

**Zeitschrift:** Frau ohne Herz : feministische Lesbenzeitschrift  
**Herausgeber:** Frau ohne Herz  
**Band:** - (1990)  
**Heft:** 27

**Artikel:** Ein notwendiges Übel?  
**Autor:** Breitschmid, Béatrice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-631242>

### **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:** 17.04.2026

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

*Ich bin Frau; Göttin sei Dank. Ich bin lesbisch; schon lange kein Tabu mehr. Allmonatlich habe ich meine Menstruation. Die Bauchschmerzen sind erträglich, nur sehr selten sind sie so stark, dass ich mich hinlegen muss. Sie macht mir also keine allzu grossen Umtriebe, meine Mens, sie kommt einfach jeden Monat, und ich empfangen sie gefasst mit einer Menge von Watteprodukten wie Tampons und Binden, verpacke sie hygienisch und geruchlos, unsichtbar für meine weitere Umgebung. Weit hinter mir liegt jenes grosse Staunen und meine Verwirrung um die erste Menstruation, damals, als unerwartet plötzlich, zuerst stockend braun, dann flüssig rot, Blut aus mir herausfloss, und ich weinte, weil ich mich so jäh aus einer Lebensphase herausgerissen und in eine andere hineingedrängt fühlte, in die ich noch nicht gehören wollte; die geschlechtsreife, die gebärfähige. Ich war verletzt, und ich blutete.*

*Jetzt gehe ich gegen die Dreissig und verbringe schon über die Hälfte meiner gelebten Zeit mit meinen monatlichen Blutungen. Irgendwie sind sie mir sogar lieb geworden, würden sie ausbleiben, wäre ich beunruhigt. Sie geben meinem Leben einen Rhythmus, die Zeit zwischen zwei Blutungen ist angefüllt mit verschiedenen Gefühlsregungen und Stimmungen, die mit meinem Zyklus einhergehen. Und trotzdem: Manchmal habe ich das Gefühl, als falle mein Blut ins Leere. Wohin damit? Aufgesogen in Watte, ab in den Abfall, was seit Urzeiten die Gemüter bewegt, was Völker Mythen und Legenden schaffen liess? Und als Lesbe frage ich mich: Welche positiven Inhalte gebe ich meiner Menstruation, fernab vom Gedanken an die Fortpflanzung? Oder gibt es sogar einen lebensspezifischen Ansatz? Die Fragen sind klar, die Antworten verschwommen. Ich frage andere Lesben. «Menstruation? – Ein notwendiges Übel», so oder ähnlich lauten die meisten Antworten. In Anbetracht der Tatsache, dass unser Blut über Jahrhunderte, ob religiös oder wissenschaftlich motiviert, für tödlich, giftig oder zumindest, wie in neuerer Zeit, für unhygienisch erklärt wurde, kann das doch nicht alles sein. Auch für Lesben nicht. Die Fragen lassen mir in meiner Hartnäckigkeit keine Ruhe, ich suche eine Fachfrau auf: Béatrice Breitschmid.*

# Ein notwendiges Übel?

## Lesben und Menstruation

Ein Gespräch mit Béatrice Breitschmid

Béatrice Breitschmid ist 43 Jahre alt, lesbisch und lebt in Zürich. Sie ist gelernte Krankenschwester und absolvierte auf dem zweiten Bildungsweg die Schule für Soziale Arbeit in Zürich. Während vielen Jahren war sie als Sozialarbeiterin in Zürich tätig. Zurzeit verdient sie ihren Lebensunterhalt mit der Organisation und Durchführung von ausschliesslich für Frauen gedachten Kursen zum Thema Menstruation, der Mitarbeit in einzelnen sozialpolitischen Projekten und einem Bioladen.

*Regina Hohl: Was ist dir im Zusammenhang mit Menstruation besonders wichtig?*

Béatrice Breitschmid: Dass es vielen Frauen bezüglich ihrer Menstruation schlecht geht, hängt stark mit der Geschichte zusammen. Frauenwissen wurde so dämonisiert und zuletzt in Millionen von Hexenverbrennungen vernichtet, dass wir heutzutage kaum mehr Zugang dazu haben und unseren Körper genau so sehen, wie es die Gesellschaft von uns verlangt. Unser Körper wird von Männern und Frauen beschrieben, aber niemand sagt: «Ich erlebe ihn so und so.» Frauen beginnen erst jetzt wieder, sich so auszudrücken. Unsere Geschichte sitzt tief in jeder von uns, und wir müssen noch viel trauern, um eine Grundlage für neues Frauenwissen zu schaffen. Denn der Hass, den die Gesellschaft gegenüber Frauenkörper und Zyklus zum Ausdruck gebracht hat, haben viele Frauen übernommen und verinnerlicht.

