

Zwischen Körper, Technologie und Gesellschaft. Zur Soziologie der Menstrualität

Hannah Link (hannahsoffilink@gmail.com) 

Rezension zu:

Sophie Bauer: „Das Natürlichste, was eine Frau haben kann“. Eine Soziologie der Menstrualität.

Frankfurt, New York: Campus 2025.

306 Seiten, ISBN: 9783593521503, 45,00 € (Print), 0,00 (E-book)

Abstract: Die Rezension behandelt Sophie Bauers Studie „Das Natürlichste, was eine Frau haben kann“. Eine Soziologie der Menstrualität.“ In acht Kapiteln spannt Bauer den Bogen von feministischen Debatten über historische Konzeptualisierungen bis hin zu aktuellen Praktiken, Technologien und Politiken der Menstrualität. Das Fundament der Arbeit bildet eine Re-Perspektivierung von Menstruation als materiell-diskursive Praxis, die sowohl mit Bezug auf Überlegungen von Donna Haraway als auch jenen der Critical Menstruation Studies vollzogen wird. Im Zentrum der Arbeit stehen empirische Einblicke, die unterschiedliche, Erfahrungen, Materialien sowie Praktiken des Menstruierens sichtbar machen und analytisch einordnen. Abgeschlossen wird die Studie mit einem Plädoyer für eine Ethik der Sorge, die Menstrualität nicht individualisiert und privatisiert, sondern zum kollektiven Gegenstand der Sorge erhebt.

Schlagworte: Biopolitik, Care, Cyborg, Körper, Menstrualität, Normativität

Eingereicht: 23. Oktober 2025

Angenommen: 19. November 2025

Veröffentlicht: 03. März 2026

DOI: <https://doi.org/10.17169/ogj.2026.419>

Forschungsförderung: SFB 1482 Humandifferenzierung

Dieser Beitrag wurde redaktionell betreut von Anita Runge.

Zwischen Körper, Technologie und Gesellschaft. Zur Soziologie der Menstrualität

Keine Studie über Frauen – eine Soziologie der Menstrualität

Menstruation steht im Zentrum einer Debatte über körperliche Selbstbestimmung, Medikalisierung und Regulierung vergeschlechtlichter Körper sowie über die vermeintliche Natürlichkeit der Zweigeschlechtlichkeit. Angesichts aktueller rechtskonservativer Stimmungslagen und Kulturkämpfe fällt es dabei nur allzu leicht, in Pessimismus zu verfallen. Die vorliegende Studie von Sophie Bauer schlägt jedoch einen anderen Weg ein: Sie zeigt nüchtern und umfassend, wie die Menstruation ausgestaltet, vermittelt und erlebt wird. Dabei zeichnet sich die Studie – um das vorwegzunehmen – durch bemerkenswerten Scharfsinn und hohe Aktualität aus.

Das Kernargument der Studie lautet, dass Menstruation nicht allein als Angelegenheit der Biologie und Medizin verstanden werden kann, sondern zugleich ein hochgradig relevantes Thema für die Sozialwissenschaften darstellt. Denn ein Verständnis von Menstruation als rein physiologischem Vorgang, der einer bestimmten Kategorie von Körpern schlicht widerfährt, verpasst es, jene Diskurse, Praktiken und Technologien zu erfassen, die notwendig sind, um menstruelle Körperlichkeiten hervorzubringen. Bauer versteht Menstruation als etwas, das weit mehr ist als Blut (vgl. S. 15). Im Rückgriff auf Donna Haraway und die Critical Menstruation Studies (Bobel et al. 2020) konzeptualisiert sie Menstruation als „materiell-diskursives Phänomen“ (S. 19), das als prozesshafte Ko-Konstitution von Körperlichem und Sozialem begriffen wird. Um diese Perspektive zu präzisieren, führt Bauer den Begriff der Menstrualität ein, mit dem sie die Mehrdimensionalität, Verwobenheit sowie Prozesshaftigkeit des menstruellen Geschehens akzentuiert und damit zugleich die biologistische Vorstellung zurückweist, Menstruation sei ein festschreibendes Merkmal von Weiblichkeit. Ihre Soziologie der Menstrualität ist daher keine Studie über blutende Frauen, sondern vielmehr eine Untersuchung materiell-diskursiver Praktiken der Hervorbringung vergeschlechtlichter Subjekte.

