

CAMILA

WUCHS IN CHILE AUF

Hallo, ich bin Camila. Ich komme aus Chile und bin 34 Jahre alt. Nach einer Karriere als Schulpsychologin, bin ich seit kurzem Therapeutin. Ich habe auch einige Zeit meines Lebens als Künstlerin gearbeitet. Die Arbeit mit Aquarellfarben war schon immer ein großer Teil meines Lebens.

Es war für mich schon immer so, dass ich es liebe eine Frau zu sein, aber es auch als große Herausforderung empfinde. Vor allem vor und während meiner Periode werde ich sehr emotional und habe große Schmerzen. Es ist aber auch schön, mich mit meinem Körper zu verbinden und etwas über die Beziehung zwischen Menstruation und den Mondzyklen zu lernen. Oft betrachten wir sowas als esoterisch, dabei ist es auch ganz natürlich. Wir sind ein Teil des Universums und alles ist miteinander verbunden. Heute schätze ich meine Periode, obwohl ich die Schmerzen immer noch als sehr schwierig empfinde. Vielleicht fühlen Frauen immer beides.

Ich erinnere mich genau an meine erste Periode. Ich war sehr jung. Ich glaube, ich war sogar das erste Mädchen in der Klasse. Es war sehr schwer für mich, weil ich mich anfangs sehr allein fühlte und nicht die gleichen Erfahrungen wie meine Freunde machte. Mit elf Jahren fühlte ich mich aus der Kindheit gerissen. Ich hatte das Gefühl, nicht mehr dieselbe zu sein, und dass ich jetzt irgendwie eine Frau sein musste – also ernsthafter sein musste und nicht mehr herumspielen durfte. Natürlich hat mir das niemand vorgeschrieben. Aber das war

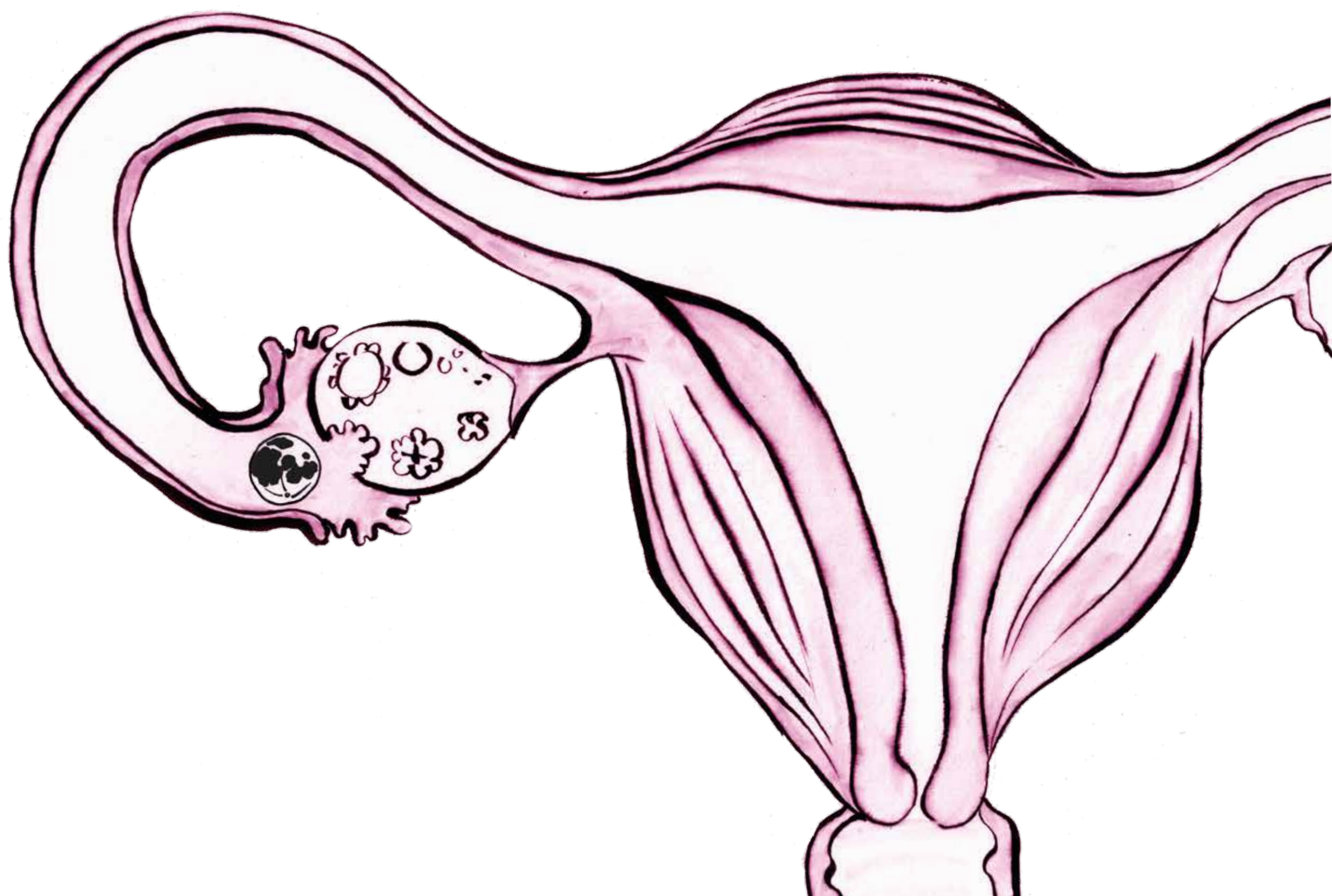
auch das Problem: niemand hat offen über das Thema gesprochen und ich zog einfach meine eigenen Schlüsse.

Ich weiß noch, dass ich mich damals ziemlich geschämt habe. Ich erzählte es meiner Mutter, aber ich wollte nicht, dass jemand anderes davon erfährt. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, war das ziemlich seltsam, denn meine Schwester hatte ihre Periode bereits. Trotzdem habe ich sie angelogen und ihr gesagt, dass ich einfach ein paar Tage keine Lust hätte ins Schwimmbad zu gehen. Ich war einfach ziemlich durcheinander. Rückblickend wäre es hilfreich gewesen meine Menstruation als Einladung zu einer neuen Erfahrung zu verstehen, die nicht unbedingt das Ende meiner Kindheit sein musste. Vielleicht hätte es auch geholfen, mehr über Menstruation zu wissen. So wie es war, fühlte ich mich wie in einem unbekanntem Land gestrandet.

Als Teenager war ich dann fasziniert vom Thema "Frau sein" und was das genau bedeutet. Ich habe eine Menge Kunst über Frauen gemacht, die eigentlich nicht in die

Gesellschaft passen. Manchmal fühlte ich mich allein, als würde mich niemand verstehen. Ich habe in meinen Werken viel rote Farbe verwendet, um die Rohheit von Blut zu verdeutlichen – eine Erinnerung daran, dass es beängstigend sein kann, obwohl es auch Leben bedeutet. Meine Frauen hatten auch behaarte Beine und entsprachen keinen ästhetischen Erwartungen.

Die Vergangenheit war schwierig für Frauen. Aber auch heute gibt es immer noch viele Anforderungen. Einige Bewegungen sind, zum Beispiel, strikt gegen die Verwendung von Tampons oder Schmerzmitteln während der Menstruation. Ich denke, wir müssen sehr darauf achten, dass wir uns gegenseitig respektvoll behandeln und unsere eigene Beziehung zu unserem Körper pflegen. Sonst verurteilt man sich gegenseitig und lässt sich keine persönliche Freiheit. Eine eigene Definitionen davon zu finden, was es bedeutet eine Frau zu sein, ist ein wichtiger intimer Prozess. Das ist auch das Schöne am gegenwärtigen Moment: die Möglichkeit zur Heilung des weiblichen Erbes.



SUSHMA

WUCHS IN NEPAL AUF

Hey, ich bin Sushma. Ich bin 27 Jahre alt und in Kathmandu in Nepal aufgewachsen. Ich stamme aus einer hinduistischen Familie, was bedeutet, dass es viele kulturelle Regeln in Bezug auf die Menstruation gibt. Aber meine Familie war ein bisschen anders...

Ich fing an zu menstruieren, als ich fast 12 Jahre alt war. Anfangs gefiel mir das überhaupt nicht und ich war unglücklich, wenn mein Bauch schmerzte. Ich mochte auch all die kulturellen und religiösen Einschränkungen nicht, die damit verbunden waren. Aber als ich älter wurde und meinen Körper besser verstand, begann sich meine Einstellung zu ändern. Schließlich ist meine Menstruation auch ein Zeichen dafür, dass mein Körper gesund ist. Heute betrachte ich meine Periode einfach als eine Zeit, in der ich gut auf mich achte. Ich versuche, mich viel ausruhen, benutze eine Wärmflasche gegen die Schmerzen und trinke viel Ananassaft.