Unser Zyklus hat zwei Pole: Der Eisprung, der positiv und die Menstruation, die oft als blosser Ausscheidungsvorgang gesehen wird. Dieses partielle Denken dürfen wir nicht weiterfördern.

Mir ist auch wichtig, dass wir unsere Körpererfahrung nicht einfach verschweigen oder mit Tabletten abtöten. Ich möchte, dass Frauen untereinander vermehrt über ihre Erfahrungen reden und versuchen, einander Gutes zu tun, Interesse zeigen und die Fruchtbarkeit so in den Frauenmittelpunkt stellen.

*RH: Kommen eher viel oder eher wenig offen lesbisch lebende Frauen in deine Menstruations-Kurse?*

BB: Es kommen nicht sehr viele. Ich vermute, dass sich eher wenig Lesben mit ihrer Menstruation befassen, dass es für viele einfach kein Thema ist, wie es in der Gesellschaft auch kein Thema ist.

*RH: Warum befassen sich deiner Meinung nach wenig Lesben mit ihrer Menstruation?*

BB: Der Frauenkörper wird seit Jahrtausenden verzerrt dargestellt. Frau zu sein hiess, dümmer und schlechter zu sein. Dies geschah vor allem darum, weil wir Frauen durch unsere Menstruation in einem sichtbaren Zyklus stehen und dadurch Erfahrungen machen, die den Männern fremd sind. Die Frau wurde dämonisiert. Diese von der Gesellschaft gezeichneten Frauenbilder beeinflussen unser Wohlbefinden auch heute noch. Wie wohl ich mich als Frau, die ich bin, in dieser Gesellschaft fühle, kann rückwirkend Folgen auf mein Menstruations-Empfinden haben. Lesben haben dazu in dieser Gesellschaft an ihrer Art, Frau zu sein, oft mehr zu leiden. Das könnte unterschiedlich zu einer ablehnenden Haltung gegenüber der eigenen Menstruation führen und ausserhalb der Monatsblutung Verdrängungsmechanismen freisetzen. Das wäre eine mögliche Erklärung für meine Vermutung, dass für viele Lesben das «In einem Zyklus stehen» kein Thema ist.

*RH: Trotz der sogenannten sexuellen Revolution wird die Menstruation gesellschaftlich immer noch eng mit dem Gedanken an Fortpflanzung verbunden. Krass ausgedrückt: Die Menstruation – im Sinne des herrschenden Frauenbildes – als Zeichen verfehlter Befruchtung. Haben deiner Meinung nach Lesben unter dieser nach wie vor existierenden patriarchalen Anschauung mehr zu leiden, da hetero- und bisexuelle Frauen gesellschaftlich betrachtet doch zumindest potentielle Gebärerinnen sind. Dadurch erhalten sie eine Akzeptanz, wenn auch eine zweifelhafte, die uns Lesben vorenthalten wird. Kann das alles zu einem psychischen Druck führen, der eine ablehnende Haltung gegenüber der Menstruation zur Folge hat?*

BB: Ja, durchaus. Diese Hypothese ist haltbar. Aber es liegt auch eine Chance darin. Wir Lesben können ein Bild in die Welt tragen, dass wir als Frauen nicht nur dazu da sind, fruchtbar zu sein. Das fände ich sehr wichtig. Aber das funktioniert nur, wenn wir mit unserem lesbischen Frausein keine Mühe haben. Dazu gehört auch das Annehmen der Menstruation. Wenn wir diesen Punkt totschweigen, tun wir einem Teil in uns Gewalt an, nehmen uns selbst nicht ernst und können dem ganzen Fruchtbarkeitsboom nichts entgegenwirken.

Die Schwangerschaft wird von vielen Frauen, und natürlich auch gesellschaftlich, hochstilisiert; im Schwangersein und Gebären darf und soll frau sich wohlfühlen. Was aber sonst über den Menstruations-Zyklus geschrieben und verbreitet wird, ist negativen Inhaltes, hat vor-

wiegend mit Schmerzen oder, im Zusammenhang mit dem prämenstruellen Syndrom, mit depressiven Verstimmungen zu tun. Es gibt jedoch viele Frauen, die im Zusammenhang mit ihrem Zyklus enorme Hochgefühle erleben: Gesteigerte Lebensfreude und Tatendrang nach der Menstruation, besondere Sensibilität vor der Menstruation usw. Jede Frau empfindet anders. Darüber wird kaum geschrieben. Das müssen wir selbst entdecken. Genau dort versuche ich in meinen Menstruations-Kursen anzusetzen.

