



DON'T FLUSH
USE ONCE ONLY



nevernot.de #nevernot @nevernot_official

Do what you want

DE
**nevernot Tampon
mit oder ohne Rückholfaden**

nevernot Softtampons ermöglichen dir unbeschwertes und sauberes Sex während der Periode. Ohne Rückholfäden und mit ihrer besonders weichen, flexiblen Textur eignen sie sich außerdem ideal für Sport, Schwimmen, Sauna oder Beauty-Anwendungen im Intimbereich (z.B. Waxing). Die einzigartige Form von nevernot Softtampons erleichtert das Entfernen.

Einführungsgröße:
- für alle Menstruierenden geeignet
- mittlere Saugfähigkeit

- Einführen:**
1. Wasche dir gründlich die Hände, bevor du die Tampon-Verpackung öffnest.
 2. Falls du den Soft-Tampon mit Faden verwenden möchtest, ziehe ihn durch die Lasche und verknöte die Enden, sodass der Faden gut befestigt ist. Ansonsten entsorge den Faden einfach über den Hausmüll.
 3. Zum leichteren Einführen kannst du den Softtampon mit etwas Gleitgel oder sauberem Wasser anfeuchten.
 4. Nimm den Softtampon so zwischen Daumen und Mittelfinger, dass die Einstanzung nach unten zeigt und drücke den Tampon zusammen. Durch das weiche und flexible Material lässt sich der Softtampon bei jeder Frau gut einführen, auch wenn er im Vergleich zu herkömmlichen Tampons etwas groß wirkt.
 5. Nun kannst du den Tampon zuerst mit Daumen und Mittelfinger in die Scheide einführen und dann mit dem Zeige- oder Mittelfinger weiter nach oben vor den Gebärmutterhals schieben. Du kannst den Tampon ganz entspannt im Stehen einführen, mit einem erhöhten Bein oder in der Hocke.

Tragedauer:
Die Tragedauer hängt von der Stärke deiner Menstruationsblutung ab (ca. 2-4 Stunden während der stärkeren Tage, ca. 4-6 Stunden während der leichteren Tage). Nach dem Geschlechtsverkehr oder dem Schwimmen solltest du den Tampon sofort wechseln, um Infektionen vorzubeugen. Um die Sicherheit des Produktes zu gewährleisten, sollte die Tragedauer 8 Stunden keinesfalls übersteigen. Bitte denke immer daran, vor dem Einführen eines neuen Tampons sowie am Ende deiner Periode den zuletzt eingeführten Tampon zu entfernen.

- Entfernen:**
1. Wasche dir vor der Entfernung des Tampons gründlich die Hände.
 2. Mit dem Faden kannst du den Soft-Tampon ganz einfach herausziehen, aber auch ohne Faden lässt er sich gut entfernen. Dazu folgst du den folgenden Schritten.
 3. Oft lassen sich Softtampons ganz einfach über der Toilette mit Hilfe von Daumen und Zeigefinger oder Zeige- und Mittelfinger (Pinzettengriff) aus der Scheide entfernen. Alternativ kannst du deinen Zeigefinger in die Einstanzung am unteren Teil des Tampons haken und ihn dann herausziehen.
 4. Zur leichteren Entfernung (besonders, wenn der Softtampon beim Geschlechtsverkehr tiefer in die Scheide gerutscht ist), empfehlen wir dir auf einen Handtuch oder in der Dusche tief in eine breitbeinige Hocke zu gehen. Dabei schiebt sich dein Becken nach vorne, die Tiefe deiner Scheide wird etwas verringert und der Tampon ist leichter mit den Fingern zu greifen.
 5. Softtampons lassen sich außerdem am besten entfernen, wenn sie vollgesogen sind. Sollte dies noch nicht der Fall sein, kannst du auch mit einer Vaginaldusche zusätzlich Flüssigkeit zuführen. Alternativ kann ein heißes Bad helfen den Tampon vollzusaugen, wobei du dich auch besser entspannen kannst.
 6. Bitte beachte, dass jede Frau anders gebaut ist. Bei manchen ist die Entfernung einfacher, bei anderen etwas schwieriger. Es ist aber wichtig zu wissen, dass der Softtampon nicht in dir "verschwinden" kann. Der Gebärmutterhals ist viel zu eng, als dass ein Tampon in deine Gebärmutter gelangen könnte. Generell gilt: Je mehr du dich entspannst, desto einfacher wird es und nach ein paar Anwendungen hast du den Dreh bestimmt raus. Solltest du deinen Softtampon einmal wirklich nicht mehr herausbekommen, suche bitte deine/n Frauenarzt/Frauenärztin auf.
 7. Bitte entsorge den Tampon nach der Verwendung über den Hausmüll - nicht über die Toilettenspülung!

