

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg

Tel.: 030 – 213 95 97 / Fax: 030 – 214 19 27

ffgzberlin@snaflu.de / www.ffgz.de

Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. Paritätisches Qualitätssiegel.

F
F
G
Z

Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V.
Berlin



Die Menstruations-Tasse

Was ist eine Menstruations-Tasse?

Das ist eine kleine Kappe, die es in drei verschiedenen Größen und in unterschiedlichen Farben gibt. Sie fängt das Menstruationsblut auf und ist eine gute Alternative zu Tampons, da sie die Vaginalschleimhaut nicht austrocknet. Sie wird nach Gebrauch ausgespült oder ausgekocht und kann jahrelang immer wieder verwendet werden. Die Tasse besteht aus antiallergenem, medizinisch zugelassenem Kunststoff und ist etwa 5-10 Jahre haltbar. Bislang wurde sie nicht mit TSS (Toxic Shock Syndrom) in Verbindung gebracht. Sie ist eine gesunde, hygienische und kostengünstige Alternative zu anderen Menstruationsartikeln.

Welche Größe ist die richtige für mich?

Das hängt von der Blutungsstärke ab. Bei starken Blutungen empfiehlt sich Größe M oder L. Bei eher schwachen Blutungen oder beim Abklingen der Blutung reicht oft die Größe S.

Wie wende ich die Menstruations-Tasse an?

Falten Sie die Tasse und führen Sie sie mit zwei Fingern in die Vagina ein – auf der Toilette sitzend, stehend oder hockend. Schieben Sie die Tasse soweit nach hinten, wie es Ihnen angenehm ist. Manche Frauen platzieren sie direkt vor den Muttermund, andere lieber nicht ganz so tief - probieren Sie es einfach aus. Sie sollten die Tasse auf keinen Fall spüren.

Kontrollieren Sie dann, ob sich die Tasse richtig entfaltet hat. Dies können Sie durch Drehen der Tasse oder durch Umfahren des Randes mit dem Finger feststellen.

Die Blutungsstärke ist bei jeder Frau etwas anders und kann auch während den Tagen variieren. Zu Beginn empfehlen wir Ihnen, die Tasse in ähnlichen Abständen wie zuvor Tampons oder Binden zu entfernen. So bekommen Sie am besten ein Gefühl dafür, wie oft ein Leeren tatsächlich notwendig ist. Die Tasse kann tagsüber, nachts, beim Sport und auch beim Schwimmen getragen werden, aber nicht beim Sex. Während vaginaler Infektionen raten wir vom Gebrauch ab. Sie sollten sie spätestens nach acht Stunden entleeren.

Beim Herausholen lösen Sie zuerst den Unterdruck und holen dann die Tasse durch leichtes Zusammendrücken oder Drehen vorsichtig heraus. Bitte ziehen Sie nicht einfach nur am unteren Ende (Stiel/Ring), ohne den Unterdruck zu lösen! Das Ende dient dazu, die Tasse besser greifen zu können, nicht dazu, sie komplett herauszuziehen. Die kleinen Luftlöcher unter dem Rand helfen, den Druck zu lösen.

Nach dem Entfernen wird die Tasse ausgeleert und mit Wasser ausgespült (oder einfach mit Toilettenpapier ausgewischt) und kann dann einfach wieder eingesetzt werden. Nach Beendigung der Blutung spülen Sie die Tasse gründlich aus und reinigen sie durch Auskochen in reichlich Wasser (1-2 min). Bewahren Sie die Tasse luftzugänglich, z.B. im mitgelieferten Beutel, auf.