

Schere, Stein, Politik“ – Ein Podcast der Volontärinnen und Volontäre der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)

Folge 07 – „Der Tampon“

[Anmoderation]

Einsetzen der Intromusik.

Wie politisch ist eigentlich unser Alltag? „Schere, Stein, Politik“ geht den Dingen auf den Grund.

Isabel: Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge vom Podcast „Schere, Stein, Politik“, der Podcast der Volontärinnen und Volontäre der Bundeszentrale für politische Bildung. Ich bin Isabel und neben mir sitzt Fabian.

Fabian: Hallo! Unser Podcast fragt, was ist an einem Gegenstand politisch und heute geht es darum.

Man hört ein Knistern von Verpackungsgeräuschen.

Isabel: Es geht um die Menstruation. Vielleicht habt ihr das auch am Geräusch erkannt. Auf dem Tisch steht eine Packung Tampons. Das ist eher ungewöhnlich. Normalerweise lasse ich meine Tampons nicht so im Büro auf dem Schreibtisch liegen. Taschentücher - das ist kein Problem, die sieht man immer, aber Tampons eigentlich nicht, und irgendwie ist das auch ein bisschen peinlich.

Fabian: Da wären wir auch direkt beim Thema. Wir werden uns den Tampon als Gegenstand genau anschauen und natürlich fragen, was ist daran politisch?

Isabel: Und es geht darum. Ist es noch peinlich, über die Menstruation zu sprechen? Ist das noch ein Tabu? In welchen Situationen vielleicht ja, in welchen nein? Und warum eigentlich?

Fabian: Ja, genau zur Beantwortung dieser Frage haben wir uns Hilfe geholt. Wir haben mit der Autorin und Menstruations-Aktivistin Franka frei über Tampons und Tabus gesprochen.

Franka Frei: Die Tampon-Industrie schreibt es sich als größtes Werbeversprechen auf, die Fahnen, die Menstruation möglichst unsichtbar zu halten.

Fabian: Und die Soziologin Imke Schmincke hat uns erklärt, wie sich diese Tabus in den letzten Jahren verändern.

Imke Schmincke: Also, da geht es sehr stark darum, Menstruationsblut sichtbar zu machen und zu sagen, das ist doch etwas ganz Natürliches. Das muss man der Tabuisierung entziehen, das heißt sichtbar, besprechbar machen und damit auch normalisieren.

Fabian: Aber bevor es los geht, hier noch ein kleiner Hinweis. Im Verlauf des Podcasts nutzen unsere Gesprächspartner*innen in verschiedene Begriffe. Manche sprechen von Menstruierenden, manche von Frauen. Nun bilden Frauen zwar die größte Gruppe der

Menstruierenden, aber es gibt auch viele Frauen, die keine Menstruation haben, noch nicht oder nicht mehr, und es gibt auch Männer und nicht-binäre Personen, die Menstruieren, und deswegen haben wir uns hier im Podcast zu entschieden, Menstruierende zu sagen.

Isabel: Rund 2 Milliarden Menschen auf der Welt haben jeden Monat ihre Periode, doch offen darüber zu sprechen, ist für viele eher ungewöhnlich. Für das Berliner Museum europäischer Kulturen war das ein Anlass, dem Thema eine eigene Ausstellung zu widmen. Der Titel „Läuft!“. Man erfährt dort viel über die Geschichte von Menstruationsprodukten, über politische Debatten. Die Stimmen von Menstruierenden werden sichtbar gemacht, und auch wir haben uns diese Ausstellung angeguckt.