*RH: Trotzdem bleibt die Tatsache, dass im konkreten Bereich die Fortpflanzung ein Teilaspekt der Menstruation ist. Lesbischsein heisst ja auch nicht zwingend kinderlos zu sein, oder ist Geburt und Schwangerschaft kein Thema für Lesben?*

BB: Zum Menstruations-Zyklus gehört das Wissen um die eigene Fruchtbarkeit und die damit verbundene Faszination und Sehnsucht. Das gilt natürlich auch für Lesben. Manchmal sage ich zum Beispiel zu meiner Freundin, wenn wir es gut haben, dass es jetzt lustig wäre, zusammen ein Kind zu zeugen. Das ist spassig und trotzdem ernst gemeint. Das Bewusstsein um die eigene Fruchtbarkeit lebt auch in einer lesbischen Beziehung.

*RH: Aber vorläufig ist es noch Utopie, dass zwei Lesben zusammen ein Kind zeugen können. Wie soll ich als Lesbe mit meiner Fruchtbarkeit umgehen?...*

BB: Ich denke, dass ich als Frau, die sich entschieden hat, keine Kinder zu haben, auch Trauer zulassen können muss, sonst bin ich nicht ganz ehrlich zu mir.

*RH: Trauer worüber?*

BB: Dass ich eine vorhandene Möglichkeit in mir nicht lebe. Aber ich habe noch andere Fähigkeiten, die ich auch nicht lebe. Auch darüber lasse ich Trauer zu, Kinderlosigkeit nimmt hier keinen besonderen Stellenwert ein. Indem ich mir bewusst bin, dass ich eine vorhandene Möglichkeit nicht nutze, muss ich das Vorhandensein dieser Möglichkeit nicht verdrängen, sondern kann sogar geniessen, dass ich könnte, wenn ich wollte. So wird meine Fruchtbarkeit ein lebendiger Teil in mir und bleibt nicht einfach Brachland.

*RH: Die Menstruation liefert mir monatlich einen sichtbaren Hinweis auf diese biologische Fruchtbarkeit. Liegt darin nicht auch eine Chance? Dass ich mit dem Entscheid, nicht von einem Mann schwanger werden zu wollen, monatlich mein Lesbischsein und meine gewählte Lebensform positiv bestätige?*

BB: Auf jeden Fall. Das ist sehr gut, wenn diese Kraft umgesetzt werden kann. Dann kann ich sagen: Ich will keine Kinder, dafür mache ich etwas anderes, das mir ganz wichtig ist. Ich gebäre kein Kind, sondern eine Idee, ein Projekt oder was auch immer. Das stösst gesellschaftlich oft auf grossen Widerstand, weil frau dann ausserhalb des ihr zgedachten Bereiches Energien freisetzt. Gerade darum ist es eben nach wie vor wichtig, dass Lesben/Frauen, die keine Kinder wollen, offen dazu stehen und darüber sprechen. Aber das ist eben erst möglich, wenn der eigene Zyklus positiv angenommen wird.

Mit all dem will ich aber nicht sagen, dass Lesben aus ideologischen Gründen keine Kinder haben sollen. Das ist wieder ein anderes Thema.

*RH: ... und ein weiteres Tabu. Es gibt wohl die Gruppe «Lesbische Mütter», aber in der «Szene» scheint mir, wird dieses Thema eher totgeschwiegen. Kommt mit den Themen Schwangerschaft und Geburt das biologisch Männliche bedrohlich nahe?*

BB: Das ist wirklich schwer zu sagen und hängt sicher auch mit den individuellen Empfindungen und Erfahrungen jeder einzelnen Lesbe zusammen. Aber die Tatsache, dass so ungerne und oftmals ablehnend über Schwangerschaft und Geburt gesprochen wird, zeigt schon, dass hier ein Tabu gestreift wird. Die Gründe für dieses Tabu müssen tief liegen, sonst würden sie eher zum Thema gemacht.

*RH: Welches sind die Gründe? Warum sind sie so schwer zu fassen?*

*Als Lesbe habe ich mich in wesentlichen Teilen meiner Identität für Frauen entschieden und trage das auch in die Gesellschaft, welche darauf oft aggressiv reagiert. Bedrängt diese Aggression mehr, wenn ich mich mit meiner Fruchtbarkeit auseinandersetze? Stellt das kurzfristig meine lesbische Identität auf die Probe, weil im Zusammenhang mit Gebärfähigkeit auch Zeugung steht, und in diesem Bereich die Ausgrenzung des Männlichen nicht bis in die letzte Konsequenz möglich ist? Dieser Gedanke ist unangenehm, weil er oft triumphierend aus der Heterowelt an uns Lesben herangetragen wird. Grenzen wir ihn deshalb in den eigenen Reihen aus und erklären Fruchtbarkeit und Gebärfähigkeit zum Tabu?*

BB: Wirklich schwer zu sagen. Ich weiss es nicht.

