

Marina Wolfschaffner

Alles, was du
über alternative
Monatshygiene
wissen musst

DIE MENSTRUATIONS TASSE

KOMPLETTMEDIA

Bildnachweis:

S. 7, 15, 24, 27, 31, 34, 36, 52, 60–64, 66–67, 86–88, 103, 107, 155:

© Heike Kmiotek – www.heike-kmiotek.de

© stock.adobe.com S. 17: Kemedo; S. 20: timonina; S. 22, 32: nmfotograf;

S. 40: koti; S. 139/Eiffelturm: Atlantis

Originalausgabe

1. Auflage 2020

Verlag Komplett-Media GmbH

2020, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0571-4

Auch als E-Book erhältlich

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Lektorat: Diane Zilliges, Murnau

Korrektur: Dr. Katharina Thöml, Wiesbaden

Umschlaggestaltung: Favorit Büro, München

Grafische Gestaltung, DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Printed in Germany



Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

INHALT

Warum ein Buch über Menstruationstassen?	6
Hoch die Tassen! Vorwort von Dr. Dorothee Struck	8

WARUM ÜBERHAUPT EINE MENSTRUATIONSTASSE?

Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst	12
---	----

DARF ICH VORSTELLEN? DEIN KÖRPER

Deine Vulva	15
Deine innere Anatomie	22
Die Anatomie bei der Wahl der richtigen Tasse	30
Dein Beckenboden	35
Dein Zyklus	39

ALTERNATIVE MONATSHYGIENE

Nummer 5: Bio-Binden und Bio-Tampons	44
Nummer 4: Periodenslips oder -pantys	46
Nummer 3: Menstruationsschwämmchen oder Levantiner Schwämmchen	48
Nummer 2: Die Stoffbinde	50
Nummer 1: Die Menstruationstasse	54

FÜR WEN IST EINE MENSTRUATIONSTASSE GEEIGNET (UND FÜR WEN NICHT)?

WELCHE ARTEN VON TASSEN GIBT ES?

Unterschiedliche Formen	60
Unterschiedliche Stiele	65

DIE PASSENDE TASSE FINDEN

Der Einfluss der Lebensphase	70
In drei Schritten zum richtigen Menstruationscup	72

Übersicht über verschiedene Menstruationstassen und ihre Größen	81
Was sagen die Härtegrade?	84
DAS RICHTIGE EINFÜHREN DER TASSE	85
Falttechniken – Für ein ganz einfaches Einführen	87
DAS TRAGEN	89
DAS ENTFERNEN	91
Woher weiß ich, wann ich die Tasse leeren muss?	93
Hilfe, mein Cup ist weg! Das Entfernen zu kurzer und zu hoch gerutschter Tassen	93
DIE RICHTIGE REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG	97
Bei jedem Wechsel: Kalt abwaschen	97
Bei Bedarf: Die Löcher reinigen	98
Intensivere Reinigung vor oder nach der Menstruation	98
Reinigungstipps für unterwegs	101
Aufbewahrung	102
Irgendwann einmal: Die Entsorgung	103
WENN ES ZWICKT UND KNEIFT: TIPPS UND TRICKS	105
Die Tasse entfaltet sich nicht von allein	105
Der Cup ist vielleicht zu lang	106
Der Femmy kneift	107
Die Tasse rutscht ... nach oben	108
Die Tasse rutscht ... nach unten	108
Die Tasse läuft aus	109
Die Tasse schmerzt	110
Die Tasse stört auf der Toilette	111
Die Tasse läuft beim Schwimmen voller Wasser	112
Die Tasse geht nicht raus	113
Die Tasse riecht	113
Nach dem Spülen bleibt Blut in der Toilettenschüssel zurück ..	114

WAS KANNST DU MIT TASSE TUN (UND WAS NICHT)?	115
Sport, ja. Sex, nein.	115
Das Thema Verhütung	117
WAS ES SONST NOCH INTERESSANTES ÜBER TASSEN UND CO. ZU WISSEN GIBT	120
Kleine Geschichte der Menstruationstassen	120
Das Material	122
Die Herstellung	130
Noch mal zur Nachhaltigkeit	135
MENSTRUATION IST AUCH EIN GESELLSCHAFTLICHES THEMA	140
Menstruation in der Werbung	140
Period Poverty	143
Kurzer Exkurs: Freie Menstruation und Free Bleeding	147
FRAGEN UND ANTWORTEN	150
WAS NUTZERINNEN BERICHTEN	160
Wie Frauen nach unserer Beratung mit dem Cup zurecht kommen	160
Gründe, warum sich Frauen für eine Tasse entschieden	165
EINE KLEINE BITTE ZUM SCHLUSS	168
INFOS, LISTEN, ÜBERSICHTEN	170
Menstruationstassen-Beraterin werden	170
Herstellerliste der genannten Tassen	170
Glossar: Ein paar Begriffe noch mal erklärt	172
Danksagung	174
Adressen	176

WARUM EIN BUCH ÜBER MENSTRUATIONSTASSEN?

