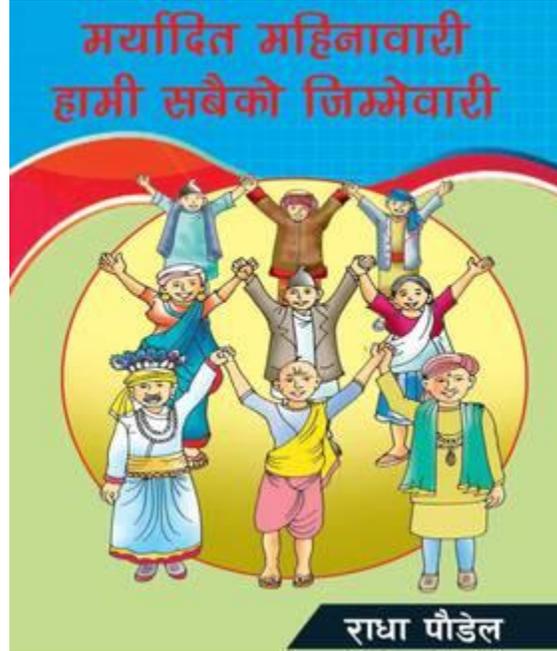


**Würdevolle Menstruation geht uns alle an**



**Dr. Radha Paudel**

**Radha Paudel Foundation**

**Gahana Pokhari, Kathmandu**

**Layout design:**

**ISBN:**

**Price: Nrs. 300**

**Copyright: Reserved @Radha Paudel Foundation**

## Vorwort

Wir, das Radha Paudel Foundation (RPF) Team, sind sehr stolz darauf, die erste deutsche Übersetzung der fünften Auflage des ursprünglich in Nepali verfassten Handbuchs **“Würdevolle Menstruation geht uns alle an”** zu präsentieren. Wir sind davon überzeugt, dass dieses Buch einen wichtigen Beitrag zur Prävention von sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt (SGBV), zur Förderung der Menschenrechte und zur Verbesserung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte (SRHR) leistet, indem es menstruationsbedingte Diskriminierung in all ihren verschiedenen Formen, Namen und Ausmaßen, die weltweit anzutreffen sind, aufdeckt und bekämpft.

Das Handbuch soll Gespräche, Diskussionen und Dialoge über die Menstruation anregen und menstruationsfreundliche Umgebungen in Häusern, Schulen, Arbeitsplätzen und anderen öffentlichen Orten fördern. Es dient als Grundlage für alle, die sich für Würdevolle Menstruation engagieren, forschen oder Kampagnen durchführen möchten, basierend auf den Lebenserfahrungen von Dr. Radha Paudel, einer lebenslangen Verfechterin der Würdevollen Menstruation in Nepal und weltweit.

Um die Lektüre zu erleichtern und einen reibungslosen Lesefluss zu gewährleisten, werden die auf falschen Vorstellungen beruhenden Überzeugungen, Praktiken und Einstellungen und die daraus resultierenden Einschränkungen in die folgenden fünf Kategorien eingeteilt und nacheinander besprochen.

1. Menstruationsblut
2. Einschränkungen bei der Ernährung während der Menstruation
3. Einschränkungen bei Berührungen während der Menstruation
4. Einschränkungen beim Sehen während der Menstruation
5. Einschränkungen bei der Mobilität während der Menstruation

Da Überzeugungen, Praktiken und Einstellungen in mehrere Kategorien fallen können und mehrere Menschenrechte gleichzeitig verletzen können, sollte man sich bewusst sein, dass dies ein etwas willkürliches Unterfangen ist.

Dr. Radha Paudel ist nicht nur eine Aktivistin für Frieden, Menschenrechte, Empowerment und Transformation ländlicher Räume, sondern auch die dritte Frau, die den Madan Pursakar (Literaturpreis) erhalten hat, und eine Pionierin für Würdevolle Menstruation. Ihr Beitrag zur Etablierung von Würdevoller Menstruation als innovativen Ansatz und Konzept ist so bedeutend, dass es schwer ist, ihn angemessen zu würdigen.

Die Autorin appelliert an alle Leserinnen und Leser dieses Handbuchs, eine Debatte oder einen Dialog über Würdevolle Menstruation zu beginnen und das Wort von Mensch zu Mensch, von Haus zu Haus und von Institution zu Institution weiterzugeben. Würdevolle Menstruation muss überall praktiziert werden, ohne Ausreden.

Im Namen der RPF möchte sie allen Leserinnen und Lesern sowie allen, die an der Erstellung dieses Handbuches mitgewirkt haben, ihren aufrichtigen Dank und ihre Anerkennung aussprechen.

Radha Paudel Foundation Team

Email: [rpaudelfoundation@gmail.com](mailto:rpaudelfoundation@gmail.com)

## **Würdevolle Menstruation geht uns alle an**

In der Geschichte der Entwicklung, des Feminismus und der Menschenrechte ist Würdevolle Menstruation ein innovativer Ansatz, um die Gleichstellung der Geschlechter zu erreichen. Sie hilft uns dabei, die mit der Menstruation verbundene Diskriminierung (Tabuisierung, Scheu, Stigmatisierung, Missbrauch, Gewalt, Entzug von Ressourcen und Dienstleistungen) zu verstehen und zu bekämpfen, die Menstruierende während ihres gesamten Lebenszyklus (von der Gebärmutter bis zum Grab) betrifft, einschließlich der Menopause, sowie ihre systematischen Auswirkungen.

Unabhängig von der Bezeichnung, der Form oder dem Ausmaß der Menstruationsdiskriminierung spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Konstruktion und Sozialisierung von Menschen in Macht und Patriarchat. Daher ist ein Dialog, Gespräch und Diskussion über Würdevolle Menstruation in allen Bereichen und auf allen Ebenen dringend erforderlich und wichtig.

Die fünfte Ausgabe des Handbuchs zur Würdevollen Menstruation in Nepali wird eine bedeutende Rolle spielen, die Kultivierung einer würdevollen Menstruationspraxis in Haushalten, Schulen und Gemeinden in Nepal zu fördern. Aufgrund seiner Benutzerfreundlichkeit, einfachen Sprache und Verankerung in Menschenrechte und Wissenschaft ist es beliebt. Tatsächlich greifen sogar Analphabeten darauf zurück, nachdem sie von denen, die es gelesen haben, von seinen Prinzipien gehört haben.

Viele falsche Vorstellungen, schlechte Praktiken, Mythen und Gerüchte kursieren nicht nur in Nepal, sondern weltweit. Sie treten in verschiedenen Formen und mit verschiedenen Normen auf, richten sich jedoch alle gegen Menschen, die mit Gebärmutter und Eierstöcken geboren wurden, gegen die Produkte, die sie verwenden, die Art und Weise, wie diese Produkte entsorgt werden, und gegen die Dinge, die menstruierende Menschen essen, benutzen, berühren oder anderweitig mit ihnen interagieren. Als weltweit führende Land hat Nepal solche Praktiken durch Vorlesungen an Universitäten, Offline- und Online- Schulungen, Webinare, Stipendien für Würdevolle Menstruation und Konferenzen auf globaler Ebene erforscht. Diese Praktiken variieren von Ort zu Ort und von Kultur zu Kultur. Es gibt jedoch viele Gemeinsamkeiten, die aufgedeckt werden müssen, und überall sollte ein Dialog über Würdevolle Menstruation geführt werden.

Da es sich hier nur um ein kurzes Handbuch handelt, das die mit der Menstruationsdiskriminierung verbundenen Ängste aufzeigen soll, kann es nicht alle Praktiken dokumentieren, die im Rahmen der weltweiten Kampagne für Würdevolle Menstruation aufgetaucht sind.

Trotz seiner Unvollständigkeit glauben wir, dass dieses Buch für Aktivist\*innen, Akademiker\*innen und andere, die in den Bereichen Menstruationsrechte, sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte, Empowerment von Frauen und Menschenrechte arbeiten, praktisch und nützlich ist, um unvollständiges und irrationales Wissen und Praktiken sowie das tiefe Schweigen und die Unwissenheit über Menstruationspraktiken zu bekämpfen.

