärungsbedürftige Konstellationen [...], die keine individuellen Probleme darstellen, sondern Muster und Hierarchien erkennen lassen, die die ganze Gesellschaft betreffen« (ebd.: 12). Während gegenwärtige

¹ Für eine differenziertere Auseinandersetzung mit der Abgrenzung des Politischen von der Politik vgl. u.a. Bröckling 2010, Marchart 2010, Bedorf 2010.

Aufmerksamkeitsökonomien dazu führten, dass einzelne Themen im öffentlichen Diskurs präsenter sind, würden gerade alltäglichere Phänomene

»erst im Zuge politischer Kämpfe und Skandalisierungen – durch Demonstrationen und Petitionen, durch die Schaffung neuer Interessenvertretungen, Mitarbeit in politischen Gremien, breite Öffentlichkeitsarbeit via Medien und Social Media-Kampagnen – in den medialen wie politischen Fokus [geraten].« (ebd.: 12 f.)

Politisch kann in diesem Sinne also sowohl sein, wie Phänomene spezifisch ausgestaltet werden (können) als auch, welche Phänomene als Gegenstand öffentlichen Interesses oder der Politik anerkannt werden. Im Folgenden zeige ich anhand unterschiedlicher Schlaglichter der letzten Jahre, wie die Menstruation in Deutschland vom alltäglichen Phänomen zum Gegenstand öffentlichen Interesses werden konnte und identifiziere Handlungsfelder von Politiken der Menstrualität. Das Verständnis von Menstruation als politischem Thema ist dabei keineswegs neu. Aber was genau zeichnet eigentlich menstruelle Politiken aus?² Auch Delaney u.a. sprechen schon 1988 von *menstrual politics*, wenn sie schreiben:

»Since the advent of modern science, the fears and prejudices surrounding menstruation have given way to an acceptance of it as a normal bodily process – at least in print. But the habits of centuries are not easily unlearned by men, who depend on woman's manifest physical differences to give a rationale for their belief in her emotional, economic, and social otherness. That is why the system we call menstrual politics has by no means disappeared with the twentieth century and the »emancipation« of women from their biologically determined roles.« (Delaney u.a. 1988: 55)

Sie definieren menstruelle Politiken als Effekt einer Geschichte der Stigmatisierung der Blutung. Das *Othering* von Menstruierenden ist damit als System der Abwertung in einem heteronormativen Kontext verortet. Auch wenn menstruelle Politiken von Männern initiiert und intendiert seien, haben den Autor*innen zufolge auch Frauen sie verinnerlicht:

»The enemy is within every woman, but it is not her menstruation. Rather, it is the habit of mind regarding menstruation into which she has been led by centuries of male domination. She has been taught that menstruation is disabling, and so she has been disabled. [...] As the servant learns to reinforce the prejudices of the master, so woman has learned well to echo the male menstrual prejudice born in fear of her mysterious functions.« (ebd.: 62)

Frauen hätten die seit Jahrhunderten tradierte Pathologisierung von Menstruierenden so weit übernommen, dass die Blutung auch tatsächlich zu einem Hindernis geworden sei. Menstruelle Politiken scheinen bei Delaney u.a. also vor al-

² Ich verwende »menstruelle Politiken« synonym zu »Politiken der Menstrualität«.

lem ein Werkzeug patriarchaler und binär strukturierter Unterdrückung zu sein. Ein eher deskriptives Verständnis arbeiten Fröhlich u.a. in ihrer Darstellung gegenwärtiger Politiken der Reproduktion aus. Sie definieren Politiken in diesem Zusammenhang als Verweis

»[...] auf die mannigfaltigen Formationen von gesellschaftlichem Zusammenleben: Dazu gehören nicht nur (Bevölkerungs-)Politik und Gesetzgebung im engeren Sinne, sondern auch gewachsene Normen und Standards, individuelle Praktiken, öffentliche Diskurse und Repräsentationen.« (Fröhlich u.a. 2022: 15)

Was ist also gemeint, wenn ich im Folgenden von menstruellen Politiken schreibe? Gegenwärtige Praktiken und Verhandlungen der Menstruation beziehungsweise Menstrualität sind durch eine Kontinuität der Abwertung und Pathologisierung der Blutung geprägt, wie es Delaney u.a. beschreiben. Dieses Verständnis von menstruellen Politiken als System der Unterdrückung von Menstruierenden lässt sich durchaus auch auf die von mir untersuchte Situation anwenden. Wie die folgenden Kapitel zeigen, erleben die Interviewpartner*innen sehr deutlich die Effekte eines Imperativs der Verschleierung der Menstruation, und die vielfach beschworene ›Enttabuisierung der Menstruation‹ verweist auf ebenjene Politiken, die die Blutung mit Scham und Schweigen beladen. Die Entwicklungen der letzten Jahre ebenso wie die alltäglichen Praktiken der Interviewpartner*innen zeigen jedoch, dass diese Politiken keineswegs in Stein gemeißelt sind. In Deutschland sowie international ist die Periode als politisches Thema zunehmend in das öffentliche Bewusstsein gerückt. Und auch meine Gesprächspartner*innen beschreiben einen individuellen oder kollektiven Wandel im Umgang mit der Blutung, verbunden mit dem starken Wunsch nach einer ›Enttabuisierung‹. Menstruierende erkennen – individuell oder kollektiv – die Wirkmächtigkeit historisch tradiertter Politiken der Menstrualität und prangern diese an. Dieses Moment des Erkennens und Anprangerns definiere ich als wichtiges Charakteristikum gegenwärtiger Politiken der Menstrualität. Während diese einerseits die Kontinuität der Fremdbestimmung in sich tragen, betonen menstruelle Politiken momentan andererseits das Ziel eines selbstbestimmten Umgangs mit der Periode aus eigener Betroffenheit heraus. Selbstverständlich lassen sich diese beiden Formen – Selbstbestimmung auf der einen und Fremdbestimmung auf der anderen Seite – in der Realität kaum trennscharf voneinander unterscheiden. Ich verstehe Politiken der Menstrualität als das Zusammenwirken von Praktiken und Diskursen, die durch individuelle und kollektive Akteur*innen vor dem Hintergrund einer historisch tradierten Stigmatisierung und Pathologisierung von Menstrualität formiert wurden. Diese umfassen persönliche Strategien wie neue Kommunikationsformen und Bildungsformate ebenso wie öffentliche Auseinandersetzungen in Ausstellungen, sozialen Medien oder politischen Kampagnen.

An dieser Stelle wird der Vorzug eines Konzepts von Menstrualität im Vergleich zur Menstruation deutlich. Wie ich im Verlauf der Arbeit immer wieder gezeigt habe, impliziert der Begriff Menstruation ein enges Verständnis der Blutung und birgt die Gefahr einer biologistischen Engführung innerhalb eines binären Geschlechtersystems. Mit Menstrualität lassen sich hingegen die eben angerissenen Prozesse in ihrer Verschränkung mit den körperlichen und vergeschlechtlichten Erfahrungen von Menstruierenden erfassen und verstehen.

6.1 Politische Debatten und Neudeutungen zwischen Pop- und Post-Feminismus

Um das Erstarken menstrueller Politiken zu verstehen, müssen diese vor dem Hintergrund gegenwärtiger feministischer Bewegungen analysiert werden. Ob Netzfeminismus, Hashtag-Feminismus, Pop-Feminismus oder Post-Feminismus – gegenwärtige Bezüge und Ausformungen feministischer Politiken sind maßgeblich durch die Möglichkeiten des Internets und spezifisch sozialer Medien geprägt. Dass die Menstruation gerade in den letzten Jahren zum Trendthema und Symbol eines feministischen Selbstverständnisses geworden ist, kann mit Blick auf das Verhältnis von Post-Feminismus, Pop-Feminismus und einer sogenannten Vierten Welle des Feminismus³ besser verstanden werden. Die Vierte Welle des Feminismus unterscheidet sich von vorigen Wellen dabei weniger durch ihre Themen als vielmehr durch ihre Formen der Interaktion und Kommunikation, die das Internet und seine niedrigschwellige Zugänglichkeit durch soziale Medien ermöglicht haben (Peroni & Rodak 2020: 6). Clark-Parsons zeigt für die USA, wie feministischer Aktivismus sich durch den Gebrauch multimedialer Formate zu einem »do-it-ourselves ethos of networked feminism« entwickelt habe, der es einer breiteren Masse von Menschen möglich gemacht habe, sich dieser Bewegung anzuschließen oder zugehörig zu fühlen (Clark-Parsons 2022: 153, Hervorhebung i. O.). So sei Feminismus heute so beliebt wie nie zuvor (ebd.: 152). Zum einen haben politische *Backlashs* feministischen »Ur-Themen« wie sexueller Selbstbestimmung, dem Recht auf Abtreibung oder dem Kampf gegen Gewalt und Feminizide eine neue, traurige Relevanz verliehen, die durch globale digitale Vernetzungsmöglichkeiten breite Bewegungen wie zum Beispiel #metoo hervorriefen.⁴ Zum anderen prägte aber auch die visuelle Kultur sozialer Medien neue Schwerpunkte wie Körpnormen und #bodypositivity. Die

³ Es ist festzuhalten, dass solche Kategorisierungen immer idealtypischer Natur sind.

⁴ Journalistin und Autorin Susanne Kaiser nennt es das »feministische Paradox«, dass gerade eine zunehmende Gleichberechtigung von Frauen mit Hass und Gewalt gegen Frauen einhergehen würde. Entge-

Vierte Welle charakterisiert sich nach Caterina Peroni und Lidia Rodak vor allem über folgende Themen:

»Although many topics of fundamental interest for the 4th wave of feminism are not very different from the previous ones, this wave puts a special focus on the unsolved problems of inequality, of different forms of discrimination and violence, of women's individual autonomy and sisterhood itself. In addition, the 4th wave of feminism includes the discussion of body positivity to empower men, women and transgender people, promoting the acceptance of all possible bodies. Such an anti-essentialist approach makes the 4th wave of feminism open to the experiences of everybody.« (Peroni & Rodak 2020: 7)

Es ist davon auszugehen, dass insbesondere die Körperdiskurse der Vierten Welle die Menstruation als öffentliches Thema wieder aufs Tableau geholt haben. Im Unterschied zu den Debatten der Zweiten Welle sind gegenwärtige Feminismen jedoch durch pop- und post-feministische Strömungen geprägt, die auch Politiken der Menstrualität maßgeblich mitgestalten. Diese Strömungen verstehe ich nicht als eigenständige soziale Bewegungen, sondern vielmehr als zeitgenössische dominante Artikulationsformen, die sich nach Rosalind Gill unter anderem durch eine »obsessive Beschäftigung mit dem Körper«, eine Betonung von Selbstbeobachtung und Disziplin, die Fokussierung von Individualismus, Entscheidungsfähigkeit und Selbstermächtigung sowie eine Fokussierung auf Konsum auszeichnen (Gill 2007: 149, Übersetzung: S.B.). Insbesondere die Generation der *Millennials*, der viele meiner Interviewpartner*innen zugeordnet werden können, wuchs als Jugendliche und junge Erwachsene mit den Anrufungen eines Post-Feminismus (vgl. Gill 2007) der 2000er Jahre auf, prominent vertreten beispielsweise durch den damaligen Kassenschlager *Sex and the City*, der im Zusammenspiel mit damaligen und heutigen Pop-Feminismen (vgl. Spiers 2018) die Idee einer individualisierten Selbstbestimmung forciert. Beide Formen gegenwärtiger Feminismen zeichnen sich durch ihren Bezug auf neoliberale Logiken eines sich selbst steuernden, anpassungsfähigen Subjekts aus.⁵ Dieser Bezug weist auf einen wichtigen Baustein gegenwärtiger menstrueller Politiken hin, denn diese scheinen maßgeblich durch die Social-Media-Inhalte von Unternehmen im Bereich Periodenprodukte geprägt zu sein. Es ist nicht zuletzt diese Verknüpfung mit Konsumkulturen, die Spiers als bezeichnend für ein pop-feministisches Verständnis von Selbstermächtigung beschreibt:

gen der Idee des sogenannten Backlashs, der Wellenbewegung von Feminismus und Anti-Feminismus, würden beide Entwicklungen wie bei einer Schere parallel stattfinden (vgl. Kaiser 2023).

⁵ Während der affirmative Bezug auf Feminismus die (kommerzielle) Attraktivität pop-feministischer Ästhetiken ausmacht, bezieht sich Post-Feminismus sowohl auf feministische als auch auf anti-feministische Ideen.

»Pop-feminism constitutes both the creation of *and* response to postfeminism and neoliberalism. By this I mean that some pop-feminist attempts to articulate a feminist response to contemporary manifestations of discrimination and gender inequality involve them drawing on the principles of the very discourses upholding those oppressive practices. Pop-feminism's frequent foregrounding of playful self-fashioning, freedom of choice, and rhetorical claims to autonomy resonates with neoliberalism's discursive and structural prioritization of the individual and her freedom, its emphasis on the importance of deregulation in relation to regulatory structures like welfare systems. In the same way, many pop-feminists perceive self-empowerment to be located in highly personalized, stylized performances of identity, a notion which facilitates the disarticulation of collective politics and bolsters consumer culture.« (Spiers 2018: 19)

Diese Einbettung von post- und pop-feministischen Ausprägungen in Markt- und Konsumlogiken kann als Hintergrund betrachtet werden, vor dem sich in den letzten Jahren in Deutschland die Menstruation als öffentliches Thema etablieren konnte. Rosalind Gill beobachtete schon für die frühen 2000er Jahre, wie feministische Themen und Debatten medial sowohl aufgegriffen und vereinnahmt als auch entpolitisiert und attackiert wurden (Gill 2007: 161). Diese Beobachtung scheint nach wie vor aktuell und dient ebenfalls als wichtiger Hintergrund für gegenwärtige Ausgestaltungen menstrueller Politiken, die sich implizit oder explizit immer auch als feministische Politiken positionieren. Dabei ist gerade das *Framing* von Menstruation als Tabu entscheidend für seine erfolgreiche Vermarktung, denn »wenn ein Tabu gebrochen wird, entsteht ein neuer Markt« (Owen 2024: 25, Übersetzung: S.B.). Die Verhandlung von Menstrualität im Internet beschränkt sich aber nicht auf die erfolgreiche, marktvermittelte Inszenierung eines vergeschlechtlichten Tabubruchs. Vielmehr widerlegt sie auch die in Kapitel 5 ausgeführte Position von Technologie (in diesem Fall das Internet) als vermeintlich körperfeindlichem Raum – Körperlichkeit und Phänomene wie Menstrualität sind alltäglicher Bestandteil digitaler Sozialität (vgl. auch Schmincke 2021: 18–22). Das Internet und soziale Medien als Räume der Menstrualität können somit als weiteres Beispiel für Körper-Technologie-Verflechtungen und Menstrualität als technologisiertes Phänomen dienen.

Im Laufe meiner wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Menstruation über die letzten Jahre konnte ich verschiedene Formen von Politiken der Menstrualität beobachten: in Gesprächen mit Kolleg*innen und Akteur*innen aus dem Feld, im Austausch mit Menstruierenden, durch die Lektüre wissenschaftlicher, populärwissenschaftlicher und medialer Artikel und Bücher, durch Podcasts sowie die Teilnahme an Workshops und Veranstaltungen. Eine systematische Analyse der verschiedenen Bewegungen oder eine diskursanalytische Aufarbeitung des Felds fehlt für Deutschland bisher, weshalb ich in diesem einführenden Kapitel statt entsprechender Literaturverweise bereits Aussagen meiner Interviewpartner*innen aufnehme. Basierend auf meinen Beobach-

tungen identifiziere ich derzeit aber mindestens drei Schwerpunkte in der Ausgestaltung von Politiken der Menstrualität, die ich schematisch und idealtypisch unterteile in *politisch-kulturellen Aktivismus*, *soziales Unternehmertum* sowie *gesundheitsorientierte Angebote*. Im Folgenden beleuchte ich anhand einzelner Beispiele die Entwicklungen dieser drei Ausprägungen menstrueller Politiken und setzte sie ins Verhältnis zu pop- und post-feministischen Prägungen.

2015 betitelte die Zeitschrift »Cosmopolitan« als »the year the period went public« (Maltby 2015, o.S.): Die Musikerin Kiran Gandhi verzichtete während des London Marathon darauf, Periodenprodukte zu verwenden – Fotos, die sie während des Laufs mit blutbefleckter Hose zeigten, gingen viral; Donald Trump versuchte während des US-Wahlkampfs 2015, Fragen der Journalistin Megyn Kelly zu delegitimieren, indem er behauptete »You know, you could see there was blood coming out of her eyes, blood coming out of her wherever.« (Beckwith 2015, o.S.). Daraufhin teilten unter dem Hashtag #PeriodsAreNotAnInsult in den sozialen Medien Menstruierende ihre Menstruationsgeschichten und wehrten sich gegen eine Stigmatisierung der Blutung (vgl. Fahs 2015). Und ebenfalls 2015 kürte das »TIME Magazine« die Menstruationsunterwäsche des damals frisch gegründeten Unternehmens »thinx« zu einer der besten Erfindungen des Jahres (Time 2015, o.S.). Insbesondere in der englischsprachigen Literatur wird das Jahr 2015 seitdem als Meilenstein in der öffentlichen Thematisierung der Menstruation behandelt und unter anderem als Beginn einer neuen Ära (vgl. Bobel 2015) oder gar einer Periodenrevolution (vgl. Punzi & Werner 2020) betitelt. Ich beschränke mich im Folgenden darauf, die Entwicklungen im Umgang mit der Periode in den letzten Jahren mit Katrin Amelang als »Öffentlichwerden der Menstruation« (Amelang 2019: 66) zu bezeichnen.

Auch in Deutschland rief die Journalistin Kendra Stenzel zur »Revolution« rund um die Periode auf (Stenzel 2015, o.S.). Es sollte aber noch ein paar Jahre dauern, bis die »Menstruationswelle« auch Deutschland erfasste. Ein Beispiel, an dem sich die rasant zunehmende Thematisierung der Menstruation eindrucksvoll nachvollziehen lässt, ist die mediale Berichterstattung. Während die Suchmaschine Google beispielsweise unter den Schlagworten »Menstruation« und »Tabu« für das Jahr 2015 nur drei Artikel findet, ergibt die gleiche Suche für das Jahr 2023 ganze sieben Seiten an Treffern. Die behandelten Themen reichen dabei vom Stellenwert der Periode im Sport über das vermeintliche Tabu Sex während der Periode hin zur zunehmenden Bereitstellung von Binden und Tampons in öffentlichen Einrichtungen. Auch Irene, Kuratorin einer Ausstellung zur Menstruation im Museum Europäischer Kulturen (MEK), sieht ein wachsendes Bewusstsein für die Relevanz der Periode als politischem Thema:

»Aber es hat natürlich trotzdem 'ne ganz andere Öffentlichkeit als es die früher hatte, sowohl in so einer bestimmten Bubble und äh so 'ne mediale Aufmerksamkeit. Aber dann auch schon, glaube ich, ein bisschen so ein Gefühl bei Leuten, das was ich auch meinte mit wenn, wenn ich den Eindruck habe, dass Besucher*innen den Eindruck haben es geht sie was an, also so eine gewisse Idee von, das ist relevant und zwar nicht nur für mich 'ne //mh (bejahend)// Also das ist kein privates Thema, sondern es ist eben auch ein politisches Thema und ein öffentliches Thema und ein gesundheitliches Thema und so, ich glaube, dass dieses Bewusstsein gewachsen ist dafür, dass es- dass Menstruation grundsätzlich mehr Leute angeht als die Person, die jetzt gerade in dem Moment blutet.« (Irene: 397–406)

Irene beobachtet die zunehmende Öffentlichkeit der Periode nicht nur als Gegenstand einer »bestimmten Bubble«, mutmaßlich einer feministischen Subkultur, sondern auch der medialen Berichterstattung. Dies deckt sich mit der Analyse Gills, wonach feministische Debatten hauptsächlich medial aufgearbeitete Debatten seien (Gill 2007: 161). Das Infragestellen der Grenzen zwischen Privatem und Öffentlichem ist feministischen Kämpfen dabei schon immer inhärent und prägt auch die Auseinandersetzung mit körperlich-reproduktiven Themen wie der Menstruation. Die Auffassung, dass die Periode nicht (nur) ein intimes, privates Thema ist, sondern auch ein politisches, wurde spätestens seit den 1970er Jahren von feministischen Aktivist*innen vertreten. Irene beobachtet, dass dieses Bewusstsein für die Relevanz der Menstruation in den letzten Jahren auch in Deutschland gewachsen sei. Die Blutung ist kein nebensächliches Phänomen oder individuelles Problem, sondern von gesellschaftlicher Relevanz – sie geht »mehr Leute [an] als die Person, die jetzt gerade in dem Moment blutet«, wie Irene festhält.

Dass die Periode politisch sei, wurde in Deutschland 2018 prominent von der damaligen Studentin und heutigen Autorin Franka Frei postuliert. Sie postete damals auf Facebook einen Text zur ihrer Bachelorarbeit über die Enttabuisierung der Menstruation und die Hürden, die ihr während des Abschlusses begegneten. Frei und ihre Arbeit erfuhren daraufhin große Resonanz und trugen dazu bei, die Menstruation als öffentliches Trendthema in Deutschland zu verankern. 2020 erschien Freis populäres Sachbuch »Periode ist politisch«, das sie zur prominenten Vertreterin eines *politisch-kulturellen Menstruaktivismus*⁶ in Deutschland machte. Frei selbst schreibt in ihrem Vorwort über ihren damaligen Facebook-Post:

⁶ Bewegungen rund um die Menstruation reduzieren ihre Anliegen in der Regel nicht auf den Aspekt der Menstruationsblutung oder des Zyklus. Vielmehr verknüpfen sie etwa häufig die Abwertung der Menstruation mit der Ungleichbehandlung von Frauen und verweisen so auf eine übergeordnete gesellschaftliche Dimension. Insofern greift die Bezeichnung als Menstruationsaktivismus zu kurz, geht es doch vielmehr in vielen Fällen um Menstrualität. Um dies sprachlich erfassen zu können und gleichzeitig das Konzept nicht einzelnen Akteur*innen überzustülpen, spreche ich von Menstruaktivismus.

»Irgendwie hatte ich einen Nerv getroffen. [...] Mein Nachrichtenfach explodierte förmlich. Menschen aus allen Teilen der Welt schrieben mir ihre persönlichen Erfahrungen, von körperlichen und emotionalen Beschwerden, persönlichen Leidensgeschichten, Mythen und Unwissenheiten, Problemen bei der Versorgung mit Mitteln und sanitären Anlagen, verlorenem Geld und verlorener Lebenszeit.« (Frei 2020: 13 f.)

Freis Beschreibungen und die Aussage, das Thema Menstruation würde einen Nerv treffen, decken sich mit meinen Erfahrungen im Forschungsprozess ebenso wie mit denen Irenes. Irene erzählte in unserem Gespräch von dem ungewöhnlich hohen und andauernden Interesse an der Ausstellung von Besucher*innen und Presse gleichermaßen. Während sie früher immer habe erklären müssen, was genau das MEK sei, würden Leute mittlerweile das Haus direkt mit der Ausstellung über die Menstruation verbinden. Auch 2024 scheint das Thema Menstruation also noch immer einen Nerv zu treffen, das Bedürfnis nach Anerkennung, Öffentlichkeit und Austausch ungebrochen. Das politisierte und öffentlich gemachte Bewusstsein, dass die eigene Körperlichkeit von gesellschaftlicher Relevanz sei, lässt sich dabei zunächst als genuin feministisches Motiv einordnen. Als spezifisch für gegenwärtige, durch pop- und post-feministische Debatten geprägte menstruelle Politiken halte ich jedoch die Ästhetisierung und Kommerzialisierung, durch die sich viele der Strategien auszeichnen. Die schwedische Modekette »Monki« beispielsweise verkaufte 2016 Periodenunterwäsche mit dem Aufdruck »*Periods are cool. Period*« und ließ die oben bereits erwähnte Musikerin Kiran Gandhi für die Wäsche werben (vgl. Monki 2016). Die Produktlinie war eingebettet in eine Kampagne, die neben der Periode zum Beispiel auch Kleidung mit Statements zu Körperbehaarung oder weiblicher Selbstbefriedigung vermarktete. Das nicht nur solche Initiativen *sozialen Unternehmertums* immer auch die Gefahr der Entpolitisierung und Individualisierung mit sich bringen, wird unterstrichen durch die auffällige Leere in Bezug auf Vorgängerinnen wie der Frauengesundheitsbewegung, wie sie Irene und Lilith bemerken. Lilith erzählt über den Gründungsprozess des »Blutladens«:

»I: Mhm, Mhm. Ich musste tatsächlich auch als du das eben geschildert hast, sehr stark an so die, die die Selbsthilfegruppen so der Frauengesundheitsbewegung denken. Ist das was, was für euch also wo ihr euch drauf bezieht?

B: Auf die Frauengesundheitsbewegung meinst als Vorbild jetzt? //Mh (bejahend)// Ne, tatsächlich, das ist auch nie was gewesen, was wir so bewusst thematisiert haben. Das habe ich jetzt, glaube ich, gerade so benannt. [...] Das ist irgendwie eher so entstanden und es ist also wirklich gar nicht im Bewusstsein gewesen, als wir das Projekt gestartet haben. //Mhm, mhm// (lacht) Es ist wirklich eigentlich lustig, weil wahrscheinlich ging es denen damals auch so, dieses ›Hä, es gibt nichts, es kann nicht sein‹ und wir haben das auch nicht gewusst, dass es das gibt. Und dann haben wir das- was Ähnliches versucht zu kreieren im Minimaßstab.« (Lilith: 117–136)

Aktivistischen Initiativen scheint häufig das Wissen über vergangene Projekte und Politiken der Menstrualität zu fehlen. Das führt dazu, dass Projekte wie der »Blutladen« trotz ähnlicher Motivationen und Ziele vermeintlich von Null anfangen müssen, anstatt sich auf bestehende Strukturen und Errungenschaften beziehen zu können. Irene kritisiert fehlende Bezüge auf die Frauengesundheitsbewegung als potenziell »geschichtsblind[e]« Fortschrittserzählung, in der sich heutige Akteur*innen als aufgeklärt inszenieren könnten, ohne die Arbeit vorangegangener Generationen zu berücksichtigen (Irene: 677–693). Dass dies jedoch keinesfalls nur den Menstruaktivismus und seine unsichtbare Geschichte in der Frauengesundheitsbewegung betrifft, verdeutlicht Franziska Schutzbach, wenn sie auf die Abwesenheit einer etablierten »Fraugeschichte« verweist (Schutzbach 2021: 90, vgl. Kapitel 1).

Ein Beispiel, das als wichtiger Meilenstein eines deutschen Menstruaktivismus gelten kann und das nicht immer spannungsfreie Verhältnis von politischem Aktivismus und sozialem Unternehmertum beleuchtet, sind die Petitionen zur Senkung der Steuer auf Periodenprodukte. Bereits 2015 startete die Aktivistin Penelope Kemekenidou eine solche Petition und forderte, dass Periodenprodukte nicht mehr wie bis dato üblich mit dem Steuersatz für Luxusartikel, also mit 19 Prozent, besteuert werden sollten, sondern mit den für Güter des alltäglichen Bedarfs üblichen 7 Prozent (vgl. van Houtem 2016). 2018 übertrug sie die bis dahin gesammelten Unterschriften auf eine neue Petition, die die beiden SPD-Mitglieder Nanna-Josephine Roloff und Yasemin Kotra unter dem Titel »Die Periode ist kein Luxus« (vgl. Roloff & Kotra 2018, Trippo 2020) ins Leben riefen. Im Zuge der Kampagne fragten sie unter anderem das Unternehmen »Einhorn« um Unterstützung an. »Einhorn« lehnte ab, startete dann jedoch gemeinsam mit der Zeitschrift »NEON« eine eigene, ähnlich vermarktete Petition (vgl. Stern 2019). Die Petition war nicht nur insofern ein Erfolg, als der Steuersatz daraufhin im Jahr 2020 tatsächlich gesenkt wurde. Insbesondere für »Einhorn« handelte es sich durchaus auch um einen Marketingerfolg, als die Kampagne in der Folge hauptsächlich mit diesem Namen assoziiert wurde und somit als erfolgreiches Beispiel einer privatwirtschaftlichen *Grassroots Campaign* gilt (Röttger u.a. 2021: 13). Nachdem Roloff und Kotra öffentliche Kritik an dieser Unsichtbarmachung ihrer Arbeit äußerten, entschuldigte sich das Unternehmen und ging in Austausch mit den beiden Aktivistinnen (vgl. Trippo 2020). Dieses Beispiel verdeutlicht die unterschiedlichen Stränge und Sichtbarkeiten gegenwärtiger Formen des Menstruaktivismus. Während die Aktivistinnen Kemekenidou, Roloff und Kotra jahrelange Arbeit in das Thema gesteckt hatten, konnten letztlich »NEON« und »Einhorn« mit den entsprechenden Ressourcen Aufmerksamkeit sowie Unterschriften bündeln und die positiven Effekte des Engagements für sich nutzen.

Da das Erleben der Menstruation maßgeblich durch Periodenprodukte vermittelt ist, haben Hersteller und ihre Positionierung im Feld großen Einfluss auf gegenwärtige Verhandlungen von Menstrualität (Punzi & Werner 2020: 834 f.). Die Vielzahl an kleinen Unternehmen, die in den letzten Jahren insbesondere im Bereich nachhaltiger Periodenprodukte entstanden sind, zeichnet sich im Gegensatz zu etablierten, dominanten Großkonzernen wie »Procter & Gamble« durch ein sogenanntes soziales Unternehmertum aus. Soziales Unternehmertum ist unter anderem dadurch charakterisiert, dass es mit seinen Produkten sowohl ökonomische als auch soziale Werte generieren möchte, Ausgangslage ist in der Regel die Analyse eines sozialen Bedürfnisses oder Marktversagens (Punzi & Werner 2020: 836). Periodenprodukte werden dann beispielsweise beworben, indem sie das Bedürfnis nach einem schambefreiten Umgang mit der Blutung adressieren und damit gleichzeitig an das Versagen konventioneller Hersteller anknüpfen, die Menstruation auch als gesellschaftliches Thema zu adressieren. Mit einer schwerpunktmäßigen Vermarktung über soziale Medien und die Tendenz eines starken *community building* durch Interaktion mit den Nutzer*innen korrespondiert die Logik der Vermarktung dieser Unternehmen mit der Logik pop- und post-feministischer Strömungen.⁷ Dies konfrontiert sowohl die Unternehmen selbst als auch andere Akteure im Feld, zum Beispiel Aktivist*innen oder Nutzer*innen, mit unterschiedlichen institutionellen Logiken. Während sich Aktivismus und Unternehmen früher in ihren Logiken und Zielen gegenübergestellt hätten, würden soziale Unternehmen diese Grenzen verwischen, wie Punzi und Werner analysieren:

»The social entrepreneurs in the menstrual health space see themselves as activists and social innovators while still caring for the success of their business operations. They are challenging the traditional way to do activism by maintaining that, while presenting the urgency of the issue is essential, it is potentially paralyzing if people are not offered means to act on it. By presenting a variety of innovative products, the social enterprises aim to empower women and men to take action in their daily lives and contribute to making change.« (Punzi & Werner 2020: 841)

Dass dies jedoch keinesfalls so konfliktfrei passiert, wie das Zitat nahelegt, verdeutlicht das oben beschriebene Beispiel um die Tamponsteuer. Auch Lilith ist zwiegespalten, was die Rolle eines unternehmensbasierten Menstruaktivismus angeht. Sie hält an den unterschiedlichen Logiken einer Gruppe wie ihrer eigenen und eines Herstellers von Periodenprodukten fest:

⁷ Hier scheint auch Reckwitz' Analyse hilfreich, nach der sich gegenwärtige Marktlogiken durch eine spezifische Verbindung von Ökonomisierung, Singularisierung und Kulturalisierung auszeichnen, die »aktiv aufgeladene Märkte der Sichtbarkeit und Anerkennung« entstehen lässt (Reckwitz 2017: 154).

»Und ich glaube, das ist schon ein großer Unterschied, ob man sagt, man arbeitet aus 'nem, genau 'nem aktivistischen Anspruch heraus, der einfach nur der Sache wegen sich verschreibt (lacht), dieses Thema nach außen zu bringen, oder ob man halt, ne? Ja, zum Beispiel ein Unternehmen ist, was jetzt (ironische Stimmfärbung) die hippen, coolen Menstruationsunterhosen herstellt und dann **natürlich** gleichzeitig **auch** für Enttabuisierung sorgt und aber trotzdem natürlich 'n Profit daraus erwirtschaften kann und da halt auch so 'ne Marktlücke vielleicht gefunden hat. Das ist natürlich spannend, darüber habe ich auch keine Ahnung, wie groß dann tatsächlich so, Unternehmen sind. Also ich meine von Tamponfirmen oder Bindenfirmen usw. weiß man ja, das sind halt auch krasse millionenschwere Unternehmen, die einfach (lacht) die normalste Sache der Welt ja monetarisiert haben sozusagen.« (Lilith: 345–356)

Während Gruppen wie der »Blutladen« sich nicht zuletzt aus eigener Betroffenheit heraus zusammengefunden und »der Sache« verschrieben hätten, geht Lilith bei Unternehmen grundsätzlich von einer Profitorientierung aus. Enttabuisierung wird dabei zu einem – im Zweifelsfall ebenfalls vermarktbareren – Nebeneffekt des Wirtschaftens und nicht zum Zweck an sich. Jedoch wird deutlich, dass auch innerhalb der Gruppe der Unternehmen unterschieden werden muss zwischen kleinen Start-ups und den etablierten Großkonzernen. Was jedoch beiden gemein ist, ist Liliths Beobachtung einer Monetarisierung der »normalste[n] Sache der Welt«. Sowohl in der Motivation als auch in der Zielsetzung kann also durchaus von unterschiedlichen Logiken zwischen aktivistischen und unternehmerischen Politiken der Menstrualität ausgegangen werden.

Die Kombination politischer und insbesondere feministischer Aussagen und Anrufungen mit Produktplatzierungen und Verkaufszielen findet sich auch im dritten von mir identifizierten Bereich gegenwärtiger Politiken der Menstrualität: *gesundheitsorientierten Angeboten*. In den letzten Jahren hat sich nicht nur das Angebot an verfügbaren Menstruationshygienetechnologien diversifiziert, sondern auch an Workshops, Kursen und Coachings rund um die Blutung. Ihre Inhalte reichen von allgemeiner Aufklärung und Austausch über die Integration von Zyklizität in den Alltag oder zyklusbasiertem Sporttraining bis hin zu spezifischen Beratungen im Umgang mit Schmerzen, PMS oder PMDS. Auch diese Angebote reagieren überwiegend auf eine Versorgungslücke, nämlich mangelnde Aufklärung, Beratung und Behandlung menstruationsspezifischer Gesundheitsprobleme.⁸ Auch unter meinen Befragten werden mangelhafte Aufklärung, nicht zufriedenstellende ärztliche Beratungen oder fehlende Behandlungsoptionen immer wieder adressiert. Lilith sieht deswegen die Ausweitung von gesundheitsorientierten Angeboten grundsätzlich positiv:

»[I]ch finde es total positiv, dass Menschen das- so was nach außen tragen und es offensichtlich auch Anklang findet. (2) Weil dadurch wird es immer mehr auch enttabuisiert. Und gleichzeitig

⁸ Dies wird beispielsweise in Kapitel 4.4 deutlich, wenn es um den *diagnostic delay* von Endometriose geht.

kann man natürlich auch sagen ›Okay. Ist es vielleicht auch kritisch, wenn Menschen damit, weiß ich nicht dann für so eine Session ihr Geld verlangen?: Auf der anderen Seite ja, also das Wissen, was wir jetzt uns auch über die Zeit angeeignet haben oder wo ja die ganzen Lücken im Wissen zum Thema was [unv.] ist zum Beispiel, was schafft Abhilfe und so? Ja, die bekommt man momentan auch immer noch nicht von Frauenärzten und -ärztinnen. So, also das ist halt irgendwie, das ist (2) **notwendig**, glaube ich. Und es ist auch total **wichtig**, dass man solche Themen auch außerhalb von so 'nem medizinischen Kontext ähm (2) ja, thematisiert. Ja, genau so würde ich das für mich einschätzen, dass ich das eigentlich an sich positiv sehe.« (Lilith: 318–329)

Eine Versorgungslücke von ärztlicher Seite, zum Beispiel im Umgang mit Schmerzen oder anderen Beschwerden, macht individualisierte Angebote im Bereich Menstruationsgesundheit notwendig. Neben diesen Bedarfen formuliert Lilith auch eine Notwendigkeit von Angeboten außerhalb eines medizinischen Kontexts und äußert sich grundlegend positiv über eine Zunahme von Coachings und Workshops zur Periode. Die Ausgangslage – eine Bemängelung fehlender Aufklärung sowie der Wunsch nach Räumen außerhalb ärztlicher Praxen – scheint zunächst durchaus vergleichbar mit der der Frauengesundheitsbewegung der Zweiten Welle, unterscheidet sich aber in einem wichtigen Punkt. Während es sich in der Vergangenheit um überwiegend selbstorganisierte und kollektive Angebote handelte, die zunächst in Selbsthilfegruppen begannen und sich dann in feministischen Gesundheitszentren institutionalisierten, handelt es sich gegenwärtig vor allem um kommerzielle Angebote von Soloselbstständigen. Aufgrund fehlender Studien zu dieser Entwicklung kann an dieser Stelle keine Aussage über die Effekte und Möglichkeiten solcher individualisierten Angebote getroffen werden. Es ist jedoch davon auszugehen, dass unterschiedliche Hürden in der Zugänglichkeit zu Coachings und Workshops (neben dem finanziellen Aspekt sei hier auch auf eine starke Fokussierung in den sozialen Medien hingewiesen) die Zielgruppe hinsichtlich Faktoren wie ihres ökonomischen Status oder ihres Alters stark beeinflussen. Darüber hinaus stellt sich mit der Zunahme gesundheitsorientierter Angebote wie Zykluscoachings die Frage nach der Qualitätssicherung. Berufsbezeichnungen, Fortbildungen und Angebote sind weder geschützt, noch unterliegen sie einer institutionalisierten Kontrolle. Falschinformationen, Fehlberatungen oder unrealistische Heilversprechen können so kaum geprüft werden. Diese Gefahr betrifft auch selbstorganisierte Angebote, wird jedoch mutmaßlich durch die Einbettung in Profitlogiken verschärft. Die Rolle von gesundheitsorientierten Angeboten in gegenwärtigen Politiken der Menstrualität ist somit ein gleichermaßen relevantes wie unbekanntes Feld, dem unter anderem im Hinblick auf eine Individualisierung von Gesundheitsverantwortung und Selbstführung mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

6.2 Die Verwaltung der Menstruation: Schattierungen der Scham

Ein Bereich, in dem Politiken der Menstrualität sich eindrücklich manifestieren, ist der alltägliche Umgang von Menstruierenden mit ihrer Blutung. Wie in Kapitel 5.2 und 5.3 deutlich wurde, ist dieser alltägliche Umgang maßgeblich durch die Verwendung von Periodenprodukten wie Tampons, Binden oder Tassen bestimmt. Die Wahl des individuell passenden Periodenproduktes ist ein Prozess, der sich aus dem immer wieder wandelnden Verhältnis von Körperlichkeit und Technologie speist. Menstruierende müssen dabei die Anwendbarkeit einer Technologie stetig überprüfen und gegebenenfalls an sich verändernde körperliche Bedingungen anpassen. Der alltägliche Umgang mit der Blutung wird jedoch nicht nur durch solche körperlich-materiellen Bedingungen geprägt, vielmehr stehen diese in Wechselwirkung mit Diskursen und sozialen Regeln, die sich insbesondere in den Konzepten der Menstruationsetiquette (vgl. Laws 1990) beziehungsweise dem *menstrual concealment imperative* (vgl. Wood 2020) ausdrücken (vgl. Kapitel 2). Ziel des Umgangs mit der Periode, so der Forschungsstand, ist das Einhalten der Etiquette beziehungsweise des Imperativs der Verschleierung. Die entsprechenden Praktiken werden in der überwiegend englischsprachigen Literatur als *menstrual management*, also als Verwaltung der Menstruation, beschrieben. In Anknüpfung an die Analyse des Einsatzes von Menstruationshygienetechnologien im vorangegangenen Kapitel argumentiere ich, dass Praktiken der Verwaltung der Menstruation immer auch Praktiken der Vor- und Fürsorge sind. Diese sind durch bestimmte soziale Regeln geleitet, die Martha wie folgt zusammenfasst:

»Und das ist eben immer (seufzt) man muss immer (2) Hygieneartikel dahaben und man muss immer schauen, dass alles sicher ist und dass nichts ausläuft und dass man nicht riecht auch und dann ne? Wenn's wärmer oder so, wenn man dann kurze Hosen trägt oder Röcke oder so, dass es nicht (4) unangenehm aufstößt, sag ich mal, oder man auffällt, das soll ja immer schön geheim bleiben und immer schön (2) am besten nicht vorhanden (lacht) (2) und das ist schwierig find' ich.« (Martha: 649–657)

Martha benennt verschiedene Facetten eines durch Menstruationsetiquette beziehungsweise *menstrual concealment imperative* strukturierten Umgangs mit der Blutung. Grundlegende Voraussetzung ist die in Kapitel 5.2 und 5.3 bereits von Anna und Annika erwähnte vorausschauende Ausstattung mit Periodenprodukten: »[M]an muss immer (2) Hygieneartikel dahaben«. Eine erfolgreiche Verwaltung der Menstruation beschränkt sich jedoch nicht nur auf den Aspekt der antizipativen Vorsorge, sondern erfordert von Menstruierenden auch eine Anwendung der Technologien entsprechend den Regeln der Geheimhaltung und Unsichtbarmachung der Menstruation. So müsse man »immer schauen, dass

alles sicher ist«, erzählt Martha weiter. ›Sicherheit‹ spielt in Diskursen rund um Menstruationshygienetechnologien eine zentrale Rolle. Sowohl von Seite der Hersteller*innen als auch von Seite der Nutzer*innen von Periodenprodukten ist ›Sicherheit‹ ein wichtiges Kriterium für die Qualität eines Produkts. Was damit gemeint ist, erklärt Martha dann auch gleich: »dass nichts ausläuft und dass man nicht riecht«. Eine erfolgreiche Verwaltung der Menstruation bemisst sich insbesondere nach ihrer Geheimhaltung. Außenstehende sollen weder sehen noch riechen oder auf andere Weise wahrnehmen können, dass ihr Gegenüber menstruiert. Insofern ist es für Menstruierende wichtig, dass Periodenprodukte möglichst viel und lange Flüssigkeiten aufnehmen und halten können.⁹ So können sie den sozialen Normen entsprechen, die Martha abschließend formuliert. Die Blutung solle »immer schön geheim bleiben und immer schön (2) am besten nicht vorhanden«. Diese Regeln einer Verwaltung der Menstruation bezeichnet Martha als »schwierig«. Der schwierige Charakter der Verwaltung der Menstruation wird auch durch Marthas Form der Erzählung unterstrichen: Zu Beginn des Zitats seufzt sie zunächst und macht dann während ihrer Aufzählung immer wieder längere Pausen. Dass sie sich dabei nicht nur auf die Praxisebene des Umgangs mit der Blutung bezieht, sondern auch auf die Normativität hegemonialer Anrufungen an Menstruierende, verdeutlicht der ironische Charakter durch Formulierungen wie »immer schön geheim«. Durch ihre Wortwahl suggeriert Martha eine ironische Distanz zu Praktiken der Verwaltung der Menstruation als Ausdruck gesellschaftlich dominanter Diskurse der Verschleierung und Geheimhaltung. Iris M. Young weist auf die vermeintlich widersprüchlichen Anforderungen hin, die sich im Umgang mit der Menstruation ausdrücken:

»We receive the message and believe that as women we can and should participate in the same way as men in social and physical activities; menstruation is completely acceptable and unremarkable. Yet at the same time strong social pressures and our own internalized sense of decency tell us that we must vigilantly guard against revelation of our bleeding, especially in public and to strangers. While there is an apparent friction between them, in fact these two messages easily cohere. The message that a menstruating woman is perfectly normal entails that she hide [sic] the signs of her menstruation. The normal body, the default body, the body that every body is assumed to be, is a body not bleeding from the vagina. Thus to be normal and to be taken as normal, the menstruating woman must not speak about her bleeding and must conceal evidence of it.« (Young 2014: 107)

⁹ Welche Folgen dieser Wunsch haben kann, zeigt Sharra L. Vostral (2018) in »Toxic Shock. A Social History«. Sie verweist darauf, dass erst die Verbreitung von hoch saugfähigen Tampons das Toxische Schocksyndrom infolge bakterieller Infektion zu einem massiven Gesundheitsrisiko für Tamponnutzer*innen machen konnte. Das lebensgefährliche Toxische Schocksyndrom kann dann entstehen, wenn Periodenprodukte intravaginal über einen längeren Zeitraum getragen werden. Je größer das Volumen eines Produkts, desto höher ist auch das Risiko, dass Nutzer*innen es über einen zu langen Zeitraum tragen.

