

### **Was ist ein Menstruationsschwamm?**

Ein Menstruationsschwamm ist ein Naturprodukt, welches sich wegen seiner Saugkraft optimal für die Monatshygiene eignet. Dadurch, dass er frei von Chemikalien und natürlich abbaubar ist, liegt der Menstruationsschwamm ganz klar vor dem Tampon. Ein Menstruationsschwamm kann bis zu 7 Stunden im Körper verbleiben, sollte aber je nach Stärke der Blutung circa alle 2 bis 3 Stunden gewechselt werden.

### **Welche Größen gibt es und wie Saugstark sind sie?**

Da es sich bei den Schwämmen um ein Naturprodukt handelt, ist jeder davon einzigartig in Struktur, Form und Farbe, genau wie Du! Dadurch gibt es von Natur aus keine massgenau einheitliche Grösse. Im Seckli sind jeweils drei Schwämme enthalten. Zweimal Grösse S à 4-5 cm und eine Grösse M à 5-6.5 cm.

Die Auswahl der richtigen Grösse wird je nach Blutungsstärke wie folgt empfohlen:  
Grösse S (4-5 cm) = leichte Blutung, entspricht der Saugkraft von 2 normalen Tampons  
Grösse M (5-6.5 cm) = mittlere bis starke Blutung, entspricht der Saugkraft von 2-3 Tampons.

Bei starker Blutung ist zu empfehlen, zwei Schwämmen gleichzeitig zu tragen für doppelten Schutz. Bei schwacher Blutung ist es möglich, den Schwamm zu der gewünschten Grösse zuzuschneiden. Somit sind die Menstruationsschwämme für jede Blutungsstärke geeignet und versprechen 100% Diskretion, da man sie niemals sieht oder spürt.

Es empfiehlt sich anfangs deiner Periode, den größeren Schwamm zu nutzen, da du während den ersten zwei Tagen am meisten Blut verlierst. Gegen Ende der Periode kann auf den kleineren Schwamm umgestiegen werden, da die Blutung dann nur noch in einer abgeschwächten Form vorkommt.

### **HERA Menstruationsschwamm Anwendung: Was vor dem ersten Tragen zu beachten ist.**

Ein paar Tage vor deiner Periode wird der Menstruationsschwamm für mind. 6-7 Stunden in eine milde Essig-Wasser-Mischung (Verhältnis 1:2) eingelegt, um auf natürliche Weise mögliche Bakterien zu entfernen und den pH-Wert zu neutralisieren. Sobald der Schwamm in Kontakt mit Wasser kommt, entfaltet sich seine weiche und geschmeidige Struktur und ermöglicht anschließend ein ideales Einführen in die Vagina. Bevor du deinen Schwamm jedoch mit zwei Fingern einführst, wird der Periodenschwamm nach dem Essig-Bad erneut unter fließendem Wasser ausgewaschen und kräftig ausgedrückt. Tipp: Spüle deinen Schwamm zuerst mit kaltem und anschließend mit warmem Wasser aus. Kontrolliere den Menstruationsschwamm zudem auf mögliche Fremdkörper. Die Anwendung des Menstruationsschwamms funktioniert so ganz problemlos.

### **HERA Menstruationsschwamm Anwendung - Wie du den Schwamm einführst und entfernst.**

1. Nachdem du deine Hände gründlich gewaschen hast, befeuchte den Schwamm unter fließendem Wasser und drücke ihn mit deinen Händen aus, bis kaum noch Flüssigkeit im Schwamm vorhanden ist.
2. Drücke den Schwamm mit dem Pinzettengriff bzw. zwei Fingern (mit Daumen und

Zeigefinger oder Mittelfinger) zusammen.

**3.** Führe ihn langsam und zusammengedrückt in die Scheide ein. Höre dabei auf deinen Körper und platziere den Schwamm dort, wo es sich für dich am Besten anfühlt. Der Menstruationsschwamm muss jedoch nicht so tief wie ein Tampon im Körper platziert werden.

