

**JA, ICH HABE
MEINE TAGE!**

SO WHAT?



**CLARA
HENRY**

BELTZ

Leseprobe aus: Henry, Ja, ich habe meine Tage, so what? ISBN 978-3-407-86430-7

© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86430-7>

VORWORT

*Was ich im Alter von zehn Jahren über die Tage
wusste und warum ich dieses Buch unbedingt
schreiben wollte.*

Leseprobe aus: Henry, Ja, ich habe meine Tage, so what? ISBN 978-3-407-86430-7

© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86430-7>



Leseprobe aus: Henry, Ja, ich habe meine Tage, so what? ISBN 978-3-407-86430-7

© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

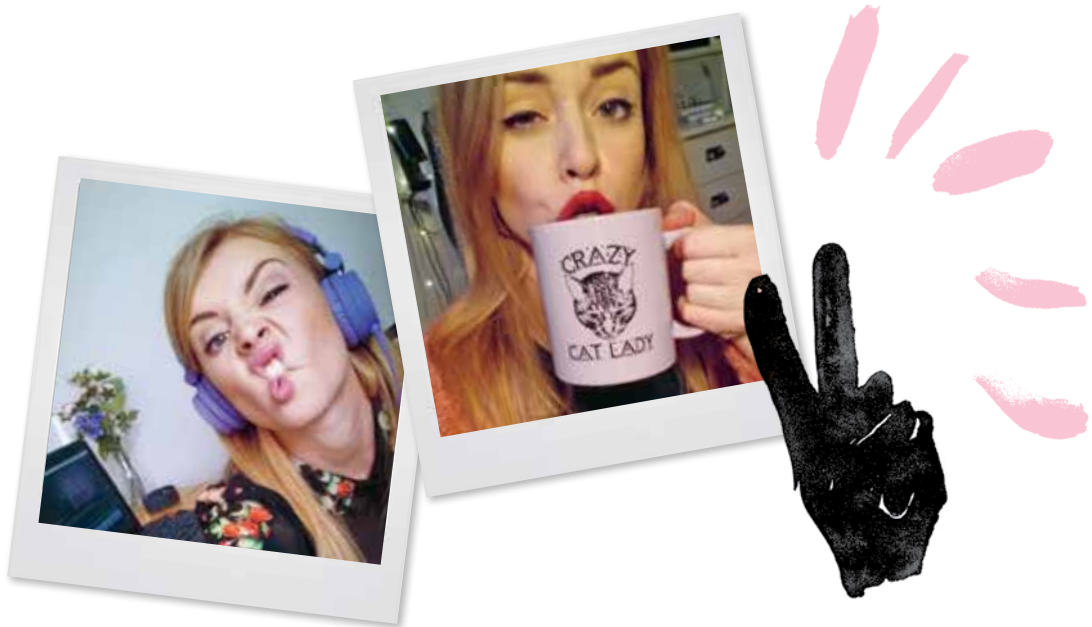
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86430-7>

Meine Tage sind seit vorgestern vorbei. Am letzten Tag habe ich einen falschen Tampon benutzt, Normal statt Mini, und als Rache für meinen null Bock, in die Eiseskälte rauszugehen, um mir eine neue Packung zu kaufen, habe ich jetzt eine Muschi, die so trocken ist wie die Füße meiner Oma. (Die Haut an den Füßen meiner Oma schimmert schon lila. Wenn jemand mit einer Feder zart über ihre Fersenhaut streichen würde, würde weißes, feines Fußmehl zu Boden rieseln. Ungefähr so fühlt sich meine Muschi gerade an.) Es juckt wie der Teufel. Es ist schon anstrengend genug, den Sitz seiner Unterhose zu optimieren,

” *Ihr Tamponträgerinnen dort draußen wisst, wovon ich spreche.*

wenn man das Gefühl hat, sie ist zu einer Wanderung in die Gebärmutter aufgebrochen. Aber die Leute dürfen sehr gerne glauben, dass ich mit meiner Unterhose beschäftigt bin, obwohl ich eigentlich verkrampft und so diskret wie möglich versuche, meine inneren Schamlippen in Ordnung zu bringen. Ihr Tamponträgerinnen dort draußen, ihr wisst, wovon ich spreche.