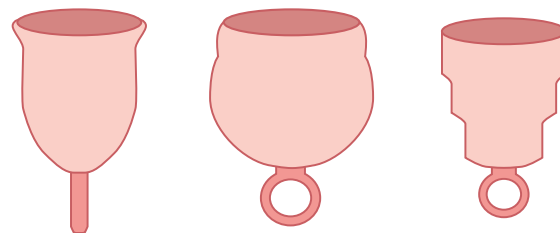
Im April 2014 kam es – mehr oder weniger durch Zufall – zur Gründung der ersten und seither größten deutschen Menstruationstassen-Gruppe auf Facebook. Die kleine übersichtliche Gruppe mit etwa zwanzig Mitgliedern, die ich zusammen mit Anja Schweiger gegründet hatte, ist in sehr kurzer Zeit extrem gewachsen: Im April 2020 waren es bereits über 71 000 Mitglieder.

Eigentlich arbeite ich Vollzeit als Projektleiterin in einer Agentur, und weil das allein ja auch nicht glücklich macht, bin ich seit elf Jahren ehrenamtliche Helferin – zuerst bei der Tafel, jetzt in einer Kleiderkammer. Das klappt natürlich nur am Wochenende und auch nur, wenn ich nicht gerade im Ladyways-Büro sitze, mit meinem Hund die Gegend unsicher mache oder mich beim Yoga oder vor dem Aquarium mit meinen Axolotl entspanne.

Die Menstruationstassen sind vom Hobby zur Leidenschaft geworden. Vor einigen Jahren haben wir in der Gruppe unsere eigenen Beratungskriterien erarbeitet, die inzwischen häufig – ungefragt – kopiert wurden. Darauf kann man schon stolz sein. Kopiert wird schließlich nur, was gut ist. Inzwischen wenden sich sogar immer mehr Frauenärztinnen und -ärzte an uns, um markenübergreifende Informationen zu erhalten.

Ich freue mich immer, wenn positive Rückmeldungen kommen und wir von Ladyways (Anja und ich) Frauen zu einem besseren Körpergefühl und angenehmeren Tagen während der Menstruation verhelfen konnten. Also lag es eigentlich

FRIENDS DON'T
LET FRIENDS
USE TAMPONS



WWW.LADYWAYS.DE

nahe, noch weiteren Menschen die Möglichkeit zu geben, sich umfassend über Menstruationstassen zu informieren – außerhalb von Facebook – und ein Buch zu schreiben. Hier ist es. Es richtet sich ausdrücklich nicht nur an Mädchen und Frauen, sondern genauso an menstruierende Personen, für die die Begriffe »Frau« oder »Mädchen« nicht passen – auch wenn ich sie im Laufe der Kapitel aus Gründen der leichteren Lesbarkeit nicht immer extra erwähnen werde.

Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Ausprobieren!
Deine Marina

HOCH DIE TASSEN! VORWORT VON DR. DOROTHEE STRUCK

Ich bin ja so froh, dass die Menstruationstassen beziehungsweise Tagefänger mittlerweile einen echten Siegeszug angetreten haben. Dafür gibt es verschiedene Gründe, persönliche und medizinische, ökologische und mehr. Aber mit der Weiterverbreitung der Tassen und den mittlerweile schier unübersichtlich vielen Anbietern, Größen, Härtegraden ist es längst überfällig, dass es ein Buch zu den nützlichen und gesunden Alternativen zu den weit verbreiteten Tampons gibt. Denn in meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Frauen einfach eine Tasse im Laden kaufen und dann total frustriert denken: Menstassen sind nichts für mich! Schade, denn in den meisten Fällen war es einfach nur das falsche Modell, die falsche Größe oder ein Problem mit der Faltechnik und dem Einsetzen.

Als Frauenärztin empfehle ich Tagefänger schon lange. Meine Kollegin und ich sehen immer wieder bei Frauen, die von konventionellen Menstruationsprodukten umsteigen, einen deutlichen Rückgang von Scheideninfekten und Blasenentzündungen. Der einzelne Tampon ist nicht das Problem, aber gerade an Tagen mit geringer Blutung saugen sie vor allem die Feuchtigkeit der Vaginalwand auf, die die Milchsäure-Schutzbakterien benötigen.

