



Antes de usar tu copa menstrual Naturcup debes esterilizarla. Hiévela durante 3 minutos totalmente cubierta de agua, para no dañarla. Hazlo cuando te resulte más cómodo, al principio o al final del ciclo.



Si es la primera vez que la vas a usar, tómate tu tiempo, es muy fácil, pero necesitas estar relajada.



Lávate bien las manos.



Adopta la postura más cómoda para ti: en cuclillas, sentada en el inodoro, de pie...



Se introduce doblada de la siguiente manera:



Presiona la copa

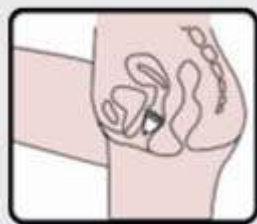


Sujétala con una mano presionándola por debajo de la anilla, de forma que la parte abierta de la "U" apunte hacia la palma de la mano



Con la otra mano separa los labios e introduce la copa dirigiéndola hacia la base de la columna vertebral

No es necesario situar la copa tan alta como un tampón.



- 
- Naturcup, al tener una capacidad unas tres veces mayor, no necesita ser cambiada tan a menudo como un tampón.
  - Tú misma irás comprobando con cuanta frecuencia necesitas vaciarla, dependiendo del día del ciclo en el que te encuentras.
  - Puedes usarla durante la noche, para realizar cualquier deporte, incluso los que requieran gran movilidad del cuerpo, sin temor a que la copa se mueva, ya que queda firmemente sujeta por los músculos vaginales.
  - No es recomendable mantener la copa dentro, sin vaciarla, más de 12 horas, aunque no esté llena.
  - Naturcup es compatible con el DIU y el anillo anticonceptivo.
  - Recuerda que Naturcup no es un método anticonceptivo ni te protege de enfermedades de transmisión sexual.
- 



Lávate bien las manos.



Adopta de nuevo la posición que te sea más cómoda.



Introduce el índice y el pulgar en la vagina, agarra el tirador en forma de bola y extráela suavemente.



Enjuágala con agua y un jabón con pH neutro sin perfume.



¡Ya está lista para volverla a usar!