Die Normalität der Blutung als vermeintlich natürlichem Phänomen speist sich maßgeblich aus ihrer Unsichtbarkeit. Wie selbstverständlich die Regeln eines *menstrual concealment imperative* sind, zeigt eine Erzählpassage Paulines. Pauline reflektiert darüber, woher ihre als Jugendliche sehr stark empfundene Scham für die Periode gekommen sein mag. Sie erzählt, dass in ihrer Klasse nicht besonders abwertend über die Menstruation gesprochen worden sei, ergänzt dann aber:

»Aber auch in der Klasse oder so war das [eine Abwertung der Periode, S.B.], meine ich zumindest, nie so was, was so angesprochen wurde. Hm (nachdenklich) natürlich wurden, also, die normalen Sachen, dass die Tampons nicht normal irgendwie übergeben wurden, so dass- wie so 'n Stift, sondern irgendwie schon, dass alles so 'n bisschen mehr heimlich gemacht wurde.« (Pauline: 300–305)

Pauline erzählt, dass die Alltagskultur rund um die Periode in ihrer Schulklasse nicht besonders schambehaftet gewesen sei – nur um anzuschließen, dass Tampons zwischen den Schüler*innen beispielsweise nicht übergeben worden seien »wie so 'n Stift«, sondern »alles so 'n bisschen mehr heimlich«. Vor dem Hintergrund der vorigen Einschätzung Paulines wirkt ihre Beschreibung alltäglicher Menstruationspraktiken umso eindrucklicher. Heimlichkeit ist so ein elementarer und alltäglicher Bestandteil der Verwaltung der Menstruation, dass sie Pauline als »natürlich« und »normal« erscheint. Die Geheimhaltung bezieht sich dabei nicht nur auf das Menstruationsblut, sondern auch auf damit assoziierte Dinge wie Tampons. In Bezug auf einen *menstrual concealment imperative* ist also zu betonen, dass es nicht nur um eine Verschleierung und Geheimhaltung der Menstruationsblutung, sondern von Menstrualität im Gesamten geht. Das verdeutlicht auch die Erinnerung Alzis:

»[I]ch e- werd' nie vergessen wie mir in der Schule irgendwie mal mit 14 oder 15 'n, 'ne Binde aus der Hose gefallen ist aufm Weg zur Toilette und die lag dann auf diesem Schulflur, und ich hab schon gesehen //lacht// ich wusste das ist meine und das war so, ich bin halt auch so dran //lacht// vorbeigelaufen hab nur gehofft dass das keiner gesehen hat und das spricht ja auch dafür wie das so gehandhabt wird in unserer Kultur grundsätzlich in unserer Gesellschaft [...].« (Alzi: 141–148)

Alzi erzählt, wie ihr als Jugendliche auf dem Schulflur eine Binde aus der Tasche gefallen sei. Obwohl sie gewusst habe, dass es ihre Binde war, die dort auf dem Boden lag, sei sie wie die anderen daran vorbeigelaufen und habe »nur gehofft, dass das keiner gesehen hat« – dass also niemand sie als Besitzerin der öffentlich sichtbaren Binde identifizieren und damit ›outen‹ könne. Der Begriff des *Outings* begegnete mir im Zuge des Forschungsprozesses immer wieder, sowohl in Er-

zählungen als auch in der Forschungsliteratur.¹⁰ Die englische Wendung *Coming out of the Closet* beschreibt das *Coming-out* als queer beziehungsweise homosexuell (vgl. Sedgwick 1990). In Anlehnung an diese Terminologie kann die Sichtbarkeit von Blut als *Outing*, als Offenbarung, einer – mit einem Stigma belegten – Wahrheit über die eigene Person betrachtet werden. So wie ein *Outing* als homosexuell beziehungsweise queer Heteronormativität verdeutlicht und stärkt, so unterstreicht auch die Terminologie des *Outings* als menstruierend die Wirkmächtigkeit der androzentrischen Norm als nicht-menstruierend. Die Kommunikation über die Blutung wird so zum Geständnis, das den Status als ›Andere‹ manifestiert. Sabine Hark (1996) unterstreicht den Effekt des *Becoming* im *Coming-out* – in diesem Sinne kann der Moment der öffentlichen Kommunikation des eigenen Status als von der (sexuellen) Norm abweichend auch als identitätsstiftend beziehungsweise subjektivierend verstanden werden. In dem Moment, in dem Personen freiwillig oder unfreiwillig ihren Status als menstruierend kommunizieren, nehmen sie auch eine entsprechende Subjektposition als Menstruierende beziehungsweise Frau ein.

Vostral (2008) analysiert, wie Menstruationshygienetechnologien als Werkzeug des *Passing* dienen, Menstruierenden also ermöglichen, von Außenstehenden als nicht-menstruierend wahrgenommen zu werden. Wenn dieses Werkzeug jedoch selbst sichtbar wird, enthüllt es auch den Status seiner Besitzer*in. Mirjam D. Werner, Maria Carmen Punzi und A. J. K. Turkenburg zeigen, wie sich das Stigma der Menstruation auch auf die Menstruationsprodukte-Industrie und ihre Produkte überträgt (Werner u.a. 2023: 2140). So muss gar kein Menstruationsblut sichtbar werden, es reicht schon eine unbenutzte Binde auf dem Schulflur, um Scham und Angst vor negativen Konsequenzen bei Alzi hervorzurufen. Eine Verwaltung der Menstruation umfasst damit nicht nur das vorausschauende Einkaufen, Planen und Wechseln von Periodenprodukten, sondern muss darüber hinaus auch die Heimlichkeit eines *menstrual concealment imperative* wahren. Dabei haben Scham und die Sorge vor der unfreiwilligen Enthüllung des Status als

10 Sharra L. Vostral (2008) analysiert Periodenprodukte als Technologien des *Passing* als nicht-menstruierend (vgl. Kapitel 5). Auch Iris M. Young (2014) bezieht sich in ihren »Menstrual Meditations« auf queer verortete Konzepte von *Passing* und *Coming-out*, indem sie das Bild eines *menstrual closet* bemüht. Ich verwende das Wort *Outing* vor dem Hintergrund insbesondere der Lektüre Vostrals, halte aber perspektivisch eine machtkritische Diskussion über die Sinnhaftigkeit einer Übertragung queertheoretischer Terminologie auf das Feld der Menstruation für notwendig. So kann das *Outing* als menstruierend durchaus mit Scham und Diskreditierung einhergehen und grundlegende Konsequenzen für Betroffene haben. Gerade für cis Frauen bedeutet Menstrualität aber auch die Bestätigung einer Norm, wohingegen Menstruierende jenseits binärer Geschlechterkategorien ein doppeltes *Outing* erfahren können. Das *Outing* als queer kann je nach Kontext für die Betroffenen jedoch im Extremfall lebensgefährlich sein. Diese unterschiedlichen Effekte müssen bei der Verwendung der Terminologie kritisch reflektiert werden.

menstruierend einen entscheidenden Einfluss auf die entsprechenden Praktiken. Die Angst vor Entdeckung drückt sich dabei nicht nur in Praktiken der Vorsorge und Verwaltung mithilfe von Periodenprodukten aus, sondern auch in körperlich-affektiven Effekten. Noa beschreibt im Verlauf des Interviews beispielsweise, sich in den ersten Jahren nachts während der Blutung unbewusst kaum bewegt und den Beckenboden stark angespannt zu haben und deutet dies während des Interviews als unbewusste und körperliche Technik, das Auslaufen von Blut zu verhindern.

Während Menstruationshygienetechnologien mit Vostral ein *Passing* im Sinne eines *menstrual concealment imperative* ermöglichen, können sie eine andere Form des *Passing* gefährden. Dies betrifft insbesondere Menstruierende, die sich außerhalb binärer Geschlechterkategorien verorten. Noa erzählt:

»I: Ja. Hm (nachdenklich) du meinstest eben, das war so n bisschen so 'ne Suche, zu schauen, mit welchem, mit welchen Hygieneprodukten kommst du klar und was würd' das dann bedeuten, dass du damit klar kommst? Was braucht's dafür?

B: Hm (nachdenklich) Auf jeden Fall so, dass ich mich sicher genug fühle, rausgehen zu können? Ähm, hm (nachdenklich) im Sinne von- also hauptsächlich war das immer so 'ne Panik von man könnte das Blut sehen, man könnte mir das ansehen, dass ich menstruere und darauf irgendwie schließen, dass ich 'ne Frau bin. Ähm, genau. Also (2) es gab auch so 'ne Zeit (lacht) lang, wo ich halt irgendwie Binden benutzt habe und dann noch 'ne zweite Unterhose drüber gezogen habe, dass es hauptsächlich nicht raschelt, oder noch mal 'ne Barriere da ist, falls doch 'n Tropfen danebengeht. Genau. Ja. Hauptsache irgendwie so 'n bisschen kaschieren alles. Ja. // Hm (bejahend) // Ja.« (Noa: 105–117)

Auch für Noa spielt die ›Sicherheit‹ eines Periodenprodukts eine entscheidende Rolle in der Anwendung. Das Gefühl der Sicherheit ist für Noa Voraussetzung dafür, »rausgehen zu können«, sich also vom Privaten in den öffentlichen Raum zu begeben und damit potenziell den Blicken anderer auszusetzen. Ein Versagen des Periodenproduktes würde für Noa dabei nicht nur bedeuten, die Regeln des *menstrual concealment imperative* zu brechen. Die starke diskursive Verknüpfung von Menstruation und Weiblichkeit könnte für Noa in der Konsequenz bedeuten, fälschlicherweise als Frau adressiert zu werden. Aus diesem Grund hat Noa eine Weile nicht bloß eine Binde benutzt, sondern darüber noch eine zweite Unterhose gezogen. Damit wollte Noa bei etwaigem ›Auslaufen‹ die Gefahr der Sichtbarkeit von Menstruationsblut reduzieren. Darüber hinaus sollte die zusätzliche »Barriere« aber auch auf der Sinnesebene dafür sorgen, dass die Menstruation nicht wahrnehmbar wird. Ein für Außenstehende möglicherweise wahrnehmbares Rascheln der Binde könnte, so die Befürchtung Noas, den Status als menstruierend enthüllen und damit die Performanz der eigenen Geschlechtsidentität irritieren. Wie in der Erzählung Alzis sind Menstruationshygienetechnologien hier nicht nur Werkzeug der Verschleierung von Menstrualität, sondern können diese

auch enthüllen. Der Wunsch nach Geheimhaltung muss sich dabei nicht allein auf die in der Verwaltung der Menstruation angelegte Scham beziehen, sondern kann zum Beispiel durch vergeschlechtlichte und binär kategorisierende Zuschreibungen verstärkt werden.¹¹

Darüber hinaus sind Praktiken der Verwaltung der Menstruation durch die Annahme geteilter vergeschlechtlichter Erfahrung geprägt. Das kann insbesondere für queere Menstruierende zur Herausforderung werden, wie Lian erzählt:

»[A]lso, vor der Hormontherapie wars dann irgendwie schwer, die Erwartungen von anderen Leute an 'n Mann damit (2) in meinem Kopf zu vereinbaren, dass ich ähm, 'n Menstruationshintergrund hab' (lacht) //(Lacht) Hm (bejahend)// (2) Der Begriff stammt von meinem besten Freund, ich find' den gut (lacht) //Hm// (2) Ähm (3) also es war dann auch irgendwie wenn ich wenn ich mit Leuten gechattet habe oder so auf (3) ähm, beim Zocken oder so (4) das war dann doch irgendwie noch 'n Tabuthema, weil ich war ja 'n Kerl. :Und: die kannten meinen Menstruationshintergrund nicht. Und dann da irgendwas auch nur zu erwähnen, da hatte ich irgendwie Angst vor. (2)« (Lian: 387–399)

Durch die Anwendung von Testosteron hat Lian zum Zeitpunkt des Interviews keine Menstruationsblutung mehr. Bevor er die Hormontherapie begann, erlebte er die vergeschlechtlichten Normen in Bezug auf die Menstruation am eigenen Leib – als menstruierender Mann brach er mit geläufigen Bildern und Erwartungen an Männlichkeit. Auffällig ist dabei seine Wahl der Bezeichnung »Menstruationshintergrund«, den Lian und sein bester Freund affirmativ zu nutzen scheinen. Diese Selbstbezeichnung ermöglicht es, die eigene Identität als Mann in den Vordergrund zu stellen und die Menstruationsblutung gleichermaßen anzuerkennen sowie zu einer nahezu technischen Randinformation werden zu lassen. Ähnlich wie der Begriff Migrationshintergrund, an den diese Wortneuschöpfung offensichtlich angelehnt ist, kann auch der Menstruationshintergrund die Abweichung von einer Normierung beschreiben. Während die Bezeichnung Migrationshintergrund insbesondere in medialen und politischen Debatten selektiv genutzt wird,¹² um die Abweichung von einer rassifizierten Normierung zu beschreiben, verweist Lians Menstruationshintergrund auf die

11 Chris Bobel spricht von einem *menstrual mandate*, um die Kultur der Geheimhaltung der Menstruation und die damit einhergehenden Praktiken zu beschreiben. Sie verweist darauf, dass dieses *menstrual mandate* nicht nur vergeschlechtlicht sei, sondern auch durch rassistische und klassistische Strukturen charakterisiert ist (Bobel 2019: 226).

12 Mit der Bezeichnung »Migrationshintergrund« geht meist eine rassifizierende Kategorisierung einher, die sich auf nicht-europäische beziehungsweise nicht-weiße Menschen bezieht. In der Regel sind zum Beispiel keine weißen Französis*innen oder Österreicher*innen gemeint, wenn in Debatten der Begriff Migrationshintergrund verwendet wird (für eine Diskussion der Institutionalisierung der Bezeichnung vgl. Böhm 2023, für eine kritische Einordnung binärer und problematisierender Kategorisierung auch in der Migrationsforschung vgl. Foroutan et al. 2018).

Abweichung von einer vergeschlechtlichten Normierung. Lians Umgang mit seinem Menstruationshintergrund zeigt die heteronormative Rahmung des Stellenwerts der Menstruationsblutung und ihre ko-produzierenden Effekte geltender Geschlechterordnungen. Er vermeidet beispielsweise, das Thema Menstruation mit neuen Bekanntschaften anzusprechen. Dies sei ein »Tabuthema« gewesen, denn Lian »war ja 'n Kerl«. Würde Lian anderen Männern gegenüber seine Periode ansprechen, würde das mit der Erwartung geteilter vergeschlechtlichter Erfahrung brechen. Wie schwierig ein Bruch mit diesen Erwartungen ist, verdeutlichen nicht nur Lians lange Sprechpausen während des Erzählens. Er macht deutlich: Seine Periode »auch nur zu erwähnen« hätte ihm »Angst« gemacht. Über die eigene Blutung zu sprechen wird Lian folglich nicht nur durch die Wirkmächtigkeit eines *menstrual concealment imperative* erschwert. Binäre Geschlechternormen und daraus resultierende Trans- und Queerfeindlichkeit führen dazu, dass eine Kommunikation über die Menstruation für Lian jenseits vertrauter Kreise beinahe unmöglich scheint.¹³

Scham und die Regeln der Verwaltung der Menstruation wirken sich aber auch bei cis Frauen auf die Kommunikation aus. Aufgrund einer Hormonstörung nimmt Sumi regelmäßig im *Off-Label Use* Medikamente, um ihre Blutung zu bekommen. Dies führe manchmal zu Nachfragen, wie Sumi erzählt:

»Ist halt eher so die Frage, wenn das jetzt irgendwie mal so irgendwo rauskommt und so ›Ah, hast du [Krankheitsname]?‹ Dann sag ich ›Nein, ich nehm' das wegen was anderem.‹ Die Leute fragen dann warum, dann kann's halt für die anderen vielleicht mal unangenehm werden, weil gerade vielleicht für ›Männer, die jetzt mit dem Thema vielleicht wenig zu tun haben, weil, ja, es ist ja glaub ich, wenn dann Periode eh meistens immer so 'n Meeeh (Missmutiger Ton) Thema, so 'n bisschen okay unheimlich oder keine Ahnung, oder eklig, ich weiß es nicht.« (Sumi: 626–635)

Wenn Sumi auf ihre Medikamente angesprochen wird, antwortet sie zunächst meist unbestimmt. Sie versucht, den wahren Grund der Medikation, nämlich ihre Menstruationsblutung, nicht zu erwähnen. Andernfalls könne es »für die anderen vielleicht mal unangenehm werden«, insbesondere für Männer. Sumi geht davon aus, dass die Menstruation kein Gesprächsgegenstand sei, der den sozialen Regeln alltäglicher Kommunikation entspreche. Dabei macht sie eine geschlechterspezifische Unterscheidung auf zwischen Gesprächspartner*innen, die mehr

13 In Kapitel 4.5 wurde deutlich, dass die heteronormative Einbettung von Menstrualität gravierende gesundheitliche Konsequenzen für genderqueere Menstruierende haben kann, wenn diese beispielsweise aus Angst vor den binären Strukturen der Gynäkologie Gesundheitsleistungen nicht in Anspruch nehmen. Norma O'Flynn (2006) zeigt außerdem, dass der Wunsch nach einer Einhaltung der Menstruationsetikette auch unabhängig vom Geschlecht Menstruierende in ihren Gesundheitsentscheidungen beeinflussen kann (zum Beispiel wenn es um die Einnahme von Medikamenten zur Zyklusregulation geht).

oder weniger »mit dem Thema« zu tun hätten. Ihre grundsätzlich vermeidende Kommunikation über die Menstruation und ihre Medikation erklärt Sumi so:

»Ich möchte halt die andere Person nicht in Verlegenheit bringen, ich möchte auch mich nicht unbedingt in Verlegenheit bringen, oder irgendwie da jetzt so viel preisgeben, weil wie gesagt, es ist halt so 'n- generell so Frauenthemen (2) sind immer noch so 'n bisschen ja, ich sag mal so 'n bisschen, will nicht sagen tabuisiert, aber schon so ähm, okay das könnte eklig sein.« (Sumi: 652–658)

Sumi erklärt, weder ihr Gegenüber noch sich selbst »in Verlegenheit bringen« zu wollen. Sie charakterisiert die Menstruation somit als Gesprächsthema, das das Potenzial hat, den Rahmen üblicher Konversation zu sprengen. Das ist einerseits bedingt durch die Intimität, die Sumi dem Thema Menstruation zuschreibt, wenn sie erzählt, nicht »so viel preisgeben« zu wollen. Dass es sich jedoch um eine spezifische, nämlich vergeschlechtlichte Form von Intimität handelt, macht ihre darauffolgende Aussage deutlich. Sumi ordnet die Menstruation in die Kategorie der »Frauenthemen« ein und sucht nach dem passenden Adjektiv, um diese »Frauenthemen« zu beschreiben. Sie »will nicht sagen tabuisiert«, öffnet mit dieser Abgrenzung jedoch ein diskursives Feld mit einer entsprechenden historischen Kontinuität, ausgedrückt durch Sumis zeitliche Einordnung »immer noch«. Schließlich charakterisiert sie Frauenthemen als Themen, die »eklig« sein können und deswegen nicht als Gegenstand alltäglicher Kommunikation taugen. Das Adjektiv »eklig« verweist darauf, dass Sumi eine bestimmte Idee davon hat, was als Frauenthema gilt und was nicht. So wird sie eine Unterhaltung über den *Gender Pay Gap* – ein durchaus relevantes »Frauenthema« – vermutlich nicht als eklig einordnen. Vielmehr kann ihre Aussage so gedeutet werden, dass sie sich auf klassischerweise verweiblichte Prozesse wie Menstruation, Schwangerschaft oder Geburt bezieht, deren starke Körperlichkeit in unserer Gesellschaft schnell als unpassend für Gespräche jenseits eines intimen (und weiblich vergeschlechtlichten) Rahmens erachtet wird. Diese Beobachtung macht auch Sanna, wobei sie klar von einer Tabuisierung der Menstruation spricht:

»Ich finde, dass das ganze Thema total tabuisiert wird, also ähm egal ob das jetzt zu Schulzeiten war oder ähm ob's darum geht wenn man äh n- nach der Geburt vom vom von 'nem Kind das erste Mal wieder 'ne Monatsblutung hat.« (Sanna: 96–99)

Sanna ordnet die Menstruation als Thema ein, dass »total tabuisiert wird«. Diese Tabuisierung beobachtet sie über verschiedene Lebensphasen hinweg von der Schulzeit bis zur Geburt eines Kindes. Es handelt sich also nicht um ein Phänomen, das zum Beispiel nur Teenager*innen betrifft, sondern auch Erwachsene. Auch wenn viele Interviewpartner*innen einen Wandel im Umgang mit der Blutung bemerken, haftet der Menstruation weiterhin ein stigmatisierter Charakter an. Sumi erklärt das wie folgt:

»Also ich hab' schon das Gefühl es wird offener, jedenfalls so in den Kreisen, wo ich mich so beuge. Aber es is' generell halt immer noch so'n bisschen irgendwie als eklig verschrien, oder irgendwie als unangenehm, oder ja, so (2) ja halt, ich glaub irgen- ich weiß nicht, wodran das liegt, ich glaub vielleicht dass Frauen vielleicht generell :so: in der Gesellschaft vielleicht so'n bisschen schlechteren Stand haben, wenn man's sich so allgemein halt betrachtet.« (Sumi: 706–713)

Auch wenn Sumi zumindest in ihrem persönlichen Umfeld beobachtet, dass der Umgang mit der Menstruation »offener« wird, weist sie auf die nach wie vor dominanten negativen Assoziationen mit der Blutung hin – sie sei immer noch »als eklig verschrien«. Als Ursache für diese Abwertung der Menstruation verweist Sumi auf vergeschlechtlichte Ungleichheiten. Ekel vor der Menstruationsblutung wird dadurch nicht als »natürlicher« Affekt, sondern als erklärungsbedürftiges und situiertes Phänomen begriffen. Über die gesellschaftliche Abwertung von Frauen wird auch die Menstruation als verweiblichtes Phänomen abgewertet. Diese Vorstellung deckt sich mit der Einschätzung Bobels, die in Bezug auf Chrisler und Johnston-Robledo feststellt:

»Indeed, women and girls are socialized to keep menstruation a secret. Menstrual stigma is transmitted through a variety of discourses, including menstrual product advertising and other media, as well as everyday talk that makes clear that menstruation renders the body – and even one's *character*, by extension – defective.« (Bobel 2019: 11, Hervorhebung i.O.)

Die Stigmatisierung der Menstruation drückt sich in ihrer Geheimhaltung und den Regeln einer Verwaltung der Menstruation aus und ist Ausdruck einer strukturell misogynen Gesellschaftsordnung. Diese Abwertung betrifft jedoch nicht nur menstruierende cis Frauen, sondern Menstruierende jeglicher Geschlechter ebenso wie alle, die als menstruierend wahrgenommen werden. Es handelt sich bei der Abwertung von Menstrualität also um eine strukturelle Misogynie, die unabhängig vom konkreten Individuum wirkt. Ekel vor Menstruationsblut verstehe ich vor diesem Hintergrund als Effekt misogynen Stigmatisierung. Wie die Beispiele Lians und Noas verdeutlichen, sind queere Menstruierende jedoch nicht nur mit den strukturell misogynen Abwertungen von Menstrualität konfrontiert, sondern darüber hinaus auch mit Trans- und Queerfeindlichkeit.

Politiken der Menstrualität zeichnen sich dadurch aus, dass sie das Ziel einer Enttabuisierung beziehungsweise Entstigmatisierung der Menstruationsblutung zentral setzen. Auch in meinem Interviewmaterial wird von den Befragten immer wieder der Wunsch nach einem Wandel im Umgang mit Menstrualität artikuliert. Im Folgenden zeige ich unterschiedliche Handlungsfelder, in denen die Befragten einen solchen Wandel – eine Enttabuisierung der Menstruation – verorten.

6.3 Wunsch nach Wandel

Im vorangegangenen Kapitel wurde deutlich, dass die Interviewpartner*innen eine Stigmatisierung beziehungsweise Tabuisierung der Menstruation beobachten, die den alltäglichen Umgang mit der Blutung maßgeblich prägen und eine Kultur der Geheimhaltung fördern. Wie ich im Folgenden ausarbeite, ist für die Befragten der Wandel im Umgang mit der Menstruation ein wichtiger Wunsch und nicht zuletzt auch eine Motivation dafür, an meiner Interviewstudie teilzunehmen. Viele der Befragten beobachten bereits Veränderungen im Umgang mit der Blutung, unterscheiden dabei jedoch häufig zwischen persönlichem Umfeld und gesamtgesellschaftlichem Umgang. Irene verweist darauf, dass die Beobachtung einer Enttabuisierung häufig mit einem historischen Fortschrittsnarrativ einhergehe:

»Also ich finde schon, dass diese Enttabuisierung auch so ein bisschen als eine Fortschrittsgeschichte erzählt wird, so 'ne, alles war super tabu, und dann haben - kamen die ganzen aufgeklärten Leute und haben dafür gesorgt, dass jetzt das nicht mehr so tabu ist und dass es Aufklärung ist und alles immer besser wird, dass das so wie so eine eben so als so eine progressive Erzählung irgendwie *geframed* wird. Und dann denke ich immer, dass der Zeitrahmen, den wir da überblicken können, von dem wir das absetzen können, der ist so kurz. //Ja// Deswegen, ich weiß gar nicht, vielleicht, wenn man das noch weiter zurückverfolgt, würde man draufkommen, dass es da noch ganz anders war und dass wir da überhaupt noch nicht wieder angekommen sind oder so, ne, deswegen.« (Irene: 446–455)

Irene stellt das Fortschrittsnarrativ einer Enttabuisierung der Menstruation vor dem Hintergrund der historischen Nachvollziehbarkeit in Frage. Die Quellenlage erlaube nur einen sehr begrenzten Einblick in historische Verhandlungen von Menstruation. Deswegen stellt Irene die Möglichkeit in den Raum, dass auch früher schon ein deutlich progressiverer Umgang mit der Blutung geherrscht haben könnte. Irenes Einwand verweist damit auf die Funktion, die eine vermeintliche Enttabuisierung von Menstruation in kollektiven Selbstdarstellungen als aufgeklärt und modern haben kann. Im Sinne kolonialer und modernistischer Logiken wird Rückständigkeit auf einen vermeintlichen ›Anderen‹ projiziert, um so die eigene Identität als fortschrittlich und modern zu bestätigen. Aber auch in individuellen Selbstdarstellungen kann, wie bereits in der Analyse eines Lernens von Menstrualität angeklungen ist, der Umgang mit der Blutung als Ausdruck und Bestätigung der persönlichen Entwicklung dienen.

Zwei zentrale Bereiche, in denen sich ein Wunsch nach Wandel manifestiert, sind Kommunikation und Aufklärung. In Bezug auf das Sprechen über die Blutung macht zum Beispiel Pauline in Bezug auf die Jahre vor dem Interview deutlich: »Also, darüber zu reden war irgendwie (2) 'n riesiges Tabu für mich.« (Pauli-

ne: 62 f.). Nach ihren Wünschen zum Umgang mit der Blutung befragt, artikuliert ein Großteil der Interviewpartner*innen den Wunsch, dieses Tabu zu brechen:

»Ja, es wäre halt irgendwie schön, wenn's nicht immer so- manchmal so als (2) ich sag jetzt mal als Iih-Thema ähm, ja, behandelt wird in dem Sinne. Das wäre halt manchmal schöner, wenn man da offener mit umgehen könnte, nicht immer so nur zwischen Frauen, also dass man das halt einfach so bisschen offener vielleicht ansprechen könnte manchmal.« (Sumi: 699–704)

Sumi wünscht sich einen offeneren Umgang mit der Menstruation, was für sie bedeutet, dass die Blutung nicht mehr als »Iih-Thema« gilt. Ausgehend von ihrer Erfahrung, dass eine Kommunikation über die Periode vor allem in Gruppen passiert, in denen eine geteilte, vergeschlechtlichte Erfahrung vorausgesetzt wird, wünscht sich Sumi eine Öffnung dieser Norm. Auch wenn sich in der Realität die Idee der Menstruation als spezifisch weiblicher Erfahrung so nicht halten lässt, ist die Verknüpfung von Blutung und Frausein im alltäglichen Umgang nach wie vor dominant. Deswegen erlebt Sumi es als selbstverständlicher, mit anderen Frauen über das Thema zu sprechen als zum Beispiel in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe. Ihr Wunsch ist es jedoch, diese geschlechtlich strukturierten Kommunikationsregeln aufzubrechen und die Periode insgesamt offener besprechen zu können. Die Arbeit von Sophie Laws (1990) stellte heraus, dass neben der Kommunikation mit nahestehenden Menstruierenden auch in partnerschaftlichen Beziehungen eine Kommunikation über die Periode möglich ist, zum Beispiel wenn es um die Möglichkeit von Sex während der Blutung geht. Auch Anna erwähnt die Thematisierung der Periode in der Beziehung zu ihrem Partner und stellt dessen Umgang damit als besonders positiv heraus:

»[A]uch in der Beziehung zu meinem Freund, dass der da halt auch einfach super, keine Ahnung, könnt man schon fast meinen //er hätte auch schon mal seine Tage gehabt// (lachend) weil er halt einfa- also es ist so, so gar kein Thema für ihn und er hat wahrscheinlich weniger irgendwie da Scham oder Ekelgefühle davor wenn ich meine Tage hab als ich teilweise früher selbst hatte oder so, und wenn man dann halt doch mal bisschen ausläuft oder so ich so bin ›Oh, sorry‹, er ist so ›Ja, kein Ding Entschuldigung zu sagen‹ oder so also, es ist halt auf jeden Fall (wo ich manchmal gut damit umgehen kann und so weiß ja, da kommt nix Negatives von ihm aber manchmal dann halt trotzdem mich bisschen unwohl fühl' und mir dann aber entgegengebracht wird dass es so voll normal ist und voll kein Thema, das ist voll schön das so zu, sehen auch.« (Anna: 411–425)

Annas Freund hat zwar selbst keinen Menstruationszyklus, sein Umgang mit Annas Menstrualität lasse jedoch vermuten, »er hätte auch schon mal seine Tage gehabt«. Annas im Scherz hervorgebrachte Aussage verweist auf die Annahme einer Notwendigkeit geteilter Erfahrung. Wie bereits von Sumi verdeutlicht, findet die Kommunikation über die Periode häufig vor allem unter Frauen statt, da hier ei-

ne geteilte Erfahrung und somit Empathie und Verständnis vorausgesetzt wird.¹⁴ Die Empathie, die nun Annas Partner zeigt, scheint ihn innerhalb einer binären Geschlechtermatrix aus der Sphäre des Männlichen und der Nicht-Menstrualität in die Sphäre des Weiblichen und der Menstrualität zu verschieben. Wie Anna weiter ausführt, bringt ihr Freund jedoch nicht lediglich Verständnis auf, sondern habe sogar positivere Gefühle der Blutung gegenüber als Anna selbst. So empfinde er weniger »Scham oder Ekelgefühle« vor ihrer Periode, als sie es als Jugendliche selbst getan habe. Auch heute hat Anna noch den Drang, sich zu entschuldigen, wenn sie »doch mal bisschen ausläuft«, Blut also sichtbar wird und im Zweifelsfall Bettlaken oder Kleidung befleckt. Zu wissen, dass ihr Partner sie dafür nicht beschämt und sich nicht ekelt, gibt Anna ein Gefühl der Sicherheit auch im eigenen Umgang. Anna artikuliert während des Interviews eine Reflektion und (implizite) Kritik der gesellschaftlichen Stigmatisierung der Menstruation. Auch wenn sie in ihrem eigenen Empfinden und Umgang eine Entwicklung hin zu einer stärkeren Affirmation der Blutung beschreibt, zeigt ihre Aussage, wie Gefühle der Scham und des Unwohlseins weiter bestehen. Der offene und normalisierende Umgang nahestehender Personen wie der Partner*innen kann Menstruierenden dabei helfen, auch eigenes Unwohlsein und Scham zu überwinden.

Nicht nur der Umgang in partnerschaftlichen Beziehungen, sondern auch mit Freund*innen spielt eine wichtige Rolle. Ähnlich wie auch andere Interviewpartner*innen beobachtet Anna, dass sich in ihrem Freund*innenkreis die Gesprächskultur rund um die Menstruation ändere. Sie erzählt:

»Halt bei, meinen Freund*innen so auf jeden Fall, dass wenn's mir halt mal doch nicht gut geht, dass ich dann nicht, irgendwelche Ausreden such' warum ich mich jetzt nicht treffen möchte oder so sondern einfach so sagen kann ›Ja ich hab meine Tage, ich hab Bauchschmerzen, mir geht's nicht gut‹ und dass das halt auf Verständnis trifft.« (Anna: 403–408)

Anna beobachtet eine Normalisierung der Blutung in ihrem Umfeld und illustriert das mit dem Beispiel des Umgangs mit Menstruationsbeschmerz. Sie erzählt, keine Ausreden suchen zu müssen, wenn es ihr während der Blutung nicht gut ginge. Vielmehr könne sie Freund*innen sagen, dass sie menstruiere und Schmerzen habe und würde damit auf »Verständnis« stoßen. Annas Beispiel ist unter verschiedenen Gesichtspunkten aufschlussreich. Es verweist zunächst auf die gängige Praxis, die eigene Blutung zu verschweigen und stattdessen Ausreden zu suchen, warum man sich etwa nicht treffen wolle. Von dieser Praxis grenzt sich Anna ab, indem sie eventuelle Schmerzen oder Unwohlsein während der Periode kommuniziert und damit, so ergänzt sie, »auf Verständnis trifft«.

14 Für eine Analyse der Kollektivierung über Menstrualität und damit verbundene Mechanismen der In- und Exklusion siehe Kapitel 6.5 und 6.6.

Maureen McHugh (2020) arbeitet heraus, dass Menstruationsschmerzen sowie PMS und andere Beschwerden die Anhaltspunkte sind, die Menstruierenden eine Kommunikation über die Periode ermöglichen. *Menstrual moaning*, wie McHugh es leicht ironisch nennt, stelle eine sozial akzeptierte(re) Möglichkeit dar, über die Menstruation zu sprechen. Das Jammern über die Periode¹⁵ wirke so einerseits gemeinschaftsstiftend, bediene aber andererseits das klassische Narrativ der Menstruation als Krankheit (McHugh 2020: 409 f.). Wie auch bei Anna wird Schmerz und Unwohlsein so zum Türöffner für eine Thematisierung der Blutung jenseits des Intimen. Auffällig ist, wie sie dabei den Umgang ihres Umfelds als besonders hervorhebt. Für Anna ist es eine positive Entwicklung, über ihre Schmerzen sprechen zu können und damit auf Verständnis zu stoßen. Eine ähnliche Erzählung würde bei einer Grippe oder einem gebrochenen Bein jedoch irritieren – natürlich würde man von Freund*innen Verständnis oder Mitgefühl dafür erwarten. Menstruationsschmerzen oder anderen Beschwerden wie PMS haftet neben der Charakterisierung als etwas Unbesprechbares jedoch nach wie vor auch der Status des Unglaubwürdigen an. Und so wird eine vermeintliche Selbstverständlichkeit, nämlich Verständnis und Mitgefühl für Schmerzen, im Kontext der Menstruation bereits zu einem Zeichen für gesellschaftlichen Wandel und Entstigmatisierung. Eine empathische Reaktion des Umfelds bedeutet schließlich die *Anerkennung* menstruationsbedingter Schmerzen und Beschwerden als legitimen Grund, Treffen abzusagen oder zum Beispiel auch der Arbeit fernzubleiben.¹⁶ Anerkennung einzufordern und Anerkennung zu erhalten können so auch als wichtiger Baustein einer Fürsorge der Menstrualität betrachtet werden. Das Wissen um eine Anerkennung von Menstruationsbeschwerden ermöglicht es Menstruierenden, auf sich zu achten und ihrer Körperlichkeit Raum zu geben. Darüber hinaus hat die Kommunikation über Menstruation und Menstruationsschmerz den wichtigen Effekt, die eigenen Erfahrungen mit denen anderer abgleichen zu können, wie Annika verdeutlicht:

»Manchmal find ich glaub ich's noch dann vielleicht auch interessant wenn vielleicht jemand, gerade irgendwas erzählt, von seiner eigenen Menstruation oder eine Freundin von mir hat Endometriose und die hat :so: extrem starke Beschwerden und da manchmal glaub ich :is': wenn

15 McHugh weist zwar auf den ironischen Unterton der Bezeichnung *menstrual moaning* hin, betont aber, damit keinesfalls die Auswirkungen menstruationsbedingter Beschwerden oder die Notwendigkeit einer Kommunikation ebendieser infrage stellen zu wollen.

16 Das insbesondere Letzteres für viele Menstruierende wichtig ist, zeigt nicht zuletzt die 2022/2023 in Reaktion auf eine spanische Gesetzesänderung auch in Deutschland medial geführte Debatte um den sogenannten »Menstruationsurlaub«. Eine offizielle Regelung für menstruationsfreie Tage scheint vielen Betroffenen von Menstruationsschmerzen als notwendige Legitimation, bei starken Beschwerden nicht zur Arbeit erscheinen zu müssen (für eine kritische Einordnung von »Menstruationsurlaub« in Deutschland vgl. das Interview mit Seelig 2023).

Leute irgendwas erzählen kann's cool sein auch was von sich selbst zu erzählen um so 'n Vergleich zu haben oder so 'n Austausch oder so dafür da find ich's eigentlich auch, äh: manchmal ganz, nett weil man eher irgendwie wenn man nicht weiß wie's für andere Leute ist weiß man auch nicht glaub ich welches Maß zum Beispiel an Schmerzen ist normal: oder was sollte irgendwie vielleicht untersucht werden oder irgendwie so //Ja// ja, ja ich find eigentlich so Austausch immer ganz gut.« (Annika: 535–548)

Annika nutzt das Beispiel des Austauschs über Menstruationsschmerz, um auf die positiven Effekte einer offenen Kommunikation über Menstruation hinzuweisen. Das Teilen eigener Erfahrungen ermöglicht den Abgleich mit anderen. Im Kontext von Menstruationsschmerzen kann dieser Abgleich besonders wichtig sein, um eine Einordnung der Qualität der eigenen Schmerzen vornehmen zu können. Annika verweist dabei auf den subjektiven Charakter von Normalität: eine Person mit Endometriose kann möglicherweise ein anderes Verständnis von »normalen« Schmerzen haben als eine Person ohne Endometriose. Austausch und Abgleich können so individuelle Antworten auf die Frage »welches Maß [...] an Schmerzen ist normal« erleichtern und im Zweifelsfall auch eine medizinische Abklärung initiieren.¹⁷

Die Frage der Anerkennung spielt auch für Lian eine wichtige Rolle im Umgang mit Menstrualität und Schmerz:

»Und auch, ähm, manchmal wenn ich gesagt hab, dass ich Schmerzen hab', wegen meinen Tagen, (2) dass es mir deswegen heut' nicht gut geht oder so (2) wenn dann Klassenkameradinnen, oder andere Leute bisschen (2) ab- abgestoßen waren davon, oder so, hab ich gesagt hier (2) ihr redet auch davon, wenn ihr euch den Fuß verstaucht habt und der euch wehtut. (3) Ähm (2), also von daher (2) wusst' ich immer, dass es, ähm, normal und natürlich ist und dazugehört und ich wollt' auch immer darüber reden dass es normal und natürlich ist. (2) Ähm (2) es war auch eigentlich nach meinem Coming-out auch 'n Bedürfnis und dann fiel halt der Erwartungsaspekt an Männer mit dabei und deswegen wurd's dann schwieriger, aber an sich (2) will ich schon, dass andere Leute das auch anerkennen, dass das ganz normal is' //Hm (bejahend)// und natürlich (3) also dieser Tabuumgang damit, der stört mich.« (Lian: 483–500)

Auch Lian erwähnt die Kommunikation über Schmerz als Ausgangspunkt, um über eine Normalisierung der Blutung zu reflektieren. Er nutzt den Vergleich zu anderen Ursachen von Schmerz ganz bewusst, um den Doppelstandard im Umgang mit der Blutung in seinem Umfeld zu kritisieren. Lian äußert ein Verständnis der Periode als »normal und natürlich« das er etwa gegenüber Mitschüler*innen immer vertreten habe und stärken wollte. Der Bezug auf die Menstruation als normalem beziehungsweise natürlichem Vorgang ist ein häufig verwendetes Argument gegen eine Stigmatisierung der Blutung. Insbesondere der Verweis auf die Normalität der Blutung geht einher mit der Aussage, dass

¹⁷ Zur Relevanz einer vermeintlichen Normalität von Menstruationsschmerz siehe auch Kapitel 4.5.

schließlich die Hälfte der Menschheit menstruieren. Diese ›Hälfte der Menschheit‹ ist jedoch keineswegs willkürlich zusammengesetzt, sondern geschlechtlich strukturiert – die Menstruation ist normal, weil alle Frauen sie erleben, so der Gedanke. Die Normalität der Menstruation bezieht sich demnach vor allem auf einen cis weiblichen Körper, wie auch das Zitat Lians verdeutlicht. Seine persönliche Verteidigung der Menstruation als »normal und natürlich« wurde, so erwähnt Lian, erschwert durch sein *Coming-out* als trans Mann. Damit verweist er auf diskursive Grenzen einer Entstigmatisierung der Blutung über einen Bezug auf Natur und Normalität. Während dies für Frauen eine legitime Argumentationsstrategie gegen ein Verständnis der Menstruation als »Iih-Thema« sein kann, scheint ein menstruierender Mann die Grenzen des ›Normalen‹ nach wie vor zu sprengen. Das wird auch an anderer Stelle deutlich, wenn Lian auf die Unmöglichkeit der Kommunikation seines »Menstruationshintergrunds« (vgl. Kapitel 6.2) verweist. Eine biologisierte Normalität der Blutung gilt also nur für den cis weiblichen Körper, nicht jedoch für Körper, die Binarität herausfordern. Das macht es für Lian schwieriger, weiterhin einen offenen und Abwertungen herausfordernden Umgang mit der Menstruation zu praktizieren. Nichtsdestotrotz formuliert er die Anerkennung von Normalität und Natürlichkeit der Blutung als zentralen Wunsch im gesellschaftlichen Umgang mit der Menstruation.

Neben der Anerkennung von Menstruationsschmerz und anderen menstruationsbedingten Beschwerden sowie der Anerkennung einer Normalität und Natürlichkeit der Blutung artikulieren die Interviewpartner*innen den Wunsch nach Wandel im Feld der Wissensgenerierung und Informationsweitergabe zur Menstruation. Insbesondere die Aufklärung in der Schule haben dabei viele als nicht zufriedenstellend in Erinnerung, da sie an der Lebensrealität der Schüler*innen vorbeigegangen sei. Lian erinnert sich:

»[W]ir haben über die Periode gesprochen, so dass es sie gibt, (2) und was da passiert, (2) so aufm Zellniveau und so, (2) aber mehr auch nicht.« (Lian: 607–609)

Lian erzählt, dass sie in der Schule vor allem über die biologischen Vorgänge während der Menstruation aufgeklärt wurden. Er vergleicht das »Zellniveau« einer Thematisierung der Menstruation mit den Aspekten, die ihm relevanter oder hilfreicher erschienen seien:

»[...] dass man auch über Hygieneprodukte spricht, was es da gibt, dass man darüber spricht, was kann passieren im Sinn von Stimmungsschwankungen, Fressattacken, ähm (2) die ganze Palette an **Nebenwirkungen** sozusagen.« (Lian: 613–617)

Die Beschreibung Lians kontrastiert eine biologische Perspektive auf die Menstruation mit den alltagspraktischen Herausforderungen, mit denen insbesondere jugendliche Menstruierende einen Umgang lernen müssen (vgl. Kapitel 4.2,

4.4). Diese umfassen die Verwaltung der Menstruation ebenso wie den Umgang mit möglichen emotionalen Auswirkungen der Periode. Lian artikuliert damit ein Verständnis von Menstruation, das die körperlich-biologische Ebene und soziale Praktiken ebenso umfasst wie Gefühle. Der Wunsch nach einer besseren Aufklärung über die Menstruation umfasst aber nicht nur die Inhalte, sondern auch die Zielgruppe. Immer wieder erwähnten die Befragten während der Interviews die Notwendigkeit einer geschlechtsunabhängigen Aufklärung. Alzi erzählt von einem Beispiel aus ihrer eigenen Schulzeit, das ihr positiv in Erinnerung geblieben ist:

»[I]ch hatte eine, eine Schulstunde in der fünften oder sechsten Klasse da, da erinnere ich mich sehr das war auch m- sehr cool gemacht da haben wir (lacht) da haben äh gesamte Klasse? im Biologieraum also da, 'ne mit diesen Waschbecken und allem, so diese klassischen Biochemieräume, wurden wir gepaart ähm und zu zweit mussten wir dann 'n Experiment machen welches äh Menstri- Menstr- äh Menstruationsprodukt am au- saugfähigsten is', //cool// und da hatten wir quasi Slipeinlagen, Binden und Tampons und dann mussten wir quasi immer die in so 'n Erlenmeyerkolben mit Wasser halten und dann gucken //lacht// welches äh und das wurde dann aufgeschrieben, das war super weil das halt, 'ne die gesamte Klasse, einfach mal die, diese Berührungsangst genommen hat egal wer 'ne sondern alle, das, das fand ich super [...].« (Alzi: 551–565)

Alzi erinnert sich an ein Experiment im Schulunterricht, bei dem die Klasse mithilfe chemischer Geräte wie dem Erlenmeyerkolben die Saugfähigkeit verschiedener Periodenprodukte testen sollte. Durch die Einbettung der Slip-einlagen, Binden und Tampons in die Durchführung von Experimenten im Bio- oder Chemieunterricht bekommt der Umgang mit den Produkten einen neuen Charakter. Die Menstruation wird so ihres Status als Sonderthema entledigt und zu einem alltäglichen Teil des Schulalltags. Als besonders hebt Alzi dabei auch hervor, dass »die gesamte Klasse« an diesem Experiment teilnahm. Sexualkundeunterricht findet ebenso wie die Aufklärung über die Menstruation häufig in binär geschlechtergetrennten Gruppen statt. An dieser Praktik formulierten einzelne Interviewpartner*innen Kritik und wiesen auf ein Informationsdefizit über die Menstruation hin, das nicht nur Jungen, sondern auch erwachsene Männer betreffe. Alzi hingegen fand es »super«, dass in ihrem Fall alle Schüler*innen an dem Experiment mit den Periodenprodukten teilnahmen und attestiert dieser Schulstunde, dass sie den Teilnehmenden »diese Berührungsangst« genommen habe. Obwohl das Beispiel Alzis im naturwissenschaftlichen Unterricht stattfindet, bewegt sich die Thematisierung der Periode außerdem über den Einsatz von Periodenprodukten hier weg vom »Zellniveau« hin zu Fragen, die für den Alltag der Jugendlichen relevant sind.

