



### Me Luna® Anwendung!

#### Allgemeine Hinweise zur Anwendung der Me Luna® Menstruationstasse

Vor der ersten Verwendung sollte die Me Luna® ca. 3 Minuten in reichlich kochendem Wasser sterilisiert werden. Im weiteren Gebrauch spätestens nach der Periode oder zusätzlich kurz davor ebenfalls auskochen bzw. sterilisieren. Während der Menstruation genügt es, sie nach dem Leeren mit Toilettenpapier, feuchtem Reinigungstuch oder fließendem Wasser zu säubern. Anschließend kann sie wieder eingesetzt werden.

Achten Sie darauf, stets mit gereinigten Händen Ihren Menstruationsbecher zu leeren.

#### Das Einführen der Me Luna® Menstruationstasse

Zum Einführen falten Sie die Me Luna® in der für Sie angenehmsten Variante. Wir zeigen Ihnen hier drei Beispiele für mögliche Faltungen. Es gibt darüber hinaus noch etliche andere Möglichkeiten, eine Menstruationstasse zu falten. Besonders „gut“ ist es, wenn in der gefalteten Me Luna® noch etwas Luft verbleibt. Beim Einführen drückt die Scheidenwand von außen gegen die Me Luna® und lässt keine Luft heran. Die Me Luna® kann sich nur gut entfalten, wenn ausreichend Luft vorhanden ist.

#### Falttechniken:

##### C-Faltung

Eine einfache Methode. Drücken Sie die Me Luna® flach und legen Sie dann beide Seiten aufeinander.



##### Punchdown-Faltung

Diese Faltechnik ist etwas raffinierter. Drücken Sie den Rand der Me Luna® an einer Stelle mit dem Daumen nach unten (und innen). Großer Vorteil bei dieser Methode: Es bleibt eine Menge Luft im Innern der Me Luna®. Dadurch kann sie sich nach dem Einführen besser entfalten.



##### S-Faltung

Eignet sich gut bei großen Größen, wie Me Luna® L und XL. Drücken Sie die Me Luna® flach und falten Sie den Rand im Zickzack, wie ein S.



Halten Sie nun die gefaltete Tasse fest und führen Sie sie mit der gefalteten Seite voran in die Vagina ein. Dies können Sie z.B. sitzend auf der Toilette, stehend oder auch hockend umsetzen - je nachdem was Ihnen angenehmer erscheint. Sollte Ihnen das Einführen Probleme bereiten, kann ein wasserbasierendes Gleitgel helfen. Den optimalen Sitz der Me Luna® werden Sie schnell durch Probieren herausfinden. Manchen Frauen ist es lieber sie kurz vor den Muttermund zu platzieren, andere bevorzugen es, wenn sie weit vorn am Scheideneingang sitzt. Die Me Luna® sollte sich nicht zu nah am Eingang der Vagina befinden, da sie sonst z.B. beim Sitzen als unangenehm empfunden werden könnte.

#### Richtiges Platzieren der Menstruationstasse

Um ein Auslaufen zu vermeiden, kontrollieren Sie nach dem Einführen, ob sich der Menstruationsbecher richtig entfaltet hat. Dies können Sie durch Drehen der Tasse oder durch Umfahren des Randes mit dem Finger feststellen.

Bedingt durch die Bewegung der Scheidenmuskulatur ist es möglich, dass die Me Luna® geringfügig ihre Lage verändert. Dies beeinträchtigt weder Funktionalität noch Tragekomfort.

#### Wie lange kann die Me Luna® in der Vagina bleiben?

Die Me Luna® kann 8 -12 Stunden in der Vagina bleiben.

Normalerweise genügt es, wenn Sie ihre Me Luna® 2 bis 4 Mal am Tag leeren. Da die Menstruationsstärke von Frau zu Frau und auch während des Zyklus schwankt, variiert auch die Tragedauer. Zu Beginn empfehlen wir Ihnen, die Me Luna® in ähnlichen Abständen wie Sie zuvor Tampons oder Binden gewechselt haben, zu leeren. So bekommen Sie am Besten ein Gefühl dafür, wie oft ein Leeren tatsächlich notwendig ist. Die Menstruationstasse kann sowohl tagsüber als auch in der Nacht getragen werden, jedoch sollte sie nach spätestens nach 8 bis 12 Stunden entleert werden. Während des Toilettenganges ist es nicht notwendig die Me Luna® herauszunehmen.

#### Das Entfernen der Me Luna®

Reinigen Sie Ihre Hände vor dem Entfernen der Me Luna® gründlich.

Begeben Sie sich in eine bequeme Position, am besten in hockende Stellung. Pressen Sie die Me Luna® vor allem mithilfe der Beckenbodenmuskeln nach außen. Tasten Sie dabei mit den Fingern nach dem Ende der Menstruationstasse und ziehen Sie leicht am Griff der Me Luna®. Umgreifen Sie dann das ganze untere Ende der Me Luna® und drücken Sie es vorsichtig ein, so lösen Sie den leichten Unterdruck.

Bitte ziehen Sie nicht einfach nur am Griff der Me Luna® (Ring) ohne mit dem Beckenboden mitzuarbeiten. Das Ende dient dazu den Becher besser greifen/halten zu können, nicht dazu den Becher daran komplett herauszuziehen.

Es ist wichtig, dass Sie bei den ersten Anwendungen Geduld mitbringen – es erfordert etwas Übung, den Becher problemlos zu wechseln.

Bleiben Sie ruhig und entspannt.

Nach dem Entfernen der Me Luna® entleeren und säubern sie diese. Anschließend können Sie die Me Luna® wieder einsetzen.

#### Tipps und Tricks

Sollten Sie bei den ersten Versuchen mit einer Menstruationstasse Schwierigkeiten haben, bewahren Sie vor allem Ruhe. Bedenken Sie bitte, dass die Anwendung eine gewisse Übung braucht. Auch wenn Sie bisher Tampons verwendet haben, ist die damit erworbene Routine nicht auf einen Menstruationsbecher eins-zu-eins übertragbar. Es liegt in den meisten Fällen (>95%!) wirklich an einer noch nicht richtigen Handhabung, wenn sich die Me Luna® schwer einführen lässt oder nicht dicht hält. Bedenken Sie bitte auch, es braucht bei den meisten Frauen bis zu 3 Zyklen um eine Menstruationstasse richtig anzuwenden.

Es gibt einige hilfreiche Tricks, die Sie ausprobieren sollten, wenn das Einführen und Entfalten der Me Luna® noch nicht richtig funktionieren:

Die Faltechnik: Versuchen Sie die Me Luna® so zu falten, dass noch Luft in ihr ist. Punchdown-Faltung ist eine gute Methode.

Probieren Sie verschiedene Techniken aus.

Das Einführen geht leichter, wenn die Me Luna® mit Wasser befeuchtet wird. Auch Gleitgele lassen sich gut als Einführhilfe verwenden.

Arbeiten Sie mit dem Beckenboden, um die Me Luna® richtig zu platzieren: Drücken Sie nach dem Einführen mit dem Beckenboden nach unten, schieben Sie also die Me Luna® noch einmal leicht zurück. Oder ziehen Sie die Me Luna® mit der Hand nochmals etwas nach außen und drücken sie wieder hinein.

Spülen Sie die Me Luna® vor dem Einführen mit kaltem Wasser aus. Das Material der Me Luna® wird bei Wärme minimal weicher.

Wenn das Material kalt ist, erhöht sich die Spannkraft. So kann sie besser aufploppen.