

einmal gar nicht mehr oder viel zu früh, man blutet noch mehr oder einfach mal mitten im Zyklus. Obwohl das tausend Gründe haben kann, denke ich natürlich jedes Mal, ich wäre schwanger. Selbst wenn das logisch nicht möglich wäre. Schon mal was von unbefleckter Empfängnis gehört?!

Meistens liegen Unregelmäßigkeiten im Zyklus allerdings an Stress oder Veränderungen der Lebensumstände. Während der Coronakrise beispielsweise hat das absurde Ausmaße angenommen: Unglaublich viele Menschen haben auf einmal gar nicht mehr menstruiert oder viel zu oft. Ich selbst hatte noch stärkere Schmerzen als sonst (wer hätte DAS für möglich gehalten), einige Bekannte von mir klagten über heftigere PMS-Symptome. Eine Studie aus Uganda hat gezeigt, dass circa 35 % der Befragten während der Corona-Pandemie auf einmal Veränderungen an ihrem Zyklus bemerkten. Kein Wunder. Immerhin haben wir uns alle monatelang auf unseren Sofas verbarrikadiert und nur noch von Bananenbrot ernährt. Das und der viele Stress kann Auswirkungen auf den Stoffwechsel und somit auch auf die Periode haben. Oder anders gesagt: In diesem ersten Corona-Jahr hat die ganze Welt nicht mehr funktioniert. Warum also sollten unsere Gebärmütter wie gewohnt ihren Job machen?

Diese Wirrungen des Uterus können ganz schön beunruhigend sein. Anderswo auf der Welt drohen noch viel größere Risiken durch die Periode: Bei einem Indiovolk aus Brasilien, den Tukano, heißt es, junge Frauen und Mädchen, die zum ersten Mal menstruierten, seien in großer Gefahr. (Unabhängig vom Glauben würden das sehr viele Menstruierende vermutlich direkt unterschreiben.) Laut den Geschichten der Tukano wird diese erste Periode nämlich von einer besonders großen Bedrohung gewittert: dem hellrosafarbenen Amazonas-Delfin. Nicht gerade das Raubtier, das man erwartet. Dieser furchteinflößende Flipper erschnuppert, wenn Mädchen ihre Periode bekommen und springt sofort darauf an. Ein echter Delfin sticht offenbar wirklich auch ins Rote Meer. Angeblich verwandelt er sich in einen Mann mit Hut, der die jungen Frauen beim Waschen der Wäsche unterstützt, mit ihnen flirtet und sie schließlich ins Meer zieht und zu Wasserwesen macht. Ohne respektlos sein zu wollen: Das klingt traumhaft?! Hätte mich bei meiner ersten Menstruation ein rosa Delfin abgeholt, mir ein bisschen bei der Wäsche geholfen und mich schließlich auch in einen rosa Delfin verwandelt, ich hätte nicht nein gesagt.

Um vor dem Delfin mit Hut zu schützen, ist es bei den Tukano Brauch, auch schon mit jungen, nicht menstruierenden Männern über die Periode zu sprechen. Vielleicht sollten wir hierzulande eine bedrohliche, verführerische Menstruations-Stadttaube erfinden, damit die Leute das Thema auch endlich mal ernst nehmen und uns darüber reden lassen. Für Situationen, in denen sich jemand beschwert, dass das Thema eklig, zu privat oder sonst etwas sei, habe ich mir mittlerweile etwas einfallen lassen. Wie könnte man auf diese Menstruations-Muffel besser reagieren als mit Battle-Rap? Es gibt da ein Genre, das nennt sich Bad Bars Battles. Die Idee ist, sich mit möglichst schlechten Zeilen und kruden Vergleichen gegenseitig zu untertrumpfen. Es ist also ein ähnliches Konzept wie auf Fotos absichtlich Grimassen ziehen, um nicht unabsichtlich scheiße auszusehen. Darin bin ich Profi. Im Folgenden also ein kleiner Bad-Bar-Vierzeiler für Menstruationsmuffel.

Es ist o. k., dass du „Vagina“ für ein Schattengewächs hältst,
aber ich hab mein' o.b. schneller als mein' Schatten gewechselt!
Darum siehst du niemals Blut zwischen meinen Beinen laufen.
Also lass mich doch bitte wenigstens in Ruhe Tampons kaufen.

