Weibliche Monatshygiene mit Menstruationstasse

Wer als Frau anfängt sein Leben insgesamt gesünder zu gestalten, denkt irgendwann auch über die Monatshygiene nach. Binden und Tampons produzieren Monat für Monat einen Haufen Müll. Sie riechen komisch und sind oftmals hochgradig mit Glyphosat vergiftet. Tampons können darüber hinaus das toxische Schock-Syndrom (TSS) auslösen, es wird in jeder Packungsbeilage davor gewarnt. Vielleicht habt Ihr auch schon einmal die Bilder dieses bildschönen US-Modells gesehen, was durch ein Toxisches Schock-Syndrom unter Tampon-Benutzung beide Beine und fast sein Leben verloren hat.

Ich hatte immer sehr starke Unterleibs- und Rückenschmerzen und eine starke Blutung während der Mens. Ich habe mich im Vorfeld schon richtig verkrampft in Erwartung der Schmerzen und der ewigen Sorge nach der nächsten Toilette. Dann bin ich auf die Menstruationstassen gestoßen und die finde ich mittlerweile so genial, dass ich Euch davon berichten möchte.

Was ist das und wie benutzt man es?

Eine Menstruationstasse ist eine Art kleiner Becher (Cup) aus medizinischem Silikon, was von Natur aus weich ist und daher keine Weichmacher benötigt. Dieser Cup wird gefaltet und dann mit seiner Öffnung nach oben in die Scheide eingeführt sowie aufgeploppt, so dass die Öffnung den Muttermund umschließt und sich sanft daran fest saugt. So wird alles austretende Blut in dem Cup gesammelt. Wenn er randvoll ist, rutscht er ein wenig nach unten ab und verliert die Saugkraft, was man meist merkt und ihn spätestens dann leeren kann. Zum Entfernen geht man am Besten in die Hocke. Ich setze mich dabei aufs WC, dann kann ich den Cup gleich darin ausleeren. Zunächst drückt man ihn durch Pressen leicht nach unten, wodurch man ihn in der Regel gut zu fassen bekommt. Vor dem Herausziehen ist es wichtig, ihn mit zwei Fingern leicht einzudrücken und dabei etwas zu bewegen oder mit dem Finger am Rand entlang zu fahren, damit sich

der Unterdruck löst. Meistens hat die Menstruationstasse an der Spitze einen Nippel oder einen Ring, um sie beim Rausziehen besser fassen zu können. Das braucht man aber eigentlich gar nicht und würde ich auch nicht empfehlen. Das Blut leere ich ins WC, danach spüle ich den Cup mit kaltem Wasser und evtl. etwas Seife aus und führe ihn wieder ein. Am Ende der Mens stecke ich ihn in einen Schneebesen aus Edelstahl und koche ihn darin aus. So kommt das Silikon nicht mit dem heißen Topfboden in Berührung. Ein großer Cup kann offiziell so viel Blut auffangen wie ein großer Tampon, ein kleiner Cup so viel wie ein normaler Tampon. Bei mir hält der Cup aber deutlich länger als ein entsprechender Tampon. Man kann die Menstruationstasse bis zu 12 Stunden am Stück tragen.

Wie findet man die richtige Menstruationstasse?

Es gibt mittlerweile eine riesige Auswahl an verschieden großen und geformten Menstruationstassen in den schrillsten Farben. Bei der Auswahl sollte man auf ein paar Dinge achten:

Stärke der Blutung: Welche Tampongröße verwendet man an den starken Tagen? Benötigt man Tampons der Größe „super“, ist ein Cup der Größe 2 passend, bei normaler Tampongröße reicht ein Cup der Größe 1.

Position des Muttermundes: Wie weit sinkt der Muttermund während der Mens ab? Man kann den Finger in die Scheide bis zum Muttermund einführen und danach mit einem Maßband am Finger die cm nachmessen. So kann man die Länge des Cups in cm ermitteln.

Zustand von Beckenbodens und Scheidenmuskulatur: Wie fest sind Beckenboden und Muskulatur, gab es schon Geburten, ist man evtl. noch Jungfrau? Ganz allgemein gesprochen kann man jungen Mädchen, Jungfrauen (in diesem Fall immer Größe 1), sportlichen Frauen, Frauen die noch keine Geburten hinter sich haben oder eine weniger starke Blutung haben, einen kleinen Cup der Größe 1 empfehlen. Nach Geburten, bei schwachem Beckenboden und weniger starker Muskulatur sowie bei starker Blutung ist die Größe 2 empfehlenswert.