Kennengelernt habe ich meine erste Tasse in den 1990er-Jahren auf einer Reise nach San Francisco und war sofort überzeugt: weniger Müll, keine Berge an Tampons und Binden mehr im Reisegepäck, nimmt viel mehr Blut auf als ein normaler Tampon und muss seltener gewechselt werden. Für eine reisefreudige Frau, die von der Transsibirischen Eisen-

bahn bis hin zu Zügen in Indien schon reichlich Erfahrung mit nicht verfügbarer Menshygiene und suspekten öffentlichen Toiletten hatte, eine großartige Entdeckung. Super! Beste Erfindung seit geschnitten Brot, zumal ich einige Tage zuvor auf dem Flughafen von San Francisco dringend und unerwartet einen Tampon brauchte, es im dortigen Shop nur diese für mich fürchterlichen Dinger mit Plastik-Applikator gab und ich auf der Flughafen-Toilette geflucht habe. Als ich einige Jahre später eine Ersatztasse suchte, fand ich diese in Hamburg in einem Outdoor-Laden im Trekking-Bedarf. Gewichtsparen plus Müllvermeidung für Bergsteigerinnen – oder welche Frau möchte ihre benutzten Tampons beim Abstieg wieder mit heruntertragen? Heute sind Tassen weit und breit verfügbar, aber es lohnt sich, vor dem Kauf einiges zu lesen und sich zu informieren. Daher freue ich mich über dieses Buch und wünsche ihm eine gute Verbreitung.

Dr. med. Dorothee Struck
Kiel im September 2020



WARUM ÜBERHAUPT EINE MENSTRUATIONSTASSE?

Für viele ist so ein Tässchen der Heilige Gral. Einige überschlagen sich fast mit ihrem Lob, wenn man sie darauf anspricht. Aber muss das so sein? Ist eine Menstruationstasse wirklich uneingeschränkt das Non-plus-Ultra?

Ich würde sagen: Nein.

Was? Wie kannst du dann ein Buch darüber schreiben?

Ganz einfach: Jede von uns sollte all ihre Optionen kennen und dann selbst entscheiden! In der Schule, im Job, unter Freunden und Bekannten und vor allem in der Werbung sieht man fast nur Wegwerfprodukte. Tampons, Binden, alles eben, was nach einmaligem Gebrauch direkt in den Müll wandert. Und jeder, der sich Gedanken zum Thema Umweltschutz und Nachhaltigkeit macht, muss erst mühsam recherchieren, bis sich ein oder zwei mögliche Alternativen auftun. Dabei gibt es so viele mehr!

Für mich selbst sprechen zwei Hauptfaktoren für eine Monatshygiene, die nicht aus Wegwerfprodukten besteht:

1. **Wegwerfprodukte verschmutzen die Umwelt.** Ich werde später noch genauer darauf eingehen, wie und wie sehr das der Fall ist. Fakt ist, dass die regulären Wegwerfprodukte aufgrund ihrer Materialmischung nicht recycelt werden können. Und das bedeutet, sie fristen ihr Dasein kurz in der Packung, noch kürzer im Gebrauch und dann bis zu fünfhundert Jahre auf einer Mülldeponie. Aber was macht da schon eine Binde oder ein Tampon mehr? Nun, fünfundvierzig Milliarden (45.000.000.000 Stück!) Binden und Tampons werden jedes Jahr auf die-

sem Weg entsorgt. Stell dir bitte mal diesen Müllberg vor! Die fünfundvierzig Milliarden vom nächsten Jahr kommen einfach auf die vom vergangenen drauf ... und das die nächsten fünfhundert Jahre, bis die erste Schicht »verschwunden« (und teilweise zu Mikroplastik zerfallen) ist.

2. **Wegwerfprodukte können unsere Gesundheit gefährden.** Sie enthalten nicht selten diverse Chemikalien, die man nirgends und erst recht nicht im Körper haben möchte. Leider sind die Hersteller nicht dazu verpflichtet, anzugeben, was genau sich in den Artikeln befindet. Aber hier mal eine mögliche Liste: Kohlenwasserstoffe, Pestizide, Aluminium, Dioxin-Rückstände und so weiter. Klingt alles nicht so gesund und erst recht nicht danach, als wolle man das auf seiner Schleimhaut und damit auf dem besten Wege in den Körper haben. Außerdem werden sehr gern Duftzusätze verwendet, die verhindern sollen, dass man (sich selbst) riecht. Auch hier wird uns wieder vorgespielt, dass die Periode etwas Unhygienisches, Stinkendes, Ekliges sei, das man nicht sehen und natürlich auch nicht riechen dürfe.

