

### Mooncup® einsetzen

Finden Sie eine bequeme Position, entweder sitzend, stehend, hockend oder kniend.

Es ist einfacher den Mooncup einzuführen, wenn er nass ist.

Führen Sie den Mooncup® für weitere Faltechniken siehe mooncup.de/falten

Halten Sie Ihren gefüllten Mooncup zwischen Ihren Finger und Daumen so weit unten wie möglich fest. Spreizen Sie mit Ihrer anderen Hand Ihre Schamlippen (Hautfalten um die Vagina herum), finden Sie den Scheideneingang und führen Sie den Mooncup nach oben und in Richtung Rücken ein. Zwischen dem Rand des Mooncup und dem Muttermund muss eine Lücke bleiben.

Mooncup Position Tampon Position

Ogleich die Länge der Scheide variiert, sollte der Mooncup so niedrig wie bequem möglich getragen werden.

### Mooncup® herausnehmen

**HINWEIS:** Sie müssen Ihren Mooncup nicht herausnehmen, um auf die Toilette gehen zu können

Entleeren Sie Ihren Mooncup alle 4 - 8 Stunden

**Um den Mooncup wieder herauszunehmen, müssen Sie zuerst die Saugwirkung lösen.**

Setzen Sie sich auf die Toilette oder gehen Sie in die Hocke, um den Mooncup herauszunehmen – eine hockende Position verkürzt die Scheide und erleichtert das Herausnehmen

**ENTWEDER** Drücken Sie den Boden des Mooncups leicht zusammen, um die Saugwirkung zu unterbrechen

**ODER** Führen Sie einen Finger seitlich des Mooncups ein, um die Saugwirkung zu unterbrechen

Nimm die Menstruationstasse vorsichtig heraus, während die Saugwirkung gelöst ist

### Auf einer öffentlichen Toilette

Verwenden Sie eine kleine Wasserflasche zum Abspülen, Waschen Sie den Mooncup gründlicher, sobald sich die Gelegenheit bietet.

**Auf Reisen**

Verwenden Sie für die Reinigung immer Trinkwasser.

**Aufbewahrung des Mooncups**

Trocknen Sie Ihre Mooncup gründlich und bewahren Sie ihn in dem mitgelieferten Baumwollbeutel auf.

**Nicht in Plastikflaschen oder verschlossenen Behältern aufbewahren.**

### Reinigung und Pflege

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Mooncup sauber halten, Mit der richtigen Pflege wird Ihr Mooncup jahrelang halten.

**Vor dem ersten Gebrauch und zwischen den Regelblutungen**

Reinigen Sie Ihren Mooncup gründlich mit einer der folgenden Methoden:

- Vollständig mit Wasser bedecken und in einem vorgegebenen Topf ca. 5-7 Minuten kochen. Wasser nicht komplett verdampfen lassen!

Verwenden Sie den Mooncup-Reinigungstopf auf drei einfache Arten: in der Mikrowelle, mit einer Sterilisationslösung (Richtlinien beachten) oder mit Wasser schütten.

**Während Ihrer Regelblutung**

Waschen Sie den Mooncup regelmäßig mit milde, unparfumierte Seife und heiltem Wasser. Entfernen Sie alle Seifenreste, um Reizungen zu verhindern.

Die kleinen Luftlöcher unter dem Rand des Mooncups helfen, die Saugwirkung zu lösen. Stellen Sie sicher, dass sie stets sauber sind.

Falls notwendig, stülpen Sie den Mooncup zum Waschen um.

### Warnhinweise

**FALLS SIE SCHON ENTMAL TSS HATTEN, SOLLTEN SIE DEN MOONCUP NICHT VERWENDEN.** (Siehe mooncup.de/TSS)

**Warnhinweise**

**DAS SOLLTEN SIE TUN:**

- Entfernen Sie Ihren Mooncup und suchen Sie einen Arzt auf, falls folgende Symptome bei Ihnen auftreten: allg. Schmerz, Brennen, Hautreizung, Entzündungen im Genitalbereich, Schmerzen beim Urinieren.
- Holen Sie vor der Verwendung ärztlichen Rat ein, falls: Sie eine gynäkologische Erkrankung haben oder vermuten. Sie darüber nachdenken, den Mooncup zusammen mit einer Kupfer-Hormonspirale zu verwenden. Es ist möglich, dass eine vorhandene Kupfer-Hormonspirale bei der gleichzeitigen Verwendung einer Menstruationstasse klappt wird.
- Lassen Sie Ihre Spirale/Kette von einem Arzt überprüfen, wenn Sie Ihnen Schmerzen verursachen oder Sie vermuten, dass sie sich verschoben hat. Stoppen Sie bis dahin die Verwendung Ihres Mooncup und wenden Sie zusätzliche Verhütungsmittel.

