

A GUIDE TO  
*simplify your life*  
WITH THE FUN CUP

**FUN**  
FACTORY



## Wash me!

Boil your FUN CUP before first use and wash it with mild soap and warm water after emptying.

Wash your hands before and after each use.

Between cycles, boil it, let it dry and store it in its bag.

The use of cleaning agents containing chlorine can lead to changes in the color and feel of the product.





To clean the bag, wash it with soap and water, then let it air dry.

## Remove and empty me!

Use your pelvic floor muscles to push down on the cup, then pinch it between two fingers to break the seal, or insert a finger and break the seal manually by pressing against the edge of the cup. Once you've broken the seal, pinch the cup and pull it out, keeping it upright.

Then, empty it into the toilet. Take it out, empty and clean regularly.

## Insert me!

If it's your first time using a menstrual cup, try the FUN CUP when you have a little time to experiment. Find a comfortable position with your legs apart – sit on the toilet or stand with one leg propped up.

Fold the cup (see diagrams). Keeping it folded, insert the FUN CUP into your vagina. A little water-based lube can help.

Top: C-fold, bottom: punch-fold





Push it in as far as it will go, then let go. Making a scooping motion down and then toward the back while you insert can help position the cup well. The cup will open, covering your cervix.

To create a seal, twist the cup (either holding the sides or the firm silicone tip) while bearing down with your muscles. Make sure the cup is covering your cervix by swirling a finger around the sides. Give it a gentle tug to make sure it's created a seal. If it has, you should be able to feel a little resistance.

## English

FUN CUP is a menstrual cup made of medical silicone and is only suitable for vaginal use. Read the instructions for use before use and learn about the risks associated with using menstrual products. Wash your hands thoroughly with soap before inserting or removing the FUN CUP. Boil the FUN CUP in water for 3 minutes before use and between uses.

### **INSERT:**

- Before inserting it, make sure that the FUN CUP is sterile and defect-free.
- Fold the FUN CUP – see pictures.
- Insert it into your vagina.
- Push it until you have overcome a natural resistance and release the handle.

The FUN CUP will then open and be hermetically enclosed by the walls of your vagina. To make sure, slide your finger gently around the top opening. If you need to help it, grasp the cup at the top and turn it slightly. Then when you pull slightly on the top and feel resistance, the vacuum is working.

### **REMOVE:**

- Remove the FUN CUP every 6 hours (recommended) and after a maximum of 12 hours, more often if you have heavy periods
- Use your pelvic floor muscles to push the cup down, then pinch it together with two fingers and release the vacuum. Or press a finger against the top of the FUN CUP to release the vacuum.

- Then carefully pull the cup out with the opening facing upwards and empty it into the toilet.

### **CLEAN:**

- Clean the Fun CUP with water and a little mild soap and then boil it in pure boiling water for 3 minutes to sterilize it. Pay particular attention to the hard-to-reach holes when cleaning. Dry it off.
- Clean the bag with water and a little mild soap and let it air dry.
- Do not use cleaning agents other than those specified.
- Store the products in a dry place that is protected from direct sunlight.

### **PLEASE BEAR IN MIND:**

TSS (Toxic Shock Syndrome) is a very rare condition that can occur through the use of menstrual products and can be fatal without treatment. It is very unlikely to occur if you use and clean the FUN CUP correctly. Symptoms of TSS include sudden fever, chills, nausea, vomiting, muscle pain, drop in blood pressure, dizziness and drowsiness. If the symptoms appear, remove the FUN CUP and see a doctor. If TSS has already occurred or if there are injuries and infections in the genital area, the use of the FUN CUP and other inserted menstrual products is not recommended.

We also recommend consulting your doctor before using a menstrual product for the first time. More information is available at [www.thefuncup.com](http://www.thefuncup.com)

## Deutsch

FUN CUP ist eine Menstruationstasse aus medizinischem Silikon und ausschließlich zur vaginalen Anwendung geeignet. Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanweisung durch und informieren sich über Risiken bei der Verwendung von Menstruationsprodukten. Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife, bevor Sie den FUN CUP einsetzen oder entfernen. Kochen Sie den FUN CUP vor dem Gebrauch und zwischen den Anwendungen für 3 Minuten in Wasser.

### **EINSETZEN:**

- Stellen Sie vor dem Einsetzen sicher, dass der FUN CUP steril und frei von Defekten ist.
- Falten Sie den FUN CUP – siehe Abbildungen.
- Führen Sie ihn in Ihre Vagina ein.
- Schieben Sie ihn so weit, bis Sie einen natürlichen Widerstand überwunden haben und lösen den Griff.

