

LA COPA VAGINAL

La menstruación es un proceso cíclico y fisiológico de las mujeres sexualmente maduras que ocurre aproximadamente cada 28 días (el 90 % de las mujeres tiene ciclos entre 24 y 36 días) y que tiene una duración de 2-6 días aunque esto también puede variar de una mujer a otra. Popularmente se la llama “la regla” porque aparece de forma rítmica y regular como los números de una regla.



Existen en el mercado multitud de modelos, marcas y tamaños de copas vaginales, sin embargo, básicamente todas son muy similares: Una copa con un extremo inferior que poder sujetar entre tus dedos y un borde circular superior que se ajusta a las paredes de tu vagina. La copa es semirígida y se adaptará a las paredes de tu vagina, que también es muy flexible y está rodeada de músculo. Cuando metes la copa dentro de tu vagina, sus paredes y músculos la “arropan” perfectamente.

Es una buena alternativa a las compresas o los tampones y a diferencia de ellos, no absorbe sino que recoge los fluidos menstruales además de que es mucho más económica por su durabilidad en el tiempo y al ser reutilizable.

¿Qué es la copa vaginal? ¿de qué está hecha?

La copa menstrual es un recipiente fabricado con silicona que se introduce en el interior de la vagina durante la menstruación.

Al estar fabricada con silicona no suele producir alergias ni problemas de irritación ni sequedad vaginal. Además, al poder utilizarla durante años, es un producto respetuoso con el medio ambiente.

Hay un montón de modelos y varios tamaños para que elijas el que mejor se adapte a tus necesidades.

Es cómoda, fácil de usar, ecológica, eficaz y muy limpia y puedes practicar deporte con ella puesta sin problemas.

Con ella puesta puedes hacer vida normal: ir a clase, salir con los amigos, hacer deporte o incluso ir a la piscina.

Es suficiente con vaciarla cada 12 horas.

Cosas a tener en cuenta a la hora de elegir una copa vaginal:

1. El tamaño

Hay muchos modelos de copa vaginal en el mercado, por eso, cuando vayas a elegir la tuya debes fijarte bien en las instrucciones del fabricante para elegir el tamaño adecuado para ti. Generalmente hay 3 tamaños, S (tamaño pequeño), M (tamaño medio) y L (tamaño grande), como cuando compramos ropa; aunque algunas marcas tienen solo 2 tamaños y otras hasta 4.

La diferencia entre unos tamaños y otros radica en la longitud del diámetro de la copa y el volumen de líquido que pueden retener y para elegir el tamaño adecuado se tienen en

cuenta factores como la edad y si has tenido hijos para elegir el tamaño adecuado. Por ejemplo, si no has tenido hijos por vía vaginal los tamaños pequeños se adaptarán mejor a la anatomía de tu vagina y si ya eres madre, es posible que necesites un tamaño mayor; pero insistimos en que revises las instrucciones de cada fabricante. Si eliges una copa de talla menor a la que te corresponde puedes tener pérdidas o incluso que la copa se te caiga y si utilizas un tamaño mayor de lo recomendado, podrías tener molestias mientras la llevas puesta y sentir dolor al retirarla.

Como norma general:

- Tamaño pequeño (S):

Mujeres menores de 18 años y que no hayan tenido relaciones sexuales con penetración.

En mujeres menores de 18 años pero que ya hayan mantenido relaciones con penetración o que hayan tenido un parto por vía vaginal, es posible que el tamaño mediano sea el adecuado.

- Tamaño mediano (M):

Suele ser el más adecuado para edades entre 18 y 30 años y que no han tenido ningún parto vaginal. En mujeres que no han tenido relaciones con penetración y se encuentren en este rango de edad, es posible que el tamaño más adecuado para ella sea el mediano, pero se puede comenzar utilizando un tamaño pequeño e ir observando.

- Tamaño grande (L):

Para mayores de 30 años (hayan parido o no) o si han tenido un parto vaginal (independientemente de la edad).

Pero hay que tener en cuenta otros factores como la complexión, altura, estado de la musculatura pélvica y ejercicio físico que realizas.

En todo caso, hay que tener en cuenta que cada mujer es un mundo a la hora de elegir el tamaño y hay que ir viendo cómo te encuentras con la copa.

Si dudas entre dos tallas, prueba con la mayor de ellas.

2. Los materiales

Las copas menstruales están fabricadas en silicona de grado médico biocompatible, que suena un poco raro pero que en definitiva es un material inerte desde el punto de vista médico, que no produce alergias ni irritaciones en esta zona tan sensible y además previene el crecimiento bacteriano, lo que la hace muy higiénica.

Las copas están diseñadas para adaptarse a la anatomía de la mujer de la manera más cómoda posible. Gracias al efecto vacío la copa no se mueve ni el flujo se desborda, impidiendo "fugas" incómodas.

3. Es una inversión a largo plazo

La mayoría de copas puede usarse hasta 10 años (según el fabricante, porque las hay de 1 o 5 años de duración), lo que supone un ahorro medio de nada menos que el 75% si lo comparamos con otros productos como compresas o tampones y su precio se amortiza al cabo de unos pocos meses de uso.

4. Es respetuosa con el medioambiente

Cada año se tiran a la basura unos 100 mil millones de tampones y compresas, con la copa ponemos nuestro granito de arena para cuidar el medio ambiente.

Instrucciones de Utilización de la Copa Vaginal

1.- Esterilización

Antes de usarla por primera vez, hay que esterilizarla. El fabricante te indicará como hacerlo, aunque lo más común es sumergiéndola completamente en agua hirviendo durante 5 minutos. Algunas copas se pueden esterilizar en el microondas o en unas bolsitas o recipientes esterilizadores especiales.