Ich glaube, dass dieses Handbuch dazu beitragen wird, die Gesellschaft zu transformieren, indem es sowohl Menstruierende als auch Nicht-Menstruierende dazu anregt, sich mit dem Thema Menstruation auseinanderzusetzen - von der individuellen bis zur politischen Ebene. Die identifizierten Wahrnehmungen und Praktiken von Menstruation werden durch eine menschenrechtsorientierte Linse analysiert, die auf dem Rahmen der Internationalen Menschenrechtserklärung von 1948 und der Definition von sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt (UN 1993) basiert. Viele Menschenrechtsinstrumente, einschließlich der SDGs, die ebenfalls erheblich von menstruationsbedingter Diskriminierung betroffen sind, lassen diese jedoch außer Acht.

Aspekte der Gesellschaft - soziokulturell, politisch, wirtschaftlich, rechtlich, Bildung, Gesundheit und Klimakrise - werden von Menstruationsdiskriminierung beeinflusst: Wir können uns keinen Ort ohne Menstruierende vorstellen, daher sollten unsere Beiträge niemals übersehen werden.

Leider hat die Weltgemeinschaft die Chance verpasst, Würdevolle Menstruation in ihre Dialoge einzubeziehen. Obwohl dieses Handbuch so dünn ist, basiert es auf Forschungsergebnissen und ist von großem Wert, da es eine solide Grundlage für weitere Forschung und Studien zur Würdevollen Menstruation bietet.

Diese Forschung könnte weitere Lektüre über würdevolle Menstruation beinhalten, wie z.B. *„Dignified Menstruation: A Practical Handbook“*, *„Unholy Blood“*, *„Surgical Menopause“*, *„Dignified Menstruation for Adolescents with Neurodevelopment Disorders“* und *„Mariam Manchhe Bhai“* (Mariam wurde ein „Mensch“).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich darauf, den Dialog über Würdevolle Menstruation fortzusetzen, wo auch immer Sie leben.

**Radha Paudel**

Autorin / Aktivistin

Gahana Pokhari, Kathmandu

September 2023

## **Notiz der Übersetzerin**

Die deutsche Übersetzung fördert den offenen Dialog über Menstruation und Menstruationsdiskriminierung in der deutschsprachigen Gemeinschaft. Dabei wird Bewusstsein für die Bedeutung von Würdevoller Menstruation geschaffen, insbesondere in Bezug auf die Diskriminierung und Herausforderungen, mit denen Menstruierende konfrontiert sind. Sie trägt dazu bei, bestehende Missverständnisse abzubauen und die Bedeutung eines respektvollen Umgangs mit Menstruation weltweit zu betonen.

Mein Interesse an der Übersetzung dieses Handbuchs von Dr. Radha Paudel entspringt aus dem dringenden Bedarf, die Stigmatisierung und Diskriminierung im Zusammenhang mit Menstruation zu überwinden. Es ist mein Anliegen, positive Veränderungen zu fördern und Menschen in dieser Angelegenheit zu stärken.

### **Julia Ambos**

Studentin (B.Sc. International Health Sciences)

Gahana Pokhari, Kathmandu

Dezember 2023

## **Wahrnehmungen, Praktiken und Aussagen im Zusammenhang mit Menstruationsblut**

### **1. Menstruationsblut ist unrein, schmutziges, angesammeltes oder geronnenes Blut in der Gebärmutter.**

**Das ist ein Mythos.** Wenn Mädchen in die Pubertät kommen, wird die innere dritte Schicht der Gebärmutter weicher und schwammiger, um sich auf die mögliche Befruchtung und Einnistung einer Eizelle vorzubereiten, die sich dann zu einem Fötus entwickeln könnte. Falls keine Befruchtung stattfindet, wird diese aufgebaute Schleimhaut abgestoßen, was zu der Blutung führt, die allgemein als Menstruation bekannt ist. Menstruationsblut ist weder unrein noch schmutzig, gesammelt oder geronnen. Erst wenn das Blut den Körper verlässt und länger als vier Stunden mit einem Tampon oder einem Tuch in Berührung kommt, kann es mit Keimen verunreinigt werden und wird dadurch unrein und schmutzig. Auch wenn eine menstruierende Person eine durch das Blut übertragene Krankheit wie HIV hat, ist das Blut infiziert. Menstruationsblut mit Adjektiven wie „schmutzig“, „unrein“, „gesammelt“ oder „geronnen“ zu bezeichnen, ist eine Form der menstruationsbedingten Diskriminierung und stellt eine Verletzung der Menschenrechte dar.

### **2. Da Menstruationsblut vom Körper unerwünscht ist, ist es für die menstruierende Person, besser je mehr herauskommt. Eine unzureichende Blutung ist für die menstruierende Person tödlich.**

**Das ist ein Mythos.** Die genaue Physiologie der Blutzellen variiert zwar von Mensch zu Mensch, aber die Physiologie der Menstruation ist bei allen ähnlich. Die Menstruation ist ein natürlicher und unvermeidlicher Prozess. Menstruierende Personen sollten auf die Natur der Menstruation achten: Welche Farbe und welches Volumen hat der Blutfluss an jedem der fünf (oder mehr oder weniger) Tage? Diese Details können von verschiedenen Faktoren wie Vererbung, Wetter, Ernährungszustand, Stress (usw.) beeinflusst werden und variieren wahrscheinlich von Monat zu Monat. Das Führen eines Menstruationstagebuchs ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Selbstuntersuchung des Menstruationsblutes und anderer mit der Menstruation zusammenhängende Zustände. Bei plötzlichen Veränderungen sei es bei sehr starken oder sehr spärlichen Blutungen oder bei anderen Symptomen wie Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit oder Müdigkeit, sollte ein Experte zu Rate gezogen werden. Menstruationsblut als unerwünscht zu bezeichnen, ist eine Form von Ignoranz und Diskriminierung der Menstruation.

### **3. Menstruation, *rajswala*, *maharani*, menses, Monatsritual, Blutfluch, roter Punkt, Tante Flo – was ist das eigentlich?**

**Lasst uns direkt sein** und die Menstruation beim Namen nennen. Menstruationspraktiken variieren von Mensch zu Mensch und von Kultur zu Kultur. Weltweit gibt es über 5000 Bezeichnungen für die Menstruation, wovon viele Euphemismen sind. Die Verwendung von indirekter Sprache ist eine Form der Menstruationsdiskriminierung. Die Sprache spielt eine entscheidende Rolle bei der Übermittlung und Formung von Ideen und Konzepten, und "Menstruation" ist das einfachste und daher am besten zu verwendende Wort. Andere Wörter sind nicht nur indirekt, sondern in vielen Fällen auch abwertend, d. h. sie rücken Menstruation, Menstruationsblut, Menstruierende und Menstruationsprodukte in ein negatives Licht. Die Verwendung des klaren Begriffs "Menstruation" fördert einen offenen Dialog und schafft Raum für Verständnis und Akzeptanz. Die Verwendung anderer Bezeichnungen fördert lediglich Schweigen und Unwissenheit und ist eine Form der Menstruationsdiskriminierung.

#### **4. Ist der Menstruationszyklus immer 28 Tage lang?**

**Nicht unbedingt.** Der durchschnittliche Zyklus dauert 28 Tage, aber verschiedene Faktoren können die Zykluslänge beeinflussen, darunter genetische Veranlagung, Medikamente und Ernährung. Statt sich auf eine feste Anzahl von Tagen festzulegen, ist es genauer zu sagen, dass der Durchschnittszyklus normalerweise zwischen 21 und 60 Tagen variiert. Um festzustellen, ob der eigene Zyklus als normal betrachtet werden kann, ist es hilfreich, ein Menstruationstagebuch zu führen. Falls der Zyklus stark von Monat zu Monat schwankt, wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen.

#### **5. Menstruation kann durch die Einnahme von Pillen gestoppt oder verschoben werden. Die Pille schadet nicht.**

**Völlig falsch.** Die Einnahme von Medikamenten, einschließlich oralen Verhütungsmitteln zur Regulierung der Menstruation, beeinflusst die normale physiologische Funktion des Körpers, insbesondere die Produktion und den Spiegel von Hormonen. Die Einnahme von Verhütungsmitteln ist nicht risikofrei und kann den Körper schädlichen Einflüssen aussetzen. Darüber hinaus kann sie nicht garantieren, dass die verschobene Menstruation zu den erwarteten Terminen eintritt. Dass Frauen Verhütungsmittel einnehmen, um an religiösen Aktivitäten oder Reisen teilzunehmen, um unbezahlten Urlaub zu vermeiden oder aus anderen Gründen, weil es ihnen sonst während der Menstruation untersagt wird, ist ein Verstoß gegen die Menschenrechte. Es ist wie das Absägen des Astes eines Baumes, auf dem der Sägende selbst ruht.

