

MENSTRUATION IM FOKUS

ERFAHRUNGEN VON MÄDCHEN UND FRAUEN
IN ÖSTERREICH UND WELTWEIT



IMPRESSUM

Diese Befragung wird von Plan International in Österreich herausgegeben. Grundlage der Studie ist die mit den exakt gleichen Fragen bereits 2022 von Plan International Deutschland konzipierte und durchgeführte Studie. Konzipiert wurde sie von Alexandra Tschacher und Claudia Ulferts von Plan International Deutschland sowie dem Unternehmen transpektive 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 Jarwig und Anna Mühlenbruch vom Plan International Jugendbeirat für ihre engagierte Unterstützung. Die textliche und inhaltliche Anpassung für Österreich wurde von Bettina Strobl und Kristina Kienlein von Plan International in Österreich erstellt. Grafische Adaptionen für Österreich wurden von DMC 01 Consulting & Development GmbH durchgeführt.

Fotos und Cover: Eva Häberle und Plan International

Herausgegeben von:
Plan International in Österreich

Linke Wienzeile 4/2
A-1060 Wien
Österreich

E-Mail: info@plan-international.at

www.plan-international.at
www.facebook.com/PlanOesterreich
www.instagram.com/Plan_Austria
www.twitter.com/PlanAustria

Vorstandsvorsitzender:
Dr. Axel Berger

Konzept und Koordination:
Alexandra Tschacher, Claudia Ulferts

Umfrage: Marketagent.com online reSEARCH GmbH
Mühlgasse 59, 2500 Baden

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

Überarbeitung für Österreich: Bettina Strobl, Kristina Kienlein

Gestaltung: hausgemacht. Grafik & Design, Hamburg

Anpassungen für Österreich: DMC 01 Consulting & Development GmbH.

©2023 Plan International in Österreich

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
Forderungen von Plan International in Österreich, erbeerwochen und BVJ	
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. SCHLUSSWORT	31



1. EINLEITUNG

Das Thema Menstruation ist auch 2023 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 menstruierten 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 an Hochschulen und Universitäten, am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit nach Geschlechtern getrennt³ und gut beleuchtet sein sowie über verschließbare Türen und Wasser, Seife und einen Mistkübel 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 zu 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 Buben 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-binaer-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 <https://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 langsamem 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: seit Ende 2020 beträgt die Umsatzsteuer in Österreich auf Damenhygiene-Artikel zehn statt 20 Prozent¹⁰. Schottland stellt seit 2021 als erstes Land weltweit kostenlose Menstruationsprodukte an Schulen, Universitäten und öffentlichen Einrichtungen zur Verfügung¹¹. Diese Entwicklung erreicht auch Österreich: Einzelne Städte, Universitäten, Schulen und auch öffentliche Einrichtungen beginnen damit, Menstruationsartikel kostenlos zur Verfügung zu stellen, oder fordern dies. Es gibt einige Pilotprojekte, die der sich immer weiter ausweitenden Periodenarmut entgegen zu wirken. In Drogerien gibt es eine breite Auswahl an Hygieneartikeln und mit Produkten wie Menstruationstassen und Periodenunterwäsche wird zunehmend Nachhaltigkeit angestrebt. Auch die österreichische Bundesjugendvertretung fordert: Gratis Tampons und Binden für alle!¹²

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 Österreich auswirkt.

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.

1.2. PERIODENARMUT UND FEHLENDES WISSEN NICHT NUR IM GLOBALEM 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 Österreich. Um Erkenntnisse darüber zu erhalten, haben wir von Plan International in Österreich im Frühjahr 2023 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 Österreich. Aus den Ergebnissen dieser Befragung haben wir konkrete Empfehlungen für Politik, Unternehmen und die Gesellschaft abgeleitet.

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 zusammenführt und von über 830 Partnerorganisationen unterstützt wird. | ⁹ <https://menstrualhygieneday.org/about/impact/> | ¹⁰ <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/bundeskanzleramt/nachrichten-der-bundesregierung/2020/raab-maurer-regierung-senkts-umsatzsteuer-auf-damenhygiene-artikel.html> | ¹¹ <https://www.parliament.scot/bills-and-laws/bills/period-products-free-provision-scotland-bill> | ¹² <https://www.wien.gv.at/menschen-frauen/stichwort/gesundheit/rote-box.html> und <https://bjvat/gratis-tampons-und-binden-fuer-alle/> und <https://www.westfield.com/australia/donauzentrum/news-detail/bei-uns-können-sie-sicher-und-entspannt-shoppen> | 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 Österreich vorliegen, haben wir vom 30. März 2023 bis 12. April 2023 eine österreichweite 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 Buben und Männern. Die Umfrage sollte zudem klären, in welchem Ausmaß Mädchen und Frauen in Österreich im Zusammenhang mit der Menstruation finanzielle und soziale Probleme haben.

Mittels einer standardisierten schriftlichen Online-Befragung wurden 500 Frauen sowie 500 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 (14-24 Jahre, 25-34 Jahre und 35-45 Jahre), um differenziertere Aussagen treffen zu können, und die Aussagen wurden mit dem Bildungsgrad korreliert.

¹⁵ Die Online-Befragung wurde von Marketagent.com online reSEARCH GmbH durchgeführt, Konzeption und Analyse erfolgte ebenfalls über Marketagent.

3. ZUSAMMENFASSUNG DER WICHTIGSTEN ERGEBNISSE

Österreich ist noch weit davon entfernt, eine vorurteilsfreie, aufgeklärte und periodenfreundliche Gesellschaft zu sein. Auch bei uns sind die monatlichen Kosten für Periodenprodukte für einen signifikanten Teil der befragten Mädchen und Frauen nicht ohne weiteres zu finanzieren. Es mangelt zudem an guter **Aufklärung in Schulen und angemessen ausgestatteten Toiletten** im öffentlichen Raum. Mädchen und Frauen, die an starken Menstruationsbeschwerden leiden, **fehlt es oft an ärztlicher Hilfe**. Zudem ist das Thema immer noch **stark mit Tabus und Stigmata behaftet**. Insbesondere bei Männern fehlt es an Akzeptanz und Wissen, auch wenn sich viele bemühen, ihre Partnerinnen zu unterstützen.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

„PERIODENARMUT“

- **31%** der Mädchen und Frauen sagen, die monatlichen Ausgaben für die Periode seien für sie eine finanzielle Belastung.
- **23%** versuchen, möglichst wenig Tampons, Binden oder Slipeinlagen zu verbrauchen.
- **17%** zögern den Wechsel von Tampons, Binden oder Slip einlagen bewusst hinaus, um länger damit auszukommen und gehen das Risiko von Infektionen ein.
- **53%** aller Teilnehmerinnen würden sich besser mit Hygieneartikeln versorgen, wären diese günstiger. In der jüngsten Gruppe der 14- bis 24-Jährigen sagten das sogar **68%**.

