TCWY · FEMALE BODYKNOWLEDGE

Periodenprodukte

Alle Optionen auf einen Blick

Tampons
Saugfähige Zylinder aus Baumwolle oder Viskose. Intern getragen, alle 4 bis 8 Stunden wechseln.

Soft Tampons
Weiche Schwämmchen, mit oder ohne Faden. Intern getragen, ideal für Sport und Intimität. Auch als Naturschwämmchen (waschbar) erhältlich.

Einlagen
Dünne Einweg-Pads für den Slip. Für leichte Tage, Schmierblutungen und als Backup.

Binden
Saugstarke Einweg-Pads mit Klebestreifen und Flügeln. Für mittlere bis starke Tage. Auch als waschbare Stoffbinde erhältlich.

Periodenunterwäsche
Waschbare Unterwäsche mit integrierter Saugschicht. Nachhaltig, bequem, kein Einführen nötig.

Cups
Wiederverwendbare Silikonkelche. Intern getragen, bis zu 12 Stunden tragbar.

Discs
Flache Scheiben, die unterhalb des Muttermunds sitzen und hinter dem Lustbein Halt finden. Hohe Kapazität, auch beim Sex tragbar.

Free Bleeding
Bewusstes Blutenlassen ohne Produkte. Fokus auf Körperwahrnehmung und Zyklusgefühl.

Auf einen Blick

	TAMPONS	SOFT TAMPONS*	EINLAGEN	BINDEN*	PERIODEN-UNTERWÄSCHE	CUPS	DISCS	FREE BLEEDING
ANWENDUNG	Einfach	Etwas Übung	Sehr einfach	Sehr einfach	Sehr einfach	Übung nötig	Übung nötig	Übung nötig
EINFÜHREN	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein
GEEIGNET FÜR	Leicht bis stark	Leicht bis mittel	Leicht	Mittel bis stark	Leicht bis stark	Leicht bis stark	Leicht bis stark	Leicht
TRAGEZEIT	4–8 h	4–8 h	3–5 h	3–6 h	8–12 h	8–12 h	8–12 h	individuell
KOSTEN	Laufend gering	Laufend mittel	Laufend gering	Laufend gering	Einmalig mittel	Einmalig gering	Einmalig gering bis mittel	Keine
NACHHALTIGKEIT	■□□□□	■□□□□	■□□□□	■□□□□	■■■■□	■■■■□	■■■■□	■■■■■
HYGIENE	Entsorgen	Entsorgen	Entsorgen	Entsorgen	Kalt ausspülen, dann Waschmaschine	Auskochen	Auskochen	Keine
ERSTE PERIODE			GUTER EINSTIEG	GUTER EINSTIEG	GUTER EINSTIEG			

* Soft Tampons gibt es auch als Naturschwämmchen (waschbar), Binden auch als Stoffbinden (waschbar). Nachhaltigkeit und Hygiene ändern sich bei den wiederverwendbaren Varianten entsprechend.

TCWY · PERIODENPRODUKTE

Vor- und Nachteile

Wann passt welche Methode zu dir?

Tampons

VORTEILE

+ Überall erhältlich
+ Unsichtbar, sportgeeignet
+ Verschiedene Größen für jede Stärke

NACHTEILE

– Muss eingeführt werden
– Kann bei Trockenheit unangenehm sein oder reiben
– Geringes TSS-Risiko (Toxisches Schocksyndrom: seltene, aber ernste Infektion durch zu langes Tragen)
– Nicht wiederverwendbar

PASST GUT, WENN du eine unkomplizierte, diskrete Lösung suchst und kein Problem mit Einführen hast.

Soft Tampons

VORTEILE

+ Weicher als klassische Tampons, kein Reiben
+ Auch mit Faden-Option erhältlich
+ Gut für Sex während der Periode ohne Blut (Sex während der Periode ist auch ohne Produkt völlig okay)
+ Angenehm bei Sport, Schwimmen, Sauna
+ Kaum spürbar

NACHTEILE

– Ohne Faden: Entfernen braucht Übung
– Nur für leichte bis mittlere Blutung
– Teurer als klassische Tampons
– Einwegprodukt (Alternative: Naturschwämmchen, waschbar und wiederverwendbar)

PASST GUT, WENN klassische Tampons reiben oder unangenehm sind, du Sport, Schwimmen oder Sauna geplant hast, oder du während der Periode Sex ohne Blut haben möchtest. (Sex während der Periode ist auch ohne Produkt völlig okay.)

Einlagen

VORTEILE

+ Kein Einführen nötig
+ Ideal als Backup zu anderen Produkten
+ Günstig, überall verfügbar
+ Guter Einstieg bei der ersten Periode

NACHTEILE

– Nur für leichte Blutung geeignet
– Können verrutschen
– Klebeseite kann an Haut oder Haaren hängen bleiben
– Nicht wiederverwendbar

PASST GUT, WENN du leichte Tage hast, ein Backup brauchst, oder gerade deine erste Periode bekommst und nichts einführen möchtest.

Binden

VORTEILE

+ Kein Einführen nötig
+ Für starke Blutungen geeignet
+ Nachts und nach Geburten bewährt
+ Guter Einstieg bei der ersten Periode

NACHTEILE

– Kann sich feucht anfühlen
– Beim Sport eingeschränkt
– Unter enger Kleidung sichtbar
– Einwegprodukt (Alternative: waschbare Stoffbinden, nachhaltig und wiederverwendbar)

PASST GUT, WENN du nichts einführen möchtest, starke Blutungen hast, oder Periodenschmerzen durch innere Produkte verstärkt werden.

