



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Menstruierende Personen im Alltag

verfasst von | submitted by

Kathrin Sobotka BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 905

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Soziologie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Anna Pospech Durnova Ph.D.

Danksagung

Für die Finalisierung meiner Masterarbeit möchte ich mich bei meiner Betreuerin, Univ.-Prof. Mag. Dr. Anna Pospech Durnova, Ph.D. für die hilfreiche Unterstützung und wertvollen Anregungen bedanken. Mein Dank gilt ebenfalls Julia Schmid, BA MA, deren fachliche Expertise bei methodischen Unklarheiten von großer Hilfe war. Mein besonderer Dank gilt den teilnehmenden Interviewpartnerinnen, welche mit ihren ausführlichen Erzählungen über ihren menstruierenden Alltag zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben. Maria Harrison, meinen Eltern und Pia Szentgyörgyi danke ich für das Korrekturlesen meiner Arbeit und für die emotionale Unterstützung.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Forschungsstand.....	3
2.1	Historischer Verlauf.....	3
2.2	Menstruationsetikette	5
2.3	Menstruationsmanagement.....	6
2.3.1	Menstruationshygienemanagement (MHM)	8
2.3.2	Menarche, Schulzeit und Menstruation.....	9
2.3.3	Menstruationsprodukte.....	12
2.3.4	Partner*innenschaften, Sex und Menstruation.....	13
2.3.5	Arbeit und Menstruation	14
3	Theoretische Verortung	15
3.1	Körper und Menstruation in der Körpersoziologie	16
3.2	Intersektionalität.....	19
3.3	Der intersektionale Mehrebenenansatz	21
3.3.1	Kategorie „gender“.....	23
3.3.2	Kategorie „class“	25
3.3.3	Kategorie „race“.....	26
3.3.4	Kategorie Körper.....	28
3.3.5	Kategorie Sexualität	28
4	Methodisches Vorgehen	30
4.1	Sample / Feldzugang	31
4.2	Biografisch-narratives Interview	33
4.3	Datenauswertung.....	35
5	Menstruationsmanagement – Praktiken.....	38
5.1	Menstruationsmanagement – Praktiken von Sophie	39
5.2	Menstruationsmanagement – Praktiken von Maria.....	42

5.3	Menstruationsmanagement – Praktiken von Alexandra.....	45
5.4	Menstruationsmanagement – Praktiken von Karoline	50
5.5	Menstruationsmanagement – Praktiken von Julia.....	53
5.6	Menstruationsmanagement – Praktiken von Fabienne.....	56
5.7	Menstruationsmanagement – Praktiken von Karlotta	59
5.8	Menstruationsmanagement – Praktiken von Steffanie	62
5.9	Menstruationsmanagement – Praktiken von Sabine	66
5.10	Menstruationsmanagement – Praktiken von Rita.....	68
6	Menstruationsmanagement und Herrschaftsverhältnisse.....	72
6.1	Menstruationsmanagement – „Kontrolle“.....	74
6.2	Menstruationsmanagement – „Menstruation verstecken / verheimlichen“.....	78
6.3	Menstruationsmanagement – „Kommunikation“.....	80
6.4	Menstruationsmanagement – „Ausnahmezustand durchtauchen“	83
6.5	Menstruationsmanagement – „Passendes Menstruationsprodukt bestimmen“	84
6.6	Wandel des Menstruationsmanagements.....	87
7	Fazit.....	91
8	Literaturverzeichnis	95
9	Abbildungsverzeichnis.....	109
10	Abstract.....	110

1 Einleitung

„Dein Monatszyklus ist ein ganz natürlicher Teil des Frauseins (...)“ (o.b., 2022). Auffassungen wie diese, welche die Menstruation als „natürlichen“ Teil des „Frauseins“ verstehen, verdeutlichen, dass die Menstruation sowohl historisch als auch gegenwärtig vorwiegend als ein ausschließlich weibliches Phänomen betrachtet wird. Behandelt wird die Periode dabei als ein rein biologischer Prozess, der die „Natürlichkeit“ der Frau*¹ abbilden soll (vgl. Hohage, 1998; o.b., 2022; Zinn-Thomas, 1997). In einem durchschnittlichen Alter von dreizehn Jahren setzt die Menstruation bei menstruierenden Personen in Österreich ein (vgl. Gaiswinkler et al., 2024). Mit dem Einsetzen der Menarche (ersten Periode) wird gesellschaftlich das „Frau*- und Erwachsensein“ zugeschrieben (vgl. Gille et al., 2010; Gisler, 1995; Jackson & Falmagne, 2013). Aufgrund von Sozialisierungsprozessen lernen Menstruierende einen sichtbaren Blutfleck zu kontrollieren und nehmen die Menstruation als „Hygieneproblem“ wahr (vgl. Goffman, 2020; Jackson & Falmagne, 2013). Innerhalb der Forschung wird deutlich, dass die Menstruation oft als eine rein „weibliche“ Funktion angesehen wird, obwohl nicht alle Frauen* menstruieren (vgl. Bauer, 2023). „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, 2020, S. 1001). Die Menstruation wird durch patriarchale Strukturen und gesellschaftlichen Vorstellungen von Reinheit häufig als „schmutzig“ oder „dreckig“ stigmatisiert, wodurch das Auftreten von einem Blutfleck in der Öffentlichkeit als Makel gesehen und vor anderen Personen versteckt wird (vgl. Johnston-Robledo & Chrisler, 2013).

Um die vorherrschenden „Regeln“ im Umgang mit der Periode umzusetzen, wenden Menstruierende häufig Managementpraktiken an, die durch Selbstdisziplinierungsmechanismen geprägt sind (vgl. Law, 1985). Es handelt sich hierbei um das Menstruationsmanagement, welches ebenfalls der zentrale Fokus dieser Arbeit abbildet. Das Menstruationsmanagement bezieht sich auf Praktiken, welche im Alltag angewandt werden, um die Menstruation zu kontrollieren und zu verstecken. In dieser Arbeit wird jedoch nicht nur der Fokus auf Praktiken des Verschleierns gelegt, sondern auch auf Vorbereitungsmaßnahmen, Kommunikationsformen, den Wissenserwerb sowie den Umgang mit Menstruationsprodukten. Konkret wird dabei das

¹ Die Schreibweise Frau* soll aufzeigen, dass es sich bei der Kategorie „Frau*“ um ein Konstrukt handelt und nicht um eine natürliche Kategorie (vgl. Butler, 1991).

Menstruationsmanagement junger Erwachsener von der Menarche bis in die Gegenwart analysiert. Mit biografisch-narrativen Interviews nach Schütze (2016) wird es möglich, den Umgang mit der Menstruation der einzelnen Personen umfassend darzustellen (vgl. Schütze et al., 2016). Sowohl methodisch als auch theoretisch wurde der intersektionale Mehrebenenansatz nach Winker und Degele (2009) angewandt, um die Management-Konstruktionen der befragten Menstruierenden zu veranschaulichen, zu bündeln und zu systematisieren, um sie anschließend herrschaftskritisch zu analysieren (vgl. Winker & Degele, 2009). In der bestehenden Menstruationsforschung wird die Menstruation häufig ausschließlich als „Hygieneproblem“ behandelt, wodurch der Fokus oft zu stark auf den Managementpraktiken des bloßen Versteckens liegt. Dieser starre Blick auf die Managementpraktiken vernachlässigt jedoch einen möglichen Wandel und weitere Formen des Menstruationsmanagements. Ziel dieser Arbeit ist es, Menstruationsmanagement-Praktiken junger Erwachsener aufzuzeigen, herrschaftskritisch zu betrachten und einen möglichen Wandel des Umgangs mit der Menstruation von der Menarche bis in die Gegenwart zu beleuchten, woraus sich folgende Fragestellung ergibt:

„Wie managen junge Erwachsene ihre Menstruation im Alltag seit der Menarche²?“

Für Beantwortung der Forschungsfrage wurde diese Arbeit in folgende Kapitel unterteilt: Im Kapitel „Theoretische Verortung“ werden die Kategorien Körper, Menstruation und Stigma innerhalb der Körpersoziologie beleuchtet, sowie zentrale theoretische und analytische Kategorien des intersektionalen Mehrebenenansatzes aufgezeigt. Der „Forschungsstand“ soll einen umfassenden Überblick über verschiedene Menstruationsmanagement-Praktiken abbilden. Im Kapitel „Methodische Vorgehensweise“ wird das Sample und die praktische Umsetzung der Interviews beschrieben, um in einem weiteren Schritt die Managementkonstruktionen der einzelnen Menstruierenden darzustellen. Die zusammengetragenen Konstruktionen werden im Kapitel sechs „Menstruationsmanagement und Herrschaftsverhältnisse“ veranschaulicht und herrschaftskritisch analysiert. Genauer wird dabei ein möglicher Wandel des Menstruationsmanagements herausgearbeitet, um diesen in einem abschließenden Fazit mit allen empirischen und theoretischen Kenntnissen in Bezug zu setzen.

² Zeitpunkt der ersten Menstruationsblutung

2 Forschungsstand

In diesem Kapitel wird ein Überblick über das „Menstruationsmanagement“, die „Menstruationsetikette“ sowie eine kurze Einführung über den historischen Verlauf der Menstruation gegeben. Des Weiteren werden die Bereiche Menarche, Schulzeit, Arbeit, Dating/Partner*innenschaften, Freizeitaktivitäten und Produktverwendung in Bezug auf die Menstruation näher dargestellt, da diese die Themenblöcke des empirischen Teils abbilden. Das Kapitel „Menstruationsmanagement“ ist dabei sehr ausführlich dargestellt, da dieser den Fokus der Arbeit abbildet. Die Themenblöcke werden allgemein kurz beschrieben, wobei der Fokus hierbei auf dem Management der Menstruation liegt. Die „Menstruationsetikette“ wird aufgrund der Verknüpfung zum Management ebenso kurz veranschaulicht. Innerhalb dieser Arbeit werden nicht ausschließlich Praktiken mit Periodenprodukten in das Menstruationsmanagement einbezogen, sondern verschiedenste Formen von Handlungsebenen, welche die Menstruation betreffen.

2.1 Historischer Verlauf

Anfänge über die Beschäftigung mit der Menstruation finden sich in der Antike, wo davon ausgegangen wurde, dass die Periode nach Pythagoras ein „Schaum“ wäre, etwas Überschüssiges, was ausgeschieden werden muss. Der Mann*³ stellte immer das Ideal dar, wovon die Frau* abweicht (vgl. Ausserer, 2003). Die Menstruation wurde einerseits als natürlicher Teil der Frau* angesehen, andererseits als körperliches Defizit interpretiert und somit auch als Mangel oder Schwäche betrachtet. Teilweise symbolisierte sie nicht nur die Unterlegenheit der Frau*, sondern galt auch als etwas Giftiges (vgl. Hohage, 1998). Es zeigt sich, dass der Menstruations-Diskurs über Jahrhunderte hinweg, bis zur Aufklärung, ausschließlich einer männlichen Perspektive folgte. Innerhalb der europäischen Geschichte versuchten Theoretiker die „Natürlichkeit“ von Frauen* zu erklären, was ebenso auf die Menstruation Bezug nimmt. Dadurch etablierte sich, was als „Natur“ gilt. Der Großteil der geschichtlichen Aussagen über die Menstruation beschreibt sie stets negativ (vgl. Hohage, 1998). Im 18. und 19. Jahrhundert stand die Menstruation nur im Zuge der Fortpflanzung im

³ Die Schreibweise Mann* soll verdeutlichen, dass es sich bei der Kategorie „Mann*“ um ein Konstrukt handelt und nicht um eine biologische Kategorie (vgl. Butler, 1991).

Fokus, da die Bestimmung der Frau*, das Gebären von Kindern war. In anderen Kulturkreisen wurde und wird das Eintreten der Menstruation wiederum als Fest gefeiert, da die menstruierende Person zu einer Frau* geworden ist. Mit den kapitalistischen Weiterentwicklungen entstand die Sichtweise, die Periode als „Produktionsausfall“ zu betrachten. Kommt es zu einem Ausfall am Arbeitsplatz aufgrund von Menstruationsbeschwerden, war das ein wirtschaftlicher Nachteil (vgl. Ausserer, 2003).

Die mediale Vermittlung verstärkt die Auffassung, dass die Menstruation verheimlicht werden muss und Frauen* immer leistungsfähig sein sollen. Heute wird die Periode einerseits unter einem hygienischen und krankheitsbedingten Aspekt behandelt andererseits wird eine zunehmende Sichtbarmachung deutlich. Im Zuge von medialen und aktivistischen Ansätzen wird versucht, den disziplinierten Körper von einem zu versteckenden Menstruationsverständnis zu lösen (vgl. Wood, 2020). Deutlich wird die Sichtbarmachung, bei der Verbreitung von umweltfreundlicheren Menstruationsprodukten, wie Periodencups, Menstruationsunterwäsche, Schwämmen und Bio-Produkten. Es wurde nicht nur ein stärkeres Umweltbewusstsein vermittelt, sondern auch die gesundheitlichen Risiken von Einwegprodukten deutlich gemacht. Tabus wurden beispielsweise auch durch Kunstwerke gebrochen, die Menstruationsblut im öffentlichen Raum sichtbar machten. Auf sozialen Medien zeigt sich ebenfalls eine Form des Aktivismus, indem der Hashtag „#HappyPeriod“ verwendet wird, um auf die Besteuerung von Periodenprodukten aufmerksam zu machen. Ebenso soll dadurch eine Enttabuisierung der Menstruation stattfinden und Wissen online vermittelt werden (vgl. Lewis, 2020). Jugendliche nutzen für einen Austausch häufig Online-Plattformen, welche ihnen ermöglichen, sich offen über ihre Menstruation zu informieren. Online-Plattformen wie Facebook werden genutzt, um sich Wissen über die Menstruation anzueignen, eine offene Kommunikation zu fördern und die Menstruation im öffentlichen Raum sichtbarer zu machen (vgl. Gaybor, 2022). Ebenso ist an einigen Schulen und Universitäten der kostenlose Zugang zu Periodenprodukten zu finden (vgl. Lewis, 2020). An der Universität Wien befinden sich beispielsweise an vielen Standorten Spender für Menstruationsartikel, welche „(...) Menstruierende in unerwarteten Situationen unterstützen“ (Universität Wien) sollen. Die Stadt Wien förderte ebenfalls die Zurverfügungstellung von Menstruationsartikeln an öffentlichen Toiletten oder im Zuge der Aktion „Rote Box“, bei welcher einkommensschwache Personen kostenlose Produkte erhalten (vgl. DERSTANDARD, 2024). Zu beachten ist jedoch, dass Ansätze wie die Bereitstellung kostenloser Periodenprodukte oder die Hervorhebung umweltfreundlicher Alternativen die Menstruation weiterhin als etwas darstellen, das

unsichtbar gemacht werden muss. Das Blut wird durch Hygieneartikel versteckt, wodurch die Menstruation weiterhin tabuisiert bleibt (vgl. Koskeniemi, 2023).

2.2 Menstruationsetikette

Mit der Entwicklung der Menstruationsetikette fasst Sophie Law (1990) eine Reihe von bestehenden Regeln über die Menstruation zusammen. Menstruierende Personen folgen diesen Regeln, aufgrund von gesellschaftlichen Sanktionen. Die zentralste Regel besteht darin, die Menstruation allgemein vor anderen Personen, insbesondere vor Männern*, zu verstecken. Genauer betrachtet ist es die Aufgabe von Frauen*, den Kauf, die Verwendung und Verwahrung der Menstruationsprodukte verborgen zu halten. Schon mit dem Eintreten der Menarche achten Mütter darauf, dass die Regeln der Menstruation bei ihren Töchtern eingehalten werden und bieten einen Schutz vor den Folgen der Etikette. Die Folgen sind dabei sehr weitreichend, wie beispielsweise die empfundene Scham beim öffentlichen Auftreten eines Blutflecks, sowie gesellschaftliche Benachteiligung und Ausgrenzung. Menstruierende halten Verhaltensweisen der Menstruations-Verschleierung aufgrund von Sozialisations- und Unterdrückungsmechanismen aufrecht (vgl. Law, 1990). Durch vorherrschende patriarchale Strukturen wird die Menstruation als etwas „Schmutziges“ und „Abnormes“ begriffen, wodurch menstruierende Personen Taktiken entwickeln, ihre Periode zu verheimlichen. „Schmutzig“ meint in diesem Kontext, eine fehlende Selbstdisziplinierung. Frauen* betrachten dadurch ein „Auslaufen“ als einen Unfall und gehen davon aus, dass sie die Verantwortung haben „peinliche Situationen“ zu vermeiden. Menstruierende Personen vermeiden häufig Praxen, um sich den Regeln der Menstruationsetikette anzupassen (vgl. Law, 1985, 1990). Chris Bobel (2019) erweitert Law's (1985) Vorstellungen und konzentriert sich im Gegensatz zu Law's (1985) westlichen Modell der Menstruationsetikette, auf den „Globalen Süden“⁴ und äußert damit eine Kritik, dass die Etikette unterschiedliche Wirkungsweisen in verschiedenen Kulturen aufweist. Bobel (2019) erläutert näher, dass Frauen* ihre Periode nicht „freiwillig“ verschleiern, sondern das Verstecken der Menstruation aufgrund von patriarchalen Vorstellungen basiert (vgl. Bobel, 2019; Law, 1985). „She adapts, ever resilient, but her choice is not liberatory; it is a matter of survival“ (Bobel, 2019, S. 308).

⁴ “The Global South includes many countries within Asia, Central America, South America, Mexico, Africa, and the Middle East (except for Israel)” (Bobel, 2019, S. 340).

2.3 Menstruationsmanagement

Unter dem Begriff Management ist das Führen oder Organisieren eines Unternehmens gemeint. Es kann sich dabei auf eine Gruppe beziehen, welche eine Organisation abbildet oder um Tätigkeiten, welche vollzogen werden, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Innerhalb des Managements werden darunter Ziele, Pläne, Strategien und Kontrollmechanismen gefasst (vgl. Czichos et al., 2008). Wird „managen“ in der kritischen Menstruationsforschung näher betrachtet, versteht Chris Bobel (2019) darunter: „To manage is to govern, to administer, and to take charge. To manage is also to cope, make do, get along. We “manage” when we are just getting by” (Bobel, 2019, S. 33). Stereotypische Vorstellungen einer schönen, reinen, gut riechenden Frau*, entsprechen nicht den Wahrnehmungen über die Menstruation, welche als blutig und nicht gut riechend stereotypisiert wird, woraufhin Menstruierende verschiedene Maßnahmen ergreifen um die Menstruation zu verschleiern (vgl. Winkler & Roaf, 2014). „Managing menstruation means keeping it under control, or contained so that it does not get in the way—of school, of respectability, of a good time. The “managed body” is a narrow frame that puts control above embodied knowledge, pleasure, or power” (Bobel, 2019, S. 33).

Menstruationsmanagement meint Praxen, welche Personen im Zuge der Sozialisation lernen, um ihre Periode zu verschleiern, beziehungsweise um ihren Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten, wenn sie menstruieren (vgl. Pangritz & Böning, 2023). Es finden sich hier bewusste und unbewusste Handlungen, welche aktiv vermieden werden, um die Periode „verschwinden“ zu lassen oder wahrgenommene „unangenehme“ Situationen, wie ein „auslaufen“, zu vermeiden (vgl. Pangritz & Böning, 2023). Es kommt dadurch zu einem Disziplinieren des eigenen Körpers, statt dass menstruierende Personen gesellschaftlich erwartete Haltungen hinterfragen (vgl. McCarthy Annie & Lahiri-Dutt, Kuntala, 2020). Handlungen wie Sex und Schwimmen, sind Praktiken die während der Periode oft vermieden werden. Auch eine ständige Kontrolle des „Auslaufens“ oder Vorkehrungen um dieses zu vermeiden, werden unter dem Management gefasst (vgl. Pangritz & Böning, 2023). Mit der Anwendung beziehungsweise dem Verzicht von Praktiken, kann es dazu kommen, dass Menstruierende die Öffentlichkeit meiden. Grund dafür sind vorherrschende Tabus und die Stigmatisierungen der Menstruation (vgl. Pangritz & Böning, 2023).

Auch ein planen und dokumentieren der Periode stellt einen Teil des Menstruationsmanagements dar. Häufig verwenden Personen dabei Apps, um ihren Zyklus zu

tracken und sich daraufhin mit Medikamenten gegen Periodenschmerzen auszustatten, sowie eine für sie genügende Menge an Hygieneprodukten zu kaufen (vgl. Bauer, 2023). Die verschiedenen Apps sollen vor allem die Dauer und den Beginn der Periode voraussagen. Viele Perioden-Apps enthalten dabei Einschränkungen, da die meisten davon ausgehen, dass die Identität der Person eine Weibliche ist und diese einen männlichen Partner hat, wodurch das heteronormative Prinzip reproduziert wird. Des Weiteren geben sie an, dass Zyklusschwankungen „normal“ sind, jedoch größere Abweichungen als „abnorm“ klassifiziert werden, wodurch ein „richtiges Menstruieren“ vorgegeben wird (vgl. Fox & Epstein, 2020). Menstruierende Personen empfinden Tracking-Apps meist als sinnvoll, da sie den Zeitpunkt ihrer nächsten Periode voraussagen, auf mögliche Symptome vorbereiten und dadurch ihren Alltag besser strukturieren können. Vor allem bei jungen Personen, sind Menstruations-Apps besonders beliebt (vgl. Becker, 2023).

Gesellschaftliche Vorgaben, wie sich Personen während der Periode verhalten sollten, sieht Young (2005) als „menstrual closet“ an. Dieser meint, das Nicht-Sprechen über die Periode, das Verhindern von Blutflecken auf Kleidung, Toiletten, Handtüchern und darauf zu achten, dass keine Anzeichen von Menstruationsprodukten durch die Kleidung zu sehen sind. Laut Young (2005) erfolgt die Kommunikation über die Menstruation überwiegend im vertrauten Umfeld, vor allem mit engen Bezugspersonen wie der Mutter, Freundinnen oder einem langjährigen männlichen Partner. Ebenso hängt die Kommunikation zu einem Partner davon ab, wie dieser die Menstruation wahrnimmt (vgl. Young, 2005). Ein Austausch zwischen Frauen* über ihre Periode erfolgt meist nur in „Krisensituationen“, beispielsweise wenn keine Hygieneartikel zur Verfügung stehen. Jüngere Menstruierende sprechen hingegen mit anderen Frauen* häufiger über die Unsicherheiten, wie einer möglichen Schwangerschaft, wenn ihre Periode ausbleibt. Innerhalb einer Kommunikation oder Nicht-Kommunikation über die Menstruation nutzen menstruierende Personen dabei Euphemismen, um die Verwendung der Worte „Menstruation, „Periode“ oder „Blut“ aufgrund von Scham nicht auszusprechen (vgl. McHugh, 2020). Gibt es einen Austausch über die Menstruation, kann dadurch ebenfalls ein Widerstand gegen das Stillschweigen der Periode stattfinden. Wird jedoch negativ über die Periode gesprochen, kann das wiederum zu einem verstärkten Schamgefühl führen (vgl. McHugh, 2020).

2.3.1 Menstruationshygienemanagement (MHM)

Menstruationshygieneartikel machen es Menstruierenden möglich, distanziert gegenüber dem Blut und damit der Periode zu sein. Gemeint sind dabei Produkte, welche nach der Benutzung entsorgt werden (vgl. Hohage, 1998). Handlungen, welche die Menstruationshygiene betreffen, sind einerseits als Aufgabe von einzelnen Personen zu fassen, andererseits werden sie bei einem Mangel an hygienischer Infrastruktur zu einem öffentlichen Diskurs (vgl. McCarthy Annie & Lahiri-Dutt, Kuntala, 2020). Durch die marktwirtschaftliche Charakterisierung der Periode, wird die Nutzung der Binde als einzige Variante gesehen, sauber und hygienisch den Alltag zu bewältigen. In Teilen Indiens wurde die Menstruationsbinde medial verbreitet und symbolisierte die Schaffung eines gesunden „sauberen“ Körpers. Mit der Nutzung sollen Personen, wieder „normal“ handeln können. Bei der medialen Verbreitung wurde jedoch nicht bedacht, dass manche Gebiete keinen Zugang zu Toiletten beziehungsweise Wasser besitzen oder Menstruationsartikel gesundheitliche Probleme auslösen können, aufgrund von enthaltenen Bleichmitteln (vgl. Lahiri-Dutt, 2015).

Menstruierende lernen ihren Körper zu reinigen und diesen zu einem Arbeitskörper zu optimieren, um alle erwarteten Aufgaben weiterhin erfüllen zu können. Die Darstellung der Menstruation als „hygienisches Problem“, verdeutlicht nach Lahiri-Dutt (2015), dass die Auffassung besteht, den Körper „reparieren“ zu müssen, damit er wieder einsatzbereit ist. Personen, welche sich nicht an die Regeln der Menstruationshygiene richten, werden als „mangelhaft“ angesehen. Das Menstruationshygienemanagement gibt einerseits an, dass die Verwendung von Periodenprodukten zur „Freiheit“ der Frau* führt, andererseits überwachen menstruierende Personen sich selbst, indem sie durch die Verwendung von Menstruationsprodukten ihre Periode versuchen zu verstecken (vgl. Lahiri-Dutt, 2015; Wood, 2020). Mit der Verheimlichung der Periode denken sie, dass sie die Kontrolle über ihren eigenen Körper, welcher im menstruierenden Zustand nicht als „normal“ angesehen wird, wieder haben. Sie überwachen beziehungsweise disziplinieren sich selbst. Sie distanzieren sich von ihrem Körper, wodurch eine Entkörperlichung stattfindet. Es handelt sich dabei um einen kontinuierlichen Prozess der Überwachung, Disziplinierung und Kontrolle. Mit der Kommerzialisierung der Menstruation, wird deutlich, dass in medialen Diskursen, den menstruierenden Personen eine Schuld zugewiesen wird, wenn diese „auslaufen“ und nicht den „richtigen Schutz“ verwenden würden. Vermarktungsprozesse geben vor, dass Personen durch den Kauf einer Periodenbinde ihre Freiheit und Kontrolle über ihren Körper erwerben könnten

(vgl. Wood, 2020). Auch der „Menstruationsgeruch“, welcher auftreten könnte, wird befürchtet, da eine Frau* dann als unhygienisch, „dreckig“ und „ekelig“ gelten würde (vgl. Schröter, 1985).

2.3.2 Menarche, Schulzeit und Menstruation

Nach Thomas et al. (2001) liegt das durchschnittliche Alter bei der Menarche weltweit bei ungefähr 13,53 Jahren. Dies ist jedoch nur eine ungefähre Angabe, da weitere Einflüsse auf das Alter wirken, wie beispielsweise die Herkunft, sportliche Aktivitäten, Ethnizität, Örtlichkeit, Ernährungsweise und der Body-Mass-Index (vgl. Karapanou & Papadimitriou, 2010; Thomas et al., 2001). Die Zeit der Adoleszenz gilt als ein Prozess, bei welchem sich eine Person zu einem eigenständigen Menschen entwickelt. Im Zuge des zweiten Lebensjahrzehnts, entwickeln nach Waldeck (1995), junge Mädchen ihre Persönlichkeitsstruktur, Verhaltensmuster und Geschlechterrollen heraus. Sie lernen durch den Sozialisationsprozess und dem Prinzip der Heteronormativität, dass eine Frau* gesellschaftlich als das „minderwertigere“ Geschlecht angesehen wird, wodurch sie sich selbst auch als solches begreifen. Mit dem Eintreten der Pubertät, wird ihnen klar, dass mit dem Menstruationszyklus auch körperliche Veränderungen eintreten (vgl. Waldeck, 1995).

Werden die Einstellungen über die Menarche genauer angesehen, wird deutlich, dass diese in den meisten Studien als etwas Besonderes, Verändertes wahrgenommen wurde, unabhängig davon, ob es sich um eine positive oder negative Erfahrung handelte (vgl. Flaake, 2011; Kellermann, 2012). Nach Flaake (2011) treten negative Assoziationen über die Menarche häufiger auf, als Positive. Menstruierende, die Freude bei ihrer ersten Menstruation empfanden, nahmen diese meist mit Stolz wahr, dass sie zu einer Frau* geworden sind (vgl. Flaake, 2011; Kellermann, 2012). Menstruierende Personen, welche ihre Periode „spät“ bekommen, verspüren häufig eine Erleichterung und ein Gefühl von Zugehörigkeit (vgl. Flaake, 2011; Oertle, 2006). Innerhalb westlicher Gesellschaften, hat die Menarche einerseits keinen hohen Stellenwert, da sie als „Hygieneproblem“ begriffen wird, andererseits wird diese mit „Frau*-Sein“ und „Erwachsen-Sein“ in Zusammenhang gebracht (vgl. Jackson & Falmagne, 2013; Koff et al., 1981). Die europäische Betrachtung über die Menstruation zeigt, dass es keinen einheitlichen Umgang mit der Menarche gibt und diese immer unterschiedlich erlebt, jedoch meist gemeinsam mit der Sexualität thematisiert wird (vgl. Hohage, 1998; Lee & Sasser-Coen,

2015). Die Menarche wird somit häufig mit der Weiblichkeit, Sexualität und dem Zugehörigkeitsgefühl zu einem Geschlecht verbunden (vgl. Gille et al., 2010).

Die Mutter gilt häufig als zentrale Informationsquelle zum Thema Menstruation. Nach Gille et al. (2010) gaben 75 % der befragten Mädchen diese als erste Ansprechperson an (vgl. Gille et al., 2010). Mütter lehren ihren Töchtern die Notwendigkeit der Verwendung von Menstruationsprodukten im Alltag, wodurch das Blut versteckt wird und die Menstruation als „Hygieneproblem“ reduziert wird. Die „Unterstützung“ beschränkt sich oft nur auf den Zweck der Hygiene, indem sie den ersten Kauf von Periodenprodukten übernehmen (vgl. Kellermann, 2012; Oertle, 2006). Wie die Menarche erlebt wird, ist oft von der Vorbereitung abhängig. Häufig berichten Frauen*, dass sie schon vor der Menarche über ein menstruationsbezogenes Wissen verfügen, jedoch dieses nur begrenzt ist. Die Hauptquelle von Informationen über die Menarche bleibt dabei die Mutter, hingegen Väter beispielsweise häufig keine Information über den Menstruationsstatus haben, was auch daraus resultiert, dass Menstruierende diesen meist vor Männern* verschleiern (vgl. Koff et al., 1981; Marván & Alcalá-Herrera, 2019). Trotz dem Wissen besteht immer noch ein erheblicher Mangel an ausreichendem Informationsaustausch zu diesem Thema (vgl. Schmitt et al., 2021). Die Adoleszenz gilt bei Menstruierenden häufig als eine Zeit der Verwirrung, die sich auf die Wahl der „richtigen“ Menstruationsprodukte und das Vertrauen in diese Produkte bezieht (vgl. Schmitt et al., 2021). Geht es um die Benutzung von Menstruationshygieneprodukten, verwenden Menstruierende meist zu Beginn nur Binden, da sie Tampons noch skeptisch gegenüber stehen und diese meist noch ablehnen. Wird das Management der Periode genauer betrachtet, wird deutlich, dass mit dem Eintreten der Menarche die „Regeln der Periode“ angewendet werden. Junge Frauen* gehen davon aus, dass sie während ihrer Periode nicht schwimmen gehen können und dauerhaft kontrollieren müssen, ob sie „auslaufen“, da das als peinlich und negativ wahrgenommen wird (vgl. Gille et al., 2010). Vor allem die Blicke von Vätern beziehungsweise Männern* werden als unangenehm erlebt, da die Menstruation als „weibliches Phänomen“ betrachtet wird, welches nicht vor Männern* zum Vorschein kommen soll (vgl. Kellermann, 2012).

Die größte Herausforderung für menstruierende Jugendliche, stellt vor allem das Managen der Periode während der Schulzeit dar (vgl. Schmitt et al., 2021). Menstruationsschmerzen sind dabei die häufigste vorkommende gynäkologische Symptomatik bei Jugendlichen. Endometriose gilt als die schwerste Form von Periodenschmerzen und ist eine chronische Erkrankung, die oft erst spät diagnostiziert und behandelt wird (vgl. Randhawa et al., 2021).

Schmitt et al. (2021) fand weiters heraus, dass Menstruierende sich aufgrund von Menstruationsschmerzen nicht gut während der Schulanwesenheit konzentrieren können, was dazu führen kann, dass diese sich während des Unterrichts zurückziehen. Da an vielen Schulen die Ausgabe von Medikamenten nicht geduldet wird, bringen menstruierende Personen diese häufig selbst mit. Für eine bessere Planung, verwenden Menstruierende oft Menstruations-Apps, die ihnen helfen, ihren Zyklus zu verfolgen (vgl. Schmitt et al., 2021; Secor-Turner et al., 2022). Generell kann festgestellt werden, dass die erste Zeit mit der Menstruation für viele Personen eine Form der Einschränkung darstellt, da sie das Gefühl eines Freiheitsverlusts verspüren und nicht mehr „sorglos“ leben können (vgl. Koff et al., 1981). Während der Schulzeit ist für den Großteil der Menstruierenden am zentralsten, das Managen eines möglichen „Auslaufens“ der Periode. Die Angst eines sichtbaren Flecks ist so groß, dass Menstruierende die Schule verlassen oder Familienangehörige bitten, ihnen eine alternative Kleidung zu bringen. Eine weitere Taktik die öffentliche Sichtbarkeit eines Blutflecks zu verhindern, ist das Umbinden eines Kleidungsstücks. Ebenso werden für einen möglichen „Unfall“ Wechselkleidung und Menstruationsprodukte in Taschen und Schränken aufbewahrt (vgl. Schmitt et al., 2021; Secor-Turner et al., 2022). Besonders unwohl fühlen sich Menstruierende in Schulen, wenn in den Toilettenkabinen kein Mülleimer zu Verfügung steht. Allgemein bereitet es ihnen Sorgen, Menstruationsprodukte auf Schultoiletten zu wechseln, da bei dem Öffnen eines Produkts, andere Personen erfahren könnten, dass sie gerade menstruieren. Für viele menstruierende Personen ist es ebenso unangenehm, während des Unterrichts um Erlaubnis zu bitten, auf die Toilette zu gehen, weshalb sie oft bis nach der Schule warten, um ihr Periodenprodukt zu wechseln. Besteht diese Möglichkeit nicht, werden mitgebrachte Hygieneartikel sowohl in Taschen, als auch in der Kleidung versteckt, um nicht das Risiko einzugehen, dass andere Personen über ihren Menstruationsstatus erfahren könnten (vgl. Jackson & Falmagne, 2013; Schmitt et al., 2024). Trotz einer starken Verheimlichung, können sich Jugendliche mit anderen menstruierenden Personen durch geteilte Erfahrungen identifizieren und bilden dadurch eine Form der Solidarität. Manchmal sprechen sie dabei nicht aktiv von der Menstruation, sondern verwenden ein Code-Wort, um die Periode vor anderen Personen weiterhin zu verheimlichen (vgl. Lee & Sasser-Coen, 2015).

2.3.3 Menstruationsprodukte

Menstruationsprodukte sind eng mit verschiedenen Taktiken des Menstruationsmanagements verknüpft. Gemeint ist dabei die Nutzung und Planung eines Kaufs von Hygieneartikeln wie Binden, Tampons, Periodenunterwäsche und Periodencups (vgl. Hasson, 2020). Im Zuge des Menstruationshygienemanagements wird der Körper zu einer Ware und schafft daraus einen Markt, um mit Periodenprodukten Gewinne zu erwirtschaften (vgl. Bobel, 2019). Geht es um Menstruationsprodukte, besteht häufig eine Angst über die Wahl der Produkte, da es eine zu große Auswahl geben würde. Die Wahl ist dabei beeinflusst von soziokulturellen und familiären Bedingungen. Ebenfalls verfügen einige Menstruierende nicht über genügend Informationen über die „richtige“ Benutzung von Tampons (vgl. Schmitt et al., 2021). Für einen nachhaltigeren Gebrauch von Periodenprodukten verwenden immer mehr Personen Menstruationstassen, da sie komfortabler wahrgenommen werden, als andere Produkte. Die Verwendung eines Menstruationscups kann das kulturelle Kapital steigern, da dieser oft als „cool“ angesehen wird. Menstruierende sprechen dabei vermehrt mit anderen Personen über die Verwendung des Menstruationscups und tragen zur Normalisierung von Menstruationsblut bei. Hauptgründe für die Verwendung ist die Nachhaltigkeit und die Kostenersparnisse. Ebenso steigert die Verwendung und der offenere Zugang zum Menstruationsblut die Kommunikation über die Erfahrungen mit der Menstruation innerhalb der Familie und in Partner*innenschaften (vgl. Owen, 2022).

In Schulen stellt der allgemeine Zugang zu Menstruationsprodukten oft ein Problem dar (vgl. Secor-Turner et al., 2022). Die Bereitstellung von Menstruationsprodukten an öffentlichen Bildungseinrichtungen kann einerseits Vorteile bieten, jedoch sollten die Produkte qualitativ hochwertig sein und einen zuverlässigen Auslaufschutz bieten. Allgemein wird die kostenlose Zurverfügungstellung als sehr positiv wahrgenommen, da sie weniger Stresssituationen verursachen und eine Form der Sicherheit bieten können, falls es zu einer „Notfallsituation“ kommen sollte. Das Nachfragen nach einem Tampon bei fremden Personen kann für manche ein verbindendes, gemeinschaftliches Gefühl hervorrufen, da sie sich in einer ähnlichen Situation befinden. Andererseits fühlen sich einige Menstruierende dabei unwohl, weil die Kosten für Menstruationsprodukte sehr hoch sind (vgl. Rawat et al., 2023). Auch an vielen österreichischen Universitäten finden Studierende häufig Periodenproduktsponder in den Toiletten. Diese Produkte sind überwiegend in den Frauen*toiletten verfügbar, wodurch die Periode weiterhin auch im öffentlichen Raum als ein ausschließlich weibliches

„Hygieneproblem“ begriffen wird (vgl. Universität Wien). Mit der Aktion der Stadt Wien, der „roten Box“, werden in vielen BIPA-Drogeriemärkten kostenlos Tampons und Binden für Personen mit geringem oder keinem Einkommen bereitgestellt (vgl. Stadt Wien, 2024). Des Weiteren ist es seit 2021 möglich, an jeder Kassa einer BIPA-Filiale ein Periodenprodukt kostenlos zu erhalten (vgl. BIPAmé, 2024).