WICHTIG!! Bitte beachte folgende Hinweise zum Toxischen Schocksyndrom (TSS):
TSS ist eine seltene, aber gefährliche bis hin zu lebensbedrohliche Erkrankung, die mit der Verwendung von Tampons in Verbindung gebracht wird. Symptome können plötzlich einsetzen und denen einer Grippe ähneln: Fieber von 39°C und höher, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ohnmacht und/oder Hautausschlag (ähnlich wie Sonnenbrand).
Maßnahmen: Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist wichtig, um einen schweren Krankheitsverlauf zu verhindern. Wenn du eines der oben genannten Symptome bemerkst, entferne sofort deinen Tampon und suche einen Arzt/eine Ärztin auf. Teile deinem Arzt/deiner Ärztin unbedingt mit, dass du deine Periode hast und einen Tampon verwendet hast.
Risikogruppen und Risikovermeidung: TSS kann bei allen Menschen vorkommen, tritt aber verhältnismäßig oft bei Frauen auf, die Tampons während der Periode verwenden. Frauen unter 30 Jahren haben zusätzlich ein erhöhtes Risiko. Um das Risiko von TSS zu reduzieren, verwende Tampons mit möglichst geringer Absorption (entsprechend der jeweiligen Stärke deiner Blutung), halte die empfohlene Tragedauer ein und verwende Tampons abwechselnd mit Damenbinden.

ACHTUNG!! nevernot Softtampons haben keine empfängnisverhütende Wirkung und schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. nevernot Softtampons dürfen nur einmal verwendet werden. Die wiederholte Verwendung eines Tampons kann zu Infektionen führen. Softtampons können generell in Kombination mit Kondomen oder der Spirale verwendet werden. Solltest du eine Spirale zur Empfängnisverhütung benutzen, empfehlen wir dir, die Nutzung von Softtampons vorher mit deinem/r Frauenarzt/Frauenärztin zu besprechen. Wir empfehlen vor dem ersten penetrativen Geschlechtsverkehr keine Softtampons zu verwenden.

nevernot Softtampons werden unter den höchsten Qualitätsstandards in Deutschland produziert. Das Produkt besteht aus Polyurethan-Schaumstoff mit zertifizierter Hautverträglichkeit nach Oeko-Tex® Standard 100 und nachgewiesener Biokompatibilität (gem. DIN EN ISO 10993-5).

nevernot Softtampons werden keine tierischen Bestandteile zugesetzt. Die Verpackung ist recycelbar. Bitte bewahre nevernot Softtampons immer in der Originalverpackung, dunkel und trocken auf. Eine mögliche Verfärbung des Produkts liegen an der Beschaffenheit des Polyurethan-Schaumstoffs, beeinträchtigt aber nicht die Qualität und Nutzbarkeit des Softtampons. Bitte beachte das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum.

Weitere Informationen findest du unter www.nevernot.de.

EN
**nevernot tampon
with or without withdrawal cord**

nevernot soft tampons allow you to have pleasant and hygienic sex during your period. Also, due to the lack of a string and their super soft, flexible texture they are the ideal menstrual product for sports, swimming, sauna or beauty treatments in the intimate area (such as waxing). The unique shape makes nevernot soft tampons especially easy to remove.

One size fits all:
- suitable for all menstruating users
- regular absorbency

- How to insert:**
1. Wash your hands thoroughly before opening the packaging of the tampon.
 2. If you prefer to use the soft tampon with a withdrawal cord, just pull the cord through the finger loop and fasten it with a knot so that the cord cannot come off the soft tampon. Otherwise, just dispose of the withdrawal cord via your general waste.
 3. Applying a dab of lubricant or clean water to the soft tampon can make it easier to insert.
 4. Hold the soft tampon between your thumb and middle finger with the finger loop pointing downwards and squeeze it. The soft and flexible material adapts to every female body and makes it easy to insert, even though soft tampons may appear slightly larger than usual tampons.
 5. Now you can first insert the tampon into the vagina with your thumb and middle finger and then push it further up in front of your cervix using your index or middle finger. You can easily insert the tampon standing up, with one leg raised or in a squatting position.

