Projektidee

Periodenblut ist das einzige Blut was den menschlichen Körper ohne Krankheit, Verletzungen oder die Folgen von Gewalt verlässt. Die einzige natürliche Form in der ein Körper Blut abgibt. Gleichzeitig ist es aber auch die stigmatisierteste Form von Blutverlust und es darf nicht öffentlich darüber gesprochen werden. Das hat zur Folge, dass Periodenprodukte teuer und daher für Menschen mit niedrigen monetären Status nicht zugänglich sind. Personen müssen sich dann anderweitig behelfen und das kann verheerende, gar tödliche Folgen haben. Toxisches Schock Syndrom ist da das Stichwort. Unsere langfristige Forderung soll sein, dass alle kostenfreien Zugang zu Periodenprodukten haben und den Staat dazu aufzurufen diese zumindest in allen öffentlichen Einrichtungen, wie Ämtern und Schulen, aber auch der Uni zur Verfügung zu stellen.

Irgendwo muss allerdings angefangen werden. Unsere Gruppe möchte durch **Kunst zur Enttabuisierung** von Menstruation beitragen. Daher sind eine immer blutende 3D-gedruckte Vulva und eine Ausstellung zu alternativen Periodenprodukten geplant. Des Weiteren möchten wir erste Schritte gehen und **Automaten, die kostenfreie Periodenprodukte enthalten**, in der Uni herstellen und in öffentlichen Einrichtungen unterbringen. Die Idee ist, dass Menschen diese Idee überall leicht nachbauen können. Um das auch öffentlich sichtbar zu machen erstellt unsere Gruppe eine **Webseite** als Informationsplattform und -austausch zu Menstruation, zur Vernetzung mit anderen Vereinen und Projekten sowie zur Dokumentation der Kunstausstellung und Automatenherstellung.

Um die langfristige Forderung nach kostenfreien Periodenprodukten für alle vom Staat zu fordern, wollen wir mit den Möglichkeiten von lab:prepare ein Grundgerüst dafür bauen.

3D-Druck

Ziel der “Blutenden Vulva” war es eine Kunstinstallation zu schaffen, die ästhetisch aussieht, zum Verweilen und Nachdenken einlädt und so negative Konnotationen, die einige Menschen mit Periodenblut verbinden könnten, entgegenzuwirken. Für die Farbe hatten wir in der Gruppe mehrere Optionen besprochen und uns schlussendlich auf Grau geeinigt um der Vulva keine “Hautfarbe” zu geben und sie nicht zu abstrakt in etwa Grün oder Blau darzustellen. Nicht die Vulva selbst sollte im Vordergrund stehen sondern das Blut, welches unaufhörlich aus ihr heraus fließt. Der Plan war es ein Modell einer Vulva zu nehmen und es so zu modifizieren, dass es von den Maßen her mit den uns zur Verfügung stehenden 3D-Druckern druckbar ist und die Bauteile wie eine Pumpe und Schläuche beinhält. Zunächst haben wir einen Auffangbereich am unteren Ende der Vulva konstruiert, wodurch ausströmende Flüssigkeit in den hinteren, nicht sichtbaren Bereich geführt wird. An der dicksten Stelle des Modells (am oberen Ende) haben wir eine Vertiefung für eine kleine Pumpe designt, die die rot gefärbte Flüssigkeit aus dem Auffangbereich aufnimmt und diese von hinten durch die Scheidenöffnung nach Außen pumpt. Die Schläuche der Pumpe liegen ebenfalls in einer Vertiefung um sie zu fixieren. Die Bohrung über der Scheide stellt schematisch den Harnröhreneingang dar. Das Modell wurde mit Autodesk Fusion 360 konstruiert.

