

Bevor Du die Period Cup wieder einführst, solltest Du diese gründlich reinigen (siehe Kapitel „REINIGUNG UND PFLEGE“). Kürze zunächst nur eine Kugel und probiere dann, ob der Stiel nun nicht mehr aus der Scheide heraussteht. Erst dann solltest Du gegebenenfalls die nächste Kugel abschneiden. Bevor Du den Stiel kürzt, solltest Du im Einführen und Herausnehmen bereits geübt sein, sodass Du nicht zu viel kürzt.

#### WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Die Period Cup ist aus Naturlatex hergestellt, der in Einzelfällen allergische Reaktionen hervorrufen kann.
- Prüfe vor dem Gebrauch der Period Cup, ob die Löcher unterhalb des Tassenrands offen sind.
- Vor Erstgebrauch ca. 10 Minuten in Wasser auskochen, dabei auf genügend Flüssigkeit im Topf achten, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Die Period Cup dient nicht der Verhütung und sollte nicht während des Geschlechtsverkehrs verwendet werden. Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Wenn Du ein gynäkologisches Problem hast, solltest Du die Verwendung der Period Cup mit Deine\*r Gynäkolog\*in besprechen.
- Achte immer darauf, dass Du Deine Hände mit warmem Wasser und Seife wäschst, bevor Du die Period Cup verwendest.
- Trage die Period Cup niemals länger als 12 Stunden, ohne sie gründlich zu reinigen.
- Trägst Du zur Verhütung eine Spirale, besprich bitte die Verwendung der Period Cup vorab mit Deine\*r Gynäkolog\*in. Bei der Verwendung der Period Cup ist es möglich, dass sich Deine Hormon- oder Kupferspirale verschiebt. Dies kannst du kontrollieren, indem du nach dem Einführen

der Tasse den Rand mit einem Finger entlangfährst und ertastest, ob du den Faden spürst. **Außerdem musst du unbedingt darauf achten, die Period Cup erst herauszunehmen, wenn du den Unterdruck gelöst hast** (siehe Abschnitt „HERAUSNEHMEN“). Wenn Deine Spirale Schmerzen verursacht oder sich verschoben zu haben scheint, dann verwende eine alternative Verhütungsmethode (z. B. Kondome) und lass Deine Spirale von eine\*r Gynäkolog\*in untersuchen.

- Entferne die Period Cup sofort, wenn Du Symptome wie Schmerzen, Hautreizungen, Brennen oder Entzündungen in der Scheide oder im Genitalbereich, oder Schmerzen beim Urinieren hast. Treten ein oder mehrere der genannten Symptome auf, suche dringend eine\*n Ärzt\*in auf.
- Die Period Cup gehört nicht in die Spülmaschine – es kann zu Materialschäden durch Spülmaschinenreiniger kommen.
- Die Period Cup sollte nicht in Berührung mit ölhaltigen Substanzen kommen.
- Bewahre die Period Cup lichtgeschützt, hygienisch und trocken auf. Der beiliegende Beutel ist ideal dafür geeignet.
- Halte die Period Cup von Kindern und Tieren fern.
- Solltest Du Risse, Bruchstellen oder andere Veränderungen an der Period Cup feststellen, empfehlen wir, sie durch eine Neue zu ersetzen.
- Du solltest Deine Period Cup nicht mit einer anderen Person teilen.
- Mit der Zeit kann sich die Period Cup etwas verfärben. Dies beeinträchtigt ihre Funktion allerdings nicht.
- Die Period Cup darf nicht direkt nach einer Geburt verwendet werden. Zunächst muss nach einer Schwangerschaft der Wochenfluss versiegen.

#### TOXISCHES SCHOCKSYNDROM (TSS)

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist ein Infektionssyndrom, das durch ein bestimmtes Bakterium und den von diesem Bakterium produzierten Giften ausgelöst wird. Diese können über offene Wunden und über die Schleimhäute vom Körper aufgenommen werden.

#### SYMPTOME DES TSS

Es kommt zu hohem Fieber, Ohnmacht, Muskelschmerzen, Herzrasen, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Benommenheit, Blutdruckabfall, allgemeiner Röte wie bei Sonnenbrand mit anschließender Schuppung der Haut, vor allem an den Fußsohlen und Handflächen.