Periodenunterwäsche

VORTEILE

+ Fühlt sich an wie normale Unterwäsche
+ Kein Einführen, kein Kleben
+ Auch bei starker Blutung sicher
+ Nachhaltig, waschbar
+ Guter Einstieg bei der ersten Periode

NACHTEILE

– Anschaffungskosten höher
– Muss kalt ausgespült werden vor der Waschmaschine
– Gewöhnung nötig: sich darauf zu verlassen, dass nichts durchkommt

PASST GUT, WENN du nichts einführen möchtest, Komfort liebst, oder nachts eine entspannte Lösung brauchst. Auch bei starken Blutungen zuverlässig.

Menstruationstasse

VORTEILE

+ Bis zu 12 Stunden tragbar
+ Sehr nachhaltig (hält bis zu zehn Jahre)
+ Geringe Folgekosten
+ Für leichte und starke Tage

NACHTEILE

– Einführen und Entfernen braucht Übung
– Richtige Größe finden dauert manchmal
– Unterwegs leeren kann umständlich und nicht immer hygienisch sein

PASST GUT, WENN du eine langfristige, nachhaltige Lösung suchst und bereit bist, dich an die Handhabung zu gewöhnen.

Menstruationsdisc

VORTEILE

+ Sex während der Periode ohne Blut möglich
+ Angenehm bei Sport, Schwimmen, Sauna
+ Bis zu 12 Stunden tragbar
+ Höheres Fassungsvermögen als Cups
+ Wiederverwendbare Varianten erhältlich

NACHTEILE

– Einsetzen braucht Übung
– Kann beim Toilettengang verrutschen

PASST GUT, WENN du Cups unbequem findest, eine hohe Kapazität brauchst, oder beim Sport und Schwimmen etwas Unsichtbares möchtest. Auch praktisch für Sex ohne Blut während der Periode. (Sex während der Periode ist auch ohne Disc völlig okay.)

Free Bleeding

VORTEILE

+ Kein Produkt nötig
+ Stärkt die Körperwahrnehmung
+ Null Kosten, null Müll
+ Kein Fremdkörpergefühl

NACHTEILE

– Vor allem bei leichten Blutungen praktisch
– Flecken auf Kleidung möglich
– Unterwegs schwer umsetzbar

PASST GUT, WENN du ein gutes Körpergefühl hast und deine Blutung bewusst wahrnehmen willst. Manche Frauen können ihren Blutungsrhythmus mit der Zeit sehr gut einschätzen. Am besten erst zu Hause an leichten Tagen ausprobieren.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur das, was zu dir passt.

Ersetzt keine ärztliche Beratung · © The Cycle Within You

TCWY · PERIODENPRODUKTE

Womit fange ich an?

Für deinen Alltag folgst du den Fragen. Für Wasser, Sport und Sauna gilt der Kasten rechts.

FÜR DEINEN ALLTAG

Hast du deine Periode schon eine Weile?

Und kennst du sie gut, also weißt du ungefähr, wann sie kommt und wie sie verläuft?

NEIN →

PROBIER ZUERST

Periodenunterwäsche, Binde oder Einlage

Hier siehst du, wie viel du blutest, und lernst dein Blutungsmuster kennen. Nächster Schritt, wenn du magst: Soft Tampon.

JA ↓

Hast du starke Periodenschmerzen?

Generell oder an diesem Tag.

JA →

PROBIER ZUERST

Periodenunterwäsche oder Binde

Nichts zum Einführen. Innere Produkte können Schmerzen bei manchen Frauen verstärken.

NEIN ↓

Wie willst du deine Periode erleben?

Sicher ist jedes Produkt, wenn du es richtig anwendest. Hier geht es darum, was sich für dich gut anfühlt.

SPÜREN, WAS FLIESST →

PROBIER ZUERST

Free Bleeding mit Periodenunterwäsche

Du spürst, wann es fließt. Starte zu Hause an leichten Tagen, die Unterwäsche fängt auf, was du noch nicht einschätzt.

MÖGLICHST NICHTS MERKEN →

PROBIER ZUERST

Cup, Disc oder Tampon

Du merkst kaum etwas und musst dich lange nicht kümmern. Cup und Disc halten bis zu 12 Stunden.

FÜR WASSER, SPORT UND SAUNA

Hier brauchst du etwas zum Einführen, egal wie lange du deine Periode schon hast.

PROBIER ZUERST

Soft Tampon

Weich, kaum spürbar und leicht einzuführen. Das Herausnehmen braucht etwas Übung.

Tampon

Gleitet oft leichter wieder heraus. Beim Schwimmen kannst du den Faden mit verstecken. Und wenn er doch mal rausschaut: Das kennt jede, völlig normal.

Cup oder Disc

Bis zu 12 Stunden tragbar, gut für lange Tage am See oder in der Sauna.

TIPP Alles Neue braucht ein bisschen Übung. Probier es am besten vorher an einem ganz normalen Tag zu Hause aus.

Das ist dein Startpunkt. Ausprobieren darfst du alles, und oft passt an verschiedenen Tagen etwas anderes.