Zum Glück gibt es reichlich Alternativen. Dabei gefällt mir allerdings das Wort »Alternative« nicht sonderlich gut. Denn es klingt danach, als müsse man bei irgendetwas Abstriche machen. Muss man aber nicht. Im Gegenteil!

Neben Menstruationstassen, von denen mittlerweile sehr viele verschiedene Marken und Größen angeboten werden, gibt es Stoffeinlagen. Diese können je nach Aufbau als Binde oder Slipeinlage genutzt werden. Sogar spezielle Schnitte für Tangas und extra lange oder breite Binden gibt es, sodass jede ihre passende Stoffeinlage finden kann.

Zudem gibt es noch Menstruationsschwämmchen, das sind kleine Schwämme, die das Menstruationsblut aufsaugen

(dazu später mehr), und sogenannte Menstruationsdiscs – optisch ähnlich wie ein Diaphragma –, die direkt vor dem Muttermund platziert werden. Und natürlich die Wegwerfprodukte mit weniger (oder keinem) Plastik, nachhaltiger produziert und somit gesünder für den Körper und die Umwelt. Da sollte für jede das richtige Produkt dabei sein. Ganz ohne schlechtes (Umwelt-)Gewissen. Es muss also nicht immer eine Tasse sein. Aber warum nicht mal probieren? Die Vorteile sind nicht zu verachten.

WIE DU DIESES BUCH FÜR DICH NUTZEN KANNST

Dieses Buch soll dir als Richtungsweiser dienen, wenn du dich für eine Menstruationstasse interessierst. Es bietet dir alle Fakten und Hintergrundinfos. Der Idee dahinter ist, dass es dich so gut informiert, dass du dich selbst beraten kannst, um die für dich passende Tasse zu finden. Solltest du dich auch nach der letzten Seite des Buches noch unsicher fühlen, kannst du dich jederzeit unter mail@ladyways.de melden und bekommst dort die für dich passende Beratung. Vielleicht hast du auch Freundinnen oder Verwandte, die sich überlegen, ob eine Menstruationstasse das Richtige sein könnte, und brauchst noch Argumentationshilfen? Auch diese findest du reichlich auf den folgenden Seiten. Ich glaube außerdem fest daran, dass dich dieses Buch deinem eigenen Körper näher bringen wird. Du wirst dich plötzlich viel besser verstehen, und ich wünsche mir nach einigen Zeilen ein leises »Ah« oder »Oh«, wenn du plötzlich begreifst, warum was wie passiert oder warum bestimmte Dinge in der Vergangenheit so waren, wie sie waren.



DARF ICH VORSTELLEN? DEIN KÖRPER

Viele lernen sich und ihren Körper durch den Gebrauch einer Menstruationstasse zum ersten Mal richtig kennen. Sonst befasst man sich ja eher selten mit der eigenen Anatomie. Warum auch? Es wird kaum darüber gesprochen. Weder mit den Eltern noch mit Freunden und nur selten mit dem Partner. Man geht davon aus, dass man das Wichtigste im Sexualkundeunterricht gelernt hat, und hakt das Thema ab. Für kleine Jungs ist es normal, schon im Kleinkindalter alles an sich zu entdecken und genau zu erforschen. Ihre Geschlechtsorgane sind auch einfach präsenter. Für Mädchen ist es schwieriger zu erfahren, wie ihr Körper genau funktioniert, denn der spannende Teil liegt im Inneren verborgen. Gerade die etwas Älteren haben außerdem noch oft zu hören bekommen: »Fass dich da nicht an! Das macht man nicht.« Statt ermuntert zu werden, den eigenen Körper kennen- und lieben zu lernen.

Spätestens mit der Pubertät und der ersten Menstruation stehen wir dann vor einem Rätsel: Warum verhält sich mein Körper plötzlich anders? Wieso tut er, was er tut? Die wenigsten Eltern nehmen sich leider die Zeit und klären ihre Kinder geschlechtsunabhängig über die Periode auf. Manchen scheint es peinlich zu sein, andere wiederum wissen selbst oft zu wenig, um wirklich fundierte Informationen weitergeben zu können. Nicht selten habe ich in meiner Gruppe gelesen, dass Mütter ganz erstaunt waren, dass ihre Töchter bereits mit zehn oder elf Jahren anfangen zu menstruieren. Forscher haben herausgefunden, dass die Mädchen bei ihrer ersten Periode immer jünger sind. Mütter



FÜR WEN IST EINE MENSTRUATIONSTASSE GEEIGNET (UND FÜR WEN NICHT)?