Ich bekomme schon seit acht Jahren meine Tage. Bisher bin ich von den schlimmsten Formen von Regelschmerzen und PMS verschont geblieben. Und damit meine ich hysterisches Heulen und megaüblen Brechreiz. Aber ich gehöre zu der Gruppe, die jedes Mal einen Albraum durchmacht, wenn es dann so



weit ist. Ich blute sechs Tage am Stück, in den ersten beiden Nächten blute ich alles durch, egal, was ich benutze. Ich nehme die Supertampons und wechsele sie alle drei Stunden.

Einmal habe ich eine Wöchnerinnen-Binde getestet – die sind für Frauen, die gerade ein Baby und die Hälfte ihrer Gebärmutter herausgepresst haben – und da hatte ich sechs Stunden lang Ruhe. Diesen Tag habe ich danach zu meinem Lieblings-TAG erklärt. Meine PMS beschenkt mich mit Angstzuständen und manchmal habe ich so starke Rückenschmerzen, dass ich kaum stehen kann. Dazu kommt, dass ich definitiv Angst vor Blut habe. Nur ein bisschen Angst, aber eindeutig Angst. Mir wurde das klar, als mir vor anderthalb Jahren Blut abgenommen wurde, was ich auf meinem Blog *ausführlichst* beschrieben habe. Alle Gefühle, die in mir hochkamen, als ich mein eigenes dickflüssiges und rotes Blut sah, das in dem Röhrchen herumschwappte. Das war so übel! Gruselig! Aber ich will nicht klagen. Ich habe

mich noch nie vor Schmerzen übergeben müssen und das ist für mich eine persönliche Höchstleistung.

Allerdings war ich nicht immer ein Mensch, der sich leicht öffnet und jedem erzählt, dass aus meiner Vagina Blut fließt. Heute finde ich meine Tage bescheuert, liebe es aber, darüber zu reden. Vor fünf Jahren noch fand ich beides bescheuert. Es ist vermutlich eine schwache Version des Stockholmsyndroms. Die Tage haben meinen Körper in Gefangenschaft genommen und jetzt liebe ich sie. Oder so etwas in der Art.

WAS ICH IN DER SCHULE GELERNT HABE

2004 ging ich in die Vierte und das Schulamt hatte beschlossen, dass eine Viertelstunde vollkommen ausreicht, um allen Zehnjährigen in Schweden im Besitz einer Gebärmutter zu erklären, was sie im Laufe ihres Lebens etwa 450-mal am eigenen Körper erfahren werden.

„Das hier ist eine Binde“, sagte meine Grundschullehrerin Monica und hielt

etwas in die Luft, das aussah wie eine limettengrüne superplatte Packung Instantnudeln. „Ihr werdet bald eure Tage bekommen. Das bedeutet, dass ihr dann Kinder bekommen könnt, und darum blutet ihr da unten. Legt dann so eine Binde in eure Unterhose, dann kommt das Blut nicht in die Hose. Wenn ihr immer so eine Binde im Ranzen habt, seid ihr darauf vorbereitet.“ Und das war es. „Habt ihr Fragen? Hier ist eine Broschüre. Die könnt ihr euch durchlesen. Hört auf zu kichern. Los, raus mit euch in die Pause.“

Wir Mädchen saßen zu zwölft in unserem Klassenzimmer und hatten nichts verstanden, außer dass wir in ein paar

erzählt, dass dieser Unterricht heute noch genauso aussieht wie damals. Da will ich nur in voller Lautstärke kreischen: „VERDAMMT!“, mindestens dreimal hintereinander. Aber ich lasse das sein, weil die Leute sonst denken, ich hätte Aggressionsprobleme, die ich (davon bin ich überzeugt) nicht habe. Aber ich kapiere einfach nicht, wer diesen Mist beschlossen hat, dass die Klassen beim Sexualekundeunterricht in Jungen und Mädchen getrennt werden.