Dort haben wir mit Besucherinnen und Besuchern gesprochen und sie zuerst gefragt, *wie finden sie den Tampon eigentlich?*

[Museums Umfrage]

Antworten: Der Tampon ist zusammen mit der Pille die beste Erfindung in den letzten 100 Jahren. // Schutz - Auf jeden Fall. Ich blute sehr stark, ohne Tampon würde ich meine Periode, glaube ich, auf dem Klo verbringen. // Ich finde die Erfindung einfach super bequem. // Also erst mal Flexibilität, dass ich halt rausgehen kann, wann ich will, machen kann, was ich will, und deswegen ist das auch heute immer noch mein präferiertes Mittel, wenn ich meine Menstruation habe. // Ich finde es unangenehm, das trocknet aus, und außerdem finde ich es auch nicht nachhaltig.

Isabel: Für einige ist der Tampon top. Er ist klein, bequem, leicht zu wechseln. Man kann damit schwimmen gehen oder joggen, und am Ende kann man ihn einfach in den Mülleimer werfen, und für andere passt er nicht so gut. Aber es gibt inzwischen ja auch eine große Auswahl an Produkten. Es gibt Cups, Binden oder Menstruationsunterwäsche.

Fabian: Stimmt, da wurden im Laufe der Zeit verschiedene Optionen entwickelt, und wir haben uns gefragt, seit wann gibt es eigentlich Menstruationsprodukte wie den Tampon? Hier kommt deswegen unser HistoBlock zur Geschichte des Tampons.

[HistoBlock]

Die Histoblock-Musik setzt ein.

Nele:

- Der Tampon im Wandel der Zeit. Vielleicht würde es unsere Hörer*innen überraschen, dass der eine sehr lange Geschichte hat. Sie beginnt um circa 1500 vor Christus.
- Historische Aufzeichnungen legen nahe, dass es im alten Ägypten, im antiken Griechenland, im alten Rom, in Indonesien, in Teilen Afrikas und in Hawaii Vorreiter des Tampons gab, wie wir ihn heute kennen.
- Je nach Gebiet wurden verschiedene Materialien verwendet, um die Blutung während der Periode aufzufangen, wie weiche Papyrusblätter, Baumwolle, in Leinen gewickelte Holzstücke oder sogar Farn. Bis ins 18. Jahrhundert hatte sich jedoch die selbstgenähte Binde aus Stoff als verbreitetes Menstruationsprodukt durchgesetzt.

Während der Tampon in dieser Zeit ausschließlich für medizinische Behandlungen verwendet wurde, kam Ende des Jahrhunderts die Einmalbinde auf den Markt.

- In dieser Zeit kursierten Mythen über die Menstruation, die das Leben von Frauen erschwerten. So verbreiteten Ärzte die Vorstellung der Periode als Krankheit. Das erschwerte das Werben für Menstruationsprodukte und somit deren Verbreitung. Aus Angst vor Stigmatisierung wollten Frauen nicht beim Kauf von Menstruationsprodukten gesehen werden. Das spiegelt sich auch in den Bezeichnungen der damaligen Binden wider. Es wurden Namen erfunden, die jede direkte Erwähnung der Periode oder des Menstruationsbluts vermieden.
- Der amerikanische Arzt, Earle Haas, erfand im Jahr 1929 den modernen Tampon. Die Idee dazu kam ihm, als er mit einer Freundin sprach, die statt einer Binde eine Art Schwamm nutzte, um die Blutung während ihrer Menstruation zu dämmen. Doktor Haas entwarf eine Vorrichtung aus gepresster Baumwolle und befestigte an ihr einen Faden zur leichteren Entfernung. Außerdem stattete er den ersten Tampon mit einer Einführhilfe aus, damit die Finger nicht verschmutzten.
- Kurze Zeit später, im Jahr 1934, gründete Gertrude Tendrich die Tampon-Firma Tampax. Insbesondere was die Werbung für Menstruationsprodukte betraf, brach Tampax kontinuierlich Tabus. 1985 wurde in einem Werbespot zum ersten Mal im Fernsehen das Wort „Period“, also Periode, verwendet.
- In den 1950er Jahren entwickelte die deutsche Gynäkologin Judith Esser Mittag den Tampon ohne Applikator, der mit dem Namen o.b. erst auf dem deutschen Markt und schon bald überall auf der Welt erhältlich war. Der Name, o.b., die Abkürzung für ohne Binde, wurde gewählt, um beim Tamponkauf Diskretion zu wahren.
- Ende der 1970er Jahre wurden die ersten Fälle des toxischen Schocksyndroms verzeichnet. Die Erkrankung wurde später mit den synthetischen Materialien des Tampons in Verbindung gebracht. Deshalb wird noch heute auf der Packungsbeilage vor der Krankheit gewarnt und zu einem Tampon-Wechsel nach maximal acht Stunden geraten.
- Ein großer Meilenstein war das Jahr 1983: der erste Tampon im All. Als Sally Ride, als erste Frau ins All, packten ihre männlichen Kollegen Tampons für ihre einwöchige Reise ein, und zwar 100 Stück.