ERLEBEN DER ERSTEN PERIODE

- **18%** wussten gar nicht, was mit ihnen geschah, als sie ihre erste Periode hatten.
- **24%** fühlten sich überfordert und hilflos.
- **29%** hatten kein Hygieneprodukt, und **11%** kannten sich damit auch nicht aus.

TABUS

- **95%** alle befragten Mädchen und Frauen empfinden Blutflecken auf der Kleidung als „Worst Case“-Szenario. Sichtbar „durchzubluten“ ist stark mit Scham behaftet.
- **27%** der Befragten fühlen sich während der Periode „unrein“.
- **40%** möchten sich nicht mehr für ihre Periode schämen müssen.

SCHMERZEN UND MEDIZINISCHE VERSORGUNG

- **69%** der Mädchen und Frauen haben Unterleibsschmerzen und Krämpfe.
- **30%** nehmen Schmerzmittel gegen die Beschwerden.
- **30%** der Teilnehmerinnen, die ärztliche Hilfe suchten, waren mit dem Ergebnis nicht zufrieden.
- **20%** gaben an, lediglich ein Schmerzmittel bekommen zu haben. **11%** fühlten sich mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen.

MANGELNDE HYGIENE IN ÖFFENTLICHEN TOILETTEN

- **29%** bleiben während der Periode manchmal zuhause, um keine schlecht ausgestattete oder schmutzige Toilette benutzen zu müssen.
- Nur **51%** der Teilnehmerinnen sind mit der Hygienesituation in öffentlichen Gebäuden zufrieden.

ABSAGE VON AKTIVITÄTEN

- **71%** der Mädchen und Frauen schränken Aktivitäten in ihrem Leben ein oder sagen diese ganz ab.
- **78%** der Befragten empfinden es als (sehr) unangenehm sich aufgrund ihrer Periode im Job krank zu melden. **31%** befürchten bei einer Krankmeldung Unverständnis oder negative Konsequenzen.

MÄNNER UND MENSTRUATION

- In Beziehungen unterstützen **73%** der Männer ihre Partnerin während der Periode.
- **44%** der Männer finden es jedoch übertrieben bzw. inakzeptabel, sich wegen der Periode krank zu melden.
- **33%** finden es übertrieben bzw. inakzeptabel, wenn die Hausarbeit deswegen vernachlässigt wird.
- **86%** haben schon mal einen „blöden Spruch“ über die Periode von anderen mitbekommen.
- **71%** der Männer haben sich schon selbst Aussagen wie „Du bist echt zickig, du hast wohl deine Tage?“ gedacht.

WÜNSCHE AN DIE GESELLSCHAFT

- **82%** der weiblichen und **61%** der männlichen Befragten fordern, dass Mädchen und Frauen nicht wegen ihrer Periode benachteiligt werden.
- **71%** der Teilnehmerinnen wünschen sich, dass Buben und Männer stärker einbezogen und zur Periode informiert werden.
- **79%** der Mädchen und Frauen wünschen sich kostenlose Tampons und Binden in öffentlichen Gebäuden.
- **79%** der weiblichen und **59%** der männlichen Befragten wünschen sich, dass sich die Politik mehr darum kümmert, dass Menstruationsprodukte leistbarer werden.

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 Österreich 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.

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 Fünfte war „ruhig“ und „darauf eingestellt“, knapp 40 Prozent waren hingegen „beunruhigt“ und „überrascht“ und gut ein Viertel der Frauen fühlte sich damit „überfordert“ und „hilflos“. Nicht ganz 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://de.statista.com/statistik/daten/studie/683984/umfrage/umfrage-unter-frauen-in-oesterreich-zum-zeitpunkt-der-ersten-menstruation/>

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

01

Informiertheit

Wusste genau, was geschieht	20
Wusste ungefähr, was da geschieht	53
Ich wusste nicht, was da geschieht	18

Verfügbarkeit von Menstruationsprodukten

Hatte Menstruationsprodukte	63
Hatte keine Menstruationsprodukte	18
Kann mich damit auch nicht aus	11

Emotionale Reaktion

War ruhig, darauf eingestellt	24
War beunruhigt, überrascht	39
War überfordert, hilflos	24

Austausch mit anderen

Mit einigen Menschen geredet	16
Nur mit Mutter* darüber geredet oder einer anderen Vertrauensperson	63
Mit niemandem darüber geredet	13

Auf sich gestellt: Die erste Periode ist für viele Frauen mit großer Unsicherheit verbunden. Jede Siebte behielt 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. 63 Prozent der Mädchen und Frauen gaben sie als Quelle für entsprechende Informationen an.

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: 53 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. 47 Prozent hadern hingegen mit der Periode und können nichts Positives daran finden. (Grafik 02)

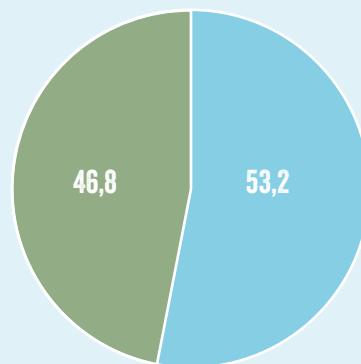
**JEDER SIEBTE
BEHIELT IHRE ERSTE BLUTUNGS-
ERFAHRUNG KOMPLETT FÜR SICH.**

GENERELLE HALTUNG ZUR PERIODE (%)

02

(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.“

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. **95 Prozent bewerteten ein solches „Durchbluten“ als „unangenehm“ oder „äußerst unangenehm“.** Scham empfinden 80 Prozent der Befragten auch dann, wenn sie Blutflecken an der Toilette hinterlassen. Und 78 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.

53 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.



