

Informationen über Soft-Tampons



Was sind Soft-Tampons?

Bei den Soft-Tampons handelt es sich um kleine Schaumstoffschwämme, die während der Menstruation innerlich, wie ein Tampon getragen werden. Nur haben sie im Gegensatz zu den herkömmlichen Tampons keinen Rückholfaden.

Aus welchem Material sind Soft-Tampons hergestellt?

Die Tampons werden aus körperverträglichem Schaumstoff hergestellt. Sie sind steril verpackt und haben ein Eigengewicht von nur wenigen Gramm.

Welche Vorteile haben Soft-Tampons?

Da die Soft-Tampons keinen Rückholfaden haben, sind sie für andere nicht sichtbar und somit ideal für Sauna, Schwimmen oder Sport geeignet. Das Tragen eines Soft-Tampons ist also völlig diskret. Durch das besonders weiche Material sind die Soft-Tampons ganz besonders für die Anwendung während des Intimverkehrs geeignet, da sie für beide Partner nicht spürbar sind, der Intimverkehr somit angenehm und hygienisch ist. Soft-Tampons eignen sich auch als Hilfsmittel bei der Verwendung von Spermiziden (z.B. Gele, Cremes).

ACHTUNG: Soft-Tampons sind keine Verhütungsmittel!

Wie führe ich den Soft-Tampon ein?

Vor dem Einführen des Soft-Tampons die Hände waschen. Dann die Verpackung öffnen und den sterilen Soft-Tampon entnehmen. Zum leichteren Einführen können Sie den Tampon mit etwas Gleitmittel oder Wasser anfeuchten (Wasser gut auspressen, um die maximale Aufnahmefähigkeit weiterhin zu gewährleisten). Eine Alternative sind Tampons, die bereits mit einem Gleitmittel angefeuchtet sind (z.B. Beppy Comfort wet). Am einfachsten gelingt das Einführen, wenn Sie ein Bein höher stellen oder in die Hocke gehen. Legen Sie nun den Zeigefinger auf eine flache Seite des Tampons, erfassen Sie den Tampon mit Daumen und Mittelfinger an den Seiten und drücken ihn zusammen. Mit der freien Hand öffnen Sie die Schamlippen und schieben den Tampon nun mit dem Zeigefinger so tief in die Vagina, bis die andere flache Seite des Tampons vor dem Gebärmutterhals liegt.

Wie lange kann der Soft-Tampon getragen werden?

Der Soft-Tampon kann bis zu acht Stunden getragen werden. An den stärkeren Tagen kann es vorkommen, dass Sie den Tampon alle drei bis fünf Stunden wechseln müssen. Wechseln Sie den Tampon regelmäßig und vergessen Sie nicht den letzten Tampon zu entfernen.

Wie wird der Soft-Tampon entfernt?

Zum Entfernen begeben Sie sich in die Hockposition (da die Tiefe der Vagina auf diese Weise von 7 bis 8 cm auf etwa 4,5 cm verkürzt wird). Am besten benutzen Sie Zeige- und Mittelfinger als "Pinzette". Um den Tampon leichter greifen zu können, erzeugen Sie

einen leichten Druck im Unterbauch, so dass sich Ihnen der Soft-Tampon entgegenschiebt.

Einige Soft-Tampons (z.B. die Original Joydivision Soft-Tampons) besitzen eine Griffflasche, in die Sie mit dem Finger einhaken und den Tampon so leichter entfernen können.

Sollten Sie den Tampon trotzdem einmal nicht entfernen können, suchen Sie bitte einen Gynäkologen auf.

Soft-Tampons sind geeignet...

- für Frauen, welche während ihrer Menstruation schwimmen, in die Sauna gehen oder Sport treiben, wo die Benutzung von Tampons oder Binden unpraktisch bis unmöglich ist
- für Frauen, welche keine Probleme haben sich während ihrer Menstruation in die Scheide zu fassen
- für Frauen/Paare, die während der Menstruation Geschlechtsverkehr haben möchten, ohne mit Blut in Berührung zu kommen

ACHTUNG: Bitte benutzen Sie jeden Soft-Tampon nur ein Mal, da der optimale Effekt der nur bei einmaligem Gebrauch erzielt werden kann und der Mehrfachgebrauch außerdem zu Infektionen führen kann! Bitte entsorgen Sie den gebrauchten Soft-Tampon über den Hausmüll.