

„Dein Zyklus ist so viel mehr als alle paar Wochen eine Blutung“¹

Transformationsprozesse vergeschlechtlichter Körperlichkeit

Jasmin Schmidlin

Beitrag zur Veranstaltung „Sex(uality) and Gender in Progress – Transitionen und Transformationen von Geschlecht und Sexualität“ der Sektion Frauen- und Geschlechterforschung

Einführung – Enttabuisierung der Menstruation / des Menstruationszyklus?

Die vorliegenden Überlegungen basieren auf dem im Call ausgewiesenen Moment eines auf den Geschlechtskörper bezogenen defizitären Ausgangszustandes, den es mittels Transformationsprozessen zu modifizieren gilt, den ich in Bezug auf die Menstruation bzw. den Menstruationszyklus aufnehme.² Durch den Transformationsprozess der Enttabuisierung der Menstruation trage, wie Anne Schmuck in *Meinen Zyklus lesen und verstehen* schreibt, „jede und jeder Einzelne von uns zu einer geschlechtergerechteren Welt bei!“ (Schmuck 2024, S. 7) Maisie Hill spricht der Beschäftigung mit dem und dem Hören auf den Zyklus in einem der bekanntesten Ratgeber *Period Power* gar revolutionäre Kraft zu (Hill 2019, S. 8). In meinem Dissertationsvorhaben interessiert mich besonders die Verhandlung und ebenso die Frage, in welcher Weise sich Vorstellungen des menstruierenden und/oder zyklischen Körpers in Subjektivierungsweisen einschreiben und wie aus dem Zusammenspiel restriktiver und emanzipatorischer Elemente ein spezifisch vergeschlechtlichtes, körperliches Selbst hervorgeht. Mein vornehmliches Analysematerial bilden Ratgeber der letzten Dekade, in denen Menstruation in der Aufforderung „zyklisch zu leben“ verhandelt wird. Auf diese greife ich auch in diesem Beitrag zurück.

¹ Das Zitat stammt aus Anne Schmucks (Schmuck 2024, S. 6) Ratgeber *Meinen Zyklus lesen und verstehen*. Bei der Einreichung des Abstracts lautete der Arbeitstitel „Der menstruierende Körper und das ‚zyklische Leben‘. Transformationsprozesse vergeschlechtlichter Körperlichkeit“.

² Ich danke den Organisator*innen des Panels „Sex(uality) and Gender in Progress – Transitionen und Transformationen von Geschlecht und Sexualität“ für die Einladung und den Teilnehmer*innen für die hilfreichen Fragen und Anmerkungen. Ebenso bedanke ich mich bei den Teilnehmer*innen des Forschungskolloquiums des Graduiertenprogramms Gender Studies Basel (GGSB), die den vorliegenden Text gelesen und kommentiert haben; besonderer Dank geht an Dr. Doris Leibetseder und Dr. Anna Carson Sator für die ausführlichen Rückmeldungen.

Mein Beitragsvorschlag problematisiert³ die Enttabuisierung als Transformationsprozess vergeschlechtlicher Körperlichkeit, indem ich die diskursive Ausweitung von Menstruationsblutung auf Menstruationszyklus nicht nur als Wandel der Sichtbarkeit und Re-Justierung einer androzentrischen Beachtung des Körpers verstehe. Die Aufmerksamkeitsverschiebung von Blutung zu Zyklus ermöglicht mir vielmehr, die Art und Weise zu befragen, in der Vorstellungen vergeschlechtlicher und ‚weiblicher Körperlichkeit‘ verhandelt werden.

Ich werde zunächst auf die Verschiebung der Fokussierung auf die Blutung hin zum Zyklus eingehen. Davon ausgehend möchte ich dann anhand der Zyklusratgeberliteratur zeigen, wie dem Zyklus die Aufgabe des „Kompass“⁴ zukommt und welche Anforderungen an weibliche und/oder menstruierende Personen⁵ daraus abgeleitet werden. Und zum Schluss werde ich argumentieren, dass die Inanspruchnahme des Zyklus auf der Vorstellung von dem fußt, was ich eine *vergeschlechtlichte Körperzeit* nenne.

