

**Hola, soy Greta<sup>ES</sup>**

**Hi, I'm Greta<sup>EN</sup>**

**Oi eu sou Greta<sup>PT</sup>**

**Salut, je suis Greta<sup>FR</sup>**

**Ciao, sono Greta<sup>IT</sup>**

**Hallo, ich bin Greta<sup>DE</sup>**

---

**Instrucciones de uso. Instructions of use.**

**Instruções de utilização. Instructions d'utilisation.**

**Istruzioni per l'uso. Gebrauchsanweisung.**

**PLATANOMELÓN**

# Instrucciones <sup>ES</sup>

## Finalidad del producto:

Greta es una copa menstrual que sirve para retener el flujo de la menstruación, y por sus características, es reutilizable, con una vida útil de hasta 10 años. Es duradera, respetuosa con la flora íntima, con el medioambiente y es más económica a largo plazo. Se puede utilizar durante 12 horas seguidas, pudiendo realizar tus actividades diarias sin problema. Solo debe retirarse en caso de tener relaciones sexuales con penetración.

## Instrucciones para su correcto uso:

- Para usarla por primera vez, poner a hervir la copa de 10 a 15 minutos. Antes de cada período, hervirla de 3 a 5 minutos.
- Lavar las manos y buscar una posición cómoda para introducir la copa dentro de la vagina. Se recomienda doblarla para reducir el tamaño, así entrará con más facilidad. Si no se nota que la llevas puesta y al girar su terminación no se mueve, es indicativo de que la llevas bien colocada.
- Para extraer la copa, introducir suavemente los dedos y hacer pinza en la copa para romper el vacío. Es importante no sacar nunca la copa tirando directamente de la cinta sin romper antes el vacío.
- Vaciar la copa y lavarla con agua y jabón neutro.
- Se recomienda vaciarla cada 4-8 horas, en función de la cantidad de sangrado, si bien se puede llevar puesta hasta 12 horas.
- Al terminar cada período, ponerla a hervir de 3 a 5 minutos y guardarla en su bolsa, lejos de bacterias y suciedad.

## Composición:

Fabricado con silicona hipoalérgica de alta calidad, libre de látex y ftalatos.

## Posibles riesgos asociados de su uso:

- Este es un producto de uso personal, no lo compartas para evitar la propagación de infecciones.
- No utilizar lubricantes a base de silicona o de aceite, ya que pueden dañar la silicona del producto o dejarla con un tacto viscoso de forma permanente.
- Es importante que no se utilicen productos abrasivos ni desinfectantes fuertes que contengan sustancias con base de petróleo, aceite de árbol de té, alcohol o lejía para limpiar el producto.
- Para un mantenimiento adecuado del producto, se recomienda guardarlo en un lugar sin humedad, polvo ni luz solar directa.
- Se recomienda guardar el producto en una bolsita antibacteriana.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

# Instructions<sup>EN</sup>

## Product purpose:

Greta is a menstrual cup that serves to retain the flow of menstruation. It is designed to be reusable and has a useful life of up to 10 years. It is durable, respectful of intimate flora and the environment, and more economical in the long term. It can be used for 12 hours in a row, allowing you to carry out your daily activities without hindrance. It should only be taken out prior to sexual intercourse with penetration.

## Instructions for proper use:

- To use it for the first time, boil the glass for 10 to 15 minutes. Before each use, boil for 3 to 5 minutes.
- Wash your hands and find a comfortable position to insert the cup into the vagina. It is advisable to fold it to reduce the size, so it will enter more easily. When it causes no discomfort and remains still if you twist the end, it means it is well positioned.
- To remove the cup, gently insert your fingers and pinch the cup to break the vacuum. It is important never to remove the cup by pulling directly on the end without first breaking the vacuum.
- Empty the glass and wash it with neutral soap and water.
- It is advisable to empty it every 4-8 hours, depending on the amount of bleeding, although it can be worn for up to 12 hours.
- After using it, boil it for 3 to 5 minutes and store it in its bag, away from bacteria and dirt.

## Composition:

Made from high quality hypoallergenic silicone, free from latex and phthalates.

## Possible risks associated to their use:

- This product is for personal use. Do not share it to prevent the spread of infection.
- Do not use silicone or oil-based lubricants, as they can harm the product's silicone or leave it feeling permanently slimy.
- It is important that no abrasives or harsh disinfectants containing petroleum-based substances, tea tree oil, alcohol or bleach are used to clean the product.
- For proper maintenance of the product, it is recommended to store it in a dry place, away from dust and direct sunlight.
- It is recommended to store the product in an antibacterial bag.
- Keep out of reach of children.