Material: Ich würde immer darauf achten, dass er aus medizinischem Silikon und

ohne Zusätze (wie z.B. Aluglitter) ist.

Wie man sich daran gewöhnt

Ich weiß noch, wie ich damals bei meinen ersten Versuchen mit Tampons am Verzweifeln war und zuerst dachte, dass ich das nie hin bekomme. So war es auch ein klein wenig vor ein paar Monaten bei meinen ersten Versuchen mit meiner Menstruationstasse. Es war irgendwie ungewohnt mit zwei Fingern in mir rum zu wühlen, ich hatte Angst den Cup nicht wieder raus zu bekommen, zu Anfang saß er auch nicht richtig und war unangenehm, weil ich vorher Tampons benutzt hatte, der Nippel hat mich total gestört und ich habe irgendwie die ganze Zeit an das Ding denken müssen.

Das war aber schon nach dem zweiten Zyklus total vorbei. Man braucht einfach eine gewisse Zeit, um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Man muss lernen, seinen Muttermund zu ertasten, den Cup zu falten, ihn richtig einzuführen und in Richtung Muttermund zu schieben, ihn richtig aufploppen zu lassen und dann noch ein wenig vor den Muttermund zu schieben so dass dieser im Cup ist. Ein paar Tricks machen dabei das Leben leichter. Spült man den Cup z.B. vorher mit kaltem Wasser ab, ploppt er besser auf. Ist er feucht, kann man ihn besser einführen. Drückt man beim Herausnehmen ordentlich von innen, kommt er schön runter, so dass man ihn gut mit zwei Fingern fassen kann. Man muss auch seinen speziellen Winkel finden, damit er richtig sitzt und der Nippel nicht stört. Und man sollte sich komplett darauf einlassen und keine Tampons im Wechsel benutzen, denn die trocknen die Scheidenflora aus, wodurch das Ansaugen des Cups unangenehm wird.

Vorteile

Kosten: Je früher man ihn sich zulegt, desto mehr spart man. Die Kosten von 10 – 30 Euro haben sich dabei schon nach wenigen Zyklen amortisiert.

Optik: Die Menstruationstasse verschwindet total in der Scheide, sie trägt nicht auf wie eine Binde und es hängt auch kein verräterisches Bändchen wie beim Tampon heraus.

Umwelt: Sie ist komplett müllfrei.

Komfort: Man muss unterwegs nichts dabei haben, ein WC und ein Waschbecken oder ein feuchtes Tuch reichen. Meistens hält die Menstruationstasse auch deutlich länger als ein Tampon, man muss also viel weniger daran denken und ein WC aufsuchen. Sie ist dabei völlig geruchslos.

Gesundheit: Die empfindliche Schleimhaut des Körpers kommt nicht mehr mit Schadstoffen in Berührung und auch das toxische Schock-Syndrom ist mit Menstruationstasse noch nie aufgetreten. Zudem wird die Vaginalflora vor dem Austrocknen geschützt, da der Cup im Gegensatz zum Tampon keine Flüssigkeiten bindet.

Wohltätigkeit: AvaLoona und RubyCup spenden einen Teil des Verkaufserlöses für Frauen und Mädchen in Entwicklungsländern.

Produktübersicht

Lange Cups 54- 57mm

Divacup Größe 1: Mit 57mm der längste Cup. Vor allem in Nordamerika eine der beliebtesten Marken mit relativ weichem Material. 43mm breit, sicheres Fassungsvermögen 23,5ml. Preis ca. 24,99 Euro.

Divacup Größe 2: Mit 57mm der längste Cup. Vor allem in Nordamerika eine der beliebtesten Marken mit relativ weichem Material. 46mm breit, sicheres Fassungsvermögen 28,5ml. Preis ca. 24,99 Euro.