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

03



4.4. NEBENWIRKUNGEN UND SCHMERZEN INKLUSIVE

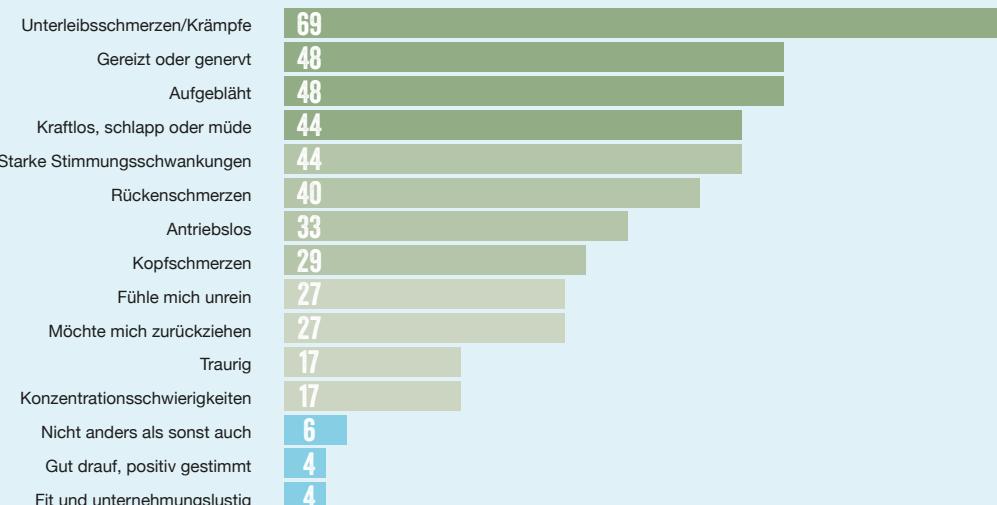
69 Prozent Frauen haben während der Periode Unterleibsschmerzen und Krämpfe. Außerdem haben sie dabei mit weiteren unangenehmen Begleiterscheinungen zu kämpfen – und zwar in einem solchen Ausmaß, dass 30 Prozent von ihnen dagegen Schmerzmittel nehmen. 27 Prozent greifen dabei nach eigener Aussage auf naturheilkundliche Mittel wie homöopathische Produkte oder Hausmittel wie Wärmflaschen, Tees oder Entspannungsbäder zurück, um ihre Beschwerden zu lindern. (Grafik 04 und Grafik 05)

„Ich leide unter Übelkeit und schmerzenden Beinen - manchmal werde ich auch bewusstlos“

Teilnehmerin aus Österreich

AKTUELLE BEGLEITERSCHEINUNGEN DER PERIODE (%)

04



Die häufigsten Beschwerden der Befragten vor und während der Periode sind Unterleibsschmerzen und Krämpfe, psychische Verstimmungen wie Gereiztheit, aufgebläht sein, Kraftlosigkeit, Schlappheit und Müdigkeit sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Nur sechs Prozent der Befragten fühlen sich während der Periode nicht anders als sonst. Positiv gestimmt oder gar fit und unternehmenslustig, wie es die Werbung für Tampons, Binden und andere entsprechende Produkte ihre Käuferinnen gern glauben macht, sind hingegen nur jeweils vier Prozent.

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.



**FAST 70% DER FRAUEN
HABEN WÄHREND DER PERIODE
UNTERLEIBSSCHMERZEN UND KRÄMPFE.**

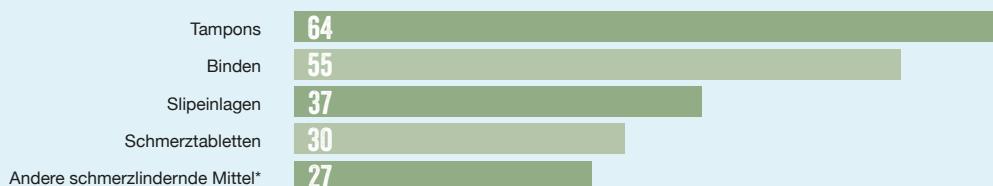
4.5. MEDIZINISCHE HILFE? FEHLANZEIGE!

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 30 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.

JEDER DRITTE FRAU
GREIFT WÄHREND IHRER PERIODE ZU
SCHMERZMITTEL GEGEN DIE BESCHWERDEN.

FRAUEN: VERWENDETE HILFSMITTEL WÄHREND DER PERIODE (%)

05



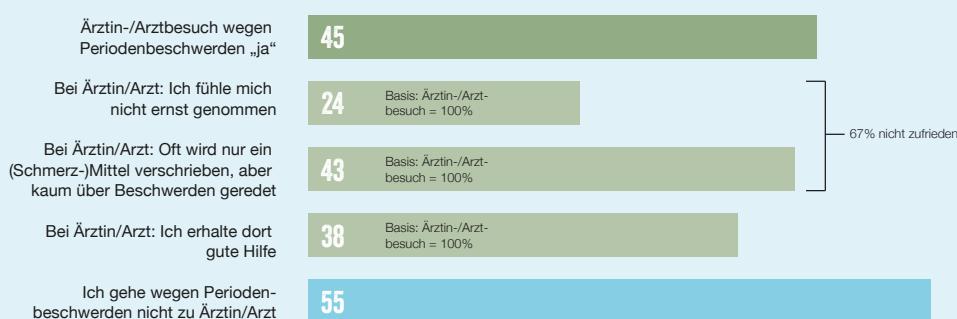
*Homöopathische Mittel, Hausmittel wie Tee, Wärmflasche, Entspannungsbad u.ä.

Vertrauen in Ärzt:innen nicht groß: Knapp die Hälfte der Betroffenen sucht wegen Periodenbeschwerden eine:n Ärzt:in oder Gynäkolog:in auf. Fast jede Vierte, die einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchten, fühlten sich nicht ernst genommen. **43 Prozent gaben an, dass bei den ärztlichen Konsultationen nur Schmerzmittel verschrieben wurden,** jedoch kaum über die jeweiligen Beschwerden gesprochen wurde. (Grafik 06)

67% DER FRAUEN,
DIE WEGEN PERIODENBESCHWERDEN
ÄRZTLICHE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN,
SIND MIT DER BEHANDLUNG NICHT
ZUFRIEDEN.

FRAUEN: AUSSAGEN ZU ÄRZTLICHER HILFE BEI BEGLEITERSCHEINUNGEN DER PERIODE (%)

06



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.