[Anmerkung der Redaktion: Sally Ride war die erste US-amerikanische Frau im All. Die erste Frau im All war Walentina Tereschkowa.]

Histoblock-Musik setzt noch einmal ein und endet

Isabel: Diskretion, dieses Wort ist mir bei der Geschichte des Tampons vor allem im Kopf geblieben. Am liebsten gar nicht darüber sprechen. Das war in der Geschichte scheinbar lange so und ändert sich erst allmählich.

Franka Frei ist Menstruations-Aktivistin und weiß in ihren Büchern und auf Social Media immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, über uns zu sprechen, denn es ist noch nicht für alle ein Thema, das sie immer mitdenken.

Franka Frei: Tampons binden und auch andere Menstruationsprodukte waren bis 2019 höher versteuert als Lachskaviar und Schnittblumen, weil einfach auch da niemand dran gedacht hat, dass das eben keine Luxusprodukte sind, sondern

wirklich Produkte des alltäglichen Bedarfs, und da sind wir schon recht weit gekommen, über dieses Thema überhaupt zu sprechen.

Isabel: Die Menstruation wurde also in den Fokus gerückt als natürlicher Bestandteil des Lebens. Das hat die Produkte immerhin ein bisschen günstiger gemacht.

Fabian: Ja, um das hier kurz einzuordnen, mit der Steuer. Tampons haben seit 2020 den erniedrigten Steuersatz, also 7 Prozent. Vorher waren das 19, das macht eine 5€ teure Packung circa 50 Cent günstiger.

Isabel: Das ist ja auf jeden Fall erst mal positiv, denn es gibt viele Menschen, vor allem junge oder auch von Armut Betroffene, die diese Ausgaben merken und sich darüber Gedanken machen müssen. Laut einer Umfrage der Hilfsorganisation Plan International aus dem Jahr 2022 sind die Ausgaben für Menstruationsprodukte für jede vierte befragte Person eine finanzielle Belastung.

Fabian: Das zeigt, Periodenarmut gibt es auch in Deutschland, und Periodenarmut meint, dass Menschen zu wenig Geld haben, um sich die Perioden-Produkte zu kaufen, die sie brauchen.

Isabel: Da sind auch diese Initiativen total hilfreich, die darauf hinarbeiten, dass Menstruationsprodukte kostenlos dazugehören, also so wie Seife oder Toilettenpapier. So gibt es zum Beispiel viel an Schulen in Tübingen oder auch in Jena inzwischen kostenlose Binden und Tampons, und das erleichtert es vor allen Schülerinnen, die sie auch richtig zu nutzen, denn da gibt es noch Wissenslücken, wie Franka Frei festgestellt hat.

Franka Frei: Viele wissen nicht Bescheid, dass Tampons und Binden spätestens nach acht bis zehn Stunden gewechselt werden müssen, weil man sonst wirklich auch das ernsthafte Risiko hat für eine bakterielle Infektion.

