

NOTICE D'UTILISATION

CUP LUNACOPINE



Laver

Tout d'abord, lavez-vous les mains avec un savon doux et de l'eau non parfumée.



Plier et Installer

Pliez votre cup sur elle-même, comme indiqué sur l'image. (ceci est un exemple de pliage parmi tant d'autres), puis insérer cette dernière dans votre vagin.



Insérer

Pour faciliter l'insertion, vous pouvez soit mouiller la coupe (pendant une douche par exemple), soit utiliser un lubrifiant à base d'eau (le même que pour les rapports sexuels).

Vous pouvez insérer votre cup en position assis, debout ou accroupi. Vous trouverez la bonne position par la pratique et apprendrez à connaître votre propre anatomie.

Contrairement à un tampon, la coupe est positionnée dans la partie inférieure du vagin, mais au dessus du pubis. Pour éviter les fuites, assurez-vous que la coupe s'est ouverte correctement en la tournant.

Retirer

Lorsque vous retirez votre coupe, il faut tout d'abord laver soigneusement ses mains, prendre une position confortable puis se détendre afin de relâcher les muscles de votre vagin.

Ensuite, insérer un de vos doigts la partie vaginale et votre cup pour « déventouser » cette dernière. Une fois cette étape réalisée, prenez votre cup par le bas et par un mouvement de balancier descendez la soigneusement en faisant attention de ne pas renverser le contenu.

Rincer et réutiliser

Votre cup doit d'abord être rincée à l'eau froide, afin que les bactéries présente dans le sang menstruel ne proliférant pas mais aussi que le sang ne tâche pas la coupe ou cause des odeurs. Ensuite, lavez votre cup soigneusement avec de l'eau chaude avant de la remettre. Quand l'eau n'est pas disponible, il est normal d'essuyer la coupe avec du papier toilette. Il vous suffira de la nettoyer comme expliqué précédemment une fois rentré ou dès que vous pourrez utiliser à nouveau de l'eau.



Soigner

Lorsque votre menstruation est terminée, laver LunaCopine attentivement et la conserver dans sa propre pochette en satin pour une bonne ventilation. Entre deux cycles, ébouillantez-la dans une grande quantité d'eau pour un nettoyage optimal. Pour toutes questions, contactez votre distributeur par téléphone au 05 57 26 09 00 ou par courriel info@Lunacopine.fr ou visitez notre [section FAQ!](#)