

## Me Luna® die Menstruationstasse „made in Germany“



### Die Vorteile der Bechermethode:

#### Anti-Austrocknung

Die Schleimhaut in der Vagina wird anders als bei Tampons nicht ausgetrocknet und dadurch ist sie besser vor Irritationen oder Krankheitserregern wie Bakterien und Pilzen geschützt.

#### Allergiefreiheit

Allergieauslösende Stoffe, wie sie gelegentlich in Tampons oder Binden zu finden sind, gibt es in Menstruationstassen nicht.

Unsere Modelle sind aus hochreinem TPE (Thermoplastisches Elastomer) gefertigt. Dadurch lassen sie sich auch restlos und zu 100% hygienisch reinigen.

#### Stressfreiheit durch mehr Fassungsvermögen

Je nach Größe fassen die Becher deutlich mehr Sekret als Tampons und du musst nicht ständig ans Wechseln denken.

#### Kostenersparnis

Rechne mal hoch wie viel Geld du pro Jahr für Binden / Tampons ausgibst.

Bei einigermaßen guter Pflege halten die Becher eine halbe Ewigkeit, das rentiert sich langfristig.

#### Sicherheit unterwegs

Es kann nerven, immer ausreichend Nachschub dabeizuhaben. Und in einigen Ländern der Welt ist die Versorgung mit Binden oder Tampons nach wie vor extrem eingeschränkt oder schon der nächste Zelturlaub in der Natur kann zum Problem werden - mit dem Becher ist man sicher.

#### Bessere Kontrolle über den eigenen Körper

Klingt sinnlos, ist es aber nicht. Mit dem Becher weiß man genauer, wann die Blutung wie stark ist und kann damit besser planen.

### Die Nachteile der Bechermethode:

#### Blickkontakt

Für manche ist es ungewohnt, ihr Menstruationssekret zu sehen, was bei der Bechermethode nunmal nicht ganz vermeidbar ist.

#### Standardformat

Jede Frau ist anders, die Becher grundsätzlich gleich. Das Material passt sich zwar in der Regel sehr gut an und die meisten kommen wunderbar damit klar, aber für manche ist es einfach nicht das Richtige.

#### Pflege & Hygiene

Der Aufwand ist minimal, muss aber getan werden.

## Häufig gestellte Fragen

### Aus welchem Material besteht die Me Luna® Menstruationstasse?

Die Me Luna® besteht aus TPE (Thermoplastisches Elastomer).

Dies ist ein speziell hergestelltes TPE, das für die Herstellung von medizinischen Produkten und Geräten zugelassen wurde.

Elastomer ist demnach elastischer Kunststoff. Es wurde extra für solche hochsensiblen Produkte entwickelt. Es hat den Schleimhautirritationstest mit Bravour bestanden, ist für die Sterilisation in Kinderkliniken und Krankenhäusern perfekt geeignet und wird in Deutschland hergestellt. Es ist für den Einsatz im Medizinal-Bereich zugelassen.

Das Material der Me Luna® wird unter anderem auch für Babysauger verwendet. Durch die hohen Auflagen, die für Babyprodukte in Deutschland gelten, können Sie sich sicher sein, dass es sich um beste Qualität handelt. Das verwendete TPE ist BfR, FDA, 2002/72/EC konform und ISO 10993-10 zertifiziert.

### Kann die Menstruationstasse auch wie Tampons das Toxic Shock Syndrome (TSS) auslösen?

Bisher gibt es weltweit noch keinen einzigen Fall, in dem das TSS bei einer Cupnutzerin aufgetreten ist. Aber da es eben grundsätzlich sehr selten ist, kann das rein theoretisch auch daran liegen, dass es im Vergleich zu Tampons nur einen kleinen Teil Frauen gibt, die Menstruationstassen benutzen. Die Erfahrungen mit der Krankheit sind also in dem Bereich noch nicht wirklich groß. Grundsätzlich, Cup hin oder her, muss man immer wenn die Symptome des TSS auftreten schleunigst einen Arzt aufsuchen.