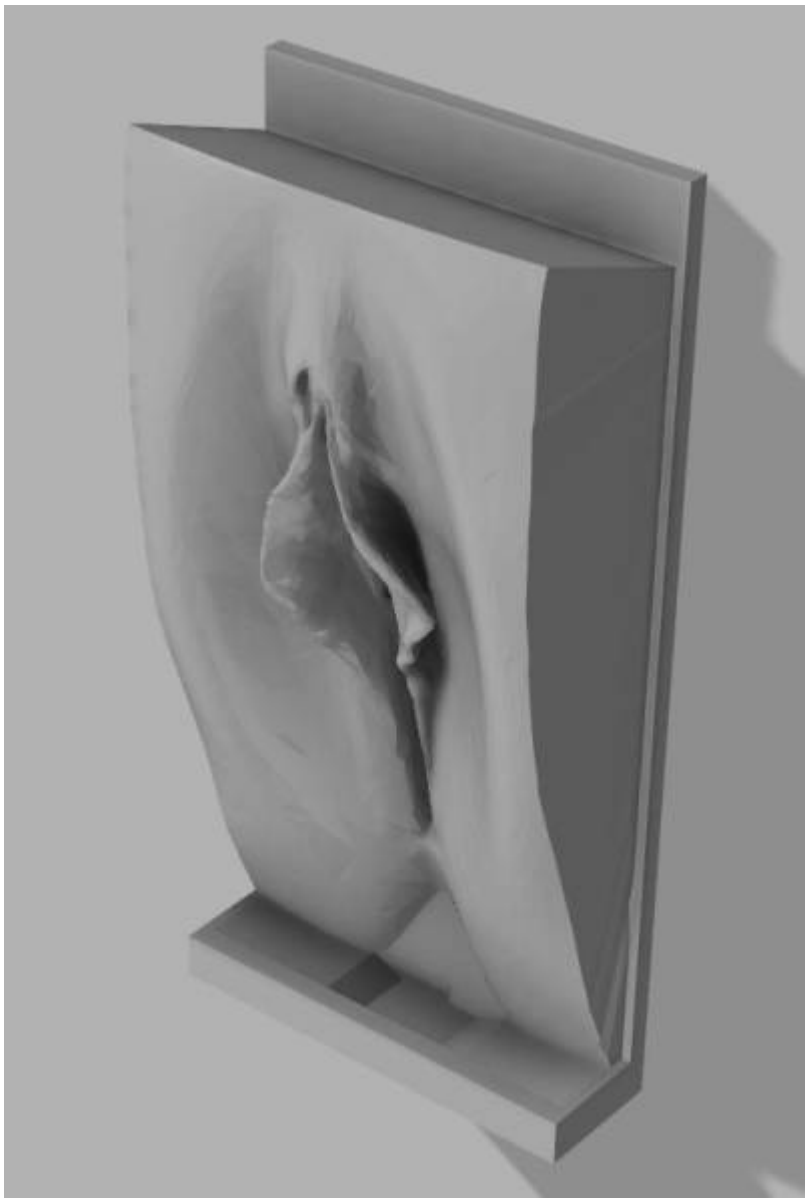
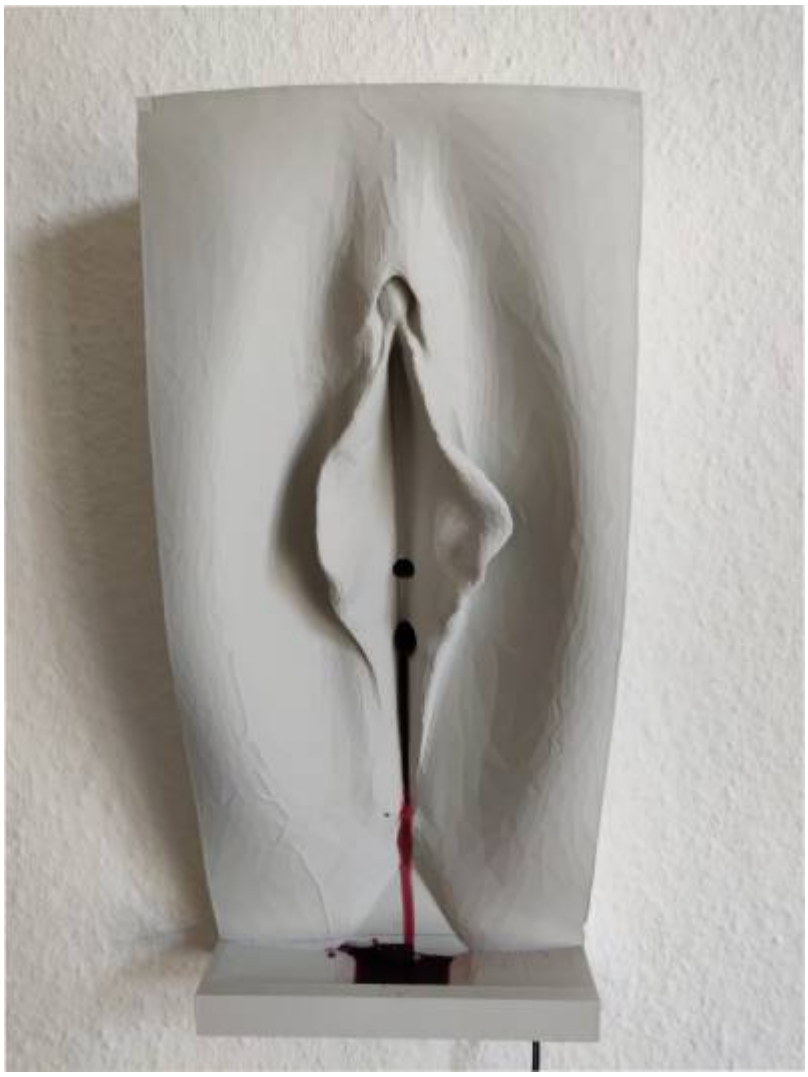