In Nepal sagen wir, ein Mädchen ist "kumari" bevor sie ihre Menstruation bekommt. Das bedeutet, dass sie noch rein ist. Mit der ersten Menstruation ändert sich das Leben jedoch. Zunächst müssen Mädchen während ihrer Menstruation bis zu 15 Tage lang in einem separaten Raum bleiben. Sie dürfen keine Männer sehen, zur Schule gehen oder einen Tempel besuchen. Sie dürfen auch kein Essen berühren, das andere Menschen essen werden. Es gibt von diesem Zeitpunkt an viele Einschränkungen für die Zeit, in der sie menstruieren. Je nachdem, wie religiös deine Familie ist, darfst du nicht einmal die Küche betreten. In meiner Familie waren meine Großeltern sehr streng und meine Mutter war auch ziemlich abergläubisch. Nur mein Vater ist nicht sehr religiös. Er kann sogar ziemlich unkonventionell sein.

Als Teenager fand ich es besonders schwierig, nicht an Festen teilnehmen zu können, wenn ich meine Periode hatte. In Nepal gibt es ein Fest namens „Dashain“. Es ist zehn Tage lang und am Ende erhält man eine "Tika" auf die Stirn (eine rote Farbmischung, die einen Segen symbolisiert). Einmal feierten wir im Haus meiner Großeltern und ich bekam meine Periode am zehnten Tag. Menstruation war noch so neu für mich, dass ich keine Binden dabei hatte. Ich musste meine Mutter und meine Tante um Hilfe bitten und so wussten alle, dass ich meine Periode hatte. Ich durfte nicht mehr an dem Tika-Ritual teilnehmen. Ich war so aufgebracht, dass ich nach oben ging und laut weinte. Meine ganze Familie konnte mich hören. Ich fand das einfach so ungerecht. Von einem Tag auf den anderen war ich plötzlich nicht mehr jedermanns geliebte Nichte oder Enkelin, sondern eine nicht berührbare Ausgestoßene?

Von allen hatte ich das Gefühl, dass mein Vater mich am meisten verstand und unterstützte. Als das nächste Mal ein Fest anstand, während ich menstruierete, sagte er: "Sag es niemandem und lass uns einfach hingehen." Dieses Mal gingen wir zu einem Verwandten, um zu feiern. Mein Bauch tat sehr weh, und wir hatten seit dem Morgen nichts mehr gegessen, so dass ich mich ziemlich unwohl fühlte. Aber natürlich konnte ich niemandem sagen, was los war. Nur mein Vater wusste von meinem Elend. Er ging in die Küche und fragte frech, wie es mit dem Kochen voranginge. Sie boten ihm eine Schüssel an, um die Suppe zu probieren, und er verzog das Gesicht. "Ich weiß nicht genau, ob da noch etwas fehlt", sagte er. "Lasst mich meine Tochter fragen." Dann brachte er mir die Suppe.

Bis heute bin ich ihm dankbar für seine Unterstützung. Am Anfang war ich noch ängstlich, wenn ich mich nicht an die Regeln hielt. Aber als ich es ausprobiert hatte – einmal, zweimal, dreimal – und nie etwas Schlimmes

geschah, hörte ich auf, an den ganzen Aberglauben zu glauben. Mit der Zeit wurde ich sogar noch mutiger und hörte auf meine Menstruation zu verstecken, um Einschränkungen zu umgehen. Ich fing einfach an, offen zu tun, was ich für richtig hielt. Ich spreche auch mit anderen Mädchen darüber. Aber ich habe festgestellt, dass viele von ihnen Angst haben eine Sünde zu begehen, wenn sie die Regeln brechen. Das macht mich traurig. Es sollte weder Angst noch Scham im Zusammenhang mit Menstruation geben.

Nach all meinen Erlebnissen bin ich der Meinung, dass wir es allen Jugendlichen und Erwachsenen leichter machen sollten, ihre körperlichen Erfahrungen frei zu teilen. Wir alle sollten schon in jungen Jahren etwas über Hygieneartikel und Familienplanung lernen. Damit meine ich nicht nur Mädchen, sondern ich denke, wir sollten auch mehr mit Jungen und Männern über diese Dinge sprechen. Letztendlich gehören wir alle zur selben Spezies. Es gibt keinen Grund, warum ein Mann nicht über den weiblichen Körper lernen sollte, genauso wie Frauen.



Hallo, ich bin Vasu aus Indien. Ich bin Ende 20 und Hindu. Von Beruf bin ich Elektroingenieurin. Zurzeit arbeite ich in Deutschland, wo ich auch einen Master-Abschluss in München anstrebe.

Meine Beziehung zu Menstruation hat sich von Anfang an wie eine Achterbahnfahrt angefühlt. Ich habe viele Höhen und Tiefen erlebt. Bis heute gibt es Monate, in denen ich meine Menstruation kaum spüre. Manchmal habe ich aber auch Schmerzen und bin leicht reizbar. Was mir hilft, ist ganz auf meinen Körper zu hören. Wenn ich müde bin, ruhe ich mich aus. Wenn ich hungrig bin, esse ich, worauf ich Lust habe. So kann ich besser mit meinem Zyklus umgehen.

Ich war 14 Jahre alt, als ich meine erste Periode hatte. Es war am Nachmittag nach einem Schultag. Ich wusste nicht wirklich, was ich tun sollte, also ignorierte ich, dass ich blutete. Ich schlief einfach ein. Als ich abends aufwachte war Blut auf meinem Bettlaken. Ich fühlte mich schlecht und rief meine Mutter. Nach einem Gespräch mit ihr, hatte ich viel weniger Angst und die ganze Situation schien keine große Sache mehr zu sein. Meine Mutter war besorgter als ich. Sie sah ständig nach mir und sorgte dafür, dass ich in den nächsten Tagen viel gutes Essen bekam.

In der indischen Gesellschaft – das heißt in weiten Teilen des ländlichen Indiens und auch vielen städtischen Gebieten – gelten Frauen als unrein und leben separat während ihrer Menstruation. Dann ist es Frauen verboten religiöse Räume zu betreten, Lebensmittel anzufassen oder zuzubereiten und an religiösen Feiern teilzunehmen. Meiner Erfahrung nach sind derartige Tabus und soziale Einschränkungen allerdings weit verbreitet und finden sich überall auf der

Welt. Sie sind nicht spezifisch für eine bestimmte Region oder religiöse Praxis. Das Problem mit Tabus ist in der Regel, dass es durch sie auch einen Mangel an Informationen gibt. Wenn Menschen, zum Beispiel, nicht über Menstruation sprechen, führt das oft zu einer schlechten Hygiene.