Ich frage mich ernsthaft, wer entschieden hat, dass Jungen nichts über Menstruation wissen müssen. Ganz offensichtlich jemand, der davon überzeugt ist, dass Menstruation so ein Mädchending ist,

” *Ich frage mich ernsthaft, wer entschieden hat, dass Jungen nichts über Menstruation wissen müssen.*

Jahren dort unten bluten würden und das alles saugeheim war.

So geheim, dass die Jungen darüber offensichtlich nichts erfahren durften, denn die hatten gleichzeitig im Nebenraum Sexualekundeunterricht und mussten Kondome über Bananen stülpen. Tief in meinem zehnjährigen Inneren habe ich mich bestimmt gefragt, warum wir nicht alle in beide Geheimnisse eingeweiht wurden. Aber die Kombination aus Banane und Kondom hat mich dann doch zurückschrecken lassen und ich habe mich damit zufriedengegeben, mit den anderen Mädchen verunsichert auf die limettengrüne Nudelpackung zu starren.

Mein einundzwanzigjähriges Ich aber wird davon richtig aggro. Mir hat jemand

das alle Mädchen am besten für sich behalten sollen. Wahrscheinlich hat er seinen weiblichen Freunden tierisch oft gesagt, dass sie natürlich gerne über ihre Tage reden können, aber das nicht so betonen müssen. Sie können doch einfach eine Schmerztablette nehmen und mit dem Geheule aufhören. Denn so schlimm kann es doch gar nicht sein. So etwas in der Art. Das wäre meine Vermutung.

Und Mädchen müssen auch nicht wissen, wie man mit Kondomen umgeht. Logo. Was sollen Mädchen schon mit Kondomen anfangen? Es wäre alles nur reinste Zeitverschwendung, beiden Seiten diese Informationen zu geben, die elementar für die Verhütung sind.

Also saßen ich und die übrigen elf Mädchen im Klassenzimmer, zwölf noch gar nicht fertig entwickelte Körper, und kicherten wie Idioten. Ich hatte keine Ahnung, warum ich kicherte, aber ich tat es trotzdem, denn es hatte mit Sex und Partnerschaft und so zu tun und da musste man eben kichern, als ginge es um Tod oder Leben. Manchmal hätte ich mir gewünscht, dass auch andere Fächer, wie zum Beispiel Mathe, so ein Riesending in der Schule gewesen wären. Stellt euch vor, jemand würde in der Pause angerannt kommen, leichenblass im Gesicht, weil er heimlich im Klassenzimmer gesehen hat, wie die Lehrerin die nächste Stunde vorbereitet.

Tage oder die Kondome. Seine Tage zu haben ist also, als würde man sich in die Hose machen, nur eben mit Blut, und das jeden Monat. Und Kondome sind so 'ne Art Rundumbinden für Leute mit einem Penis, zumindest laut meinem damaligen Wissenstand. Beides war – voll peinlich. Wenn ich mich heute entscheiden müsste, würde ich wahrscheinlich die Kondome noch peinlicher finden. Ist doch klar. Stellt euch vor, da sitzen zehn Leute in einem Klassenzimmer und müssen unter Beobachtung einer Banane ein Kondom überziehen. Obstessen in der Pause ist doch bis ans Ende deines Lebens todespeinlich.

„*Zehn Jahre alt und kicher-kicher, aber mir war total klar, dass man darüber nicht reden sollte.*“

Er schreit wie ein Irrer: „HALLOOO! Wir haben Mathe nach der Pause! MATHE! AAARRGGHH!“ und bricht dann auf dem Schulhof kreischend zusammen. Stellt euch vor, ihr kommt ins Klassenzimmer und seht die Multiplikationstabelle an der Tafel und starrt mit gemischten Gefühlen auf $3 \times 7 = 21$, bis es für das pubertierende Gehirn zu peinlich ist und nicht mehr auszuhalten ist. Aber Mathe ist leider überhaupt nicht peinlich. Und das ist echt schade, denn es hätte den Unterricht trilliardenfach spannender gemacht.

