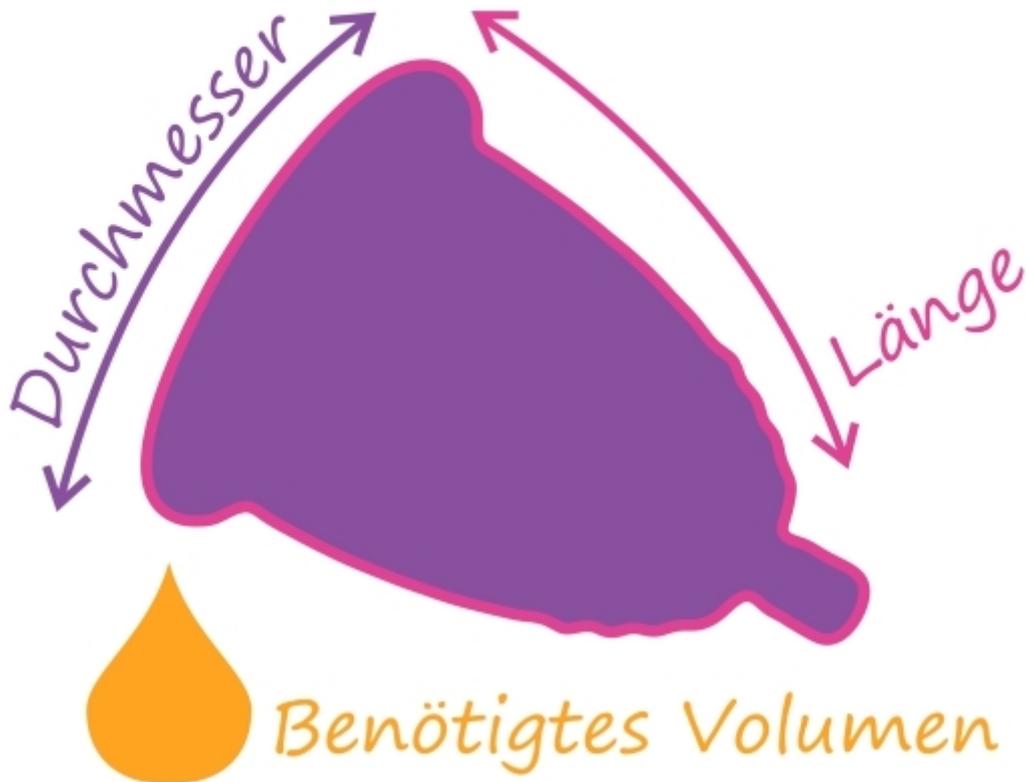


Finde deine Me Luna® Grösse

Wie finde ich meine

Me Luna® Größe?



Eine Menstruationstasse passt Ihnen richtig gut..

- wenn die Länge zu Ihnen passt

Nichts ist unangenehmer als eine Menstruationstasse, die sich nicht weit genug einführen lässt und daher Schmerzen verursacht.

- wenn der Durchmesser zu Ihnen passt

Die Menstruationstasse soll fest sitzen und nicht rutschen

- wenn das Volumen zu Ihnen passt

Die Menstruationstasse sollte bestmöglich zu Ihrem Menstruationsvolumen passen, damit Sie nicht ständig entleeren müssen.

Der Durchmesser:

Eine Menstruationstasse wird (genau wie ein Tampon oder Konen für Beckenbodentraining) von Ihrer Muskulatur gehalten. Nur durch diese von uns unbemerkte Tätigkeit sitzt die Tasse fest und rutscht nicht wieder heraus. Je nachdem wie gut oder schwach die Beckenbodenmuskeln sind, muss der Durchmesser zu diesen Voraussetzungen passen. Eine Menstruationstasse kann im Durchmesser zu klein gewählt werden und dann rutschen. In die andere Richtung, also dass der Durchmesser zu groß sein könnte, gibt es relativ selten Probleme. Sitzt Ihr Cup an der richtigen Stelle, so werden Sie den Umfang der Tasse nicht spüren.

