



Menstruationstassen Beratung: Cup-Fragebogen

Name der Kundin: _____

Fragen

Hast Du bereits eine Menstruationstasse? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche? _____

Was stört dich an deiner Menstruationstasse?

Was findest du gut an deiner Menstruationstasse?

Hast du schon geboren? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, wann war die letzte Geburt? _____

Wenn ja, wie hast du geboren? ☐ Vaginal ☐ Kaiserschnitt

Wenn ja, stillst du noch? ☐ Ja ☐ Nein

Hast du Rückbildung gemacht? ☐ Ja ☐ Nein

Nutzt du eine Spirale oder Kupferkette oder ähnliches? ☐ Ja ☐ Nein

Verlierst du spontan Urin z.B. beim Hüpfen, Niesen, Rennen oder schwerem Heben? ☐ Ja ☐ Nein

Leidest du generell unter schwachem Bindegewebe, Asthma, chronischem Husten oder hebst du häufig schwer?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, beschreibe deine Situation hier:

Wie sportlich bist du bzw. machst du Sport und wenn ja welchen und wie häufig?

Gibt es Besonderheiten in deinem Zyklus? (z.B. besonders lang, besonders kurz, setzt zwischendurch aus) Oder physische Besonderheiten im Bereich des Beckenbodens? (z.B. rückwärts gerichtete Gebärmutter, Organsenkung, leidest du an Verstopfung)



Messung: Muttermundhöhe und Blutungsstärke

Deine Angaben helfen mir deine Blutungsstärke einzuschätzen, sowie die Länge deiner Vagina bzw. die Tiefe deines Muttermunds herauszufinden. Es ist wichtig, dass du dies über mind. 2 Zyklen hinweg tust, damit wir verlässliche Werte bekommen. 3 Zyklen wären noch besser, ist aber kein Muss.

Zyklus 1	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Anzahl Tampons / Binden Oder Füllvolumen Tasse						
Grösse der verbrauchten Produkte (z.B. mini, regular, super, super plus oder die Tröpfchenstärke)						
Höhe Muttermund (am besten morgens messen)						

Zyklus 2	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Anzahl Tampons / Binden Oder Füllvolumen Tasse						
Grösse der verbrauchten Produkte (z.B. mini, regular, super, super plus oder die Tröpfchenstärke)						
Höhe Muttermund (am besten morgens messen)						

Wie finde ich meinen Muttermund?

Es klingt anfangs bestimmt etwas befremdlich, seinen Muttermund zu ertasten. Tatsächlich ist es aber sehr einfach. Ein guter Anfang ist eine angenehme, im besten Fall entspannte Stellung. Ob das nun auf der Toilette sitzend, in der Hocke oder mit einem Bein aufgestellt ist, bleibt jeder selbst überlassen. Den Muttermund kann man sich wie einen Schwimmreifen oder Donut vorstellen. Er ist rund und am Rand ragt er weiter in die Vagina hinein. Viele fühlen auch, dass sich der Muttermund anders anfühlt als der Rest der Oberfläche in der Vagina. Vergleichbar ist dies mit der Nasenspitze. Um den Muttermund zu ertasten, führst du einen Finger in die Vagina ein. Fühlst du den Muttermund mit der Fingerkuppe, ist das Ziel erreicht. Nun merkst du dir bis wohin du den Messfinger in die Vagina eingeführt hast. Du kannst hierfür z.B. den Daumen an der Stelle am Zeigefinger positionieren wo der Zeigefinger in die Vagina eintaucht. Dann entfernst du den Messfinger und misst nun mithilfe eines Lineals die Länge am Finger ab. Grundsätzlich kann man aber auch schon an den Gelenken des Fingers die Länge erkennen, bzw. das Gelenk als Gedankenstütze nehmen, wenn man gerade kein Lineal zur Hand hat.

- Bis zum ersten Gelenk: kurz (auch Low Cervix)
- Bis zum zweiten Gelenk: mittel
- Bis zum dritten Gelenk: lang

Welchen Finger hast Du zum Messen genutzt? _____

Messung: Beckenbodenstärke

Um einen Anhaltspunkt für die Stärke des Beckenbodens zu haben, hilft es, den Beckenboden anzuspannen, während sich ein Finger in der Vagina befindet. Spürst du deinen Beckenboden, wenn du einen Finger in die Vagina einführst und den Beckenboden anspannst? ☐ Ja ☐ Nein

Dir fällt es schwer den Beckenboden gezielt anzuspannen? Du weisst nicht genau wo dein Beckenboden ist?

Diese Anleitung von «Dorfmutti» wird dir helfen deinen Beckenboden zu lokalisieren und diesen gezielt anzusteuern:

<https://dorfmutti.de/2020/03/22/so-findest-du-deinen-beckenboden/>