# Instruções<sup>PT</sup>

## Finalidade do produto:

Greta é um copo menstrual que serve para reter o fluxo da menstruação e que, devido às suas características, é reutilizável, com uma vida útil de até 10 anos. É duradouro, respeita a flora íntima e o ambiente, sendo mais económico a longo prazo. Pode ser usado durante 12 horas seguidas, podendo realizar as suas atividades diárias sem problema. Só deve ser retirado no caso de manter relações sexuais com penetração.

## Instruções ou indicações para utilização correta:

- Para o utilizar pela primeira vez, ferver o copo durante 10 a 15 minutos. Antes de cada período, fervê-lo durante 3 a 5 minutos.
- Lavar as mãos e encontrar uma posição confortável para inserir o copo na vagina. É recomendável dobrá-lo para reduzir o tamanho, de modo a que entre mais facilmente. Se não se notar que está posto e, ao rodar a sua terminação, não se mover, isso quer dizer que está bem colocado.
- Para extrair o copo, inserir suavemente os dedos e fazer pinça no copo para quebrar o vácuo. É importante não tirar nunca o copo puxando diretamente, sem antes quebrar o vácuo.
- Esvaziar o copo e lavá-lo com água e sabão neutro.
- Recomenda-se esvaziá-lo a cada 4 a 8 horas, em função da quantidade de sangue, mas pode ficar colocado até 12 horas.
- Ao terminar cada período, pôr a ferver de 3 a 5 minutos e guardá-lo na bolsa, afastado de bactérias e sujidade.

## Composição:

Fabricado com silicone hipoalergénico de alta qualidade, livre de látex e ftalatos.

## Possíveis riscos associados à sua utilização:

- Este é um produto de uso pessoal, não o partilhe para evitar a propagação de infeções.
- Não utilizar lubrificantes à base de silicone ou de óleo, já que podem danificar o silicone do produto ou deixá-lo com uma consistência viscosa de forma permanente.
- É importante que não se utilizem produtos abrasivos nem desinfetantes que contenham substâncias com base de petróleo, óleo de melaleuca, álcool ou lixívia para limpar o produto.
- Para uma manutenção adequada do produto, recomenda-se guardá-lo num local sem humidade, pó ou luz solar direta.
- Recomenda-se guardar o produto numa bolsa antibacteriana.
- Manter fora do alcance das crianças.

# Instructions <sup>FR</sup>

## Finalité du produit :

Greta est une coupe menstruelle qui sert à retenir le flux menstruel. Grâce à ses caractéristiques, elle est réutilisable, avec une durée de vie allant jusqu'à 10 ans. Elle est durable, respectueuse de la flore intime et de l'environnement, et plus économique à long terme. Il peut être utilisé pendant 12 heures d'affilée, ce qui vous permet de mener à bien vos activités quotidiennes sans aucun problème. Elle ne doit être retirée que dans le cas de rapports sexuels avec pénétration.

## Instructions ou indications pour une parfaite utilisation :

- Pour l'utiliser pour la première fois, faites bouillir la coupe pendant 10 à 15 minutes. Avant chaque période, faites-la bouillir pendant 3 à 5 minutes.
- Lavez vos mains et trouvez une position confortable pour insérer la coupe dans le vagin. Il est recommandé de le plier pour en réduire la taille, afin qu'il s'adapte plus facilement. Si vous ne remarquez pas qu'il est en place et que lorsque vous tournez l'extrémité, il ne bouge pas, cela indique qu'il est correctement positionné.
- Pour retirer la coupe, insérez délicatement vos doigts et pincez la coupe pour briser le vide. Il est important de ne jamais retirer la coupe en tirant directement sur le scotch sans avoir préalablement rompu le vide.
- Videz la coupe et lavez-la avec de l'eau et du savon neutre.
- Il est recommandé de la vider toutes les 4 à 8 heures, en fonction de l'importance du saignement, mais il peut être porté jusqu'à 12 heures.
- À la fin de chaque période, faites-la bouillir pendant 3 à 5 minutes et rangez-la dans son sac, à l'abri des bactéries et de la saleté.

## Composition :

Fabrique en silicone hypoallergénique haute qualité, sans latex ni phtalates.