#### **6. Die Menarche bedeutet, dass ein Mädchen bereit ist, ein Kind zu bekommen.**

**Das ist falsch.** Das ist völlig falsch. Die Menarche ist nur ein Zeichen dafür, dass ein Mädchen biologisch in der Lage ist, ein Kind zu gebären. Das gesetzliche Heiratsalter ist von Land zu Land unterschiedlich. Ein Mädchen sollte nicht nur körperlich, sondern auch geistig reif sein, bevor sie ein Kind bekommt. Eine Person aufgrund ihrer Menstruation zur Heirat zu zwingen, ist eine menstruationsbedingte Diskriminierung und ein Verstoß gegen die Menschenrechte.

**7. Da Menstruationsblut schmutzig ist, ist es für die Menstruierende umso besser, je mehr herauskommt.**

**Das ist ein Mythos.** Menstruationsblut ist rein, sauber und normal. Selbst wenn Menstruierende das Gefühl haben, dass eine große Menge Blut ihren Körper verlässt, beträgt der tatsächliche Blutverlust in der Regel nur zwischen 40 und 80 ml. Die Menge variiert je nach Dicke der Gebärmutter Schleimhaut. Die Bezeichnung von Menstruationsblut als schmutzig ist eine Form der Menstruationsdiskriminierung.

**8. Männer erfahren keine menstruationsbedingten Einschränkungen.**

**Das ist nicht wahr.** Obwohl Männer physiologisch keine Menstruation haben, unterliegen sie dennoch sozialen und kulturellen Praktiken, die mit der Menstruation in Verbindung stehen. Dies geschieht von Kindheit bis zum Tod. Etwa fünf Monate nach der Entbindung beginnt ihre stillende Mutter wieder zu menstruierten, und sie müssen zusammen mit ihren Müttern bestimmte restriktive Praktiken und Reinigungsverfahren befolgen, bevor sie sich wieder unter den Rest der Familie mischen können. In vielen Kulturen setzen sich diese Praktiken fort, wenn Schwestern und Ehefrauen menstruierten. Männer vermeiden den Kontakt mit menstruierten Personen, um mögliche Ansteckungen zu verhindern. Diese Einschränkungen und Reinigungspraktiken sind allesamt Formen der Menstruationsdiskriminierung.

**9. *Chhaupadi* wird nur im Westen Nepals praktiziert.**

**Das ist ein Mythos.** *Chhau* bedeutet "Blut" und *padi* bedeutet "konditioniert sein", was zusammen "der Zustand der Menstruation" bedeutet. Der Begriff wird in einigen Teilen Westnepals verwendet. Leider wird er von den Medien und NGOs missverstanden und für die Praxis verwendet, die Frauen während ihrer Menstruation in einem Kuhstall zu isolieren, was eine ausgeprägte Form der Menstruationsdiskriminierung ist. Diese Form der Diskriminierung ist besonders auffällig, da sie fälschlicherweise mit Todesfällen in Verbindung gebracht wird. Allerdings sind andere Faktoren als das Leben in einem Kuhstall mit diesen Todesfällen verbunden, eine Tatsache, die in der Vergangenheit von den meisten Beteiligten übersehen wurde. Menstruierende, die in einem Kuhstall leben, unterliegen einer Vielzahl von Einschränkungen in Bezug auf Nahrung, sozialen Kontakt und Mobilität. Leider werden diese Einschränkungen oft nicht berücksichtigt.

Um menstruationsbedingte Diskriminierung zu untersuchen, müssen wir alle 24 Stunden der Aktivitäten während der fünf Tage der Menstruation analysieren und sie mit den anderen 25 Tagen vergleichen. Wenn es Unterschiede gibt, stellen sie eine Form von Diskriminierung aufgrund der Menstruation dar, unabhängig davon, ob die menstruierte Person in einem Fünf-Sterne-Hotel oder in einem gemieteten Zimmer oder einer Hütte wohnt. Es gibt viele Kulturen auf der Welt, und Menstruierende werden sowohl aufgrund ihrer sozioökonomischen Bedingungen als auch aufgrund ihrer Kultur oder Religion getrennt. In jedem Fall ist es eine Diskriminierung aufgrund der Menstruation und eine Verletzung der Menschenrechte, wenn Frauen gezwungen werden, getrennt zu leben.

**10. Allein das Bewusstsein der Menstruierenden kann menstruationsbedingte Diskriminierung beseitigen.**

**Das ist unrealistisch.** Angesichts der historischen Machtdynamiken und patriarchalischen Systemen weltweit ist es nicht realistisch zu erwarten, dass Menstruierende eigenständig die Menstruationsdiskriminierung in ihren Familien, Schulen, Gemeinden und anderswo überwinden können. Menstruationsbedingte Diskriminierung ist ein zentrales Hindernis für dauerhaften Frieden, Entwicklung und Selbstbestimmung. Aus diesen Gründen betrifft menstruationsbedingte Diskriminierung sowohl Menstruierende als auch Nicht-Menstruierende und steht im Widerspruch zu den Menschenrechten.

**11. Menstruierende selbst sollten Aufklärungsarbeit leisten, um menstruationsbedingte Diskriminierung zu beseitigen.**

**Das ist unrealistisch.** Wie bereits erwähnt, haben Menstruierende allein nicht die Macht die menstruationsbedingte Diskriminierung zu beenden. Bildung spielt eine entscheidende Rolle, um Veränderungen herbeizuführen, kritisches Denken zu fördern und viele andere lebenswichtige Fähigkeiten zu erwerben. Jedoch haben selbst gebildete Menstruierende aus städtischen Gebieten allein es nicht geschafft, der Menstruation eine angemessene Würde zu verleihen. Es bedarf der gemeinsamen Anregungen aller, um der Menstruation die gebührende Würde zu verleihen, denn die Würde der Menstruation ist eine Frage der Menschenrechte und ein Instrument, um Geschlechtergleichheit zu erreichen.

**12. Die mit der Menstruationsdiskriminierung verbundenen Praktiken ändern sich von Generation zu Generation und werden in Zukunft verschwinden. Es besteht also keine Notwendigkeit, für ihre Abschaffung zu kämpfen.**

**Das ist ein Irrglaube.** Im Gegenteil, weltweit nimmt die Diskriminierung aufgrund der Menstruation in den meisten Fällen nicht ab. Obwohl die Praxis nicht überall einheitlich ist und an verschiedenen Orten unterschiedlich sichtbar sein kann, wird die Menstruationsdiskriminierung oft weiterhin gerechtfertigt und als Teil von Kultur oder Tradition betrachtet. In der Vergangenheit wurde die Menstruationsdiskriminierung weder angemessen definiert noch umfassend angegangen, obwohl sie alle Aspekte der Gesellschaft beeinflusst: sozial, politisch, wirtschaftlich, ökologisch und technologisch. Angesichts der globalen Vernetzung und Offenheit durch Technologie sollten wir nicht darauf warten, dass die nächste Generation die menstruationsbedingte Diskriminierung beseitigt. Ein mehrstufiger Ansatz, der auf verschiedenen Ebenen ansetzt, würde das Herbeiführen von Veränderungen und deren Aufrechterhaltung erleichtern. Die Unterstützung jeglicher Form von Menstruationsdiskriminierung, unabhängig von ihrer Form oder Generation, stellt eine Verletzung der Menschenrechte dar.

**13. Gute Hygiene allein gewährleistet eine würdige Menstruation. Eine dramatische Kampagne ist nicht notwendig.**

**Das ist unrealistisch.** Menstruationsdiskriminierung ist ein komplexes und vielschichtiges Problem. Selbst eine einzige menstruationsbedingte Einschränkung, wie das Verbot, eine Avocado zu essen, bedeutet nicht nur, dass einer Frau eine Avocado vorenthalten wird, sondern auch, dass ihre Rechte auf Würde, Gleichheit, Freiheit, Nahrung, Mobilität, Gesundheit und möglicherweise andere Rechte verletzt werden.