Wenn eines oder mehrere dieser Symptome während der Periode bei Dir auftreten, entferne die Period Cup sofort und suche eine\*n Ärzt\*in auf. Weise die Person darauf hin, dass es sich um das TSS handeln könnte. Wenn Du in der Vergangenheit an TSS erkrankt warst, solltest Du die Period Cup nicht verwenden.

**Schau auch gerne auf unserer Website vorbei.** Unter [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com) findest Du weitere Tipps für Period-Cup-Anfänger\*innen – u. a. haben wir einen Journalbeitrag zum Thema verfasst.

FAIR SQUARED GmbH  
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4  
D-50858 Köln  
Telefon +49 (0) 2234 929 66 00  
[info@fairsquared.com](mailto:info@fairsquared.com)  
[www.fairsquared.com](https://www.fairsquared.com)

FAIR  
SQUARED

## Period Cup Gebrauchsanweisung



## HALLO

Wir freuen uns, dass Du Dich für die umweltfreundliche Period Cup von FAIR SQUARED entschieden hast. Sie ist eine weiche Menstruationstasse, hergestellt aus fair gehandeltem Naturkautschuk. Sie wird in die Scheide eingeführt und fängt das Menstruationsblut auf. Die Period Cup ist wiederverwendbar und kann mehrere Jahre genutzt werden. Sie kann ohne Bedenken beim Sport oder Schwimmen, in der Nacht und beim Reisen verwendet werden. Du kannst Deine Menstruationstasse während des gesamten Zyklus tragen, sowohl bei leichten als auch bei starken Blutungen. Sie eignet sich sowohl für junge Frauen, deren Menstruation gerade begonnen hat, als auch für Frauen, die schon länger ihre Menstruation haben und solche, die bereits Kinder bekommen haben. Bitte lies Dir die Gebrauchsanweisung vor der ersten Verwendung gründlich durch und bewahre sie auf, sodass Du auch zu einem späteren Zeitpunkt darin nachlesen kannst.

## VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

Zu Beginn solltest Du Deine Period Cup etwa 10 Minuten in reichlich Wasser auskochen, um sie zu desinfizieren. Achte darauf, dass genügend Wasser im Topf ist damit die Period Cup nicht beschädigt wird. Sie sollte den Topfboden nicht berühren, du kannst sie z. B. in einen Schneebesen geben. Die Period Cup wird durch leichten Unterdruck und die Kraft der Scheidenmuskulatur in der Scheide gehalten. Es ist wichtig, dass die Löcher in der Period Cup frei sind. Sie helfen den Druck auszugleichen, wenn Du sie herausnehmen willst.

## VOR DER VERWENDUNG

Vor jedem Einführen solltest Du Deine Hände mit warmen Wasser und Seife gründlich reinigen. Danach suchst Du Dir eine bequeme Position, um die Period Cup entspannt einführen zu können.

## FALTEN

Es gibt unterschiedliche Falttechniken, die das Einführen erleichtern. Für den Anfang ist der C-Fold gut geeignet.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

## EINFÜHREN

Du kannst die Period Cup stehend, sitzend, kniend oder hockend einführen. Hierbei solltest Du Dich entspannen. Das Einführen ist einfacher, wenn diese nass ist. Achte darauf, dass die Period Cup beim Einführen gefaltet bleibt und führe sie sanft in Richtung Rücken ein. Um zu überprüfen, ob sie richtig sitzt. Umfahre hierzu mit einem sauberen Finger die Tasse, um zu tasten, ob diese sich entfaltet hat, oder ziehe – leicht – an den Kugeln: Wenn sie richtig sitzt und sich ein leichter Unterdruck gebildet hat, spürst Du beim Ziehen einen kleinen Widerstand.

## POSITION

Die individuell richtige Position der Period Cup wirst Du durch Probieren schnell rausfinden. Manche Frauen bevorzugen, wenn die Tasse kurz vor dem Muttermund sitzt, anderen reicht die Position weiter vorne am Scheideneingang. Du musst nur darauf achten, dass sie nicht zu nah am Scheideneingang sitzt, da sie sonst beispielsweise beim Sitzen unangenehm ist.

