

MYCUP  
MENSTRUATIECUP  
HANDLEIDING

# WAT MOET JE WETEN ALS JE VOOR DE EERSTE KEER DE MyCUP GEBRUIKT?

Hoe werkt de MyCup menstruatiecup?

## STAP 1: VOEW



**Optie 1 "U vouw":** Duw de zijkanten van de cup samen en vouw ze half naar binnen tot je een U vorm krijgt.



**Optie 2 "Duw naar beneden":** Plaats een vinger op de rand en duw naar beneden tot die binnenin vouwt en je een driehoek-vorm krijgt. Zo is de top veel smaller om in te brengen.

## STAP 2: INBRENGEN

Zet jezelf in een comfy positie met ontspannen spieren. Schuif je MyCup naar binnen. Het steeltje steekt ongeveer 1 cm diep of minder. Plaats je MyCup niet te hoog: dan krijg je lekken en wordt het moeilijker ze uit te halen.

## STEP 4: DRAAI ZE ROND

Als ze niet onmiddellijk open-popt, mag je de MyCup aan de onderkant (niet het steeltje, maar de onderkant van de cup zelf) vastnemen en ze ronddraaien, tot ze open popt.

## STEP 5: VERWIJDEREN

Je MyCup verwijderen doe je het best door aan het steeltje te trekken tot je de cup zelf onderaan kan bereiken. Duw ze daar in om het vacuüm te doorbreken. Giet ze uit, spoel ze met water en herbegin ;-)

## Veelgestelde vragen over de MyCup

### Wat is een Menstruatie Cup?

De menstruatiecup is een gezonder alternatief voor de tampon. Bovendien is ze herbruikbaar en daardoor veel milieuvriendelijker en goedkoper.

### Waarom beter dan een tampon?

Een tampon absorbeert al het vocht in je baarmoederhals: dus het bloed, maar ook de beschermende laag slijmvlies. Je intieme streek droogt daardoor uit en zo krijg je ontstekingen en irritaties. De MyCup is een bekertje dat het vallende bloed opvangt, zonder al het andere vocht te storen. Daardoor veroorzaakt ze geen ontstekingen én mag je ze zo lang laten zitten tot het bekertje vol is - vaak is dat 8 uur of langer. Gezonder en makkelijker dus ;-)

### Welke maat heb ik nodig?

Er is een algemene richtlijn, maar elke vrouw is anders. Na een bevalling wordt de baarmoederhals breder, dus dan is de kans groter dat je een maat L nodig hebt. Sommige vrouwen zijn echter heel klein en fijn en zijn daarom na een bevalling nog steeds beter af met een maat L. Ook met de leeftijd zet de baarmoederhals uit. Vandaar dat vanaf de leeftijd van 27-30 maat L wordt aangeraden. Ook hier hou je best rekening met je eigen ervaring. Ben je niet zeker? Stuur ons een mailtje op [info@rosiesdiscoveries.com](mailto:info@rosiesdiscoveries.com) en we helpen je graag verder!

### Is dat veilig, zo'n menstruatiecup?

De MyCup is gemaakt van 100% medische siliconen. Dat is wat ze gebruiken in ziekenhuizen om in je lichaam te stoppen. Dit is het veiligste en gezondst mogelijke materiaal. De roze cup wordt gekleurd met natuurlijk rode biet extract. Hier is niets chemisch (in tegenstelling tot de tampons), maar pas op: je kan aan alles allergisch zijn.

Zelfs aan rode biet. Dus test je MyCup voor de eerste keer kort, zodat je kan afwachten of er eventueel allergische reacties ontstaan.

## Hoe breng je de MyCup in?

Duw de zijkanten van de cup samen en vouw ze half naar binnen tot je een U vorm krijgt. Zet jezelf in een comfy positie met ontspannen spieren. Schuif je MyCup naar binnen. Het steeltje steekt ongeveer 1 cm diep of minder. Plaats je MyCup niet te hoog: dan krijg je lekken en wordt het moeilijker ze uit te halen. \*\* Ontspannen = zeer belangrijk: Wanneer je je ongemakkelijk voelt, gaan je spieren samenspannen en kan het inbrengen pijn doen. Dat is de reden waarom het zo moeilijk is voor de meeste vrouwen in het begin. Het duurt even om er te geraken, maar eens je je comfy voelt met je cup, gaat het vanzelf!