Eine menstruierende Frau sieht sich vor, während und nach der Menstruation mit einer Reihe von Einschränkungen konfrontiert. Menstruationshygiene allein kann nicht alle Formen der Menstruationsdiskriminierung und die volle Bandbreite der Menschenrechte gewährleisten. Betrachten wir ein Beispiel: Wenn ein heranwachsendes Mädchen in einem Zimmer mit angrenzendem Bad lebt und über alle Annehmlichkeiten verfügt, einschließlich einer zuverlässigen Wasserversorgung, Internetzugang und einer Auswahl an Menstruationsprodukten, aber kein Maniokbrot backen, keine Wasserquellen berühren und nicht an kulturellen Aktivitäten teilnehmen darf, was wäre das Ergebnis? Ist ein Leben unter unwürdigen Bedingungen unser Ziel? Offensichtlich nicht. Ein menschenwürdiges Leben geht weit über Produkte, Infrastruktur, Hygiene oder Management hinaus. Um unser Ziel zu erreichen und die Menstruationsdiskriminierung umfassend zu bekämpfen, ist eine engagierte Kampagne erforderlich.

#### **14. Einschränkungen aufgrund der Menstruation sind Teil der Kultur und Religion und sollten daher beibehalten und nicht geändert werden.**

**Das ist falsch.** Kultur wird von jeder Gesellschaft so gestaltet, wie sie es für richtig hält. Die Menstruation ist ein naturgegebenes Phänomen, das sich weltweit nicht ändert, während die Menstruationsdiskriminierung ein soziales Phänomen ist, das dynamisch und veränderbar ist. Niemand hat das Recht, eine andere Person aufgrund ihrer Menstruation zu unterdrücken oder zu diskriminieren. Diskriminierung ist ungerecht und unfair.

Religion sollte die Menschlichkeit fördern, unabhängig von Alter, Geschlecht, Region oder anderen Faktoren. Als UN-Mitgliedstaaten sind Länder und ihr Bürger\*innen verpflichtet, die würdevolle Menstruation zu fördern und die Menschenrechte zu wahren. Einige Länder haben spezielle Menstruationsrichtlinien und -gesetze erlassen, die die Menstruationsdiskriminierung als strafrechtliches Vergehen erklären. Nepal ist ein Beispiel dafür, mit Strafen wie 3 Monaten Gefängnis, einer 30-Dollar-Kaution oder beidem für Menstruationsdiskriminierung. Wir alle sind politisch an unser Land gebunden und unterliegen den Gesetzen des Landes, in dem wir leben. Als UN-Mitgliedstaaten sind die Länder und ihre Bürger\*innen verpflichtet, die Würdevolle Menstruation zu behandeln, um die Menschenrechte zu wahren. Einige wenige Länder haben spezielle Menstruationsrichtlinien und -gesetze erlassen, die die Menstruationsdiskriminierung zu einem Verbrechen erklären, das strafrechtlich geahndet wird. Nepal ist eines dieser Länder (3 Monate Gefängnis oder 30-Dollar-Kaution oder beides).

#### **15. Mädchen sollten kostenlose Binden bekommen.**

**Wirklich?** Diese Frage wird unterschiedlich beantwortet. Viele Länder betrachten die kostenlose Verteilung von Damenbinden als einen Schritt hin zu einer würdevollen Menstruation. Einige argumentieren, dass Binden genauso wichtig wie Kondome und daher kostenlos zugänglich sein sollten. Die Möglichkeit der kostenlosen Verteilung von Tampons hängt von der wirtschaftlichen Lage und den Prioritäten der Regierung ab. Allerdings ist die kostenlose Verteilung von Menstruationsprodukten allein nicht effektiv, wenn die Menstruierenden nicht über Menstruationsdiskriminierung und deren Folgen informiert sind.

Ein trauriges Beispiel ist der Selbstmord einer Menstruierenden in Kenia im Jahr 2019, obwohl die Regierung seit 2017 kostenlose Binden in Schulen verteilte. Es ist wichtig, Menstruationsprodukte aus der Perspektive der „3P“ (Person, Planet, Pocket) zu betrachten. Viele Länder, die kostenlose Menstruationsprodukte verteilen, vernachlässigen oft das gesamte Spektrum der Praktiken, die eine Menstruationsdiskriminierung darstellen, und garantieren somit nicht die vollständige Würde der Menstruierenden.

#### **16. Der Geruch des Menstruationsblutes einer Hindu-Menstruierenden riecht schlimmer als der einer muslimischen Menstruierenden.**

**Das ist ein Mythos.** Die Menstruation ist für alle Menstruierenden gleich, unabhängig von ihrer Religion, sei es Hindu, Muslim, Christ, Buddhist usw. Menstruation ist natürlich und unvermeidlich, während die Religion eine Schöpfung des Menschen ist. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Religion, eine von Menschen geschaffenen Institution. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Religion und dem Geruch, einem natürlichen Phänomen.

Außerdem riecht Menstruationsblut nur dann, wenn die Menstruierende krank ist oder ein Menstruationsprodukt über einen längeren Zeitraum verwendet wird. Normalerweise hat Menstruationsblut einen angenehmen Geruch, den viele als den Geruch von Ringelblumen oder ähnlichem wahrnehmen. Dieses Empfinden ist oft sozial geprägt, da in vielen Kulturen Menstruationsblut als schmutzig oder unrein betrachtet wird, was zu der Wahrnehmung eines unangenehmen Geruchs führen kann.

#### **Menstruationsbeschränkungen in Bezug auf Essen und Trinken**

##### **1. Haustiere klettern auf Bäume, wenn eine menstruierende Person sie berührt. Sie produzieren auch nicht die erwartete Menge an Milch.**

**Das ist ein Mythos.** Diese irreführende Überzeugung entzieht Menstruierenden Ressourcen und Dienstleistungen. Sie stellt eine Form von geschlechtsspezifischer Gewalt dar und verletzt grundlegende Menschenrechte, darunter das Recht auf Würde, Freiheit und Nahrung, um nur einige Verletzungen zu nennen.

##### **2. Menstruierende sollten keine Speisen zu sich nehmen, die einem Gott geopfert wurde, da dieser sonst zornig wird und die Familie oder deren Besitz in Mitleidenschaft ziehen könnte.**

**Das ist ein Mythos.** Sowohl die Menstruation als auch menstruierende Personen sind natürliche Erscheinungen und Teil der göttlichen Schöpfung und der Natur. Dieser Mythos entzieht Menstruierende Ressourcen und Dienstleistungen, stellt eine Form von geschlechtsspezifischer Gewalt dar und verletzt grundlegende Menschenrechte, darunter das Recht auf Würde, Freiheit, Gleichheit, Nahrung und andere Rechte. Alle Menstruierenden haben das Recht, alles zu essen, was sie möchten, solange keine allergischen Reaktionen auftreten.

**3. Menschen, die menstruieren, sollten keinen Reis essen.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, haben alle Menstruierenden das Recht, zu essen, was sie möchten. Das ist ihr Menschenrecht.

**4. Menstruierende Menschen sollten kein Fleisch oder Fleischprodukte essen, weil sie dadurch sexuell erregt werden.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits betont, haben alle Menstruierenden das uneingeschränkte Recht, alles zu essen, was sie möchten, sofern keine allergischen Reaktionen auftreten. Dieses Recht basiert auf den Menschenrechten und gewährt die freie Auswahl aus der gesamten Palette von Nahrungsmitteln. Eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung ist vor, während und nach der Menstruation besonders wichtig. Daher sollte es Menstruierenden uneingeschränkt möglich sein, Fleisch oder Fleischprodukte zu konsumieren, wenn sie dies wünschen, da diese wichtige Nährstoffe für den Körper liefern.

**5. Menstruierende sollten keine Lebensmittel mit Zitrusfrüchten wie Achar (Eingelegtes) oder Obst essen, um sexuelle Erregung zu vermeiden.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, haben alle Menstruierenden das Recht, alle Lebensmittel zu konsumieren, solange keine allergischen Reaktionen auftreten. Das ist ihr Menschenrecht. Lebensmittel und Früchte, die Zitrusfrüchten enthalten, sind reich an lebenswichtigem Vitamin C und tragen auch zu Stabilisierung der Stimmung bei.