Empirisch stützt sich die Autorin auf qualitative Leitfadeninterviews. Dabei muss sie mit einem zentralen methodischen Problem umgehen, nämlich dem,

dass Menstruation als stigmatisierte Körperfunktion das Sprechen darüber zu einem imagetechnischen Kraftakt macht. So sind Menstruierende es gewohnt, sich entlang einer „Menstruationsetiquette“ (Laws 1990) bedeckt zu halten, wodurch ihnen eine entsprechende Erzählpraxis fehlt. Bauer thematisiert diese Problematik wiederholt und begegnet ihr methodisch mit einem niedrighschwelligen Intervieweinstieg, der darauf abzielt, schambehaftete Erzählelemente (etwa Blut, Schleim oder Geruch) in biografische Entwicklungsnarrationen zu überführen. Auf diese Weise lenkt sie die Gespräche zunächst auf Erfahrungen der Jugend und der ersten Menstruation, bevor allmählich gegenwärtige Praktiken und Bedeutungszuschreibungen in den Blick geraten. Zugleich reflektiert Bauer ihre eigene Position im Forschungsprozess: Die Teilnehmenden erfahren und adressieren sie als „Leidensgenossin“ (S. 49) und Mitpraktizierende, was – so Bauer – nicht zuletzt in einem gewissen „Vertrauensvorschuss“ (ebd.) resultiert.

Neben Einleitung, Skizzierung des Forschungsstandes und Schluss umfasst die Studie ein Methodenkapitel sowie drei zentrale empirische Kapitel, die literarisch linear angelegt sind, sich empirisch jedoch gegenseitig bedingen: Menstruelle Körperlichkeit (Kapitel 4), menstruelle Technologien (Kapitel 5) und menstruelle Politiken (Kapitel 6). Die empirischen Kapitel bearbeiten die zentralen Bausteine der Menstrualität. Den Abschluss bildet eine Aufarbeitung menstrueller Ungleichheiten und ein Plädoyer für eine Ethik der Sorge.

Vom opponierenden Körper zur weiblichen Körperlichkeit

Den Auftakt des empirischen Kapitels bildet eine Einordnung des Körperbegriffs in aktuelle soziologische Diskurse. Mit Verweis auf das Konzept des *embodying* von Nina Degele und Sigrid Schmitz (2017) bringt Bauer einen prozessualen und sozio-materiellen Körperbegriff in Stellung. Darauf folgt eine Skizzierung historischer Verständnisse und Konzeptualisierungen von Menstruation, an die der erste zentrale empirische Abschnitt anschließt. Hier dominiert die Frage, wie Menstrualität und Körperlichkeit erlebt werden. Die empirischen Einsichten fördern schließlich eine signifikante Differenz zwischen der Perspektive der Autorin und jener der Befragten zutage: Während Bauer mit dem Begriff Menstrualität eine konzeptionelle Rahmung einführt, mit der das Materielle und Diskursive – also das sogenannte Natürliche und Kulturelle – zusammengedacht wird, schildern die Interviewten vielmehr Erfahrungen der Gespaltenheit; sie erleben sich gar dem menstruierenden Körper ausgesetzt. So erscheint ihnen die Menstruation als eigenmächtiger, körperlicher Vorgang, der mit Emotionen wie Entsetzen, Ekel, aber auch Bewunderung beobachtet wird. Zentrales Ele-

ment des Menstruierens ist daher die Aktivierung eines cartesianischen Körper-Geist-Dualismus, der nicht von außen auferlegt, sondern von den Praktizierenden selbst vollzogen wird. Der Körper wird dabei weder als bloßes Gefäß noch als funktionale Maschine beschrieben, sondern als aktives und unverfügbares Gegenüber erfahren.