2.3.4 Partner*innenschaften, Sex und Menstruation

Das Menstruationstabu in Bezug auf Sex während der Periode stellt einen wesentlichen Bestandteil des Menstruationsmanagements dar (vgl. Fahs, 2020). Es besteht häufig die Auffassung, dass Frauen* dafür verantwortlich sind, sexuelle Praktiken während der Menstruation zu managen, indem sie argumentieren, dass sie keinen Sex haben können, aufgrund ihrer Periode. Solche Einstellungen sind nicht nur bei heterosexuellen Personen zu finden, sondern auch bei anderen Sexualitäten, da die Heteronormativität auch hier einen Einfluss hat (vgl. Bobel, 2019; Law, 1990). Aufgrund heteronormativer und patriarchaler Einflüsse können negative und uninformierte Einstellungen von Männern* zur Periode das Menstruationserleben negativ beeinflussen. Vor allem in heterosexuellen Partnerschaften, kann vermutet werden, dass männliche und weibliche Auffassungen über die Menstruation sich gegenseitig bedingen. Es kann angenommen werden, dass eine offenere Haltung und Kommunikation des Partners zur Menstruation das Erleben der Periode verbessern könnte (vgl. Hohage, 1998).

Die Mehrheit von heterosexuellen Personen, sehen menstrualen Sex, als etwas Negatives an, da es eine schmutzige, ekelige Erfahrung sei und Frauen* die Verantwortung für die Reinigung der Bettlaken und Kleidung tragen. Sie gehen davon aus, dass Männer* menstrualen Sex generell nicht möchten und empfinden die Reinigung des Blutes als schwierig. Queere Personen hinterfragen eher patriarchale Strukturen und sind offener für menstrualen Sex. Des Weiteren spielt die Rolle des Geschlechts der Partner*innen eine Rolle, da mehr Frauen* menstrualen Sex akzeptieren als Männer* (vgl. Fahs, 2020). Lehnen Personen menstrualen Sex allgemein ab, wird meistens von einer „blutigen“, „schmerzhaften“, „schlecht riechenden“ Erfahrung gesprochen (vgl. Allen & Goldberg, 2009). Die internalisierte Annahme über eine allgemeine Abwertung durch den*die Partner*in führt zu einer routinemäßigen Vermeidung von Sexpraktiken während der Periode. Jedoch ist der Hauptgrund für eine als schlecht

wahrgenommene Erfahrung, eine negative Einstellung gegenüber dem eigenen Körper. Neutrale Ansichten über menstrualen Sex, sehen diesen als „okay“ oder „keine große Sache“ an, dennoch müsste immer das Bettlaken gewaschen werden. Auch positive Berichte, argumentieren, dass währenddessen ein Handtuch darunter gelegt wird. Ebenso sei die Akzeptanz des*der Partner*in zentral für die Entscheidung zu menstruellem Sex (vgl. Fahs, 2020).

Befinden sich Personen in einer festen Beziehung, könnte das nach Allen und Goldberg (2009) dazu führen, dass diese sich wohler fühlen. Menstruierende Personen, die während der Periode Sex haben, betrachten dies als Ausdruck von Reife in ihrer Beziehung (vgl. Allen & Goldberg, 2009). Dennoch wird deutlich, dass beim Großteil dieses als „Hygieneproblem“ begriffen wird. Die Menstruation kann einerseits als ein zentrales Element einer Beziehung angesehen werden, jedoch wird menstrualer heterosexueller Sex weiterhin häufig als „keine Option“ für Männer* gesehen. Sie sehen Frauen* dabei als „unstabil“ und „schwierig“ während der Periode an (vgl. Allen & Goldberg, 2009; Peranovic & Bentley, 2017).

2.3.5 Arbeit und Menstruation

In Bezug auf Arbeitsbedingungen lässt sich beobachten, dass die meisten Arbeitsplätze nicht die Bedürfnisse von menstruierenden Personen berücksichtigen. Diese sind beispielsweise die Zurverfügungstellung von Periodenprodukten und eine sanitäre Ausstattung. Menstruierende Personen klagen dabei, dass es auf vielen Toiletten keine Seife oder Mülleimer für die Hygiene der Menstruation geben würde (vgl. Karin, 2022). Es sollte nicht nur ein ausreichender sanitärer Ort für die Menstruationshygiene zu Verfügung gestellt werden, sondern auch genügend Zeit und Pausen eingeplant werden. Eine bezahlte Auszeit, Pausen, flexiblere Arbeitszeiten oder Homeoffice würden eine Möglichkeit darstellen, Menstruierende zu unterstützen. Aufgrund von bestehenden Stigmatisierungen über die Periode sind vor allem Menstruierende von vermehrter Diskriminierung am Arbeitsplatz betroffen (vgl. Karin, 2022).

Einige Personen haben während des Arbeitens Menstruationsschmerzen, woraufhin ihre Arbeitsleistung beeinträchtigt werden könnte (vgl. Karin, 2022). Der Großteil versucht, ihre Periodenschmerzen während der Arbeit zu bewältigen. Schmerzen werden hauptsächlich mit Medikamenten gelindert. Selbst wenn diese kaum auszuhalten sind, versuchen Betroffene, sie

während der Arbeitszeit zu ertragen. Die Mehrheit kommuniziert ihre Menstruation am Arbeitsplatz nicht, da sie dies entweder als „zu persönlich“ oder als Zeichen von „Schwäche“ empfinden (vgl. Sang et al., 2021). Sie würden die Menstruation bei Arbeitskolleg*innen thematisieren, wenn Menstruationsschmerzen ihre Arbeitsqualität beeinflussen würde. Jedoch geben Menstruierende, welche aufgrund von Periodenbeschwerden in den Krankenstand gehen, diese nicht als solche an, sondern nennen vielmehr Magenschmerzen als Symptom (vgl. O’Flynn, 2006). Das Menstruationsstigma führt dazu, dass Betroffene ihre Periode verbergen, was sich negativ auf ihr persönliches Empfinden und ihre Arbeitszufriedenheit auswirken kann (vgl. Levitt & Barnack-Tavlaris, 2020). Menstruierende Personen, welche die Periode als etwas Negatives begreifen, verspüren oft Angst, sie können nicht dieselbe Leistung erbringen, als in einem nicht-menstruierenden Zustand (vgl. Zinn-Thomas, 1997).

Spanien ist das erste Land in Europa, das eine „Menstruationsfreistellung“ eingeführt hat. Dadurch wird Frauen* ermöglicht, bei starken Periodenschmerzen der Arbeit fernzubleiben, sofern sie eine ärztliche Bestätigung vorlegen. Die Einführung dieser „menstruationsfreien Tage“ stieß sowohl auf starke Kritik als auch auf Zustimmung (vgl. DERSTANDARD, 2023). Mit der Einführung von „menstruationsfreien Tagen“ könnten menstruierende Personen vermehrt diskriminiert werden und das Stereotyp, dass Frauen* weniger arbeitsfähig seien als Männer*, könnte sich weiter verfestigen. Männer* erhalten dadurch die Möglichkeit, ihren gesellschaftlichen Status weiter zu festigen (vgl. Levitt & Barnack-Tavlaris, 2020).

3 Theoretische Verortung

Innerhalb dieses Kapitels wird näher auf die Themen Körper und Menstruation eingegangen und diese in zentrale theoretische Konzepte der Körpersoziologie eingebettet. Der Körper wird dabei als Produkt der Gesellschaft gesehen, weshalb die Ansätze von Goffman, Bourdieu, Foucault, Douglas und Butler beleuchtet werden (vgl. Klein, 2010).

Diese Arbeit orientiert sich sowohl theoretisch als auch methodisch am intersektionalen Mehrebenenansatz nach Winker und Degele (2009). Im Anschluss wird die Theorie der Intersektionalität näher erläutert und zentrale theoretische sowie analytische Kategorien beschrieben. Intersektionalität soll nicht als eine Aneinanderreihung von

Ungleichheitskategorien verstanden werden, sondern die Vielfalt und komplexen Verbindungen der Kategorien zueinander aufzeigen (vgl. Taylor et al., 2011; Winker & Degele, 2009).

3.1 Körper und Menstruation in der Körpersoziologie

Die Betrachtung des Körpers als soziologisches Phänomen etablierte sich erst seit dem 20. Jahrhundert (vgl. Meuser, 2006). Der Körper, welcher unmittelbar im Zusammenhang mit der Menstruation steht, wird in der Körpersoziologie nicht als etwas Natürliches, Selbstverständliches, sondern als gesellschaftliches Konstrukt gesehen (vgl. Gugutzer, 2022; Klein, 2010). Ein soziales Konstrukt meint, dass der Körper etwas Hergestelltes ist, welcher manipuliert, kontrolliert und diszipliniert wird. Alltägliche Handlungen finden durch körperliche Vorgänge statt, was beispielsweise bei Interaktionen und Begrüßungsritualen deutlich wird. Soziale Ordnung und normative Vorstellungen einer Gesellschaft werden verkörpert beziehungsweise gestalten den Körper, was die gesellschaftliche Annahme verstärkt, dass das Geschlecht einer Person am Körper erkennbar ist. Der Körper wird innerhalb dieser Arbeit als ein gesellschaftliches Produkt gesehen, das ebenso wie die Menstruation von Macht- und Herrschaftsverhältnissen beeinflusst wird. Wahrnehmungen, Handlungen und Kompetenzen über körperliche Vorgänge sind demnach von der Gesellschaft abhängig (vgl. Gugutzer, 2022; Klein, 2010). Sowohl Goffman, Bourdieu, Foucault, Douglas als auch Butler sehen den Körper als Produkt der Gesellschaft.

Goffman (1984) beschreibt näher, dass Personen in öffentlichen Situationen versuchen ein „Selbst“ zum Ausdruck zu bringen, indem sie Kontrolltaktiken anwenden, welche durch den Körper dargestellt werden. Kontrolliert wird die eigene Darstellung gegenüber anderen Personen, da das eigene Image immer aufrechterhalten werden soll. Die Darstellung des Selbst unterliegt nach Goffman (1984) einem ständigen Zwang (vgl. Goffman, 1984). Goffman (1963) geht davon aus, dass eine Gesellschaft soziale Kategorien über Personen definiert und dadurch festlegt, welche Merkmale einer Person als „normal“ gelten. Besitzt eine Person ein Merkmal, welches als Mangel angesehen wird, handelt es sich um ein Stigma. Nach Goffman (1963) ist ein Stigma, eine Form von „Mangel“, um Personen abzuwerten (vgl. Goffman, 1963). Es werden drei Formen der Stigmatisierung unterschieden: „abominations of the body“, „blemishes of individual character“ und „tribal stigma of race, nation, and religion“ (Goffman, 1963, S. 4). Stigmatisierungen stellen eine Form der Realisation von Normen dar, da sie nicht

nur erwartet, sondern auch in konkreten Handlungen umgesetzt werden. Personen, welche ein Stigma besitzen, möchten von den Anderen als „normal“ wahrgenommen werden, weshalb sie die Verschleierung oder Korrektur des Stigmas anstreben. Ein Stigma wird durch die Verkörperung nach außen sichtbar gemacht (vgl. Goffman, 1963). Die Menstruation kann ebenfalls als eine Form des Stigmas betrachtet werden, da ein Blutfleck in der gesellschaftlichen Wahrnehmung als Makel gilt. Nach Johnston-Robledo und Chrisler (2013) lassen sich bei der Stigmatisierung der Periode alle drei Formen des Stigmas, wie sie von Goffman (1963) beschrieben werden, erkennen. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Menstruation meist kein direktes wahrnehmbares Stigma ist, da sie zum Großteil durch die Umsetzung der Menstruationsetikette verheimlicht wird. Im Zuge der Sozialisation wird menstruierenden Personen vermittelt, wie sie mit ihrem menstrualen Stigma umgehen sollen (vgl. Goffman, 1963; Johnston-Robledo & Chrisler, 2013; Law, 1985). Gesellschaftliche Normen nach denen Personen handeln, finden sich bei Bourdieu (2020) im Habitus wieder (vgl. Goffman, 1989; vgl. Bourdieu, 2020). Ein Habitus ist bei Bourdieu (2020, 2023) verkörpert, wodurch er Merkmale und Kategorisierungen transportiert (vgl. Bourdieu, 2020, 2023). Mit der Auffassung des Körpers als eine weitere Kapitalform wird deutlich, dass dieser in Handlungen so eingesetzt werden kann, dass er ein bestimmtes Image schafft und Anerkennung erlangt (vgl. Bourdieu, 2012, 2023). Durch den habitualisierten Körper und Machteinflüsse erscheinen soziale Konstrukte, wie Klasse und Geschlecht, als „natürlich“, wodurch sie unbewusst verkörpert werden (vgl. Bourdieu, 2019, 2023). Aufgrund von patriarchalen Machtstrukturen, werden Vorstellungen über menstruierende Personen verinnerlicht beziehungsweise im verkörperten Habitus aufgenommen. Dies wird deutlich, indem die Menstruation mit Weiblichkeit gleichgesetzt und gesellschaftlich als „natürliches“ Phänomen einer Frau* angesehen wird (vgl. Law, 1990). Mit der gesellschaftlichen Auffassung von Weiblichkeit als minderwertige Kategorie und deren Gleichsetzung mit der Menstruation, verinnerlichen Frauen* oft diese Vorstellung, dass auch die Menstruation ein abwertendes Phänomen abbildet (vgl. Beauvoir, 1949).

Auch Foucault (2019, 2023) geht von Formen der Macht aus, welche auf den Körper einwirken und durch ihn verkörpert werden. Nicht nur äußere Macht, die sich durch Institutionen wie die Schule zeigt, beeinflusst den Körper, sondern auch Maßnahmen der Selbstdisziplinierung (vgl. Foucault, 2019, 2023). Im Zuge der Disziplinierungsmaßnahmen, wird der Körper geformt, untergliedert, formiert, kontrolliert und automatisiert, um ihn nutzbar zu machen (vgl. Foucault, 1979, 2019). Vor allem der weibliche Körper unterzieht sich selbst Formen der Machtausübung,

um dem vorherrschenden Weiblichkeitsideal zu entsprechen (vgl. Turner, 1989). Die Menstruation wird in der Medizin häufig als „Problem“ aufgefasst, weshalb menstruierende Frauen* als zu Behandelnde klassifiziert werden (vgl. Turner, 1995). Mit dem Eintreten der Menarche findet eine Medikalisierung statt, welche die Menstruation als Krankheit sieht, weshalb diese mit Kontrolltechniken überwacht wird. Im Fokus steht dabei die Kontrolle von Reinheit und Schmerzen, um den Körper wieder funktional zu machen (vgl. Fingerson, 2006). Frauen* werden dabei bestärkt ihren menstruierenden Körper zu modifizieren. Mit der Kommerzialisierung der Menstruation sind menstruierende Personen zunehmend gezwungen, ihre Periode und damit verbundene Gesundheitsaspekte als eigene Verantwortung zu betrachten (vgl. Wood, 2020). Douglas (1974) verdeutlicht mit der Aufstellung der „Reinheitsregel“, dass durch die symbolische Darstellung des Körpers, Machtstrukturen sichtbar werden. Mit der Reinheitsregel möchte Douglas (1974) hervorheben, dass vor allem im Privaten, der körperliche Ausdruck zum Vorschein kommt, hingegen in der Öffentlichkeit dieser stark kontrolliert wird. Körperliche Vorgänge, die im öffentlichen Raum am unerwünschtesten sind, sind Ausscheidungen. Innerhalb einer Interaktion müssen alle kontrollierbaren körperlichen Vorgänge, wie Husten und Niesen, vermieden werden (vgl. Douglas, 1974). Das Menstruationsblut, welches ebenfalls als eine Form der „Ausscheidung“ betrachtet werden kann, wird im öffentlichen Raum nicht akzeptiert, da es gesellschaftliche Normen überschreitet und als „unrein“ gilt, weshalb das Blut vor der Öffentlichkeit verborgen werden muss (vgl. Lupton, 2003). Herrschafts- und Machtmechanismen werden vor allem durch den Geschlechterkörper transportiert. Der Körper ist nach Butler (2021) immer vergeschlechtlicht und wirkt als solches regulativ (vgl. Butler, 2021). Durch die zwanghafte Zuordnung zu einem Geschlecht werden auch körperliche Merkmale wie Stimme, Aussehen, Gestik und Mimik entsprechend dem Geschlecht ausgedrückt. Am Beispiel der Menstruation wird deutlich, dass diese nicht nur als körperliche Flüssigkeit wahrgenommen wird, sondern die Menstruationserfahrung mit dem Frau*-Sein gleichgesetzt wird, wodurch der Körper geschlechtsspezifisch konnotiert wird (vgl. Lindemann, 2011). „Just as the penis gets its privileged value from the social context, the social context makes menstruation a malediction” (Beauvoir et al., 2011, S. 329).

Zusammenfassend wird deutlich, dass die Menstruation mit dem vergeschlechtlichten Körper verbunden ist. Die Menstruation wird dabei gesellschaftlich mit Vorstellungen der Weiblichkeit gleichgesetzt, wodurch Normen und Ungleichheitsstrukturen auf den menstruierenden Körper einwirken (vgl. Bobel, 2010). Patriarchale Einflüsse, die den Körper von Frauen* als

minderwertige Kategorie bewerten, verdeutlichen, dass zahlreiche Macht- und Herrschaftsverhältnisse das Menstruationsmanagement beeinflussen (vgl. Bobel, 2010; Butler, 1999). Machtverhältnisse, wie der Kapitalismus, fördern durch die Vermarktung der Menstruation cis-normative und heteronormative Darstellungen der Periode. Dies verstärkt Reinheitsvorstellungen und Stigmatisierungen, die mit menstruierenden Körpern assoziiert werden (vgl. Douglas, 1985; Johnston-Robledo & Chrisler, 2013; Przybylo & Fahs, 2020). „Our identities, our bodies and regulative norm systems, intra-act and make menstruation appear as an experience natural to cis-female bodies (...)” (Rydström, 2020 S. 946 f.). Aufgrund der vielfältigen Verflechtungen von Macht- und Herrschaftsstrukturen wird in dieser Arbeit sowohl methodisch als auch theoretisch die Theorie der Intersektionalität angewandt. Diese soll aufzeigen, dass Menstruation nicht ausschließlich als biologisches Phänomen zu begreifen ist, sondern als kulturelles Konstrukt, welches geformt, diszipliniert und stigmatisiert wird. Mit der Wahl des intersektionalen Ansatzes wird es möglich, sowohl strukturelle Ungleichheiten des Menstruationsmanagements als auch normative Regulierungen aufzuzeigen und zu analysieren. Die Menstruation wird dadurch nicht als individuelles, biologisches Phänomen betrachtet, sondern als gesellschaftlich diszipliniertes Produkt gedeutet.

3.2 Intersektionalität

Wird Intersektionalität näher betrachtet, wird deutlich, dass darunter sowohl Ungleichheitsverhältnisse, als auch Macht- und Herrschaftsformen zu finden sind. Der Ursprung der Intersektionalität liegt in feministischen, sozialen Bewegungen, die aufzeigten, dass mehrdimensionale Ungleichheit in der Gesellschaft wirksam ist (vgl. Ganz & Hausotter, 2020). Im Zuge der Intersektionalität soll die Gesellschaft als Ganzes, aber auch aus verschiedenen Perspektiven kritisch betrachtet werden. Es meint dabei, dass Rassismus, Sexismus und Kapitalismus miteinander verflochten sind (vgl. Hill Collins & Bilge, 2016). Kimberlé Crenshaw (1998) entwickelte den Begriff „Intersektionalität“ im Jahr 1989, um die Erfahrungen von women of color⁵ sichtbar zu machen, die aufgrund von Rassismus und Sexismus benachteiligt wurden. Mit der Verwendung des Begriffs zeigte Crenshaw (1998) auf, dass vielfältige Formen der Diskriminierung nicht starr nebeneinander wirken, vielmehr überlappen und verstärken sich diese (vgl. Crenshaw, 1998). Die Intersektionalität erhielt im

⁵ women of color - Keine Fokussierung auf die Herkunft oder Hautfarbe, sondern auf Frauen*, die von Rassismus betroffen sind und ungleich behandelt werden (vgl. Hill Collins & Bilge, 2016).

Zuge der Frauen*bewegungen eine besondere Aufmerksamkeit, bei welchen women of color den weißen Feminismus kritisierten, da dieser sich ausschließlich auf eine eurozentrische Perspektive fokussierte (vgl. Walgenbach, 2017).

Winker und Degele (2009) sehen den Kapitalismus als grundlegendes Phänomen, welches vielfältige Formen der sozialen Ungleichheit hervorbringt. Sie gehen dabei konkret, von einer kapitalistischen Gesellschaft aus, welche dem Prinzip der Profitmaximierung folgt (vgl. Winker & Degele, 2009). Für die Erhaltung der kapitalistischen Gesellschaft ist die Schaffung eines Mehrwerts zentral, wofür Arbeiter*innen ausgebeutet werden. Ausgebeutet wird nicht nur die Lohn- sondern auch die Reproduktionsarbeit, welche meist kostenlos von Frauen* durchgeführt wird. Dieses System macht deutlich, dass die kapitalistische Gesellschaft, welche den Ausgangspunkt der intersektionalen Analyse von Winker und Degele (2009) abbildet, stark von geschlechtlichen Ungleichheitsstrukturen geprägt ist. Die Reproduktion wird gesellschaftlich als „Frauen*sache“ gesehen, und als unproduktiv klassifiziert, wie beispielsweise die Hausarbeit (vgl. Becker-Schmidt, 2019; Winker & Degele, 2009).

Weitere Formen von Macht- und Herrschaftsverhältnissen sind bei Winker und Degele (2009) keine Kumulation, vielmehr reproduziert der Kapitalismus diese (vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Winker & Degele, 2009). Foucault (1979, 2019) geht davon aus, dass Macht im Alltag auftritt, indem sie Personen in Kategorien einordnet, sie an ihre Identität bindet und aus ihnen Subjekten hervorbringt. Mit Subjekt meint Foucault (1979, 2019) die Unterwerfung, die nicht nur durch äußere Machtformen entsteht, sondern auch durch das Wissen und die Wahrnehmung der eigenen Identität geprägt wird. Mit der Unterwerfung und Hingabe der Macht, nehmen Subjekte diese als Eigene wahr, verinnerlichen diese, wodurch sie stabilisiert und in sozialen Praxen ausgeübt wird (vgl. Foucault, 1979, 2019). Weber (1922) zeigt weiter auf, dass Macht die Durchsetzung des eigenen Willens, auch gegen mögliche Widerstände meint. Herrschaft hingegen bezeichnet die Fähigkeit, durch Anweisungen Gehorsam bei anderen Personen hervorzurufen (vgl. Weber, 1922). Eine zentrale Form der Herrschaft, welche ebenfalls durch den Kapitalismus reproduziert wird, ist das Patriarchat, welches die Unterdrückung von Frauen* durch Männer* meint. Diese Herrschaftsform findet sich in allen Lebensbereichen wieder, welche Unterdrückungs-, Diskriminierungs-, und Ausbeutungsformen zur Folge hat (vgl. Gerhard, 2017). Mit einer „natürlichen“ Begründung der binären Geschlechter, werden Machtstrukturen des Patriarchats internalisiert und wirken dadurch in allen gesellschaftlichen Bereichen (vgl. Beauvoir, 1949). Geschlecht steht immer in Beziehung zu anderen Kategorien

wie, „race“, Klasse und Sexualität, und ist eng mit dem Körper verbunden, da dieser als Träger von Geschlecht gesehen werden kann (vgl. Butler, 1999).

Mit der Wahl der Intersektionalität als theoretischen Ansatz wird es möglich, die Verflechtungen von Macht- und Herrschaftsstrukturen zu analysieren, die das Menstruationsmanagement beeinflussen. Dadurch wird deutlich, wie Geschlecht, Klasse, „race“, Sexualität und Körper, diese Strukturen formen und wie diese miteinander verwoben sind. Macht- und Herrschaftsformen werden nicht als Kumulation von Ungleichheitskategorien verstanden, sondern ihre Verflechtungen werden kritisch betrachtet. Es wird, wie bei Winker und Degele (2009), von einer kapitalistischen Gesellschaft ausgegangen, die Formen von Macht und Herrschaft hervorbringt. Für die Analyse der vielfältigen Ungleichheitsstrukturen wird nicht nur theoretisch, sondern auch methodisch die Intersektionalität in Form des intersektionalen Mehrebenenansatzes nach Winker und Degele (2009) herangezogen (vgl. Klinger, 2003; Winker & Degele, 2009).

3.3 Der intersektionale Mehrebenenansatz

Mit Hilfe der intersektionalen Mehrebenenanalyse sollen soziale Praxen mit ihren inkludierten Herrschaftsverhältnissen analysiert werden. Es ist zentral zu verstehen, dass Formen der Herrschaft alle Lebensbereiche von Menschen durchdringen. Ganz und Hausotter (2020) betrachten Intersektionalität als etwas Dynamisches innerhalb einer kapitalistischen Gesellschaft und sie betonen dabei die Wechselwirkungen der sozialen Kategorien Geschlecht, Klasse, Ethnizität und Körper, welche sich gegenseitig beeinflussen und überkreuzen (vgl. Ganz & Hausotter, 2020). Innerhalb der Intersektionalitätsdebatte muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass auch andere soziale Kategorien, wie beispielsweise Sexualität, in die Analyse einbezogen werden können (vgl. Anthias, 2013).

Mit der Betrachtung auf individueller und gesellschaftlicher Ebene, kann eine umfassende Analyse von Ungleichheitsverhältnissen stattfinden (vgl. Ganz & Hausotter, 2020). Die sozialen Kategorien Geschlecht, Klasse, „race“, Körper und Sexualität werden nicht isoliert betrachtet, sondern sollen in deren Überschneidung und Wechselwirkung untersucht werden. Im Zuge dieser Arbeit werden demnach nicht singuläre Kategorien analysiert, sondern die Verknüpfungen werden als Ganzes betrachtet (vgl. Walgenbach, 2017). Es ist zentral zu

erwähnen, dass „race“ innerhalb dieser Arbeit nicht mit dem deutschsprachigen Wort „Rasse“ gleichgesetzt wird, da „race“ keine biologische Beschreibung ist, sondern immer ein soziales Konstrukt. Im Zusammenhang der intersektionalen Analyse sollen dabei Unterdrückungsformen erkannt werden (vgl. Crenshaw, 1991). Die sozialen Kategorien werden nicht als universale Kategorien dargestellt, in welche Personen eingeteilt werden, vielmehr dienen sie als Analyseform, um vielschichtige und ineinander fließende Unterdrückung sichtbar zu machen. Dadurch erlangen sie ebenso eine Spezifität. Zentral ist, dass die gewählten sozialen Kategorien nicht zwingend einen festen Bestandteil in der Analyse darstellen müssen, da sie nicht vorausgesetzt werden (vgl. Anthias, 2013).

Wird die Forschung zur Intersektionalität näher betrachtet, zeigt sich, dass sie überwiegend auf den sozialen Kategorien „race“, Geschlecht und Klasse basiert. Welche sozialen Kategorien zusätzlich eingeschlossen werden, kann nicht starr festgelegt werden, da die Varianz endlos ist (vgl. Berger & Guidroz, 2010). Im deutschsprachigen Forschungsraum geht Cornelia Klinger (2003) davon aus, dass ein endloses Hinzufügen von sozialen Kategorien für die intersektionale Betrachtung hinderlich sei, weshalb sich die Analyse ausschließlich auf die Kategorien „race“, „gender“ und „class“ beziehen sollte (vgl. Klinger, 2003). Purtschert und Meyer (2010) hingegen argumentieren, dass eine solche kategoriale Beschränkung nicht möglich ist und es zu einer starren Sichtweise kommt, welche eine politische Schließung zur Folge hat (vgl. Purtschert & Meyer, 2010). „Ziel ist es somit nicht, Kategorien zu finden, welche die Reflexion auf mögliche Ausschlüsse bereits in sich enthalten, sondern die Analyse derart offen zu halten, dass ihre ständige Umdeutung möglich ist“ (Purtschert & Meyer, 2010, S. 135).

Im Zuge dieser Arbeit wird nach dem Ansatz von Purtschert und Meyer (2010) vorgegangen, indem die zentralen Kategorien „race“, Geschlecht und Klasse als Grundlage dienen und durch die Kategorien Sexualität und Körper erweitert werden, um eine umfassendere Analyse zu ermöglichen (vgl. Purtschert & Meyer, 2010). Nach Klinger (2003) ist die Gruppierung von „race“, „gender“ und „class“ zentral, um nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Ungleichheitsstrukturen aufzudecken, da diese Ausgrenzungsmechanismen zur Folge haben. Die Kategorie Sexualität wird häufig, wie bei Klinger (2003), im Zuge von „gender“ aufgefasst, jedoch sollen sie hier getrennt voneinander aufgenommen werden, um die eigene Wirkungsmacht hervorzuheben (vgl. Klinger, 2003; Winker & Degele, 2009). Wie bereits zuvor beschrieben, stellt der Körper ebenso einen wesentlichen Aspekt der Menstruation dar, weshalb

auch diese Kategorie hinzugefügt wird. In den folgenden Abschnitten, werden die vorläufig gewählten sozialen Kategorien theoretisch beschrieben.

3.3.1 Kategorie „gender“

Historisch betrachtet, bildet die Kategorie Frau* und Mann* eine gesellschaftliche Ordnung ab, welche durch die Institutionen der Ehe, Familie und den Staat stabilisiert werden. Eine Frau* wird dabei immer im Verhältnis zum Mann* betrachtet (vgl. Kuster, 2017). Es impliziert eine Machtausübung, bei der eine klare Differenzierung entsteht. Männer* werden gesellschaftlich als die „Überlegenen“ und Frauen* als die „Untergeordneten“ angesehen (vgl. Dietze, 2001).

Im Zuge der Frauen*bewegungen kam es in den USA zu einer Unterscheidung zwischen den Kategorien „sex“ und „gender“. „Sex“ wird als biologisches oder „natürliches“ Geschlecht aufgefasst, das sich auf die Zusammensetzung der Chromosomen und Hormone bezieht. Hingegen „gender“ das kulturelle Geschlecht abbildet, welches Erwartungshaltungen und Attributzuschreibungen, sowie gesellschaftlich zugeschriebene Aufgaben inkludiert. Diese klare Differenzierung wurde innerhalb der USA verwendet, um sich gegen einer Vorstellung von der „Natur der Frau*“ zu richten (vgl. Gildemeister & Hericks, 2012). Die Kategorie „gender“, als hergestelltes Konstrukt, zeigt in sozialen Beziehungen, wahrgenommene Differenzierungen, welche jedoch nicht „natürlich“ sind, sondern gesellschaftlich konstruiert wurden (vgl. Dietze, 2001). Haslanger und James (2021) argumentieren, dass der Begriff „gender“ verwendet wird, um deutlich zu machen, dass Frauen* hierarchisch unter Männern* stehen. Dadurch, dass Frauen* eine gesellschaftlich niedrigere Position erhalten, wird diese zugewiesene Rolle als „natürlich“ betrachtet (vgl. Haslanger & James, 2021). Simone de Beauvoir (2011) macht in ihrem Werk „second sex“ deutlich, dass „gender“ nicht als etwas von „Natur aus Gegebenes“ zu verstehen ist (vgl. Beauvoir et al., 2011). „One is not born, but rather becomes, woman“ (Beauvoir et al., 2011, S. 283). Simone de Beauvoir (1949) Ansichten über die Konstruktion von Geschlecht sind einerseits zentral für die feministische Wissenschaft, da sie ebenso eine Verbindung zwischen Geschlecht, Klassismus und Rassismus erkennt, andererseits betrachtet sie die Formen der Ungleichheit separat voneinander (vgl. Beauvoir, 1949). Judith Butler (1991, 1999) hingegen zeigt auf, dass auch „sex“ als kulturelles Konstrukt aufzufassen ist. In den Werken „gender trouble“ und „undoing gender“ macht Butler (1991, 1999) deutlich, dass die Kategorie Frau* nicht als ein kollektives Subjekt zu sehen ist, sondern

lediglich eine Vergegenständlichung bestehender Geschlechterverhältnisse abbildet (vgl. Butler, 1991; 1999). Butler (1991, 1999) nimmt außerdem an, dass die Kategorien „gender“, „sexuality“ und „sex“ gesellschaftlich immer zusammengefasst werden. Damit eine konsistente Identität entsteht, müsste die Kategorie „gender“ aus der Kategorie „sex“ entspringen, sowie die Sexualität der Identität entsprechen. Die Identität folgt dabei immer dem System der Heteronormativität. Personen, welche diesem System nicht folgen, werden innerhalb der Gesellschaft aufgrund von vorherrschenden Denkmustern als „abnorm“ betrachtet. Eine Geschlechteridentität wird somit durch verinnerlichte Denkmuster, Normen und einer Inszenierung produziert (vgl. Butler, 1991; 1999).

Der Mann* wurde beziehungsweise wird sowohl historisch als auch in der Gegenwart in den meisten Institutionen wie Familie, Ökonomie, Staat und Kultur vorausgestellt (vgl. Gerhard, 2017). Nach Simone de Beauvoir (2011) wird die Herrschaftsform des Patriarchats von den Herrschenden und den Beherrschten, die in dieser Form Frauen* darstellen, verinnerlicht. Sie folgen dieser Herrschaftsform innerhalb ihrer Handlungen, Ansprüche und Erkenntnisse, wodurch sie zur Norm wird. Es werden Frauen* von Männern* ausgeschlossen, in allen von Männern* wahrgenommenen wichtigen Bereichen. Sie akzeptieren diese Form der Herrschaft unbewusst, indem sie einem Zwang unterliegen, das Patriarchat zu erhalten. Diese Form der Unterdrückung ist nicht nur innerhalb der Wirtschaft und des Staates zu finden, vielmehr dominiert diese Gewalt auch im Selbstbild von Frauen*. Sie wird in der eigenen Sexualität einverleibt und im eigenen Verhalten umgesetzt, was zur Stabilisierung einer Unterordnung und Ausgrenzung führt (vgl. Beauvoir et al., 2011). Bourdieu (2001) vertritt die Ansicht, dass eine männliche Herrschaft deshalb existiert, weil eine vorherrschende Ordnung nur dann besteht, wenn Personen sie verkörpern. Es werden demnach nicht nur Differenzierungen wie Geschlecht aufgestellt, sondern diese werden ebenfalls in der Repräsentation von Personen nach außen getragen. Sie werden in den Habitus aufgenommen und täglich ausgeführt. Nach Bourdieus (2001) Vorstellungen unterteilt die Gesellschaft alles in einer binären Ordnungsstruktur, wie beispielsweise Natur und Kultur, damit Personen die Welt verständlich wird. Frauen* passen ihre Denksysteme an die männlichen an und bilden dadurch ihre Geschlechterrolle und Identität heraus. Sie stützen sich auf ein männliches Ideal und übernehmen dieses ohne es zu hinterfragen (vgl. Bourdieu, 2001).

3.3.2 Kategorie „class“

Wird näher die Kategorie Klasse für die intersektionale Mehrebenenanalyse betrachtet, wird deutlich, dass der Klassenbegriff unterschiedliche Traditionen aufweist. Die bekannteste Auffassung von Klasse geht auf Karl Marx zurück (vgl. Winker & Degele, 2009). Im 19. Jahrhundert war Karl Marx (2014, 2006) einer der zentralsten Akteure innerhalb der Klassentheorien, da er ein Konzept entwarf, um eine Klassengesellschaft sinnhaft zu verstehen und zu erklären. Marx (2014, 2006) sieht die Gesamtheit des geschichtlichen Verlaufs als Historizität von Klassenkämpfen an. Arbeit ist dabei die Voraussetzung des menschlichen Daseins, wodurch Eigentum zu sozialen Ungleichheitsformationen führt. Nach Marx (2014, 2006) sind Klassenverhältnisse immer von den Umständen der Produktionsmittel zu deuten. Es wird zwischen Lohnarbeit und Kapital unterschieden, sowie zwischen den Bourgeoise, jene die über Produktionsmittel verfügen und dem Proletariat, welche die Besitzlosen darstellen (vgl. Marx et al., 2014; Marx & Engels, 2006). Das Proletariat erhält den Lohn von den Bourgeoise, welche von einem Mehrwert leben. Die Arbeiter*innen verkaufen ihre eigene Arbeitskraft und mit dem Lohn, welches das Proletariat erhält, werden Reproduktionsarbeiten geleistet. Damit der*die Kapitalist*in beziehungsweise die Bourgeoise so viel Mehrwert wie möglich erhalten, besteht das Ziel, die Arbeitskraft so kostengünstig wie möglich zu halten. Das Proletariat, welches die ausgebeutete Klasse abbildet, ist von verschiedenen Formen der Unterdrückung betroffen (vgl. Dietze, 2001; Marx & Engels, 2006). Winker und Degele (2009) trennen den Kapitalismus in Reproduktionsarbeit und Lohnarbeit und sehen diesen nicht als rein ökonomischen Faktor an, sondern schließen ebenso Formen der Identität und deren Darstellung sowie soziale Praxis mit ein. Soziale Ungleichheit entsteht durch den Kapitalismus, welcher ein staatliches und ökonomisches Gesellschaftskonstrukt abbildet. Um das System des Kapitalismus aufrechtzuerhalten, muss nicht nur die wirtschaftliche Produktion und Konsumtion, sondern auch die Reproduktion stabil sein. Die Reproduktionsarbeit, welche die Reproduktion der Arbeitenden selbst inkludiert, ist zum Großteil kostenlos und wird von Frauen* geleistet (vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Winker & Degele, 2009).