**6. Wenn Menstruierende Achar (Eingelegtes) berühren, verfaulen sie.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, wird Achar in Zitrone eingelegt, welche für die Gesundheit der Menstruierende wichtig sind. Es gibt keinen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Menstruierenden und dem Verderb von Lebensmitteln wie Achar. Es ist ein grundlegendes Menschenrecht, dass Menstruierende jedes Lebensmittel sicher berühren und konsumieren können.

**7. Menstruierende sollten keine zitrushaltigen Lebensmittel oder Früchte essen, da dies zu starken Blutungen führen kann.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, haben alle Menstruierenden das Recht, jegliche Lebensmittel ihrer Wahl zu essen, sofern keine allergischen Reaktionen vorliegen. Es ist ihr Menschenrecht, zu essen, was sie wollen. Zitrusfrüchte sind bekanntlich reich an Vitamin C, einem essenziellen Nährstoff für die körperliche Gesundheit und einen bedeutenden Stimmungsstabilisator.

**8. Während der Menstruation sollte man keine Medikamente zur Schmerzlinderung einnehmen, da dies in der Zukunft zu Unfruchtbarkeit führen kann.**

**Das ist ein Mythos.** Hier müssen zwei Dinge analysiert werden: Schmerzmittel und Schmerzen. Generell weisen alle Schmerzmittel Nebenwirkungen auf, weshalb ihre Anwendung mit Vorsicht oder nach Rücksprache mit Fachleuten erfolgen sollte. Schmerzen sollten nicht verallgemeinert oder glorifiziert werden. Etwa 80% der menstruationsbedingten Schmerzen verschwinden innerhalb weniger Stunden nach der Menstruation. Nur etwa 5% der Menstruierenden erleben schwerwiegende Symptome, darunter intensive Schmerzen, die auf ein ernsthaftes prämenstruelles Syndrom (PMS) hinweisen können. Diese Personen benötigen besondere Pflege und Behandlung, ohne diskriminiert zu werden. Der Rest der Menstruierenden ist jedoch mit Hausmitteln wie Ruhe und einfachen Schmerzmitteln zufrieden - beides legitime Gesundheitspraktiken und grundlegende Menschenrechte. Unfruchtbarkeit kann auf verschiedenen Ursachen zurückgeführt werden, doch es existiert kein nachgewiesener Zusammenhang zwischen der Einnahme von Schmerzmitteln während der Menstruation und der Entstehung von Unfruchtbarkeit.

**9. Wenn eine menstruierende Frau Nahrung oder Wasser in oder aus einer Kupferschale oder mit einem Kupfergerät berührt oder zu sich nimmt, wird sie verflucht, denn Kupfergeräte gelten als heilig und sollten ausschließlich für Rituale und von Männern verwendet werden.**

**Das ist ein Mythos.** Weder Kupfergeräte noch Männer gelten als rein, genauso wenig wie die Menstruation oder menstruierende Frauen als unrein betrachtet werden sollten. Dieser Glaube stellt eine Form der Menstruationsdiskriminierung dar und eine Verletzung der Menschenrechte. Menstruierende Frauen sollten das Recht haben, Nahrung und Wasser so zu sich zu nehmen, wie sie es wünschen. Wichtig ist, dass der Konsum sauber, sicher und in Würde erfolgt.

**10. Menstruierende sollten keine Karotten, Radieschen oder Ananas essen, weil die die Wahrscheinlichkeit einer starken Menstruationsblutung erhöht.**

**Das ist ein Mythos.** Die Gründe für starke Blutungen und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung wurden bereits erläutert. Es gibt keinerlei Zusammenhang zwischen dem Konsum von Obst und Gemüse wie Karotten, Radieschen und Ananas und Menstruationsblutungen. Diese Lebensmittel sind reich an Nährstoffen, und die Ursachen

für übermäßige Blutungen sollten von Fachleuten untersucht werden. Die Möglichkeit, die Lebensmittel ihrer Wahl zu essen und die notwendige gesundheitliche Unterstützung zu erhalten, ist ein grundlegendes Menschenrecht, das allen Menstruierenden zusteht.

### **Menstruationsbeschränkungen in Verbindung mit Berührung**

- 1. Menstruationsblut ist mit Cannabis vermischt, daher sollte niemand eine menstruierende Person berühren, sonst wird man verrückt.**

**Das ist ein Mythos.** Die Physiologie des Menstruationszyklus wurde bereits besprochen. Noch wichtiger: Menstruationsblut ist rein und sauber. Es besteht aus Wasser, Eisen, Hämoglobin, Eiweiß, Cholesterin, Bilirubin und Blutplättchen – es gibt also keinen Zusammenhang mit Cannabis, Wahnsinn oder irgendwelchen Toxinen. Eine solche Behauptung ist lediglich das Ergebnis des Schweigens und der Unwissenheit über die Menstruation, was eine Form der menstruationsbedingten Diskriminierung und eine Verletzung der Menschenrechte darstellt.

- 2. Haustiere werden krank, wenn menstruierende Personen sie berühren.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits betont, basiert das nicht auf realen Fakten, sondern vielmehr wurde die Angst vor Krankheit geschaffen, um Menstruierende zu kontrollieren. Die Angst vor Krankheit hat ihre Ursprünge im Schweigen und der Unwissenheit, die die Menstruation seit jeher umgeben. Diese Vorstellung stellt eine Form der Diskriminierung von Menstruierenden dar und verletzt grundlegende Menschenrechte.

- 3. Menstruierende Menschen sollten keine Ältesten, religiösen Führer oder traditionelle Heiler berühren, weil diese dadurch krank werden könnten.**

**Das ist ein Mythos.** In vielen Kulturen genießen Älteste, religiöse Führer und traditionelle Heiler oft mehr Macht und Respekt als der Durchschnittsbürger. Das Verbot, menstruierende Frauen zu berühren oder umgekehrt, ist eine Form der Menstruationsdiskriminierung. Es verletzt mehrerer Menschenrechte, darunter die Rechte auf Würde, Freiheit, Gleichheit und Mobilität. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Berühren von Menstruierenden und Krankheit. Dieses Verbot dient vielmehr dazu, den bestehenden Status quo aufrechtzuerhalten: Der Zustand der Menstruation wird instrumentalisiert, um die Mobilität, Freiheit und andere Rechte von Menstruierenden zu kontrollieren.

- 4. Menstruierende sollten Männer, die den heiligen Faden oder Materialien an ihrem Körper tragen, nicht berühren, um Verunreinigung und Unreinheit zu vermeiden.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, ist das Menstruationsblut rein, sauber und natürlich. Im Gegensatz dazu wurden gesellschaftliche Normen, die die Menstruation

betreffen, geschaffen, um eine Hierarchie aufrechtzuerhalten, bei der Menstruierende am unteren Ende stehen. Diese Normen sind das Ergebnis ungleicher Machtverhältnisse und des Patriarchats, die diskriminierende Menstruationspraktiken hervorgebracht und verstärkt haben. Solche Mythen halten sich hartnäckig, da ein Dialog über würdevolle Menstruation auf allen Ebenen und in sämtlichen Bereichen der Gesellschaft fehlt.

**5. Menstruierende Menschen sollten keine Bücher berühren, insbesondere religiöse Bücher, weil Bücher Götter und Göttinnen repräsentieren.**

**Das ist ein Mythos.** Da Menstruationsblut rein und sauber ist, ist es eine Verweigerung von Ressourcen und damit eine Verletzung der Menschenrechte, menstruierenden Menschen das Berühren von Büchern zu untersagen. Diese Einschränkung verstößt auch gegen grundlegende Rechte wie Würde, Freiheit, Mobilität, Nichtdiskriminierung, Bildung und andere.

**6. Menstruierende Frauen sollten keine religiösen Führer, heiligen Personen oder Schamanen berühren, weil sie Vermittler der Götter sind und ihre Götter dadurch wütend werden und sie krank machen.**

**Das ist ein Mythos.** Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Krankheit, Erschütterung oder Zorn eines religiösen Führers, Schamanen oder einer heiligen Person und der Menstruation. Dieser Mythos wird benutzt, um Menstruierende zu kontrollieren, indem ihnen die Schuld für Folgen gegeben wird, die nichts mit der Menstruation zu tun haben. Sie dient dazu, Angst unter den Menstruierenden zu schüren, um Interaktionen während der Menstruation zu vermeiden. Dieser Mythos stellt eine Verletzung verschiedener Rechte von Menstruierenden dar, darunter das Recht auf Würde, Freiheit und Mobilität. Viele Menstruierende, darunter auch die Autorin dieses Buches, haben alle religiösen und kulturellen Aktivitäten während ihrer Menstruation ausgeübt, und niemand hat darunter gelitten.