**DAS SOLLTEN SIE NICHT TUN:**

- Irg. Mooncup Menstruationstasse mit anderen Menschen teilen.
- Den Mooncup während des Geschlechtsverkehrs verwenden.
- Der Mooncup kann eine Schwangerschaft nicht verhindern.
- Der Mooncup schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten.

### Problemlösung

**Undichtigkeitsprobleme**

Überprüfen Sie, ob Ihr Mooncup niedrig genug sitzt (siehe Abschnitt „Mooncup einsetzen“)

Überprüfen Sie, ob Sie den Stiel korrekt gekürzt haben (siehe Abschnitt „Stiel kürzen“)

Überprüfen Sie, ob es zwischen dem Mooncup und Ihrer Scheidewand eine Saugwirkung gibt (siehe mooncup.de/lecken)

Überprüfen Sie, ob die kleinen Löcher unter dem Rand des Mooncup offen sind (siehe mooncup.de/reinigen)

**Weitere Fragen oder Probleme?**

Eventuell finden Sie die Antworten unter „Häufig gestellte Fragen“ auf unserer Website [www.mooncup.de](http://www.mooncup.de)

Sie können auch das Mooncup-Beratungsteam kontaktieren:

✉ [info@mooncup.co.uk](mailto:info@mooncup.co.uk)

### DIE ORIGINAL-MENSTASSE AUS SILIKON

**LA CUP ORIGINALE EN SILICONE**

Hergestellt nach höchsten Qualitätsstandards

Fabriquée dans le respect des normes de qualité les plus élevées

100 % médicale en silicone

100 % silicone de qualité médicale

Sanft und flexibel für maximalen Komfort

Flexible et douce pour un confort maximal

Nimmt 3x mehr auf als ein normaler Tampon

Retient 3x plus de fluides qu'un tampon classique

Anpassbarer Stiel für optimalen Sitz

Tige réglable pour un ajustement optimal

[mooncup.co.uk](http://mooncup.co.uk)

### WELCHE GRÖSSE?

Die Größe hängt vom Alter und von eventuellen Entzündungen ab. Es gibt zwei Größen:

HABE ICH ENTBUNDEN?	UNTER 30 J.	30+ J.
Nein	B	A
Ja, eine vaginale Geburt	A	A
Ja, per Kaiserschnitt	B	A

**HOLEN SIE VOR DER VERWENDUNG ÄRZTLICHEN RAT EIN, FALLS SIE:**

- Eine gynäkologische Erkrankung haben oder vermuten
- Darüber nachdenken, eine Kupfer-Hormonspirale zusammen mit dem Mooncup zu verwenden

Menstruationstassen können in Zusammenhang mit dem toxischen Schocksyndrom (TSS) stehen. TSS ist eine seltene, aber ernste und manchmal sogar tödliche Erkrankung. Lesen Sie die Informationen auf der Rückseite und bewahren Sie diese auf, NICHT VERWENDEN, FALLS SIE SCHON ENTMAL TSS HATTEN.

**QUELLE TAILLE?**

La taille dépend de l'âge et des grossesses éventuelles. Il existe deux tailles:

AI-JE DONNÉ MAISSANCE?	MOINS DE 30 ANS	30 ANS ET PLUS
Non	B	A
Oui, par voie basse	A	A
Oui, par césarienne	B	A

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER LA COUPE MENSTRUELLE SI:**

- vous avez eu peine avec un problème gynécologique
- vous envisagez d'utiliser le Mooncup® avec un DIU / SPI

Les coupes menstruelles peuvent être associées au syndrome du choc toxique (SCT). Le syndrome du choc toxique est une maladie rare mais grave pouvant être mortelle. Lisez et conservez les informations figurant au verso. N'UTILISEZ PAS SI VOUS AVEZ DÉJÀ SOUFFERT DU SCT.

