

Coppetta Mestruale, Una Scelta Ecologica – Claudia Ci racconta La Sua Esperienza



Che si prenda in considerazione una donna che ha appena avuto il menarca oppure una che ormai conosce il suo ciclo da una vita, quei "maledetti" giorni di flusso portano con se sempre un po' di fastidio, imbarazzo e di sicuro non sono una delle migliori amiche con le quali uscire. ***Da un anno i fatidici "giorni rossi" hanno preso una piega differente per me, e ciò grazie all'utilizzo della coppetta mestruale.*** Molti di voi avranno sentito parlare almeno una volta di coppetta mestruale, da un'amica, in alcuni post che girano sul web o attraverso semplici spot, perciò presumo non risulti più un elemento di grande novità. ***Ho deciso di parlarvi di questo argomento raccontandovi della mia personale esperienza a***

riguardo, cercando di rispondere ad alcune domande che mi son state poste ogni qualvolta si parlava di coppetta mestruale tra donne. Vorrei provare ad eliminare il velo di scetticismo che c'è a riguardo facendo luce su alcuni punti.

Cos'è la coppetta mestruale?

La coppetta mestruale *rappresenta una buona alternativa ai comuni assorbenti utilizzati per il ciclo mestruale, seppure non ancora molto utilizzata.* Essa è generalmente fatta di silicone, a forma di imbuto e serve a raccogliere il sangue mestruale (i classici assorbenti interni o esterni che siano, invece, semplicemente lo assorbono). Va regolarmente svuotata e reinserita. Ogni fine ciclo va lavata, disinfettata e riposta nel proprio sacchettino in attesa del ciclo successivo.

Perché ho deciso di provare la coppetta mestruale?

Ecologia. Questa è stata la scelta iniziale.

Facciamo dei curiosi calcoli: L'età media del menarca è 12 anni e quella della menopausa 52. Prendendo in considerazione un ciclo regolare di 28 giorni, ogni donna ha all'incirca 460 cicli durante la sua vita. Sottolineo che parliamo di stime, il calcolo è davvero forfettario perché il ciclo mestruale è diverso per ogni donna sia per quanto riguarda il numero dei giorni che per il flusso e quindi per il numero di assorbenti utilizzati. Supponiamo un flusso medio di 5 giorni, i numeri di assorbenti utilizzati si aggirano intorno agli 11.500 per ogni donna.

Torniamo a noi..

Sono venuta a conoscenza della coppetta mestruale attraverso alcune ricerche sul web. Inizialmente non credevo potesse

essere pratica ma in realtà non ho trovato nessuna ragione per non provarla in più il prezzo irrisorio mi ha dato l'ultima spinta all'acquisto (all'incirca 20 euro). Non esiste in commercio un altro prodotto per il flusso mestruale che possa essere considerato ecologico come la coppetta. Gli stessi assorbenti interni biodegradabili in realtà sono pur sempre un elemento di rifiuto non semplice da decomporre come ci portano a credere.

E' troppo grande?

Assolutamente no. A primo impatto visivo potrebbe apparire grande, confrontata ai classici assorbenti interni. In realtà essendo fatta di silicone, materiale facilmente malleabile, è davvero semplice da inserire e si modella perfettamente all'interno della vagina. Alcune donne mi hanno chiesto come potessi essere *certa di aver inserito bene o meno la coppetta*. Non nascondo che le prime volte non ero poi così tanto sicura ma presumo sia un effetto comune a tutti. La coppetta va inserita all'interno della vagina puntando sempre verso il coccige, senza spingerla in fondo (salirà naturalmente) e per evitare che resti piegata su se stessa va rotata leggermente con il dito; questo la porterà ad aprirsi con molta facilità e a posizionarsi correttamente.

Ogni quanto la svuoto

I primi giorni di flusso all'incirca ogni 4 ore, dopodiché ogni 6/7 ore. La coppetta mestruale ti aiuta a scoprire la vera entità del tuo flusso mestruale. Inizialmente la coppetta va sperimentata e adattata alle proprie esigenze e al proprio flusso. Per quanto riguarda la notte: la coppetta mestruale può essere tranquillamente indossata anche durante la notte e nella mia esperienza personale non ho mai provato nulla di più confortevole durante il flusso.

Come la pulisco

Durante il flusso mestruale: la coppetta può essere svuota nel wc, sciacquata con dell'acqua corrente e lavata con del detergente intimo prima del reinserimento. Quando sei fuori casa puoi svuotarla e pulirla semplicemente con un fazzoletto. A fine flusso va disinfettata facendola bollire all'incirca per 6 minuti semplicemente in acqua o, altrimenti, con del bicarbonato.

Considerazioni

Dopo un anno di utilizzo della coppetta mestruale non potrei assolutamente tornare indietro. Non ho trovato nessuno aspetto negativo in questo periodo e, anzi, il mio rapporto con il flusso mestruale è considerevolmente migliorato in diversi aspetti:

- **Ecologia, che appunto è stato il cardine di questa scelta**
- **Economia, non devo più acquistare assorbenti**
- **Igiene, mi sento molto più fresca e pulita**
- **Comfort e libertà, posso muovermi liberamente e senza problemi che io faccia sport o che io sia al mare (la coppetta mestruale elimina anche l'imbarazzante filo degli assorbenti interni)**

Per concludere

Sottolineo nuovamente che questo articolo è scritto attraverso la mia esperienza personale e soggettiva e che ogni donna, a causa di differenti variabili, potrebbe avere una visione molto diversa. A tal proposito mi piacerebbe ascoltare il vostro punto di vista a riguardo o rispondere a eventuali domande e curiosità che magari son rimaste irrisolte.

Articolo di Claudia Saccente