Die Länge:

Eine Menstruationstasse kann zu Druckgefühlen führen und recht unangenehm sein, wenn sie zu lang ist. Wird dagegen eine zu kurze Menstruationstasse gekauft, so werden Sie eventuell Schwierigkeiten haben beim Entfernen der Tasse, weil sie zu weit hoch rutschen kann. Genau wie bei einem Tampon sollten Sie ja die Menstruationstasse über die Engstelle am Eingang der Vagina einführen können und sie noch ein Stückchen weiter schieben, bis sie in einem recht unempfindlichen Bereich der Vagina sitzt, wo Sie den Cup nicht spüren sollten.

Das Volumen:

Im Idealfall sollte die Menstruationstasse viel Flüssigkeit aufnehmen, so dass sie selten geleert werden muss und Ihnen auch über Nacht lange Zeit Ruhe verschafft. Was das Volumen angeht gilt also generell, je mehr desto besser. Unsere Menstruationstassen in der normalen Länge sind volumenoptimiert. Die Form läuft langsam nach unten zusammen und die Wandstärke ist nicht dicker als nötig, so dass Sie von einem größtmöglichen Fassungsvermögen profitieren.

Wie groß sind die Me Luna® Cups?

Die **Me Luna®** gibt es nicht ohne Grund in so vielen verschiedenen Versionen. Die Bedürfnisse unserer Kundinnen sind schließlich sehr unterschiedlich. Denn jede Frau ist anders.

	Größe	Volumen zu den Löchern	Volumen bis Rand	Größter Durchmesser	BASIC Länge	STIEL Länge	KUGEL Länge	RING Länge
Me Luna®	S	15ml	23ml	38mm	45mm	57mm	53mm	55mm
Me Luna®	M	20ml	28ml	41mm	48mm	61mm	57mm	60mm
Me Luna®	L	24ml	34ml	44mm	51mm	66mm	62mm	66mm
Me Luna®	XL	30ml	42ml	47mm	56mm	71mm	65mm	69mm
Me Luna® SHORT Y	S	8ml	15ml	38mm	35mm	47mm	42mm	45mm

Me Luna® SHORTY	M	10ml	18ml	41mm	38m m	51m m	45mm	48m m
Me Luna® SHORTY	L	14ml	22ml	44mm	41m m	55m m	48mm	52m m
Me Luna® SHORTY	XL	16ml	27ml	47mm	44m m	59m m	52mm	55m m

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. Wenn wir das Unmögliche versuchen und Ihnen eine **Me Luna®** Größe aufgrund von wenigen Informationen über Ihren Körper empfehlen, so fragen wir deshalb gezielt ab:

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. In einigen Fällen macht eine vaginale Geburt den 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

Dabei geht es uns keinesfalls um ganz exakte Gewichtsangaben oder darum, ob Sie seit 2 Monaten 3 Kilo zu viel haben :) Wir möchten in erster Linie von Ihnen wissen, ob Sie groß oder klein gebaut sind und ob Ihre Statur in eine Richtung vom allgemeinen Mittelmaß abweicht. 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. In jungen Jahren spielt das daher noch keine größere Rolle bei der Größenwahl. Doch im Laufe der Jahre kann sich das bemerkbar machen. Auch kann es dadurch, gerade nach vaginalen Geburten, eventuell früher zu einer Gebärmutter-senkung kommen. Frauen mit einer gesenkten Gebärmutter können dann oft keine normal langen Menstruationstassen verwenden.