Der FUN CUP öffnet sich und wird luftdicht von den Wänden Ihrer Vagina umschlossen. Um sicher zu gehen, fahren Sie mit dem Finger sanft um die obere Öffnung. Wenn Sie nachhelfen müssen, fassen Sie den Cup an der Spitze und drehen ihn leicht. Wenn Sie dann etwas an der Spitze ziehen und einen Widerstand spüren, funktioniert das Vakuum.



### **ENTFERNEN:**

- Entfernen Sie den FUN CUP alle 6 Stunden (empfohlen) und maximal nach 12 Stunden, bei starker Regelblutung auch häufiger
- Nutzen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, um den Cup nach unten zu schieben, dann drücken Sie ihn mit zwei Fingern zusammen und lösen das Vakuum. Oder drücken Sie einen Finger gegen den oberen Rand des FUN CUPS, um das Vakuum zu lösen.
- Dann ziehen Sie den Cup vorsichtig mit der Öffnung nach oben heraus und entleeren ihn in die Toilette.

### **REINIGUNG:**

- Reinigen Sie den Fun CUP mit Wasser und etwas milder Seife und kochen ihn anschließend für 3 Minuten in reinem kochenden Wasser ab um ihn zu sterilisieren. Achten Sie bei der Reinigung besonders auf die schwerzugänglichen Löcher. Trocknen Sie ihn ab.
- Reinigen Sie die Tasche mit Wasser und etwas milder Seife und lassen Sie sie an der Luft trocknen.
- Nutzen sie keine anderen Reinigungsmittel als angegeben.

- Lagern Sie die Produkte trocken und geschützt vor Sonneneinstrahlung.

### **BITTE BEACHTEN:**

TSS (Toxisches Schocksyndrom) ist eine sehr seltene Krankheit, die durch die Benutzung von Menstruationsprodukten auftreten und ohne Behandlung auch tödlich sein kann. Ein Auftreten ist sehr unwahrscheinlich, wenn Sie den FUN CUP korrekt verwenden und reinigen. Symptome von TSS sind plötzliches Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit, Erbrechen, Muskelschmerzen, Blutdruckabfall, Schwindelgefühl und Benommenheit. Falls genannte Symptome auftreten entfernen Sie den FUN CUP und suchen einen Arzt auf. Falls schon einmal TSS vorlag oder bei Verletzungen und Infektionen im Intimbereich, wird eine Benutzung des FUN CUP und anderen einzuführenden Menstruationsprodukten nicht empfohlen. Darüber hinaus empfehlen wir die Rücksprache mit ihrem Arzt, bevor Sie ein Menstruationsprodukt erstmalig nutzen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.thefuncup.com](http://www.thefuncup.com)

## Français

La FUN CUP est une coupe menstruelle en silicone médicale qui convient uniquement à un usage vaginal. Lisez le mode d'emploi avant l'utilisation et découvrez les risques liés à l'utilisation des produits menstruels. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon avant d'insérer ou de retirer la FUN CUP. Plongez la FUN CUP dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes avant de l'utiliser et entre les applications.

### **INSTALLATION:**

- Assurez-vous que la FUN CUP est stérile et sans défaut avant de l'installer.
- Pliez la FUN CUP – voir les illustrations.
- Introduisez-la dans votre vagin.
- Faites-la glisser jusqu'à ce que vous ayez passé la résistance naturelle et relâchez la poignée.

La FUN CUP s'ouvre et est fermé hermétiquement par les parois de votre vagin. Pour en être sûr, passez doucement votre doigt autour de l'ouverture supérieure. Si vous avez besoin de l'ajuster, saisissez la coupe par la tige et tournez-la légèrement. Si vous tirez ensuite légèrement sur la tige et sentez une résistance, cela signifie qu'elle est étanche.

### **RETRAIT:**

- Retirez la FUN CUP toutes les 6 heures (recommandé) et au maximum après 12 heures, ou plus souvent si vous avez des règles abondantes.
- Utilisez les muscles de votre plancher pelvien pour pousser la coupe vers le bas, puis pressez-la avec deux doigts et annulez l'effet ventouse. Ou appuyez un doigt sur le bord supérieur de la

FUN CUP pour annuler l'effet ventouse.

- Ensuite, tirez doucement la coupe avec l'ouverture vers le haut et videz-la dans les toilettes.

