



Du **regelst** das schon!

Periodenprodukte für
menstruierende Menschen



LESBISCH*
IN NIEDERSACHSEN

Du regelst das schon!

Periodenprodukte für menstruierende Menschen

Für deine Wahl der Menstruationsprodukte gibt es kein richtig oder falsch. Du musst für dich herausfinden, welche Produkte für dich am besten funktionieren – ob allein oder in Kombination.

Wir möchten dir Alternativen zu den konventionellen Periodenprodukten vorstellen. Denn fast alle konventionellen Produkte bestehen aus einem Zellstoff-Plastik-Gemisch, was für den Körper und die Gesundheit ein Risiko darstellen kann.

Durch den Kauf von Produkten auf Bio-Baumwoll-Basis, kannst du dir sicher sein, ein Produkt ohne Gentechnik zu verwenden. Bei der Herstellung von Bio-Baumwolle werden ebenfalls weniger schädliche Pestizide und Chemikalien verwendet und der CO² Ausstoß ist geringer als bei der konventionellen Herstellung von Baumwollgewebe.

Doch Bio bedeutet nicht gleich nachhaltig. Kleber und Verpackung können ebenso aus Plastik sein.

Auch bei Menstruationsprodukten kommt es auf die inneren und äußeren Werte an.

Mit der Nutzung von wiederverwendbaren Periodenprodukten tust du nicht nur dir sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

Auf den kommenden Seiten findest du sowohl Produkte für die innere als auch äußere Anwendung.

Menstruationstasse	05
Softcup / Menstruations Disc	06
Bio Tampon	07
Stofftampon	08
Softtampon	09
Menstruationsschwämmchen	10
Interlabial / Labial Pads	11
Periodenunterwäsche	12
Bio Binde / Slipeinlage	13
Stoffbinde	14
Freebleeding / Freie Menstruation	15



Menstruationstasse

Menstruationstassen sehen aus wie kleine Becher und bestehen häufig aus medizinischem Silikon.

Es gibt verschiedene Falttechniken, um die Menstruationstasse – ähnlich wie einen Tampon – einzuführen.

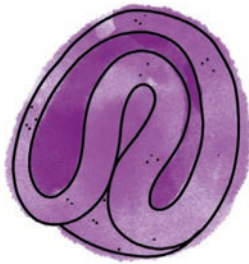
Je nach Modell kann bis zu 35ml Flüssigkeit aufgefangen werden. Zum Entleeren drückst du den oberen Rand mit einem Finger ein und löst somit den Unterdruck, der in der Vagina entsteht. Die Menstruationstasse kannst du nun ganz einfach rausziehen und die aufgefangene Menstruationsflüssigkeit in der Toilette entleeren. Du kannst die Menstruationstasse entweder mit Toilettenpapier auswischen oder unter kaltem Wasser ausspülen, bevor du sie wiederverwendest. Vor und nach jeder Menstruation solltest du die Tasse auskochen.

Anwendung Innen

Tragedauer Max. 12 Stunden

Material Medizinisches Silikon

Wiederverwendung Ja



Softcup / Menstruations Disc

Der Softcup wird auch Menstruations Disc genannt. Er ähnelt in seinem Aussehen etwas der Menstruationstasse und fängt etwa genauso viel Flüssigkeit auf. Der Softcup ist ein Ring, welcher mit einer flexiblen Folie überzogen ist. Anders als die Menstruationstasse wird der Softcup nicht gefaltet, sondern nur zusammengedrückt. Er sitzt außerdem viel tiefer und stülpt sich über den Muttermund.

Durch die schmalere Form und den tiefen Sitz, eignet sich der Softcup auch bei Penetrationssex während der Menstruation.

Die meisten Modelle sind nicht wiederverwendbar und müssen nach der Nutzung entsorgt werden. Es gibt aber auch wiederverwendbare Softcups.

Anwendung Innen

Tragedauer Max. 12 Stunden

Material Polymermischung
in medizinischer Qualität

Wiederverwendung Nein



Bio Tampon

Konventionelle Tampons bestehen meist aus einem Zellulose-Kunststoff-Baumwoll-Mix. Die meisten Kunststoffe werden aus Erdöl hergestellt und sind somit biologisch nicht abbaubar. Zellstoffe durchlaufen chemische Prozesse und konventionelle Baumwolle ist mit Pestiziden belastet.

Wenn du findest, dass diese schädlichen Stoffe nichts in deinem Körper zu suchen haben, kannst du auf Tampons aus Bio-Baumwolle zurückgreifen.