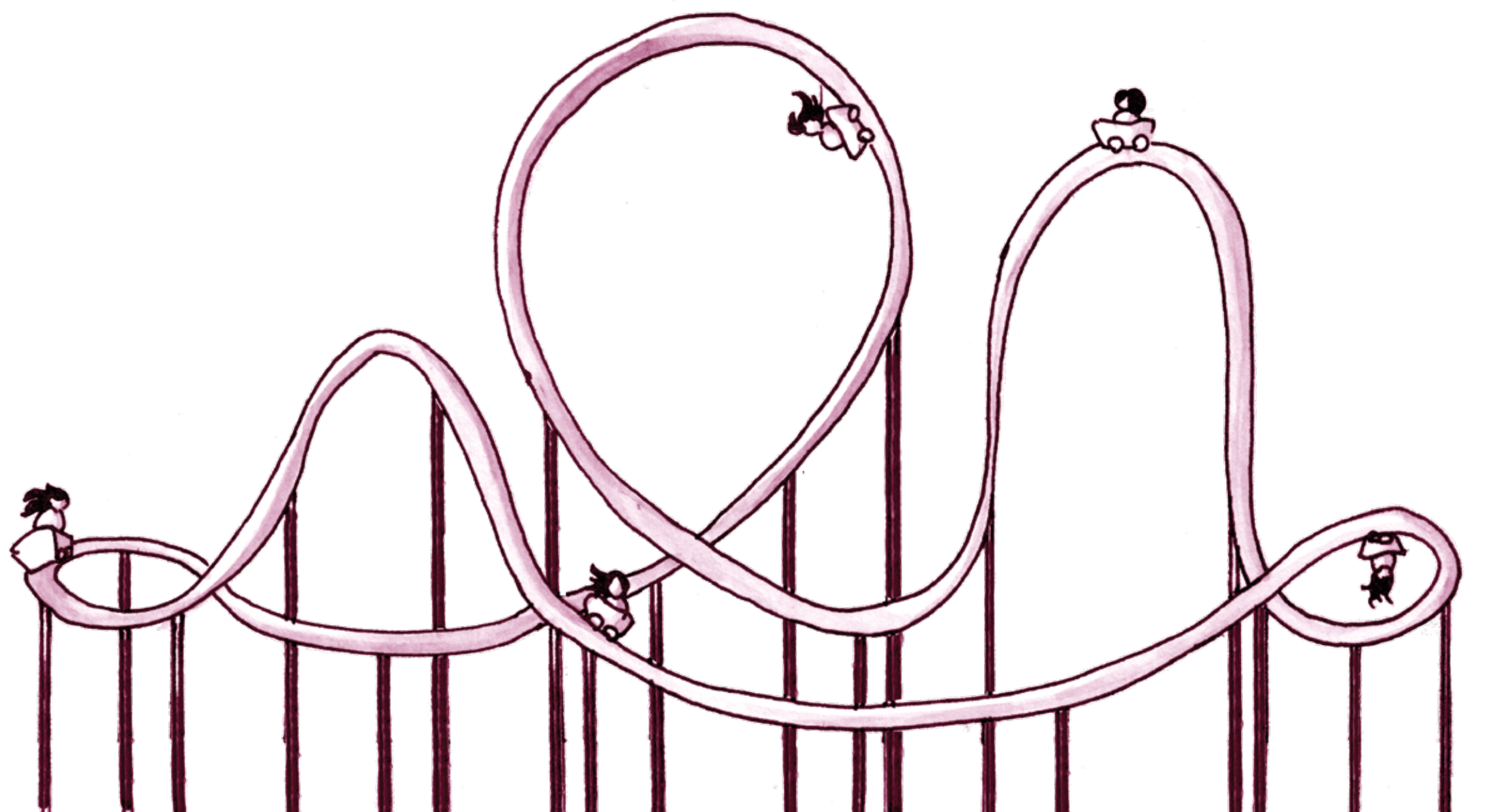
Besonders für junge Mädchen kann das Probleme schaffen. Wenn sie anfangen zu bluten, erleben sie oft einen Mangel an Akzeptanz in der Gesellschaft oder sogar in ihrem eigenen Zuhause. Viele sehen ihre Periode als negativ, empfinden Angst und schämen sich. Sie wollen sie geheim halten. Aber das bedeutet auch, dass sie nicht wissen, wie man Hygieneartikel benutzt, so dass sie während ihrer Periode die Schule versäumen.

Als ich ein Teenager war, hatte ich viele Fragen zu Menstruation. Es gab vieles, was ich nicht wusste, bevor mein Zyklus begann. Was ist Menstruation und warum haben wir sie? Was passiert, wenn ein Mädchen in der Öffentlichkeit blutet? Wo gibt es dann geeignete Hygieneartikel? Ich hätte gerne etwas mehr gewusst, bevor ich in die Pubertät kam. Ich denke auch, dass es wirklich helfen würde, Jungen über Menstruation zu informieren, damit es für uns alle weniger peinlich und beschämend ist.

Ich erinnere mich noch an eine Situation in meiner Teenagerzeit. Ich war auf einem

Ausflug mit meinem Vater und wir hatten gerade angehalten, um etwas zu essen. Ich trug ein helles Kleid. Als ich aus dem Auto stieg, sah ich plötzlich einen roten Fleck auf meinem Kleid. Ich bedeckte ihn schnell mit meinem Pullover und rannte auf die Toilette, wo ich den Fleck mit Wasser tränkte. Ich dachte, ich hätte die Situation im Griff, aber als ich zum Auto zurückkam, war da ein großer dunkler, roter Fleck auf meinem Sitz. Es war mir unendlich peinlich. Als mein Vater merkte was los war, versicherte er mir, dass alles in Ordnung sei. Er sorgte dafür, dass ich mich wohl fühlte. Er rief meine Mutter an und erklärte ihr die Situation. Dann fuhren wir nach Hause. Ich erinnere mich so gut an diesen Moment, weil mir die Zusicherung meines Vaters half, mich und meinen Körper zu akzeptieren. Ich begann meinen Zyklus als natürlichen Prozess zu sehen.

Zu Hause folgten wir nicht den üblichen Traditionen. Das Einzige, was meine Mutter von mir verlangte war, während meiner Periode religiöse Rituale im Tempel auszulassen. Anfangs war ich glücklich darüber nicht in den Tempel zu müssen. Erst nach einiger Zeit begann ich den Grund für diesen Ausschluss zu hinterfragen. Ich fragte meine Mutter und Großmutter danach, aber ihre Erklärungen überzeugten mich nicht. Deshalb weigerte ich mich schließlich, dieser Tradition zu folgen. Meine Eltern unterstützten mich auch hier in meiner Entscheidung.



Hallo, mein Name ist Anastasia. Ich bin 29 Jahre alt und bin in St. Petersburg in Russland, aufgewachsen. Vor neun Jahren verliebte ich mich in einen deutschen Mann und heute leben wir mit unseren zwei wunderbaren Töchtern in München.

Ich wurde 1992 geboren, kurz nach dem Zusammenbruch der UdSSR. Die 90er Jahre waren eine Zeit voller Armut und politischer Unsicherheit in Russland. Meine Mutter war damals 41 Jahre alt und erzog mich nach ihrem "sowjetischen" Weltbild. Das bedeutete auch, dass es viele Dinge gab über die wir zu Hause nicht sprachen, z. B. Menstruation, Sexualität, oder Empfängnisverhütung. Aber dieses Schweigen war nicht nur auf meine Familie beschränkt. Generell gab es in unserer Gesellschaft nicht viele Informationen. Ich erinnere mich, dass ich mich ziemlich verwirrt fühlte, als ich versuchte für mich zusammen zu puzzeln, was es bedeutet eine Frau zu werden.

Ich lernte mit zehn Jahren was Menstruation ist. Ich sah einen roten Fleck auf der Hose meiner Tante und sagte: "Ich glaube, du hast auf einer Tomate gesessen." In Wahrheit erschien es mir ziemlich unwahrscheinlich, dass sie auf einer Tomate gesessen hatte. Aber ich hatte einfach keine Erklärung dafür woher der rote Fleck kommen könnte. An diesem Tag erklärte sie mir, dass sie ihre Periode hatte und dass ich sie auch eines Tages haben würde. Ich fühlte mich ziemlich unwohl bei dem Gedanken jeden Monat zu bluten, und fragte mich, wie sich das wohl anfühlen würde. Und warum hat meine Tante geflüstert? Es schien, als dürfe niemand darüber sprechen, und so wagte ich nicht weitere Fragen zu stellen.

Ein paar Jahre später war meine Zeit gekommen. Ich hatte schon Geschichten von anderen Mädchen gehört, die ihre erste Menstruation hatten und erwartete ein außergewöhnliches Ereignis. Letztendlich war es aber ein ganz normaler Tag. Ich arbeitete im Garten, als ich merkte, dass ich blutete. Niemand schien sich sehr für meine Erfahrung zu interessieren oder mich zu fragen, wie ich mich fühlte. Ich erinnere mich, dass ich ziemlich enttäuscht war.

Erst viel später hatte ich endlich ein richtiges Gespräch mit meiner Mutter. Sie erzählte von ihrer ersten Periode. Anscheinend hatte sie keine Ahnung was mit ihr passierte und schämte sich so sehr, dass sie ihre blutverschmierte Unterwäsche im Wald vergrub. Niemand hatte ihr jemals etwas über Menstruation erzählt. Das ist mehr als ein halbes Jahrhundert her, also würde ich sagen, dass wir seither definitiv Fortschritte gemacht haben. Die Beziehungen zwischen Müttern und Töchtern scheinen offener und Mädchen haben die Möglichkeit außerhalb ihrer Familien über Menstruation zu erfahren.

In unserer Schule gab es einige Bücher und gelegentlich kamen Leute, die für Hygieneartikel warben. Ihre Besuche waren aufregend, weil wir alle das Gefühl hatten, dass sie über "verbotene" Dinge sprachen. Ich glaube, damals hätte ich nie ein anderes Mädchen um eine Binde gebeten und der bloße Gedanke, dass ein Junge von meiner Periode weiß, erschien mir unerträglich. Ich konnte nicht einmal mit meiner besten Freundin darüber sprechen. Ich erinnere mich, dass wir eines

Tages nach der Schule zusammen waren, als ich sah, dass sie durch ihre Hose blutete. Heute würde ich sagen, dass dies eine ziemlich klassische Situation ist, die jede Frau schon einmal erlebt hat. Damals wusste ich einfach nicht, was ich zu ihr sagen sollte. Zum Glück entdeckte sie das Problem selbst. Sie wickelte ihre Jacke um die Hüften und sagte mir, dass sie etwas zu Hause vergessen habe. Ich verstand vollkommen, was los war, aber anstatt ihr Hilfe anzubieten, nickte ich nur und ließ sie gehen. Ich weiß bis heute nicht, warum es mir damals so unmöglich erschien mit meiner besten Freundin zu reden.