Da saßen wir also, knallrot in der Birne, und sahen in eine blutende Zukunft als Erwachsene. Damals konnte ich nicht richtig sagen, was peinlicher war: die

TAGES-WISSEN: MANGELHAFT

So lief das also 2004 ab. Die Mädchen wurden in ein Zimmer gepfercht und dann haben sie die Tages-Bombe gezündet. Keine Überlebenden. Quatsch, Scherz. Aber wir haben uns schon alle gewundert, was da abgegangen war, denn von diesen fünfzehn Minuten Gelaber über ‚Frau werden‘ hat keine von uns etwas kapiert. Für den Rest der Schulzeit wurde dieses Thema auch nie wieder angesprochen. Aber ich war clever genug, um zu begreifen, dass es überhaupt nicht cool war, seine Tage zu haben.

Zehn Jahre alt und kicher-kicher, aber mir war total klar, dass man darüber nicht reden sollte. Darum wurden die Tage das einzige Thema, über das ich

unbedingt reden wollte, mich aber nicht traute. Hundert Fragen hatte ich, die ich niemandem stellen konnte: Wann bekomme ich meine Tage? Warum blute ich? Hat meine Grundschullehrerin Monica auch so etwas? Oder meine Mama? Offenbar nicht. Denn sie haben noch nie darüber geredet. Hoffentlich bekomme ich das auch nicht. Das wäre super, wenn ich nicht muss.

Vieles von den Dingen, für die ich mich einsetze – Ethik, Moral, Politik und Feminismus –, habe ich über Twitter gelernt. Wie ich mich zu benehmen habe, wurde mir von meinen Eltern beigebracht. Alles andere habe ich in der Schule gelernt. Mit Twitter habe ich

hätte lauthals gebrüllt: „*THAT'S NOT FAIR!*“ (denn das hatten wir gerade in Englisch gelernt), wäre nach Hause gestürmt und hätte eine Folge von „Die Simpsons“ gesehen.

Wenn du als Geburtsjahr 2000 plus hast, dann weiß ich, was du denkst: Wenn ich so viele Fragen habe, warum google ich die nicht einfach? *Well*, hättest du das meiner Mutter gesagt, hätte sie dir wahrscheinlich geantwortet, dass Google nicht auf alles eine Antwort hat.

Das sagte sie mir damals, als ich keinen Bock hatte, für eine Geschichtsarbeit über die Französische Revolution zu lernen, und meinte, wenn ich unbedingt was darüber wissen will, kann ich es googeln. Damit

” *Heute habe ich erfahren, was Regelschmerzen sind und woher sie kommen. HEUTE. Nach zwei Schulviertelstunden über ein Thema, das die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft.*

aber erst mit sechzehn angefangen und meine Eltern haben nie mit mir über Menstruation gesprochen. Alles, was ich am Anfang darüber wusste, hatte ich aus der Schule. Ich bin immer eine gute Schülerin gewesen. Mir fiel das Lernen leicht und ich habe auch immer meine Hausaufgaben gemacht. In der Fünften habe ich das große Einmaleins auswendig gelernt und in Erdkunde eine Eins nach der anderen bekommen. Hätte unsere Lehrerin aber einen unangekündigten Test über die Menstruation geschrieben, wäre ich in Tränen ausgebrochen. Echt jetzt! Denn der Sexualkundeunterricht funktionierte in etwa so gut wie die Demokratie in Nordkorea. Die Streberin in mir wäre durchgedreht,

hat sie sich selbst gedist. Und trotzdem bezweifle ich, ob Google die geeignete Methode für Fünftklässler ist. Auf unserem Klassenrechner war Pimmel unangefochten auf Platz 1 der Suchwörter.