\*\* TIP: spoel je MyCup met warm water voor het inbrengen. Dit helpt om je spieren te ontspannen wanneer je ze inbrengt, zo krijg je minder weerstand ;-)

## Hoe haal je de MyCup uit?

\*\* Was altijd eerst je handen \*\* Bij het uithalen is het belangrijk dat je eerst het vacuüm doorbreekt, door met je vinger langs de zijkant te duwen. Dan kan je gewoon aan het steeltje trekken en komt je MyCup zonder pijn eruit. Giet ze uit, spoel ze met water en herbegin ;-)

## Hoe vaak moet je de MyCup legen?

De meeste vrouwen legen hun MyCup 's ochtends en 's avonds. Sommige vrouwen hebben geluk en moeten dit maar één keer per dag doen, anderen meerdere keren. Het hangt ook af van je bloedverlies per dag. Je zal snel zien hoe vol je cup is wanneer je ze leegt en zo leren wat voor jou de beste tijd is.

## Heb ik glijmiddel nodig om de MyCup in te brengen?

Een tampon is heel droog en absorbeert al het vocht zodat je intieme streek uitdroogt: dat kan irriteren en veel pijn doen. De cup doet dat niet: je natuurlijk slijmvlies zal daardoor zorgen voor een gemakkelijk glijden. Als je het toch zachter wil maken, raad ik kokosolie aan. Dat is 100% natuurlijk en gebruikte ik vroeger veel toen ik de cup zelf nog niet kende en irritaties had door tampons... Hielp heel goed! Ik gebruikte bijna een volledige pot per maand :p Met de cup heb ik het niet meer nodig, maar iedereen is anders natuurlijk. Dus kan je zeker proberen. Vaseline zou ik niet doen... Ik vertrouw de ingrediënten niet voor zo'n gevoelige plaats ;-)

Het Aller aller belangrijkste is dat je ontspant. De eerste keren dat ik de cup inbracht leek het alsof die veel te groot was. Ik voelde me wat ongemakkelijk maar besepte niet dat ik gespannen was. Goed om te

weten: je bekkenbodemspieren spannen 100 x zo sterk op als de spanning die je voelt. Het verschil tussen een je beetje oncomfortabel voelen of op je gemak, maakt een Wereld van verschil in opening daar beneden. Dus ik raad aan: een warm bad, rustige muziek, een glaasje wijn,... eender wat dat je helemaal comfy doet voelen. En dan komt dat helemaal goed!

## Hoe lang gaat de MyCup mee?

De MyCup gaat tien tot twintig jaar mee! Véél natuurliedender dan de ééndagstampon dus ;-)

## Help! Mijn cup zit vast!

Veel vrouwen hebben dit probleem in het begin. Dat komt omdat de cup iets helemaal nieuws is voor je lichaam: het duurt eventjes voor ze haar plaatsje vindt. Bovendien zijn we allemaal heel stressy die eerste keren dat de we mycup inbrengen & daardoor gaan onze spieren ze meer naar omhoog trekken en tegentrekken bij het uithalen. Het belangrijkste is dus ontspannen! En blijven in en uithalen, zo gaat ze steeds meer op haar ideale plekje zitten. Belangrijke vraag: lekt je cup wanneer ze zo diep zit? Soms kruipt ze te hoog en dan gaat ze lekken. Maar als ze niet lekt, wil het waarschijnlijk zeggen dat dit de goeie positie is voor jouw MyCup gezien jouw vormen vanbinnen. Dat is bij elke vrouw anders. In dat geval, om ze uit te halen, mag je je bekkenbodemspieren gebruiken. Zo duw je ze wat naar beneden en kan je er gemakkelijker bij. Als dat moeilijk blijft gaan en je wil liever een andere soort cup met een andere vorm proberen, kan ik je gerust wat voorbeeldjes opsturen van andere vormen. We zijn volop bezig aan de ontwikkeling van een tweede soort MyCup en proberen hierbij verschillende vormen. Of als je een ander merk verkiest, ook goed natuurlijk! Dan betaal ik je terug voor je MyCup: daarvoor hebben we de 100% dolblij garantie ;-). Laat maar weten als je hulp nodig hebt: [rosie@rosiesdiscoveries.com](mailto:rosie@rosiesdiscoveries.com)

## Help! Mijn menstruatie-cup lekt!

Als je cup lekt kan dat zijn omdat ze niet volledig openklapt en dus niet vacuüm gaat zitten... en dat is net de hele werking. Doordat ze vacuüm zit vangt ze al het vangende bloed op en blijft ze mooi op haar plaats zitten

Zo kan je ze doen poppen: (1) Neem je MyCup aan de onderkant (niet het steeltje, maar de onderkant van de cup zelf) vast en draai ze rond, tot ze open popt. Of: (2) duw langs de zijkant onderaan je cup (zoals je zou doen om ze uit te halen) en laat terug los: dan popt ze meestal open. Wat ook helpt: (3) zet één been omhoog tijdens het inbrengen. Kijk ook na of er barstjes of permanente plooiën in je MyCup zitten: mogelijk is ze beschadigd door de verzending. Dan sturen we je een nieuw op natuurlijk!