Bauer ergänzt sodann das Erleben der Gespaltenheit um Versuche der ‚Versöhnung‘: Durch das aktive (Um-)Interpretieren von Sinneseindrücken und Gefühlen, das Einüben bestimmter Handgriffe (etwa beim Einsetzen einer Menstruationstasse) oder das Aneignen von Wissen (beispielsweise durch die Betrachtung der Vulva oder das Ertasten des Muttermundes) soll ein als widerständig erfahrener Körper in das Selbstbild integriert werden. Die Autorin zeigt, wie sich durch Praktiken des (Kennen-)Lernens der Menstrualität Körperlichkeit verändert: Man will sich an den Körper gewöhnen, seine Vorgänge fühlen und antizipieren lernen. Ein Vorhaben, das auf den ersten Blick durchaus sinnvoll erscheint. Dennoch macht Bauer am Beispiel des Umgangs mit Schmerz auch die Zwiespältigkeit eines solchen Unterfangens deutlich: Zum einen soll die Umdeutung von Schmerz als positives Ereignis Körper und Subjekt zusammenführen; zum anderen beruht eine solche positive Deutung nicht selten auf Erzählungen von Schmerz als „Urzustand menstrueller Körperlichkeit“ (S. 111). Diese erschweren jedoch gerade das, was Menstruierende zu erreichen suchen: die Integration von Körper und Subjekt. Denn die Einbindung eines schmerzenden Körpers in das Selbstbild Menstruierender erfolgt häufig über seine Markierung als ‚naturhafte Frau‘. Damit wird der Körper-Geist-Dualismus nicht vermittelt, sondern der erlebte Spalt auf Kosten des Geistes aufgelöst.

(Un-)Passungen im Körper-Technologie-Verhältnis

Anhand dreier Fallbeispiele – der Menstruationstasse, der Tracking-App und der Pille – zeichnet Sophie Bauer die wechselseitige Beeinflussung von Körper und Technologie sowie den zentralen Prozess des fortwährenden Ausprobierens und Anpassens nach. Das Lernen von Menstrualität zeigt sich dabei als ein konstanter Prozess des „Mit-Werdens“ im Sinne Haraways (1991). Gemeint ist damit zum einen ein Prozess, in dem eine spezifische Körperlichkeit durch und mit Technologien hervorgebracht wird, und zum anderen ein Prozess, der lebensübergreifend und kontinuierlich verläuft. So sind Körper in einem stetigen dynamischen Prozess des Werdens begriffen, der sich mitunter auch in hormonellen und anatomischen Veränderungen äußert, wie sie etwa nach einer Geburt auftreten können.

Den Analysen des zweiten empirischen Kapitels liegt aber auch das Argument zugrunde, dass die Nutzung menstrueller Technologien stets in ein sogenanntes „menstrual concealment imperative“ (Wood 2020) eingebettet sei. Menstruierende sind demnach dazu angehalten, die Blutung ausnahmslos zu verdecken. Ob Technologien passend erscheinen, ist also nicht allein eine Frage des körperlichen Wohlbefindens, sondern hängt wesentlich davon ab, inwieweit sie Menstruierenden ermöglichen, das androzentrische Ideal eines nicht-blutenden Körpers vorzutäuschen.

Bauer resümiert ihr Kapitel mit der Einsicht, dass menstruierende Körper keine statischen Entitäten sind, sondern sich fortwährend verändern und gerade dadurch die Wirksamkeit von Periodenprodukten immer wieder neu herausfordern. Körper erscheinen in diesem Zusammenhang nicht nur als durch Technologien disziplinierte Objekte, sondern auch als relationale und mitunter widerspenstige Elemente eines situativen Körper-Technologie-Verhältnisses.