Zum Glück war die Pubertät mir all ihren Schwierigkeiten irgendwann vorbei. Ich lernte darüber zu sprechen, wenn ich mich während der Periode nicht wohl fühlte und fragte sogar Fremde nach Hygieneartikeln. Als mein Kinderwunsch stärker wurde begann ich meinen Zyklus als ein Wunder zu betrachten. Meine Schwangerschaft erinnerte mich sogar ein wenig an die Pubertät, da ich viele ungewohnte körperliche Veränderungen durchlebte. Es war auch interessant eine Zeit nicht mehr zu bluten. Als ich nach etwa 15 Monaten wieder menstruierte, fühlte es sich ein bisschen so an, als würde ich einen alten Freund begrüßen.

Ich glaube, ich habe durch meine Erfahrungen gelernt, dass sich herausfordernde Veränderungen weniger schwierig anfühlen, wenn wir uns selbst wichtiger als gesellschaftliche Tabus nehmen. Kein Mädchen sollte sich verstecken müssen, um in der Öffentlichkeit akzeptiert zu werden.



NEHAMA

WUCHS IN ISRAEL AUF

Hallo, mein Name ist Nehama. Ich bin in Jerusalem in Israel aufgewachsen, habe aber auch 3,5 Jahre in Italien Bildende Kunst studiert. Vor ein paar Jahren bin ich mit meinem Mann und meinem Sohn nach Deutschland gezogen. Ich arbeite als Kunsttherapeutin und Forscherin. Außerdem entwerfe ich Hochzeitsurkunden ("Ketubot"), was eine besondere jüdische Tradition ist.

Meine Beziehung zu Menstruation war schon immer kompliziert. Ich war mit 15 Jahren die Letzte in meiner Klasse, die ihre Periode bekam. Alle meine Freundinnen hatten sie schon und ich begann zu glauben, dass etwas mit mir nicht stimmt. Als ich dann endlich blutete, empfand ich eine Mischung aus Erleichterung und Furcht. Ich war froh endlich "normal" zu sein – aber ich hatte auch beängstigend starke Schmerzen.

Der Schmerz, den ich erlebte, sollte auch mein zukünftiges Verhältnis zu Menstruation prägen. Ich wuchs in einer Gruppe von Freundinnen auf, die stolz darauf waren zu menstruieren. Es war für mich das Symbol dafür eine Frau zu sein und zu meiner Gruppe zu gehören. Gleichzeitig hatte ich immer unerträglich starke Schmerzen. Manchmal wurde ich sogar ohnmächtig von den Krämpfen. Anfangs war ich mir nicht sicher, ob die Schmerzen, die ich hatte, normal waren. Erst viel später erfuhr ich, dass ich „Endometriose“ hatte. Rückblickend weiß ich, wie wichtig es ist auf seinen Körper zu hören. Niemand sollte sich dafür schämen, Fragen zu stellen oder Unterstützung zu suchen. Je älter ich wurde, desto besser konnte ich mit meiner Krankheit umgehen. Als Teenager vergaß ich zum Beispiel oft zu frühstücken – was eine Ohn-

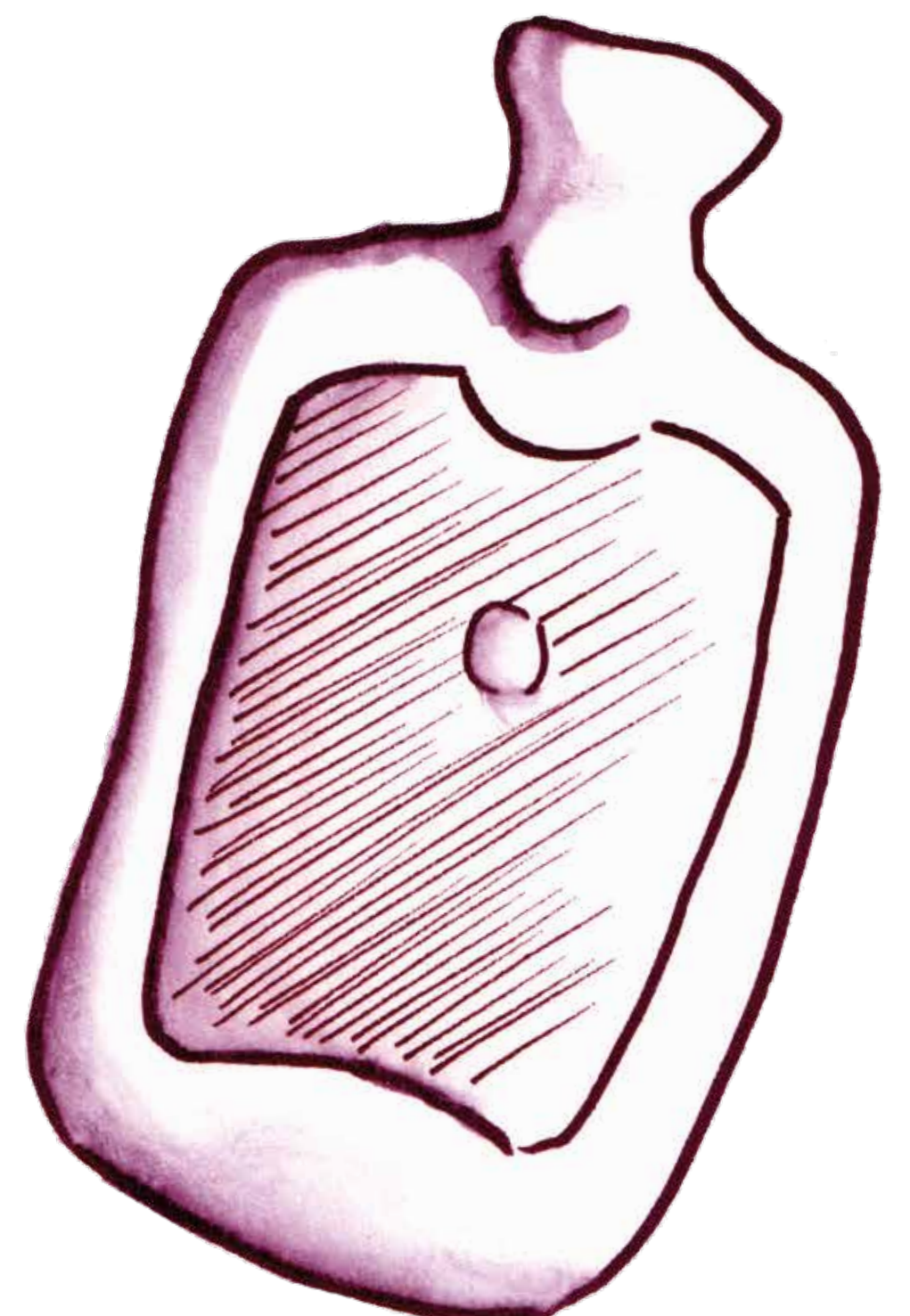
macht meist begünstigte. Heute achte ich während meiner Periode auf meine Ernährung. Außerdem hilft es mir, mich viel auszu-ruhen und eine Wärmflasche zu benutzen.

Kulturell gesehen würde ich meine Erziehung als vielschichtig bezeichnen, vor allem in Bezug auf Menstruation. Ich bin in einer Stadt aufgewachsen, die gleichzeitig modern und multikulturell sowie sehr religiös war. Ich erinnere mich an Tamponwerbung im Fernsehen, in Zeitschriften und auf Musikfestivals. Meine Eltern hatten in den 1970er Jahren in den USA und in Australien gelebt. Der Kampf für Frauenrechte war für sie wichtig. Man könnte sagen, dass beide eine Art "Hippie-Mentalität" in die Familie brachten. Es gab auch keine Tabus. Wir haben sehr offen über Menstruation gesprochen. Allerdings waren wir auch ein religiöser Haushalt, und im Judentum gibt es eine Menge Regeln zu Menstruation. In dieser Hinsicht könnte man sagen, dass ich inmitten ganz unterschiedlicher Einflüsse aufgewachsen bin. Aber für mich haben sie sich eigentlich gut vermischt. Das ist natürlich nicht für alle im Judentum so.

