

# Hé, menstrueerder!

## Ken jij de menstruatiecup al?

Een menstruatiecup is net als de tampon en maandverband een manier om je menstruatie mee op te vangen. Het is een klein, flexibel en opvouwbaar kuipje gemaakt van bijvoorbeeld siliconen. Je kunt de menstruatiecup tot 12 uur aaneengesloten in je vagina dragen en een cup gaat tot wel tien jaar mee!

## Voordelen:

Tot 12 uur draagbaar, geurvrij, goedkoop, onzichtbaar en milieuvriendelijk.

Je vindt jouw perfecte  
menstruatiecup met de quiz  
op [cupkiezer.nl](http://cupkiezer.nl)

**#cupclub**

 **Cup  
kiezer**