Zwischen Kritik, Empowerment und Kommerzialisierung: Politiken der Menstrualität

Im dritten empirischen Kapitel widmet sich Sophie Bauer der zunehmenden Politisierung von Menstrualität. Diese kann als ambivalent und plural verstanden werden. Besonders zentral erscheint in diesem Kapitel die Verbindung von Marktstrategien mit aktivistischen Praktiken und damit eine fortschreitende Neoliberalisierung der Politiken der Menstrualität. Die Autorin zeigt, dass insbesondere im medial vermittelten Menstruationsaktivismus post- und popfeministische Logiken als treibende Kräfte wirken. Postfeministische Diskurse sind wesentlich von einem Individualismus geprägt. Dabei knüpfen sie einerseits an zentrale Forderungen des sogenannten Zweite-Welle-Feminismus an – etwa das Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper –, lehnen dabei aber andererseits strukturelle Erklärungsmodelle ab. Postfeminismen setzen also den erlebten Ungerechtigkeiten eine neoliberale Logik der selbstverantwortlichen Befreiung durch spezifische Lebensstile und Konsumentscheidungen entgegen.

Von diesem postfeministischen Aufschwung profitieren vor allem junge Unternehmen und Start-ups, die mehrheitlich im letzten Jahrzehnt entstanden sind. Sie zeichnen sich – wie Bauer es nennt – durch ein „soziales Unternehmertum“ aus (S. 197), das Anliegen von Aktivist*innen aufgreift, dabei gleichzeitig jedoch einen Markt bedient, dessen zentrales Leitmotiv weiterhin der Imperativ des Verbergens von Menstruationsblut ist.

Die Autorin resümiert, dass sowohl diese sozialen Unternehmen als auch postfeministische Akteur*innen auf einen allzu vertrauten Technosolutionismus setzen. Gemeint ist, dass gesellschaftliche und soziale Probleme durch technologische Artefakte bearbeitet werden sollen, ohne dabei politische Forderungen zu stellen.

Obgleich eine solche Diagnose hinsichtlich der Verfahren und Wirksamkeit rezenter Feminismen eher ernüchternd ist, zielt der Abschnitt nicht allein darauf ab, Fallstricke offenzulegen. Bauer legt dar, dass Aufwertung und Thematisierung der Menstrualität nicht zwangsläufig mit einer Kommerzialisierung einhergehen müssen – dies sei nur *eine* Weise, Menstrualität zu politisieren. Tatsächlich gibt es etliche Zusammenkünfte – etwa in Museen, Galerien oder anderen kulturellen Räumen –, die von feministischen Gruppierungen organisiert werden, Anlass zur Kommunikation geben und der Wissensvermittlung dienen. Menstruierende sind an solchen Orten weniger auf sich selbst zurückgeworfen, sondern können ihre individuellen Erfahrungen in kollektive Zusammenhänge einbetten. Dort können sie sich austauschen und eine Gesprächspraxis erlernen. Allerdings stehen solche Räume nicht allen gleichermaßen offen. Bauer gibt selbst zu bedenken, dass sie einem bestimmten Publikum ungleich stärker zur Verfügung stehen als anderen. Mit Verweis auf Andreas Reckwitz (2017) äußert sie den Verdacht, dass das Öffentlichmachen von Menstrualität auch „Ausdruck des Lebensstils einer akademischen Mittelklasse ist, die sich über ein hohes kulturelles Kapital und Bildung definiert“ (S. 247).

Wie ein demokratisierter und emanzipierender Menstruationsaktivismus ausgestaltet sein soll, bleibt eine der großen Herausforderungen feministischer Praxis, so konkludiert Bauer.