Durchschnittlich 3.000 Euro gibt eine Frau im Laufe ihres Lebens für Perioden-Artikel aus. Für viele ist das eine große finanzielle Belastung.²¹ Zwar sind die Kosten für Periodenprodukte nach der Mehrwertsteuer-Reduzierung in Österreich im Dezember 2020 von 20 auf zehn Prozent gesunken²², dennoch bleiben die Ausgaben insbesondere für finanziell schwache Bevölkerungsgruppen hoch.



WAS KOSTET DIE PERIODE?

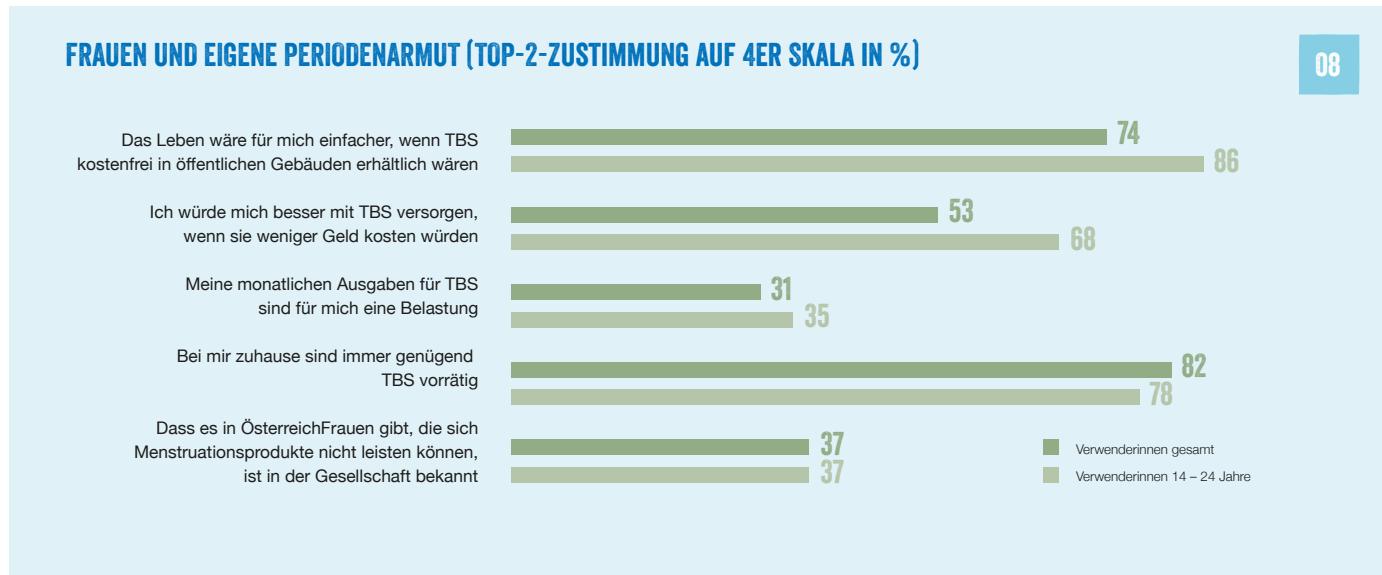
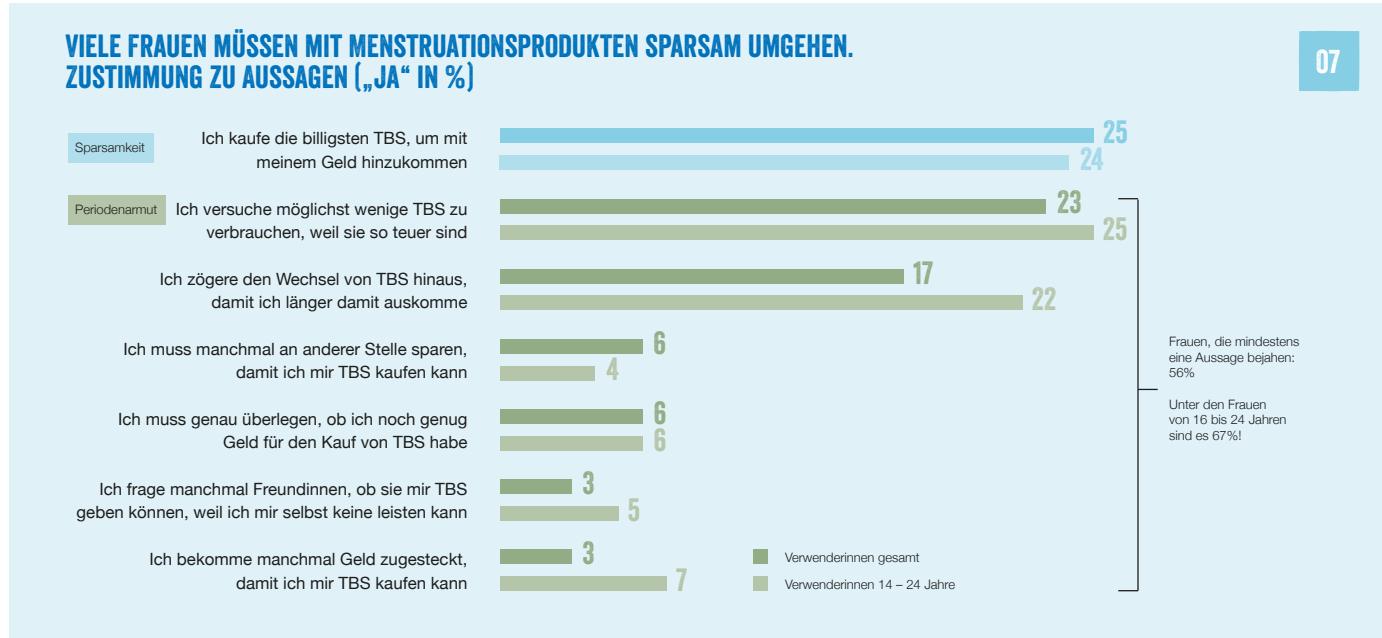
Berechnungen der US-amerikanischen Onlinezeitung „HuffPost“ gehen von 38 Jahren Zyklusdauer aus, was durchschnittlich insgesamt 456 Zyklen oder 2.280 Tage ergibt²³. Das Magazin „Der Spiegel“ hat für eine Kostenaufstellung 2018 nur das Nötigste berücksichtigt – Hygieneprodukte und Schmerzmittel – und 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 „HuffPost“ 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.²⁷