LET'S TALK ABOUT SEX

ES IST irgendein Hollywoodfilm mit austauschbarem Namen und ebenso austauschbaren Charakteren. Er kriegt sie, sie kriegt ihn und selbstverständlich sind sie unerträglich schön dabei. Zwischendrin gibt es diese Sexszene: Er hebt sie hoch und presst sie an die Wand, denn sie ist leicht wie eine Feder und er ein richtiger Mann. Selbst dabei sind sie weiterhin unverschämt schön. Das Ganze ist sehr romantisch, aber immer noch angenehm steril. Irgendwann wechseln sie hinüber ins (frisch bezogene, perfekt gemachte) King-Size-Bett und zerwühlen die glänzenden Satinlaken – natürlich nicht zu unordentlich – bis er kommt und sie beide tief aufseufzen. Schließlich schlafen sie selig umschlungen auf- und ineinander ein.

Jedes Mal, wenn ich so etwas sehe, bleiben mir diverse Fragen. Hatten die Sex ohne Kondom oder mit? Wenn da ein Kondom war, wann wurde es unbemerkt an seinen Penis und wieder heruntergezaubert? Kann mir diesen Trick bitte jemand beibringen? Wenn da kein Kondom war, ist der junge Mann kaputt oder wo haben sie sein Sperma versteckt? Am allerwichtigsten: Warum verdammt schwitzen die beiden nicht? Und wo zum Henker ist eigentlich dieser Doktor Sommer, wenn man ihn mal braucht?

Mittlerweile ist wohl allen klar, dass Pornos verzerrte und ungesunde Vorstellungen von Sexualität produzieren. Der Quatsch, den Hollywoodstreifen da machen, ist dagegen immer noch akzeptiert. Dabei ist das doch ein ähnliches Problem. Menschen, die solche Szenen drehen, möchte ich gerne bei den Schultern packen und ihnen sagen: Wirklich niemand schläft nach dem Sex ein, während er noch in ihr ist! Das ist derbe ungemütlich. Zumindest das Kondom sollte man vorher noch da rauspfriemeln. Die größte Informationsquelle zum Thema Sex ist für Jugendliche das Internet mit all den witzigen und bunten Filmchen, die es da nun mal gibt: Romantische Komödien und Pornos also. Man stelle sich mal vor, junge Menschen hätten zwei Quellen, die sie über Autos informieren: Bobbycars und die Transformers-Filme. Das Ergebnis wäre das Gleiche. Viel Verwirrung im Verkehr.

Im Sexualkundeunterricht lernen Teenies die technischen Grundlagen von Sex. Pornos und Hollywoodfilme legen noch ein paar unrealistische Körperideale und

seltsam hygienische Darstellungen von Sexualität obendrauf und Hochglanzmagazine geben Tipps, wie andere Personen zu befriedigen sind. Wie genau man selbst Spaß, geschweige denn guten Sex, hat, sagt einem niemand. Mit dieser lückenhaften Bildung werden junge Menschen aufeinander losgelassen. Dabei gilt beim Bettsport wie bei den meisten Sportarten: Als Anfänger reicht es in der Regel nur für eine lieblose Teilnehmerurkunde. Schön, dass du da warst! Dranbleiben! Immer weiter so! Nur, dass beim Sex hoffentlich keine stolze Mutter am Spielfeldrand steht und für dich applaudiert.

Allein mit dem eigenen Körper umzugehen ist manchmal schon anstrengend genug. Zwei Körper, die sich nackt umeinander herum verrenken, sind umso schwieriger zu koordinieren. Egal, wie geübt du bist, manchmal kommst du dir beim Sex vor wie eine schlackerige Sockenpuppe, die nicht weiß, wohin mit all ihren Gliedmaßen. Zur allgemeinen Verwirrung kommen noch diverse Körperflüssigkeiten hinzu. Hier ein bisschen Sperma, dort etwas Speichel, zwischendrin eine Menge Schweiß und Vaginalsekret – fertig ist der wollüstige Wurstsalat. Falls sich dann noch ein bisschen Luft dazwischen mogelt, zack, Muschifurz. Miteinander zu schlafen macht mehr irritierende Geräusche als jedes Pupskissen und trotzdem versuchen wir verzweifelt unsere Würde dabei zu bewahren. Wem machen wir da nur etwas vor?