Neben dem Wunsch nach einem umfassenden und geschlechterunabhängigen Aufklärungsunterricht in der Schule nehmen viele der Interviewpartner*in-

nen auch den Forschungsstand zur Menstruation als mangelhaft wahr. Ein prominentes Beispiel ist die zyklusspezifische Krankheit Endometriose. Der Wunsch nach mehr Forschung zu Endometriose wird nicht nur von Lian oder Noa artikuliert, die selbst von der Krankheit betroffen sind, sondern auch von anderen Interviewpartner*innen wie Annika. Der Wunsch nach mehr Wissen über die Menstruation geht jedoch über den medizinischen Bereich hinaus. Zum Abschluss des Interviews fragte ich die Interviewpartner*innen meist nach ihrer Motivation, an meiner Studie teilzunehmen sowie nach möglichen Wünschen an mich als Forschende. Auch hier spielten die Thematisierung und *Anerkennung* der Relevanz von Menstruation eine wichtige Rolle für die Befragten. Martha beispielsweise äußerte die Hoffnung, dass durch die Identifikation von Leerstellen in meiner Forschung in der Zukunft weitere Studien entstehen könnten:

»Aber dass das **ernst** genommen wird und dass ähm, deine Studie Gehör findet und (2) aufgrund deiner Studie vielleicht Sachen angegangen werden, oder verändert werden, oder :so:. Und vielleicht auch andere Menschen sich motiviert fühlen, da vielleicht noch mal n bisschen genauer nachzuforschen in der ein oder anderen Sache, ja? Also, dass das nicht dann abgeschlossen ist, das Thema Menstruationsblutung, weil das ist allgegenwärtig, **schon immer**, //Hm (bejahend)// und **so** ein großes Thema und so ein präsent Thema. Dass das eben mehr diskutiert wird und erforscht wird [...].« (Martha: 819–829)

Martha formuliert einen starken Wunsch nach Anerkennung und Sichtbarkeit. Diesen Wunsch bezieht sie sowohl spezifisch auf meine Studie, an der sie selbst mitwirkt, als auch auf die Relevanz der Menstruation als Forschungsthema im Allgemeinen. Sie beschreibt die Menstruation als »so ein großes Thema und so ein präsent Thema«, dessen (wissenschaftliche) Relevanz über einzelne Forschungsarbeiten hinausgehe. Gleichzeitig impliziert ihre Aussage die Sorge, dass diese Relevanz keine Anerkennung finden könnte. Dass Martha betont, die Studie solle »**ernst** genommen« werden, ist nur vor dem Hintergrund einer Idee der Blutung als vermeintliches Frauen- und damit Nischenthema zu verstehen. Martha geht es jedoch nicht nur um die Generierung von mehr Wissen zur Periode. Sie erhofft sich von einer Anerkennung der wissenschaftlichen Relevanz auch konkrete Effekte und Veränderungen. Um welche genau es dabei gehen könnte, verdeutlicht exemplarisch einer der von Janina artikulierten Wünsche. Auch Janina beschreibt zunächst Anerkennung und Sichtbarkeit als Motivation für ihre Teilnahme an meiner Forschung:

»Ja und ich find's auch gut, dass, dass, das Thema mal angesprochen wird (2) gerade weil es so viele hm, blauäugige Personen gibt, die meinen, was ich nicht sehe, gib't's nicht.« (Janina: 570–573)

Die Unsichtbarkeit der Menstruation, so verdeutlicht ihre Aussage, beschränkt sich nicht nur auf die Praktiken einer Verwaltung der Blutung, wie sie im vori-

gen Kapitel analysiert wurden. Janina stellt fest, dass mit der Unsichtbarkeit von Blut für viele auch die Existenz der Menstruation im Allgemeinen ausgeblendet werden kann, was sie als »blauäugig«, also naiv, bezeichnet. Allerdings wird im Verlauf des Interviews deutlich, dass es sich in der Regel nicht um Unwissenheit, sondern um bewusstes Wegschauen handelt. So erzählt Janina beispielsweise von der Ignoranz ihres Vorgesetzten, wenn sie auf der Arbeit Menstruationsschmerzen oder Hygienefragen anspreche. Janina kritisiert die bewusste Unwissenheit, insbesondere von Männern, und spricht sich für eine stärkere Thematisierung der Menstruation aus:

»[I]ch find das Thema sehr, sehr wichtig weil's halt auch 50 Prozent der Menschen betrifft //mh (bejahend)// und weil ich auch dafür bin dass auf öffentlichen Toiletten öffentlich zugängliche Tampons geben sollte und dass Tampons keine Luxusgüter sind (lacht) //mh (bejahend)// sondern wir können's uns nicht aussuchen (2) //Ja// (3) so bisschen uns entgegenkommen [...].« (Janina: 581–586)

Wie Martha stellt auch Janina die Relevanz des Themas über die Gegenwärtigkeit für »50 Prozent der Menschen« her. Die Forderung nach mehr Wissensgenerierung und -vermittlung verknüpft Janina, so wie auch andere Interviewpartner*innen, mit konkreten politischen Forderungen. Sie erwähnt einerseits die ehemalige Besteuerung von Periodenprodukten als Luxusprodukte und andererseits die Verfügbarkeit von kostenfreien Periodenprodukten auf öffentlichen Toiletten. Als erstes Land hat Schottland 2021 im sogenannten *Period Product Act* festgelegt, dass auf allen öffentlichen Toiletten Menstruationsprodukte frei zugänglich sein müssen.¹⁸ Dieser Beschluss wurde auch in deutschen Medien debattiert und bildet in den Interviews durch den Wunsch nach kostenfreien Produkten immer wieder einen impliziten Bezugspunkt. Neben einer Entstigmatisierung der Menstruationsblutung über Kommunikation sowie die Anerkennung von Menstrualität und Menstruationsschmerzen als relevante Themen stellt der Umgang und die Verfügbarkeit von Periodenprodukten ein weiteres zentrales Handlungsfeld im Wunsch nach Wandel dar. Dies verdeutlicht den Stellenwert der Verfügbarkeit von Periodenprodukten für Praktiken der Vor- und Fürsorge der Menstrualität. Wie die Analyse des Einsatzes von Binden, Tampons und Menstruationstasse in Kapitel fünf gezeigt hat, sind dabei die verschiedenen Produkte mit unterschiedlichen Anrufungen und Zuschreibungen belegt. Eine Technologie, die für gegenwärtige Politiken der Menstrualität besondere Relevanz hat, ist die Menstruationstasse. Im Folgenden zeige ich anhand des

18 Bereits 2016 hatte Kenia beschlossen, dass auf Schultoiletten Binden kostenfrei ausliegen müssen, um so die Fehlzeiten menstruierender Schüler*innen zu reduzieren.

Beispiels der Menstruationstasse, wie sich Politiken der Menstrualität anhand der Entscheidung für oder gegen bestimmte Periodenprodukte artikulieren.

6.4 Menstruationsmüll: Zwischen Scham und Sorge

Bei der Tasse handelt es sich keineswegs um eine neue Erfindung. Doch für lange Zeit fristete die Tasse ein Nischendasein in Frauengesundheitszentren und Öko-Versandhandeln. Der Markt für Periodenprodukte wird nach wie vor zu 80 Prozent von den vier großen Herstellern »Procter & Gamble«, »Johnson & Johnson«, »SCA« und »Kimberly-Clark« dominiert (Werner & Punzi 2020: 835). Während konventionelle Periodenprodukte und die großen Firmen von Aktivist*innen jedoch unter anderem für die Reproduktion schambehafteter Narrative, Verpackungsmüll aus Plastik sowie Schadstoffe in den Produkten selbst kritisiert wurden, erfahren Start-ups mit nachhaltigen Produkten im Angebot mittlerweile positive Aufmerksamkeit. Mit dem breiten Aufkommen von Bio-Supermärkten und einem zunehmenden Bewusstsein für einen nachhaltigen Lebensstil verlor das Label ›Öko‹ sein vermeintlich angestaubtes Image der 1980er Jahre und wurde modern.¹⁹ Es ist vor diesem Hintergrund zu betrachten, dass die Idee eines nachhaltigen Lebensstils auch im Bereich der Menstruationshygiene mittlerweile eine entscheidende Komponente im Handeln von Menstruierenden ebenso wie in der Bewerbung durch Hersteller darstellt. Heute sind wiederverwendbare Technologien wie die Menstruationstasse, aber auch Periodenunterwäsche, als Konsumgut in Vorstellungen von (Post-)Feminismus, Entstigmatisierung und die Darstellung eines aufgeklärten Lebensstils eingebettet (vgl. Owen 2022, 2024). Diese Hersteller sogenannter alternativer Menstruationsprodukte postulieren eine positive Verbindung zwischen dem verkauften Produkt und seinen individuellen sowie sozialen Auswirkungen (vgl. Amelang 2019, Kapitel 5.1).

Die Vermarktung wiederverwendbarer Produkte hat dabei gerade im Zuge eines Öffentlichwerdens der Periode seit 2015 – der »period revolution« (Punzi & Werner 2020: 835) – zu kommerziellem Erfolg geführt. Der Aufstieg der Menstruationstasse kann deshalb nur im Wechselspiel mit gegenwärtigen Politiken der Menstrualität verstanden werden, er ist eingebettet in Fragen von Nachhaltigkeit und Lebensstil. Über ein *Framing* der Menstruationstasse als nachhaltige Technologie sowie über die Einbettung ihrer Vermarktung in einen

¹⁹ So zeigt beispielsweise der Markt für Bio-Lebensmittel in Deutschland seit Jahren ein kontinuierliches Wachstum (vgl. Brümmer & Zander 2020). Für den Zusammenhang von Nachhaltigkeit und Konsum vgl. Blättel-Mink 2010, Hübner & Schom 2019; für den Zusammenhang von gegenwärtigen Klassenverhältnissen und Lebensstil vgl. Reckwitz 2017.

unternehmerischen Aktivismus, der soziale Ungleichheiten wie Periodenarmut adressiert (Punzi & Werner: 835), wird die Tassennutzer*in gleichermaßen als verantwortungsbewusst menstruierende Konsument*in und aufgeklärtes Subjekt angerufen wie positioniert.

Menstruationstassen werden bevorzugt damit beworben, nachhaltiger und aufgrund ihrer langen Lebenszeit auch kostengünstiger als Tampons zu sein. Nachhaltigkeit bezieht sich in diesem Kontext in erster Linie auf Müllvermeidung. Außer Acht gelassen wird bei diesem *Framing* jedoch, dass Nutzer*innen nicht selten mehrere Tassen ausprobieren müssen, bis sie das passende Modell finden – oder, wie Martha, dann wieder ganz auf konventionelle Produkte umsteigen:

»[...] und :dann: hab' ich mir 'ne Menstruationstasse gekauft. Das hab' ich nicht hinbekommen (lacht) Das hat nicht funktioniert. Also ich hab' die immer noch, ich schmeiß das nicht weg, aber (2) ich hab's nicht hinbekommen.« (Martha: 680–684)

Das Zitat Marthas verdeutlicht zwei wichtige Charakteristika der Menstruationstasse. Zum einen handelt es sich im Vergleich zu Tampons und Binden um eine voraussetzungsvolle Technologie. Wie in Kapitel 5 ausgearbeitet, müssen Nutzer*innen viel Vorwissen mitbringen, um das passende Modell zu finden, um dann die Anwendung der Tasse zu lernen und zu üben. Dieser Mehraufwand wird von den Befragten jedoch gerne in Kauf genommen. Dass die Menstruationstasse eine gleichermaßen begehrte und idealisierte Technologie ist, macht auch die Aussage Marthas deutlich: Obwohl sie das Produkt nicht nutzen kann, schmeißt sie es nicht weg. Die Attraktivität der Menstruationstasse ist größer als die Hindernisse in ihrer Anwendung. Doch was macht die Tasse zu solch einer begehrten Technologie?

Neben dem Tragegefühl und der Handhabung (vgl. Kapitel 5.3) ist Nachhaltigkeit im Sinne von Müllvermeidung für die Interviewpartner*innen ein zentraler Grund für die Menstruationstasse. Sanna erzählt:

»[I]ch fand das so angenehm zu tragen und ja, ähm, ich- ich hatte keine Angst, dass was verrutscht und, und ich hab einfach gedacht, ich trag was zur Umwelt bei und eben zu meinem Wohlbefinden.« (Sanna: 164–167)

Die Attraktivität der Menstruationstasse basiert vor allem auf zwei Faktoren: dem Wohlbefinden der Nutzer*in und dem ›Wohlbefinden‹ der Umwelt. Fürsorge zeigt sich hier im doppelten Sinne als Selbstsorge der Nutzer*in sowie als Umweltschutz. Der Wunsch nach Nachhaltigkeit und Müllvermeidung, wie unter anderem bei Sanna bereits artikuliert, ist ein zentrales Element von Vermarktung und Gebrauch des Cups. Menstruierende werden damit als Sorgende für sich und die Natur angerufen. Trotz des Mehraufwands in Bezug auf Anwendung und

Aufmerksamkeit bleibt er als Technologie für die Befragten begehrenswert. Das Narrativ der Tasse als nachhaltiges und müllvermeidendes Produkt spielt dabei eine entscheidende Rolle. So ist auffällig, dass die Interviewpartner*innen nach der Benennung von Einschränkungen unverzüglich die nachhaltigen Vorzüge der Menstruationstasse betonen. Auf meine Frage, welche Bedeutung der Cup für sie habe, erklärt Sanna: »Ja also, ich lebe relativ müllvermeidend, ich mag Herausforderungen, das ist ein Grund dafür gewesen.« (Sanna: 149–151). Die Auswahl der passenden Menstruationshygienetechnologie wird eingebettet in die Beschreibung eines Lebensstils. Der Gedanke, ein nachhaltiges Produkt zu nutzen, wiegt für Sanna den Mehraufwand in der Handhabung auf. Auch wenn das Benutzen einer Menstruationstasse kompliziert ist, viel Übung bedarf und für die Menstruierenden nur eingeschränkt praktikabel ist, wird das Produkt an sich nicht infrage gestellt. Vielmehr ist es die Aufgabe der Nutzer*in, Geduld zu zeigen, zu üben und die Herausforderung anzunehmen.

Auch für Pauline ist die Reduzierung von Müll ausschlaggebend für die Wahl der Menstruationstasse, Umweltbewusstsein steht dabei für sie jedoch an zweiter Stelle. Sie beschreibt, wie sie vor dem Wechsel zur Tasse Tampons »zu lange drin gelassen« habe, um zu vermeiden, dass andere Menschen die benutzten Menstruationsprodukte im Müll sehen könnten (Pauline: 148). Menstruationsmüll, so wird in den Interviews deutlich, ist für die Befragten ein mehrschichtiges Problem: Zunächst ist er Müll als solcher und damit im Sinne einer nachhaltigen Lebensführung wenn möglich zu vermeiden. Zum anderen materialisiert sich in ihm eine Sichtbarkeit der Menstruationsblutung, die nach wie vor schambehaftet ist und die deswegen viele unbedingt vermeiden wollen.

Die Kulturanthropologin Mary Douglas beschreibt Schmutz als »etwas, das fehl am Platz ist« (Douglas 1985: 52), als Materie, die durch ihr Auftauchen am »falschen« Ort die bestehende Ordnung gefährdet. Diese Ordnung kann zum Beispiel durch das Platzieren von Abfällen in den Müll – also an den »richtigen« Ort – wiederhergestellt werden. Josefin Persdotter ergänzt, dass diese Logik nur bedingt für Menstruationsmüll gilt. Insbesondere bei einer Sichtbarkeit von Blut oder einem für Außenstehende wahrnehmbaren Geruch behalte Menstruationsmüll auch über das Wegwerfen hinaus seinen »verschmutzenden« Status (Persdotter 2022: 114, 121). Eine »diskrete« Entsorgung, wie sie nicht zuletzt auf Verpackungen von Binden und Tampons beschrieben und beworben wird, ist im Gegensatz zu anderem Müll das oberste Ziel und beinhaltet zum Beispiel Praktiken des Einwickelns von benutzten Periodenprodukten (Persdotter 2022: 116).²⁰ Menstruationsmüll sei eine besonders verschmutzte Art von Müll, wie Persdotter herausstellt:

20 Für ein anschauliches Beispiel vgl. auch hier die Debatte um *Pinky Gloves* im April 2021.

»Here, menstrual waste comes into being not only as a dirty used-up object that should be thrown away, but as more imperative than other wastes to conceal from other people, thus defining menstrual waste as a particularly polluted kind of waste.« (Persdotter 2022: 116)

Diesen Sonderstatus von Menstruationsmüll führt Persdotter unter anderem darauf zurück, dass er persönlicher und stärker mit dem »embodied self« verbunden sei als andere Formen von Müll (Persdotter 2022: 123). Dies kann sogar so weit gehen, dass Menstruationsmüll nicht mit anderen Formen von Müll vermisch werden darf. So berichtet eine Interviewpartnerin Persdotters, wie sie auf einer Campingreise in der Natur ihre benutzten Binden in ihrem persönlichen Rucksack sammelte und mitnahm, anstatt sie im gemeinsamen Müllsack zu entsorgen, den jemand anders getragen hätte (Persdotter 2022: 122 f.).

Dieser Sonderstatus von Menstruationsmüll und das Bedürfnis, ihn unsichtbar zu halten, stellt Menstruierende im Alltag vor praktische Herausforderungen, wie Annika beschreibt:

»Ja, irgendwie find' ich das [die Menstruationstasse, S.B.] echt das **Aller**beste, was mir über den Weg gelaufen ist, weil es halt, ich find' es ist viel praktischer. Es hat ja auch so bisschen, keine Ahnung, ist gut für die Umwelt und ist irgendwie natürlich auf lange Sicht auch viel billiger als Tampons, aber ich find's vor allen Dingen einfach angenehm, weil man alles dabei hat, was man braucht sozusagen, also außer natürlich am ersten Tag oder so. Aber man muss nicht irgendwie das dann irgendwo hintun, was ich zum Beispiel auch immer voll nervig fand, wenn man Tampons wechselt und bei Leuten zu Besuch ist, die einfach keinen Badezimmermülleimer haben, das hat mich so krass immer aufgeregt. Weil ich so dachte, »Ja, ich will auch nicht euer Klo verstopfen, aber was soll ich halt jetzt«, das **nervt** einfach so und man merkt so, »Okay, das ist für euch halt kein Thema, weil ihr vielleicht nicht menstruiert« [...].« (Annika: 449–459).

Neben der Kostenersparnis und dem geringeren Planungsaufwand im Vergleich zu Tampons ist für Annika der Aspekt Müllvermeidung ein entscheidender Vorteil bei der Nutzung der Menstruationstasse. Durch die Verwendung der Menstruationstasse ist sie nicht mehr davon abhängig, ob sie bei anderen Leuten einen Badezimmermülleimer findet oder nicht. Eine Entsorgung im Hausmüll, die möglicherweise für andere sichtbar wäre, scheint keine Option für sie zu sein. Annika unterscheidet den Aspekt einer Müllvermeidung, der »gut für die Umwelt ist« von dem Aspekt einer Müllvermeidung, der ihr selbst guttut. Letzterer ist vor allem dadurch geprägt, dass die Entsorgung von Menstruationsmüll den Anforderungen einer Menstruationsetiquette entsprechen kann. Hier wird der von Persdotter analysierte Sonderstatus von Menstruationsmüll deutlich, bei dem es sich um eine besonders verschmutzte und schambehaftete Art von Müll handelt.

Das weist auf einen unterbeleuchteten Aspekt im Narrativ der Menstruationstasse hin. Während die Technologie sowohl in der Werbung als auch in den Interviews vor allem mit den bereits erwähnten Schlagworten wie Nachhaltigkeit, Wohlbefinden oder Kostenersparnis charakterisiert wird, bleibt die doppelte Re-

levanz der Vermeidung von Menstruationsmüll unerwähnt. Scham als Motivation für die Vermeidung von Menstruationsmüll scheint nicht in dieses Narrativ der Technologie zu passen. Das verweist auf bestimmte »feeling rules« (Hochschild 1979: 565 f.), also sozial erwünschte Gefühle bezüglich der Menstruationstasse. Persdotter (2020) hat das Konzept der *menstrunormativity* entwickelt, um auf die Gefahr zu einseitiger (Menstruations-)Narrative hinzuweisen. Sie berichtet von ihren Erfahrungen als Menstruaktivistin und -forscherin:

»When the menstrual countermovement began to gain momentum in Sweden, we Swedish menstrual activists were eagerly opposing ideas of menstruation as abject (menstruation can be fun and beautiful!), pathologized (PMS doesn't have to be negative!), medicalized (menstrual suppressants shuts of the signal-system that is your natural cycle!), and silenced (break the communication taboo!). But in the process of dismantling these normative powers we also created new menstrunormativities where for example talking about menstruation was positioned better than not talking about it; loving one's period was more feminist than hating one's period; cups were cooler than pads; and not using hormonal birth control was healthier than pill-popping.« (Persdotter 2020: 365)

Sowohl abwertende und pathologisierende als auch aufwertende und emanzipatorische Diskurse bergen somit die Gefahr, mit normativen Anrufungen auf das menstruierende Subjekt zu wirken. Auch wenn der schambehaftete Sonderstatus von Menstruationsmüll von entscheidender Bedeutung für den Wunsch nach Müllvermeidung ist, spielt der Aspekt der Scham eine untergeordnete Rolle in der Erzählung der Befragten. Das kann als Effekt eines (menstru-)normativen Narrativs der von Scham und Pathologisierung emanzipierten, nachhaltig lebenden und souveränen Cup-Nutzerin gedeutet werden, der das subjektivierende Moment des Politischen in Praktiken der Menstrualität verdeutlicht. Diese Konflikte einer Menstrunormativität scheinen sich beispielhaft auch in Praktiken rund um die Menstruationstasse auszudrücken. Die Befragten betonen, trotz aller Schwierigkeiten und Hindernisse in der Anwendung, die Vorteile der Tasse und stellen sie als Technologie ihrer Wahl dar. Die oben beschriebene Anwendung, den Cup zu falten und ihn in die Vagina einzuführen, wo er sich wieder öffnen muss (»aufploppt«, vgl. Kapitel 5.3), beschreibt Pauline als zunächst abschreckend und »komplizierter [...] als ein Tampon«. An anderer Stelle bewertet sie die Menstruationstasse insbesondere auf öffentlichen Toiletten als »unpraktisch«, weswegen sie sie vor allem zu Hause verwende (Pauline: 156–159). Auch Alzi weicht teilweise auf Tampons aus, da es Situationen gebe, in denen sie »die Hygiene in der Benutzung eines Cups nicht sicherstellen kann« (Alzi: 309–310). Auffällig ist in der Kommunikation der beiden auch die durchgängige Abwesenheit von Blut, Schleim oder Vaginen. In ihren Erzählungen bleibt immer vage, worüber die Interviewpartner*innen eigentlich gerade sprechen. Pauline erzählt, sie sei durch die Tasse intensiver *damit* in Kontakt gekommen, Alzi beschreibt das Risiko des Cups,

dass *alles* rauskomme, Sanna spricht überwiegend von der *Flüssigkeit* – sie alle weichen auf abstrakte Formulierungen aus. Obwohl die Tasse als Symbol von *#periodpositivity* und Enttabuisierung gilt, zeigt sich an diesen Beispielen deutlich die Grenzen einer Cup-indizierten Diskursverschiebung. Der immer wieder betonte Zusammenhang zwischen einem einfachen und individualisierten Zugang zu Menstruationshygienetechnologien und einer Enttabuisierung der Blutung wirkt vor diesem Hintergrund der Interviews als stark vereinfachender Trugschluss eines *technology fix*.

Am Beispiel der Menstruationstasse zeigt sich, wie die Verwendung spezifischer Menstruationshygienetechnologien als Mittel der Selbstgestaltung dienen kann. Karen Barad beschreibt, wie Subjekte »durch die materiell-diskursiven Praktiken, an denen sie sich beteiligen, intraaktiv mitkonstituiert werden« (Barad 2012: 70). Diese Prozesse der Subjektivierung sind in den beschriebenen Beispielen eingebettet in post- und pop-feministische Diskurse der Auf- und Abwertung von Menstrualität. Durch die diskursive Verknüpfung der Menstruationstasse mit Ideen von Nachhaltigkeit sowie einer Normalisierung im Umgang mit der Blutung werden die Nutzer*innen dieser Technologie als verantwortungsbewusste, souveräne und emanzipierte Menstruierende adressiert und positionieren sich als solche. Typische Elemente eines tradierten Menstruationsdiskurses wie Scham oder Unsichtbarkeit spielen zwar in den Motivationen der Interviewpartner*innen durchaus eine Rolle, bleiben in den Erzählungen aber unterbeleuchtet. Das Konzept der *menstrunormativity* hilft, diese Widersprüchlichkeit als charakteristisch für die normativen Effekte der Auf- und Abwertung von Menstrualität zu begreifen. Die normativen Effekte im Narrativ der Menstruationstasse sind dabei geprägt durch die Einbettung feministischer Werte in die Vermarktung von Periodenprodukten (vgl. Amelang 2019), die Botschaften eines selbstbestimmten und affirmativen Umgangs mit dem eigenen Körper im Allgemeinen und Menstrualität im Speziellen vermitteln. Während Technologien wie Zykluskalender und Trackingapps Menstruierende unter anderem als gute Patientin adressieren (Kapitel 5.4), ko-konstituiert sich durch Praktiken rund um die Menstruationstasse die Menstruierende als verantwortungsbewusste Konsumentin.

Sorge nimmt dabei zentrale und doppelte Relevanz ein. Zum einen wird die Nutzung der Menstruationstasse von den Befragten als Praktik der Fürsorge für sich selbst beschrieben. Sowohl körperlich-affektiv als auch durch die Vermeidung stigmatisierten Menstruationsmülls sorgen die Nutzer*innen mithilfe der Menstruationstasse für ihr Wohlbefinden. In Kapitel 5 wurde deutlich, dass unterschiedliche Praktiken und Technologien von den Befragten unterschiedlich bewertet werden. Obwohl die Tasse ebenso wie der Tampon zunächst dem Auffangen von Menstruationsblut und damit der Einhaltung der Menstruati-

onsetiquette dient, wird die eine Technologie eher mit einer organisatorisch-planerischen Vorsorge und die andere mit einer körperlich-affektiven Fürsorge assoziiert. Dies scheint maßgeblich beeinflusst durch die Einbettung der Menstruationstasse in einen durch Ästhetisierung und Ethisierung geprägten Lebensstil, wie ihn Andreas Reckwitz (2017) für eine gegenwärtige, neu entstandene Mittelklasse beschreibt.²¹ Die Menstruationstasse als stark individualisiertes Produkt mit dem Versprechen von Nachhaltigkeit und ethischem Konsum sowie der Einbettung in post- und pop-feministische Ästhetiken entspricht dem Reckwitz zufolge auf Singularität ausgerichteten Lebensstil einer solchen Mittelklasse. Die Nutzung eines Produkts wie der Menstruationstasse ermöglicht nicht nur ein fürsorgendes Körperverständnis, sondern kann auch als Selbsttechnologie (vgl. Foucault 2005a, Kapitel 5.1) verstanden werden, mittels derer sich die Nutzenden als emanzipierte und verantwortungsbewusst handelnde Menstruierende transformieren und optimieren können. Nutzer*innen der Menstruationstasse sorgen nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Umwelt beziehungsweise Natur. Immer wieder findet sich etwa in Zeitungsartikeln und sozialen Medien die Darstellung der Menge an gebrauchten Menstruationsartikeln, die jährlich weltweit Strände und Meere verschmutzen.²² So wird ein direkter Zusammenhang zwischen individuellen Konsum- und Menstruationspraktiken und Umweltproblemen hergestellt. Irene artikuliert eine Kritik an dieser Anrufung an einer sorgenden und verantwortungsbewussten Menstruierende und fragt:

»Wieso sollen denn jetzt schon wieder Frauen die Welt retten? Immer sind ///Ja// Frauen an allem schuld [...].« (Irene: 228 f.)

Das *Framing* der Menstruationstasse als nachhaltige Technologie ermöglicht einerseits, sich als für die Umwelt sorgende Nutzer*in zu positionieren. Andererseits wird damit aber die Menstruierende auch als Verantwortliche (beziehungsweise Schuldige) für Umweltverschmutzungen adressiert. Damit ist Praktiken rund um die Menstruationstasse nicht nur das Moment der Scham für Menstruationsmüll inhärent, sondern auch der potenziellen Beschämung von Menstruierenden als Umweltverschmutzer*innen. Dass diese Verantwortungszuweisung sich auch in konkrete Maßnahmen übersetzt, illustriert ein Beispiel aus dem bayerischen Starnberg. Das örtliche Unternehmen für Abfall-

21 An dieser Stelle sei noch mal auf die überwiegende Akademisierung meines Samples und auf die Notwendigkeit weiterer Forschung verwiesen, in der andere Ungleichheitskategorien zentral untersucht werden.

22 Bettina Bildhauer und Lara Owen (2023) arbeiten am Beispiel schottischer Strategien zur Müllvermeidung heraus, dass der Status von Menstruationsmüll als besonders verschmutzend sich nicht nur auf der individuellen Ebene ausdrückt, sondern auch auf der Ebene politischer und nationaler Regularien.

wirtschaft subventioniert nicht nur den Kauf von wiederverwendbaren Windeln und Inkontinenzprodukten, sondern auch von Menstruationsprodukten (vgl. AWISTA 2024). Auch wenn solche Maßnahmen grundsätzlich begrüßenswert sind, ist die Auswahl der subventionierten Produkte aus geschlechtertheoretischer Perspektive doch auffällig. Mit Müttern, Pflegenden und Menstruierenden werden hier drei spezifisch weiblich konnotierte Zielgruppen als für die Umwelt sorgend adressiert. Praktiken und Debatten rund um die Menstruationstasse als nachhaltige Technologie rekurrieren damit auf gleich zwei in der europäischen Kulturgeschichte verankerte Assoziationen von Weiblichkeit: die Verknüpfung mit der Natur und mit Sorge.²³ Franziska Klaas verweist außerdem darauf, wie die Handhabung von Müll und Recycling in (post)koloniale Projekte eingebunden ist:

»Die Handhabung von Müll ist folglich mit verschiedenen (post)kolonialen Projekten verbunden, sodass europäisierte, westliche Recyclingpraktiken – ganz im Sinne der ›Zivilisierung‹ – vom europäischen Festland in den Rest der Welt getragen wurden. [...] Da Müll nach wie vor symbolisch für das Gegenteil von Fortschritt in Form von umweltschädlicher Praxis steht, rückt Recycling immer mehr in den Fokus der Debatte um ›Entwicklung‹ und ›Modernisierung‹.« (Klaas 2019: 240)

Am Umgang mit wiederverwendbaren Menstruationsprodukten zeigt sich deutlich diese Einbettung der Maxime der Müllvermeidung in (post-)koloniale Geschichte. Erzählt wird dabei eine Fortschrittsgeschichte, die mit dem Recycling von Einwegprodukten beginnt und mit Produkten wie der Menstruationstasse zur jahrelangen Wiederverwendung übergeht. Dabei ist gegenwärtig eine Ungleichzeitigkeit in der Bewertung von Menstruationspraktiken zu beobachten. Während im Globalen Norden selbstgemachte und/oder wiederverwendbare Produkte wie Stoffbinden und Tassen Ausdruck eines fortschrittlichen und modernen Lebensstils sind, werden individuell gefertigte Stoffbinden im Globalen Süden als unhygienisch und rückständig begriffen (vgl. MacCarthy & Lahiri-Dutt 2020, Kapitel 2).

Zusammenfassend illustriert das Beispiel der Menstruationstasse, wie gegenwärtigen Politiken der Menstrualität Scham und Beschämung ebenso inhärent sind wie Aufklärung und eine Steigerung des Wohlbefindens von Menstruierenden. Das Konzept der Menstrunormativität ermöglicht dabei, diese Ambivalenzen vor dem Hintergrund vergeschlechtlichter Verantwortungszuweisung sichtbar zu machen. Während die Erzählungen der Befragten einerseits den mit

23 Für grundlegende feministische Arbeiten zum Verhältnis von Natur und Weiblichkeit vgl. zum Beispiel Ortner 1974, MacCormack & Strathern 1980, Mies & Shiva 2016, Merchant 2020; für einen Überblick über die Parallelen zwischen ökologischen und feministischen Bewegungen vgl. Soper 2000, Holland-Cunz 2014.

der Tasse verbundenen Effekt der Fürsorge betonen, implizieren gegenwärtige Einbettungen der Menstruationstasse in Debatten um Nachhaltigkeit und Verantwortung die vergeschlechtlichte Anrufung an eine für die Umwelt sorgende Menstruierende.

6.5 Subjektivierung und Zyklizität

Vergeschlechtlichte Adressierungen von Menstruierenden prägen auch einen weiteren Aspekt gegenwärtiger Ausgestaltungen von Menstrualität. Menstrualität ist nicht nur eine organisatorische Aufgabe, sondern kann auch eine Konfrontation mit Fragen der Zugehörigkeit bedeuten. Dies beginnt bereits im Jugendalter, wenn der Zeitpunkt der eigenen Menarche mit dem von Freund*innen und Klassenkamerad*innen verglichen und bewertet wird. Sanna beispielsweise erzählt, ihre Periode erst »relativ spät« (Sanna: 12) bekommen und deswegen bereits »darauf gewartet« zu haben (Sanna: 13 f.). Nach Jahren des Wartens dann endlich zu bluten ist für Sanna ein wichtiges Ereignis:

»Ja aber ich, ich kann mich- also ich kann mich jetzt nicht an Stärke oder Schwäche erinnern, nur dass ich dann für mich selber das Gefühl hatte ›ja, jetzt hat sich was verändert«.

I: Mhm. Was hatte sich da verändert?

B: (2) Na ja, so 'n bisschen das Gefühl, alle anderen hatten die schon in der Klasse in der Schule [...], also das ja, hat sich irgendwie so angefühlt als wär ich jetzt wirklich 'n großes Mädchen damals.« (Sanna: 16–33)

Lange hat Sanna als einziges Mädchen der Klasse noch nicht ihre Periode, was ihr auch in der Erinnerung fast 25 Jahre später noch sehr bewusst ist. Mit dem Einsetzen der Blutung verändert sich nicht nur Sannas Körpergefühl, sondern auch ihr Verhältnis im sozialen Gefüge der Schulklasse – sie gehört nun, wie die anderen auch, zu den Großen. Die Menstruationsblutung ist nicht nur Ausdruck eines sich wandelnden und potenziell fortpflanzungsfähigen Körpers. Sie signalisiert die Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe – man würde erwachsen, würde zur Frau. Dies kann ersehnt oder auch gefürchtet werden, wie die Erzählung Noas verdeutlicht:

»Also, ich weiß auch, dass ich ziemlich lange verschwiegen hab gegenüber Freundinnen oder so, dass ich menstruiere. Also ja, es hat irgendwie ziemlich lange gedauert, ich glaube so bis ich vierzehn, fünfzehn war oder so. Hab ich dann erst so angefangen, über Periode zu reden, oder halt auch zuzugeben, dass ich so was habe. Ähm, ja. Weil irgendwie manchmal ist das ja- also ich identifizier mich ja auch im nicht-binären Spektrum (lacht) und wenn dann halt so gesagt wird ›ja, jetzt bist du eine richtige Frau« hat sich das irgendwie auch total (4) nicht passend angefühlt. Ähm, genau. Ja. Also ich fand auch immer die Aussage ganz schwierig, irgendwie. Als ob das-

also ich find halt, mit zehn ähm- weil Frau ist für mich auch immer sehr- ziemlich erwachsen, oder halt auch irgendwie immer 'ne Fremdbeschreibung von irgendwas, was aber nicht mir- also was nicht zu mir gehört so 'n bisschen und ja, mit zehn fand ich mich nicht als erwachsen und auch nicht als Frau (lacht) ja.« (Noa: 36–48)

Noas Zitat verdeutlicht, wie das Einsetzen der Periode über verschiedene Faktoren neue soziale Zugehörigkeiten markiert. Über die Assoziation der Blutung mit Weiblichkeit wird mit der Menarche der Übergang zum Frausein verknüpft. Von der Körperfunktion Menstruation auf die Geschlechtskategorie Frau zu schließen hat für Noa jedoch weitreichende Folgen, denn Noa identifiziert sich »im nicht-binären Spektrum«. Über die Antizipation einer fremdbestimmten Assoziation der Menstruationsblutung mit Weiblichkeit erlebt Noa, wie soziale Kategorisierung körperlich vermittelt ist. Um sich der Zuschreibung als Frau zu entziehen, verschweigt Noa selbst Freundinnen gegenüber die Menarche – Noa möchte »nicht zugeben, dass [Noa] so was habe«. Nicht alle trans und nicht-binären Menschen erleben Dysphorie oder Unbehagen in Bezug auf ihren Körper oder vergeschlechtlichte Körperteile und -funktionen. Darüber hinaus herrscht in der Forschung Uneinigkeit darüber, ob die Ursache für Dysphorie und körperbezogenes Unbehagen in der Inkongruenz zwischen *Gender* und Körperlichkeit liegt oder in der hetero- und cis-normativen Stigmatisierung, die trans und nicht-binäre Menschen erleben (Paz Galupo u.a. 2020: 199). Nina Perger vereint beide Positionen und hält fest:

»[...] it is not the body per se that ›betrays‹ a nonbinary individual. Rather than being ›betrayed‹ by one's body, an agent is betrayed by the social objectified and incorporated, that is, the social as it exists in mechanisms and bodies. They are betrayed by the arbitrary and naturalised ›truth‹ of the world that turns the body into a gendered social *signum* and puts into place seemingly unchangeable gender classifications and their boundaries.« (Perger 2024: 225, Hervorhebung i.O.)

Es ist nicht der Körper oder die Menstruation, die zwangsläufig zur Herausforderung für trans und nicht-binäre Menschen werden müssen. Noas Erzählung zeigt die Relevanz des sozialen Kontexts für das Erleben nicht-binärer Körperlichkeit. So steht nicht das körperliche Erleben der Blutung selbst im Fokus der Erinnerung, sondern das Verschweigen gegenüber Freundinnen. Die Wortwahl Noas verdeutlicht das Erleben der Blutung als Fremdes, beinahe Makelhaftes – sie hat in ihrer sozialen Bedeutung nichts mit dem Selbstbild und der Identität Noas zu tun. An dieser Stelle zeigt sich deutlich die Bedeutung von Menstrualität im Vollzug: Menstrualität ko-konstituiert sich in körperlichen, sozialen und vergeschlechtlichten Bezügen. Sorge um Menstrualität zeigt sich an dieser Stelle in ihrer doppelten Relevanz. Aus der Sorge davor, aufgrund der Menstruation fälschlicherweise als Frau wahrgenommen und adressiert zu werden, verschließt

sich Noa gegenüber den eigenen Freundinnen und teilt die Erfahrung der Menarche nicht. Dies kann sowohl als Vor- als auch als Fürsorge interpretiert werden. Das Moment der Antizipation – in dem Fall von Zuschreibungen bezüglich der Blutung – ist charakteristisch für vorsorgende Praktiken der Menstrualität. Noa überlegt, welche Annahmen mit der Menstruation verbunden sind und welche sozialen Konsequenzen ein *Outing* als menstruierend dementsprechend für Noa haben könnte. Gleichzeitig sorgt Noa in diesem Moment auch für sich, indem Noa die eigene Identität vor einer potenziellen Fremdbestimmung schützt. Der Rückzug aus sozialer Interaktion kann dabei eine Strategie von trans und nicht-binären Menschen sein, um das Risiko dysphorischer Erfahrungen abzumildern (Paz Galupo u.a. 2020: 205). Auch Noa zieht sich durch das Verschweigen der eigenen Menarche (zumindest in Teilen) aus dem eigenen sozialen Umfeld zurück und verzichtet darauf, sich Freundinnen anzuvertrauen. Die Vor- und Fürsorge, die Noa an dieser Stelle betreibt, verdeutlicht die gewaltvollen Effekte, die die Assoziation der Periode mit Weiblichkeit in einem cis- und heteronormativen Kontext auf Menschen außerhalb einer binären Matrix haben kann. Die Gleichsetzung der Menstruation mit Frausein bereitet Noa jedoch nicht nur aufgrund der vergeschlechtlichten Komponente Probleme. Eine Frau ist nicht nur weiblich, sie ist auch erwachsen. Noa beginnt bereits mit zehn Jahren, zu menstruieren, also weit vom Erwachsenenalter entfernt. Die Idee, mit der Periode sei man »eine richtige Frau«, gehöre also einer bestimmten sozialen Gruppe an, ist für Noa damit sowohl alters- als auch geschlechterbedingt eine »Fremdbeschreibung«.

Die Assoziation der Menstruation mit der Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe – zur Gruppe der Erwachsenen, der Frauen – kann sich auf Menstruierende je nach Position also sehr unterschiedlich auswirken. Während Sanna ihre Periode erst mit sechzehn bekommt und bereits darauf wartet, ebenso wie ihre Klassenkamerad*innen endlich zu menstruieren, fühlt sich Noa mit zehn Jahren einer Zuschreibung ausgesetzt, der Noa durch Verschweigen zu entkommen versucht. Auch wenn von verschiedenen Interviewpartner*innen im Laufe der Gespräche die Menstruation kommunikativ immer wieder auf ein körperliches Merkmal reduziert wurde, das nicht die Identität einer Person definieren könne und solle, verdeutlichen die Zitate Sannas und Noas die Relevanz von Menstrualität für die Stabilisierung geltender Geschlechternormen. Menstrualität muss deswegen als Subjektivierungspraxis (vgl. Alkemeyer u.a. 2018, Geimer u.a. 2018) verstanden werden, die sich im Spannungsfeld zwischen vergeschlechtlichter Anrufung und Selbstbestimmung bewegt. Subjektivierung durch Menstrualität kann dabei sowohl affirmativ als auch ablehnend gestaltet werden und ist, wie deutlich wurde, durch Faktoren wie Alter und Geschlecht beeinflusst. Die Menarche kann so als Form der Initiation in die imaginierte Gemeinschaft der Frauen wirken, die erwartet und ersehnt wird. Monatlich zu

bluten und sich der Subjektposition Frau nicht zugehörig zu fühlen heißt hingen, aktiv gegen verkörperte Geschlechternormen anarbeiten und zum Beispiel Gefühls- oder Aufklärungsarbeit leisten zu müssen. Die Binarität geltender Geschlechterordnungen gestaltet so die verkörperte und soziale Zugehörigkeit zur Gruppe der Menstruierenden. Wie dies von den genderqueeren Interviewpartner*innen in meinem Sample ausgelegt wird, ist individuell sehr unterschiedlich. Während Lian beispielsweise deutlich zwischen dem körperlichen Vorgang der Blutung und diesbezüglichen gesellschaftlichen Zuschreibungen unterscheidet, sieht Leo in einer heteronormativen Gesellschaft keine Möglichkeit, die Vergeschlechtlichung von Menstrualität aufzubrechen:

»I: (3) Gäh's denn irgendwie ne- glaubst du, es gäbe 'nen Weg, sich dadrauf zu beziehen, oder sich da vielleicht auch, was weiß ich, politisch oder so drauf zu beziehen, der sich für dich gut anfühlen würde? Oder der nicht irgendwie ausschließend funktioniert?

B: (7) Nein, fällt mir nichts ein. Also wenn ich mir jetzt vorstelle, es gäbe irgendwie die Menstruationshütte, wo (lacht) man sich dann trifft. Wären da nicht, also dennoch vor allen Dingen fast cis Frauen? Also ich- die Welt ist ja nicht so queer. Im Gesamten. Also kann ich mir auch nicht vorstellen, dass das dann so 'ne befreite Umgebung für mich wäre, deswegen- da müsste ja irgendwie so viel politisch vorher passieren und so viel Abbau von Geschlechternormen. Bis es dann dazu kommt, dass die Menstruation davon getrennt wird. Irgendwie hab' ich das Gefühl, da müsste vorher viel passieren. Aber- oder vielleicht ist das 'n Teil davon, dass Menstruation gequeert wird, als genereller Queerungsprozess der Gesellschaft (lacht), keine Ahnung. Aber nein, ich kann mir eigentlich nicht so richtig was vorstellen.« (Leo: 510–529)

Leo überlegt außergewöhnlich lange, bevor dey auf meine Frage nach den Möglichkeiten einer politischen Kollektivierung über Menstrualität antwortet. Dey zieht als Beispiel derer Überlegungen die Menstruationshütte als Symbol kollektiver Menstruationserfahrungen heran, in der Menstruierende zusammenkommen und gemeinsam dort die Zeit der Blutung verbringen. Dass Leo einen positiven Bezug auf Menstruation als erstes mit einem spezifischen Raum verbindet, ist ein interessanter Aspekt, auf den ich im folgenden Kapitel vertieft eingehen werde. Darüber hinaus ist für Leo jedoch klar, dass Menstruation und Weiblichkeit in einer heteronormativen Gesellschaft untrennbar miteinander verknüpft scheinen. Die »Welt ist [...] nicht so queer«, als dass Leos Präsenz als nicht-binäre*r Menstruierende*r die Wirkmächtigkeit vergeschlechtlichter Körperlichkeit infrage stellen könnte. Menstrualität ist mit Weiblichkeit assoziiert und produziert diese gleichermaßen – daran, so Leos Befürchtung, könne auch die Realität genderqueerer Menstruierender vorerst nichts ändern. Zwar räumt Leo die Möglichkeit ein, dass das Queeren von Menstruation mit einem allgemeinen Queeren der Gesellschaft einhergehen könne. Grundsätzlich geht Leo aber davon aus, dass »viel passieren« müsse, bevor die Menstruation kollektiv losgelöst von spezifischen Geschlechterrollen und -normen erlebt werden könne.

