



Leitfaden MENSTRUATIONSPRODUKTE

Um dich während
deiner Periode
#sangpourcent frei
zu fühlen



Sang
POURCENT

Die Periode ist etwas Natürliches und Normales.

Beinahe 50% der Menschen sind während eines Großteils ihres Lebens direkt von der Menstruation, auch Regel oder Periode genannt, betroffen. Lassen Sie uns offen über die Menstruation sprechen, und diese normale und natürliche Erfahrung feiern, um Stigmatisierungen zu beseitigen und ein Umfeld des Verständnisses, frei von Scham und Tabus, zu schaffen.



Der Menstruationszyklus kann länger oder kürzer als 28 Tage sein (meistens zwischen 21 und 36 Tagen)

Bei verspäteter oder ausbleibender Periode immer einen Schwangerschaftstest machen.

Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin oder das Planning Familial.

Bei allen intravaginalen Menstruationsprodukten besteht ein erhöhtes Risiko für das **Toxische Schocksyndrom** (TSS). Dabei handelt es sich um eine Infektionskrankheit, die durch die sogenannten Staphylokokken und manchmal auch die Streptokokken ausgelöst wird. Wichtig ist, dass die Periodenprodukte nicht ursächlich für das TSS sind, sie aber die Vermehrung von Bakterien, die Toxine produzieren, begünstigen können, insbesondere wenn die Produkte nicht richtig angewandt oder zu selten gewechselt werden. Diese können dann von der Vagina in den Blutkreislauf gelangen und in der Folge einen toxischen Schock im Körper auslösen.



Wie wählt man seine Periodenprodukte aus?

Periodenprodukte lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

- **externe Produkte** wie z.B. Einwegbinden oder Menstruationsunterwäsche.
- **interne Produkte** wie z.B. Tampons, Softtampons, Menstruationstassen und Menstruationsschwämme.

Welches Produkt auch immer Sie wählen, es kann ein wenig Übung erfordern, um sich daran zu gewöhnen. Dies ist unser Leitfaden, der Sie bei der korrekten Anwendung des ausgewählten Produkts unterstützen soll.

Die Entscheidung
Menstruationsprodukte
zu verwenden, ist eine
persönliche.



Einwegbinden

Einwegbinden sind so konzipiert, dass sie die Periodenflüssigkeit (Menstruationsblut) absorbieren und angemessenen Schutz bieten. Die Binde wird mit einem Klebestreifen, der sich auf ihrer Rückseite befindet, in der Unterwäsche befestigt, sodass die absorbierende, weiche Seite nach oben in Richtung der Vulva zeigt. Denken Sie daran, Ihre Binde regelmäßig zu wechseln (alle 4-6 Stunden), und die benutzten Produkte in einem Mülleimer zu entsorgen.



- können nachts getragen werden.
- in verschiedenen Größen, Formen, Absorptionsstärken, mit oder ohne Flügel erhältlich.
- weniger umweltfreundlich.
- können bei körperlichen Aktivitäten als störend empfunden werden.
- können bei wärmeren Temperaturen, erhöhter körperlicher Aktivität oder abhängig von ihrem Material einen intensiveren Geruch entwickeln

Menstruationsunterwäsche

Die Menstruationsunterwäsche ähnelt normaler Unterwäsche, ist allerdings mit einer zusätzlichen Schicht ausgestattet, die absorbierend und auslaufsicher ist. Es gibt sie in verschiedenen Modellen, einer Vielzahl an Stoffen sowie Absorptionsstufen. Es wird empfohlen, sie höchstens 12 Stunden lang zu tragen, nach der Nutzung unter kaltem Wasser auszuwaschen und anschließend in die Wäsche zu geben. Die Menstruationsunterwäsche sollte nicht im Wäschetrockner getrocknet werden.



- wiederverwendbar (ökologischer).
- bei allen Tätigkeiten des Alltags komfortabel.
- müssen nach jeder Nutzung gewaschen werden.

