



### Soll ich besser Binden oder Tampons benutzen ?

Patricia, Kyritz, 15 Jahre

Wenn ich meine Tage habe, benutze ich immer Binden. Nun hat mir eine Freundin gesagt, dass ich besser Tampons benutzen soll. Das habe ich ein paar Mal versucht, es hat aber nicht funktioniert, weil es weh tat. Muss man Tampons verwenden?

#### Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Binden sind längliche Wattlepolster, die mit einem Klebestreifen auf dem Slip befestigt werden. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen (je nach Stärke der Blutung) und mit Flügeln, damit die Binde nicht verrutscht. Binden müssen mehrmals am Tag gewechselt werden und werden im Papierkorb entsorgt. Tampons bestehen aus zusammengepresster Watte und werden direkt in die Scheide eingeführt. Auch hier gibt es unterschiedliche Größen. Am Anfang kann es ungewohnt sein, Tampons zu verwenden, denn die Tamponbenutzung erfordert Übung. Am besten gelingt es, wenn man auf der Toilette sitzt und einen kleinen Tampon wählt. Sollte das Einführen weh tun, kann es daran liegen, dass die Scheidenmuskeln nicht entspannt sind. Dann sollte man sich nicht unter Druck setzen. Tiefes Ausatmen entspannt die Muskeln, und dann kann man in Ruhe weiter üben. Einige Hersteller bieten auch Tampons mit Einführhilfen an. Mit dem Rückholbändchen werden Tampons nach ca. 3-8 Stunden wieder aus der Scheide entfernt und im Abfalleimer entsorgt. Die Tragedauer von Tampons hängt davon ab, wie stark deine Blutung ist. Sie dürfen aber nie zu lange getragen werden weil man sonst am so genannten Toxic-Shock-Syndrome (TSS) erkranken kann. Binden und Tampons haben beide Vor- und Nachteile. Binden sind z.B. leichter zu verwenden als Tampons, mit Tampons kann man

dagegen auch schwimmen. Finde selber heraus, womit du dich am wohlsten fühlst. Viele weitere Informationen kannst du auf der jeweiligen Packungsbeilage des Herstellers nachlesen.