Mit unserer Umfrage wollten wir herausfinden, ob es auch in Österreich „Periodenarmut“ gibt und, falls ja, welche Auswirkungen diese hat. **Von der jüngsten vorliegend untersuchten Altersgruppe von 14 bis 24 Jahren geben 35 Prozent an, die Ausgaben für Menstruationsprodukte seien für sie eine finanzielle Belastung. Über alle Altersgruppen hinweg sagen das 31 Prozent.** Knapp jede Dritte hat in Österreich 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)

²¹ <https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/stichwort/gesundheit/menstruation.html> | ²² <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/bundeskanzleramt/nachrichten-der-bundesregierung/2020/raab-maurer-regierung-senkt-umsatzsteuer-auf-damenhygiene-artikel.html> | 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://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/tamponsteuer/> „Erdbeerwoche“ kalkuliert keine Kosten für weitere Produkte wie Tees, Entspannungsbäder, homöopathische Mittel, Wärmflaschen oder Kosten, um nicht mehr verwendbare Unterwäsche zu ersetzen. | ²⁶ https://www.huffpost.com/entry/period-cost-lifetime_n_7258780 | ²⁷ <https://www.dw.com/en/germany-s-gender-pay-gap-shrinks-but-still-higher-than-eu-average/a-55860947>

Die Befragten äußerten sich dazu, ob und wie sie trotz geringer finanzieller Ressourcen klarkommen. 23 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. 17 Prozent der Befragten wechseln Periodenprodukte aus Kostengründen nicht so oft, wie sie eigentlich sollten.

In der jüngsten Altersgruppe ist es sogar fast jede Vierte. **Etwas mehr als die Hälfte der Befragten sagt, sie würde sich besser mit Menstruationsprodukten versorgen, wenn diese preisgünstiger wären. In der jüngsten Gruppe sind es sogar 68 Prozent.** Die Kosten sind demnach der Hauptgrund für die oben genannten Einschränkungen. (Grafik 08)



WER IST VON „PERIODENARMUT“ BETROFFEN?

2021 gab es in Österreich mehr als 52.000 Arbeitslosengeldbezieherinnen und 79.000 Empfängerinnen von Notstandshilfe.²⁸ Frauen bekamen 2021 einen durchschnittlichen Arbeitslosengeld-Tagessatz in Höhe von Euro 31,55,-, der höchste Tagessatz bei Notstandshilfebezieherinnen betrug sogar nur Euro 27,80.-. Davon muss alles abgedeckt werden, auch 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. Die Corona-Krise hat die Armut in Österreich noch etwas verschärft: Mittlerweile gelten 17,5 Prozent der österreichischen Bevölkerung als armuts- oder ausgrenzungsgefährdet. Das sind 1.555.000 Menschen. Die Daten zu den aktuellen Armutszahlen stammen aus einer Erhebung 2021 bis Frühjahr 2022 (die hohe Inflation seit diesem Zeitraum ist noch nicht entsprechend abgebildet).²⁹ Im Jahr 2020 wurden in Österreich rund 19.900 Wohnungslose registriert.³⁰ Der Großteil der Obdach- oder Wohnungslosen war im Alter von 25 bis 64 Jahren (70,5 Prozent). Die Verteilung von Männern und Frauen innerhalb der Altersgruppen ergibt ein differenzierteres Bild. So sind erwachsene Männer (ab 18 Jahren) mit 71 Prozent deutlich stärker unter den registrierten Obdach- und Wohnungslosen vertreten als Frauen. Bei unter 18-Jährigen sind die Anteile von weiblichen und männlichen registrierten Obdach- oder Wohnungslosen mit 47,4 Prozent zu 52,6 Prozent deutlich ausgewogener.³¹ **Bei Frauen handelt es sich oftmals um verdeckte Wohnungslosigkeit, was in keiner Statistik aufscheint.**

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: Mehr als die Hälfte der 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. 20 Prozent der Befragten verzichten während der Menstruation außerdem auf Gruppensport oder schränken diesen ein. Schule, Universität oder Ausbildung nehmen in dieser Zeit neun Prozent nicht (immer) wahr. Elf Prozent mussten sich wegen der Periode in ihrem Job krankmelden. Zehn Prozent sagen das Zusammensein mit der Familie ab oder schränken es ein. (*Grafik 10*)

Unwohlsein ist mit 67 Prozent der häufigste Grund für Frauen, eine Aktivität während der Periode einzuschränken oder abzusagen, gefolgt von Schmerzen mit 65 Prozent. Besorgnis erregend 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. (*Grafik 09*)

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 zehn Prozent aus Angst vor Unverständnis oder negativen Konsequenzen. **Am größten ist die Sorge bei Krankmeldungen in Job, Schule, Ausbildung oder Universität**: Hier geht jede vierte Frau trotz menstruationsbedingter Beschwerden weiterhin in die Schule/Universität.

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

09



²⁸ <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/sozialleistungen/arbeitslosengeld-und-notstandshilfe> | ²⁹ <https://www.armutskonferenz.at/armut-in-oesterreich/aktuelle-armuts-und-verteilungszahlen.html> | ³⁰ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/958894/umfrage/wohnungslose-in-oesterreich/> | ³¹ <https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Wohnen-2021.pdf> Seite 88

EINSCHRÄNKUNGEN FOLGENDER AKTIVITÄTEN WÄHREND DER PERIODE (%)

10



78 Prozent der Befragten empfinden es als (sehr) unangenehm sich aufgrund ihrer Periode im Job krank zu melden. 31 Prozent befürchten bei einer Krankmeldung Unverständnis oder negative Konsequenzen.

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 die Hälfte der Frauen haben beim Zusammensein mit der Familie negative Aussagen während ihrer Periode erhalten. 45 Prozent ist damit beim Zusammensein mit dem/der Partner:in konfrontiert.

