

# KAN DU GÆTTE, HVAD DET ER?

AF ANNELINE BIRCH HØJRUP - Foto: HANNE FUGLBJERG

Nej, det er hverken et æggebæger, et snapseglass eller en sugekop. Og heller ikke en ny udgave af sidste års julegavehit: Designer cd-læfteren. Det er derimod menstruations-koppen DivaCup. En lille beholder, som kan bruges i stedet for bind eller tamponer.

"Alt for få ved, at der findes et alternativ, som endda er nemt at bruge og sundere for både dig selv og miljøet," fortæller Jasminika Dolfi, som importerer DivaCup og har gjort det til sin mission at udbrede den nye løsning blandt danske kvinder.

"Jeg har boet meget i udlandet, og på et tidspunkt mødte jeg en canadisk kvinde, som brugte en tidligere udgave af DivaCup'en. Jeg prøvede den og blev så begejstret, at jeg syntes, andre også skulle have glæde af den. Desuden har jeg arbejdet meget med kvindeproblematikker, bl.a. som zoneterapeut for gravide. De kvinder, jeg møder, har det deres problemer med mig - og mange havde et stort behov for alternative løsninger under deres menstruation."

DivaCup sættes op i skeden ligesom en tampon, men blodet ligger i beholderen i stedet for at blive sugat op. Det betyder, at du kan svømme, cykle, dyrke sport og sove med den - uden at du behøver bekymre dig om at lække, tørre ud eller opsuge bakterier udefra.

"Skeden er selvrensende og danner hele tiden sekretar, som udrenser døde celler og bekæmper bakterier. Tamponer indeholder rayon-fibre, som flosser slimhindene og gør dem sårbare. Derudover opsuger tamponen de beskyttende sekretar. Tilsammen forstyrrer det skedens naturlige, sure miljø og gør dig sårbare for bakterieangreb. DivaCup'en suger ikke og afgiver ingen stoffer, derfor generer den slet ikke skedens naturlige miljø," forklarer Jasminika Dolfi, som selv har brugt DivaCup i snart 10 år.

I den fiske beholder er der plads til 30 ml. menstruationsblod, og under en hel menstruation bløder kvinder i gennemsnit 90-120 ml. De fleste kvinder kan derfor nøjes med at tømme DivaCup morgen og aften - og du kan sagtens sove med den.

"Den største fordel er, at den er så nem at bruge. Jeg lever selv et aktivt liv og ta-

ger nogle gange på heldagsture til Kullen for at klatre - også når jeg har menstruation. Jeg sætter bare DivaCup'en i om morgenen, og så behøver jeg ikke tænke mere på den, før jeg er hjemme igen om aftenen. Der er ingen lugtgener, ingen svie, ingen klæ og ingen skift i løbet af dagen."

For at klarlægge behovet for DivaCup'en har Jasminika Dolfi talt med flere læger, og de fortæller samstemmende, at et stigende antal kvinder oplever gener i forbindelse med bind og tamponer.

"Der er rigtig mange, som ringer tilbage for at fortælle, hvor begejstrede de er for DivaCup'en, at de ægrer sig over, at de ikke har kendt til den noget før, så de måske kunne have undgået klæ, svie og svamp. Mange anbefaler den til deres veninder, så folk er ved at få øjnene op for dette alternativ, og selget går over al forventning," smiler Jasminika Dolfi.

Er du blevet nysgerrig, kan du læse mere om DivaCup på [www.worldcare.dk](http://www.worldcare.dk), hvor du også kan bestille dit eget eksemplar.

## SÅDAN GØR DU

- 1 - Pres siderne på DivaCup'en sammen og fold den.
- 2 - Hold de foldede sider sammen med tommel- og pegefinger.
- 3 - Spred dine knæslæber med den frie hånd og indsæt DivaCup'en i skeden, så stiklen er lige ved skedeindgangen. Rul beholderen en enkelt gang for at sikre, at den er foldet helt ud.
- 4 - Når DivaCup'en skal tages ud, skubber du med dine mavemuskler og trækker forsigtigt i stiklen, indtil du kan få fat om bunden af beholderen. Klem let om koppen og træk den ud. Tøm indholdet i toiletet, skyl den eller tør den med toiletpapir og indsæt den igen. Efter behov kan DivaCup'en vaskes i vand og sæbe eller koges i et par minutter.



## 5 facts om DivaCup

- DivaCup fås i to størrelser: En for kvinder under 30 år, som endnu ikke har fået børn, og en lidt større model for kvinder over 30 år samt kvinder, der har født eller fået kejsersnit.
- Første udgave af den genanvendelige menstruationskop blev opfundet allerede i 1930'erne.
- DivaCup er fremstillet af samme slags silikone som f.eks. kontaktlinser, og den er 100% allergifri.
- Skulle du ikke blive glad for DivaCup'en, er der 1 års tilbagebetalingsgaranti.
- DivaCup'en kan bruges igen og igen. Så alt efter, hvor mange bind og tamponer du plejer at bruge, har den tjent sig selv ind på et halvt til et helt år.