**7. Menstruierende Frauen dürfen eine Küche nicht berühren, betreten oder darin kochen.**

**Das ist ein Mythos.** Menstruierende haben das Recht, sich frei in allen Räumlichkeiten zu bewegen, einschließlich der Küche. Ihnen das Betreten einer Küche oder das Kochen zu verbieten, ist nicht nur eine Verweigerung von Ressourcen und Dienstleistungen, sondern auch eine Form emotionaler Gewalt. Jemanden zu zwingen, hungrig zu bleiben, kommt physischer Gewalt gleich. Eine solche Einschränkung verletzt eine Reihe von Rechten, darunter das Recht auf Würde, Freiheit, Gleichheit, Nahrung und Gesundheit. In vielen Kulturen ist die Küche ein Ort der Entscheidungsfindung, des Friedens und der Planung. Der fehlende Zugang zur Küche stellt daher eine Verletzung der politischen Rechte auf Verhandlung und Partizipation dar. Da diese Beschränkung während des gesamten Lebenszyklus einer menstruierenden Frau bestehen bleibt, hat sie spiralförmige Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche.

- 8. Menstruierende Frauen sollten keinen Kontakt zu Schulen haben und daher nicht am Unterricht teilnehmen dürfen. Der Grund dafür ist von Kultur zu Kultur verschieden, kann aber auch darin liegen, dass Schulen als heilig oder als Wohnort einer Göttin angesehen werden oder auch dass, männliche Familienmitglieder dieselbe Schule besuchen.**

**Das ist ein Mythos.** Wenn menstruierende Frauen vom Schulbesuch ausgeschlossen würden, würden sie jährlich insgesamt 60 Tage Schule verpassen (fünf Tage pro Monat x 12 Monate = 60 Tage). Dieses Verbot würde nicht nur ihr Recht auf Bildung verletzen, sondern auch den Zugang zu Ressourcen und Dienstleistungen einschränken. Darüber hinaus würde es gegen weitere fundamentale Rechte wie Würde, Freiheit und Gleichheit verstoßen. Langfristig hätte die Beschränkung des Schulbesuchs negative Folgen auf höhere Bildung, Kinder- oder Zwangsehen, berufliche Möglichkeiten, Einkommen und die Wirtschaft als Ganzes.

- 9. Menstruierende Menschen sollten Pflanzen, die Blüten und Früchte tragen, nicht berühren oder gießen.**

**Das ist ein Mythos.** Dieser Mythos ist eine Form der Gewalt, da sie menstruierenden Menschen Ressourcen und Dienstleistungen verwehrt. Er verletzt auch Rechte wie Würde, Freiheit, Gleichheit, Nahrung und Gesundheit, da menstruierenden Menschen der Zugang zu Obst und Gemüse untersagt wird. Der uneingeschränkte Zugang zu Obst und Gemüse ist wichtig für eine nährstoffreiche Ernährung von menstruierenden Menschen.

- 10. Menstruierende Menschen sollten keine schwangeren Frauen oder Kinder unter fünf Jahren berühren dürfen, weil die berührten Personen, krank werden könnten.**

**Das ist ein Mythos.** Es existiert kein Zusammenhang zwischen Krankheit und menstruierenden Menschen. Eine stillende Mutter kann beispielsweise sechs Monate nach der Geburt wieder ihre Menstruation haben und pflegt dennoch weiter ihr Kind. Solche Vorstellungen und Praktiken werden durch das Schweigen und die Unwissenheit über die Menstruation aufrechterhalten. Unwissenheit erzeugt oft Angst, und dieser Mythos ist eine Form der menstruationsbedingten Diskriminierung und eine Verletzung der Menschenrechte.

- 11. Orte und Personen, die von Menstruierenden berührt werden, müssen auf kulturspezifische Weise gereinigt werden.**

**Das ist ein Mythos.** Da Menstruationsblut sauber, rein und natürlich ist, ist eine solche Reinigung oder Säuberung irrational und diskriminierend und eine Verletzung der Menschenrechte.

**12. Menstruierende Menschen dürfen keinen öffentlichen Wasserhahn oder andere kommunale Wasserquelle, wie einen Fluss, berühren.**

**Das ist ein Mythos.** Dieser Mythos ist eine Form von Gewalt, da er menstruierenden Menschen das Recht auf Zugang zu einer essentiellen Ressource verweigert. Wasser ist von entscheidender Bedeutung für die Rehydrierung während der Menstruation, den Umgang mit Blut und die Reinigung von Körper und Kleidung. Die Beschränkung des Zugangs zu Wasserquellen stellt eine Verletzung verschiedener Rechte dar, darunter das Recht auf Wasser, Hygiene, Würde, Gesundheit, Bildung (da die beeinträchtigt werden kann, wenn Mädchen und Frauen zu alternativen Wasserquellen gehen müssen), Freiheit und Gleichheit. Darüber hinaus wirkt sie als Hindernis für Mobilität und Partizipation, ein politisches Recht.

**13. Wenn eine menstruierende Person einen traditionellen Heiler berührt, stirbt dieser, nachdem er Blut erbrochen hat.**

**Das ist ein Mythos.** Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Krankheit eines traditionellen Heilers und der Berührung durch eine menstruierende Person. Dieser Mythos dient nur dazu, Menstruierende zu kontrollieren, indem man ihnen Angst macht. Es handelt sich um eine Form der Menstruationsdiskriminierung, auf die bereits ausführlich eingegangen wurde.

**14. Wenn eine menstruierende Person den Wohnsitz eines Gottes oder den Berg selbst berührt, wird ein Unheil geschehen.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, haben Menstruierende das Recht, sich frei an allen Orten zu bewegen, wohin sie auch wollen. Ein Beispiel hierfür ist Sangita Rokaya, die den Mount Everest und den Manaslu bestiegen hat, um die UN dazu zu bewegen, den 8. Dezember zum Tag der Würdevollen Menstruation zu erklären. Sie plant, mit derselben Mission die anderen 12 Achttausender der Welt zu besteigen und tut dies auch während ihrer Menstruation.

**15. Menstruierende sollten in der Schule keine Wasserbehälter berühren.**

**Das ist ein Mythos.** Es ist eine Menschenrechtsverletzung, wie bereits diskutiert.

**16. Menstruierende sollten die Schulkantinen nicht betreten.**

**Das ist ein Mythos.** Es ist eine Menschenrechtsverletzung, wie bereits diskutiert.

**17. Wenn eine nicht menstruierende Person krank wird, nachdem sie in einem lokalen Geschäft Alkohol getrunken hat, liegt das daran, dass eine menstruierende Frau dieses Geschäft berührt hat.**

**Das ist ein Mythos.** Es ist eine Menschenrechtsverletzung, wie bereits diskutiert.

**18. Wenn ein Mann krank wird, nachdem er in einem Fluss oder Teich gebadet hat, wird vermutet, dass zuvor eine Menstruierende Frau dort gebadet hat.**

**Das ist ein Mythos.** Diese Einschränkung stellt, wie bereits erwähnt, eine Verletzung der Menschenrechte dar. Die Kontamination des Flusses oder Teichs ist höchstwahrscheinlich auf andere Gründe zurückzuführen, wie etwa Fäkalien.

**19. Menstruierende sollten keine religiösen Stätten oder Gegenstände der Verehrung berühren oder an religiösen Aktivitäten teilnehmen.**

**Das ist ein Mythos.** Bis heute hat kein religiöser Ort, sei es ein Tempel, eine Moschee, ein Kloster oder eine Kirche, eine Mitteilung veröffentlicht, dass eine Göttin oder ein weibliches Mitglied des religiösen Ortes nicht berechtigt ist zu beten, weil sie menstruiert. Jede Menstruierende hat das Recht, sich frei zu bewegen und zu beten, wie es ihr gefällt. Diese Einschränkung stellt eine Verletzung der Menschenrechte dar, wie bereits besprochen. Zum Beispiel führten im Jahr 2009 Radha Paudel und ihr jüngerer Bruder 13 Tage der rituellen Trauer um ihre Mutter zusammen mit ihrer menstruierenden jüngeren Schwester durch.

