



Usage Guide

Congratulations! You are the proud owner of a menstrual cup! They will faithfully accompany you during the period...

Before you use the menstrual cup for the first time please boil them. To do this, bring a pot or water heater to the boil and then throw the AvaLoona Cup into it. Don't worry, the silicon will not deform.

It is recommended to practice the correct application BEFORE your period starts. So you can try it without any stress and hassle and get a feel for it.

Before inserting the AvaLoona Cup, you have to "fold" it, so that it is hardly bigger than a tampon. Hold it in one hand. The insertion. This works both sitting, as well as standing or crouching. Just try to find which feels most comfortable. With your free hand, open the labia. Then insert the AvaLoona Cup, so far that the stem is not peeping out. Do not insert it further than 1 cm from the vaginal opening, because that may cause leaks. And removing it will be harder.

The AvaLoona Cup should have now opened. You can try turning it a little. If that goes without any problems, then it should have opened correctly by itself.

The whole procedure should not hurt at any point. If you are very sensitive, you should use some (water-based) lube. Normally this should not be necessary. If the stem irritates the vagina, you can slightly trim the end of the stem. Removing it should be no problem anyway. But do not cut off too much!

The removal. This should be done stress free in a comfortable position. Grip the stem and carefully pull it out. If you reach a little deeper so that you can feel the cup, then you can place a slight pressure on it to remove the vacuum. Like that the AvaLoona Cup can be removed much more easily. The contents can be emptied into the toilet. Then the AvaLoona Cup should be cleaned under running water. You can also use ph-neutral care products. Simply empty it 2-3 times per 24 hours, wash and reinsert it. After the period, boil your cup.

If you need more info, simply search for "How to use a menstrual cup" on YouTube. For questions or concerns, ask your gynecologist before using!

Anwendung

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind nun stolze Besitzerin einer Menstruationstasse! Sie wird Sie fortan treu während der Periode begleiten...

Bevor Sie die Menstruationstasse das erste Mal benutzen, kochen Sie sie bitte aus. Dazu bringen Sie Wasser in einem Topf oder Wasserkocher zum Kochen und werfen die AvaLoona Cup hinein. Keine Sorge, das Silikon verformt sich dadurch nicht.

Es empfiehlt sich, die richtige Anwendung zu üben, BEVOR man die Tasse bekommt. Dann kann man es ohne Stress und Hektik ausprobieren und bekommt ein Gefühl dafür.

Bevor Sie die AvaLoona Cup einführen, müssen Sie sie „falten“. Damit ist sie kaum größer als ein Tampon. So halten Sie sie in der einen Hand.

Das Einführen. Das funktioniert sowohl sitzend, als auch stehend oder hockend. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am angenehmsten ist. Mit der freien Hand öffnen Sie die Schamlippen. Dann führen Sie die AvaLoona Cup ein. Und zwar so weit, dass der Stiel gerade nicht mehr herauslugt. Führen Sie sie nicht zu tief ein, weil es sonst passieren kann, dass sie nicht mehr ganz dicht hält. Eine Menstruationstasse wird nicht so tief eingeführt wie ein Tampon.

Die AvaLoona Cup sollte sich mittlerweile geöffnet haben. Sie können versuchen, Sie ein wenig zu drehen. Wenn das problemlos geht, hat sie sich korrekt geöffnet.

Die ganze Prozedur sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzen. Sollten Sie sehr empfindlich sein, können Sie auch etwas (wasserbasiertes) Gleitgel verwenden. Im Normalfall sollte das aber nicht nötig sein.

Sollte Sie das Ende des Stiels stören, können Sie es auch vorsichtig mit einer Schere kürzen. Das Herausnehmen sollte aber trotzdem problemlos möglich sein. Also nicht zu viel abschneibeln!

Das Herausnehmen: Das läuft genauso stressfrei in einer bequemen Position ab. Tasten Sie nach dem Stiel und ziehen Sie vorsichtig daran. Wenn Sie ein bisschen tiefer greifen, sodass Sie den Becher fühlen, dann können Sie leichten Druck darauf ausüben, damit löst sich der Unterdruck und die AvaLoona Cup lässt sich leichter entnehmen. Der Inhalt wird einfach weggekippt. Dann reinigen Sie die AvaLoona Cup unter laufendem Wasser. Sie können auch ph-neutrale Intimpflegemittel verwenden. Innerhalb von 24 Stunden leeren Sie die AvaLoona Cup je nach Stärke der Periode 2-3 Mal. Nach der Periode kochen Sie Ihre Tasse aus.

Wenn Sie noch mehr Infos benötigen, geben Sie bei YouTube einfach „How to use a menstrual cup“ ein. Bei Fragen oder Bedenken wenden Sie sich bitte vor dem ersten Gebrauch an Ihren Gynäkologen!