Isabel: Also, auch wenn es lästig ist, regelmäßig wechseln nicht vergessen. Neben der mangelnden Aufklärung gibt es noch ein weiteres Problem, und da hatte ich vorher, ehrlich gesagt, noch nie darüber nachgedacht. Die fehlende Deklarationspflicht, sagt Franka Frei.

Franka Frei: Das Problem ist, dass es keine Deklarationspflicht gibt für Hersteller von Menstruationsprodukten, und deswegen sind Hersteller von Tampons und Binden auch nicht dazu verpflichtet, genau anzugeben, was in ihren Produkten eigentlich drin ist.

Isabel: Wir haben ja eine Packung Tampons, und ich schaue mal, was dort über die Inhaltsstoffe steht. Aufgedruckt ist hier, dass das Produkt Kunststoff enthält, der Kern 100 Prozent pflanzlich sei und dass es weder schädliche Chemikalien noch Chlorbleiche oder Parfüm enthält.

Fabian: Das hört sich erstmal gut an, aber wissen wir jetzt trotzdem nicht genau, was drin ist, oder?

Isabel: Nee, also, es ist zumindest nicht auf der Packung draufgedruckt. Ich habe das deswegen mal nachgeschaut. Also, bei allem besteht so ein Tampon aus Zellulose. Das sind Holzfasern und aus Viskose. Das sind Chemiefasern, die auch aus Holzfasern gemacht

wurden, und dann enthalten sie häufig noch Baumwolle. Manchmal haben sie dann noch so eine Kunststoffschicht als Überzug, damit sie sich leichter einführen lassen.

Fabian: Muss man sich dann Sorgen machen, dass durch die Tampons schädliche Stoffe über die Schleimhäute in den Körper gelangen?

Isabel: Also, die Stiftung Ökotest hat Tampons genau wegen dieser Frage mehrmals getestet, und man kann sagen, zum Glück. 2007 wurden noch in mehreren Tampons möglicherweise krebserregende Stoffe gefunden. 2018 nur noch in einem Produkt und dann vor zwei Jahren überhaupt nicht mehr. Also, die Produkte haben sich verbessert.

Fabian: Wir haben über Periodenarmut und die Inhaltsstoffe von uns gesprochen. Wir wollen auch darüber sprechen, was der Tampon symbolisiert. Was hat Franka Frei dazu gesagt?

Isabel: Da hat sie vor allem eine Sache uns mitgegeben, an die wir denken sollen, und zwar an das Bild, das die Tampon-Werbung erzeugt.

Franka Frei: Die Tampon-Industrie schreibt es sich als größtes Werbeversprechen auf, die Fahren, die Menstruation möglichst unsichtbar zu halten, möglichst sauber, möglichst clean, blaue Flüssigkeit, alles super weiß gewaschen und weich gewaschen, und auf keinen Fall wird irgendwo an die Menstruation in ihrer wahren Form erinnert. Das heißt, du bist immer frisch, und sicher und geschützt, und der Tampon ist so klein, den kann man nicht mal in deiner Hosentasche sehen.

Isabel: Echt spannend, sich die Werbung für Menstruationsprodukte anzuschauen. Franka Frei hat es angesprochen. Vielleicht haben es auch einige im Kopf von euch. Oft ist das Blut in der Werbung blau. Die Werbung hat also mit der Realität der Periode überhaupt nichts zu tun, wobei, das hat sich in der letzten Zeit auch geändert. Ich habe eine Werbung gesehen, da war die Flüssigkeit tatsächlich rot, aber mit echtem Menstruationsblut, das oft auch so ein bisschen schleimig ist, hat es, wie ich fand, trotzdem noch nicht so viel zu tun.

Fabian: Ja, wir sind der Realität also ein Stück nähergekommen, aber wirklich angekommen sind wir immer nur.

Isabel: Noch nicht so ganz.

