

# Frauen lassen Monatsblut fliessen

**Periode** Bio-Essen, Öko-Kosmetik und nun Natürlichkeit bei der Menstruation: Frauen verzichten auf Hilfsmittel wie Tampons und Binden. Und richten ihren Alltag so aus, dass sie das Blut ungehindert fliessen lassen können.

Diana Hagmann-Bula

Wenn es am Vaginaeingang feucht wird, eilt Anne Zietmann auf die Toilette: Blut ablassen. «So kündigt sich jeweils der nächste Schwall an», sagt die 33-jährige Berlinerin. Seit 2011 verzichtet sie während der Menstruation auf Binden und Tampons. Zuerst hatte sie sich für natürliche Verhütung interessiert, dann die Ernährung umgestellt, schliesslich auch während ihrer Tage auf den Körper hören wollen. «Ein Tampon saugt nicht nur das Blut auf, sondern auch die Feuchtigkeit. Das ist nicht gut für die Vaginalflora», begründet Zietmann ihren Entscheid.

## Mama kann heute nicht auf den Spielplatz

Am ersten Tag der Menstruation muss sie alle 20 bis 30 Minuten aufs Klo, am zweiten Tag nur noch alle zwei bis drei Stunden. «Am dritten Tag lasse ich das Blut nur noch ab, wenn ich ohnehin auf die Toilette gehe», sagt sie. Mit Free Bleeding sind ihre Unterleibskrämpfe verschwunden und hat sich die Menstruation verkürzt. Beides Wunschdenken vieler Frauen. Doch drängt sich die Frage auf: Wie kann man sich auf Arbeit oder Kinder konzentrieren, wenn man so sehr in seinen Körper hineinhorchen muss? Zietmann gibt denn auch zu, dass Free Bleeding im Alltag einschränkt. «An den ersten beiden Tagen arbeite ich jeweils von daheim aus oder bleibe mit den Kindern zu Hause.» Wollen sie unbedingt auf den Spielplatz, setzt Mama sicherheitshalber die Menstruationstasse ein. «Nach zwei Stunden ist der Cup aber jeweils voll und wir müssen wieder heim.» Zietmann bereut diesen Aufwand nicht: «Jede freie Menstruation hat mich ein Stück näher zu mir selber gebracht.» Ausserdem verur-



Schluss mit Tampons & Co.: Free-Bleeding-Anhängerinnen lassen das Menstruationsblut einfach rausfliessen..

Bild: Getty

sache sie ohne Tampon- und Bindenverschleiss weniger Abfall.

## Blutüberströmte Beine am Marathon

Kiran Gandhi war es, die als eine der ersten Frauen öffentlich auf Free Bleeding aufmerksam machte. Sie lief 2015 den Londoner Marathon ohne Tampon und traf mit blutüberströmten Beinen im Ziel ein. Feministinnen wollen mit solchen Aktionen darauf aufmerksam machen, dass die Menstruation noch immer zu oft heruntergespielt und als unrein angesehen wird. «Blut ist so lange kein Problem, wie es einem Splatterfilm entstammt. Wenn es aber die Grundlage der Fruchtbarkeit ist und aus einer Vagina kommt, wenden sich alle angeekelt ab», schreiben Luisa Stömer und Eva Wünsche in ihrem Menstruationsbuch «Ebbe & Blut». In Deutschland hat das Onlinemagazin Neon eine Petition gestartet, welche die Luxussteuer von 19 Prozent für Tam-

pons, Binden und Co. abschaffen will. «Die Periode ist unausweichlich. Das ist kein Luxus», lautet das Argument. Sängerin Lena Meyer-Landrut und Schauspielerin Charlotte Roche gehören zu den Unterstützerinnen. Nun muss sich der Petitionsaus-

«Wer den Beckenboden trainiert, kann die Blutung besser kontrollieren.»

Irène Dingeldein  
Gynäkologin

schuss des Bundestags der Sache annehmen. Seit einiger Zeit ist eine rote Revolution im Gange. Irène Dingeldein, Gynäkologin in Murten und Vizepräsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, hat in ihren 20 Berufsjahren noch keine Patientin beraten, die sich für die freie Menstruation entschieden hat. Sie stellt aber fest, dass das Körperbewusstsein der Frauen weiter zunimmt: «Sie wollen immer häufiger keine Hormone mehr zu sich nehmen, umweltbewusst und sparsam leben. Der Free-Bleeding-Trend ist die Zuspitzung dieser Entwicklung.» Dingeldein erzählt von Frauen, die ihr Leben nach dem Zyklus ausrichten. «Sie verabreden sich an den ersten beiden Tagen ihrer Menstruation nicht für den Ausgang.»

