

## Einführen



1. Vor dem ersten Gebrauch auskochen

2. Hände und Menstruationstasse vor dem Einführen reinigen



3. Fuchsi Menstruationstasse falten und zusammen halten, anschließend vorsichtig in die Scheide einführen und entfalten lassen

## Entnehmen



4. Nach spätestens 12 Std. Tasse entnehmen und leeren

5. Menstruationstasse gründlich reinigen & wiederverwenden



## Tipps und Tricks zum Einführen:

- Um dir das Einführen der Menstruationstasse zu erleichtern, kannst du sie etwas mit Wasser anfeuchten oder ein wasserbasiertes Gleitgel benutzen. Das Gleitgel solltest du aber besser nur am Scheideneingang benutzen und nicht auf die Tasse selbst auftragen.
- Sollte sich der Menstruationsbecher schon entfalten, bevor du ihn an der richtigen Stelle platziert hast, kannst du ihn einfach vorsichtig weiter nach oben schieben, bis das Ende des Stiels nicht mehr herausragt.
- Achte darauf, dass die Löcher oben am Rand der Tasse frei sind. Diese sorgen nämlich dafür, dass der Unterdruck entsteht und die Menstruationstasse fest sitzt.

## Tipps und Tricks zur Entnahme:

- Sollte es mal länger dauern die Menstruationstasse zu entnehmen, dann nur keine Panik. Gehe ruhig und gelassen vor, um Schmerzen möglichst zu vermeiden.
- Das Anspannen der Scheidenmuskulatur kann das Entnehmen erleichtern.
- Ist die Menstruationstasse zu weit in der Scheide, ertaste den Stiel und ruckle sie vorsichtig nach vorne. Wichtig ist hier: Ruhe bewahren!
- Lässt sich der Unterdruck nicht auf Anhieb lösen, dann kannst du mit dem Finger nachhelfen, indem du zwischen Scheidewand und Menstruationstasse greifst.
- Entleere die Menstruationstasse nach max. 12 Stunden

## Falttechnik

### C-Faltung

1. Halte die Tasse mit beiden Zeigefingern und Daumen zusammen.
2. Drücke mit dem rechten Daumen den Rand ein und lege mit dem linken Daumen den Silikonrand über den rechten Daumen.
3. Ziehe den rechten Daumen weg und halte die Tasse in der linken Hand zwischen Daumen und Zeigefinger fest.



### S-Faltung

1. Halte die Tasse mit beiden Zeigefingern und Daumen zusammen.
2. Drücke nun gleichzeitig den rechten Daumen und linken Zeigefinger zueinander.
3. Ziehe den rechten Daumen und den linken Zeigefinger weg und halte die Tasse in einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger fest.



## Reinigung und Pflege

- Du solltest die Fuchsi Menstruationstasse vor und nach deiner Periode gut auskochen.
- Dazu erhitzt du ausreichend Wasser in einem großen Topf und legst deine Menstruationstasse für etwa 5–8min (vor dem ersten Gebrauch ca. 20min) hinein.
- Hierbei solltest du darauf achten, dass genug Wasser in dem Topf ist, damit die Tasse den Boden nicht berührt und nicht beschädigt werden kann.
- Während der Periode reicht es aus, wenn du den Menstruationsbecher in regelmäßigen Abständen entleerst und kurz auswäschst. Unterwegs kannst du sie auch mit hautfreundlichen Reinigungs- und Pflegetüchern oder Toilettenpapier abwischen.
- In den Wochen, in denen du die Fuchsi Menstruationstasse nicht benutzt, bewahrst du sie am Besten in dem von uns mitgelieferten Baumwollbeutel auf. Dieser ist Luftdurchlässig und beugt einer möglichen Bildung von Bakterien vor.
- Die Menstruationstasse sollte nicht mit aggressiven Reinigungsmitteln in Berührung kommen.

## Menstruationstasse



## Wirb eine Freundin

Als Dankeschön für deinen Kauf bieten wir dir und deinen Freundinnen 20% Rabatt auf dein nächstes Fuchsi Produkt!

Den Gutschein kannst du an beliebig viele deiner Freundinnen weitergeben, er ist auf jedem Amazon-Konto einmal einsetzbar.

GUTSCHEINCODE  
**FUCHSI20**