Yuuki Größe 2: Mit Becher zur Reinigung in der Mikrowelle, 56 mm lang, 46 mm breit, sicheres Fassungsvermögen 24 ml, gibt es in den Ausführungen Classic und Soft, Preis ca. 18,99 Euro

Normal lange Cups 50 – 53 mm

LadyCup Größe L: Weich, der Stiel hat keine Rillen, 53mm lang, 46mm breit, Preis ca. 24,15 Euro

Lunette Größe 2: Mittlere Festigkeit; extralanger Stiel, der das Herausnehmen erleichtert und daher bei Anfängerinnen beliebt ist, 52mm lang, 46mm breit, ca. 30ml, Preis ca. 23 Euro

Femmecup: Es gibt sie nur in einer Größe mit einer höheren Festigkeit, einer Länge von 50mm und einer Breite von 45mm. Preis ca. 25 Euro.

Kurze Cups 46 – 49 mm

Yuuki Größe 1: Mit Becher zur Reinigung in der Mikrowelle, 49mm lang, 41mm breit, sicheres Fassungsvermögen 14 ml, gibt es in den Ausführungen Classic und Soft, Preis ca. 18,99 Euro

Lunette Größe 1: Mittlere Festigkeit; extralanger Stiel, der das Herausnehmen erleichtert und daher bei Anfängerinnen beliebt ist, 47mm lang, 41mm breit, ca. 25ml, Preis ca. 23,35 Euro

LadyCup Größe S: Weich, der Stiel hat keine Rillen, 46 mm lang, 40mm breit, Preis ca. 27,49 Euro

Sonstige

AvaLoona: Es gibt sie in klein und groß ohne mm-Angaben. 1 Euro des Verkaufserlöses geht an Terre des Femmes. Preis ca. 19,90 Euro

Ruby Cup: „Buy One, Give One“: Für jeden in Industrieländern verkauften Ruby Cup wird ein Produkt an ein kenianisches Mädchen gespendet. Denn in diesen Ländern gehen Mädchen und Frauen aufgrund ihrer Regel nicht in die Schule oder zur Arbeit, da sie sich Hygieneartikel nicht leisten können. Es gibt sie in den Größen S und Größe M für ca. 28,95 Euro.

Me Luna: Deutsche Produktion mit großer Auswahl an Größen, Griffen, Materialien und Farben. Der Nippel ist wahlweise ein Stiel, eine Kugel oder ein Ring. Es gibt sie in S, M, L und XL in der Ausführung Classic, Soft oder Sport. Eine kleinere Auswahl davon ist mittlerweile sogar bei dm erhältlich. Allerdings ist sie nicht aus Silikon, sondern aus dem elastischen Kunststoff TPE (thermoplastisches Elastomer)! Ca. 16,90 Euro

Fazit

Heute habe ich keine Angst mehr vor meiner Mens. Ich freu mich jetzt auch nicht direkt darauf, aber ich bin immer noch glücklich wie ein Schneekönig über meine

Menstruationstassen. Ich hatte mir die Lunette in beiden Größen gekauft, aber im Nachhinein muss ich sagen, dass mir die eine in der größeren Größe gereicht hätte. Ich benutze gar keine Tampons mehr und eine Binde zur Sicherheit nur noch in den ersten beiden Nächten (da gibt es übrigens tolle Alternativen aus Stoff). Meine Unterleibsschmerzen sind deutlich zurück gegangen. Im Nachhinein denke ich, dass der starre Tampon einen großen Teil dazu beigetragen hatte. Vielleicht hat sich mein Körper auch gegen die Pestizide gewehrt, die ich ihm viel zu lange zugemutet habe. Erstaunlicherweise hat sich auch die Dauer der Mens signifikant verkürzt – nicht nur bei mir. Es gibt Vermutungen, dass durch den Unterdruck die letzten Reste der Mens schneller heraus kommen, so dass die nervigen Tage mit Schmierblutung am Ende weg fallen. Menstruationstassen sind schwer im Kommen – zu Recht. Es gibt sie mittlerweile sogar bei dm und bei Amazon bekommt man einige Modelle bisweilen unter 10 Euro. Mein Fazit: Menstruationstassen sind uneingeschränkt empfehlenswert!

Quellen mit vielen guten Tipps

http://www.afriska.ch/welche-fuumlr-dich1.html

http://www.blumenkinder.eu

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Susanne Beeck by pixelio.de