Abbildung 1: Frontansicht Abbildung 2: Rückansicht

Ergebnis

Die Abbildungen 3 und 4 zeigen das fertige Modell in der Front- und Rückansicht. Da die Pumpe kurzfristig ersetzt werden musste, war die für die Pumpe vorgesehene Aussparung zu klein, sodass sie in die Aussparung platziert wurde, die für eine potenzielle Powerbank gedacht war.



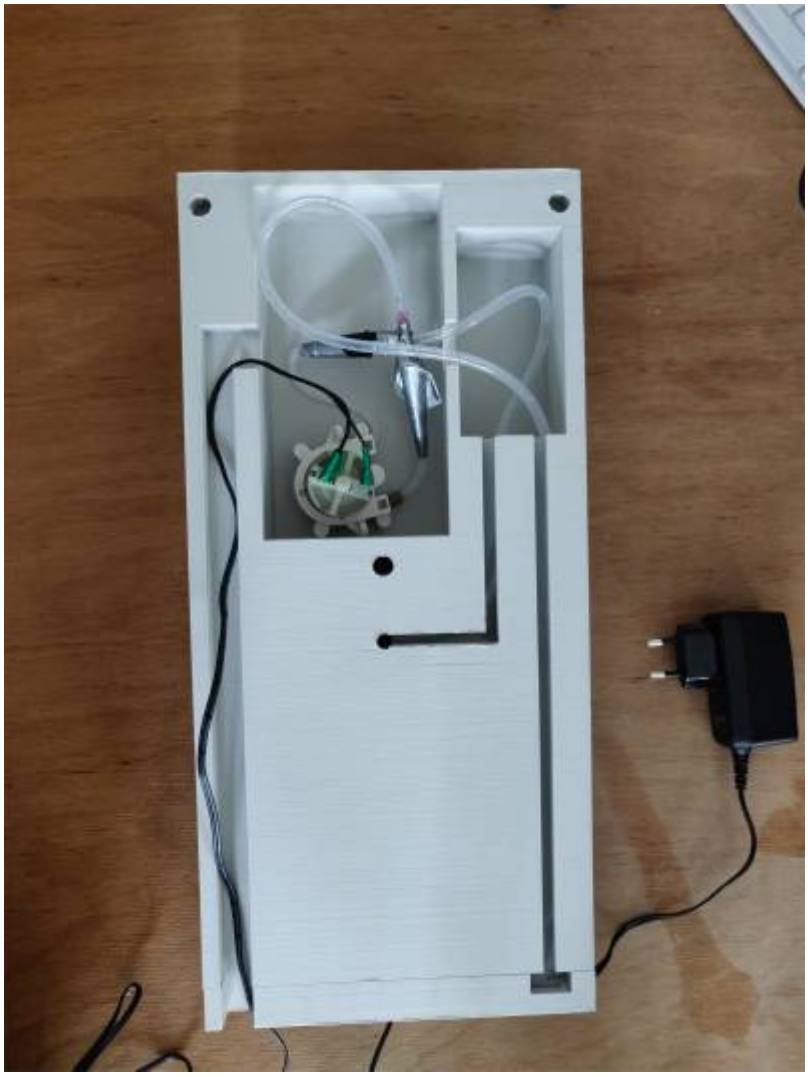
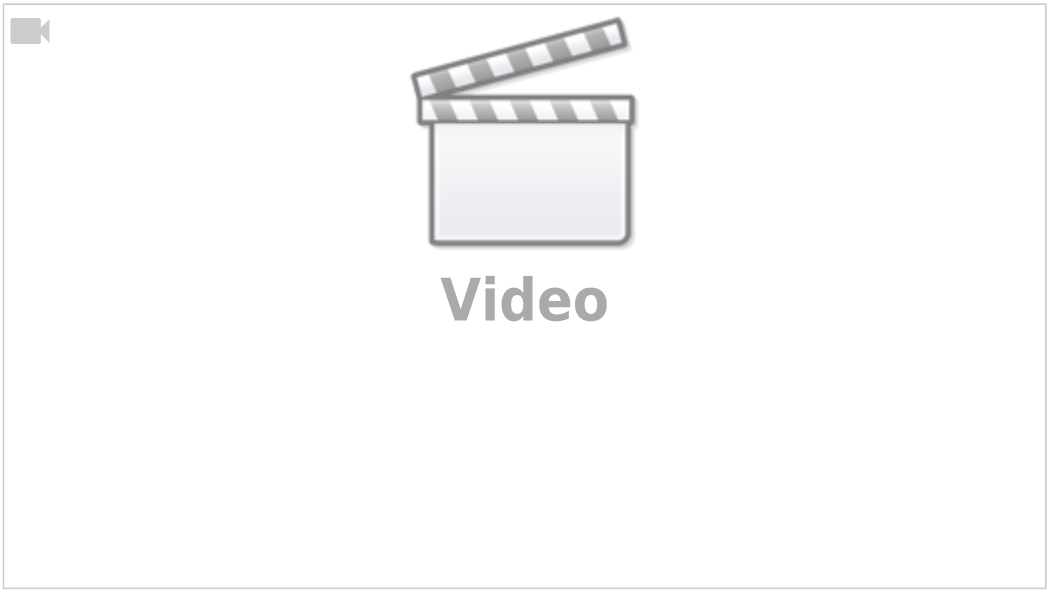


Abbildung 3: Frontansicht Abbildung 4: Rückansicht



Das Video zeigt unsere Kunstinstellation in Betrieb. Wir haben die blutähnliche Flüssigkeit durch eine Mischung aus Wasser, Stärke und Lebensmittelfarbe nachgestellt. Diese haben wir in den Auffangbereich des Modells gefüllt. Wir haben festgestellt, dass beim nicht vollständigen Befüllen des Bereiches der Flüssigkeitsstrom aus der Pumpe heraus unregelmäßig war. Dies haben wir zu unserem Vorteil genutzt, da ein gleichmäßiger Blutstrom weniger der Realität entsprechen würde. Die

„Klumpen“, die in unserem Video zu sehen sind, sind ein unbeabsichtigter positiver Effekt, um abgestoßene Gebäurmutterschleimhaut während der Regelblutung darzustellen.