Für eine strukturelle Kritikfähigkeit – Sorge als politische Praxis

Letztlich plädiert Bauer dafür, Praktiken, Erfahrungen, Technologien und Politiken der Menstrualität unter dem Vorzeichen einer Ethik der Sorge zu verstehen. Eine solche Ethik zielt darauf ab, Dependenz und Vulnerabilität nicht als sogenanntes Frauenproblem zu marginalisieren, sondern sie als konstituierende Elemente sozialen Lebens anzuerkennen und ins Zentrum politischer Gestaltung zu rücken. In diesem Licht erscheinen auch Sorgepraktiken wie das Sich-Kümmern (etwa um den schmerzenden Körper), das Vor-Sorgen (wie die antizipierende Berechnung der nächsten Blutung) und das Be-Sorgen (etwa das Beschaffen von Menstruationsprodukten) nicht länger als individuelle oder gar

weibliche Angelegenheiten. Vielmehr möchte Bauer sie als grundlegende Voraussetzungen für das Fortbestehen menschlicher und mehr-als-menschlicher Relationen verstanden haben wissen.

Sorge steht damit im Zentrum der Aushandlungen über das gesellschaftliche Zusammenleben. Sie ist politische Praxis. Eine solche Sorgeethik fordert eine kollektive und strukturelle Verantwortungsübernahme statt der Privatisierung menstrueller Belastungen. Mit Rückgriff auf Chris Bobel und Breanne Fahs (2020) argumentiert die Autorin weiter, dass die Lösung nicht in der individuellen Aneignung neuerer (etwa nachhaltiger) Produkte liegen kann, sondern in der Bearbeitung jener strukturellen Ursachen, die Scham, Stigmatisierung und soziale Ungleichheit im Umgang mit Menstrualität fortschreiben. Empowerment wird so nicht als marktförmige Selbstoptimierung gedacht, sondern als kollektive Praxis, die auf gesellschaftliche Transformation abzielt.

Bauer gelingt in ihrer Arbeit eine überzeugende Rekonstruktion menstrueller Erfahrungen, wobei sie zugleich einen kritischen Blick auf aktuelle menstruelle Bewegungen wirft und konkrete intervenierende Vorschläge formuliert. Menstruation als soziales Phänomen zu begreifen, heißt dabei auch, Praktiken der Vor- und Fürsorge zu kollektivieren. Das bedeutet, körperliche Erfahrungen und Praktiken nicht losgelöst, sondern eingebettet in Machtverhältnisse und normative Ordnungen zu verstehen. Daraus folgt, dass Anforderungen und Belastungen, die an Menstruierende gestellt werden (etwa im Hinblick auf Selbstmanagement, Hygiene oder Produktverfügbarkeit), nicht als rein individuelle Verantwortung zu fassen sind, sondern als strukturelle und gesellschaftliche Aufgabe. Konkret würde dies auch eine Kollektivierung der ökonomischen Verantwortung implizieren: Periodenprodukte dürfen nicht länger als private Ausgaben der Menstruierenden behandelt werden. Bauer schlägt daher vor, eine entsprechende Produktinfrastruktur bereitzustellen, etwa durch die Bereitstellung kostenloser Menstruationsartikel in öffentlichen Toiletten.

Mir stellt sich insbesondere hinsichtlich des zweiten Vorschlags die Frage, ob die von der Autorin angeregten Maßnahmen tatsächlich weit genug greifen. Könnte man einen solchen Akt, der darauf abzielt, Menstruierende flächendeckend mit Technologien des Verdeckens zu versorgen, nicht auch als eine Praxis begreifen, die selbst dem „concealment imperative“ (Wood 2020) unterworfen ist und diesen womöglich sogar perpetuiert – nun jedoch auf Kosten des Kollektivs? Dies ließe sich zwar als Fortschritt verstehen, insofern damit ein Schritt hin zu größerer Entlastung Menstruierender getan würde. Doch selbst dann bliebe die von Fahs und Bobel formulierte Forderung unbeantwortet, die tieferliegenden Ursachen solcher Sorgebeziehungen in den Blick zu nehmen.