Wird sich näher mit dem Begriff der Klasse beschäftigt, ist es zentral diesen nicht nur aus einer wirtschaftlichen Perspektive zu betrachten, sondern, wie Bourdieu (1984), ihn umfassender zu verstehen. Auch Winker und Degele (2009) beziehen sich bei der intersektionalen Mehrebenenanalyse auf das Klassenverständnis nach Bourdieu (vgl. Bourdieu, 1984; Winker & Degele, 2009). Bourdieu (1984) fasst in seiner Vorstellung folgende drei Dinge zusammen:

Das aus dem sozialen Hintergrund stammende finanzielle Kapital, kulturelles Kapital wie Bildung und soziales Kapital, welches soziale Beziehungen inkludiert. Das kulturelle Kapital lässt sich nochmals genauer bestimmen, indem Bourdieu (1984) es in das inkorporierte, objektivierte und institutionalisierte Kulturkapital unterteilt. Im inkorporierten Kapital ist Bildung und Wissen zu fassen, aber auch jenes Wissen, welches nicht ausschließlich durch schulische oder akademische Institutionen erworben wurde. Im objektivierten Kapital sind Güter zu finden, welche einen Bezug zur Kultur haben, wie Bilder, Musikinstrumente und Bücher. Das institutionalisierte Kapital meint sowohl schulisch, als auch akademisch erworbene Titel (vgl. Bourdieu, 1984). In diesem Zusammenhang handelt es sich um keinen starren Klassenbegriff, sondern um einen Dynamischen. So geht Bourdieu (1971, 1984, 2012) davon aus, dass Klassen als solche nicht existieren, vielmehr befinden sie sich in einem Raum, in welchem viele Differenzierungen zu finden sind. Die herrschende Klasse bildet nach Bourdieu (1971, 1984, 2012) jene ab, welche entweder über ein großes wirtschaftliches Kapital oder ein hohes Kulturkapital verfügt. Geht es um soziale Ungleichheit in Bezug auf Klassenunterschiede wird deutlich, dass privilegierte Familien ihre Klasse und die damit verbundenen Vorteile an ihre Kinder weitergeben (vgl. Bourdieu, 1984, 2012; Bourdieu et al., 1971). In diesem Zusammenhang ist es zentral, auf den Umstand hinzuweisen, dass Bourdieu (2012, 2017) von einem Habitus ausgeht. Habitus meint dabei, dass Personen unbewusst strukturelle Eigenschaften innerhalb einer Klasse internalisieren. Der Habitus verläuft immer in Form einer Reproduktion ab, da Denkmuster neu produziert werden. Konkret meint Bourdieu (2012, 2017), dass Handlungsstrukturen nicht als individuelle Tat zu verstehen sind, sondern ein gesellschaftliches Produkt, welches unbewusst angenommen und umgesetzt wird. Es handelt sich um einen Automatisierungsprozess innerhalb eines Klassengefüges (vgl. Bourdieu, 2012; Bourdieu et al., 2017).

3.3.3 Kategorie „race“

Gayatri Chakravorty Spivak (2011) hat in ihrem Werk „Can the Subaltern speak“ einen Grundstein für Postkoloniale Theorien gelegt. Sie machte dadurch deutlich, dass Personen, welche von den westlichen Intellektuellen, ausgegrenzt wurden, als einheitliches Subjekt klassifiziert wurden und in einem politischen Rahmen keine Vertretung erhalten haben. Spivak (2011) erläutert näher, dass die „Subalternen“, falls sie eine Stimme hätten, diese keine Resonanz erhalten würden, da sie aufgrund von Ausgrenzung keinen Zutritt erhalten. In ihrem

Werk macht sie auf die epistemische Gewalt aufmerksam, was die hierarchische Übermacht des Westens gegenüber (post) kolonialen Ländern meint. Es ist zentral aufzuzeigen, dass trotz der Auflösung vieler ehemaliger Kolonien, immer noch ein starker Eurozentrismus besteht, welcher in Denk- und Handlungsstrukturen von Personen zu finden ist (vgl. Spivak et al., 2011). Auch Said (2021) zeigt in seiner Auseinandersetzung mit dem Orientalismus, dass Europa stets als Norm betrachtet wird, während alles, was davon abweicht, abwertend und als unzivilisiert angesehen wird (vgl. Said, 2021). In vielen Forschungen zum Orientalismus wird häufig eine Gegenüberstellung mit den erforschten „Anderen“ vorgenommen. Diese Darstellungsweise der „Anderen“ führte zu dem Konzept des „otherings“, indem Menschen vereinheitlicht werden. Said (2021) macht ebenso deutlich, dass die Forschungsergebnisse stets aus einer vergleichenden Perspektive in Relation zum Westen betrachtet wurden. Dadurch kam es zu einer Differenzierung zwischen dem Westen, welcher modern, männlich und weiß klassifiziert wurde und den postkolonialen Ländern (vgl. Said, 2021; Siouti et al., 2022). Geschichtlich gesehen wurde lange Zeit, Äußerlichkeiten wie Hautfarbe und Kopfformen, zum Anlass genommen, eine „natürliche“ Unterscheidung für Menschen zu finden und sie dadurch einzuordnen (vgl. Dietze, 2001). Im Zuge der Aufklärung verstärkte sich dieser Ordnungszwang innerhalb der Gesellschaft, dass alles und jede*r kategorisiert wurde. Zentral ist dabei, dass „weiße Männer*“ die Menschheit strukturierten und eine Norm festsetzten, wobei die Norm der „weiße Mann*“ selbst ist und jede andere Person eine Abweichung darstellte. Wichtig zu betonen ist, dass jegliche „Rassentheorien“ auf keinen wertfreien Theorien beruht, sondern es sich immer um rassistische Unterdrückungsformen handelt (vgl. Bühl, 2016). Bei der Verwendung des Begriffs „Rasse“, vor allem im deutschsprachigen Raum, ist zu beachten, dass dieser als solcher nicht verwendet werden sollte, aufgrund der starken Verbindung zur NS-Zeit. Ebenso deutet die Verwendung des Begriffs „Rasse“ an, dass diese als solche Einheit existieren würden, jedoch ist es unabdinglich festzuhalten, dass es sich um ein soziales Konstrukt und in keiner Form um eine biologische Gegebenheit handelt (vgl. Bühl, 2016; Winker & Degele, 2009). Innerhalb dieser Arbeit wurde sich dafür entschieden den Begriff „Rasse“ nicht zu verwenden, aufgrund der beschriebenen Argumente. Stattdessen wird der Begriff „race“ verwendet, um so die Konstruiertheit in den Vordergrund zu bringen, sowie rassistische Ungleichheitsverhältnisse aktiv benennen zu können (vgl. Winker & Degele, 2009). Wird von Rassismus gesprochen, handelt es sich dabei um die Abgrenzung zu anderen Personen beziehungsweise die Hervorhebung von Differenzierungen, um so ein politisches, soziales oder wirtschaftliches Verhalten zu rechtfertigen (vgl. Melter et al., 2009). „Zusammenfassend können wir Rassismus also definieren als ein System von Diskursen und Praxen, die historisch

entwickelte und aktuelle Machtverhältnisse legitimieren und reproduzieren“ (Melter et al., 2009, S. 29).

3.3.4 Kategorie Körper

Im Kapitel „Körper und Menstruation in der Körpersoziologie“ wird der Stellenwert der Kategorie Körper bereits verdeutlicht, weshalb sie in diesem Kapitel nur kurz behandelt wird. Werden Macht- und Herrschaftsverhältnisse analysiert, ist es zentral den Körper ebenso mit einzuschließen, da dieser nicht mehr als ein rein biologisches, sondern als soziales Konstrukt angesehen wird (vgl. Meuser, 2006). Wird von der Manipulierbarkeit gesprochen, geht es meist nicht um die Arbeit mit dem Körper, sondern um Optimierungen. Der Körper wird somit immer im Zusammenhang mit Arbeit gesehen, welcher gesund und einsatzfähig sein muss, um im Erwerbsleben erfolgreich zu sein. In einem sozialwissenschaftlichen Kontext geht es weniger darum, was der eigentliche Körper ist, vielmehr ob dieser veränderbar ist und welche Bedeutung er innerhalb der Leistungsgesellschaft hat (vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Gugutzer, 2022). In einer Neoliberalen Gesellschaft war das Ziel, so gesund wie möglich zu bleiben, um nicht nur in der Arbeitswelt erfolgreich zu sein, sondern sich auch individuell weiterentwickeln zu können. Das Idealbild eines fitten und dünnen Körpers wird zum Großteil im Zuge der städtischen Mittelklasse vertreten, bei welchem sich von anderen Körpern abgegrenzt wird. Ansichten wie diese, sind nicht nur von der Klasse abhängig, sondern auch davon, welchem Geschlecht sich Personen zuordnen (vgl. Sobiech, 2023). Durch die Industrialisierung kam es zur Disziplinierung des Körpers, bei welchen Arbeiter*innen den Anspruch erfüllen müssen, dass sie eine hohe Menge an Belastung tragen, sich schnell bewegen können und Neues lernen müssen. Wenn ein Körper gesund und aktiv ist, sei er für den Arbeitsmarkt bereit. Für einen gesunden Körper ist jedoch nicht die Biologie verantwortlich, sondern der Mensch selbst, so wird es zur persönlichen Aufgabe ihn bestmöglich zu optimieren, um leistungsfähig zu sein (vgl. Shilling, 2005; Turner, 1989; Winker & Degele, 2009).

3.3.5 Kategorie Sexualität

Nicht nur die vier nach Winker und Degele (2009) zentralsten Kategorien „race“, „gender“, „class“ und Körper sind innerhalb dieser Intersektionalitätsanalyse zentral, sondern auch die Kategorie Sexualität (vgl. Winker & Degele, 2009). Innerhalb der Intersektionalitätsforschung

wird die Kategorie Sexualität kaum hinzugefügt und findet sich in nur wenigen wissenschaftlichen Arbeiten wieder, wodurch die Herrschaft der Heteronormativität nicht beachtet wird (vgl. Walgenbach, 2017). Unter Heteronormativität versteht die Queer Theory die Annahme über eine „natürliche“ gesellschaftliche Beständigkeit der Heterosexualität. Es meint konkret die soziale Praxis der Heterosexualität, welche zu einer Stabilisierung führt (vgl. Knapp & Wetterer, 2003). Des Weiteren besteht die Norm, dass Beziehungsformen immer auf zwei Personen, welche sich dem binären Geschlecht zuordnen, basieren und dadurch nicht-monogame Beziehungsformen als abweichend angesehen werden (vgl. Thuswald, 2022). In der Queer Theory haben vor allem Queer Disability- und Transgender Studien dazu geführt, queer auch intersektional zu betrachten. Zentral ist es dabei, das Konstrukt beziehungsweise die Herrschaft der Heteronormativität in Bezug auf die Kategorien „race“, „gender“, „class“ und Körper zu sehen. Der Großteil der intersektionalen Forschungen findet nur innerhalb der drei beziehungsweise vier Kategorien statt, wie Klinger (2003) oder Winker und Degele (2009) zeigen, da sie davon ausgehen, dass das Hinzufügen weiterer Kategorien zu umfassend wäre (vgl. Walgenbach, 2017; Winker & Degele, 2009). Aufgrund einer fehlenden Thematisierung der Sexualität, wird innerhalb dieser Forschung die Kategorie hinzugefügt, um ebenso das Prinzip der Heteronormativität nicht als Norm zu verstehen und vorherrschende Machtstrukturen aufzuzeigen. Dabei sollen nicht aktive Unterschiede von Heterosexualität im Vergleich zu Homosexualität reproduziert werden, vielmehr werden Formen und Verstrickungen von Ungleichheitsdimensionen betrachtet. Es ist zentral zu beachten, dass in dieser Forschung sowie innerhalb der Queer Theory, die Kategorie Sexualität nicht als eine Form der Privatheit beziehungsweise als individuelles Merkmal, sondern als Form der Macht aufgefasst wird (vgl. Knapp & Wetterer, 2003).

Im Zuge des Kapitalismus kam es zu einer Vervielfältigung von Lebensverhältnissen. Mit der stärkeren Sichtbarkeit der LGBTQ+ community und dessen Kämpfe über ihre Rechte, wurden vermehrt Sexualitäten abseits der Heterosexualität nach außen getragen (vgl. Laufenberg, 2019). In den USA bildeten sich im Jahr 1969 erste öffentlich, sichtbare homosexuelle „communities“ heraus (vgl. Taylor et al., 2011). Durch Massenmedien, die Schaffung neuer gesetzlicher und politischer Maßnahmen und eine allgemeine stärkere Akzeptanz innerhalb der Gesellschaft, kam es zu einer Sichtbarmachung. Zentral zu beachten ist, dass diese Entwicklungen vor allem im städtischen Bereich zu sehen sind (vgl. Taylor et al., 2011). Trotz einer stärkeren Akzeptanz und Einführung von Gleichstellungsgesetzen ist auch heute die Einordnung in die Heteronormativität das dominierende Ordnungsprinzip. Dennoch schafft

eine stärkere Sichtbarmachung und das Infragestellen, Machtverhältnisse der Heteronormativität zu schwächen (vgl. Taylor et al., 2011). Werden Ungleichheitsverhältnisse analysiert, sind Personen, welche nicht der gesellschaftlichen Norm der Heteronormativität entsprechen besonders von Diskriminierung betroffen. Ebenso besteht aufgrund der vorherrschenden heterosexuellen Familie, die Norm der Fortpflanzung, woraufhin dieses Herrschaftsverhältnis reproduziert wird (vgl. Laufenberg, 2019). Durch das System der Heterosexualität werden jedoch nicht nur Differenzierungen hervorgebracht, indem alle Personen, die diesem nicht entsprechen, als „abnorm“ klassifiziert werden, sondern auch eine Grenze und Hierarchieverhältnisse geschaffen. Grenzziehungen finden sich innerhalb der Gesellschaft, wo eine „Angst“ vor Homosexualität auftritt (vgl. Hartmann, 2013).

4 Methodisches Vorgehen

Für die Darstellung und Analyse der Management-Praktiken von menstruierenden Personen wird in dieser Arbeit das qualitative Forschungsparadigma gewählt. Es werden Routinen, Einstellungen und persönliche Handlungsdarstellungen analysiert und in der Gesamtheit, im Hinblick auf soziale Praxen untersucht. Mit der Wahl des biografischen Erhebungsinstruments ist es möglich, die individuellen Sichtweisen und Erlebnisse der befragten Person in den Fokus zu stellen, um Herrschaftsverhältnisse im Alltag zu erforschen. Während des Forschungsprozesses wird stets ein offener Zugang aufrechterhalten, damit die befragten Personen ihre Geschichten mit der Menstruation frei erzählen können. Mit dem Zusammenspiel des biografisch-narrativen Zugangs nach Schütze (2016) und der intersektionalen Mehrebenenanalyse nach Winker und Degele (2009), wird eine Verbindung zwischen Individuum und Gesellschaft erkennbar (vgl. Schütze et al., 2016; Winker & Degele, 2009). Das zu untersuchende Subjekt wird dabei als Konstrukt gesehen, welches in Verflechtungen von sozial ungleichen Machtverhältnissen lebt. Ebenso kommt es durch die biografische Datenerhebung zu einer Wechselwirkung zwischen Gegenwart und Vergangenheit, um so einen umfangreichen Überblick über das Subjekt zu erhalten und dadurch Subjektkonstruktionen zu entwickeln (vgl. Ganz & Hausotter, 2020).

Für die Umsetzung dieser Forschungsarbeit wurde für die Kodierung der Daten das Programm MAXQDA als unterstützendes Element herangezogen, sowie das generative KI Tool ChatGBT, um stilistische und grammatikalische Korrekturen der geschriebenen Teile vorzunehmen. Die Verwendung von dem KI Tool, wurde jedoch nicht für die Generierung von Texten

herangezogen, sondern ausschließlich für Korrekturen, da alle formulierten Textpassagen aus eigenen Gedanken oder angeführten Quellen entsprungen sind.

4.1 Sample / Feldzugang

In dieser Forschungsarbeit wurden Personen, die menstruieren, sich als Frauen* identifizieren und in Österreich leben, zu ihrem Alltag befragt. Die Altersspanne lag zwischen neunzehn und achtundzwanzig Jahren. Es wird sowohl der Begriff menstruierende Frauen* als auch der Begriff „Menstruierende“ verwendet, da darauf hingewiesen werden soll, dass nicht nur Frauen* menstruieren. Der Grund dafür ist, dass geschlechtsspezifische Annahmen über die Menstruation und die gesellschaftliche Gleichsetzung der Periode mit „Frau*-Sein“ entgegengewirkt werden soll. „Menstruierende Personen“ meint dabei jene Personen, welche menstruieren, unabhängig davon, welches Geschlecht diese haben (vgl. Tordoff et al., 2021). Einerseits soll durch diese Begriffsverwendung eine allgemeine Inklusion geschaffen werden, andererseits werden innerhalb dieser Forschung, nur Personen inkludiert, welche sich als Frauen* identifizieren und menstruieren. Für weiterführende Forschung wäre es zentral, eine Inklusion für alle menstruierenden Personen zu schaffen, was innerhalb dieses begrenzten Forschungsrahmens nicht möglich ist.

Die befragten Personen stellen eine Gruppe von „jungen Erwachsenen“ dar, was nach österreichischem Recht, Personen zwischen achtzehn und neunundzwanzig Jahren sind (vgl. Bundeskanzleramt, 2024). Innerhalb der Sozialwissenschaften bildet diese Zeit einen Lebensabschnitt ab, in welchem „junge Erwachsene“ ähnliche Ereignisse und Erfahrungen teilen, wie beispielsweise der Auszug aus dem Elternhaus, Selbstständigkeit, politische Partizipation und ökonomische Unabhängigkeit (vgl. Schäfers, 1994). Die Auswahl des Samples, orientiert sich nach dem Prinzip des „theoretical samplings“ nach Glaser und Strauss (vgl. Glaser et al., 2010). Innerhalb der gesamten Forschungsarbeit steht der offene Zugang im Vordergrund. Die Durchführung der Interviews untergliederte sich in zwei Phasen. Nach der Datenerhebung der ersten Interviews wurde deutlich, dass die ausschließliche Eingrenzung auf den städtischen Wohnraum Wiens nicht sinnvoll ist, da eine größere Inklusion von vielfältigen Lebensverhältnissen geschaffen werden sollte. Für eine vielseitige Betrachtung wurde im zweiten Erhebungszyklus nach Personen gesucht, welche im ländlichen Raum aufgewachsen oder wohnhaft sind. Alle Interviewpartnerinnen wurden im Zuge des Schneeballsystems

ausfindig gemacht. Das zentrale Kriterium bei der Suche von Personen, stellte eine große Bereitschaft der jeweiligen interviewten Person dar. Den Interviewpartnerinnen wurde im Vorfeld mitgeteilt, dass es sich um ein ausführliches Gespräch über ihrer persönliche Erfahrung mit der Periode handelt und sie sich ausreichend Zeit für ihre Schilderungen nehmen sollten. Im Anfangsprozess der Erhebung wurde deutlich, dass während des Interviews ein großes Vertrauen zwischen beiden Kommunikationspartnerinnen vorhanden sein muss, da es sich um ein sensibles Forschungsthema handelt. Innerhalb des Samples wird deutlich, dass die Mehrheit der Befragten, Studentinnen sind oder waren und es sich somit um ein stark akademisches Umfeld handelt. In weiteren Forschungsvorhaben wäre es somit interessant, eine größere Varianz von unterschiedlichen Berufsfeldern zu inkludieren. Da es sich aber um ein qualitatives, exploratives Forschungsverfahren handelt, wurde die Zusammensetzung des Samples erst im Verlauf der Datenerhebung deutlich (vgl. Ganz & Hausotter, 2020). Im folgendem Abschnitt wird ein Überblick über das Sample gegeben:

Fall	Alter Menarche	Tätigkeit	Höchster Abschluss	Alter	Wohngegend
1. Sophie*	11, 12	Personalwesen; Studentin Sozialwissenschaften	Bachelor	28	Früher Stadt (Deutschland), jetzt Stadt (Wien)
2. Maria*	11	Studentin Sprachwissenschaften	Matura	19	Stadt (Wien)
3. Alexandra*	10	Office; Studentin Kommunikations- und Naturwissenschaften	Bachelor	24	Früher Land (Österreich), jetzt Stadt (Wien)
4. Karoline*	13	Köchin	Bachelor	27	Land (Österreich)
5. Julia*	14	Kultursektor	Bachelor	27	Stadt (Wien)
6. Fabienne*	13, 14	Studentin Sprachwissenschaften	Matura	19	Früher Land, (Deutschland), jetzt Stadt (Wien)
7. Karlotta*	12	Studentin Sozialwissenschaften	Bachelor	24	Früher Land (Österreich), jetzt Stadt (Wien)
8. Steffanie*	14	Studentin Lehramt; Kultursektor	Matura	24	Stadt (Wien)

9. Sabine*	13,14	Mediensektor, Social Media	Bachelor	26	Früher Land (Österreich), jetzt Stadt (Wien)
10. Rita*	15	Studentin Naturwissenschaften; Handelsangestellte	Bachelor	26	Früher Land (Österreich), jetzt Stadt (Wien)

Abbildung 1: Darstellung des Samples

4.2 Biografisch-narratives Interview

Für dieses Forschungsvorhaben wurde die Erhebungsmethode des biografisch-narrativen Interviews nach Schütze (1976) gewählt. Ziel war es, die eigene Geschichte der interviewten Personen hinsichtlich ihrer Menstruation darzustellen und zu analysieren. Die biografisch-narrative Herangehensweise stellt eine geeignete Methodik dar, da sie die Eigenperspektive sowie den Umgang mit der eigenen Menstruation in den Mittelpunkt rückt. Die Menstruation ist ein Thema, über welches gesellschaftlich wenig gesprochen wird, weshalb sich die Methode gut eignet, um mit den Erzählungen ein Wiedererleben der individuellen Erfahrungen mit der Periode zu ermöglichen. Es kann dadurch der Prozess des Umgangs mit der eigenen Menstruation anhand detailreicher, aufeinanderfolgender Schilderungen veranschaulicht werden (vgl. Misoch, 2019; Schütze, 1976). Mit der Abfolge mehrerer Geschichten über ihre Menstruation lässt sich ein „Erinnerungsfluss“ generieren, der eine starke Nähe zu den Erlebnissen ermöglicht (vgl. Rosenthal, 2019). Durch die Wahl dieser Methode können sowohl subjektive Erfahrungen mit der eigenen Menstruation im Erzählfluss reaktiviert werden, während gleichzeitig eine größere Offenheit im Gespräch entsteht, insbesondere bei tabuisierten, öffentlich wenig kommunizierten Themen wie menstruellem Sex (vgl. Rosenthal, 2019; Schütze, 1977).

Innerhalb dieser Arbeit werden jedoch nicht nur die Menstruationsmanagement-Praktiken der Personen näher beschrieben, sondern auch herrschaftskritisch betrachtet. Mit der narrativen-biografischen Wahl, wird es möglich, die individuellen Erfahrungen und Praktiken zu bündeln und kollektiv zu betrachten, wodurch die Biografien der menstruierenden Personen kein individuelles, vielmehr ein soziales Konstrukt abbilden, in welchem gesellschaftlich geltenden Regeln und Strukturen kritisch analysiert werden können (vgl. Rosenthal, 2019). Zentral ist dabei, dass die Erzählungen der Handlungen aus der Vergangenheit nicht die gleichen wie die

der erzählten Erlebnisse sind, jedoch kann dadurch eine Annäherung zu den damaligen Erlebnissen mit ihrer Periode geschaffen werden. Es werden nicht nur Handlungen während des Interviews dargestellt, vielmehr ist es möglich, Gefühle, Vorstellungen und Erinnerungen der menstruierenden Personen in die Gegenwart zu bringen (vgl. Rosenthal, 2019). Durch die Wahl der narrativ-biografischen Methode wird es möglich, die Erzählungen menstruierender Personen als Subjektkonstruktionen darzustellen und sie im nächsten Schritt mithilfe des intersektionalen Mehrebenenansatzes nach Winker und Degele (2009) zu analysieren (vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Winker & Degele, 2009). Die narrative-biografische Erhebungsmethode eignet sich besonders für eine intersektionale Auswertung, da sie die Möglichkeit gibt, detaillierte Einblicke in den menstruierenden Alltag zu gewähren, was mit einer stark strukturierten Interviewform nicht möglich wäre (vgl. Ganz & Hausotter, 2020).

Insgesamt wurden zehn biografisch-narrative Interviews, welche alle ungefähr zwischen vierzig Minuten bis eineinhalb Stunden gingen, durchgeführt. Neun Interviews wurden dabei in Person und eines online über Zoom umgesetzt, da die Person nicht in Wien wohnhaft ist. Da die Interviews innerhalb der Monate April bis Juni durchgeführt wurden, konnte der Großteil im Freien an einem ruhigen Ort stattfinden. Es wurde dabei beachtet, dass es sich um eine stille Umgebung handelt und keine Personen das Interview stören könnten. Ebenso sollte es ein Ort sein, welcher viel Freiraum schafft und ein hohes Vertrauen während des Gesprächs ermöglicht, woraufhin die Interviews zum Großteil im Park stattfanden (vgl. Rosenthal, 2019; Schütze, 1977).

Das biografisch-narrative Interview nach Schütze (1977), welches später von Rosenthal (2019) weiterentwickelt wurde, folgte dem Prinzip der Offenheit (vgl. Rosenthal, 2019; Schütze, 1977). Innerhalb dieser Forschung wird nicht die gesamte Lebensgeschichte einer Person betrachtet, sondern ein Lebensabschnitt. Diese thematische Eingrenzung, soll eine bestimmte Phase des Lebens der Person abbilden, welche für dieses Vorhaben von Relevanz ist. Mit der Fokussierung der Menstruation auf die bestimmten Lebensabschnitte der ersten Periode, Schulzeit, Partner*innenschaften/Dating und Universität/Arbeit sollen spezifische Einblicke in das Leben einer menstruierenden Person gegeben werden. Mit der Rolle der aktiven Zuhörer*in wurde signalisiert, dass mit Worten „mhm, ja, okay,“ oder einem Nicken, die Aufmerksamkeit ganz bei den interviewten Personen liegt. In der zweiten Phase richteten sich die Fragen ausschließlich auf das bisher Gesagte. Während des gesamten Interviews wurde sich über das Gesagte Notizen gemacht, um so im Nachfrageteil, besser auf Details eingehen zu können. In

einem letzten Teil wurden anhand von exmanenten Fragen zu spezifisch nicht genannten Themen Bezug genommen, welche innerhalb des Forschungsvorhabens relevant sind (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Mit dem gewählten Erzählstimulus konnte einerseits eine Stegreiferzählung geschaffen werden, um der Person eine große Offenheit zu ermöglichen: „(...) Ähm also es geht ja in meiner Studie allgemein über die Menstruation und es geht mir jetzt eigentlich so bisschen darum, um deine Erfahrungen mit deiner Menstruation (...) generell deinen Alltag mit der Periode. Am besten, dass du mir einfach deine gesamte Geschichte über die Menstruation erzählst. (.) (...)“. Andererseits konnte das Interview mit der Eingrenzung auf die Themengebiete Menarche, Schulzeit, Arbeitsleben beziehungsweise Studium und Partner*innenschaften beziehungsweise Dating, strukturiert werden, sodass der Verlauf der eigenen Menstruation erkennbar wurde.

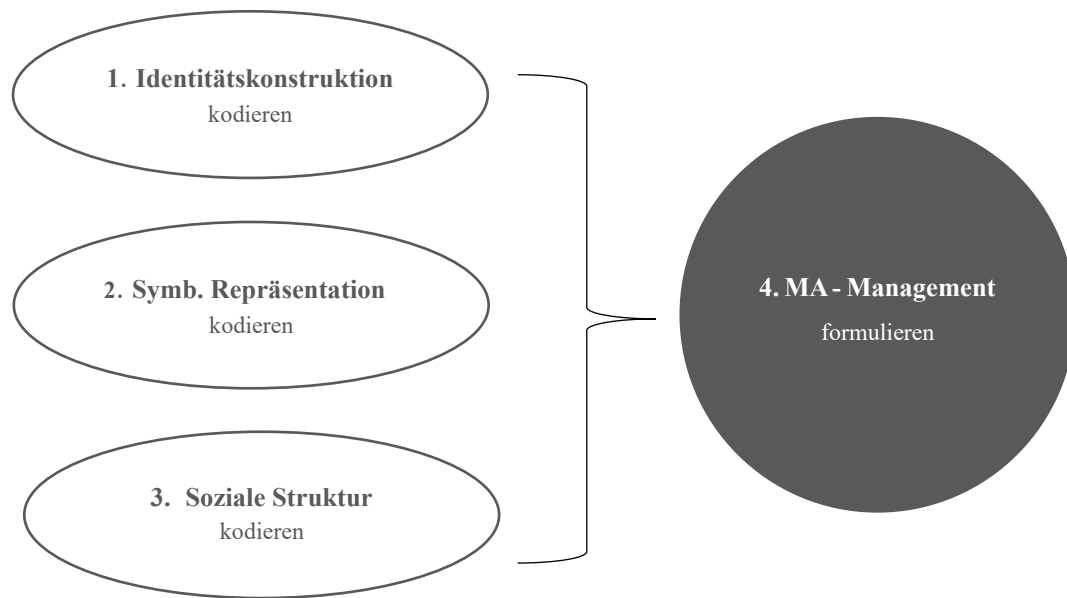
4.3 Datenauswertung

Die durchgeführten Interviews wurden nach Ganz und Hausotter (2020) einfach transkribiert. Hörbare Emotionen wie Lachen, sowie Pausen sind ebenfalls in die Transkription aufgenommen worden (vgl. Ganz & Hausotter, 2020). Kurz nach der Durchführung der Interviews entstanden Protokolle, um so Eindrücke festzuhalten. Es folgte eine Anonymisierung aller personenbezogenen Daten und die Personen erhielten neue Namen, um die Interviewten und deren persönlichen Geschichten zu schützen. Des Weiteren unterzeichneten alle interviewten Personen nach den Interviews eine Zustimmungserklärung. Ziel der Auswertung war es, sowohl Managementpraktiken der Menstruation aufzuzeigen, als auch Ungleichheitsperspektiven, Macht- und Herrschaftsstrukturen darzustellen. Der Alltag von menstruierenden Personen ist dabei immer beeinflusst von rassistischen, klassistischen, sexistischen und bodyistischen Einflüssen. Innerhalb dieser Arbeit, werden nach Winker und Degele (2009) Ungleichheitsstrukturen, soziale Dynamiken und kapitalistische Formationen innerhalb der Gesellschaft aufgezeigt. Mit Hilfe der intersektionalen Mehrebenenanalyse sollen einerseits patriarchale Machtverhältnisse analysiert, andererseits Mehrfachunterdrückungen von menstruierenden Alltagsstrukturen deutlich werden (vgl. Winker & Degele, 2009). Das gewählte Auswertungsverfahren besteht aus acht Analyseschritten, die in zwei Blöcken unterteilt sind. In den ersten Schritten werden die Daten auf den Ebenen Identität, symbolische Repräsentation und soziale Strukturen kodiert, um in einem weiteren Schritt Menstruationsmanagement-Konstruktionen zu bilden. Die Ebene der Identität meint dabei die

Herausstellung des Selbst, welche meist in Form von Ich-Erwähnungen zu erkennen ist. Die symbolische Repräsentationen sind nach Winker und Degele (2009), gemeinschaftliche Sichtweisen von Lebensverhältnissen, die sich innerhalb von sozialen Handlungen herausbilden (vgl. Winker & Degele, 2009). Diese Ebene wird durch Normen, Werte und Beurteilungen deutlich. Auf der Stufe der sozialen Strukturen befinden sich Aussagen über Gesetze, Institutionen und zeitliche Dimensionen. Nach der Kodierung der Daten werden im Schritt vier, die Ebenen in Bezug zueinander gesetzt und Menstruationsmanagement-Konstruktionen herausgearbeitet. Es handelt sich dabei nicht um das „Wesen einer Person“, sondern wie sich die Person selbst innerhalb der Gesellschaft sieht. Im fünften Schritt der Analyse werden Menstruationsmanagement-Konstruktionen zu Gruppen formiert, um ähnliche Positionierungen zu generalisieren. Im Zuge des zweiten Analyseblocks werden in den Schritten sechs bis acht die gewonnenen Erkenntnisse in Bezug auf Herrschaftsstrukturen gesetzt. Es wird nicht nur das Individuum betrachtet, sondern Muster analysiert und Generalisierungen herausgearbeitet (vgl. Ganz & Hausotter, 2020). Ziel ist es, die Wechselwirkungen zwischen den differenzierten sozialen Dimensionen, Machtverhältnissen und deren Auswirkungen auf menstruierende Personen zu analysieren (vgl. Winker & Degele, 2009).

Durch die Wahl der biografischen Methode ist es möglich, detailreiche Informationen über verschiedene Lebensrealitäten zu erhalten und somit auch Formen der sozialen Ungleichheit. Es kommt zu einer Überschneidung von individuellen und gesellschaftlichen Analyseprozessen, woraufhin sich die Kombination aus einer intersektionalen und biografischen Methodik/Theorie eignet. Die Verbindung beider Modelle ist im historischen Verlauf jedoch selten zu sehen, weshalb es umso wichtiger ist, innerhalb dieser Arbeit eine mögliche Kombination aufzuzeigen. Es kann dadurch die Wechselbeziehung und Vernetzung der unterschiedlichen Formen von sozialer Ungleichheit betrachtet und diese im Verlauf der Lebensgeschichte analysiert werden. Dieser Ansatz wurde als passend erachtet, da dieser im Allgemeinen noch nicht sehr populär ist beziehungsweise nicht häufig in der Forschung angewandt wird. Innerhalb dieses Ansatzes werden bestehende soziale Kategorien für die Analyse verwendet, um so Ungleichheitsverhältnisse besser aufschlüsseln zu können und die soziale Gruppe von menstruierenden Frauen*, welche gesellschaftlich häufig vernachlässigt wird, zu erforschen. Im Folgenden wird eine grafische Übersicht über die Auswertungsschritte nach Winker und Degele (2009) gegeben, welche von Ganz und Hausotter (2020) weiterentwickelt wurden (vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Winker & Degele, 2009).

Analyseblock 1



Analyseblock 2

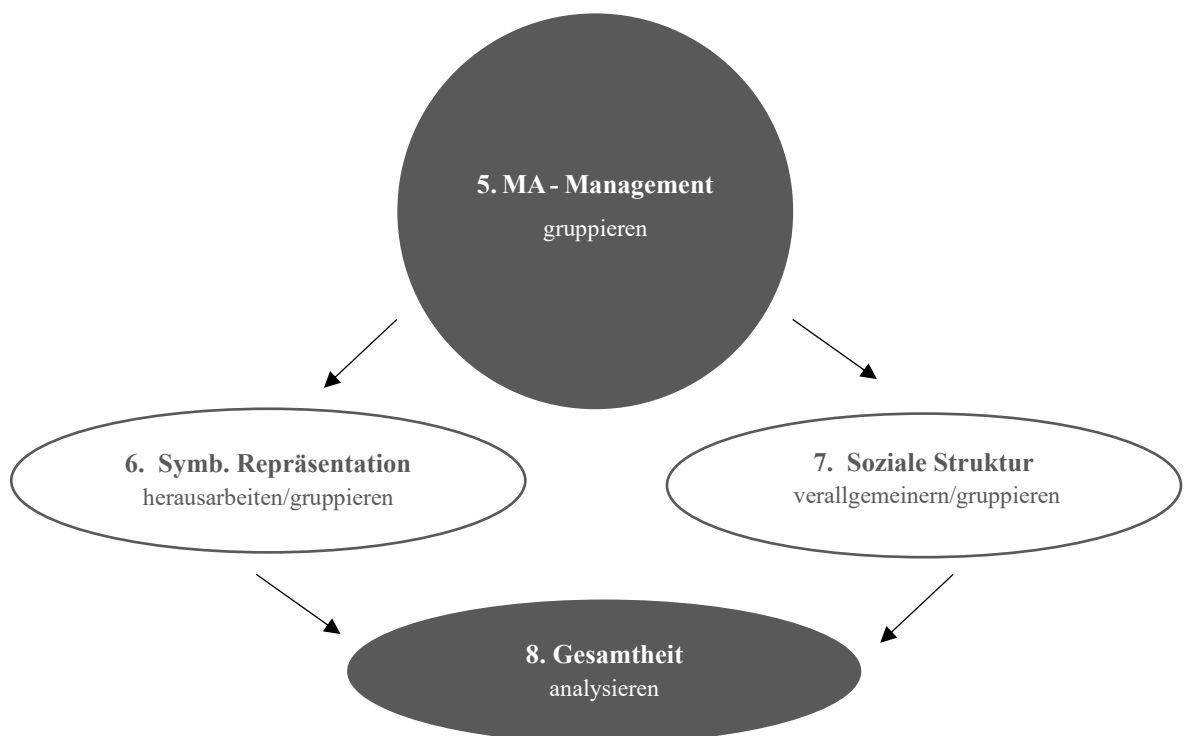


Abbildung 2: Auswertungsschritte der intersektionalen Mehrebenenanalyse
(vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Winker & Degele, 2009)

5 Menstruationsmanagement – Praktiken

Nachdem das Datenmaterial innerhalb der drei Ebenen der symbolischen Repräsentation, sozialen Struktur und Identität offen kodiert wurde, werden in den folgenden Abschnitten die herausgebildeten Menstruationsmanagement-Praktiken aller befragten Personen näher beschrieben. Nach dem Auswertungsmodell von Winker und Degele (2009) werden somit in den Analyseschritten eins bis vier nun die Daten gesichert, kodiert und in Subjektkonstruktionen gefasst (vgl. Winker & Degele, 2009). Aufgrund des gewählten Fokus des Managements der Menstruation handelt es sich um Menstruationsmanagement-Praktiken der einzelnen Personen, welche jedoch als Subjektkonstruktionen nach Winker und Degele (2009) aufgefasst werden können (vgl. Winker & Degele, 2009). Die Auswahl dessen, was als Menstruationsmanagement gilt und was nicht, wurde auf Grundlage theoretischer und vergangener Forschungsarbeiten zu diesem Thema getroffen. Eine einheitliche Definition des Begriffs „Menstruationsmanagement“ existiert nicht, jedoch wurde bei der Auswahl der Praktiken darauf geachtet, dass das Management der Periode eine Form der Kontrolle, Planung oder Strategie verfolgt (vgl. Czichos et al., 2008). Ebenso wurde berücksichtigt, dass nicht nur Formen einbezogen werden, die im Zusammenhang mit Hygieneartikeln stehen, sondern auch die Vermeidung von Praktiken zur Verschleierung der Menstruation sowie eine (Nicht-) Kommunikation eingeschlossen werden (vgl. Young, 2005). Des Weiteren wurden auch Management-Praktiken eingeschlossen, welche eine mögliche öffentliche Sichtbarkeit der Menstruation fördert. Durch die Offenheit gegenüber einer Vielzahl von Managementtaktiken können auch Praktiken des Versteckens, Verheimlichens sowie Handlungen erfasst werden, die unternommen wurden, um mit der Menstruation umzugehen. Es wurde darauf geachtet, dass alle Formen der Menstruationsmanagement-Praktiken einer Handlungspraxis folgen, die nach Chris Bobel (2019) darauf abzielt, die Menstruation „(...) to cope, make do, get along (...)“ (Bobel, 2019; S. 33) oder „(...) keeping it under control or contained (...)“ (Bobel, 2019; S. 33). Was genau unter Menstruationsmanagement verstanden wird und welche Prämissen der Auswahl der Konstrukte zugrunde liegen, wird in Kapitel „2.3 Menstruationsmanagement“ detailliert beschrieben.

