

# SO MISST DU DEINEN MUTTERMUND

Je näher dein Muttermund sich am Anfang deiner Vagina befindet, umso kürzer ist dein Scheidenkanal. Das wiederum ist entscheidend für die Art von Menstruationstasse, die du verwenden solltest. Denke aber, daran, dass die Höhe des Muttermunds sich während des Zyklus – selbst während der Menstruation – ändert und mal höher oder niedriger sein kann.

Benutze einen Finger, um deinen Muttermund zu erfühlen. Doch miss zuerst deinen Finger! Jeder von uns besitzt eine andere Handgröße und unterschiedlich lange Finger, was sehr schnell zu abweichenden Ergebnissen führen kann. Benutze ein Lineal, um die Länge des Fingers, den du dazu einsetzen willst, von der Spitze bis zum ersten Fingerknöchel, dann bis zum zweiten und anschließend von der Spitze bis zum Fingeransatz zu messen. Wenn du deine Scheidenwände abtastest, kannst du deine Fingerknöchel als Messpunkte verwenden.

"Wasch jetzt deine Hände! Das Erste, was du spürst, sind deine Scheidenwände. Diese sind weich und ein bisschen wie die Innenseite deiner Wangen. Sie können aber auch zarte Furchen aufweisen. Dein Muttermund fühlt sich anders an – wahrscheinlich ebenfalls weich, aber fester, eher so wie deine Nasenspitze. Wenn du irgendetwas anderes als glatte Scheidenwände spürst, dann kannst du mit ziemlicher Sicherheit davon ausgehen, dass es sich um deinen Muttermund handelt – selbst wenn er an einer Stelle ist, wo du ihn nicht vermutet hättest.

## **Ein hoher Muttermund 55 mm oder höher**

Wenn du nur schwer (oder gar nicht) mit deinem Finger bis zu deinem Muttermund gelangst, hast du vermutlich einen sogenannten „hohen Muttermund“.

## **Ein durchschnittlicher Muttermund 45–55 mm**

Wenn du beim Tasten festgestellt hast, dass sich dein Muttermund zwischen deinem mittleren und letzten Fingerknöchel befindet (nochmals: Das ist zwar keine genaue Messangabe, aber eine nützliche Orientierungshilfe), oder du auf andere Weise ermittelt hast, dass es bis dorthin etwa 45–55 mm sind, dann hast du einen durchschnittlichen Muttermund.

## **Ein niedriger Muttermund 44 mm oder tiefer**

Wenn es leicht für dich war, deinen Muttermund zu ertasten, da er sich nahe deines Scheideneingangs befindet, dann hast du einen niedrigen.