Als ze wel goed vacuüm zit en toch nog lekt kan het zijn dat je toch een grotere maat nodig hebt. Stuur me een mailtje met je lengte en gewicht en hoe de cup voelt wanneer ze in zit: [info@rosiesdiscoveries.com](mailto:info@rosiesdiscoveries.com)

## Help! Het doet pijn!

De eerste keren dat je je MyCup gebruikt is het heel normaal dat het inbrengen onwennig is en zelfs pijn doet. Wanneer je cup op haar plaats zit, mag ze echter geen pijn meer veroorzaken. Is dat wel zo, dan heb je waarschijnlijk een kleinere maat nodig. Blijft het pijn doen bij het inbrengen, stuur ons dan een mailtje en vraag advies aan je huisarts of gynaecoloog. Ze zijn vragen over de menstruatiecup intussen gewoon! ;-)

## Kan ik seks hebben met de MyCup in?

Er zijn vrouwen die seks hebben terwijl ze de menstruatiecup dragen. Toch zou ik het niet aanraden, want tijdens penetratie kan de cup dieper geduwd worden, zodat je er dan niet meer aan kan om ze uit te halen. Misschien dat de vrouwen die het wel kunnen een man hebben die niet al te groot geschapen is? :p I don't know. Ik zou het houden bij seks zonder penetratie. Je leegt je cup wel best op voorhand, want tijdens het organisme kan er - door de druk - bloed lekken wanneer de cup vol is. En achteraf check je best of ze nog goed zit, want ze kan natuurlijk wat verschuiven. Of je kan de MyCup gewoon even uithalen en een handdoek onder je leggen ;-)

## Hoe kan ik de MyCup schoonmaken?

De MyCup kan je gemakkelijk steriliseren door ze kort in kokend water te plaatsen. Dat kan op het vuur, in de oven of in de microgolf. Dat mag je doen in een gewone pot, of om helemaal hygiënisch te zijn en je bloed van eten te scheiden, in de siliconen sterilisator. Die mag in de microgolf en oven: snel en simpel! En je kan ze opplooiën en overal meenemen ;-)

Kan ik de Nuvaring en de Menstruatiecup tegelijk gebruiken? Zal dat een invloed hebben op de betrouwbaarheid van de ring?

Zolang je ring in zit, ben je beschermd! Breng eerst je ring in & dan je cup. Als je de ring per ongeluk meetrekt bij het uithalen van je cup, mag je ze gewoon terug inbrengen. Je mag ze tot drie uur uithalen, dus zo eventjes is helemaal oké. Volgens de website van Nuvaring hoeft de ring niet in een specifieke positie te zitten om te werken & is het normaal dat ze ook van positie verandert. Je menstruatiecup zit lager dan de ring, maar dus als die er toch wat tegen zou duwen en die van positie verandert, kan dat geen kwaad. Zolang je de ring de drie weken elke dag draagt en max drie uur uithaalt, blijft ze ring haar werk doen.

## Wat zijn de afmetingen van de menstruatiecups?

De MyCup Small heeft een diameter van 42 mm en een hoogte van 63 mm. De Large heeft een diameter van 45 mm en een hoogte van 66 mm.

### **Staat je vraag nog niet in de lijst?**

Stuur ze maar door! We sturen je een mailtje (check je spam folder als je niets ontvangt na 3 dagen) én je helpt andere vrouwen want we plaatsen je vraag in onze FAQ lijst (zonder jouw naam natuurlijk ;-)-)



Succes!

Geniet van je zorgeloze maandstonden!! 't Is even wennen die MyCup... maar eens je het vast hebt... zoooo zalig !!!!

Xoxo

Rosie & Familie

Mail ons op [info@rosiesdiscoveries.com](mailto:info@rosiesdiscoveries.com) met al je vragen