Pro-Tipp: Bei grösseren Perioden Schwämmen kannst du die beiden "Enden" der Schwämme in entgegengesetzte Richtungen zusammendrehen und einführen. Dabei entfernst du gewissenhaft jegliche Flüssigkeiten aus dem Schwamm und gleichzeitig nimmt dieser die längliche Form eines Tampons an, was dir das Einführen nochmals erleichtern kann.

Wir empfehlen dir diese 3 Positionen:

- 1.** In der Hocke
- 2.** Ein Bein hoch (Zum Beispiel auf die Toilette oder Badewanne)
- 3.** Skispringer Position

### **Wie reinige ich einen Schwamm auf der öffentlichen Toilette?**

Desinfiziere als ersten Schritt deine Hände und entferne dann deinen Schwamm mit zwei Fingern (Pinzettengriff). Spüle ihn anschliessend mit einer Wasserflasche, die du bei dir trägst, über der Toilette aus. Du kannst den Schwamm sodann direkt wieder einführen. Vergiss nicht, dass du die Schwämmchen jedoch bis zu 7 Stunden tragen kannst und sogar 2 Perioden Schwämme gleichzeitig verwenden kannst für doppelten Schutz. Der Auslaufschutz ist dadurch garantiert!

### **Tragdauer und Reinigung während der Periode: Die reibungslose Anwendung des Menstruationsschwamm.**

Die Tragedauer bei starker Blutung während der ersten Tage beträgt 2-3 Stunden. Der Schwamm kann jedoch bis zu 7 Stunden getragen werden - auch in der Nacht. Falls du dich bereits gefragt hast, ob Tampons ungesund sind oder sogar mit Krämpfen auf sie reagierst, ist es Zeit auf Menstruationsschwämme umzusteigen. Sie sind eine gesündere und natürlichere Alternative zu Tampons. Zudem wirkt die Anatomieanpassung krampflindernd. Hat der Schwamm sein Aufnahmevermögen erreicht, rutscht er automatisch etwas nach und es ist an der Zeit ihn zu entfernen und zu reinigen. Während deines Zyklus genügt es, den Schwamm mit Leitungswasser zu säubern. Wasche das Periodenschwämmchen unter fließendem, kaltem Wasser aus, damit das Blut nicht gerinnt und als zweiten Schritt noch unter lauwarmem Wasser (kein heisses Wasser!), um Zervixschleimreste zu entfernen. Die Reinigung mit der Essig-Wasser-Lösung ist lediglich zu Beginn und am Ende deines Zyklus vorzunehmen, was die Anwendung des Menstruationsschwamms sehr unkompliziert macht.

**Sex während der Periode: So funktioniert die Anwendung des Menstruationsschwamms.**

Wusstest du, dass viele Menschen durch die Hormonausschüttung gerade während der Menstruation am meisten Lust empfinden? Wusstest du auch, dass sich deine Periode durch einen Orgasmus verkürzen und der Orgasmus selbst Periodenkrämpfe lindern kann? Die Anwendung des Menstruationsschwamms erleichtert den Sex während der Periode. Mit unseren Schwämmchen fühlst du dich während dem Sex sicher und wohl, denn es entstehen keine Blutflecken und du spürst ihn niemals! Nach dem Sex wird der Schwamm direkt entfernt, ausgewaschen und kann wieder eingesetzt oder durch einen anderen Perioden Schwamm aus dem 3er Set ersetzt werden.

**HERA Menstruationsschwamm Lagerung und Entsorgung.**

Am Ende deines Zyklus lässt du den Menstruationsschwamm an einem Ort von der Luft trocknen, der keine hohe Luftfeuchtigkeit aufweist. Deshalb raten wir davon ab, den Menstruationsschwamm im Badezimmer trocknen zu lassen. Bewahre ihn anschließend, wenn er nicht mehr feucht ist, unbedingt (nur!) im Hygienebeutel aus Baumwolle auf und wechsele ihn ja nach Bedarf alle 2-3 Monaten aus. Bezüglich der maximalen Länge ist grundsätzlich auch ein Jahr möglich.