

MENSTRUATION IM FOKUS

**ERFAHRUNGEN VON MÄDCHEN UND FRAUEN
IN DEUTSCHLAND UND WELTWEIT**



IMPRESSUM

Diese Befragung wird von Plan International Deutschland und WASH United gemeinsam herausgegeben. Konzipiert wurde sie von Alexandra Tschacher und Claudia Ulferts von Plan International Deutschland sowie dem Unternehmen transpekte Marktforschung, mit fachkundlicher Unterstützung von Ina Jurga und Thorsten Kiefer von WASH United. Für ihre inhaltliche Expertise danken wir außerdem Danielle Keiser vom Menstrual Health Hub in Berlin. Die optische Gestaltung verantwortet Barbara Wessel. Ebenso bedanken wir uns bei unseren „Young Voices“, Mika Jartwig und Anna Mühlenbruch vom Plan International Jugendbeirat für ihre engagierte Unterstützung.

Fotos und Cover: Eva Häberle und Plan International

Herausgegeben von:
Plan International Deutschland e.V.
Bramfelder Straße 70
22305 Hamburg
Germany

Tel.: + 49 (0) 60 77 16 - 0
E-Mail: info@plan.de

www.plan.de
www.instagram.com/planinternationaldeutschland
www.facebook.com/PlanDeutschland
www.twitter.com/PlanGermany

Vorstandsvorsitzender:
Dr. Stephan Roppel

Verantwortlich:
Kathrin Hartkopf, Sprecherin der Geschäftsführung

Konzept und Koordination:
Alexandra Tschacher, Claudia Ulferts

Umfrage: transpekte Marktforschung, Respondi

Autor:innen: Alexandra Tschacher, Claudia Ulferts,
Katharina Hofmann, Alissa Ferry, Antje Schröder,
Sascha Balasko

Gestaltung: hausgemacht. Grafik & Design, Hamburg

©2022 Plan International Deutschland e. V.

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Bilder und Texte, auch Auszüge, dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers nicht verwendet oder vervielfältigt werden.



INHALT

1. EINLEITUNG	4
1.1 Menstruation im Fokus der Öffentlichkeit: Es tut sich was	
1.2 Periodenarmut und fehlendes Wissen nicht nur im globalen Süden	
2. METHODIK	6
3. ZUSAMMENFASSUNG DER WICHTIGSTEN ERGEBNISSE	7
4. ERGEBNISSE DER UMFRAGE IM DETAIL	8
4.1. Große Unsicherheit bei der ersten Periode	
4.2. Zwischen Ablehnung und Akzeptanz: So erleben Frauen ihre Periode	
4.3. Periode ist immer noch mit Scham behaftet	
4.4. Nebenwirkungen und Schmerzen inklusive	
4.5. Medizinische Hilfe? Fehlanzeige!	
4.6. „Periodenarmut“ – Wenn das Geld nicht reicht	
4.7. Wie die Periode den Alltag erschwert	
4.8. Männer und Menstruation – Verständnis ausbaufähig	
5. WAS SICH MÄDCHEN UND FRAUEN WÜNSCHEN – UND WAS MÄNNER DAZU SAGEN	20
6. TIME TO ACT: ES MUSS ETWAS PASSIEREN!	23
6.1. Forderungen von Plan International und WASH United für Deutschland	
6.2. Forderungen von Plan International und WASH United für die Entwicklungszusammenarbeit und Humanitäre Hilfe	
7. GLOBALES ENGAGEMENT VON PLAN INTERNATIONAL ZUM THEMA MENSTRUATION	24
8. BEISPIELE AUS DEN PROJEKTLÄNDERN VON PLAN INTERNATIONAL	26
8.1. Uganda: „A Bloody Serious Matter“	
8.2. Indonesien: Neue Wege mit Periodenunterwäsche	
8.3. Kolumbien: Pilotprojekt „COPA“ für geflüchtete Frauen und Mädchen	
9. BEISPIELE AUS DER GLOBALEN ARBEIT VON WASH UNITED	30
9.1. Menstruationsaufklärung weltweit voranbringen	
9.2. Weltmenstruationstag: Periode enttabuisieren	
10. SCHLUSSWORT	31



1. EINLEITUNG

Das Thema Menstruation ist auch 2022 noch mit Tabus und Stigmata belegt. Dabei ist die Menstruation die biologische Voraussetzung dafür, dass Menschen existieren und sich fortpflanzen können. Die Hälfte der Weltbevölkerung hat über mehrere Jahrzehnte jeden Monat damit zu tun – durchschnittlich etwa 450-mal im Laufe des Lebens. Schätzungen zufolge menstruieren weltweit täglich mehr als 300 Millionen Mädchen und Frauen¹.

Angesichts dieser hohen Zahl ist es eine traurige Realität, dass sich zugleich Millionen Mädchen und Frauen weltweit während ihrer Periode nicht auf gesunde sowie würdevolle Weise mit Hygieneprodukten versorgen können und es vielfach keine angemessenen sanitären Einrichtungen für sie gibt. Es fehlt außerdem an Akzeptanz, Wissen und Verständnis für die zugehörigen Prozesse, die im Körper ablaufen und auch die Psyche beeinflussen.

Schwer zu bekommen: Zugang zu Hygieneartikeln nicht überall selbstverständlich: In vielen Ländern haben Mädchen und Frauen keinen ausreichenden Zugang zu adäquaten und/oder bezahlbaren Hygieneprodukten. Sie müssen sich daher mit Stofflappen, Blättern, Gras oder ähnlichen Notlösungen behelfen, was Scham und Stigmata noch erhöht und zugleich massive gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Durch die Coronapandemie hat sich das Problem der Versorgung mit Hygieneprodukten vielerorts noch verschärft: Lieferketten wurden unterbrochen und die Preise für Binden und Tampons stiegen zum Teil so stark, dass eine einzige Binde mancherorts so viel kostete wie ein ganzes Brot².

Damit Mädchen und Frauen ihr Recht auf Gesundheit, Bildung und Schutz optimal wahrnehmen können, sollten sie eine periodenfreundliche Infrastruktur vorfinden. So sollten bei-

spielsweise Toiletten in Schulen wie auch Hochschulen, am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit nach Geschlechtern getrennt³ und gut beleuchtet sein sowie über verschließbare Türen und Wasser, Seife und Mülleimer verfügen, damit sicher und unbeobachtet mit der Periode umgegangen werden kann. Eine von drei Frauen weltweit hat jedoch keinen Zugang zu sicheren Toiletten⁴. Ein fehlender oder unzureichender Zugang zu angemessenen sanitären Einrichtungen sowie erschwinglichen Menstruationsprodukten kann neben körperlichen Beschwerden und gesellschaftlichen Restriktionen dazu führen, dass Mädchen und Frauen jeden Monat bis fünf Unterrichts- oder Arbeitstage verpassen⁵.

Investitionen in Menstruationsgesundheit und -hygiene für eine bessere Zukunft: Wird Mädchen und Frauen der Zugang zu Periodenprodukten erleichtert und werden Tabus und/oder gesellschaftliche Restriktionen zum Thema abgebaut, kann das langfristig auch ihre Einkommenschancen verbessern. Sie brechen dann seltener vorzeitig die Schule ab, verlieren keine Unterrichts- oder Berufstage und haben die Chance auf ein – auch wirtschaftlich – selbstbestimmtes Leben⁶. Mehr als 500 Millionen Frauen und Mädchen weltweit fehlt es jedoch an Wissen, Hygieneprodukten und/oder weiteren Ressourcen, um die Periode sicher und schamfrei zu bewältigen⁷.

Das Thema Menstruation betrifft alle: Entsprechende Tabus und Stigmata zu reduzieren und diesbezügliche gesellschaftliche Normen zu verändern, kann nur dann gelingen, wenn alle Menschen daran teilhaben. Verständnis und Unterstützung von Männern und Jungen sind wesentlich, um Vorurteile und Mythen abzubauen. Deshalb sollten alle für dieses Thema sensibilisiert und bei der Aufklärungsarbeit einbezogen werden.

¹ <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/menstruation-maedchen-und-frauen-drei-mythen-und-fakten/193120> | ² <https://plan-international.org/publications/periods-in-a-pandemic> | ³ In Ländern des globalen Nordens gibt es zugleich die Forderung danach, dass sie gänzlich geschlechterneutral sein sollen, um nicht binäre Menschen nicht zu diskriminieren. <https://www.jetzt.de/querfragen/non-binaere-menschen-was-bedeutet-euch-die-unisex-toilette> | ⁴ <https://www.wateraid.org/us/media/1-in-3-women-lack-safe-toilets> | ⁵ <https://bit.ly/3G3uE5r> | ⁶ <https://blogs.worldbank.org/water/menstrual-health-and-hygiene-empowers-women-and-girls-how-ensure-we-get-it-right> | ⁷ www.worldbank.org/en/news/feature/2019/05/24/menstrual-hygiene-day-2019

1.1. MENSTRUATION IM FOKUS DER ÖFFENTLICHKEIT: ES TUT SICH WAS

Seit 2014 wird am 28. Mai der Weltmenstruationstag (Menstrual Hygiene Day) begangen. Er wurde damals von der gemeinnützigen Berliner Organisation WASH United ins Leben gerufen, um mehr Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und die Politik zum Handeln aufzufordern⁸. Die jährlich zunehmende Wirkung dieses Aktionstages ist ein Hinweis darauf, dass seitdem tatsächlich mehr über Menstruation gesprochen wird⁹.

Das Thema erlebt gerade einen langsamen Wandel hin zu mehr Offenheit und positiver Selbstbestärkung. Vor allem in sozialen Medien wie Instagram, Facebook oder Twitter ist es populär geworden, darüber zu berichten. Wer dort nach Informationen zur Menstruation sucht, könnte laut Algorithmus glauben, Perioden-Tabus gehörten der Vergangenheit an. Bücher wie „Periode Ist Politisch“ (2020) von Franka Frei oder Filme und Serien wie die oscarprämierte Dokumentation „Period. End of Sentence“ (2019) wollen ebenfalls mit Tabus brechen und Lösungen aufzeigen.

Auch bei den Produkten tut sich einiges: Nach einer erfolgreichen Kampagne und Petition gilt seit Januar 2020 in Deutschland ein reduzierter Steuersatz auf Periodenprodukte¹⁰. Schottland stellt seit 2021 als erstes Land weltweit kostenlose Menstruationsprodukte an Schulen, Universitäten und öffentlichen Einrichtungen zur Verfügung¹¹. Diese Entwicklung erreicht auch Deutschland: Einzelne Städte, Universitäten und Schulen beginnen damit, Menstruationsartikel kostenlos zur Verfügung zu stellen, oder fordern dies¹². Es gibt kleinere Vereine, die auf Spendenbasis Binden und Tampons an Bedürftige verteilen. In Drogerien gibt es eine breite Auswahl an Hygieneartikeln und mit Produkten wie Menstruationstassen und Periodenunterwäsche wird zunehmend Nachhaltigkeit angestrebt.

Das alles zeigt die zunehmende gesellschaftliche Offenheit im Umgang mit der Menstruation. Jedoch sagt es gleichzeitig nichts darüber aus, ob und wie sich dieser Trend auf die unmittelbaren Erfahrungen damit von Mädchen und Frauen in Deutschland auswirkt.

1.2. PERIODENARMUT UND FEHLENDES WISSEN NICHT NUR IM GLOBALEN SÜDEN

Im Januar 2018 veröffentlichte Plan International Großbritannien die Studie „Break the Barriers: Girls’ Experiences of Menstruation in the UK“¹³. Es war die erste umfassende Untersuchung in einem europäischen Land zu diesem Thema. Besonders auffallend waren die Ergebnisse zur „Periodenarmut“, das heißt der Tatsache, dass bestimmte Menstruierende nicht genügend Geld für Binden, Tampons und weitere in diesem Zusammenhang benötigte Produkte haben. Jede zehnte Befragte in Großbritannien gab an, sich keine entsprechenden Hygieneartikel leisten zu können und sich daher mit Toilettenpapier und Stoffresten behelfen zu müssen. Knapp die Hälfte der Mädchen schämte sich außerdem für ihre Periode. Jede siebte Befragte wusste bei der ersten Regelblutung nicht, was genau los ist, und jede Vierte hatte keine Ahnung, was sie in dieser Situation tun sollte.

