

## FemmyCycle – frågor

Hur sätter jag in, och tar ut, FemmyCycle?

1. Töm gärna urinblåsan innan.
2. Försök slappna av vid insättning och uttag.  
Ett gammalt barnmorsketips är att slappna av i munnen, vilket gör att även slidmusklerna slappnar av. Se lite dum ut(!).
3. Känn efter var du har din livmodertapp.  
Koppen ska sitta precis innanför slidmynningen, inte nödvändigtvis direkt mot tappan.
4. Hitta en bekväm ställning, med ena foten på toalettstolen, eller kanske på huk.
5. För att underlätta medan du lär dig, använd gärna glidmedel, kokosolja, eller vatten i slidmynningen, eller på koppen.
6. Vik koppen vid märket på ringen, så att det blir luft kvar i koppen. Punchdown-vikningen är oftast lämpligast.
7. För in koppen mycket långsamt, med spetsen först. Se till att inte trycka ut luften. Koppen är inte designad för att vara helt utvecklad.
8. När du ska ta ut den, trycker du ihop botten på koppen för att få bort ev. sug.  
Ta sedan ut koppen mjukt med handtaget. Fäll ut pipen och töm ut blodet. Gärna i din blomvattenkanna, som gödning(!).
9. Tvätta koppen med tvål och vatten och sätt in igen, eller förvara till nästa mensperiod.
10. För de flesta fungerar det direkt, men för en del kan det ta en mens, eller två, innan de fått in tekniken.  
Det kan ta lite längre tid om du är van vid en konventionell kopp.  
Övning ger färdighet, och tålamod ger resultat.

Jag får inte ut den! Hur gör jag?

För att förebygga att koppen sugts fast, se till att det är luft i koppen när du sätter in.

Pressa inte ihop hela koppen utan vik enbart vid ringen. Tulpan- och Punchdown-vikning håller kvar mer luft än C-vikning.

Sätt in mycket långsamt och stoppa direkt så fort handtaget är innanför slidmyrningen.

Får du inte ut den? Ja, det kan kännas skrämmande, men det viktigaste är ändå att du slappnar av och inte får panik. Det är inte bråttom att få ut den. Det bästa är att vänta till du behöver gå på toaletten och naturligt krystar. Varpå koppen får lite hjälp att pressas ut via trycket från ändtarmen. Fånga upp koppen innan den hamnar i toaletten.

Ett annat alternativ är att verkligen slappna av och sedan sätter du dig på huk och krystar samtidigt som du vickar mjukt och klämmer ihop botten på koppen.

Sedan kan du dra ut den. Puh!

Se gärna länkar med videoklipp om detta.

Hur rengör jag FemmyCycle?

Koppen är lätt att göra ren. Gnugga den ren med mild tvål och varmt vatten. Det finns en speciell FemmyCycle-rengöring att köpa. Skölj noga.

Du kan också lägga den i vitvinsvinäger i 30 minuter. Ett miljövänligt sätt att få bort virus, bakterier och svampsporer är Natriumperkarbonat, som finns i pulver och som tabletter. Det är inte nödvändigt att koka en menskopp, men du kan koka FemmyCycle i fem minuter, och passa noga. För att det inte ska påverka funktionen och silikonet, koka inte så ofta.

Känns FemmyCycle?

Inte alls. FemmyCycle är väldigt komfortabel och diskret.

Låt gärna den tomma förvaringspåsen vara synlig för dig, som en påminnelse om att du har koppen insatt. Så du inte glömmer den kvar.

Kan jag använda FemmyCycle om jag har spiral?

Ja. Eftersom du drar ut koppen i handtaget riskerar du inte att nypa tag i spiraltrådarna och dra ut spiralen. Det finns studier på detta.

När ska jag köpa en ny FemmyCycle?

Tillverkaren rekommenderar att du byter efter två år, om du har vårdat den väl.

En ny kopp är fräschare och minskar risken för svamptillväxt på silikon, som kan orsaka återkommande svampinfektioner. Den risken kan minskas om du tvättar koppen med Natriumperkarbonat, två gånger per år, eller vid behov.

Du avgör själv hur länge du vill ha den. Silikon är hållbart.

Kan jag ha samlag med FemmyCycle i?

Till skillnad mot menskoppar med pigg är det möjligt, men inte tillrådligt, då det kan göra att menskoppen suger fast och kan bli lite knepig att ta ut.

Att använda pessar som menskopp vid sex går däremot alldeles utmärkt.