Jeweils 37 Prozent - mehr als jede Dritte - gab an, bei der Arbeit oder am Ausbildungsplatz schon negative Kommentare erhalten zu haben. **Bei unserer Befragung gaben außerdem 86 Prozent der Männer an, dass sie schon einmal „blöde“ Sprüche gegenüber Frauen während der Periode mitbekommen zu haben. 72 Prozent gaben an sich blöde Sprüche gedacht zu haben.**

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. Allerdings sagten nur 67 Prozent der Frauen, dass sie Unterstützung von ihrem Partner erhalten.** 70 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 dritte Mann findet es übertrieben bis inakzeptabel, wenn ihre Partnerin gemeinsame Aktivitäten oder Aktivitäten mit Freunden aufgrund ihrer Periode absagt.** 44 Prozent der Männer finden es außerdem übertrieben bzw. inakzeptabel, sich wegen der Periode krank zu melden. Und jeder Dritte kann es nicht nachvollziehen,, wenn die Hausarbeit deswegen vernachlässigt wird. (Grafik 11)

**44% DER MÄNNER
FINDEN ES ÜBERTRIEBEN BZW. INAKZEPTABEL,
SICH WEGEN DER PERIODE KRANK ZU MELDEN.**

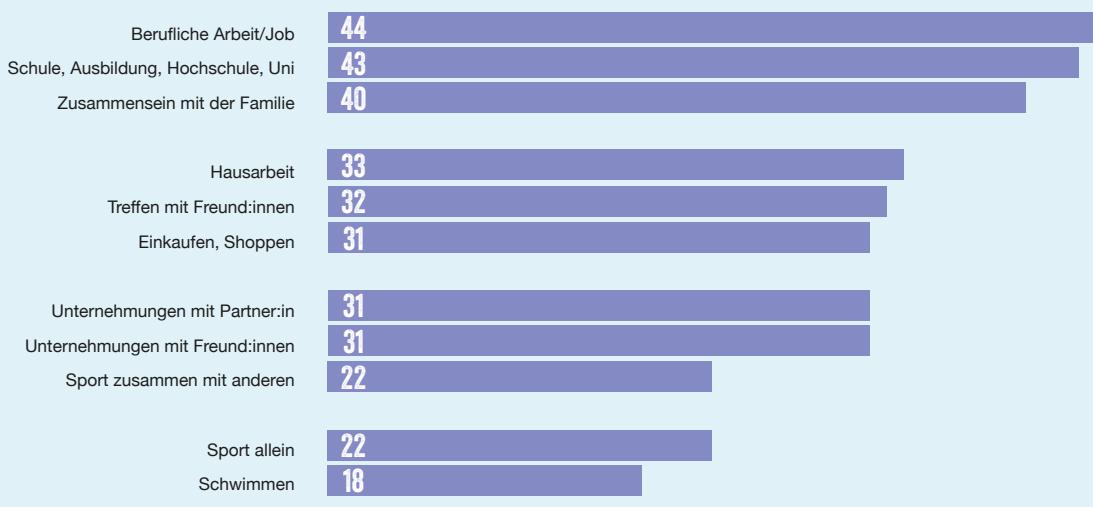
JEDER Dritte MANN

FINDET ES ÜBERTRIEBEN BZW.
INAKZEPTABEL, WENN DIE HAUSARBEIT
WEGEN DER PERIODE VERNACHLÄSSIGT
WIRD.

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: 60 Prozent der Männer vermuteten demzufolge schon einmal, dass Frauen während der Periode gereizt oder genervt sind. 55 Prozent glaubten zudem, dass Frauen in dieser Zeit unter starken Stimmungsschwankungen leiden. Gleichzeitig geben „lediglich“ 48 Prozent der Frauen an, gereizt oder genervt zu sein, und „nur“.

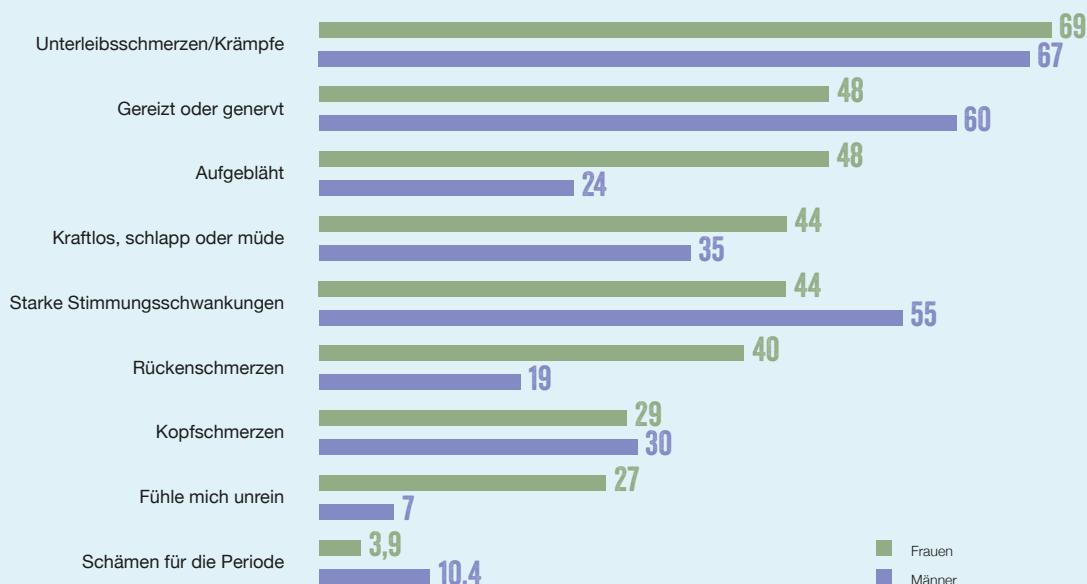
MÄNNER: GENERELLE MEINUNG ZU FRAUEN, DIE AKTIVITÄTEN WEGEN IHRER PERIODE EINSCHRÄNKEN ODER ABSAGEN (%)

11



44 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 12)

BEGLEITERSCHEINUNGEN DER PERIODE UND WIE MÄNNER DIESE WAHRNEHMEN ODER VERMUTEN (%)



Wenn Männer über die Periode sprechen, dann vor allem mit ihnen sehr vertrauten Frauen: **62 Prozent der Befragten gaben an, bei diesem Thema von der Partnerin einbezogen zu werden.** 44 Prozent unterhalten 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. 61 Prozent sprechen nicht mit anderen Männern darüber. **Jeder achte Mann will gar nicht wissen, was während der Periode passiert,** und elf Prozent sind 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. Acht 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 etwas mehr als ein Viertel von ihnen an, genau über die Periode Bescheid zu wissen. Grob informiert fühlen sich 64 Prozent.

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





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

Ein wichtiges Anliegen ist Menstruierenden das Thema Aufklärung: **75 Prozent finden, dass Schulen besser und offener über die Periode informieren sollten. 72 Prozent sind der Meinung, dass Buben 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.

