

Hur man använder Befruktnings-koppen!

STEG 1

Innan du sätter in Befruktnings-koppen rengör den med varmt vatten och/eller mild olje- och doftfri tvål i 15–20 sekunder (du kan också använda intimtval). Kom ihåg att hålla Befruktnings-koppen nära sängen så att du inte behöver stiga upp efter samlaget.

STEG 2

Ha samlag. Efter att din partner har ejakulerat in i dig, ta koppen utan att du sätter dig eller stiger upp för att undvika att spermier rinner ut från slidan.

STEG 3

Vänd koppen ut och in (*Som ett paraply*)

STEG 4

För försiktigt in koppen i slidan. Detta skjuter spermierna mot livmoderhalsen. **(Kan upplevas som lite obehagligt i början)**

STEG 5

Dra försiktigt i den lilla svansen på koppen så den återgår till normalt läge. **(Dra inte för hårt så den glider ner eller ut)**

STEG 6

Ha koppen i slidan i 20-30 min utan att resa dig upp. **(Max 1h)**.

STEG 7

Efter 20-30min dra försiktigt ut befruktningsskopen liggandes,(res dig INTE upp). Skölj sedan av koppen i varmt vatten.

!Upprepa stegen ovan under din ägglossningsperiod.!

Varning

Befruktnings-koppen är inte ett preventivmedel och skyddar inte mot könssjukdomar.