•

### **NETTOYAGE:**

- Nettoyez la Fun CUP avec de l'eau et un peu de savon doux, puis plongez-la pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante pure pour la stériliser. Lors du nettoyage, faites particulièrement attention aux petits trous difficiles à atteindre. Sèchez-la.
- Nettoyez le sachet avec de l'eau et un peu de savon doux et laissez-le sécher à l'air libre.
- N'utilisez pas d'autres produits de nettoyage que ceux indiqués.
- Conservez les produits dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

### **IMPORTANT:**

Le SCT (syndrome de choc toxique) est une maladie très rare qui peut survenir lors de l'utilisation de produits menstruels et qui peut être mortelle si elle n'est pas traitée. Il est très peu probable que cela se produise si vous utilisez et nettoyez correctement la FUN CUP. Les symptômes de SCT sont une fièvre soudaine, des frissons, des nausées, des vomissements, des douleurs musculaires, une baisse de la pression sanguine, des vertiges et des étourdissements. Si l'un de ces symptômes apparaît, retirez la FUN CUP et consultez un médecin. Si le SCT est déjà survenu ou si des blessures et des infections dans la zone génitale sont constatées, l'utilisation de la FUN CUP et d'autres produits menstruels à insérer n'est pas recommandée. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant d'utiliser un produit

pour vos menstruations pour la première fois. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [www.thefuncup.com](http://www.thefuncup.com)

## Español

FUN CUP es una copa menstrual hecha de silicona médica y solo es adecuada para uso vaginal. Lea las instrucciones de uso antes de usar y conozca los riesgos asociados con el empleo de productos menstruales. Lávese bien las manos con jabón antes de insertar o quitar la FUN CUP. Hierva la FUN CUP en agua durante 3 minutos antes de usar y entre usos.

### **INSERCIÓN:**

- Antes de la inserción, asegúrese de que la FUN CUP esté esterilizada y no esté defectuosa.
- Doble la FUN CUP – vea las fotos.
- Insértela en su vagina.
- Empújela hasta que haya superado una resistencia natural y suelte el agarre.

La FUN CUP se abre y se cierra herméticamente por las paredes de la vagina. Para asegurarse, deslice su dedo suavemente alrededor

de la abertura superior. Si necesita ayuda, coja la copa por la punta y gírela ligeramente. Luego tire un poco de la punta y si siente resistencia, el vacío funciona.

### **EXTRACCIÓN:**

- Retire la FUN CUP cada 6 horas (recomendado), máximo cada 12 horas, hágalo más a menudo si tiene períodos abundantes.
- Use los músculos del suelo pélvico para empujar la copa hacia abajo, luego presiónela con dos dedos y suelte el vacío.  
O presione con un dedo contra la parte superior de la FUN CUP para liberar el vacío.
- Luego, retire con cuidado la copa menstrual con la abertura hacia arriba y vacíela en el inodoro.

### **LIMPIEZA:**

- Limpie la Fun CUP con agua y un poco de jabón suave y luego hiérvala con agua durante 3 minutos para esterilizarla.  
Preste especial atención a los agujeros de difícil acceso al limpiar. Séquela.
- Limpie la bolsa con agua y un poco de jabón suave y deje que se seque al aire.
- No utilice productos de limpieza que no sean los especificados.
- Almacene los productos en un lugar seco y protegido de la luz solar directa.

### **NOTA:**

El TSS (síndrome de shock tóxico) es una enfermedad muy rara que puede ocurrir a través del uso de productos menstruales y puede ser mortal si no se trata. Es muy poco probable que ocurra si usa y limpia la FUN CUP correctamente. Los síntomas de TSS incluyen fiebre repentina, escalofríos, náuseas, vómitos, dolor muscular, disminución de la presión arterial, mareos y somnolencia. Si aparecen los síntomas, retire la FUN CUP y consulte a un médico. Si ya tuvo TSS o si hay lesiones e infecciones en el área genital, no se recomienda el uso de FUN CUP u otros productos menstruales que se introducen. También recomendamos consultar a su médico antes de usar un producto menstrual por primera vez. Más información disponible en [www.thefuncup.com](http://www.thefuncup.com)



For more languages, check:  
[www.FUNFACTORY.com/manuals](http://www.FUNFACTORY.com/manuals)

**GOT FEEDBACK OR SUGGESTIONS?  
WE'D LOVE TO HEAR FROM YOU.**

Mail: [info@FUNFACTORY.com](mailto:info@FUNFACTORY.com)

Instagram: [@FUNFACTORY](https://www.instagram.com/FUNFACTORY)



Made in  
**Germany**

**FUN FACTORY** GmbH  
Am Hohentorshafen 17-19  
28197 Bremen · Germany

[www.FUNFACTORY.com](http://www.FUNFACTORY.com)

**MC1**  
**MC2**