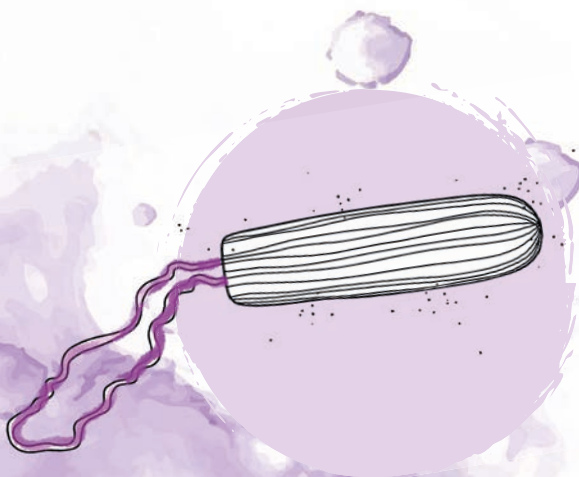
Welche Größe du verwenden solltest, hängt von deinem Körper und der Stärke der Blutung ab. Beachte aber, dass Tampons aus Bio-Baumwolle meist etwas kleiner sind als die Konventionellen. Am besten fängst du mit einer kleineren Variante an, denn je saugfähiger ein Tampon ist, desto mehr Flüssigkeit saugt er auf – und das kann zu einer ungewollten vaginalen Trockenheit führen.

Anwendung Innen

Tragedauer 6-8 Stunden

Material Bio-Baumwolle

Wiederverwendung Nein



Stofftampon

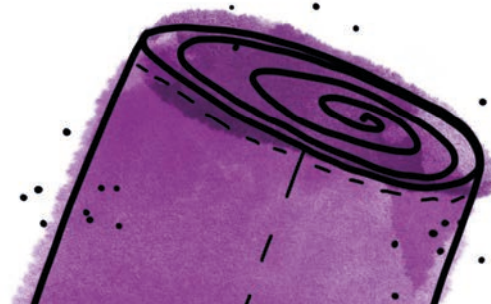
Stofftampons unterscheiden sich in ihrer Funktion nicht von anderen Tampons. Du musst den Stoff aber selber zu einem Tampon „zusammenrollen“ und mit der angenähten Schnur umknoten. Die Stofftampons gibt es meist in drei verschiedenen Größen, die du angepasst an deine Bedürfnisse auswählen kannst. Nach der Verwendung wäschst du den Stoff mit kaltem Wasser aus. Danach kannst du ihn zu deiner anderen Waschmaschinen-Wäsche geben.

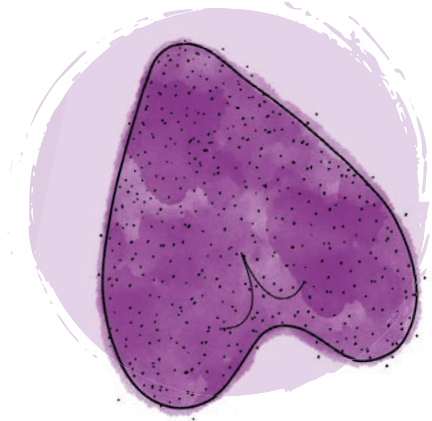
Anwendung Innen

Tragedauer 6-8 Stunden

Material (Bio) Baumwolle

Wiederverwendung Ja





Softtampon

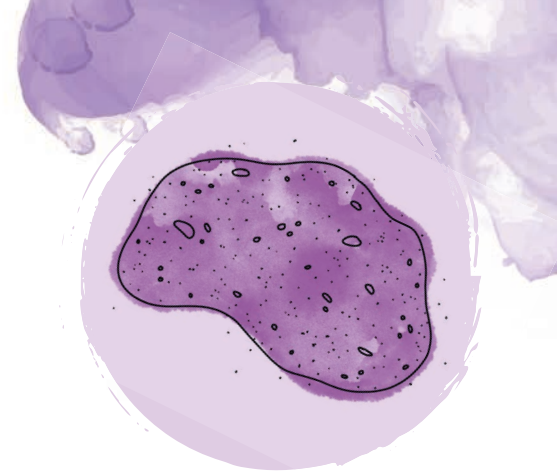
Der Softtampon ist ein herzförmiges Schwämmchen. Ähnlich wie der Tampon saugt es das Blut innen auf. Sein größter Vorteil ist auch gleich sein Nachteil. Ohne Rückholbändchen ist er zwar diskreter aber auch schwieriger zu entfernen. Wie auch der Softcup eignet sich der Softtampon bei Penetrationssex während der Menstruation.

Anwendung Innen

Tragedauer Max. 8 Stunden

Material Schaumstoff

Wiederverwendung Nein



Menstruationsschwämmchen

Der für die Menstruationsschwämmchen verwendete Levantiner Schwamm ist ein nachwachsendes, tierisches Naturprodukt. Wenn sich der Schwamm vollgesogen hat, rutscht er automatisch nach unten, sodass du ihn gut greifen und herausziehen kannst. Wasche ihn danach gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor du ihn wiederverwendest. Nach der Menstruation solltest du den Schwamm wieder gründlich kalt auswaschen und danach in ein Essig-Wasser-Gemisch zur Desinfektion legen. Lass ihn danach gut trocknen und bewahre ihn bis zur nächsten Menstruation in einem Baumwollsäckchen auf.