Duration of use:
The duration of use depends on your individual blood loss (roughly 2-4 hours during heavy flow, 4-6 hours during lighter flow). After sexual intercourse or swimming you should immediately change the tampon in order to reduce the chance of an infection. To guarantee safe use of the product, the duration of use must not exceed 8 hours. Please always remember to remove the previously inserted tampon before inserting a new one and do not forget to remove the last tampon at the end of your period.

- How to remove:**
1. Wash your hands thoroughly before removing the tampon.
 2. You can easily pull out the soft tampon using the withdrawal string, but it can also be removed without a thread. To do this, simply follow the steps below.
 3. Most of the time, soft tampons can be easily removed from the vagina while sitting on the toilet and using your thumb and index finger or index and middle finger (pinch grasp). Alternatively, you can pull the tampon out by sticking your index or middle finger through the loop at the wider end of the tampon and pulling it out.
 4. For easier removal (especially, if the soft tampon has moved further up your vagina during sexual intercourse), we recommend to come into a wide and deep squat - either on top of a towel or in the shower to avoid staining. This position will tilt your pelvis and will shorten the depth of your vagina, making it easier to grab the tampon with your fingers.
 5. Also, soft tampons are best removed, when they are fully soaked. If this is not the case, you may use a vaginal douche to add some liquid. Alternatively, a hot bath may help you to further relax and soak the tampon.
 6. Please note that every female body is different. For some of us, soft tampons are easier to remove, others find it more difficult. Either way, it is important to know that a soft tampon can not "disappear" in your body. The opening of the cervix is far too small as for a tampon to enter your uterus. Generally speaking: the more you relax, the easier it will be for you to remove the soft tampon and after a few uses, you will have got the hang of it. In case you should really be unable to remove the tampon yourself, please consult your gynaecologist.
 7. Please dispose of any used soft tampons through the domestic waste - do not flush!

IMPORTANT!! Please read the following information about Toxic Shock Syndroms (TSS):
TSS is a rare but serious and sometimes life-threatening condition which is associated with the use of tampons. Symptoms may occur suddenly and resemble those of a common flu: temperature of 39°C (102 °F) or more, nausea, diarrhea, fainting, dizziness and/or rash (similar to sunburn).
Treatment: An early diagnosis and treatment is essential in order to prevent a grave progress of the disease. If you suffer from any of the above symptoms, immediately remove your tampon and seek medical assistance. It is crucial to tell your doctor that you have your period and that you have been using a tampon.
At-risk groups and avoidance of the disease: TSS occurs in all humans, however, it comparably often affects women using tampons for menstrual hygiene. Those under the age of 30 have an additional risk to fall ill with TSS. In order to reduce the risk of TSS, we recommend to use tampons with the lowest possible absorption for your respective amount of blood loss, to stick with the maximum duration of use of 8 hours and to alternate between using tampons and sanitary pads.

WARNING!! nevernot soft tampons are not for contraceptive use and do not offer protection against sexually transmitted diseases. nevernot soft tampons must only be worn once. The repeated use of a tampon can lead to infection. Soft tampons are generally safe to use in combination with condoms or IUDs. If you are wearing an IUD, we recommend that you consult your gynaecologist before using soft tampons. We advise to not use soft tampons before your first penetrative intercourse.

nevernot soft tampons are produced in Germany to highest quality standards. This product is made of polyurethane foam with skin compatibility certified to Standard 100 by Oeko-Tex® and proven biocompatibility (acc. to DIN EN ISO 10993-5).

nevernot soft tampons are free from products of animal origin. The packaging is recyclable. Please always store nevernot soft tampons in the original packaging and in a dark and dry place. Any possible discoloration of the product is due to the nature of the material used but does not impact the quality and usability of the soft tampon. Please note the expiration date on the packaging.

For further information please visit www.nevernot.de.