

Die Moon Cup.

Mondsüchtig - eine Empfehlung für unsere Mädchen und Frauen

Vorsicht: Schonungslos ehrlich, nichts für schwache (Männer-)Nerven!!!

Neulich hatte ich auf einer Freizeit eine interessante Unterhaltung mit ein paar GCLerinnen. Mädelskram: Erdbeerzeit, Besuch von Tante Rosa und so. Und seitdem hab ich meine ALLTAGE komplett umgestellt: Statt „Kissen“ und „Decken“ muss ich für meine „Tante Rosa“ jetzt nur noch eins herrichten: ihre Tasse.

Ab jetzt sollten empfindliche Männer vielleicht einfach nicht mehr weiter lesen: Es geht um die Periode bzw. um „Accessoires“ dafür: um die Moon Cup. Auch Ladys Cup, Mädchen-Tasse oder Menstruationstasse genannt. (Auf Englisch klingt eben immer alles besser.) Bis dahin hatte ich nie davon gehört, leider. Eine liebe GCL-Freundin hat davon erzählt, es klang interessant und ich beschloss, eine zu kaufen. Leider war dies nur im Internet, schlimmer noch, nur bei Amazon möglich. Für 25,34€. „Stolzer Preis“, denkt ihr vielleicht. Sie wird statt einem Tampon benutzt und es gibt sie übrigens auch schon genauso lange. Nach einiger Online-Recherche war ich schon sehr gespannt, als sie endlich kam... Zugegeben, sieht erst mal ein bisschen gruselig aus: Ein kleiner Silikonbecher mit Stiel dran. Erhältlich in 2 Größen: Einmal A für alle Ü30 und die U30, die schon Kinder haben. Und dann B - für mich. Also erst mal: Wie verwendet man die überhaupt? Wie schon erwähnt: Wie einen Tampon. Sie wird also während der Periode in die Vagina eingeführt. Und da dies ein Beitrag für die KriKoKo ist, könnt ihr euch schon denken: Sie ist viel umweltfreundlicher. Die Moon Cup ist nämlich wieder verwendbar. Das Blut wird von der Tasse aufgefangen und nach max. 12 Stunden (ja, deutlich länger als ein Tampon herhält), nimmt man sie raus, wäscht sie aus und kann sie wieder verwenden. Am Ende der Tage (oder auch mal zwischendurch) kann man sie dann (bitte vorher ausgewaschen) in die Spülmaschine stecken oder einfach in eine Schüssel mit kochendem Wasser, um das Silikon wieder zu sterilisieren.

Halten soll sie so etwa 10-15 Jahre, aber selbst wenn sie nur ein Jahr hält, habt ihr jede Menge Geld gespart. Und denkt erstmal an den ganzen Müll, den ihr NICHT fabriziert! Dazu kommt, dass ihr keine Schadstoffe wie Bleichmittel etc., die in Tampons und Binden enthalten sind, in euren Körper aufnehmt und auch der Umwelt nicht zumutet. Klingt also alles ziemlich gut, trotzdem war ich zugegebenermaßen skeptisch, v. a. weil es laut Internet „einiger Übung bedarf“, das ganze schadenfrei zu benutzen.

Mit der Erdbeerzeit ging es dann auch direkt los und so stieg ich am nächsten Tag abends unter die Dusche, um es auszuprobieren. Es war Wochenende, ich hatte frei und musste nirgends hin und falls ihr euch überlegt, die Moon Cup auszuprobieren, würde ich euch empfehlen, es an einem solchen Tag zu tun. Um die Moon Cup einzuführen, muss man sie falten. Der Silikonbecher ist sehr biegsam. Es gibt verschiedene Techniken, die man auf Youtube findet, die einfachste ist das „C“. Also einmal in der Mitte zusammendrücken und dann noch mal in der Mitte falten. In dir drin faltet sich das Ganze dann wieder auf und fängt das Blut wie eine Tasse auf. Wer sein eigenes Blut nicht sehen kann oder eher berührungsscheu ist da unten, sollte also besser die Finger davon lassen, für alle anderen ist es ein umweltfreundlicher Segen!!! Um sie wieder raus zu kriegen (nach spätestens 12 Stunden, was ich sehr viel angenehmer finde als das ständige Wechseln mit Tampons), muss man dann leicht drauf drücken, in dir drin bildet sich nämlich so eine Art Vakuum. Weil ich das eben im Internet schon gelesen hatte, hab ich das (kann ich nur empfehlen) unter der Dusche zwei oder drei Mal ausprobiert. War gar nicht so schwer, wie es sich anhörte. Was auch sehr schön ist: Das Silikon trocknet nicht so aus, wie die Watte von Tampons es tut und deswegen war bzw. ist das rein/ raus machen kein bisschen unangenehm.