In den folgenden Kapiteln wird zu Beginn eine kurze Beschreibung der Personen angeführt, um dann die verschiedenen Menstruationsmanagement-Praktiken beziehungsweise Konstruktionen von Sophie, Maria, Alexandra, Karoline, Julia, Fabienne, Karlotta, Steffanie, Sabine und Rita aufzuzeigen.

5.1 Menstruationsmanagement – Praktiken von Sophie

Sophie ist achtundzwanzig Jahre alt und arbeitet im Personalwesen. Für ihr Masterstudium in den Sozialwissenschaften zog sie nach Wien, wo sie heute lebt. Aufgewachsen ist Sophie im städtischen Raum Deutschlands, wo sie auch ihre Kindheit und Schulzeit verbrachte. Ihre erste Menstruation erlebte sie mit ungefähr elf oder zwölf Jahren, als sie gerade ein Gymnasium in Deutschland besuchte. Obwohl sie im Biologieunterricht bereits von der Periode gehört hatte, wurde sie das erste Mal von ihrer Mutter aufgeklärt, die auch ihre erste Ansprechpartnerin zu diesem Thema war. Ihre erste Periode hat sie noch deutlich in Erinnerung, als sie auf dem Boden der Toilette lag und versuchte, ein Tampon einzuführen, während ihre Mutter neben ihr stand. Anfangs hatte Sophie eine sehr starke Periode sowie intensive Menstruationskrämpfe, woraufhin sie immer Schmerzmittel von ihrer Mutter bekam, welche aber nicht gut geholfen haben. Als Lösung gegen die Schmerzen, jedoch nicht als Verhütungsmittel, da Sex zu diesem Zeitpunkt für Sophie „(...) noch gar kein Thema (...)“ war, wurde ihr die Pille verschrieben. Durch die Einnahme der Pille hat ihre Periode eine Struktur bekommen, da sie nun regelmäßig einsetzte. Während der Schulzeit wurde die Menstruation generell nicht stark thematisiert, weil viele sie noch nicht hatten. Seit ungefähr drei Jahren setzte Sophie die Pille ab, wodurch ihre Periodenschmerzen zurückkehrten. Während ihrer Arbeitstätigkeit im Personalwesen beeinflusste sie ihre Periode kaum, da der Schmerz „(...) durch Schmerzmittel dann doch relativ schnell wieder abflacht (...)“. Generell sagt Sophie, dass die Periode keinen großen Stellenwert in ihrem Alltag einnimmt, was auch durch das Nicht-Tracken ihrer Menstruation deutlich wird.

„Menstruation verheimlichen“

Während ihrer Schulzeit wurde sowohl von ihr als auch von ihren Mitschülerinnen versucht die Periode vor anderen Personen zu verheimlichen, indem sie „dann halt ne Jacke drum hängen hatten“ um mögliche Blutspuren zu verbergen. Generell wurde in dieser Zeit „dann eher immer heimlich“ mit der Periode umgegangen. Wenn ein Tampon in der Schule gewechselt werden musste, hat „man da geschaut“, dass dieses „irgendwie dass man das so in der Hand versteckt oder in der Hosentasche“. Hatte „man selber keins dabei“ und Sophie musste eine Freundin fragen, hat „man sich das dann auch immer heimlich übergeben“, „damit ja kein Junge oder anderer“ über die Periode erfährt. Zu dieser Zeit war die Menstruation nämlich „super unangenehm“, „was Unreines“, etwas was „negativ betrachtet“ wurde. Für Sophie war zu dieser

Zeit klar, „ja man versteckt sowas“. Sie hätte eine Tabuisierung nicht von ihren Eltern vermittelt bekommen, sondern sich eher bei ihrem Umfeld angepasst, „wies andere machen“. In ihrer Jugendzeit auf einer „Dorfparty“ ist Sophie „halt spontan mit nem Typen heimgegangen“, mit welchem sie „im Bett gelandet“ ist. Diesem teilte sie ebenfalls nicht mit, dass sie gerade menstruiert, woraufhin sie „schnell heimlich“ „mein Ob rausgezogen“ hat „damit er sozusagen (lacht) reinstecken, sein Penis reinstecken kann“.

Sophie erkennt heute „voll den Wandel im Umgang mit der Periode“, da diese früher stärker tabuisiert und als „ein privates Ding“ betrachtet wurde. Mittlerweile empfindet sie, dass „das halt viel offener alles ist“. Sie selbst geht „damit viel selbstbewusster“ um und reflektiert, dass sie als Teenager nichts hinterfragt hätte, während sie „heute halt ganz anders“ handeln würde.

„Heute - Selbstbewusst über die Menstruation sprechen“

Sophies erste Ansprechperson war ihre Mutter, welche sie über die Menstruation aufklärte und ihr konkrete Anweisungen über die Anwendung von Tampons gab. Anfangs hat sie nicht „mit Freundinnen drüber geredet“, was sich jedoch in einem späteren Verlauf änderte, da sich „das dann so ein bisschen entwickelt“ hat. Auch gegenüber ihren Sexualpartnern verheimlichte sie zu Beginn ihre Periode, was sie „heute anders (...) handhaben würde“. Sophie kommuniziert heute über ihre Menstruation sehr offen und spricht diese „halt einfach selbstbewusst“ gegenüber Sexualpartnern an. Das letzte Mal als Sophie menstrualen Sex hatte, teilte sie ihrem Gegenüber offen mit: „hey ja ich hab meine Periode“, „ja leg ma halt ein Handtuch drunter damit du dann halt nicht alles waschen musst“. Sophie geht jetzt mit ihrer Menstruation „selbstbewusster“ um. Es ist Sophie mittlerweile egal, ob Personen ihren Menstruationsstatus kennen oder nicht.

„I dont give a fuck wer jetzt weiß, dass ich meine Tage hab, das kann am Ende sogar mein Chef meinetwegen sein, also is mir halt scheiss egal um ehrlich zu sein ähm (2)“ (Sophie).

Auch mit ihren Freundinnen wird offen über die Periode gesprochen, als sie sich „Tipps“ für die Verwendung der Menstruationstasse „geholt“ hat „wie die das machen“. Auch mit einem Freund spricht sie öfter über ihre Periode. Während einer Kommunikation fragt dieser Sophie: „Sophie hast du grad deine Tage?“, woraufhin sie deutlich macht: „ja keine Ahnung

ehrlicherweise, ich kenn mich wahrscheinlich schlechter damit aus als du“. Seine Reaktion empfand sie damals als „typische Männer* Antwort“, „irgendwie nen Grund finden, für mein Verhalten“.

„(...) bei Freundinnen und Freunden voll also da hätt ich jetzt auch gar keine Bedenken das anzusprechen und is schon auch so, dass ich das auch mal mach, also jetztat wenn ich dann auch irgendwie festgestellt hab, ich hab jetzt eigentlich Jahre lang, obwohl ich die Pille abgesetzt hab keine Regelschmerzen gehabt und jetzt wo ich halt diese Veränderungen jetzt gemerkt hab, das hab ich sofort so Freundinnen und sowas mitgeteilt (...)“ (Sophie).

Innerhalb ihrer Arbeit stellt die Periode bisher kein Problem dar, da diese mit der Hilfe von „Schmerzmittel“ sie nicht „krass beeinflusst“ hätte. Müsste sie die Periode thematisieren, wäre es wahrscheinlich mit „überwiegenden“ weiblichen Kolleginnen einfacher, da es „auch viel damit zu tun hat ob du jetzt männliche oder weibliche ähm (.) Kollegen oder Vorgesetzte hast“.

„Menstruationsprodukten vertrauen“

In ihrer ersten Zeit mit der Periode hat Sophie ausschließlich „gängige Binden“ verwendet, wechselte jedoch schnell auf Tampons, da ihre Menstruation stärker wurde und sie trotz regelmäßigen Wechselns das Gefühl hatte, den „ganzen Tag“ in „ner blutigen Binde“ zu sitzen, die sie „immer irgendwie ekelig fand mit der Zeit“.

Sie wechselte zu einer doppelten Nutzung von Periodenprodukten, da sie mit Tampons „nicht so vertraut“ war. Sophie verwendete daraufhin sowohl Binden als auch Tampons. Mittlerweile verwendet Sophie nur noch Tampons, da diese „schon den Alltag leichter machen“. Die Planung wie viele „nehm ich mit“, ist für sie „das was im Alltag bei mir eigentlich ahm (.) am präsentesten is“. Für die Nutzung beziehungsweise für das Wechseln wird „schon eher eine Toilette“ benötigt, wobei Sophie auch „Schmerz befreit“ ist, das sie diese auch in der „Wildnis“ wechseln würde, wobei es ihr wichtig ist, sich dabei davor und danach die Hände zu waschen. Des Weiteren hat Sophie auch Menstruationscups, aufgrund des „Nachhaltigkeitsaspektes“, ausprobiert, da diese ausgewaschen und wiederverwendet werden können. Sophie nutzte die Cups nicht lange, da sie die zu Beginn „gar nicht gscheit reinbekommen“ hat. Ebenso hatte sie kein Vertrauen in die Verwendung, da sie ihre Menstruationsstärke schwer einschätzen kann.

„ (...) natürlich erstmal nicht wirklich drauf vertraut, dass das jetzt (.) also wie lange ich das jetzt drin haben kann (.) weil ichs halt auch immer super schwer einschätzen find, wie stark blut ich grad eigentlich. Also keine Ahnung, weil manchmal denkt man ja man läuft aus und am Ende is gar nichts drin und das find ich halt das super schwierig eigentlich während der Periode vor allem (.) ähm selber überhaupt (2) das Gefühl dafür zu haben, wie stark is die gerade, wann muss ich wechseln (...)“ (Sophie).

Auch während ihrer Arbeit im Office stellte das Wechseln des Cups ein Problem dar, da nur ein „gemeinsames Waschbecken“ zu Verfügung steht und das Wechseln außerhalb der Toilettenkabine für Sophie nicht ideal ist. „(...) scheisse ich muss ja jetzt raus (schmunzelt) die dann schnell auswaschen und dann nochmal reinstecken (...)“. Sophie bevorzugt bei ihrer Tampon-Verwendung die Marke „O.b.“, wobei sie teilweise auch „billige Marken“ verwendet, wenn sie gerade „beim Aldi“ einkaufen ist, „weil eigentlich seh ichs ja auch nicht ein so viel Kohle dafür zu zahlen“.

5.2 Menstruationsmanagement – Praktiken von Maria

Maria ist neunzehn Jahre alt und studiert Sprachwissenschaften in Wien, wo sie auch aufgewachsen ist. Nebenbei arbeitet sie in der Musikbranche. Maria bekam ihre erste Periode mit elf Jahren, während sie mit ihrer Mutter und Tante in einem Thermenurlaub in Deutschland war „(...) und dann war plötzlich sowas ganz Dunkles in meiner Unterhose (...)“. Sie fühlte sich in diesem Moment sehr überfordert, da es etwas Neues für sie war und nicht wusste, wie sie damit umgehen sollte. Den Großteil der Zeit während ihrer Menstruation hatte Maria keine Schmerzen, doch das änderte sich, als sie einmal so starke Menstruationsschmerzen hatte, dass sie nichts mehr tun konnte. Bisher hat Maria noch nie Schmerzmittel gegen ihre Periodenschmerzen nehmen müssen. Ebenfalls leidet sie zwei bis drei Tage vor ihrer Periode stark an PMS⁶. „(...) geht's mir ziemlich scheisse (lacht) so mental und ich bin sehr leicht

⁶ PMS - „Das prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet eine Gruppe körperlicher und psychischer Symptome (...)“ (Pinkerton, 2023). „PMS umfasst jede Kombination der folgenden Symptome: Gereiztheit, Angstzustände, Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Kopfschmerzen oder wunde, geschwollene Brüste“ (Pinkerton, 2023).

reizbar und ja plötzlich wütend auf Sachen, auf die ich sonst nicht wütend bin (.) und ähm (2) irgendwie sehr sensibel, (...).“

In Marias zweiter Beziehung, bei welcher sie ihre ersten sexuellen Erfahrungen machte, wurde Sex während der Menstruation vermieden. Hingegen wäre es für Maria einfacher, dies bei Personen mit Vulva zu handhaben. „(...) Personen mit Vulva (schmunzelt) ähm (.) is es dann doch irgendwie ein bisschen leichter, wenn jetzt zum Beispiel eine Person die Regel hat (.) kann man trotzdem Sachen machen (...)“. Während der Schulzeit wurde das Thema Menstruation im Rahmen des Sexualkundeunterrichts behandelt, jedoch ausschließlich aus einer heterosexuellen Perspektive, was für Maria sehr frustrierend war, da sie sich zu diesem Zeitpunkt schon geoutet hat. Maria verwendete anfangs immer Binden und probierte später auch Tampons aus, stellte deren Nutzung jedoch ein, da Tampons bei ihr Schmerzen und ein starkes Unbehagen verursachten. Maria probiert derzeit Menstruationsunterwäsche aus, die sie insgesamt als sehr gut empfindet, abgesehen davon, dass es ihr schwerfällt, das Blut auszuwaschen.

„Regenerieren / spezielle Zeit“

Die Menarche war für Maria ein wichtiges Ereignis. „(...) warte Mal is da jetzt irgendwas Wichtiges passiert“. Für sie war es der „richtige Beginn der Pubertät“ „so ein Moment von okay (.) da verändert sich jetzt was“. Ihren menstruierenden Körper sieht sie heute als einen „Ausnahmestand“, welcher sich „regeneriert“ und „blutet“. Das letzte Mal als Maria sehr starke Menstruationsschmerzen hatte, konnte sie für einige Stunden nur im Bett liegen und „chillen“ und „wirklich irgendwie nichts tun (.) ähm ja weils halt auch einfach nicht gegangen ist“. Marias Tante war für sie immer eine wichtige Ansprechperson, wenn es um die Menstruation ging. Diese vermittelte Maria auch, dass der menstruierende Körper eine notwendige Pause signalisieren würde, „um irgendwie neue Kraft zu schöpfen“ um sich zu erholen für den „nächsten Monat“. Vor allem die Werbungen über Menstruationsprodukte, würden der Gesellschaft vermitteln, dass „du trotzdem ganz normal weiter machen“ musst. Für Maria ist es jedoch eine Zeit, in der „man einfach ja sich Zeit für sich nimmt und einfach chillt“. Ihr Körper würde ihr dabei signalisieren, wann er eine Pause benötigt und sie Termine auch „einfach absagen muss“.

„(...) oder keine Ahnung (.) diese Always Werbung wo du ähh (.) mit Always is jeder Tag wie jeder andere, so, aber es ist halt nicht ein Tag wie jeder andere (laut betont) es ist halt einfach eine spezielle Zeit (...)“ (Maria).

Vor allem bei ihren Auftritten und Prüfungen ist Maria besorgt, da sie „nicht die gleiche Leistung erbringen kann, wie wenn man nicht die Regel hat“. Sie fühlte sich danach „doppelt und dreifach erschöpft“ und „sollte jetzt eigentlich Ruhe geben“, was jedoch häufig nicht möglich ist. Während Maria menstruiert befindet sie sich nicht im „selben Zustand“. Vor allem auf Reisen empfindet sie diese als Hindernis, da es eine „scheiss Reise“ werden könnte, wenn sie „irgendwie sehr erschöpft“ ist. Um mit ihrem menstruierenden Körper umzugehen, ist es für Maria zentral, sich mit ihrem eigenen Körper zu beschäftigen, da es nicht möglich ist zu sagen, „so ich hör jetzt auf, ich geh“. Dadurch, dass Maria ihren menstruierenden Körper als „Ausnahmezustand“ begreift, welcher sich „regeneriert und blutet“ ist Sex während der Periode „nicht so mein Ding“. Sie könnte dabei nicht „so gut performen“ und „nicht gut irgendwie Sachen machen“. Stattdessen möchte sie sich „verkriechen“ und sich nicht „exposen“.

„Periode vor allen Personen verbergen“

Zum Zeitpunkt von Marias Menarche, hat sie versucht ihre Periode mit Klopapier zu verbergen und im Anschluss ihrer Mutter „zugeflüstert“, dass sie ihre Menstruation bekommen hat, da sie diese vor ihrer Tante verbergen wollte und zu keinem „großen Ding, ein großes Thema draus gemacht wird“. Als ihre jüdische Tante von ihrer Periode erfahren hat, wollte diese ein Fest feiern, was Maria „total unangenehm“ war, da sie das „überhaupt nicht feiern“ wollte oder „das irgendwer erfährt“. Die ersten Jahre hat Maria „versucht“ ihre Menstruation „komplett zu verstecken“, da sie davon ausging, dass niemand ihren Menstruationsstatus erfahren darf. Verstecken wollte sie ihre Periode „vor allem vor Männern*“. Im weiteren Verlauf, insbesondere während ihrer Schulzeit, änderte sich ihre Perspektive erheblich, als sie sich als Mitglied der Studienvertretung dafür einsetzte, die Sichtbarkeit der Periode zu fördern, indem Tampons auch auf den Männer*-Toiletten bereitgestellt wurden. Maria empfand ihre Periode immer als etwas „sehr Intimes“, „Nahes“, woraufhin, sie Angst, hatte, dass andere Personen negative Kommentare über sie äußern könnten. „(...) keine Ahnung, wissen dann einfach etwas sehr Intimes über mich. Das ich grade blute (lacht) aus meiner Vulva, sehr viel“. Vor allem während Aktivitäten mit Wasser, wollte Maria anderen Personen nicht mitteilen, dass sie

aufgrund ihrer Menstruation nicht schwimmen gehen mag. Vor „Jungs“ war es ihr besonders unangenehm, da diese „halt nicht mal wissen was das ist“. Situationen wie diese empfand sie als sehr „stressig“ und „unangenehm“. Die Entsorgung von Periodenprodukten, wenn kein Mülleimer zu Verfügung stand, empfand Maria immer als sehr stressige Situation.

„(...) keine Ahnung, ähh (2) Binden wegschmeißen, wenns kein, wenns am Klo keinen Mistkübel gibt, dann bist du irgendwie, vor allem wenn du bei irgendwem anderen zu Hause warst und ich hatte die Regel dann musst ich (.) mich irgendwie in die Küche sneaken und dann da schauen, dass da niemand kommt, und das dann in den Mistkübel, also es is schon ein Stress (lacht) (...)“ (Maria).

Maria hat heute keinen menstrualen Sex mit Männern*, da sie diesen als zu „intim“ empfindet. Mit Frauen* hingegen fällt es ihr leichter, da man sich hierbei „nicht komplett ausziehen muss“. Gegenüber Lehrkräften hätte sowohl sie als auch ihre Mitschülerinnen eher „Bauchschmerzen“ statt „Regelschmerzen“ angegeben, da sie sich nicht „exposen“ wollten. Zentral für die offene Bekanntgabe von Periodenschmerzen, wäre auch das Geschlecht der Lehrperson gewesen.

5.3 Menstruationsmanagement – Praktiken von Alexandra

Alexandra ist vierundzwanzig Jahre alt und hat ihre Jugend und Schulzeit im ländlichen Bereich Österreichs verbracht. Sie studiert Natur- und Kommunikationswissenschaften in Wien und arbeitet nebenbei in diesem Bereich. Alexandra hatte ihre Menarche in einem Alter von zehn Jahren, was sie als zu früh wahrgenommen hat. Damals empfand sie ihre erste Periode als sehr überraschend und wünschte sich, sie hätte die Menstruation später bekommen. Dennoch versuchte sie, damit umzugehen. „(...) ich hab nicht so rein gehört in meinen Körper und hab dann eben mir nichts dabei gedacht und eben und es war eher so ein schwupsdiwupsdi da hast sie jetzt“. Zu Beginn wusste Alexandra, dass die Periode ein natürliches Phänomen ist, aber über genauere Kenntnisse verfügte sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Trotz einer starken Unwissenheit über den Umgang mit ihrer ersten Periode, war sie zu schüchtern, um ihre Mutter oder andere Personen um Rat zu fragen, woraufhin sie ihre Anfangszeit als „absolutes Chaos“ empfand. Allgemein erlebte sie die erste Zeit mit ihrer Periode als herausfordernd. „(...) hab wirklich selbst einfach nur versucht mich in das Thema einzu (.) also damit klar zu kommen, also das hat am Anfang eh nicht, also wie gesagt, das erste halbe Jahr war ruff (...)“. Vor allem

fühlte sie sich alleine, da ihre Freundinnen ihre Periode noch nicht hatten. In einem Alter von siebzehn Jahren hat Alexandra das erste Mal die Pille verschrieben bekommen, welche sie bisher mehrmals wieder absetzte und wieder genommen hat. Aufgrund der Einnahme der Pille, setzt ihre Menstruation teilweise vollkommen aus. Vor der Einnahme der Pille war ihre Menstruation sehr unregelmäßig und unterschiedlich stark, wodurch sie für Alexandra sehr schwierig zu bewältigen war. „(...) sehr unberechenbar und irgendwie find ich schwierig damit umzugehen (...)“. Ihre erste Beziehung mit einem Mann* war für Alexandra sehr herausfordernd. „(...) ich hab mit dem in der Beziehung viel mitgemacht (...)“. Ihr Partner wollte während ihrer Menstruation keinen Sex, da er sich davor geekelt und negative Kommentare geäußert hat.

„Passendes Menstruationsprodukt finden“

Für Alexandra war es von Beginn an eine herausfordernde Aufgabe ein passendes Produkt für ihre Menstruation zu finden beziehungsweise mit den Periodenprodukten umzugehen. Zu Beginn versuchte sie Binden zu nutzen, was Alexandra jedoch als schwierig empfand, „weil erstens auch allein, dass du weißt wie du Binden wo hinpickst, damit sie auch passen“. Die Verwendung von Tampons war zu diesem Zeitpunkt „noch kein Thema“, da diese die „Premiumstufe“ abbildete. Binden waren für Alexandra aufgrund des „Auslaufschutzes“ „nicht so die geilsten“. Die regelmäßige Nutzung von Tampons „hat auch ne Weile gedauert“, es seien dabei zwei Jahre gewesen, bis sie Tampons verwendete. Aufgrund der Möglichkeit eines Toxic-Shock-Syndroms⁷ und mangelnden Vertrauens, entstand eine große Unsicherheit bei Alexandra. Der richtige Zeitpunkt, wann ein Tampon gewechselt werden muss, ohne dass es „höllisch weh“ tut, war für sie anfangs noch unklar, woraufhin eine „Technik“ entwickelt werden musste. Alexandra verwendet mittlerweile ausschließlich Tampons, da diese insbesondere beim Sport als „einfach easy“ empfunden werden.

Alexandra hat sich ebenfalls die Gebrauchsanweisung angesehen, welche jedoch nicht „klar verständlich“ war, vor allem „die Bilder die da drauf waren, waren nicht gerade so, dass man sie hat, also ich hab sie nicht ganz verstanden“. Auch die Tampon-Verpackung war für einen passenden Gebrauch wichtig, da es auch Verpackungen gibt, die schwer zu öffnen sind und „da

⁷ „Toxic shock syndrome is a rare, life-threatening complication of certain types of bacterial infections. Risk factors for toxic shock syndrome include skin wounds, surgery, and the use of tampons and other devices, such as menstrual cups, contraceptive sponges or diaphragms“ (Toxic shock syndrome, 2022).

fitzelst du da gefühlte fünf Minuten an dem Papier rum“ und „alles zerflädert“, dass nur noch ein „Wattebäuschel“ übrig bleibt. Alexandra verwendet mittlerweile ausschließlich Tampons, da diese insbesondere beim Sport als „einfach easy“ empfunden werden. Die Werbungen, welche „mit der Sportlichkeit der Frau*“ während ihrer Menstruation warben, verunsicherten Alexandra mit ihrem eigenen Umgang. Bei ihrem Kauf von Produkten ist es ihr ebenfalls wichtig, dass diese keine Duftstoffe aufweisen, da sie Angst hätte, sich das „ärgerste Bakterium“ einzufangen. Binden mussten ebenfalls „Flügel“ besitzen, da sonst kein Auslaufschutz gegeben ist. Besonders störend empfand sie Binden unter „skinny Jeans“, da diese sich anfühlten wie „halbe Windeln“ und „halt Geräusche“ machten. Die passende Binde zu finden, war für sie trotz einer großen Auswahl schwierig. In ihrer Anfangszeit dachte Alexandra, dass sie nur eine Binde kaufen muss und dann „safe“ ist. Jedoch findet sie es sinnvoll verschiedene Binden zu testen, da Personen einen „unterschiedlichen flow“ haben. Der Umstieg auf Periodenunterwäsche ist für Alexandra keine Option. Vor allem während ihrer Arbeitszeiten „sitzt du da in deinem eigenen Blut für Stunden“, „das geht nicht“. Auch Menstruationscups sind für sie keine passende Lösung, weil dafür „Planung und die Strategie“ benötigt wird. Sie würde einerseits eine Menstruationstasse gerne verwenden, da der Tampon-Gebrauch „umweltverschmutzend“ ist, dennoch ist ihr der Komfort wichtiger, als die Nachhaltigkeit. Auch die „Luxussteuer“ empfindet sie als ungerecht, da Periodenprodukte ihrer Meinung nach „überlebensnotwendig“ sind. Trotz der Vielzahl an Auswahlmöglichkeiten und der Schwierigkeiten bei der Nutzung von Menstruationsprodukten empfindet Alexandra neue Periodenprodukte als „spannend“. Sie sieht es als notwendig an, sich aufgrund des „Wandels“ und der neuen Produkte „nochmals einlesen“ zu müssen.

„Planen / checken“

Mit dem Eintritt ihrer Menarche und der regelmäßigen Verwendung von Menstruationsprodukten, war es zentral in der „Unterstufe“ regelmäßig auf die Toilette zu gehen, um „die Lage zu checken“. Hingegen sie jetzt im „Erwachsenenalter“ nicht mehr „alle zwei Stunden „checken“ würde. Mit der Einnahme der Pille hatte Alexandra „viel weniger Stress und Belastung“ und ist in ihrem Alltag „eigentlich ziemlich klar gekommen“, dass sie sich teilweise ab „einem gewissen Alter“ über ihre Periode „gefreut“ hat. Im Gegensatz zu früher, kann Alexandra jetzt mit der Planung „besser umgehen“, was auch „mim Alter“ zusammenhängen kann.

„ (...) dass du sieben Tage lang gecheckt hast, was die Situation is, und in Relation zu drei Tagen, wo du einen Tag hast, der wirklich is und die anderen zwei Tage eigentlich nicht, is es (.) seeehr viel weniger an Stress und Belastung find ich (...)“ (Alexandra).

Während ihrer Schulzeit, wurde die Länge und Häufigkeit von Toilettenpausen streng kontrolliert, woraufhin „immer in den Pausen gecheckt“ wurde „wie die Situation war“. Beim Kauf von Menstruationsprodukten achtete Alexandra darauf, die „großen Boxen“ zu kaufen, da „du die eh immer brauchst und dann is in jeder Tasche, überall in irgendeiner Hosentasche is immer eins, also du hast sie eh immer überall dabei“. „Eingeschränkt“ hat sie sich beim Tragen von heller Kleidung, da sie diese immer „angeblutet“ hat. Mittlerweile besitzt Alexandra wieder weiße Kleidung, welche sie auch während ihrer Periode trägt. Für eine bessere Planung, wünscht sich Alexandra auf jeder Toilette „jegliche Tampons oder Binden oder sonst was“. Beim Kauf von Tampons „überlegst dir, was jetzt das strategischste is für den für den Platz den du gerade in der Tasche hast“. Alexandra geht davon aus, dass „man ebn selbst immer son bisschen sehr viel voraus planen“ muss, um ein Auslaufen zu verhindern und immer die ausreichende Menge an Produkten zur Verfügung hat. Auch wenn an den Toiletten der Universitäten „O.bs“ zur Verfügung gestellt werden, findet Alexandra, dass diese nicht nur auf „Mädchenklos“ angeboten werden sollten. Zukünftig würde sie sich auch auf die „Bipa-Aktion“ „verlassen“ und sich „dort dann halt nur ein Tampon holen“. Für eine bessere Planbarkeit ihrer Periode hat Alexandra diese mit einer App „getrackt“, „was super hardcore wichtig war“, da sie früher „nicht so gut voraus planen“ konnte, beziehungsweise „nicht gut genug aufgepasst“ hat.

„(...) und dann hab ich ebn in der Zugfahrt heim, hab ich ewig nachgeschaut, theoretisch wären sie jetzt da oder da, weißt dann stellst dich schon bissi drauf ein, spürst so bissi in dein Körper rein und es is ein uhuu ok warte es könnte jetzt sein, nimm dir heute mal ne Binde in die in die Hosentasche (...)“ (Alexandra).

Heute zeichnet sie ihre Periode für eine bessere Planung in ihrem eigenen Kalender auf, da sie den Datenschutzmaßnahmen der Apps nicht mehr vertraut.

„Wenig / keine Thematisierung der Menstruation“

Von Beginn an, kommunizierte beziehungsweise thematisierte Alexandra ihre Periode kaum. Beim Eintreten ihrer Menarche war sie „zu gschamig“, ihre Mutter um Rat zu fragen. In ihrer Schulzeit wurde ihre Periode vor jeder Person verschwiegen, da sie sich nicht traute „drüber zu reden“. Mit ihren Freundinnen konnte sie ebenfalls nicht über ihre Menstruation sprechen, da diese sie noch nicht hatten. Auch mit ihrer Schwester, welche nur zwei Jahr Jahre älter ist als sie „wollt ichs halt irgendwie auch nicht“. Während des Sportunterrichts wollte Alexandra ebenfalls die Periode nicht thematisieren, „da gabs keine Ausnahmen“. Hätte sie es angesprochen, „war man wieder die Faule, ähm die einfach kein Bock drauf hatte und ähm ja einfach sehr viel abgestempelt“. Die Menstruation wurde unter ihren Mitschülerinnen nur thematisiert, wenn es um Mühen der Periode ging. Heute empfindet Alexandra diese Mühen als „Omigeschichtn“. In ihrer Beziehung gab es ebenso häufig negative Kommentare gegenüber ihrer Menstruation. Alexandra versuchte trotz negativer Kommentare, Gespräche über die Menstruation mit ihrem Partner zu führen, da er nur über „Halbwahrheiten“ verfügte.

„(...) dann hat er mich zu Sau gmacht, (...) äh äh sein Bettlaken war halt blutig (...)“. „(...) auch zwischendurch mit doofen Kommentaren, von (2) ebn so ja keine Ahnung, jetzt hama uns so lange nicht gsehen und irgendwie voll blöd und zach, (.) eigentlich kann ich wiedaa ham gehn (lacht leicht) (...)“ (Alexandra).

In ihrer jetzigen Arbeitsstelle könne Alexandra ebenfalls nicht so „n Thema“ ansprechen, da sie in „ner männer*dominierten Branche tätig“ ist. Ihre Arbeitskollegen würden negative Kommentare tätigen. Sowohl mit ihrer Schwester als auch mit ihrer Cousine „tastet“ sie sich „so langsam an Themen ran“ und spricht mit ihnen nicht direkt über ihre eigene Periode, sondern eher darüber, „wie verpönt hie und da das Thema ist“.

Heute hätte sich „viel getan, auch für mich selber“, da sie mit Freundinnen vermehrt über ihre Erfahrungen mit Menstruationsprodukten spricht, sowie über „neue Aktionen“ wie die „Bipa-Aktion“. Sie sieht die Menstruation dennoch als ein Thema an, worüber heute „nicht so viel“ gesprochen wird.

5.4 Menstruationsmanagement – Praktiken von Karoline

Karoline ist siebenundzwanzig Jahre alt und hat ihre Schulzeit sowie Kindheit im ländlichen Teil Österreichs verbracht. In ihrer Studienzeit war sie wohnhaft in Wien und arbeitet jetzt als Köchin in einer ländlichen Region Österreichs. Karoline war zwischen dreizehn und fünfzehn Jahren als sie ihre Menstruation zu Hause bekommen hat. Die erste Ansprechpartnerin zu dieser Zeit war ihre Mutter. In dieser Zeit hatte sie Angst vor den möglichen Veränderungen, die durch ihre Periode auftreten könnten und war unsicher, wie diese verlaufen würde. Jetzt macht sich Karoline weniger Gedanken über ihre Periode, weil sie „(...) froh ist, dass mein Körper gut funktioniert und dass der gesund ist und dass der diesen Zyklus so ähh durchleben und verarbeiten kann (...)“.

Ein paar Tage vor ihrer Menstruation oder währenddessen ist Karoline häufig schlecht gelaunt, traurig und gereizt, was für sie in ihrem Beruf als Köchin, bei „nur männlichen Kollegen“, schwierig zu handhaben ist. An den ersten zwei Tagen ihrer Periode, leidet Karoline ebenfalls unter starken Menstruationsschmerzen. Vor allem während ihres Berufs als Köchin, kann es schwierig werden mit den Krämpfen umzugehen. Bei ihrem ersten Partner war es für beide selbstverständlich, keinen Sex während ihrer Periode zu haben, was sich bei ihrem jetzigen Partner geändert hat, unter der Bedingung, dass es ihn nicht stört. Ihr Partner nimmt während ihrer Menstruation auf sie Rücksicht, wenn sie unter stärkeren Periodenkrämpfen leidet. Anfangs nutzte Karoline Binden, die sie als „unsicher“, „unangenehm“, „riechend“ und „störend“ empfand, weshalb sie schließlich zu Tampons wechselte. Zurzeit probiert sie Periodenunterwäsche aus, die vor allem in ihrem Job als sehr nützlich empfunden wird, da diese nicht oft gewechselt werden muss.

„Lage checken / Planung“

Seit Beginn ihrer Menarche hat Karoline versucht, Situationen im Zusammenhang mit ihrer Periode zu kontrollieren. Sie machte sich schon früh Gedanken, „wie du halt damit umgehst“. Um sicher zu gehen, dass kein Blut ausläuft wechselte Karoline auf „O.bs. also die ganz Kleinen“. Mit ihrem jetzigen Beruf als Köchin, muss sie Produkte verwenden auf die sie sich „verlassen“ kann „dass halt nix passiert“, woraufhin sie mittlerweile auf die Nutzung von Periodenunterwäsche vertraut. Gerade versucht Karoline eine Lösung zu finden, wie sie

während ihrer bevorstehenden Weltreise, Menstruationsprodukte wechseln kann, beziehungsweise welche die Geeignetsten sind. Vor allem „Mülltechnisch“ würde es einen großen Unterschied machen, da es „mittlerweile“ auch einige „Alternativen“ gibt.

„(...) und ja O.bs und Binden, die musst du halt entsorgen und wie willst du die wirklich in einem Sackerl vierzehn Tage mitschleppen? Und das war eigentlich auch so der ausschlaggebende Punkt, wo ich gemeint hab, ja irgendwie, muss man sich jetzt schon drüber informieren und planen und sich an was rantasten (...)“ (Karoline).