Ich möchte mit diesem Buch nicht missionarisch unterwegs sein. Manche werden sich, auch nachdem sie eine Tasse getestet haben, nicht damit anfreunden können. Und das ist total in Ordnung! Jeder Mensch ist anders, und genauso ist jeder Körper anders. Und jede Frau geht mit ihrem Körper auch anders um. Es gibt, wie vorhin beschrieben, viele nachhaltige Möglichkeiten im Bereich der Menstruationsartikel. Wer aber eine Tasse testen möchte, der soll sich von mir bestärkt fühlen: Die meisten kommen mit der passenden Tasse prima klar und würden nicht wieder zurück zu Tampons oder Wegwerfbinden wechseln. Das ergab ganz klar eine Umfrage in unserer Facebook-Gruppe »Menstruationstasse«. Gründe für die Nutzung einer Tasse habe ich schon aufgelistet – vom Umweltschutz bis zu mehr Nähe zu sich selbst. Wenn also auch nur einer davon bei dir zutrifft: Tu es! Doch wie immer im Leben gibt es auch hier Ausnahmen. Ein paar Dinge schränken die Nutzung der Tasse ein. Du solltest eine Tasse *nicht* verwenden, wenn du:

- selbst nicht bereit dafür bist. Nur weil andere es tun, sollte man sich nicht gedrängt fühlen.
- Probleme mit dir und deinem Körper hast beziehungsweise Probleme damit, dich anzufassen. Diese Probleme können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Wenn du gut mit Tampons klarkommst, dann klappt es auch mit

einer Tasse. Wenn dir bereits Tampons suspekt sind, du aber eine nachhaltige Alternative suchst, dann wechsele lieber zu Stoffbinden.

- noch ein intaktes Hymen hast (und das auch so bleiben soll).
- gerade eine Schwangerschaft hinter dir hast (egal ob erfolgreich oder abgebrochen). Der Wochenfluss muss gut abfließen. In dieser Zeit dürfen keine Tampons, Schwämmchen oder Menstruationstassen verwendet werden. Erst bei der ersten normalen Regelblutung ist das wieder möglich.
- Schmerzen beim Tragen einer Tasse hast. Gerade Geburtsverletzungen können zu unbequemen Narben führen. Die gute Nachricht: Das Gewebe wird mit der Zeit weicher, und eine Nutzung des Cups ist nicht völlig ausgeschlossen. Und nur weil ein Tampon unangenehm drückt, heißt es nicht, dass eine Tasse denselben Schmerz verursachen muss.

Generell kann man sagen: Wer bereits Tampons nutzt, der kann problemlos auf eine passende Tasse umsteigen. Vielleicht noch eine kleine Ausnahme: Für Superungeduldige ist die Tasse wahrscheinlich auch nichts. Denn man sollte mindestens einen Zyklus lang seine Daten sammeln, bevor man die richtige Tasse kaufen kann. Einfach die nächstbeste zu holen, funktioniert in den seltensten Fällen. Stell dir vor, du kaufst ein Paar Schuhe, ohne deine Größe zu kennen. Nicht wirklich clever, oder? Auch wenn deine beste Freundin genau die identischen Schuhe hat – in der gleichen Größe –, bringen sie dich wortwörtlich nicht weit, wenn du eigentlich zwei Nummern kleiner brauchst. Auch wenn du ihre viel zu großen Schuhe testest, findest du nicht heraus, ob Schuhe generell etwas für dich sind oder ob barfuß laufen besser wäre. Mit Tassen ist es nicht anders: entweder eine passende oder gar keine.

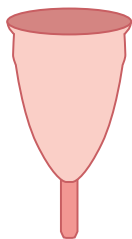


WELCHE ARTEN VON TASSEN GIBT ES?

Schauen wir uns also an, welche Vielfalt an Menstruationstassen angeboten wird, welche Formen und Arten es gibt und für welche Bedürfnisse sie jeweils am besten geeignet sind.

UNTERSCHIEDLICHE FORMEN

Die spitze Form



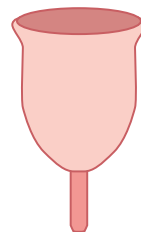
Menstruationscup in einer eher spitzen Form.

Tassen mit dieser Form sind die häufigsten. Sie unterscheiden sich in Größe, Härtegrad, Form des Randes und des Stiels. Sie lassen sich gut greifen und passen sich bestens dem Körper an. Das Volumen ist hier von der Tassenlänge und dem Durchmesser abhängig. Für eine sehr starke Blutung ist eher eine andere Tassenform zu empfehlen.

Diese spitzen Tassen saugen sich an der Scheidenwand mit einem leichten Unterdruck fest, der vor dem Entfernen der Tasse wieder gelöst werden muss. Am besten klappt das, indem man den Tassenboden mit zwei Fingern zusammendrückt und die Tasse leicht kippt, sodass sie Luft ziehen kann. Mehr dazu findest du im Kapitel »Das Entfernen«.