Die Geräuschkulisse ist bei Weitem nicht alles am Sex, das unsexy sein kann. Egal, wie romantisch oder erotisch der Moment auch sein mag, irgendwo wartet immer der nächste Krampf in der Wade, ein Krampf im Oberschenkel, ein Zucken im Fuß oder im Hintern. Du bekommst Durst von der Bewegung oder das viele Rumgestöhne trocknet dir den Mund aus. Du denkst aus Versehen an eine Hausarbeit und verlierst die Lust. Du denkst aus Versehen an den alten Mann, der unter dir wohnt und verlierst die Lust. Du wirst aus Versehen nüchtern, siehst dein Gegenüber klarer und wow, verlierst du die Lust! Irgendetwas ist immer.

Selbst wenn idealerweise beide mal gekommen sind, ist der Stress noch lange nicht vorbei. Nun beginnt nämlich das fröhliche Hantieren mit überdimensionierten Handtüchern oder fitzeligen Kosmetiktüchlein. Manche Menschen lieben hingegen das

Risiko und staksen einfach breitbeinig ins Bad im waghalsigen Versuch, dabei nirgends Spuren zu hinterlassen. Spoiler-Alarm: Das funktioniert nie.

Wer anfällig für Blasenentzündungen ist, sollte direkt nach dem Sex pinkeln gehen, um möglichst schnell Keime loszuwerden. Ich renne also gewissenhaft jedes Mal im Sprint aus dem Geschlechtsakt auf die Toilette und versuche verzweifelt meine vom Sex beanspruchte Beckenbodenmuskulatur zum Urinieren zu überreden, obwohl ich ehrlich nicht muss. Also sitze ich da - in der Ecke steht ein kleines lila Kästchen mit Tampons darin - und denke verzweifelt an die Niagarafälle und an tropfende Wasserhähne, während mein Partner im Bett darauf wartet, endlich in mir einschlafen zu dürfen.

Natürlich ist nach dem Sex sofort ins Bad zu rennen weder romantisch noch entspannt. Ich würde auch lieber kuscheln oder postorgastisch sabbernd einschlafen. Aber für nichts auf der Welt möchte ich jemals wieder eine Blasenentzündung kassieren. Gegen die kann man sich zwar vorbeugend impfen lassen, aber das verrät einem erstaunlicherweise niemand. Stattdessen durfte ich mir jahrelang dumme Sprüche anhören lassen, dass das eine klassische „Flitterwochen-Krankheit“ sei und ich eben zu viel Sex hätte. Genau das will ich hören, wenn ich heulend vor meinem Arzt stehe. Wer jetzt denkt, ich übertreibe, hat offenbar das Glück, selbst noch nie eine Blasenentzündung gehabt zu haben. Es ist die Hölle. Manche versuchen noch mit einer zierlich vor den Unterleib gehaltenen Wärmflasche dagegen anzukommen. Nach einiger Erfahrung habe ich gelernt: Direkt auf die Wärmflasche draufsetzen ist die einzige Chance, die du hast. Alles andere ist unerträglich. Ich bin mir sicher, ‚Rammstein‘ haben von einer Blasenentzündung gesprochen, als sie von „Stacheldraht im Harnkanal“ sangen.

Wegen meiner äußerst traumatischen Blasenschmerzen verstehe ich wirklich nicht, warum Leute Sex im Freien so sehr romantisieren. Wenn man nach dem Sex am Strand kurz ins Wasser geht, um sich zu erleichtern, wird man dabei praktischerweise gleich den Sand los, der sich in sämtliche Körperritzen verirrt hat. Das hat sogar noch einen Vorteil. Aber wie machen das zum Beispiel Menschen, die im winzigen Flugzeug-Badezimmer vögeln? „Du Schatz, das war mal wieder richtig geil, aber jetzt verlass doch bitte dieses Kämmerchen, ich möchte pissen“? Auch jeder noch so aufgeheizte Quickie