*RH: Ich auch nicht, lassen wir es offen. Eine andere Frage: Ich habe schon gehört, dass sich bei lesbischen Liebespaaren im Laufe der Zeit die Menstruationszyklen anpassen. Was meinst du dazu?*

BB: Das gibt es nicht nur bei lesbischen Liebespaaren, sondern auch bei Frauen, die aus andern Gründen über längere Zeit zusammenleben.

*RH: In einer heterosexuellen Beziehung kann der Mann aus mangelnder Selbsterfahrung ja nur beschränkt, wenn überhaupt, an der Menstruation seiner Partnerin teilnehmen. Es ist etwas Fremdes. In einer lesbischen Beziehung hingegen ist die Menstruation etwas Verbindendes, Gemeinsames. Zwei Frauen verwöhnen und pflegen einander während dieser Zeit eher. Darin liegt doch auch eine Chance.*

BB: Ja, uns während der Menstruation positive Aufmerksamkeit zu schenken, ist eine grosse Chance. So finden wir einen besseren Zugang und Vertrautheit zu diesem uns eigenen körperlichen Vorgang. Die Menstruation kann zu einem gemeinsamen Erlebnis werden und die Beziehung sogar vertiefen.

In heterosexuellen Beziehungen äussern sich ja viele Männer ihren Partnerinnen gegenüber negativ bezüglich dem Einsetzen der Menstruation, sie empfinden es störend, belastend und oft auch bedrohlich. So wird die Frau auf negative Art auf ihre Menstruation zurückgeworfen und kann diese kaum positiv erleben. Wenn wir anderen Frauen erzählen, dass wir uns während der Menstruation zum Beispiel Tee bringen, uns massieren und verwöhnen, verändern wir damit ein Stück vorHERRSchende Wirklichkeit. Das ist nötig und hier könnten wir Lesben einiges bewirken.

*RH: Ein hoffnungsvoller Schluss. Danke für das Gespräch.*

Menstruation, die Kulturgeschichte eines Tabus, Courage Sonderheft 1, Berlin 1979 (1. Jg.)

Esther Fischer-Homberger: Krankheit Frau, Zur Geschichte der Einbildung, Darmstadt und Neuwied 1984 (Luchterhand)

Neue Materialien zur «Krankheit Frau» (19. und 20. Jh.), in: Inspektion der Herrenkultur, Ein Handbuch, hg.v. Luise F. Pusch, Frankfurt/Main. 1983 (Suhrkamp), p 308-339

Judith Schlehe: Das Blut der fremden Frau, Menstruation in der anderen und in der eigenen Kultur, Frankfurt und New York 1987 (Campus)

Luisa Francia: Drachenzzeit, München 1987 (Frauenoffensive)

R. Sch.



«Es gibt die weibliche Hierarchie, die Gesellschaftspyramide, die ist so: Die oberste aller Frauen ist die Sohnesmutter, auch wenn sie unverheiratet ist, Sohn ist Trumpf, der alle Trümpfe sticht. Also erstens: die verheiratete Sohnesmutter, zweitens: die unverheiratete Sohnesmutter. An dritter Stelle kommt die verheiratete Frau, die nur Töchter geboren hat. An vierter Stelle die kinderlose, verheiratete Frau. An fünfter Stelle die unverheirateten Frauen, die aber noch auf dem Sklavenmarkt ausgestellt werden können, die Witwe oder Geschiedene zur Wiederverheiratung, das Mädchen für den Bräutigam oder den Freund.

An sechster Stelle kommt die Kurtisane, da findest du die Prostituierte und die unverheiratete Lebensgefährtin in ein und demselben Kästchen. An siebenter Stelle kommen die Nonnen, die sind nicht die letztuntersten, denn sie sind mit Jesus verlobt und unterstehen einem Beichtvater, sind also auch nicht Frauen ohne Mann. An achter Stelle kommt die Alte Jungfer, beachte dies, die ist nicht die letztunterste, sondern die vorletztunterste, denn die strickt dem Sohnmann ihrer Nichte einen Pullover. Und an letztunterster Stelle steht die Lesbe, die Frau, die ihren weiblichen Beruf verfehlt hat, weil sie vom Manne nicht genutzt werden kann. *Die absolut unnütze Frau*. Und diese Rangordnung machen nicht die Männer, die Männer schauen zu und lachen sich einen Ast. Nein, diese Rangordnung machen die Frauen unter sich aus.»<sup>1</sup>(...)

So begann der eindruckliche Vortrag von Marie Luise Gansberg (Giessen) mit dem Titel: Unnütze Frauen? «Alte Jungfer», «Alte Frau», «Lesbe» in der Literatur – Und was aus ihnen noch werden kann, gehalten an der Paulus-Akademie Zürich im April dieses Jahres.

<sup>1</sup> «Erkennen was die Rettung ist». Christa Reinig im Gespräch mit Marie Luise Gansberg, München 1986, p 144 (Hervorhebung von M.L.G.)