Kommt es zu einem Leistungsabfall während ihren sportlichen Aktivitäten, „schau ich“ auf diese „komische XXX App“, bei welcher sie ebenfalls ausschließlich den Beginn und das Ende ihrer Periode „trackt“. Für Karoline macht es nämlich einen „Unterschied, wenn du da mal weißt, warum dein Körper sich da so verändert“ und „früher hat man sich da keine Gedanken gemacht“. Ebenso achtet Karoline auf die Stärke ihrer Periode, da sie bei einer schwächeren Periode und mit „irgendwas drunter legen“ auch menstrualen Sex mit ihrem jetzigen Partner hat. Während ihrer Schulzeit terminisierte Karoline die Zeit, wann ein Tampon gewechselt werden musste und hatte zur Sicherheit immer Tampons in ihren Taschen.

„(...) also ja klar, sobald du am Klo warst, schaust du auf die Uhr und denkst dir: Okay drei Stunden und dann rechnest so vor okay 13:30, 14:30, 15:30 und um Punkt 15 Uhr 30 reißt zum Beispiel die Hand hoch im Unterricht und sagst: Ich muss aufs Klo. Und dann rennst halt aufs Klo um die Lage zu checken (...)“ (Karoline).

Karoline findet es heute „voll cool“, dass in „kleinen Cafés“ Periodenprodukte zu Verfügung gestellt werden, da „man so ein sicheres Gefühl“ hat. Dennoch hat sie „zur Sicherheit“ immer „ein, zwei O.bs mit“. Auch heute noch bittet sie ihren Partner an öffentlichen Orten, auf ihren „Pobsch“ zu sehen „ob alles okay is“, wenn sie das Gefühl hat, „irgendwas is“. Um die Situation besser einschätzen zu können, achtete sie in ihrer Schulzeit darauf, „keine weißen Hosen“ zu tragen, da „immer was passieren“ könnte und sie nicht in eine „unangenehme Situation“ kommen möchte, wo „dich alle anschauen“.

„Nicht darüber reden zu voll offen darüber reden“

Die Kommunikation und damit auch die aktive Thematisierung der Periode in ihrem Alltag veränderte sich im Verlauf stark. Vor „ein paar Jahren“ sprach sie kaum darüber „war einfach so (.) du hast halt nicht drüber geredet“. Mit der Zeit wurde sie im Umgang mit dem Thema offener und begann, es häufiger und selbstverständlicher in Gespräche einzubringen. Karoline hat meist mit vertrauten Personen über ihre Periode kommuniziert, wie zum Beispiel mit ihrer Mutter, als sie ihre erste Periode bekam und nach Periodenprodukten fragte. Wurde der Menstruationsstatus hingegen während der Schulzeit angesprochen, wie beispielsweise beim Schwimmen „haben dich halt alle so angeschaut“. Innerhalb ihrer vergangenen Beziehungen wollten ihre Partner nichts „darüber wissen“ und waren der Meinung „das is so deins“. Bei ihrer jetzigen Partnerschaft ist Karoline eine offene Kommunikation sehr wichtig. Sie spricht dabei „halt voll offen drüber“ und thematisiert ihre „Stimmungsschwankungen“, damit ihr Partner, „das dann vielleicht auch zuordnen“ kann und nicht davon ausgeht, dass sie „spinnad wegen ihm“ ist. Auch über Sex während ihrer Menstruation sprach Karoline sehr offen mit ihrem Partner. Anfangs ging sie davon aus, dass er „das nicht so will“, stellte jedoch nach einem Gespräch fest, dass „ihn das nicht stört“. Auch über den Gebrauch von Periodenprodukten informierte sich Karoline bei ihren Arbeitskolleginnen. Generell empfindet sie es zentral, dass mehr über die Periode kommuniziert wird und „das nicht so ein unter Anführungszeichen Tabuthema is worüber halt keiner spricht“. Als Karoline Studentin war, tauschte sie sich ebenfalls mit einer Freundin über mögliche Maßnahmen zur Schmerzlinderung gegen Menstruationskrämpfe aus. Generell ist es ihr heute wichtig, „das auch mehr zu kommunizieren, auch für die jüngere Generation, dass es kein Tabuthema ist“.

„Irgendwie durchtauchen“

Während ihrer Tätigkeiten als Köchin muss Karoline wenn sie Periodenkrämpfe hat „halt schau, dass ich das irgendwie durchtauch“. Vor allem in Berufen, „wo du halt viel stehst“, und aufgrund der Schmerzen weniger konzentriert bist, würde Karoline „Menstruationsfreie Tage“ „richtig cool“ finden. In ihrem jetzigen Berufsalltag muss Karoline „halt schau, wie ichs mach“. Auch das regelmäßige Wechseln von Menstruationsprodukten während ihrer Arbeitszeit ist nicht möglich, woraufhin ein Produkt notwendig ist, welches nicht kontinuierlich gewechselt werden muss, „weil das halt, das funktioniert nicht“. Da sie schmerzlindernde Medikamente

nur dann einnimmt, wenn es „unvermeidbar“ ist, versucht sie, Periodenkrämpfe während ihrer Arbeitstätigkeiten durch „Atemübungen“ zu bewältigen. Wenn Karoline „den ganzen Tag in der Küche“, umgeben von intensiver Hitze ist, „hab ich halt kurz sowas wie so Stiche“. Trotz ihrer starken Menstruationsschmerzen „bin ich ja nicht krank so, ich hab einfach nur ein bisschen Schmerzen“. Karoline achtet inzwischen stärker darauf, in welcher „Zyklusphase“ sie sich befindet, und „hört“ jetzt in ihren „Körper hinein“. Während oder vor ihrer Periode, nimmt Karoline einen „großen Unterschied“ in Bezug auf ihre sportliche Leistung wahr, woraufhin sie „nicht so viel auf Kraft geh sondern eher gemütlich, weiß nicht, so spazieren, Yoga“. Früher machte sie sich „gar keine Gedanken darüber“, weshalb sie sich „so fühlt“, und hat stattdessen einfach „durchgepowert“. Karoline will trotz ihrer starken Periodenkrämpfe die ersten zwei Tage sich bewegen, und nicht „die ganze Zeit rumliegen“, da die Schmerzen sonst schlimmer werden.

5.5 Menstruationsmanagement – Praktiken von Julia

Julia ist siebenundzwanzig Jahre alt, wohnhaft in Wien und arbeitet gerade im Kultursektor. Sie hat ihre gesamte, Kindheit, Schulzeit und Studienzeit in Wien verbracht und ist auch heute noch dort wohnhaft. In einem Alter von vierzehn Jahren hat Julia ihre erste Menstruation bekommen, was sie als sehr spät empfunden hat und dadurch ihre Periode stark herbeisehnte. Einerseits war die Freude über die erste Periode sehr groß andererseits verspürte sie auch eine Überforderung, weil sie nicht wusste, wie sie damit umgehen sollte.

Generell wurde in ihrer Familie nicht über Themen wie Sex oder die Menstruation gesprochen, da diese mit zu viel Scham verbunden waren. Julia leidet ungefähr eine Woche vor ihrer Menstruation an PMS, welche ihren Alltag sehr beeinflusst. In dieser Zeit hat Julia depressive Symptome, dass sie teilweise Trauer aber auch schnell Wut empfindet. Des Weiteren leidet sie unter körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen, Übelkeit und Energielosigkeit vor und während ihrer Periode. Obwohl Julia kein strukturierter Mensch ist, versucht sie ihre Menstruation regelmäßig im Kalender aufzuzeichnen, um besser planen zu können. Einige Jahre hatte Julia keinen Sex während ihrer Periode. Ihre Sexpartner waren meistens offen für menstrualen Sex. Bei ihrer ersten Erfahrung mit Sex während der Periode, empfand sie diesen als sehr schön, was dazu führte, dass sie ihre negative Meinung darüber änderte. „(...) dann (2) wars auch gar nicht schlecht (...). Also da war ich dann so echt so okay, wow (lacht)“. Mit

ihrem jetzigen Partner kommuniziert Julia sehr viel über ihre Periode, welcher sie auch sehr unterstützt in ihrer PMS Phase. Ebenfalls muss sie am ersten Tag ihrer Periode meist ein Schmerzmittel nehmen, da sie starke Menstruationskrämpfe hat, welche teilweise bei ihren Arbeiten am Filmset schwierig zu bewältigen sind. Julia hat zu Beginn ihrer Periode Binden verwendet, welche sie heute immer noch nutzt, sie sich aber wie „Windeln“ anfühlen würden. Zum Großteil benutzt sie Tampons, welche aus einem nachhaltigen Material bestehen.

„Kaum Austausch zu offen darüber kommunizieren“

Zu Beginn war die Kommunikation über die Periode „irgendwie schwierig“, da sie bei „allen schon Thema“ war und sie „konnte nicht mitreden“, da Julia diese lange „herbeigesehnt“ hat. Julia kommunizierte anfangs mit ihrer Mutter, welche ihr Tampons zu Verfügung stellte, jedoch ihr nicht erklärt hat, „wie man das benutzt, (lacht) sondern mir gesagt hat, hier ist die Packungsbeilage“. Obwohl ihre Mutter ihre erste Ansprechpartnerin war, wollte diese „nicht viel drüber redn“, da Themen wie Sex und Periode nicht thematisiert wurden, „weils ebn peinlich is oder mit Scham behaftet“. Auch während der Schulzeit fand „kaum“ ein „Austausch“ statt. Es wurde dabei weder innerhalb von Freund*innenschaften noch im Unterricht thematisiert, da es generell für Julia „alles sehr schambehaftet“ war und „deswegen hab ich so wenig wie möglich drüber geredet“.

Während ihrer Studienzeit, thematisierte sie das erste Mal ihre Stimmungsschwanken bei einer Studienkollegin, welche sie fragte ob sie ihre Menstruation bekommen würde. Julia war darüber sehr „erbst“, dass „sie mir ebn unterstellt dass ich ebn vielleicht hysterisch oder whatever bin“. Im Nachhinein war sie sehr dankbar über dieses Gespräch, da sie dadurch reflektierte woher ihre Stimmungsschwankungen kommen könnten. Im Gegensatz zu früher „red ich eigentlich relativ offen“ heute über „meine Tage“. Vor allem mit ihrem jetzigen Partner kommuniziert sie sehr offen über ihren Gesundheitszustand, damit „er für mich da sein kann“. Ebenfalls teilt sie ihm mit, in welcher Zyklusphase sie sich befindet. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine „Rechtfertigung“ sondern „eher so als Info“, dass er es ihr „nicht so übel“ nimmt, falls Julia „irgendwie so mega angepisst“ ist. Die Kommunikation über die Periode findet Julia heute im Allgemeinen sehr wichtig.

„Ähm und mir ist es halt voll wichtig, dass ich halt jetzt einfach offen darüber kommuniziere.“
„Ja aber ich merk auch wie schön es ist auch mit Leuten drüber zu reden, (...)“ (Julia).

Während ihrer Arbeit im Office kommuniziert Julia sehr offen über ihre Periode beziehungsweise PMS bei ihrer Kollegin, da sie „nicht so äh belastungsfähig“ ist und die Angst verspürt, sie könne etwas „versembeln“. Julia teilte ihren Sexpartnern früher immer mit, „ja hab meine Tage und möchte da unten dann nicht angegriffen werden“. Bei ihrem jetzigen Partner wäre Julia offen für menstrualen Sex und kommuniziert dabei sehr klar über ihre Wünsche und Grenzen.

„Sich dem Zyklus anpassen“

Der Alltag von Julia wird stark von ihrem Zyklus beeinflusst. Ihre erste Erkenntnis über einen möglichen Zusammenhang zwischen ihrer Periode und ihren Stimmungsschwankungen hat sie durch eine Studienkollegin erkannt. Mittlerweile versucht sie „voll drauf zu achten, in welcher Phase meines Zyklus“ sie sich gerade befindet, da sie „extreme PMS, starke PMS hab“ und sich „das auf meine Emotionalität, also meine Emotionen auswirkt“. Sowohl in ihren Freund*innenschaften als auch in ihrer Beziehung, führen ihre Stimmungsschwankungen häufig zu Streit, da sie „schnell wütend“ und auch „extrem traurig“ sein kann. Ihre Emotionen nimmt sie dabei als „irrational“ wahr, was zu einem „Problem“ in ihren „zwischenmenschlichen Beziehungen“ führt.

An den ersten Tagen ihrer Menstruation geht es Julia „körperlich so schlecht“, dass sie „nichts machen“ kann und „zu nichts zu gebrauchen“ ist. Mittlerweile verwendet sie schmerzlindernde Medikamente, obwohl sie früher glaubte, die „Schmerzen „aushalten“ zu müssen. Vor allem während ihrer Arbeit fühlt sie sich gezwungen, „funktionieren zu müssen“ und die Schmerzen einfach „durchzudrücken“. Während ihrer Eisprungphase hat Julia „sehr viel Energie und sehr viel Motivation“, dass sie sehr viel unternehmen möchte. Dennoch befürchtet sie „shit jetzt geht’s dann wieder bergab“, sodass sie die Sorge hat, sie „muss jetzt irgendwelche Sachen erledigen“, da sie „weiß danach krieg ich nichts mehr hin“. Zum Großteil „kämpft“ Julia in ihrem Alltag mit ihrer „PMS Phase“. Innerhalb ihrer Partnerschaft, beeinflusst ihre PMS Phase sie ebenfalls, da sie „meistens auch keinen Sex“ haben, da sie darauf keinen „Bock“ hat und ihr Partner sich nach ihr „richten“ muss. Aufgrund ihrer Periodenkrämpfe versucht Julia, falls sie

„zu Hause“ ist, und sich den „Tag eh gestalten“ kann, hauptsächlich am „Sofa“ zu liegen, nicht viel zu unternehmen und „alles auf später“ zu verschieben. Ihre PMS Phasen machen ihr häufig „Angst“, da sie befürchtet, sie könnte „irgendwas versemeln“. Im Gegensatz zu früher versucht sie nun, ihren Alltag stärker an „den Zyklus anzupassen“, um in der Zukunft bewusster auf „den Körper zu achten“.

„(...) und auch jetzt so, ebn jetzt hab ich grad meine Tage, und jetzt weiß ich okay die nächsten zwei Wochen werden geil und gut und ich werd alles gut schaffen, was ich mir vornehm oder besser schaffen und ähm, pack dann schon auch viel, ich merk dann ähm ich mach mir mehr aus mit Freunden undso und bin mehr unterwegs und unter Leuten undso (...)“ (Julia).

5.6 Menstruationsmanagement – Praktiken von Fabienne

Fabienne ist einundzwanzig Jahre alt, studiert Sprachwissenschaften und lebt in Wien. Ihre Schulzeit und Kindheit hat sie im ländlichen Raum Deutschlands verbracht. Fabienne hat ihre Periode in einem Alter von ungefähr vierzehn Jahren bekommen, als ihre Mutter arbeitsbedingt nicht zu Hause war. Zu diesem Zeitpunkt waren Fabienne und ihr Vater sehr hilflos, da sie nicht wussten, wie sie mit der Situation umgehen sollten, woraufhin sie eine Nachbarin, welche ebenfalls Mutter ist, um Hilfe baten. Als Fabiennes Mutter wieder zu Hause war, fühlte sie sich sehr erleichtert, „(...) dann is meine Mama auch wieder nach Hause gekommen und dann war auch wieder alles gut (...)“.

Aufgrund schwerer menstruationsbedingter Krämpfe, welche für Fabienne nur mit schmerzlindernden Medikamenten zu bewältigen sind, bestätigte sich durch ihre Gynäkologin der Verdacht auf Endometriose. Sie leidet dabei auch unter starken Schweißausbrüchen, Kreislaufproblemen, Übelkeit und Fieber. Für eine mögliche Linderung wurde ihr daraufhin die Pille verschrieben, welche sie jedoch schnell wieder absetzte, da diese zu starken Nebenwirkungen führte. Ebenfalls kommt es dazu, dass ihre Periode mehrere Monate wegfällt, wenn sie unter Stress steht oder zu wenig Nahrung zu sich nimmt. Fabienne nutzt ausschließlich Binden, da sie Angst vor der Benutzung von Tampons hat. Dabei macht sie deutlich, dass sie nicht viel Wissen über ihren Körper verfügt und bei der Benutzung einer Binde nichts falsch machen könne. Sex während der Periode spielte für Fabienne innerhalb ihrer Beziehungen noch keine Rolle, da sie bisher noch keine sexuellen Erfahrungen machte. Für eine bessere

Vorbereitung auf ihre Schmerzen verwendet sie eine Tracking-App. Allgemein sieht Fabienne die Menstruation als etwas sehr Weibliches an. „(...) es is auch irgendwie, bisschen das was mich zur ner Frau* macht, und wills jetzt auch nicht so abgebn (fragend) und es tut halt weh, aber irgendwie gehört das für mich auch so bisschen dazu“. Sie „genießt es fast schon“ weil es für sie wie ein „reset“ ist.

„Maßnahmen zur Reinigung“

Fabienne verwendet ausschließlich Binden, da sie sich auf diese „verlassen“ kann, was sie auch in der Always-Werbung sieht. Sie bevorzugt Binden, die vor allem „dick“ und „weich“ sowie wie eine „Windel“ funktionieren, da sie sich dadurch wie ein „Baby“ fühlt. Fabienne fühlt sich in Bezug auf ihren Körper unerfahren und möchte daher „nichts einführen“, wie zum Beispiel Tampons. Bei Binden hingegen hat sie das Gefühl, dass sie „nichts falsch machen kann“. Sie verwendet hauptsächlich Marken-Binden, die sie als „teuer“ empfindet. Die „Debatte um die Luxussteuer“ hält sie für „bescheuert“, dennoch kauft sie die „teureren“ Produkte, da ihr der Komfort wichtiger ist.

Die gebrauchten Binden wirft sie auf der „Straße“ in den „Mülleimer“, „weil ich nicht will, dass das Bad riecht“. Periodenunterwäsche kommt für sie nicht in Frage, da sie diese dann „sofort waschen“ muss, „weil das stinkt ja“ und „ich wasch halt einmal die Woche“. Ebenfalls müsste sie sich „dran gewöhn“, wenn sie diese „im Waschbecken“ „auswaschen“ müsste. Befindet sich Blut in ihrer Unterhose, trocknet sie diese in „der Dusche“ was sie „nicht so delicious“ empfindet. Die Entsorgung der Binde empfindet sie als ein „befreiendes Gefühl“, da sie dann „nicht so in meiner Dusche“ „gammelt“. Fabienne wechselt ihre Binde „meistens Abends und Morgens zu Hause“ damit sie nicht „das Problem“ hat, diese in der Öffentlichkeit zu wechseln.

Beim Schwimmen verwendet Fabienne ebenfalls Binden, wenn sie ins „Wasser rein und ins Wasser rausgeht“, aber nur wenn ihre Periode nicht „so super strong is“, dass „ich weiß es tropft halt jetzt am Weg hin“ und zurück. Ebenso wechselt sie ihre Binde, wenn sie aus dem Wasser steigt, weil sie „Angst“ hat, „dass das Blut sich irgendwie löst“ und sich eine „braune Wolke“ bilden könnte.

„Gar nichts machen kann“

Fabienne kann sich aufgrund ihrer starken Menstruationsschmerzen oft Stunden nicht bewegen und nur „im Bett“ darauf warten, „dass der Schmerz vorüber geht“. Um die Schmerzen zu überwinden helfen meist nur schmerzlindernde Medikamente, weil „es echt schwierig für mich“ ist „da durch zu kommen“. Fabienne versucht in ihrer Freizeit und beim Reisen die Schmerzen zu bewältigen, indem sie manchmal nichts anderes tun kann, als „aufm Flughafenboden“ zu liegen und abzuwarten, dass der Schmerz vorüber geht. In ihrem Alltag gibt es regelmäßig „so Momente“ wo sie „gar nichts machen“ kann.

„(...) ich hab eher wenn so (.) Leidenszustand, also an dem Tag was wirklich schlimm is, lieg ich meistens nur in meinem Bett und bin isoliert, das heißt ich red dann eigentlich eh mit niemanden“ (Fabienne).

Während ihrer Schulzeit ging es Fabienne „so schlecht“, dass sie zu Hause bleiben wollte, was ihre Mutter jedoch nicht duldete. Trotz der starken Schmerzen würde Fabienne während ihrer Arbeitstätigkeiten nicht erwähnen, dass sie Menstruationsschmerzen hat. Stattdessen würde sie angeben, „krank“ zu sein, da es ihre Arbeitgeber*innen „nichts angeht“ und sie sich nicht dafür interessieren würden, „warum ich krank bin“. Sportliche Aktivitäten sind für sie ebenfalls eine Herausforderung, da sie meistens „lahm gelegt“ ist. Hat sie nur leichte Schmerzen, „denk ich mir, komm so ein Spaziergang tut (.) schadet ja nicht“, jedoch ist es für sie sehr „anstrengend“, dass der Spaziergang häufig zu einem „Marathon“ wird.

„Vorbereitet und informiert sein“

Um besser über ihre Menstruation beziehungsweise den Zyklus „informiert“ zu sein, hat sich Fabienne „auch mal so den circadian cycle angeguckt“ und informiert sich häufig auf der online Plattform YouTube, wo sie sich Wissen über die Periode „angeeignet“ hat. Auf der Plattform TikTok „informier ich mich“ über die „Verbindung der Periode und Frau*-Sein“ und „fühl mich“ damit verbunden. Generell möchte Fabienne „mehr drüber wissen“ und versucht immer „wieder sich damit zu beschäftigen“, aber weiß „immer noch zu wenig“. Verspürt Fabienne „schlechte Laune“, „schieb ichs halt darauf“ und sieht in ihre „Tracking-App“, ob sie ihre Periode bald bekommt. Früher hat Fabienne ihre Periode sehr genau in einer App aufgezeichnet,

in welcher sie ihre „Stimmung, Temperatur und Übelkeit und sowas eingetragen“ hat. Jetzt sieht Fabienne „immer rein, wenn ich unsicher bin, wenn ich denk ich hab Bauchschmerzen“, um zu „wissen, obs bald wieder is“. „Erst vor ein paar Jahren“ hat Fabienne erkannt, dass „mein Energieflow mit meinem Zyklus zusammenhängt“, weshalb sie sich jetzt „stärker daran richten will“.

„(...) ich bin schon gern ein, zwei Tage davor gern darüber informiert, dass es jetzt bald wieder los geht ähm (.) weil wenn ich dann doch weiß, dass wenn ich jetzt ein großes Event hab, dass ich da halt dann einfach vorsichtiger ran geh (...)“ (Fabienne).

Ebenso hat sie täglich „in jeder Tasche“ eine Schmerztablette dabei und im Winter „hab ich in der Jacke auch immer Binden bei, just in case“. Vor allem findet sie es „nett“, wenn sie anderen menstruierenden Personen, ebenfalls etwas anbieten kann. Während ihrer Schulzeit trug Fabienne immer ein „Täschchen“ bei sich, in welcher „ne frische Unterhose, ne Binde und ne Schmerztablette“ und „vielleicht auch noch ein Müsliriegel“ zu finden waren.

5.7 Menstruationsmanagement – Praktiken von Karlotta

Karlotta ist vierundzwanzig Jahre alt, studiert Natur- und Sozialwissenschaften und ist wohnhaft in Wien. Aufgewachsen ist sie in einer ländlichen Region Österreichs, wo sie auch ihre Schulzeit absolvierte. Karlotta bekam ihre erste Periode mit zwölf Jahren. Davor hatte sie große Angst, dass sie diese in der Schule bekommen könnte und „(...) alles voll blute und dass das dann fürchterlich peinlich is“. Woraufhin sie zu Beginn sehr glücklich war, dass sie sich zu diesem Zeitpunkt zu Hause befand. Ihre erste Ansprechperson war ihre Mutter, welche ihr auch zeigte, wie ein Tampon eingeführt wird und sie zuvor über die Menstruation informiert hatte. Zu Beginn war Karlotta überrascht über ihre Menstruation, da sie dachte „(...) eigentlich könnt i jetzt schon a Kind bekomm (...)“.

Karlotta hatte zu Beginn selten Menstruationsschmerzen, was sich jedoch in Stresssituationen wie Prüfungen änderte, sodass keine schmerzlindernden Medikamente die Krämpfe verhindern konnten. Ebenfalls leidet Karlotta unter PMS „würd jetzt ned sagen, dass is ne depressive Verstimmung, des ned, aber i bin schon sehr negativ gestimmt auf alles“. Wann sie ihre Menstruation bekommt, hat sie ungefähr im Gedächtnis und zeichnet diese nicht auf. In einem

Alter von neunzehn, zwanzig Jahren hatte Karlotta keinen Sex während ihrer Periode, da sie immer davon ausging, dass ihr Gegenüber diesen „ekelig“ und „dreckig“ empfinden würde. „(...) dass es halt so a Sauerei is, also ned im Sinne von das Blut is dreckig, sondern, was is wenn i dann mein Bett einsau oderso (...)“. In einem späteren Verlauf, hatte sie ihre erste Erfahrung mit menstrualen Sex, welchen sie mittlerweile eher „okay“ findet, wenn sie sich bei der Person wohlfühlt.

„Periode verheimlichen“

Zu Beginn wollte Karlotta vor allem, dass niemand außer ihrer Mutter etwas über ihren Menstruationsstatus erfährt. Als sie ihre Periode bekam, war es ihr besonders wichtig, dass ihre Mutter, nicht ihrem Vater mitteilt, dass sie ihre Menstruation bekommen hat, da es für sie „richtig peinlich“ war. Karlotta bat ihre Mutter mehrfach, niemandem von ihrem Menstruationsstatus zu erzählen.

„(...) warn wir halt Skifahren und hat i halt ah mei Regel und wir fahren halt immer mit den besten Freunden meiner Eltern und dann wa i a so: Mama erzähl des ja ned denen, das dürfen di ned wissn“ (Karlotta).

Hat Karlotta ihr „Bett angeblutet“ hat sie sich immer „fürchterlich geschämt“. Vor allem wenn sie sich nicht zu Hause befand und sie anderen Personen mitteilen musste, dass sie das Bett „angeblutet“ hat, war es für sie „so peinlich“ und „mir hat des richtig leid getan“. Während ihrer Schulzeit entwickelte Karlotta mit ihrer Freundin ein „Codewort“, „Code red“ oder „cr cr“, um ihre „Regel“ vor anderen Personen zu verheimlichen. Ebenso konzipierten sie „Strategien“ „wie man irgendwie das Tampon schnell einsteckt oder irgendwie das O.b. hinten in die Arschtasche gibt“. Vor allem gegenüber „Burschen“ aus ihrer Klasse, sollte die Periode verheimlicht werden. „Man lernt das einfach so als junges Mädchen, die Periode zu verheimlichen“. In den ersten Jahren ihres Sexuallebens, hatte sie „nie mit wem Sex gehabt“ während ihrer Periode, „wahrscheinlich schon auch aus Scham“ und „dass die das dann irgendwie ekelig finden“. Bis heute, denkt Karlotta manchmal, dass vor allem Männer* „komisch reagieren könnten“, wenn sie ihnen mitteilt, dass sie ihre Periode hat, weil „das ist einfach so drinnen dieser Scham“. Auch vor Frauen* hat sie manchmal „diese Angst vor (.) vor Zurückweisung“, wenn „i sag, i hab mei Regel“, weil sie es „komisch“ finden könnten, dass „i i da jetzt so offen drüber red“.

Dennoch betont Karlotta, dass sie ihre Periode heute nicht mehr vor anderen versteckt, da sie sich als „Feministin“ sieht und erklärt: „Ja, das hat sich geändert, weil ich älter geworden bin, erwachsen halt“.

„Zur Sicherheit / Kontrolle“

Karlotta hat nach dem Eintreten ihrer Menarche, „jede Stunde“ ihre Binde gewechselt, obwohl sich nur ein „Blutstropfen“ in der Binde befand, da sie dachte, sie müsste diese „dann scho wechseln“. In ihrer Kindheit hatte Karlotta eine sehr starke Periode, dass sie immer „ah großes O.b. drinnen hatte und zwa Binden“ und dennoch hat sie „des Bett angeblutet“. In dieser Zeit fühlte sich Karlotta sehr „unsicher“, weil sie dachte „so what the fuck, so dieses Gefühl (.) i i (.) bin selba a Kind“, aber jetzt „zur Frau* geworden“. Ihr Alltag mit ihrer Periode wurde „strukturierter“, da sie sich generell „in der Pubertät und dann im Erwachsenenalter“ verändert hat. Trotz einer regelmäßigen Verwendung von Tampons empfindet sie die Umstände im Sommer immer als „stressig“, wenn während des Badens eine Toilette aufgesucht werden muss. Auch während des Schwimmens „kontrollier ich dann, ob ka Faden vom O.b. zu sehen ist“, aber ned aus Scham, sondern weil des zu zuu körperlich is“ und die Menstruation sich nach einem „Körperverlust“ anfühlt.

„(...) vor allem bei der Donau, irgendwo a suchn wos a a Klo gibt und wenn man dann a zahln muss is des halt nervig, weil du gehst halt, weiß ned ich geh halt immer kurz bevor i halt ins Wasser geh O.b. wechseln und dann bin i im Wasser und dann i raus und dann geh i glei wieder O.b. wechseln, weil sie des ja auch mit Wasser vollsaugt und des is schon auch anstrengend (...)“ (Karlotta).

Auf ihren Reisen führt sie meist ihre eigenen Tampons mit sich, da diese „ned in allen Ländern“ verfügbar sind, woraufhin sie „fünf Boxen O.bs. mitschleppen muss“. Auch in ihrem Alltag, „bin a immer die Person, die immer ganz viele O.bs dabei hat, i bin immer O.b. supplie“. Trotzdem „liebt“ es Karlotta, wenn in „Unis“ und „Cafés“ Produkte für den „Notfall“ zur Verfügung gestellt werden. Dieser würde bei ihr jedoch „nie“ eintreten, da sie „immer welche dabei“ hat. Beim Kauf der Produkte achtet sie darauf, die „Teuren“ zu wählen, „wegen der Bleichmittel“. Während ihrer Menstruation versucht Karlotta ihre Ernährung umzuplanen, in

dem sie „mehr Eisen-Haltiges“ zu sich nimmt und „irgendwie a Schoki zu Hause hab, wenn i PMS hab“.

„O.b. hab i tatsächlich in jeder Tasche (lacht) weil die halt scho immer da san und wenn die nimmer da san, dann füll i sie halt auf also dann schon wenn i damit rechne, dass ich sie hab, aber weil sie ebn überall san ja“ (Karlotta).

5.8 Menstruationsmanagement – Praktiken von Steffanie

Steffanie ist vierundzwanzig Jahre alt, wohnhaft in Wien, Lehramt-Studentin und arbeitet nebenbei im Kultursektor. Der Zeitpunkt von Steffanies Menarche war in einem Alter von vierzehn, fünfzehn Jahren.

In dieser Zeit sah sie die Periode als „son Erwachsenen, Frauen* Ding“ an und hat trotz einer offenen Kommunikation mit ihrer Mutter die Periode eher als etwas „Negatives“ gesehen, „was Grausliches, das muss sauber gemacht werden“. Steffanie hat ihre Periode sehr herbeigesehnt, da sie und ihre Mutter zu einem bestimmten Zeitpunkt beunruhigt über das späte Eintreffen waren. Kurz vor dem Schulsikurs bekam Steffanie ihre Menstruation. Im ersten Moment war sie geschockt und dachte, sie hätte sich „verletzt“. Das erste Mal in Berührung mit dem Thema Menstruation kam Steffanie, als sie sich an „an dreckige Unterhosen so im Wäschekorb so von meiner Schwesta“ erinnerte und an das, was ihre Mutter dazu sagte: „ja dass sie das einweichen muss“ sowie im Aufklärungsunterricht in der Grundschule.

Ihre erste Zeit mit ihrer Periode war verbunden mit vielen Unsicherheiten, da ihre Menstruation sehr unregelmäßig war. Nach vielen, für Steffanie anstrengenden ärztlichen Untersuchungen, wurde sie mit dem polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)⁸ diagnostiziert. Früher hatte Steffanie stärkere Menstruationsschmerzen, welche jetzt weniger geworden sind.

⁸ „Das polyzystische Ovarsyndrom (kurz PCOS oder PCO-Syndrom) ist eine häufige Hormonstörung bei Frauen. Sie bewirkt oftmals einen gestörten Menstruationszyklus und kann zu Unfruchtbarkeit führen“ (PCO-Syndrom, 2024).

„Von wenigen / keinen Gesprächen hin zu einer offenen Thematisierung“

Zu Beginn hat Steffanie sehr offen mit vertrauten Personen über ihre Menstruation gesprochen. Bevor Steffanie ihre Periode bekommen hat, kommunizierte sie mit ihrer Mutter „darüber“, jedoch stellte diese die Menstruation häufig als etwas „Negatives“ und „Dreckiges“ dar. Die Kommunikation beschränkte sich zwischen Steffanie und ihrer Mutter zum Großteil auf das Nachfragen eines möglichen Eintritts ihrer Periode, da ihre Mutter sich über ihre „späte“ Menarche sorgte. Während ihre Schulzeit sprach Steffanie kaum über ihre Menstruation, „weil wir untereinander auch nicht wirklich drüber geredet haben“. Als Steffanie ihre Menstruation bekam, war ihre erste Ansprechperson ihre Mutter, welcher sie „ganz schüchtern“ mitteilte, „Mama ich glaub ich hab meine Tage bekommen“. Auf der Schullandwoche erzählte sie ihrer besten Freundin ebenfalls davon, welche ihr dann „beigestandn“ ist und ihr die Angst nehmen konnte. Steffanie kommuniziert heute regelmäßig mit ihrer „Frauen*ärztin“ über ihre Periode, um mit ihr Bewältigungsstrategien für ihre unregelmäßige Menstruation zu besprechen. Innerhalb ihrer ersten sexuellen Erfahrungen, teilte Steffanie ihren Sexualpartnern immer mit „ich hab meine Tage, ich kann nicht“. Vertraut sie Personen und kann mit diesen offen darüber kommunizieren, hat sie ein „voll sicheres Gefühl“, dass sie sich auch „getraut“ hat, sich „dem zu stellen“ und das „voll der game changer“ für sie war. Kommt es heute zu einer Situation, in welcher Steffanie keine Periodenprodukte dabei hatte, spricht sie ebenfalls offen andere Personen an, um sie nach einem Tampon zu bitten. Generell empfindet sie es heute „umso wichtiger, dass über die Periode geredet wird“.

„(...) dann bin ich da rüber gegangen und alle waren wirklich so freundlich und waren richtig so: Ah ja okay, ja fix. Und es war auch nicht so ein bemitleidenswertes Ohje-Ding, sondern so ein normales ja fix ich schau schnell in der Tasche undso und haben mir dann eins gegeben und es war irgendwie ein schöner Moment (...)“ (Steffanie).

„Periodenprodukte: Vom Überwinden zur Erleichterung“

Zu Beginn ihrer Periode hat Steffanies Mutter ihr Tampons empfohlen, die sie aber „obviously“ nicht verwendete. Sie war sehr überfordert und wollte nicht sich „irgendwas reinstecken“. Steffanie versuchte zunächst, Periodenprodukte „alleine“ zu testen, stellte jedoch fest, dass sie diese „einfach nicht tief genug reingesteckt“ hatte. Stattdessen griff sie auf „so riesige Binden“

zurück, die ihrer Schwester gehörten und die sie als „Windeln“ empfand. Besonders „aufgeregt“ war sie, da sie ihre ersten „Wechselerfahrungen“ nicht zu Hause hatte. Dabei hatte sie vor allem Angst, dass „man ausläuft“ und „alle sehens“. Die allgemeine Situation hat sie damals als „wirklich scheisse“ empfunden. In einer Notfallsituation als Steffanie nichts außer Tampons zu Verfügung hatte, musste sie im Auto ihrer Mutter, einen Tampon einführen, was sie damals als sehr „unangenehm“, „dreckig“ und als „voll die Überwindung“ empfand.

„(...) hab mich da abgewischt und in so ein Sackerl hinein alles und versucht so ein O.b. reinzustecken, weil das so die einzige Möglichkeit war in dem Auto und ich habs nicht richtig reingesteckt (lacht) und es hat uuuur wehgetan, (lacht) und es war uuuur unangenehm (...)“ (Steffanie).

Als Steffanie herausgefunden hatte, wie Tampons verwendet werden, war das für sie eine „riesige Erleichterung“ was ihr „aktives Leben angeht“. Zuvor konnte sie nämlich nicht „schwimmen gehen“ oder „Sport machen“. Seitdem stand die Periode nicht mehr im „Mittelpunkt“ ihres Alltags, da sie Tampons nicht mehr wahrnahm und sich dadurch wohler fühlte. Bei ihrer jetzigen „Praxis“ verwendet sie hauptsächlich „O.bs“. An den ersten Tagen, an denen ihre Periode „sehr stark“ ist, nutzt sie in der Nacht zusätzlich eine Binde. Steffanie testete ebenfalls den Menstruationscup, mit welchem sie aber „nicht zurecht“ kam, da sie das „Ausputzen“ beziehungsweise das Ausleeren „draußen am Waschbecken“ für sie keine Option ist, da es ihr „persönlich unangenehm wär“. Jetzt achtet Steffanie ebenfalls darauf, dass sie Tampons verwendet, welche mit „diesen Flügeln“ sind, da sie bei anderen Tampons eine Unverträglichkeit hat. Jedoch sind die Tampons, welche sie benötigt, nur von der „Marke O.b.“ verfügbar. Steffanie braucht davon „wirklich einige“, welche „um die sechs, sieben Euro“ kosten, was für sie „viel Geld“ ist. Aufgrund der hohen Kosten, überlegt sie doch „nochmal“ „den Cup zu probieren“. Steffanie kritisiert insbesondere die finanzielle Belastung durch die Besteuerung von Periodenprodukten, die sie als „komplett bescheuert“ empfindet, da „50% der Gesellschaft“ davon betroffen sind und diese Produkte „noch als Luxusgut“ gesehen werden.

