

GRÖSSENBERATER UND VERWENDUNGSTIPPS

LUNETTE MODELL 1

LEICHTE BIS NORMALE BLUTUNG

Alle Lunette Menstruationskappen sind seidenweich und elastisch, die Lunette Menstruationstasse Modell 1 jedoch aus einem biegsameren Silikon als die Lunette Menstruationstasse Modell 2.

- Der Durchmesser beträgt 41 mm und sie ist 47 mm hoch
- Der Stiel ist 25 mm lang
- Das Fassungsvermögen beträgt 25 ml
- Messlinien: 5ml und 13.5ml

LUNETTE MODELL 2

NORMALE BIS STARKE BLUTUNG

Alle Lunette Menstruationskappen sind seidenweich und elastisch, die Lunette Menstruationstasse Modell 2 jedoch aus einem festeren Silikon als die Lunette Menstruationstasse Modell 1.

- Der Durchmesser beträgt 46 mm und sie ist 52 mm hoch
- Der Stiel ist 20 mm lang
- Das Fassungsvermögen beträgt 30 ml
- Messlinien: 7.5ml und 15ml

SO FINDEST DU DEIN PERFEKTES STÜCK FREIHEIT!

Für viele ist Lunette Modell 2 eine Allrounder-Tasse, aber andere schwören auf ihre kleine Lunette. Viele Personen können beide Größen tragen – aber wir wollen dir bei der Wahl helfen, damit du dein perfektes Stück Freiheit findest!

Auf der Suche nach der perfekten Passform: Überlegenswert

BLUTUNGSMENGE

Die Blutungsstärke ist die erste Richtlinie bei der Wahl der Größe: Lunette 1 für leichte Blutung und Lunette 2 für starke bis mittlere Blutung. Bei starker Blutung fungiert nämlich das Blut als Gleitmittel und oft ist das Bindegewebe auch weicher. Die größere und etwas festere Lunette 2 formt einen besseren Unterdruck, damit die Tasse dichthält.

ALTER

Wir haben die kleinere Lunette, Modell 1 als „Einsteigergröße“ für jüngere Personen entwickelt, die eine feste, enge Muskulatur haben. Die weichere Lunette ist dabei leichter einzuführen. Mit dem Alter lässt die Straffheit der Scheide nach; wir entbinden und haben hormonale Änderungen im Körper, die die Monatsblutung beeinflussen können.

SCHWANGERSCHAFT

Die hormonalen Änderungen während der Schwangerschaft bringen bestimmte Änderungen mit sich: die Scheidenmuskulatur, das Bindegewebe sowie die Form der Scheide und des Schambeins ändern sich. Für Personen, die ein Kind/Kinder geboren haben, empfehlen wir in erster Linie die Lunette 2, um das neue Körpergefühl zu reflektieren.

MUTTERMUND

Wenn dein Muttermund tief sitzt, empfehlen wir die Lunette Menstruationskappe Modell 1, weil sie kürzer ist und somit angenehmer sitzt. Einen tiefsitzenden Muttermund kannst du leicht mit dem Finger ertasten.

SPORTFAN

Die Sportarten, die die innere Muskulatur verstärken, wie Pilates und Yoga, verstärken auch die Scheidenmuskulatur. Wenn du ein durchtrainierter Sportfan bist, empfehlen wir die Lunette Menstruationskappe Modell 1, die sich formschön gegen die festen Scheidenwände anschmiegt.