Damit ist eine etwas allgemeinere Kritik an der Studie angesprochen: Während Bauer mit ihrer äußerst innovativen Studie Praktiken und Erfahrungen der Menstrualität ebenso differenziert wie anspruchsvoll analysiert und sie überzeugend in den Kontext feministischer Bewegungen verortet, hätte das Buch womöglich von einer schärferen Rekonstruktion der angesprochenen Machtverhältnisse gewinnen können. Wer genau profitiert davon, dass Menstruierende Blut verdecken (müssen)? Wer sind diese Akteure, die etwa nachhaltige Produkte erfolgreich vermarkten? In wessen Hände fließt das Geld, das mit einer florierenden ‚*menstrueconomy*‘ erwirtschaftet wird? Hier bleibt das Buch etwas vage. Möglicherweise lassen sich die aufgeworfenen Fragen aber auch nur schwer mit einem Fokus auf alltägliche Praktiken und Erfahrungen von Menstrualität verbinden; sie wären womöglich besser durch einen strukturellen oder politischen Zugang zu fassen und könnten daher den Ausgangspunkt eines Anschlussprojekts bilden.

Was bleibt abschließend festzuhalten? Bauer bietet in ihrer Studie erstmals wertvolle empirische Einblicke in den Alltag und die Praktiken von Menstruierenden und leistet zugleich eine theoretisch wie empirisch bedeutsame Re-Perspektivierung von Menstrualität als materiell-diskursivem Gegenstand sozialwissenschaftlicher Forschung. Zudem übersetzt und ordnet sie zentrale Inhalte und Kritikpunkte eines weitgehend angloamerikanischen Diskurses der Critical Menstruation Studies für eine deutschsprachige Leser*innenschaft. Darüber hinaus setzt sie letztlich wichtige Impulse für eine Weiterführung der Kritik, insbesondere im Hinblick darauf, wie diese auch in politisch-praktischer Hinsicht konkretisiert werden könnte.

Literatur

- Bobel, Chris/Fahs, Breanne (2020): From bloodless respectability to radical menstrual embodiment: Shifting menstrual politics from private to public. In: *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 45 (4), 955–983. doi: [10.1086/707802](https://doi.org/10.1086/707802)
- Bobel, Chris/Winkler, Inga T./Fahs, Breanne/Hasson, Katie Ann/Kissling, Elizabeth Arveda/Roberts, Tomi-Ann (Hg.) (2020): *The Palgrave Handbook of critical menstruation studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. doi: [10.1007/978-981-15-0614-7](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7)
- Degele, Nina/Schmitz, Sigrid (2010): Embodying – ein dynamischer Ansatz für Körper und Geschlecht in Bewegung. In: Degele, Nina/Schmitz, Sigrid/Mangelsdorf, Marion/Gramespacher, Elke (Hg.): *Gendered bodies in motion*. Opladen: Leske + Budrich, 13–36. doi: [10.2307/j.ctvhktj8t.4](https://doi.org/10.2307/j.ctvhktj8t.4)

- Haraway, Donna (1991): Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective. In: Haraway, Donna: Simians, Cyborgs, and Women. The Reinvention of Nature. New York: Routledge, 183–202.
- Laws, Sophie (1990): Issues of blood. The politics of menstruation. London: Palgrave Macmillan.
- Reckwitz, Andreas (2017): Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Frankfurt: Suhrkamp.
- Wood, Jill M. (2020): (In)visible bleeding: The menstrual concealment imperative. In: Bobel, Chris/Winkler, Inga T./Fahs, Breanne/Hasson, Katie Ann/Kissling, Elizabeth Arveda/Roberts, Tomi-Ann (Hg.): The Palgrave Handbook of critical menstruation studies. Singapore: Macmillan, 319–336. doi: [10.1007/978-981-15-0614-7_25](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_25)