

User manual für die **Menstruationsscheibe**

Menstruationsscheiben haben im Vergleich zu Menstruationstassen ein höheres Fassungsvermögen und erzeugen keinen Unterdruck in der Vagina, was sie für viele Anwenderinnen angenehmer zu tragen macht

VORBEREITUNG

Desinfiziere die Disc zuerst 5 Minuten in kochendem Wasser. Lass sie abkühlen, wasch dir die Hände und relax. Du kannst das!

Damit die Scheibe eingeführt werden kann, falte sie zu einer 8.

!Wichtig: die Lasche zeigt weg vom Körper.

Wenn du die Disc faltest, hat sie die Größe und Form eines Tampons.

Es gibt keine aufregenden Falttechniken wie bei einem Cup.

EINFRÜHREN

Es gibt 3 wichtige Körperpositionen, die das Einführen erleichtern. Die Hocke, das Hochlegen der Beine und das Sitzen auf der Toilette.

Entspann dich und führ den hinteren Rand der Disc in deine Vagina ein und drücke die Disc so weit wie möglich mit dem Zeigefinger nach hinten Richtung Steißbein. Um die Disc richtig zu platzieren, drücke den vorderen Rand nach oben und hinter das Schambein.

Es wird mit jedem Zyklus einfacher. Gib dir etwas Zeit und bleib dran!

TRAGEN

Sobald die Disc eingeführt ist, solltest du sie nicht mehr spüren. ! Die

Menstruationsscheibe hat ein Fassungsvermögen von 5 bis 6

Tampons, weshalb sie gerade bei starker Blutung sehr praktisch ist. Du kannst sie bis zu 12h tragen.

www.rotmarie.com

Onlineshop & Zyklusladen
Bloch-Bauer-Promenade 22 . 1100 Wien

SELBSTENTLEERUNG

Die Selbstentleerung kann beim Wasserlassen automatisch auftreten. Beim Pinkeln ziehen sich die Beckenbodenmuskeln zusammen, was dazu führt, dass sich die Disc so verschiebt, dass das Menstruationsblut von alleine ausläuft.

Wenn sich deine Disc nicht von alleine leert, kannst du sie auch kurz selbst verschieben. Ziehe sie dafür vor dem Pinkeln mit einem Finger leicht aus ihrer Position. Dadurch sollte sich die Disc dann alleine leeren. Vergiss im Anschluss nicht, sie wieder in ihre richtige Position zurückzuschieben.

ENTFERNEN

Zum Entfernen wasch dir zuerst die Hände und greif dann mit deinem Finger die Lasche der rayne Disc. Zieh sie langsam mit einem Finger raus.

! Dank unserer Fingerlasche gelingt dir das Entfernen mit einem Finger und ohne Sauerei. Fühlst du dich trotzdem noch etwas unsicher, entferne die Disc unter einer warmen Dusche.

REINIGUNG & PFLEGE

Während deiner Periode kannst du sie mit Wasser abspülen oder mit einer duftfreien pH-neutralen Seife waschen.

Zwischen den Zyklen solltest du sie mindestens 5 Minuten lang in kochendem Wasser desinfizieren. Nach dem Trocknen an der Luft – zB. auf einer Luffa Ablage – bewahre sie an einem kühlen, trockenen Ort am besten in einem Baumwollsäckchen auf.



www.rotmarie.com

Onlineshop & Zyklusladen
Bloch-Bauer-Promenade 22 . 1100 Wien