**20. Menstruierende sollten nicht an Meetings teilnehmen, da die Gefahr besteht, dass sie andere Teilnehmer\*innen berühren.**

**Das ist ein Mythos.** Menstruierende haben das Recht, an Meetings teilzunehmen, an dem sie möchte. Daher sollte die gastgebende Organisation sicherstellen, dass der Veranstaltungsort menschenwürdig ist (frei von Menstruationsdiskriminierung). Dazu gehört die Bereitstellung von Toiletten, Wasser, Mülleimern usw. Wenn der Gastgeber über einen Verhaltenskodex oder eine Richtlinie für menstruationsfreundliche Meetings verfügt, sollte er sicherstellen, dass diese eingehalten werden.

**21. Menstruierende sollten nicht an kulturellen Aktivitäten teilnehmen, da die Gefahr besteht, dass sie jemanden berühren.**

**Das ist ein Mythos.** Es ist eine Menschenrechtsverletzung, wie bereits diskutiert.

**22. Menstruierende sollten keine Menstruationsprodukte von Männern kaufen, weil sie den Verkäufer berühren könnten.**

**Das ist ein Mythos.** Männer werden ebenfalls auf Menstruationsblut geboren, und es ist wichtig, dass sie sich in die Herausforderungen von Menstruierenden einfühlen und sich dafür einsetzen, dass die Menstruation in allen öffentlichen Räumen respektvoll behandelt wird. Eine würdevolle Menstruation ist eine Frage der Menschenrechte und betrifft alle. Aus historischen und kulturellen Gründen tragen Männer in Machtpositionen mindestens

genauso viel Verantwortung wie Menstruierende, das Schweigen zu brechen, Aufklärungsarbeit zu leisten und menstruationsfreundliche Umgebungen zu schaffen.

**23. Menstruierende sollten in separaten sauberen Wohnungen oder Gemeinschaftsunterkünften leben.**

**Das ist ein Mythos.** Auch wenn ein sauberes Haus oder eine Unterkunft mit ausreichend Menstruationsprodukten, sauberen Toiletten, Internet und Fernsehen für menstruierende Menschen ideal klingen mag, entsprechen solche Einrichtungen nicht wirklich den grundlegenden individuellen Rechten auf Würde, Freiheit, Gleichheit, Mobilität und Teilnahme. Zum Beispiel werden einem menstruierenden Menschen, der nicht zu Hause wohnen und an Küche und Esstisch der Familie teilnehmen kann, seine Rechte vorenthalten. Angemessene Einrichtungen für den Umgang mit der Menstruation sind wichtig, sollten jedoch mit den Bedingungen für eine würdevolle Menstruation in Einklang stehen.

**24. Wenn menstruierende Menschen in der Nähe religiöser Stätten baden oder ihre Kleidung waschen, werden ihre Babys als Geister oder mit Anenzephalie geboren.**

**Das ist ein Mythos.** Es besteht keinerlei Zusammenhang zwischen menstruierenden Frauen, ihrer Anwesenheit an religiösen Stätten und der Geburt von Babys als Geister oder mit Anenzephalie. Dieser Mythos dient lediglich dazu, menstruierende Menschen zu verängstigen und zu kontrollieren. Es ist entscheidend, ausreichenden Zugang zu Wasser und angemessene Reinigungsmöglichkeiten zu gewährleisten, um die Menstruation würdevoll zu erleben.

**25. Menstruierende sollten kein Gras anrühren oder dies an ihre Haustiere verfüttern, weil es heißt, dass die Tiere dadurch ihre Zähne verlieren.**

**Das ist ein Mythos.** Über 80 Prozent der Menstruierenden können ihren normalen beruflichen Tätigkeiten nachgehen, sei es das Weiden, das Melken oder der Verkauf von Milch, ohne dass dabei negative Auswirkungen auftreten. Solche Mythen werden oft von religiösen Fundamentalisten erfunden und gerechtfertigt. Es ist eine Form der Menstruationsdiskriminierung und eine Verletzung der Menschenrechte.

**26. Es ist eine gute Tradition, menstruierende Frauen nicht in die Küche oder zum Kochen zu lassen, damit sie sich ausruhen können.**

**Das ist ein Mythos.** Während es sicherlich wichtig ist, dass Frauen, insbesondere wenn sie unter mittelschweren oder schweren PMS-Symptomen leiden, ausreichend Ruhe erhalten, stellt ein Arbeitsverbot aufgrund der Menstruation eine Form der Diskriminierung dar und widerspricht mehreren Menschenrechten. In vielen Kulturen bedeutet dieses Verbot jedoch

keine wirkliche Erholung, da menstruierende Frauen möglicherweise auf den Feldern arbeiten müssen. Außerdem können sie sich aufgrund dieser Einschränkung nicht selbst mit Nahrung und Wasser versorgen.

**27. Wenn eine menstruierende Frau über Urin von Männern läuft, springt oder sich in der Nähe von Männern aufhält, wird sie schwanger.**

**Das ist ein Mythos.** Das Schwangerwerden ist ein komplexer und spezifischer Prozess. Die Gesellschaft hat Menstruierenden, insbesondere Mädchen und Frauen, fälschlicherweise Angst eingejagt, um sie von Männern fernzuhalten, denn in vielen Kulturen wird die Menstruation als Zeichen für Reife und Bereitschaft für Geschlechtsverkehr und Ehe betrachtet. Solche Überzeugungen basieren auf Unwissenheit und sind das Ergebnis des Schweigens, das die Menstruation umgibt. Letztlich handelt es sich um eine Verletzung der Menschenrechte.

**28. Menstruierende Frauen sollten keine Toiletten benutzen oder auch nur berühren, die von menstruierenden Personen, insbesondere männliche Familienmitglieder, genutzt werden.**

**Das ist ein Mythos.** Wie bereits erwähnt, handelt es sich dabei um eine Form der Diskriminierung aufgrund der Menstruation und eine Verletzung der Menschenrechte. Alle Menstruierenden brauchen eine saubere, geräumige und belüftete Toilette mit einem Abfalleimer und ausreichend Wasser. Darüber hinaus sollten sie die Möglichkeit haben, die Toilette abzuschließen, um ihre Sicherheit und Würde zu gewährleisten.

**29. Binden und Menstruationstücher sollten nicht an einem offenen Ort getrocknet werden, da eine Geisterhexe sie benutzen könnte, um die Benutzerin krank oder sogar unfruchtbar zu machen.**

**Das ist Mythos.** Dieser Glaube ist das Ergebnis von Schweigen, Unwissenheit und der Diskriminierung im Zusammenhang mit der Menstruation. In Wirklichkeit sollten Menstruationstücher und -materialien gereinigt und etwa drei Stunden lang in der direkten Sonne getrocknet werden. Alternativ können sie auch in der Nähe eines Holzfeuers getrocknet werden. Menstruierende Frauen verdienen es, dass ihnen Produkte angeboten werden, die die 3 "P" (People, Planet, Pocket) berücksichtigen.

**30. Menstruationstücher, Binden und Unterwäsche sollten nicht in oder in der Nähe von Flüssen, Wäldern oder anderen Ökosystemen entsorgt werden.**

**Das ist wahr.** Das unsachgemäße Entsorgen dieser Materialien, sei es durch Wegwerfen ins Wasser oder auf den Boden oder durch Verbrennen und Freisetzen in die Luft, trägt zu Umweltverschmutzung und zur Klimakrise bei. Der 3P Ansatz wurde in diesem Zusammenhang bereits erwähnt.

**31. Kleidung, Utensilien und Räume, die von Menstruierenden benutzt werden, sollten nicht von anderen berührt werden, bevor sie durch Waschen oder andere Weise gereinigt worden sind.**

**Das ist ein Mythos.** Menstruierende Frauen haben das Recht, saubere und sichere Kleidung, Utensilien und Räume zu benutzen. Die Vorstellung, dass diese Dinge und Orte durch Menstruationsblut verunreinigt sind, ist falsch und erfordert keine speziellen Rituale zur Reinigung. Die Auferlegung solcher Normen ist eine Form der Diskriminierung aufgrund der Menstruation und eine Verletzung der Menschenrechte.