Fabian: Interessant fand ich, Franka Frei sagt: Unsichtbarkeit spielt auch eine wichtige Rolle. Slipeinlagen werden in der Werbung als hauchdünn angepriesen. Tampons seien so klein, dass sie nicht auffallen sollen, so als müsste man die Periode wortwörtlich verstecken. Und da stellt sich mir auch dann die Frage: ist es ein Tabu, die Periode zu zeigen oder die Produkte dazu sichtbar am Körper zu haben?

Isabel: Hierzu hören wir jetzt nochmal die Besuchenden der „Läuft!“-Ausstellung.

Wie leicht fällt es Ihnen, über die Periode zu sprechen?

[Museums Umfrage]

Antworten: Also, ich überleg mir schon, mit wem ich über meine Periode rede. Darüber kann man frei sprechen, aber zum Beispiel mein Mann, der sagt, ich will dir nicht in die

Ausstellung rein oder nichts mit zu tun haben. // Das hat sich in den letzten Jahren komplett gelegt, und ich bin da sehr offen und frei, auf jeden Fall inzwischen darüber zu sprechen und embrace meine Periode auch tatsächlich sehr. // Ja, vor allem gegenüber männlichen Personen schon immer noch ein Schamgefühl, und auch wenn ich so Leute nicht so kenne, finde ich es auch manchmal schwierig.

Isabel: Für manche ist es also schon fast ein Alltagsthema geworden, andere tun sich noch ein bisschen schwer. Ich muss sagen, die Periode ist jetzt nicht unbedingt ein Smalltalk-Thema bei mir, aber jetzt auch kein. Zum Glück, wo ich überhaupt keine Worte dafür finde. Also so ein gewisses Tabu oder vielleicht auch so ein bisschen Scham spielen da schon noch mit rein.

Musik wird abgespielt.

Fabian: Um das nur ein bisschen genauer beleuchten zu können, interessiert uns auch die wissenschaftliche Einordnung von Tabus und Scham, eben im Hinblick auf die Periode, und hierfür haben wir mit Dr. Imke Schmincke von der Ludwig-Maximilian-Universität in München gesprochen. Imke Schmincke ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Soziologie am Lehrstuhl Genderstudies. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Körper, Geschlecht, soziale Ungleichheit und Frauenbewegungen.

Isabel: Was ist denn ein Tabu aus soziologischer Sicht?

Fabian: Dazu hören wir jetzt Imke Schmincke.

Imke Schmincke: Tabu heißt ja erstmal, dass ein Gegenstand, ein Phänomen zum Anna-Thema gemacht wird, also nicht thematisiert wird, nicht öffentlich, nicht, dass man nicht darüber sprechen darf, dass etwas verdrängt wird aus dem öffentlichen Diskurs, aber eben dann ja auch aus der Art und Weise, wie man persönlich damit umgeht. Es ist etwas, was nicht sagbar ist, wo es keinen Umgang mitgibt. Was die moderne Gesellschaft angeht, kann man durchaus feststellen, dass die Station extrem tabuisiert war, dass Frauen als unrein angesehen wurden und dass ihnen eben bestimmte Tätigkeiten und vor allem eine Teilhabe am alltäglichen Leben in dieser Zeit, in der sie geblutet haben, verboten war.

Fabian: Früher durften menstruierenden Frauen zum Beispiel nicht die Kommunion oder das Abendmahl in der Kirche empfangen, also die Zeremonie, bei der Wein und Brot verteilt werden, weil sie als unrein angesehen wurden. Oder ich habe auch andere Mythen gelesen, zum Beispiel, dass Sahne nicht steif werden würde, wenn Frauen sie schlagen, die gerade ihre Periode haben. Das hat so ganz viele Spuren hinterlassen.

Isabel: Heute gibt es diesen Ausschluss zum Glück nicht mehr in Deutschland, aber trotzdem ist es nicht gängig zu zeigen, dass man gerade seine Periode hat.

