

Wie wird ein Tampon eingeführt?

Warte mit deinem ersten Versuch, bis du deine Periode hast, denn dann gleitet der Tampon besser. Sobald die erste Periode eintritt, ist auch das Jungfernhäutchen normalerweise weich und dehnbar genug geworden, um einen kleinen Tampon durchzulassen. Damit es noch leichter geht, solltest du zunächst die kleinste Größe (Mini) verwenden. Diese Tampons sind besonders kurz und schmal.

Und so geht's:

- 1. Wasche deine Hände, bevor du den Tampon auspackst** – und nach dem Einführen natürlich auch.
- 2. Mach es dir bequem.** Besonders leicht geht es, wenn du auf der Toilette sitzt. Du kannst den Tampon aber auch im Stehen oder sogar im Liegen einführen.
- 3. Platziere den Tampon an der Öffnung deiner Scheide.** Wenn du mit der freien Hand die Schamlippen ein wenig auseinander hältst, ist der Scheideneingang leicht zugänglich. Er liegt zwischen Harnröhre und After.
- 4. Führe den Tampon so tief wie möglich ein** – zuerst aufwärts, dann schräg nach hinten. Zuerst hast du vielleicht das Gefühl, dass der Scheideneingang zu eng ist. Dies sind die Muskeln des Beckenbodens die im vorderen Teil der Scheide sehr fest sind. Wenn du ruhig ausatmest und die Muskulatur entspannst, kannst du den Tampon über diesen Widerstand hinwegschieben. Manchmal hilft es auch, leicht die Richtung zu ändern.
- 5. Wenn du den Tampon im mittleren Scheidendrittel platziert hast, sitzt er richtig.** Dort gibt es kaum Empfindungsnerve und du wirst ihn nicht spüren, wenn du dich bewegst. Du musst keine Angst haben, dass du den Tampon zu tief einführst. Der Eingang der Gebärmutter ist so klein wie ein Streichholzkopf und kann ihn nicht durchlassen. Ver-rutschen kann er auch nicht, da die Beckenbodenmuskulatur ihn an seinem Platz hält. Das Rückholbändchen bleibt nach dem Einführen des Tampons gut sichtbar und greifbar.

Wie wird ein Tampon entfernt?

Wenn du den Tampon entfernen willst, ziehst du ihn einfach vorsichtig am Rückholbändchen schräg nach vorn und unten heraus. Wenn du einen Widerstand spürst, warte noch ein bisschen, bis er vollgesogen ist, dann gleitet er leichter. Sollte das Rückholbändchen einmal nicht auffindbar sein, warte einfach bis der Tampon richtig vollgesogen ist. Durch Pressen – wie beim Toilettengang – kommt der Tampon so weit nach vorne, dass du ihn mit zwei Fingern greifen und entfernen kannst.

Wann wird ein Tampon gewechselt?

Wechsle den Tampon regelmäßig. Wie oft, hängt von der Stärke deiner Blutung ab. Das kann an stärkeren Tagen nach 3 bis 6 Stunden, an leichteren Tagen nach spätestens 8 Stunden sein. Tipp: Wenn du vorsichtig am Rückholbändchen ziehst und der Tampon leicht nachgibt, ist er vollgesogen und du solltest ihn wechseln. Du musst den Tampon nicht bei jedem Toilettengang wechseln, denn Harnröhre, Scheide und Darm sind voneinander getrennte Organe mit je einer eigenen Öffnung. Halte einfach das Rückholbändchen zur Seite, damit es nicht nass wird.

Bitte denke daran, bei jedem Wechsel und am Ende der Menstruation den letzten Tampon zu entfernen und immer nur einen Tampon einzuführen!

Abbildungen zum Tampongebrauch und weitere Informationen rund um die Menstruation sowie Hinweise zu TSS, einer äußerst seltenen, aber ernst zu nehmenden Erkrankung, findest du in der o.b.[®] Packungsbeilage. Bitte lies diese sorgfältig durch.