EMPFINDLICHE BLASE

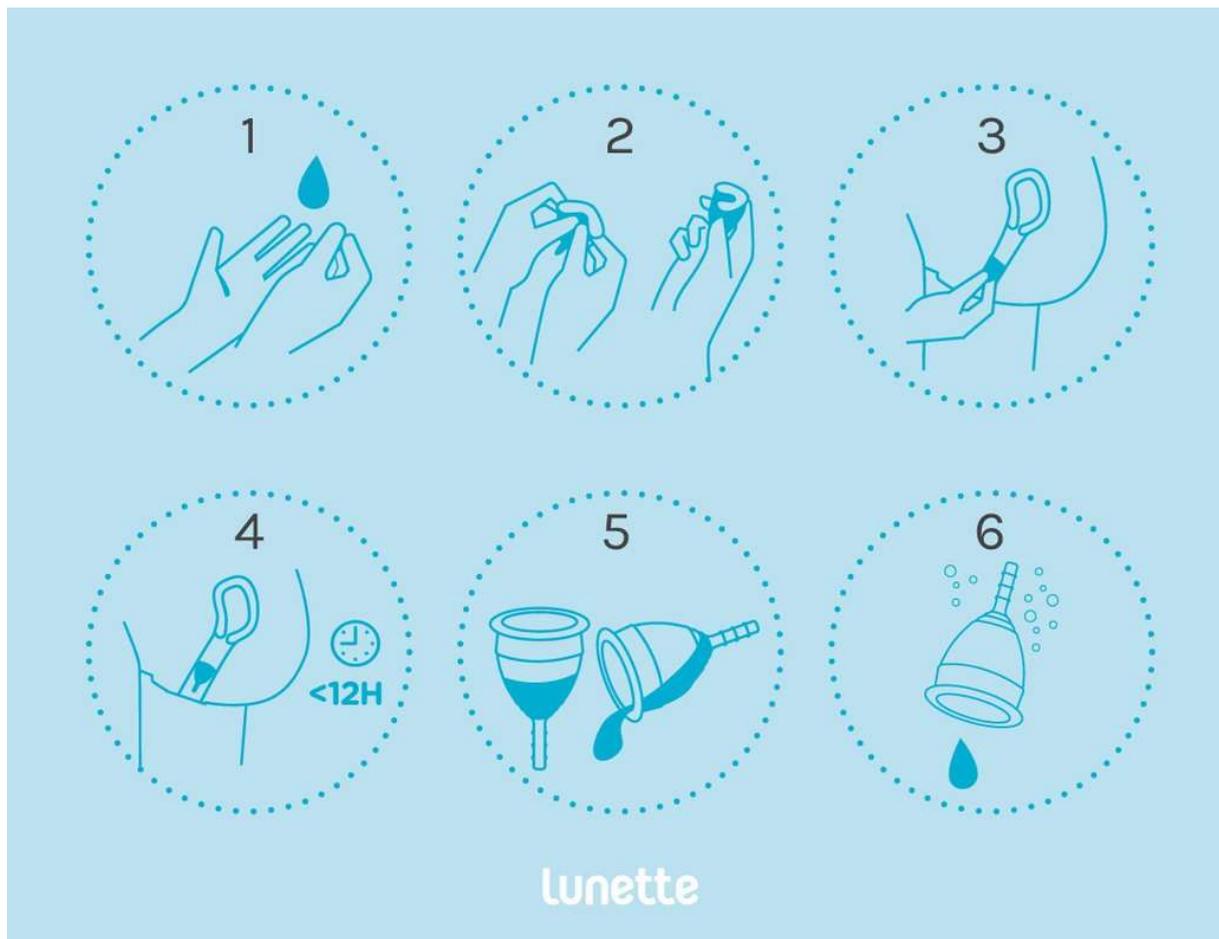
Wenn du eine sehr empfindliche Blase hast, ist die weichere Lunette Menstruationstasse Modell 1 deine Wahl. Die Meisten spüren die Menstruationskappe gar nicht, egal welche Größe, aber wir wollen sicher sein, dass es dir den ganzen Tag gut geht.

FÜR EINEN GUTEN START

Beim ersten Einführen kann es dir helfen, wenn du die Menstruationstasse mit Wasser befeuchtest oder etwas wasserlösliches Gleitmittel darauf gibst.

Die richtige Platzierung der Lunette ist im unteren Teil der Scheide hinter dem Schambein. Der Muttermund bleibt also über der Menstruationstasse. (Tampons wiederum werden tief in die Vagina eingeführt, bis kurz vor dem Muttermund.) Dort sammelt sie das Blut und die Gewebeteile, die während der Menstruation aus der Gebärmutter ausgeschieden werden. Wenn der Muttermund blockiert ist, kann es schmerzhafte Krämpfe verursachen.

Um die Menstruationskappe zu entfernen, musst du die Scheidenmuskeln entspannen und ruhig atmen. Die Menstruationstasse fällt nicht von alleine heraus und es braucht auch nicht viel Anstrengung, um sie zu entfernen. Der Boden der Lunette ist nicht wie bei anderen vergleichbaren Produkten verstärkt, d.h. du kannst den unteren Teil gut greifen und festhalten, um den Unterdruck zu lösen. Und nein, die Menstruationstasse kann nicht in der Scheide verschwinden.