Erfahrungen von vergeschlechtlichter Nicht-Zugehörigkeit beschränken sich aber nicht nur auf genderqueere Menstruierende, sondern können auch cis Frauen betreffen, wenn sie beispielsweise keine Periode haben. Magdalena hat aufgrund einer Essstörung jahrelange keine Blutung gehabt und erzählt, »dieses Fraulichsein« sei kein leichtes Thema für sie (Magdalena: 244). Seitdem Magdalena wieder eine Menstruationsblutung hat, helfe diese ihr aber auch in der Festigung der eigenen Geschlechtsidentität:

»Und ich glaube schon, dass es mir auch eine Stärke gegeben hat, da so ein bisschen mich zu vereinen, auch mit dieser Weiblichkeit, auch diese Periode. Ich meine, ich muss halt echt dazu sagen, ich hab die ja wirklich viele, viele Jahre nicht gehabt. Und ich muss sagen, dadurch hat mir immer was gefehlt also ich war immer so ein bisschen periodenneidisch, weil ich habe mich dadurch halt immer so ein bisschen wie so ein Alien gefühlt. So, weil es fühlte sich jetzt nicht erleichtert an, von wegen ›Oh cool, ich blute halt nicht und habe diesen ganzen Stress nicht‹, sondern es war eher so ›Irgendwas stimmt nicht mit mir‹. So? Irgendetwas nicht im Fluss.« (Magdalena: 245–252)

Magdalena erzählt von einem Gefühl der Fremdheit und des Ausgeschlossen-seins, das sie in den Jahren ihrer ausbleibenden Periode erlebt habe. Sie habe keinesfalls Erleichterung empfunden, »diesen ganzen Stress« nicht zu haben, sondern habe sich im Gegenteil »periodenneidisch« gefühlt. Während die Notwendigkeit der Vor- und Fürsorge für Menstruierende im Alltag als »nerviges Anhängsel« (Alzi: 369) empfunden werden kann, zeigt das Ausbleiben der Blutung für Magdalena ihre übergeordnete und identitätsstiftende Relevanz auf.²⁴ Als Frau nicht zu bluten wird von der Befragten als ein Mangel empfunden, der schnell zum Makel werden kann. Auch Magdalena erlebt, mit Foucault (1986a, 1986b) gesprochen, die produktive Macht der Subjektivierung durch Geschlechternormen. In dem Moment, in dem ihr Körper wieder das tut, zu was er als ›weiblicher Körper‹ angerufen ist, beschreibt Magdalena einen affirmativen Bezug auf ihre Identität als Frau. Weiblichkeit wird dann nicht mehr als Referenz des Scheiterns, sondern in der Erzählung als Quelle der Stärke in Vollzug gebracht. Magdalenas Zitat verdeutlicht die Relevanz von Menstrualität als produktivem Merkmal von Geschlecht. Während Befragte wie Alzi, die regelmäßig bluten, diesem Aspekt untergeordnete Bedeutung zuschreiben, erlebt Magdalena durch das Ausbleiben der Blutung deren Relevanz am eigenen Leib. Erst die

²⁴ Ähnliches erzählte mir eine Aktivistin im informellen Gespräch. Auch sie hat aufgrund einer Essstörung lange Zeit nicht oder nur unregelmäßig geblutet und unterstrich, dass sich die soziale und identitätsstiftende Relevanz der Blutung erst im Moment ihres Fehlens vollends zeige. Während aktivistischer Treffen, zu denen es durchaus üblich sein kann, in einer Vorstellungsrunde auch die eigene Zyklusphase und damit verknüpfte Befindlichkeiten zu teilen, habe sie sich häufig einfach ihrer Vorrednerin angeschlossen, um ›dazuzugehören‹.

Abwesenheit eines vermeintlich selbstverständlichen Merkmals von Weiblichkeit macht spürbar, wie über die geteilte körperliche Erfahrung von Menstrualität Zugehörigkeit entsteht. Während Noa beispielsweise aufgrund der eigenen Geschlechtsidentität als nicht-binär nicht Teil einer solchen kollektiven vergeschlechtlichten Körperlichkeit sein *will*, *kann* Magdalena es nicht sein: sie fühlt sich wie ein »Alien«, wird »periodenneidisch«. Frau zu sein, aber nicht zu bluten, wird so zum individuellen Makel.²⁵ Magdalenas Formulierung, dass »irgendwas nicht im Fluss« gewesen sei, ist dabei besonders interessant. Das *Otherring* weiblicher Körper durch den Bezug auf deren Fluidität und Durchlässigkeit diene, wie beispielsweise Margrit Shildrick zeigt, in der westlichen Medizin- und Körpergeschichte als Ausgangspunkt einer Rahmung von Frauen als immanent defizitär (Shildrick 2015: 100 f.). Für Magdalena ist Fluidität ein positiver und erstrebenswerter Zustand, den sie mit intakter – also menstruierender – Weiblichkeit assoziiert, ausgedrückt durch das Bild des (nicht) »im Fluss« seins. Mit dem Ausbleiben der Menstruationsblutung erlebt Magdalena die Fragilität körperlich vermittelter Vergeschlechtlichung. Seitdem sie wieder regelmäßig blutet, ist die Sorge um Menstrualität und Fluidität ihr stetiger Begleiter:

»Ja und seitdem ist immer wieder so eine Furcht. Also ich habe immer wieder so, wenn ich mich zu sehr stresse, wenn ich nicht mit diesem Zyklus so in Einklang bin und doch zu viel mache, dann habe ich immer Angst, so »Ich habe nicht auf mich gehört. Oh Gott, vielleicht kommt die Periode wieder nicht.« //Hm (bejahend)// Oder ich habe zu viel wieder gemacht, da hab ich immer ein bisschen Furcht seitdem.« (Magdalena: 252–257)

Magdalena lebt mit der konstanten Sorge, dass ihre Periode wieder ausbleiben könnte. Um das zu verhindern, möchte sie mit dem Zyklus »in Einklang« sein. Ein voller Kalender oder zu viel Stress, so ihre Einschätzung, wirken einem solchen zyklischen Leben entgegen. Im Laufe des Interviews bezieht sie sich dabei auf populäre Konzepte des Zyklus, wie sie in Zyklusworkshops und im Internet gegenwärtig viel zu finden sind. Demnach gehen die vier Phasen des Zyklus von Follikelpphase, Ovulation, Lutealphase bis Blutung mit unterschiedlichen Qualitäten einher, die sich auf die Gefühle, Bedürfnisse und den Energiehaushalt Menstruierender auswirken. Ein vielfach bemühtes Modell ist das Vier-Jahreszeiten-Modell, in dem diese vier Momente des Zyklus einer Jahreszeit und entsprechenden Charakteristika zugeordnet werden: die Follikelpphase wird mit dem Frühling und der Qualität von Wachstum, Kreativität und zunehmender Energie assoziiert; die Ovulation mit dem Sommer, mit Stärke, Selbstbewusstsein und einem

²⁵ Auch cis Frauen können sich mithilfe hormoneller Methoden freiwillig gegen das Bluten entscheiden und diese Entscheidung positiv erleben. Diese Position ist nicht in meinem Sample vertreten und deswegen hier nicht abgebildet, sollte jedoch keinesfalls zu pauschalen Aussagen über cis Weiblichkeit verleiten.

Maximum an Energie; die Lutealphase mit dem Herbst, mit Transformation und kritischer Reflexion; und die Blutung mit dem Winter, mit Zurückgezogenheit und Ruhe. Die Zuschreibung bestimmter körperlicher und emotionaler Qualitäten geht häufig einher mit ganz konkreten Handlungsempfehlungen für die Lebensgestaltung. Das Unternehmen »Einhorn«, das unter anderem Periodenprodukte verkauft, schreibt in einem Blogbeitrag auf seiner Website zum Beispiel über die Ovulation beziehungsweise den Sommer:

»Deine Testosteron-, Dopamin- und Serotoninwerte sind auf dem Höhepunkt, genauso wie der Östrogenspiegel, der kurz nach dem Eisprung wieder absinkt. Während des Eisprungs seid ihr risikobereiter, strahlt und habt Lust auf Sex! Klar – jetzt könnt ihr schwanger werden. Die meisten von uns freuen sich schon immer auf ihren Eisprung, weil sie sich dann um diese Zeit am wohlsten in ihrem Körper fühlen. Und nicht nur ihr seht das, sondern auch alle anderen – um den Eisprung herum bekommt ihr wahrscheinlich das, was du willst. Diese Zeit ist perfekt für Gehaltsgespräche, Job-Interviews oder für Vorträge. Wir können unsere Ideen und Vorschläge überzeugender rüberbringen als sonst und problemorientiert arbeiten. Aber auch körperlich bist du auf dem Höhepunkt: jetzt ist die perfekte Zeit für Sex, Spaß und Sport.« (Einhorn 2019, o.S.)

Über den Verweis auf hormonelle Werte treffen Modelle wie das Vier-Jahreszeiten-Modell Aussagen über den zyklisch bedingten Charakter von Menstruierenden und Frauen. Im Einklang mit dem Zyklus zu leben, wie Magdalena es formuliert, bedeutet dann nicht mehr nur die Reduktion von Stress. Vielmehr legen diese Modelle die spezifische Ausgestaltung des Alltags anhand der schematischen Qualitäten des Zyklus nahe – Gehaltsverhandlungen und Sex im Sommer, Ruhe und Selbstfürsorge im Winter. Sie bergen, zumindest in der oben zitierten Form, damit auch die Tendenz einer deterministischen Festschreibung von Eigenschaften und vor allem Fähigkeiten von Menstruierenden auf Basis biologischer Modelle und weisen damit analytische Parallelen zu historischen Ansätzen der Legitimierung sozialer Geschlechterrollen durch Biologismen auf. Im Gegensatz zu den pathologisierenden Modellen der Vergangenheit sollen Modelle wie das obige jedoch Menstruierende dazu befähigen, die verschiedenen Phasen ihres Zyklus für sich zu nutzen und zum Beispiel die mutmaßliche hormonelle Kraft der Ovulation für berufliche und private Erfolge und Leistungssteigerungen zu nutzen – Menstrualität wird produktiv gemacht. Während die Molekularisierung des Körpers im Zuge biotechnologischer Entwicklungen in der Regel auf eine Optimierung des Körpers mittels genetischer oder hormoneller Manipulationen abzielt, begründet der Bezug auf den hormonellen Körper hier im Gegenteil die Modifikation des Lebensstils. Nicht der Körper soll den Anforderungen eines modernen Lebensstils entsprechend optimiert werden, sondern vielmehr der Lebensstil mit den hormonellen Rhythmen des Körpers synchronisiert und perfektioniert werden. Dieses Phänomen analysiere ich im Folgenden als eine Idee von *Zyklizität*,

die in gegenwärtigen Politiken der Menstrualität einen populären Bezugspunkt aktivistischer und gesundheitsorientierter Praktiken darstellt.²⁶

Die Produktivmachung von Zyklizität adressiert ein Subjekt, das mit Ulrich Bröckling als ›unternehmerisches Selbst‹ (vgl. Bröckling 2002, 2007, 2021) verstanden werden kann. Dabei handelt es sich um den Appell an Subjekte, das Selbst entsprechend ökonomischen Logiken der Optimierung, Effizienz und Einzigartigkeit zu gestalten – eine Sozial- und Selbsttechnologie mit subjektivierendem Charakter, die nie abgeschlossen ist. Das unternehmerische Selbst, das in obigem Modell imaginiert wird, beruft sich auf die Kraft von Hormonen, um in allen Bereichen des Lebens mit vorausschauender Planung ein Maximum an Erfolg zu erzielen. Erfolg bemisst sich dabei nicht nur durch eine Wertsteigerung im ökonomischen Sinne, sondern auch in Bereichen wie Sport oder romantischen Beziehungen. Neben der Gefahr einer biologistischen Festschreibung von Fähigkeiten und Eigenschaften von Menstruierenden unterstreicht das obige Zitat jedoch die inhärente Gleichsetzung von Frauen und Fortpflanzung. Es ist vermutlich kein Zufall, dass es gerade der Moment der Ovulation, also der potenziellen Fortpflanzungsfähigkeit, ist, an dem sich Menstruierende am wohlsten fühlen und die beste Wirkung auf ihre Mitmenschen haben sollen. Eine fortpflanzungsfähige Frau, so die implizite Botschaft, ist eine erfolgreiche Frau.

Auch Claire, die als Zykluscoach Workshops und Beratungen anbietet, arbeitet mit einem Modell unterschiedlicher Zyklusphasen. Sie geht nur von zwei dominanten Qualitäten aus, diese entsprechen jedoch in ihren Qualitäten dem Schema von Frühling und Sommer sowie Herbst und Winter. Claire bezeichnet sie als die ›fundamentale[n] Energieströme, wie das Leben funktioniert und wie wir in Kontakt mit dem Leben kommen‹ (Claire: 137 f.). Den Menstruationszyklus erachtet sie dabei als Blaupause für eine Zyklizität, die das Leben grundsätzlich bestimme, sich aufgrund männlicher Dominanz jedoch nicht in gesellschaftlichen Strukturen ausdrücke:

»[I]ch glaube, das Leben wäre wirklich **anders**, wenn zum Beispiel wenn Männer 'nen Menstruationszyklus hätten, dann würde das ganze Leben drumherum irgendwie :ähm: (2) gesteuert sein und von meiner Wahrnehmung kann das einfach so viel Positives bringen, wenn wir- weil wie wir leben, ist- also wenn man so unsere Systeme anschaut, ist das das Gegenteil von Zyklen, wir wollen immer mehr, mehr, mehr, mehr, mehr, nie aufhören. :ähm: immer pushen, und wenn wir mehr zyklisch leben, egal ob das jetzt durch den Menstruationszyklus, oder Jahreszeiten, oder was auch immer, dass wir verstehen, dass wir uns zerstören und die Welt zerstören und dass der- das zyklische Wissen mehr Gleichgewicht bringen kann.« (Claire: 169–178)

26 Der Verweis auf den hormonellen Körper impliziert einen vermeintlichen Zusammenhang von Zyklizität und Weiblichkeit. Nelly Oudshoorn zeigt in »Beyond the Natural Body« (1994), wie die Theorie der Sexualhormone zunächst alle Körper adressierte, dann aber zunehmend auf den weiblichen Körper zu gerichtet wurde.

Ähnlich wie Gloria Steinem 1978 in ihrem eindrücklichen und humoristischen Essay »If Men Could Menstruate« überlegt Claire, wie die Welt aussehen würde, wenn cis Männer eine Periode hätten. Sie geht davon aus, dass diese dann unser Leben prägen, die Gesellschaft also zyklisch funktionieren würde. Gegenwärtig seien Systeme jedoch auf ein »Mehr« ausgelegt. Die Aussage Claires lässt sich als Kritik an einem wachstumsorientierten, linearen Wirtschaftssystem interpretieren, das auf kontinuierliche individuelle sowie kollektive Leistungs- und Effizienzsteigerung abzielt. Der Menstruationszyklus als Schablone für ein zyklisches Weltverständnis hingegen würde laut Claire ermöglichen, den zerstörerischen Charakter dieses »Mehr« für Mensch und Mehr-als-Menschliches zu erfassen. Hier zeigt sich ein Paradoxon zyklischer Lebensgestaltung. Auf der einen Seite scheint das zyklische Aufeinanderfolgen von produktiven und reproduktiven Phasen – oder, um mit dem Modell zu sprechen, von Frühling/Sommer und Herbst/Winter – und die Anerkennung von Körperlichkeit dem kapitalistischen, entkörpernten Ideal linearen Wachstums zu widersprechen. Auf der anderen Seite macht ein Verständnis zyklischer Lebensgestaltung als Selbsttechnologie und Anrufung an ein unternehmerisches Selbst deutlich, dass es gerade die Balance von Produktion und Reproduktion ist, die auch ein Moment der leistungsorientierten Optimierung innehat.

Zyklisches Wissen ermöglicht laut Claire »mehr Gleichgewicht« und erinnert in dieser Wortwahl an Magdalenas Aussage, nach der in einem gesunden Zyklus alles im Fluss sei – beide Formulierungen drücken einen Zustand der Harmonie aus, der über ein Leben im Einklang mit dem Menstruationszyklus erreicht werden kann. Auch wenn Claire in ihrer Kritik einer anti-zyklischen Gesellschaftsstruktur eine durchaus globale Perspektive formuliert, fokussieren sich die von ihr formulierten Antworten vor allem auf die Ebene der individuellen Lebensgestaltung. Dabei unterscheidet sie im Verlauf des Interviews deutlich zwischen einem vermeintlich männlichen, linearen, und einem vermeintlich weiblichen, zyklischen, Lebensstil.²⁷ Durch die lineare Strukturierung unserer Gesellschaft sowie die Gleichsetzung von Frauen und Männern würden sich Frauen einem männlichen Lebensstil anpassen müssen, so Claire:

»[W]enn ich so tue, als ob ich 'n Mann bin, dann gehts mir schlecht, ich fühl mich unwohl in meinem Körper [...] und es gibt vielleicht verschiedene Gründe dafür, bestimmt, aber ein Grund

27 Die Kontrastierung von Zyklizität und Linearität verweist nicht nur auf vergeschlechtlichte Traditionen, sondern auch auf das Verhältnis von indigenen und westlich-dominanten Theorien. Zyklische Weltverständnisse sind ein zentrales Element einer Vielzahl von indigenen Onto-Epistemologien und beziehen sich beispielsweise auf Konzeptionen von Natur und Körper ebenso wie von Zeit. Für Beispiele und Überblicke vgl. Frow & Schlunke 2009, Kovach 2017, Jaffee & John 2018, Kääpä 2016, Absolon 2010, Denzin et al. 2008.

glaub ich ist es, weil wir so leben, also ob wir Männer sind und unserem Zyklus nicht zuhören und also die Frauen, die, die wirklich in Kontakt mit ihrem Zyklus leben, also die, die leben da ziemlich anders. Die (3) das sind- also das- es ist spannend, weil du bist halt nicht die gleiche Frau jeden Tag, sondern es gibt verschiedenen Qualitäten in verschiedenen Phasen, es gibt ähm, vielleicht würdest du deinen Kalender so einplanen, dass du versuchst, verschiedene Sachen zu verschiedenen Zeiten zu machen, weil es einfach Sinn macht und intelligent ist.« (Claire: 186–195)

Ein anti-zyklischer Lebensstil bedeutet für Claire, sich als Frau einer männlichen Norm zu unterwerfen, die nicht nur die konkrete Ausgestaltung ihres Alltags bestimmt, sondern auch ihre Geschlechtsidentität. Frauen würden dann so tun, als ob sie Männer sein, was direkte Auswirkungen auf ihre physische und psychische Gesundheit haben könne. Frauen hingegen, die »wirklich in Kontakt mit ihrem Zyklus leben« würden sich in ihrem Lebensstil fundamental unterscheiden. Der Zyklus zeigt sich bei Claire als eigenständige Kraft, mit der man sich entweder verbinden oder aber sie ignorieren könne. Letzteres bedeute, einem weiblichen Lebensentwurf entgegenzuhandeln und dementsprechend negative Konsequenzen zu spüren zu bekommen. Claires Entwurf von Zyklizität und zyklischem Leben ist damit untrennbar verknüpft mit der Idee einer verkörperten Weiblichkeit, die sie, wie im Laufe des Interviews deutlich wird, auf die Gebärmutter zentriert. Weiblichkeit beziehungsweise Frausein ist somit maßgeblich definiert über den Menstruationszyklus und seine Hormone. Dieser präge über die Qualität der verschiedenen Zyklusphasen die ganze Person – man ist nicht jeden Tag »die gleiche Frau«. Die Relevanz, die an dieser Stelle Hormonen für die Konstitution von Weiblichkeit zugesprochen wird, korrespondiert etwa mit der Rolle vermeintlich hormonell bedingter Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft. Lisa Malich zeigt am Beispiel der Schwangerschaft, wie die Somatisierung von verweiblichter Emotionalität mit den jeweils geltenden medizinischen Erklärungsmodellen korrespondiert und sich in eine historisch tradierte »Episteme der weiblichen Somato-Psyche« einordnen lässt (Malich 2017: 387). In anderen Worten: Medizinisches Wissen, körperliche-affektive Erfahrungen und Geschlechtsempfinden sind historisch spezifische und wechselseitig aufeinander bezogene Konstellationen. Das aktuell gültige hormonelle Modell, das Schwangerschaft ebenso betrifft wie PMS oder Menstruation, »wirkt konzeptionell und semiotisch« und »beeinflusst Begrifflichkeiten und Modelle des psychisch-emotionalen Bereichs« (ebd.: 387), auch wenn kausale Zusammenhänge keinesfalls immer belegt sind. Malichs Analyse lässt sich auch auf Ideen von Menstrualität wie das 4-Jahreszeiten-Modell übertragen, wo auf Basis eines hormonellen Schemas emotionale und kognitive Qualitäten festgeschrieben werden. Besonders ihr Hinweis auf die vermeintliche Singularität der Biologie als wirkmächtige Kraft erinnert an den Stellenwert des Zyklus für die Befragten:

»Zudem sieht das endokrine Schema einen körperinternen, von der Umwelt abgetrennten, Regelkreis vor – ähnlich wie Schwangerschaftshormone in isolierten Regelkreisen durchzudrehen scheinen, gilt dies auch für die Gefühle.« (Malich 2017: 386)

Auch der Menstruationszyklus wird als in sich geschlossenes System betrachtet, das emotionale, geistige und körperliche Zustände Menstruierender in vorher-sagbaren »Regelkreisen« bestimmt. Menstrualität und Zyklizität werden damit zu Referenzen für ein Geschlechterverständnis, das nicht nur von einer biologisch universellen Körperlichkeit ausgeht, sondern diese als zentral für die Herstellung von Geschlecht begreift. Mit dieser Vorstellung von Geschlecht sind in der Folge spezifische soziale Charakteristika assoziiert, die konkrete Lebensentwürfe mit sich bringen. Menstrualität hat damit nicht nur einen subjektivierenden Charakter, sondern wird zur Existenzweise. Das kann, wie im obigen Beispiel, auch die Alltagsgestaltung zyklisch lebender Menstruierender bedingen. Zyklisch zu leben bedeutet dann, entsprechend der Antizipation bestimmter körperlicher, emotionaler und charakterlicher Effekte des Zyklus den eigenen Kalender danach auszurichten. Dieses Verständnis von Menstrualität setzt Körperlichkeit zentral und beruht auf dem Zusammenspiel von Vor- und Fürsorge. Das eigentlich planerische Vorsorgen durch die Strukturierung des Alltags wird zu einem Moment der Fürsorge, indem zur Zyklusphase »passende« Aktivitäten und Ruhezeiten vorgesehen werden. Die in Kapitel 5.4 aufgezeigten Dimensionen der Selbstbefragung (»Bin ich vorbereitet?« »Bin ich gesund?«), die mit Praktiken der Vor- und Fürsorge einhergehen, werden ergänzt durch die appellative Frage »Was kann ich tun, um mein Wohlergehen zu verbessern?«

Das Planen des Alltags auf Basis des Menstruationszyklus wurde auch von einigen Befragten praktiziert. Während für die meisten dabei die Antizipation von Schmerzen oder PMS-Symptomen im Vordergrund steht, drückt Magdalena ähnlich wie Claire ein vergeschlechtlichtes Verständnis unterschiedlicher Modelle der Lebensgestaltung aus. Sie erzählt beispielsweise, zur Zeit der Ovulation »weniger emotional« und »mehr in dieser, ich nenne es mal so (unv.) männlicher Energie [...] so in dieser, in diesem Kampfding« und damit leistungsfähiger zu sein (Magdalena: 485–487). Insgesamt ermögliche ihr das Wissen um Zyklizität, mehr Verständnis und Achtsamkeit für ihren Körper aufbringen zu können:

»Wenn ich nicht immer, immer so gleich stark sein will, gleich das, gleich jenes, sondern wirklich mit dem Zyklus gemeinsam schaue, was gerade mein Körper eigentlich leisten kann oder was mein Geist gerade leisten kann. Und dann ich verzeihe mir viel mehr, ich tu mich mehr schonen, ich achte einfach mehr auf mich dadurch, und das ist halt das Krasse, das finde ich so 'ne Stärke. Und da stehe ich da auch komplett dahinter so und und ich finde, das gibt einem dann so 'ne Erlaubnis irgendwo, also was heißt 'ne Erlaubnis als ich für mich, vielleicht würde ich es als Erlaubnis bezeichnen 'ne aber, ähm (2) Ja, das ist für mich so eine Wahrheit halt, die da jetzt

auch viel wichtiger ist als das Ding, was jetzt in meinem Kopf gerade läuft so. So, also es ist halt ein bisschen=also ich find's halt mehr im Einklang jetzt so.« (Magdalena: 499–509)

Der Zyklus wird in der Erzählung Magdalenas zum ›Partner‹, mit dem sie »gemeinsam« die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist bewerten kann. Die Differenzierung, die sie zwischen erzählendem Subjekt, Zyklus, Körper und Geist vornimmt, verdeutlicht das ambivalente Verhältnis, das die Befragten immer wieder zu ihrer eigenen Körperlichkeit einnehmen (vgl. Kapitel 4). Mit dem Zyklus als ›Partner‹ kann Magdalena sich der Idee konstanter Leistung entziehen, auf sich achten und sich »verzeihe[n]«. Er gibt ihr die »Erlaubnis«, sich von einem mutmaßlichen und internalisierten Erwartungsdruck abzugrenzen, die eigenen Grenzen und Limitierungen zu akzeptieren und sich Ruhezeiten zu nehmen. Auch hier zeigt sich, welche Relevanz Vorstellungen von Biologie in der Ausgestaltung von Körperlichkeit und Menstrualität haben. Während ein bloßes Bedürfnis nach Ruhe oder verminderte sportliche Leistung für sich genommen erst mal kritisch bewertet und abgetan werden könnten, ist die biologisch vermittelte ›Wahrheit‹ des Zyklus unumstößlich. Ihr wird von Magdalena in der Konsequenz höhere Relevanz eingeräumt als dem »Ding, was [in ihrem] Kopf gerade läuft«. Das resoniert mit Prozessen der Priorisierung und Aufwertung des Körperlichen, die ich in Kapitel 4 herausgearbeitet habe. Magdalena kontrastiert die »Wahrheit« ihres Körpers mit einer als »Ding« abgewerteten Sphäre des Geistigen, symbolisiert durch den Kopf. Im Gegensatz zu klassischen Hierarchisierungen des Geistes über den Körper wird hier das Körperliche zur handlungsleitenden Ratio. Wenn Leistungsschwankungen oder Erholungsphasen ansonsten rechtfertigt werden müssen, verleiht ihnen der Zyklus Legitimation. Auch dieses Aushandeln von Leistungs- und Ruhephasen kann als Charakteristikum eines unternehmerischen Selbst verstanden werden. Durch eine innere Unterteilung in Chef und Angestellte koordiniert das unternehmerische (zyklische) Selbst die unterschiedlichen Bedürfnisse mit dem Ziel der Effizienzsteigerung:

»Erfolgreiches Selbstmanagement gründet sich ebenso wie gekonntes Marketing nicht auf Konfrontation und Unterwerfung, sondern auf geschicktes Verhandeln und auf die Fähigkeit, alle Beteiligten, das heißt sämtliche Persönlichkeitsteile, auf ein gemeinsames Ziel zu verpflichten. Gefordert ist kein autoritäres Regime des ›Kopfs‹ über das ›Herz‹, sondern sind partizipatorische Entscheidungsfindung und partnerschaftliche Kooperation. Da das Selbst sich im Gegensatz zu einem ›echten‹ Unternehmen seine ›Angestellten‹ nicht aussuchen und sie auch nicht wegen unbefriedigender Leistungen feuern kann, hat es keine andere Wahl, als seine heterogenen Elemente unter einen Hut zu bringen.« (Bröckling 2021: 53 f.)

Wo dieses Austarieren zwischen Kopf und Herz, zwischen Selbstdisziplinierung und Selbstsorge, im Alltag schnell scheitert, übernimmt der Zyklus als Referenzpunkt eine unhintergehbare Autorität. Ausgestaltungen von Menstrualität wie

das 4-Jahreszeiten-Modell können somit als Hinweise auf die individuelle Überforderung im Angesicht eines neoliberalen Gegenwartskapitalismus interpretiert werden, der mit einer Individualisierung der Verantwortung für Erfolg, Gesundheit und Glück einhergeht. Wenn die Idee von Eigenverantwortung scheitert, weil Ruhe, Erholung, Faulheit oder Krankheit der Rechtfertigung bedürfen, bieten Zyklus und Hormone die Möglichkeit der Auslagerung von Verantwortung. Dieser Bezug auf Zyklichkeit kann als Idee einer ›Rückkehr zur Natur‹ gedeutet werden, die als wahrhaftig (also eine Wahrheit in sich tragend) und rein imaginiert wird.²⁸ Während die eigene Wahrnehmung und Lebensführung durch das gesellschaftliche Diktat der Leistung(ssteigerung) verunreinigt zu sein scheint, liegt die Stärke zyklischen Lebens in seiner vermeintlichen Losgelöstheit von sozio-kulturellen Einflüssen. Der zyklische, biologische und weiblich vergeschlechtlichte Körper wird zum Träger von Wahrheit in einer durch »männliche Energie« dominierten Welt. Das unternehmerische Selbst kehrt zurück zur Natur.

Die Ausgestaltung von Menstrualität als zyklischer Lebensgestaltung ist dabei maßgeblich durch das Moment der Antizipation charakterisiert. Um den eigenen Kalender zyklisch ausrichten zu können, gehen die Praktizierenden davon aus, dass bestimmte Zyklusphasen sie in vorhersehbarer Art und Weise beeinflussen werden – dass sie beispielsweise während der Ovulation Freude an sozialen Kontakten empfinden und während der Lutealphase viel Ruhe benötigen werden. Damit wird in der Extremform eine Idee des Menstruationszyklus gefestigt, die auf einer schematischen und determinierenden Verknüpfung von hormoneller Körperlichkeit, Charakter und Fähigkeiten von Menstruierenden beruht. Vor allem aber wird über das Moment der stetigen Antizipation ein evaluierendes, kalkulierendes und sorgenvolles Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit gefördert. Während Magdalena zwar einerseits davon spricht, dass ihr die zyklische Lebensgestaltung »Stärke« verleiht, zeigt ihre Erzählung gleichzeitig auch andere mögliche Konsequenzen einer zyklischen Lebensführung auf. Seitdem Magdalena wieder menstruiert und in »Einklang« mit ihrem Zyklus lebt, konnte sie für sich viele positive Effekte beobachten. Dies geht jedoch einher mit der Sorge, ihre Blutung könne wieder ausfallen. Sie erzählt:

»I: Was würde das dann für dich bedeuten, wenn sie nicht kommt?

B: Na ja, dass ich halt nicht gut auf mich achte, //mh (bejahend)// dass ich irgendwie wieder über meine Grenzen gehe.« (Magdalena: 259–262)

Magdalenas Beispiel verdeutlicht, wie das bewusste Erleben von Zyklichkeit und eine entsprechende Lebensgestaltung für die Praktizierenden ein positives und

²⁸ Für einen Überblick über Naturdiskurse vgl. etwa Soper 2000.

stärkendes Verhältnis zu sich und der eigenen Körperlichkeit fördern können. Gleichzeitig zeigt ihre Aussage aber auch, wie dies mit der Gefahr des Scheiterns und einem hohen Erwartungsdruck verbunden sein kann. Sollte die Blutung mal ausfallen, kann dies vor dem Hintergrund eines Wissens um zyklische Lebensführung als individuelles Versagen ausgelegt werden: Man hat nicht genügend Ruhezeiten eingeplant, nicht auf Zyklus und Körper gehört und sein Wissen falsch oder gar nicht angewandt. Zyklustracking und zyklische Lebensgestaltung zeigen sich so als Technologien des Selbst (Foucault 2005a), die durch ein Wechselspiel von Selbstsorge und Selbstdisziplinierung charakterisiert sind. Während Zyklizität eingangs als Moment der erstrebten oder abgelehnten Vergemeinschaftung beleuchtet wurde, zeigt sich hier die Individualisierung von Verantwortung über eine Idee von Zyklizität. Während einerseits der Bezug auf den Zyklus mithilfe der Idee der Autorität qua Biologie individuelle Verantwortung im Verhältnis von Selbstführung und Selbstsorge aufzuweichen vermag, zeigt er den Betroffenen gleichermaßen ihr Versagen auf, sollten sie der zyklischen Autorität zuwiderhandeln. Die Menstruationsblutung kann im Kontext eines zyklischen Lebensstils als wiederholte Anrufung an das menstruierende Subjekt interpretiert werden, die über den Erfolg oder Misserfolg eines Lebens im Einklang mit dem Zyklus informiert.

6.6 Menstruationsräume: Kommunikation und Kollektivierung

Die Idee von Zyklizität kann nicht nur als Bezugspunkt individueller Lebensgestaltung eingesetzt werden, sondern auch als Anlass für Kommunikation und Kollektivierung. Während das Schweigen über die Blutung nach wie vor die Norm darstellt, artikulieren viele meiner Interviewpartner*innen den Wunsch nach einer offeneren Kommunikation. Auch wenn durch ein Öffentlichwerden der Menstruation die Kommunikation über die Blutung zunehmend den Charakter eines Tabubruchs verliert, bleibt der Austausch in der Regel anlass- und personenbezogen. Irene meint:

»[W]enn Leute über Menstruation reden, dann ist es oft gleich sehr nah an jemand dran, also das wird als Thema so ein bisschen vermieden im Alltag. Und wenn es auftaucht, dann ist es ›Ich kann nicht kommen‹, eben, ›Ich habe solche Schmerzen, ich bleibe zu Hause‹ oder ›Ich hab Tampons vergessen, kann mir jemand das ausleihen‹ oder so, dass das ja immer, immer wieder Anlässe sind :die:, na wo man nicht drum rum kommt, quasi das zu kommunizieren, dass Leute selten einfach mal so kommunizieren sondern es gibt immer einen Anlass, der ist meistens negativ und das ist gleich sehr nah an jemanden dran. Also irgendetwas outet sich damit quasi auch in dem Moment.« (Irene: 47–55)

Sozial akzeptierte Anlässe der Kommunikation sind Schmerzen (vgl. Kapitel 4) und der Austausch über Periodenprodukte (vgl. Kapitel 5). Dass darüber hinaus die Menstruation kein etabliertes Gesprächsthema ist, führt Irene auf den intimen Charakter der Blutung zurück. Als körperliches Thema wird sie dem Bereich des Privaten zugeordnet – das Bewusstsein, dass sie auch von gesellschaftlicher Relevanz ist, hat sich wie eingangs verdeutlicht erst in den letzten Jahren verbreitet. Die Ausgestaltung der anlassbezogenen Kommunikation verweist außerdem auf den makelhaften, stigmatisierenden Charakter der Blutung. Nicht nur, dass die Anlässe der Kommunikation meist negativ seien – sie bedeuten für die jeweilige Person auch ein *Outing*, wie Irene es formuliert.

Die im vorangegangenen Kapitel herausgearbeitete Idee von Zyklizität zeigt, wie die aktive Gestaltung von Menstrualität mit spezifischen Subjektivierungspraktiken einhergeht. Frauen und Menstruierende wie Magdalena brechen dabei nicht zuletzt mit der Norm der Nicht-Kommunikation. Mit dem Bewusstsein für Zyklizität und zyklische Lebensgestaltung geht häufig auch ein verstärkter Austausch mit anderen Menstruierenden jenseits konkreter Anlässe einher. Magdalena beispielsweise erzählt, wie normal mittlerweile für sie der Austausch über den Zyklus ist:

»I: (lacht) Kommunizi- also kommunizierst du das dann auch mit anderen, in welcher Phase du gerade bist?

B: Mit Freundinnen ja, klar, doch //Ja// aber ich muss sagen, das ist bei uns jetzt auch so ganz normal also mit meinen Freundinnen, mit denen ich so- Da- da ist es wirklich ein Standardthema irgendwie und es ist schön. Ist verbindend. //Mhm//.« (Magdalena: 521–530)

Für Magdalena ist es eine Selbstverständlichkeit, mit ihren Freundinnen über den Zyklus und die jeweiligen Zyklusphasen zu sprechen – es ist kein Tabu, sondern im Gegenteil ein »Standardthema«, das ihr ein Gefühl der Verbundenheit mit den anderen gibt. Der Austausch über Menstrualität hat jedoch nicht nur das Potenzial, soziale Bindungen zwischen Menstruierenden zu stärken, sondern auch die Menstruierenden selbst, wie Magdalena an anderer Stelle ergänzt: »Ich finde es halt sehr stärkend, wenn man darüber redet auf jeden Fall« (Magdalena: 436 f.). Zyklus-Check-ins und ähnliche Praktiken setzen dabei die Idee einer geteilten *hormonellen Körperlichkeit* als zentrale Referenz für das vergemeinschaftende Moment.²⁹ Hormone werden zu den expliziten oder impliziten Akteur*innen einer Kollektivierung über Zyklizität.³⁰ Der Rekurs auf eine zyklische Körperlichkeit

29 Für eine Genealogie der Vergeschlechtlichung und Naturalisierung sogenannter Geschlechtshormone vgl. Oudshoorn 1994.

30 So prangte auch auf dem Plakat eines von mir besuchten Zyklusworkshops die Aussage: »Hormone sind krass«. Die in den jeweiligen Phasen des Menstruationszyklus dominanten Hormone werden als aus-

wird in den Freundschaften Magdalenas zum routinierten Gegenstand der Kommunikation. Das schematische Verständnis von Zyklizität als Ausdruck hormoneller Körperlichkeit (vgl. Kapitel 6.5) birgt dabei einerseits das Risiko eines biologischen Determinismus – Menstruierende sind vermeintlich durch ihre Hormone (und einzig durch ihre Hormone) bestimmt. Gleichzeitig verdeutlicht Magdalenas Erzählung, dass die Kommunikation von Zyklizität nicht nur sie selbst und die Verbundenheit zu ihren Freundinnen stärkt, sondern auch mit der Norm der Menstruation als intimmem und privatem Thema bricht.

Für viele Menstruierende fehlt jedoch so eine Routine im anlasslosen Austausch über Menstrualität. Das fällt auch Irene und ihren Kolleg*innen im Zuge der Vorbereitungen der Ausstellung auf. Sie beobachteten,

»[...] dass quasi in dem Moment, wo wir gesagt haben wir bereiten diese Ausstellung vor Leute sofort angefangen haben, Geschichten zu erzählen und zwar auch und gerade so die über Siebzigjährige oder so, wo ich dachte, ist ja jetzt wirklich noch mal 'ne andere Generation. [...] Also dass quasi in der Erarbeitung der Ausstellung jetzt die die, dass mein Eindruck ein ganz anderer war, nicht sozusagen das ist ein Tabuthema sondern ja eben Leute wollen wahnsinnig gerne drüber reden, aber man bietet ihnen keinen Anlass //Ja// oder sie bieten sich selber keinen Anlass oder sie finden keinen Anlass oder so.« (Irene: 325–337)

Die Ausstellung dient als Möglichkeit, Erzählungen über die Menstruation jenseits von negativen oder intimen Situationen zu generieren. Dies, so Irenes Eindruck, ist für viele Menschen ein dringendes Bedürfnis. Weniger sei es die Tabuisierung des Themas, die Menstruierende am Sprechen hindere, sondern vielmehr der Mangel an Anlässen. Dass es keine Routine und etablierte Anlässe des Austauschs gibt, lässt sich jedoch durchaus auch als ein Effekt einer Stigmatisierung der Menstruation deuten. Die Ausstellung bietet dem Thema losgelöst von der konkreten Person Raum und nimmt so einem Austausch über die Blutung den Charakter der Offenbarung. Darüber hinaus unterscheidet sich der museale Raum in seiner Öffentlichkeit deutlich von der dem Thema zugeschriebenen Intimität und legitimiert über die institutionelle Einbettung auch die Relevanz des Gegenstands. Museen fungieren als »Umwandlungsorte«, die den ausgestellten Objekten einen neuen Status verleihen, zum Beispiel als Kunstwerk (Hornig 2011:82). Durch die Aufnahme in einen repräsentativen Raum wie das Museum Europäischer Kulturen bekommt das Thema Menstruation symbolische Relevanz

schlaggebend für die von den Betroffenen erlebten Emotionen und Stimmungen erlebt. Auf Basis einer schematischen Darstellung des Zyklus und seiner hormonellen Abfolgen werden körperliche und emotionale Bedürfnisse und Qualitäten antizipiert, die Menstruierende miteinander verbinden. So gibt es beim Besuch des Workshops zum Beispiel entsprechende Teemischungen für alle Zyklusphasen, über die gemeinsame Teekanne bin ich mit allen anderen Teilnehmenden in der gleichen Zyklusphase verbunden.

und Legitimation verliehen. Dies zeigt sich auch in den Reaktionen, die Kuratorin Irene erlebt:

»Und auch jetzt die (unv.) Reaktionen auf die Ausstellung, die ja auch zu 99 Prozent unglaublich positiv sind, die auch eher sind ›Endlich kriegt das Thema mal Platz‹ und auch so was, was ich schon das Gefühl habe, dass bei vielen auch mitkommt, ›Es geht auch um mich‹, sozusagen. ›Endlich geht es auch mal um mich und meinen Alltag und um mein Erleben‹ und so was.« (Irene: 338–341)

Als Gegenstand einer öffentlichen Ausstellung in einem repräsentativen Museum wandelt sich der Status der Menstruation von der intimen, schambehafteten Privatangelegenheit zu einem Gegenstand öffentlichen Interesses. Dabei ist es gerade die Verbindung persönlicher Relevanz mit öffentlicher Thematisierung, die für die Besucher*innen den Reiz der Ausstellung auszumachen scheint – sie erkennen sich und ihr alltägliches Erleben im vermeintlich elitären Raum des Museums wieder. Während Scham und Stigmatisierung im Alltag fördern, dass Menstrualität ein individuelles und als intim empfundenen Phänomen bleibt, sorgen menstruationsspezifische Räume für Möglichkeiten der Verbundenheit und ermöglichen damit nicht zuletzt auch die Formung kollektiver Subjektivierung, die immer ortsgebunden stattfindet:

»Subjektivierungen sind nie ortlos, sondern vollziehen sich in konkreten Umgebungen und auf besonderen Schauplätzen. Sie werden einerseits durch die sozio-materiellen Strukturen sowie die Atmosphäre der Räume beeinflusst und vermittelt, in denen sie sich vollziehen. Andererseits gehen sie mit einer konstruktiven Aneignung oder Subversion dieser räumlichen Strukturen einher.« (Alkemeyer & Bröckling 2018: 23)

Der Annahme folgend, dass Subjektivierung sich auch immer im Wechselspiel mit ihren Räumen vollzieht, halte ich das Entstehen von menstruationsspezifischen Räumen in den letzten Jahren für maßgeblich für das erneute Erstarken eines Menstrualismus und ein zunehmendes Öffentlichwerden der Menstruation. Das Internet als digitaler Raum hat, wie in der Einleitung dieses Kapitels bereits deutlich wurde, gegenwärtige feministische Strömungen und Kollektivierungsformen maßgeblich geprägt. Dies trifft auch auf die Verhandlung von Menstrualität zu. Die Relevanz des Internets und der Sozialen Medien als Raum feministischer und menstruationsaktivistischer Intervention und Vergemeinschaftung sollte nicht unterschätzt werden, ist aber gleichzeitig durch die

starke Präsenz unternehmerischer Akteur*innen geprägt.³¹ Andere menstruationsspezifische Räume wie Workshops, Selbsthilfegruppen oder Ausstellungen bieten die Möglichkeit, jenseits eines konkreten Anlasses wie einem vergessenen Tampon oder medizinischen Settings Kommunikation und Austausch über die Blutung zu etablieren.