Transformation der Menstruation? Von der Blutung zum Zyklus

Darüber, dass der Menstruation gegenwärtig eine gesteigerte Aufmerksamkeit zukommt, scheint weitgehend Einigung zu bestehen. Die Geschlechter- und Menstruationsforscherin Chris Bobel hält im überhaupt ersten Band für kritische Menstruationsforschung fest: „Menstruation is having its moment – no doubt“ (Bobel et al. 2020, S. 2). Und schon fünf Jahre zuvor kommt die Frauenzeitschrift *Cosmopolitan* zu einem ähnlichen Schluss: „2015 – The Year the Period went Public“ (Maltby 2015). Sowohl aktivistische Interventionen, künstlerische Arbeiten als auch populärkulturelle Diskurse haben die Menstruation für sich entdeckt: Während etwa die Musikerin und Künstlerin Kiran Ghandi im Kampf gegen die Stigmatisierung der Menstruation 2015 den London Marathon ohne Menstruations- bzw. Hygieneartikel mit einer sichtbar verbluteten Jogginghose läuft, postet die kanadische Autorin Rupi Kaur auf ihrem Instagram Account ein von ihrer Schwester aufgenommenes Selbstporträt, im Bett liegend mit verbluteter Hose, das zu einem einwöchigen Kampf mit der Plattform gegen dessen Entfernung führt (Gandhi 2015, 2016; Maltby 2015; Kaur 2015, 2023; Bobel 2010, 2015). In den Myriaden von Phänomenen, von denen Bobel einige unter dem Begriff des „menstrual activism“ (Bobel 2006, 2010) zusammengefasst hat, steht die Menstruation in Form der monatlich austretenden Blutung im Fokus.

Dahingegen hat sich eine Beschäftigung mit dem Menstruationszyklus entsponnen, der diese nicht auf die Menstruationsblutung begrenzt wissen will. Pointiert heißt es etwa in Anne Schmucks Ratgeber: „Dein Zyklus ist so viel mehr als alle paar Wochen eine Blutung“ (Schmuck 2024, S. 6). Vielmehr gelte es, im Einklang mit dem eigenen Zyklus zu leben. In Form des „cycle syncing“ findet dies etwa im Bereich

³ Problematisierungen sind hier in einem Foucaultschen Sinne zu verstehen: Damit rückt die gegenwärtig spezifische Art und Weise in den Fokus, die es erst möglich macht, dass der Menstruationszyklus „gedacht werden kann und muß, sowie die *Praktiken*, von denen aus sie [Problematisierungen, JS] sich bilden“ (Foucault 1989, S. 19).

⁴ Die Verbindung von Zyklus und Kompass taucht in unterschiedlicher Weise auf: Während Kerstin Eickes (2022) mit dem „Zyklus-Kompass“ ihren Ratgeber als solchen ausweist, verwendet Alisa Vitti den Kompass metaphorisch als bildhafte Leitfigur innerer Orientierung und Selbststeuerung: „Am besten fängst du noch heute damit an, deinen Kompass auf deinen echten Norden auszurichten und dich mit deinem Zyklus und den natürlichen Rhythmen deines Körpers in Einklang zu bringen“ (Vitti 2024, S. 90).

⁵ Aus dem Bezugsrahmen sogenannter poststrukturalistischer Theorietraditionen, insbesondere auf Michel Foucaults und Judith Butlers Arbeiten, und dem ausgewiesenen Forschungsinteresse, sollte deutlich werden, dass es um die Konstruktion vergeschlechtlicher Körperlichkeit und Subjektivierungsweisen geht, die sich gegen die Idee einer einheitlichen Identität und naturalisierter Geschlechtervorstellungen wendet. So gilt hier das berühmte Diktum der kritischen Menstruationsforschung, dass nicht alle Frauen menstruieren und nicht alle Menstruierenden Frauen sind. Gleichwohl geht es darum, herauszuarbeiten in welcher Weise Geschlecht als Weiblichkeit mit Menstruation verknüpft wird und in dieser Verschränkung spezifische Subjektivierungsweisen hervorbringen.