### WIEDERVERWENDBAR & HÄLT VIELE JAHRE

**REUTILISABLE ET DURE DES ANNÉES**

**BIS ZU 8 STD. SCHUTZ**

JUSQU'À 8 HEURES DE PROTECTION

**LATEXFREI, FREI VON KUNST-, FARB- & BLEICHSTOFFEN, BPA & PESTIZIDEN**

SANS LATEX, PLASTIQUE, COLORANTS, BPA, PESTICIDES NI AGENTS DE BLANCHIMENT

**FÜR LEICHTE UND STARKE BLUTUNG**

POUR FLUX LÉGERS OU ABONDANTS

**UMWELTFREUNDLICH, HERGESTELLT IN GB VON EINEM ZERTIFIZIERTEN ETNISCHEN UNTERNEHMEN**

ÉCOLOGIQUE, FABRIQUÉE EN GB PAR UNE ENTREPRISE ÉTHIQUE CERTIFIÉE

**SPEZIELLER MOONCUP® BERATUNGSDIENST**

SERVICE D'ASSISTANCE SPÉCIALE MOONCUP®

**IN DIESER PACKUNG ENHALTEN**

- Eine Menstruationstasse aus medizinischem Silikon
- Ein Aufbewahrungsbeutel aus Bio-Baumwolle
- Gebrauchsanleitung (siehe Rückseite)

**INCLUS DANS CETTE BOÎTE**

- Une coupe menstruelle en silicone de qualité médicale
- Une pochette de rangement en coton bio
- Mode d'emploi (voir au verso)

Registered Trademark/Number: Mooncup 0821065 © SISTERS Ltd 2024 Product code PSY-003-V04

[mooncup.co.uk](http://mooncup.co.uk)

Eine elektronische Version dieser Anleitung ist in mehreren Sprachen erhältlich. Bitte kontaktieren Sie [info@mooncup.co.uk](mailto:info@mooncup.co.uk) für weitere Informationen oder um sie in Ihrer Muttersprache zu erhalten. Veuillez contacter [info@mooncup.co.uk](mailto:info@mooncup.co.uk)

### Ihre Mooncup® Menstruationstasse

**fr** Votre coupe menstruelle Mooncup®

**Rand Col**

**Luftlöcher zum Lösen der Saugwirkung**

**Volumenmarkierungen Gradations**

**Boden Base de la coupe**

**äußeres Rillenprofil Stries externes**

**Stiel Tige**

### Erste Schritte Premières étapes

**Arbeitsanleitung für Gebrauch lesen und aufbewahren**

Veuillez lire cette notice avant l'utilisation et conserver

Die Verwendung des Mooncup kann bis zu 3 Zyklen dauern

S'attendre à utiliser le Mooncup peut prendre jusqu'à 3 cycles

Reinigen Sie Ihren Mooncup vor dem Gebrauch und spülen Sie sie gründlich mit sauberem Wasser vor und nach dem Einsetzen und Entfernen Ihres Mooncup (siehe Abschnitt „Reinigung und Pflege“).

Veuillez nettoyer votre Mooncup soigneusement avant de l'utiliser et entre vos règles (se réléner à la section nettoyage & entretien de votre Mooncup)

Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife und spülen Sie sie gründlich mit sauberem Wasser vor und nach dem Einsetzen und Entfernen Ihres Mooncup

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau chaude et rincez-les abondamment à l'eau propre avant et après l'insertion et le retrait de votre Mooncup

### Vielen Dank, dass Sie sich für den Mooncup® entschieden haben

Damit wählen Sie:

- Freiheit von Wiederholungskäufen
- Ein wegweisendes, ethisches Unternehmen
- Die Unterstützung globaler Projekte für menstruelle Gesundheit
- Ein Ende von Schamgefühlen
- Eine grünere Zukunft

Wir sind diesen Werten seit unserem Anfang im Jahr 2002 treu.

