

Wie benutze ich eine Menstruationstasse?



1. RICHTIGE GRÖSSE FINDEN

Faustregel: Menstruationstassen kommen normalerweise in 2 Größen (groß und klein). Große Mens-Tassen werden für Leute empfohlen, die ein Kind vaginal entbunden haben, während kleine Tassen vor allem für Neueinsteigern*innen empfohlen werden.

Eine andere Option, ist die Körpergröße, Beckenmuskulatur, Gebärmutterhalstiefe, Menge der Blutung und Aktivität anzugucken. Dafür haben einige Webseiten Test die genauere Empfehlungen liefern.

2. WIE BENUTZE ICH EINE MENSTRUATIONSTASSE?

1. Hände waschen
2. Die Tasse so falten, sodass der Durchmesser so groß wie ein Tampon ist. (3 Faltmöglichkeiten)
3. Bequeme Position finden
4. Mit 2 Fingern reinstecken, bis man fühlt wie die Tasse aufgeht
5. Die Tasse drehen, bis sich das Vakuum bildet anschließend leicht an dem Stiel ziehen
6. Bei dem Rausnehmen, Vakuum brechen, indem man die Tasse mit zwei Fingern von dem untersten Teil zusammendrückt



3. HYGENE/ STERILISATION



Die Tasse kann bis zu **12h** im Körper bleiben. Sie kann vorher ausgeleert werden, wenn man merkt das sie bereits voll ist und ausläuft. Eine Tasse hält bis zu **30ml** Blut, also bei regulärer Blutung wird die Tasse vor den 12h nicht voll.

Bei dem ausleeren der Tasse spült man diese mit Wasser und Intimseife im Idealfall und steckt diese wieder rein. Vor und nach der Nutzung (wenn die Periode anfängt oder zu Ende ist) muss die Tasse **sterilisiert** werden. Das heißt 3-5min im heißen Wasser kochen. Das kann in einem Topf sein oder in einer Wassergefüllten schale in der Microwelle.