Dann war ich bereit für den ersten Test: mit der Moon Cup schlafen.

Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber im Laufe dieser ganz bestimmten Woche im Monat hab ich irgendwann immer einen kleinen Fleck irgendwo, wenn ich aufwache. Ich schlafe deswegen schon immer auf einem Handtuch, aber nervig ist es trotzdem, weshalb ich auch immer schlechter schlafe. Mein erster Begeisterungsschrei am nächsten Morgen: Sogar die Binde, die ich vorsichtshalber noch benutzt habe, war blütenweiß. In der Gebrauchsanweisung steht, dass man den Stiel kürzen soll, falls man ihn spürt. Also machte ich das gleich mal. Das Wechseln geschah sicherheitshalber wieder unter der Dusche. War aber gar nicht schlimm, ging ganz einfach, der Becher wurde ausgeleert und ausgewaschen und dann wieder rein damit. Ohne Stiel gleich viel bequemer.

Allerdings machte ich diesmal den Fehler, die Cup ein bisschen zu weit hoch zu schieben. Deswegen war sie dann nicht so ganz dicht. Glücklicherweise hatte ich natürlich weiter eine Binde drin und es war ja immer noch Wochenende, sodass das kein allzu großes Problem war, aber ich war echt schon enttäuscht und dachte, die Cup versagt. Aber nach weiterem Studieren der Gebrauchsanweisung beschloss ich, ihr noch eine Chance zu geben. Raus und wieder rein und dann: Perfekt! Ich spürte nichts, jedenfalls nicht von der Moon Cup. Ab und zu hatte ich das Gefühl, sie würde auslaufen, doch das war nicht der Fall. Die Moon Cup muss nämlich wirklich weit unten sitzen, so, dass sie gerade nicht mehr zu sehen ist. Dadurch ist sie viel leichter raus zu holen, aber ab und zu spürt man „was tropfen“.

Aber: sie hält absolut dicht, den ganzen Tag, die ganze Nacht, beim Sport, beim Gammeln, bei allem, was ihr vorhabt! Und dabei ist sie (wenn sie richtig drin sitzt) echt überhaupt nicht zu spüren! Ihr braucht euch auch nicht zu ekeln, ihr könnt natürlich immer unter der Dusche wechseln und das Blut ist ja dann ganz frisch, stinkt also nicht und nichts. Mittlerweile kann ich sie auch auf der Toilette wechseln, auch wenn das ein bisschen Geschick erfordert und mit dem Ausspülen und so ein bisschen stressig ist... Auf öffentlichen Toiletten geht es nicht wirklich, aber dafür muss man es ja auch nur 2x am Tag machen.

Noch ein kleiner Bonus: Ich hab gelesen, dass man weniger Regelschmerzen haben soll, wenn man die Moon Cup benutzt. Keine Ahnung, ob es nur Placebo oder Zufall (ok, den gab 's vorher noch nie bei mir) war, aber ich muss sagen, ich kann es bestätigen! Ich bin normalerweise extrem von Regelschmerzen geplagt und diesmal war es wirklich weit weniger schlimm.

Ich bin begeistert, absolut Mond-Tassen-süchtig (ok, mehr als 1x im Monat muss echt nicht sein, aber wenn...) und kann es euch wirklich nur empfehlen, das auszuprobieren. Nicht nur für die Umwelt, auch für euch! Ich bin fassungslos, dass die Welt (Mütter und Lehrerinnen vor allem) uns diese wunderbare Erfindung bisher komplett vorenthalten haben! Die Moon Cup ist praktisch und bequem und gut für die Umwelt! Echt geil! Auch am Ende der Tage wieder, wenn die Blutung schwächer und der Tampon zur Qual wird – kein Problem mit der Moon Cup! Wer will, kann sie auch einfach den ganzen Monat tragen ;) (natürlich nur Spaß).

Angeblich ist ja auch der erste Sex nach der Periode danach viel angenehmer, weil es nicht alles so reizt und austrocknet, aber als brave, noch nicht verheiratete Katholikin kann ich so was natürlich nicht bestätigen;).

Es lohnt sich, sie auszuprobieren, ich kann es wirklich nur empfehlen!

*Liebe Grüße
eine J-GCLerin*