Tampons

Tampons sind intravaginale Produkte für den einmaligen Gebrauch, die die Periodenflüssigkeit aufsaugen. Sie sind mit einem Faden versehen, der das Herausnehmen erleichtert. Tampons gibt es in verschiedenen Größen und Absorptionsstufen, mit oder ohne Applikator.



Anwendung:

Waschen Sie sich die Hände, und begeben Sie sich in eine komfortable Position (hockend, liegend, stehend oder mit einem erhöhten Bein). Nehmen Sie den Tampon aus seiner Verpackung, und ziehen Sie an dem kleinen Faden. Führen Sie den Tampon in die Vagina ein, und schieben Sie ihn vorsichtig in Richtung unterer Rücken. Der Faden muss draußen bleiben. Der Tampon sitzt gut, wenn Sie ihn nicht mehr spüren. Waschen Sie sich die Hände, nachdem Sie den Tampon eingeführt haben, und wechseln Sie ihn regelmäßig (ungefähr alle 4 Stunden). Um den Tampon herauszunehmen, ziehen Sie vorsichtig an der Schnur/dem Faden und entsorgen sie ihn anschließend im Mülleimer.

- verschiedene Absorptionsstufen.
- ideal für gewisse sportliche Aktivitäten wie z.B. Schwimmen.

- weniger umweltfreundlich.
- Risiko für TSS.

- ein Tampon kann NICHT in Ihrem Körper verloren gehen.
- Tampons haben keinen Einfluss auf das Hymen (Vaginalkranz).
- um das Toxische Schocksyndrom (TSS) zu vermeiden, wechseln Sie den Tampon regelmäßig. Verwenden Sie nachts vorzugsweise Binden oder Menstruationsunterwäsche.



Menstruationstasse

Die Menstruationstasse ist eine flexible Schale (aus Naturkautschuk oder medizinischem Silikon), die in die Vagina eingeführt wird, um die Periodenflüssigkeit aufzufangen. Sie kann bei jedem Zyklus und über mehrere Jahre hinweg wiederverwendet werden.

Anwendung:

Waschen Sie sich die Hände, und begeben Sie sich in eine angenehme Position. Falten Sie die Tasse* flach zusammen, und führen Sie sie vorsichtig in die Vagina ein. Einmal richtig positioniert, sollte sie nicht mehr stören. Um die Tasse herauszunehmen und dabei einen Saugeffekt zu verhindern, drücken Sie die untere Spitze zusammen, und ziehen Sie die Tasse vorsichtig heraus. Leeren Sie den Inhalt aus, und waschen Sie die Tasse mit lauwarmem Wasser, bevor Sie sie wieder in die Vagina einführen. Die Menstruationstasse muss am Ende der Periode mit heißem Wasser abgekocht und dadurch sterilisiert werden.

- ökologisch und ökonomisch.
- in verschiedenen Größen und Modellen erhältlich.

- an öffentlichen Orten oder ohne Zugang zu Wasser schwieriger zu reinigen.
- Risiko für TSS.

Wenn Sie eine Spirale (IUP) verwenden, ziehen Sie die Tasse nicht ruckartig heraus. Das könnte das IUP verschieben, seine Wirkung verringern und somit zu einer unerwünschten Schwangerschaft führen.

*Lesen Sie den mit jeder Tasse mitgelieferten Beipackzettel.



Softtampons

Das Softtampon, der aus weichem, flexilem Schaumstoff hergestellt wird, ist eine Alternative zu herkömmlichen Tampons. Im Gegensatz zu klassischen Tampons ist er mit oder ohne Faden erhältlich, wird jedoch auf die gleiche Weise wie ein gewöhnlicher Tampon eingeführt.

