

Die Disk: Beginner's Guide

Wie rein?

Koche die Disk 5 Minuten aus. Am einfachsten geht dies, indem du die Disk in eine Tasse legst, kochendes Wasser darüber giesst und sie so ca. 5 Minuten stehen lässt.

1. Wasche dir die Hände.
2. Halte die Disk zwischen Daumen und Zeigefinger und drücke sie am Doppelrand zusammen.
3. Führe sie in Richtung Muttermund ein.
4. Schiebe nun noch den vorderen Rand nach oben hinter das Schambein, damit die Disk sicher sitzt.

Wie leeren?

Alle 8 Stunden oder wenn du auf die Toilette gehst, kannst du die Menstruationsdisk entleeren, ohne sie ganz rauszunehmen:

1. Hake deinen Zeigefinger am vorderen Rand ein (am besten geht's von oben).
2. Ziehe die Disk ein kleines Stück aus deiner Vagina, sodass sie sich entleeren kann. Dabei hilft es, den Beckenboden abwechselnd anzuspannen und wieder loszulassen. So wird die Disk vollständig entleert.
3. Vergiss dann nicht, den Doppelrand wieder hinters Schambein hochzuschieben.

Schon mal was von Auto-Dumping gehört?

Bei manchen Frauen entleert sich die Disk auf der Toilette von alleine. Eine mega tolle Spezialeigenschaft der Menstruationsdisk! Dies geschieht, weil die Beckenbodenmuskeln, die du beim Toilettengang einsetzt, auch auf den Rand der Menstruationsdisk drücken, sodass sich diese entleert.

Vielleicht passiert es bei dir automatisch, vielleicht musst du aber auch bewusst etwas pressen oder deine Beckenbodenmuskeln anspannen. Aber keine Angst, die Menstruationsdisk entleert sich nicht plötzlich automatisch, während du Yoga machst, schwimmst oder mal in die Hocke gehst. Dies geschieht wirklich nur in der WC-Position mit angespanntem Beckenboden.

Nachdem die Disk geleert wurde, benutze einen sauberen Finger, um die Disk wieder hinter deinem Schambein nach oben zu schieben, damit sie wieder richtig sitzt.

Wie raus?

1. Wasche deine Hände.
2. Entspanne deine Beckenbodenmuskulatur, indem du tief einatmest.
3. Ob du sitzt, hockst oder stehst mit einem Bein angehoben, schiebe deinen Zeigefinger in deine Vagina, bis du den vorderen Rand der Disk spürst.
4. Entferne die Disk langsam, indem du mit deinem Zeigefinger am Doppelrand ziehst.

Alle 12 Stunden solltest du die Disk komplett entfernen, sie vollständig in die Toilette entleeren und kurz mit kaltem Wasser waschen. Möchtest du einen Extra-Tipp? Ich persönlich entferne die Disk am liebsten in der Dusche, damit ich das Blut ganz easy abwaschen und die Disk frisch gereinigt wieder einführen kann.

Ist die Disk nach dem Sex tiefer gerutscht?

Falls die Disk mal etwas tiefer in die Vagina gerutscht sein sollte, so kannst du in eine breitbeinige Hocke gehen und dich entspannen und anschliessend etwas pressen, um sie einfacher zu entfernen. Die Menstruationsdisk kann nicht in deiner Vagina verschwinden, du kriegst sie also in jedem Fall wieder raus.