Dann passierte in der Siebten etwas: Wir alle, Jungen und Mädchen, fanden neue Erkenntnisse hinter dem Wandschrank von Narnia. Allerdings versteckten die sich hinter der Überschrift ‚Biologieunterricht‘. Da ging es um die Chromosomen XX und XY. Es ging um eine Eizelle, die von einem Spermium befruchtet werden muss. Und wird sie das nicht, wird das Ei aus der Gebärmutter der Frau wieder ausgestoßen. Ungefähr da hatte einer meiner Klassenkameraden einen echten Geistesblitz und schrie:

„Häh? Sind das die roten Tage oder was?“ Woraufhin die eine Hälfte der Klasse in ein prustendes dreizehnjähriges Testosterongebrüll ausbrach. Die Lehrerin zuckte nur mit den Schultern und sagte ziemlich verlegen: „Ja, das nennt man die Menstruation.“

Das war ein halbes Jahr, nachdem ich zum ersten Mal meine Tage bekommen hatte. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich schon, warum ich sechs Tage im Monat blute. Die Broschüre aus der fünften Klasse war zerfleddert. Ich hatte den totalen Überblick, wusste genauestens, was während meiner Tage passiert. Dass sich nämlich die Innenseite meiner Gebärmutter verabschiedete, weil eine Eizelle auf dem Weg durch meinen Unterleib nicht befruchtet worden war. Binden waren supereinfach zu benutzen, und obwohl ich mich nicht traute, es mit einem Tampon zu versuchen, wusste ich natürlich, dass es sie in den verschiedensten Größen gab und ich mich vor der sogenannten Tamponkrankheit in Acht

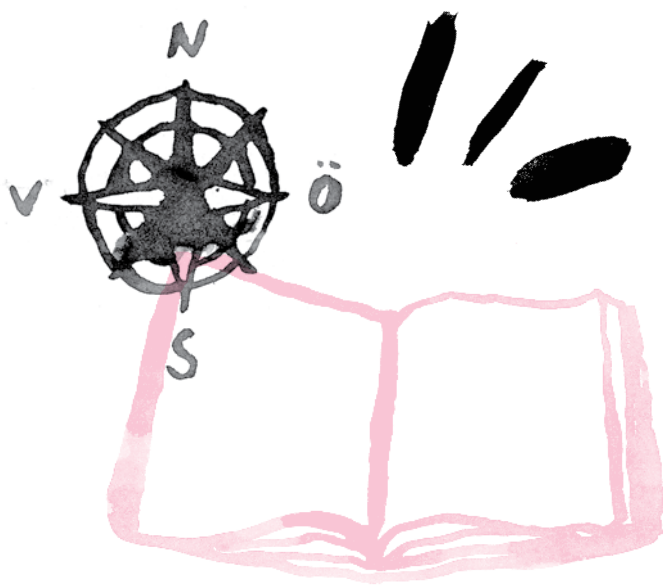
nehmen sollte. Meine Tage waren also easypeasy. Zumindest aus rein biologischer Sicht.

KOMMT ZEIT, KOMMT RAT

Ich bin jetzt einundzwanzig.

Heute habe ich erfahren, was Regelschmerzen sind und woher sie kommen. HEUTE. Nach zwei Schulviertelstunden über ein Thema, das die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft. Sieben Jahre nach meiner ersten Regel. Nachdem ich schon fünfundachtzigmal meine Tage hatte. Neun mehr oder weniger lustige YouTube-Filme später, in denen mich verunsicherte und verängstigte Teenager fragen, ob ihre Tage normal sind oder ob sie an inneren Verletzungen sterben werden. Denn sie sehen in mir ihre allwissende ältere Schwester. Jetzt weiß ich endlich, was mir einmal im Monat in die Gebärmutter kneift.

Mein erstes Gefühl war: totale Faszination. Ich wollte sofort allen erzählen, was sich dahinter verbirgt, damit wir



uns alle in dieser großen staunenden Wolke vereinen können. (Und weil ich eine kleine Besserwisserin bin!) Mein zweites Gefühl: Enttäuschung. Ich war enttäuscht von der Schule, vom Internet, vom Leben. Warum hatte uns in unserem ersten Sexualkundeunterricht niemand erklärt, was da in unserem Körper ablief? Da, als wir unserer zukünftigen Menstruation „Guten Tag“ sagen sollten?

