



Bildcredit: Fee Handels GmbH

# Die Alternative: Menstruationstassen

Alle vier Wochen ist es wieder soweit, die Periode lässt grüßen. Menstruationstassen können eine Alternative zu Tampons und Binden sein.

Unangenehm riechende Tampons und Binden im Badezimmermüll, Austrocknen der Schleimhäute, ja selbst giftige Stoffe wie z.B. Dioxin oder Formaldehyd können in Tampons enthalten sein und wer kennt sie nicht, die lästigen Rückholfäden, die unschön aus dem Bikinihöschen heraus schauen können.

Sie heißen Feecup, Lunette, Ruby Cup, Yuuki, DivaCup oder ganz neu: die in Deutschland produzierte Fee2-Menstruationstasse. Und das sind längst nicht alle Menstruationstassen, die inzwischen entwickelt wurden. Sie sind bei ein wenig Geschicklichkeit angenehmer zu tragen und definitiv umweltfreundlicher als Tampons und Binden. Die meisten Menstruationstassen bestehen aus medizinischem Silikon, was zwar kein geschützter Begriff ist, aber Hinweise auf seine Rückstandsfreiheit geben soll. Viele Produkte sind inzwischen zertifiziert. Ein Hinweis auf Silikon, das tatsächlich im medizinischen Bereich z.B. für Katheter zugelassen ist und entsprechende Verträglichkeitstests durchlaufen hat, ist z.B. ein USP6 Zertifikat wie es z.B. die Fee2-Menstruationstasse oder Lunette vorweist.

## Was muss man tun?

Die Handhabung erklären wir Ihnen anhand des Modells von Feecup.

Die Fee2-Menstruationstasse bitte vor dem ersten Gebrauch mindestens 15 Minuten auskochen. Achten Sie dabei darauf, dass sich genügend Wasser im Topf befindet, so dass die Tasse den Boden nicht berührt. Für diesen Zweck können Sie die Tasse auch in ein Teesieb oder einen Schneebesen legen. Vor und nach jeder Menstruation sollte die Menstruationstasse dann erneut für ca. drei Minuten ausgekocht werden. Nachdem Sie Ihre Menstruationstasse ausgekocht und die Hände gründlich gewaschen haben, können Sie sie nun einführen. Für ein bequemes Einführen falten Sie Ihre Tasse zu einem „C“, um die Tasse kleiner zu machen.

## Einführen und entfernen

Nehmen Sie die gefaltete Menstruationstasse in eine Hand und öffnen Sie mit der anderen Hand die äußeren Schamlippen. Schieben Sie nun die Menstruationstasse gefaltet so weit nach oben, bis der Stiel vollständig in der Scheide ist und lassen Sie sie dann los. Achten darauf, dass die Tasse sich richtig entfaltet, damit sie dicht ist. Hierfür fahren Sie am besten noch einmal mit dem Finger um die Tasse außen herum, um zu fühlen,

ob sie überall gut an der Schleimhaut anliegt. Sollte sich die Menstruationstasse nicht ganz von selbst entfalten, ziehen Sie die Fee-Menstruationstasse am besten nochmal leicht nach unten, bewegen Sie sie leicht hin und her, bis sie vollständig entfaltet ist und schieben Sie sie dann wieder an die richtige Position nach oben. Die Fee sollte so positioniert sein, dass der Muttermund nicht von der Tassenaußenwand verschlossen ist. Bei sehr tief sitzendem Muttermund kann es vorkommen, dass er bis in die Tasse hineinragt.

Nach spätestens 12 Stunden sollten Sie die Menstruationstasse einmal entfernen und mit Wasser reinigen. Je nach Blutungsstärke und Größe der Menstruationstasse muss sie vorher geleert werden. Anschließend kann sie direkt wieder verwendet werden. Zum Entfernen der Menstruationstasse lösen Sie den Unterdruck, der sich gebildet hat, indem Sie die Tasse am Boden mit zwei Fingern fassen und vorsichtig zusammendrücken. Anschließend können Sie die Tasse, leicht schräg gekippt, im Zick-Zack nach unten ziehen und entleeren. Waschen Sie die Tasse immer erst mit kaltem Wasser aus, sonst kann sie sich mit der Zeit verfärben.