

# #AUSSTELLUNGEN

## Läuft. Die Ausstellung zur Menstruation

06.10.2023 bis 06.10.2024

Museum Europäischer Kulturen



Etwa zwei Milliarden Menschen auf der Welt menstruieren. Über 1,5 Milliarden weitere Menschen hatten ihre Periode oder werden sie bekommen. Trotzdem gilt die Menstruation nach wie vor als Tabu-Thema. Die Ausstellung entfaltet über persönliche und museale Objekte, Interviews, Musik, Film und Kunst die Diskurse und Debatten der letzten Jahrzehnte, zeichnet die Entwicklung der Menstruationsprodukte vom späten 19. Jahrhundert bis heute nach und gibt Stimmen von Menstruierenden Raum.



Ausstellungsansicht © Staatliche Museen zu Berlin, Museum Europäischer Kulturen / Christian Krug

# #PODCASTS Menstruation

## 28ish Days Later

What do you really know about the menstrual cycle? In this award-winning podcast India Rakusen explores the whole bloody story, discovering facts that could change your life. Periods are just the beginning.



## Die blutige Chance

Menstruation betrifft die Hälfte der Weltbevölkerung direkt - der Mangel an Wissen darüber weit mehr Menschen. 11KM lüftet am Internationalen Frauentag die 'Geheimnisse' rund um den weiblichen Zyklus und räumt mit alten Mythen auf.



## There Will Be Blood - Eine Menstruations-Utopie

Wie wäre es, wenn Bluten nicht eklig, sondern so alltäglich wäre wie Zähneputzen? Wenn junge Frauen und ihr Umfeld die erste Periode feiern würden? Wenn Frauen nicht mehr mit der Pille verhüten würden, die den Zyklus komplett abschaltet? Große Galerien würden Bilder aus Menstruationsblut ausstellen, Sportlerinnen durch zyklus-gerechtes Training zu Höhenflügen ansetzen. Das Feature geht dieser Vision nach, räumt mit Vorurteilen auf und lässt Aktivistinnen, Wissenschaftlerinnen und Kunstschaffende zu Wort kommen auf dem Weg in eine zyklutopische Gesellschaft.



## Eine Stunde Liebe:

### Periodenarmut. Wenn das Geld für Tampons und Binden fehlt

Sendung zu Periodenarmut



# #MENSTRUATIONSRECHNER

## Interaktiver Menstruationsrechner So viel kostet Ihre Periode im Lauf Ihres Lebens

Tampons, Binden, Schmerzmittel, Krankheitstage: Weltweit zahlen Frauen viel für ihre Menstruation, viele können sich Hygieneartikel gar nicht leisten. Berechnen Sie in einem interaktiven Rechner, wie viel Sie bisher und in Ihrem Leben für die Periode ausgegeben haben und ausgeben werden – oder ausgeben würden.



## #VIDEOS Menstruation

Wie überlebe ich meine Periode? | [#AMiNORMAL](#) (4/8) | ARTE



Der Uterus ist eine Maschine, die Menschen erschaffen kann. Das bringt gewisse Begleiterscheinungen mit sich. Die hier befragten Frauen sind sich einig: „Wir haben Stimmungsschwankungen vor der Regel.“ Das ist ganz normal, es sei denn man liest die aktualisierte Fassung des DSM psychischer Störungen. Das listet neben dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) nun eine weitere schwerere Störungsform: die Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS).

# #VIDEOS Wechseljahre

## Die Wechseljahre: Jede Frau hat irgendwann mit ihnen zu tun | DW Reporter

Die Mehrzahl der Frauen hat Beschwerden - bei jeder Dritten sind sie so heftig, dass Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit stark darunter leiden. Nora und Nicole sind beide betroffen. Nicole ist Bodybuilderin und versucht, mit Libidoverlust und Hitzewallungen umzugehen. Nora ist durch die Wechseljahre in eine tiefe Depression gefallen. Beide wollen das Thema Menopause aus der Tabuzone holen. Eine Reportage von Tessa Clara Walther.



## Was Sie schon immer über Frauen wissen wollten...

Die Wechseljahre. Eines der letzten, aber hartnäckigen Tabu-Themen der weiblichen Sexualität. Gern belächelt oder verschwiegen. Mit Witz und Selbstironie will Autorin und Regisseurin Katrin Bühlig das Geheimnis lüften, wie Frauen heute mit dem Klimakterium, der Menopause umgehen.



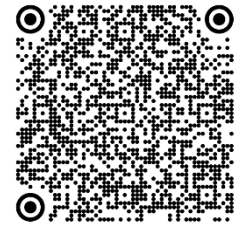
# #PODCASTS Wechseljahre

## Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast

mit Dr. Katrin Schaudig

Wir alle sind hormongesteuert. Hormone regulieren nicht nur die Sexualität, sondern auch Herzschlag, Blutdruck, Atmung und Schlaf. Und wenn sich einige Hormone in der Mitte unseres Lebens langsam verabschieden, kann es Probleme geben. Aktuell sind neun Millionen Frauen in Deutschland in den Wechseljahren. Und doch ist das Thema Menopause unsexy und schambehaftet. Wohl deshalb wurde bislang darüber am liebsten geschwiegen. Doch eine neue Generation Frauen kommt nun in die Wechseljahre und fordert Öffentlichkeit für das Thema. Prominente Frauen reden offen über ihre Probleme, auf sozialen Medien wird mehr und mehr darüber diskutiert. Also höchste Zeit, offen und ohne Scham über die Wechseljahre zu reden. Dieser Podcast will Frauen informieren, mit Tabus und Vorurteilen aufräumen.

Zusammen mit der Frauenärztin Dr. Katrin Schaudig bespricht MDR AKTUELL-Moderatorin Katrin Simonsen die vielfältigen Symptome der Wechseljahre.



## MENO AN MICH. Frauen mitten im Leben.

Wir sind angetreten, um Euch, den innerlich gereiften, interessierten Frauen dieses Landes eine Stimme zu geben – und Euch zuzuhören! Wir wollen mit weiblichem Blick und Humor auf die großen Fragen schauen, die sich uns Frauen meist erst dann stellen, wenn wir mitten im Leben stehen: War das alles? Geht da noch was? Wie stoße ich durch die Gläserne Decke? Wie bleibe ich fit, und wie kann ich vorsorgen: gesundheitlich und finanziell? Soll ich bleiben oder gehen? Hilft Yoga gegen Altwerden? Was gewinne ich, wenn ich meine Komfortzone verlasse? Wann kommen die Wechseljahre und muss ich „da durch“? Oder: Was kann mir helfen? Wie geht Sex für Wiedereinsteiger? Und: Ist Sex noch das, wonach ich suche? Ihr seht, es gibt viel zu tun, wir gehen es an und empowern Euch mit Wissen und Inspiration.



# #PODCAST FÜR ALLE

## Gynäkologie-Podcast „Gyncast“

Sexualität, Zyklus und Schwangerschaft: Immer am dritten Donnerstag im Monat spricht Chefärztin Prof. Dr. Mandy Mangler mit Tagesspiegel-Redakteurin Esther Kogelboom und Anna Kemper vom ZEIT Magazin. Wissenschaftlich eingeordnet, klischeefrei und selbstermächtigend. Aufgezeichnet im Schöneberger Auguste-Viktoria-Klinikum.

