

INHALT

Warum ein Buch über Menstruationstassen?	6
Hoch die Tassen! Vorwort von Dr. Dorothee Struck	8

WARUM ÜBERHAUPT EINE MENSTRUATIONSTASSE?	10
Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst	12

DARF ICH VORSTELLEN? DEIN KÖRPER	13
Deine Vulva	15
Deine innere Anatomie	22
Die Anatomie bei der Wahl der richtigen Tasse	30
Dein Beckenboden	35
Dein Zyklus	39

ALTERNATIVE MONATSHYGIENE	42
Nummer 5: Bio-Binden und Bio-Tampons	44
Nummer 4: Periodenslips oder -pantys	46
Nummer 3: Menstruationsschwämmchen oder Levantiner Schwämmchen	48
Nummer 2: Die Stoffbinde	50
Nummer 1: Die Menstruationstasse	54

FÜR WEN IST EINE MENSTRUATIONSTASSE GEEIGNET (UND FÜR WEN NICHT)?	58
--	----

WELCHE ARTEN VON TASSEN GIBT ES?	60
Unterschiedliche Formen	60
Unterschiedliche Stiele	65

DIE PASSENDE TASSE FINDEN	70
Der Einfluss der Lebensphase	70
In drei Schritten zum richtigen Menstruationscup	72

Übersicht über verschiedene Menstruationstassen und ihre Größen	81
Was sagen die Härtegrade?	84
DAS RICHTIGE EINFÜHREN DER TASSE	85
Falttechniken – Für ein ganz einfaches Einführen	87
DAS TRAGEN	89
DAS ENTFERNEN	91
Woher weiß ich, wann ich die Tasse leeren muss?	93
Hilfe, mein Cup ist weg!	
Das Entfernen zu kurzer und zu hoch gerutschter Tassen	93
DIE RICHTIGE REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG	97
Bei jedem Wechsel: Kalt abwaschen	97
Bei Bedarf: Die Löcher reinigen	98
Intensivere Reinigung vor oder nach der Menstruation	98
Reinigungstipps für unterwegs	101
Aufbewahrung	102
Irgendwann einmal: Die Entsorgung	103
WENN ES ZWICKT UND KNEIFT: TIPPS UND TRICKS	105
Die Tasse entfaltet sich nicht von allein	105
Der Cup ist vielleicht zu lang	106
Der Femmy kneift	107
Die Tasse rutscht ... nach oben	108
Die Tasse rutscht ... nach unten	108
Die Tasse läuft aus	109
Die Tasse schmerzt	110
Die Tasse stört auf der Toilette	111
Die Tasse läuft beim Schwimmen voller Wasser	112
Die Tasse geht nicht raus	113
Die Tasse riecht	113
Nach dem Spülen bleibt Blut in der Toilettenschüssel zurück ...	114

WAS KANNST DU MIT TASSE TUN (UND WAS NICHT)?	115
Sport, ja. Sex, nein.	115
Das Thema Verhütung	117

WAS ES SONST NOCH INTERESSANTES ÜBER TASSEN UND CO. ZU WISSEN GIBT	120
Kleine Geschichte der Menstruationstassen	120
Das Material	122
Die Herstellung	130
Noch mal zur Nachhaltigkeit	135

MENSTRUATION IST AUCH EIN GESELLSCHAFTLICHES THEMA	140
Menstruation in der Werbung	140
Period Poverty	143
Kurzer Exkurs: Freie Menstruation und Free Bleeding	147

FRAGEN UND ANTWORTEN	150
----------------------------	-----

WAS NUTZERINNEN BERICHTEN	160
Wie Frauen nach unserer Beratung mit dem Cup zurechtkommen	160
Gründe, warum sich Frauen für eine Tasse entschieden	165

EINE KLEINE BITTE ZUM SCHLUSS	168
-------------------------------------	-----

INFOS, LISTEN, ÜBERSICHTEN	170
Menstruationstassen-Beraterin werden	170
Herstellerliste der genannten Tassen	170
Glossar: Ein paar Begriffe noch mal erklärt	172
Danksagung	174
Adressen	176