

Practicups

Gebruiksaanwijzing: hoe gebruik je een menstruatiecup?

Een menstruatiecup gebruiken is heel eenvoudig. Hieronder vertellen wij stapsgewijs hoe je je een menstruatiecup inbrengt, verwijdert en schoonmaakt.

Menstruatiecup inbrengen

1. Zorg ervoor dat je menstruatiecup [gesteriliseerd](#) is.
2. Was je handen grondig met zeep.
3. Vouw de cup in een [vouw](#) die jij prettig vindt.
4. Neem een comfortabele houding aan. Je kunt je cup staand, zittend, gehurkt of met één been op de rand van het toilet inbrengen.
5. Houd met je vrije hand je schaamlippen uit elkaar.
6. Ontspan de spieren van je vagina en richt de cup lichtjes naar achteren.
7. Breng de cup in. Als de cup [op de goede hoogte](#) hangt, laat je hem los. De cup zal nu openklappen en een vacuüm creëren.
8. Controleer voor de zekerheid of de cup volledig geopend is. Doe dit door met een vinger langs de onderkant van de cup te gaan.
9. Als hij niet helemaal open is, pak de cup dan aan de basis vast en draai hem een stukje totdat hij openspringt. Werkt dit niet? Lees dan dit artikel: [Menstruatiecup klapt niet open: 9 tips](#).

Lukt het je niet om je menstruatiecup goed in te brengen? Lees dan hier [meer tips voor het inbrengen van je menstruatiecup](#).

Heb je last van lekken? Lees dan hier de [mogelijke redenen voor het lekken van je cup](#).

Menstruatiecup verwijderen

Practicups

Je kunt je maximaal dragen. Na je je cup te

schoon te maken. Sommige vrouwen die hevig menstrueren moeten hun cup vaker te legen, maar dit is erg persoonlijk.

cup
12 uur
12 uur dien
leggen en



Volg bij het verwijderen van je cup de volgende stappen:

1. Was je handen grondig met zeep.
2. Neem opnieuw een comfortabele houding aan.
3. Pak de cup aan de onderkant vast en knijp er zachtjes in om het vacuüm te verbreken.
4. Kun je niet goed bij de cup? Trek hem dan een stukje naar beneden door aan het steeltje te trekken. Het helpt ook om een beetje mee te persen met je bekkenbodemspieren.
5. Houd de cup ingedrukt en wiebel hem lichtjes op en neer terwijl je hem naar beneden haalt. Let op dat je de cup recht houdt.
6. Giet de inhoud in het toilet of in de wasbak.
7. Maak nu je cup schoon. Hieronder lees je hoe je dat op de juiste manier doet.

Heb je moeite met het verwijderen van je menstratiecup? Lees dan hier [extra tips voor het verwijderen van je cup](#).

Menstratiecup schoonmaken

1. Spoel je cup onder de kraan met water af. Tip: gebruik eerst koud water en daarna pas warm water. Dit verkleint de kans op het verkleuren.
2. Maak de cup, ribbeltjes en het steeltje goed schoon. Maak wrijvende bewegingen met je handen of gebruik een zacht borsteltje.
3. Besteed ook aandacht aan de gaatjes. Vul de cup met warm water en bedek hem met je hand. Draai de cup om en knijp erin. Als het goed is loopt het water door de gaatjes naar buiten.
4. Zitten de gaatjes verstopt? Poets ze dan met een zachte (tanden)borstel of prik ze door met een satéprikker of gesteriliseerde naald.
5. Is er geen fonteintje aanwezig in het toilet? Dan kun je ook een flesje water, wc-papier of een vochtig doekje (zonder alcohol, parfum of olie) gebruiken. Maak de cup tijdens je volgende verschooning onder de kraan schoon.
6. Als alle resten zijn verwijderd, kun je de cup opnieuw inbrengen.
7. Is je menstruatie afgelopen? Steriliseer je cup dan opnieuw.
8. Laat de cup aan de lucht drogen.
9. Berg hem op in het bijgeleverde (ademende) zakje.