körperlicher Selbstthematisierung und -optimierung Ausdruck, ist fester Bestandteil der Ratgeberkultur und von Menstruationsworkshops (Koskeniemi 2023), und als Hashtag auch in den Sozialen Medien präsent (Gaybor 2022; Pfender et al. 2024). Die Menstruation wird also auf den gesamten Zyklus ausgeweitet. In Zeitungsartikeln und journalistischen Berichterstattungen ist vom Einfluss des Zyklus auf den menstruierenden Körper von Athletinnen zu lesen und das Sportprogramm, wie das auch der Vortrag von Corinne Schmechel⁶ thematisierte, soll dem Zyklus angepasst werden; zahlreiche Produkte, von Zyklus-App bis Zyklusvitaminen, zeugen von der Kommodifizierung des Zyklus (Fuchs 2025; Pauls 2025; Della Bianca 2021; Koskeniemi 2023; Pfender et al. 2024; Hamper 2020; Fox und Epstein 2020). So berichtete etwa die Ironman-Weltmeisterin Laura Philipp unlängst in einem *Vogue*-Interview davon, wie sie ihren Trainingsplan am Menstruationszyklus ausrichte (Fuchs 2025). Der *Tages-Anzeiger* wiederum stellte die Knieverletzung der deutschen Nationalspielerin Giulia Gwinn der erhöhten Verletzungsgefahr durch den Menstruationszyklus in Rechnung (Pauls 2025).

Die Inanspruchnahme, wenn nicht gar Entdeckung, des Menstruationszyklus scheint mir insofern nennenswert, als dass dabei nicht nur eine Reduktion der Menstruation auf die Blutung moniert wird, sondern der Zyklus zum zentralen Orientierungsmerkmal der eigenen Lebensführung und Alltagsgestaltung aufsteigt.

Der Zyklus als Kompass und der Körper als sprechendes Gegenüber

Nun könnte gefragt werden, wofür, wozu und wohin der Zyklus Orientierung verspricht. Einen ersten Hinweis gibt hier die Rede vom Zyklus als Vitalzeichen: „[D]er weibliche Zyklus [wird] mittlerweile neben Herzätigkeit, Atmung, Körpertemperatur und Kreislauf häufig als fünftes Vitalzeichen bezeichnet – also als Parameter, der Auskunft über die Gesundheit des Organismus gibt“ (Schmuck 2024, S. 41).

In gängigen Lehrbüchern für Pflegefachpersonen aus dem späten 20. Jahrhundert werden tatsächlich nur Körpertemperatur, Puls, Atmung, Blutdruck und Bewusstseinslage aufgezählt, die anzeigen, ob wichtige Körperfunktionen erfüllt werden. Als fünftes Vitalzeichen taucht der Menstruationszyklus wohl zunächst im Kontext aktivistischer Bemühungen rund um Frauengesundheit auf (Witwicki et al. 2006) und wird dann 2015 in einer Stellungnahme des American College of Obstetricians and Gynecologists auch als weiteres Vitalzeichen im Rahmen gesundheitlicher Abklärungen adoleszenter Entwicklung diskutiert (O. A. 2015).

Die Bezeichnung als Vitalzeichen verstehe ich gerade in aktivistischen Beiträgen zur Frauengesundheit zunächst als Korrektur eines androzentrischen Körperverständnisses und einer wie Paula-Irene Villa Braslavsky schreibt „Wiederaneignung“ des eigenen Körpers“ (Villa 2013, S. 58). Geraldine Matus, Aktivistin für sexuelle und reproduktive Gesundheitsrechte, plädiert dafür, das fünfte Vitalzeichen besser lesen zu lernen, denn: „normal patterns of ovulation and menstruation [...] [are] the hallmarks of women’s reproductive health“ (Witwicki et al. 2006, S. 8). Noch wichtiger sei aber, dass „normal patterns“ Zeichen des Körpers, eine Orientierungshilfe seien, die über „health, vitality and longevity“ (Witwicki et al. 2006, S. 8) Auskunft gebe. Diese Ausweitung des Anspruchs und der Fokussierung auf den Menstruationszyklus lässt sich auch in der Ratgeberliteratur gut beobachten. Denn die Menstruation wird eben nicht nur einfach als ein, sondern geradezu *der* körperliche Prozess verstanden, der Auskunft gibt und das Leben einer menstruierenden Person bestimmt. Aus der „Deskription“ (Bröckling 2013, S. 27) wird dann, mit Ulrich Bröckling gesprochen, auch eine „Präskription“ abgeleitet: „zyklisch leben“. Ent-