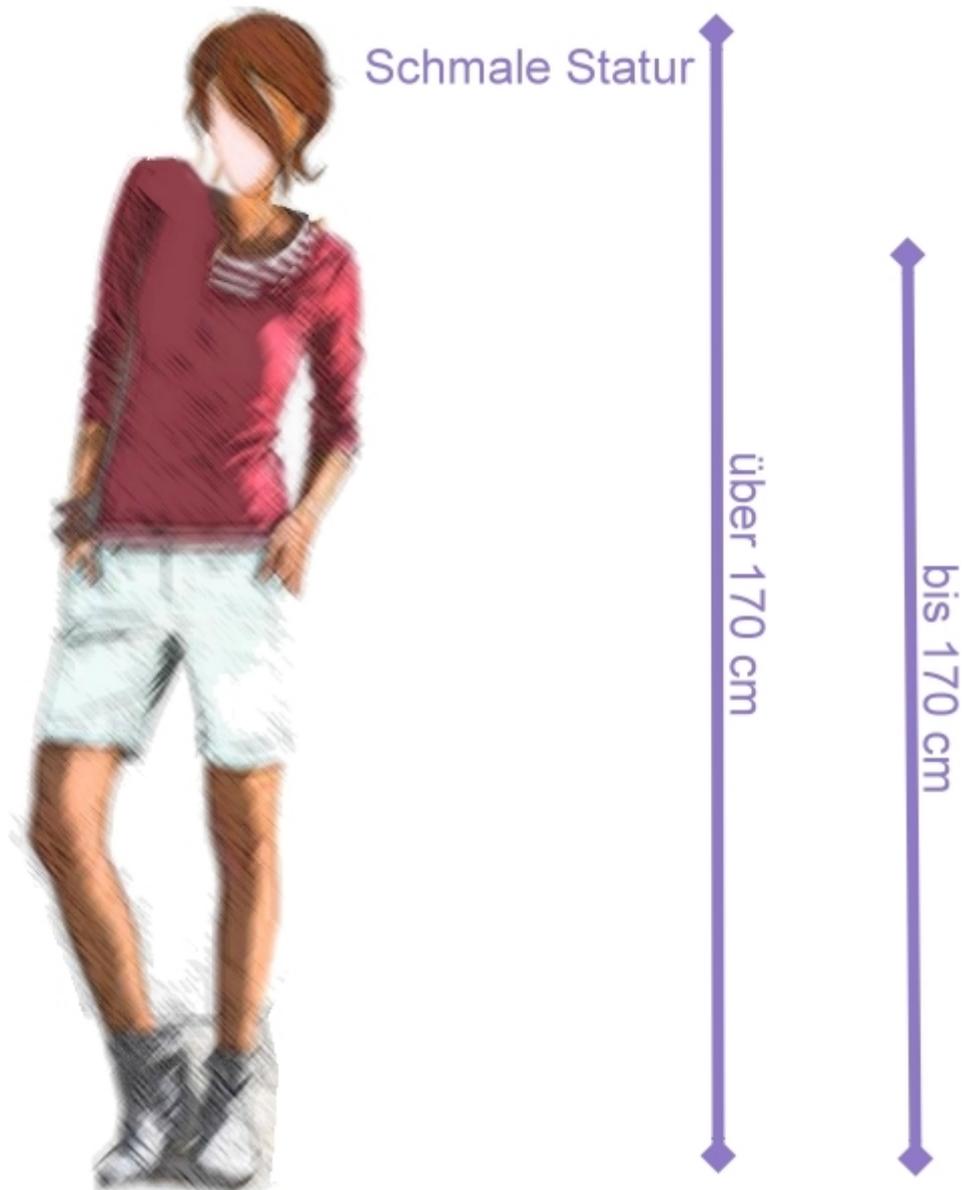
Groß gewachsene Frauen haben nach unseren Auswertungen deutlich weniger Probleme mit der Anwendung von normal langen Menstruationstassen der Größen L oder XL. Bei kleineren Frauen kommt es häufiger vor, dass Tassen in dieser Länge als unangenehm empfunden werden.

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.





Mittlere Statur

über 170 cm

bis 170 cm



Ihre bevorzugte Tampongröße

Bei den meisten Frauen ist der Vergleich mit der Tampongröße eine gute Orientierungshilfe. Auch die Menstruationsstärke lässt sich oft gut daran ablesen. Doch nicht immer können Frauen die Tampongröße verwenden, die idealerweise zur Menstruationsstärke passen würde. Wir hatten schon häufiger Frauen in der Beratung, die uns berichten, 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. Sehr oft konnte das Problem dann mit einer **Me Luna®** Größe M im Weichheitsgrad Sport gelöst werden. 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 ganz allmählich etwas nach, wenn wir nicht intensiv dagegen vorgehen. Mit Sport oder gezieltem Beckenbodentraining kann man hier außerdem 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.

Was würde unser Beratungs-Team Ihnen empfehlen?