Alternative Periodenprodukte

Die Ausstellung soll neben dem Modell einer blutenden Vulva auch alternative /nachhaltige Periodenprodukte enthalten. Als alternative /nachhaltige Produkte sollen folgende Periodenprodukte ausgestellt werden:

- Periodentasse
- Periodenunterhose
- Periodenschwamm
- Wiederverwendbar/ waschbare Binde

Dafür haben wir 4 Kästen gebaut bzw. von Robert bauen lassen.

- Wir benötigen 4 Kästen:
- Periodenschwamm: 12cm x 12cm x 6cm
- Periodentasse: 12cm x 12cm x 6cm
- Waschbare Binde: 36cm x 18cm x 4cm
- Periodenunterhose: 38cm x 28cm x 4cm

Zusätzlich zu den Kästen haben wir für jedes Produkt einen kurzen Text verfasst, der Funktion, Anwendung und Vorteile des jeweilligen Periodenprodukts aufzeigt.

Mestruationstasse

Menstruationstassen fangen das Periodenblut in der Vagina auf. Die Menstruationstassen bringen einige Vorteile mit sich. Sie bestehen aus medizinischem Silikon und hinterlassen daher keine Materialrückstände im Körper. Sie können bis zu 10 Jahre lang verwendet werden, was sehr umweltschonend ist, da sie keinen Müll produzieren. Langfristig gesehen sind sie kostengünstiger und sie müssen nicht ständig ausgewaschen werden, da sie je nach Herstellung 4-12 Stunden lang verwendet werden können. Nachteilig ist jedoch, dass die Möglichkeit zum Auswaschen und Auskochen da sein musst, um sie erneut einzuführen und zu desinfizieren. Das heißt sauberes Wasser sowie Möglichkeiten zum Wasser kochen sind vorausgesetzt.

Menstruationstassen fangen das Periodenblut in der Vagina auf. Die Menstruationstassen bringen einige Vorteile mit sich. Sie bestehen aus medizinischem Silikon und hinterlassen daher keine Materialrückstände im Körper. Sie können bis zu 10 Jahre lang verwendet werden, was sehr

umweltschonend ist, da sie keinen Müll produzieren. Langfristig gesehen sind sie kostengünstiger und sie müssen nicht ständig ausgewaschen werden, da sie je nach Herstellung 4-12 Stunden lang verwendet werden können. Nachteilig ist jedoch, dass die Möglichkeit zum Auswaschen und Auskochen da sein musst, um sie erneut einzuführen und zu desinfizieren. Das heißt sauberes Wasser sowie Möglichkeiten zum Wasser kochen sind vorausgesetzt.

Vor der Benutzung der Menstruationstassen sollten die Hände gewaschen werden. Die Menstruationstasse wird vor dem Einführen zusammengefaltet, sodass ihr Durchmesser klein ist und sie gut eingeführt werden kann. Dazu gibt es verschiedene Techniken (C-Faltung, F-Faltung, Punchdown-Faltung). Wenn die Menstruationstasse eingeführt wurde, entfaltet sie sich automatisch vor dem Muttermund. Durch den erzeugten, leichten Unterdruck hält die Menstruationstasse dicht und bleibt an ihrem Platz. Vor dem Entfernen der Menstruationstasse sollten wieder die Hände gewaschen werden. Es kann für das Entfernen angenehmer sein, sich hinzusetzen oder zu hocken, da sich mit entspannten Muskeln die Tasse leichter entfernen lässt. Der Unterdruck kann gelöst werden, indem die Seitenwände der Tasse leicht zusammengedrückt werden. Dann kann die Tasse vorsichtig am Griff rausgezogen werden. Wenn der Griff nicht so gut zu erreichen ist, kann es helfen zu pressen, sodass die Menstruationstasse ein Stück runterrutscht. Anschließend kann die Tasse ausgewaschen und entweder wiedereingeführt oder desinfiziert werden, indem du sie mindestens 3 Minuten lang in Wasser kochst.