⁶ Der Vortragstitel von Dr. Corinna Schmechel lautet „Körper in Phasen: Eine soziologische Perspektive auf zyklusbasiertes Training“ und wurde in der Sektion Soziologie des Körpers und des Sports auf dem 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Duisburg am 23.09.2025 vorgetragen.

scheidend scheint, dass die Rede vom Zyklus als Vitalzeichen als eine Art Begründungs- und Legitimationsfigur fungiert, die „Body Literacy“ (Hill 2019, S. 31, 52) erst notwendig macht. Mit „Body Literacy“ ist dann nicht einfach ein verbessertes Körper-(selbst-)verständnis gemeint, sondern die Fähigkeit, dieses Vitalzeichen „richtig“ entziffern und deuten zu lernen. Der Menstruationszyklus wird zum „secret blueprint“ (Vitti 2021, S. 7), wie die Ratgeberautorin und Gründerin von Flo Living Alisa Vitti meint, dessen Dechiffrierung mehr als nur Aufschluss über das Funktionieren von lebensnotwendigen Körperfunktionen gibt. Vielmehr ist die Dechiffrierung ein „simple[r] Weg zu mehr Power [zu] komm[en] und ohne große Anstrengung das Beste aus dir heraus[zu]hol[en], und zwar in so gut wie allen Bereichen deines Lebens“ (Vitti 2024, S. 11). Den Zyklus und damit die „weibliche Biochemie“ (Vitti 2024, S. 12) zu ignorieren, sei wiederum Ursprung allen Übels:

„Vielleicht hast du versucht, dieses wirkungsvolle Instrument auszuschalten, hast unbewusst seine Wirksamkeit unterbunden und damit erreicht, dass es gegen dich arbeitet. Die Folge ist, dass es laufend deine Reserven aufzehrt, dich krank macht und dich daran hindert, das zu bekommen, was du dir im Leben wünschst [...]. [...] Dieser Zyklus ist dein heimliches Kapital, der einzigartige und wunderbare Vorteil deines Frauseins. Er ist [...] ein starkes Werkzeug, mit dem du dich in allen Lebensbereichen behauptest – wenn du es nur richtig nutzt.“ (Vitti 2024, S. 11f.)

Um dieses „Werkzeug“ richtig zu nutzen, müssen die „Signale“ und „Zeichen“, wie in zahlreichen Ratgebern betont wird, richtig interpretiert werden. Der Körper aus der Ratgeberliteratur ist dann einer, der beständig mittels „Zeichen“ und „Signalen“ kommuniziert, gewissermaßen ein ‚sprechendes Gegenüber‘. Durch das Suchen nach Zeichen wird dann die zyklische Person, wie die bereits zitierte Ratgeberautorin Anne Schmuck schreibt, zur „Detektivin“ (Schmuck 2024, S. 77). Auch Josianne Hosner bemüht diese Verbildlichung der „Arbeit an sich“ (Rieger 2002): „Zyklisch leben ist Detektivarbeit“ (Hosner 2022, S. 23). Die Vorstellung des Körpers als ‚sprechendes Gegenüber‘ ist also gewissermaßen als permanente Aufforderung zu verstehen, nach – wie es Michel Foucault in *Technologien des Selbst* formuliert – „verborgenen Empfindungen [...] zu fahnden“ (Foucault 2005b, S. 966). Diesen gilt es handelnd zu begegnen, was mittels unterschiedlicher Praktiken, wie etwa der Selbst-Beobachtung, Tracking bzw. dem Aufschreiben von Symptomen, Körperflüssigkeiten, Stimmung, Gedanken und vielem weiteren geschieht. Es geht allerdings nicht so sehr, wie in Foucaults (Foucault 1989, 2019, 2005b) Arbeiten zur Sexualität, um die Suche nach dem Verbotenen im eigenen Begehren, sondern, und das möchte ich im nächsten Schritt thematisieren, um eine eigentlich „wahre“ Körpereigenzeit.⁷