1. WASCHEN

Zuerst solltest du prüfen, dass die Luftlöcher am oberen Rand der Lunette geöffnet sind. Wasch dir dann die Hände.

Spüle die Kappe mit Wasser und Lunette Feelbetter Flüssigseife aus. Koche sie in reichlich Wasser 20 Minuten lang aus.

Tipp: Wenn du die Lunette in einem Schneebesen auskochst, kommt sie nicht in Berührung mit dem heißen Boden des Topfs und kann so nicht beschädigt werden.

2. FALTEN + HALTEN

Nimm eine angenehme Position ein: Die Menstruationstasse kannst du sitzend, stehend oder hockend einführen. Eine leichte Grätsche hilft beim Einführen. Entspanne dich.

Presse die Lunette zusammen und falte sie noch einmal zur Mitte (Herzfaltung).

3. EINFÜHREN

Halte die gefaltete Kappe fest und führe sie mit dem oberen Rand voran in die Scheide ein. Du kannst sicherstellen, dass die Kappe völlig aufgeploppt ist, indem du mit einem sauberen Finger den Tassenboden berührst – er sollte rund sein.

Die Lunette kannst du während deiner ganzen Periode unabhängig von der Blutungsmenge verwenden.

4. TRAGEN + LERNEN

Die Lunette muss durchschnittlich 2-4 Mal pro Tag geleert werden und kann auch in der Nacht verwendet werden, jedoch max. 12 Stunden durchgehend. Wenn du die Menge der Blutung beobachtest, lernst du schnell, wie oft du die Kappe entleeren musst. Die Messlinien auf der Lunette helfen dir, die Blutungsmenge mitzuverfolgen.

5. HERAUSNEHMEN + ENTLEREEN

Wasch dir die Hände und entspanne dich. Greife den Boden der Kappe mit Daumen und Zeigefinger und drücke den Boden zusammen, um den Unterdruck zu lösen.

Nimm die Lunette vorsichtig heraus. Beim Entfernen kannst du sie leicht hin und her bewegen. Beachte dabei, dass du den Stiel oder die Menstruationskappe nicht mit deinen Fingernägeln beschädigst. Wichtig: nicht einfach am Stiel ziehen, sondern immer zuerst den Unterdruck lösen.

Entleere den Inhalt der Lunette in die Toilette.

6. REINIGEN + PFLEGEN

Die Lunette sollte immer nach dem Entleeren gereinigt werden. Spüle die Kappe zuerst mit kaltem Wasser aus, um Verfärbungen und Geruchsbildung zu vermeiden. Danach wäschst du sie sorgfältig mit warmem Wasser und Lunette Feelbetter Flüssigseife, die speziell zur Reinigung von Silikon-Menstruationskappen entwickelt wurde.

Desinfiziere die Menstruationskappe nach deiner Periode, indem du sie 5-10 Minuten lang auskochst. Zur Reinigung der Kappe eignen sich auch: Lunette CupWipe Reinigungstücher, milde, unparfümierte und ölfreie Reinigungsflüssigkeit und Wunddesinfektionsmittel

Bewahre die Lunette zwischen den Perioden in ihrem luftdurchlässigen Aufbewahrungsbeutel auf aber nie in einem luftunzugänglichen Kunststoffbeutel oder Behälter.

KAPPEN-WEISHEIT

- Ersetze die Lunette, wenn dir irgendwelche Schäden auffallen.
- Die Lunette ist kein Verhütungsmittel und sie kann nicht während des Geschlechtsverkehrs verwendet werden.
- Die Lunette schützt den*die Benutzer*in nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Vergiss nicht die Hände zu waschen, bevor du die Lunette verwendest.
- Verwende die Lunette maximal 12 Stunden durchgehend und wasche sie gründlich nach der Entleerung.
- Entferne die Lunette und kontaktiere deinen Arzt oder deine Ärztin im Fall der folgenden Symptome: allgemeine Schmerzen, brennendes Gefühl, Reizung, Entzündung im Genitalbereich oder ein unangenehmes Gefühl beim Urinieren.
- Von Kindern und Tieren fernhalten.