Jungfrau: NEIN, Vaginale Geburten: KEINE, Alter: unter 25 Jahre alt											
Statur 2 unter 170cm groß und bin normal gebaut.		 Statur 3 ich bin unter 170cm groß und bin kräftig gebaut.		 Statur 4 ich bin über 170cm groß und bin sehr zierlich gebaut.		 ich bin über 170cm groß und bin kräftig gebaut.					
Normal	Groß	NEIN	Mini	Normal	Groß	NEIN	Mini	Normal	Groß	NEIN	Mini
S	M	S	S	M	M	S	S	M	M	S	S
M											

Jungfrau: NEIN, Vaginale Geburten: KEINE, Alter: 25 bis 39 Jahre alt											
Statur 2 unter 170cm groß und bin normal gebaut.		 Statur 3 ich bin unter 170cm groß und bin kräftig gebaut.		 Statur 4 ich bin über 170cm groß und bin sehr zierlich gebaut.		 ich bin über 170cm groß und bin kräftig gebaut.					
Normal	Groß	NEIN	Mini	Normal	Groß	NEIN	Mini	Normal	Groß	NEIN	Mini
M	M	M	S	M	L	M	S	M	L	M	S

Hier finden Sie eine detaillierte Übersichtsseite, welche Menstruationstasse Ihnen passen könnte, unter Berücksichtigung einiger Faktoren und Ihrer Tampon-Größe.

Wenn Sie Probleme bei der Verwendung von Tampons haben und deshalb keine Tampons verwenden oder eine Größe nehmen müssen, die nicht zu Ihrer Menstruationsstärke passt (Tampon rutscht, dichtet generell nicht ab, oder verursacht Druckempfindungen), so lassen Sie sich bitte vor dem Kauf durch unser Team beraten.

Sollte ich besser eine Me Luna® SHORTY nehmen?

In mehreren Studien wurde die Länge der Vagina bei vielen Frauen untersucht. Demnach kann die Länge der Vagina zwischen 6 und 13 Zentimetern liegen. Bei den allermeisten Frauen liegt die Länge bei 8 bis 10 Zentimetern.

Ein normales Tampon hat eine Länge von ca. 5 Zentimetern und passt daher für die meisten Frauen perfekt. Einige Frauen, deren Vagina mit 6 cm recht kurz ist haben jedoch schon bei Tampons kein angenehmes Tragegefühl mehr. Bei manchen Frauen sitzt der Muttermund unter Umständen recht tief. Auch dann kann die kürzere Tasse Vorteile bringen. Die meisten Frauen können die normale Menstruationstassenlänge verwenden. Nochmal zum Vergleich: Die normale **Me Luna®** Größe L ist so lang wie ein Tampon in normaler Größe.

Eine kurze Menstruationstasse ist dann angebracht

- wenn Ihnen bekannt ist, dass Ihr Muttermund während der Periode auffallend tief sitzt
- wenn Sie eine diagnostizierte und deutliche Gebärmuttersenkung haben
- wenn Ihre Vagina verkürzt ist
- wenn Sie aufgrund von geschwächter Beckenbodenmuskulatur zu einem sehr großen Durchmesser greifen müssen, aber in der Länge nicht genug Platz für die Größe XL vorhanden ist.

Eine kurze Menstruationstasse ist absolut nicht zu empfehlen

- wenn Sie ganz normale Tampons verwenden können und diese weit genug einführen können
- wenn Sie keine Verkürzung der Vagina haben und auch keine Gebärmuttersenkung diagnostiziert wurde

Wer sollte unbedingt vor dem Kauf persönliche Beratung in Anspruch nehmen?

Sollten Sie bereits eine Menstruationstasse anderer Hersteller verwenden und nun zur **Me Luna®** wechseln, so orientieren Sie sich beim Neukauf bitte an der vorhandenen Tasse. Kamen Sie mit Ihrem bisherigen Cup nicht zurecht, so lassen Sie sich am besten von unserem erfahrenen Team beraten.

Wenn Sie Probleme bei der Verwendung von Tampons haben und deshalb keine Tampons verwenden oder eine Größe, die nicht zu Ihrer Menstruationsstärke passt (Tampon rutscht,

dichtet generell nicht ab, oder verursacht Druckempfindungen), so lassen Sie sich bitte vor dem Kauf durch unser Team beraten