„Kontrollieren“

Aufgrund ihrer Diagnose, hat Steffanie zahlreiche Methoden ausprobiert, ihre Menstruation regelmäßig zu bekommen. Für einige Wochen hat sie sich dabei „an diese Ernährung gehalten“, welche ihr ärztlich verschrieben wurde, jedoch schnell bemerkt, „das bringt mir nichts“ und diese wieder abgesetzt. Aufgrund ihrer starken Schmerzen, nimmt Steffanie seit zwei Jahren „immer Tabletten“ „sobald ich halt irgendwas spür“. Vor allem hat sie „keine Lust“ ihren Tag „so komplett nach meiner Periode zu richten. Mit der Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten hat ihre Periode sie „von wenig bisher abgehalten“. Früher, im Gegensatz zu heute, dachte sie, „ich muss den Schmerz als Frau* aushalten“. In ihrem Alltag hat Steffanie in ihren „tausend Taschen“ immer Tampons „verteilt“. Wenn sie eine „neue Packung“ kauft, „tu ich immer erst mal so in alle Taschen reinhauen wieder“. Ebenso hat sie in ihrem „Geldbörs!“ immer eine Schmerztablette „drinnen“. Kann sie anderen menstruierenden Personen aushelfen, empfand sie die Situation als „ein bonding moment“. Kommt es zu einer Situation wo sie keine Produkte dabei hat, ist es ein „Glück“, dass es „an den Unis“ oder anderen Orten oft Tampons gibt. Sowohl früher als auch heute hat sie „immer Angst“, dass „man das Band sieht“, sodass sie „dann zehnmal“ nachsieht, „ob man’s eh nicht sieht“ und beim „Wasser rausgehen“ dann „Freundinnen“ auffordert: „Boah, schau bitte kurz, sieht man’s eh nicht?“. Steffanie hat früher ihre Menstruation sehr genau und regelmäßig in einer App getrackt, in welcher sie auch ihre genauen Symptome aufzeichnete. Mittlerweile zeichnet sie ihre Periode nur noch sehr ungenau auf, um den Anfang und das Ende abschätzen zu können, da sie meint, „man sollte eigentlich den Apps nicht die genauen Symptome sagen“, aufgrund von Datenschutzbedenken. Jetzt informiert sich Steffanie regelmäßig auf Social-Media über die Menstruation, da dort „jetzt mit der Zeit“, „junge Menschen“ „aufgeklärt werden“. Auf Plattformen wie Instagram oder YouTube würde „da so viel Aufklärung stattfinden“.

„(...) mir fällt auf jeden Fall auf, dass ich sehr aufgeklärt werde was, was die Menstruation angeht über Instagram und Reels nämlich, wenn ich über andere Personen deren Erfahrungen hör und merk okay, da da teil ich was mit denen (...)“ (Steffanie).

5.9 Menstruationsmanagement – Praktiken von Sabine

Sabine ist sechszwanzig Jahre alt und arbeitet zurzeit im Mediensektor. Ihre Kindheit, Schulzeit und Studienzeit verbrachte sie im ländlichen Raum Österreichs. Sabine bekam in einem Alter von dreizehn, vierzehn Jahren im Nachmittagsunterricht ihre erste Periode. Die Situation empfand sie damals als sehr unangenehm, da sie starke Schmerzen hatte, jedoch niemanden mitteilen wollte, dass sie ihre Menstruation bekommen hat. Sie wusste nicht wie sie mit der Situation umgehen sollte, woraufhin sie zusammengefaltetes Toilettenpapier in ihre Unterhose einlegte. Als Sabine nach der Schule direkt zu Hause war, teilte sie ihrer Mutter sehr aufgelöst mit: „Ewww ich hab meine Tage“. Ihre Mutter zeigte ihr sogleich wie sie ihre Periode bewerkstelligen kann und brachte ihr Periodenhygieneartikel.

Sabine litt viele Jahre unter Menstruationsschmerzen, die mit der Zeit teilweise nachließen, sodass sie nur noch ein leichtes Ziehen verspürte. Die letzten Male, hatte Sabine kaum Schmerzen, „I don't know, vielleicht, bin ich jetzt wieder lucky und hab ich wieder keine Schmerzen für paar Jahre“. Ebenso leidet sie unter PMS, da sie vor ihrer Periode starken Heißhunger, Rückenschmerzen und Brustschmerzen verspürt. In der ersten Zeit ihrer Periode verwendete Sabine ausschließlich Binden, da ihre Mutter diese ebenfalls in Gebrauch hatte. „(...) ich glaub ich hab meiner Mama vertraut, und hab das einfach so gemacht dann ja (...)“. Das erste Mal probierte sie Tampons beim Schwimmen aus und verwendet sie seitdem regelmäßig. An den ersten Tagen würde sie jedoch weiterhin nachhaltige Tampons aus Baumwolle mit einer Periodenunterwäsche verwenden.

„Informiert und vorbereitet sein“

Früher hatte Sabine „immer so zur Sicherheit ne Binde drinnen“, da sie immer „Angst vorm Auslaufen“ hatte und eigentlich eine „O.b. Userin“ ist. Gerade testet sie Periodenunterwäsche, der sie jedoch noch nicht ganz vertraut, weshalb sie „zur Sicherheit“ an den ersten Tagen ihrer Menstruation zusätzlich ein Tampon verwendet, da sie sich „lieber doppelt“ schützt. Anfangs dachte Sabine sie sei mit der Verwendung von Periodenunterwäsche „safe“, da „alle sagen, dass es voll ein game changer ist“ und alle „Influencer“ diese bewerben. Vor allem auf Reisen, fühlt sich Sabine gestresst, wenn sie „nicht aufs Klo gehen“ und „checken“ kann.

„(...) ich war auf einer Kite-Surf Reise und du bist halt n ganzen Tag am Strand und den ganzen Tag im Neoprenanzug, und es war ja also da hab ich mich bissl blöd, ja keine Ahnung da hats gottseidank eh so ein, also man is so fünf Minuten glaufen und da hats eh so ein WC geben, wo man halt so wechseln hat können, aber es war halt ja das war halt bissl unangenehm, ja das war richtig ungut (...)“ (Sabine).

Um ihre Periode besser einschätzen zu können, „trackt“ Sabine in „so ne App“ „ganz brav ihre Periode“ „ungefähr“ ein. „Früher wars ur wichtig, das genau zu wissen“. Heute findet sie es „ganz nett“, da sie über den Beginn ihrer Menstruation sowie über eine mögliche Verspätung besser informiert ist.

„(...) aber damit ich auch ungefähr weiß, auch wenn man Urlaub plant oderso, wann ich sie krieg, was meistens eh also was eh nicht 100% stimmt, aber so, dass man ungefähr ne Ahnung hat (...)“ (Sabine).

Obwohl Sabine eigentlich gegen die Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten ist, nimmt sie diese teilweise „prophylaktisch“ ein, da sie „kein Bock“ auf Menstruationskrämpfe hat, „vor allem wenn man unterwegs ist oder in der Arbeit“. Bei sportlichen Aktivitäten hätte sie ebenfalls „kein Problem“. Obwohl viele „sagen ja, sie sind so empfindlich, wenn sie ihre Tage haben“, ist das für Sabine dank der wirkenden Schmerzmittel „eigentlich kein Thema mehr“. Im Gegensatz zu früher als Sabine „noch ein Kind“ war, „checkt“ sie heute das Band eines Tampons beim Schwimmen „automatisch“. Sabine findet es „voll cool“, dass die „Uni“ oder ein „Café“ Tampons gratis zur Verfügung stellen. Dennoch trägt sie selbst immer Periodenprodukte in ihrem Alltag bei sich. Um auf ihrer Arbeitsstelle vorbereitet zu sein, hat sie in ihrem „Arbeitsrucksack“ immer ein „Tascherl“ dabei, in dem sich ein Tampon, eine Schmerztablette und eine Binde für den „Notfall“ befinden. Wenn Sabine weiß, dass sie in „ein, zwei Tagen“ ihre Periode bekommen könnte, „pack ich zur Sicherheit was ein“. Das Eintreten ihrer Menstruation „checkt“ sie in ihrer App.

„Vertrautes Kommunizieren“

Als sie ihre erste Periode in der Schule bekam, kommunizierte sie nicht offen, „ja ich will heim oderso“, weil „das war mir irgendwie unangenehm“. Nur in seltenen Situationen, wenn sie ihre

Schmerzen nicht lindern konnte und es ihr „wirklich so schlecht gegangen ist“, teilte sie anderen Personen mit, dass sie „heim gehen“ muss. Die Abholung eines Elternteils, empfand sie damals als „voll die Überwindung“. Sabine sprach sowohl früher als auch heute überwiegend nur mit vertrauten Personen über ihre Periode. Als sie ihre Menstruation bekam, war ihre erste Ansprechperson ihre Mutter, welche ihr zeigte „wie das dann funktioniert“ mit den „Periodenartikel“. Ihre Mutter versuchte für sie da zu sein, weil Sabine sehr „aufgelöst“ war, sie Schmerzen hatte und sich hilflos fühlte. Ihre Mutter erklärte ihr auch, wie ein Tampon richtig verwendet wird, da Sabine zuvor unwissend über dessen Anwendung war. Würde es zu einer Notfallsituation kommen, würde Sabine eher eine Freundin um ein Tampon bitten, als eine fremde Person. Zu Beginn hat Sabine „hauptsächlich“ mit ihre Mutter und Schwester „drüber geredet“. Jetzt spricht sie meistens „mit so Freundinnen“ über Schmerzen und über Periodenprodukte „weil die das auch betrifft“.

„(...) also welche Marken sie hat und was sie da so empfehlen kann und ähm ob sies gut findet, ja Sex während der Periode is natürlich auch immer ein Thema, ja solche Sachen oder ebn Wechseljahre jetzt bei meiner Mama (...)“ (Sabine).

Innerhalb ihrer „Partnerschaft“ und beim „Dating“ kommunizierte sie ihre Menstruation immer sehr offen „hee ich hab meine Tage“. Es ist eher ein „Pech“ für den Mann*, wenn sie ihre Periode hat, für sie selbst stellt es jedoch kein „Problem“ dar, da menstrualer Sex für sie nicht in Frage kommt.

5.10 Menstruationsmanagement – Praktiken von Rita

Rita ist sechszwanzig Jahre alt und wohnhaft in Wien. Neben ihrem Studium in den Naturwissenschaften, arbeitet sie in einem Handelsbetrieb. Ihre Kindheit und Schulzeit verbrachte Rita im ländlichen Raum Österreichs. Im Alter von vierzehn Jahren hatte Rita ihre Menarche, als sie gerade in der Schule war. Sie fühlte sich sehr hilflos und wusste nicht, wie sie damit umgehen sollte, weshalb sie beschloss, nach Hause zu gehen. Ihre Mutter war dabei ihre erste Ansprechperson: „(...) dann die Mama so voll panisch gefragt: Oh mein Gott alles tut mir weh, was soll ich tun?“. Sie war sehr enttäuscht, da ihre Mutter ihr die korrekte Verwendung von Tampons nicht zeigte. Rita hat ihre erste Periode nicht herbeigesehnt, was möglicherweise daran lag, dass ihre Mutter ihr sagte: „Sei froh, wenn du sie später bekommst, weil du hast sie

dann ur lang“. Über die Menstruation sowie die Aufklärung wurde innerhalb ihrer Familie wenig kommuniziert, „weil ja ich hab halt zwei ältere Brüder und das is halt, also das is natürlich auch ein Thema, ich hab keine Schwesta und meine Mama und meine Eltern haben irgendwie so Aufklärung so der Schule überlassen“.

Rita nahm mit fünfzehn Jahren das erste Mal die Pille ein, wodurch sie bis zu ihrem neunzehnten Lebensjahr kaum Periodensymptome verspürte. Gerade hat Rita einen sehr unregelmäßigen, schwankenden Zyklus. Sie hat sich dabei selbstdiagnostiziert und geht davon aus, dass sie das Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS) hat. Sowohl das Tracken in ihrem Kalender, als auch Anzeichen wie Brustschmerzen, Akne und Bauchschmerzen, geben ihr ein Gefühl dafür, wann sie ihre Periode bekommen wird. Trotz ihrer Schmerzen, empfindet sie den Beginn ihrer Periode als „ein relief“.

„Von einer vertrauten Kommunikation zum offenen Austausch“

Rita wandte sich das erste Mal an ihre Mutter, um über ihre Periode zu sprechen, da sie aufgrund der Schmerzen ihren Rat suchte. Ihre Mutter riet ihr daraufhin Binden zu verwenden. Sie hätte sich damals gewünscht „dass es mehr Gespräche gibt“ aber „vielleicht sprech ich deshalb jetzt so viel drüber“. Während ihrer Schulzeit kommunizierte sie mit anderen Mitschülerinnen über Ängste, „dass irgendwie so ein Tampon-Faden aus der Hose oderso raus schaut“. Rita hat ihre Periode „spät“ bekommen, wodurch sie die Kommunikation mit Schulfreundinnen als „peinlich“ empfand. Mit einer Schülerin aus einer anderen Klasse tauschte sich Rita aus, da diese ihre Periode ebenfalls noch nicht hatte. Rita nahm die Gespräche als „besänftigend“ wahr.

„ (...) aber die war halt aus einer anderen Klasse, aber die also mit der hab ich drüber geredet, weil sie hat dann hat dann so gemeint, ja sie hat sie auch noch nicht und das war dann sehr besänftigend so ein Gespräch zu haben so auf Augenhöhe (...)“ (Rita).

Mit ihren jetzigen Freundinnen „besprech ichs schon“, vor allem freut sie sich, wenn sie sich im „gleichen Zyklus“ befinden. Auf ihrer Arbeitsstelle ist die Periode ein „Kampfhema“, da sie sich wünschen würde, dass „wir auch Hygieneartikel auch zur Toilette stellen können“. Trotz zahlreichen Gesprächen mit ihrer Chefin, ist die „halt voll dagegen“. Auch mit ihrer Mutter thematisiert sie die Periode, indem sie häufig über die Wechseljahre sprechen. Mit ihrem

jetzigen Partner kommuniziert Rita sehr offen über ihre Periode und hat ihm „mal vorgeschlagen“ „das mal auszuprobieren, Sex während der Periode zu haben“, woraufhin dieser „eh voll dafür offen“ ist. Mit ihrem Ex-Partner kommunizierte sie ebenfalls über ihre Periode, welcher sie jedoch negativ darstellte, da er meinte „ja mit dir kann man ned reden“ und „mich dann noch mehr aufstachelt“.

„Also ja das war halt immer und Sex, ja also boah da waren auch viele tiefe Witze dabei, auch so über so Sex und Periode, wo ich mir halt denk, also was das dann halt noch viel schlimmer macht, (...) also ich hätte mich halt gar nicht getraut, dass irgendwie anzusprechen oder zu fragen (...)“ (Rita).

„Menstruation verstecken“

Früher war Rita vor allem die Entsorgung der Periodenprodukte unangenehm, wenn es keinen Mülleimer auf den Toiletten gab.

„ (...) dann musst du halt komisch irgendwie in die Küche gehen und auch so bei so Partys und dann auch so zum Mistkübel gehen und ich fand das halt immer ultra schrecklich und auch noch wenn man dann immer so peinlich berührt war, oh gott wenn ich jetzt was sag, dann wissen alle, dass ich meine Periode hab (...)“ (Rita).

Den Kauf von Menstruationsprodukten empfand Rita „immer ultra unangenehm“, dass sie immer „noch extra was kauft, damit man das dann überdecken kann“. Dabei wollte sie nicht, dass „jeder sieht, dass man so ne Frau* is“. Ebenfalls wollte Rita früher während ihrer Menstruation „nicht so rausgehen“ und hat sich „zurückgezogen“, da sie „die ganze Zeit“ davon ausging, dass sie „riechen“ würde. Den intensiven Eigengeruch von Binden, empfand Rita immer als sehr störend, da sie immer dachte „alle riechen jetzt, dass ich eine Binde trage“, woraufhin sie jetzt nur „mehr diese ganz Dünnen“ verwendet. Heute hingegen „zelebriert“ Rita ihre Periode und betrachtet sie als etwas „Präsenten“, wobei sie selbst betont, dass sie „voll die Veränderung gemacht“ hat. Würde Rita einen Blutfleck in der Öffentlichkeit auf ihrer Hose bemerken, wäre das „schon schrecklich“, wenn dich „Leute schon anschauen“.

„(...) und dann hab ich zu Hause dann schon gemerkt, dass ich einen Blutfleck am Po hab (lacht). Aber eigentlich ganz okay, weil ichs erst zu Hause bemerkt hab, ich glaub es wär viel schlimmer, wenn du halt merkst und dich irgendwie andere Leute schon anschauen oder so (2) boah ja das wär schon schrecklich (...)“ (Rita).

Rita empfindet es auch heute noch teilweise unangenehm, wenn „alles voller Blut“ ist, da sie „damit aufgewachsen“ ist, ihre Periode zu verstecken. Früher hatte Rita während ihrer Periode nie Sex, da es für sie „ein beschämendes Thema“ war.

„Halbwegs vorbereitet und informiert sein“

An dem ersten Tag ihrer Menstruation „mach ich mir eher nichts aus“. Rita fühlt sich jedoch nicht „beeinträchtigt“, weshalb sie heute im Gegensatz zu früher weiterhin schwimmen, Rad fahren und laufen geht, da es „jetzt ganz anders“ ist. Dabei achtet sie jedoch darauf, dass sie nicht „übertreibt“ und so Tätigkeiten „bewusster“ ausführt. Um ihre Periode besser zu bewältigen, trägt Rita diese händisch in ihren „Taschenkalender“ ein. Für eine bessere Einschätzung und Reflexion, zeichnet sie den Beginn, das Ende der Periode und ihre Gefühle auf. Ebenso sind ihre Prüfungen im Kalender vermerkt, da ihr Zyklus in dieser Zeitspanne länger ist. Mit der Absetzung der Pille kann Rita jetzt „viel eher“ ihre Periode einschätzen und hat ein „gutes Verhältnis“ zu ihrem „Körper“, da sie sich davor immer „sehr lost“ fühlte und sich „Sorgen“ machte, weil ihr Zyklus sehr lang andauerte. Ist Rita jedoch „unterwegs“, achtet sie darauf, „dass ich dann näher zu Hause bin“. Mit der Hilfe des händischen „tracken“ kann sie vorhersagen, wann sie ungefähr ihre Periode bekommt, sodass sie einen Tag vorher „Zusatzdinger“ einnimmt, um ihre Darmprobleme zu bewältigen. Des Weiteren hat Rita immer Periodenprodukte dabei, „obwohl ich sie erst in eineinhalb Wochen kriegen sollte“, um so „immer halbwegs vorbereitet“ zu sein. Vor allem in ihrem Zuhause achtet Rita darauf, dass immer ausreichend Periodenprodukte auch für andere Personen zur Verfügung stehen.

„(...) also für mich war auch so ein Vorbild, dass man da einfach immer was hat und sich halt nicht irgendwer Gedanken machen muss, da irgendwas mitzunehmen, also es wär halt ideal, wenns überall was auf der Toilette was gebe, aber das is halt nicht die Realität“ (Rita).

Mit der Hilfe von „Ratgebern“ konnte Rita ebenso herausfinden, dass ihr Zyklus ihre „sportliche Aktivität so beeinflusst“, woraufhin sie gezielter auf ihre Periode achtet. Für sie ist es jetzt besonders wichtig, ihren Körper „so zu fühlen und zu wissen welcher Phase man is und was so kommt und dass man sich so bisschen vorbereitet und informiert“. In einem späteren Verlauf mit Ritas Periode, wollte sie diese in ihrem Alltag immer präsent behandeln. Sie informiert sich dabei, über Menstruationsrituale und reflektiert diese in ihrem Alltag. Rita hat sich „extrem in die feministische Literatur eingelesen“ und erkannte dass, die „Periode is ja auch politisch“. Die Informationen über den Umgang mit der Menstruation in anderen Kulturen, haben sie „sehr bestärkt“, auch wenn es „schräge Rituale“ waren, welche „man nicht durchführen“ kann. Dennoch würde sie es als „spannend“ empfinden einen anderen Blickwinkel auf ihr eigenes Blut zu entwickeln.

6 Menstruationsmanagement und Herrschaftsverhältnisse

Gruppierte Konstruktionen	Menstruationsmanagement – Praktiken
„Ausnahmezustand durchtauchen“	„Regenerieren / spezielle Zeit“ (Maria)
	„Irgendwie durchtauchen“ (Karoline)
	„Sich dem Zyklus anpassen“ (Julia)
	„Gar nichts machen kann“ (Fabienne)
„Menstruation verstecken / verheimlichen“	„Periode vor allen Personen verbergen“ (Maria)
	„Periode verheimlichen“ (Karlotta)
	„Menstruation verstecken“ (Rita)
	„Menstruation verheimlichen“ (Sophie)
„Kommunikation“	„Heute - Selbstbewusst über die Menstruation sprechen“ (Sophie)
	„Wenig / keine Thematisierung der Menstruation“ (Alexandra)
	„Nicht darüber reden zu voll offen darüber reden“ (Karolina)
	„Kaum Austausch zu offen darüber kommunizieren“ (Julia)

	„Von wenigen / keinen Gesprächen hin zu einer offenen Thematisierung“ (Steffanie)
	„Vertrautes Kommunizieren“ (Sabine)
	„Von einer vertrauten Kommunikation zum offenen Austausch“ (Rita)
„Kontrolle“	„Informiert und vorbereitet sein“ (Sabine)
	„Planen / checken“ (Alexandra)
	„Lage checken / Planung“ (Karoline)
	„Kontrollieren“ (Steffanie)
	„Halbwegs vorbereitet und informiert sein“ (Rita)
	„Vorbereitet und informiert sein“ (Fabienne)
	„Zur Sicherheit / Kontrolle“ (Karlotta)
„Passendes Menstruationsprodukt bestimmen“	„Menstruationsprodukten vertrauen“ (Sophie)
	„Passendes Menstruationsprodukt finden“ (Alexandra)
	„Maßnahmen zur Reinigung“ (Fabienne)
	„Periodenprodukte: Vom Überwinden zur Erleichterung“ (Steffanie)

Abbildung 3: Gruppierte Menstruationsmanagement-Konstruktionen / Praktiken

Im Zuge des zweiten Analyseblocks wurden die einzelnen Menstruationsmanagement-Konstruktionen/Praktiken induktiv gruppiert, um sie dann in einem gesellschaftlichen Kontext einzubetten. Die verschiedenen Management-Konstruktionen zeigen sehr ähnliche Handlungsabläufe, weshalb sie einer gemeinsamen Gruppe zugeordnet wurden. Die Gruppen unterscheiden sich jedoch voneinander, wie in den nächsten Abschnitten deutlich wird. Durch die Gruppierung der einzelnen Management-Konstruktionen wird es möglich, Deutungs- und Verhaltensmuster innerhalb der jeweiligen Gruppen zu analysieren. Aus der Gruppierung ergaben sich fünf Menstruationsmanagement-Praxen: „Ausnahmezustand durchtauchen“, „Menstruation verstecken/verheimlichen“, „Kommunikation“, „Kontrolle“ und „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“. Die Abbildung 3 „Gruppierte Menstruationsmanagement-

Konstruktionen/Praktiken“ verdeutlicht näher, wie die einzelnen Menstruationsmanagement-Praxen von Sophie, Maria, Alexandra, Karoline, Julia, Fabienne, Karlotta, Steffanie, Sabine und Rita gruppiert wurden. In einem weiteren Schritt werden die Gruppierungen detailliert beschrieben, typische Handlungsverläufe sichtbar gemacht und herrschaftskritisch analysiert (vgl. Ganz & Hausotter, 2020; Lamnek & Krell, 2016).

6.1 Menstruationsmanagement – „Kontrolle“

Die Menstruationsmanagement-Konstruktion der „Kontrolle“ meint, Vorsichtsmaßnahmen, welche von den Personen getroffen wurden, um ein mögliches „Auslaufen“ zu verhindern und auf einen „Notfall“ (Sabine) vorbereitet zu sein. Die Kontrollpraktiken meinen weiters die Generierung einer „Sicherheit“ (Karoline) und die Informationsbeschaffung, um die Menstruation besser einschätzen zu können. Im Unterschied zur Konstruktion „Menstruation verstecken/verheimlichen“ finden sich hier Managementformen, welche Verhaltensweisen beziehungsweise Praktiken abbilden, die eine bewusste aber auch unbewusste Planung und Sicherheitsmaßnahmen inkludieren. Im Folgenden wird die Menstruationsmanagement-Konstruktion „Kontrolle“ genauer erörtert und in Beziehung zu vorherrschenden Macht- und Herrschaftsstrukturen analysiert.

Unter „Kontrolle“ verstehen die Befragten verschiedene Strategien: „Immer halbwegs vorbereitet sein“ (Rita), „checken“ (Sabine, Alexandra, Karoline), „tracken“ (Steffanie, Rita, Fabienne, Sabine, Alexandra, Karoline), „planen“ (Karoline, Alexandra) und „informieren“ (Karoline, Fabienne, Rita).

Für Sabine, Alexandra, Karoline, Steffanie, Rita und Fabienne ist in ihrer Jugend- und Schulzeit vor allem das „tracken“, beziehungsweise regelmäßige Aufzeichnen ihrer Menstruation, zentral. Alexandra, Steffanie und Fabienne, Karoline und Sabine zeichneten während ihrer Schulzeit ihre Periode sehr genau auf, indem sie teilweise ihre Gefühle und Symptome dokumentierten. Heute erfassen sie, bis auf Rita, ihre Periode nur noch ungenau, indem sie lediglich den Anfang und das Ende ihrer Menstruation notieren. Alexandra und Rita verwenden heute für das Aufzeichnen ihrer Periode keine Apps mehr, da sie den Datenschutzrichtlinien nicht mehr vertrauen, woraufhin sie diese nur noch händisch dokumentieren. Auch Fabienne und Steffanie sind sich mittlerweile unsicher, ob sie diesen vertrauen können, weshalb sie keine

persönlichen Daten wie Menstruationssymptome eingeben. Mit der Hilfe der Aufzeichnungen des Beginns und dem Ende der Menstruation, ist es für sie einfacher auf ihre Periode „immer halbwegs vorbereitet zu sein“ (Rita). Das Kontrollieren der Menstruation kann als eine Form der Selbstdisziplin und Überwachung verstanden werden, da das „tracken“ eine Art der Disziplinierung des eigenen Körpers darstellt (vgl. Foucault, 1979, 2019). Tracking-Apps vermitteln nach Fox und Epstein (2020) eine Vorstellung vom „richtigen Menstruieren“, indem sie eine unregelmäßige Menstruation, wie bei Steffanie und Rita, als „abnorm“ klassifizieren, was dazu führen kann, dass Rita sich „selbstdiagnostiziert“ (Rita) (vgl. Fox & Epstein, 2020). Im Zuge der Aufzeichnung ihrer Periode wird deutlich, dass nicht die Biologie die Verantwortung trägt, einen gesunden Körper zu schaffen. Vielmehr übernehmen Alexandra, Steffanie, Karoline, Rita und Sabine selbst die Aufgabe, ihre Periode zu „tracken“, um „vorbereitet“ zu sein und dem Ideal des gesunden, neoliberalen Körpers zu entsprechen (vgl. Shilling, 2005; Sobiech, 2023; Turner, 1989).

Trotz der Aufzeichnung oder Einschätzung ihrer Periode tragen alle Personen der Konstruktions-Gruppe „Kontrolle“ „zur Sicherheit“ (Karoline) immer Periodenprodukte bei sich, sobald sie sich in der Öffentlichkeit befinden. Die Menstruationsprodukte werden von Fabienne und Sabine während der Schulzeit (Fabienne) und Arbeitszeit (Sabine) in einer separaten Tasche aufbewahrt, in welcher sich ebenfalls eine Unterhose, Schmerzmittel und eine Binde befinden. Alle Befragten der Konstruktionsgruppe „Kontrolle“ empfinden es als „voll cool“ (Karoline), wenn Universitäten und Cafés Menstruationsprodukte zur Verfügung stellen, falls sie einmal keine mitführen und im „Notfall“ welche benötigen. Alexandra und Sabine empfinden es als vorteilhaft, wenn Produkte auf allen öffentlichen Toiletten bereitgestellt werden. Die Bipa-Aktion mit den kostenlosen Produkten wird von Alexandra und Sabine als „schon geil“ (Alexandra) wahrgenommen, und sie würden diese in Anspruch nehmen, falls sie selbst keine Produkte dabei hätten (vgl. BIPame, 2024; DERSTANDARD, 2024). Es zeigt sich hier, dass die Macht des Kapitalismus auf den Körper einwirkt, welcher diszipliniert werden muss, indem kapitalistische Machtstrukturen vorgeben, dass der Körper durch den Einsatz von Periodenprodukten „sauber“ gemacht werden kann. Auch hier wird deutlich, dass die Mitnahme von Produkten darauf hinweist, dass Menstruationsblut in der Öffentlichkeit stets vermieden werden muss, da es sich um ein Stigma handelt, welches nicht sichtbar werden darf (vgl. Douglas, 1985; Goffman, 1963; Wood, 2020). Es wird den Regeln der „Menstruationsetikette“ gefolgt, die besagen, dass Menstruationsblut in der Gesellschaft unsichtbar gemacht werden

muss, da es sich nach Douglas (1974) um eine Ausscheidung handelt, die kontrolliert werden muss (vgl. Douglas, 1974; Law, 1985).

Sabine und Steffanie nehmen jetzt im Gegensatz zu früher schmerzlindernde Medikamente ein, „sobald ich halt irgendwas spür“ (Steffanie) oder prophylaktisch, da sie „keine Lust“ (Steffanie) mehr haben sich von ihrer Periode abhängig zu machen. Steffanie verdeutlicht, dass sie früher dachte, sie müsse als Frau* den Schmerz aushalten, während sie ihn jetzt mit Medikamenten lindert. Bei Steffanie wird deutlich, dass sie als Jugendliche versuchte, dem vorherrschenden Weiblichkeitsideal zu entsprechen, indem sie glaubte, als Frau* die Schmerzen „aushalten“ zu müssen. Dadurch sah sie, ähnlich wie Fabienne, den menstruierenden Körper als etwas typisch Weibliches. Heute hingegen widersetzt sich Steffanie dieser Auffassung, indem sie die Schmerzen mit Medikamenten lindert. Einerseits lässt sich ein Wandel erkennen, da sie sich gegen die Vorstellung der Verbindung von Weiblichkeit und Menstruation widersetzt. Andererseits wird der Körper erneut als etwas kontrolliertes wahrgenommen, da er durch die Einnahme von Medikamenten wieder einsatzfähig gemacht wird (vgl. Beauvoir, Capistoborde, et al., 2011; Fingerson, 2006; Wood, 2020). Auch Alexandra macht deutlich, dass die Einnahme von Schmerzmittel früher sehr verpönt war. Sabine, Steffanie und Fabienne führen in ihrem Alltag stets schmerzlindernde Medikamente mit sich, da sie insbesondere auf der Arbeit oder beim Sport auf mögliche Schmerzen vorbereitet sein möchten. Es zeigt sich, dass sie vom neoliberalen Prinzip geprägt sind, welches besagt, dass vor allem Arbeiter*innen belastungsfähig sein müssen und ihren Körper disziplinieren, um „fit“ und „leistungsfähig“ zu bleiben. In diesem Kontext versuchen sie, den Körper zu kontrollieren (vgl. Shilling, 2005; Turner, 1989). Die Einnahme von Medikamenten war für Rita und Alexandra in jungen Jahren mit viel Unwissenheit verknüpft.

Eine weitere Kontrolltaktik stellt das „checken“ auf Blutflecken dar, was heute im Gegensatz zu früher „automatisch“ stattfindet. Während der Schulzeit waren Toilettenpausen oft streng vorgegeben, woraufhin Alexandra, Sabine und Karoline in jeder Pause immer die „Lage gecheckt“ (Alexandra) haben ob sie sich nicht „angeblutet“ (Karlotta) haben. Sobald eine Toilette zu Verfügung steht, wird „gecheckt“ (Karoline) ob alles „okay ist“ (Karoline). Das Menstruationsblut beziehungsweise ein möglicher Fleck kann hier, nach Goffmans (1963) Konzept des Stigmas, als solches betrachtet werden, da es durch das ständige „checken“ kontrolliert und korrigiert wird. Das zeigt sich beispielsweise beim „checken“ eines Tampon-Fadens bei Karlotta, Steffanie und Sabine während des Schwimmens, um die Sicherheit zu

verspüren, dass weder ein Faden noch das Blut zu sehen sind. Das Stigma wird durch die Verkörperung nach außen getragen, weshalb die Sichtbarkeit eines Tampon-Fadens für Karlotta als „zu körperlich“ (Karlotta) empfunden wird (vgl. Goffman, 1963). Das Konzept des „menstrual closet“ von Young (2005) wird durch die Praktik von Alexandra und Karoline deutlich, indem sie sich in ihrer gesamten Jugendzeit einschränkten, da sie auf helle Kleidung in ihrem Alltag verzichteten (vgl. Young, 2005).

Vorstellungen wie diese werden andererseits in der Gegenwart von den Befragten der „Kontroll-Gruppe“ durch kritisch-feministische Auseinandersetzungen hinterfragt. Rita erweiterte ihr Wissen durch feministische Bücher und Ratgeber, Steffanie und Fabienne nutzten online Plattformen wie YouTube und TikTok, während Alexandra eine allgemeine Internetrecherche durchführte. Auch Sabine informierte sich bei Influencer*innen über Periodenunterwäsche, da diese sie als „game-changer“ (Sabine) bewarben. Für Karoline ist es mittlerweile „etwas ganz Normales“ (Karoline), sich intensiver mit der Periode auseinanderzusetzen und sich über umweltfreundlichere Alternativen zu informieren. Auch Rita fühlte sich nach ihrer Recherche „bestärkt“ (Rita) und hatte den Drang, sich intensiver über Rituale zu informieren. Fabienne hat in letzter Zeit mit Hilfe von Social-Media erkannt, dass ihre Motivation vom Zyklus beeinflusst wird, weshalb sie sich stärker danach „richten“ (Fabienne) möchte. Andererseits können Social-Media-Plattformen auch dazu führen, dass stereotype Vorstellungen intensiviert werden. Dies verdeutlicht Fabienne, indem sie darauf eingeht, dass TikTok die Menstruation als „Frauen*routine“ (Fabienne) behandelt, wodurch sie selbst diese als ein „Weiblichkeitsding“ (Fabienne) wahrnimmt. Hier wird deutlich, dass die Menstruation als „natürlicher“ Teil der Frau* aufgefasst wird, wodurch sie vergeschlechtlicht und als ein spezifisches Weiblichkeitsphänomen betrachtet wird (vgl. Butler, 2021; Lindemann, 2011). Weiters zeigt sich, dass patriarchale Einflüsse nach wie vor in Denksysteme internalisiert werden, indem das männliche Ideal weiterhin in „Reinheitsvorstellungen“, wie dem Verhindern von Blutflecken, verkörpert wird. Die Personen nehmen ihre routinierten Handlungen nicht bewusst wahr, da diese „automatisch“ ablaufen. Sie werden durch den klassenspezifischen Habitus geprägt und unbewusst ausgeführt (vgl. Bourdieu, 2001; Bourdieu et al., 1971, 2017; Douglas, 1985). Deutlich wird das indem bei Praktiken wie Sex, „sicherheitshalber“ (Karlotta) Handtücher „drunter gelegt“ (Karlotta) werden, um mögliche Blutflecken auf Bettlaken zu verhindern.

6.2 Menstruationsmanagement – „Menstruation verstecken / verheimlichen“

Die Menstruationsmanagement-Konstruktion „Menstruation verstecken/verheimlichen“ inkludiert Praktiken von Maria, Karlotta, Rita und Sophie, bei welchen sowohl versucht wird die Periode allgemein vor anderen Personen zu verheimlichen, als auch Menstruationsprodukte zu verstecken. Ebenso sind damit Aktivitäten wie Sex während der Periode gemeint, auf die bewusst verzichtet wird, um die Menstruation vor dem Gegenüber zu verbergen. Gründe dafür sind eine empfundene Peinlichkeit, Scham, das Gefühl von Unreinheit oder Ekel. In diesem Kapitel sollen jedoch nicht nur Praktiken des Versteckens und Verheimlichens aufgezeigt werden, sondern auch der Wandel zu einem möglichen offeneren Umgang beziehungsweise wie sich diese Praktiken im Verlauf veränderten, herrschaftskritisch betrachtet werden.

Die Mehrheit der Befragten versteckt ihre Periode die ersten Jahre vor allen Personen, „komplett“ (Maria), außer vor der eigenen Mutter. Wie Young (2005), Gille et al. (2010) und Koff et al. (1981) näher beschreiben, ist die Mutter oft die erste Ansprechperson für menstruierende Personen und stellt häufig die wichtigste Informationsquelle dar. Dies könnte erklären, warum Rita, Sophie, Karlotta und Maria sich damals zuerst an ihre Mutter wandten und ihre Periode deshalb nicht vor ihr verheimlichten (vgl. Gille et al., 2010; Koff et al., 1981; Young, 2005). Die Befragten wollten nicht, dass die Menstruation einen hohen Stellwert erhält, diese gefeiert wird oder irgendwer erfahren könnte, dass sie gerade menstruieren. Es war ihnen wichtig zu verhindern, dass jemand bemerkte, dass sie „jetzt schon a Kind“ (Karlotta) gebären könnten oder zu einer Frau* geworden sind. Es wird deutlich, dass die Menstruation vor allem in der Kindheit als ein rein weibliches Phänomen wahrgenommen wurde. Zudem zeigt sich, dass patriarchale und heteronormative Einflüsse die Vorstellung prägen, Frauen* automatisch mit der Fähigkeit zur Fortpflanzung zu assoziieren. Diese Annahme verstärkt den gesellschaftlichen Zwang, der mit den binären Geschlechterrollen verbunden ist, indem Frauen* als diejenigen angesehen werden, die für die Geburt von Kindern verantwortlich sind (vgl. Beauvoir et al., 2011; Gerhard, 2017).