Vergeschlechtlichte Körpereigenzeit

Die „Zeichen“ und „Signale“ sind, so eine vorläufige Annahme, zum einen an eine bestimmte Körpereigenzeit gebunden und diese ist zum anderen an einen biologisch legitimierten Wahrheitsanspruch gebunden. Die Körpereigenzeit, so möchte ich nun skizzieren, erweist sich als doppelt festgeschrieben: einerseits ist diese zyklisch und andererseits aufgrund dessen, weiblich: „In uns Frauen liegt eine unglaubliche Stärke. Wir sind zyklische Wesen. Alles zu seiner Zeit. Alles hat einen Platz. Monat für Monat erhalten wir die Chance, unser Leben so zu gestalten, dass wir die Freude bis in die Eierstöcke

⁷ Helga Nowotny hat den Begriff der Eigenzeit geprägt. Nowotny (Nowotny 2012) untersucht in *Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls* die sich im Zuge der Moderne verändernde, individuelle Wahrnehmung von Zeit und stellt in zeitdiagnostischer Manier eine zunehmende Hinwendung zu ‚eigener‘ Zeit im Gegensatz zu Fremdzeit als mit Anderen geteilte Zeit fest. In welchem Verhältnis Nowotnys Eigenzeit und das hier vorgeschlagene Konzept der Körpereigenzeit zueinanderstehen, bedarf weiterer Klärung und ist Gegenstand des laufenden Dissertationsprozesses.

spüren! [...] Und bis zum Mond“ (Hosner 2022, S. 23). Die Zyklichkeit wird hier als weibliche Stärke ausgewiesen. Gleichzeitig wird diese immer wieder mehr oder weniger explizit zu anderen Zeitlichkeiten abgegrenzt. Ich möchte abschließend kurz nur einige Überlegungen zur Zeitlichkeit des Zyklus anstellen, die allerdings noch skizzenhafter und somit vorläufiger Natur sind.

Die Ausführungen zur zyklischen Zeitlichkeit werden in Alisa Vittis Ratgeber besonders deutlich formuliert: Die Zyklichkeit wird einer linearen Zeit gegenübergestellt. Die lineare Zeit sei die des männlichen Körpers und der „männlichen Energie“ (Vitti 2024, S. 219), die auch einer „lineare[n], repetitive[n] Lebensweise“ (Vitti 2024, S. 55) folge, die ‚uns‘ aufgrund von „kulturellen Konditionierungen“ (Vitti 2024, S. 55) aufgezwungen worden sei. Sinnbildlich dafür steht das Zyklusrad bzw. die Zyklusuhr, die nicht nur die zyklische Funktionsweise des ‚weiblichen Körpers‘ visualisiert, sondern gleichzeitig mit Handlungsanweisungen verknüpft. Es handelt sich hierbei um eine Kritik an einem linearen Zeitverständnis „unserer modernen Leistungsgesellschaft“ (Vitti 2024, S. 10), die die „zyklische[] Natur“ (Vitti 2024, S. 55) des ‚weiblichen Körpers‘ störe.⁸ Linearität gilt auch in historischen Arbeiten als paradigmatische Zeitlichkeit der Moderne, wie etwa Thomas Fuchs in seinem Aufsatz „Die zyklische Zeit des Leibes und die lineare Zeit der Moderne“ (Fuchs 2020, S. 296) rekonstruiert. Diese ist somit an eine Idealvorstellung westlich-moderner, männlicher Subjektivität geknüpft. Trotz der berechtigten Kritisierung zeitlicher Regime, die ein normalisiertes, lineares und progressives Fortschreiten des Lebens auferlegen und dabei Körper auch hervorbringen, wie etwa Elizabeth Freeman mit dem Begriff der „Chrononormativity“ (Freeman 2010) zeigt, wirft die Kritik der Ratgeber an der Linearität und Affirmation des Zyklus hier einige Fragen auf:

Auffällig ist, dass in den Zyklusratgebern eine Verknüpfung von Zeitlichkeit mit einer biologischen Geschlechtlichkeit stattfindet; aus dem, mit Judith Butler (Butler 2021) gesprochen, anatomischen Geschlecht (Sex) leitet sich sogleich immer auch die Geschlechtsidentität ab. In dieser naturalisierten Vorstellung von Körperlichkeit ist der Zyklus als „wahre“ Körpereigenzeit auch immer der Beweis des „wahren Geschlechts“ (Foucault 2005a) mit Foucault gesprochen. Und dieses ist hier, trotz teilweise inklusiver Sprache und Ringen um ein Überschreiten eines binären Geschlechterverständnisses, weiblich. Missachtet werden, mit Butler gesprochen, die „performativen“ (Butler 2002) Elemente oder mit Foucault die „Techniken“ und „Operationen“ (Foucault 2005b, S. 969) mittels derer eine sich erst als „zyklisches Wesen“ herzustellen hat. In diesem Zusammenhang einer vergeschlechtlichten Körpereigenzeit wären die zahlreichen Praktiken zu situieren: die Selbst-Beobachtung, das Tracking, das Aufschreiben, die Deutung körperlicher Prozesse innerhalb der Zyklik, ebenso wie die Anforderungen an die entsprechende Gestaltung der Lebensführung.

Vorläufiges Fazit

Ich möchte zum Ende hin noch einmal die Idee des Körpers als „sprechendes Gegenüber“ und „Kompass“ aufgreifen. Vor dem Hintergrund meiner Ausführung zur „wahren“ Körpereigenzeit liest sich der Rat, das „Feedback des Körpers“ (Roch 2022, Kap. 1.3, Abs. 1) lesen zu lernen und mittels „Body Literacy“ (Hill 2019, S. 31, 52) „zyklisch zu leben“, nicht lediglich als Wunsch oder Anleitung eines verbesserten Körperverständnisses und -gefühls. Auch das Streben nach einer Enttabuisierung des Menstruationszyklus, das in Sina Oberles Worten in einem Entgegenwirken gegen „das fehlende Wissen

⁸ Die starke Betonung auf „unsere Gesellschaft“ grenzt diese hier von einer anderen, allerdings nicht explizierten, Gesellschaft ab, die der westlichen Lebensweise entgegengestellt wird. Insbesondere aufgrund der affirmativen Betonung auf das vermeintlich Natürlichere des Anderen würde an dieser Stelle eine kritische Untersuchung hinlänglich kolonialer Vorstellungen von Zeit nahe liegen.

und das nicht vorhandene Vertrauen in den weiblichen Körper“ (Oberle 2020, S. 24) bestünde, steht nun in einem anderen Lichte da. Denn die Signale und Zeichen des zyklischen Körpers binden diesen an eine „wahre“ Körpereigenzeit, die wiederum auch ein „wahres Geschlecht“ kennt. Eine solche Thematisierung des Zyklus, so zumindest meine Befürchtung, denkt den ‚weiblichen Körper‘ als materiell verhaftet und schreibt dabei auch eine bestimmte, vergeschlechtlichte Lebensführung vor.

Es scheint mir wichtig abschließend den emanzipatorischen Gestus dieser Verhandlung des Menstruationszyklus hervorzuheben und darin auch als Erbe feministischer Bewegungen, allen voran der Frauengesundheitsbewegung (Bröckling 2002; Villa 2008, 2013), und der feministischen Wissenschaftstheorie (vgl. Martin 1987) auszuweisen. Gleichwohl ist das Empowerment und die Enttabuisierung an, wie ich versucht habe zu zeigen, Logiken vergeschlechtlichter Körpervorstellungen gebunden. Dieses Spannungsverhältnis gilt es, meiner Meinung nach, kritisch zu berücksichtigen.

