

Handleiding 'Viva Cup'



Inbrengen

Hoe breng je zo'n ding nou eigenlijk in? In ieder geval: gevouwen. Kom op, je dacht toch niet dat je hem rechtstandig naar binnen moest duwen? Veel te groot. En een beetje frummelig. Nee, je vouwt hem zodat hij makkelijk in te brengen is, en dan laat je hem los zodat hij kan uitklappen.

De meest gebruikte vouw is de C-vouw: je vouwt de cup in de lengte dubbel en dan nog een keer dubbel. Ook de punch-down-method wordt veel gebruikt, of de driehoeksvouw... Origami is er niks bij. Hier vind je een rustig, duidelijk filmpje met twee technieken; (<https://www.youtube.com/watch?v=vqlz1qoiGQE>). De juiste techniek voor jou zit er vast bij! Lukt het echt niet, dan kun je eventueel wat neutraal glijmiddel gebruiken om de cup in te brengen.

Na het inbrengen is het handig om te controleren of de cup goed uitgeklast is. Dat kun je doen door even langs de onderrand te voelen (helemaal rond, en roeren maar!). Zit er een deukje, dan kan dat betekenen dat het vacuüm niet bereikt is en de cup kan gaan lekken. Maar ik moet erbij zeggen: bij mij blijft er meestal een klein deukje zitten en mijn cup lekt eigenlijk nooit, dus het hoeft niet erg te zijn.

Ontspannen is belangrijk voor het goed kunnen uitklappen. Doe dit op de manier zoals je gewend bent met tampons: staand met je knieën wat gebogen en je benen in de O-stand, of met één been op het toilet bijvoorbeeld. Moeite met ontspannen? Vorm je mond tot een O. Oopen van Oonder... het helpt echt. En je zit op het toilet: niemand die het ziet.



Dragen

Dan het dragen. Eerst een stukje belangrijke informatie: de cup vangt het bloed op en absorbeert niets (zoals een tampon). Het bloed dat nog in je vagina zit op het moment dat je de cup inbrengt, kan er dus uit lekken. Dat mag nooit meer zijn dan een paar druppels! Lek je consequent meer, probeer dan een andere vouwmethode of toch een andere maat of flexibiliteit.

Omdat er geen kans is op TSS (*Toxic Shock Syndrome*, de gevreesde ‘tamponziekte’) mag je een cup tot wel 12 uur lang inhouden. Maar dat *hoeft* niet. Als jij het fijner vindt om wat vaker te verschonen, is dat prima. Zelf verschoon ik hem de eerste dagen iedere keer dat ik ga plassen, en de lichtere dagen 3-4x per dag. Je mag hem ‘s nachts inhouden als je dat prettig vindt.

Doordat je hem lang mag inhouden, is het misverstand ontstaan dat dit ook altijd *kan*. Krijg ik vervolgens teleurgestelde vrouwen die heftig vloeien en het jammer vinden dat het ding voortijdig vol zit. Tsj... een tampon moet je óók eerder verwisselen als je heviger vloeit, en dat geldt voor de cup net zo goed.

Dus als je heftig vloeit, moet je vaker legen. Dat is nu eenmaal zo. Hoe vaak precies, is een kwestie van uitproberen; de meeste vrouwen kunnen er makkelijk 3-4 uur tussenlaten, maar een enkeling zal toch iedere 2 uur naar het toilet moeten. Maar dat was je dan waarschijnlijk al gewend.

Verder kun je gewoon alles doen met een cup: paardrijden, dansen, naar de sauna, de hink-stap-sprong; net zoals je met tampons kunt doen. Zwemmen ook wel, maar de kans op verbreken van het vacuüm is dan wel aanwezig (maak je geen zorgen, hij drijft heus niet opeens in het zwembad, maar het kan zijn dat je lekt). Sex-met-penetratie wordt wel wat lastig, maar dat had je vast al begrepen.

Uithalen

Dan het uithalen. Nergens krijg ik zoveel vragen over. Terwijl het toch reuze simpel is... ik maak nooit (nooit!) meer vies dan het topje van mijn wijsvinger en duim. Ook niet als het ding overvol zit. Cursus cup verschonen in 10 stappen:

1. Ga op het toilet zitten met je benen wijd
2. Leun iets naar achter
3. Pak de onderkant van de cup beet (of, als je er niet bij kunt, trek eerst even zachtjes aan het steeltje tot je er wel bij kunt)
4. Knijp in de onderkant van de cup om het vacuüm te verbreken. Let op: trek je cup **niet** uit je vagina aan het steeltje. Daar is het niet voor bedoeld, het vacuüm verbreekt dan niet en dat doet gewoon pijn.
5. Als het vacuüm verbroken is (daar moet je de eerste keer over nadenken en daarna gaat het vanzelf) haal je de cup helemaal uit je vagina en kiep je hem in één beweging naar achteren leeg in het toilet.
6. Hou een wc-papiertje klaar waar je de cup mee opvangt
7. Doe verder je ding op de wc
8. Veeg af, maak je cup schoon (in het fonteintje of met een speciaal wasdoekje; (<https://www.cutecotton.nl/desinfectiedoekjes-menstruatiecup-lunette>)). En breng hem vervolgens terug in
9. Was je handen
10. Klaar!

Het hele gebeuren kost me nog geen minuut. Oefening baart kunst. Als je consequent tot aan je polsen onder het bloed zit, heb je niet de juiste maat cup waardoor er bloed langs lekt, gebruik je de verkeerde vouwmethode met hetzelfde gevolg of wacht je te lang met legen zodat hij overvol zit.

Oh ja, op één moment krijg ik zelf sneller rode vingers: als ik geslapen heb met de cup, waarbij hij dieper naar binnen geschoven is. Bij sommige vrouwen gebeurt dat overigens ook overdag. Geen paniek: pers de cup zachtjes naar beneden totdat je het steeltje of de basis kunt pakken en *proceed as above*.