Fabian: Große Fortschritte konnten durch die Enttabuisierung in den sozialen Medien erzielt werden. Eine besondere Bedeutung in der Entwicklung des Tabus in Bezug auf die Periode misst daher auch Imke Schmincke der Rolle von Social Media zu.

Imke Schmincke: Also, da hat in den letzten, sagen wir großzügig, zehn Jahren ein großer Wandel stattgefunden. Also, da geht es sehr stark darum, Menstruationsblut sichtbar zu machen und zu sagen, das ist doch etwas ganz Natürliches, das muss man der Tabuisierung entziehen, das heißt sichtbar und besprechbar machen und damit auch normalisieren. Und dieser Trend findet wesentlich auf Instagram statt, was ein sehr stark visuelles und damit auch ästhetisches Medium ist.

Isabel: Auf Instagram gibt es inzwischen mehrere Kanäle, die ganz explizit Aufklärung über Menstruation betreiben. Auch Franka Frei ist da aktiv. Ein anderer Kanal heißt zum Beispiel Erdbeerwoche, oder auf Englisch gibt es einen Kanal Menstruation and Mental Health.

Fabian: Insbesondere auf den kommerziellen Plattformen spielt auch Zensur immer wieder eine Rolle. Im Jahr 2015, so berichtet Imke Schmincke, hat eine Künstlerin ein Foto von sich gepostet.

Imke Schmincke: Auf dem man sah, dass sie ihre Periode hatte, weil, wenn man einen Blutfleck auf ihrer Hose sah, und das wurde sehr stark skandalisiert, und das Bild sollte entfernt werden von Instagram. Das hat stark mobilisiert, woraufhin dieses Bild dann wieder dort platziert werden durfte.

Fabian: Gerade diese Liberalisierung im Umgang mit der Menstruation hat ja auch viel mit der Emanzipation von Frauen zu tun. In dem Zusammenhang ist die Rolle des Tampons auch nochmal interessant aus soziologischer Perspektive.

Imke Schmincke: Also, der Tampon selber ist ja eben ein Produkt, das sich im zwanzigsten Jahrhundert durchgesetzt hat. Interessanterweise ist der Tampon keine Erfindung der Frauenbewegung und hat meines Wissens nach in der Frauenbewegung auch keine große Rolle gespielt. Aber also das, was, was der Tampon ermöglicht hat, ist zum einen die bessere Teilnahme von Frauen am alltäglichen Leben, aber eben am Berufsleben.

Isabel: Ist denn der Tampon aus Sicht der Frauenbewegung positiv zu bewerten?

Fabian: Imke Schmincke sagt nicht durchweg, da er das Thema der Menstruation auch unsichtbar macht.

Imke Schmincke: Deswegen, denke ich, ist der Tampon durchaus ambivalent zu betrachten, weil er nicht unbedingt die Öffnung, die Liberalisierung gefördert hat, sondern eben dieses unsichtbar Machen von Menstruationsblut durchaus auch gefördert hat und, wie gesagt, eben auch den Hintergrund hatte, Frauen funktional zu machen, dass sie in der Arbeitswelt einsetzbar waren.

Fabian: Abschließend hat mich noch interessiert, was Ihre Prognose für zukünftige Forschung ist.

Imke Schmincke: Da gibt es mittlerweile doch auch zunehmend interdisziplinäre Forschungsprojekte, die sich da bilden.

Und im Rahmen einer solchen Zusammenarbeit wäre es sicher auch interessant, kann ich mir auch sehr gut vorstellen, dass die Frage der Menstruation sich da noch

mal umfassender erforscht wird. Also einerseits aus einer medizinischen, aus einer psychologischen, aus einer kommunikationswissenschaftlichen, aus einer soziologischen, aus einer historischen Perspektive.