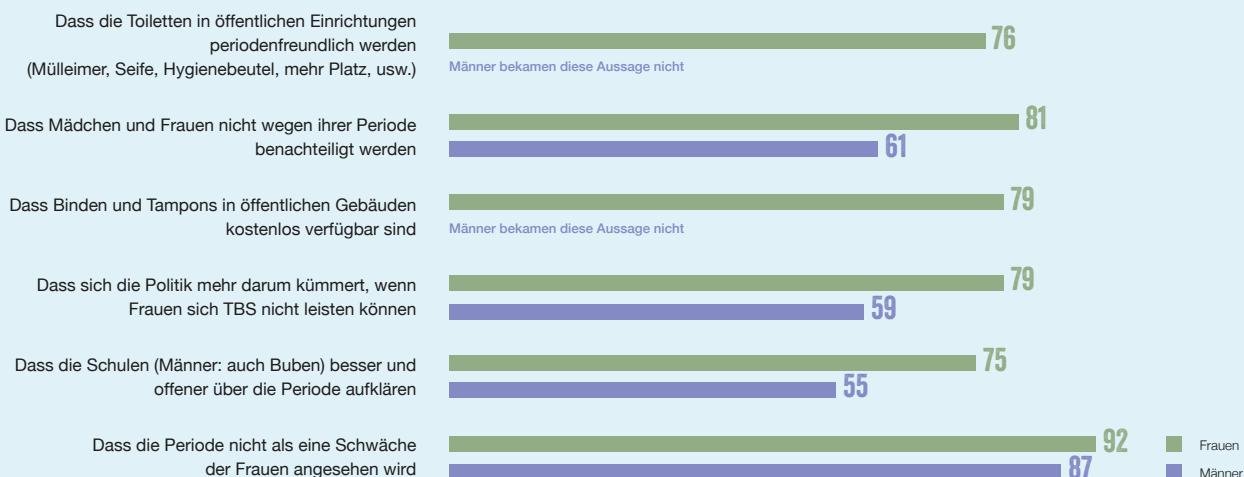
Deutlich ist auch ihre Kritik an der vielfach mangelnden Ausstattung von Toiletten in öffentlichen Einrichtungen. So sagen 76 Prozent der Befragten, dass dort Hygienebeutel, Mistkübel, Seife sowie ausreichend Platz vorhanden sein sollten.

Das Thema „Periodenarmut“ ist den Befragten ebenfalls wichtig: 79 Prozent wünschen sich, dass die Politik Frauen unterstützt, die sich keine Menstruationsprodukte leisten können. **Ebenfalls 79 Prozent finden, dass Tampons und Binden in öffentlichen Gebäuden kostenlos verfügbar sein und mehr nachhaltige Periodenprodukte angeboten werden sollten.** (Grafik 13)

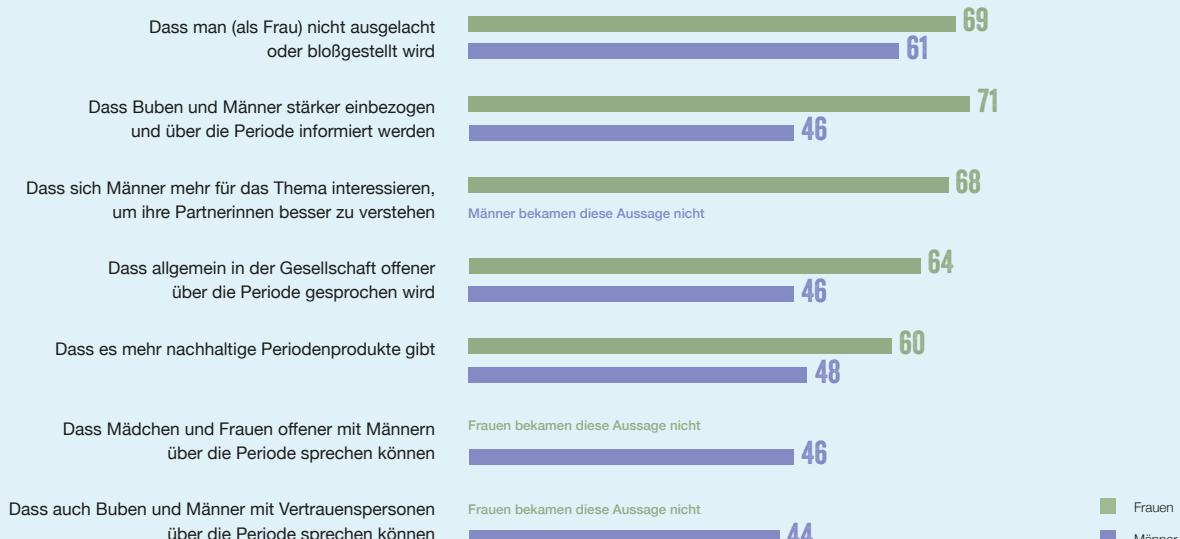
Bei den Männern fällt die Zustimmung zu diesen Wünschen von vielen Frauen generell etwas verhaltener aus. Interessant ist jedoch, dass 46 Prozent angeben, ebenfalls gern stärker in das Thema Periode einbezogen und darüber informiert zu werden. **Knapp jeder zweite Mann hätte demnach gern Vertrauenspersonen, um darüber zu sprechen. Jeder zweite würde es gut finden, wenn Frauen offener mit Männern über ihre Periode sprechen würden.** (Grafik 14)

79 PROZENT
FINDEN, DASS TAMPONS UND BINDEN
IN ÖFFENTLICHEN GEBÄUDEN
KOSTENLOS VERFÜGBAR SEIN
SOLLTEN.

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



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





**MENSTRUATION IS
NORMAL FOR GIRLS**

Schild zur Sensibilisierung für das Thema Menstruation in Uganda.

6. TIME TO ACT: ES MUSS ETWAS PASSIEREN!

Menstruation ist ein gesamtgesellschaftliches Thema. Ziel ist es, bis 2030 eine Welt zu schaffen, in der die Menstruation etwas völlig Normales ist und keine menstruierende Person aufgrund der Periode daran gehindert wird, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Aus den Ergebnissen der Befragung hat Plan International gemeinsam mit erdbeerwoche GmbH und der Bundesjugendvertretung (BJV) folgende Forderungen an die österreichische Politik und Gesellschaft abgeleitet:

FINANZIELLE ENTLASTUNG VON MENSTRUIERENDEN

- **Bereitstellung von gratis Menstruationshygiene-Produkten** am Arbeits- und Ausbildungsplatz (analog zu z.B. WC-Papier) und in allen öffentlichen Toiletten (Universitäten, Schulen, Museen etc.)
- **Allgemeine Zugänglichkeit von Menstruationsartikeln** unter Berücksichtigung von sozialen Hintergründen der Betroffenen.
- Sanitäranlagen und Toiletten in Schulen, Universitäten und öffentlichen Gebäuden müssen **periodenfreundlich** sein: Sauberes Umfeld, angemessene Ausstattung und den Bedürfnissen Menstruierender entsprechend.

