

# Instruccions per crear el teu "Comecoño"!

1. Agafa el full que estàs llegint i talla per la línia puntejada.
2. Doblega l'extrem superior dret i uneix aquesta part amb la vora esquerra, que quedi un triangle.
3. Obre el triangle, veuràs com queda marcada una de les diagonals del quadrat.
4. Doblega l'altre extrem del quadrat per aconseguir l'altre diagonal.
5. Torna a obrir el quadrat i porta cada punta al centre del full de manera que puguis veure tots els mètodes de gestió del sagnat.
6. Repeteix el procediment anterior a l'altra cara.
7. A jugar amb el que et surti del cony!



**Sagnat lliure**

Sentir el teu cos, els moviments del teu úter, la teva sang i deixar-la anar.

**Copa menstrual**



Per veure, olorar i fer servir la teva sang (per a les plantes per exemple)

**Compresa descartable**

Has olorat la sang sense la compresa?



**Tampó**

No només absorbeix la sang, també els fluids vaginals i deixa residus.

**Esponja natural i sintètica**

Es pot practicar la penetració amb ella posada.



**Compresa de tela**

De tots els estampats que vulguis, fins i tot les pots fer tu.

**Calça absorbent**

Hi ha diferents models i per a diferents quantitats de sagnat.



**iii Tria el que et surti del cony!!!**