Literatur

- Bobel, Chris. 2006. Resistance with a Wink: Young Women, Feminism and the (Radical) Menstruating Body. In *Gendered Bodies: Feminist Perspectives from Birth to Death*, Hrsg. J. Lorber und J. L. Moore, 87–91. Los Angeles: Roxbury Publishing.
- Bobel, Chris. 2010. *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation*. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.
- Bobel, Chris. 2015. The Year the Period Went Public. *Gender & Society Blog*. <https://gendersociety.wordpress.com/2015/11/12/the-year-the-period-went-public/> (Zugegriffen: 9. Dez. 2024).
- Bobel, Chris, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling und Tomi-Ann Roberts, Hrsg. 2020. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Springer Singapore.
- Bröckling, Ulrich. 2013. *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. 5. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, Ulrich. 2002. Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. *Leviathan* 30:175–194.
- Butler, Judith. 2021. *Das Unbehagen der Geschlechter*. 22. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Butler, Judith. 2002. Performative Akte und Geschlechterkonstitution. Phänomenologie und feministische Theorie. In *Performanz: zwischen Sprachphilosophie und Kulturwissenschaft*, Hrsg. Uwe Wirth, 302–320. Frankfurt: Suhrkamp.
- Della Bianca, Laetitia. 2021. The Cyclic Self: Menstrual Cycle Tracking as Body Politics. *Catalyst: Feminism, Theory, Technoscience* 7:1–22.
- Eickes, Kerstin. 2022. *Der Zyklus-Kompass: In vier Schritten den weiblichen Zyklus harmonisieren und ein Leben in Balance führen*. Erkelenz: Concent Creator Verlag.
- Foucault, Michel. 1989. *Der Gebrauch der Lüste*. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel. 2005a. Das wahre Geschlecht. In *Dits et écrits. Schriften in vier Bänden. Band IV: 1980–1988*, 142–152. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel. 2005b. Technologien des Selbst. In *Dits et écrits. Schriften in vier Bänden. Band IV: 1980–1988*, 966–999. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel. 2019. *Der Wille zum Wissen*. 22. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Fox, Sarah, und Daniel A. Epstein. 2020. Monitoring Menses: Design-Based Investigations of Menstrual Tracking Applications. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, Hrsg. Chris Bobel et al., 733–750. Singapore: Springer Singapore.
- Freeman, Elizabeth. 2010. *Time Binds: Queer Temporalities, Queer Histories*. Durham: Duke University Press.
- Fuchs, Katharina. 2025. Ironman-Weltmeisterin Laura Philipp im VOGUE-Interview über die Männerdomäne Triathlon, Zyklustraining als Superpower und das Aushalten von Stille. *Vogue Germany*. <https://www.vogue.de/artikel/laura-philipp-ironman-weltmeisterin-zyklustraining> (Zugegriffen: 3. Feb. 2025).

