

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1992-1993)  
**Heft:** 43

**Artikel:** ... so tun, als ob wir keinen Zyklus hätten  
**Autor:** Leibundgut, Yvonne / Breitschmid, Béatrice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054554>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ...so tun, als ob wir

*Zeit der Lust, der Fruchtbarkeit oder der Schmerzen? Was bedeutet die Menstruation, von der Gesellschaft tabuisiert und von vielen Frauen totgeschwiegen, für das körperliche Erleben der Frau? Wie weit prägen Fremdbestimmung, Ausgeschlossenheit und Abspaltung die weibliche Erfahrung der Menstruation?*

**FRAZ-Redaktorin Yvonne Leibundgut sprach mit Béatrice Breitschmid, die seit 4 Jahren Kurse zum Thema Menstruation leitet und 1990 innerhalb einer Frauenvideogruppe den Film «Mondblut feiern» realisierte.**

*sondere Zeit. Wie erklärst du dir diese Schmerzen?*

Es gibt Frauen, die organisch bedingte Menstruationsschmerzen haben. Rina Nissim vom Frauenambulatorium Genf hat ein sehr gutes Handbuch dazu geschrieben, in dem frau viele Therapiemöglichkeiten findet. Ein grosser Teil der Schmerzen hängt aber mit unserer Fremdbestimmung zusammen. Es gibt keinen körperlichen Vorgang, der so negativ beschrieben wird wie die Menstruation. Sie wird als eine Art Abfallprodukt betrachtet, als eine Zeit, in der dein System ausfällt. In «Die Frau im Körper» analysiert Emily Martin sehr klar die Sprache der Medizinbücher, und sie zeigt auf, wie diese uns beeinflusst. Die Menstruation bedeutet für viele Frauen eine Art Fremdkörper, etwas, das nicht zu ihnen gehört. Diese Abspaltung hat oft einen starken Einfluss auf das Erleben der Menstruation.

*Welche Möglichkeiten siehst du, diese Abspaltung und Ausgeschlossenheit zu überwinden?*

Die Mens ernst nehmen, sie einplanen. Viele Frauen sagen mir, ihre Mens komme immer zu früh. Das erzeugt grossen Stress. Letztendlich stellt sich oft heraus, dass frau die Mens nicht einplant, dass diese eigentlich «zur Zeit» kommt. Es hilft, wenn frau ihre Mens in der Agenda einträgt, dann kann jede entscheiden, ob sie diese Tage randvoll mit Abmachungen planen will oder nicht.

*Wie gehst du in deinen Menstruationskursen mit diesem Problem um?*

In den Kursen ist es mir wichtig, dass den Frauen ein Ort geboten wird, wo endlich ihre Probleme mit der Mens Platz haben, eine Art Selbsthilfe angeboten wird. Wissen und Erfahrungen werden ausgetauscht, ergänzt, Therapiemöglichkeiten diskutiert und die Geschichte der Menstruation mit all ihren dunklen und hellen Seiten aufgerollt. Ganz wichtig ist das Ge-

## *Was ist eigentlich Menstruation für dich?*

Es ist die Zeit, wo ich blute, für 3-5 Tage, in einem für mich bestimmten Rhythmus, Anfang oder Ende eines neuen Zyklus? Menstruation ist ein sehr sensibel reagierender Körpervorgang, der ausbleiben kann, auch wenn du völlig gesund bis, z.B. bei Stress in der Schule, nach einem Wohnungswechsel oder auf einer Reise.

## *Hat Menstruation noch eine weitere Bedeutung für dich?*

Ja, sicher. Die Menstruation bedeutet für mich eine intensive Phase der Fruchtbarkeit; ich erlebe sie vielleicht viel eher fruchtbar als die Eisprungzeit. Ich meine Fruchtbarkeit in dem Sinne, dass ich Anregungen erhalte, die Dinge anders anschau, Impulse spüre.

