



## 1. PREPARACIÓN Y LIMPIEZA



Antes de usar Lani, en un recipiente limpio, hierva agua e inserta Lani con cuidado. Déjala en agua hirviendo por 3-5 minutos. Lava bien tus manos con agua tibia y jabón neutro. Te recomendamos bajar la temperatura de Lani con agua fría y que quede húmeda para que se deslice al momento de insertarla.

## 2. DOBLAR



Presiona el disco de los lados para doblar a la mitad. Asegúrate de que la muesca quede hacia la palma de tu mano, y el domo por debajo del aro.

## 3. INSERTAR Y ASEGURAR



Encuentra una posición cómoda. Con cuidado, separa los labios con la mano que tienes libre e inserta el disco hacia el cóxis. Empuja el disco hasta el fondo y ligeramente hacia abajo, posicionándolo por debajo del cérvix. Después, asegura el frente del disco empujándolo hacia arriba hasta que se atore con tu hueso púbico.

## 4. RETIRAR



Después de máximo 12 horas de uso, para retirarlo, lava bien tus manos con agua tibia y jabón. Encuentra una posición cómoda; puedes sentarte, ponerte en cuclillas o permanecer de pie y elevar un pie. Relaja los músculos pélvicos para que la retires más fácilmente. Encuentra el aro y jala con ayuda de la muesca hacia afuera. Trata de mantener el disco horizontal al piso mientras retiras.

## 5. VACIAR, LIMPIAR Y REINSERTAR



Vacía el contenido del disco en el escusado, limpia y reinserta tu disco. Si ha terminado tu periodo, lava bien con agua y jabón suave y almacena en un lugar fresco, seco y ventilado.

¿Cómo encontrar el hueso púbico?  
Inserta un dedo en el canal vaginal, busca hacia arriba una parte más firme y elevada que no se mueve. El disco se atora ahí.

¿Cuánto dura el disco Lani?  
El material es muy duradero pero su vida útil depende del uso y el cuidado que se le dé. Un aproximado es de entre 2 y 5 años. Reemplázalo si notas señales de daño o deterioro.

¿Se puede usar durante las relaciones sexuales con penetración?  
Sí. El diseño del disco permite las relaciones sexuales con penetración sin riesgo a lastimarse, dañar el producto ni experimentar fugas. De preferencia evitar hacerlo con el disco lleno.