Warum hatte uns niemand gesagt, dass die meisten von uns einmal im Monat tierische Bauchschmerzen haben werden und was wir tun können, damit es weniger wehtut? Ganz zu schweigen von der Woche vor den Tagen, in der

Das sind nur einige der Gründe, warum ich mich an meinen Rechner gesetzt habe, um das hier zu tippen, anstatt das Neuste auf YouTube und Twitter zu checken. Ich habe sogar meine ausgetrocknete Muschi ignoriert und mir eine Jeans angezogen. Das ist ein echtes Opfer, aber irgendjemand muss es machen und ich werde es für euch tun.

Die Tage sind zu meiner Leidenschaft geworden. Die Tatsache, dass wir Mädchen unter fünfzehn zu wenig darüber wissen, macht mich nämlich müde, wütend und schlecht gelaunt. Ich habe Megabock, in meinem Bett zu liegen und mir Youtube-Videos

” *Warum haben wir nur Scham und Stigma vermittelt bekommen und mussten unsere Tage auf eigene Faust entdecken und selbst eine Lösung dafür finden?*

viele von uns von Angstgefühlen, Wut und Traurigkeit überwältigt werden, ohne die Gründe dafür benennen zu können. Wer hat entschieden, dass darüber nicht geredet wird?

Warum haben wir nur Scham und Stigma vermittelt bekommen und mussten unsere Tage auf eigene Faust entdecken und selbst eine Lösung für den Umgang damit finden?

anzusehen. Aber genauso Megalust habe ich auf die Tage, darum sage ich heute NO zu den Videos. Bitte sehr: Alles, was du wissen musst, findest du zwischen diesen beiden Buchdeckeln.

Alles über deine Tage.

Alles, was du über YouTube-Videos wissen musst, steht dann in meinem nächsten Buch.



DIE TAGE KRIEGEN

*Alles über mein erstes Mal,
inklusive Tipps für Neueinsteigerinnen
und alle, die bald dabei sein werden*



Leseprobe aus: Henry, Ja, ich habe meine Tage, so what? ISBN 978-3-407-86430-7
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86430-7>

Nein, ich sehne mich bestimmt nicht zurück in die Zeit, als ich etwa zwölf war und sehnsüchtig darauf wartete, endlich meine Tage zu bekommen. An manchen Tagen war ich so sehr mit dem Thema beschäftigt, dass ich Beckenbodenübungen gemacht habe, um alles rauszudrücken, falls es dort irgendwo feststecken sollte. Ich war supernervös vor dem ersten Mal. Und noch nervöser war ich davor, es meiner Mutter zu erzählen. Aber die ultimative Angst machte mir der Gedanke, vielleicht nie in meinem Leben meine Tage zu bekommen.

Zwischendurch spielte ich in Gedanken durch, wie ich in einem schwarzen

” *Ich war supernervös vor dem ersten Mal. Aber die ultimative Angst machte mir der Gedanke, vielleicht nie in meinem Leben meine Tage zu bekommen.*

Trauerkleid und mit verschmierter Mascara an meinem siebzehnten Geburtstag vor der gesamten Verwandtschaft stehe und zugeben muss, dass ich meine Tage immer noch nicht habe, woraufhin meine Mutter und meine Oma (und andere Frauen in der Familie, die auch so laut kreischen können) ihre Arme um meinen Hals werfen und in ein tierisch lautes Geschrei ausbrechen. Mir war schon klar, dass man sehr jung seine Tage bekommen kann, aber auch erst als später Teenager, und dass beides und überhaupt alles ganz normal ist. Trotzdem war es irgendwie logisch, dass natürlich ich die Ausgestoßene bin. Das schwarze Schaf, das niemals seine Tage bekommt. Hatte ich schon erwähnt, dass

ich ein bisschen hypochondrisch bin? Ja, das bin ich. So, jetzt wisst ihr Bescheid.