### Kann ich mit der Menstruationstasse schwimmen oder anderen Sport machen?

Grundsätzlich: ja. Die Menstruationstasse sitzt so sicher, dass weder Blut heraus- noch Wasser hineinfließen kann, sodass Schwimmen kein Problem ist. Das setzt aber voraus, dass die Tasse passend sitzt und die für deinen Körper richtige Größe hat. Am sichersten kannst du dir sein, wenn du es vorher zu Hause in der Badewanne ausprobierst.

Der eindeutige Vorteil gegenüber Schwimmen mit einem Tampon: Das Bändchen kann nicht stören und der Tampon sich nicht mit Wasser vollsaugen.

Das gleiche lässt sich auch auf andere Sportarten übertragen. Die Menstruationstasse ist prinzipiell für alle Aktivitäten geeignet und für viele Frauen beim Joggen, Klettern, Reiten o.ä. häufig bequemer.

### Meine Menstruationstasse läuft aus! Wie kann ich das verhindern?

1) Die Menstruationstasse ist nicht richtig entfaltet und schließt deswegen nicht vollständig ab, Blut läuft vorbei: Ob die Tasse richtig „aufgeploppt“ ist, kannst du kontrollieren, indem du einmal mit dem Finger komplett den Rand umfährst während sie eingeführt ist. Wenn du häufiger das Problem hast, dass sie deswegen nicht richtig dicht ist, probier eine andere Faltechnik aus oder steige auf eine Menstruationstasse aus härterem Material um.

Eine richtig eingesetzte Menstruationstasse spürt man nicht. Die Löcher am oberen Rand sollten nicht verstopft sein. Falls doch, reinige sie, denn sie sind wichtig für die Druckverhältnisse und damit den richtigen Sitz.

2) Die Menstruationstasse sollte deutlich unterhalb des Muttermundes sitzen. Schau dir dazu die bei der Tasse beliegende Anleitung an.

Die Cups werden in der Regel nicht ganz so tief eingeführt wie Tampons.

3) Der Stiel könnte zu lang sein und dadurch die Tasse zum Verrutschen bringen. Insbesondere wenn du den Stiel spürst oder er dich sogar stört ist das ein Zeichen dass er zu lang ist. Taste dich langsam vor und schneide ihn stückweise zurück bis die Probleme nicht mehr auftreten.

4) Da die Menstruationstassen das Blut nicht aufsaugen sondern nur auffangen kann es sein, dass vom letzten Leeren noch ein wenig Blut in deiner Vagina verblieben ist und gar nichts ausgelaufen ist.

### Wie lange wird meine Me Luna halten?

Bei richtiger Pflege kann die Me Luna viele Jahre lang verwendet werden, bis sie verschlissen ist. UV-Strahlen bringen die Me Luna vorzeitig zum Verspröden, weswegen sie nicht in der prallen Sonne liegengelassen werden sollte.

### Wie lange kann ich meine Me Luna in der Vagina lassen?

Die Me Luna kann 8 - 12 Stunden in der Vagina bleiben.

### Ich trage eine Kupferspirale/Kupferkette/GyneFix/Hormonspirale. Kann ich die Me Luna trotzdem verwenden?

Grundsätzlich ja. Wenn der Faden nicht abgeschnitten wurde empfiehlt sich aber eine sehr vorsichtige Anwendung, um die Spirale/Kette nicht versehentlich am Faden aus der Gebärmutter zu ziehen. Der Faden darf nicht zwischen der Me Luna und der Scheidenwand eingeklemmt werden, sondern muß sich innerhalb der Me Luna befinden. Bei gleichzeitiger Verwendung der Me Luna und einer Spirale bieten sich die Kürzung des Fadens an.

### Ich bin noch Jungfrau. Kann ich die Me Luna trotzdem benutzen?

Ja. Allerdings kann beim Verwenden der Me Luna das Jungfernhäutchen zerstört werden.

### Gut zu wissen:

Weitere ausführliche Informationen und Anleitungen findest du auch auf **Youtube** oder in speziellen **Facebookgruppen** unter dem Stichwort Menstruationstasse.