Anwendung Innen

Tragedauer Max. 8 Stunden

Material Tierischer Schwamm

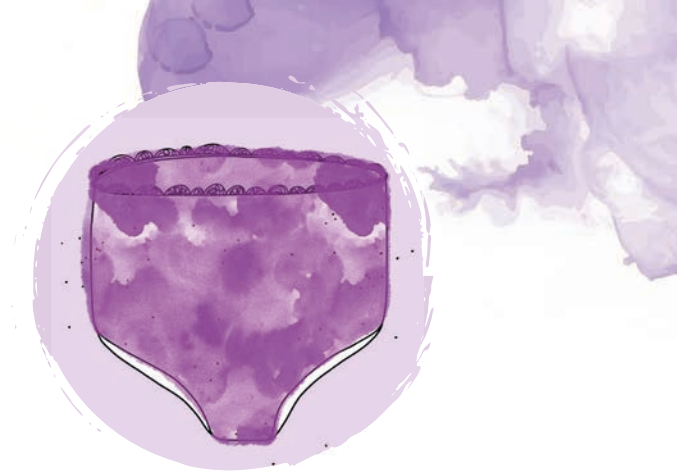
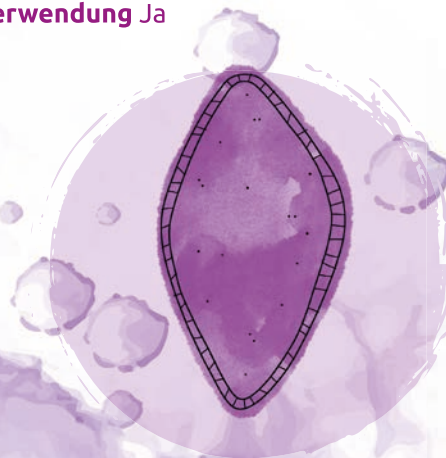
Wiederverwendung Ja



Interlabial / Labial Pads

Das Interlabial Pad kannst du als zusätzlichen Schutz benutzen, wenn du bereits ein innen liegendes Periodenprodukt verwendest. Das Pad wird zwischen die Vulvalippen gelegt, um zu verhindern, dass Blut in die Unterwäsche gelangt. Du kannst das Pad kalt auswaschen und danach (am besten in einem Wäschesack) mit in die Waschmaschine geben.

Anwendung Innen / Außen
Tragedauer Max. 8 Stunden
Material (Bio) Baumwolle
Wiederverwendung Ja



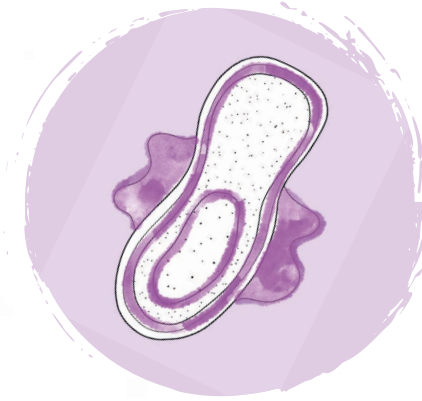
Periodenunterwäsche

Periodenunterwäsche gibt es in (fast) jeder Form und Farbe – ob Slip, Panty, Boxershort oder Tanga – die integrierte Saugeinlage findet in vielen Passformen Platz.

- Die körpernahe Schicht leitet die Flüssigkeit ins Innere der Hose und sorgt dafür, dass du dich trocken fühlst.
- Die mittlere Schicht absorbiert jegliche Flüssigkeit und wirkt zusätzlich antibakteriell.
- Die äußere Schicht ist eine flüssigkeitsundurchlässige Membran, die dafür sorgt, dass deine Kleidung trocken bleibt.

Nach der Nutzung kannst du die Periodenunterwäsche kalt ausspülen und danach mit deiner anderen Wäsche zusammen bei max. 40 Grad in der Waschmaschine waschen.

Anwendung Außen
Tragedauer nach Bedarf
Material (Bio) Baumwolle, MicroModal, eventuell Silberchlorid, Biozide
Wiederverwendung Ja



Bio Binde / Slipeinlage

Ähnlich wie Tampons bestehen auch herkömmliche Binden und Slipeinlagen aus Kunststoff, Zellulose und/oder konventioneller Baumwolle, die gesundheitsbedenkliche Stoffe enthalten können. Diese haben aber nichts an deiner Haut und Schleimhaut verloren, weil sie von dort in den Körper gelangen.