Danke, dass Sie Teil der Geschichte sind. Machen Sie mit @mooncupld

Mehr Infos finden Sie auf [mooncup.de](http://mooncup.de)

**Merci d'avoir choisi d'utiliser la Mooncup®**

En faisant ce choix, vous avez opté pour :

- La liberté - finie la contrainte des achats répétés
- Entreprise éthique et pionnière
- Un soutien en faveur de projets de santé menstruelle à l'échelle mondiale
- Une approche sans honte
- Un avenir plus respectueux de l'environnement

À l'origine de notre mission depuis nos débuts en 2002.

Merci de prendre part à cette histoire.

Rejoignez-nous sur @mooncupld

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [mooncup.fr](http://mooncup.fr)

### Comment insérer votre Mooncup®

**fr**

Adoptez une position assise, debout, accroupie ou agenouillée qui soit confortable

Il est plus facile d'insérer votre Mooncup lorsqu'elle est mouillée

Placez la Mooncup (pour découvrir d'autres techniques de pliage consultez mooncup.fr/pliage)

Maintenez la Mooncup plate, tenez-la fermement avec votre doigt et placez-la aussi bas que possible. Avec l'autre main, essayez les lèvres (plis de peau autour du vagin), trouvez l'entrée du vagin et guidez la Mooncup vers le haut, dirigez vers votre dos. Il doit y avoir un espace entre le col de la Mooncup et le col utérin.

Position de Mooncup

Position du tampon

La Mooncup est conçue pour être portée aussi bas que possible dans le vagin, assurez-vous que vous ne la sentiez pas le long du vagin est variable

### Comment retirer votre Mooncup®

VIDÉZ VOTRE MOONCUP TOUTES LES 4 À 8 HEURES

**INFORMATION:** il n'est pas nécessaire de retirer votre Mooncup pour uriner ou aller à la selle.

**Pour retirer la Mooncup, vous devez tout d'abord annuler l'effet ventouse.**

Accrochez-vous sur les tablettes ou accroupissez-vous pour retirer votre Mooncup - une position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait

**SOIT** Pincez légèrement la base de la coupe pour annuler l'effet ventouse

OU Insérez un doigt le long de la Mooncup pour annuler l'effet ventouse

En gardant l'effet ventouse annulé, retirez la cup doucement.

### Nettoyage et entretien de votre Mooncup®

Il est très important que votre Mooncup soit toujours propre. Si vous entretenez, nettoyez et rangez votre Mooncup comme indiqué, elle durera des années.

**Avant la première utilisation et entre les périodes de menstruations**

Nettoyez soigneusement votre Mooncup en suivant l'une des méthodes suivantes :

Faites bouillir votre Mooncup pendant 5 à 7 minutes dans une casserole dédiée à cet usage et contenant suffisamment d'eau pour la recouvrir. NE LAISSEZ JAMAIS l'eau s'évaporer complètement!

**Pendant vos règles**

Lavez-la régulièrement à l'eau chaude avec un savon doux et sans parfum. Éliminez toutes traces de savon pour éviter une irritation.

Les menstruelles perforations situées juste en dessous du col de votre Mooncup servent à annuler l'effet de ventouse. Il est impératif que ces perforations ne soient pas bouchées.

Retournez la Mooncup à l'envers pour la nettoyer si nécessaire.

### Dans les toilettes publiques

Utilisez une petite bouteille d'eau pour rincer la coupe menstruelle. Nettoyez-la plus soigneusement dès que vous en avez l'occasion.

**En voyage**

Utilisez toujours de l'eau potable pour rincer votre coupe menstruelle.

Ranger votre Mooncup

Séchez votre Mooncup et rangez-la dans la pochette en coton fournie.

NE PAS la ranger dans un sac en plastique ou dans un récipient hermétique.

**Nettoyage et entretien de votre Mooncup®**

À RIQUÉ DE DÉTÉRIORER VOTRE MOONCUP OU DE PROVOQUER UNE IRRITATION VAGINALE, NE PAS UTILISER DE :

- Substances pétrochimiques telles que la Vasoline
- Substances à base d'huiles, telles que des huiles essentielles ou de l'huile de coco
- Nettoyants corrosifs
- Savons parfumés
- Lave-vaisselle pour le nettoyage

LA MOONCUP N'EST PAS FOURNIE DANS UN ETAT STERILE

SI VOUS REMARQUEZ DES DÉCHIRURES, FISSURES OU D'AUTRES CHANGEMENTS DANS L'APPARENCE OU LA TEXTURE DE VOTRE MOONCUP, REMPLACEZ-LA.