Marken mit dieser Form sind zum Beispiel: DivaCup, FeeCup, Lunette, Yuuki Cup.

Die Glockenform

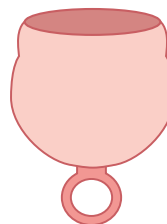


Menstruationstasse in Glockenform.

Eine Tasse mit dieser Form hat meist etwas mehr Volumen als die spitze Tasse und ist somit natürlich für eine etwas stärkere Blutung besser geeignet. Durch ihre bauchige Form lässt sie sich oft nicht ganz so gut greifen, und je nach Härte kann das Zusammendrücken des Tassenbodens etwas Übung beanspruchen. Diese Tassen saugen sich ebenfalls mit einem leichten Unterdruck an der Scheidenwand fest, der vor dem Entfernen wieder gelöst werden muss.

Marken mit dieser Form sind zum Beispiel: AmyCup Crystal, BelleCup, LenaCup, LuvUrBody Cup, SckoonCup.

Die Kugelform



Die Kugelform.

Die kugeligen Tassen bestechen durch ihr großes Volumen. Da man bei dieser Tassenform den Boden nicht mehr greifen kann, sind sie ausnahmslos mit einem Ring statt mit einem Stiel ausgestattet. So ist gewährleistet, dass man die Tasse beim Entfernen gut zu fassen bekommt. Manchmal muss dennoch mit leichtem Druck auf den Tassenkörper nachgeholfen und der Unterdruck separat – nicht nur durch Ziehen am Ring – gelöst werden.

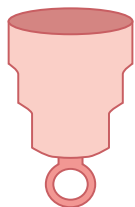
Diese Tassen sind ein Segen für eine sehr starke Blutung. Das Festsaugen erfolgt direkt an der Zervix. Also Achtung, wer hier besonders empfindlich ist, der könnte diese Tassen als unangenehm empfinden.

Sitzen diese Tassen zu weit unten, können sie aufgrund der Kugelform sehr stark auf die Blase oder die Harnröhre drücken. Dann einfach die Tasse höher schieben oder ein anderes Modell nutzen.

Dies sind auch die einzigen Tassen, deren Tassenkörper sich nicht komplett entfalten muss. Es macht nichts, wenn die Kugel ein wenig eingedrückt ist. Das gibt sich normalerweise, sobald sie volllaufen. Wichtig ist, dass sich der obere Ring entfaltet und richtig um die Zervix platziert wird. Am besten einfach mit dem Finger nachfühlen. So sind diese Tassen dicht.

Marken mit dieser Form sind zum Beispiel: FemmyCycle und Merula.

Die Faltbaren



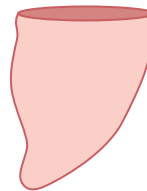
Manche Tassen lassen sich falten.

Kommen wir noch zu ein paar besonderen Formen. Ein paar Ausreißer muss es schließlich immer geben – natürlich auch bei den Tassen. Wer auf Reisen Platz sparen möchte, der kann sich überlegen, ob er es mit einer faltbaren Tasse probieren möchte. Diese Cups sind weicher und etwas instabiler durch den Faltmechanismus, können aber gut in einer kleinen Box (mit Loch) aufbewahrt werden.

Auch hier kommt es natürlich auf die richtige Größe an. Faltbare Tassen sind etwas länger und haben durch ihre sehr spitz zulaufende Form ein geringes Volumen.

Diese Tassen gibt es von unterschiedlichen Marken. Die bekannteste ist wohl die LilyCup Compact.

Die Schiefen



Diese Tassen sind der Anatomie nachempfunden.

Da der Scheidenkanal nicht einfach gerade nach oben verläuft, sondern eine kleine Kurve macht, versuchen einige Hersteller, sich dieser natürlichen Körperform mit ihrem Produkt anzunähern. Daraus ergeben sich verschiedene Modelle, die alle ihre Vor- und Nachteile haben. Denn nicht bei jeder Frau ist dieser Bereich gleich geformt. Bei manchen ist die Kurve stärker ausgeprägt, bei anderen fast gar nicht vorhanden. Ein richtiges Platzieren der Tasse ist nur dann möglich, wenn man weiß, in welche Richtung der höhere Tassenteil zeigen sollte. In der Regel ist es so, dass der kürzere Teil Richtung Bauch zeigt und der längere Richtung Rücken.

Marken mit dieser Form sind zum Beispiel: LilyCup, FunCup oder KindCup.