**32. Menstruierende Frauen sollen ein jährliches Ritual durchführen (z.B. Rishi Panchami in Nepal), um sich von den Unreinheiten zu reinigen, die sie während des Jahres durch ihre Menstruation produziert haben.**

**Das ist ein Mythos.** Da das Menstruationsblut sauber und rein ist, besteht keine Notwendigkeit für ein Reinigungsritual. Die Auferlegung eines solchen Rituals ist diskriminierend und widerspricht verschiedenen Menschenrechten.

**33. Wer eine menstruierende Frau berührt, bekommt Zahnschmerzen.**

**Das ist ein Mythos.** Da das Menstruationsblut sauber und rein ist, gibt es keinen Zusammenhang mit Zahnschmerzen.

**34. Wenn Menstruierende sich nicht richtig an die Einschränkungen halten, bekommen sie Zahnschmerzen.**

**Das ist ein Mythos.** Menstruationsbeschränkungen sind eine Form der Diskriminierung aufgrund der Menstruation und verletzen die Menschenrechte. Zahnschmerzen bei Menstruierenden entstehen nicht durch das Menstruationsblut, sondern können auf unzureichenden Zugang zu Wasser oder die Behinderung des Zugangs zu Zahnbürste und Zahnpasta zurückzuführen sein, die möglicherweise an einem Ort aufbewahrt werden, der von männlichen frequentiert wird.

**35. Verunreinigungen durch menstruierende Personen locken Schlangen in die Häuser**

**Das ist ein Mythos.** Schlangen werden nicht von menstruierenden Frauen angezogen. Ihre Anwesenheit in einem Haus hängt von der Sauberkeit des Hauses ab und davon, ob es ein geeigneter Ort für Ratten oder Frösche ist, die die natürliche Nahrung von Schlangen darstellen.

In den nepalesischen und internationalen Medien wurde fälschlicherweise verbreitet, ein menstruierendes Mädchen sei an einem Schlangenbiss gestorben. In Wirklichkeit fehlten

vor Ort angemessene Gesundheitseinrichtungen für die Verabreichung eines Gegengifts, und die Transport- und Kommunikationsmöglichkeiten waren unzureichend. Leider versäumten es sowohl die nationalen als auch die internationalen Medien, die zugrundeliegende Ursache angemessen zu analysieren.

**36. Menstruationsbinden sollten in Zeitungspapier oder einer undurchsichtigen Plastiktüte eingewickelt werden.**

**Das ist ein Mythos.** Diese Praxis diskriminiert Menstruierende und wurde bereits besprochen.

**Einschränkungen im Zusammenhang mit dem Sehvermögen**

**1. Menstruierende Frauen sollten männliche Familienmitglieder mindestens Sieben Tage lang nicht sehen, da sie sonst die Lebenserwartung dieser Männer und Jungen verkürzen.**

**Das ist ein Mythos.** Diese Praxis erfordert, dass Menstruierende sich auf einen begrenzten Raum oder eine Zimmerecke beschränke und keine Interaktion mit ihren Familienmitgliedern haben sollen. Es handelt sich dabei um eine Form der Menstruationsdiskriminierung und eine Verletzung der Menschenrechte, wie bereits zuvor erläutert wurde.

**2. Menstruierende sollten nicht auf die Dächer ihrer Häuser schauen, um den Familiengott nicht zu verärgern.**

**Das ist ein Mythos.** Es ist eine Form der Menstruationsdiskriminierung und eine Menschenrechtsverletzung, die bereits diskutiert wurde.

**3. Menstruierende Frauen sollten nicht in die Sonne schauen, weil sie ein Symbol für Gott ist.**

**Das ist ein Mythos.** Es ist eine Form der Diskriminierung aufgrund der Menstruation und eine Verletzung der Menschenrechte, die bereits diskutiert wurde. Die Sonne ist wichtig für Menstruierende, da sie ihnen hilft, Vitamin D zu produzieren und die Menstruationsprodukte zu trocknen.

**4. Wenn menstruierende Frauen Männer ansehen, bluten sie stark.**

**Das ist ein Mythos.** Die Stärke der Blutung hängt von physiologischen Faktoren, wie die Dicke der Gebärmutter Schleimhaut und dem individuellen Menstruationszyklus ab. Diese Behauptung basiert auf falschen Vorstellungen und dient dazu, Menstruierende zu kontrollieren, indem sie Angst erzeugt. Ihre Wirksamkeit beruht auf dem Schweigen, der Unwissenheit und der Diskriminierung im Zusammenhang mit der Menstruation und der Verletzung der Menschenrechte.

**5. Menstruationsblut ist ebenso wie Urin und Stuhl zu verbergen.**

**Das ist ein Mythos.** Menstruationsblut ist im Gegensatz zu Urin und Stuhl sauber und rein, da es keine Krankheitserreger enthält. Daher sollte der Umgang mit Menstruationsblut würdevoll erfolgen.

**6. Menstruationstücher, Binden und Unterwäsche müssen versteckt werden, um die Benutzerin von Hexerei und Geistern zu schützen.**

**Das ist ein Mythos.** Diese Form der Menstruationsdiskriminierung wurde bereits diskutiert.

**7. Menstruationstücher, Binden und Unterwäsche sollten getrennt oder im Schatten getrocknet werden, damit sie niemand sieht.**

**Das ist ein Mythos.** Alle Menstruationsprodukte müssen sauber und gründlich getrocknet werden, bevor sie an einem sauberen und trockenen Ort aufbewahrt werden, genau wie andere teure Kleidungsstücke, um eine Umgebung zu schaffen, die eine würdevolle Menstruation ermöglicht.

**8. Menstruierende Frauen sollten während ihrer Menstruation nicht mit Nicht-Menstruierenden sprechen, da es somit zu einer Schwangerschaft führen könnte.**

**Das ist ein Mythos.** Dieser Irrglaube wurde bereits diskutiert.

**9. Wenn Menstruierende Nagellack, Creme oder andere Schminke benutzen, werden sie sexuell erregt.**

**Das ist ein Mythos.** Solche Annahmen sind eine Diskriminierung von Menstruierenden. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen sexueller Erregung und Make-up.

**10. Menstruationsbinden und -tücher sollten nicht verbrannt werden, weil Menstruationsblut das Blut eines lebenden Körpers ist, das dadurch unförmig werden könnte.**

**Das ist ein Mythos.** Die Verbrennung von Binden oder Tüchern ist zwar eine ungeeignete Entsorgungsmethode, da sie die Luft verschmutzt, aber akzeptabel, wenn es keine bessere Möglichkeit gibt und die örtlichen Behörden konsultiert werden. Es besteht keine Gefahr, dass das Menstruationsblut dadurch verändert wird.

### **Teilnahmebeschränkungen**

Einschränkungen bei der Teilnahme aufgrund der Menstruation sind auch mit anderen menstruationsbedingten Einschränkungen verbunden, die im Folgenden aufgeführt werden.

1. Menstruierende Frauen sollten keine Hausarbeit verrichten, um Verunreinigungen zu vermeiden.
2. Sie sollten die Küche meiden, nicht kochen und nicht mit ihren Eltern am Esstisch sitzen.
3. Sie sollten nicht in den Gemüsegarten gehen, kein Gemüse oder Obst ernten und keine Blumen gießen.
4. Sie dürfen keine Knospen, Samen oder Pflanzen von Gemüse und Obst berühren.
5. Sie sollten nicht zur Schule gehen, um männliche Familienmitglieder nicht anzustecken.
6. Sie sollten kein Wasser aus einem Wasserhahn oder einer Wasserkanne trinken und keine Kantine besuchen.
7. Sie sollten nicht spielen.
8. Sie sollten nicht die selbe Straße begehen wie Ältere oder religiöse Menschen.
9. Sie sollten nicht durch religiöse Stätten gehen.
10. Sie sollten nicht an Versammlungen teilnehmen oder, wenn unbedingt erforderlich, getrennt sitzen.
11. Sie sollten nicht an religiösen Aktivitäten teilnehmen.

Diese Praktiken überschneiden sich mit anderen Formen der menstruationsbedingten Diskriminierung, die eine Form von SGBV und eine Verletzung der von der UN definierten Menschenrechte darstellt.