

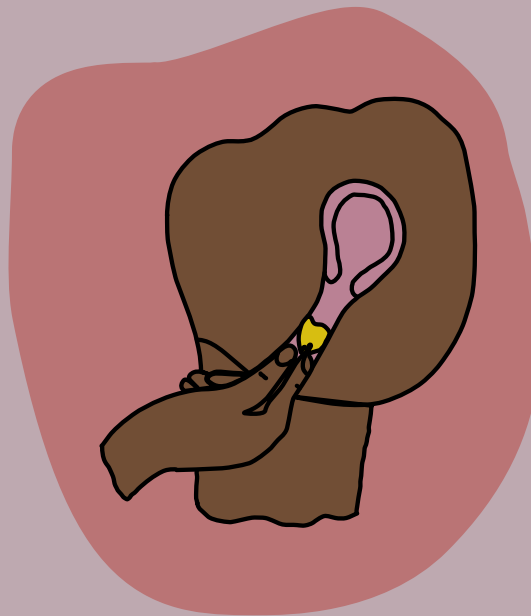
# Die richtige Benutzung der Menstruationstasse

Wichtig: vor dem Benutzen Hände  
mit Seife waschen!

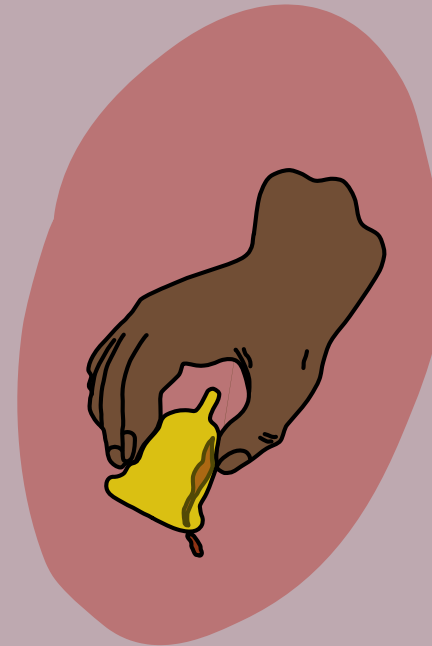
Tasse vor dem Einsetzen U-förmig  
falten



Die Tasse entfaltet sich im Inneren  
der Vagina und hält dort durch den  
Unterdruck



Nach 4 - 12 h die Tasse in die Toilette  
oder ins Waschbecken entleeren  
—> mit Papier oder Wasser reinigen



Am Ende der Periode für einige  
Minuten die Tasse auskochen,  
um sie zu sterilisieren