Mit dem Griff zur Bio-Binde tust du dir und der Umwelt was Gutes. Bio-Baumwolle ist biologisch abbaubar, beim Anbau wird keine Gentechnik eingesetzt und es werden weniger schädliche Pestizide und Chemikalien verwendet. Durch die fehlenden Duftstoffe auf der Binde, ist diese sogar noch hautfreundlicher. Wenn du mit Intiminfectionen zu kämpfen hast, sind Binden, Slipeinlagen und Tampons aus Bio-Baumwolle empfehlenswert.

Anwendung Außen
Tragedauer nach Bedarf
Material Bio Baumwolle
Wiederverwendung Nein

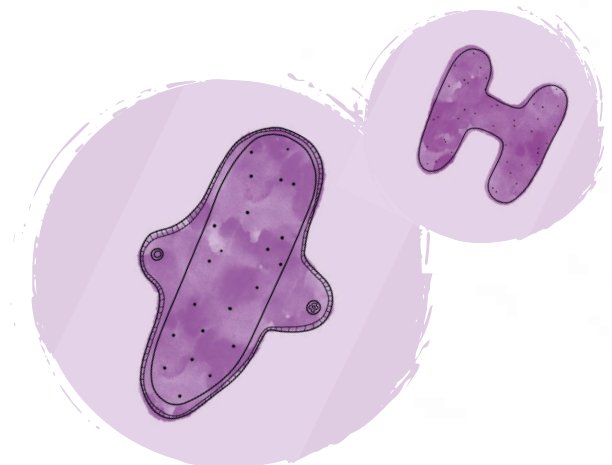
Stoffbinde

Stoffbinden unterscheiden sich in ihrer Funktion nicht von anderen Binden. Du kannst sie nach dem Verwenden aber wieder benutzen. Wasche sie dazu unter kaltem Wasser gründlich aus und gebe sie danach zu deiner Waschmaschinenwäsche. Je nach Modell kannst du die Stoffbinde bei 30-90 Grad waschen. Es gibt zwei Modelle, bei denen ein Verrutschen der Binde verhindert wird.

Das eine Modell hat Flügel mit Druckknöpfen zum Befestigen, diese können evtl. stören z.B. beim Fahrradfahren. Das andere Modell hat eine „H“ Form bei der die Seiten umgeschlagen werden, sodass in der Innenseite der Unterwäsche die 2 langen Stoffteile übereinander liegen.

Solltest du Boxershorts tragen, gibt es auch Varianten, die einer Slipeinlage ähneln. Entweder gibt es sie in der klassischen ovalen Form oder als rechteckigen Stoff, den du selber falten kannst. Da diese Versionen ohne Befestigung auskommen, kann es aber sein, dass sie beim Tragen verrutschen.

Anwendung Außen
Tragedauer nach Bedarf
Material (Bio) Baumwolle
Wiederverwendung Ja





Freebleeding / Freie Menstruation

Du möchtest keine dir hier vorgestellten
Periodenprodukte nutzen? Ok!

Beim Freebleeding – oder der freien Blutung,
benötigst du keins dieser Periodenprodukte.
Da während der Menstruation das Blut nicht
kontinuierlich fließt, sondern in Etappen, kannst
du bei einem guten Körpergefühl (welches
trainierbar ist) rechtzeitig die Toilette aufsuchen.
Der Grundgedanke hinter dem Freebleeding ist
das Erlangen eines besseren Körpergefühls und
die Enttabuisierung der Menstruation.

Wie häufig du zur Toilette musst, hängt vom
Zyklustag und der Blutungsstärke ab. Wenn
du auf deinen Körper Acht gibst, kannst du die
nächste Blutung erfühlen. Begib dich dann zur
Toilette und versuch deinen Beckenboden zu
entspannen. Es kann auch helfen das Becken
vor und zurück zu bewegen. Die Blutentleerung
kann etwa 1 bis 5 Minuten dauern.
Die Intervalle zwischen der Blutung variieren
meist zwischen 10 Minuten und 4 Stunden.

Am Anfang kann es ratsam sein, eine Binde oder
Periodenunterwäsche zu verwenden, um sich
sicherer zu fühlen.

Herausgegeben von

MOSAİK^{*} Gesundheit
www.mosaikgesundheit.de

LESBISCH^{*}
IN NIEDERSACHSEN

www.lesbisch-in-niedersachsen.de

Queeres Netzwerk Niedersachsen e.V.
Volgersweg 58 | 30175 Hannover

In fachlicher Kooperation mit:

 **FMGZ**
FRAUEN- UND MÄDCHEN
GESUNDHEITZENTRUM
REGION HANNOVER E. V.

Texte Melissa Depping, Edith Ahmann
Illustrationen Konfettikrake
Layout GELBE GARAGE Werbeagentur



Für sexuelle und
geschlechtliche Vielfalt^{*} in Niedersachsen

Gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen.