

Me Luna® die Menstruationstasse „made in Germany“



Finde deine Me Luna® Größe!

Eine Menstruationstasse passt Ihnen richtig gut, wenn

- die Länge zu Ihnen passt, denn nichts ist unangenehmer als eine Menstruationstasse, die sich nicht weit genug einführen lässt und daher Schmerzen verursacht.
- der Durchmesser zu Ihnen passt, d.h. die Menstruationstasse soll fest sitzen und nicht rutschen.
- das Volumen zu Ihnen passt, damit Sie nicht ständig die Menstruationstasse entleeren müssen.

Wie kann ich nun meine Größe finden?

Wir gehen bei unserer Beratung so vor, dass wir die 3 Faktoren gewünschtes Volumen, die zu Ihnen passende Länge und den mindestens erforderlichen Durchmesser für Ihre Muskulatur ermitteln. Gezielte Fragen helfen uns dabei:

- **Ihr Menstruationsvolumen**

So können wir abschätzen, wie viel Fassungsvermögen Sie idealerweise benötigen würden.

- **Jungfrau Ja / Nein**

Natürlich eine ganz wichtige Information.

Wir empfehlen Frauen, die noch nie Geschlechtsverkehr hatten in den meisten Fällen unsere kleinsten Menstruationstassen Größe S oder Größe SHORTY S. Wenn Sie jedoch große Tampons verwenden, kann die Empfehlung sich unter Umständen auch daran orientieren.

- **Vaginale Geburten**

Die Dehnung der Vagina bei einer vaginalen Geburt kann die Größenempfehlung beeinflussen.

Viele Frauen müssen nach einer vaginalen Geburt die Größe der Menstruationstasse ändern, manchmal ist ein Wechsel zur nächsten Größe erforderlich.

Auch durch die Hormonumstellung nach einer Schwangerschaft kommt es zu Veränderungen.

Die Menstruationsstärke kann nach der Geburt intensiver ausfallen als vorher.

- **Ihren Körperbau**

Wir möchten in erster Linie von Ihnen wissen, ob Sie groß oder klein gebaut sind. Wenn Sie auffallend zierlich gebaut sind, dann wäre diese Information eventuell ausschlaggebend um eine kleinere Tasse zu wählen.

Wenn man Ihre Figur eher mit korpulent oder beleibt umschreiben kann, so kann das im Hinblick auf die Beckenbodenmuskulatur relevant sein.

Die Muskulatur bleibt dann meist nicht so lange Zeit gut erhalten. Im Laufe der Jahre kann sich das bemerkbar machen.

Wir unterteilen bei der Größenfindung in sechs Frauentypen:



Schmale Statur

- in **klein oder groß**

Bei Ihnen gibt es kaum weibliche Formen.

Sie sind sehr schmal gebaut.

An einigen Stellen kann man die Knochen gut sehen.



Mittlere Statur

- in **klein oder groß**

Ihre Figur liegt im „normalen“ Bereich.

Sie sind irgendwo zwischen schlank und leicht mollig und haben eine typisch weibliche Figur.



Kräftige Statur

- in **klein oder groß**

Sie sind sehr kräftig gebaut.

Alle Körperregionen sind bei Ihnen gut gepolstert.

- **Ihre bevorzugte Tamponggröße**

Bei den meisten Frauen ist der Vergleich mit der Tamponggröße eine gute Orientierungshilfe. Auch die Menstruationsstärke lässt sich oft gut daran ablesen. Es kann aber auch vorkommen, dass sie nur große Tampons verwenden können, weil kleinere heraus rutschen würden. Das deutet dann auf eine schwache Beckenbodenmuskulatur in diesem Bereich hin. Auch die Menstruationstasse muss in diesem Fall mit einem entsprechend großen Durchmesser gewählt werden, damit sie nicht rutscht.

Bei jungen schlanken Frauen mit sehr guter Muskulatur kommt es auch manchmal vor, dass sehr große Tampons verwendet werden und die Menstruation als sehr stark eingeschätzt wird, weil ständig gewechselt werden muss. Wir vermuten, dass ein Tampon unter recht engen Verhältnissen nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen kann. Die Muskeln pressen das Tampon regelrecht aus. Eine feste Menstruationstasse kann sich gegen den Muskeldruck behaupten und das Fassungsvermögen wird nicht beeinträchtigt.

- **Ihr ungefähres Alter**

Das Alter spielt keine tragende Rolle bei der Größenwahl. Über die Jahre lässt unsere Muskelkraft aber ganz allmählich etwas nach, wenn wir nicht intensiv dagegen vorgehen. Mit Sport oder gezieltem Beckenbodentraining kann man hier aber sehr viel vorbeugen. Es wird also keinesfalls mit einem Schlag über Nacht eine größere Menstruationstasse erforderlich. Wenn nicht noch andere Faktoren hinzukommen, wie mehrere vaginale Geburten oder eine Schwächung der Muskulatur aufgrund von Bewegungsmangel, Übergewicht etc.. Wir fragen deshalb nach Ihrem ungefähren Alter, weil es in der Summe gesehen einen Unterschied machen kann, ob Sie gerade 20 oder 40 Jahre alt sind.

- **Ihre Sportlichkeit / Fitness**

Je älter wir werden, desto mehr spielt es für unseren Beckenboden eine Rolle ob er regelmäßig trainiert wurde. So berücksichtigen wir in der Beratung auch Ihre Sportlichkeit - je nach Alter. Außerdem sind verschiedene Sportarten dafür bekannt, dass sie eine kräftigende Wirkung auf die Beckenbodenmuskulatur haben. Besonders durch Reiten, Yoga, Pilates, Krafttraining, Tanzen wird der Beckenboden trainiert.

Eine gute Muskulatur sorgt dafür, dass eine Menstruationstasse auch mit kleinem Durchmesser gut gehalten werden kann.

Deshalb ist diese Information wichtig um die perfekte Größe für Sie zu finden.

