

## Entfernung

Die Menstruationstasse sollte alle 8–12 Stunden oder möglicherweise früher, abhängig von deiner Blutung, entfernt und ersetzt werden.

Um sie zu entfernen, finde erneut eine bequeme Position. Führe einfach zwei Finger in die Vagina ein, um die Basis der Menstruationstasse zu lokalisieren. Drücke sanft an der Basis der Tasse, um die Abdichtung zu lösen, und ziehe sie dann vorsichtig heraus.

Einige der häufigsten Orte zum Entfernen der Tasse und zur Entsorgung des Ausflusses sind entweder auf der Toilette, im Hocken in der Dusche oder mit einem Bein über der Badewanne.

## Reinigung und Aufbewahrung

Nachdem du den Ausfluss aus deiner Tasse entleert hast, wasche sie einfach mit warmem Wasser und einem milden, duftfreien Seife, sterilisiere sie und lasse sie an der Luft trocknen. Sobald sie trocken ist, kannst du sie in deinem Stoffbeutel aufbewahren.

## TSS (Toxisches Schocksyndrom)

TSS ist eine seltene, aber schwerwiegende Krankheit, die lebensbedrohlich sein kann und mit der Verwendung von hochabsorbierenden Tampons und der langanhaltenden Verwendung von Tampons in Verbindung gebracht wurde.

Es ist unwahrscheinlich, ein Toxisches Schocksyndrom zu entwickeln, während du eine Menstruationstasse verwendest, aber es ist in einigen Fällen aufgetreten, insbesondere bei Frauen, die die Tasse länger als 12 Stunden vergessen haben. Um dies zu verhindern, wird empfohlen, die Tasse nicht länger als 12 Stunden zu tragen.

Die Symptome können plötzliches hohes Fieber, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ohnmacht und einen Sonnenbrand ähnlichen Ausschlag umfassen. Wenn du eines dieser Anzeichen beim Gebrauch von PapayaCup hast, entferne bitte sofort die Menstruationstasse und konsultiere umgehend einen Arzt.

## Achtung

- PapayaCup ist keine Verhütungsmethode und schützt nicht vor Schwangerschaft und/oder sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Wenn du während der Verwendung von PapayaCup Schmerzen oder Beschwerden verspürst, benutze die Menstruationstasse nicht mehr und konsultiere einen Arzt.
- Es wird dringend empfohlen, PapayaCup nicht länger als 12 aufeinanderfolgende Stunden zu tragen.
- Es ist nicht notwendig, PapayaCup zum Urinieren oder Stuhlgang zu entfernen.
- PapayaCup sollte nur während der Menstruation verwendet werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahren.
- Wenn du Schwierigkeiten hast, die Tasse zu entfernen, atme zuerst tief ein und versuche, dich zu beruhigen. Beuge dich nach vorn und versuche, die Tasse zu greifen, indem du nach unten drückst und den Griff benutzt. Ziehe jedoch nicht zu stark daran. Wenn du es mehrmals versucht hast und nicht erfolgreich bist, suche bitte ärztliche Hilfe. Aber keine Sorge, die Menstruationstasse kann nicht in deinem Körper verloren gehen.

### Größe S

Für Personen unter 30 Jahren, die keine vaginale Geburt hatten, und Personen mit niedrigem Gebärmutterhals

### Größe L

Personen über 30 oder solche, die eine vaginale Geburt hatten und Personen mit einem hohen Gebärmutterhals



# PapayaCup

## Benutzerhandbuch

Weitere Sprachen anzeigen unter:  
<https://www.papayacup.com/pages/guia-de-tallas>

FOLGE UNS  
@papayacup



## Wie du deine Menstruationstasse verwendest

1. Sterilisiere die Menstruationstasse in deinem PapayaCup Sterilisator oder in einem Topf.
2. Falte die Tasse, wie es am besten passt (s. unten).
3. Stelle einen Fuß auf die Toilette und führe die Tasse sanft ein, lasse sie erst los, wenn sie vollständig in die Vagina eingeführt ist. Denke daran, dass die Vagina nicht senkrecht zu deinem Körper verläuft, sondern nach hinten geneigt ist, daher solltest du die Tasse in Richtung des Anus einführen.
4. Wenn du spürst, dass sie gefaltet oder eingedrückt ist, bedeutet das, dass sie nicht richtig sitzt. Verwende bei Bedarf etwas Gleitmittel oder Wasser, halte die Tasse am Boden fest und drehe sie sanft, um sie zu öffnen und sicherzustellen, dass sie dicht abschließt.

Wir haben ein Erklärvideo, das dir helfen kann. Du musst nur den QR-Code scannen, der auf dem Deckel der Verpackung deines PapayaCup angebracht ist.

## Wie du PapayaCup verwendest

1- Lege die Tasse mit etwas Wasser in den Sterilisator und stelle sie in die Mikrowelle oder koche sie in einem Topf für 3 Minuten.



2- mit sauberen Händen



3- Möglichkeiten, Ihre Menstruationstasse zu falten



C



Blume



4- Setze die Tasse in einer bequemen Position ein



5- Die Menstruationstasse sitzt so richtig



## Und danach?

1- Drücke die Tasse mit den Fingern sehr sanft zusammen, um das Menstruationsblut zu entleeren. Falls erforderlich, ziehe den Griff vorsichtig heraus, dann greife die Tasse mit den Fingern und entferne sie langsam und behutsam.



2- Entleere die Tasse und spüle sie mit Wasser aus. Wenn deine Periode noch nicht beendet ist, setze sie wieder ein.



3- Wenn deine Periode vorbei ist, nimm sie heraus, spüle sie erneut ab und sterilisiere sie erneut, bevor du sie in deinem Stoffbeutel aufbewahrst.



Trage die Menstruationstasse maximal bis zu 12 Stunden.