Isabel: Spannend, was sie da sagt. Ich fasse das jetzt nochmal zusammen. Also das Tabu, nicht über die Menstruation zu sprechen, hat sich in den letzten Jahren abgeschwächt, unter anderem auch durch die sozialen Medien. Der Tampon hat zwar in der Frauenbewegung eine besonders wichtige Rolle gespielt, aber er hat Frauen dabei geholfen, am Alltagsleben auch während ihrer Periode teilzunehmen.

Fabian: Ja, genau!

[X-Perspektiven]

[Intromusik wird abgespielt und läuft im Hintergrund leise weiter.]

Isabel: Wir haben nun über Perioden, Armut, über die Inhaltsstoffe von Tampons und natürlich über die Periode als Tabu gesprochen. Alles, was rund um die Menstruation auch noch wichtig ist, hört ihr jetzt in den X-Perspektiven.

Fabian: Periode und Leistungssport. Nach gestern war ich ziemlich müde. Ich habe gerade nicht den besten Moment in meinem monatlichen Zyklus, sagte die amerikanische Skirennläuferin Mikaela Shiffrin nach einem Sieg in einem Wettkampf. Damit gehört sie zu einigen Sportlerinnen, die öffentlich über den Zusammenhang der Periode und der Leistungsfähigkeit beim Sport sprechen. Die hormonellen Schwankungen während des Zyklus in Trainingsplänen berücksichtigen, ist eine neue Entwicklung. Im Hinblick auf die Gesundheit ist es wichtig, dass der Zusammenhang von Leistungssport und Periode immer mehr enttabuisiert wird. Studien zeigen, dass fast die Hälfte aller Leistungssportlerinnen keinen regelmäßigen Zyklus haben. Das ist ein Warnsignal für Überlastung.

Isabel: Periode und Nachhaltigkeit. Die meisten Periodenprodukte landen nach einmaligem Gebrauch im Müll. Schätzungen zufolge verwendet jede menstruierende Person im Laufe ihres Lebens zwischen 5.000 und 15.000 Menstruationsartikel. Das ist eine ganze Menge Müll. Inzwischen gibt es zahlreiche Alternativen, die auch immer mehr in den Regalen der Drogeriemärkte zu finden sind, wie wiederverwendbare Menstruationstassen aus Silikon und waschbare Stoffbinden. Oder man macht das allergünstigste Free Bleeding. Das ist eine Technik, bei der man lernt, das Blut durch Übungen des Beckenbodens kontrolliert laufen zu lassen. Dann braucht man gar keine Produkte oder kaum.

Fabian: Periode und Aufklärung: Wie aufgeklärt sind Männer über die Periode? Laut Zahlen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist die Schule für Jungen und Mädchen weiterhin die wichtigste Quelle für Sexualaufklärung, also auch das Wissen um die Periode. Bei vielen Männern besteht ein großes Unwissen über den Zyklus. Bei einer Umfrage von Plan International in Deutschland gab nur etwa ein Viertel aller Männer an, genau darüber Bescheid zu wissen. Selbst mit der Partnerin redet nur etwa die Hälfte der befragten Männer darüber. Das führt natürlich auch zu vielen Fehlannahmen, und Klischees. Männer nehmen bei Menstruierenden zum Beispiel mehr scheinbare Stimmungsschwankungen oder Gereiztheit als Resultat der Periode wahr als Menstruierende bei sich selbst. Die körperlichen

Symptome wie Rücken- oder Unterleibsschmerzen werden dagegen von den Männern seltener wahrgenommen.

Isabel: Der Tampon ist ein kleiner Gegenstand, und trotzdem lässt sich daran viel über den gesellschaftlichen Umgang mit Menstruation erkennen. Wir hätten noch viel mehr sagen können. Auf unsere Homepage bpb.de findet ihr viel zum Thema Geschlechtergerechtigkeit, und vor allem möchten wir euch noch auf zwei Podcast-Angebote hinweisen. Das ist zum einen der Podcast aus Politik und Zeitgeschichte zum Thema Femizid. Sozialwissenschaftlerin Sabine Maier sagt hier, warum es überhaupt einen speziellen Begriff für die Tötung von Frauen gibt.