Die Discs

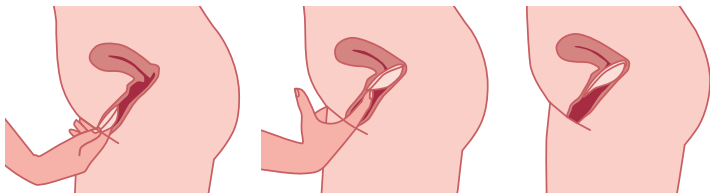


Noch etwas Besonderes: Flache Tassen.

Die sogenannten Disc-Cups sind ähnlich geformt wie ein Diaphragma. Sie werden schräg in die Scheide eingesetzt und mit einem Ende direkt am Gebärmutterhals und dem anderen Ende hinter dem Schambein eingehakt. So sitzt der Muttermund im Cup, und das Menstruationsblut kann nicht vorbeifließen.

Diese Tassenform ist die einzige, die sich nicht festsaugt und keinen Unterdruck bildet. Aus diesem Grund kann man mit dieser – und wirklich nur mit dieser – auch penetrativen Geschlechtsverkehr haben. Warum und was es sonst noch für Alternativen

gibt, findest du im Kapitel »Was kannst du mit Tasse tun (und was nicht)?«.



So sitzt idealerweise eine Menstruationstasse in Disc-Form.

Diese Tassen gelten gemeinhin als OneSize und One-fits-all. Es gibt also nur eine Größe passend für alle. Aber auch hier gibt es Ausnahmen. Ragt der Gebärmutterhals zu tief in die Scheide und sitzt auf Höhe des Schambeinknochens oder sogar etwas tiefer, kann die Tasse nicht schräg eingesetzt werden. Ein richtiges Platzieren ist damit nicht möglich. Die Tasse wird nicht dicht sein und vielleicht sogar herausrutschen. Deshalb bitte auch hier nicht einfach kaufen, sondern vorab schauen, ob die Tasse überhaupt zu dir passen könnte.

Marken mit dieser Form sind zum Beispiel: ZiggyCup, Lumma Cup und Nixit.

UNTERSCHIEDLICHE STIELE

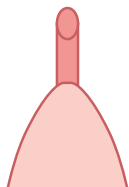
Ein kleiner Hinweis vorweg: Der Stiel ist nicht zum Daranziehen gedacht! So lässt sich der Unterdruck nämlich nicht lösen, und es kann sogar zu Verletzungen kommen.

Wie man eine Tasse richtig entfernt und warum das richtige Vorgehen so wichtig ist, findest du im Kapitel »Das Entfernen«.

Warum aber hat eine Tasse dann überhaupt einen Stiel? Führt man die Tasse gefaltet ein, ist es manchmal recht hilfreich, den Stiel zu greifen und die Tasse damit noch ein Stück weiter nach oben zu schieben. Auch beim Wiederfinden und Entfernen des Cups ist der Stiel hilfreich. Manchmal dreht sich die Tasse beim Laufen etwas, sodass der Stiel nicht mehr nach unten zeigt. Das macht aber nichts, die Tasse wird sich lediglich richtig um den Gebärmutterhals gelegt haben, und mit Stiel fällt es dir dann leichter zu ertasten, wo der Tassenboden ist, den du zum Lösen des Unterdrucks vorm Entfernen zusammendrücken musst. Auch beim Ausleeren ist der Stiel oft hilfreich, da er meistens mit Rillen versehen ist und du die Tasse so sicher halten kannst.

Achtung: Manche Stiele sind wirklich nur als Orientierungshilfe gedacht und so dünn, dass sie bei Zug sehr schnell reißen würden. Nicht selten haben sich Kundinnen bei mir gemeldet, bei deren Tasse der Stiel ein- oder ganz abgerissen ist, weil sie die Tasse daran herausgezogen haben. Das ist leider ein klassischer Anwenderfehler. So viel Zug muss und soll der Stiel nicht aushalten.

Der runde Gerade



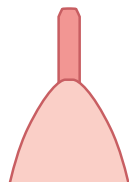
Ein runder und gerader Stiel, mit Rillen oder ohne.

Die meisten Tassen haben einen ganz geraden Stiel. Dieser kann geriffelt sein oder glatt. Komplett gefüllt oder hohl. Unten mit einem Loch versehen oder geschlossen. Am besten zu greifen ist natürlich ein Stiel mit Noppen oder Kerben. So kann er nicht wegrutschen, wenn er feucht ist.

Die hohlen Stiele mit Loch benötigen eine spezielle Reinigung. Denn auch innerhalb des Stiels dürfen keine Blutreste bleiben. Zur Reinigung vor dem Abkochen eignen sich hier Interdentalbürsten oder Zahnstocher.

Marken mit diesem Stiel sind zum Beispiel: AmyCup Crystal, FeeCup, RubyCup, SckoonCup oder Yuuki Cup.