## *Welcher Art sind diese Anregungen?*

Ich «funktioniere» während der Menstruation nicht so wie sonst; ich bin viel sensibler, dünnhäutiger, brauche mehr Ruhe, bin mehr bei mir. Ich mag nicht unter allzu viele Leute gehen, und vor allem mag ich nicht kochen in dieser Zeit. Mir fällt auch auf, dass ich viel mehr Ideen und Gedanken zulasse als sonst. Das sehe ich an meinen Tagebuchnotizen. Andere Frauen haben direkte Energieschübe in dieser Zeit; diese habe ich eher vor der Mens.

## *Kannst du dir diese Veränderungen erklären?*

Ich möchte nicht nach dem Wieso fragen, sondern zuerst einmal hinsehen und erleben. Beginnt frau nach Begründungen zu suchen, nach der Funktion und dem Zweck, dann bilden wir sofort wieder Kästchen mit Erklärungen, die oftmals auch mit Wertungen verbunden sind. Ich glaube, es gibt eine so grosse Vielfalt von Erfahrungen, wie es Frauen gibt.

**Viele Frauen leiden unter starken Menstruationsschmerzen und erleben ihre Mens eher im negativen Sinn als eine be-**

# keinen Zyklus hätten

spräch, denn ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich viele Frauen dadurch aus dieser Ausgeschlossenheit lösen können.

Wer mehr weiß, ist weniger manipulierbar, nimmt weniger Medikamente. Mich erschreckt immer wieder, wieviele junge Frauen schon Medikamente nehmen, um zur Schule oder zur Arbeit gehen zu können. Wieso wird das nie thematisiert?

**Bedeutet eine intensive Beschäftigung mit der Menstruation nicht eine erneute Fixierung der Weiblichkeit auf den eigenen Körper?**

So stellt sich mir diese Frage nicht. Mir geht eher durch den Kopf, ob wir weiterschweigen und weiterleiden wollen oder nicht. Je mehr wir so tun, als ob wir keinen Zyklus hätten, umso mehr greift die Gynäkologie nach unserem Körper und schreibt uns vor, was zu tun ist. Die Fremdbestimmung nimmt zu. Äusserungen von Fachleuten, dass die Mens der grösste Irrtum der Natur oder sogar ein Zivilisationsschaden ist, nehmen zu. Mir geht es darum, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, eine eigene Sprache zu finden und die Diskussion auf den ganzen Zyklus auszudehnen, damit wir unsere Forderungen stellen und frauengerechte Lösungen suchen können.

Wie ich schon erwähnte, möchte ich eine Diskussion anregen, die den ganzen Zyklus einbezieht, auch die starken Zeiten, von denen wir wenig geredet haben.

**Du hast den Zyklus angesprochen, der in dieser Gesellschaft keinen Platz findet. Siehst du da überhaupt eine Möglichkeit, diesen einzubringen?**

Ich glaube, im Moment ist dies schwer vorstellbar. Betrachten wir nur einmal die Arbeitswelt, in der die Menstruation auch heute noch immer kein Thema ist, vom ganzen Zyklus will ich schon gar nicht sprechen.

Zwar im diskriminierenden Sinn ist sie immer wieder Thema, und Frauen wehren sich nicht. Zwei Beispiele: In einem Zürcher Warenhaus, sagte man mir, wird den

Frauen vorgeschrieben, dass sie Tampons benutzen müssen. Binden würden übeln Geruch verbreiten. Oder im Buch «Die unpässliche Frau» wird ein Professor der Jurisprudenz von der Universität Mainz erwähnt, der 1991 während der Vorlesung darum bat, dass sich die menstruierenden Studentinnen in die letzte Reihe begeben möchten – er könne bei dem Gestank nicht arbeiten. Zwar hat sich keine erhoben, aber auch keine hat protestiert.

