

UTILISATION DE L'ÉPONGE COMME SUPPORT CONTRACEPTIF

Avant le premier usage, nettoyer l'éponge comme en fin d'utilisation

1° Mouiller l'éponge et bien essorer.

2° Presser 1/2 jus de citron bio et frais dans un verre et y tremper l'éponge en pressant pour bien l'imprégner du jus de citron. C'est l'acidité du citron qui va permettre de redonner l'acidité naturelle à la muqueuse vaginale pour inhiber les spermatozoïdes. En effet, pendant la période fertile, la glaire apparaît et neutralise cette acidité et rend donc la belle vie au spermatozoïde qui ne survit pas en milieu acide.

3° Pour éliminer tous risques d'infection, vous pouvez **ajouter 1 goutte d'HE bio de Niaouli** au jus de citron.

3° Essorez légèrement l'éponge.

4° Serrez l'éponge entre les doigts et introduisez la doucement dans le vagin, suffisamment profond pour ne pas la ressentir et pour qu'elle recouvre le col de l'utérus.

5° Gardez l'éponge pendant le rapport sexuel et jusqu'à 4H après. Vous pouvez dormir avec et ne la retirer que le lendemain matin.

6° Pour la retirer aisément, vous accroupir et la pincer entre le pouce et l'index.

7° Rincer l'éponge, laver la avec un savon doux et procédez à une désinfection (HE Niaouli). Rincez et rangez l'éponge dans un sachet coton. Ne pas laisser l'éponge humide dans un récipient hermétique, sauf peu de temps juste avant ou après usage.