

Frauenhygiene damals und heute

Die Menstruation und alles was damit zusammenhängt waren lange vorurteilsbehaftet. Der heutige Umgang mit Frauenhygiene ist im Vergleich zu früher selbstbewusster und unkomplizierter geworden. Da Wissen das beste Mittel ist, um Mythen aufzulösen, sollten junge Mädchen durch eine natürliche, sachliche sowie unterhaltsame Aufklärung an das Thema herangeführt werden.

Früher war alles anders

Die Auffassungen von Menarche und Menstruation in den verschiedenen Regionen der Erde spiegeln die Stellungnahme der jeweiligen Gesellschaft zu diesen Ereignissen wider, die lange unerklärlich und geheimnisvoll erschienen. Bei vielen Naturvölkern herrschten magische Vorstellungen: Blut bedeutete Tod und Verderben; eine Frau, die blutete und doch am Leben blieb, war unheimlich, gefährlich, übermächtig.

Zahllose Gebote und Verbote waren mit der Menstruation verknüpft. Manchenorts hielten sich die Frauen während ihrer Periode in eigens dafür erbauten Hütten auf. Sie wurden versorgt, bekamen Besuch, aber durften am Alltagsleben der Gemeinschaft nicht teilnehmen. In Lappland durften Frauen während dieser Tage nicht an dem Teil des Strandes entlanggehen, an dem die Fischer ihren Fang an Land brachten. Bei manchen Indianerstämmen war das Jagdgerät tabu: Man glaubte, dass, wenn eine menstruierende Frau ein Bündel Pfeile überschreitet, diese unbrauchbar würden und den Tod ihres Besitzers verursachen könnten. Weltweit war und ist das Wasser als wichtigste Ressource vielfach tabuisiert. Nur in einer entlegenen Gegend von Peru verbringen die Frauen die längste Zeit ihrer Periode bis an die Hüften im Fluss stehend.

Die vielfältigen Regulierungen und Tabus reflektieren das Bestreben des Menschen, sich mit seiner Welt auseinanderzusetzen, sie zu interpretieren und zu ordnen. Man

kann vermuten, dass diese Gebote und Verbote von Stammesfürsten, Priestern, Heilkundigen – also von Männern – ersonnen und auferlegt wurden. Wie aber gingen die Frauen selbst mit ihrer Menstruation um? Zu diesem Thema finden wir in medizinhistorischen Quellen nur spärliche Informationen. Die wenigen überlieferten Angaben lassen erkennen, dass die Frauen zu allen Zeiten die Situation ganz pragmatisch angingen: Sie bedienten sich eines saugfähigen Materials, das gerade greifbar war: Gras, Moos, Blätter etc.

Not macht erfinderisch

Hippokrates beschrieb einen innerlich getragenen Menstruationsschutz aus Leinwandstückchen, die zu einer festen Form gerollt wurden. Eine andere Version bestand aus einem runden Pflock aus leichtem Holz, welcher in saugfähiges Material eingewickelt war. Im Partherreich und in Bithynien war am Hof des Mithridates eine äußerlich getragene Vorlage gebräuchlich. Bei den Ägyptern, Assyrern und Babyloniern wurde ein innerlich getragenes Röllchen verwendet, das für die wohlhabenden Frauen aus weichem Papyrus, für die armen aus eingeweichten Wassergräsern gemacht war.

Die römischen Frauen bevorzugten ein innerlich getragenes Röllchen aus weicher Wolle, welches eingefettet oder leicht gewachst wurde. Auf der Höhe der byzantinischen Zivilisation benutzten die Aristokratinnen und die vermögenden Frauen nur die feinste, vom Kaukasus importierte

Wolle. Diese wurde in der griechischen Kolonie von Cherson auf der Krim speziell kardiert, gekämmt, zum Tampon gerollt und über das Schwarze Meer importiert.

Es gab also schon im Altertum raffinierte Lösungen. Anscheinend wurde der Vaginaltampon favorisiert in Gegenden und zu Zeiten, in denen die Frauen ein aktives Leben führten. Hingegen wurde vorzugsweise die Binde verwendet, wenn eine eher gesetzte, gemächliche und häusliche Form des Lebens vorherrschte. Überwiegend aber waren die Maßnahmen zum Menstruationsschutz lange eher unbequem und schränkten die Bewegungsfreiheit erheblich ein.

Die Zeiten ändern sich

Im Zuge der Industrialisierung und der steigenden Anzahl berufstätiger Frauen änderte sich vieles. Der Wunsch moderner Frauen nach mehr Flexibilität und Mobilität führte in Deutschland dazu, dass 1885 die erste Menstruationsbinde auf den Markt gebracht wurde. Diese war aus feinem Leinwandtuch, Verbandswatte und Jute gefertigt und wurde an einem Gürtel befestigt. Waschbare und wiederverwendbare Behelfe blieben aber noch lange verbreitet. *Zur Veranschaulichung der üblichen Bekleidung und der zugehörigen Hygienelösungen können Sie hier das Schaubild „Frauenhygiene damals“ verwenden.*

Erst in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts setzte sich die Einwegbinde aus Watte und Zellstofflagen durch, die in ein sogenanntes „Monatshöschen“ geschoben wurde. Das verschaffte den Frauen etwas mehr Komfort.

In den 50er-Jahren schließlich kam der Tampon in Deutschland auf den Markt, eine stille Revolution in puncto Bewegungsfreiheit und Sicherheit in der Menstruationshygiene.

Der Einkauf von Frauenhygieneartikeln gestaltete sich aber noch lange als eher schwierig. Gesellschaftlich war das Thema Menstruationshygiene tabu. So war etwa in einem gängigen Aufklärungsbuch der 50er- und 60er-Jahre – dem „großen Mädchenbuch“* – zu lesen: „Man spricht nicht unnötig davon – auch wenn es sich um die natürlichste Angelegenheit handelt.“ Eine Haltung, die dazu führte, dass manche Hersteller ihren Produkten extra angefertigte Zettel beilegte. Auf diesen war der Einkaufswunsch so vorformuliert, dass die „diskreten Päckchen“ vom Apotheker nur noch über die Ladentheke geschoben werden mussten, denn öffentlich wollte man sich nicht mit diesem „peinlichen“ Thema befassen.

Im Zuge zunehmender Liberalisierung wurde das Thema immer mehr enttabuisiert, sodass Hygieneartikel dann überall im Handel und nicht nur in Apotheken verkauft wurden. Der Tampon, der – neu für Deutschland – 1950 auf den Markt kam, hat viel zur Aufklärung und zur Entwicklung des neuen, weltoffenen Frauentyps beigetragen.

Frauenhygiene heute – immer kleiner, immer gezielter

Die heutige Frauenhygiene erlaubt nahezu uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Sport (auch Schwimmen) und andere Aktivitäten sind während der Regel kein Problem mehr. Frauen und Mädchen können aus einer großen Vielfalt an Menstruationshygieneprodukten auswählen und deren Einsatz ganz auf das jeweilige Schutzbedürfnis abstimmen. *Das Schaubild „Frauenhygiene heute“ verdeutlicht, wie die heute üblichen Hygieneartikel dazu beitragen, die Bewegungsfreiheit während der Periode zu erhalten beziehungsweise das Tragen modischer und auch enger Bekleidung zu ermöglichen.*