Das Menstruationsblut fliesst nicht kontinuierlich. «Die Gebärmutter stösst die Schleimhaut in Kontraktionen ab», sagt Dingeldein. Wer den Beckenboden trai-

niere, könne mit diesem Muskel wohl tatsächlich Blut zurückhalten und es rechtzeitig auf die Toilette schaffen. Auch sei möglich, dass Tampons das Monatsblut stauen und so Krämpfe verursachen. Doch wie funktioniert Free Bleeding nachts? Bloggerin Anne Zietmann rät, ein schwarzes Tuch ins Bett zu legen. Oder zur Sicherheit halt doch Stoffbinden in die Hose zu legen. Weitere Tipps finden Free-Bleeding-Anhängerinnen zuhauf im Internet. Eine sanfte Massage des Unterleibs, Meditation, leichtes Vor- und Zurückbewegen des Oberkörpers helfen, das Blut abzulassen, heisst es. Und: «Sich nicht unter Druck setzen. Jeder Zyklus ist anders.» Wem freie Menstruation zu weit geht, kann im Kleinen beginnen. Nicht über den Zyklus jammern, sondern stolz auf ihn sein. Schliesslich ist er ein Kraftakt des weiblichen Körpers und ein Zeichen der Fruchtbarkeit. Männer würden von Potenz reden. Tun wir es doch auch.

## Philosoph Serres gestorben

**Tod** Der französische Philosoph Michel Serres gehörte zu den Grossen seiner Zunft. Mit 88 Jahren ist am Samstag ein Denker gestorben, der die Welt von morgen vorbereiten wollte. Denn sein Ziel war es, ein ganzheitliches Wissensverständnis zu schaffen, um auf die Herausforderungen der zeitgenössischen Welt zu reagieren. Seiner Nachwelt hinterlässt er mehr als 50 Werke, in denen er Dualismen aufhebt und für eine Vereinigungsphilosophie plädiert.

Kommunikation, Mythen und Biochemiemodelle: Michel Serres war ein Gelehrter mit ungewöhnlich vielseitigen Kenntnissen in den verschiedensten Gebieten. Serres ging es stets um Brückenschlagen, Übergänge und Verbindungen. In seinen Werken reiste er deshalb durch die verschiedenen Wissenschaften. Unter dem Haupttitel «Hermes», dem Namen des Schutzpatrons der Reisenden, hat er zwischen 1969 und 1980 auch fünf Bände veröffentlicht, die unter anderem von Kommunikation und Verteilung des Wissens handeln. (sda)

## Der zerrissene arabische Israeli

**Literatur** Sayed Kashua kann sehr witzig schreiben. Im neuen Roman «Lügenleben» tut er es nicht. Denn es geht um eine zutiefst gesplante Existenz zwischen zwei Völkern.

Der Roman «Lügenleben» von Sayed Kashua verarbeitet Lebensstoff des Autors: Ich-Erzähler Said, Israel-Araber wie Kashua, lebt in Illinois in den USA. Geburtsort von Autor und Romanfigur: Tira in Israel. Nach Jahren reist Said nach Kfar Sabal, nordöstlich von Tel Aviv, nahe der Grenze: ans Sterbebett des Vaters. Dort holt ihn die Vergangenheit ein.

In einem Jerusalemer Altersheim hat er begonnen, als Ghostwriter Memoiren für die Bewohner zu schreiben. Ihr Leben schön er mit erfundenen grossartigen Episoden – «Lügenleben». In eine böse Krise wirft ihn eine erfundene, gelogene Short Story: Darin hat ein Ich-Erzähler Sex mit einer Frau namens Falestin – das bevor Said eine reale Falestin kennen lernt. Die Familie nimmt die Fiktion für Realität. Herrisch tritt der arabische Familien-Ehre-Popanz auf: Und verlangt eine Muss-Heirat! Und der Vater verstösst Said.

Die Ehe von Said mit Falestin in den USA läuft aber schlecht. Finanziell hängt Said von seiner Frau ab: Hier bekommt er keine Aufträge mehr, fern von seinen Fake-Memoiren-Kunden. Nirgendes Halt. Fiebrig erfindet Said an Vaters Spitalbett eine glückliche Kindheit. Es hält nicht vor. «Ich habe all meine schönen Erinnerungen an meine Kunden geschenkt, bis sie alle waren und



Schriftsteller Sayed Kashua.

Bild: Karl Gabor/Piper-Verlag

nur die schlimmsten zurückgeblieben sind.»