- Fuchs, Thomas. 2020. Die zyklische Zeit des Leibes und die lineare Zeit der Moderne. In *Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie*, ders., 296–319. Berlin: Suhrkamp.
- Gandhi, Kiran. 2015. Here's why I ran the London marathon on my period and didn't wear a tampon. *The Independent*, August 14 <https://www.independent.co.uk/voices/comment/here-s-why-i-ran-the-london-marathon-on-the-first-day-of-my-period-and-chose-not-to-wear-a-tampon-10455176.html> (Zugegriffen: 9. Nov. 2023).
- Gandhi, Kiran. 2016. London Marathoner Who Bled Freely: Fight Period Stigma. *Time*, Juni 9 <https://time.com/4362473/fight-period-stigma/> (Zugegriffen: 9. Nov. 2023).
- Gaybor, Jacqueline. 2022. Everyday (online) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies* 22:898–913.
- Hamper, Josie. 2020. 'Catching Ovulation': Exploring Women's Use of Fertility Tracking Apps as a Reproductive Technology. *Body & Society* 26:3–30.
- Hill, Maisie. 2019. *Period Power: Harness your Hormones and Get Your Cycle Working for You*. London: Green Tree.
- Hosner, Josianne. 2022. *Zyklisch leben: Freude und Kraft aus dem Zyklus schöpfen*. 1. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann Verlag.
- Isler, Charlotte. 1978. Schlüssel zur Beurteilung des Gesundheitszustands: Die Vitalzeichen. In *Die Schwesternhelferin*, Hrsg. Charlotte Isler, 60–70. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kaur, Rup. 2015. *period*. <https://www.penelopearchive.com/products/menstruation?variant=47482839138615> (Zugegriffen: 22. Apr. 2026).
- Kaur, Rup. 2023. rupikaur_ on instagram „7 years ago during women's history month i took this photo for a university project ...“ *Instagram*. <https://www.instagram.com/p/Cpd-aUYJ0Uc/> (Zugegriffen: 13. Dez. 2024).
- Koskeniemi, Aino. 2023. Taking Charge of the Menstrual Cycle: Discourses of Menstruation and the Menstruating Body in Self-Help Literature. *Women's Reproductive Health* 10:323–340.
- Maltby, Anna. 2015. The 8 Greatest Menstrual Moments of 2015. *Cosmopolitan*, Oktober 13.
- Martin, Emily. 1987. *The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction*. Boston: Beacon Press.
- Nowotny, Helga. 2012. *Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*. 4. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- O. A. 2015. ACOG Committee Opinion No. 651: Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. *Obstetrics and Gynecology* 126:e143–e146.
- Oberle, Sina. 2020. *Der Zyklus-Code: dein Ratgeber bei Stimmungsschwankungen vor der Periode*. 1. Aufl. München: KompletMedia.
- Pauls, Tilman. 2025. Knieverletzung von Giulia Gwinn: Warum Kreuzbandrisse im Frauenfußball so häufig passieren. *Tages-Anzeiger*, Juli 5 <https://www.tagesanzeiger.ch/frauen-em-2025-giulia-gwinn-mit-knieverletzung-934690684397> (Zugegriffen: 15. Aug. 2025).
- Pfender, Emily J., Katelynn L. Kuipers, Claire V. Wanzer und Amy Bleakley. 2024. Cycle Syncing and TikTok's Digital Landscape: A Reasoned Action Elicitation Through a Critical Feminist Lens. *Qualitative Health Research* 35:1191–1203.
- Rieger, Stefan. 2002. Arbeit an sich. Diskurse der Selbstsorge in der Moderne. In *Anthropologie der Arbeit, Literatur und Anthropologie*, Hrsg. Ulrich Bröckling und Eva Horn, 79–96. Tübingen: G. Narr.
- Roch, Jessica. 2022. *Zyklus im Glück: wie du PMS, Regelschmerzen und andere Hormonprobleme endlich loswirst*. München: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH.
- Schmuck, Anne. 2024. *Meinen Zyklus lesen und verstehen: Zyklusbewusst leben – Hormone in Balance bringen. Hilfe bei Menstruationsbeschwerden, PMS und PCOS*. 1. Aufl. Stuttgart: TRIAS.
- Villa, Paula-Irene. 2008. Habe den Mut, Dich Deines Körpers zu bedienen! Thesen zur Körperarbeit in der Gegenwart zwischen Selbstermächtigung und Selbstunterwerfung. In *Schön normal: Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst, Körperkulturen*, Hrsg. Paula-Irene Villa, 245–272. Bielefeld: transcript.
- Villa, Paula-Irene. 2013. Prekäre Körper in prekären Zeiten – Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst. In *Inszenierung und Optimierung des Selbst*, Hrsg. Ralf Mayer, Christiane Thompson und Michael Wimmer, 57–73. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

- Vitti, Alisa. 2024. *Dein Powerzyklus: wie du die Phasen deiner Periode nutzen kannst, um erfolgreich zu arbeiten, zu trainieren und zu regenerieren*. 1. Aufl. München: Goldmann.
- Vitti, Alisa. 2021. *In the FLO: Unlock Your Hormonal Advantage and Revolutionize Your Life*. New York, NY: HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.
- Witwicki, Deborah, Geraldine Matus, Laura Wershler und Lisa Leger. 2006. *Femme Fertile: A Forthright Women's Magazine for Maids, Mothers and Crones*.
<https://menstruationresearch.org/wp-content/uploads/2012/06/Femme-Fertile-Winter-20061.pdf>
(Zugegriffen: 6. Juli 2026).