Der flache Gerade

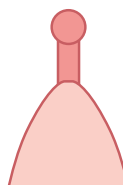


Eine andere Stielform: flach und gerade.

Die flachen Stiele sind meistens auch mit Erhebungen versehen, damit sie besser greifbar sind. Einen Vor- oder Nachteil zu den runden Stielen gibt es nicht. Natürlich möchte oder muss jeder Hersteller seinen Cup im Design einzigartig machen. Der Stiel ist da ein guter Ansatzpunkt, ohne Einbußen in der Handhabung.

Marken mit diesem Stiel sind zum Beispiel: Lunette und MamiCup.

Der Ball



Auch kugelförmig gibt es den Stiel an der Tasse.

Manche Cups haben statt eines Stiels auch einfach nur einen kleinen Knubbel am Ende. Das ist vor allem bei sehr kurzen Tassen, die dann auch bei einem niedrigen Muttermundstand genutzt werden können, von Vorteil. So wird noch weniger Platz benötigt. Greifen lassen sich die Bälle dank ihrer Struktur sehr gut, sodass es bei der Handhabung keine Probleme gibt.

Marken mit diesem Stiel sind zum Beispiel: DivaCup oder MonthlyCup.

Der Ring



Manche Tassen haben einen Ring oder eine Art Leiter als Stiel.

Die Ringe am Tassenboden gibt es in unterschiedlicher Ausführung und mit unterschiedlichen Funktionen. Manchmal sind es mehrere Ringe, die wie eine Leiter aufgebaut sind (Merula) und manchmal ein harter Ring (MeLuna) oder ein ganz weicher, der sich gewollt verformt (FemmyCycle).

Die Leiter bei der Merula kann von Sprosse zu Sprosse gekürzt werden. Aber egal, wie viele oder wenige Sprossen vorhanden sind, sollte hier wie bei den geraden Stielen nie einfach daran gezogen werden, wenn man die Tasse entfernen will. Auch bei den kugelförmigen Tassen muss der Unterdruck gelöst werden, und das sollte immer über das Zusammendrücken der Tasse erfolgen. Manchmal hilft es jedoch, dass du den Finger in die Sprosse einhaken kannst, um die Tasse zu fixieren oder durch Kippbewegungen ein Stückchen nach unten zu befördern, bevor sich der Unterdruck löst. Wie es für dich besser

ist, findest du am einfachsten durch Ausprobieren heraus. Die Ringe von MeLuna und FemmyCycle sehen ähnlich aus, funktionieren jedoch aufgrund der Tassenhärte und -form sehr unterschiedlich. Am MeLuna-Ring darf zum Entfernen wirklich nicht einfach gezogen werden (auch bitte kein Schnüre daran befestigen oder ähnliche Experimente starten!), da sich durch das Ziehen die Tasse nicht verformt und sich somit der Unterdruck nicht lösen kann. Zieht man jedoch am Femmy-Ring, verformt sich die komplette Tasse, da sie aus sehr dünnwandigem Silikon besteht und somit sehr weich ist. So kann sich bei dieser – und nur bei dieser! – Tasse der Unterdruck direkt durch das Ziehen lösen, und die Tasse kann mithilfe des Rings entfernt werden. Aber sei auch hier vorsichtig, denn der Unterdruck löst sich dabei nicht immer vollständig, und es kann sein, dass du auch hier nachhelfen musst. Das merkst du jedoch recht schnell. Einfach vorsichtig ziehen, geht es leicht, passt alles. Hast du das Gefühl, du müsstest fester ziehen, hat sich die Tasse wohl noch nicht ganz gelöst. Dann nicht weiterziehen, sondern an der Tasse unten selbst eindrücken.

Marken mit diesem Stiel sind also: FemmyCycle, MeLuna und Merula.

Ohne Stiel

Da man den Stiel von Tassen nicht zwingend benötigt und manche Frauen ihn direkt abschneiden, ist an manchen erst gar keiner dran. Diese Tassen sind dann oft nicht so einfach zu greifen, und es gehört nicht selten ein bisschen Übung dazu, sie zu entfernen.

Marken ohne Stiel sind zum Beispiel: FunCup und alle DiscCups.

BEZEICHNUNGEN FÜR MENSTRUATIONSTASSEN

Becherchen
 Graf
 STAMPERL
 GLÖCKCHEN
 Menstasse
 MENSTRUATIONSGLOCKE
 CUP
 Tässchen
 Menstruationsbecher
 Vampireglas
 Eimerchen
 Bestes Stück
 Tassilo
 PERIODENBECHER
 Heiliges
 Menstruationsglöckchen