2.- Preparación



Con las manos limpias (es suficiente con lavarlas con agua y jabón) y la copa esterilizada, dobla la copa en forma de “C” e insértala dentro de tu vagina.

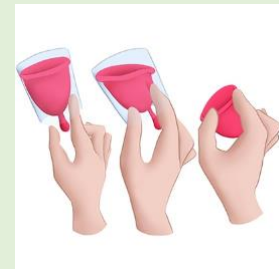
3.- Ahora...vida normal.

Como si no llevaras nada!!! Puedes hacer vida normal, salir con tus amigos, ir a clase, bailar, hacer deporte, ir a la piscina,...

Puedes llevarla hasta 12 horas seguidas.

4.- Retirar la copa

Antes de retirarla, vuelve a lavarte las manos con agua y jabón. Para retirarla, deberás romper el vacío que la copa ha creado en tu vagina apretando la base y retírala con cuidado.



5.- Vacía y limpia la copa

Vacía el contenido en algún lugar adecuado para ello (inodoro, lavabo, etc) y lávala con agua. Te la puedes poner de nuevo otra vez. Si no tienes agua a mano, intenta ser respetuosa con el medio ambiente, puedes limpiarla con un pañuelo de papel y verter el contenido en una botella de agua vacía.



6.- Cuando termine la menstruación: esterilízala y guárdala

adecuadamente hasta el próximo uso. Una vez que has terminado con la regla, debes esterilizar de nuevo la copa introduciéndola en agua hirviendo o siguiendo las instrucciones del fabricante.

Una vez esterilizada, guárdala adecuadamente hasta el siguiente ciclo. La mayoría de fabricantes incluyen una bolsita de algodón para guardarla.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA COPA MENSTRUAL

¿Se pueden mantener relaciones sexuales con la copa menstrual?

En principio, ya sabes que se pueden mantener relaciones durante la regla, si tu quieres no hay ningún problema. Respecto a la copa, no está diseñada para utilizarla durante el coito, por lo que tienes que probar e ir viendo pero si tienes relaciones con penetración con la copa puesta, el pene puede empujar la copa hacia el fondo y provocarte molestias; aunque también puede ser que no notes nada. En caso de notar estas molestias sería tan sencillo como retirarla durante la penetración. No olvides las alternativas al coito, puedes pasártelo muy bien y disfrutar igualmente sin que haya penetración.

Algunas marcas comerciales fabrican una copa especial para mantener relaciones con penetración con la copa colocada, tiene una forma un poco distinta, más plana, que cumple su función perfectamente y no molesta durante las relaciones.

¿Cómo me cambio fuera de casa si no tengo acceso a un baño en 12 horas?

Si vas a estar muchas horas fuera de casa y no tienes acceso a un baño con lavabo, puedes limpiar tu copa con pañuelos, toallitas húmedas o llevar una botella de agua y verterla sobre ella cuando la cambies.

¿Cada cuánto tiempo debo cambiarme?

El uso máximo recomendado es de 12 horas seguidas, pero a medida que vayas usando la copa y te familiarices con ella, tú misma irás comprobando cada cuánto necesitas cambiarte. Depende de la persona y de la cantidad de flujo, así como el día del ciclo en el que te encuentres.

¿Es posible manchar con la copa menstrual puesta?

La copa realiza un vacío en las paredes de tu vagina, por lo que si está bien colocada no debe de haber pérdidas. Aun así, si las primeras veces no estás segura de su colocación, puedes usar otro método como una compresa o un salva-slip para ayudar.

¿A partir de qué edad se puede usar?

Puede utilizarse desde la primera regla, independientemente de la edad.

¿Tiene alguna contraindicación?

No, la copa menstrual no tiene ninguna contraindicación ni efectos negativos para tu salud. El material con el que está fabricada minimiza el riesgo de molestias o irritación.

¿Se puede dormir con la copa menstrual?

Sí, puedes dormir con la copa puesta sin problema. Recuerda que puedes llevarla puesta hasta 12 horas, de día o de noche.

¿Puedo bañarme en la playa o piscina con la copa?

Sí, puedes bañarte sin miedo en la playa o en la piscina porque tu flujo menstrual estará totalmente controlado.

¿Puedo hacer deporte con la copa puesta?

Sí, la copa está indicada para poder hacer deporte mientras la utilizas porque ni te molestará ni se producirá ningún derrame.

¿Previene embarazos o contagio de ITS?

La copa no es un método anticonceptivo ni tampoco protege del contagio de infecciones de transmisión sexual. Correrás riesgo si mantienes relaciones con copa o sin ella y no tomas precauciones. La copa vaginal es compatible con el preservativo y con el anillo vaginal. Tampoco hay ningún problema si llevas puesto un DIU.

¿Puede salirse la copa de la vagina?

La copa realiza un vacío en las paredes de la vagina, por lo que siempre que esté bien colocada no deberá de salirse.

¿Cuántos años dura una copa menstrual?

Cada marca indica la duración de su copa, las hay que duran 1 año y las hay que duran hasta 10 años. Para que dure todo ese tiempo, cuídala bien, lávala y consévala de forma adecuada.

En internet hay mucha información sobre la copa menstrual (y sobre cualquier cosa!), te dejamos un enlace de una página donde aparecen todas las copas que hay actualmente en el mercado por si te interesa echar un vistazo.

<https://www.diversual.com/es/copas-menstruales>

LA COPA MENSTRUAL

(PARA LAS QUE SABEN, LAS QUE NO SABEN Y LAS QUE SIEMPRE QUISIERON SABER)



LO MEJOR DE TODO: UNA SOLA COPA PUEDE DURARTE AÑOS.



Fuente: "Toxin-free, easy to use and eco-friendly: What's not to like about the Mooncup?". THE GUARDIAN

INSTAGRAM.COM/PICTOLINE