## Risques possibles pendant l'utilisation :

- Il s'agit d'un produit à usage personnel, ne le partagez pas pour éviter la propagation d'infections.
- N'utilisez pas de lubrifiants à base de silicone ou d'huile car ils pourraient endommager le silicone du produit ou le rendre gluant de façon permanente.
- Il est important de ne pas utiliser de produits abrasifs ou de désinfectants puissants contenant des substances à base de pétrole, de l'huile d'arbre à thé, d'alcool ou d'eau de Javel pour nettoyer le produit.
- Pour un entretien correct du produit, il est recommandé de le stocker dans un endroit à l'abri de l'humidité, de la poussière et de la lumière directe du soleil.
- Il est conseillé de conserver le produit dans un étui anti-bactérien.
- Tenir hors de portée des enfants.

# Istruzioni<sup>IT</sup>

## **Destinazione d'uso del prodotto:**

Greta è una coppetta mestruale che serve a trattenere all'interno il flusso della mestruazione e, per le sue caratteristiche, è riutilizzabile fino a 10 anni. È resistente, rispetta la flora batterica delle zone intime e l'ambiente e sul lungo periodo risulta più economica. Può essere utilizzata fino a 12 ore consecutive, lasciandoti libera di poter svolgere le attività di tutti i giorni senza problemi. Sarà necessario rimuoverla solo in caso di rapporti sessuali con penetrazione.

## **Istruzioni per un uso corretto:**

- Prima di utilizzarla la prima volta, mettere la coppetta mestruale a bollire per 10-15 minuti. Prima dell'inizio di ogni ciclo, metterla a bollire per 3-5 minuti.
- Lavare le mani e trovare una posizione comoda per introdurre la coppetta all'interno della vagina. Si consiglia di piegarla per ridurne la grandezza, in questo modo entrerà con maggiore facilità. Quando non si vede una volta collocata e girando la parte finale non si muove, allora è stata posizionata correttamente.
- Per estrarre la coppetta, introdurre con delicatezza le dita e fare presa sulla coppetta per rompere il vuoto. È importante non estrarre mai la coppetta tirando direttamente dal bordo senza prima rompere il vuoto.
- Svuotare la coppetta e lavarla con acqua e sapone neutro.
- Si consiglia di svuotare la coppetta ogni 4-8 ore, a seconda della quantità del flusso mestruale, per quanto è possibile indossarla fino a 12 ore.
- Dopo ogni ciclo mestruale, mettere la coppetta a bollire per 3-5 minuti e conservarla nell'apposito contenitore, lontano da batteri e sporcizia.

## **Composizione:**

prodotto in silicone ipoallergenico di alta qualità, senza lattice e ftalati.

## **Possibili rischi associati al loro utilizzo:**

- Questo è un prodotto per uso personale, non condividere per evitare la diffusione di infezioni.
- Non usare lubrificanti a base di silicone o di olio perché potrebbero danneggiare il silicone del prodotto o lasciarlo permanentemente viscido.
- È importante non usare prodotti abrasivi o disinfettanti forti contenenti sostanze a base di petrolio, olio dell'albero del tè, alcool o candeggina per pulire il prodotto.
- Per una corretta manutenzione del prodotto, si raccomanda di conservare il prodotto in un luogo privo di umidità e polvere e lontano dalla luce solare diretta.
- Si raccomanda di conservare il prodotto in un sacchetto antibatterico.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.

# Anleitung<sup>DE</sup>

## Verwendungszweck des Produkts:

Greta ist eine Menstruationstasse, die dazu dient, den Menstruationsfluss aufzufangen. Aufgrund ihrer Eigenschaften ist sie wiederverwendbar und hat eine Nutzungsdauer von bis zu 10 Jahren. Sie ist nachhaltig, schont die Scheidenflora und die Umwelt und ist auf lange Sicht kostengünstiger. Sie kann 12 Stunden am Stück getragen werden, sodass du deinen täglichen Aktivitäten problemlos nachgehen kannst. Bei Geschlechtsverkehr mit Penetration muss sie allerdings entfernt werden.