Das Fehlen von Räumen des Austauschs über die Menstruation jenseits konkreter beziehungsweise negativer Anlässe ist auch ausschlaggebend dafür, dass Lilith das Kollektiv »Blutladen« gegründet hat. Die Gruppe möchte

»[...] in der Stadt halt eine Anlaufstelle [...] werden für menstruierende Personen, um sich über das Thema Menstruation auszutauschen. Weil wir festgestellt haben, dass das 'ne Lücke ist. Und dass es kaum Räume gibt, wo man sich darüber austauscht.« (Lilith: 30–33)

Der »Blutladen« soll eine Lücke füllen, die sich durch das Fehlen von Räumen für einen Austausch über die Menstruation ergibt. Lilith erzählt, dass dabei unterschiedliche Ebenen und Formate abgedeckt werden. Zum einen gehe es um den persönlichen Austausch, die Weitergabe von Wissen und die gegenseitige Hilfe zur Selbsthilfe, zum Beispiel im Umgang mit Menstruationsbeschwerden. Der regelmäßige Austausch helfe aber auch in der Kommunikation mit Außenstehenden. So habe eines der Mitglieder, bestärkt durch die Gespräche mit der Gruppe, durchgesetzt, dass ihr Arbeitgeber auf allen Toiletten Periodenprodukte zur Verfügung stellte. Gruppen wie der »Blutladen« bieten somit einen kollektiven Erfahrungsraum, der die Einzelnen zur Fürsorge befähigt. Diese kann sich zum Beispiel in Praktiken der individuellen Schmerzlinderung ausdrücken, aber auch darüber hinaus gehen und die Fürsorge für andere beinhalten. Neben diesem persönlichen Austausch ist die Gruppe jedoch auch in der Öffentlichkeit aktiv und veranstaltet Workshops sowie Kunstausstellungen zur Periode. Gerade dieser Moment des In-die-Öffentlichkeit-Tretens werde durch das Kollektiv erst ermöglicht, so Lilith:

»[W]orin ich irgendwie die Stärke der Verbindung sehe, ist tatsächlich, dass es dich irgendwie ermächtigt, auch aus dieser Scham vielleicht herauszutreten. Du bist nicht alleine, du stehst nicht alleine da vorn auf einer Bühne. Oder jetzt wenn wir Vernissage hatten, dann standen wir nie, stand nie eine Person alleine vorne und hat das Projekt vorgestellt. Wir standen zusammen da und haben gemeinsam irgendwie so diesen, diesen Schmerz nach außen gebracht oder d- so dieses Thema von ›Okay was hängt alles mit dem Menstruieren zusammen‹. Und ich glaube, das

31 Für diese Unternehmen ist das Spiel mit dem Tabubruch auch Teil einer digitalen Aufmerksamkeitsökonomie, die den Verkauf von Produkten strukturiert und damit anderen Logiken folgt als beispielsweise eine künstlerische Ausstellung. Das Zusammenspiel inhaltlicher und kommerzieller Interessen in den sozialen Medien bildet insofern ein Spezifikum digitaler Räume menstrueller Kollektivierung, das eigener Analysen bedarf.

ist so eine große Stärke in der Verbindung, weil da getraut man sich erst das offen zu machen, publik zu machen an die Öffentlichkeit zu gehen.« (Lilith: 150–158)

Die Kraft der Kollektivierung einer Gruppe wie dem »Blutladen« ergibt sich aus Gefühlen der Scham, des »Schmerzes« und der Stigmatisierung der Menstruation. Nur vor diesem Hintergrund ist zu verstehen, welcher ermächtigende Effekt das Handeln als Gruppe für die Einzelnen hat. Das Kollektiv bietet seinen Mitgliedern den Schutz, mit einem negativ konnotierten Thema an die Öffentlichkeit zu treten und es als Gegenstand politischer und künstlerischer Auseinandersetzungen zu vertreten. Liliths Erzählung unterstreicht dabei die Notwendigkeit solcher Praktiken der Aneignung öffentlichen Raums und verortet sie als Akt der Subversion. Der soziale Raum ›Kollektiv‹ schafft die Basis einer Subversion des Raums ›öffentliche Ausstellung‹ und ermöglicht seinen Mitgliedern nicht zuletzt das Handeln als widerständige Subjekte. So wird die kollektive und künstlerische Praxis zu einem Moment der gegenseitigen Befähigung, körperliche Selbstverhältnisse zu reflektieren und neu zu denken, sie zum Gegenstand öffentlicher Verhandlungen zu machen und schließlich so die Grundlage für Praktiken der Fürsorge um Menstrualität zu schaffen. Liliths Charakterisierung von Menstrualität ist durch »feeling rules« strukturiert, die Menstrualität mit Scham, Schmerz und Schweigen assoziieren. Der Bruch mit ebenjenem Gefühlsregime offenbart eine Erfahrung von Vulnerabilität (vgl. Butler 2005, Butler u.a. 2016), die hier zum Ausgangspunkt kollektiven politischen Handelns wird. Die schambedingte Verletzlichkeit, die Menstrualität und ihren Subjekten vermeintlich innewohnt, wird durch einen offensiven Moment des Öffentlichmachens zum Empfinden von Stärke. Gleichzeitig wird deutlich, wie die Erfahrung und Ausgestaltung von Menstrualität als Gefühlsarbeit (vgl. Hochschild 1979) in Austausch mit der Umwelt stattfindet (vgl. Kapitel 4.4). Menstrualität kollektiv zu thematisieren schafft Raum zur Reflexion und bewussten Steuerung von Gefühlen bezüglich der Periode.

Das verdeutlicht auch die Erzählung Magdalenas. Neben der Thematisierung der Periode als Gegenstand öffentlichen Interesses dienen Räume der Kollektivierung auch dem persönlichen Austausch und der Weitergabe von Wissen. Zum einen können hier ganz konkrete Hilfestellungen weitergegeben werden: Welche Übungen helfen bei Periodenschmerzen? Hat jemand Erfahrungen mit einem bestimmten Periodenprodukt gesammelt? Und wer kann eine gynäkologische Praxis empfehlen? Darüber hinaus bieten diese Räume jedoch auch das Potenzial, beispielsweise über intergenerationale Bezüge die Erfahrung von Menstrualität zu entindividualisieren. Magdalena erzählt von der Teilnahme an einem Menstruationsworkshop:

»Es war aber auch irgendwie so gegen Periodenschmerzen, so bestimmte Übungen, so bisschen Pilates Richtung und da waren eben auch so Frauen, die dann so von dieser- davon erzählt haben, wie das immer so weitergegeben wurde und dieses uralte Wissen über die Periode und dass das ja schon auch so was, ja mitunter bisschen Magisches sein kann, oder- ja, also ich fand das irgendwie so schön, dieses miteinander teilen, im Kreis sitzen, wie dann so manche darüber erzählt haben. Es ist mir irgendwie so nahe gegangen und ja, das war ganz toll. Genau das hat mich irgendwie so selbstbewusster gemacht, dass ich gesehen hab, hey, da sind junge Leute, die sind viel jünger als ich, die sich jetzt ganz neu- (2) äh damit ganz anders umgehen also ich habe das Gefühl, die andere, also eine jüngere Generation, hat so ein Bedürfnis nach einem neuen Selbstverständnis. Und es ist ganz toll, weil da waren so mehrere Generationen 'ne also ich werde jetzt neununddreißig dieses Jahr, da waren da so Leute, die waren halt so um die zwanzig und dann waren da aber auch diese fünfzigjährigen Frauen, die dann eben diese Kurse gegeben haben, es war schon (2) war schon irgendwie so was besonders, auch so unter Frauen, also es waren auch nur Frauen da und das war schon auch schön. //Mh (bejahend)// Ja.« (Magdalena: 370–385)

Die Erfahrung, sich unter Menstruierenden verschiedener Generationen auszutauschen und zu verbinden, beschreibt Magdalena als emotional berührend und stärkend. Die Kraft der Verbindung zieht sie zum einen aus dem Bewusstsein eines über Generationen weitergegebenen alten Wissens über die Menstruation, das das Individuum mit einer kollektiven Vergangenheit verbindet. Das Gefühl einer Verwurzelung in der Geschichte hat für Magdalena etwas »Magisches«. Zum anderen erfüllt es sie aber auch mit Freude, jüngere Menstruierende mit einem »neuen Selbstverständnis« zu beobachten. Der Workshop als menstruationsspezifischer Raum ermöglicht so die Einbettung individueller Erfahrungen in ein »großes Ganzes«, das nicht nur die anwesenden Generationen überspannt, sondern darüber hinaus durch den Bezug auf eine nicht näher definierte Historizität den konkreten Moment transzendiert. Eine ähnliche Erfahrung können auch die Besucher*innen der Ausstellung »Läuft« machen. Die Ausstellung widmet einen Raum der Geschichte von Periodenprodukten und beginnt mit Menstruationsunterwäsche, wie sie im Deutschland des 19. Jahrhunderts getragen wurde. Die Unterbekleidung, bei der es sich um große, im Schritt verstärkte Stoffbahnen handelt, die ähnlicher einer Windel gewickelt, gebunden oder geknöpft werden, ist jedoch nicht nur als Ausstellungsstück zu betrachten. In einem separaten Bereich des Ausstellungsraums können Besucher*innen verschiedene Modelle auch ausprobieren und eine Idee davon bekommen, welche Praktiken und Erfahrungen Menstrualität vor über 100 Jahren geprägt haben mögen. Irene unterstreicht die Notwendigkeit einer solchen historischen Einbettung:

»[E]rst, wenn du irgendwie dir diese Binden- mit diesem Bindengürtel anguckst und so kriegst du 'ne Idee davon, was ein Tampon mal für eine Revolution gewesen sein muss, 'ne?« (Irene: 694–696)

Irenes und Magdalenas Zitate verweisen auf verschiedene Ebenen der Kollektivierung durch Menstrualität: eine alltagsbezogene, situative Kollektivierung, in der über den Austausch von Informationen und Hilfsmitteln Menstruierende Gemeinschaft erfahren; eine transzendente Kollektivierung, die die individuelle Erfahrung raum- und zeitüberspannend in eine (Kultur-)Geschichte einbettet; und nicht zuletzt auch eine vergeschlechtlichte Kollektivierung. Während sowohl die situative als auch die transzendente Form der Kollektivierung losgelöst von der Frage nach dem Geschlecht alle Menstruierenden einschließen können, betont Magdalena, dass es sich um Frauen gehandelt habe, die dort zusammengekommen seien. Es ist nicht zuletzt diese Annahme einer geteilten vergeschlechtlichten Erfahrung, die für sie den Moment der Verbindung als außergewöhnlich erscheinen lässt. Während die Verbindung über eine imaginierte Gemeinschaft der Frauen vor allem für cis Frauen eine bestärkende Erfahrung sein kann, die Menstrualität zu einem positiven Erlebnis werden lässt, kann die Vergeschlechtlichung von Kollektivität für genderqueere Menstruierende Ausschluss und Gewalt bedeuten (siehe auch das vorangegangene Kapitel).³² Darüber hinaus haben unter anderem Schwarze Feminist*innen und Autor*innen des Globalen Südens mit ihrer Kritik an einer überwiegend *weißen* Frauenbewegung deutlich gemacht, dass feministische Kollektivierung dem Drang der Universalisierung widerstehen und die Differenz unterschiedlicher Lebensrealitäten von ›Frauen‹ reflektieren muss (vgl. Mohanty 1988, Spivak 1990, für einen Überblick vgl. Schuller 2021, Wing 2003, Bhavnani 2001). Die Kraft einer Kollektivierung wirkt in dem Moment exkludierend, in dem sie von einem universellen Subjekt der Menstrualität ausgeht.

Im Interview mit Magdalena findet sich außerdem der Hinweis auf eine weitere Form der Exklusivität von Kollektivierung über Menstrualität. Sie erzählt, dass sie eine Weile an Treffen einer aktivistischen Gruppe teilgenommen, sich dann aber wieder zurückgezogen habe. Das begründet sie damit, »lieber so über die Emotion [...] und nicht so über den Kopf« an das Thema herangehen zu wollen (Magdalena: 417 f.). Die Politisierung der Menstruation in menstruaktivistischen Räumen ist für Magdalena nicht anschlussfähig, was sie auf meine Nachfrage hin unter anderem auch mit Unsicherheiten begründet:

32 Diese gegensätzlichen Effekte einer Kollektivierung über Menstrualität wurden auch in Einträgen im Gästebuch der Ausstellung im MEK deutlich. Besucher*innen teilten zum Beispiel ihre Freude über die Ausstellung und artikulierten, nach dem Besuch Selbstvertrauen und Stolz auf ihre Menstrualität zu empfinden. Andere wiederum gingen auf die Frage nach dem in der Ausstellung adressierten Subjekt von Menstrualität ein und kommentierten teilweise kontrovers den Gebrauch der Bezeichnung Menstruierende in der Ausstellung.

»Ja, genau, also ich bin auch nicht so intellektuell, vielleicht habe ich da auch so ein bisschen Unsicherheiten entwickelt. Weil die doch sehr, sehr, sehr genau drangehen und da so ausarbeiten [...].« (Magdalena: 425–427)

An anderer Stelle ergänzt sie:

»Das ist nicht so ganz meine Schiene. So dieses Patriarchat- (3) Gedöns (lacht).« (Magdalena: 393 f.)

Magdalenas Erzählung impliziert einen Kontrast zwischen einem erfahrungs- und gefühlsbasierten Zugang, der auf individuelles Wohlbefinden und Gesundheit abzielt, und einer theoretisch-abstrakten Politisierung der Menstruation. Die Intellektualisierung eines vermeintlich intuitiv zugänglichen, da verkörperten Phänomens führt bei der Interviewpartnerin zu Unsicherheiten und schließlich zum Rückzug aus der Gruppe. Das untermauert meine in Kapitel 6.3 dargelegte Beobachtung, dass das Öffentlichmachen der Menstruation auch Ausdruck des Lebensstils einer akademischen Mittelklasse ist, die sich über ein hohes kulturelles Kapitel und Bildung definiert (vgl. Reckwitz 2017). Mit der Darstellung der Theoretisierung der Menstruation als ›Patriarchatgedöns‹ distanziert sich Magdalena darüber hinaus auch von einem Verständnis der Periode als Gegenstand feministischer Gesellschaftskritik. Ihr Lachen bei dieser Bezeichnung kann als Hinweis darauf gedeutet werden, dass sie sich des strittigen Charakters einer solchen Aussage insbesondere in einem feministisch-politischen Kontext durchaus bewusst ist. Das Lachen könnte in diesem Fall den Versuch darstellen, ihre Aussage abzumildern. Doch ihre Aussage verdeutlicht eine weitere Konfliktlinie in Bewegungen des Öffentlichmachens und Kollektivierens von Menstrualität.

Antworten auf die Frage zu finden, wie eine emanzipative Kollektivierung über Menstrualität aussehen kann, die den Differenzen Menstruierender gerecht wird, bleibt daher eine der großen Herausforderungen, wenn Menstruaktivismus sich als feministisches Unternehmen realisieren soll. Das Problem einer politischen Kollektivierung über Menstrualität liegt in der Frage nach dem Subjekt, das kollektiviert und repräsentiert wird. Wie Judith Butler verdeutlicht hat, basiert feministische Politik meist auf der Idee der Repräsentation von Frauen als gesellschaftlicher Gruppe. Repräsentation setzt jedoch die Existenz einer vorgängigen Identität heraus und unterschlägt, dass diese Effekt eines machtdurchzogenen Herstellungsprozesses ist. Phries Sophie Künstler verdeutlicht in Anschluss an Butler:

»Die Idee einer geteilten Identität als Ausgangspunkt politischen Handelns basiert auf der Vorstellung der Universalität und Integrität des feministischen Subjekts. Dadurch produziert sie jedoch zwangsläufig zahlreiche Ausschlüsse und nimmt zudem eben jene Verdinglichung von ›Frau(en)‹ vor, die eigentlich kritisiert wird.« (Künstler 2022: 98 f.)

Ebenso wenig, wie es eine universelle und vorgängige Erfahrung von Weiblichkeit geben kann, existiert Menstrualität als statisches und essenzielles Phänomen. Wie in dieser Studie deutlich wurde, muss Menstrualität vielmehr als situiert und prozessual verstanden werden. Während menstruationsspezifische Räume also einerseits die Entwicklung kollektiver Subjektivierung und damit auch politischer Handlungsfähigkeit stärken können, sollten sie andererseits die Anerkennung von Differenz in ihrer Ausgestaltung zentral stellen. In Arbeiten rund um die Frage von Identität, Repräsentation und politischer Handlungsfähigkeit ist in den letzten Jahren zunehmend das Konzept der Vulnerabilität in den Fokus gerückt, prominent vertreten unter anderem durch die Arbeiten Judith Butlers (vgl. Butler 2005, 2010, Künstler 2022: 101). Statt Kollektivierung und politische Handlungsfähigkeit auf der Annahme einer geteilten Identität über gesellschaftlich konstitutive Subjektpositionen zu begründen, wird hier geteilte Verletzlichkeit der Subjekte als Ausgangspunkt politischer Bündnisse eingesetzt. Ausgehend von dieser Intervention untersuche ich im Folgenden abschließend das Verhältnis von Menstrualität, Vulnerabilität und Sorge als Moment vergeschlechtlichter Subjektivierung und Potenzial kollektiver Praxis.

6.7 Zwischenfazit

Menstrualität gestaltet sich durch historisch spezifische und geographisch-kulturell situierte, materiell-diskursive Praktiken. Das diskursiv-materielle Zusammenspiel gegenwärtiger Ausgestaltungen habe ich als Politiken der Menstrualität analysiert, die insbesondere in den letzten zehn Jahren verstärkt in pop- und post-feministische Narrative eingebettet wurden und durch Kämpfe um eine Auf- und Abwertung der Menstruation charakterisiert sind. Einerseits sind Praktiken der Menstrualität durch eine Kontinuität der *Scham* und *Unsichtbarmachung* geprägt, was sich anhand der Regeln einer Menstruationsetiquette beziehungsweise *Verwaltung der Menstruation* ebenso nachvollziehen lässt wie an der Einbettung der Menstruationstasse in Ideen von Nachhaltigkeit und Müllvermeidung. Gleichzeitig wird ein Wandel im gesellschaftlichen Umgang mit der Blutung von den Interviewpartner*innen sowohl beobachtet als auch gefordert. Ein Beispiel der Aufwertung von Menstrualität stellt das von mir als *Zyklizität* analysierte Konzept einer zyklischen Lebensführung dar, das als Technologie eines unternehmerischen Selbst Menstrualität als Form der *vergeschlechtlichten Subjektivierung* greifbar macht. *Räume der kollektiven Subjektivierung* über Menstrualität wie Ausstellungen verdeutlichen deren politische und emanzipative Potenziale ebenso wie die Gefahr der Universalisierung und des Ausschlusses. Diese Verwobenheit von Praktiken der Menstrualität mit gesellschaftlichen

Machtkonstellationen und Modi der Subjektivierung verdeutlichen das Politische des Phänomens.

7. Menstrualität mit Sorge denken¹

»Denn da der Körper das Instrument ist, mit dem wir die Welt wahrnehmen, stellt sich die Welt ganz anders dar, je nachdem sie mit diesem oder jenem Körper wahrgenommen wird.« (Beauvoir 1968: 46)

Menstrualität beschreibt mehr als eine monatliche Blutung – sie umfasst Eisprung und Menstruation, Menarche und Menopause ebenso wie PMS und Pillenpause, Zyklusapps und Menstruationstassen. Sie prägt soziale Ordnungen und wird gleichermaßen von ihnen geprägt. Menstrualität ist ein Modus der Körperlichkeit und damit, in Anlehnung an das obenstehende Zitat, immer auch ein Modus des in der Welt seins oder, um mit Donna Haraway zu sprechen, der »Verweltlichung« (vgl. Haraway 2018). Nichtsdestotrotz haben Soziologie und Menstruationsforschung es bisher verpasst, diesen grundlegenden und umfassenden Charakter auch konzeptionell greifbar zu machen – nach wie vor ist Menstrualität theoretisch nicht eingehend bestimmt worden. Ausgehend von dieser konzeptionellen Lücke entwerfe ich in diesem Kapitel auf Basis meiner empirischen Erkenntnisse erste Bausteine einer materiell-diskursiven, soziologischen Betrachtung von Menstrualität. Ich schlage vor, dafür das Konzept der Sorge zentral zu setzen. Dies ermöglicht die Abkehr von einem reduktionistischen Verständnis der Menstruation als biologischem, singulären und klar abgrenzbaren Ereignis hin zu einem Verständnis von Menstrualität als materiell-diskursiven, prozesshaften Phänomen, das den Alltag von Millionen von Menschen über verschiedene Lebensspannen hinweg durchzieht und prägt – selbst, wenn sie nicht (mehr) menstruieren.

In den vorangegangenen Kapiteln habe ich drei Felder herausgearbeitet, die zentral für eine Analyse gegenwärtiger Verhandlungen von Menstrualität sind: Körperlichkeit, Technologien und Politiken. Anhand dieser drei empirischen Stränge konnte ich zeigen, wie sich Menstrualität als prozessuale und relationale Praxis konstituiert. Körperlichkeit ist nicht statisch, und ebenso wenig ist es Menstrualität. Vielmehr zeigt sich Menstrualität als Effekt körperlicher, technologischer und sozialer Verwobenheiten, die die Befragten immer

¹ Mit diesem Titel spiele ich auf die Überlegungen María Puig de la Bellacasa in ihrem Aufsatz »Nothing Comes Without Its World: Thinking with Care« (2012) an.

wieder aufs Neue ausloten und ins Verhältnis setzen. Es sind diese Verwobenheiten, die Menstrualität als Mit-Werden (vgl. Haraway 2018, Kapitel 1), als komplexe Prozesse der Ko-Konstitution begreifbar machen. Menstrualität ist nicht ›naturgegeben‹: Menstruierende setzen sich aktiv mit ihrer Körperlichkeit auseinander, eignen sich Wissen über Anatomie und Zyklus an oder leisten Gefühls- und Körperarbeit; sie evaluieren beständig aufs Neue die Funktionalität von Periodenprodukten, probieren neue Technologien aus oder passen sie an körperliche Veränderungen an; sie antizipieren, planen und organisieren ihre Blutung; und sie positionieren sich in Debatten und Zuschreibungen rund um den Menstruationszyklus. Diese Praktiken habe ich als *Lernen von Menstrualität*, als *Passung* von Körper-Technologie-Verhältnissen, als *Vor- und Fürsorge* sowie als *Technologien des Selbst* analysiert. Die Bandbreite der in dieser Arbeit untersuchten Praktiken und Handlungsfelder unterstreicht dabei nicht nur die Relevanz von Menstrualität für ein soziologisches Verständnis von Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnissen, sondern auch die Vielfältigkeit der möglichen Perspektiven auf das Thema. Ähnlich einem Kaleidoskop, bei dem die Summe gleicher Teile sich immer wieder zu neuen Mustern und Formen zusammenfügt, öffnen sich auch in den vorangegangenen Kapiteln ganz unterschiedliche Bedeutungsebenen, die auf die Vielschichtigkeit von Menstrualität als Analysekategorie verweisen. Menstrualität, so wurde deutlich, betrifft nahezu alle Lebensbereiche und kann erkenntnisreich für eine machtkritische soziologische Analyse von Gesellschaftsverhältnissen eingesetzt werden. Als immer wiederkehrendes Muster haben sich dabei Logiken der Antizipation und der Sorge in ihren vielfältigen Bedeutungsebenen gezeigt. Im Folgenden erarbeite ich daran anschließend ein Konzept von Menstrualität, indem ich die drei empirischen Stränge der vorangegangenen Kapitel mit theoretischen Überlegungen zu Sorge, Verletzlichkeit und Antizipation zusammenführe und im Hinblick auf ihre vergeschlechtlichten Subjektivierungseffekte hin untersuche. Feministische Sorgetheorien dienen mir als Einsatzpunkt, um analytische Parallelen zwischen Praktiken der Menstrualität und Praktiken der vergeschlechtlichten Sorgearbeit aufzuzeigen und weiterzudenken. Menstrualität mit Sorge zu denken, ermöglicht ein relationales und machtkritisches Verständnis von Menstrualität und kann instruktiv für zukünftige Politiken der Menstrualität eingesetzt werden.

Ich nähere mich im Folgenden dem Begriff der Sorge in seinen unterschiedlichen Dimensionen und beleuchte sein Potenzial für ein vertieftes Verständnis von Menstrualität als Prozess der Vergeschlechtlichung und kollektiven Subjektivierung. Sorge als affektives Moment ist hier zunächst der Prozess, der sich aus der Erkenntnis einer geteilten Vulnerabilität durch Menstrualität ergibt. Der blutende, krampfende, schmerzende Körper macht unausweichlich, was wir im Alltag zu ignorieren versuchen: Dass wir als Menschen auf unsere

verletzbaaren, unkontrollierbaren Körper zurückgeworfen sind. Durch die gesellschaftliche Wirkmächtigkeit der Menstruation als Marker von Weiblichkeit wird diese Erfahrung von Vulnerabilität zu einem Modus der Vergeschlechtlichung. Ein sorgenvolles Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit zeigt sich in der Folge nicht nur als konstitutiv für Menstrualität, sondern auch für daraus abgeleitete Formen der Subjektivierung als Frau – oder der Ablehnung einer ebensolchen vergeschlechtlichten Subjektivierung. Die Unausweichlichkeit der Erfahrung von Vulnerabilität spricht einen Zustand des Sich-Sorgens an, der sich in konkrete sorgende Praktiken übersetzt. Praktiken der Vor- und Fürsorge wie die Dokumentation und Antizipation der Blutung sowie der fürsorgliche Umgang mit dem schmerzenden Körper, die den alltäglichen Umgang mit Menstrualität prägen, können mit Foucault als Technologien des Selbst (vgl. Foucault 2005a) beschrieben werden, die das menstruierende Subjekt in einem Verhältnis von Selbstdisziplinierung und Selbstsorge verorten. Gleichzeitig können diese Praktiken als sorgende Körperarbeit auch in ihren analytischen Parallelen zu Care- und Reproduktionsarbeit verstanden werden. Hier schließt letztlich die politische Dimension der Sorge um Menstrualität an. Ein feministisches Verständnis von Sorge als gesellschaftskonstituierend und vergeschlechtlichend birgt das Potenzial einer politischen Kollektivierung von Menstrualität über Praktiken der Vor- und Fürsorge.

7.1 Sorge als Affekt, Praxis und Ethik um Menstrualität

»Care is both value and practice«, hält Virginia Held (2005: 9) in ihrem Buch »Ethics of Care« fest und stellt damit die mindestens doppelte Relevanz von Sorge² in feministischen Forschungen und Bewegungen heraus. Sorge drückt sich zum einen in konkreten Handlungen aus, zum Beispiel dem Pflegen, Nähren und Kümmern. Diese Handlungen können untersucht und systematisiert werden, um sie in ihrer gesellschaftlichen Relevanz zu begreifen. Wie in Kapitel 4.6 dargelegt, werden unter dem Begriff der Care- beziehungsweise Reproduktionsarbeit im deutschsprachigen Raum insbesondere jene Tätigkeiten begriffen, die in häuslichen oder institutionalisierten Räumen durch die Sorge für, mit oder an anderen Leben – und damit gegebenenfalls auch Arbeitskraft – reproduzieren.

2 Ich setze den Begriff der Sorge in diesem Kontext zunächst als *umbrella term* ein, der jegliche Form von Sorge als Gefühl oder Tätigkeit beschreibt. Von Care ist hingegen die Rede, wenn es um reproduktive Tätigkeiten geht, die mit dem Einsatz affektiver Zuwendung einhergehen, etwa das Pflegen, Erziehen oder Umsorgen von Kindern, Alten oder Kranken. Reproduktive Arbeiten können etwa auch Tätigkeiten wie putzen, kochen oder einkaufen beschreiben.

Sorge beschreibt aber auch eine Ethik, die auf die grundlegende Relationalität und (Inter-)Dependenz von menschlichem und mehr-als-menschlichem Leben sowie anorganischen Dingen und Strukturen verweist. Eine Ethik der Sorge fordert das maskulinistische, liberale Ideal des autonomen, selbstgenügsamen, ökonomisch rational handelnden und entkörpernten Subjekts heraus und verweist so nicht zuletzt auf die Anerkennung körperlicher Vulnerabilität (vgl. Butler 2005, Butler u. a. 2016). Feministische Autor*innen haben in den letzten 50 Jahren eine Bandbreite an Positionen zur Bestimmung und Bedeutung von Sorge veröffentlicht, die an dieser Stelle nur schlaglichtartig beleuchtet werden können. So wurde etwa kontrovers diskutiert, welche Rolle Sorgetätigkeiten im Leben von Frauen einnehmen. Während insbesondere Vertreter*innen eines sozialistischen Feminismus Carearbeit als Mechanismus der Unterdrückung von Frauen analysierten (vgl. Dalla Costa 1978, Federici 1977, Madörin 2010), hoben andere den positiven Wert von Sorge hervor. Sie zeigten zum Beispiel den emotionalen und erfüllenden Wert, den Sorgetätigkeiten im Leben von Frauen einnehmen könne (vgl. Giligan 1982) und formulierten eine Ethik der Sorge als gesellschaftskonstituierendes Ziel (für eine Übersicht vgl. Abels & Nelson 1990, Lutz 2010, Winkler 2011). Im Fokus der Analyse standen dabei in der Regel Tätigkeiten, die Sorge für *andere Menschen* beinhalten. Klassische Beispiele sind reproduktive Aufgaben wie putzen und kochen, emotionale Fürsorge, die Betreuung und Erziehung von Kindern, die Planung und Organisation von familiären Aufgaben oder die Pflege von alten und kranken Menschen. Frauen, so eine der zentralen Erkenntnisse, übernehmen dabei sowohl im Öffentlichen als auch im Privaten meist ähnliche Sorgetätigkeiten. Dies kann sich auf konkrete Berufsfelder beziehen, zum Beispiel die Arbeit als Pflegerin oder Erzieherin, aber auch auf sorgende Tätigkeiten wie die Organisation des gemeinsamen Geburtstagsgeschenks für Kolleg*innen oder Familienmitglieder. Abel und Nelson fassen zusammen:

»Finally, caregiving transcends the bifurcation between public and private. Women perform similar caregiving activities in the domestic domain and the public arena. Specific tasks shift back and forth between one realm and another. Events in each sector shape the nature of caregiving in the other.« (Abel & Nelson 1990: 6)

Solch eine Parallele von Sorge im Öffentlichen wie im Privaten ist bereits ein instruktiver Hinweis darauf, was es bedeuten kann, Menstrualität mit Sorge zu denken: Denn wie sich herausstellen wird, folgt die Sorge um Menstrualität ähnlichen Logiken wie reproduktive Sorgetätigkeiten.

Ethiken der Sorge betonen Sorge aber, wie Virginia Held verdeutlicht, auch als gesellschaftskonstituierenden und normativen Wert jenseits konkreter Praktiken. Gesellschaftliches Zusammenleben sollte sich aus der Perspektive von Ethiken der Sorge auf Basis der Anerkennung von Interdependenz, Verantwortung

und Relationalität strukturieren (vgl. Held 2007).³ Darüber hinaus hat sich das Verständnis dessen, was als Sorge gilt, wer sie ausübt und wem sie zuteilwird in den letzten Jahren in den Sozialwissenschaften nicht zuletzt durch Einflüsse aus den feministischen *Science and Technology Studies* (STS) ausgeweitet. Vor dem Hintergrund aktueller ökologischer Krisen werden Sorgeverhältnisse beispielsweise auch zwischen menschlichen und mehr-als-menschlichen Entitäten wie Maschinen, Organismen oder Ökosystemen konstatiert (vgl. Mol 2008, Mol u. a. 2010, Puig de la Bellacasa 2012, 2017).⁴ Außerdem beschäftigen sich die feministischen STS nicht nur mit Sorge als Forschungsgegenstand, sondern auch als Forschungshaltung, die die Verantwortlichkeit der Forschenden in den Blick nimmt (Martin u. a. 2015: 629). Ein viel rezipiertes Beispiel sind die Arbeiten von María Puig de la Bellacasa, die Sorge als »an affective state, a material vital doing, and an ethico-political obligation« (Puig de la Bellacasa 2011: 90) beschreibt.

Wie lässt sich Sorge nun einsetzen, um Anstöße für eine Soziologie der Menstrualität zu skizzieren? Sorge um Menstrualität lässt sich zunächst mit einem relationalen und zugleich situierten Verständnis von Sorge beschreiben, wie es Benrice Fisher und Joan C. Tronto definieren:

»On the most general level, we suggest that caring be viewed as a *species activity that includes everything that we do to maintain, continue, and repair our ›world‹ so that we can live in it as well as possible*. That world includes our bodies, our selves, and our environment, all of which we seek to interweave in a complex, life-sustaining web. [...] We know that human ›needs‹ change with the historical, cultural, class, and other contexts. We also know that such contexts involve power relations that affect the content, definition, distribution, and boundaries of caring activities. Thus, the caring process is not a gracefully unfolding one, but contains different components that often clash with each other.« (Fisher & Tronto 1990: 40, Hervorhebung i.O.)

Die in der US-amerikanischen Care-Ethik angesiedelten Autor*innen (Fisher & Tronto 1990, Tronto 1993) beschränken sich in ihrem Verständnis von Sorge nicht auf Tätigkeiten im Kontext (unbezahlter) Reproduktionsarbeit und dem Transfer von Sorgeleistungen von einer Person zu einer anderen. Vielmehr fassen sie Sorge als Aktivitäten des Erhaltens, Fortführens und Reparierens mit dem Ziel, die bestmöglichen Lebensbedingungen herzustellen. Der Kontext sorgender Tätigkeiten ist damit nicht auf den Bereich des Häuslichen begrenzt, sondern umfasst Körper und Selbst ebenso wie Umwelten. Damit weitet sich auch das Spektrum derjenigen, die Sorge ausüben und empfangen können.⁵

3 Nel Noddings beispielsweise zeigt in »Starting at Home. Caring and Social Policy« (2002), wie sorgende Familienverhältnisse zum Ausgangspunkt sorgender Gesellschaftsverhältnisse werden können.

4 Lisa A. Henke (2021) formuliert eine Kritik an dieser Offenheit und weist auf die Gefahr der Beliebigkeit eines breit gefassten Sorgekonzepts hin.

5 Fisher und Tronto beziehen sich in ihrem Aufsatz vor allem auf zwischenmenschliche Sorge, ihre Definition lässt jedoch die Möglichkeit offen, sie auf mehr-als-menschliche Entitäten zu erweitern.

Praktiken der Menstrualität lassen sich vor diesem Hintergrund zunächst als auf den Erhalt des Körpers gerichtet verstehen. Dies betrifft insbesondere solche Handlungen, die ich unter dem Aspekt der Fürsorge zusammengefasst habe. Menstruierende *sorgen* sich um ihren Körper, indem sie Periodenprodukte, Apps oder Medikamente einsetzen oder bewusst darauf verzichten; indem sie ihren Zyklus tracken, auf Unregelmäßigkeiten achten oder Aktivitäten entsprechend ihrer Periode planen; oder indem sie auf ihren Körper ›hören‹, seine Zeichen deuten und auf diese eingehen. Durch diese Tätigkeiten wird der menstruierende Körper für die Interviewpartner*innen zu einem Körper, den es sich im Sinne der Definition Fishers und Trontos bestmöglich leben lässt. Menstrualität mit Sorge zu denken erschöpft sich aber nicht in solchen auf den individuellen Körper bezogenen Tätigkeiten. Fisher und Tronto erwähnen neben der Sorge für Körper auch die Sorge um das Selbst sowie die Sorge für Umwelten. All diese Bereiche verstehen sie als ineinander verwobenes Netz, das dem Erhalt unserer »Welt« dient. Sorge lässt sich also als relational und prozessual verstehen und erschöpft sich, wie Tronto betont, nie in individualisierten oder allein dyadischen Handlungen (Tronto 1993: 103). So greife es beispielsweise zu kurz, Sorge nur als Handlung zwischen zwei Menschen wie Mutter und Kind oder pflegender und gepflegter Person zu betrachten. Sorgehandlungen, zum Beispiel zwischen zwei Personen, sind immer in komplexe Beziehungsgefüge und machtdurchdrungene Gesellschaftsstrukturen einbettet. Ebenso würde es auch zu kurz greifen, Sorge im Kontext von Menstrualität als bloßes Beziehungshandeln der Interviewpartner*innen zu ›ihrem Körper‹ zu begreifen. Wie deutlich wurde, muss Körperlichkeit immer als situierte und prozessuale Praxis begriffen werden.

Um diese Vielschichtigkeit der Bedingungen und Effekte von Sorgehandlungen zu fassen, ist Trontos Verweis auf Foucaults Analyse einer »Sorge um sich« (vgl. Foucault 1986) entscheidend. Foucault zeigt anhand von Beispielen antiker Lebenskunst insbesondere im Verhältnis zur Sexualität, wie Techniken des Selbst – zum Beispiel die Sorge um den eigenen Körper durch maßvolles Essen und Trinken – nie ausschließlich individuell und isoliert, sondern vielmehr durch einen Ethos der Polis, also sozial vermittelt sind.⁶ Dieses Verständnis einer Sorge um sich ist eine wichtige Ergänzung, um Menstrualität mit Sorge zu denken. Praktiken der Menstrualität beziehen sich zunächst auf den individuellen Körper der Frauen und Menstruierenden. Wie die Analyse von Praktiken der Vor- und Fürsorge gezeigt hat, definieren sich diese aber immer in Relation zu gesellschaftlichen Strukturen, insbesondere eines durch misogyne Kontinuitäten geformten *menstrual concealment imperative* (vgl. Wood 2020). Ich

⁶ Für eine ausführlichere Darstellung der »Technologien des Selbst« sowie deren spezifisches Verhältnis von Selbst- und Fremdführung siehe Kapitel 5.1.

habe gezeigt, dass Praktiken der Für- und Vorsorge um Menstrualität ebenso auf eine Kontrolle und Disziplinierung von Körperlichkeit abzielen können wie auf ihre Priorisierung und Aufwertung. Vor allem die alltägliche Verwaltung der Menstruation findet nicht losgelöst von historisch spezifischen Diskursen und Politiken der Menstrualität statt, die Menstruationsblut unter anderem als schmutzig oder gefährlich charakterisiert haben. Der Bezug auf normierende Diskurse der Menstruation ist auch dann gültig, wenn die konkreten Praktiken sich beispielsweise von einem ›Tabu‹ der Menstruation abgrenzen und eine individuelle Aufwertung von Menstrualität vornehmen wollen. Tronto macht deutlich: »[C]are is always directed outward, even when it is the activity of making the self conform to socially established norms.« (Tronto 1993: 203) Hier liegt der entscheidende Punkt für ein erweitertes Verständnis von Menstrualität durch Sorge. Sorgepraktiken der Menstrualität sind gleichermaßen nach innen wie nach außen gerichtet. Eine Analyse dieser Praktiken sollte daher weder die aufwertenden und emanzipativen Dimensionen der Fürsorge noch die normierenden und disziplinierenden Dimensionen der Vorsorge überstrapazieren – Sorge ist nie ausschließlich schöpferisch oder erschöpfend. Vielmehr bilden Sorgepraktiken der Menstrualität gewissermaßen das Scharnier, das Menstrualität als relationales Gefüge von Körperlichkeit, Technologien und Politiken verbindet. In ihnen wird Menstrualität als Prozess des Mit-Werdens erfahr- und nachvollziehbar. Praktiken der Menstrualität mit Sorge zu denken, verweist auf deren relationalen und »verweltlichenden« (vgl. Haraway 2018) Charakter nicht nur als körperlicher, sondern als materiell-diskursiver Prozess.

Menstrualität mit dem Konzept der Sorge zu analysieren ermöglicht vor dem Hintergrund der hier angerissenen Theorietraditionen zweierlei: Zunächst handelt es sich um ein Werkzeug, um Menstrualität als Prozess zu analysieren, der maßgeblich durch Praktiken der Für- und Vorsorge geprägt ist. Diese Praktiken umfassen, so meine Argumentation, die affektiven Dimensionen des Sich-Sorgens ebenso wie Aspekte von Sorge als Arbeit. Darüber hinaus bietet eine Ethik der Sorge aber auch analytische Inspiration für grundlegende Forderungen feministischer Politiken der Menstrualität.

7.2 Menstrualität als Sorge um Verletzlichkeit

Menstruelle Körperlichkeit artikuliert sich, so wurde deutlich, maßgeblich als Konfrontation mit dem maskulinistischen Ideal eines vermeintlich rationalen und autonomen Subjekts, das sich nicht zuletzt im nach wie vor wirkmächtigen Dualismus von Körper und Geist ausdrückt. Im Erleben von Menstrualität drückt sich die Erfahrung aus, zu den »verkörperten Anderen« zu gehören, »denen es

nicht erlaubt ist, keinen Körper zu haben« (Haraway 1991b: 183).⁷ Erfahrungen der Menstrualität zeichnen sich vor diesem Hintergrund durch die Notwendigkeit aus, zwischen Momenten von Kontrollverlust und Handlungsfähigkeit zu navigieren und diese in ein Lernen von Menstrualität (vgl. Kapitel 4.4) zu integrieren. Warum aber ist das Moment des Kontrollverlusts und (als daraus resultierender Umgangsstrategie) der Antizipation so zentral in gegenwärtigen Praktiken der Menstrualität? Menstrualität, so meine Interpretation, bedeutet die regelmäßige und vergeschlechtlichte Konfrontation mit dem Körper und dadurch auch mit körperlicher Verletzlichkeit – nicht umsonst assoziieren sowohl Menstruierende als auch Nicht-Menstruierende Blut in erster Linie mit Verletzung oder Krankheit. Prozesse des Lernens von Menstrualität sind wesentlich dadurch geprägt, in dieser Konfrontation mit der eigenen Körperlichkeit zwischen Momenten des Kontrollverlusts und dem Wiedererlangen von Handlungsfähigkeit zu vermitteln. Das Lernen von Menstrualität basiert maßgeblich auf der Integration der Erfahrung menstrueller Körperlichkeit in dualistisch strukturierte Diskurse von körperlicher Kontrolle, Autonomie und Potenzialität, die Körperlichkeit dem untergeordneten ›Anderen‹ (historisch tradiert etwa *der* Frau oder *dem* kolonialen Subjekt) zuschreiben. Die Erfahrung, nicht ›körperlos‹ sein zu können, ist eines der prägenden Momente von Menstrualität. Menstrualität zu lernen bedeutet, Strategien für den Umgang mit Kontrollverlust und Verletzlichkeit zu entwickeln, die aus dieser Körperlichkeit resultieren. Judith Butler verdeutlicht, inwiefern Vulnerabilität das Resultat der verwobenen Abhängigkeiten menschlichen Lebens ist:

»Wir sind niemals einfach nur verletzbar, sondern immer verletzbar durch eine bestimmte Situation, eine Person, eine soziale Struktur, durch irgendetwas, auf das wir uns verlassen und bezüglich dessen wir exponiert sind. Man könnte vielleicht sagen, wir sind angreifbar durch jene Umwelt- und Gesellschaftsstrukturen, die unser Leben erst ermöglichen, und wo sie versagen, scheitern auch wir. Abhängigkeit impliziert Verletzbarkeit; wenn die sozialen Strukturen, von denen man abhängt, versagen, gerät man in eine prekäre Lage.« (Butler 2020: 64)

Butler unterstreicht, dass es sich bei Vulnerabilität nicht um ein individuelles Merkmal, sondern um ein Produkt des Beziehungsgeflechts handelt, das Leben ausmacht. Als Menschen sind wir immer von menschlichen und mehr-als-menschlichen Anderen, von (Infra-)Strukturen und gesellschaftlichen Bedingungen abhängig und dadurch, so unterstreicht Butler, verletzbar. Vulnerabilität ist somit ein Effekt spezifischer sozialer und historischer Bedingungen. Insbesondere Autor*innen der Feministischen Theorie und der Disability Studies haben sich darum bemüht, ein Verständnis von Vulnerabilität als universel-

⁷ So charakterisiert Haraway in ihrem Aufsatz »Situieretes Wissen« das imaginierte feministische ›Wir‹.

ler Erfahrung zu vermitteln und gleichzeitig aufzuzeigen, dass Vulnerabilität ungleich verteilt ist (vgl. u.a. Piepzna-Samarasinha 2018, Davis 2017, Mackenzie u.a. 2014, Grech & Soldatic 2016). Entscheidend ist dabei, Vulnerabilität analytisch nicht als vorgängige Eigenschaft zu betrachten, sondern als Effekt der Interdependenz in machtdurchzogenen Gesellschaftsstrukturen: Frauen sind beispielsweise nicht per se vulnerabler als Männer, Menschen mit Behinderung nicht per se vulnerabler als Menschen ohne Behinderung. Vielmehr muss Vulnerabilität als Resultat sexistischer oder ableistischer Gesellschaften analysiert werden. Effekte von Vulnerabilität stehen außerdem in direktem Zusammenhang zu dualistischen Verständnissen von Normalität und Abweichung, Gesundheit und Krankheit, Autonomie und Abhängigkeit (vgl. Shildrick 2009, Ford u.a. 2023). Vulnerabilität als analytisches Konzept ermöglicht es so, »die Gewalt struktureller Verletzlichkeiten im Spannungsfeld mit dem positiven Wert geteilter Verletzlichkeit und gegenseitiger Interdependenz« zu betrachten (Ford u.a. 2023: 132, Übersetzung: S.B.). Beispiele wie die Frage nach der Anerkennung von Menstruationsschmerz machen deutlich, wie Verletzlichkeit im Verhältnis zu gesellschaftlichen Strukturen entsteht und durch diese ungleich verteilt wird. Menstruationsschmerz bedeutet für Betroffene nicht nur einen Bruch mit der Illusion der Unverwundbarkeit des Körpers und damit eine Konfrontation mit der universellen Erfahrung von Vulnerabilität. Wenn pathologische und chronische Schmerzen von Ärzt*innen als nicht behandlungswürdig abgeschrieben werden, zeigen sich hier neben Konsequenzen einer Ökonomisierung des Gesundheitswesens auch die Effekte eines androzentrischen und heteronormativen Medizinsystems. Die ungleiche Verteilung von Vulnerabilität beschränkt sich jedoch nicht auf ein binäres Verhältnis von Männern und Frauen. Wie das Beispiel der Behandlung von Menstruationsschmerzen und Endometriose zeigte, können die Folgen eines solchen heteronormativen Systems für genderqueere Menstruierende besonders gravierend sein.⁸ Gleichzeitig zeigen Umgangs- und Behandlungspraktiken von Menstruationsschmerz, die auf dem Einsatz von Apps, Tabletten und ähnlichem basieren, wie wir als Menschen immer mit technologischen ›Anderen‹ verbunden und von ihnen abhängig sind.