Seit dem Erscheinen von „Break the Barriers“ wurden vergleichbare Studien und Befragungen auch in Frankreich, den Niederlanden und Australien durchgeführt, die ähnliche Ergebnisse lieferten¹⁴. Deswegen stellte sich die Frage nach der Situation in Deutschland. Um Erkenntnisse darüber zu erhalten, haben wir von Plan International Deutschland Ende 2021 die nachfolgend dargestellten Daten erhoben. Sie zeigen deutlich, dass die Menstruation nicht nur Frauen und Mädchen in Ländern des globalen Südens vor enorme Herausforderungen stellen kann, sondern auch hier in Deutschland. Aus den Ergebnissen dieser Befragung haben wir konkrete Empfehlungen für Politik, Unternehmen und die Gesellschaft abgeleitet.

In diesem Text beziehen wir uns im Sinne besserer Lesbarkeit im Folgenden abwechselnd auf Mädchen, Frauen und Menstruierende, um der Tatsache Rechnung zu tragen, dass auch nicht binäre und Transmenschen von den in der Umfrage angesprochenen Tabus und Einschränkungen betroffen sind. „Frauen und Mädchen“ werden im Text häufig stellvertretend genannt, um Menschen zu beschreiben, die menstruieren. Uns ist gleichzeitig bewusst, dass nicht alle Menschen, die menstruieren, Frauen sind und nicht alle Frauen menstruieren.

⁸ <https://menstrualhygieneday.org/about/about-mhday/> Der Tag ist eine Multiakteur:innen-Plattform, die Nichtregierungsorganisationen, Regierungsbehörden, Forscher:innen, Einzelpersonen, den Privatsektor sowie die Medien zusammenbringt und von über 830 Partnerorganisationen unterstützt wird. Seit 2020 setzen sich auch Bundestagsabgeordnete aller Parteien rund um den Weltmenstruationstag dafür ein, entsprechende Tabus zu beenden und die Menstruation zu „normalisieren“ – in Deutschland, aber auch weltweit über Entwicklungszusammenarbeit und humanitäre Hilfe. 2021 beteiligten sich 47 Bundestagsabgeordnete an der Kampagne. | ⁹ <https://menstrualhygieneday.org/about/impact/> | ¹⁰ Ende 2021 haben 42 Länder einen reduzierten oder Nullsteuersatz auf Menstruationsprodukte eingeführt: www.periodtax.org | ¹¹ <https://www.parliament.scot/bills-and-laws/bills/period-products-free-provision-scotland-bill> | ¹² <https://www.tampagne.de/> oder <https://www.fzs.de/2021/06/17/kostenlose-menstruationsprodukte-in-allen-bildungseinrichtungen/> | ¹³ <https://plan-uk.org/file/plan-uk-break-the-barriers-report-032018pdf/download?token=Fs-HYP3v> | ¹⁴ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255001>



2. METHODIK

Um herauszufinden, welche Einstellungen und Erfahrungen zum Thema Menstruation in Deutschland vorliegen, haben wir vom 22. September bis zum 10. Oktober 2021 eine bundesweite repräsentative Umfrage durchführen lassen. Da es sich hierbei um ein gesamtgesellschaftlich relevantes Thema handelt, wurden nicht nur die Perspektiven von Mädchen und Frauen abgefragt, sondern auch die von Jungen und Männern. Die Umfrage sollte zudem klären, in welchem Ausmaß Mädchen und Frauen in Deutschland im Zusammenhang mit der Menstruation finanzielle und soziale Probleme haben.

Mittels einer standardisierten schriftlichen Online-Befragung wurden 1.000 Frauen sowie 1.000 Männer zu verschiedenen Themen rund um die Menstruation befragt: Wissensstand, Erleben, Einschränkungen, Reaktionen des Umfeldes und Wünsche an die Gesellschaft¹⁵. Die Stichproben waren bevölkerungsrepräsentativ nach Altersgruppen aufgeteilt (16-24 Jahre, 25-34 Jahre und 35-45 Jahre), um differenzierte Aussagen treffen zu können, und die Aussagen wurden mit dem Bildungsgrad korreliert¹⁶.

¹⁵ Die Online-Befragung wurde vom Online Access Panel von Respondi durchgeführt; die Konzeption und Analyse erfolgten über das Marktforschungsinstitut transpekt. | ¹⁶ Bei der Online-Auswahl der Geschlechter für die Fragebögen konnte weiblich, männlich und neutral/divers gewählt werden. Eine nicht binäre Person nahm an der Befragung teil, griff dabei auf den Frauen-Fragebogen zu und bemängelte, sich dort nicht ausreichend wiederzufinden. Die Umfrage kann nach deren aktuellem Stand nicht binären menstruierenden Menschen und ihren spezifischen Interessen tatsächlich nicht gerecht werden. Plan International Deutschland möchte die Erfahrungen und Bedürfnisse dieser und anderer Gruppen jedoch keinesfalls vernachlässigen oder ignorieren. Das Gleiche gilt für menstruierende Menschen mit Behinderungen und Frauen, die Opfer von Genitalverstümmelung sind und somit deutlich differenzierte Herausforderungen im Zusammenhang mit der Menstruation haben. Um diesen Gruppen gerecht zu werden, bedürfte es jeweils einer eigenen Erhebung, denn bevölkerungsrepräsentative Umfragen sind erst ab einem gewissen Anteil einer Zielgruppe an der Gesamtbevölkerung überhaupt sinnvoll durchführbar.

3. ZUSAMMENFASSUNG DER WICHTIGSTEN ERGEBNISSE

Die Ergebnisse unserer Befragung zeigen, dass auch Deutschland im Zusammenhang mit der Menstruation noch weit von einer vorurteilsfreien, aufgeklärten und periodenfreundlichen Gesellschaft entfernt ist.

„PERIODENARMUT“:

In einem wohlhabenden Land wie Deutschland sagen 23 Prozent der befragten Mädchen und Frauen, die monatlichen Ausgaben für die Periode seien für sie eine finanzielle Belastung. 15 Prozent versuchen demnach, möglichst wenige Tampons, Binden und/oder Slipeinlagen zu verbrauchen. Jede Zehnte zögert den Wechsel von Tampons, Binden und/oder Slipeinlagen sogar bewusst hinaus, um länger damit auszukommen, und geht somit (wissentlich) das Risiko einer Infektion ein. Junge Frauen sind am stärksten von „Periodenarmut“ betroffen: Fast drei Viertel der 16- bis 25-Jährigen würden sich besser versorgen, wären Hygieneprodukte preisgünstiger.

ERSTE PERIODE:

Vielen Befragten fehlte das Wissen, um gut vorbereitet und ohne Scham mit ihrer ersten Periode umzugehen. Jede Fünfte wusste nicht, was beim „ersten Mal“ mit ihr geschah. Jede Vierte hatte zu dem Zeitpunkt kein Menstruationsprodukt zur Verfügung und jede Zehnte kannte sich mit Periodenprodukten nicht aus.

TABUS:

Für die Mehrheit der befragten Mädchen und Frauen sind periodenbedingte Blutflecken auf der Kleidung, der Bettwäsche oder in der Toilette ein „Worst Case“-Szenario. Sichtbar „durchzublutet“, ist für nahezu alle Befragten mit Scham behaftet. Jede dritte Befragte fühlt sich während der Periode „unrein“. Ebenso möchte sich jede Dritte aber auch nicht mehr für ihre Periode schämen (müssen).

SCHMERZEN:

72 Prozent aller Befragten haben während der Periode Unterleibsschmerzen und Krämpfe. Hinzu kommen Begleitsymptome wie Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit. Mehr als jede Dritte nimmt wegen ihrer Begleitsymptome Schmerzmittel. Die medizinische Unterstützung hierbei empfinden zugleich viele als unzureichend. Von denjenigen, die wegen ihrer Beschwerden eine:n Ärzt:in aufsuchten, war nur die Hälfte mit der dort erhaltenen Unterstützung zufrieden. Jede Dritte gab an, mit einem Schmerzmittel „weggeschickt“ worden zu sein. Knapp jede Fünfte fühlte sich mit ihren Beschwerden von der Ärzt:in nicht ernst genommen.

EINSCHRÄNKUNGEN:

Unwohlsein und Schmerzen sind mit 75 Prozent beziehungsweise 62 Prozent die häufigsten Gründe dafür, dass Sport und andere soziale Aktivitäten während der Periode abgesagt werden. Ein Grund ist für 29 Prozent auch die Sorge, außer Haus eine schlecht ausgestattete oder schmutzige Toilette vorzufinden. Nicht einmal die Hälfte der Menstruierenden ist mit der derzeitigen Hygienesituation in öffentlichen Gebäuden zufrieden. Aus Sorge, Binden und Tampons nicht rechtzeitig wechseln zu können, bleibt gut jede Vierte manchmal lieber zuhause.

MANGELNDE AKZEPTANZ:

Kaum eine Frau sagt während der Periode gern Aktivitäten ab. Jede zweite Befragte empfindet solche Absagen demnach als unangenehm oder sehr unangenehm. 14 Prozent der Teilnehmerinnen, die Aktivitäten trotz Schmerzen und anderer Beschwerden beibehalten, tun dies aus Angst vor Unverständnis oder negativen Konsequenzen in ihrem Umfeld. Am größten ist die Sorge bei Krankmeldungen in Job, Schule, Ausbildung oder Universität. Fast jede Vierte befürchtet in diesem Fall Unverständnis und/oder negative Konsequenzen.

WAHRNEHMUNG VON MÄNNERN:

In Beziehungen unterstützen drei Viertel der Männer nach ihrer Aussage ihre Partnerin während der Periode. Jeder fünfte Mann findet es allerdings inakzeptabel, wenn eine Aktivität wegen der Periode abgesagt wird. 79 Prozent der Befragten haben schon einmal einen „blöden“ Spruch über die Periode gemacht oder eine solche Bemerkung bei einem Freund mitbekommen. 60 Prozent der Männer sind aber angeblich daran interessiert, mehr über die Periode zu erfahren und wünschen sich eine bessere Aufklärung zu diesem Thema in der Schule.

WÜNSCHE AN DIE GESELLSCHAFT:

Schulen sollten besser über die Menstruation informieren, sagen 79 Prozent der weiblichen und 60 Prozent der männlichen Befragten. Generell sollte die Periode enttabuisiert und mehr darüber gesprochen werden – auch mit Männern. Das wünschen sich zwei Drittel der Teilnehmerinnen und 48 Prozent der Teilnehmer. Eine große Mehrheit der Mädchen und Frauen (jeweils 80 Prozent) wünscht sich zudem, dass Tampons und Binden in öffentlichen Gebäuden kostenlos zur Verfügung stehen und dass sich die Politik des Themas „Periodenarmut“ annimmt.

**DIE ERSTE PERIODE
IST FÜR VIELE MÄDCHEN MIT GROSSER
UNSICHERHEIT VERBUNDEN.**



4. ERGEBNISSE DER UMFRAGE IM DETAIL

4.1. GROSSE UNSICHERHEIT BEI DER ERSTEN PERIODE

In Deutschland wie in den meisten anderen europäischen Ländern bekommen Menstruierende ihre erste Regelblutung im Schnitt zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr¹⁷. Sie kann aber auch schon mit neun oder zehn beziehungsweise erst mit 16 Jahren eintreten.

„Ich wurde in der Schule überrascht und habe mich sehr geschämt, weil ich meine Kleidung versaut habe. Da ich nicht wollte, dass es jemand sieht, musste ich von meinen Eltern abgeholt werden. Das ist ein Erlebnis, welches man nie mehr vergisst.“

Teilnehmerin, 35-45 Jahre

Das Erleben der ersten Periode ist für viele Befragte mit großer Unsicherheit verbunden. Nur jede Fünfte wusste demnach genau, was während der ersten Blutung geschieht, gut die Hälfte war darüber ungefähr im Bilde und **jede Fünfte hatte keine Ahnung davon, was damals mit ihr geschah**. Entsprechend waren die emotionalen Reaktionen auf das Einsetzen der Menstruation: Lediglich jede Dritte war „ruhig“ und „darauf eingestellt“, knapp die Hälfte hingegen „beunruhigt“ und „überrascht“ und gut jede Fünfte fühlte sich damit „überfordert“ und „hilflos“. Ein Viertel der Befragten hatte bei der ersten Blutung kein Menstruationsprodukt zur Hand und jede Zehnte kannte sich mit entsprechenden Produkten auch nicht aus. (Grafik 01)

¹⁷ <https://edoc.rki.de/handle/176904/423>

WIE ERLEBTEN FRAUEN IHRE ERSTE PERIODE? (%) DIE ERSTE PERIODE IST FÜR VIELE FRAUEN MIT GROSSEN UNSICHERHEITEN VERBUNDEN.