Ein wichtiges religiöses Fest im Judentum heißt "Bar/ Bat Mitzvah". Im Alter von 13 Jahren feiern Jungen den Übergang in den nächsten Lebensabschnitt, während Mädchen dies im Alter von 12 Jahren feiern (Bat Mitzvah). Es ist eine Form der Initiation, nach der sie als erwachsene Mitglieder der Gemeinschaft aufgenommen werden. Menstruation wird nicht unbedingt namentlich erwähnt, aber die Verbindung ist impliziert, da die Periode ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens ist und normalerweise in diesem Alter auftritt. Eine weitere sehr wichtige Tradition heißt "Mikveh" und hat mit geistiger Reinigung zu tun. Eine Mikveh besteht aus nicht fließendem Wasser, das zumindest teilweise aus einer reinen natürlichen Wasserquelle stammt. Männer und Frauen tauchen (getrennt) ihren ganzen Körper in die Mikveh

und sprechen ein Gebet als Teil verschiedener Reinigungsrituale für den Lebenszyklus und die Feiertage. Eine Frau geht in der Nacht vor ihrer Heirat in die Mikveh. Nach dem jüdischen Religionsgesetz ("Halacha") geht sie dann jeden Monat 7 ("reine") Tage nach dem Ende der Periode erneut in die Mikveh. Bevor sie auf diese Weise gereinigt ist, darf sie ihren Mann nicht berühren.

Ich habe ein komplexes Verhältnis zu dieser Tradition, weil sie so viele verschiedene Bedeutungen hat. Einerseits kann ich verstehen, dass einige Leute sagen, die Implikation, sich nach der Menstruation reinigen zu müssen, könnte als erniedrigend für Frauen empfunden werden. Andererseits habe ich diese alten Bräuche von bewunderswerten, weisen Frauen kennengelernt, und ich sehe viel Schönheit in diesen Ritualen und in der Aufrechterhaltung alter Traditionen. Wenn man sich etwas Zeit nimmt, um sich eingehender mit ihnen zu befassen, werden viele positive Aspekte deutlich. Mir gefällt besonders die Unterstützung und der Austausch von körperlichem, beziehungsbezogenem und religiösem Wissen zwischen Frauen.



ANGELA

WUCHS IN ITALIEN AUF



Mein Name ist Angela, ich bin 82 Jahre alt und Italienerin. Früher war ich katholisch, aber ich würde mich nicht mehr so bezeichnen. Ich habe als Lehrerin und Schuldirektorin gearbeitet, aber jetzt bin ich im Ruhestand.

Ich war noch sehr jung, als ich meine erste Periode bekam. Ich war gerade 10 Jahre alt und niemand hatte je mit mir über Menstruation gesprochen. Als es dann eines Nachts passierte, war ich völlig verängstigt. Viele Tage lang wusste ich nicht, was mit mir los war, ich dachte sogar ich sei krank. Als ich meiner Mutter schließlich von dem Blut in meiner Unterwäsche erzählte, erklärte sie mir nicht richtig, was eine Menstruation ist. Sie sagte mir nur, dass jede Frau sie habe und ich nicht mit anderen Menschen darüber sprechen solle. Ich erinnere mich, dass sie mir das Gefühl gab, Menstruation sei etwas Schlechtes, fast wie eine Sünde.

Leider hatte meine Mutter mir auch nicht erklärt, dass meine Periode jeden Monat wiederkommen würde. Deshalb war ich völlig schockiert, als ich einen Monat später wieder blutete. Als sie mir sagte, dass das mein ganzes Leben lang jeden Monat so sein würde, weinte ich verzweifelt. Für mich war das ein furchtbare Aussicht. Es war nicht so sehr der körperliche Aspekt, sondern die Vorstellung, mich jeden Monat mit diesem "schmutzigen Geheimnis" auseinandersetzen zu müssen und mich dabei so zu schämen. Das

war für mich einfach unerträglich. Damals hatten wir auch keine geeignete Unterwäsche oder Hygieneartikel, wie man sie heute in den Supermärkten findet. Ich hatte nur Handtücher, die ich gründlich mit Seife waschen musste, um sie wieder sauber zu bekommen. Es war eine Menge Arbeit, jeden Monat mein Blut von den Handtüchern zu schrubben.

In der Schule gab es niemanden, mit dem ich sprechen konnte, denn ich hatte meine Menstruation so früh bekommen, dass keines der anderen Mädchen wusste wovon ich sprach. Ich glaube, dass sie auch keine Informationen hatten, so dass wir alle mehr oder weniger unwissend waren. Aber ich war eine Rebellin und beschloss, dass diese Situation inakzeptabel war. Ich wollte einfach nicht mehr mit dieser Scham leben. Da ich niemanden fand, der mit mir reden wollte, begann ich, nach Büchern mit mehr Informationen zu suchen. Das war nicht einfach, da diese Art von Büchern nicht wirklich in öffentlichen Bücherregalen zu finden war und ich nicht offen danach fragen wollte. Aber schließlich fand ich, was ich suchte und lernte, was während der Menstruation passiert. Schon damals empfand ich Bildung als sehr mächtig. Zu wissen was vor sich geht half mir, meinen Körper mehr zu akzeptieren.

Was lange Zeit nicht verschwand, war das Gefühl von Scham und Peinlichkeit. Ich empfand ich es noch viele Jahre als demütigend, dass meine Gesellschaft mich als schmutzig ansah, wenn ich menstruierte. Da ich dies nicht vermeiden konnte, musste

ich mir meinen eigenen Weg durch meine Erfahrungen suchen. In gewisser Weise machte meine Menstruation mich zu einem zäheren Menschen.

Meine Periode begleitete mich für eine sehr lange Zeit. Auch meine Wechseljahre waren viel später als die meiner Altersgenossinnen. Ich war 60 Jahre alt, als ich zum allerletzten Mal meine Periode hatte. Ich glaube, es lag vielleicht daran, dass ich meinen Sohn mit 45 Jahren zur Welt brachte. Ich könnte mir vorstellen, dass meine Hormone meine Menopause danach verzögert haben. Alles in allem habe ich also 50 Jahre lang menstruiert. Ich kann es gar nicht glauben – ein halbes Jahrhundert lang habe ich menstruiert. Ich muss zugeben, dass ich ein Gefühl der Freiheit empfand, als es endlich aufhörte.

Durch meine eigenen Erfahrungen, fand ich es später sehr wichtig junge Menschen als Lehrerin besser zu unterstützen. Teenager brauchen Hilfe, um sich psychologisch auf Veränderungen im Leben vorzubereiten, zum Beispiel auf die Menstruation. Deshalb bin ich sehr froh, dass es heutzutage soziale Medien gibt, durch die Teenager etwas über Menstruation erfahren können. Sie müssen nicht mehr durch Buchläden schleichen, um Informationen über ihren eigenen Körper zu finden. Es gibt viel mehr Möglichkeiten. Die Aufklärung über Sexualität ist umfangreicher geworden, und ich sehe, dass junge Menschen offener über all diese Dinge sprechen. Das Leben scheint mir aber auch komplexer zu sein als früher, so dass Teenager vielleicht noch mehr Unterstützung brauchen.

Hi, ich bin Young. Ich bin 43 Jahre alt und komme aus Südkorea.

Zurzeit lebe ich in London, wo ich als Vertriebsleiterin arbeite.

Menstruation ist im Moment ein wichtiges Thema für mich, weil ich mich gerade dem Ende meiner Periode nähere. In letzter Zeit habe ich festgestellt, dass mein Zyklus kürzer wird und ich nicht mehr so viel blute. Es ist, als würde meine Menstruation allmählich abklingen. Es ist fast so, als würde mich mein Wegbegleiter durch die Weiblichkeit verlassen. Ich blicke auf meine Erfahrungen zurück und frage mich, ob ich es zu selbstverständlich genommen habe, jeden Monat meine Periode zu haben. Habe ich sie nicht genug geschätzt? Ich glaube, ich werde sie vermissen, wenn sie nicht mehr da ist.

Aber zurück zum Anfang: Ich bekam meine Periode, als ich gerade 10 Jahre alt war. Ich wusste damals schon was Menstruation ist, aber ich hatte mir wohl etwas anderes vorgestellt. Das Zeug in Unterhose sah überhaupt nicht wie Blut aus. Es sah aus wie Schokolade. Natürlich wusste ich, dass es das nicht sein konnte. Es schien auch keine "Kacke" zu sein. Es mag komisch klingen, aber es kam mir einfach nicht in den Sinn, dass es meine Periode sein könnte. Das braune Zeug war drei Tage lang da, bis am vierten Tag tatsächlich Blut kam. Dann bin ich endlich zu meiner Mutter gegangen und habe ihr erzählt, was passiert ist. Um ehrlich zu sein kann ich mich nicht einmal mehr genau daran erinnern, was sie zu mir sagte. Ich weiß nur noch, dass sich von dem Moment an alles normaler anfühlte. Ich war okay.

Eine Sache, die ich von Anfang an nicht mochte, waren Binden. Damals waren sie ziemlich dick und unangenehm. Ich war noch in einem Alter, in dem ich ständig umherrante oder

mit anderen Kindern rangelte. Ich wünschte mir immer nicht bluten zu müssen.