Es gibt aber auch positive Ansätze, ich denke da an Frauenprojekte (wie z.B. das Paradiesli), die in ihren Arbeitsverträgen einen Menstag einplanen.

**Es gibt jedoch noch andere Lösungen, die von Frauen eingebracht wurden. Du selbst hast vor 2 Jahren in deinem Film eine mögliche Lösung vorgeschlagen: die Menshütte. Wie würde eine solche Hütte aussehen?**

Die Menshütte ist eine Idee, die nicht nur nach einem Muster zu realisieren ist. Für mich bedeutet die Menshütte einen Ort, an dem sich die Frauen während der Menstruation treffen können, um miteinander zu diskutieren, um in Ruhe, unter Frauen, für sich sorgen zu können. Die Idee soll Anstoß geben, weiter nach anderen Möglichkeiten zu suchen.

**In anderen Kulturen sind oder waren die Menshütten ja lange Zeit vorhanden. Oftmals bedeutete der Aufenthalt innerhalb dieser Hütten für die Frauen auch ein Ausgeschlossensein; sie wurden von der Gesellschaft während ihrer Menstruation ferngehalten. Bestünde diese Gefahr bei uns nicht auch?**

Es gibt verschiedene Kulturen, in denen es Menshütten gab. Leider wissen wir sehr wenig darüber. Das meiste, was uns überliefert wurde, stammt von Männern und nicht von den Frauen, die diese Hütten besuchten. Ich frage mich, inwieweit der Begriff der Ausgrenzung zutrifft. Ich sehe einen Ort, an dem die Frauen während der Menstruation zusammen sein können, als eine Chance an.

Oft scheint mir, wir Europäerinnen haben eine Menshütte im Kopf, jede für sich alleine. Die Reaktionen von Frauen auf den Film zeigen, dass es für viele ganz normal wäre, in eine solche Menshütte zu gehen. Damals dachte ich, eine völlige Utopie darzustellen!

**Mir fällt auf, dass die meisten Lösungsvorschläge, wie zum Beispiel die Menshütte, nur von der Menstruation ausgehen und nicht vom ganzen Zyklus. Ist die Menstruation die wichtigste Zeit in unserem Zyklus?**

Es ist unsere Powerzeit, viele haben Energieschübe, haben mehr Lust auf Zärtlichkeit und Sexualität als sonst. Die Veränderungen des Körpers sind am sichtbarsten, nicht nur wegen des Blutes. Untersuchungen zeigen, dass Frauen andere Träume haben in dieser Zeit oder dass sie weniger riechen, auch manchmal weniger sehen, dass die körperliche Abwehr anders ist. Über die Nahrungsselektion während des Zyklus wurden ebenfalls interessante Untersuchungen gemacht.

Ich glaube, die Menstruation ist eine sehr wichtige Zeit, und dass sie als verteuert dargestellt wurde und wird, hat seine Gründe.

**Welche Gründe meinst du?**

Die Menstruation ist für viele Frauen auch eine sehr sinnliche Zeit, in der sie sehr stark das Bedürfnis spüren, mit anderen Frauen zusammenzusein. Ich glaube, es ist nicht nur das Blut, vor dem man Angst hatte und hat, sondern es ist vor allem auch die Erfahrung dieser engen Frauenverbundenheit, in der man ausgesetzt ist.

*Literaturhinweise.*

Béatrice Breidschmid: *Mondblut feiern – oder wie die Zürcherinnen zu ihren Menstruationshäusern kamen*. Video VHS 1990.

Hering Sabine, Maierhof Gudrun: *Die unpässliche Frau*. Centaurus-Verlag 1991.

Martin Emily: *Die Frau im Körper*. Campus Verlag 1989. Nissim Rina: *Naturheilkunde in der Gynäkologie*. Orlanda Frauenverlag.

Schepers Eva Maria: *Prozesse der Selbstorganisation im Menstruationszyklus*. Dissertation. Bremen 1990.