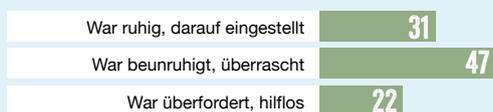
Informiertheit



Verfügbarkeit von Menstruationsprodukten



Emotionale Reaktion



Austausch mit anderen



Auf sich gestellt: Die erste Periode ist für viele Frauen mit großer Unsicherheit verbunden. Jede Siebte behält ihre erste Blutungserfahrung komplett für sich. Allein diese Zahl verdeutlicht, wie wichtig es für junge Menstruierende ist, dass sie frühzeitig und umfassend mit allen Aspekten der Periode vertraut gemacht werden. Eine offene Gesprächskultur vor allem im direkten Umfeld verhindert im Idealfall, dass die erste Blutung zur Angst- und Schamerfahrung wird.

Wichtigste Ansprechpartner:innen im Zusammenhang mit Wissen über die Periode waren fast immer die Mütter. 68 Prozent der Mädchen und Frauen gaben sie als Quelle für entsprechende Informationen an. Aber auch die Schule hat demzufolge eine zentrale Rolle bei der Wissensvermittlung: Jede dritte Menstruierende und jeder zweite Mann bekamen dort (erste) Informationen zum Thema Menstruation¹⁸.

4.2. ZWISCHEN ABLEHNUNG UND AKZEPTANZ: SO ERLEBEN FRAUEN IHRE PERIODE

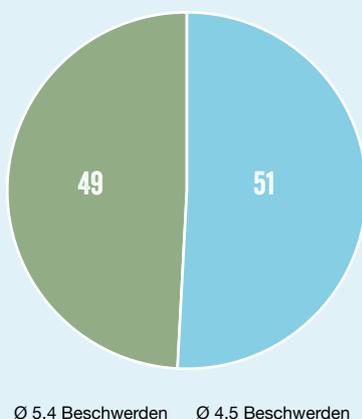
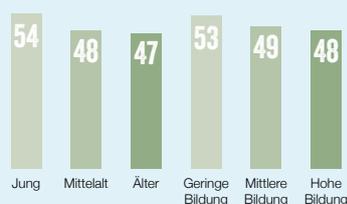
Die Befragung sollte zugleich aufzeigen, ob Mädchen und Frauen ihre Periode eher akzeptieren oder in ihrem Leben eher als Last und Beeinträchtigung empfinden. Die Ergebnisse dazu sind fast ausgeglichen: 51 Prozent der Befragten betrachten die Periode demnach als Teil ihres Körpers, nehmen die Veränderungen und Einschränkungen weitestgehend an und versuchen, möglichst im Einklang mit ihrem Zyklus zu leben. 49 Prozent hadern hingegen mit der Periode und können nichts Positives daran finden. (Grafik 02)

JEDE SIEBTE BEHIILT IHRE ERSTE BLUTUNGS- ERFAHRUNG KOMPLETT FÜR SICH.

GENERELLE HALTUNG ZUR PERIODE (%)

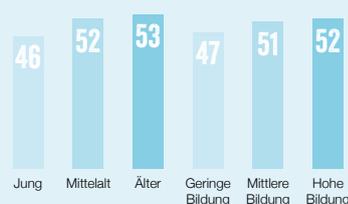
(Trend zu) Hadern mit der Periode:

„Die Periode ist für mich eine lästige Begebenheit, die Monat für Monat über mich kommt. Sie stört und unterbricht mein Leben, sie ist nervig, sie ist nicht willkommen. Daran ist nichts Gutes – es fällt mir einfach schwer, mich mit ihr abzufinden.“



(Trend zu) Akzeptanz der Periode:

„Die Periode gehört zu mir und meinem Körper einfach dazu; sie zeigt mir, dass ich eine Frau bin. Die Veränderungen in meinem Körper nehme ich an und schenke ihnen Beachtung. Ich versuche, möglichst im Einklang mit meinem Zyklus zu leben.“



¹⁸ Eine Umfrage von WASH United und einhorn aus dem Jahr 2019 ergab, dass sich nur 17 Prozent der Mädchen in Deutschland durch den Schulunterricht (sehr) gut über die Menstruation aufgeklärt fühlen/fühlten: <https://einhorn.my/wp-content/uploads/2020/05/Pressemitteilung-Aufkl%C3%A4rung-WASH-United-und-einhorn.pdf>

Dabei fällt Folgendes auf: Je geringer die Bildung und je jünger die Befragten sind, desto häufiger wird die Periode als Last und Einschränkung empfunden. Ein höheres Alter und mehr Erfahrung, ein routinierterer Umgang sowie mehr Wissen zur Menstruation und zum weiblichen Zyklus – auch durch eine höhere Bildung – fördern hingegen die Akzeptanz. Informiert zu sein, hat folglich positiven Einfluss auf das Erleben der Periode.



4.3. PERIODE IST IMMER NOCH MIT SCHAM BEHAFTET

Die Mehrheit der Mädchen und Frauen empfindet im Alltag diverse Situationen in Verbindung mit der Periode als peinlich und unangenehm. Die schlimmste Situation ist demzufolge ein sichtbarer Blutfleck auf der Kleidung. **97 Prozent bewerten ein solches „Durchbluten“ als „unangenehm“ oder „äußerst unangenehm“.** Scham empfinden 87 Prozent der Befragten auch dann, wenn sie Blutflecken an der Toilette hinterlassen. Und 77 Prozent schämen sich dann, wenn Blut auf die Bettwäsche gelangt ist. Sichtbar zu bluten, ist somit nach wie vor ein großes Tabu. (Grafik 03)

Generell ist es vielen Mädchen und Frauen am liebsten, die Periode im öffentlichen Raum nicht zu zeigen.

59 Prozent finden die Vorstellung peinlich, dass ihnen ein Tampon oder eine Binde aus der Tasche fallen und für andere sichtbar sein könnte. Jede zweite Befragte empfindet „blöde“ Sprüche und Kommentare zur Menstruation als unangenehm. Jede Dritte fühlt sich während der Regelblutung zudem „unrein“. Dies verdeutlicht, dass der Periode noch immer das Image anhaftet, etwas „Schmutziges“ zu sein.

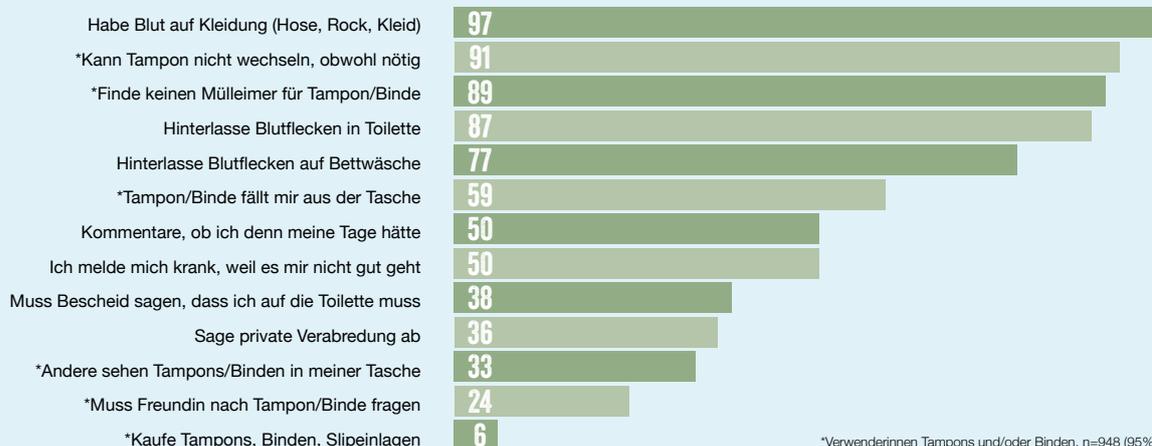
Mehr als drei Viertel der Menstruierenden können sich ohne Probleme mit engen Freundinnen und/oder der eigenen Mutter über das Thema austauschen. Jeder zehnten Befragten ist es jedoch unangenehm, über ihre Periode zu reden. Dazu passt auch, dass Männer – mit Ausnahme des Partners, der für 68 Prozent der Frauen die wichtigste männliche Vertrauensperson ist – diesbezüglich deutlich seltener als geeignete Gesprächspartner empfunden werden, selbst wenn sie zum engsten Familienkreis gehören. Nur jede fünfte Befragte spricht zum Beispiel mit ihrem Vater über die Periode.

„Jede Frau sollte ihren Zyklus kennen und es sollte viel mehr darüber aufgeklärt und nicht immer von der Gesellschaft tabuisiert werden. Die Periode ist ein Wunder der Natur und hängt unmittelbar mit der Fruchtbarkeit einer Frau zusammen.“

Teilnehmerin, 25-34 Jahre

ANTEIL DER FRAUEN, IN DEREN VORSTELLUNG DIE SITUATION (ÄUßERST) UNANGENEHM IST (%)

03



*Verwenderinnen Tampons und/oder Binden, n=948 (95%)

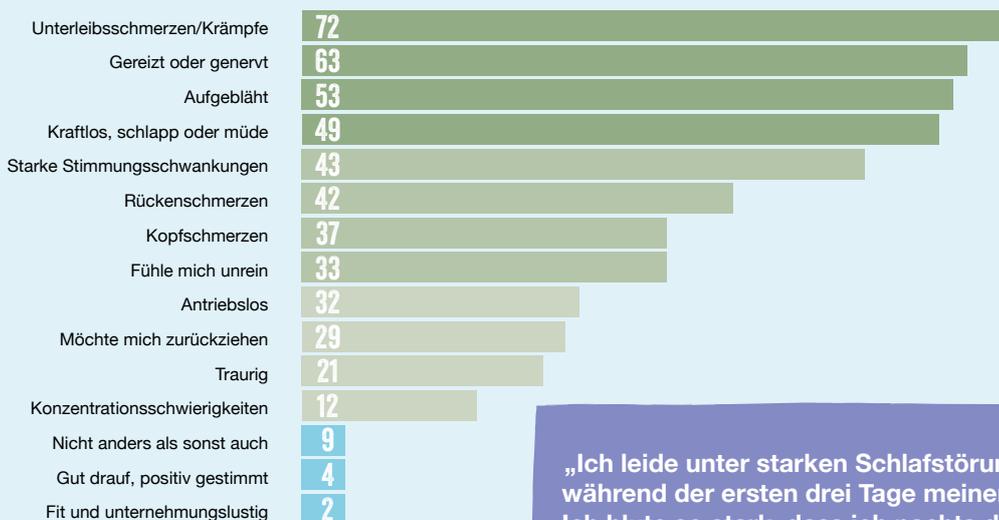
4.4. NEBENWIRKUNGEN UND SCHMERZEN INKLUSIVE

Drei von vier Frauen haben während der Periode Unterleibsschmerzen und Krämpfe. Außerdem haben sie dabei mit weiteren unangenehmen Begleitscheinungen zu kämpfen – und zwar in einem solchen Ausmaß, dass 39 Prozent von ihnen dagegen Schmerzmittel nehmen. 28 Prozent greifen dabei nach eigener Aussage auf naturheilkundliche Mittel wie homöopathische Produkte oder Hausmittel wie Wärmflaschen, Tees oder Entspannungsbäder zurück, um ihre Beschwerden zu lindern. (Grafik 04 und Grafik 05)

Das verdeutlicht, wie anstrengend es sein kann, Alltagsverpflichtungen wie Job, Schule oder anderen Aktivitäten trotz der körperlichen und/oder psychischen Beschwerden im Zusammenhang mit der Periode nachzukommen. Mit zunehmendem Alter und höherer Bildung reduzieren sich die Beschwerden etwas, vermutlich durch die Routine im Umgang damit und weil sich der Zyklus besser eingependelt hat. So haben gut gebildete und ältere Menstruierende im Schnitt 4,5 Begleitscheinungen, während Jüngere und gering Gebildete durchschnittlich 5,4 Beschwerden angeben.