Vor allem als Jugendliche empfanden sie die Situation als „beschämend“ (Rita) und passten ihr Verhalten an andere Personen an, ohne ihr eigenes Handeln zu reflektieren. Das zentralste Ziel aller Befragten dieser Konstruktionsgruppe, ist die Verheimlichung der Menstruation vor Männern*. Es handelt sich dabei sowohl um erwachsene Personen, wie der Vater bei Karlotta, aber auch wie bei Maria, Sophie und Karlotta, fremde Männer* und „Jungs aus der Klasse“

(Maria) / „Burschen“ (Maria). Nicht nur der Menstruationsstatus wird von den Befragten vor anderen Personen verborgen, sondern auch die dazugehörigen Periodenprodukte. Während der Schulzeit wurden diese entweder mit einem „secret handshake“ (Sophie) übergeben oder beim Kauf mit anderen Produkten versteckt. Ebenso versteckten die Befragten sie unauffällig in der „Hand“ (Rita) oder der „Arschtasche“ (Karlotta). Während der Schulzeit wurde die Periode verheimlicht, da die ihre männlichen Mitschüler „halt nicht mal wissen, was das ist“ (Maria) und die Menstruation als etwas „Unangemessenes“ (Sophie) wahrnahmen, etwas das „versteckt werden muss“ (Sophie). Sophie, Maria und Rita berichten, dass diese Ansichten nicht durch ihre Eltern vermittelt wurden, sondern sie sich vielmehr angepasst haben. Hier wird deutlich, dass die Befragten den „Regeln“ der Menstruationsetikette, nach Law (1985) folgten. Diese besagen, dass der Kauf, die Anwendung und die Aufbewahrung von Menstruationsprodukten vor Männern* verborgen bleiben muss. Das wird besonders bei den Befragten deutlich, durch das heimliche Übergeben der Produkte während der Schulzeit, sowie das unauffällige Verstecken und Aufbewahren (vgl. Law, 1985). Frauen* sind hierarchisch untergeordnet und internalisieren ihre zugewiesene Geschlechterrolle. Abweichungen vom Idealbild der Frau*, wie etwa sichtbares Bluten, sollen vor der Öffentlichkeit und insbesondere vor dem Mann*, der als normative Vergleichsgröße und überlegen wahrgenommen wird, verborgen bleiben (vgl. Butler, 1991; Winkler & Roaf, 2014).

Vor allem die Entsorgung der Menstruationsprodukte stellte für Maria und Rita eine große Herausforderung dar, wenn auf der Toilette kein Mülleimer vorhanden war. Sie mussten sich dann „in die Küche sneaken“ (Maria), um „zum Mistkübel zu gehen“ (Rita) und nachsehen, „dass da niemand kommt“ (Maria). Die heimliche Entsorgung der Produkte verdeutlicht, dass Rita und Maria ihre Menstruation vor der Öffentlichkeit verbergen möchten, da Menstruationsblut laut Douglas (1985) als unrein und somit als Makel betrachtet wird. Dieses Stigma wird internalisiert, was dazu führt, dass es gesellschaftlich gesehen, verborgen bleiben muss (vgl. Douglas, 1985; Goffman, 2020; Johnston-Robledo & Chrisler, 2013). Sie assoziieren die Menstruation selbst mit etwas „Unangemessenem“ und vermeiden durch die heimliche Entsorgung, dass diese Wahrnehmung durch andere Personen, sich auf ihr „Selbst“ überträgt. Dadurch möchten sie nach Goffman (1963, 1984) sowohl dem Stigma des Makels entfliehen, als auch gesellschaftlich „normal“ wahrgenommen werden (vgl. Goffman, 1963, 1984).

Fast alle befragten Personen dieser Konstruktionsgruppe hatten in ihrer Jugendzeit während ihrer Menstruation keinen Sex, aufgrund von „Scham“ (Karlotta), sich nicht „trauten“ (Rita)

und davon ausgingen, dass ihr Gegenüber menstrualen Sex als „ekelig“ (Karlotta) empfinden würde und ihr somit „abwertend“ (Rita) gegenüber treten würde. Im Gegensatz zu früher, haben Karlotta, Sophie und Rita heute Sex während ihrer Menstruation, wenn sie ihren Sexualpartner „vertrauen“ (Karlotta, Rita) können und sich „wohl fühlen“ (Karlotta). Befinden sich die Personen in einer heterosexuellen Partnerschaft zeigt sich wie in der Studie von Allen und Goldberg (2009), dass Rita und Karlotta menstrualen Sex eher bevorzugen, als wenn sie sich in keiner Partnerschaft befinden, aufgrund des Vertrauens zum Partner (vgl. Allen & Goldberg, 2009). Hier wird die hierarchische Überordnung des Mannes* deutlich. Patriarchale Einflüsse führen dazu, dass das Wohlbefinden des männlichen Partners, wie bei Sophie, Karlotta und Rita, priorisiert wird und sich in das dominierende heteronormative Ordnungssystem eingliedert (vgl. Beauvoir, 1949; Haslanger & James, 2021; Taylor et al., 2011). Zentral ist somit wie auch in der Studie von Fahs (2020) deutlich wird, „die Akzeptanz des männlichen Partners“ (vgl. Fahs, 2020). Maria macht deutlich, dass Sex während ihrer Menstruation mit einer Frau* einfacher wäre als mit einem Mann*, da sie sich nicht „komplett ausziehen müsste“ (Maria). Das verdeutlicht, dass eine mögliche Abneigung zu menstruellem Sex nicht auf Vertrauen, wie bei den anderen Befragten, beruht, sondern dass das Geschlecht einen Einfluss auf die Einstellung zu menstruellem Sex ausüben könnte.

6.3 Menstruationsmanagement – „Kommunikation“

In der Menstruationsmanagement-Konstruktion „Kommunikation“ finden sich sowohl Formen der offenen, der negativen als auch der vermiedenen Kommunikation. Die Konstruktion „Kommunikation“ zeigt deutlich auf, wie sich Interaktionen über die Menstruation gewandelt haben. Die Kommunikation oder Nicht-Kommunikation findet dabei im öffentlichen und privaten Raum statt. Alexandra, Karoline, Julia, Steffanie, Sabine, Rita und Sophie wurden der Kommunikation-Konstruktion zugeordnet, da diese in ihrem Menstruationsmanagement eine zentrale Praktik darstellt. Der folgende Abschnitt beleuchtet sowohl die Bedeutung, die Kommunikation im Kontext des Menstruationsmanagements für Alexandra, Karoline, Julia, Steffanie, Sabine, Rita und Sophie hat, als auch den Wandel in der Kommunikation über die Periode.

Bei fast allen befragten Personen der Kommunikations-Konstruktion war die Mutter die erste Ansprechperson, die sie um Rat bei Schmerzen oder der Wahl des richtigen Produkts baten. Zu

Beginn kommunizierten die Befragten kaum mit anderen Personen über ihre Periode, da vor einigen Jahren nicht „drüber geredet“ (Karoline) wurde. Bei Rita und Julia wurde innerhalb der Familie nicht über Themen wie Menstruation oder Sex gesprochen, da „einfach alles sehr Scham behaftet“ (Julia) war. Ein Kommunizieren über die Periode fand bei Alexandra, Karoline, Julia und Sophie zwischen ihren Freundinnen die ersten Jahre nicht statt. So wie Young (2005) und Flynn (2006) in ihren Analysen deutlich machen, wird auch hier ersichtlich, dass die Kommunikation zu Beginn nur in einem sehr vertrauten Umfeld, wie der Mutter, stattfand (vgl. O’Flynn, 2006; Young, 2005). Mütter sind, wie auch in dieser Studie deutlich wird, eine zentrale erste Informationsquelle. Allerdings geben sie größtenteils den Rat, Periodenprodukte zu verwenden, wodurch Jugendliche die Periode als reines „Hygieneproblem“ auffassen. Sie lernen dadurch im frühen Alter, dass die Menstruation etwas ist, das vor anderen Personen, verborgen bleiben muss (vgl. Kellermann, 2012; Oertle, 2006). Insbesondere Frauen* werden häufig so sozialisiert, dass sie sich unterordnen sollten, was auch mit der internalisierten Zurückhaltung innerhalb der Kommunikation über Menstruation oder Sex deutlich wird (vgl. Beauvoir, 1949; Butler, 1999).

Während der Schulzeit wandelte sich die Kommunikation bei Steffanie und Rita, da sie nur mit vertrauten Personen, wie der besten Freundin über ihre Menstruation sprachen. Alexandra, Rita und Sophie waren dabei häufig umgeben von vielen „Halbwahrheiten“ (Alexandra) und „Omigeschichtn“ (Alexandra), welche sich während der Schulzeit verbreiteten. Rita, Alexandra, Sophie und Julia erläutern näher, dass in dieser Zeit einerseits „nicht drüber geredet“ (Sophie) wurde, andererseits sich „das dann so ein bisschen entwickelt“ (Sophie) hat. Auch gegenüber dem Lehrpersonal wurde die Periode nicht thematisiert, da Alexandra im Sportunterricht sonst als „die Faule“ (Alexandra) „abgestempelt“ (Alexandra) wurde. Die Bezeichnung „die Faule“ (Alexandra) verdeutlicht, dass die Periode gesellschaftlich oft als „Produktionsausfall“ wahrgenommen wird, was dem Ideal eines „fitten“ Körpers in einer neoliberalen Gesellschaft nicht entspricht. Alexandra fühlt dabei in ihrer Kindheit dazu verpflichtet, weiterhin leistungsfähig zu bleiben, um dem stereotypen Bild einer „kranken“, Frau*, die menstruiert, nicht zu entsprechen (vgl. Ausserer, 2003; Martin et al., 1989; Sobiech, 2023).

Als Alexandra, Karoline, Julia, Steffanie, Rita und Sabine in das Sexualleben eintraten, kommunizierten sie die ersten Jahre immer „ja hee ich hab meine Tage“ (Sabine) „ich kann nicht“ (Steffanie), da sie davon ausgingen, dass ihr Gegenüber diesen nicht möchte. In den

ersten Partnerschaften von Rita, Alexandra und Karoline fand zum Großteil eine negative Kommunikation statt, was sich durch „Witze“ (Rita) und herablassende Bemerkungen zeigte. Auch Sophie kommunizierte damals gegenüber ihren Sexualpartnern ihre Periode nicht, hingegen sie heute das „anders handhaben würde“ (Sophie) und diese „selbstbewusst“ (Sophie) anspricht. Im Gegensatz zu früher sind auch Alexandra, Karoline, Julia, Steffanie und Rita heute sehr offen für menstrualen Sex und kommunizieren selbstbewusst ihre Wünsche gegenüber ihren Sexualpartnern. Die befragten Personen der Kommunikation Konstruktion machen deutlich, dass eine offene Kommunikation über menstrualen Sex zum Großteil auf einem „sicheren Gefühl“ (Steffanie) basiert. Nach dem Prinzip des dominierenden Ordnungsprinzips der Heteronormativität wird hier deutlich, dass das männliche Gegenüber hier Macht ausübt und unbewusst die Akzeptanz über menstrualen Sex bestimmt. Alexandra, Karoline, Julia, Steffanie, Rita und Sabine verinnerlichen diesen Zwang und das damit verbundene Bild von Weiblichkeit, indem sie den menstrualen Sex zu Beginn ihres Sexuallebens ablehnten (vgl. Beauvoir, 1949; Gisler, 1995). So wie Young (2005) in ihrer Studie verdeutlicht, wird auch hier klar, dass die Kommunikation mit einem Partner davon abhängt, welche Einstellungen dieser gegenüber der Periode hat, was dazu führt, dass Rita sich nicht mehr traut, ihre Periode anzusprechen (vgl. Young, 2005). Im Gegensatz zu ihrer Kindheit findet jetzt ein offener Austausch statt, da alle befragten Personen Gespräche über die Menstruation mit ihren Freundinnen führen. Ausgetauscht wird sich dabei über neue Menstruationsprodukte, die Anwendung, Tipps, Empfehlungen, Symptome und menstrualen Sex. Alexandra bespricht beispielsweise mit Freundinnen umweltfreundlichere Alternativen oder neue öffentliche Bewegungen wie die „BIPA-Aktion“ (Alexandra).

Rita und Karoline würden heute offen über ihre Menstruation am Arbeitsplatz sprechen und ihre Wünsche, wie die Platzierung von Produkten auf der Toilette bei Rita, ebenfalls offen ansprechen. Auch Julia teilt ihrer Arbeitskollegin mit, wenn sie ihre Periode hat, da sie Angst verspürt, sie könnte etwas „versemmeln“ (Julia). Einen Einfluss, ob die Menstruation am Arbeitsplatz offen kommuniziert wird, hängt bei Sophie und Alexandra ebenfalls vom Geschlecht ihres Gegenüber ab. So verdeutlicht Sophie, dass sie ihre Periode während der Arbeitszeit offen ansprechen würde, wenn es notwendig wäre, aber dass es in einem überwiegend „weiblichen Team“ (Sophie) einfacher wäre, als mit männlichen Kollegen. Auch Alexandra gibt an, dass in einer „männer*dominierten Branche“ (Alexandra) dieses Thema nicht angesprochen werden könnte. Flynn (2006) argumentiert, dass die Periode häufig nur dann kommuniziert wird, wenn Personen, die Angst verspüren, nicht die gleiche Leistung

erbringen zu können, was sich in dieser Studie bei Julia zeigt (vgl. O’Flynn, 2006). Im Hinblick auf die Arbeit wird bei Sophie deutlich, dass in einem überwiegend weiblichen Umfeld eine größere Akzeptanz für die Menstruation besteht, da ihre Kolleginnen ähnliche Erfahrungen teilen. Alexandra zeigt auf, dass die Menstruation gesellschaftlich vor allem mit Weiblichkeit verknüpft wird und von Männern* häufig stereotypisiert wird. Im Arbeitsumfeld zeigt sich eine klare patriarchale Hierarchisierung, bei der Männer* bestimmen, welche Themen kommuniziert werden dürfen und welche nicht, wobei diese Herrschaftsstrukturen in den Körpern eingeschrieben und von Frauen* internalisiert werden (vgl. Beauvoir, 1949; Bourdieu, 2001).

6.4 Menstruationsmanagement – „Ausnahmezustand durchtauchen“

Die Menstruationsmanagement-Konstruktion „Ausnahmezustand durchtauchen“ beschreibt eine „spezielle Zeit“ (Maria) oder einen „Ausnahme- und Leidenszustand“ (Maria, Fabienne), den Maria, Karoline, Julia und Fabienne in ihrem Alltag zu bewältigen versuchen. Es bedeutet außerdem, dass die Befragten zunehmend darauf achten, auf ihren Körper zu „hören“ (Karoline) und ihren Menstruationszyklus bewusster berücksichtigen möchten. Es zeigt sich eine zunehmende Sensibilisierung für den menstruierenden Körper, um besser mit Schmerzen und Stimmungsschwankungen umzugehen.

Alle Befragten der Konstruktionsgruppe leiden unter starken Menstruationsschmerzen oder PMS, weshalb die Zeit mit ihrer Periode schwierig ist, da sie weniger Kraft, „Leistung“ (Maria, Julia) und Energie verspüren, als wenn sie nicht menstruieren. Karoline, Julia und Maria können währenddessen „nichts machen“ (Maria, Julia), nur „im Bett liegen“ (Fabienne), „chillen“ (Maria), und „abwarten“ (Fabienne). Maria und Karoline nehmen meist keine schmerzlindernden Medikamente ein, es sei denn, es ist „unvermeidbar“ (Karoline). Auch Julia war zu Beginn, im Gegensatz zu heute, Schmerzmitteln gegenüber skeptisch, da sie beispielsweise dachte, sie müsse den Schmerz „aushalten“ (Julia). Fabienne betrachtet die Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten einerseits als Erleichterung, andererseits sieht sie die Schmerzen, als etwas, das „mich zu einer Frau* macht“ (Fabienne). Nach Foucault (1979, 2019) lassen sich hier Formen der Selbstdisziplinierung erkennen, da der menstruierende Körper durch kapitalistische Werte als ein „medizinisches“ Problem wahrgenommen wird, das behandelt werden muss (vgl. Foucault, 1979, 2019). Wood (2020) zeigt weiter auf, dass

Menstruierende gezwungen sind, ihren schmerzenden Körper anzupassen, um in einer kapitalistischen Welt wieder arbeitsfähig zu sein (vgl. Wood, 2020). Die Verbindung von Menstruationsschmerzen und dem geschlechtsspezifischen Körper wird auch bei Fabienne deutlich, da sie die Periode weiterhin als ein rein weibliches Phänomen betrachtet. Ein möglicher Grund hierfür könnten stereotypische Einflüsse durch soziale Medien sein, die solche Ansichten verbreiten können (vgl. Lewis, 2020; Lindemann, 2011; Taylor et al., 2011).

Für die Befragten dieser Gruppe ist es von Bedeutung, „Verabredungen abzusagen“ (Maria), „Ruhe zu bewahren“ (Julia) und dem Körper die Möglichkeit zur „Regeneration“ (Maria) zu geben. Aufgrund von „musikalischen Auftritten“ (Maria), „Prüfungen“ (Fabienne) und Arbeitsverpflichtungen ist eine Pause jedoch nicht immer möglich. Fabiennes Eltern, vermittelten ihr dabei von Beginn an, dass sie bei beruflichen Verpflichtungen „funktionieren“ (Fabienne) muss und sich nicht ausruhen kann. Auch Karoline und Julia versuchen trotz starker Schmerzen während ihrer Arbeitstätigkeiten „durchzuatmen“ (Karoline), „durchzutauchen“ (Karoline) und zu „funktionieren“ (Julia). Julia hätte vor allem aufgrund ihrer „sehr sehr starken PMS“ (Julia) die Angst, Dinge zu „versemmeln“ (Julia). Personen, welche die Periode eher negativ wahrnehmen, haben oft Angst, nicht die gleiche Leistung erbringen zu können, was auch in dieser Studie bei Julia deutlich wird (vgl. Zinn-Thomas, 1997). Maria, Fabienne, Karoline und Julia zeigen, dass in einer kapitalistischen Gesellschaft, geprägt von zahlreichen „Verpflichtungen“ (Karoline), der Druck besteht, den Körper immer leistungsfähig zu halten. Dennoch empfinden sie es als notwendig, zu „chillen“ (Maria) und sich zu „regenerieren“ (Maria), um anschließend wieder „funktionieren“ (Julia) zu können. Ein „chillen“ (Maria), oder „nichts machen“ (Fabienne) kann auch als eine Form der Reproduktionsarbeit gesehen werden, da die Arbeiter*innen sich selbst regenerieren, um wieder einsatzbereit zu sein (vgl. Becker-Schmidt, 2019; Dietze, 2001; Marx & Engels, 2006). Es wird deutlich, dass die Befragten dieser Konstruktionsgruppe einerseits versuchen, sich den Erwartungen einer dauerhaften Produktivität zu widersetzen, jedoch aufgrund von gesellschaftlichen Vorstellungen von Effizienz und Leistungsfähigkeit dies nicht immer möglich ist.

6.5 Menstruationsmanagement – „Passendes Menstruationsprodukt bestimmen“

In der Menstruationsmanagementkonstruktion „Passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ sind Sophie, Alexandra, Fabienne und Steffanie vertreten, die seit Beginn ihrer Menarche

verschiedene Menstruationsprodukte getestet oder in Erwägung gezogen haben, um das für sie geeignete Produkt zu finden. Auch andere befragte Personen testeten verschiedene Periodenprodukte, jedoch beschäftigten sich Sophie, Alexandra, Fabienne und Steffanie im Verlauf der Zeit stärker mit den Produkten, da diese eine zentrale Rolle in ihrem Menstruationsmanagement einnahmen, weshalb sie dieser Konstruktion zugeordnet wurden. Im Folgenden wird der Umgang beziehungsweise das Managen und der Wandel mit Periodenprodukten beschrieben, sowie herrschaftskritisch betrachtet.

Sophie, Alexandra, Fabienne und Steffanie verspürten zu Beginn ihrer Menstruation viele Unsicherheiten, weshalb sie meist Binden verwendeten. Sie nahmen an, dass die Anwendung dieser Produkte unkompliziert ist. So ging Alexandra beispielsweise davon aus, „du kaufst eine und du bist safe“ (Alexandra). Die Befragten der Gruppe „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ waren zu Beginn unsicher mit der Verwendung von Produkten, welche in den Körper eingeführt werden. Für Alexandra, Fabienne und Steffanie war die erste Anwendung der Periodenprodukte „überfordernd“ (Alexandra, Fabienne), da sie nicht wussten, wie sie mit ihnen umgehen sollten. Zudem empfanden sowohl Sophie als auch Alexandra und Steffanie die Binde anfangs als unangenehm, da sie den ganzen Tag in einer „blutigen Binde sitzen“ (Alexandra) mussten und aufgrund ihrer „Windelform“ (Sophie) sowie des mangelhaften Auslaufschutzes und der Sichtbarkeit unter Hosen „problematisch“ (Sophie) war. Das Blut beziehungsweise die Körperausscheidung wird hier als Makel betrachtet, etwas „Blutiges“ was „unrein“ ist (vgl. Douglas, 1974; Johnston-Robledo & Chrisler, 2013). Auch die Wirtschaft vermittelt dabei die Notwendigkeit eines „trockenen Erlebnisses“ als Ideal, hingegen andere kulturelle Ansichten über Blut nicht beachtet werden (vgl. Goffman, 2020; Johnston-Robledo & Chrisler, 2013; Røstvik, 2022). Die Wahrnehmung der „Windel“ könnte hier verdeutlichen, dass die Menstruation mit einem Gefühl der „Schwäche“ verbunden wird, das wiederum mit dem Bild einer „geschwächten Frau*“ verknüpft wird. Dieses Bild wird durch die Kleidung transportiert, welche eine habitualisierte Körperpraktik abbildet, wobei der Geschlechterkörper stereotypisiert wird. Ebenfalls widersprechen sich diese Wahrnehmungen mit den gesellschaftlichen Vorstellungen von einer „schönen, reinen“ Frau*, da das Bild einer „Windel tragenden Frau*“ nicht mit diesen gesellschaftlichen Normen übereinstimmt (vgl. Bourdieu, 2023; Butler, 1991, 2021). Damals empfanden Sophie und Steffanie das Tragen von Binden sowie das Menstruationsblut als „ekelig“ oder „dreckig“, während sie es heute als etwas „Natürliches“ ansehen und nicht mehr mit Ekel verbinden. Durch eine eurozentristische

Perspektive wird Menstruationsblut durch die Sozialisation oft als „dreckig“ dargestellt, während es in anderen Kulturkreisen als „natürlich“ gilt (vgl. Douglas, 1985).

Alexandra, Steffanie und Sophie empfanden den Übergang zur Nutzung von Tampons als herausfordernd, da sie zunächst eine geeignete „Technik“ (Alexandra) entwickeln mussten und diese als eine „Premiumstufe“ (Alexandra) für ein späteres Alter betrachteten. Alexandra und Sophie versuchten, mit einer Anleitung eine geeignete Anwendung für Tampons herauszufinden, jedoch war diese für sie sehr unverständlich. Wie auch Schmidt et al. (2021) in ihrer Studie aufzeigen, haben Menstruierende oft nicht ausreichend oder schwer verständliche Informationen für die korrekte Anwendung von Tampons, was sich auch in den Schilderungen der Befragten dieser Studie zeigt (vgl. Schmitt et al., 2021). Wie Gille et al. (2010) zeigen, wird auch in dieser Studie deutlich, dass jüngere Personen bevorzugt eher Binden verwenden und Tampons eher skeptisch gegenüberstehen (vgl. Gille et al., 2010). Auch für Steffanie stellte die erste Verwendung von Tampons eine erhebliche „Überwindung“ dar (Steffanie). Alexandra, Sophie und Steffanie verwenden mittlerweile ausschließlich Tampons, da diese, wie Steffanie angibt, eine „riesige Erleichterung“ (Alexandra) im Alltag sind, vor allem bei sportlichen Aktivitäten, wie Schwimmen. Gründe für eine solche Erleichterung kann das „Unsichtbarmachen“ der Menstruation sein, da sie durch die Verwendung von Tampons vor der Außenwelt versteckt wird, was auch im Kapitel „6.2. „Menstruation verstecken/verheimlichen“ verdeutlicht wird (vgl. Law, 1985). Sophie, Steffanie, Fabienne, Alexandra verwenden heute hauptsächlich Markenprodukte, obwohl sie die hohen Kosten als negativ betrachten. Sie empfinden die Besteuerung als „bescheuert“ (Steffanie, Fabienne), da sie Menstruationsprodukte als ein „Grundbedürfnis“ (Fabienne) oder als „überlebensnotwendig“ (Alexandra) sehen. Es zeigt sich, dass die Menstruation und der Körper durch das Schaffen eines Marktes, zunehmend zur Ware werden und der Kapitalismus Menstruationsprodukte als die einzige Lösung für Sauberkeit propagiert und dadurch Gewinne erzielt (vgl. Bobel, 2019). Es wird dadurch deutlich, dass Periodenprodukte in der Gesellschaft als unverzichtbar gelten. Dabei wird die Kontrolle über das Menstruationsblut, vor allem dessen Unsichtbarkeit, als grundlegendes Prinzip der Hygiene angesehen (vgl. Lupton, 2003). Es zeigt sich ebenfalls, dass in westlichen Gesellschaften die Menstruation häufig als „Hygieneproblem“ wahrgenommen wird (vgl. Jackson & Falmagne, 2013; Koff et al., 1981).

Sophie, Alexandra, Fabienne und Steffanie beschäftigten sich zunehmend mit möglichen Alternativen und testeten teilweise Produkte, die als „nachhaltiger“ (Alexandra, Sophie) gelten.

Owen (2022) macht in ihrer Studie deutlich, dass Personen häufig den Menstruationscup aus Nachhaltigkeitsgründen verwenden, was auch bei Steffanie und Sophie ersichtlich wird (vgl. Owen, 2022). Steffanie und Sophie testeten den Menstruationscup, verwendeten diesen jedoch nicht weiter, da sie die Anwendung als kompliziert empfanden und das Auswaschen im „gemeinsamen Waschbecken“ (Sophie) als „unangenehm“ (Steffanie, Sophie) wahrnahmen. Das „gemeinsame Waschbecken“ (Sophie) stellt einen öffentlichen Ort dar, an dem menstruierende Personen versuchen, ihr Menstruationsblut vor anderen Personen zu verbergen. Dies verdeutlicht, dass die Menstruation gesellschaftlich als etwas betrachtet wird, das nicht in den öffentlichen Raum gehört, sondern als etwas Privates und Intimes gilt. Gesellschaftliche Normen von Hygiene und Sauberkeit, steuern dadurch Handlungsmuster von Menstruierenden (vgl. Elias & Fontaine, 1977; Owen, 2022). Alle Befragten der Konstruktionsgruppe sehen den Nachhaltigkeitsaspekt mittlerweile als einen zentralen Faktor und planen, in Zukunft sich vermehrt mit umweltfreundlicheren Alternativen auseinanderzusetzen.

6.6 Wandel des Menstruationsmanagements

Innerhalb der Kontrollpraktiken ist deutlicher Wandel erkennbar, da Sabine, Alexandra, Karoline, Steffanie und Fabienne während ihrer gesamten Jugendzeit ihre Periode, sowie ihre Gefühle, Symptome, Dauer und Temperatur präzise aufzeichneten. Jetzt hingegen wird die Dokumentation „ungenau“ (Steffanie) oder handschriftlich vorgenommen, um zu wissen, wann die Periode eintritt. Ein regelmäßiges „checken der Lage“ (Alexandra) passiert heute eher „automatisch“ und wird nicht mehr aktiv geplant, wie in ihrer Jugend- oder Schulzeit, wo in jeder Pause die Kleidung auf Blutspuren kontrolliert wurde. Die jetzigen Kontrolltaktiken haben sich verschoben von einem ständigen „checken“ (Karoline) auf Blutflecken und der Angst „auslaufen“ zu können, zu einem „vorbereitet sein“ (Rita, Alexandra). „Vorbereitet sein“ (Alexandra, Rita) meint dabei, die Einnahme von Schmerzmittel, die Planung und Mitnahme von Menstruationsprodukten und die Informationsbeschaffung. Sabine, Alexandra, Karoline, Steffanie, Rita Fabienne und Karlotta beschäftigen sich jetzt in ihrem Alltag mehr mit ihrer Menstruation, indem sie sich besser informieren und die Menstruation in ihrem Alltag „präsent sein darf“ (Rita). Die zunehmende Sichtbarkeit im öffentlichen Raum, durch die Bereitstellung von Menstruationsprodukten an öffentlichen Orten wie Universitäten, Cafés oder mit Aktionen der Stadt Wien, wird von allen Befragten der Konstruktionsgruppe „Kontrolle“ positiv wahrgenommen. Im Falle eines „Notfalls“ würden sie diese nutzen. Die stärkere Sichtbarkeit

im öffentlichen Raum führt auch zu einer intensiveren Reflexion, wie bei Alexandra, die darauf hinweist, dass Menstruationsprodukte nicht ausschließlich in Frauen*toiletten verfügbar sein dürfen oder bei Sabine, die fordert, dass solche Produkte auf allen Toiletten zugänglich sind. Es zeigt sich ebenfalls, dass mit steigendem Alter die Kontrollpraktiken automatisch ablaufen und eine intensivere Auseinandersetzung sowie Reflexion über die Periode erfolgt, beispielsweise im Hinblick auf Datenschutzrichtlinien bei Apps. In diesem Kontext wird deutlich, dass diese Apps in Zukunft voraussichtlich nicht mehr verwendet werden und verstärkt darauf geachtet wird, keine sensiblen Daten wie Symptome weiterzugeben. Mit zunehmendem Alter konsumieren die Befragten der Kontrollgruppe verstärkt Online-Medien, die dazu beitragen können, ihre eigenen Praktiken im Menstruationsmanagement zu hinterfragen. Dies wird besonders deutlich beim Umstieg auf umweltbewusstere Produkte. Steffanie hebt hervor, dass soziale Medien dazu führen können, „junge Menschen“ „aufzuklären“, was sie als positiv empfindet und womit sie sich „identifizieren könnte“. Auch die über Instagram geteilten Erfahrungen tragen laut Steffanie zu einer verstärkten Aufklärung bei und fördern ein Gefühl von Zusammenhalt.

Im Gegensatz zu früher sehen die Befragten der Konstruktionsgruppe „Menstruation verstecken/verheimlichen“, heute ihre Periode „nicht mehr als ekelig“ (Sophie) an, sondern empfinden es wie Rita als ein „präsenes Thema“ (Rita) in ihrem Alltag. Die nehmen eine Veränderung in ihrem Verhalten wahr, da sie „älter geworden“ (Karlotta) sind „erwachsen halt“ (Karlotta), „voll die Veränderung“ (Rita) gemacht haben und „heute halt ganz anders“ (Sophie) damit umgehen würden. Rita stellt heute Periodenprodukte auf ihrer Toilette „präsent“ (Rita) zur Verfügung und „zelebriert“ (Rita) diese. Karlotta bezeichnet sich mittlerweile als „Feministin“ (Karlotta) und Sophie erkennt einen „Wandel im Umgang mit der Periode“ (Sophie) allgemein innerhalb der Gesellschaft, aber auch bei sich selbst. Sie beschreibt näher, dass heute jede Person über ihren Menstruationsstatus Kenntnis haben könnte. Auch Maria setzte sich in einem späteren Verlauf ihrer Schulzeit dafür ein, dass Periodenprodukte auf allen Toiletten in ihrer Schule verfügbar sind und nicht nur auf den Frauen*-Toiletten, um die Sichtbarkeit der Menstruation zu fördern. Ebenfalls sind sie heute im Gegensatz zu früher für menstrualen Sex offen, wenn sie ihrem Gegenüber vertrauen und dieser menstrualen Sex akzeptiert. Sowohl der Kauf als auch die mögliche Übergabe von Menstruationsprodukten werden heute nicht mehr versteckt. Die Befragten der Konstruktionsgruppe „Menstruation verstecken/verheimlichen“ verdeutlichen heute eine Entwicklung hin zu einer Akzeptanz und Sichtbarkeit der Menstruation. Diese Entwicklungen lassen sich sowohl durch das steigende

Alter der Menstruierenden erklären, als auch durch eine zunehmende Sichtbarkeit im öffentlichen Raum. Vor allem Sophie verdeutlicht, dass ihre Einstellung zur Menstruation heute offener ist als früher, was sie auf einen allgemeinen gesellschaftlichen Wandel zurückführt. Auch die anderen Befragten der Konstruktion „Menstruation verstecken/verheimlichen“ verdeutlichen diesen Trend, indem sie die Periode zunehmend als etwas Positives betrachten und nicht mehr vollständig vor anderen Personen verbergen.

Innerhalb der Kommunikationspraktik verdeutlicht Alexandra, dass die Menstruation ein Thema ist, worüber „nicht so viel“ (Alexandra) gesprochen wird, weshalb für Karoline und Steffanie es „umso wichtiger“ (Steffanie) ist, „dass über die Periode geredet wird“ (Steffanie). Vor allem für „die jüngere Generation, dass es kein Tabuthema ist“ (Karoline). Es wird somit deutlich, dass die Kommunikation über die Periode bei allen Personen der Kommunikation-Konstruktionsgruppe sich von einer nicht- oder ausschließlich vertrauten zu einer offenen und selbstbewussten Kommunikation entwickelte. Vor allem mit Freundinnen findet heute im Gegensatz zu früher ein ausführlicher Austausch über Produkte und Erfahrungen statt. Auch innerhalb von Partner*innenschaften und Sexualpartner*innen ist ein deutlicher Wandel zu einer offenen, bestärkenden Interaktion zu sehen. Des Weiteren ist es für alle Menstruierenden in der Kommunikation-Konstruktion zentral, dass heute offen über die Menstruation gesprochen wird, damit es kein Tabuthema bleibt.

Ein Wandel in der Konstruktionsgruppe „Ausnahmezustand durchtauchen“ zeigt sich auch darin, dass es für Maria, Julia und Fabienne heute besonders wichtig ist, auf ihren Körper zu „hören“ (Karoline), wenn dieser eine Pause benötigt (Maria), um wieder „neue Kraft zu schöpfen“ (Maria). Maria zeigt weiter auf, dass der Großteil der Menstruierenden nicht darauf achtet, da sie, beeinflusst von den Medien wie der „Always-Werbung“ (Maria), versuchen, „wie jeder Tag“ (Maria) weiterzumachen, es aber „nicht ein Tag wie jeder andere“ (Maria) ist. Auch Karoline betrachtet ihre Menstruation mittlerweile, wie Fabienne, aus einer anderen Sichtweise und ist heute „froh“ (Karoline) darüber, dass ihr Körper den Zyklus „durchleben und verarbeiten kann“ (Karoline). Wie Julia und Fabienne achtet auch Karoline nun mehr darauf, wie sie sich fühlt, und versucht nicht mehr, wie früher, einfach „durchzupowern“ (Karoline). Es zeigt sich eine zunehmende Reflexion über die medialen Einflüsse auf den Umgang mit der Periode, wie etwa durch Werbung, die diese hauptsächlich aus einem produktiven, weiblichen Blickwinkel darstellt. Mit zunehmendem Alter betrachten alle Befragten der Konstruktionsgruppe

„Ausnahmezustand durchtauchen“ die Periode heute als etwas, mit dem sie bewusster umgehen und verstärkt auf ihren „Leidenszustand“ achten.

Es zeigt sich ebenfalls, dass die Wahl der Periodenprodukte mit dem Alter zusammenhängt, was sich im Wandel innerhalb der Konstruktionsgruppe „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ widerspiegelt. Zu Beginn verwendeten alle befragten Personen der Konstruktionsgruppe „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ ausschließlich Binden, was wahrscheinlich darauf zurückzuführen ist, dass sie zu dieser Zeit noch unsicher im Umgang mit ihrer Periode waren und diese als „ekelig“ (Steffanie) empfanden. Heute hingegen vertrauen sie Tampons, da sie sich selbst „gemausert“ (Alexandra) haben, eine Technik entwickelten und die Periode heute als etwas ansehen, das zu ihnen gehört. Die zunehmende Sichtbarkeit der Menstruation im öffentlichen Raum zeigt sich auch in diesem Fall, da alle befragten Personen der Konstruktionsgruppe „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ ihre bisherige Wahl der Periodenprodukte hinterfragen. Die Menstruierenden setzen sich zunehmend mit Aspekten der Nachhaltigkeit auseinander und hinterfragen kritisch die Besteuerung von Menstruationsprodukten. Dies verdeutlicht, dass sich Menstruierende immer mehr mit gesellschaftlichen Diskursen auseinandersetzen und die Periode nicht ausschließlich als privates Phänomen ansehen.

Es wird deutlich, dass innerhalb der Konstruktionsgruppe „Kontrolle“ und „Menstruation verstecken/verheimlichen“ einerseits der Wandel aufgrund des zunehmenden Alters der Personen zurückzuführen ist, da sie die Menstruation heute nicht mehr mit Ekel assoziieren. Andererseits wird durch die verstärkte Sichtbarkeit im öffentlichen Raum, die Nutzung von Periodenprodukten, wie bei der Konstruktionsgruppe „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ vermehrt hinterfragt. Auch innerhalb der Kommunikationsgruppe wird ersichtlich, dass mit steigendem Alter die Periode nicht mehr als etwas „Peinliches“ aufgefasst wurde, wodurch diese heute offen kommuniziert wird. Die öffentliche Sichtbarkeit der Menstruation führt dazu, dass die Befragten heute sich in ihrem Umfeld vermehrt über Diskurse, wie umweltfreundlichere Produkte oder die Besteuerung austauschen.