Strategien zum Umgang mit Kontrollverlust als Konfrontation mit Vulnerabilität beinhalten zum Beispiel eine bewusste Priorisierung des Körperlichen, die Imagination von Generativität und den Einsatz von Technologien. Menstruelle Technologien wie Periodenprodukte, Schmerzmittel, Zyklusapps oder Hormonpräparate sind ein fundamentaler Bestandteil materiell-diskursiver Praktiken der Menstrualität, die auf das Erleben von Handlungsfähigkeit innerhalb der

⁸ Ähnliches ist für andere Intersektionen mit Ungleichheitskategorien wie *race*, Klasse, Bildung oder Bodyismen zu vermuten.

messiness von Menstrualität abzielen. Anders gesagt: Das Erleben von Menstrualität ist maßgeblich technologisch vermittelt. Insbesondere diese technologisch vermittelten Praktiken der Menstrualität zeichnen sich, wie ich herausgearbeitet habe, durch das Moment der Antizipation sowie eine vergeschlechtlichte Logik der Sorge aus. Antizipation betrifft sowohl körperliche als auch technologische Dimensionen und hat das Ziel der Passung von Körper-Technologie-Verhältnissen (vgl. Kapitel 5.2). Ein wichtiger Bestandteil des Lernens von Menstrualität ist es etwa, die Blutungsstärke richtig einzuordnen, dementsprechend die Tampongröße zu wählen und das Produkt schließlich weder zu früh noch zu spät zu wechseln, das eigene Verhalten also innerhalb eines durch Kalkulation und Planbarkeit strukturiertes Zeitregime zu perfektionieren. Das Moment der Antizipation bestimmt die von mir herausgearbeiteten Praktiken der Vor- und der Fürsorge von Menstrualität. Während Praktiken der Vorsorge vor allem Dimensionen des Planerisch-Organisatorischen umfassen, handelt es sich bei Praktiken der Fürsorge um Dimensionen des Körperlich-Affektiven. Die Befragten antizipieren und ›verwalten‹ ihre Blutung auf der einen Seite beispielsweise mithilfe von Apps und Periodenprodukten, auf der anderen Seite nutzen sie Ideen von Zyklizität und zyklischer Lebensgestaltung, um für ihr Wohlergehen zu sorgen. Dabei sind selbstverständlich beide Formen der Sorge immer wieder aufeinander bezogen und verbinden sich in einer Qualität des *Sich-Sorgens*. Es ist diese Qualität des Sich-Sorgens, die die vergeschlechtlichende und subjektivierende Relevanz von Menstrualität ausmacht. Über die Einbettung der Erfahrung von Menstrualität und menstrueller Körperlichkeit in Vulnerabilitätsverhältnisse lernen Menstruierende ein sorgendes und sorgenvolles Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit und damit dem Selbst. Auch die Verwobenheit von Praktiken der Für- und Vorsorge mit Periodenprodukten öffnet den Verweiszusammenhang von Menstrualität und Vulnerabilität. Periodenprodukte (im Englischen bezeichnenderweise auch als *menstrual care* geläufig) sind häufig mit Schlagworten wie ›Schutz‹ oder ›Sicherheit‹ belegt. Die Sicherheit eines Produkts beschreibt dabei aber in der Regel nicht seine Herstellungsbedingungen oder seine Inhaltsstoffe, sondern in erster Linie seine Saugfähigkeit. Auch wenn sich in den letzten Jahren ein zunehmendes Bewusstsein für Chemikalien und Bleichstoffe in Periodenprodukten durchsetzt, sollen Menstruierende in erster Linie vor der potenziellen Sichtbarkeit ihres Menstruationsbluts geschützt werden. Dies unterstreicht nicht nur die historische Kontinuität von Menstruationsblut als Gefahr (vgl. Kapitel 4.1), sondern auch den vermeintlichen Status von Menstruierenden und Frauen als *per se* vulnerabel und schützenswert.

7.3 Menstrualität als Körperarbeit

Sorgepraktiken der Menstrualität zeichnen sich nicht allein durch ihren relationalen und ko-konstituierenden Charakter aus: Menstrualität zu versorgen, ist Arbeit. Dieser Gedanke wurde bereits von einzelnen Autor*innen der *Menstruation Studies* formuliert. Katherine Sang und Kolleg*innen (2021) zeigen, wie etwa Menstruierende am Arbeitsplatz neben ihrem regulären Pensum zusätzliche Arbeiten erledigen, »blood work« leisten (vgl. Sang u.a. 2021). Diese Arbeit umfasse den Umgang mit dem schmerzenden und blutenden Körper, den Zugang zu Sanitäreinrichtungen und den Umgang mit Stigmatisierung. Auch Lara Owen (2024) betrachtet Praktiken rund um die Menstruation im Kontext kapitalistischer Arbeits- und Organisationsverhältnisse als reproduktive Arbeit, die gar für das Fortbestehen der Menschheit geleistet werde (Owen 2024: 160). Und Kate Seear (2009) beschreibt die Arbeit, die Endometriosebetroffene leisten müssen, um Expert*innen und Verantwortliche in der Versorgung ihrer Krankheit zu werden. Diese Arbeit, so Seear, werde in einer dritten Schicht neben der bezahlten und unbezahlten Arbeit von Frauen geleistet. Doch wie kann Menstrualität auf Basis der in diesem Buch vorgestellten empirischen Erkenntnisse als Arbeit verstanden werden? Während die obigen Ansätze die Arbeit Menstruierender auf bestimmte Aspekte fokussieren – die zusätzliche Arbeit am Arbeitsplatz, die Arbeit als Expert*in für die eigene Erkrankung oder reproduktive Arbeit als genuin weibliches Merkmal – kann der Einsatz von *Sorge um Menstrualität* die subjektivierenden Effekte einer solchen Arbeit jenseits räumlicher, zeitlicher oder vergeschlechtlichter Engführungen erfassen. Ganz grundsätzlich können Praktiken der Menstrualität dabei als Form der Körperarbeit beschrieben werden, die von Bose und Klein (2020) folgende Formen der Arbeit am eigenen Körper, Arbeiten am Körper anderer als auch Arbeit durch den eigenen Körper beschreiben kann. Menstruationspraktiken als eine Form der sorgenden Arbeit finden sich vor allem in der ersten und letzten genannten Bedeutung des Begriffs Körperarbeit wieder. Indem man Menstrualität als Körperarbeit mit dem Konzept der Sorge in Dialog bringt, können dabei gleichermaßen die immaterielle, organisatorisch-planerische Dimensionen und materielle, körperlich-affektive Dimensionen ins Visier genommen werden.⁹ Die erste Dimension wird besonders nachvollziehbar am Beispiel der Verwaltung der Menstruation (Kapitel 6.2), die in der Literatur in der Regel als *Menstruationsmanagement* bezeichnet wird (vgl. Kapitel 2.4). Die Interviewpartner*innen schildern, wie der alltägliche Umgang mit der Menstruationsblutung durch eine ›Verwaltung‹ mithilfe von Menstruationsprodukten bestimmt ist. Die beschriebenen

⁹ Wie in Kapitel 4.3 dargestellt, betrachte ich Gefühlsarbeit und Körperarbeit als sich gegenseitig konstituierend.

Tätigkeiten kreisen um das planerische Vorsorgen, Anwenden und Entsorgen dieser Technologien. Die Befragten müssen im Vorfeld der Periode immer wieder überprüfen und erinnern, ob sie noch genügend Tampons im Schrank oder im Rucksack haben; wann ihre nächste Blutung einsetzen könnte; ob sie Schmerzen haben werden, die Medikamente notwendig oder bestimmte Aktivitäten unmöglich machen. Sorge um Menstrualität definiert sich also zunächst über die zeitliche und kalkulatorische Dimension der Antizipation vor dem Hintergrund eines *menstrual concealment imperative*. An dieser Stelle sei noch mal an das von Vincanne Adams, Michelle Murphy und Adele E. Clarke beschriebene Wesen von Antizipation erinnert:

»Anticipation is [...] a strategy for avoidance of surprise, uncertainty and unpreparedness, but it is also a strategy that must continually keep uncertainty on the table. The sciences and technologies of anticipation demand that the phenomena be assessed and calculated – producing probabilities for anticipatory projects as interventions in the present.« (Adams u.a. 2009: 250)

Antizipation kann vor diesem Hintergrund gleichermaßen als Praktik wie auch als Regime verstanden werden, dass der Vermeidung des Unvorhersehbaren, der Überraschung dient. Im Kontext planerischer Vorsorge geht es einerseits um die Antizipation einer körperlich-technologisch situierten Zeitlichkeit. Menstruierende müssen beispielsweise antizipieren, wie stark sie bluten, wie viel Fassungsvermögen ihr Tampon hat und wann sie dementsprechend wieder eine Toilette aufsuchen müssen, um diesen zu wechseln. Ebenfalls antizipiert werden müssen die Risiken einer Fehlkalkulation: eine Fehleinschätzung der verkörperten Zeitlichkeit kann dazu führen, dass Betroffene »auslaufen« und Kontrollverlust erleben. Insbesondere im Zusammenhang mit Zyklustracking beinhaltet Vorsorge auch die Antizipation der Auswirkungen unterschiedlicher Zyklusphasen: die Woche vor der Blutung kann mit PMS einhergehen, die Blutung selbst mit Schmerzen. Damit verknüpft ist für einige Befragte auch die Antizipation von Leistungsfähigkeit und etwaigen Ruhezeiten im Kontext der Erwerbsarbeit. Menstruationsapps können dabei als algorithmenbasierte Visualisierung der organisatorisch-planerischen und der körperlich-affektiven Dimension der Sorge, als »sciences and technologies of anticipation« (ebd.), fungieren (vgl. Kapitel 5.4).

Die Notwendigkeit planerischer Vorsorge bestimmt sich für die Befragten maßgeblich durch das »Scham-Angst-Ding« (Noa: 933), also die Antizipation von Scham beziehungsweise Beschämung bei einem *Outing* als menstruierend mit dem Wunsch, die Blutung vor Dritten zu verstecken. Scham beziehungsweise Beschämung und ein *menstrual concealment imperative* zeigen sich hier als historisch vermittelte und internalisierte Beziehungsweise zur eigenen menstruellen Körperlichkeit, die ausschlaggebend für die Ausgestaltung von Praktiken der

Menstrualität ist. Eine Abkehr von dieser Ausgestaltung der körperlich-affektiven Dimension habe ich unter anderem in der Analyse eines Lernens von Menstrualität beleuchtet. Hier habe ich gezeigt, wie eine fürsorgliche Praxis der Menstrualität maßgeblich durch Gefühlsarbeit, die Reflektion und mitunter kritische Auseinandersetzung mit spezifischen »feeling rules« bedingt ist. Um ein neutrales oder positives Verhältnis zu ihrer Menstrualität zu entwickeln, leisten die Befragten aktiv Gefühls- und Körperarbeit. Sie gewöhnen sich daran, ihr Menstruationsblut zu sehen und keinen Ekel zu empfinden; sie lernen, auf ihren Körper »zu hören«; oder sie gehen in den Austausch mit anderen, um Schamgefühle zu überwinden.

Sowohl die organisatorisch-planerische als auch die körperlich-affektive Dimension von Menstrualität als Körperarbeit zeigen analytische Parallelen zu einem feministischen Konzept von reproduktiver Sorgearbeit. Eine offensichtliche Parallele zeigt sich in der Beobachtung, dass Praktiken der Menstrualität in der Regel *unsichtbare* und *feminisierte* Tätigkeiten sind. Durch eine Kultur der Beschämung und Geheimhaltung der Menstruation sollen Außenstehende sowohl die Blutung selbst als auch alle damit assoziierten Praktiken und Gegenstände möglichst nicht wahrnehmen. Untrennbar mit dieser Kultur verworden ist das *Framing* von Menstruation als genuin weiblichem Merkmal. Besonders die Erzählungen der genderqueeren Interviewpartner*innen verdeutlichen dabei die nach wie vor gültige Relevanz von Biologismen für eine gelungene oder misslungene Geschlechterperformanz. Noa beispielsweise erzählt, dass eine Sichtbarkeit von Menstruationsblut oder Binden Außenstehende fälschlicherweise darauf schließen lassen könnte, dass Noa eine Frau sei. Die Idee der Menstruationsblutung als biologischem Merkmal von Weiblichkeit gilt also als vermeintlicher Beweis einer Geschlechtsidentität und wiegt damit andere Marker wie Kleidung, Frisur oder Körpersprache auf. Menstrualität bringt so einerseits vergeschlechtlichte Körper hervor und orientiert sich gleichzeitig an geltenden cis- und heteronormativen Geschlechterordnungen, die sowohl bestätigt als auch irritiert werden können. Der Umgang mit Menstruationsmüll (Kapitel 6.4) verweist auf eine zweite Parallele zu Sorgearbeiten, nämlich die Analogie zu »dirty work« (vgl. Anderson 2006, Aguiar & Herod 2006, Drew u.a. 2007) im Kontext von Reproduktionsarbeit. Historisch wurde der Menstruationsblutung ein verschmutzender, schädlicher oder sogar giftiger Charakter nachgesagt. Dies prägt auch den Umgang mit Menstruationsmüll, und bis heute hält sich das Bild der Blutung als »Reinigung« des Körpers. Aufgrund des besonders verschmutzenden Status von Menstruationsmüll wird dieser meist nicht mit dem regulären Haushaltsmüll vermischt, sondern separat und fern von den Blicken Nicht-Menstruierender entsorgt. Auch Arbeiten wie der Reinigung von Büros und Privatwohnungen, der Müllabfuhr oder dem Schrotthandel haftet, wie die oben genannten Studien zeigen, ein

verschmutzender Charakter an – auch sie sollen möglichst unsichtbar stattfinden. Die Unsichtbarmachung von *dirty work* im Kontext von Menstrualität geht außerdem mit der Vermittlung zwischen *privat* und *öffentlich* einher. Der Transfer zwischen Öffentlichem und Privatem zeichnet sich vor allem durch die Unsichtbarmachung der geleisteten Sorgepraktiken aus. Die Wirkmächtigkeit des »Scham-Angst-Dings« besteht darin, dass durch die Sichtbarkeit von Menstruationsblut oder Periodenprodukten die Grenzen des Privaten, Intimen überschritten werden, was die Betroffenen vor den »Augen der Öffentlichkeit« exponiert. Menstrualität als alltägliches Phänomen soll auf den privaten Bereich beschränkt bleiben. Zwar finden durchaus auch intendierte Momente des Bruchs statt, zum Beispiel wenn Menstruierende Blutung oder Schmerzen bei der Arbeit verbal oder nonverbal thematisieren (in Gesprächen mit Kolleg*innen, als Grund der Krankmeldung oder mit der Wärmeflasche vor dem Schreibtisch). Diesen Situationen, so wurde deutlich, haftet jedoch nach wie vor das Moment des Außergewöhnlichen oder des Tabubruchs an. Nachdem Janina beispielsweise ihren Vorgesetzten auf sogenannte »Hygienebeutel« für die Entsorgung von Tampons und Binden anspricht, wird sie von ihm zurechtgewiesen, von so einem Thema wolle er nicht hören (Janina: 437–446) – Menstrualität wird als Gegenstand »angemessener« Kommunikation aus der Öffentlichkeit ausgeschlossen. Auch kollektive Thematisierungen im öffentlichen Raum, zum Beispiel in den sozialen Medien, funktionieren insbesondere dadurch, dass sie mit der geltenden Ordnung von Menstrualität als intim brechen. Die Vehemenz, mit der die Akteur*innen und Befürworter*innen dieser Entwicklungen argumentieren sowie die Vorhersagbarkeit der Abwertung und Pathologisierung, die sich in Kommentarspalten findet, verdeutlichen die inhärente Ordnung der Menstruation als etwas Privatem.

Es ist schließlich vor allem das Konzept des *Mental Load*, das als Anleihe aus feministischen Care-Theorien den sorgenden Charakter von Menstrualität als Körperarbeit besonders greifbar macht. Während *Mental Load* ein zentrales Konzept gegenwärtiger aktivistischer Care-Debatten ist, verweisen Liz Dean, Brendan Churchill und Leah Ruppner (2022) auf eine spärliche Rezeption in wissenschaftlichen Diskussionen. Häufig würde *Mental Load* als kognitive Arbeit, also zum Beispiel die Verantwortung und Koordination von Aufgaben im Haushalt, gefasst. Die Autor*innen verweisen hingegen darauf, dass sich die Spezifik von *Mental Load* gerade durch die Kombination von kognitiver und emotionaler Arbeit ergebe:

»[W]e argue that the mental load involves both cognitive and emotional labor which makes it a load rather than just (cognitive) labor. Rather than just cognitive (i.e. mental) work of, for example, list making, the mental load is often centred on the family which includes an emotional element that transforms it into a load with widespread consequences. The mental load is dis-

tinct from physical domestic labor (e.g. cleaning, cooking, shopping) that is often felt as a load but does not always include an emotional component. Furthermore, physical labor unlike cognitive and emotional labor is usually a bounded activity so it does not lead to endless rumination or worry. Thus, the mental load is distinct and unique in its combination of cognitive and emotional labor that manifests internally and across time and space.« (Dean u.a. 2022: 14)

Die Kombination von kognitiver und emotionaler Arbeit ist für ein erweitertes Verständnis von Menstrualität von besonderer Bedeutung. *Mental Load*, so wie die Autor*innen ihn definieren, umfasst sowohl die planerisch-organisatorische als auch die körperlich-affektive Dimension der Vor- und Fürsorge der Menstrualität. Vorsorgende Tätigkeiten wie das Verwalten und Einkaufen von Periodenprodukten oder das Waschen blutbefleckter Kleidung und Bettwäsche beinhalten immer Aspekte kognitiver und emotionaler Arbeit, da sie einerseits der Organisation bedürfen und andererseits mit Gefühlen wie Stress und Scham verbunden sein können. Gleiches gilt auch für fürsorgende Tätigkeiten. Um zu einem subjektiv angenehmen Umgang mit der Menstruation zu finden, eignen sich die Befragten Wissen über Anatomie und Periode an, üben sich in Aufmerksamkeit für Signale ihres Körpers, probieren unterschiedliche Technologien aus oder praktizieren unterschiedliche Formen der Kollektivierung. Diese Tätigkeiten können mit Gefühlen der Zufriedenheit und Selbstermächtigung ebenso einhergehen wie mit Gefühlen des Ärgers und der Frustration. Ein bedeutendes Merkmal von *Mental Load* ist darüber hinaus die Entgrenzung der jeweiligen Arbeit. Auch dies trifft auf Sorgepraktiken der Menstrualität als Körperarbeit zu, wie das Zitat aus dem Essay »Just Throw Like A Bleeding Philosopher« von Kiyoo Lee illustriert:

»Most notably, the job of a menstruator, menstruating or menstrual, is both part-time and full-time. Once on board, one is on call 24/7, as it were, especially if the call tends to come at irregular intervals despite the lunar mandates built into the very concept, menses, period. Then roughly at least a quarter of your so-called prime time – that’s about ten years total – is spent on dealing with this periodic private mess(iah), start to finish; and every so often, that’s (bloody) on your mind, whether your on ›it‹ or not.« (Lee 2017: 23)

Menstruierende, so Lee, sind immer im Einsatz – egal, ob sie gerade bluten oder nicht. Die Notwendigkeit der Antizipation vor dem Hintergrund einer Kultur der Stigmatisierung der Blutung macht Menstrualität als Körperarbeit zu einem entgrenzten Job. Der ökonomiekritische Blick feministischer Sorgearbeitsverständnisse und vor allem das Konzept des *Mental Load* verdeutlichen, dass dieser Job dabei nie nur eine Frage der individuellen Ausgestaltung ist. Sorgende Praktiken der Menstrualität sind eingebettet in die Logiken einer kapitalistischen Gesellschaftsstruktur mit ihren spezifischen Körper-, Natur- und Geschlechterverhältnissen. Nachdem Alzi beispielsweise begeistert von einem intensivierten Erleben ihrer Körperlichkeit im Kontext von *Free Bleeding* berichtet (vgl. Kapitel 4),

endet sie mit der lapidaren Feststellung, dass sie in einem dreistündigen Meeting auf ihren Körper hören könne so viel sie wolle, das könne aber »schiefgehen« (Alzi: 193 ff.). Die »äußeren Umstände« (Alzi: 192) – im konkreten Fall die Ausgestaltung der Arbeitswelt – bedingen, wie die Befragten ihre Körperlichkeit erleben und mit ihrer Blutung umgehen können. In Rekurs auf die Arbeiten Sharra L. Vostrals (2008) und Lara Freidenfelds (2009) wurde außerdem deutlich, wie die Normalisierung der Nutzung industrieller Periodenprodukte wie Binden und Tampons historisch durch die ökonomische Notwendigkeit einer breit angelegten Erwerbstätigkeit von Frauen bedingt war. Praktiken der Vorsorge, die auf die Unsichtbarmachung der Blutung abzielen, stellten mit Vostral und Freidenfelds die Bedingung für eine kapitalistische Inwertsetzung Menstruierender dar (vgl. Kapitel 5). Gleichzeitig können sich auch aktuelle Gegenbewegungen hin zu einer Sichtbarmachung der Blutung (nicht zuletzt am Arbeitsplatz) dieser Inwertsetzung nicht entziehen (vgl. Kapitel 6). Hier sei an das Beispiel des 4-Jahreszeiten-Modells erinnert, das in Verbindung mit Zyklustracking als Technologie des Selbst kapitalistische Logiken der Produktivitätssteigerung gleichermaßen kritisieren wie perfektionieren kann.

Damit ist Menstrualität als Form der Sorge und Körperarbeit eingebettet in Dynamiken der Individualisierung, die unter dem Stichwort *Gouvernementalität* in Bezug auf Michel Foucault als Charakteristikum neoliberaler Regierungsweisen beschrieben wurden (vgl. Reichert 2004, Lemke 2007b, Bröckling u.a. 2011). Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie

»die Verantwortung für gesellschaftliche Risiken wie Krankheit, Arbeitslosigkeit, Armut etc. und das (Über-)Leben in Gesellschaft in den Zuständigkeitsbereich von kollektiven und individuellen Subjekten (Individuen, Familien, Vereine etc.) verlagern und zu einem Problem der Selbstsorge transformieren.« (Lemke 2007b: 55)

Menstrualität betrifft gesellschaftlich relevante Fragen von Gesundheit und Krankheit, von Arbeitsfähigkeit und sozialer Inklusion. Praktiken der Vor- und Fürsorge um Menstrualität sind jedoch von einer starken Individualisierung betroffen, die auch gegenwärtige Dynamiken des Öffentlichwerdens nur begrenzt aufzubrechen vermögen. Vor- und Fürsorge sind somit in erster Linie Praktiken der Selbstsorge, durch die im Sinne Foucaultscher Selbsttechnologien Verantwortung auf die individuellen Subjekte übertragen wird. Menstrualität mit Sorge zu denken ermöglicht jedoch nicht nur, Praktiken der Menstrualität als individualisierte Form der Körperarbeit zu analysieren – feministische Theorien der Sorge bieten auch Anknüpfungspunkte für neue Politiken der Menstrualität.

7.4 Für eine Ethik der Sorge um Menstrualität

Wie ich gezeigt habe, werden Menstruierende durch gegenwärtige Ausgestaltungen von Menstrualität in ein sorgenvolles Verhältnis zu sich selbst und der eigenen Körperlichkeit gestellt. Die Vielschichtigkeit des deutschen Begriffs *Sorge* verweist auf die verschiedenen Dimensionen einer Sorge um Menstrualität. Er umfasst die Dimension des Organisatorisch-Planenden, des (liebevoll) Kümmernden, aber auch die affektive Dimension des ängstlichen Sich-Sorgen-Machens. Doch welche politischen Implikationen hat es, Menstrualität mit *Sorge* zu denken? Judith Butler verdeutlicht in ihren Arbeiten zu Vulnerabilität, Körperlichkeit und politischem Protest, dass wir als Körper grundlegend abhängig von Unterstützung und daher von gesellschaftlichen (Infra-)Strukturen und Machtverhältnissen sind. Menstruierende sind im alltäglichen Umgang mit Menstrualität immer wieder aufs Neue mit dieser Vulnerabilität konfrontiert: Wenn im öffentlichen Raum kein Zugang zu Periodenprodukten oder sauberen Toiletten, Wasser und Seife besteht; wenn Schmerzen im persönlichen und beruflichen Umfeld oder in der gynäkologischen Praxis bagatellisiert werden; wenn die Offenbarung des eigenen »Menstruationshintergrunds« (Lian: 387–399) aus Angst vor Transfeindlichkeit vermieden wird; wenn das Geld am Ende des Monats nicht mehr für Periodenprodukte reicht; oder wenn Arbeitsverhältnisse einen fürsorglichen Umgang mit dem menstruierenden Körper nicht erlauben. *Sorge* ist also keineswegs immer eine schöne Angelegenheit. Menstruierende sind vielmehr in solchen Situationen meist auf sich allein gestellt und müssen vor dem Hintergrund des »Scham-Angst-Dings« möglichst unsichtbar um und für sich sorgen. Nicht nur, dass unterstützende Strukturen fehlen und *Sorge* um Menstrualität so individualisiert wird – teilweise erschweren oder verhindern bestehende Strukturen diese sogar, wie das Beispiel der Behandlung von Menstruationsschmerzen und Krankheiten wie Endometriose verdeutlicht hat. Die Abhängigkeit von und Vulnerabilität durch (Infra-)Strukturen und Machtverhältnissen verdeutlichen, dass Menstrualität in grundlegende gesellschaftspolitische Komplexe eingebunden ist.

Gegenwärtige Politiken der Menstrualität bleiben jedoch häufig in einer individualisierten Logik verhaftet. Wenn Hersteller alternativer Periodenprodukte beispielsweise als zentrale Akteure einer Enttabuisierung von Menstruation begriffen werden (vgl. Bobel & Fahs 2020, Städtler 2024), verengt das die Frage der Verantwortung um Menstrualität auf technologischen Fortschritt und individuelle Konsumententscheidungen. Gesundheitliche Aufklärung, reproduktive Bildung und soziale Gerechtigkeit können so schnell auf der Strecke bleiben. Am Beispiel des »Blutladens« sowie der Ausstellung »Läuft« habe ich in Kapitel 6.6 Strategien und Effekte einer Kollektivierung von Menstrualität beleuchtet. Diese Bei-

spiele unterstreichen nicht zuletzt den politischen Mehrwert, den eine Analyse von Menstrualität mit Sorge haben kann. (Infra-)Strukturen und gesellschaftliche Verhältnisse sollten so gestaltet sein, dass sie Praktiken der Fürsorge ermöglichen und fördern. Dafür braucht es nachhaltige und sorgende Verhältnisse, die Sorge nicht individualisieren, sondern als Ethik generalisieren. Sorge kann somit gleichermaßen als analytischer sowie normativer Rahmen eingesetzt werden. Eine Ethik der Sorge zentriert, wie eingangs beschrieben, die Anerkennung von Dependenz und Vulnerabilität, die Aufwertung von Praktiken des Kümmerns und Sorgens sowie die Versorgung körperlicher und affektiver Bedürfnisse als politische Praxis. Sie öffnet dadurch den Blick, um Menstrualität in Zusammenhang mit gesellschaftlichen Machtverhältnissen und strukturellen Ungleichheiten zu betrachten. Die Umsetzung von Praktiken der Vor- und Fürsorge, ihr Gelingen oder Misslingen, lägen vor diesem Hintergrund nicht mehr in der alleinigen Verantwortung eines sich erfolgreich selbst verwaltenden Subjekts. Sorge als normativer Rahmen für Politiken der Menstrualität unterstreicht vielmehr die Relevanz kollektiver und struktureller Verantwortungsübernahme und setzt sie ins Verhältnis zu feministischen Visionen transformativer Praxis.

Eine solche Perspektive kann durch die Orientierung an den Forderungen um reproduktive Gerechtigkeit (vgl. Ross & Solinger 2017) gestärkt werden. Zur Erinnerung: Reproduktive Gerechtigkeit, in den 1990er Jahren von US-amerikanischen Schwarzen Feminist*innen als analytische und politische Perspektive auf Reproduktion geprägt, versteht reproduktive (Un-)Möglichkeiten als stets in Machtverhältnisse eingebettet. Sie verknüpft feministische Kämpfe um reproduktive Rechte mit solchen um soziale Gerechtigkeit. So verschiebt sie den Fokus von individueller reproduktiver Selbstbestimmung, prominent vertreten durch die überwiegend *weiße* Pro-Choice-Bewegung, hin zu gesamtgesellschaftlicher reproduktiver Gerechtigkeit. Es handelt sich somit um eine herrschafts- und diskriminierungssensible Perspektive, die die unterschiedlichen Bedingungen reproduktiven Handelns berücksichtigt und in eine transformative Vision von Gesellschaft überführt. Diese kulminiert in den drei zentralen Forderungen, die ich an anderer Stelle (vgl. Kapitel 4.6) bereits aufgeführt habe: Dem Recht, Kinder zu kriegen; dem Recht, keine Kinder zu kriegen; und dem Recht, Kinder unter guten Bedingungen aufzuziehen. 2012 wurden diese Prinzipien um das Recht auf sexuelle Autonomie und geschlechtliche Selbstbestimmung erweitert (Ross 2021: 19).¹⁰

¹⁰ Nun lässt sich die Relevanz von Menstrualität keineswegs auf Reproduktion reduzieren – das hat meine Arbeit eindrücklich gezeigt. Nichtsdestotrotz wurde deutlich, dass Menstrualität eine maßgebliche Rolle in Generativitätsverhältnissen (vgl. Kapitel 4.6) und für die Ausgestaltung von (reproduktiver) Gesundheit spielt.

Reproduktive Gerechtigkeit als herrschaftskritische und visionäre feministische Praxis bietet eine wertvolle Orientierung dafür, wie Politiken der Menstrualität mit Rekurs auf Sorge ausgestaltet werden können. Praktiken der Vor- und Fürsorge verfolgen häufig das Ziel einer ›erfolgreichen‹, also unsichtbaren, Verwaltung der Menstruation und bergen folglich die Gefahr, sich auf individualisierte und konsumbasierte Logiken der Selbstführung zu beschränken. Chris Bobel und Breanne Fahs kritisieren solche individualisierten Politiken der Menstrualität und beobachten:

»While rebellion, resistance, and radical cultural change constituted the primary goals of menstrual activists of previous decades, the movement today is mostly concerned about ›empowering‹ menstruators via new and alternative products or by dispersing single-use products more effectively as the answer to ›solving‹ menstrual stigma throughout the world.« (Bobel & Fahs 2020: 956)

Wenn Politiken der Menstrualität sich etwa auf den Zugang zu alternativen, nachhaltigen Periodenprodukten beschränken, kann *Empowerment* und Enttabuisierung schnell zu einer Frage des Geldbeutels werden. Stattdessen, so verdeutlichen Bobel und Fahs, müsse die Frage nach dem Ursprung der Stigmatisierung von Menstruation und menstruierenden Körpern gestellt werden. Menstrualität steht dann in Relation zu androzentrischen, rassistischen oder ableistischen Körperpolitiken; zu heteronormativen Geschlechter- und Reproduktionsverhältnisse; oder der kapitalistischen Inwertsetzung von Körperlichkeit. Solch eine Perspektive verdeutlicht die Notwendigkeit eines radikal anderen Umgangs mit Körperlichkeit und Vulnerabilität: »[...] Verwundbarkeit nicht als Gegenpol zur Handlungsmacht, sondern als Ausgangspunkt für solidarische Handlungsgefüge« (Govrin 2022: 206). Verstehen wir Menstrualität als Modus der geteilten Vulnerabilität, rückt das konkrete Subjekt in den Hintergrund – statt persönlicher Betroffenheit oder Identitätspolitik kann der Moment des Affiziertwerdens zum Ausgangspunkt gemeinschaftlichen und politischen Handelns werden.

Doch was bedeutet das konkret? Am Beispiel der Forderung nach kostenfreien Periodenprodukten in öffentlichen Einrichtungen als Bezugspunkt gegenwärtiger Menstrualaktivismen lässt sich illustrieren, was es bedeuten könnte, mit Menstrualität als Analyse-kategorie über Menstrualität als individualisiertes Phänomen hinauszugehen. Kenia und Schottland haben die Bereitstellung von kostenfreien Periodenprodukten in Schulen (Kenia) beziehungsweise öffentlichen Einrichtungen (Schottland) gesetzlich verankert und auch in Deutschland fordern zahlreiche lokale Initiativen eine solche Maßnahme. Periodenprodukte sind ein wichtiges Werkzeug, um einen selbstbestimmten, angenehmen und gesundheitsfördernden Umgang mit der Menstruationsblutung zu ermöglichen. Die Verankerung der kostenfreien Bereitstellung als Recht Menstruierender im öffentlichen Raum

ist also zunächst überaus begrüßenswert. Sie ermöglicht nicht nur die Reduktion von individuellen Praktiken der Vorsorge (also beispielsweise das vorausschauende Planen und Versorgen mit Tampons und Binden), sondern adressiert auch das Problem der Periodenarmut. Nicht alle Menstruierenden können sich sichere Periodenprodukte leisten und nicht alle Menstruierenden haben freien Zugang zu Tampons, Binden oder Tassen. Insbesondere für junge Menstruierende, für Wohnungslose oder für Gefängnisinsass*innen kann der Zugang durch ökonomische oder infrastrukturelle Hürden beschränkt sein (vgl. Plan International und WASH United 2022: 13–15, Bobel & Fahs 2020: 963, Roberts 2020). Gleichzeitig sollten sich Politiken der Menstrualität in Anlehnung an die Perspektive reproduktiver Gerechtigkeit nicht auf die rechtliche Verankerung der Bereitstellung von Periodenprodukten beschränken, sondern deren Notwendigkeit in einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang stellen: Warum gibt es so etwas wie Periodenarmut überhaupt? Und wie hängt Periodenarmut mit anderen Formen sozialer Ungleichheit und gesellschaftlicher Teilhabe zusammen? Fragen wie diese können die Sorge um Menstrualität zu Sorge als feministischer Praxis ins Verhältnis setzen. Menstrualität als Analysekatégorie verweist somit auf ein »Denken im Kaleidoskop« (vgl. Scheich 1996): Menstrualität als Phänomen, das sich nicht auf den Umgang mit der Menstruationsblutung beschränkt, sondern als Ko-Produktion über eine individuelle Praxis hinausgeht. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer breit angelegten, feministischen und transformativen Perspektive, um Menstrualität als Katalysator für politische Forderungen nach Gesundheit, Gerechtigkeit und Gleichberechtigung einzusetzen.

8. Fazit: Bausteine einer Soziologie der Menstrualität

In der vorliegenden Studie habe ich auf Basis qualitativer Interviews gegenwärtige Praktiken rund um die Menstruation untersucht und in Hinblick auf die darin verhandelten Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnisse befragt. Ausgehend von einem relationalen und prozessorientierten Verständnis des Sozialen habe ich das Konzept der Menstrualität vorgeschlagen, um die vielfältigen Dynamiken und Effekte materiell-diskursiver Ko-produktion im Kontext der Menstruation auszuarbeiten. Menstrualität ermöglicht nicht nur ein breites Verständnis der körperlichen Dimensionen des Menstruationszyklus von Menarche bis Menopause, sondern auch der materiell-diskursiven Praktiken inklusive der von Menstruierenden eingesetzten Dinge und Technologien, die gegenwärtige Ausgestaltungen von Menstrualität kennzeichnen. Die Genealogie von Menstruationshygienetechnologien wie Tampons oder Binden kann vor diesem Hintergrund ebenso analytisch als Baustein von Menstrualität erfasst werden wie die Einbettung von Zyklustracking in Anrufungen an ein unternehmerisches Selbst. Dies bietet im Vergleich zu geläufigen Ideen der Menstruation als Blutung oder Zyklus zum einen den Vorteil, dass der Gefahr der Singularisierung und Biologisierung der Menstruation als ausschließlich körperlicher, weiblicher und individueller Erfahrung entgegengewirkt wird. Zum anderen ermöglicht das Konzept eine soziologische Analyse, die die fundamentale Bedeutung von Menstrualität als Analysekategorie mit gesellschaftstheoretischem Wert anerkennt. Im Folgenden fasse ich die zentralen Ergebnisse meiner Arbeit zusammen und ordne sie in ihrer Relevanz für die soziologische Forschung ebenso wie die außerakademische Auseinandersetzung mit Menstrualität ein.

8.1 Ergebnisse der Arbeit

Der erste Aushandlungsort gegenwärtiger Praktiken der Menstrualität, den ich in dieser Arbeit empirisch untersucht habe, betrifft den Bereich der Körperlich-

keit (Kapitel 4). Die von den Interviewpartner*innen artikulierten Ideen von Körperlichkeit zeigen sich dabei als maßgeblich geprägt durch Menstruations- und Körperdiskurse der westlich-hegemonialen Kulturgeschichte (Kapitel 4.1). Die Erzählungen orientieren sich einerseits an hierarchisierenden Dualismen von Natur und Kultur, Innen und Außen, Körper und Geist (Kapitel 4.2). Andererseits bedeutet menstruelle Körperlichkeit immer wieder auch einen Bruch mit ebenjenen Dualismen (Kapitel 4.3). Vor diesem Hintergrund erachte ich das Moment des Kontrollverlusts als zentral für ein Verständnis von menstrueller Körperlichkeit und Menstrualität. Im Unterschied zu anderen Körperfunktionen lässt sich die Blutung in der Regel¹ nicht mit Willens- oder Muskelkraft steuern: Sie kommt früher als gedacht, ist stärker als geplant oder schmerzhafter als gewohnt und irritiert damit das Ideal des ›störungsfreien‹ und unbemerkten Körpers (Schroer 2005: 15 f.). Praktiken der Menstrualität können als Umgangsstrategien mit dieser Erfahrung des Kontrollverlusts verstanden werden, die sich am androzentrischen Phantasma des über den Körper erhabenen Subjekts abarbeiten. So changieren die von mir herausgearbeiteten Qualitäten, die die Interviewpartner*innen menstrueller Körperlichkeit zuschreiben, unter anderem zwischen Funktionalität und Verbundenheit und motivieren damit sowohl Praktiken der Einhegung als auch der Priorisierung des Körperlichen. Praktiken der Menstrualität verfolgen aber auch das Ziel der Sinnzuschreibung. Die Erfahrung der unkontrollierbaren Körperlichkeit wird über die Assoziation einer regelmäßigen Blutung mit Gesundheit oder Generativität (Kapitel 4.6) zu einer sinnhaften Erfahrung. Eine Integration der unterschiedlichen Qualitäten und Sinnzuschreibungen erfolgt durch einen Prozess, den ich als Lernen von Menstrualität (Kapitel 4.4) beschreibe und der sich einerseits durch die Aneignung von spezifischem Körperwissen, andererseits durch das Praktizieren von Körper- und Gefühlsarbeit auszeichnet.

Der zweite Aushandlungsort, den ich in dieser Arbeit analysiert habe, ist der Bereich menstrueller Technologien (Kapitel 5). Obwohl Menstrualität über die Erfahrung des Körperlichen häufig mit Vorstellungen von Natürlichkeit einhergeht, sind Praktiken der Menstrualität grundlegend technologisierte Praktiken. Tampons und Binden (Kapitel 5.2 und 5.3), aber auch Apps und Medikamente (Kapitel 5.4 und 5.5) sind aus dem alltäglichen Umgang mit der Blutung nicht wegzudenken. Im Fokus meiner Analyse stand die Ausgestaltung der von den Interviewpartner*innen artikulierten Körper-Technologie-Verhältnisse. Entgegen hierar-

¹ Menstruierende, die *Free Bleeding* praktizieren, berichten davon, dass sich die Blutung bis zu einem gewissen Grad antizipieren und zurückhalten lässt. Dabei handelt es sich jedoch um eine Form von spezialisiertem und wenig verbreitetem Körperwissen, das ich nicht als prägend für alltägliche Praktiken der Menstrualität erachte.

chisierender und reduktionistischer Technologiedebatten (Kapitel 5.1) habe ich herausgearbeitet, wie diese Verhältnisse als Wechselspiel betrachtet werden können, innerhalb dessen stetig aufs Neue eine Passung stattfinden muss – das Verhältnis von Körper und Technologie muss von den Nutzer*innen immer wieder überprüft und angepasst werden, um ein Funktionieren und damit, zum Beispiel im Falle von Tampons, Binden oder Menstruationstassen, eine Unsichtbarkeit von Menstruationsblut zu gewährleisten. Der alltägliche Einsatz von Technologien wurde in der Forschungsliteratur bisher meist als Menstruationsmanagement analysiert, dass sich an den Regeln einer Menstruationsetiquette orientiert. Ich analysiere Praktiken der Menstrualität, insbesondere im Umgang mit Technologien, in einer Weiterentwicklung der Idee des Menstruationsmanagements als Praktiken der Vor- und Fürsorge, die sich durch das Moment der Antizipation und Temporalität, die Reduktion von *Mental Load* sowie die Herstellung von Routinen als Element eines Lernens von Menstrualität charakterisieren.

Sowohl das Erleben menstrueller Körperlichkeit als auch der Einsatz menstrueller Technologien ist eingebettet in Dynamiken, die ich als menstruelle Politiken (Kapitel 6) und dritten Aushandlungsort identifiziert habe. Die Menstruation ist in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend zum Gegenstand öffentlicher Debatten geworden, die mit der Idee einer Enttabuisierung der Blutung einhergehen. Prozesse des Sichtbarmachens gehen dabei, so habe ich herausgearbeitet, mit Kontinuitäten der Unsichtbarmachung einher und prägen in ihrer Gleichzeitigkeit gegenwärtige Ausgestaltungen von Menstrualität (Kapitel 6.2 und 6.3). Gleichwohl prägen aber nicht nur Dynamiken der Un/Sichtbarmachung der Menstruation gegenwärtige Politiken der Menstrualität. Anhand von Formen zyklischer Lebensführung wie etwa Zyklustracking habe ich gezeigt, wie sich die Idee von Zyklizität durch die Gleichzeitigkeit von Selbstsorge und Selbstoptimierung auszeichnet (Kapitel 6.5). Der affirmative Bezug auf Zyklizität und Menstrualität geht außerdem mit Dynamiken des Ein- und Ausschlusses einher, die die Relevanz der Frage nach dem Subjekt von Menstrualität unterstreichen. Das zeigt sich im Alltag der Interviewpartner*innen und wird besonders deutlich, wenn es um Formen der (politischen) Kollektivierung in physischen und kommunikativen Räumen der Menstrualität geht (Kapitel 6.6). Öffentliche Workshops oder Ausstellungen können einerseits Orte des affirmativen Bezugs und der Selbstermächtigung für Menstruierende, andererseits insbesondere durch die Vergeschlechtlichung von Menstrualität aber auch Orte der heteronormativen Markierung sein. Auch andere Ungleichheitsstrukturen wie Klasse, Bildung, *race* oder Bodyismen wirken in menstruellen Politiken.

Auf Basis der empirischen Erkenntnisse meiner Studie schlage ich schließlich Logiken der Sorge als analytisch instruktiven Einsatzpunkt für eine soziologische Konzeptualisierung von Menstrualität vor. (Kapitel 7) Die Unkontrollier-

barkeit von Menstruationsblut, so mein Argument, bedeutet für Menstruierende eine wiederkehrende Erinnerung an die Vulnerabilität menschlicher Körperlichkeit. Praktiken der Vor- und Fürsorge zielen vor dem Hintergrund eines *menstrual concealment imperative* (vgl. Wood 2020) darauf ab, diese Erfahrung von Vulnerabilität zu versorgen. Ich habe herausgearbeitet, wie Praktiken der Vor- und Fürsorge der Menstrualität sowohl in ihren körperlich-affektiven als auch in ihren planerisch-organisatorischen Dimensionen dabei analytische Parallelen zu feministischen Konzepten von Sorgearbeit aufweisen. Diese Parallelen bieten über den Rekurs auf Ethiken der Sorge nicht zuletzt einen vielversprechenden Ansatzpunkt für die Formulierung zukünftiger Politiken der Menstrualität: Menstrualität ist kein individuelles Phänomen, und sie sollte nicht individuell ›versorgt‹ werden müssen. Politiken der Menstrualität verlagern die Sorge um Menstrualität vom Privaten ins Öffentliche, ohne sie dabei beispielsweise auf individualisierte Konsumentscheidungen zu reduzieren.

8.2 Menstrualität als materiell-diskursive Analysekatgorie

Mit meiner Arbeit verweise ich somit auf ein mehrdimensionales Verständnis von ›Menstruation‹ als Menstrualität, die in Deutschland ein nach wie vor marginal beforschtes Feld darstellt. Die empirischen Erkenntnisse meiner Studie verdeutlichen die Bandbreite ihrer sozialen Aushandlungsorte und setzen somit auch Impulse für zukünftige Forschung. Denn insbesondere der Soziologie fehlt bisher ein Verständnis für die Relevanz des Phänomens als hochrelevantes und vielschichtiges Gefüge. Und auch in den überaus vielfältigen und wachsenden *Critical Menstruation Studies* ist das Konzept der Menstrualität bisher in seinen materiell-diskursiven Dimensionen nicht analytisch ausgearbeitet worden. Dies ist erstaunlich, denn Menstrualität als Analysekatgorie für eine kritische Gesellschaftsanalyse einzusetzen ermöglicht ein »Denken im Kaleidoskop« (vgl. Scheich 1996) mit den folgenden Effekten:

»Subjekt und Objekt, Mensch und Maschine, Mensch und Organismus treffen sich und interagieren in der Umwertung, Auflösung, Umgruppierung jener Trennungen und Einteilungen, die dem westlichen Denken und der modernen Welt Struktur gaben: Vor allem untergraben sie den Antagonismus von Natur und Kultur – und damit auch die für feministische Theorie grundlegend gewordene Unterscheidung zwischen dem biologischen und dem sozialen Geschlecht.« (ebd.: 32 f.)