Sabine Maier: Also letztendlich geht es darum zu sagen, diese Gewalt ist jetzt nur passiert, weil das Opfer eine Frau war, in einem Kontext, in dem wir ein strukturell ungleiches Geschlechterverhältnis haben und wo Frauen nicht gleichwertig sind oder wo Weiblichkeit abgewertet wird.

Fabian: Wenn ihr noch tiefer einsteigen möchte, empfehlen wir euch, den Podcast Say my name, auch eine Produktion der bpb. Der Podcast geht der Frage nach, wie Machtverhältnisse unsere Gesellschaft prägen. Hören wir mal hinein!

Say my name Podcast: Ja, der Status quo für Frauen ist besser als früher. Feministische Kämpfe haben es möglich gemacht, aber ihr merkt es vielleicht, wenn ihr Nachrichten hört oder schaut. Es ist noch lange nicht alles gut. Hinter der modernen Fassade der Gleichberechtigung warten in Deutschland strukturelle Baustellen, Baustellen, an denen es nur sehr langsam vorangeht.

Fabian: Das war ein Ausschnitt aus der ersten Folge von Say my name. Die Links zu den Podcasts findet ihr in den Shownotes.

Isabel: Zum Ende unseres Podcasts möchten wir noch einen Blick in die Zukunft richten. Wir hören noch mal, die Besuchenden der Ausstellung „Läuft!“ in Berlin.

Was wünschen Sie sich, damit der Umgang mit der Menstruation besser wird?

Antworten: Aufklärung bei egal welchem Gender und welchem Alter, aber vor allem bei den Jugendlichen und Kids, und einfach generell mehr Forschung und, dass das Thema einfach gesellschaftlich mehr Raum bekommen. // Es wäre gut, wenn Menstruationsartikel günstiger werden oder ganz kostenlos sind für Frauen, weil das, wenn man das mal hochrechnet, ist das schon ganz schön krass. // Also für mich wären so Sachen wie im Menstruationsurlaub und sowas sehr wichtig, dass einfach klar ist, dass es Tage gibt, an denen Frauen, oder menstruierende Person nicht so performen können wie Männer, und dass das darauf Rücksicht genommen wird und da es einfach entgegenkommen gibt.

Fabian: Aufklärung, kostenlose Periodenprodukte, Menstruationsurlaub. Wenn ihr weitere Wünsche rund um Ton und die Menstruation habt, teilt sie uns gerne mit. Das Gleiche gilt natürlich auch für Kritik. Fragen zum Thema und weiß der Ideen zu diesem Podcast. Schreibt jetzt uns gerne in die Kommentare unter den Posts zur Folge, auf den Social-Media-Kanälen oder schreibt uns eine Mail an scheresteinpolitik@bpb.de

Isabel: Wir sind am Ende dieser Folge von Schere Stein, Politik, den Podcast der Volontärinnen und Volontäre der bpb. Vielen Dank an unsere Interviewpartnerinnen Franka Frei und Imke Schmincke, und die Besucherinnen und Besucher der Ausstellung „Läuft!“ in Berlin.

Fabian: Danke auch an alle, die an dieser Folge mitgearbeitet haben: Theresa Ogando, Nele Wlodech, Lilith Jogger, Zoe Bauer, Luise Römer, Lea Dortsch, Leonie Schminke, Severin Schwalb, Tim Walter, Isabel Röder und Fabian Christmann.

Isabel: Also dann bis zum nächsten Mal bei einer neuen Folge von Schere Stein, Politik!

Outromusik wird wieder lauter und läuft weiter. Stimme aus dem Off: Die Folgen stehen unter der Creative Commons Lizenz und dürfen unter Nennung der Herausgeberin zu nicht kommerziellen Zwecken weiterverbreitet werden. Musik endet.