## Anweisungen zur korrekten Verwendung:

- Vor der ersten Verwendung muss die Menstruationstasse 10 bis 15 Minuten lang ausgekocht werden. Koche sie vor jedem Zyklus 3 bis 5 Minuten lang aus.
- Wasche deine Hände und suche dir eine bequeme Position, um die Menstruationstasse in die Vagina einzuführen. Es wird empfohlen, sie zu falten, um die Größe zu reduzieren, damit sie leichter eingeführt werden kann. Wenn du sie nach dem Einsetzen gar nicht spürst und sie sich am Ansatz nicht mehr drehen lässt, ist das ein Zeichen, dass sie gut sitzt.
- Um die Menstruationstasse zu entfernen, drückst du vorsichtig mit den Fingern die Tasse zusammen, um das Vakuum zu beseitigen. Die Menstruationstasse darf niemals durch direktes Ziehen am Ansatz entfernt werden, ohne vorher das Vakuum zu beseitigen.
- Leere die Menstruationstasse aus und wasche sie mit Wasser und neutraler Seife.
- Es wird empfohlen, sie je nach Blutungsstärke alle 4 bis 8 Stunden zu entleeren, obwohl sie bis zu 12 Stunden getragen werden kann.
- Koche sie am Ende jeder Periode 3 bis 5 Minuten aus und bewahre sie in der dazugehörigen Tasche auf, fern von Bakterien und Schmutz.

## Material:

Hergestellt aus hochwertigem, latex- und phthalatfreiem Silikon.

## Mögliche Risiken beim Gebrauch:

- Dies ist ein Produkt für den persönlichen Gebrauch, gib es nicht weiter, um die Verbreitung von Infektionen zu vermeiden.
- Verwende keine silikon- oder ölbasierten Gleitmittel, da sie das Silikon des Produkts beschädigen oder es dauerhaft zähflüssig machen können.
- Es ist wichtig, dass zur Reinigung des Produkts keine Scheuermittel oder scharfe Desinfektionsmittel verwendet werden, die Substanzen auf Erdölbasis, Teebaumöl, Alkohol oder Bleichmittel enthalten.
- Um das Produkt in gutem Zustand zu halten, wird empfohlen, es an einem Ort aufzubewahren, der frei von Feuchtigkeit, Staub und direktem Sonnenlicht ist.
- Es wird empfohlen, das Produkt in einem antibakteriellen Beutel aufzubewahren.
- Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

## Características. Characteristics. Características. Caractéristiques. Caratteristiche. Produktbeschreibung.

### Greta S

(ES) 5,9 cm de longitud y 4,2cm de diámetro.

(EN) 5,9 cm long and 4,2cm diameter.

(PT) 5,9 cm de comprimento e 4,2cm de diâmetro.

(FR) 5,9 cm de longueur et 4,2cm de diamètre.

(IT) 5,9 cm di lunghezza e 4,2cm di diametro.

(DE) 5,9 cm Länge und 4,2cm Durchmesser.



### Greta M

(ES) 6,5 cm de longitud y 4,6cm de diámetro.

(EN) 6,5 cm long and 4,6cm diameter.

(PT) 6,5 cm de comprimento e 4,6cm de diâmetro.

(FR) 6,5 cm de longueur et 4,6cm de diamètre.

(IT) 6,5 cm di lunghezza e 4,6cm di diametro.

(DE) 6,5 cm Länge und 4,6cm Durchmesser.

### Greta S

(ES) Capacidad de 20ml

(EN) 20 ml capacity

(PT) Capacidade de 20 ml

(FR) Contenance de 20 ml

(IT) Capacità 20 ml

(DE) 20 ml Fassungsvermögen



### Greta M

(ES) Capacidad de 30 ml

(EN) 30 ml capacity

(PT) Capacidade de 30 ml

(FR) Contenance de 30 ml

(IT) Capacità 30 ml

(DE) 30 ml Fassungsvermögen



(ES) Reutilizable y no desechable.

(EN) Reusable, not disposable.

(PT) Reutilizável e não descartável.

(FR) Réutilisable et non jetable.

(IT) Riutilizzabile e non monouso.

(DE) Wiederverwendbar statt Einweg.



## Características. Characteristics. Características. Caractéristiques. Caratteristiche. Produktbeschreibung.



- (ES) Textura suave ultrasedosa.
- (EN) Soft and ultra silky texture.
- (PT) Textura suave e ultra sedosa.

- (FR) Texture douce et ultra-soyeuse.
- (IT) Finitura morbida e ultra setosa.
- (DE) Weiche und ultra-seidige Beschaffenheit.



- (ES) Fácil uso.
- (EN) Easy to use.
- (PT) Fácil de utilizar.

- (FR) Facile à utiliser.
- (IT) Facile da usare.
- (DE) Einfache Verwendung.

**Modos de uso. Modes of use.**

Modos de utilização. Modes d'utilisation.

Modalità di utilizzo. Verwendungsarten.

---

1.



2.



---

**PLATANOMELÓN**