Mit meiner Analyse möchte ich den Anstoß für eine relationale und geschlechterkritische Konzeptualisierung von Menstrualität geben, die sowohl innerhalb der Soziologie als auch innerhalb der interdisziplinär ausgerichteten *Critical Mens-*

truation Studies in Anlehnung an die feministische Theoriebildung für ein breiteres Verständnis von Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnissen sorgen kann. Ein solches Verständnis von Menstrualität bietet einen neuen theoretischen Rahmen, der entgegen einer Reduktion der Menstruation auf einen »materiellen Fakt« oder eine »biologische Realität« (Hasson 2020: 669, Übersetzung: S.B.) die körperlich-materiellen Dimensionen ebenso zu fassen vermag wie die strukturell-diskursiven Dimensionen. Statt die eine oder die andere Dimension zu priorisieren, eröffnet das Konzept der Menstrualität eine relationale Perspektive, die auch über die Menstruation hinaus ein soziologisches Verständnis von Körper-, Technologie- und Geschlechterverhältnissen schärft. Eine solche materiell-diskursive Analyse hat gegenüber anderen Positionen unter anderem einen großen Vorteil: Sie vermag, Momente der Grenzziehung und Differenzierung (etwa zwischen Körper und Geist oder Natur und Kultur) als historisch situierte Praktik in ihrer jeweiligen Charakteristik nachzuvollziehen und machtkritisch einzuordnen, anstatt sie vorauszusetzen. Das ist nicht zuletzt für eine geschlechterkritische Untersuchung von Menstrualitäts- und Weiblichkeitsdiskursen, wie ich sie in dieser Arbeit unternommen habe, unerlässlich. Menstrualität hat kein essenziell zugeordnetes Geschlecht, sondern beschreibt eine in spezifische Körper- und Geschlechterregime eingebettete, subjektivierende Praxis. Ihre Effekte gehen über die zeitlich begrenzte Erfahrung der Blutung hinaus und wirken jenseits von Markern wie Alter oder Geschlecht auf die Betroffenen. Durch ein geschlechterdiverses Sample konnte ich vor diesem Hintergrund nicht nur wichtige Erkenntnisse für ein geschlechtersensibles Verständnis von Menstrualität generieren, sondern auch zeigen, dass eine kritische Reflexion von Heteronormativität in der soziologischen Forschung unabdingbar ist, um die Komplexität sozialer Gefüge und gesellschaftlicher Praktiken zu greifen.

8.3 Gesellschaftspolitische Implikationen

Im Sinne einer kritischen Menstruationsforschung, deren Genealogie ich als untrennbar verwoben mit der Arbeit der Frauengesundheitsbewegung betrachte, möchte ich abschließend auch auf einige gesellschaftspolitische Implikationen der Ergebnisse meiner Arbeit, insbesondere im Bereich Menstruationsgesundheit und Menstruaktivismus, eingehen. Die Abkehr von einer Idee von Menstruation als statischem, individuellen und biologischem Ereignis hin zu einem Verständnis von Menstrualität als Prozess, der erlernt und kontinuierlich angepasst werden muss, lenkt den Blick auf die Bedingungen dieses Lernens. Wie die Analyse des Interviewmaterials verdeutlicht hat, sind Menstruierende innerhalb dieses Lernprozesses immer wieder auf sich selbst gestellt. Das betrifft

die Informationsbeschaffung oder die Suche nach ärztlicher Versorgung ebenso wie die Auseinandersetzung mit der eigenen Anatomie oder den Umgang mit menstruationsbezogenen Gefühlen. Insbesondere für junge Menstruierende wird das Lernen von Menstrualität durch Scham und Unsicherheiten erschwert. Eine Normalisierung von Menstrualität hängt dabei maßgeblich von einer Normalisierung von Körperlichkeit im öffentlichen Raum zusammen. Das verweist auf die Notwendigkeit, Anlässe der Bildung, Aufklärung und des Austauschs jenseits persönlicher Betroffenheit zu etablieren. Gegenwärtige Politiken der Menstrualität werden maßgeblich durch Akteure mit wirtschaftlichem Interesse gestaltet. Insbesondere sogenannten alternativen Periodenprodukten und ihren Herstellern wird dabei schnell die Rolle zugeschrieben, für eine vermeintliche Enttabuisierung der Periode zu sorgen. Der Umgang mit der Menstruation und die Gestaltungsmöglichkeiten von Menstrualität dürfen jedoch als Element von (reproduktiver) Gesundheit nicht auf kommerzialisierte Strukturen reduziert werden. Vielmehr braucht es unter anderem ein Bewusstsein für Menstrualität als Bestandteil grundlegender Gesundheitsversorgung und Aufklärung. Dies kann zunächst durch den Ausbau beziehungsweise die Etablierung bestehender Angebote in Schulen, Jugendzentren und ähnlichen Einrichtungen geschehen. Darüber hinaus konnte ich zeigen, dass insbesondere menstruationspezifische Räume (seien sie nun temporär oder dauerhaft) entscheidende Resonanzräume der Reflektion und Aufklärung sind. Solche Räume bieten nicht nur die Möglichkeit, durch den Abgleich von Erfahrungen (zum Beispiel in der Intensität von Schmerzen) und den Austausch von Möglichkeiten zur Selbsthilfe ein individuelles Bewusstsein für Menstruationsgesundheit zu etablieren und zu stärken. Sie bergen außerdem das Potenzial einer kollektiven Subjektivierung, die Ausgangspunkt für politische Handlungsfähigkeit darstellt und somit Forderungen, zum Beispiel nach einer Finanzierung der Forschung zu Endometriose, artikulieren könnte. Nicht zuletzt durch den Effekt von Menstrualität als implizitem und explizitem Prozess der Vergeschlechtlichung bergen solche Räume dabei gleichermaßen das Potenzial der Verbundenheit und Fürsorge wie das Risiko des Ausschlusses. Die Anerkennung von Vulnerabilität als Merkmal menschlicher Körperlichkeit im Allgemeinen und menstrueller Körperlichkeit im Speziellen kann einen Ansatzpunkt bieten, um über eine Ethik der Sorge solchen Effekten entgegenzuwirken und sorgende Praktiken der Menstrualität jenseits persönlicher Betroffenheiten und vergeschlechtlichter Zuschreibungen zu etablieren. Dabei plädiere ich für radikale Politiken der Menstrualität, die auf die systemischen Bedingungen von Stigmatisierung und Pathologisierung blicken. Menstrualität verdeutlicht: Die Menstruation ist nicht nur eine Blutung, sondern steht als gleichermaßen körperliches und soziales Phänomen in Wechselwirkung mit gesellschaftlichen Strukturen, Normierungen und Kategorisierungen. Statt

Menstruaktivismus auf die individuelle Selbstbestimmung und konsumbasierte ›Versorgung‹ von Menstruierenden zu reduzieren, adressieren radikale Politiken der Menstrualität in Anlehnung an Chris Bobel und Breanne Fahs »die Ursachen von Unterdrückung und verbünden sich mit Bewegungen, die das gleiche Ziel haben, um eine kämpferische und intersektionale Politik mit übergreifenden feministischen Zielen zu verfolgen.« (Bobel & Fahs 2020: 958, Übersetzung: S.B.). Eine auf diese Weise vergesellschaftete Ethik der Sorge um Menstrualität verknüpft beispielsweise die Entstigmatisierung von Menstruation mit dem Kampf um reproduktive Gerechtigkeit. Sie verweist auf die Notwendigkeit gesellschaftlicher Transformation, oder, um auf Judy Chicago zurückzukommen: auf die Notwendigkeit, auch heute noch rote Fahnen wehen zu lassen.

Abbildungen

Abb. 1 <i>Red Flag</i> von Judy Chicago (1971)	12
Abb. 2 Beispiel einer künstlerischen Umdeutung: der Instagram-Kanal »Menstrugram« ..	86
Abb. 3 DIY-Sammelbox an der Uni Bicocca, Mailand	136
Abb. 4 Beispieldarstellung von Falstechniken für die Menstruationstasse	157
Abb. 5 Nutzendenansicht der Zyklusapp »Clue«	163
Abb. 6 Menstruationskalender des Herstellers »ratiopharm«	165
Abb. 7 Ansprache auf dem Menstruationskalender des Herstellers »ratiopharm«	166
Abb. 8 Vorlage Zyklustracking (»Know Your Flow«)	171

Transkriptionsregeln

,	kurzes Absetzen
(4)	Dauer einer Pause in Sekunden
:Ja:	Dehnung des Wortes
// //	gleichzeitig einsetzende Äußerungen und Einschübe (z.B. Lachen, aktives Zuhören der Interviewerin)
Ja	Betonung des Wortes
Ja-	Abbruch des Wortes
(unv.)	Inhalt der Äußerung ist unverständlich
(ja aber)	unsichere Transkription
Ja=ja	schneller Anschluss

Literatur

- A. K. Frauenpolitik und Sozialwissenschaftliche Forschung und Praxis für Frauen e.V. und DIE GRÜNEN im Bundestag (Hg.) (1986): *Frauen gegen Gentechnik und Reproduktionstechnologien. Dokumentation zum Kongreß vom 19.–21.04.1985 in Bonn*. Köln: Kölner Volksblatt.
- Abel, Emily K. & Margaret K. Nelson (1990): Circles of Care: An Introductory Essay. In: Abel, Emily K. & Margaret K. Nelson (Hg.): *Circles of Care: Work and Identity in Women's Lives*. Albany: SUNY Press. S. 4–34.
- Absolon, Kathy (2010): Indigenous Wholistic Theory: A Knowledge Set for Practice. In: *First Peoples Child & Family Review*, 5 (2). S. 74–87.
- Adamczak, Bini (2016): Come on. Über ein neues Wort, das sich aufdrängt – und unser Sprechen über Sex revolutionieren wird. In: *analyse & kritik – Zeitung für linke Debatte und Praxis*. Nr. 614, 15.3.2016. Online unter: https://archiv.akweb.de/ak_s/ak614/04.htm. Stand: 4.8.2023
- Adams, Vincanne; Murphy, Michelle & Adele E. Clarke (2009): Anticipation: Technoscience, life, affect, temporality. In: *Subjectivity*, 28 (1). S. 246–265.
- Aguilar, Luis L.M. & Andrew Herod (Hg.) (2006): *The Dirty Work of Neoliberalism: Cleaners in the Global Economy*. Malden, MA: Blackwell.
- Ahmed, Sara (2014): *The Cultural Politics of Emotion*. 2. Auflage. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Allrich, Madeleine (1992): The de-scription of technical objects. In: Bijker, Wiebe E. & John Law (Hg.): *Shaping technology/building society. Studies in sociotechnical change*. Cambridge/Massachusetts, London: MIT Press. S. 205–224
- Alanen, Leena (2005): Kindheit als generationales Konzept. In: Hengst, Heinz & Helga Zeiher (Hg.): *Kindheit soziologisch*. Wiesbaden: Springer. S. 65–82.
- Alkemeyer, Thomas; Bröckling, Ulrich & Tobias Peter (Hg.) (2018): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*. Bielefeld: transcript.
- Allhutter, Doris & Roswitha Hofmann (2014): Affektive Materialitäten in Geschlechter-Technikverhältnissen. Handlungs- und theorie-politische Implikationen einer antikategorialen Geschlechteranalyse. In: *Freiburger Zeitschrift für Geschlechterstudien*, 20 (2). S. 59–78.
- Alugnoa, Desmond N.; Cousins, Trevor & Mayumi Sato (2022): Period poverty and menstrual belonging: a matter of climate justice. In: *The Lancet Planetary Health*, 6 (7). S. 551–552.
- Always (2023): Kann man während der Periode mit Binde schwimmen gehen? Online unter: <https://www.always.de/de-de/tipps-und-beratung-fur-madchen-und-eltern/meine-periode/kann-man-waehrend-der-periode-schwimmen-gehen-mit-binde/>. Stand: 3.8.2023

- Amelang, Katrin (2019): Monatliche Blutflüsse als Gesprächsstoff?: Zur Neuverhandlung der Menstruation in digitalisierten Zeiten. In: *Schweizerisches Archiv für Volkskunde*, 115 (1). S. 65–80.
- Amelang, Katrin (2022): (Not) Safe to Use: Insecurities in Everyday Data Practices with Period-Tracking Apps. In: Hepp, Andreas; Jarke, Juliane & Leif Kramp (Hg.): *New Perspectives in Critical Data Studies. The Ambivalences of Data Power*. Cham: Springer Nature. S. 297–321.
- Anderson, Benedict (1983): *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. London: Verso.
- Anderson, Bridget (2006): *Doing the Dirty Work? Migrantinnen und die Globalisierung der Hausarbeit*. Berlin: Assoziation A.
- AOK (2022): Immer weniger junge Frauen verhüten mit der klassischen Pille. Pressemitteilung vom 17.8.2022. Online unter: https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/immer_weniger_frauen_verhueten_mit_klassischer_pille_170822.pdf. Stand: 28.9.2023
- Appenroth, Max Nicolai & Castro Varela, María do Mar (Hg.) (2019): *Trans & Care. Trans Personen zwischen Selbstsorge, Fürsorge und Versorgung*. Bielefeld: transcript.
- ARD (2022): Bundesgesundheitsminister Lauterbach beantwortet Fragen zur Gesundheits- und Corona-Politik. Interview vom 29.07.2022. Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=9fgcyfB9BTU>. Stand: 05.02.2024.
- Ärzteblatt (2024): Diagnose Endometriose wird häufiger. Online unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149018/Diagnose-Endometriose-wird-haeufiger>. Stand: 29.02.2024
- As-Sanie, Sawsan; Black, Rebecca; Giudice, Linda C.; Gray Valbrun, Tanika; Gupta, Jhumka; Jones, Brittany; Laufer, Marc R.; Milspaw, Alexandra T.; Missmer, Stacey A.; Norman, Abby; Taylor, Robert N.; Wallace, Kedra; Williams, Zev; Yong, Paul J. & Rebecca A. Nebel (2019): Assessing research gaps and unmet needs in endometriosis. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 221 (2). S. 86–94.
- Aulenbacher, Brigitte; Riegraf, Birgit & Susanne Völker (2015): *Feministische Kapitalismuskritik: Einstiege in bedeutende Forschungsfelder*. Münster: Westfälisches Dampfboot.
- AWISTA (2024): Mehrwegzuschuss für Groß und Klein. Online unter: <https://www.awista-starnberg.de/mehrwegzuschuss/>. Stand: 22.02.2024.
- Axeli-Knapp, Gudrun (2012): *Im Widerstreit. Feministische Theorie in Bewegung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Bal, Mieke (2002): *Travelling Concepts in the Humanities. A Rough Guide*. Toronto: University of Toronto Press.
- Barad, Karen (2007): *Meeting the Universe Halfway. Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning*. Durham/London: Duke University Press.
- Barad, Karen (2012): *Agentieller Realismus*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Bargetz, Brigitte (2016): *Ambivalenzen des Alltags. Neuorientierungen für eine Theorie des Politischen*. Bielefeld: transcript.
- Barla, Josef (2019): *The Techno-Apparatus of Bodily Production. A New Materialist Theory of Technology and the Body*. Bielefeld: transcript.
- Bauer, Lotte Vera (2019): *Zwischen Normalität, Scham und Tabu. Qualitative Interviews zur Bedeutung von Menstruation im Alltag*. Online-Schriften aus der Marburger kulturwissenschaftlichen Forschung und Europäischen Ethnologie, Band 13.

- Bauer, Sophie (2022): Mehr als nur Blut. Stand und Potenziale der (kritischen) Menstruationsforschung. In: *GENDER. Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 14 (3). S. 106–118.
- Bauer, Sophie (2023): Von blutigen Binden und toxischen Tampons – Die Menstruation in der Mädchen*arbeit thematisieren. In: *Betrifft Mädchen*, 35 (4). S. 176–181.
- Beauvoir, Simone de (1968): *Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau*. Hamburg: Rowohlt.
- Becker, Ruth & Beate Kortendiek (Hg.) (2008): *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie*. Wiesbaden: Springer VS.
- Beckwith, Ryan Teague (2015): Trump: Debate Moderator Had Blood Coming Out of Her Wherever«. In: *Time*, 07.08.2015. Online unter: <https://time.com/3989652/donald-trump-megynkelly-blood-wherever/>. Stand: 31.01.2024.
- Bedorf, Thomas (Hg.) (2010): *Das Politische und die Politik*. Berlin: Suhrkamp.
- Belliger, Andréa & David J. Krieger (Hg.) (2006): *ANThology. Ein einführendes Handbuch zur Akteur-Netzwerk-Theorie*. Bielefeld: transcript.
- Benjamin, Ruha (2019): *Race after Technology: Abolitionist Tools for the New Jim Code*. Cambridge: Polity.
- Bhavnani, Kum-Kum (Hg.) (2001): *Feminism & Race*. Oxford: Oxford University Press.
- Bildhauer, Bettina & Owen, Lara (2023): Menstrual Stigma Rearticulated as Environmental Pollution in Contemporary Scottish Policy-Making. In: *Women's Reproductive Health*, 10 (2). S. 167–184.
- Blätzel-Mink, Birgit (2010): Konsum und Nachhaltigkeit – ein Widerspruch? Wie soziokulturelle Milieus Lebensstil und Konsumverhalten bestimmen. In: *Forschung Frankfurt*, 28 (3). S. 26–30.
- Bobel, Chris & Breanne Fahs (2020): From Bloodless Respectability to Radical Menstrual Embodiment: Shifting Menstrual Politics from Private to Public. In: *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 45 (4). S. 955–983.
- Bobel, Chris (2010): *New Blood. Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. New Brunswick/New Jersey, London: Rutgers University Press.
- Bobel, Chris (2015): The Year the Period Went Public. In: *Gender & Society Blog*. Online unter: <https://gendersociety.wordpress.com/2015/11/12/the-year-the-period-went-public/>. Stand: 23.02.2024.
- Bobel, Chris (2019): *The Managed Body. Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. Cham: Springer International Publishing.
- Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.) (2020): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan.
- Boehm, Susanne (2024a): *Die Frauengesundheitsbewegung. Kritik als Politikum*. Bielefeld: transcript.
- Boehm, Susanne (2024b): Zwischen Provokation und Repression – gesundheitliche Selbsthilfe im Schatten von Erinnerungskultur. In: *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 16(1). S. 101–114.
- Böhm, Olga (2023): *Der Hintergrund des Migrationshintergrunds*. Dissertationsschrift. Hannover: Gottfried Wilhelm Leibniz Universität. Online unter: <https://www.repo.uni-hannover.de/handle/123456789/14938#>. Stand: 26.4.2024.

- Bosbach, Isabelle (2020): Social Freezing – Über die Biologisierung von Risiken, die kälte-techn(olog)ische Pausierung von Zeit und die Konservierung von Optionen. In: *Forum: Qualitative Sozialforschung*, 21 (2). o.S.
- Bose, Käthe von & Isabel Klein (2020): Intime Arbeit – prekäre Körper? Zur Bedeutung von Körperarbeit in vergeschlechtlichten Arbeitsfeldern. In: *Open Gender Journal*. S. 1–18.
- Bray, Francesca (2014): Gender and Technology. In: Wyer, Mary; Barbercheck, Mary; Cookmeyer, Donna; Öztürk, Hatice Örün & Marta Wayne (Hg.): *Women, science, and technology. A reader in feminist science studies*. 3. Auflage. New York: Routledge.
- Breuer, Franz; Muckel, Petra & Barbara Dieris (2019): *Reflexive Grounded Theory*. Wiesbaden: Springer.
- Bröckling, Ulrich (2002): Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. In: *Leviathan*, 30. S. 175–194.
- Bröckling, Ulrich (2007): *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, Ulrich (2021): Das Subjekt auf dem Marktplatz, das Subjekt als ein Marktplatz. In: King, Vera; Gerisch, Benigna & Hartmut Rosa (Hg.): *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche*. Berlin: Suhrkamp. S. 43–61.
- Bröckling, Ulrich (Hg.) (2010): *Das Politische denken. Zeitgenössische Positionen*. Bielefeld: transcript.
- Bröckling, Ulrich; Krasmann, Susanne & Thomas Lemke (Hg.) (2011): *Governmentality. Current Issues and Future Challenges*. London: Routledge.
- Brot und Rosen (1972): *Frauenhandbuch Nr. 1*. Selbstverlag: Berlin.
- Broussard, Meredith (2023): *More than a Glitch. Confronting Race, Gender, and Ability Bias in Tech*. MIT Press.
- Brown, Phil (1995): Naming and Framing: The Social Construction of Diagnosis and Illness. In: *Journal of Health and Social Behavior*, S. 34–52.
- Brumberg, Joan Jacobs (1993): »Something Happens to Girls«: Menarche and the Emergence of the Modern American Hygienic Imperative. In: *Journal of the History of Sexuality*, 4 (1). S. 99–127.
- Brümmer, Nanke & Katrin Zander (2020): Drivers of organic food choice in Germany – the case of young adults. In: *Organic Agriculture*, 10. S. 57–64.
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (2023): Richtlinie zur Förderung von Projekten zum Thema interdisziplinäre Verbünde zur Erforschung von Pathomechanismen der Endometriose. Online unter: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/16530.php>. Stand: 19.04.2024.
- Bundesministerium für Gesundheit (2024): Regelschmerzen. Online unter: <https://gesund.bund.de/regelschmerzen>. Stand: 28.02.2024
- Butler, Judith (1991): *Das Unbehagen der Geschlechter*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Butler, Judith (1997): *Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Butler, Judith (2005): *Gefährdetes Leben. Politische Essays*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Butler, Judith (2010): *Raster des Krieges. Warum wir nicht jedes Leid beklagen*. Frankfurt am Main: Campus.

- Butler, Judith (2016): Rethinking Vulnerability and Resistance. In: Butler, Judith; Gambetti, Zeynep & Leticia Sabsay, (Hg.): *Vulnerability in Resistance*. Durham: Duke University Press. S. 12–27.
- Butler, Judith; Gambetti, Zeynep & Leticia Sabsay (Hg.) (2016): *Vulnerability in resistance*. Durham: Duke University Press.
- Butler, Judith (2020): *Die Macht der Gewaltlosigkeit. Über das Ethische im Politischen*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Cammarata, Patricia (2022): Mental Load. In: Yashodhara Haller, Lisa & Alicia Schlender (Hg.): *Handbuch Feministische Perspektiven auf Elternschaft*. Opladen: Barbara Budrich. S. 490–491.
- Campbell, Jessica & Gayle Davis (2022): ›A Crisis of Transition‹: Menstruation and the Psychiatrisation of the Female Lifecycle in 19th-Century Edinburgh. In: *Open Library of Humanities*, 8 (1). S. 1–25.
- Carsten, Janet (2013): Introduction: blood will out. In: *The Journal of the Royal Anthropological Institute*, 19 (S1). S. 1–23.
- Charmaz, Kathy (2006): *Constructing Grounded Theory. A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. Thousand Oaks (u.a.): Sage.
- Charmaz, Kathy C. & Antony J. Puddephatt (2011): Grounded Theory konstruieren. Kathy C. Charmaz im Gespräch mit Antony J. Puddephatt. In: Mey, Günter & Katja Mruck (Hg.): *Grounded Theory Reader. 2., aktualisierte und erweiterte Auflage*. Wiesbaden: Springer VS. S. 89–108.
- Chong, Dennis & James N. Druckman (2007): Framing Theory. In: *Annual Review of Political Science*, 10. S. 103–126.
- Chrisler, Joan C. (2004): PMS as a Culture-Bound Syndrome. In: Chrisler, Joan C.; Golden, C. & P.D. Rozee (Hg.): *Lectures on the Psychology of Women*. 4. Auflage. Boston. McGraw Hill. S. 110–127.
- Chrisler, Joan C.; Gorman, Jennifer A.; Manion, Jen; Murgo, Michael; Barney, Angela; Adams-Clark, Alexis; Newton, Jessica R. & Meaghan McGrath (2016): Queer periods: attitudes toward and experiences with menstruation in the masculine of centre and transgender community. In: *Culture, Health & Sexuality*, 18 (7). S. 1238–1250.
- Christoforou, Andri (2018): Womanhood, reproduction, and pollution: Greek Cypriot women's accounts of menstruation. In: *Women's Studies International Forum*, 68. S. 47–54.
- Clarke, Adele (2011): Von der Grounded-Theory-Methodologie zur Situationsanalyse. In: Mey, Günter & Katja Mruck (Hg.): *Grounded Theory Reader*. Wiesbaden: Springer VS. S. 207–229.
- Clarke, Adele E. (2005): *Situational Analysis: Grounded Theory after the Postmodern Turn*. Thousand Oaks (u.a.): Sage.
- Clarke, Adele E. (2015): From Grounded Theory to Situational Analysis: What's New? Why? How? In: Clarke, Adele E.; Friese, Carrie & Rachel Washburn (Hg.): *Situational Analysis in Practice. Mapping Research with Grounded Theory*. Walnut Creek: Left Coast Press.
- Clarke, Adele E.; Friese, Carrie & Rachel Washburn (2015): *Situational Analysis in Practice. Mapping Research with Grounded Theory*. Walnut Creek: Left Coast Press.
- Clarke, Adele E.; Friese, Carrie & Washburn, Rachel S. (2018): *Situational Analysis. Grounded Theory After the Interpretive Turn. 2., erweiterte Auflage*. Los Angeles: SAGE.
- Clarke, Adele E.; Mamo, Laura; Fishman, Jennifer R.; Shim, Janet K. & Jennifer Ruth Fosket (2003): Biomedicalization: Technoscientific Transformations of Health, Illness, and U.S. Biomedicine. In: *American Sociological Review*, 68 (April). S. 161–194.

- Clark-Parsons, Rosemary (2022): *Networked Feminism: How Digital Media Markers Transformed Gender Justice Movements*. Oakland: University of California Press.
- Conrad, Peter (2007): *The Medicalization of Society. On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Conrads, Judith (2020): *Das Geschlecht bin ich. Vergeschlechtlichte Subjektwerdung Jugendlicher*. Wiesbaden: Springer VS.
- Coutinho, Elsimar M. & Sheldon J. Segal (1999): *Is menstruation obsolete?* Oxford: Oxford University Press.
- Crenshaw, Kimberlé (1989): Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. In: *University of Chicago Legal Forum*, 1, Article 8. S. 139–167.
- Criado Perez, Caroline (2020): *Invisible Women. Exposing Data Bias in a World Designed for Men*. London: Vintage.
- Cromeens, Martha Grace; Carey, Erin T.; Robinson, Whitney R.; Knafl, Kathleen & Suzanne Thoyre (2021): Timing, delays and pathways to diagnosis of endometriosis: a scoping review protocol. In: *BMJ Open*, 11 (6). S. 1–6.
- Dalla Costa, Mariarosa (1978): Die Frauen und der Umsturz der Gesellschaft. In: Dalla Costa, Mariarosa & Selma James (Hg.): *Die Macht der Frauen und der Umsturz der Gesellschaft*. Berlin: Merve Verlag. S. 27–67.
- Davenport, Sophie; Smith, Diane & Dan J. Green (2023): Barriers to a Timely Diagnosis of Endometriosis. A Qualitative Systematic Review. In: *Obstetrics & Gynecology*, 142 (3). S. 571–583.
- Davis, Lennard J. (Hg.) (2017): *The disability studies reader*. 5. Auflage. New York/London: Routledge.
- Dean, Liz; Churchill, Brendan & Leah Ruppner (2022): The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers. In: *Community, Work & Family*, 25 (1). S. 13–29.
- Degele, Nina & Sigrid Schmitz (2010): Embodying – ein dynamischer Ansatz für Körper und Geschlecht in Bewegung. In: Degele, Nina; Schmitz, Sigrid; Mangelsdorf, Marion & Elke Gramespacher (Hg.): *Gendered Bodies in Motion*. Opladen: Leske + Budrich. S. 13–36.
- Delaney, Janice; Lupton, Mary Jane & Emily Toth (1988): *The Curse. A Cultural History of Menstruation*. Urbana/Chicago: University of Illinois Press.
- Denzin, Norman K.; Lincoln, Yvonna S. & Lina Tuhiwai Smith (Hg.) (2008): *Handbook of Critical and Indigenous Methodologies*. Los Angeles: SAGE.
- Der Duden (2023): Möchtegern. Online unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Moechtegern>. Stand: 21.8.2023
- Detering, Nicole M. & Mary C. Waters (2018): Flexible Coding of In-depth Interviews. A Twenty-first-century Approach. In: *Sociological Methods & Research*, 50 (3). S. 708–739.
- Diamond, Irene (Hg.) (1990): *Reweaving the World. The Emergence of Ecofeminism*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Dickel, Sascha (2021): Der ›Technological Fix‹. Zur Kritik einer kritischen Semantik. In: SONA – Netzwerk Soziologie der Nachhaltigkeit (Hg.): *Soziologie der Nachhaltigkeit*. Bielefeld: transcript. S. 271–284.
- Diefenbach, Aletta & Veronika Zink (Hg.) (2024): *Einführung in die Soziologische Emotions- und Affektforschung*. Berlin: de Gruyter.

- Dionisius, Sarah Charlotte (2021): *Queere Praktiken der Reproduktion. Wie lesbische und queere Paare Familie, Verwandtschaft und Geschlecht gestalten*. Bielefeld: transcript.
- Douglas, Mary (1985): *Reinheit und Gefährdung. Eine Studie zu Vorstellungen von Verunreinigung und Tabu*. Berlin: Dietrich Reimer Verlag.
- Drew, Shirley K.; Mills, Melanie B. & Bob M. Gassaway (Hg.) (2007): *Dirty Work: The Social Construction of Taint*. Waco: Baylor University Press.
- Duden, Barbara (1987): *Geschichte unter der Haut. Ein Eisenacher Arzt und seine Patientinnen um 1730*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Duden, Barbara (2008): Frauen-»Körper«: Erfahrung und Diskurs (1970–2004). In: Becker, Ruth & Beate Kortendiek (Hg.): *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie*. Wiesbaden: Springer VS. S. 593–607.
- Duttweiler, Stefanie & Jan-Hendrik Passoth (2016): Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, Stefanie; Gugutzer, Robert; Passoth, Jan-Hendrik & Jörg Strübing (Hg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript. S. 9–42.
- Ediger, Gülden; Kyere, Anthea & Valle Mazzaferro (2021): Kämpfe um Reproduktive Gerechtigkeit. Oder: was heißt eigentlich »queere Reproduktion«? In: Ediger, Gülden; Kyere, Anthea; Kalender, Ute & Valle Mazzaferro (Hg.): *Reproduktionstechnologien: Queere Perspektiven und reproduktive Gerechtigkeit*. Göttingen: Wallstein Verlag. S. 15–32.
- Einhorn (2019): Die 4 Phasen im Zyklus und wie ihr sie nutzen könnt. Online unter: <https://einhorn.my/der-menstruationszyklus-ist-eine-superpower/>. Stand: 29.01.2024.
- Endometriose-Vereinigung Deutschland (2023): Was ist Endometriose? Online unter: <https://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose/>. Stand: 20.05.2024
- Fahs, Breanne (2015): How Donald Trump learned that #periodsarenotaninsult. In: *Society for Menstrual Cycle Research Blog*. Online unter: <https://www.menstruationresearch.org/2015/11/12/how-donald-trump-learned-that-periodsarenotaninsult/>. Stand: 31.01.2024.
- Färber, Corina (2022): *Subjektivierung und politische Handlungsfähigkeit. Althusser, Foucault und Butler*. Bielefeld: transcript.
- FaulenzA (2017): *Support your Sisters not your Cisters. Über Diskriminierung von Trans*Weiblichkeiten*. Münster: edition assemblage.
- Faulkner, Wendy (2001): The Technology Question in Feminism: A View from Feminist Technology Studies. In: *Women's Studies International Forum*, 24 (1). S. 79–95.
- Federici, Silvia (1977): *Lohn gegen Hausarbeit*. Berlin: Selbstverlag, Frauenbuchvertrieb.
- Feministisches Frauengesundheitszentrum e.V. (ffgz) (2024): Anleitung zur vaginalen Selbstuntersuchung. Online unter: https://www.ffgz.de/fileadmin/user_upload/dokumente/vaginale_Selbstuntersuchung.pdf. Stand: 20.05.2024
- Fillenberg, Sabine (2017): Der menstruelle Zyklus. In: Lasch, L. & Sabine Fillenberg (Hg.): *Basiswissen Gynäkologie*. Wiesbaden: Springer. S. 133–138.
- Firestone, Shulamith (1975): *Frauenbefreiung und sexuelle Revolution*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Fisher, Berenice & Joan C. Tronto (1990): Toward a Feminist Theory of Caring. In: Abel, Emily K. & Margaret K. Nelson (Hg.): *Circles of Care: Work and Identity in Women's Lives*. Albany: SUNY Press. S. 35–62.
- Flaake, Karin & Vera King (Hg.) (1993): *Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen*. Frankfurt am Main: Campus.
- Flaake, Karin (2001): *Körper, Sexualität und Geschlecht. Studien zur Adoleszenz junger Frauen*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Ford, Andrea; Togni, Giulia de; Erikainen, Sonja; Filipe, Angela Marques; Pickersgill, Martyn; Sturdy, Steve; Swallow, Julia & Ingrid Young (2023): How and why to use 'vulnerability': an interdisciplinary analysis of disease risk, indeterminacy and normality. In: *Medical Humanities*, 50 (1). S. 125–134.
- Foroutan, Naika; Karakayali, Juliane & Spielhaus, Riem (Hg.) (2018): *Postmigrantische Perspektiven: Ordnungssysteme, Repräsentationen, Kritik*. Frankfurt: Campus.
- Foucault, Michel (1986): *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit*, Bd. 3. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (1986a): *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit*, Bd. 1. Frankfurt: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (1986b): *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit*, Bd. 2. Frankfurt: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (1988): *Die Geburt der Klinik. Eine Archäologie des ärztlichen Blicks*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Foucault, Michel (2004): *Geschichte der Gouvernementalität. 2. Die Geburt der Biopolitik: Vorlesung am Collège de France, 1978–1979*. Herausgegeben von Michel Sennelart. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (2005a): Technologien des Selbst. In: Defert, Daniel & Francois Ewald (Hg.): *Michel Foucault. Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band IV, 1980–1988. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 966–998.
- Foucault, Michel (2005b): Subjekt und Macht. In: Defert, Daniel & Francois Ewald (Hg.): *Michel Foucault. Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band IV, 1980–1988. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 269–293.
- Foucault, Michel (2005c): Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit. In: Defert, Daniel & Francois Ewald (Hg.): *Michel Foucault. Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band IV, 1980–1988. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 875–902.
- Foucault, Michel (2005d): Wahrheit, Macht, Selbst. Ein Gespräch zwischen Rux Martin und Michel Foucault (25. Oktober 1982). In: Defert, Daniel & Francois Ewald (Hg.): *Michel Foucault. Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band IV, 1980–1988. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 959–965.
- Frank, Sarah E. (2020): Queering Menstruation: Trans and Non-Binary Identity and Body Politics. In: *Sociological Inquiry*, 90 (2). S. 371–404.
- Frei, Franka (2020): *Periode ist politisch. Ein Manifest gegen das Menstruationstabu*. München: Heyne.
- Freidenfelds, Lara (2009): *The Modern Period. Menstruation in Twentieth-Century America*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Fröhlich, Marie; Schütz, Ronja & Katharina Wolf (Hg.) (2022): *Politiken der Reproduktion. Umkämpfte Forschungsperspektiven und Praxisfelder*. Bielefeld: transcript.
- Frow, John & Katrina Schlunke (2009) (Hg.): Critical Indigenous Theory. In: *Cultural Studies Review*, 15 (2).
- Geimer, Alexander; Amling, Steffen & Saša Bosančić (Hg.) (2018): *Subjekt und Subjektivierung. Empirische und theoretische Perspektiven auf Subjektivierungsprozesse*. Wiesbaden: Springer.
- Gerhard, Ute (2012): *Frauenbewegung und Feminismus. Eine Geschichte seit 1789*. 2. Auflage. München: C.H. Beck.
- Giligan, Carol (1982): In *A Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge: Harvard University Press.

- Gill, Rosalind (2007): Postfeminist media culture. In: *European Journal of Cultural Studies*, 10 (2). S. 147–166.
- Ginsburg, Rebecca (1996): ›Don't Tell, Dear‹. The Material Culture of Tampons and Napkins. In: *Journal of Material Culture*, 1 (3). S. 365–375.
- Glaser, Barney G. & Anselm L. Strauss (1967): *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New York: Aldine.
- Goldbach, Chloe & Douglas Knutson (2023): Gender-Related Minority Stress and Gender Dysphoria: Development and Initial Validation of the Gender Dysphoria Triggers Scale (GDTS). In: *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 10 (3). S. 383–396.
- Gottlieb, Alma (2020): Menstrual Taboos: Moving Beyond the Curse. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 143–162.
- Govrin, Jule (2022): *Politische Körper. Von Sorge und Solidarität*. Berlin: Matthes & Seitz.
- Grace, Victoria M. & Sara MacBride-Stewart (2007): ›Women get this‹: gendered meanings of chronic pelvic pain. In: *Health*, 11 (1). S. 47–67.
- Grech, Shaun & Karen Soldatic (Hg.) (2016): *Disability in the Global South. The Critical Handbook*. Cham: Springer.
- Green, Monica H. (2008): *Making Women's Medicine Masculine. The Rise of Male Authority in Pre-Modern Gynaecology*. Oxford: Oxford University Press.
- Grosz, Elisabeth (1994): *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism*. Bloomington: Indiana University Press.
- Gugutzer, Robert (Hg.) (2006): *Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: transcript.
- Gugutzer, Robert; Klein, Gabriele & Michael Meuser (Hg.) (2022): *Handbuch Körpersoziologie 1. Grundbegriffe und theoretische Perspektiven*. 2. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Gunson, Jessica Shipman (2010): »More natural but less normal«: Reconsidering medicalization and agency through women's accounts of menstrual suppression. In: *Social Science & Medicine*, 71. 1324–1331.
- Gürtler, Melanie (2023): *It's all blood. Alles rund um die (erste) Menstruation mit Erfahrungsberichten*. Köln: Divana Verlag.
- Gutiérrez Rodríguez, Encarnación & Pinar Tuzcu (2021): *Migrantischer Feminismus in der Frauenbewegung in Deutschland (1985–2000)*. Münster: edition assemblage.
- Hambridge, H.L.; S.L. Mumford; D.R. Mattison; A. Ye, A.Z. Pollack; M.S. Bloom; P. Mendola; K.L. Lynch; J. Wactawski-Wende & E.F. Schisterman (2013): The influence of sporadic anovulation on hormone levels in ovulatory cycles. In: *Human Reproduction*, 28 (6). S. 1687–1694.
- Hanefeld, Nina (2020): *Lin und das Geheimnis des Zyklus. Eine Geschichte voll Wissen über die erste Blutung*. Wiggensbach: Stadelmann.
- Haraway, Donna (1991a): A Cyborg Manifesto: Science, Technology, and Socialist-Feminism in the Late Twentieth Century. In: *Simians, Cyborgs, and Women. The Reinvention of Nature*. New York: Routledge. S. 149–182.
- Haraway, Donna (1991b): Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. In: *Simians, Cyborgs, and Women. The Reinvention of Nature*. New York: Routledge. S. 183–202.

- Haraway, Donna (2003): *The Companion Species Manifesto: Dogs, People, and Significant Otherness*. Chicago: Prickly Paradigm Press.
- Haraway, Donna (2004): Cyborgs, Coyotes, and Dogs: A Kinship of Feminist Figurations and There Are Always More Things Going on Than You Thought! Methodologies as Thinking Technologies. An interview with Donna Haraway. Conducted in two parts by Nina Lykke, Randi Markussen, and Finn Olesen. In: Haraway, Donna (Hg.): *The Haraway Reader*. New York, London: Routledge. S. 321–342.
- Haraway, Donna (2018): *Unruhig bleiben. Die Verwandtschaft der Arten im Chutuhuluzän*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Hark, Sabine (1996): *deviante Subjekte. Die paradoxe Politik der Identität*. Opladen: Leske + Budrich.
- Hasson, Katie Ann (2015): *No Need to Bleed: Technologies and Practices of Menstrual Suppression*. Dissertation. Ann Arbor: ProQuest LLC.
- Hasson, Katie Ann (2020): Not a ›Reak Period?‹: Social and Material Constructions of Menstruation. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 763–785.
- Häuser, W.; Schmutzer, G. & E. Brähler (2014): Prävalenz beeinträchtigender Bauchschmerzen und Menstruationsschmerzen. Befragung einer repräsentativen deutschen Bevölkerungstichprobe. In: *Der Schmerz*, 28. S. 259–264.
- Heimerding, Timo (2015): Igitt. Ekel als Kultur – zu Einführung. In: *bricolage. Innsbrucker Zeitschrift für Europäische Ethnologie*, 8. S. 9–26.
- Heins, Nele (2022): *Der Zyklus im Spannungsfeld zwischen Gesundheit und Krankheit. Die Medikalisierung der Menstruation im 19. Jahrhundert*. Frankfurt: Mabuse.
- Heitzmann, Daniela (2014): *Fortpflanzung und Geschlecht. Zur Konstruktion und Kategorisierung der generativen Praxis*. Bielefeld: transcript.
- Held, Virginia (2005): *The Ethics of Care*. New York: Oxford University Press.
- Helfferrich, Cornelia (2011): *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. 4. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Henke, Lisa Alexandra (2021): Grenzen der Sorge. In: Blätzel-Mink, Birgit (Hg.): *Gesellschaft unter Spannung. Verhandlungen des 40. Kongresses der DGS 2020*. Online unter: https://publikationen.sozioologie.de/index.php/kongressband_2020/article/view/1424/1683. Stand: 28.03.2025
- Hering, Sabine & Gudrun Maierhof (2002): *Die unpässliche Frau: Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene*. 2. Auflage. Frankfurt am Main: Mabuse Verlag.
- Hirschauer, Stefan (2008): Die Empiriegeladenheit von Theorien und der Erfindungsreichtum der Praxis. In: Kalthoff, Herbert; Hirschauer, Stefan & Gesa Lindemann (Hg.): *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 169–187.
- Hirsland, Andreas & Werner Schneider (2008): Biopolitik und Technologien des Selbst: zur Subjektivierung von Macht und Herrschaft. In: K.-S. Rehberg (Hg.): *Die Natur der Gesellschaft: Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006*. Teilbd. 1 und 2. Frankfurt am Main: Campus. S. 5640–5648.
- Hochschild, Arlie Russell (1979): Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. In: *American Journal of Sociology*, 85 (3). S. 551–575.

- Hoffman, Kelly M.; Trawalter, Sophie; Axt, Jordan R. & M. Norman Oliver (2016): Racial bias in pain assessment and treatment recommendations, and false beliefs about biological differences between blacks and whites. In: *PNAS*, 113 (16). S. 4296–4301.
- Hoggart, Lesley und Victoria Louise Newton (2015): Hormonal contraception and regulation of menstruation: a study of young women's attitudes towards ›having a period‹. In: *J Plann. Reprod. Health Care*, 41 (3). S. 210–215.
- Holland-Cunz, Barbara (2014): *Die Natur der Neuzeit. Eine feministische Einführung*. Opladen: Leske + Budrich.
- Honegger, Claudia (1991): *Die Ordnung der Geschlechter. Die Wissenschaften vom Menschen und das Weib; 1750–1850*. Frankfurt am Main: Campus.
- Hoppe, Katharina (2017): Beings From the Mud. Donna Haraways Arbeiten zu einer relationalen Ontologie. In: *Soziopolis: Gesellschaft beobachten*. Online unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:O168-ssoar-82144-8>. S. 1–11.
- Hoppe, Katharina (2021): *Die Kraft der Revision. Epistemologie, Politik und Ethik bei Donna Haraway*. Frankfurt: Campus.
- Horizon, Kim de P (2022): *Blutbuch*. Köln: DuMont.
- Hornig, Petra (2011): *Kunst im Museum und Kunst im öffentlichen Raum. Elitär versus demokratisch?* Wiesbaden: Springer VS.
- Hübner, Renate & Barbara Schmon (2019): *Das transformative Potenzial von Konsum zwischen Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Chancen und Risiken*. Wiesbaden: Springer VS.
- Illich, Ivan (1995): *Die Nemesis der Medizin. Die Kritik der Medikalisierung des Lebens*. München: Beck.
- Irigaray, Luce (1979): *Das Geschlecht das nicht eins ist*. Berlin: Merve.
- Jaffee, Laura & Kelsey John (2018): Disabling Bodies of/and Land: Reframing Disability Justice in Conversation with Indigenous Theory and Activism. In: *Disability and the Global South*, 5 (2). S. 1407–1429.
- Johnson, Margaret E. (2021): Asking the Menstruation Question to Achieve Menstrual Justice. In: *Columbia Journal of Gender and Law*, (41) 1. S. 158–168.
- Johnston, Sean F. (2018): The Technological Fix as Social Cure-All. In: *IEEE Technology and Society Magazine*. S. 47–54.
- Johnston-Robledo, Ingrid & Joan C. Chrisler (2020): The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 181–199.
- Jones, Laura (2011): Anthropological fantasies in the debate over cycle-stopping contraception. In: *Women's studies*, 40 (2). S. 127–148.
- Kääpä, Pietari (2016): Cyclical Conceptualizations of Time: Ecocritical Perspectives on Sámi Film Culture. In: Monani, Salma & Joni Adamson (Hg.): *Ecocriticism and Indigenous Studies. Conversations from Earth to Cosmos*. New York: Routledge. S. 136–153.
- Kaiser, Susanne (2023): *Backlash. Die neue Gewalt gegen Frauen*. Stuttgart: Tropen.
- Kalthoff, Herbert; Hirschauer, Stefan & Gesa Lindemann (Hg.) (2008): *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Karl, Michaela (2011): *Die Geschichte der Frauenbewegung*. Stuttgart: Reclam.
- Keller, Reiner & Michael Meuser (2011): Wissen des Körpers – Wissen vom Körper. Körper- und wissenssoziologische Erkundungen. In: Dies. (Hg.): *Körperwissen*. Wiesbaden: Springer VS. S. 9–27.