In der High School wurde das Menstruieren dann einfacher. Ich benutzte Tampons und hatte normalerweise auch keine Schmerzen. Im Vergleich zu vielen meiner Freundinnen hatte ich wirklich Glück. Meine Regelblutung störte mich eigentlich nicht mehr sehr. Erst als ich anfing Sex zu haben wurde sie wieder etwas lästig. Jeden Monat kam sie mir dabei in die Quere und ich war ziemlich ungeduldig.

Als ich aufwuchs, lernte ich zunächst, dass Menstruation etwas sehr Privates ist, das von Männern nicht gesehen werden sollte. Zum Beispiel bekommt man seine Hygieneartikel beim Einkaufen in einer schwarzen Tüte. Diese ganze Heimlichtuerei kam mir immer ziemlich blöd vor. Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich mir eine Wohnung mit meinem Bruder teilte. Eines Tages besuchte uns unsere Mutter und sah, dass ich meine Tampons im Badezimmer aufbewahrte. "Die sollte dein Bruder nicht sehen", sagte sie. Das ergab für mich keinen Sinn, zumal es ihm selbst nichts ausmachte. Ich antwortete: "Na und? Ich esse, ich gehe aufs Klo und ich habe meine Periode. Das weiß er doch alles."

Aber es gibt auch Bräuche in Südkorea, die ich sehr schätze. Der beste ist, dass man jeden Monat während der Periode einen Tag frei nehmen kann. Dieser Tag wird "Women's Welfare Day" genannt. Im Gegensatz zu all der Verheimlichung wird das Wohlergehen der Frauen offiziell anerkannt. Das finde ich großartig! Es gibt auch einige traditionelle Heilmittel gegen Regelschmerzen, die recht gut wirken. Es wird allgemein angenommen, dass die Organe im Unterleib (einschließlich der Vagina) immer warm bleiben sollten. Ich erinnere mich, dass meine Mutter so etwas wie eine Schwimmkerze hatte, die sie zusammen mit einigen Kräutern in die Toilette

legte und sich eine Zeit lang darauf setzte. Ich muss zugeben, dass ich das nie selbst ausprobiert habe, weil ich Angst hatte, dass ich mir die Vagina verbrennen könnte.

Als ich später nach Großbritannien zog, erwartete ich, dass dort viel offener über Menstruation gesprochen würde. Ich war überrascht, als meine britischen Freundinnen sich genauso geheimnisvoll verhielten wie meine koreanischen Freundinnen. Die Menschen haben erst in der letzten Zeit begonnen, offener über ihre Periode zu sprechen. Ich möchte einfach, dass wir in Geschäfte gehen können und sagen, dass wir Tampons brauchen. Oder dass wir offen darüber reden, wenn wir menstruieren und uns unwohl fühlen. Es sollte als ein natürlicher Prozess angesehen werden. Und wie ich eingangs schon sagte, wird er auch wieder zu Ende gehen. Vielleicht geht es darum, unsere Periode zu schätzen, solange wir sie haben.



SAREH

WUCHS IM IRAN AUF

Mein Name ist Sareh und ich bin 44 Jahre alt. Ich bin Iranerin und lebe seit 17 Jahren in Italien. Ich habe einen Abschluss in Betriebswirtschaft aus dem Iran, aber in Italien habe ich Malerei studiert. Heute bin ich Mutter eines 2 Jahre alten Jungen. Seit der Geburt meines Sohnes genieße ich es nur Mutter zu sein.

Wenn ich auf meine Jugend zurückblicke, war meine Periode vor allem etwas, das mich störte. Ich war ein lebhaftes Kind und tollte gerne mit anderen Kindern und Jungs umher. Als ich anfang zu menstruieren, hatte ich das Gefühl, dass es mir die Freiheit nahm, mich so zu bewegen, wie ich wollte. Ich musste immer aufpassen, dass ich kein Blut auf meinen Kleidern hatte.

Ich kann mich noch genau an meine erste Periode erinnern. Ich war 13 Jahre alt und war an dem Tag mit meiner älteren Schwester und meiner Cousine im Haus meiner Großmutter. Wir spielten und ich kletterte wie ein Affe auf ein Geländer, als meine Cousine plötzlich schrie: "Sareh, schau mal, du hast eine schmutzige Hose!" Zuerst glaubte



ich ihr nicht, aber ich sah tatsächlich einen großen Blutfleck auf der Rückseite meiner weißen Hose. Ich bekam Angst und fing an zu weinen. Ich wusste zwar, was Menstruation ist, aber ich hatte nicht erwartet sie so plötzlich zu bekommen. Ich hatte weder Binden noch irgendetwas, das ich mir in meine Hose stopfen konnte. Da keiner von uns wusste was wir tun sollten, gingen wir schließlich zu meiner Tante und baten um Hilfe. Sie gab mir ein paar Binden.

Menstruation bedeutet für einen Teenager oft eine große körperliche und mentale Veränderung. Jeder macht andere Erfahrungen und es kann einige Zeit dauern, bis man herausfindet, was einem in dieser Zeit des Monats am besten hilft. Ich habe erst viel später in meinem Leben gemerkt, dass meine Periode mich nicht daran hindert Dinge zu tun, die ich gerne mache. Zu diesem Zeitpunkt kannte ich meinen eigenen Körper und seine Bedürfnisse besser. Heute denke ich, dass meine Menstruation bedeutet, dass ich gesund bin. Ich sehe auch wie viel Glück ich hatte, eine aufgeschlossene Mutter zu haben. Sie hatte mich und meine Schwester vorbereitet, so dass wir mit einer Vorstellung davon in die Pubertät kamen, wie unsere Periode aussehen könnte. In meiner Familie war es nie tabu darüber zu sprechen. Meine Mutter hat uns immer die Möglichkeit gegeben selbst zu entscheiden, was wir tun wollten – auch wenn es ungewöhnlich war oder den traditionellen Bräuchen widersprach. Sie achtete nur darauf, dass wir uns nicht in Gefahr brachten.

Dank meiner Mutter war meine Kindheit so anders als die vieler Gleichaltrigen. Im Iran dürfen Frauen während ihrer Periode in der Regel keine Moschee betreten, nicht beten und sich nicht in einer heiligen Umgebung aufhalten. Wenn die Frau praktizierende

Muslima ist, wäscht sie ihren Körper, um ihn nach der Menstruation zu reinigen. Diese Geste wird "Ghosl" genannt. Nach dem Ritual nimmt sie ihre täglichen Gewohnheiten wieder auf. Es gibt aber auch andere kulturelle Traditionen, zum Beispiel die Zubereitung eines Desserts namens "Kach". Es heißt, dass es menstruierenden Mädchen (oder Frauen in den Wehen) Kraft spendet und mögliche Schmerzen lindert.

Was mir an der iranischen Gesellschaft nicht gefällt, ist der ausgeprägte männliche Chauvinismus. Frauen werden oft als sentimental und empfindlich angesehen, vor allem während ihrer Periode. Als junge Frau habe ich mich deshalb oft minderwertig gefühlt. Ich glaube, das ist der Grund, warum die meisten Frauen es vorziehen, ihren Zyklus zu verstecken und Menstruation ein großes Tabu ist. Wenn man in den Supermarkt geht, um Binden zu kaufen, bekommt man sie in schwarzen Tüten, damit niemand sieht, was man kauft. Männer dürfen generell nichts über die Menstruation wissen, nicht einmal Väter oder Brüder wissen über den Zyklus ihrer Töchter oder Schwestern. Ich kenne viele Familien, in denen Informationen überhaupt nicht weitergegeben werden und die Mädchen nicht auf ihre erste Periode vorbereitet sind. Viele von ihnen wissen nicht einmal, was mit ihrem Körper passiert, wenn die Blutung einsetzt. Natürlich bekommen sie Angst und fühlen sich dumm und peinlich.

Zum Glück hat das Internet vielen Mädchen Zugang zu mehr Informationen eröffnet und ihnen die Möglichkeit gegeben, über ihre Körper zu lernen. Über die sozialen Medien können wir sogar sehen, wie andere Frauen in ihren Kulturen mit Menstruation umgehen. Das gibt uns allen mehr Freiheit und hilft uns aufgeschlossener und selbstbewusster zu werden.

MELINDA

WUCHS IN AUSTRALIEN AUF

Mein Name ist Melinda. Ich bin 32 Jahre alt und arbeite als Krankenschwester in Australien. In jungen Jahren war ich auch einige Zeit in Europa, aber die meiste Zeit meines Lebens habe ich in Melbourne gelebt. Heute bin ich Mutter eines kleinen Sohnes.

Ich habe ein ziemlich gleichgültiges Verhältnis zu meiner Menstruation. Meine Periode war nie besonders schmerzhaft, und ich finde es eher lästig, sie 5-6 Tage lang zu haben. Ich freue mich meistens darauf, wenn sie wieder vorbei ist.

