

# Ungeschönt: meine Erfahrungen mit der Menstruationstasse

09. August 2018



**S**eit über einem Jahr verwende ich nun schon eine Menstruationstasse. Verzichten möchte ich nicht mehr darauf. Ich muss jedoch gestehen, auch ich war am Anfang skeptisch und leicht angeekelt. Als allerdings immer mehr meiner Freundinnen von ihrer Neuentdeckung schwärmten, wurde ich neugierig – „Es wird dein Körpergefühl komplett verändern“, „Überleg dir nur mal, wie viel Müll und Kosten du damit sparst“, „Es ist viel angenehmer als die trockenen Watte-Tampons“ – und wollte es selbst ausprobieren.

## Welche Menstruationstasse passt zu mir?

Im Internet gibt es eine riesen Auswahl an verschiedenen Modellen und Größen. Auch im Drogeriemarkt hat man mittlerweile eine gute Auswahl. Nach kurzer Recherche im Internet habe ich mich für den Diva Cup entschieden. Sucht euch am besten ein farbiges Modell aus – das durchsichtige sieht vielleicht beim

Auspacken toll aus, aber spätestens nach einem halben Jahr zeigt es deutliche Gebrauchsspuren.

## Schritt 1: Verunsicherung

Beim Auspacken musste ich erstmal kräftig schlucken. Wie soll das denn funktionieren? Wie soll ich den Cup so falten, dass ich ihn anschließend in meine Vagina friemeln kann?

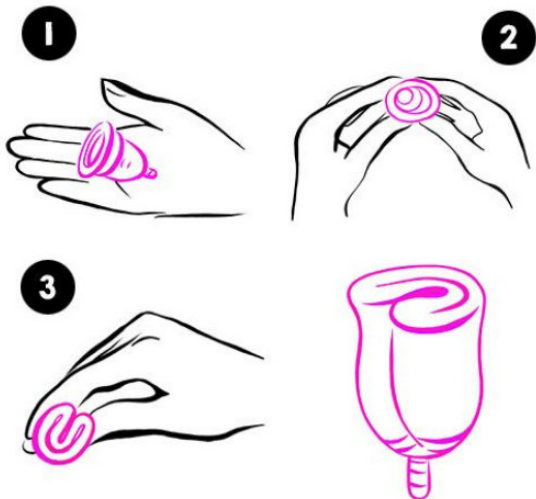
Bevor ich die Menstruationstasse das erste Mal verwende, muss sie ausgekocht werden. Einfach den Cup in ein Glas oder eine Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen. Zwei bis drei Minuten reichen, dann ist die Menstruationstasse einsatzfähig.

## Das erste Mal mit Menstruationstasse

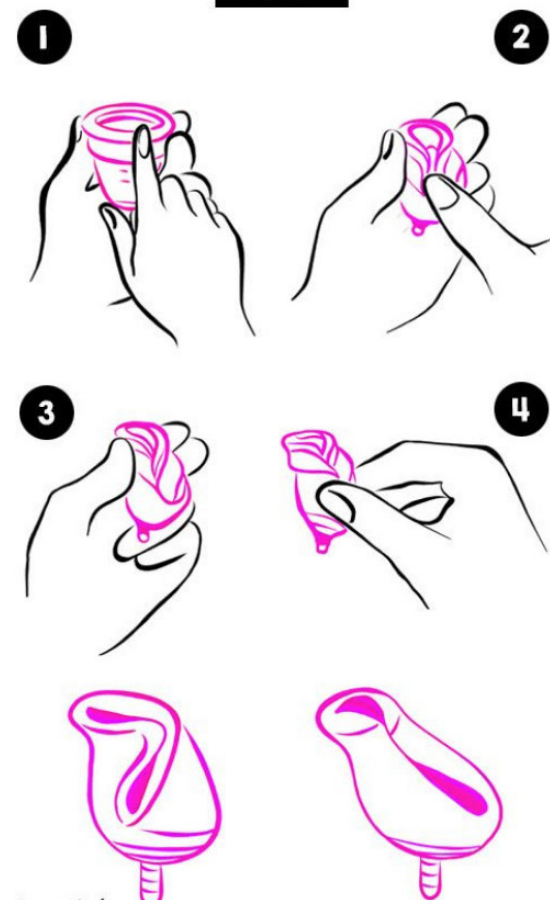
Meine Periode kündigt sich an. Jetzt wird es also ernst für meinen Cup und mich. Im Internet schaue ich mir verschiedene Faltechniken an. Ich versuche die C-Faltung. Dafür drücke ich die