7 Fazit

Innerhalb dieser Forschungsarbeit wurde das Ziel verfolgt, zu untersuchen, wie junge Erwachsene seit ihrer Menarche ihre Menstruation im Alltag managen. Die Menstruationsmanagement-Praktiken der Personen waren nicht nur der Fokus dieser Masterarbeit, sondern wurden auch herrschaftskritisch betrachtet. Die Menstruation wurde dabei aus der Perspektive der Körpersoziologie beleuchtet, welche die Periode und den Körper nicht als rein „biologische“ und „natürliche“ Tatsache des Menschen versteht, sondern als soziales Produkt der Gesellschaft auffasst (vgl. Gugutzer, 2022; Klein, 2010). Im Fokus dieser Arbeit stand eine mehrdimensionale Betrachtung von Herrschafts- und Machtstrukturen in Bezug auf die Menstruation, bei der sowohl methodisch als auch theoretisch intersektional gearbeitet wurde. Mit der intersektionalen Mehrebenenanalyse nach Winker und Degele (2009) wurden die Daten der zehn durchgeführten narrativen-biografischen Interviews nach Schütze (1977) zu Menstruations-Managementkonstruktionen herausgearbeitet und herrschaftskritisch beleuchtet (vgl. Schütze, 1977; Winker & Degele, 2009).

Die Menstruationsmanagement-Konstruktionen der Personen, mit den Ebenen der symbolischen Repräsentation, sozialen Struktur und Identität, welche die zentralen Umgangsweisen der Personen mit ihrer Periode im Alltag aufzeigen, wurden für die weitere Analyse in fünf Menstruationsmanagement-Praktiken gruppiert: „Kontrolle“, „Kommunikation“, „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“, „Ausnahmезustand durchtauchen“ und „Menstruation verstecken/verheimlichen“. Die Menstruationsmanagement-Praktik „Kontrolle“ verdeutlicht die Vorbereitung auf mögliche „Notfälle“, wie das Sichtbarwerden eines Blutfleckens, Vorkehrungen gegen Menstruationsschmerzen, die Aufzeichnung der Periode, sowie den Erwerb von Wissen über die Periode, um Sicherheit zu schaffen. Die Gruppe „Menstruation verstecken/verheimlichen“, zeigt sowohl Strategien auf, welche das Ziel verfolgen, die Periode vor anderen Personen, insbesondere vor Männern*, zu verschleiern, als auch Praktiken, wie das Vermeiden von Sex, um die Menstruation vor dem Gegenüber zu verbergen. Die Menstruationsmanagement-Praktik „Kommunikation“ beschreibt die Kommunikation über die Menstruation, die zu Beginn nicht oder ausschließlich im vertrauten Umfeld stattfand und sich im Verlauf, zu einem offenen Austausch entwickelte. „Passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ bezieht sich auf die Verwendung und Testung verschiedener Periodenprodukte und auf den Verlauf, ein passendes Produkt zu finden. Die Menstruationsmanagement-Konstruktion „Ausnahmезustand durchtauchen“ zeigt näher auf,

wie die Befragten dieser Gruppe versuchen, mit ihrem „Ausnahmestand“ umzugehen, indem sie heute verstärkt auf ihren Körper hören und trotz der Verpflichtungen in einer kapitalistischen Gesellschaft versuchen, sich zu regenerieren oder zu „funktionieren“ (Julia).

Eine herrschaftskritische Beleuchtung der Menstruationsmanagement-Praktiken zeigt, dass Ungleichheitskategorien wie Klasse, Geschlecht, Sexualität und Körper in diese eingeschrieben sind und sich wechselseitig bedingen. Innerhalb der Konstruktion „Kontrolle“ finden sich Selbstdisziplinierungsmaßnahmen, die den Körper durch „tracking“ und das „checken“ auf Blutflecken disziplinieren. Die Disziplinierung liegt dabei in der Eigenverantwortung, ist aber nicht freiwillig, da ein dauerhafter Zwang besteht, dem neoliberalen Ideal eines „fitten“ und „gesunden“ Körpers zu entsprechen, welcher „funktionieren“ (Fabienne) muss. Die Gruppe „Menstruation verstecken/verheimlichen“ orientiert sich an einer klassenspezifischen Vorstellung von Reinheit, indem der Blutfleck vor allem in der Kindheit der Befragten als Makel oder nach Goffman (1963) als Stigma gesehen wird (vgl. Goffman, 1963). Ebenfalls wirken patriarchale Einflüsse, da die Bestätigung des Mannes* beim menstrualen Sex höher gewichtet wird als die eigenen Ansprüche. Früher wurde die Menstruation bei den Befragten häufig mit dem Weiblichkeitsideal gleichgesetzt, wodurch Geschlechterrollen verstärkt internalisiert wurden, indem die Menstruation vor allem vor Männern* verheimlicht wurde (vgl. Winkler & Roaf, 2014). Auch innerhalb der Kommunikations-Gruppe lassen sich patriarchale Einflüsse feststellen, indem die Befragten in ihrer Jugendzeit menstrualen Sex häufig in Kommunikation mit ihrem männlichen Gegenüber verneinten, da sie davon ausgingen, dass dieser das Blut als „ekelig“ empfinden würde. Ebenfalls lassen sich in der Arbeit klassen- und geschlechterspezifische Vorstellungen zum Umgang mit der Menstruation feststellen, da eine Kommunikation über die Menstruation gegenüber männlichen Kollegen eher nicht stattfindet. Befinden sich die Befragten aufgrund von PMS oder starken Menstruationsschmerzen in einem „Ausnahmestand“, sind sie gezwungen, ihren schmerzenden Körper mit schmerzlindernden Medikamenten wieder einsatzfähig zu machen. Dennoch versuchen sie, den gesellschaftlichen und kapitalistischen Erwartungen an einen funktionierenden Körper zu widersprechen, indem sie vermehrt auf ihren menstruierenden Körper achten. Innerhalb der Gruppe „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ zeigt sich, dass aufgrund kapitalistischer und klassenspezifischer Reinheitsvorstellungen das Menstruationsblut als etwas betrachtet wird, das gereinigt werden muss, wodurch es bei den Befragten, vor allem in der Kindheit und Jugend, als etwas Unsauberes oder „Ekeliges“ wahrgenommen wird.

Einerseits wird deutlich, dass die Menstruation in allen Menstruationsmanagement-Gruppen in der Kindheit und Jugend überwiegend als Stigma und Makel wahrgenommen wurde, etwas, das vor anderen Personen versteckt und nicht kommuniziert wurde. Diese Praktiken basierten auf vorherrschenden Vorstellungen, dass die Menstruation beziehungsweise Körperausscheidungen als „unrein“ gelten und kontrolliert werden müssen. Sophie Law (1990) zeigt, dass Menstruierende aufgrund patriarchaler Einflüsse den Regeln der „Menstruationsetikette“ folgen und ihre Menstruation vollständig vor anderen Personen verbergen (vgl. Law, 1990). Johnston-Robledo und Chrisler (2013) argumentieren, dass die Menstruation nach Goffman (1963) als ein Stigma verstanden werden kann, wobei es sich aufgrund der Verschleierung um ein unsichtbares Stigma handelt (vgl. Goffman, 1963; Johnston-Robledo & Chrisler, 2013). Menstruationsblut, das nach Douglas (1974) als Körperausscheidung und damit als „unrein“ betrachtet wird, wird aufgrund habituellem Handlungen nach Bourdieu (2023) vor der Öffentlichkeit verborgen (vgl. Bourdieu, 2023; Douglas, 1974). Dies erfolgt, weil es gemäß Simone Beauvoir (1949) mit Weiblichkeit gleichgesetzt wird und Frauen* ihre vermeintlich minderwertige Rolle internalisieren (vgl. Beauvoir, 1949).

Innerhalb dieser Forschungsarbeit zeigt sich, dass die Befragten in ihren ersten Jahren mit der Menstruation sowie in ihrer Jugendzeit den Regeln der „Menstruationsetikette“ nach Law (1990) folgen und gleichzeitig Vorstellungen vom „unreinen“ Menstruationsblut gemäß Douglas (1974) übernahmen (vgl. Douglas, 1974; Law, 1990). Mit zunehmendem Alter ist jedoch ein Wandel in den Menstruationsmanagement-Praktiken der befragten Menstruierenden erkennbar. Im Gegensatz zu früher betrachten sie ihre Menstruation heute nicht mehr als „ekelig“ (Sophie), sondern als einen Teil der „präsent“ sein darf“ (Rita). Heute verstecken die Befragten ihre Periode größtenteils nicht mehr. Sie betrachten die Menstruation als zentrales Phänomen, über welches kommuniziert werden muss und sprechen daher offener über ihre Menstruation. Die verstärkte Sichtbarkeit im öffentlichen Raum, sei es durch den medialen Diskurs, die Zurverfügungstellung von Periodenprodukten oder die Förderung von umweltfreundlicheren Alternativen, ermöglicht es den Befragten, ihren Umgang mit der Menstruation kritisch zu reflektieren und eine intensivere Auseinandersetzung mit ihrem menstruierenden Körper zu entwickeln. Gesellschaftlich lässt sich einerseits ein zunehmender Wandel hin zu einer stärkeren Sichtbarmachung der Periode im öffentlichen Raum beobachten, wodurch die Befragten auch zunehmend Menstruationsdiskurse, wie die Besteuerung von Periodenprodukten, kritisch hinterfragen. Andererseits ist nicht nur ein Wandel aufgrund der gesellschaftlichen Sichtbarmachung bei den Befragten zu erkennen, sondern auch im

Zusammenhang mit dem Alter. Es wird somit innerhalb dieser Forschungsarbeit deutlich, dass die zuvor theoretisch formulierten Annahmen auch in dieser Studie ersichtlich werden. Sowohl in der Kindheit als auch im Erwachsenenalter unterliegen die Befragten weiterhin den Einflüssen von Macht- und Herrschaftsverhältnissen in Bezug auf ihr Menstruationsmanagement. Gleichzeitig lässt sich jedoch ein Wandel im Umgang mit der Menstruation beobachten, der zunehmend offener und reflektierter ist.

Mit dieser Forschungsarbeit wird ein Einblick in den alltäglichen Umgang von zehn jungen Erwachsenen mit ihrer Menstruation gegeben, der mehrdimensional von Ungleichheitsstrukturen beeinflusst wird. Für eine umfassendere Analyse des Menstruationsmanagements wäre es in zukünftigen Studien zentral, die Kategorie „race“ stärker zu berücksichtigen, da sie in der vorliegenden Untersuchung nur begrenzt einbezogen wurde, was zu einer stark eurozentristischen Perspektive führt. Ebenso wäre es entscheidend, die Menstruation nicht weiterhin ausschließlich als ein rein weibliches Phänomen zu betrachten. Dies bedeutet, dass in der Zukunft Studien zur Menstruation auch Personen berücksichtigt werden sollten, die sich nicht ausschließlich als Frauen* identifizieren, da nicht nur Frauen* menstruieren. Aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit konnte dieser Aspekt in der vorliegenden Studie jedoch nicht berücksichtigt werden.

8 Literaturverzeichnis

- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2009). Sexual Activity During Menstruation: A Qualitative Study. *Journal of Sex Research*, 46(6), 535–545.
<https://doi.org/10.1080/00224490902878977>
- Anthias, F. (2013). Intersectional what? Social divisions, intersectionality and levels of analysis. *Ethnicities*, 13(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/1468796812463547>
- Ausserer, C. (2003). *Menstruation und weibliche Initiationsriten*. Peter Lang.
- Bauer, S. (2023). Von blutigen Binden und toxischen Tampons. *Betrifft Mädchen*, 4, 176–181.
<https://doi.org/10.3262/BEM2304176>
- Beauvoir, S. de. (1949). *Das andere Geschlecht: Sitte und Sexus der Frau* (U. Aumüller & G. Osterwald, Übers.; Neuausgabe, 26. Aufl). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Beauvoir, S. de, Capisto-Borde, C., & Malovany-Chevallier, S. (2011). *The second sex* (First Vintage Books ed). Vintage Books.
- Becker, D. A. (2023). Menstruation Apps for Menstruation Tracking and Wellness. *Journal of Electronic Resources in Medical Libraries*, 20(2–3), 73–78.
<https://doi.org/10.1080/15424065.2023.2243060>
- Becker-Schmidt, R. (2019). Produktion – Reproduktion: Kontroverse Zugänge in der Geschlechterforschung zu einem verwickelten Begriffspaar. In B. Kortendiek, B. Riegraf, & K. Sabisch (Hrsg.), *Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung* (Bd. 65, S. 65–75). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-12496-0_11
- Berger, M. T., & Guidroz, K. (Hrsg.). (2010). *The Intersectional Approach: Transforming the Academy Through Race, Class, and Gender*. University of North Carolina Press.
- BIPAmE. Projekt Periodenarmut. <https://me.bipa.at/soziales-engagement/projekt-periodenarmut#> (Zugegriffen: 12.12.2024)

- Bobel, C. (2010). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press.
- Bobel, C. (2019). *The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-89414-0>
- Bobel, C., & Fahs, B. (2020). The Messy Politics of Menstrual Activism. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 1001–1018). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_71
- Bourdieu, P. (1984). *Sozialer Raum und „Klassen“: Zwei Vorlesungen: mit einer Bibliographie der Schriften Pierre Bourdieus von Yvette Delsaut* (4. Auflage). Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2001). *Masculine domination*. Stanford University Press.
- Bourdieu, P. (2012). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In U. Bauer, U. H. Bittlingmayer, & A. Scherr (Hrsg.), *Handbuch Bildungs- und Erziehungssoziologie* (S. 229–242). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18944-4_15
- Bourdieu, P. (2019). *Die Regeln der Kunst: Genese und Struktur des literarischen Feldes* (B. Schwibs & A. Russer, Übers.; 8. Auflage). Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2020). *Sozialer Sinn: Kritik der theoretischen Vernunft* (G. Seib, Übers.; 11. Auflage). Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2023). *Die feinen Unterschiede: Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft* (B. Schwibs & A. Russer, Übers.; 29. Auflage). Suhrkamp.
- Bourdieu, P., Picht, B., Passeron, J.-C., Picht, R., Bourdieu, P., & Hartig, I. (1971). *Die Illusion der Chancengleichheit: Bourdieu, Pierre, [u.] Jean-Claude Passeron ; Untersuchgn zur Soziologie d. Bildungswesens am Beisp. Frankreichs. (Übers. v. Barbara u. Robert Picht. Bearb. v. Irmgard Hartig)*. Klett.

- Bourdieu, P., Steinrück, M., & Bourdieu, P. (2017). *Wie die Kultur zum Bauern kommt: Über Bildung, Schule und Politik* (unveränderter Nachdruck 2017). VSA-Verl.
- Bühl, A. (2016). *Rassismus: Anatomie eines Machtverhältnisses*. Marixverlag.
- Bundeskanzleramt. (2024). Bundeskanzleramt. <https://www.bundeskanzleramt.gv.at> (Zugegriffen: 03.5.2024)
- Butler, J. (1991). *Das Unbehagen der Geschlechter* (K. Menke, Übers.; 23. Auflage). Suhrkamp.
- Butler, J. (1999). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Butler, J. (2021). *Körper von Gewicht: Die diskursiven Grenzen des Geschlechts* (K. Würdemann, Übers.; 11. Auflage). Suhrkamp.
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241. <https://doi.org/10.2307/1229039>
- Crenshaw, K. (1998). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory, and Antiracist Politics. In A. Phillips (Hrsg.), *Feminism And Politics* (S. 314–343). Oxford University Press Oxford. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198782063.003.0016>
- Czichos, H., Hennecke, M., & Akademischer Verein Hütte (Hrsg.). (2008). *Hütte, das Ingenieurwissen: Mit 340 Tabellen* (33., aktualisierte Aufl). Springer.
- DERSTANDARD. 2023. Menstruationsurlaub in Spanien jetzt erlaubt – ein Gewinn für Frauen? <https://www.derstandard.at/story/3000000172908/krankenstand-wegen-menstruation-ist> (Zugegriffen: 09.9.2024)
- DERSTANDARD. 2024. Gratis-Periodenprodukte in 25 öffentlichen WC-Anlagen der Stadt Wien. <https://www.derstandard.at/story/3000000211073/gratis-periodenprodukte-in-25-oeffentlichen-wc-anlagen-der-stadt-wien> (Zuggriffen: 10.12.2024)

- Dietze, G. & Edition Diskord (Germany). (2001). Race Class Gender. Differenzen und Interdependenzen am Amerikanischen Beispiel: *Die Philosophin*, 12(23), 30–49.
<https://doi.org/10.5840/philosophin200112232>
- Douglas, M. (1974). *Ritual, Tabu und Körpersymbolik: Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur* (4. Aufl., ungekürzte Ausg). Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Douglas, M. (1985). *Reinheit und Gefährdung: Eine Studie zu Vorstellungen von Verunreinigung und Tabu*. Reimer.
- Elias, N., & Fontaine, S. (1977). *La civilisation des mœurs*. le Livre de poche.
- Fahs, B. (2020). Sex During Menstruation: Race, Sexual Identity, and Women's Accounts of Pleasure and Disgust. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 961–984). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_69
- Fingerson, L. (2006). *Girls in power: Gender, body, and menstruation in adolescence* (1st ed.). State University of New York Press,.
- Flaake, K. (2011). *Körper, Sexualität und Geschlecht: Studien zur Adoleszenz junger Frauen* (Studienausg). Psychosozial-Verl.
- Foucault, M. (1979). *Mikrophysik der Macht: Michel Foucault über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin* (Nachdr.). Merve.
- Foucault, M. (2019). *Überwachen und Strafen: Die Geburt des Gefängnisses* (W. Seitter, Übers.; 21. Auflage). Suhrkamp.
- Foucault, M. (2023). *Der Wille zum Wissen* (U. Raulff & W. Seitter, Übers.; 24. Auflage). Suhrkamp.
- Fox, S., & Epstein, D. A. (2020). Monitoring Menses: Design-Based Investigations of Menstrual Tracking Applications. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation*

- Studies* (S. 733–750). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_54
- Gaiswinkler, S., Wahl, A., Antony, D., Ofner, T., Delcour, J., Antosik, J., Pfabigan, J., & Pilwarsch, J. (2024). *Menstruationsgesundheitsbericht 2024* (S. 133). Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).
https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=803&attachmentName=Menstruationsgesundheitsbericht_2024.pdf
- Ganz, K., & Hausotter, J. (2020). *Intersektionale Sozialforschung* (1. Aufl.). transcript Verlag.
<https://doi.org/10.14361/9783839445143>
- Gaybor, J. (2022). Everyday (online) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies*, 22(4), 898–913. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1847157>
- Gerhard, U. (2017). Patriarchat – Patriarchalismus: Kampfpapole und analytisches Konzept. In B. Kortendiek, B. Riegraf, & K. Sabisch (Hrsg.), *Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung* (S. 1–10). Springer Fachmedien Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-12500-4_17-1
- Gildemeister, R., & Hericks, K. (2012). *Geschlechtersoziologie: Theoretische Zugänge zu einer vertrackten Kategorie des Sozialen*. Oldenbourg.
- Gille, G., Layer, C., & Hinzpeter, B. (2010). Identität im Fluss: Menstruationserleben junger Mädchen. *Der Gynäkologe*, 43(1), 87–94. <https://doi.org/10.1007/s00129-009-2462-3>
- Gisler, P. (1995). *Liebliche Leiblichkeit: Frauen, Körper und Sport* [Text/html,application/pdf,text/html]. <https://doi.org/10.5169/SEALS-814780>
- Glaser, B. G., Strauss, A. L., & Hildenbrand, B. (2010). *Grounded theory: Strategien qualitativer Forschung* (A. T. Paul & S. Kaufmann, Übers.; 3., unveränderte Auflage). Verlag Hans Huber.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.

- Goffman, E. (1984). *The presentation of self in everyday life*. Penguin Books.
- Goffman, E. (1989). *Interaction ritual: Essays on face-to-face behavior*. Pantheon Books.
- Goffman, E. (2020). *Stigma: Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität* (F. Haug, Übers.; 25. Auflage). Suhrkamp.
- Gugutzer, R. (2022). *Soziologie des Körpers* (6., aktualisierte und ergänzte Auflage). transcript Verlag.
- Hartmann, J. (2013). Heteronormativität. *Betrifft Mädchen*, 57. <https://doi.org/10.3262/BEM0902052>
- Haslanger, S., & James, D. (2021). *Der Wirklichkeit widerstehen Soziale Konstruktion und Sozialkritik*. Suhrkamp Verlag.
- Hasson, K. A. (2020). Introduction: Menstruation as Material. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 669–672). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_49
- Hill Collins, P., & Bilge, S. (2016). *Intersectionality*. Polity Press.
- Hohage, K. (1998). *Menstruation: Eine explorative Studie zur Geschichte und Bedeutung eines Tabus*. Verlag Dr. Kovač.
- Jackson, T. E., & Falmagne, R. J. (2013). Women wearing white: Discourses of menstruation and the experience of menarche. *Feminism & Psychology*, 23(3), 379–398. <https://doi.org/10.1177/0959353512473812>
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2013). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68(1–2), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- Karapanou, O., & Papadimitriou, A. (2010). Determinants of menarche. *Reproductive Biology and Endocrinology*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1477-7827-8-115>
- Karin, M. L. (2022). Addressing Periods at Work. *Harvard law & policy review*, 16.

- Kellermann, N. (2012). *Metamorphose—Sexuelle Sozialisation in der weiblichen Pubertät*. Budrich.
- Klein, G. (2010). Soziologie des Körpers. In G. Kneer & M. Schroer (Hrsg.), *Handbuch Spezielle Soziologien* (S. 457–473). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
https://doi.org/10.1007/978-3-531-92027-6_26
- Klinger, C. (2003). *Ungleichheit in den Verhältnissen von Klasse, Rasse und Geschlecht*.
<https://ubdata.univie.ac.at/AC06173334>
- Knapp, G.-A., & Wetterer, A. (2003). *Achsen der Differenz: Gesellschaftstheorie und feministische Kritik II*. Westfälisches Dampfboot.
- Koff, E., Rierdan, J., & Jacobson, S. (1981). The Personal and Interpersonal Significance of Menarche. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 20(1), 148–158.
[https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60724-X](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60724-X)
- Koskeniemi, A. (2023). *Say no to shame, waste, inequality—And leaks!* Menstrual activism in the market for alternative period products. *Feminist Media Studies*, 23(1), 19–36.
<https://doi.org/10.1080/14680777.2021.1948885>
- Kuster, F. (2017). Mann – Frau: Die konstitutive Differenz der Geschlechterforschung. In B. Kortendiek, B. Riegraf, & K. Sabisch (Hrsg.), *Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung* (S. 1–10). Springer Fachmedien Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-12500-4_3-1
- Lahiri-Dutt, K. (2015). Medicalising menstruation: A feminist critique of the political economy of menstrual hygiene management in South Asia. *Gender, Place & Culture*, 22(8), 1158–1176. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2014.939156>
- Lamnek, S., & Krell, C. (2016). *Qualitative Sozialforschung: Mit Online-Material* (6., überarbeitete Auflage). Beltz.
- Laufenberg, M. (2019). Queer Theory: Identitäts- und machtkritische Perspektiven auf Sexualität und Geschlecht. In B. Kortendiek, B. Riegraf, & K. Sabisch (Hrsg.),

- Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung* (Bd. 65, S. 331–340). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-12496-0_34
- Law, S. (1985). Male Power and Menstrual Etiquette. In Homans, Hilary (Hrsg.), *The sexual politics of reproduction* (S. 13–29). Gower.
- Law, S. (1990). *Issues of Blood* (J. Campling, Hrsg.). Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-21176-0>
- Lee, J., & Sasser-Coen, J. (2015). *Blood Stories* (0 Aufl.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315865812>
- Levitt, R. B., & Barnack-Tavlaris, J. L. (2020). Addressing Menstruation in the Workplace: The Menstrual Leave Debate. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 561–575). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_43
- Lewis, J. (2020). To Widen the Cycle: Artists Engage the Menstrual Cycle and Reproductive Justice. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 803–811). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_58
- Lindemann, G. (2011). *Das paradoxe Geschlecht*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-93009-1>
- Lupton, D. (2003). *Medicine as culture: Illness, disease and the body in Western societies* (2nd ed). Sage Publications.
- Martin, E., Möller-Falkenberg, W., & Martin, E. (1989). *Die Frau im Körper: Weibliches Bewußtsein, Gynäkologie und die Reproduktion des Lebens*. Campus-Verl.
- Marván, M. L., & Alcalá-Herrera, V. (2019). Menarche. In J. M. Ussher, J. C. Chrisler, & J. Perz (Hrsg.), *Routledge International Handbook of Women's Sexual and Reproductive Health* (1. Aufl., S. 28–38). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351035620-3>

- Marx, K., & Engels, F. (2006). *Das Kapital und das Manifest der Kommunistischen Partei* (1. Aufl.). FinanzBuch-Verl.
- Marx, K., Engels, F., Marx, K., & Engels, F. (2014). *Manifest der kommunistischen Partei* (10. Auflage 2023). Reclam.
- McCarthy Annie, & Lahiri-Dutt, Kuntala. (2020). Bleeding in Public? Rethinking Narratives of Menstrual Management from Delhi's Slums. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- McHugh, M. C. (2020). Menstrual Shame: Exploring the Role of 'Menstrual Moaning'. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 409–422). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_32
- Melter, C., Mecheril, P., Scharathow, W., & Leiprecht, R. (Hrsg.). (2009). *Rassismuskritik*. Wochenschau Verlag.
- Meuser, M. (2006). Körper-Handeln. Überlegungen zu einer praxeologischen Soziologie des Körpers. In R. Gugutzer (Hrsg.), *Materialitäten* (1. Aufl., Bd. 2, S. 95–116). transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839404706-004>
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews*. De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110545982>
- O.b. 2022. Menstruationszyklus / Weiblicher Zyklus. <https://www.ob.de/beratung/menstruation/der-zyklus-so-verlaeuft-deine-menstruation> (Zugegriffen: 10.11.2024)
- Oertle, D. (2006). *Die erste Menstruation: Über Lust und Körperlichkeit* [Text/html,application/pdf,text/html]. <https://doi.org/10.5169/SEALS-631841>
- O'Flynn, N. (2006). Menstrual symptoms: The importance of social factors in women's experiences. *British Journal of General Practice*, 56, 950–957.

- Owen, L. (2022). Stigma, sustainability, and capitals: A case study on the menstrual cup. *Gender, Work & Organization*, 29(4), 1095–1112. <https://doi.org/10.1111/gwao.12808>
- Pangritz, J., & Böning, A. (2023). Richtig bluten muss gelernt sein!: Menstruieren als Bildungs- und Sozialisationsaufgabe in der Jugend. *Betrifft Mädchen*, 4, 187–191. <https://doi.org/10.3262/BEM2304187>
- PCO-Syndrom. 2024. USZ Universitäts Spital Zürich. <https://www.usz.ch/krankheit/pco-syndrom/> (Zugegriffen: 14.12.2024)
- Peranovic, T., & Bentley, B. (2017). Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences. *Sex Roles*, 77(1–2), 113–124. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0701-3>
- Pinkerton, J. V. (2023). *MDS Manual*. Prämenstruelles Syndrom (PMS). <https://www.msdmanuals.com/de> (Zugegriffen: 05.1.2025)
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2021). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110710663>
- Przybylo, E., & Fahs, B. (2020). Empowered Bleeders and Cranky Menstruators: Menstrual Positivity and the “Liberated” Era of New Menstrual Product Advertisements. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 375–394). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_30
- Purtschert, P., & Meyer, K. (2010). Die Macht der Kategorien. Kritische Überlegungen zur Intersektionalität. *Feministische Studien*, 28(1), 130–142. <https://doi.org/10.1515/fs-2010-0113>
- Randhawa, A. E., Tufte-Hewett, A. D., Weckesser, A. M., Jones, G. L., & Hewett, F. G. (2021). Secondary School Girls’ Experiences of Menstruation and Awareness of Endometriosis: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(5), 643–648. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2021.01.021>

- Rawat, M., Novorita, A., Frank, J., Burgett, S., Cromer, R., Ruple, A., & DeMaria, A. L. (2023). “Sometimes I just forget them”: Capturing experiences of women about free menstrual products in a U.S. based public university campus. *BMC Women’s Health*, 23(1), 351. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02457-2>
- Rosenthal, G. (2019). Biographieforschung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 585–598). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4_39
- Røstvik, C. M. (2022). *Cash Flow: The businesses of menstruation*. UCL Press.
- Rydström, K. (2020). Degendering Menstruation: Making Trans Menstruators Matter. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 945–959). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_68
- Said, E. W. (2021). *Orientalismus* (H. G. Holl, Übers.; 7. Auflage). S. Fischer.
- Sang, K., Remnant, J., Calvard, T., & Myhill, K. (2021). Blood Work: Managing Menstruation, Menopause and Gynaecological Health Conditions in the Workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1951. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041951>
- Schäfers, B. (1994). *Soziologie des Jugendalters: Eine Einführung* (5. aktualisierte und überarbeitete Aufl). Leske + Budrich.
- Schmitt, M. L., Hagstrom, C., Gruer, C., Nowara, A., Keeley, K., Adenu-Mensah, N. E., & Sommer, M. (2024). “Girls May Bleed Through Pads Because of Demerits”: Adolescent Girls’ Experiences With Menstruation and School Bathrooms in the U.S.A. *Journal of Adolescent Research*, 39(2), 511–536. <https://doi.org/10.1177/07435584221139342>
- Schmitt, M. L., Hagstrom, C., Nowara, A., Gruer, C., Adenu-Mensah, N. E., Keeley, K., & Sommer, M. (2021). The intersection of menstruation, school and family: Experiences

- of girls growing up in urban cities in the U.S.A. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 94–109. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1867207>
- Schröter, M. (1985). *Das diskrete Tabu: Vom Umgang mit der Menstruation*. Otto Maier Verlag.
- Schütze, F. (1976). *Contributions to the Sociology of Knowledge / Contributions to the Sociology of Religion*. VS Verlag für Sozialwissenschaften GmbH.
- Schütze, F. (1977). *Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien – dargestellt an einem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen* (Arbeitsberichte und Forschungsmaterialien 1). Fakultät für Soziologie.
- Schütze, F., Fiedler, W., & Krüger, H.-H. (2016). *Sozialwissenschaftliche Prozessanalyse: Grundlagen der qualitativen Sozialforschung*. B. Budrich.
- Secor-Turner, M., Huseth-Zosel, A., & Ostlund, R. (2022). Menstruation Experiences of Middle and High School Students in the Midwest: A Pilot Study. *The Journal of School Nursing*, 38(6), 504–510. <https://doi.org/10.1177/1059840520974234>
- Shilling, C. (2005). *The body in culture, technology and society*. SAGE.
- Siouti, I., Spies, T., Tuidar, E., Von Unger, H., & Yildiz, E. (Hrsg.). (2022). *Othering in der postmigrantischen Gesellschaft: Herausforderungen und Konsequenzen für die Forschungspraxis* (1. Aufl., Bd. 12). transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839463086>
- Sobiech, G. (2023). „Forever Young?“. *Intersektionale Perspektiven auf Alter(n), Fitness und Gesundheit*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-40770-4>
- Spivak, G. C., Joskowicz, A., Nowotny, S., & Steyerl, H. (2011). *Can the subaltern speak? Postkolonialität und subalterne Artikulation* (unveränderter Nachdruck). Turia + Kant. Stadt Wien. 2024. „Rote Box“ gegen Perioden-Armut. <https://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung->

vorsorge/frauen/frauengesundheit/schwerpunkte/chancengerechtigkeit/rote-box.html

(Zugegriffen: 07.10.2024)

Taylor, Y., Hines, S., & Casey, M. E. (2011). *Theorizing intersectionality and sexuality*.

Palgrave MacMillan.

Thomas, F., Renaud, F., Benefice, E., Meeus, T. D., & Guegan, J.-F. (2001). International

Variability of Ages at Menarche and Menopause: Patterns and Main Determinants.

Human Biology, 73(2), 271–290. <https://doi.org/10.1353/hub.2001.0029>

Thuswald, M. (2022). *Sexuelle Bildung ermöglichen: Sprachlosigkeit, Lust, Verletzbarkeit und*

Emanzipation als Herausforderungen pädagogischer Professionalisierung. transcript

Verlag. <https://doi.org/10.1515/9783839459775>

Tordoff, D. M., Haley, S. G., Shook, A., Kantor, A., Crouch, J. M., & Ahrens, K. (2021). “Talk

about Bodies”: Recommendations for Using Transgender-Inclusive Language in Sex

Education Curricula. *Sex Roles*, 84(3–4), 152–165. [https://doi.org/10.1007/s11199-020-](https://doi.org/10.1007/s11199-020-01160-y)

01160-y

Toxic shock syndrome. 2022. Mayo Clinic. [https://www.mayoclinic.org/diseases-](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/toxic-shock-syndrome/symptoms-causes/syc-20355384)

[conditions/toxic-shock-syndrome/symptoms-causes/syc-20355384](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/toxic-shock-syndrome/symptoms-causes/syc-20355384)

(Zugriffen:16.8.2024)

Turner, B. S. (1989). *The body and society: Explorations in social theory* (Repr). Blackwell.

Turner, B. S. (1995). *Medical Power and Social Knowledge*. SAGE Publications.

Universität Wien. Spender für Menstruationsartikel. Abgerufen 10. Dezember 2024, von

[https://studieren.univie.ac.at/studieren-und-leben-wen-frage-ich-bei/student-](https://studieren.univie.ac.at/studieren-und-leben-wen-frage-ich-bei/student-space/spender-fuer-menstruationsartikel/#)

[space/spender-fuer-menstruationsartikel/#](https://studieren.univie.ac.at/studieren-und-leben-wen-frage-ich-bei/student-space/spender-fuer-menstruationsartikel/#) (Zugegriffen: 10.12.2024)

Waldeck, R. (1995). *Bloß rotes Blut? Zur Bedeutung der Menstruation für die weibliche*

Identität. <https://ubdata.univie.ac.at/AC06109036>

Walgenbach, K. (2017). *Heterogenität—Intersektionalität—Diversity in der*

Erziehungswissenschaft (2. durchges. Auflage). UTB GmbH Barbara Budrich.

- Weber, M. (1922). *Economy and Society: A New Translation*. Harvard University Press.
<https://doi.org/10.4159/9780674240827>
- Weber, M., & Weber, M. (1922). *Schriften 1894—1922* (D. Käsler, Hrsg.). Kröner.
- Winker, G., & Degele, N. (2009). *Intersektionalität: Zur Analyse sozialer Ungleichheiten* (2. Aufl.). transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839411490>
- Winkler, I. T., & Roaf, V. (2014). Taking the Bloody Linen out of the Closet: Menstrual Hygiene as a Priority for Achieving Gender Equality. *Cardozo Journal of Law & Gender*, 21(1), 1–38.
- Wood, J. M. (2020). (In)Visible Bleeding: The Menstrual Concealment Imperative. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 319–336). Springer Singapore.
https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_25
- Young, I. M. (2005). Menstrual Meditations. In I. M. Young, *On Female Body Experience* (1. Aufl., S. 97–122). Oxford University Press New York.
<https://doi.org/10.1093/0195161920.003.0007>
- Zinn-Thomas, S. (1997). *Menstruation und Monatshygiene: Zum Umgang mit einem körperlichen Vorgang*. Waxmann.

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Darstellung des Samples	33
Abbildung 2: Auswertungsschritte der intersektionalen Mehrebenenanalyse	37
Abbildung 3: Gruppierte Menstruationsmanagement-Konstruktionen / Praktiken	73

10 Abstract

Gesellschaftlich gesehen, wird die Menstruation meist als „Hygieneproblem“ aufgefasst, bei dem das Menstruationsblut als „unrein“ wahrgenommen wird und daher „sauber“ gemacht und vor der Öffentlichkeit versteckt werden muss. Das Auftreten eines Blutflecks in der Öffentlichkeit stellt einen Makel einer Person dar, wodurch Menstruierende immer das Ziel des Verbergens verfolgen. In dieser Masterarbeit wurde das Menstruationsmanagement junger Erwachsener seit ihrer Menarche genauer betrachtet, um einerseits ihren Umgang mit der Periode im zeitlichen Verlauf zu analysieren und andererseits diesen intersektional zu untersuchen, da das Menstruationsmanagement von Herrschafts- und Machtverhältnissen durchzogen ist. Für die Bearbeitung der Forschungsfrage: „Wie managen junge Erwachsene ihre Menstruation im Alltag seit der Menarche⁹?“ wurde sowohl methodisch als auch theoretisch intersektional gearbeitet. Die Menstruation wurde dabei immer aus der Sicht der Körpersoziologie betrachtet, bei welcher der menstruierende Körper als Produkt der Gesellschaft aufgefasst wird. Durch das qualitative Paradigma gelang es, mit zehn biografisch-narrativen Interviews, Menstruationsmanagement-Praktiken zu identifizieren, welche die zentralen Umgangsweisen der befragten Menstruierenden verdeutlichen. Die herausgearbeiteten Managementpraktiken „Kontrolle“, „Menstruation verstecken/verheimlichen“, „Kommunikation“, „Ausnahmezustand durchtauchen“ und „passendes Menstruationsprodukt bestimmen“ sind dabei eng mit Körper-, Klassen-, Sexualitäts- und Geschlechterstrukturen verflochten. Mit der intersektionalen Mehrebenenanalyse wird deutlich, dass das Management der Menstruation von mehrdimensionalen Ungleichheitsstrukturen bestimmt ist und sich der Umgang mit der Menstruation seit der Menarche bis in die Gegenwart gewandelt hat.

⁹ Zeitpunkt der ersten Menstruationsblutung