Meine erste Periode hatte ich mit 12 Jahren, als ich mit meinen Eltern durch Großbritannien reiste. Ich weiß noch, dass ich anfangs sehr aufgeregt war. Meine Mutter hatte mich darauf vorbereitet, dass es bald passieren könnte und ein paar meiner Freundinnen in der Schule hatten ihre Periode bereits. Als ich sie dann zum ersten Mal sah, war ich mir nicht ganz sicher. Ich musste meine Mutter nach ihrer Meinung fragen, und sie bestätigte, dass es sich um Menstruation handelte. Wir mussten in den Supermarkt gehen, um Binden zu besorgen. Mein Vater begleitete uns, was ich ziemlich peinlich fand. Ich dachte, dass Menstruation nur Frauen etwas angeht, und wollte nicht, dass mein Vater davon erfährt. Zurück im Hotel zeigte mir meine Mutter, wie man Binden und Tampons benutzt. Ich konnte es kaum erwarten, zurück in die Schule zu kommen und meinen Freundinnen davon zu erzählen.

Meine Mutter stand mir zwar anfangs mit ihren Ratschlägen zur Seite, aber danach redeten wir eigentlich nie mehr darüber. Auch über ihre eigene Periode sprach sie nie mit mir. Erst letztes Jahr habe ich erfahren, dass meine Mutter eine „Mirena“ (hormonelle Spirale zur Verhütung) hatte, bevor sie in die

Wechseljahre kam. Wir haben auch nie darüber gesprochen, wie sie ihre Menopause erlebte. Ich habe zwar manchmal mit anderen Mädchen in der Schule darüber gesprochen, aber nie im Detail. Irgendwie schien Menstruation immer ein Tabu zu sein. In der Schule hatten wir etwas Sexual- und Menstruationskunde. Ich erinnere mich, dass die Jungen uns dafür aufgezogen haben. Wenn ich in der Schule war, hatte ich darum immer große Angst vor Blutflecken auf meiner Kleidung. Ich habe immer nachgesehen oder Freundinnen gefragt, ob etwas zu sehen ist, wenn ich von einem Sitz aufstand. Auch die Vorstellung beim Schwimmen auszulaufen war furchtbar peinlich für mich.

Generell hatte ich das Gefühl, dass es mir selbst überlassen war, all diese Erfahrungen zu verarbeiten. Es war einfach etwas, das jede von uns im Stillen durchmachte. Mit 16 Jahren begann ich eine Antibaby-Pille zu nehmen, um meine Periode besser zu regulieren. Ein paar Jahre später traf ich auch meinen Freund, so dass Verhütung und Kontrolle über meinen Zyklus noch wichtiger wurden. Einige Jahre später beschloss ich, ein „Implanon“ (Hormonstäbchen zur Langzeitverhütung) auszuprobieren. Ich ließ es mir einsetzen, weil ich nach London ziehen wollte und dachte es wäre einfacher, als jeden Tag die Pille zu nehmen. Ich stellte jedoch bald fest, dass ich mich ziemlich launisch fühlte. Auch meine Menstruation wurde unregelmäßig. Ich menstruierte eine Woche lang und zwei Wochen später blutete ich bereits wieder.

Nach drei Monaten ließ ich das *Implanon* entfernen und nahm wieder die Pille.

Vor ein paar Jahren begannen mein Mann (mit dem ich seit einem Jahr verheiratet war) und ich darüber nachzudenken, eine Familie zu gründen. Da ich 12 Jahre lang die Pille genommen hatte und meine Periode in dieser Zeit meist ausgeblieben war, machte ich mir etwas Sorgen, dass es eine Weile dauern könnte, bis mein Zyklus wieder regelmäßig werden würde. Aber nach einigen Monaten schien alles in Ordnung zu sein. Ich stellte auch fest, dass meine Stimmung ohne die Pille stabiler wurde und meine Periode nicht mehr schmerzhaft war. Im Februar 2021 wurde ich mit meinem Sohn Ledger schwanger. Das erste Anzeichen, das mich glauben ließ, schwanger zu sein, war meine Periode. Sie schien viel schwächer zu sein als sonst und dauerte nur 2 Tage. Später verstand ich, dass es sich nicht um die Menstruation, sondern um die Einnistungsblutung der befruchteten Eizelle handelte. Abgesehen von meiner generellen Freude, muss ich zugeben, dass es auch schön war einige Monate lang ohne Periode zu leben.

Mein Sohn ist jetzt 8 ½ Monate alt und ich habe meine Periode wieder. Heute benutze ich eine Menstruationstasse, da ich sie umweltbewusster finde. Ich empfinde die Tasse als angenehm mit einer guten Abdichtung. Ansonsten genieße ich es sehr, Mutter zu sein, und wir wünschen uns mehr Kinder in der Zukunft.



MOHAMED

WUCHS IN ENGLAND AUF

Hi, mein Name ist Mo. Ich stamme aus einer indisch-sansibarischen Familie, wurde aber vor 43 Jahren in London geboren. Ich habe fast 20 Jahre lang in Organisationen und Schulen für Kinder mit Beeinträchtigungen gearbeitet.

Um ehrlich zu sein, habe ich Menstruation erst mit Mitte zwanzig so richtig verstanden. Das Thema war in meiner Familie kein Geheimnis, aber niemand hat viel mit mir darüber gesprochen. Meine Eltern wurden in Sansibar geboren und sind während des Bürgerkriegs nach England geflüchtet. Ich glaube, es war ihnen sehr wichtig, dass meine Schwester und ich uns trotz unseres muslimischen Hintergrunds in die britische Gesellschaft einfügen. Ich erinnere mich, dass wir als Kind sowohl christliche als auch muslimische Feiertage feierten. Aber ich würde mich ohnehin nicht als sehr religiös bezeichnen.

Ich kann mich nicht mehr genau daran erinnern, wann ich erfahren habe, dass es Menstruation gibt. Die Binden meiner Mutter und meiner Schwester lagen im Badezimmer und ich habe sie einmal gefragt, wofür sie da sind. Sie erklärten, dass sie jeden Monat bluten – irgendetwas darüber, dass ihre Innenwände bluten, wenn es keine befruchtete Eizelle gab. Ich erinnere mich, dass sie sagten, sie würden sich mithilfe der Binden wohler fühlen. Danach habe ich nicht mehr viel gefragt und es war einfach kein Thema mehr.

In der Schule hatten wir getrennten Sexualkundeunterricht, daher kann ich nicht sagen, was die Mädchen über die Menstruation gelernt haben. Ich weiß, dass wir Jungs hauptsächlich über die Bedeutung von Kondomen

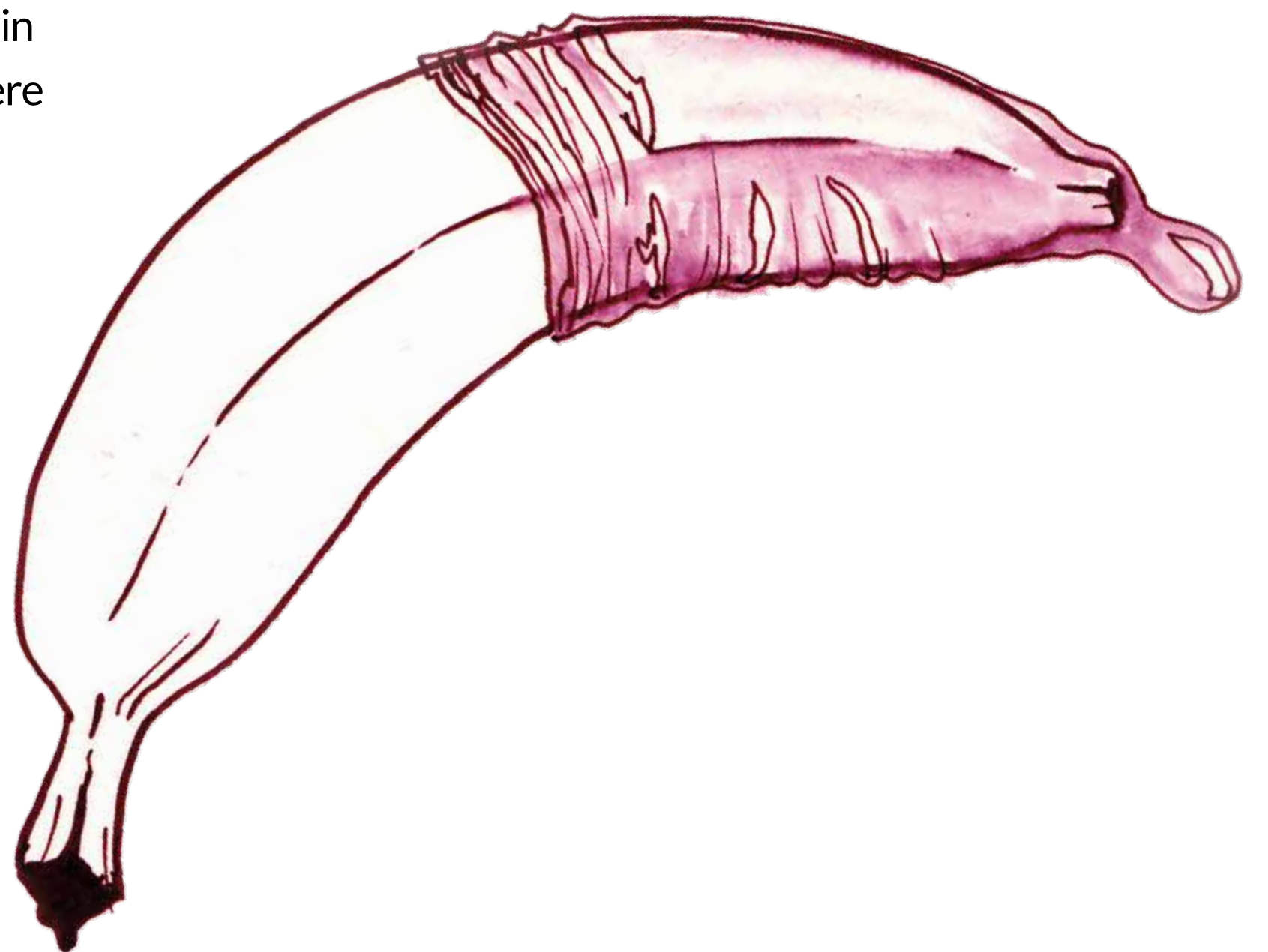
lernten und üben sollten, sie über Bananen zu rollen. Das war meiner Meinung nach nicht sehr nützlich.