AUFLÄRUNG

- **Zeitgemäße Perioden-Aufklärung** für alle Jugendlichen ist notwendig. Sie darf nicht nur biologische Fakten vermitteln, sondern muss auch Tabus abbauen und das Selbstvertrauen der Mädchen stärken. Menstruations-

aufklärung sollte Teil der Lehrpläne in allen Bundesländern sein.

- **Aufzeigen der Varianz an Periodenprodukten:** Im Rahmen des schulischen Unterrichts sollen Menstruierende die Möglichkeit bekommen, sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Menstruationshygiene informieren und ausprobieren zu können. Jede:r Menstruierende soll bei Beginn der Menstruation eine Packung mit unterschiedlichen Produkten erhalten.

ENTTABUISIERUNG

- Um soziale Normen und Einstellungen rund um das Thema Menstruation in der Breite der österreichischen Gesellschaft zu verändern, braucht es eine **landesweite öffentlichkeitswirksame Sensibilisierungskampagne durch die Bundesregierung**. Dies soll die Tabus im öffentlichen und auch privaten Raum brechen.
- **Sensibilisierung am Arbeitsplatz:** Firmenpolicies (z.B.: Freistellung bei Periodenschmerzen) sollen gefördert werden.

Den vollständigen Bericht sowie zahlreiche Informationen zu dem Thema finden Sie hier:
www.plan-international.at/menstruation



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 Partnern jeden Geschlechts, um unsere globalen Ziele zu erreichen. Die nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen bestärken uns in unserem Engagement. Weitere Informationen: www.plan-international.at

erdbeerwoche

Die **erdbeerwoche** bietet Aufklärung sowie intelligente und nachhaltige Lösungen rund um das Thema Menstruation. Dazu gehören eine digitale Lernplattform über Menstruation für Jugendliche (**ready-for-red.com**) sowie Unterstützung bei der Umsetzung eines menstruationsfreundlichen Arbeits- bzw. Ausbildungsplatzes (**erdbeerwoche.com/b2b/**) und ein auf nachhaltige Periodenprodukte spezialisierter Onlineshop (**erdbeerwoche-shop.com**).



Die **Bundesjugendvertretung (BJV)** ist die gesetzlich verankerte Interessenvertretung aller Kinder und Jugendlichen in Österreich. Das sind rund 3 Millionen Menschen bis 30 Jahre. Gemeinsam mit unseren 59 Mitgliedsorganisationen sind wir eine starke Stimme für die vielfältigen Anliegen von Kindern und Jugendlichen.



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)³² verknüpft: beispielsweise SDG3: gute Gesundheit und Wohlbefinden, SDG4: hochwertige Bildung, SDG5: Gleichstellung der Geschlechter, SDG6: sauberes Wasser und sanitäre Einrichtungen, SDG8: menschenwürdige Arbeit.

³² 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 Gesundheitserziehung 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

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

Lehrerin aus Tororo

“



Bub aus Uganda beim Nähen.



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

³³ <http://library.health.go.ug/publications/adolescent-health/adolescent-health-risk-behaviors-uganda-national-cross-sectional>, S. 65 ff.



8.2. INDONESIEN: NEUE WEGE MIT PERIODENUNTERWÄSCHE

Die Corona-Pandemie stellte Indonesien vor allem in abgelegenen und schwer zugänglichen Regionen vor große Herausforderungen. Die Versorgung mit lebenswichtigen Gütern und Hygieneprodukten war schwierig. Als Reaktion auf Schulschließungen während der Corona-Krise entwickelte Plan International Online-Aufklärungskurse zur Menstruationsgesundheit und -hygiene. Die Informationen wurden in kleinen Gruppen von eigens trainierten Jugendlichen im Schneeballsystem an weitere Mädchen und Buben vermittelt. Obwohl die Periode in den traditionellen indonesischen Gemeinschaften ein absolutes Tabuthema ist, war diese virtuelle Peer-to-Peer-Aufklärung sehr erfolgreich: „Wir konnten beobachten, dass die Schüler:innen mehr Fragen als in Präsenzkursen stellten, vor allem die Buben“, sagt Silvia Landa, WASH-Projektmanagerin bei Plan International in Indonesien.

Mit Periodenunterwäsche der australischen Marke „Modibodi“ startete Plan International im Oktober 2020 ein dreimonatiges Pilotprojekt für wiederverwendbare Perioden-slips. 333 Mädchen und Frauen erhielten jeweils drei wiederverwendbare Slips sowie Aufklärungsmaterial. Nach dem Projektende gaben 99 Prozent aller Mädchen und Frauen an, dass sie die Periodenunterwäsche weiterhin nutzen wollten. 74 Prozent der Befragten fühlten sich im Umgang mit ihrer Menstruation sicherer. Durch die Verwendung der wiederverwendbaren „Modibodi“-Slips wurde zugleich die Menge an Einweg-Sanitärprodukten reduziert. „Das Pilotprojekt hat gezeigt, dass wiederverwendbare Periodenunterwäsche eine gute Lösung ist und einen Beitrag zur Bekämpfung der Menstruationsarmut in Indonesien leisten kann“, so Silvia Landa.

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 Mittel³⁴.

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)³⁵ in Kolumbien geführt, wodurch geflüchtete Venezolanerinnen und Kolumbianerinnen aus den Projektgemeinden Menstruationstassen, wieder verwendbare 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.

³⁴ „Girls in Crisis“-Bericht zur Lage geflüchteter venezolanischer Mädchen: <https://www.plan.de/presse/pressematerial-maedchen-in-krisenregionen.html> | ³⁵ Das Projekt ist Teil der von Beiersdorf unterstützten Projekte in Lateinamerika im Rahmen des „Care beyond Skin“ Programms.

9. SCHLUSSWORT

Die Ergebnisse der von Plan International Österreich 2023 zum Thema Menstruation durchgeführten repräsentativen Befragung zeigen sehr deutlich, dass Österreich 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-international.at