

Mode d'emploi des éponges de mer



Avant la première utilisation et après les règles

Nettoyez votre éponge vaginale à l'eau et au savon, puis désinfectez-la en la faisant tremper une heure dans un verre d'eau additionnée d'une à deux gouttes d'huile essentielle de niaouli, et enfin laissez-la sécher à l'air libre.

Attention : Bien que nos éponges aient été lavées plusieurs fois depuis le moment où elles ont été pêchées jusqu'au conditionnement par nos soins, l'éponge de mer doit être purifiée (comme indiqué ci-dessus) avant toute utilisation et entre chaque cycle et utilisée par une seule femme.

Bien qu'aucun cas d'allergie ou de syndrome du choc toxique n'ait été rapporté à notre connaissance, si vous avez des symptômes tels que démangeaison, douleur, forte fièvre ; Retirez votre éponge et consultez rapidement un médecin.

MHTBio THOMINET EIRL ne pourra pas être tenue responsable en cas d'allergie, intolérance, infection, ou syndrome du choc toxique.

L'usage d'une éponge de mer est déconseillé si vous portez un stérilet.

Utilisation de l'éponge pendant les règles

Il faut l'imbiber d'eau tiède et la presser légèrement pour ôter le surplus d'eau avant de la mettre en place dans votre vagin.

L'éponge est à retirer aussi souvent qu'un tampon.

Lorsque vous l'enlevez, il faut la rincer à l'eau froide, puis la laver à l'eau et au savon avant de la remettre.

A la fin de vos règles, il faut la laver et désinfecter comme avant la première utilisation.

Vous pouvez porter votre éponge menstruelle pendant les rapports sexuels. (Pas de risques que l'éponge reste coincée au fond du vagin quand elle sera gorgée de sang elle descendra vers l'entrée)

Astuce d'utilisatrice :

Si vous êtes dans un lieu où il n'y a pas de lavabo, vous pouvez rincer votre éponge vaginale avec une petite bouteille d'eau au dessus des toilettes, ou ranger votre éponge dans un petit sac congélation ou une petite boîte en plastique et vous mettre une éponge propre qui vous aviez en réserve dans votre sac à main.

Utilisation de l'éponge pour un usage contraceptif

L'éponge de mer pourrait également être utilisée comme contraception naturelle. Pour cela, il faudrait l'imbiber d'eau citronnée ou d'un peu de gel contraceptif ou de spermicide, et la placer dans votre vagin. L'acidité du citron neutraliserait le déplacement des spermatozoïdes (qui auraient besoin d'un milieu alcalin pour vivre). La protection serait immédiate (avant le rapport). Vous pourriez retirer l'éponge quatre heures minimum après le dernier rapport. Il faudra bien la laver et la ré-imbiber d'eau citronnée avant nouvel usage.

Attention : L'éponge de mer ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles (MST). Aucune étude n'a été faite pour prouver l'efficacité de cette méthode contraceptive, MHTBio THOMINET EIRL ne pourra pas être tenue responsable en cas de grossesse non désirée.

Comment mettre l'éponge

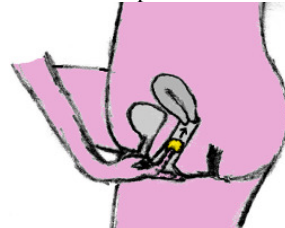
1. Se laver les mains
2. L'éponge doit être humide
3. Prenez une position vous permettant de l'insérer dans votre vagin



4. Pincez l'éponge entre vos doigts (par exemple entre le pouce et l'index)
5. La faire rentrer dans votre vagin en poussant sur l'éponge



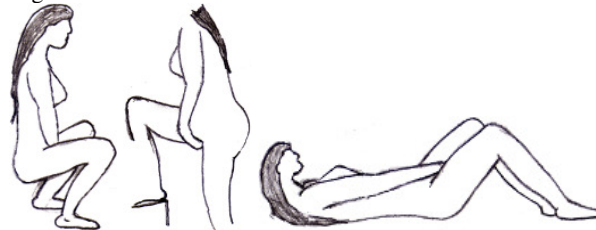
6. La repousser à l'aide d'un doigt vers le fond du vagin pour un meilleur confort. Dans le cas d'un rapport sexuel votre partenaire finira de la repousser au fond lors de la pénétration.



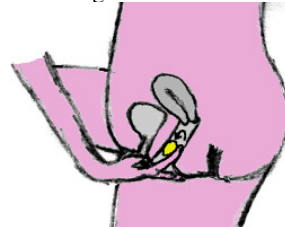
7. Se relaver les mains

Comment retirer l'éponge

1. Se laver les mains
2. Prenez une position vous permettant d'attraper l'éponge dans votre vagin



3. Au besoin ramener l'éponge vers la sortie du vagin à l'aide d'un ou deux doigts



Si l'éponge est difficile d'accès, vous pouvez la retirer dans la douche (ou baignoire ou bidet avec douchette) en faisant aller le jet d'eau dans le vagin pour alourdir l'éponge qui sortira toute seule.

4. Saisissez l'éponge entre l'index et le pouce



5. Retirez délicatement l'éponge
6. Rincez puis lavez l'éponge à l'eau et au savon



Notice révisée en janvier 2017.

www.ma-feminite-nature.fr

© MHTBio THOMINET EIRL

11 rue Jean Monnet

44190 GORGES France

tél. : 06.520.711.36

contact@ma-feminite-nature.fr