Als ich älter wurde, war ich etwa drei Jahre lang mit einer Frau zusammen, aber ich glaube nicht, dass wir jemals über ihre Menstruation gesprochen haben. Als Mann hatte ich immer das Gefühl, dass ich mich von diesem Thema fernhalten sollte. Es gab auch Gerüchte über weibliche Hormone und Stimmungsschwankungen, die man besser vermeiden sollte. Bald nach meiner ersten Beziehung merkte ich, dass ich mich zu Männern hingezogen fühlte. So wurden weibliche Themen in meinem Leben noch weniger präsent. Ich würde auch sagen, dass Männer generell nicht viel über körperliche Erfahrungen außerhalb ihrer Beziehungen sprechen (ob sie homo- oder heterosexuell sind, spielt dabei keine Rolle). Erst viel später, als ich mir eine Wohnung mit einem weiblichen Paar teilte, hatte ich richtige Gespräche über den weiblichen Zyklus. Das Paar wünschte sich ein Kind und erzählte mir ganz offen von Sorgen und Erfahrungen. Daran erinnere ich mich noch sehr genau, denn ich hatte das Gefühl, von dieser Offenheit zu profitieren. Ich halte es für sinnvoll, dass beide Geschlechter den Körper des*der jeweils anderen verstehen.

Ich hoffe wirklich, dass es in Schulen heutzutage bessere Bildung ohne Tabus gibt.

Unsere Förderschule funktioniert etwas anders als Regelschulen. Auch hier kann ich als Mann nicht sagen was das weibliche Personal mit den Schülerinnen bespricht. Wir müssen unsere Schüler*innen oft körperlich unterstützen, zum Beispiel beim Umziehen oder beim Toilettengang. Deshalb gibt es bei uns eine strikte Geschlechtertrennung. Ich weiß jedoch, dass viele unserer Schülerinnen eine Antibabypille bekommen, welche ihre Periode unterbindet. Vor allem, wenn Toilettengänge bereits schwierig sind, besteht die Sorge, dass die monatliche Menstruation für sie zu unangenehm und schwierig sein könnte.

Auch die Sexualerziehung an unserer Schule funktioniert in dieser Hinsicht anders, denn unser Hauptziel ist es, den Kindern zu vermitteln, welche Handlungen in der Pubertät angemessen und sicher sind. Wir besprechen zum Beispiel, wann es in Ordnung ist den Intimbereich zu berühren oder was sexuelle Belästigung bedeutet. Ich bin mir sicher, dass auch wir noch viel lernen müssen, wenn es darum geht, Teenager mit Beeinträchtigungen beim Umgang mit körperlichen und sozialen Prozessen zu unterstützen.



MELVILLE

WUCHS IN

TRINIDAD UND NORDAMERIKA AUF

Hallo, mein Name ist Melville. Ich wurde vor 62 Jahren in einem kleinen Fischerdorf in Trinidad geboren. Seitdem habe ich in den USA und in Deutschland gelebt, wo ich beim Militär, als Fußballspieler, Schulverwalter und Psychologe gearbeitet habe. Heute lebe ich hauptsächlich in Spanien.

Ich würde sagen, meine erste Begegnung mit Menstruation war eher beunruhigend. In den 60er Jahren bekamen die meisten Frauen im ländlichen Trinidad sehr früh Kinder. Das bedeutet, meine Mutter war erst 15 Jahre alt, als sie mich bekam. Meine Großmutter war dementsprechend erst 31 Jahre alt. Vielleicht lag es daran, dass ich sie als reifer erlebte, aber ich liebte meine Großmutter als Junge besonders. So war es ihre Menstruation (nicht die meiner Mutter), über die ich als erstes stolperte.

Wie die meisten Familien in meinem Dorf lebten wir in recht ärmlichen Verhältnissen. Heute weiß ich, dass meine Großmutter keine Hygieneartikel für ihre Periode besaß. Sie benutzte einfach alte Lumpen, die sie jeden Monat von Hand waschen musste. Ich weiß, dass sie sie in einem versteckten Teil des Hofes trocknen ließ und dann unter ihrem Bett aufbewahrte. Als ich die blutbefleckten Lappen das erste Mal entdeckte, dachte ich, jemand sei schwer verletzt. Ich erinnere mich, dass ich meine Großmutter fragte, was passiert war, aber sie sagte nur ich solle still sein und ließ mich ohne Erklärung zurück. Ich nehme an, dass meine Entdeckung ziemlich pein-

lich für sie war, aber als Folge wuchs auch ich mit einem Gefühl von Scham und Angst vor Menstruation auf. Ich dachte, es müsse etwas sehr Schlimmes sein, wenn Blut und Geheimnisse im Spiel sind. Es half auch nicht, dass die Männer um mich herum weibliche Angelegenheiten mit einer gewissen Verachtung zu betrachten schienen. Es gab einfach niemanden, mit dem ich darüber reden konnte.

Als ich 13 Jahre alt war, wanderte meine Familie in die USA aus und alles wurde anders. Frauen und Mädchen schienen viel freier mit ihrer Periode umzugehen. Schließlich war es meine 14-jährige Freundin, die mich endlich darüber aufklärte, was jeden Monat passierte. Endlich ergaben die Lappen meiner Großmutter einen Sinn. Ich empfand es als sehr befreiend, dass wir über das Blut als etwas Normales sprechen konnten. Ich lernte auch über Menstruationsprodukte und fand die amerikanische Gesellschaft bei diesem Thema offener.

Viel später, als ich Vater von zwei Mädchen wurde, gewann ich eine weitere Perspektive auf Menstruation, die über meine passiven Erfahrungen als Enkel und Partner hinausging. Leider konnte ich meine ältere Tochter nicht so viel unterstützen, wie ich es gerne getan hätte, da

sie getrennt von mir im Haushalt ihrer Mutter aufwuchs. Ich glaube, deshalb war es für mich umso wichtiger, dass ich später mit meiner jüngeren Tochter Gespräche über ihren Zyklus führen konnte. Ich wollte, dass sie als Teenager ihre Menstruation frei von Verlegenheit und Scham erleben konnte. Mit Blick auf meine eigenen Erfahrungen denke ich, dass die Möglichkeit, mich positiv mit der Menstruation meiner Tochter auseinanderzusetzen, für mich endlich eine wichtige Verbindung herstellte.

Selbst in einer männlichen Position litt ich unter der Scham, welche die Frauen in meiner Familie zu erleben schienen. Ich weiß definitiv, dass soziale Scham und Verachtung mich von meiner Großmutter trennten, als ich aufwuchs, und dass dies zwischen Eltern und Kindern nicht der Fall sein sollte. Deshalb glaube ich, dass es äußerst wichtig ist, schon früh positive Gespräche über Menstruation mit Kindern zu führen. Die Einführung positiver Aktivitäten oder Rituale zum Thema Erwachsenwerden und auch soziale Aufklärung würden dazu beitragen, sowohl Mädchen als auch Jungen zu stärken. Zudem werden so Vorurteile gegenüber Menstruation abgebaut und gleichwertige Geschlechterbeziehungen gestärkt.