Zu Beginn kann es etwas ungewohnt sein, die Menstruationstasse zu verwenden, aber nach etwas Zeit lässt sich sehr gut verwenden.

Menstruationsunterwäsche

Bei Menstruationsunterwäsche handelt es sich um Unterhosen mit integrierter Saugeinlage. Die Menstruationsunterhosen sehen in der Regel aus, wie andere Unterhosen auch und da die Saugeinlage nur einige Millimeter dick ist, fühlen sie sich beim Tragen auch gar nicht so viel anders an. Je nach Hersteller*in kann die Periodenunterwäsche zwei bis fünf Jahre verwendet werden. Dadurch reduziert sie erzeugten Müll und ist nachhaltiger. Allerdings sind die Periodenunterhosen nicht super günstig (20-40€) und für eine gepflegte Verwendung, sind entsprechende Waschmöglichkeiten vorausgesetzt.

Die Periodenunterwäsche kann anstelle anderer Unterhosen verwendet werden. Die Saugeinlage sammelt das Menstruationsblut. Diese besteht aus 3 Schichten. Die oberste Schicht sorgt dafür, dass das Menstruationsblut in das Innere der Unterhose weitergeleitet wird. Dadurch gibt es ein trockenes Tragegefühl. Die mittlere Schicht besteht aus einem antibakteriellen und absorbierenden Material. So können sich Bakterien nicht vermehren und es entstehen keine unangenehmen Gerüche. Wie viel Menstruationsblut die Schicht aufsaugen kann, ist von Unterhose zu Unterhose unterschiedlich. Das

steht aber mit in der Anleitung. Die untere Schicht ist flüssigkeitsundurchlässig. Nach Benutzung kann die Periodenunterwäsche bei 40 Grad mit anderer Wäsche zusammen gewaschen werden. Es empfiehlt sich, sie vorher mit kaltem Wasser auszuspülen und auf das Nutzen von Weichspüler und Trockner zu verzichten. Zugang zu Waschmöglichkeiten sind für die Benutzung vorausgesetzt.

Freies Bluten

Das Freie Bluten oder Free Bleeding verwendet keinerlei Periodenprodukte. Das Menstruationsblut wird direkt in z.B. der Toilette abgegeben. Vorteilhaft ist, dass es kein Geld kostet und da keine Produkte hergestellt oder verwendet werden, es auch sehr umweltfreundlich ist. Dadurch, dass keine Fremdkörper eingeführt werden, kann es nicht zu Infektionen oder dem sogenannten Toxischen Schocksyndrom kommen. Allerdings ist für das Praktizieren vorausgesetzt, dass die menstruierende Person zur rechten Zeit eine Toilette oder Ähnliches zur Verfügung hat. Auch wenn das Menstruationsblut schwallartig abgegeben wird, passiert das dennoch unkontrolliert. Daher ist vorausgesetzt, dass sich gut mit dem eigenen Körper ausgekannt wird. Menschen, die sich keine Periodenprodukte leisten können und daher zum freien Bluten gezwungen sind, haben unter Umständen nicht die entsprechende Ruhe und Örtlichkeiten um ungehemmt und locker frei zu bluten, sondern es ist vielmehr ein (zusätzlicher) Stressfaktor.

Die Idee hinter dem Freien Bluten ist, dass sich menstruierende Personen so mit ihrem Zyklus auseinandersetzen, dass sie einschätzen können in welchen Intervallen Blut während der Menstruation abgegeben wird.