Der Zwiespalt im Innern Said's – Falestin ist gleich Palästina, also ein Personengleichnis – korrespondiert mit dem Aussen der seit Jahrzehnten glimmenden oder offen ausbrechenden Konflikte zwischen Israel und Palästina. USA, Israel, Palästina: Dreifach fremd, verstrickt sich Said an Vaters Bett immer wieder ineinander überkreuzende innere Monologe. Von Kashua knapp, präzise, plastisch komponiert.

## Lange der erfolgreiche Vorzeige-Araber

Der Hebräisch schreibende Sayed Kashua war in Israel lange der erfolgreiche «Vorzeige-Araber». Bis er erkannte, dass er Bürger zweiter Klasse war und blieb. Seine Sitcom «Avoda Aravit» (arabische Arbeit), geschrieben für ein besseres Verständnis der Volksgruppen untereinander, war in Israel ein folgenloser Hit. Mit Frau und Kindern lebt Kashua

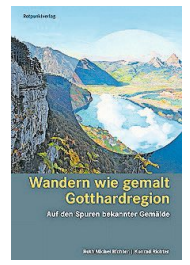
heute in Illinois, doziert an einer Universität.

Ähnlich wie Franz Kafka mit Josef K. im «Prozess» stellt Kashua mit Said einen unrettbar einsamen Mann vor unsere Augen, unschuldig-schuldig. Die seismässige «Schuld», das Arabertum in Israel, deklariert Said in der Heimat. Und der arabische Vater hatte ja ein absurdes Urteil über den Sohn gefällt – wegen Sex auf dem Papier. Gleich seinem Alter Ego Said kommt Sayed (Kashua) aus der Identitätskrise nicht heraus, dieser im «Heimat-Feindesland» so überaus erfolgreiche Dichter. Sein Roman des tiefen Zwiespalts in Person und Nation, so poetisch wie klar und scharf geschrieben, trifft tief ins Herz der Finsternis, die Palästina und Israel umhüllt.

Heiko Strech

Sayed Kashua: Lügenleben, Roman, Berlin-Verlag, 271 S., Fr. 37.–

## Lesbar Wandern



Ruth Michel Richter, Konrad Richter: Wandern wie gemalt. Gotthardregion, Rotpunkt, 384 S., Fr. 47.–

## Kunstmuseum Natur

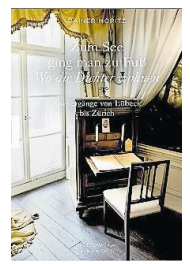
Die Reihe «Wandern wie gemalt» führt zu Standorten, an denen Künstlerinnen und Künstler an der Natur Massnahmen für Bilder, Stiche, Aquarelle. Etwa für das Panorama im Nationalratsaal: «Die Wiege der Eidgenossenschaft» von Charles Giron. Der Blick schweift von Seelisberg über das Rütli und den Vierwaldstättersee Richtung Mythen. Damit die für die Identität unserer Nation wichtige Landschaft auch «passte», nahm Giron sich künstlerische Freiheiten. Derlei erfährt man zu 14 Kunstwanderungen, reich illustriert und versehen mit praktischen Informationen.



Reto Westermann, Usé Meyer: Architektur erwandern, Werd, 268 S., Fr. 48.–

## Gebaute Kunstwerke

Statt zu Malstandorten führt dieses Buch «zu zeitgenössischer Architektur in den Bergen» und beschreibt Bauwerke und Touren. Es ist mit vielen Fotos, kleinen Bauplänen, Kartenausschnitten, Tourenprofilen und praktischen Hinweisen sorgfältig gestaltet. Erst gegen Ende der 1980er-Jahre kam eine Gegenbewegung zur gesichtslosen oder Klischeevorstellungen bedienenden Architektur in den Alpen allmählich in Fahrt. Die Autoren führen zu insgesamt 42 Beispielen vom Wallis bis ins Engadin und vom Jura bis ins Tessin.



Rainer Moritz: Zum See ging man zu Fuss, Knesebeck, 240 S., Fr. 57.–

## Literarische Spuren

Die 14 Spaziergänge, die hier vorgestellt werden, führen von Lübeck bis nach Zürich. Rainer Moritz nähert sich darauf in essayistischer Form Schriftstellerinnen und Schriftstellern an, unter ihnen Ingeborg Bachmann – sie wird im Buchtitel zitiert –, Marcel Proust, Arthur Schnitzler, Gerhard Meier, Max Frisch. Und Hermann Hesse, der die letzten 43 Jahre seines Lebens in Montagnola im Tessin lebte. Dem «Dorf und seiner Landschaft» habe er «viel zu verdanken», schrieb er zwei Jahre vor seinem Tod.

Urs Bader