



### Inidomskola

1. Kolla datumet på förpackningen.
2. Kolla att förpackningen är hel.
3. Öppna förpackningen försiktigt. Undvik att rispa inidomen med vassa saker som naglar, sax eller tänder.
4. Låt den inre ringen sitta kvar inne i inidomen om den ska omsluta har en medfödd fitta. Tryck ihop ringen och för in inidomen på samma sätt som en tampong eller menskopp. Om en har en erhållen fitta, eller vill använda inidomen i analen, ta bort den inre ringen och för in inidomen.
5. Fyll på med glidmedel inne i inidomen.
6. Ha koll (före och gärna även då och då under sexet) att inidomens yttre ring är på plats utanför kroppsoppningen.
7. När inidomen är färdig använd, snurra ihop öppningen innan den tas ut ur kroppen, knyt ihop och släng i papperskorgen.