In der Sechsten kam kurz vor Beginn der Stunde einer meiner Klassenkameraden in die Klasse gerannt. Ich bezweifle stark, dass er jemals dieses Buch lesen wird, aber zu seinem eigenen Schutz werde ich seinen Namen nicht nennen. Stellt euch einfach einen coolen Typ vor, der es liebt, im Mittelpunkt zu stehen, und auch immer die ganze Aufmerksamkeit bekommt – dann wisst ihr, wen ich meine. Mit einem total bescheuerten Grinsen im Gesicht schrie er mit seiner debilsten Stimmbruchstimme, dass jemand auf dem Klo bei den Schließfächern rumgeblutet hat, und ist dann sofort Richtung besagtes Klo losgestampft. Wie er herausbekommen hat, dass jemand genau auf dieser Toilette ‚rumgeblutet‘ hat, ohne in den Mülleimern herumzuwühlen, ist mir bis heute ein Rätsel, aber wie auf ein geheimes Zeichen hin brüllten die anderen Jungs ein angeekeltes „AAHHHRGGHH!“, und galoppierten wie schwerfällige Testosteronhyänen Richtung Klo, um sich das Rumgeblute anzusehen.

Wie sah es eigentlich aus, wenn jemand auf dem Klo ‚rumblutet‘? Waren die Wände voller Blut? Lag eine Binde im Waschbecken und sonnte sich? Eine Millisekunde lang überlegte ich ernsthaft, Junge zu spielen, mit meiner männlichsten Stimme „Argh!“ zu brüllen und den anderen hinterherzustampfen, um einer von ihnen zu sein und mir alles ansehen zu können. Leider nervt es mich auch heute noch ohne Ende, dass ich niemals erfahren werde, was genau sie dort auf dem Klo gesehen haben, weil ich nämlich mit den anderen Mädchen im Klassenzimmer geblieben bin und wir die Augen verdreht haben. Einerseits bin ich froh,



dass ich ihnen nicht hinterhergerannt bin, denn das wäre mein sozialer Selbstmord gewesen, aber ich hätte ja auch genauso gut als die Tussi, „die nie in ihrem Leben ihre Tage bekommen hat“, enden können. Und vielleicht wäre das meine einzige Chance gewesen, vaginales Blut aus nächster Nähe zu sehen? Könnt ihr euch vorstellen, wie frustriert ich war?

Im Zentrum dieses Dilemmas war ich nur von einem Gefühl beherrscht: Enttäuschung. Alle anderen Mädchen waren schon erwachsen und hatten ihre Tage und sogar die blöden Jungs wussten, wie das aussah. Das war einfach so unfair!



WAS

LANGE

WÄHRT ... !

Natürlich habe ich am Ende doch noch meine Tage bekommen. Ich war dreizehn Jahre alt und „alle anderen“ hatten sie schon längst. Na ja, praktisch alle ... Die meisten Mädchen hatten schon Busen und Pickel und benahmen sich zwischendurch supermerkwürdig, wenn sie zum Beispiel in einer total öden Mathestunde plötzlich fünfmal hintereinander aufs Klo mussten. Diese Sorte „alle anderen“. Obwohl, wahrscheinlich habe ich nur voreilige Schlüsse gezogen, weil ich mich wie ein unterentwickelter Freak fühlte, der niemals in seinem Leben zwischen den Beinen bluten würde. Es war am ersten

Schultag nach den Ferien, die Stunde vor der großen Pause. Irgendetwas klebte in meiner Unterhose, bestimmt wieder so ein bescheuerter Riesenmonsterausfluss. Also schlich ich mich aufs Klo, um nachzusehen. Ich schloss die Tür ab, zog mir die Hose runter und setzte mich auf den kalten Toilettensitz. Was ich dann zu sehen bekam, ließ mir den Atem stocken. Nein, das ist jetzt kein billiger Clickbait wie im Netz, und dann steht aber nur da, dass die Naht in der Jeans geplatzt ist oder so (aber ihr müsst zugeben, mir ist es ganz gut gelungen, die Spannung aufzubauen!). In meiner Unterhose war warmes, braunrotes Blut.