## HERAUSNEHMEN

Die Period Cup kann Tag und Nacht getragen werden und kann auch während des Toilettengangs eingeführt bleiben. In der Regel genügt es, wenn Du sie alle 4 bis 12 Stunden entleerst. Die Häufigkeit hängt hierbei von dem Zeitpunkt des Zyklus, der Größe der Tasse und der Stärke der Blutungen ab.

Nach nur wenigen Anwendungen wirst Du schnell ein Gespür dafür entwickeln, wie oft Du Deine Period Cup entleeren solltest. Du kannst sie zunächst in den gleichen Intervallen wie einen Tampon wechseln, um ein besseres Gefühl für die Stärke Deiner Menstruation zu bekommen und um herauszufinden, wie oft Du tatsächlich die Tasse ausleeren musst.

Bevor Du die Period Cup herausnimmst, wasche zunächst Deine Hände mit warmen Wasser und Seife und spüle sie gut ab. **Um die Tasse zu entfernen, musst Du zunächst den leichten Unterdruck ausgleichen, der sie an ihrem Platz hält.** Dieses kannst Du tun, indem Du den Boden der Period Cup zusammendrückst, oder den Finger seitlich der Tasse einführst und sie leicht zur Seite drückst. Danach kannst Du sie vorsichtig aus der Scheide nehmen. Das gleichzeitige Pressen mit dem Beckenbodenmuskel und das Drehen der Cup kann ebenfalls dabei helfen. Das Herausnehmen der Period Cup ist in einer hockenden Position oder sitzend auf der Toilette am einfachsten. Wenn Du die Period Cup nicht erreichst, dann drücke sie mit dem Beckenbodenmuskel nach unten, bis Du die Unterseite mit den Fingern erreichen kannst. **Hierbei ist es wichtig, dass Du nicht die Kugeln nutzt, um die Period Cup herauszuziehen. Dies kann schmerzhaft sein und schlimmstenfalls sogar gesundheitliche Folgen haben. Du kannst es Dir wie eine Saugglocke vorstellen, die Deine inneren Organe wie die Blase, Gebärmutter etc. nach unten zieht, weil der Unterdruck nicht gelöst wurde.** Das Herausnehmen erfordert etwas Übung. Nimm Dir deshalb gerade am Anfang genug Zeit um das zu üben.

Gieße das Blut nach dem Herausnehmen in die Toilette und spüle die Period Cup aus (siehe Kapitel „REINIGUNG UND PFLEGE“). Danach kannst Du sie wieder einführen.

## HINWEIS

Trägst Du zur Verhütung eine Spirale, besprich bitte die Verwendung der Period Cup vorab mit Deine\*r Gynäkolog\*in.

## REINIGUNG UND PFLEGE

Die Reinigung und Pflege Deiner Period Cup sind besonders wichtig. Achte beim Reinigen darauf, dass auch die Löcher frei sind. Während der Menstruation reicht das Reinigen mit warmem Wasser und einer milden nicht ölhaltigen Seife. Es ist jedoch wichtig, dass Du alle Seifenreste gründlich abspülst, da diese sonst zu Reizungen in der Scheide führen können. Bei Reisen in Länder, in denen kein Leitungswasser zur Verfügung steht oder verunreinigt sein könnte, ist es wichtig, dass Du für die Reinigung nur Trinkwasser verwendest.

Vor und nach jedem Menstruationszyklus solltest Du Deine Period Cup mit kochendem Wasser desinfizieren. Hierfür kannst Du sie 5 Minuten auskochen (100° C). Achte darauf, dass genügend Wasser im Topf ist, damit die Tasse nicht beschädigt wird. Die Period Cup sollte den Boden des Topfes nicht berühren.

Zur Aufbewahrung der Period Cup eignet sich der beigefügte Baumwollbeutel. Die Menstruationstasse sollte lichtgeschützt, hygienisch und trocken aufbewahrt werden.

## KÜRZEN

Sollten die Kugeln des Stiels beim Gehen oder Sitzen schmerzen oder Beschwerden verursachen, so können diese gekürzt werden. Hierfür kannst Du eine oder zwei der Kugeln des Stiels abschneiden. Entferne zunächst die Period Cup aus der Scheide und benutze eine saubere Schere oder Nagelschere, um den Stiel zu kürzen.