**Avertissements**

**Syndrome de choc toxique (SCT)**

Le SCT est une maladie rare, mais grave, parfois même mortelle. Elle est causée par une souche toxigène de la bactérie staphylococcus aureus. Un lien a été établi avec le degré d'absorption de tels tampons et leur utilisation prolongée. Il est également associé à l'utilisation de dispositifs intra-vaginaux, compris les coupes menstruelles. Les symptômes du SCT ressemblent à ceux de la grippe et incluent : une soudaine poussée de fièvre, des vomissements, une diarrhée, des étourdissements, des évanouissements ou encore une éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil pendant vos règles ou au cours des jours suivants. Si vous éprouvez l'un de ces symptômes pendant que vous utilisez la Mooncup®, retirez-la et contactez immédiatement votre médecin.

**N'UTILISEZ PAS DE MOONCUP SI VOUS AVEZ DÉJÀ SOUFFERT DU SCT.** (consultez la page mooncup.fr/SCT)

**Avertissements**

**VOUS DEVEZ :**

Retirer votre Mooncup et contactez votre médecin si vous éprouvez des symptômes tels que douleur générale, sensation de brûlure, inflammation de la région génitale ou gêne urinaire.

**Consulter votre médecin avant d'utiliser la coupe menstruelle si :**

- vous avez eu peine avec un problème gynécologique, vous envisagez d'utiliser la Mooncup avec un DIU / SPI. Dans certains cas, un DIU ou un SPI peut se déloger lorsque vous utilisez une coupe menstruelle.

Consultez votre médecin ou gynécologue si votre DRU/SPI cause des douleurs ou si vous pensez qu'il bouge. En attendant, cessez d'utiliser votre Mooncup et utilisez une autre forme de contraception.

**VOUS NE DEVEZ PAS:**

Partager votre coupe menstruelle Mooncup avec quelqu'un.

Utiliser la Mooncup pendant les rapports sexuels.

La Mooncup n'est pas un moyen de contraception.

La Mooncup ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

### Résolution des problèmes

**Problème de retrait**

Dépende-vous, L'ouverture du col de l'utérus au sommet du vagin est très étroite - il n'y a donc aucun risque que la Mooncup se « perde » à l'intérieur du corps

La Mooncup est maintenue en place par vos muscles vaginaux ; si vous êtes tendue, elle sera plus difficile à retirer

Prenez votre temps et relisez les instructions

La position accroupie facilite l'insertion et le retrait de la Mooncup

Si vous ne parvenez pas à atteindre la Mooncup, vous devez utiliser vos muscles vaginaux pour la faire glisser vers le bas. Enchaînez plusieurs poussées lentes et douces (pâtille) que de pousser une bonne fois). Chaque fois que vous relâchez un peu, vous aurez l'impression que la Mooncup remonte. Continuez à pousser doucement vers le bas et après 5 à 8 poussées, la Mooncup descendra. Ne poussez pas régulièrement vers le bas en utilisant vos muscles vaginaux comme méthode de retrait. (consultez la page mooncup.fr/retrait)

### Résolution des problèmes

**Problème de fuites**

Vérifiez que votre Mooncup est placé suffisamment en bas (se réléner à la section « comment couper la tige de votre Mooncup »)

Vérifiez que vous avez bien coupé la tige (se réléner à la section « comment couper la tige de votre Mooncup »)

Vérifiez qu'un effet ventouse s'est bien produit entre votre Mooncup et votre paroi vaginale (consultez la page mooncup.fr/fuites)

Vérifiez que les petites perforations situées sous le col de la Mooncup ne sont pas obstruées (consultez la page mooncup.fr/nettoyage)

**Vous avez d'autres questions ou problèmes?**

Vous trouvez sans doute la réponse sur la FAQ de notre site Web [www.mooncup.fr](http://www.mooncup.fr)

Vous pouvez également contacter l'équipe de conseillers Mooncup via :

✉ [info@mooncup.co.uk](mailto:info@mooncup.co.uk)

La Mooncup® est fabriquée au Royaume-Uni pour & SISTERS Ltd, Zeeta House, 200 Upper Richmond Road, Putney, London, SW15 2SH