# MENTRUATIONS TASSE step-by-step

ELLE



ODER



von Zellef/s

ELLE

Öffnung zu und eine Seite leicht ein, sodass sich die beiden Enden berühren und ein C entsteht. SaveELLEmeine Erfahrungen mit der Menstruationstasse #periode #vagina #menstruation #tasse #beauty #tips3ELLE GermanyBeauty Grundwissen

Ich führe die Menstruationstasse ein und lasse das „C“ in meiner Vagina los, damit sich der Cup entfalten kann. Damit du sicher sein kannst, dass er gut sitzt, dreh ihn leicht und taste mit deinem Zeigefinger am Außenrand entlang. Du merkst sehr schnell, wenn die Menstruationstasse nicht aufgegangen ist. Ja, es benötigt ein klein wenig Übung, aber das war doch mit unserem ersten Tampon auch so!

## So fühlt es sich an, die Menstruationstasse zu tragen

Kein lästiges Bändchen, nichts drückt, alles ist dicht – ich bin begeistert. Man muss aber ein Gefühl für den Cup bekommen: Wie lange kann man ihn tragen, wann ist er voll? Länger als zwölf Stunden sollte er nicht im Körper bleiben. Eines zeigt sich sehr schnell: Wir verlieren viel weniger Blut als gedacht. Auch die Farbe von unserem Menstruationsblut verändert sich während der Periode. Beim ersten Mal Ausleeren (zum Vorgang kommen wir später noch) war ich jedoch erstmal geschockt: Es ist nicht nur flüssiges Blut, dass sich in der Menstruationstasse gesammelt hat, auch dicke Klumpen und Schleimbrocken kippe ich in die Toilette. Jetzt ist mein Interesse geweckt: Was genau scheidet ich da Monat für Monat aus? Ich frage bei Dr. Elke Philipp nach, sie ist Frauenärztin und kann mir sicher weiterhelfen.

„Zu Beginn der Blutung wird viel Schleimhaut abgestoßen, deshalb ist die Blutung oft rot, stark und mit Klümpchen oder Schleimhautstückchen durchsetzt. Wenn der Großteil der Schleimhaut so ausgestoßen wurde, wird die Blutung weniger und die Farbe geht eher ins Bräunliche über. Diese Farbe kommt durch Zersetzung der Blutbestandteile während der längeren Verweildauer in der Scheide zustande. Der Geruch ist anfangs metallisch, während der leichten Blutung mischt sich das Blut mehr mit der Scheidenflora, so dass dann wieder säuerlicher Geruch überwiegt“, erklärt mir die

## Achtung, Vakuum! Mein erster Versuch, die Menstruationstasse zu entfernen

Kommen wir zum letzten Schritt: dem Entnehmen und Entleeren. Den vielleicht schwierigsten Part für viele, weil man auch sehr intensiv mit seinem Periodenblut in Berührung kommt. Ich gebe zu, das erste Herausnehmen hatte seine Tücken. Mehrere Minuten habe ich krampfhaft versucht meinen Cup IRGENDWIE wieder aus meinem Körper zu bekommen, aber konnte ihn einfach nicht greifen und in meiner Panik habe ich ihn immer weiter in mich hineingeschoben ... Ich hatte das Telefon bereits am Ohr und wollte einen Termin bei meiner Frauenärztin vereinbaren. Peinlicher hätte die Situation wohl nicht sein können „Hallo, meine Menstruationstasse geht einfach nicht mehr raus, kann ich vorbeikommen?“. Bevor mir dieser Satz allerdings über die Lippen kam, versuchte ich es selbst nochmal. Wichtig: Locker bleiben und den Cup unten leicht andrücken, so löst man das entstandene Vakuum und kann ihn leichter entnehmen. Vorsicht voll! Zieht ihn langsam heraus, gerade an den ersten Tagen kann der Cup etwas voller sein.

## Mein Fazit: Ohne Menstruationstasse? Ohne mich!

Nach zwei bis drei Zyklen habe ich das Gefühl, meinen Körper besser zu verstehen. Das Einsetzen läuft automatisch und das Tragegefühl ist hervorragend – einziges Manko: das Entleeren auf öffentlichen Toiletten. Tipp: Händewaschen, Cup rausholen, entleeren, mit Toilettenpapier auswischen und wieder einsetzen.

Wenn eure Periode vorbei ist, kocht ihr die Menstruationstasse einfach wieder aus und lagert sie an einem trockenen Ort. Der Cup kann bis zu zehn Jahre halten. Ich bin überzeugt!