Das Menstruationsblut wird in Schüben abgegeben. Wenn menstruierende Personen ihren eigenen Körper gut kennen, dann können sie erkennen, wann das Periodenblut abgegeben wird. In diesen Intervallen kann dann eine Toilette oder ähnliches aufgesucht werden und das Blut kann abfließen. Um das Blut abzugeben, kann es helfen hin und her zu wippen und den Beckenboden zu entspannen. Um ein Gefühl und Intuition dafür zu entwickeln wann Menstruationsblut vom Körper abgegeben wird, kann es ein bisschen Zeit brauchen. Wenn das freie Bluten vorher noch nicht praktiziert wurde, kann es hilfreich sein z.B. eine Binde oder Toilettenpapier zu benutzen und etwas häufiger z.B. auf die zu Toilette gehen. Nachts ist der Blutfluss geringer und es genügt meistens vor dem Schlafen gehen und nach dem Aufstehen zur Toilette zu gehen.

Menstruationsschwamm

Menstruationsschwämme sind eine Alternative zu anderen Produkten, die während der Periode genutzt werden können. Die feinporigen Schwämme gehören zu den wirbellosen Vielzelleren. Es handelt sich also um ein Tier. Daher ist es wichtig zu beachten, dass es sich hierbei um keine Vegane Alternative handelt.

Der Lebensraum der Schwämme befindet sich an der levantischen Küste. Damit ist die Küste am östlichen Teil des Mittelmeers gemeint also von der Türkei über Syrien, Israel bis Lybien. Dort filtern die Schwämme für ihre Nahrungsaufnahme das Meer und tragen so zu einem gesunden Klima bei. Deshalb ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass die Schwämme aus kontrolliertem Anbau stammen und handgepflückt werden. Da dort darauf geachtet wird, dass die Wurzel erhalten bleibt und sich die somit Schwämme natürlich wieder verbreiten. Damit wird die Erhaltung der Art garantiert.

Im Handel ist der Schwamm dann in unterschiedlichen Größen erhältlich, hat eine ovale Form und ist meistens gelb oder braun. Da es sich hierbei um ein Naturprodukt handelt variieren diese Einheiten häufig

Die Vorteile von Menstruationsschwämmen: Der Menstruationsschwamm ist ein nachwachsendes Naturprodukt. Dadurch frei von Kunststoff und anderen unnatürlichen Materialien. Außerdem ist er wiederverwendbar. Durch die Nutzung entfällt der zusätzliche Plastikmüll und es kann einiges an Geld gespart werden. Auch für die Vagina kann der Menstruationsschwamm eine gute Alternative sein, da er weniger die Schleimhäute angreift und austrocknet. Aufgrund seiner weichen Textur passt er sich perfekt in die jeweilige Form des vaginalen Eingangs an und erzeugt ein angenehmes Tragegefühl.

Der Menstruationsschwamm kann auch während des Geschlechtsverkehrs genutzt werden, um die Blutung während des Geschlechtsverkehrs etwas aufzufangen.

Anwendung: Vor der ersten Anwendung muss der Schwamm in Essigwasser gereinigt werden, in einem Mischverhältnis von 1:2 (Essig: Wasser). Anschließend wird der Schwamm ordentlich ausgedrückt und kann vaginal eingeführt werden. Durch seine flexible Passform lässt sich der Schwarm relativ leicht einführen. Der Schwamm kann in die gewünschte Form gedrückt und mithilfe eines Fingers dann vorsichtig durch den vaginalen Eingang eingeführt werden. Mit seiner weichen Textur sorgt der Menstruationsschwamm für einen hohen Tragekomfort. Die Tragedauert variiert je nach Stärke der Blutung zwischen vier und acht Stunden. Für die Entfernung ist es am einfachsten, wenn der Körper in einer gehockten Haltung ist und dabei die Beckenbodenmuskulatur angespannt wird.