- Kemmerling, Andreas (Hg.) (2009): *René Descartes: Meditationen über die Erste Philosophie*. Berlin: Akademie Verlag.
- King, Sally (2020): Premenstrual Syndrome (PMS) and the Myth of the Irrational Female. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 287–302.
- King, Vera; Lodtka, Pia; Marcinski-Michel, Isabella; Schreiber, Julia & Claudia Wiesemann (2023): Reproduktives Timing. Neue Formen und Ambivalenzen zeitlicher Optimierung von Fortpflanzung und ihre ethischen Herausforderungen. In: *Ethik in der Medizin*, 35 (1). S. 43–56.
- Kissling, Elizabeth Arveda (2006): *Capitalizing on the Curse. The Business of Menstruation*. Boulder: Lynne Rienner Publishers.
- Kissling, Elizabeth Arveda (2013): Pills, Periods, and Postfeminism. In: *Feminist Media Studies*, 13 (3). S. 490–504.
- Kitchen Politics (Hg.) (2021): *Mehr als Selbstbestimmung! Kämpfe um reproduktive Gerechtigkeit*. Münster: edition assemblage.
- Klaas, Franziska (2019): Der »gute« Müll: Recycling als UmweltFürSorge? In: Binder, Beate; Bischoff, Christine; Endter, Cordula; Hess, Sabine; Kienitz, Sabine & Sven Bergmann (Hg.): *Care: Praktiken und Politiken der Fürsorge. Ethnographische und geschlechtertheoretische Perspektiven*. Opladen: Barbara Budrich. S. 233–245.
- Klein, Isabel (2022): *Prekäre Intimität. Eine Ethnographie der Körperarbeit in Nagel- und Kosmetikstudios*. Wiesbaden: Springer VS.
- Klinger, Cornelia & Gudrun Axeli Knapp (2007): Achsen der Ungleichheit – Achsen der Differenz: Verhältnisbestimmungen von Klasse, Geschlecht, »Rasse«/Ethnizität In: Klinger, Cornelia; Axeli Knapp, Gudrun & Birgit Sauer (Hg.): *Achsen der Ungleichheit. Zum Verhältnis von Klasse, Geschlecht und Ethnizität*. Frankfurt am Main: Campus. S. 19–41.
- Kloibhofer, Manuela (2021): Frauenblut. Dein Ratgeber für die Menstruation. München: herbig.
- Kontos, Silvia (2018): Generieren. Zum Zusammenhang von Kapitalismus, Geschlecht und Generativitätsverhältnissen. In: Pühl, Katharina & Birgit Sauer (Hg.): *Kapitalismuskritische Gesellschaftsanalyse: queer-feministische Positionen*. Münster: Westfälisches Dampfboot. S. 22–46.
- Kourabas, Veronika (2023): Schmerz-Körper. Zum Leben mit chronischer Krankheit im Spannungsfeld von Ohn/Macht, Un/Sichtbarkeit und Un/Versehrtheit. In: *Zeitschrift für Disability Studies*, 1. Onlinepublikation. S. 1–9.
- Kovach, Margaret (2017): Doing Indigenous Methodologies. A Letter to a Research Class. In: Denzin, Norman K. & Yvonna S. Lincoln (Hg.): *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. Los Angeles: SAGE. S. 214–234.
- Krabbe, Wolfgang (1974): *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformistischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Künstler, Phries Sophie (2022): *Prekäre Subjektivierung. »Kämpfe ums Möglichwerden« im Kontext von Mutterschaft und Erwerbslosigkeit*. Bielefeld: transcript.
- Künzel, Annegret (2003): Menstruation – Aspekte einer kulturellen Deutungsgeschichte. In: *Sexuologie*, 10 (2/3). S. 97–101.

- Labouvie, Eva (2007): *Lebensfluss – Schwangerschaft, Geburt und Blut* (16.-19. Jahrhundert). In: Braun, Christina & Christoph Wulf (Hg.): *Mythen des Blutes*. Frankfurt am Main: Campus. S. 204–226.
- Lahiri-Dutt, Kuntala (2014): Medicalising menstruation: a feminist critique of the political economy of menstrual hygiene management in South Asia. In: *Gender, Place & Culture*, 22 (8). S. 1158–1176.
- Laqueur, Thomas (1992): *Auf den Leib geschrieben: die Inszenierung der Geschlechter von der Antike bis Freud*. Frankfurt am Main: Campus.
- Latour, Bruno (2007): *Eine neue Soziologie für eine neue Gesellschaft: Einführung in die Akteur-Netzwerk-Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Laws, Sophie (1985): Male Power and Menstrual Etiquette. In: Homans, Hilary (Hg.): *The Sexual Politics of Reproduction*. Aldershot: Gower. S. 13–29.
- Laws, Sophie (1990): *Issues of Blood. The Politics of Menstruation*. London: Palgrave Macmillan.
- Lee, Kyoo (2017): Just Throw Like A Bleeding Philosopher. In: Fielding, Helen A. & Dorothea E. Olkowski (Hg.): *Feminist Phenomenology Futures*. Bloomington: Indiana University Press. S. 21–46.
- Lemke, Thomas (2007a): Die Natur in der Soziologie. Versuch einer Positionsbestimmung. In: *Leviathan*, 35 (2). S. 248–255.
- Lemke, Thomas (2007b): *Gouvernementalität und Biopolitik*. Wiesbaden: Springer VS.
- Lenz, Ilse (Hg.) (2008): *Die Neue Frauenbewegung in Deutschland. Abschied vom kleinen Unterschied. Eine Quellensammlung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Lenz, Ilse; Germer, Andrea & Brigitte Hasenjürgen (Hg.) (1996): *Wechselnde Blicke. Frauenforschung in internationaler Perspektive*. Opladen: Leske + Budrich.
- Lettow, Susanne (2011): *Biophilosophien. Wissenschaft, Technologie und Geschlecht im philosophischen Diskurs der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Campus.
- Liboiron, Max (2021): *Pollution is Colonialism*. Durham: Duke University Press.
- Liebsch, Katharina (2023): Medikalisierung als Spannungsfeld von sozialer Kontrolle und Problembearbeitung: das Beispiel ›Medikalisierung des Kindesalters‹. In: Riedel, Annette & Sonja Lehmeyer (Hg.): *Ethik im Gesundheitswesen*. Berlin: Springer. S. 667–683.
- Lindemann, Gesa (2009): *Das Soziale von seinen Grenzen her denken*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Lindemann, Gesa (2022): Leiblichkeit und Körper. In: Gugutzer, Robert; Klein, Gabriele & Michael Meuser (Hg.): *Handbuch Körpersoziologie 1. Grundbegriffe und theoretische Perspektiven*. 2. Auflage. Wiesbaden: Springer VS. S. 83–92.
- Lott, Yvonne & Paula Bünger (2023): Mental Load. Frauen tragen die überwiegende Last. In: *WSI Report*, 87. Online unter: https://www.imk-boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-008679. Stand: 25.03.2024.
- Lowik, A.J. (2023a): ›I Gender Normed as Much as I Could‹: Exploring Nonbinary People's Identity Disclosure and Concealment Strategies in Reproductive Health Care Spaces. In: *Women's Reproductive Health*, 10 (4). S. 531–549.
- Lowik, A.J. (2023b): *Trans People and the Choreography of Reproductive Healthcare. Dancing Outside the Lines*. Lexington Books.
- Ludwig, Gundula (2023): *Körperpolitiken und Demokratie. Eine Geschichte medizinischer Wissensregime*. Frankfurt: Campus.
- Lupton, Deborah (2016): *The Quantified Self. A Sociology of Self-tracking*. Cambridge: Polity Press.

- Lutz, Helma (2010): Unsichtbar und unproduktiv? Hausarbeit und Care-Work – die Rückseite der Arbeitsgesellschaft. In: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 2. S. 23–37.
- Lutz, Helma & Norbert Wenning (2001): Differenzen über Differenz – Einführung in die Debatten. In: Lutz, Helma & Norbert Wenning (Hg.): *Unterschiedlich verschieden. Differenz in der Erziehungswissenschaft*. Opladen: Leske + Budrich. S. 11–24.
- Lykke, Nina (2010): *Feminist Studies. A guide to intersectional theory, methodology and writing*. New York: Routledge.
- MacCormack, Carol P. & Marilyn Strathern (Hg.) (1980): *Nature, Culture and Gender*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mackenzie, Catriona; Rogers, Wendy A. & Susan Dodds (Hg.) (2014): *Vulnerability. New Essays in Ethics and Feminist Philosophy*. New York: Oxford University Press.
- Madörin, Mascha (2010): Care-Ökonomie – Eine Herausforderung für die Wirtschaftswissenschaften. In: Bauhardt, Christine & Gülay Çağlar (Hg.): *Gender and Economics. Feministische Kritik der politischen Ökonomie*. Wiesbaden: Springer VS. S. 81–104.
- Maier, Sabine (2017): *Das Buch der Tage. Ein Tagebuch für Frauen*. Wien: Wundergarten Verlag.
- Malich, Lisa (2012): Vom Mittel der Familienplanung zum differenzierenden Lifestyle- Präparat. Bilder der Pille und ihrer Konsumentin in gynäkologischen Werbeanzeigen seit den 1960er Jahren in der BRD und Frankreich. In: *NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin*, 20 (1). S. 1–30.
- Malich, Lisa (2017): *Die Gefühle der Schwangeren. Eine Geschichte somatischer Emotionalität (1780–2010)*. Bielefeld: transcript.
- Maltby, Anna (2015): The 8 Greatest Menstrual Moments of 2015. In: *Cosmopolitan*, 13.10.2015. Online unter: <https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/news/a47609/2015-the-year-the-period-went-public>. Stand: 21.05.2021.
- Mamo, Laura & Jennifer Ruth Fosket (2009): Scripting the Body: Pharmaceuticals and the (Re)Making of Menstruation. In: *Signs*, 34 (4). S. 925–949.
- Marchart, Oliver & Renate Martensen (Hg.) (2019): *Foucault und das Politische. Transdisziplinäre Impulse für die politische Theorie der Gegenwart*. Wiesbaden: Springer VS.
- Marchart, Oliver (2010): *Die politische Differenz. Zum Denken des Politischen bei Nancy, Lefort, Badiou, Laclau und Agamben*. Berlin: Suhrkamp.
- Martin, Aryn; Myers, Natasha & Ana Viseu (2015): The politics of care in technoscience. In: *Social Studies of Science*, 45 (5). S. 625–641.
- Martin, Emily (1989): *Die Frau im Körper. Weibliches Bewußtsein, Gynäkologie und die Reproduktion des Lebens*. Frankfurt am Main: Campus.
- Martin, Emily (1992): Body Narratives, Body Boundaries. In: Grossberg, Lawrence; Nelson, Cary & Paula A. Treichler (Hg.): *Cultural Studies*. London/New York: Routledge. S. 409–419.
- Mattheis, Petra (2018): BAM – Become a Menstruator. Online unter: <https://becomeamenstruator.org/index.html>. Stand: 15.1.2024.
- Mayerhofer, Kerstin (2021): Inferiority Embodied: The ›Men-struating‹ Jew and Pre-Modern Notions of Identity and Difference. In: Lange, Armin; Mayerhofer, Kerstin; Porat, Dina & Lawrence H. Schiffman (Hg.): *Comprehending Antisemitism through the Ages: A Historical Perspective*. 3. Auflage. Berlin/Boston: De Gruyter. S. 135–159.
- McCarthy, Annie & Kuntala Lahiri-Dutt (2020): Producing knowledge of difference, producing different knowledge: Exploring the epistemic terrains of menstruation in India. In: *Gender, Place & Culture*, 28 (2). S. 192–207.

- McHugh, Maureen (2020): Menstrual Shame: Exploring the Role of ›Menstrual Moaning‹. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 409–422.
- Mdr.de (2022): Gesichtsmaske mit Periodenblut – wirksam oder gefährlich? In: MDR, 24.11.2022. Online verfügbar unter: <https://www.mdr.de/brisant/periodenblut-gesichtsmaske-100.html>. Stand: 17.04.2023.
- Mead, Margaret (1949): *Male and Female: A Study of the Sexes in a Changing World*. New York: William Morrow and Company.
- Meier-Gräwe, Uta; Praetorius, Ina & Feline Tecklenburg (Hg.) (2023): *Wirtschaft neu ausrichten. Care-Initiativen in Deutschland, Österreich und der Schweiz*. Opladen: Barbara Budrich.
- Mellor, Mary (1997): *Feminism & Ecology*. Cambridge, Mass: Polity Press.
- Merchant, Carolyn (2020): *Der Tod der Natur. Ökologie, Frauen und neuzeitliche Naturwissenschaft*. München: oekom Verlag.
- Mérrit, Laura (Hg.) (2020): *Frauenkörper neu gesehen. Ein illustriertes Handbuch*. 2. Auflage. Berlin: Orlanda Frauenverlag.
- Mey, Günter & Katja Mruck (2010): Grounded-Theory-Methodologie. In: Dies. (Hg.): *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: Springer VS. S. 614–626.
- Mey, Günter & Katja Mruck (Hg.) (2011): *Grounded Theory Reader*. 2., aktualisierte und erweiterte Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Mies, Maria & Vandana Shiva (2016): *Ökofeminismus. Die Befreiung der Frauen, der Natur und unterdrückter Völker*. 2., überarbeitete Auflage. Neu-Ulm: AG SPARK Bücher.
- Mies, Maria (1985): ›Why do we need all this?‹ A call against genetic engineering and reproductive technology. In: *Women's Studies International Forum*, 8 (6). S. 553–560.
- Mohanty, Chandra Talpade (1988): Aus westlicher Sicht: feministische Theorie und koloniale Diskurse. In: *beiträge zur feministischen theorie und praxis*, (23) 11. S. 149–163.
- Mol, Annemarie (2008): *The Logic of Care. Health and the Problem of Patient Choice*. London/New York: Routledge.
- Mol, Annemarie; Moser, Ingunn & Jeannette Pols (2010): *Care in Practice. On tinkering in Clinics, Homes and Farms*. Bielefeld: transcript.
- Monki (2016): #monkifesto. Online unter: https://www.monki.com/de_de/about-monki/salute-sisterhood/projects-and-collabs/monkifesto.html?utm_source=Skimlinks+%28Variable+Pricing%29&utm_medium=affiliate&utm_campaign=1&utm_content=10&utm_term=1404917&ranMID=42266&ranEAID=3157217&ranSiteID=tv2R4u9rImY-PDyEp.NcpDSfIyDuGxZopw. Stand: 05.02.2024.
- Murphy, Michelle (2004): Immodest Witnessing: The Epistemology of Vaginal Self-Examination in the U.S. Feminist Self-Help Movement. In: *Feminist Studies*, (30) 1. S. 115–147.
- Murphy, Michelle (2011): Distributed Reproduction. In: Casper, Monica J. & Paisley Currah (Hg.): *Corpus. An Interdisciplinary Reader on Bodies and Knowledge*. New York: Palgrave Macmillan. S. 21–38.
- Newton, Victoria Louise (2016): *Everyday Discourses of Menstruation*. London: Palgrave Macmillan UK.
- Noble, Safiya Umoja & Brendesha M. Tynes (2016): *The Intersectional Internet: Race, Sex, Class, and Culture Online*. New edition. New York: Peter Lang Publishing Inc. New York.

- O'Flynn, Norma (2006): Menstrual symptoms: the importance of social factors in women's experiences. In: *British Journal of General Practice*, 56. S. 950–957.
- Oberle, Sina (2020): *Der Zyklus-Code. Dein Ratgeber bei Stimmungsschwankungen vor der Periode*. München: Komplett-Media.
- Ortner, Sherry B. (1972): Is Female to Male as Nature Is to Culture? In: *Feminist Studies*, 1 (2). S. 5–31.
- Oudshoorn, Nelly (1994): *Beyond the Natural Body. An Archeology of Sex Hormones*. London: Routledge.
- Our Bodies Ourselves Today (2023): The History & Legacy of Our Bodies Ourselves. Online unter: <https://ourbodiesourselves.org/about-us/our-history/>. Stand: 11.01.2024.
- Owen, Lara (2022): Stigma, sustainability, and capitals: A case study on the menstrual cup. In: *Gender Work & Organization*, 29 (4). S. 1095–1112.
- Owen, Lara (2024): *Reorganizing Menstruation: Menstrual Innovations and the Redistribution of Boundaries, Capitals, and Labour*. Oxford: Oxford University Press.
- Paz Galupo, M.; Pulice-Farrow, Lex & Louis Lindley (2020): »Every Time I Get Gendered Male, I Feel a Pain in My Chest«: Understanding the Social Context for Gender Dysphoria. In: *Stigma and Health*, 5 (2). S. 199–208.
- Perger, Nina (2024): Non-binary embodiment and bodily discomfort: Body as social signum. In: *The Sociological Review*, 72 (1). S. 213–232.
- Peroni, Caterina & Lidia Rodak (2020): Introduction. The fourth wave of feminism: From social networking and self-determination to sisterhood. In: *Oñati Socio-Legal Series*, 10 (15). S. 1–9.
- Persdotter, Josefin (2020): Introducing Menstrunormativity: Toward a Complex Understanding of »Menstrual Monsterings«. In: Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 357–373
- Persdotter, Josefin (2022): *Menstrual dirt: An exploration of contemporary menstrual hygiene practices in Sweden*. Lund: Arkiv förlag (The Pandora Series).
- Piepzna-Samarasinha, Leah Lakshmi (2021): *Care work. Dreaming Disability Justice*. Vancouver, B.C.: Arsenal Pulp Press.
- Plan International und WASH United (2022): Menstruation im Fokus. Erfahrungen von Mädchen und Frauen in Deutschland und weltweit. Online unter: https://www.plan.de/fileadmin/website/04_Aktuelles/Kampagnen_und_Aktionen/Menstruationsumfrage/Plan-Umfrage_Menstruation-A4-2022_final.pdf. Stand: 11.5.2023.
- Plumwood, Val (1993): *Feminism and the Mastery of Nature*. London/New York: Routledge.
- Ponath, Nina (2022): »Vulva Watching« – was soll das denn sein? In: Spiegel Online. Beitrag vom 7.5.2022. Online unter: <https://www.spiegel.de/partnerschaft/sexualitaet-wie-frauen-beim-vulva-watching-schluss-mit-der-scham-machen-sollen-a-9633972f-1569-4895-ac27-fca7a4b399e3>. Stand: 13.7.2023
- Preciado, Paul B. (2016): *Testo Junkie. Sex, Drogen, Biopolitik in der Ära der Pharmapornographie*. Berlin: b-books.
- Prinzinger, Roland (2010): »Blut ist ein ganz besonderer Saft«. Zur Kultur und Biologie eines flüssigen Organs. In: *Forschung Frankfurt*. S. 14–19. Online unter: <https://publikationen.ub.uni-frankfurt.de/frontdoor/index/index/year/2010/docId/8102>. Stand: 04.06.2024.
- Przyborski, Aglaja & Monika Wohlrab-Sahr (2014): *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. 4., erweiterte Auflage. München: Oldenbourg Verlag.

- Puig de la Bellacasa, María (2017): *Matters of Care: Speculative Ethics in More Than Human Worlds*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Puig de la Bellacasa, María (2011): Matters of care in technoscience: Assembling neglected things. In: *Social Studies of Science*, 41 (1). S. 85–106.
- Puig de la Bellacasa, María (2012): ›Nothing Comes Without Its World‹: Thinking with Care. In: *The Sociological Review*, 60 (2). S. 197–216.
- Punzi, Maria Carmen & Mirjam Werner (2020): Challenging the Menstruation Taboo One Sale at a Time: The Role of Social Entrepreneurs in the Period Revolution. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 833–851.
- Püschel, Erich (1988): *Die Menstruation und ihre Tabus*. Stuttgart: Schattauer.
- Quantified Self (2024): What is The Quantified Self? Online unter: <https://quantifiedself.com/blog/what-is-the-quantified-self/>. Stand: 20.05.2024
- Ratiopharm (2023): Zykluskalender. Online unter: https://www.ratiopharm.de/assets/media/ratiopharm-de_RWD/Ratgeber/Frauengesundheits/ratiopharm-Zykluskalender.pdf. Stand: 23.8.2023
- Reckwitz, Andreas (2017): *Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Reichert, Ramón (Hg.) (2004): *Governmentality Studies. Analysen liberal-demokratischer Gesellschaften im Anschluss an Michel Foucault*. Münster: Lit.
- Reisinger, Jovana (2023): *Menstruation. 100 Seiten*. Ditzingen: Reclam.
- Rendtorff, Barbara; Riegraf, Birgit & Claudia Mahs (2019) (Hg.): *Struktur und Dynamik – Un/ Gleichzeitigkeiten im Geschlechterverhältnis*. Wiesbaden: Springer.
- Repta, Robin & Laura Hurd Clarke (2013): ›Am I Going to be Natural or am I Not?‹: Canadian Women's Perceptions and Experiences of Menstrual Suppression. In: *Sex Roles*, 68 (1–2). S. 91–106.
- Rindlisbacher, Stefan (2022): *Lebensreform in der Schweiz (1850–1950). Vegetarisch essen, nackt baden und im Grünen wohnen*. Berlin: Peter Lang.
- Robert-Koch-Institut (2022): Sexual- und Verhütungsverhalten von jungen Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse aus KiGGS Welle 2. In: *Journal of Health Monitoring*, 7 (2). S. 7–22.
- Roberts, Tomi-Ann (2020): Bleeding in Jail: Objectification, Self-Objectification, and Menstrual Injustice. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. S. 53–68.
- Röcke, Anja (2021): *Soziologie der Selbstoptimierung*. Berlin: Suhrkamp.
- Roloff, Nanna-Josephine & Yasemine Kotra (2015): Die Periode ist kein Luxus – senken Sie die Tamponsteuer! In: Change.org. Online unter: <https://www.change.org/p/die-periode-ist-kein-luxus-senken-sie-die-tamponsteuer-starkwatzinger-bmfsfj>. Stand: 05.02.2024.
- Rose, Lotte (2022): Gebären will gelernt sein! – Bildungsangebote zur Geburt zwischen emanzipatorischer Befähigung und neoliberaler Indienstnahme. In: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 47. S. 9–29.
- Ross, Loretta J. & Rickie Solinger (2017): *Reproductive Justice: An Introduction*. Oakland: University of California Press.

- Ross, Loretta J. (2021): Reproductive Justice. Ein Rahmen für eine anti-essentialistische und intersektionale Politik. In: Kitchen Politics (Hg.): *Mehr als Selbstbestimmung! Kämpfe für reproduktive Gerechtigkeit*. Münster: edition assemblage. S. 17–60.
- Røstvik, Camilla Mørk (2019): Blood Works: Judy Chicago and Menstrual Art Since 1970. In: *Oxford Art Journal*, 42 (3). S. 335–353.
- Røstvik, Camilla Mørk (2022): *Cash Flow. The Business of Menstruation*. London: UCL Press.
- Röttger, Ulrike; Ecklebe, Sarah & Anna Dudenhausen (2021): Grassroots Lobbying und Grassroots Campaigning als Public-Affairs-Strategie. In: Röttger, Ulrike; Donges, Patrick & Ansgar Zerfuß (Hg.): *Handbuch Public Affairs. Politische Kommunikation für Unternehmen und Organisationen*. S. 479–496.
- Rowling, Joanne K. (2020): People who menstruate, Twitter-Post vom 6. Juni 2020. Online unter: https://twitter.com/jk_rowling/status/1269382518362509313?lang=de. Stand: 17.1.2024.
- Sang, Katherine; Remnant, Jen; Calvard, Thomas & Katriona Myhill (2021): Blood Work: Managing Menstruation, Menopause and Gynaecological Health Conditions in the Workplace. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1951.
- Sänger, Eva (2019): Reproduktionstechnologien: Herausforderungen für die feministische Geschlechterforschung. In: Kortendiek, Beate; Riegraf, Birgit & Katja Sabisch (Hg.): *Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung*. Wiesbaden: Springer VS. S. 1121–1130.
- Sänger, Eva (2020): *Elternwerden zwischen »Babyfernsehen« und medizinischer Überwachung*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Sänger, Eva; Langer, Antje & Tanja Carstensen (2024): Die Pflicht, up-to-date zu sein. Adressierungen (werdender) Eltern durch Schwangerschafts- und Erziehungsapps. In: *GENDER. Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 16 (1). S. 115–132.
- Santer, Miriam; Wyke, Sally & Pam Warner (2008): Women's management of menstrual symptoms: findings from a postal survey and qualitative interviews. In: *Social science & medicine*, 66 (2). S. 276–288.
- Sauer, Birgit (1999): »Politik wird mit dem Kopf gemacht.« Überlegungen zu einer geschlechtersensiblen Politologie der Gefühle. In: Klein, Ansgar; Nullmeier, Frank & Oliver von Wersch (Hg.): *Masse – Macht – Emotionen. Zu Einer politischen Soziologie der Emotionen*. Opladen: Westdeutscher Verlag. S. 200–218.
- Schäfer, Hilmar (2016): Grundlagen, Rezeption und Forschungsperspektiven der Praxistheorie. In: Ders. (Hg.): *Praxistheorie*. Bielefeld: transcript. S. 9–25.
- Schaupp, Simon (2016): »Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.« Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus. In: Duttweiler, Stefanie; Gugutzer, Robert; Passoth, Jan-Hendrik & Jörg Strübing (Hg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript. S. 63–86.
- Scheich, Elvira (1996): Denken im Kaleidoskop. Zu den Voraussetzungen feministischer Kritik an der Entwicklung moderner Wissenschaft. In: Dies. (Hg.): *Vermittelte Weiblichkeit. Feministische Wissenschafts- und Gesellschaftstheorie*. Hamburg: Hamburger Edition. S. 9–36.
- Schlehe, Judith (1987): *Das Blut der fremden Frauen. Menstruation in der anderen und in der eigenen Kultur*. Frankfurt am Main: Campus.
- Schmincke, Imke (2021): *Körpersoziologie*. Paderborn: Brill Fink.
- Schor, Gabriele (2015): *Feministische Avantgarde. Kunst der 1970er-Jahre aus der Sammlung Verbund, Wien*. München: Prestel.
- Schroer, Markus (2003): Körper und Raum – Grenzverläufe. In: *Leviathan*, 31 (3). S. 401–416.

- Schroer, Markus (2005): Zur Soziologie des Körpers. In: Schroer, Markus (Hg.): *Soziologie des Körpers*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 7–47.
- Schuller, Kyla (2021): *The Trouble with White Women. A Counterhistory of Feminism*. New York: Bold Type Books.
- Schutzbach, Franziska (2020): *Politiken der Generativität. Reproduktive Gesundheit, Bevölkerung und Geschlecht. Das Beispiel der Weltgesundheitsorganisation*. Bielefeld: transcript.
- Schutzbach, Franziska (2021): *Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit*. München: Droemer.
- Sedgwick, Eve Kosofsky (1990): *Epistemology of the Closet*. New York: Harvester Wheatsheaf.
- Seear, Kate (2009): The etiquette of endometriosis: Stigmatisation, menstrual concealment and the diagnostic delay. In: *Social science & medicine*, 69 (8). S. 1220–1227.
- Seear, Kate (2009): The third shift: Health, work and expertise among women with endometriosis. In: *Health Sociology Review*, 18(2). S. 194–206.
- Seeck, Francis (2021): *Care trans_formieren. Eine ethnographische Studie zu trans und nicht-binärer Sorgearbeit*. Bielefeld: transcript.
- Seelig, Lisa (2023): "Ein Gesetz könnte 2.000 Jahre Stigmatisierung nicht aufheben". Interview mit Sophie Bauer. In: *ZEIT Magazin Online*, 24.1.2023. Online unter: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/familie/2023-01/regelschmerzen-menstruation-freie-tage-frauen-feminismus> Stand: 27.3.2025.
- Severn, Jane Catherine (2023): What is Menstruality? Online unter: <https://www.lunahouse.co.nz/what-is-menstruality>. Stand: 13.12.2023
- Schildrick, Margret (2009): *Dangerous Discourses of Disability, Subjectivity and Sexuality*. London: Palgrave Macmillan.
- Schildrick, Margrit (2015): *Leaky Bodies and Boundaries. Feminism, Bodies and Boundaries*. 2. Auflage. London/New York: Routledge.
- Shuttle, Penelope & Peter Redgrove (1988): *Die weise Wunde Menstruation*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Singer, Mona (2003): Wir sind immer mittendrin: Technik und Gesellschaft als Koproduktion. In: Sigrid Graumann & Ingrid Schneider (Hg.): *Verkörperte Technik – Entkörperte Frau. Biopolitik und Geschlecht*. Frankfurt am Main: Campus. S. 110–124.
- Soper, Kate (2000): *What is Nature? Culture, Politics and the non-Human*. Oxford/Cambridge: Blackwell.
- Speck, Sarah (2022): Vom Umschlag der Emanzipation. Wandel und Fortbestand der Geschlechter- und Reproduktionsverhältnisse. In: Stögner, Karin & Alexandra Colligs (Hg.): *Kritische Theorie und Feminismus*. Berlin: Suhrkamp. S. 180–202.
- Spieri, Emily (2018): *Pop-Feminist Narratives: The Female Subject under Neoliberalism in North America, Britain, and Germany*. Oxford: Oxford University Press.
- Spivak, Gayatri Chakravorty (1990): Criticism, Feminism, and the Institution, with Elizabeth Grosz. In: Harasym, Sarah (Hg.): *Post-Colonial Critic. Interviews, Strategies, Dialogues*. Gayatri Chakravorty Spivak. London: Routledge. S. 1–16.
- Städler, Laura (2024): »Wir hatten es doppelt schwer«. Süddeutsche Zeitung, 10.05.2024. Online unter: <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/menstruationsprodukte-stigma-unternehmen-ooia-1.7115283?reduced=true>. Stand: 24.05.2024.

- Standing, Kay; Parker, Sara & Stefanie Lotter (Hg.) (2024): *Experiences of Menstruation from the Global South and North. Towards a Visualised, Inclusive, and Applied Menstruation Studies*. Oxford: Oxford University Press.
- Steinbrugger, Bettina (2023): *Bloody Business. Der Weg zum nachhaltigen Start-Up. Tabubruch inbegriffen*. Frankfurt am Main: Campus.
- Steinem, Gloria (2019): If Men Could Menstruate. In: *Women's Reproductive Health*, 6 (3). S. 151–152.
- Stenzel, Kendra (2015): Tabuthema Menstruation. Das rote Tuch. In: Spiegel Online. Online unter: <https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/tabuthema-menstruation-diskussion-um-die-periode-binden-und-tampons-a-1064647.html>. Stand: 05.02.2024.
- Stern (2019): Hier unterschreiben: Unsere Petition gegen Luxussteuer auf Periodenprodukte im Wortlaut. In: Stern Online. Online unter: <https://www.stern.de/neon/wilde-welt/politik/keinluxus/unsere-petition-gegen-luxussteuer-auf-periodenprodukte-im-wortlaut-hier-unterschreiben-8679732.html>. Stand: 05.02.2024.
- Stirenberg, Tabea (2022): *Scham, Schmerz, Hysterisierung. Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf Menstruation als Alltagspraxis*. Münchner ethnographische Schriften, Band 36. München: utz-verlag.
- Strauss, Anselm L. & Juliet M. Corbin (1990): *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park: Sage.
- Strübing, Jörg (2018): *Qualitative Sozialforschung. Eine komprimierte Einführung*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: De Gruyter Oldenbourg.
- Szemkus, Lisa (2019): Brot und Rosen. In: Digitales Deutsches Frauenarchiv. Online unter: <https://www.digitales-deutsches-frauenarchiv.de/akteurinnen/brot-und-rosen>. Stand: 11.01.2024.
- Tarzibachi, Eugenia (2022): *Menstrual Bodies and Gender. The Transnational Business of Menstruation from Latin America*. Singapore: Palgrave Macmillan/Springer Nature.
- Thierbach, Cornelia & Grit Petschick (2019): Beobachtung. In: Bauer, Nina & Jörg Blasius (Hg.): *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. 2. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Time (2015): The 25 Best Inventions of 2015. Online unter: <https://time.com/4115398/best-inventions-2015/>. Stand: 31.01.2024.
- Tremel, Alfred K. & Nicole Becker (2009): Lernen. In: Heinz-Hermann Krüger and Werner Helsper (Hg.): *Einführung in Grundbegriffe und Grundfragen der Erziehungswissenschaft*. 9. Auflage. Opladen: Barbara Budrich. S. 103–114.
- Trippo, Julia (2020): Versöhnung im Streit um Tampon-Petition. In: nd, 04.09.2020. Online unter: <https://www.neues-deutschland.de/artikel/1141393.tamponsteuer-versoehnung-im-streit-um-tampon-petition.html>. Stand: 25.05.2021.
- Tronto, Joan C. (1993): *Moral Boundaries. A Political Argument for an Ethic of Care*. New York, London: Routledge.
- Truth, Sojourner (1851): Ain't I a Woman. Online unter: <https://www.thesojournertruthproject.com/>. Stand: 29.02.2024
- Tschudin, Sibil (2021): Pillenmüdigkeit? Fakten und Auswirkungen. In: *Gynäkologische Endokrinologie*, 4 (19). S. 280–285.
- Ullrich, Charlotte (2004): Nichts spüren. Nichts sehen. Nichts riechen. Zur Inszenierung von Weiblichkeit in der Menstruationshygienewerbung. In: Lenz, Ilse; Mense, Lisa & Charlotte

- Ullrich (Hg.): *Reflexive Körper? Zur Modernisierung von Sexualität und Reproduktion*. Wiesbaden: Springer. S. 85–122.
- Ussher, Jane M. & Janette Perz (2020): Resisting the Mantle of the Monstrous Feminine: Women's Construction and Experience of Premenstrual Embodiment. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Macmillan. S. 215–232.
- Ussher, Jane M. (2006): *Managing the Monstrous Feminine: Regulating the Reproductive Body, Women and Psychology*. London: Routledge.
- Van Houtem, Lisa (2016): Wie Penelope Kemekenidou die Tamponsteuer abschaffen will. In: femtastics. Online unter: <https://femtastics.com/zeitgeschehen/feminismus/penelope-kemekenidou-tamponsteuer/>. Stand: 05.02.2024.
- Villa, Paula-Irene (2001): *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper*. Wiesbaden: Springer VS.
- Villa, Paula-Irene (2008): (De)Konstruktion und Diskurs-Genealogie: Zur Position und Rezeption von Judith Butler. In: Becker, Ruth & Beate Kortendiek (Hg.): *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie*. Wiesbaden: Springer VS. S. 146–158.
- Volk, Katharina (2018): *Von der Gesellschaftsanalyse zur Utopie: ein historischer Rückblick auf materialistisch-feministische Theorien*. Münster: Westfälisches Dampfboot.
- Vökl, Yvonne (2022): *Spectatoriale Geschlechterkonstruktionen. Geschlechtsspezifische Wissens- und Welterzeugung in den französisch- und spanischsprachigen Moralischen Wochenschriften des 18. Jahrhunderts*. Bielefeld: transcript.
- Völkle, Laura & Eva Muthmann (2019): »Natürliche« Kompetenzen in der Krise – Konstruktionen von Unfähigkeit beim Gebären und Stillen. In: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 44. S. 333–349.
- Voß, Heinz-Jürgen (2015): *Making Sex Revisited. Dekonstruktion des Geschlechts aus biologisch-medizinischer Perspektive*. Bielefeld: transcript
- Voss, Jutta (1988): *Das Schwarzmond-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus*. Stuttgart: Kreuz.
- Vostral, Sharra (2008): *Under Wraps. A History of Menstrual Hygiene Technologie*. Lanham, Boulder, New York: Lexington Books.
- Wajcman, Judy (2004): *TechnoFeminism*. Cambridge: Polity Press.
- Wajcman, Judy (2010): Feminist Theories of Technology. In: *Cambridge Journal of Economics*, 34 (1). S. 143–152.
- Waldeck, Ruth (1988): Der rote Fleck im dunklen Kontinent. In: *Zeitschrift für Sexualforschung*, 1, 189–205. S. 337–350.
- Walgenbach, Katharina (2012): Gender als interdependente Kategorie. In: Walgenbach, Katharina; Dietze, Gabriele; Hornscheidt, Lann & Kerstin Palm (Hg.) (2012): *Gender als interdependente Kategorie. Neue Perspektiven auf Intersektionalität, Diversität und Heterogenität*. 2. Auflage. Opladen: Verlag Barbara Budrich. S. 23–64.
- Werner, Mirjam D.; Punzi, Carmen & A.J.K. Turkenburg (2023): Period Power: Organizational Stigma, Multimodality, and Social Entrepreneurship in the Menstrual Products Industry. In: *Journal of Management Studies*, 61 (5). S. 2137–2180.
- West, Candace & Don H. Zimmerman (1987): Doing Gender. In: *Gender and Society*, 1 (2). S. 125–151.
- Whatmore, Sara (2002): *Hybrid Geographies. Natures, Cultures, Spaces*. London: Sage.

- Whatmore, Sara (2006): Materialist returns: practising cultural geography in and for a more-than-human world. In: *Cultural Geographies*, 13 (4). S. 600–609.
- Williams, David & Ronald Wyatt (2015): Racial Bias in Health Care and Health. Challenges in Opportunities. In: *JAMA*, 314 (6). S. 555–556.
- Wing, Adrienne Katherine (Hg.) (2003): *Critical Race Feminism. A Reader*. New York: New York University Press.
- Winker, Gabriele & Nina Degele (2010): *Intersektionalität. Zur Analyse sozialer Ungleichheiten*. 2. Auflage. Bielefeld: transcript.
- Winker, Gabriele (2015): *Care Revolution. Schritte in eine solidarische Gesellschaft*. Bielefeld: transcript.
- Winker, Gabriele (2011): Soziale Reproduktion in der Krise – Care Revolution als Perspektive. In: *Das Argument*, 292 (3). Hamburg: Argument. S. 333–344.
- Wolf, Katharina; Fröhlich, Marie & Ronja Schütz (2022): Politiken der Reproduktion. Eine Annäherung. In: Dies. (Hg.): *Politiken der Reproduktion. Umkämpfte Forschungsperspektiven und Praxisfelder*. Bielefeld: transcript.
- Wood, Jill M. (2020): (In)Visible Bleeding: The Menstrual Concealment Imperative. In: Bobel, Chris; Winkler, Inga T.; Fahs, Breanne; Hasson, Katie Ann; Kissling, Elizabeth Arveda & Tomi-Ann Roberts (Hg.): *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Macmillan. S. 319–336.
- Woods, Carly S. (2013): Repunctuated Feminism: Marketing Menstrual Suppression Through the Rhetoric of Choice. In: *Papers in Communication Studies*, 44. S. 267–287.
- Young, Iris M. (2014): Menstrual Meditations. In: Dies.: *On Female Body Experience: ›Throwing Like a Girl‹ and Other Essays*. Oxford: Oxford University Press. S. 97–122.
- Zamolo, Lucia (2019): *Rot ist doch schön. Fun & Facts rund ums Thema Menstruation*. Affoltern am Albis: Bohem Press.
- Zentralinstitut kassenärztliche Versorgung (Zi) (2024): Aktuelle Zi-Studie zur regionalen Verteilung von Endometriose 2012 bis 2022 veröffentlicht. Online unter: <https://www.zi.de/das-zi/medien/medieninformationen-und-statements/detailansicht/2022-fast-340000-frauen-mit-endometriose-diagnose-diagnosehaeufigkeit-2012-bis-2022-um-65-prozent-gestiegen-regionale-cluster-in-nordniedersachsen-und-mittelbaden>. Stand: 29.02.2024
- Zinn-Thomas, Sabine (1996): *Menstruation und Monatshygiene. Zum Umgang mit einem körperlichen Vorgang*. Dissertationsschrift. Münster: Waxmann.
- Zola, Irving (1972): Medicine as an Institution of Social Control. In: *Sociological Revue*, 20. S. 487–504.

Dank

Schreiben ist immer ein kollektiver Prozess – und zugleich auch ein einsamer. Beginnt man ein Projekt wie eine Doktorarbeit inmitten einer globalen Pandemie, kann die Qualität des Kollektiven schnell in den Hintergrund geraten. Umso dankbarer bin ich all den Institutionen und Menschen, die mich in den letzten Jahren gefördert und begleitet, geprägt und herausgefordert haben – sei es auf dem Bildschirm meines Laptops oder in Seminarräumen, Konferenzsälen, Küchen und Kneipen. Ein solches jahrelanges Projekt entsteht immer in Verbindungen, die unmöglich in ein paar Sätzen ausreichend gewürdigt werden können. Nichtsdestotrotz hier eine zwangsläufig unvollständige und gleichzeitig ganz bewusst Dopplungen enthaltende Liste des »Danke«!

An erster Stelle möchte ich meinen Interviewpartner*innen danken, die mit mir ihre Menstruationsgeschichten geteilt haben. Ohne ihre Offenheit und ihren Wunsch nach Veränderung hätte ich diese Arbeit nicht schreiben können. Auch bedanken möchte ich mich bei den zahlreichen Menschen, die mir ein Interview angeboten haben. Auch wenn sie nicht Teil dieser Studie sind, haben mich ihre Rückmeldungen darin bestärkt, mit meiner Forschung auf dem richtigen Weg zu sein. Außerdem danke ich der Hans-Böckler-Stiftung, die meine Forschung sowie die Publikation dieses Buches finanziell gefördert hat.

Thomas Lemke hat mich nicht nur zum Projekt Promotion ermutigt. Er hat über die Jahre meinen soziologischen Blick geschärft und mich mit seinen Ratschlägen, Kommentaren und Fragen begleitet und herausgefordert. Für seine Perspektiven und seine Unterstützung bin ich ihm überaus dankbar.

Auch Eva Sängler hat mich durch ihre Arbeit bereits als Studentin für feministische Wissenschaft begeistert. Sie hat mit ihren wertvollen Anmerkungen insbesondere in Hinblick auf mein Datenmaterial meine Analyse reichhaltiger gemacht. Auch ihr bin ich überaus dankbar für ihre Inspiration und Hilfe.

Vicky Kluzik, Janis Schneider, Ira Zöller, Alicia Schlender, Lilian Hümmler, Viona Hartmann, Katharina Hoppe, Julia Teschlade, Kerstin Mayerhofer, Franziska von Verschuer und Martina Hasenfratz haben Kapitel dieser Arbeit gelesen,

mir mit ihren klugen Gedanken und Fragen weitergeholfen, Lücken aufgezeigt und Mut gemacht. Ohne sie würde die Arbeit nicht in dieser Form existieren.

Die ehemaligen Kolleg*innen des Arbeitsbereichs »Biotechnologie, Natur und Gesellschaft« sowie die Teilnehmer*innen des gleichnamigen Kolloquiums haben meine Arbeit in ihren verschiedenen Stadien begleitet und kommentiert und damit zu ihrer heutigen Form beigetragen. Besonderer Dank gilt außerdem Franziska von Verschuer, Vicky Kluzik, Ira Zöller und Viona Hartmann für Austausch und bestärkende Gespräche vor und nach Feierabend.

Sowmya Maheswaran, Martina Hasenfratz und Alicia Schlender haben mich in unterschiedlichen Phasen der Diss mit regelmäßigen Check-ins, gemeinsamer Arbeit am Material und kritischer Lektüre begleitet. Kerstin Mayerhofer hat mich mit gemeinsamen Gedankenschlüsseln und Projekten motiviert.

Meine Mitstreiter*innen aus dem Netzwerk »prina. Politiken der Reproduktion« bereichern mich stetig aufs Neue mit ihrer Expertise, ihren Perspektiven und Visionen. Ein besonderes Dankeschön geht an Alicia Schlender, Amina Nolte, Marie Fröhlich, Taleo Stüwe und Sevda Evcil für die gemeinsame Arbeit und Kompliz*innenschaft.

Meine Freund*innen machen mein Leben nicht nur im Kleinen und Großen zu dem, was es ist, sondern haben mich auf ihre jeweilige Art und Weise über die Jahre auch in der Arbeit an diesem Projekt begleitet. Ein Danke geht von Herzen an

... Ali und Aileen für Cozyness, gemeinsames Gärtnern und Glitzern inmitten chaotischer Pandemiejahre und darüber hinaus; Vicky für APS und »Weil ich es mir wert bin«; Julia für Hollunderlikör unterm Schreibtisch; Mailin fürs Pläne schmieden in P.T.; Dena und Jano für Abende, die nie langweilig werden; Thomas für »Don't think twice, it's alright«; Lili für das geduldige Anschieben auf den letzten Metern; Anni für Sprachis aka. Podcasts aus der Hunderunde; den Buchtis für »Nightshift« und all die andere Kracher; Ole für Diskofox und großspurige Ankündigungen; Luis für gemeinsame Tänze; Sarah und Timo für das Schreibrefugium in Kaorle; Carola und Isabelle für Endless Summer Brunch; Dö und Anne für das Anfeuern aus der Ferne; Conni und Laura für fun, fun, fun; Spätzle für unermüdliche Fliedergrüße; Sowmya für kluge Utopien; Robin und Alex für den Balkon im Grünen; Alex und Ines für das Bett im Diskozimmer; und meine Familie in der Eifel, im Rheinland, in Österreich und am Niederrhein.

Carla danke ich für ein Leben voller Lachanfälle.

Und Janis für Brot und Rosen.