

### Serás capaz de quitar cómodamente tu Mooncup siguiendo estas sencillas instrucciones

- ◆ Recuerda que la Mooncup no puede extraviarse en tu cuerpo. la vagina es una cavidad con final.
- ◆ No hay ninguna urgencia y la Mooncup no tiene por qué ser extraída inmediatamente.
- ◆ Es muy importante tomarte tu tiempo y relajar tus músculos vaginales, ya que estos son especialmente sensibles al estrés y se aprietan alrededor de la Mooncup.
- ◆ Por favor, recuerda siempre lavarte las manos antes de insertar y quitar la Mooncup.

### **Relajarse**

- ◆ Ser capaz de relajarte tú misma y tus músculos vaginales será la clave para el éxito, por lo que tómate un tiempo para relajarte.
- ◆ ¿Qué técnicas utilizas cuando intentas relajarte? Puedes comenzar haciendo los ejercicios que estás acostumbrada a hacer.
- ◆ También puedes probar algunas respiraciones profundas. Respira suavemente por la nariz y expira por la boca. Haz esto por lo menos 15 veces.
- ◆ Otra forma excelente de relajar la musculatura vaginal es concentrarse en dejar caer y relajar la mandíbula. Realizar de nuevo algunas respiraciones profundas, centrándote en la mandíbula y dejándola suelta cómodamente. Prueba y mantenla relajada.
- ◆ Tal vez incluso tomarse el tiempo para darse una ducha o un baño. (Esto te relajará y también hará que la vagina esté más lubricada.)
- ◆ El uso de aceite de lavanda en la habitación o el baño puede ser muy relajante.

### **Conseguir una buena posición**

- ◆ Ponerse en cuclillas acorta el canal vaginal, por lo que es una excelente posición para la extracción.
- ◆ Bajar derecha hacia el suelo con las piernas separadas.
- ◆ Si lo prefieres, puedes sentarte en el inodoro con las piernas separadas, o adoptar otra posición que encuentres cómoda con las piernas bien separadas.
- ◆ Tómate tu tiempo, respira, relaja la mandíbula y céntrate suavemente en el área pélvica.

## La zona pélvica

- ◆ El área pélvica se encuentra entre la vagina y el ano. Si no estás segura donde es, piensa en los músculos que usarías si estuvieses tratando de detener el paso de la orina o abriendo los intestinos para el paso de una evacuación.

### Los siguientes son problemas experimentados por otras mujeres.

#### Identifica cuál/es son los tuyos y sigue las directrices.

## Problemas quitando el sellado o vacío

- ◆ Comprueba que los pequeños agujeros alrededor del borde superior de tu Mooncup no están bloqueados.
- ◆ A veces, la sangre menstrual puede llegar a alojarse en los agujeros y esto crearía una fuerte succión incómoda.
- ◆ Si piensas que están bloqueados, pasa un alfiler a través de cada uno para asegurarte de que son limpiados; puedes extender un poco los agujeros moviendo circularmente el alfiler dentro de ellos.

## El sellado o vacío

- ◆ Adopta una posición cómoda y relájate según lo explicado.
- ◆ Inserta tu dedo índice limpio y aprieta la base de la Mooncup para aflojar el sellado. Simplemente empuja en la pared de la Mooncup, esto debería ser suficiente para deshacer el sellado y que la Mooncup se doble hacia abajo y salga fácilmente.
- ◆ Si esto no es suficiente para deshacer el sellado, entonces aprieta la Mooncup un poco más arriba.
- ◆ También puedes deslizar un dedo hasta el borde de la Mooncup y deshacer el sellado enganchando el dedo en el borde. Una vez que el sellado es liberado, la Mooncup debería salir. Recuerda que si esto no sucede fácilmente, vuelve a extraerla más tarde.

### **Eliminación del malestar debido al borde**

- ◆ Adopta una posición cómoda y relájate según lo explicado.
- ◆ Basculando tu Mooncup:
  - Usa tu/s dedo/s para doblar un lado del borde como al extraer la Mooncup.
  - Es importante mover la Mooncup de un lado a otro, o de adelante hacia atrás, como al extraerla, de modo que sólo una de las caras del borde se retira, seguida por la otra cara.
  - Ve despacio, con tiempo y práctica encontrarás muy fácil extraer la Mooncup.

### **Si no puedes alcanzar la Mooncup para extraerla**

- ◆ Método de extracción del suelo pélvico:
  - Adopta una posición cómoda y relájate según lo explicado.
  - Encuentra tus músculos pélvicos y vaginales (leer más arriba) y empuja suavemente hacia abajo.
  - Utiliza una secuencia de pequeños empujones hacia abajo. Intenta hacerlo suavemente y despacio.
  - ¡Recuerda mantener la respiración!
  - Con cada pequeño empujón puedes sentir como si la Mooncup estuviese subiendo de nuevo, pero confía en tus músculos y después de unos 5 a 8 pequeños movimientos (a veces más) la Mooncup estará lo suficientemente baja como para poder llegar a su parte inferior, deshacer el sellado y extraerla.
  - Si comienzas a sentirte tensa, déjalo e inténtalo de nuevo más tarde.

Por favor, no dudes en contactar con el asesoramiento de Mooncup en [advice@mooncup.co.uk](mailto:advice@mooncup.co.uk) o llamando al +44 (0) 1273 355 022.

Mooncup Ltd., Dolphin House, 40 Arundel Place, Brighton, BN2 2GD [www.mooncup.co.uk](http://www.mooncup.co.uk)

*Traducido por [RedCopadeLuna.org](http://RedCopadeLuna.org)*

*Enero 2009*