Anwendung:

Waschen Sie sich gründlich die Hände. Begeben Sie sich in eine bequeme Position (stehend, hockend, liegend). Führen Sie den Softtampon vorsichtig ein, indem Sie ihn in Richtung des unteren Rückens schieben, wobei der Faden zum Herausziehen, falls vorhanden, draußen bleiben muss. Wechseln Sie ihn etwa alle 4 Stunden. Um ihn zu entfernen, ziehen Sie vorsichtig am Faden oder, falls kein Faden vorhanden ist, ziehen Sie ihn manuell heraus.

- ideal für gewisse sportliche Aktivitäten wie z.B. Schwimmen.
- kann beim Geschlechtsverkehr verwendet werden.

- Einwegprodukt, daher wenig umweltfreundlich.
- erhöhtes Risiko von TSS.

- ein Softtampon kann NICHT in Ihrem Körper verloren gehen.
- Softtampons wirken sich NICHT auf das Hymen aus.
- um das Toxische Schocksyndrom (TSS) zu vermeiden, wechseln Sie den Softtampon regelmäßig. Verwenden Sie nachts vorzugsweise Binden oder Menstruationsunterwäsche.

Menstruationsschwamm

Der Menstruationsschwamm ist ein natürliches und wiederverwendbares Menstruationsprodukt, das aus Meeresschwämmen hergestellt wird. Menstruationsschwämme wurden so behandelt, dass sie in Kontakt mit der vaginalen Schleimhaut sein können. Er ist weich, flexibel und stellt eine umweltfreundliche Alternative zu Einwegtampons dar.



Anwendung:

Sterilisieren Sie den Schwamm vor der ersten Verwendung. Befeuchten Sie den Schwamm, um das Einführen zu erleichtern. Nehmen Sie eine bequeme Position ein und führen Sie den Schwamm in die Vagina ein. Um ihn herauszuziehen, greifen Sie vorsichtig nach ihm. Spülen Sie den Schwamm etwa alle 2 bis 8 Stunden mit kaltem Wasser aus. Waschen Sie ihn nach jedem Zyklus mit einer milden Seife. Eine gute Pflege ist wichtig, um das Wachstum von Bakterien zu verhindern. Er kann für 6 bis 10 Zyklen wiederverwendet werden.

- ökologisch und ökonomisch.
- natürlich: enthält keine Chemikalien.
- kann während des Geschlechtsverkehrs verwendet werden.

- an öffentlichen Orten oder ohne Zugang zu Wasser schwieriger zu reinigen.
- weniger saugfähig als andere interne Periodenprodukte.
- Erhöhtes Risiko von TSS.

- Der Menstruationsschwamm kann NICHT im Inneren Ihres Körpers verloren gehen. Allerdings kann eine gewisse Eingewöhnungszeit für das Einführen und Herausnehmen erforderlich sein.
- Wenn Ihr Menstruationsschwamm zu groß ist, können Sie ihn mit einer sauberen Schere leicht auf die richtige Größe zuschneiden.

Sang POURCENT

Das Planning Familial schenkt Ihnen

MENSTRUATIONS- PRODUKTE **100% GRATIS !**

Fragen Sie am Empfang des
Planning Familial Luxembourg danach
6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg.

Dieses Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Die Produkte werden vorbehaltlich der Verfügbarkeit angeboten. Weitere Informationen zu den Bedingungen in allen Zentren des Planning Familial Luxembourg.

Whatever product you choose it may take a little getting used to. See our guide to menstrual products **IN ENGLISH** at pfl.lu/sangpourcent.



Quel que soit le produit que vous choisirez, il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous y habituer. Consultez notre guide des produits menstruels **EN FRANÇAIS** à l'adresse suivante pfl.lu/sangpourcent.

Wusstest du schon?

An allen Standorten des Planning Familial stehen Tampons und Binden (Einweg) kostenlos zur Verfügung.



  www.planning.lu

Planning Familial Luxembourg, Centre Dr M.-P. Molitor-Peffer
6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

📞 48 59 76 📧 40 02 14 ✉ info@planning.lu

Geöffnet von Montag bis Freitag von 9 - 17 Uhr sowie donnerstags bis 18 Uhr.