AKTUELLE BEGLEITERSCHENUNGEN DER PERIODE (%)

04



Im Schnitt geben Menstruierende vier bis fünf unangenehme Begleitscheinungen für die Zeit vor, während und/oder nach ihrer Periode an. Am häufigsten sind demnach: Unterleibsschmerzen und Krämpfe, psychische Verstimmungen wie Gereiztheit, aufgebläht sein, Kraftlosigkeit, Schlappeheit und Müdigkeit sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Lediglich neun Prozent der Befragten fühlen sich während der Periode nicht anders als sonst. Das könnte unter anderem damit zusammenhängen, dass ein Teil der Menstruierenden die Antibabypille¹⁹ nimmt, die nicht nur die Blutung, sondern auch die Begleitscheinungen mildert oder ganz ausbleiben lässt. Positiv gestimmt oder gar fit und unternehmungslustig, wie es die Werbung für Tampons, Binden und andere entsprechende Produkte ihre Käuferinnen gern glauben macht, sind hingegen nur vier beziehungsweise zwei Prozent.

„Ich leide unter starken Schlafstörungen vor und während der ersten drei Tage meiner Periode. [...] Ich blute so stark, dass ich nachts die ersten zwei Tage öfter meinen Tampon wechseln muss, welcher schon die größte Größe hat. Außerdem habe ich starke Schmerzen, ohne Schmerzmittel halte ich es nicht aus.“

Teilnehmerin, 25-34 Jahre



DREI VON VIER FRAUEN
HABEN WÄHREND DER PERIODE
UNTERLEIBSSCHMERZEN UND KRÄMPFE.

¹⁹ In Deutschland verhüten laut Angaben der Techniker Krankenkasse (TK) etwa sechs bis sieben Millionen Frauen mit der Antibabypille. Diese Tendenz ist bei jungen Frauen zugleich rückläufig. <https://www.tk.de/resource/blob/2043476/f68a7108f6cdeae1a58e438d312e3ac6/studienband-pillenreport-2015-data.pdf>

4.5. MEDIZINISCHE HILFE? FEHLANZEIGE!

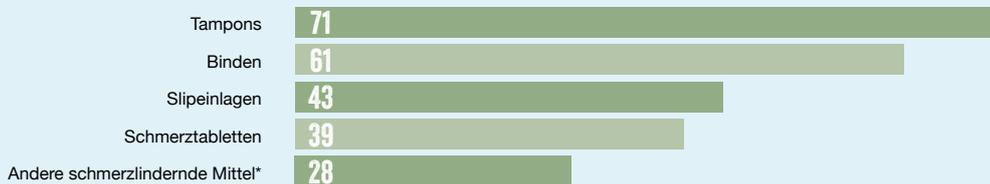
Die große Mehrheit der Mädchen und Frauen hat während der Periode mit körperlichen und psychischen Begleiterscheinungen zu kämpfen. Diese Beschwerden sind schwer mit einer Hochleistungsgesellschaft zu vereinen, die den Betroffenen täglich viel abfordert. Es ist alarmierend, dass 39 Prozent der befragten Menstruierenden während der Periode Schmerzmittel einnehmen, um ihren Alltag zu bewältigen und dadurch schädliche Nebenwirkungen wie Entzündungen im Magen-Darm-Trakt oder Probleme mit Leber oder Nieren in Kauf nehmen (Grafik 05). Auch die Einnahme der Antibabypille dient manchmal der Verringerung der Menstruationsbeschwerden.

„Ich gehöre zu den Frauen, die so starke Blutungen und Krämpfe bekommen, dass Schule oder Arbeiten eine reine Qual war. [...] Ich finde es nicht toll, Hormone zu nehmen, aber ich habe sonst das Gefühl, dass mir jeden Monat eine ganze Woche meines Lebens fehlt.“

Teilnehmerin, 25-34 Jahre

FRAUEN: VERWENDETE HILFSMITTEL WÄHREND DER PERIODE (%)

05



*Homöopathische Mittel, Hausmittel wie Tee, Wärmflasche, Entspannungsbad u.ä.

Vertrauen in Ärzt:innen nicht groß: Knapp die Hälfte der Betroffenen sucht wegen Periodenbeschwerden eine:n Ärzt:in oder Gynäkolog:in auf. Von denen, die medizinische Unterstützung suchten, war nur jede Zweite mit dem Ergebnis zufrieden. **Jede dritte Menstruierende gab hingegen an, dass bei den ärztlichen Konsultationen nur Schmerzmittel verschrieben wurden**, jedoch kaum über die jeweiligen Beschwerden gesprochen wurde. Knapp jede Fünfte fühlte sich mit ihrem Anliegen nicht ernst genommen. (Grafik 06)

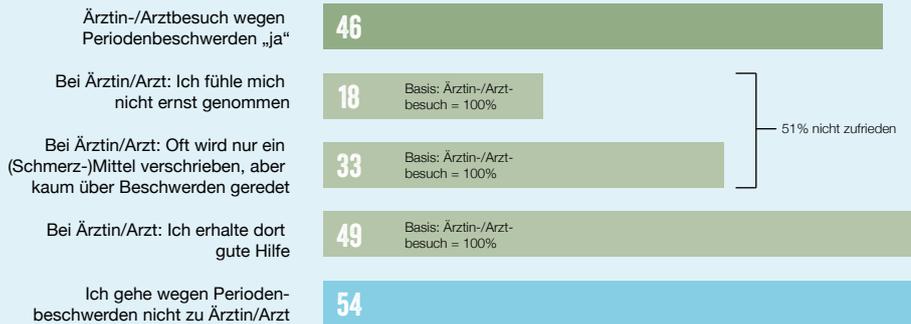
„Ich habe wegen meiner Periode sehr starke Schmerzen. Ich muss jedes Mal starke Schmerzmittel nehmen.“

Teilnehmerin, 35-45 Jahre

PROJEKT DER CHARITÉ BERLIN

Zyklusbeschwerden spielen in der medizinischen Forschung bislang kaum eine Rolle, obwohl es Millionen Menstruierende als Betroffene und somit einen großen Bedarf gibt. Prof. Dr. med. Sylvia Mechsner, Leiterin des Endometriose-Zentrums der Berliner Charité, arbeitet mit Prof. Dr. med. Claudia Witt in der Arbeitsgruppe Integrative Medizin daran, eine App weiterzuentwickeln, die jungen Frauen Informationen zu deren Zyklus vermittelt. Das Projekt startet im September 2022. Die App sei notwendig, da zu wenig über das Thema aufgeklärt und gleichzeitig suggeriert werde, Menstruationsbeschwerden gehörten zum Frausein dazu. Mehr als zehn Prozent der Menstruierenden litten zudem an Endometriose, einer sehr schmerzhaften chronischen Unterleibserkrankung²⁰. Dass viele der von Plan International Deutschland Befragten angeben, keine ausreichende Beratung bei Ärzt:innen zu finden, erklärt sie damit, dass diese sich dabei deutlich mehr Zeit nehmen müssten. Pro Patientin stehen ihnen jedoch nur rund zehn Minuten zur Verfügung, weil sie wirtschaftlich arbeiten müssen und es bei den Krankenkassen bis dato keine Ziffer „Beratung, Einleitung und Therapiebegleitung bei schweren Menstruationsschmerzen“ gibt.

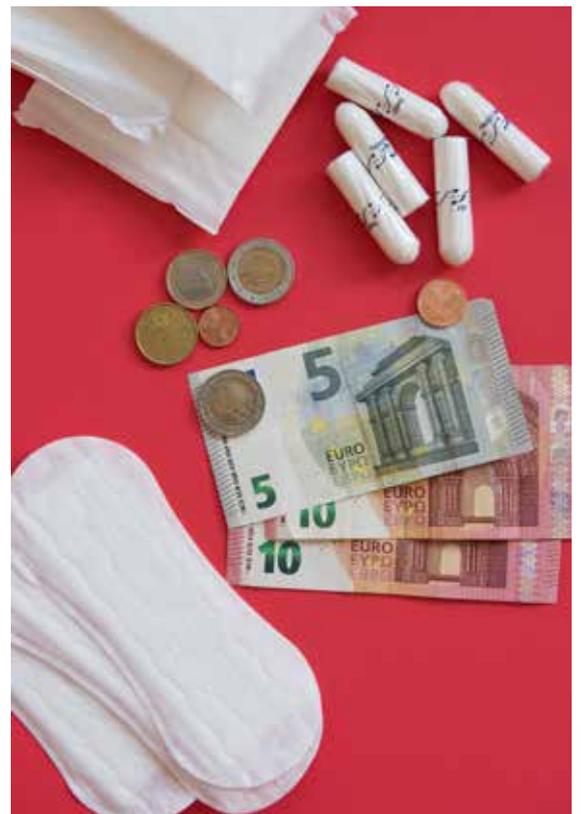
²⁰ Bei einer Endometriose siedelt sich Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb derselben an und verursacht dort chronische, sehr schmerzhafte Entzündungen. Da die Symptome unspezifisch sind, vergehen im Schnitt bis zu zehn Jahren bis zu einer entsprechenden Diagnosestellung.



4.6. „PERIODENARMUT“ – WENN DAS GELD NICHT REICHT

Der Begriff „period poverty“ („Periodenarmut“) stammt aus dem Englischen und hat nichts mit dem Ausbleiben der Periode zu tun. Periodenarmut bedeutet vielmehr, dass Menstruierende aufgrund finanzieller Engpässe keinen ausreichenden Zugang zu Hygieneprodukten haben.

Die Ausgabenspanne für die Menstruationsgesundheit liegt zwischen fünf und 35 Euro pro Monat, je nachdem, welche Kosten hierbei berücksichtigt werden. Das scheint auf den ersten Blick eine überschaubare Summe zu sein. Zwar sind die Kosten für Periodenprodukte nach der Mehrwertsteuer-Reduzierung in Deutschland im Januar 2020 (von 19 auf sieben Prozent) gesunken²¹, dennoch bleiben die Ausgaben insbesondere für finanziell schwache Bevölkerungsgruppen hoch²².



WAS KOSTET DIE PERIODE?

Berechnungen der US-amerikanischen Onlinezeitung „HuffPost“ gehen von 38 Jahren Zyklusdauer aus, was durchschnittlich insgesamt 456 Zyklen oder 2.280 Tage ergibt²³. Das Magazin „Der Spiegel“ hat für eine Kostenaufstellung 2018 nur das Nötigste berücksichtigt – Hygieneprodukte und Schmerzmittel – und die monatlichen Kosten mit rund fünf Euro beziffert²⁴. Dem österreichischen Menstruationsportal „Erdbeerwoche“ zufolge geben Menstruierende während ihrer gesamten Zyklusdauer für Binden, Tampons sowie Schmerz- und Verhütungsmittel durchschnittlich 7.000 Euro aus²⁵. Das entspricht rund 15 Euro monatlich. Die „Huff-Post“ erstellte 2017 eine detaillierte Auflistung aller Periodenkosten²⁶ einschließlich von Verhütungsmitteln. Sie kam dadurch auf 18.171 US-Dollar (umgerechnet rund 16.000 Euro), die eine US-Amerikanerin im Laufe ihres Lebens für die Periode ausgibt. Das sind rund 35 Euro pro Monat. Die finanziellen Auswirkungen der Menstruation sind in Deutschland umso bedeutsamer, da Frauen hierzulande im Durchschnitt 19 Prozent weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen (im Vergleich zu 15 Prozent Pay-Gap im EU-Durchschnitt)²⁷.

²¹ WASH United, www.periodtax.org | ²² Es ist auch schwer nachprüfbar, ob Hersteller:innen den Rabatt von zwölf Prozent tatsächlich immer an die Kund:innen weitergegeben haben. | ²³ „That means the average woman endures some 456 total periods over 38 years, or roughly 2,280 days with her period – 6.25 years of her life.“ https://www.huffpost.com/entry/period-cost-lifetime_n_7258780 | ²⁴ www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/tampons-binden-schmerzmittel-was-kostet-die-menstruation-a-1220188.html | ²⁵ <https://erdbbeerwoche.com/meine-umwelt/tamponsteuer/> „Erdbeerwoche“ kalkuliert keine Kosten für weitere Produkte wie Tees, Entspannungsbäder, homöopathische Mittel, Wärmflaschen oder Kosten, um nicht mehr verwendbare Unterväsche zu ersetzen. | ²⁶ https://www.huffpost.com/entry/period-cost-lifetime_n_7258780 | ²⁷ <https://www.dw.com/en/germanys-gender-pay-gap-shrinks-but-still-higher-than-eu-average/a-55860947>

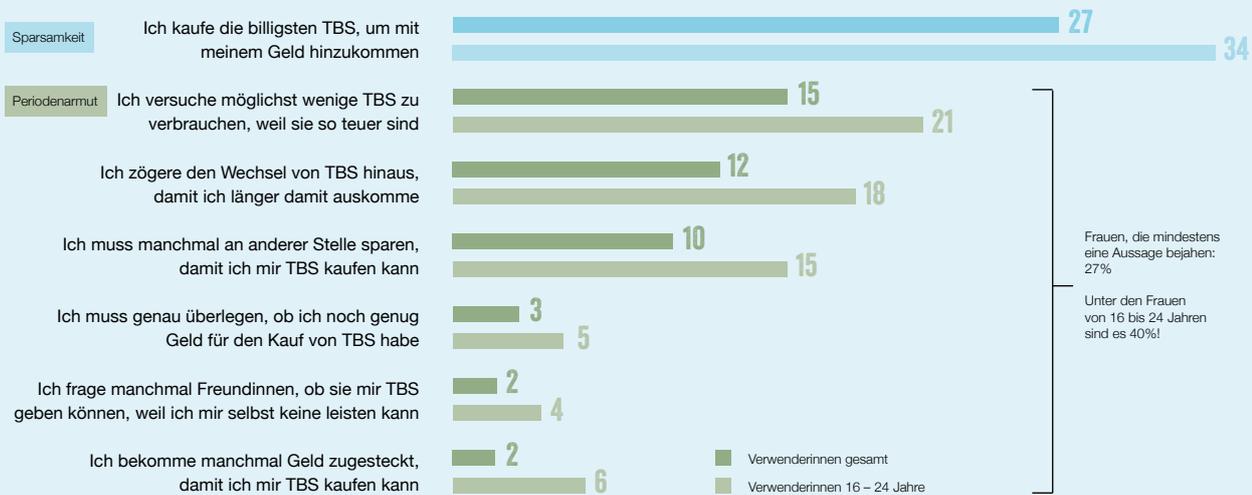
Mit unserer Umfrage wollten wir herausfinden, ob es auch in Deutschland „Periodenarmut“ gibt und, falls ja, welche Auswirkungen diese hat. **Von der jüngsten vorliegend untersuchten Altersgruppe von 16 bis 24 Jahren geben 32 Prozent an, die Ausgaben für Menstruationsprodukte seien für sie eine finanzielle Belastung. Über alle Altersgruppen hinweg sagen das 23 Prozent.** Knapp jede Vierte hat in Deutschland demnach Probleme damit, ihre Ausgaben für die Periode zu finanzieren. Und vor allem junge Frauen mit einem geringen Einkommen stellen diese Kosten offenbar vor Probleme. (Grafik 07)

Die Befragten äußerten sich dazu, ob und wie sie trotz geringer finanzieller Ressourcen klarkommen. 15 Prozent der Befragten versuchen demnach, während der Periode möglichst wenige Tampons, Binden und/oder Slipeinlagen

zu verbrauchen. Es kann zugleich schwerwiegende gesundheitliche Folgen, wie das toxische Schocksyndrom oder eine Infektion, haben, wenn Mädchen und Frauen den Wechsel ihrer Periodenprodukte absichtlich verzögern, um länger damit auszukommen. Jede Zehnte wechselt Periodenprodukte aus Kostengründen nicht so oft, wie sie eigentlich sollte. In der jüngsten Altersgruppe sind es sogar 18 Prozent. Jede Zehnte sagt außerdem, manchmal an anderer Stelle sparen zu müssen, um sich ausreichend mit Periodenprodukten versorgen zu können. In der jüngsten Gruppe ist es sogar jede Siebte. **Die Hälfte der Befragten sagt, sie würde sich besser mit Menstruationsprodukten versorgen, wenn diese preisgünstiger wären. In der jüngsten Gruppe sind es sogar 70 Prozent.** Die Kosten sind demnach der Hauptgrund für die oben genannten Einschränkungen. (Grafik 08)

VIELE FRAUEN MÜSSEN MIT MENSTRUATIONSPRODUKTEN SPARSAM UMGEHEN. ZUSTIMMUNG ZU AUSSAGEN („JA“ IN %)

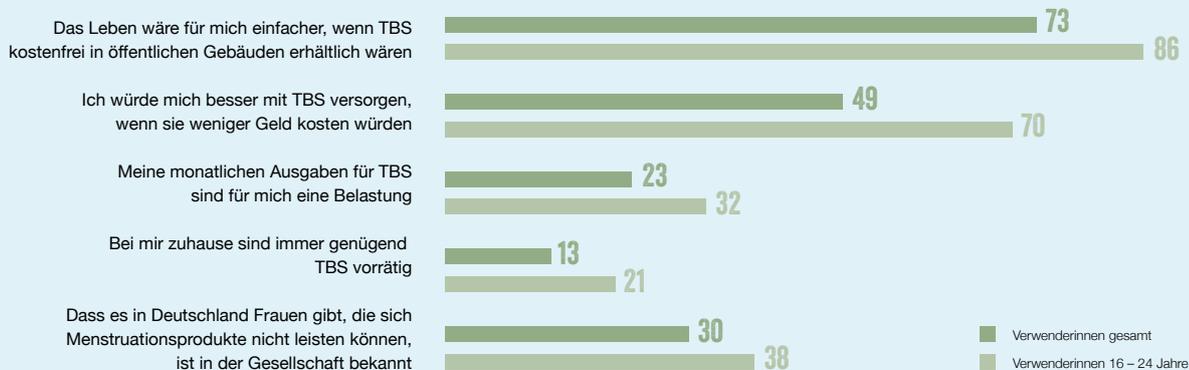
07



Basis: Verwenderinnen von Tampons, Binden oder Slipeinlagen (TBS), 97% aller Frauen

FRAUEN UND EIGENE PERIODENARMUT (TOP-2-ZUSTIMMUNG AUF 4ER SKALA IN %)

08



Basis: Verwenderinnen von Tampons, Binden oder Slipeinlagen (TBS), 97% aller Frauen

WER IST VON „PERIODENARMUT“ BETROFFEN?

Statistiken für Deutschland zeigen, warum so viele Menstruierende offensichtlich „Periodenarmut“ erleben. 2021 gab es in Deutschland rund 2,82 Millionen weibliche Hartz-IV-Empfänger:innen²⁸. Im Rahmen der Grundsicherung erhalten sie laut Hartz-IV-Regelsatz von 2021 für den kompletten Bereich „Gesundheitspflege“ monatlich gerade einmal 17,14 Euro²⁹. Davon muss alles abgedeckt werden, was im weiteren Sinne zur Körperpflege und Gesundheit gehört: nicht verschreibungspflichtige Medikamente, Körper- und Zahnpflegeprodukte, Brillenreparaturen sowie auch und gerade Hygiene- sowie andere Produkte für Menstruierende. Der Paritätische Wohlfahrtsverband hat 2020 errechnet, dass diese Summe definitiv nicht ausreicht, und empfiehlt mit 30,22 Euro fast das Doppelte³⁰. Die Corona-Krise hat die Armut in Deutschland zugleich noch etwas verschärft: Mittlerweile gelten 16,1 Prozent der Bevölkerung als arm. Das ist laut dem aktuellen Armutsbericht (2021) ein Höchststand und der genannte Wert entspricht rund 13,4 Millionen Bürger:innen³¹.

Auch Menstruierende in Ausbildung mit geringer Vergütung oder Studentinnen, die Bafög beziehen, müssen häufig mit sehr wenig Geld auskommen. 2020/21 lag der Höchstsatz für Bafög-Empfänger:innen bei 861 Euro³². Auch sie sind vermutlich zum Teil von Periodenarmut betroffen.

„Social Period“, eine 2019 von zwei Berliner Studentinnen gegen Periodenarmut gegründete Initiative, weist auf eine weitere, sehr prekäre und von Periodenarmut besonders stark betroffene Gruppe hin: wohnungslose Frauen im gebärfähigen Alter. In Deutschland leben circa 100.000 Frauen auf der Straße und viele von ihnen sind von Periodenarmut betroffen³³.

4.7. WIE DIE PERIODE DEN ALLTAG ERSCHWERT

Die Periode hat Einfluss auf den Alltag von fast allen Menstruierenden. Um herauszufinden, wie tief die Einschnitte dieser ins Leben von Mädchen und Frauen sind, wurden die Teilnehmerinnen auch danach gefragt, ob sie (bestimmte) Aktivitäten während der Periode absagen oder einschränken.

Abgesagt oder eingeschränkt werden demzufolge vor allem sportliche Aktivitäten – am häufigsten der Gang ins Schwimmbad: Drei von vier Frauen, die regelmäßig schwimmen, verzichten während der Menstruation darauf. Dies hat nicht zwangsläufig mit körperlichen Begleiterscheinungen zu tun, sondern kann auch mit dem verwendeten Hygieneprodukt zusammenhängen. 42 Prozent der Befragten verzichten während der Menstruation außerdem auf Gruppensport oder schränken diesen ein, jede Dritte auf Sport allein. Schule, Universität oder Ausbildung nehmen in dieser Zeit zwölf Prozent nicht (immer) wahr. Jeweils acht Prozent sagen das Zusammensein mit der Familie oder berufliche Verpflichtungen ab oder schränken es ein. (Grafik 09)

FRAUEN: GRÜNDE FÜR EINSCHRÄNKUNG ODER ABSAGE VON AKTIVITÄTEN WÄHREND DER PERIODE (%)

09



„Wir Frauen sind leider immer in Erklärungsnot. [...] Es werden komische Sachen gesagt, wie etwa: Du bist zickig, hast sicher deine Tage!“

Teilnehmerin, 25-34 Jahre

²⁸ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/383588/umfrage/hartz-iv-empfaenger-in-deutschland-nach-geschlecht/> | ²⁹ <https://www.lpb-bw.de/regelsatz-hartziv#c54427> |

³⁰ https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/doc/expertise-regelsatz_2020_web.pdf (Seite 15) |

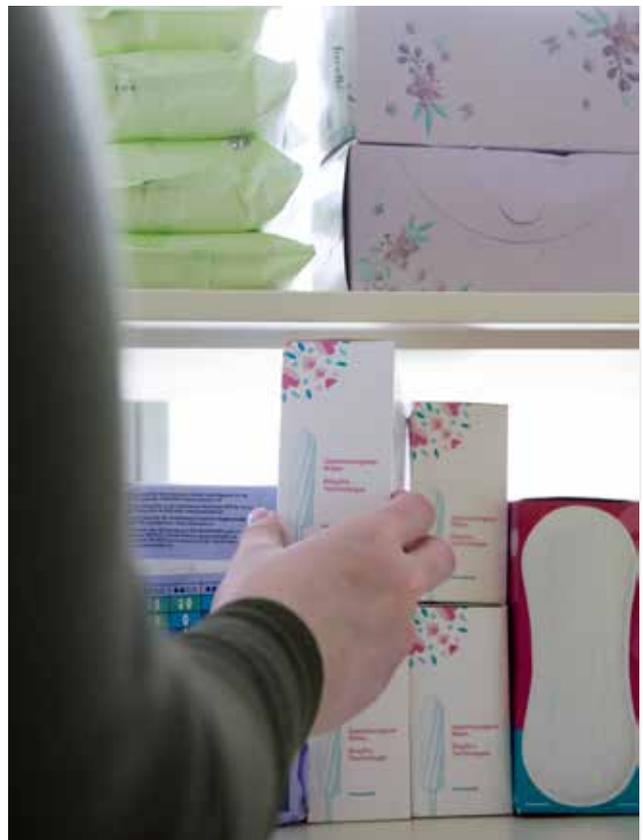
³¹ <https://www.der-paritaetische.de/themen/sozialpolitik-arbeit-und-europa/armut-und-grundsicherung/armutsbericht> | ³² www.bafog-rechner.de/FAQ/bafog-hoehstsatz.php | ³³ <https://www.socialperiod.org/#darum-gehts>

Unwohlsein ist mit 75 Prozent der häufigste Grund für Frauen, eine Aktivität während der Periode einzuschränken oder abzusagen, gefolgt von Schmerzen mit 62 Prozent. Besorgniserregend ist, dass fast **jede dritte Befragte als Grund für eine Absage oder Einschränkung eine mangelnde bzw. mangelhafte Toiletten- und Hygienesituation angab**. Für jede vierte Menstruierende führt die Sorge, Binden und/oder Tampons nicht rechtzeitig wechseln zu können, dazu, auf Aktivitäten zu verzichten.

Unabhängig davon, welche Aktivität wegen der Periode und ihrer Begleiterscheinungen abgesagt wird: Kaum eine Frau tut dies leichten Herzens. **Mindestens jede zweite Betroffene empfindet eine solche Absage als unangenehm oder sehr unangenehm**. Von den Frauen, die Aktivitäten im Alltag während der Periode beibehalten, tun dies 14 Prozent aus Angst vor Unverständnis oder negativen Konsequenzen. Aus diesem Grund kümmert sich außerdem jede sechste Befragte weiterhin um den Haushalt. **Am größten ist die Sorge bei Krankmeldungen in Job, Schule, Ausbildung oder Universität**: Hier geht jede vierte Frau der Aktivität trotz menstruationsbedingter Beschwerden weiterhin nach. Das passt zu unserer leistungsorientierten Gesellschaft, in der seit Jahrzehnten durch Werbung und Industrie vermittelt wird, dass die Periode keine Einschränkung für den Alltag bedeutet.

Die Sorge, auf Unverständnis zu stoßen, ist nicht unbegründet: Mehr als ein Drittel der Frauen gab an, mangelnde Akzeptanz zu erleben, wenn sie Aktivitäten einschränken oder absagen. 59 Prozent der Frauen hören demzufolge negative Kommentare während der Periode innerhalb der Familie. Jede zweite Frau ist damit beim Zusammensein mit dem Partner und/oder in der Schule, am Ausbildungsplatz und in der Universität konfrontiert. 39 Prozent der Frauen gaben außerdem an, dass auch bei Treffen mit Freund:innen negative Kommentare fallen. **Bei unserer Befragung gaben außerdem 79 Prozent der Männer an, dass sie schon einmal „blöde“ Sprüche gegenüber Frauen während der Periode mitbekommen und/oder selbst gemacht haben**.

**JEDER FÜNFTE MANN
FINDET ES ÜBERTRIEBEN BIS NICHT HINNEHMBAR,
WENN SICH FRAUEN WÄHREND DER PERIODE
EINSCHRÄNKEN ODER AKTIVITÄTEN ABSAGEN.**



4.8. MÄNNER UND MENSTRUATION – VERSTÄNDNIS AUSBAUFÄHIG

Vor allem Männer in Beziehungen haben laut eigener Aussage großes Interesse daran, während der Periode für ihre Partnerin da zu sein: **73 Prozent gaben an, ihre Partnerin in dieser Zeit zu unterstützen. Dies deckt sich exakt mit der Zahl der Frauen, die zustimmten, solche Unterstützung zu erhalten**. 67 Prozent der Männer sagten außerdem, dass es für sie in Ordnung sei, Menstruationsartikel für die Partnerin in der Drogerie oder im Supermarkt zu kaufen.

Wenn die Periode hingegen auch die Männer selbst einschränkt – etwa durch die Absage von gemeinsamen Aktivitäten –, dann schwindet die Akzeptanz für die Entscheidung der Partnerin. **Jeder fünfte Mann findet es – über alle abgefragten Aktivitäten hinweg – übertrieben bis nicht hinnehmbar, wenn sich Frauen während der Periode einschränken oder Aktivitäten absagen**. Hierbei gibt es zugleich deutliche Unterschiede bezüglich Alter und Bildungshintergrund: Je jünger und weniger gebildet sie sind, desto weniger akzeptieren Männer hierbei ein „Nein“.

„Mir gehen die sinnfreien Kommentare auf die Nerven. Launenhaftigkeit und Gereiztheit werden in und außerhalb der Periode gern auf ebendiese reduziert.“

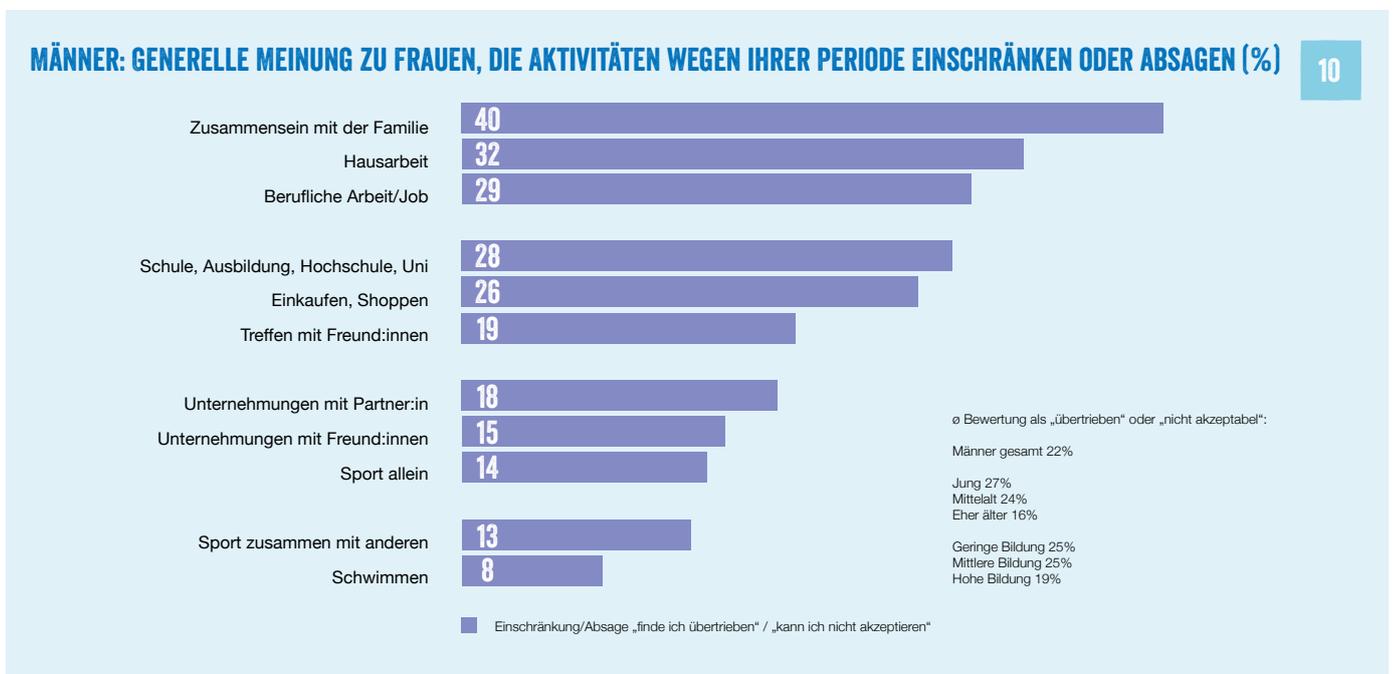
Teilnehmerin, 35-45 Jahre



40 PROZENT DER MÄNNER

FINDEN ES ÜBERTRIEBEN, WENN FRAUEN AUFGRUND VON PERIODENBESCHWERDEN NICHT MIT DER FAMILIE ZUSAMMEN SEIN WOLLEN.

40 Prozent der Männer finden es übertrieben, wenn Frauen aufgrund von Periodenbeschwerden nicht mit der Familie zusammen sein wollen. Jeder dritte Mann kann außerdem nicht nachvollziehen, wenn Hausarbeit während der Periode nicht oder nur eingeschränkt nachgegangen wird. Ähnlich ausgeprägt ist das Unverständnis mit 29 Prozent beziehungsweise 28 Prozent bei den männlichen Befragten, wenn sich Frauen wegen der Periode im Job oder in der Schule, am Ausbildungsplatz oder in der Universität krankmelden. (Grafik 10)



Begleiterscheinungen der Periode bekommen Männer bei Frauen zwar mit – sie registrieren allerdings häufiger die psychischen Reaktionen, wie Gereiztheit und Stimmungsschwankungen, als Krämpfe oder Rückenschmerzen. Diese nehmen sie angeblich sogar in größerem Maße wahr als von den Frauen selbst angegeben: 77 Prozent der Männer vermuteten demzufolge schon einmal, dass Frauen während der Periode gereizt oder genervt sind. 57 Prozent glaubten zudem, dass Frauen in dieser Zeit unter starken Stimmungsschwankungen leiden. Gleichzeitig geben „lediglich“ 63 Prozent der Frauen an, gereizt oder genervt zu sein, und „nur“ 43 Prozent beklagen Stimmungsschwankungen. Daraus lässt sich ableiten, dass Stimmungsveränderungen bei Frauen von Männern manchmal stereotyp auf Menstruationsbeschwerden zurückgeführt werden (können) oder Frauen ihre konkreten Beschwerden den Männern gegenüber vielleicht auch nicht hinreichend kommunizieren (wollen). (Grafik 11)



Wenn Männer über die Periode sprechen, dann vor allem mit ihnen sehr vertrauten Frauen: **Etwas mehr als die Hälfte der Befragten gab an, bei diesem Thema von der Partnerin einbezogen zu werden.** Etwa jeder Dritte unterhält sich demzufolge mit engen Freundinnen über die Menstruation. Jeder Fünfte gab hingegen an, das Thema mit gar keiner Frau zu besprechen – dies betrifft insbesondere jüngere Männer.

Ein einfaches Thema ist die Periode unter Männern nicht. Nur gut jeder dritte Mann spricht mit anderen Männern darüber. **Ein Viertel der Befragten informiert sich darüber lieber im Internet, anstatt direkt mit jemandem darüber zu sprechen. Jeder siebte Mann will gar nicht wissen, was während der Periode passiert,** und gut jeder Zehnte ist der Meinung, dass die Periode ausschließlich Mädchen- und Frauensache sei. Letzteres sollte jedoch nicht zwingend mit Indifferenz gleichgesetzt werden, denn das Gefühl eines Tabus, über die Periode zu sprechen, ist bei Männern stärker ausgeprägt. Neun Prozent der Befragten bekunden, dass sie Hemmungen haben, über dieses Thema zu sprechen. Sie würden demzufolge manchmal schon gern etwas zur Periode fragen, trauen sich aber nicht. Das hat möglicherweise (negative) Auswirkungen auf den Wissensstand der Männer zur Menstruation: Insgesamt gab nur knapp ein Viertel von ihnen an, genau über die Periode Bescheid zu wissen. Grob informiert fühlen sich 64 Prozent.

BEGLEITERSCHENUNGEN DER PERIODE BEKOMMEN MÄNNER BEI FRAUEN DEMNACH ZWAR MIT – SIE REGISTRIEREN ALLERDINGS HÄUFIGER DIE PSYCHISCHEN REAKTIONEN, WIE GEREIZTHEIT UND STIMMUNGSSCHWANKUNGEN, ALS KRÄMPFE ODER RÜCKENSCHMERZEN.



JEDER SIEBTE MANN

**WILL GAR NICHT WISSEN, WAS WÄHREND
DER PERIODE PASSIERT.**



5. WAS SICH MÄDCHEN UND FRAUEN WÜNSCHEN – UND WAS MÄNNER DAZU SAGEN

Ein wichtiges Anliegen ist Menstruierenden das Thema Aufklärung: **79 Prozent finden, dass Schulen besser und offener über die Periode informieren sollten. 68 Prozent sind der Meinung, dass Jungen und Männer stärker in das Thema einbezogen und darüber aufgeklärt werden sollten.** Überhaupt sollte mehr über die Periode gesprochen werden. Dieser Meinung folgen fast zwei Drittel der Befragten – womit der Wunsch nach einer Enttabuisierung und einer (zum Positiven) veränderten Haltung gegenüber der Periode deutlich wird. Eine große Mehrheit der Menstruierenden wünscht sich, dass entsprechende Benachteiligungen aufhören, sie nicht ausgelacht oder bloßgestellt werden und dass die Periode nicht als Schwäche angesehen wird.

Deutlich ist auch ihre Kritik an der vielfach mangelnden Ausstattung von Toiletten in öffentlichen Einrichtungen. So sagen 82 Prozent der Befragten, dass dort Hygienebeutel, Mülleimer, Seife sowie ausreichend Platz vorhanden sein sollten. **Nicht einmal die Hälfte der Menstruierenden ist mit der derzeitigen Hygienesituation in öffentlichen Gebäuden zufrieden.** Als besser wird hingegen die Ausstattung am Arbeitsplatz sowie in Schule und Hochschule bewertet, die immerhin von drei Viertel der Befragten als zufriedenstellend eingestuft wird.

Das Thema „Periodenarmut“ ist den Befragten ebenfalls wichtig: 80 Prozent wünschen sich, dass die Politik Frauen unterstützt, die sich keine Menstruationsprodukte leisten können.

Ebenfalls 80 Prozent finden, dass Tampons und Binden in öffentlichen Gebäuden kostenlos verfügbar sein und mehr nachhaltige Periodenprodukte angeboten werden sollten. (Grafik 12)

Bei den Männern fällt die Zustimmung zu diesen Wünschen von vielen Frauen generell etwas verhaltener aus. Interessant ist jedoch, dass 50 Prozent angeben, ebenfalls gern stärker in das Thema Periode einbezogen und darüber informiert zu werden. **Knapp jeder zweite Mann hätte demnach gern Vertrauenspersonen, um darüber zu sprechen. Jeder zweite fände es gut, wenn Frauen offener mit Männern über ihre Periode sprechen würden.** (Grafik 13)

80 PROZENT

FINDEN, DASS TAMPONS UND BINDEN IN ÖFFENTLICHEN GEBÄUDEN KOSTENLOS VERFÜGBAR SEIN UND MEHR NACHHALTIGE PERIODENPRODUKTE ANGEBOTEN WERDEN SOLLTEN.

FRAUEN UND MÄNNER (1): VERÄNDERUNGSWÜNSCHE AN DIE GESELLSCHAFT BEZÜGLICH DER PERIODE (%)

12



FRAUEN UND MÄNNER (2): VERÄNDERUNGSWÜNSCHE AN DIE GESELLSCHAFT BEZÜGLICH DER PERIODE (%)

13



**MENSTRUATION IS
NORMAL FOR GIRLS**



6. TIME TO ACT: ES MUSS ETWAS PASSIEREN!

Die Menstruation muss endlich das werden, was sie ist: die normalste Sache der Welt. Kein Mädchen, keine Frau und keine menstruierende Person sollte aufgrund der Periode daran gehindert werden, ihre Rechte wahrzunehmen und ihr volles Potenzial zu entfalten. Doch dafür muss sich sowohl in Deutschland als auch global einiges ändern.

6.1. FORDERUNGEN VON PLAN INTERNATIONAL UND WASH UNITED FÜR DEUTSCHLAND

- **Kostenlose Periodenprodukte in allen Schulen und öffentlichen Einrichtungen:** Die Senkung der Mehrwertsteuer 2020 war ein wichtiger erster Schritt, um den Zugang zu Menstruationsprodukten zu verbessern. Schottland und weitere Regierungen³⁴ haben bereits den nächsten Schritt gemacht und stellen in allen öffentlichen Einrichtungen gratis Periodenprodukte zur Verfügung. Wir fordern für Deutschland bundesweit kostenlose Periodenprodukte in allen Schulen, Universitäten und öffentlichen Einrichtungen.
- **Sanitäranlagen in Schulen und öffentlichen Gebäuden verbessern:** Toiletten sind häufig nicht periodenfreundlich ausgestattet. Oft fehlen Mülleimer mit Deckel für das Entsorgen von Binden und Tampons. Auch Seife und Toilettenpapier sind manchmal Mangelware. Wir fordern adäquate Sanitäranlagen in allen deutschen Schulen, Hochschulen und öffentlichen Gebäuden, die den Bedürfnissen menstruierender Mädchen und Frauen entsprechen³⁵.
- **Menstruationsaufklärung an Schulen verbessern:** Alle Jugendlichen sollten in der Schule eine zeitgemäße, nicht peinliche Periodenaufklärung erhalten. Diese darf nicht nur biologische Fakten vermitteln, sondern sollte auch Tabus abbauen und das Selbstvertrauen von Mädchen stärken. Wir fordern mehr Mittel für die Weiterentwicklung und Verbreitung zeitgemäßer und produktneutraler Aufklärungsinhalte, die allen Lehrer:innen und Schüler:innen gratis zur Verfügung stehen und landesweit einsetzbar sein sollten. Weiterhin sollte sichergestellt werden, dass Menstruationsaufklärung in allen Bundesländern Teil der Lehrpläne für die 5. und 6. Klasse ist.
- **Das Perioden-Tabu beenden:** Wir fordern von der Bundesregierung eine landesweite öffentlichkeitswirksame Sensibilisierungskampagne, um soziale Normen und Einstellungen rund um das Thema Menstruation in der Breite der deutschen Gesellschaft zum Positiven zu verändern. Als Anlass dafür bietet sich zum Beispiel der jährliche Weltmenstruationstag am 28. Mai an.

6.2. FORDERUNGEN VON PLAN INTERNATIONAL UND WASH UNITED FÜR DIE ENTWICKLUNGSZUSAMMENARBEIT UND HUMANITÄRE HILFE

- **Klare, messbare Ziele für das Thema Menstruationsgesundheit und -hygiene:** Für die Themen Wasser und Sanitärversorgung hat das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) in seiner Wasserstrategie von 2017 klare und messbare Ziele definiert. Für das Thema Menstruationsgesundheit und -hygiene gibt es bislang keine konkreten Ziele, weder für die Entwicklungszusammenarbeit noch für die humanitäre Hilfe. BMZ und Auswärtiges Amt (AA) sollten im Austausch mit der Zivilgesellschaft klare, messbare Ziele für das Handlungsfeld Menstruation bei der Entwicklungszusammenarbeit und der humanitären Hilfe definieren.
- **Mehr Finanzmittel für Menstruationsgesundheit und -hygiene bereitstellen:** Um die erfolgreiche Arbeit deutscher Organisationen zum Thema Menstruation im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit und humanitären Hilfe nachzuhalten und weiter auszubauen, braucht es dringend mehr Bundesmittel.
- **Menstruationsgesundheit und -hygiene sollten stärker in bestehende Projekte und Programme des BMZ und des Auswärtigen Amtes integriert werden, insbesondere in den Bereichen sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte, Wasser und Hygiene (WASH)³⁶ sowie Bildung:** Um besser auf die vorhandene Expertise zurückzugreifen, bewährte Lösungsansätze zu identifizieren und deren Umsetzung durch das BMZ sowie das Auswärtige Amt zu unterstützen, benötigen wir einen strukturierten Austausch zwischen den zuständigen Ministerien und der Zivilgesellschaft.

Bild links: Schild zur Sensibilisierung für das Thema Menstruation in Uganda.

³⁴ www.periodtax.org | ³⁵ Wie die Initiative „Toiletten machen Schule“ (2018/19) der German Toilet Organization zeigt, sind Schult Toiletten in Deutschland oftmals in einem desolaten Zustand und nicht hinreichend an die Bedürfnisse menstruierender Mädchen angepasst. | ³⁶ WASH ist die Abkürzung für Water, Sanitation and Hygiene, zu Deutsch: Wasser, Sanitärversorgung und Hygiene.



Junge Frauen in Bangladesch bei der Herstellung von Binden.

7. GLOBALES ENGAGEMENT VON PLAN INTERNATIONAL ZUM THEMA MENSTRUATION

Der Beginn der Menstruation ist ein wichtiger Moment im Leben eines Mädchens. Er kann mit positiven wie negativen Gefühlen und Erfahrungen verbunden sein. Als Organisation, die sich für die Rechte von Kindern und die Gleichberechtigung von Mädchen einsetzt, ist es Plan International wichtig, Barrieren und Ungleichheiten im Zusammenhang mit der Menstruation zu beseitigen.

Mädchen, Frauen und andere Menstruierende sollten frei von Stigmatisierung und Zwängen leben können. **Die Integration von Menstruationsgesundheit und -hygiene in unsere Projekte ist unerlässlich für die Rechte von Kindern und die Gleichberechtigung von Mädchen.**

BEDEUTUNG VON MENSTRUATION IM RAHMEN DER NACHHALTIGEN ENTWICKLUNGSZIELE (SDGS)

Für Plan International als Kinderrechtsorganisation mit einem Arbeitsschwerpunkt auf den Rechten von Mädchen und jungen Frauen sind Menstruationsgesundheit und -hygiene bei der Planung der Programme ein wichtiges Thema. Dies ist zugleich kein Einzelthema, sondern vielmehr eng mit dem Erreichen gleich mehrerer UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)³⁷ verknüpft: beispielsweise SDG3: gute Gesundheit und Wohlbefinden, SDG4: hochwertige Bildung, SDG5: Gleichstellung der Geschlechter, SDG6: sauberes Wasser und sanitäre Einrichtungen, SDG8: menschenwürdige Arbeit.

³⁷ Mehr Informationen zur Agenda 2030 und ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung: <https://unric.org/de/17ziele/>

Die Arbeit von Plan International zu Menstruationsgesundheit und -hygiene konzentriert sich auf die folgenden drei Kernbereiche:

- Verbreitung von Informationen für Menstruierende, ihre Familien und Gemeinden, zum Beispiel durch Gesundheits-erziehung und Sensibilisierungskampagnen.
- Unterstützung beim Zugang zu erschwinglichen und akzeptablen Menstruationsprodukten, beispielsweise durch die Zusammenarbeit mit Mädchen und Frauen bei der Herstellung und – in einigen Fällen – beim Verkauf von wiederverwendbaren Menstruationsprodukten.
- Verbesserung des Zugangs zu (sauberen) Toiletten und Sanitäreinrichtungen, insbesondere in Schulen, was Mädchen und Frauen ermöglicht, ihre Menstruation sicher und würdevoll zu händeln, sodass sie bei ihrer Ausbildung oder Arbeit nicht beeinträchtigt sind. Dies kann den Bau oder die Renovierung von Einrichtungen in Schulen oder auch von Unterkünften für Binnenvertriebene oder Geflüchtete umfassen.

In bestimmten Kulturen ist der Beginn der Menstruation einer der Indikatoren dafür, dass junge Mädchen jetzt Frauen sind und verheiratet werden können. So kann das erste Menstruationsblut das Ende ihrer Kindheit bedeuten. Dieser abrupte Übergang zum Erwachsenenalter kann negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit von Mädchen haben – vor allem durch das Gebären von Kindern oft in Ehen mit (deutlich) älteren Männern. Kinder-ehen bedeuten in der Regel das Ende der Ausbildung eines

Mädchens und verringern die wirtschaftlichen Aussichten im späteren Leben. Darüber hinaus bedeuten sie nichts weniger als Kindesmissbrauch. Die Kinder dieser sehr jungen Mütter haben zugleich oft schlechtere Gesundheits- und Bildungsaussichten – ein Teufelskreis, der anhält. Aus diesen Gründen legt Plan International besonderen Wert auf den Arbeitsbereich sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte sowie auf Menstruationsgesundheit und -hygiene.

Die Auswirkungen des Klimawandels können sich ebenfalls negativ auf Hygienemöglichkeiten während der Menstruation auswirken. In vielen Ländern tragen Frauen und Mädchen die Hauptverantwortung für die Hausarbeit, einschließlich der Wasserversorgung. Aufgrund von zunehmenden Dürren werden die Entfernungen zum Wasserholen in einigen Regionen immer größer. In diesen Fällen wird Wasser zu einem kostbaren Gut und das Waschen von Kleidung oder Menstruationsmaterialien wird dann manchmal hintangestellt. Das schränkt Mädchen und Frauen in ihrer Bewegungsfreiheit außerhalb des Hauses ein.

Krisen und Katastrophen nehmen weltweit zu, und so befinden sich auch Mädchen und Frauen zunehmend auf der Flucht und/oder müssen Schutz in überfüllten Notunterkünften suchen, deren Sanitäreinrichtungen oft unzureichend und überfüllt sind und kaum Möglichkeiten einer Privatsphäre bieten. In solchen Situationen haben Menstruierende große Schwierigkeiten, ihre Periode in Würde zu händeln. Plan stellt daher Hygiene-Kits für Mädchen und Frauen im Kontext von Flucht und Migration zur Verfügung und führt Workshops mit ihnen zum Thema sexuelle und reproduktive Rechte sowie Gesundheit durch.



Selbstgenähte Stoffbinden aus Uganda in allen Farben.



Separate Toiletten und Waschräume erleichtern Mädchen in Uganda den Schulbesuch.

8. BEISPIELE AUS DEN PROJEKTLÄNDERN VON PLAN INTERNATIONAL

8.1. UGANDA: „A BLOODY SERIOUS MATTER“

Aus Mangel an Hygieneprodukten und Angst vor Demütigungen geht jedes vierte heranwachsende Mädchen in Uganda während seiner Periode nicht zur Schule³⁸. Mit dem Projekt „A Bloody Serious Matter“ hat Plan International von 2014 bis 2020 Kenntnisse, Einstellungen und Praktiken zur Menstruationshygiene von mehr als 200.000 Menschen in den Bezirken Tororo, Lira und Kamuli verbessert.

In 197 Gesundheitsclubs, die Plan International an Schulen gründete, lernten Mädchen und Jungen alles über Menstruation und den richtigen Umgang damit. Ihr Wissen gaben sie im Rahmen von 1.000 Theateraufführungen und 113 Radio-Talkshows an andere Gemeindemitglieder weiter und diskutierten mit Mitarbeiter:innen lokaler Gesundheitsbehörden sowie religiösen Führern öffentlich über das Thema.

Außerdem wurden 284 Unternehmer:innen aus Jugend- und Frauengruppen, Lehrkräfte und Gesundheitshelfer:innen darin geschult, hygienische, wiederverwendbare Binden herzustellen und über Lieferant:innen Materialien hierfür zu organisieren. Sie lernten dabei, welche Baumwolle für Einlagen und Schutzhüllen geeignet ist und welche Kunststoffart eingearbeitet werden sollte, um ein Auslaufen zu vermeiden. In Zusammenarbeit mit dem Bildungsministerium entstand auch ein Schulungshandbuch zur Menstruation, das an vielen Bildungseinrichtungen im ganzen Land eingeführt wurde.

DIE ZAHL DER MÄDCHEN, WELCHE DIE SCHULE
ERFOLGREICH ABSCHLOSSEN,

**STIEG VON 56 AUF
95 PROZENT.**

Durch den Bau von 69 mädchenfreundlichen Toiletten und 34 Wasserstellen erhöhte sich die Zahl der geschlechtergerechten Sanitäranlagen an Schulen. Die Schulbehörden stellen zehn bis 20 Prozent ihres Jahresbudgets für die Instandhaltung der Sanitäranlagen sowie die Materialbeschaffung zur Bindenherstellung im Unterricht zur Verfügung. Dank Lobbyarbeit von Plan International und anderen Organisationen sind Menstruationsgesundheit und -hygiene seit 2020 Teil des nationalen Lehrplans und das Thema wurde an allen Schulen Ugandas eingeführt. Die Regierung schaffte 2020 auch die Steuern auf Binden und die Materialien zu deren Herstellung ab, wodurch der Preis für eine Binde um etwa 50 Prozent sank.

Die Zahl der Mädchen, welche die Schule erfolgreich abschlossen, stieg in Tororo, Lira und Kamuli im Projektzeitraum von 56 auf 95 Prozent – ein Ergebnis, welches im Zusammenspiel der durchgeführten Wasser- und Hygiene-Aktivitäten mit weiteren Maßnahmen erreicht wurde. Auch das Wissen über Menstruation verbesserte sich: 2020 waren 95 Prozent der Mädchen und 90 Prozent der Jungen korrekt zum Thema informiert. Der Umgang miteinander und die Machtverhältnisse änderten sich in den sechs Projektjahren: Die Mädchen werden nicht mehr wegen ihrer Periode gehänselt, sondern von den Jungen und ihren Vätern darin bestärkt, nach dem Beginn ihrer Menstruation in der Schule zu bleiben. Die Lehrer:innen behandeln das Thema zudem im Unterricht.

„Wir haben die Jungen in die Clubs aufgenommen. [...] Sie sind aktiv beteiligt. Ein Junge hat seinen Pullover ausgezogen und ihn einem Mädchen gegeben, als ihr Kleid beschmutzt war, um die Flecken zu verdecken. Jetzt sind die Jungen auch an der Reinigung der Badezimmer für die Mädchen beteiligt und nach dem Putzen wissen sie, dass sie sich dort nicht bewegen sollten. Die Jungs tragen sogar Wasser in die Mädchentoilette.“

Lehrerin aus Tororo



Junge aus Uganda beim Nähen.



Erfolgreiche Projektarbeit: Von Schüler:innen aus Uganda selbstgenähte Binden.

³⁸ <http://library.health.go.ug/publications/adolescent-health/adolescent-health-risk-behaviors-uganda-national-cross-sectional>, S. 65 ff.

8.3. KOLUMBIEN: PILOTPROJEKT „COPA“ FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN UND MÄDCHEN

In Kolumbien herrscht seit 2015 eine komplexe humanitäre Notsituation aufgrund der Venezuelakrise. Allein 1,7 Millionen Geflüchtete aus Venezuela leben derzeit in dem lateinamerikanischen Land – oft ohne finanzielle Mittel³⁹.

Menstruation ist im Rahmen der humanitären Hilfe ein wichtiges Thema. Plans Ziel ist, dass alle Mädchen und Frauen weltweit Zugang zu Periodenprodukten haben, auch solche, die sich auf der Flucht befinden oder in aufnehmenden Gemeinden leben. Menstruationstassen können das bisherige Verständnis der Periode verändern, da die becherartigen, flexiblen Silikongefäße nach einer entsprechenden Schulung relativ einfach in der Handhabung sind und bis zu zehn Jahre halten. Bei jedem Wechseln werden sie gründlich gereinigt und nach der Menstruation in kochendem Wasser desinfiziert. Mädchen und Frauen in Notsituationen erleichtern sie den Umgang mit der Menstruation, da sie jederzeit griffbereit sind und keine weiteren Ausgaben erfordern.

Diese grundsätzlichen Überlegungen haben 2021 zum Start des Pilotprojekts COPA (= Becher)⁴⁰ in Kolumbien geführt, wodurch geflüchtete Venezolanerinnen und Kolumbianerinnen aus den Projektgemeinden Menstruationstassen, wiederverwendbare Periodenslips sowie einen kleinen Topf zum Auskochen und Sterilisieren der Menstruationstasse erhielten.

Betreuerinnen begleiteten die Teilnehmerinnen während des halbjährigen Projektverlaufs. Sie schulten die jungen Frauen über fünf Zyklen hinweg und zeigten ihnen, wie sie die Produkte richtig und hygienisch verwenden. Bei monatlichen Gruppentreffen wurde das Wissen der Mädchen und Frauen über den eigenen Zyklus und die körperlichen sowie emotionalen Veränderungen gestärkt. Ängste sowie diskriminierende Vorstellungen über die Menstruation wurden zugleich abgebaut.

Das Pilotprojekt COPA ist weltweit eines der ersten Nothilfeprojekte, bei denen Menstruationstassen eingesetzt wurden. Es hat Vorbildfunktion und dient der Ausarbeitung eines globalen Ansatzes für die humanitäre Hilfe. Deshalb wurden die Teilnehmerinnen gebeten, vor, während und nach jedem der fünf Zyklen Fragen zu beantworten. Alle Fakten und Aufzeichnungen dienten dazu, den Erfolg der Maßnahmen zu bewerten. Die geflüchteten Mädchen und Frauen haben dank COPA nachhaltige Periodenprodukte erhalten, die sie aufgrund eines schlechten Zugangs zu gynäkologischer Gesundheitsversorgung zuvor nicht kannten und die sie sich wegen ihrer Notsituation auch nicht hätten leisten können.



Aufklärung in Kolumbien: Mädchen mit Menstruationsunterwäsche.

³⁹ „Girls in Crisis“-Bericht zur Lage geflüchteter venezolanischer Mädchen: <https://www.plan.de/presse/pressematerial-maedchen-in-krisenregionen.html> | ⁴⁰ Das Projekt ist Teil der von Beiersdorf unterstützten Projekte in Lateinamerika im Rahmen des „Care beyond Skin“ Programms.



Ruanda: Pfadfinderinnen klären mit dem Education Guide jüngere Mädchen auf (Foto: WASH United).

9. BEISPIELE AUS DER GLOBALEN ARBEIT VON WASH UNITED

9.1. MENSTRUATIONSAUFKLÄRUNG WELTWEIT VORANBRINGEN

Mit dem „Menstrual Hygiene Education Guide“ bietet WASH United eine innovative Lösung für Periodenaufklärung von Mädchen im Alter von zehn bis 14 Jahren an. Der Guide zeichnet sich dadurch aus, dass er besonders einfach anzuwenden und sehr kostengünstig ist. Außerdem vermittelt er nicht nur Wissen über Pubertät, Periode und gute Hygiene, sondern stärkt das Selbstvertrauen der Mädchen und fördert den Austausch untereinander.

Über eine digitale Plattform wird der „Education Guide“ Partnerorganisationen im globalen Süden gratis zur Verfügung gestellt, die ihn dann im Rahmen ihrer entsprechenden Projekte umsetzen. Bislang konnten über 1,6 Millionen Mädchen in Sub-Sahara Afrika, Nordafrika/Nahost und Südasien mit Periodenaufklärung erreicht werden⁴¹.

Ab Ende Mai 2022 wird mit „Emmas Welt“ außerdem eine neue Aufklärungslösung für den deutschsprachigen Raum zur Verfügung stehen, mit der sich das Thema Menstruation auf zeitgemäße und nicht-peinliche Art und Weise vermitteln lässt.

9.2. WELTMENSTRUATIONSTAG: PERIODE ENTTABUISIEREN

WASH United organisiert den „Menstrual Hygiene Day“ (Weltmenstruationstag, MH Day) am 28. Mai, die weltweit größte Kampagne zur Enttabuisierung der Periode. Zusammen mit über 830 Partnerorganisationen aus aller Welt schafft der Weltmenstruationstag Bewusstsein für das Thema, hilft Tabus und Stigmata abzubauen und bringt Regierungen und andere Organisationen dazu, mehr für das Thema zu tun.

2021 wurden über 560 Millionen Menschen weltweit mit positiven, tabu-brechenden Botschaften rund um das Thema Menstruation erreicht: www.menstrualhygieneday.org

⁴¹ Link zum Guide: <https://www.wash-united.org/mhm-guide/mhm-guide.html>

10. SCHLUSSWORT

Die Ergebnisse der von Plan International Deutschland 2021 zum Thema Menstruation durchgeführten repräsentativen Befragung zeigen sehr deutlich, dass Deutschland von einer periodenbewussten und -freundlichen Gesellschaft noch weit entfernt ist. Im Falle der Umsetzung der in Kapitel 6 genannten entsprechenden Forderungen wären wir einen großen Schritt weiter. Dafür sollten alle Interessengruppen und Institutionen diesbezüglich zusammenarbeiten: Politik, Gesellschaft, Schulen, Menstruierende und Männer – für mehr Aufklärung, Offenheit, Toleranz, Rücksicht und eine kostenlose Versorgung mit Periodenprodukten. Auch bei der humanitären Hilfe und der Entwicklungszusammenarbeit wird das Thema Menstruationsgesundheit immer wichtiger. Dafür sollten Gelder bei der Projektarbeit zur Verfügung gestellt werden, um Mädchen und Frauen auch im globalen Süden die Möglichkeit einer sicheren und würdevollen Bewältigung der Periode einzuräumen.



Sicher zur Schule: Schutz auch an den kritischen Tagen für Schülerinnen in Uganda.



Gibt Kindern eine Chance

Plan International ist eine unabhängige Organisation der Entwicklungszusammenarbeit und humanitären Hilfe. Mädchen und Jungen sollen weltweit die gleichen Rechte und Chancen haben und ihre Zukunft aktiv gestalten. Um das zu erreichen, setzen wir in unseren Partnerländern effizient und transparent Projekte zur nachhaltigen Gemeindeentwicklung um und reagieren schnell auf Notlagen und Katastrophen, die das Leben von Kindern bedrohen. In mehr als 75 Ländern arbeiten wir Hand in Hand mit Kindern, Jugendlichen, Unterstützenden und Partner:innen jeden Geschlechts, um unsere globalen Ziele zu erreichen. Die nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen bestärken uns in unserem Engagement.

Weitere Informationen: www.plan.de



WASH United

WASH United ist eine 2011 gegründete gemeinnützige Organisation mit Sitz in Berlin mit dem Ziel, sauberes Wasser, Sanitärversorgung und Hygiene (WASH) für alle Menschen weltweit zu erreichen. Der Fokus von WASH United liegt dabei auf dem Tabuthema Menstruation. WASH United initiierte 2014 den Weltmenstruationstag (www.menstrualhygieneday.org, MH Day), die größte globale Kampagne zur Enttabuisierung der Periode. Außerdem entwickelt WASH United zeitgemäße, skalierbare Inhalte für die Menstruationsaufklärung an Schulen, mit denen bereits über 1,6 Mio. Mädchen erreicht wurden.

Weitere Informationen: www.wash-united.org