Stoffbinde

Die Stoffbinde ist eine wiederverwendbare Binde, die, im Verglich zu den Binden aus dem Drogeriemarkt, keinen zusätzlichen Abfall produziert da weder Verpackungsmaterial noch die Binde bei der Benutzung entsorgt werden müssen. Zudem ist die Stoffbinde das älteste Hygieneprodukt, dass zum Auffangen von Menstruationsblut genutzt wurde. Da sie sich leicht selbstnähen lässt und auch aus Stoffresten hergestellt werden kann, wird die Stoffbinde auch häufig von menstruierenden Personen genutzt, denen die finanziellen Mittel fehlen, um andere Produkte zu erwerben. Neben selbst genähten, gibt es auch bereits fertig genähten Stoffbinden, die erworben werden können.

Vorteile: Die Stoffbinde verursacht weniger Kunststoffmüll. Mit der Nutzung wird das Klima unterstützt, da der zusätzliche Plastikmüll für Verpackung etc. verfällt. Außerdem ist es eine Möglichkeit auch Kosten für die Anschaffung von Produkten zu senken. Die Anwendung ist sehr leicht und benötigt keine vaginale Einführung. Daher kann die Binde auch einfacher gewechselt werden.

Anwendung: Die Anwendung kann komplementär zu einem anderen Produkt erfolgen (Tampon, Menstruationsschwamm, Menstruationstasse) oder die Stoffbinde wird einzeln genutzt. Dabei muss die Stoffbinde nur in die Unterhose gelegt werden. Es bedarf keiner vaginalen Einführung und das verringert das Risiko einer bakteriellen Infektion. Nach der Anwendung muss die Binde gewaschen werden. Dies ist am einfachsten in der Waschmaschine bei 60 Grad.

Automaten

Damit Periodenprodukte an alle kostenfrei in öffentlichen Einrichtungen bereitgestellt werden können, brauchen sie ein Behältnis das nachgefüllt werden kann. Die Automaten werden voraussichtlich auf drei verschiedene Arten gebaut werden mit einer Anleitung zum einfachen Nachbauen. Das Organisieren von einem Spendennetzwerk und Freiwilligen, die die Automaten befüllen, soll erst nach Abschluss von lab:prepare gezielt stattfinden. Die Automaten sollen eine Informationstafel mit Erklärungen zu Warum?Wieso?Weshalb? haben.

Webseite

Es wurde bereits eine Webseite angelegt die verschiedene Funktionen haben soll. Die Anleitung zum Automaten selber bauen, eine digitale Ausstellung der Kunst sowie eine Informationssammlung zum Thema Menstruation und Period Poverty sollen in der Webseite gesammelt werden. Des Weiteren wird es eine Karte geben in der bereits existierende Automaten verzeichnet sind, einen Blog und auch ein Forum. Aber schaut selbst: https://period.uber.space/

Quellen

3D-Vorlage: https://www.thingiverse.com/thing:3823172 Menstruationstasse:

https://de.rubycup.com/pages/anleitung-fur-beginner https://www.menstruationstasse.com/

Menstruationsunterwäsche:
https://utopia.de/ratgeber/periodenunterwaesche-wie-empfehlenswert-sind-period-panties/

Freies Bluten: https://www.elle.de/free-bleeding https://www.cyclotest.de/freie-menstruation/

Menstruationsschwamm:
https://utopia.de/ratgeber/menstruationsschwamm-so-wird-er-angewendet-und-gereinigt/

Stoffbinde: https://erdbeerwoche.com/meine-produkte/stoffbinde/

From:
http://www.labprepare.tu-berlin.de/wiki/ - **Project Sci.Com Wiki**

Permanent link:
http://www.labprepare.tu-berlin.de/wiki/doku.php?id=ws2021:periodenprodukte&rev=1619721617

Last update: **2021/04/29 20:40**