

# High five

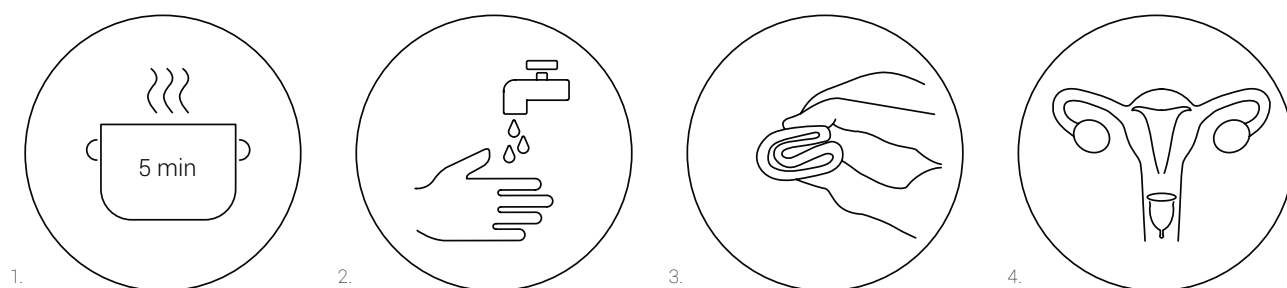
– du har skaffat FLOWCUP!

## Viktig information

- Sterilisera alltid menskoppen innan första användningen vid varje menstruationstillfälle. Det gör du genom att koka den i en kastrull med vatten under 5 minuter.
- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten innan du ska föra in eller ta ut din menskopp.
- Ha aldrig din menskopp insatt i mer än 12 timmar innan du tar ut, tömmer och rengör den.
- Slappna av och ta god tid på dig när du ska föra in din menskopp. Menskoppens är gjord i 100% medicinskt silikon och är säker att använda. Menskoppens kan inte heller försvinna ut i kroppen, utan kommer stanna kvar i din slida. Du kommer få ut den.
- Mellan dina menstruationer rekommenderar vi att du förvarar din menskopp i den tillhörande ekologiska tygpåsen.

## Föra in FLOWCUP

1. Tvätta händerna med tvål och vatten.
2. Vik menskoppen enligt illustrationen nedan. Menskoppen ska vikas så att den ser ut som ett C upptill och du ska hålla detta C med hjälp av din tumme och ditt pekfinger.
3. Hitta rätt position för dig. En del väljer att sitta på huk, andra föredrar att stå med ena foten uppe på toaletsitsen. Välj det som känns bäst för dig.
4. För in menskoppens övre del i slidmyningen på samma vis som du skulle föra in en tampong. Ett tips är att skölja menskoppen med lite vatten innan du för in den för extra fukt. Menskoppen blir då enklare att föra in.
5. När menskoppens övre del är strax innanför slidmyningen rekommenderar vi att du vickar lite på menskoppen genom att hålla i den lilla kulan nertill. När du vickar lätt på menskoppen och bit för bit för den uppåt så släpper du in lite luft. Det gör att menskoppen enklare kan veckla ut sig ordentligt.
6. När menskoppens kula nertill hamnat innanför din slidmyning är menskoppen på plats och du är redo att ägna dig åt andra saker än att tänka på mens de närmaste 12 timmarna. Blöder du rikligt vissa dagar kan du tömma menskoppen oftare än var tolfte timme för att undvika läckage.



## Ta ut FLOWCUP

1. Tvätta händerna med tvål och vatten.
2. För in ditt pekfinger (långfinger kan också användas) i slidan och för det längs med menskoppen.
3. För menskoppen lite nedåt med hjälp av ditt valda finger.
4. Fatta ett grepp om kulan med hjälp av ditt valda finger och din tumme.
5. Dra försiktigt ner menskoppen genom att hålla i kulan till den närmar slidmyningen.
6. När menskoppen närmast sig slidmyningen nyper du i menskoppens nedre del. När du nyper i menskoppen bryter du det tryck som kan bildas. Det blir då enklare att föra ut menskoppen.
7. Töm menskoppen i toalettstolen.
8. Skölj av menskoppen med vatten och för in den igen enligt instruktionen ovan.

Det är vanligt att det tar det några gånger innan man fått in rätta tekniken och inte minst känner sig helt trygg och bekväm med att använda menskopp, det är helt normalt. Ge det några ordentliga försök och lite tid så ska du se att det snart går som en dans. Våra undersökningar visar att 9 av 10 kvinnor som börjar använda menskopp inte går tillbaka till sitt tidigare mensskydd. Vi hoppas och tror att du kommer tycka om och trivas med FLOWCUP.

Har du svårt att få det att fungera trots att du försökt? Tveka då inte att höra av dig till oss på [support@flowcup.se](mailto:support@flowcup.se) så lovar vi att göra vårt bästa för att hjälpa dig! Vi har även en FAQ på ([länk till FAQ](#)) där du kan få fler svar på dina frågor.