

CASA DE LUNA

FEMINIDAD CONSCIENTE Y SANACIÓN DEL LINAJE
FEMENINO

Boletín VII

SUMARIO

- ¿Esto de la copa menstrual es una maravilla, como nos lo pintan, o un mito?
- ¿Qué es la copa menstrual?
- ¿Cómo se utiliza la copa menstrual?
- ¿Cómo la cuido?

LA COPA MENSTRUAL

¡Hola, Lunera!

¿Cómo estás?

Yo en fase invernal, de cueva, recogimiento, renovación, oscuridad, fuego...

Siempre he sabido que mi estación, la que más me gusta, la que conecta directamente con mi verdadera esencia, es el invierno, aunque reconozca que necesito el sol y que soy muy, pero que muy, friolera.

Pues bien, así me encuentro, los exámenes han terminado y, con ellos, el estrés del estudiante que no ve nunca el final del túnel ;) Ahora, cuando salgo de trabajar, puedo ir a casa, comer tranquila (me da igual el qué, comer en plato y no en tupper es una delicia en sí) y ponerme a crear, crear, crear a tope para esta Casa y para ti.

El Boletín de este mes es fruto de las abundantes consultas que he recibido, últimamente, sobre la copa menstrual.

He pensado que os sería de ayuda, a las que aún no la conocéis, o no os atrevéis con ella, un pequeño manual sobre su uso y demás truquillos.

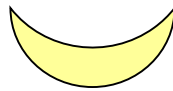


¡Gracias por estar ahí, por leerme y por formar parte de esta Casa, que cada vez es máaas grande!

Te invito a conocer una alternativa ecológica, para la madre naturaleza y para ti, que te permitirá emprender el camino de regreso al gozo de menstruar.

Laia Oraá

Estudiante de Información y Documentación y Antropología Social y Cultural, especializándose en feminidad consciente y sanación del linaje femenino ancestral.



¿ESTO DE LA COPA MENSTRUAL ES UNA MARAVILLA, COMO NOS LO PINTAN, O UN MITO?

Estas últimas semanas he recibido muchas consultas, en referencia a las copas menstruales. Como es un tema básico para la toma de contacto (y reconciliación) con la menstruación y el ciclo femenino, he pensado que os sería de mucha utilidad un artículo que tratara todos los aspectos que os preocupan e inquietan.

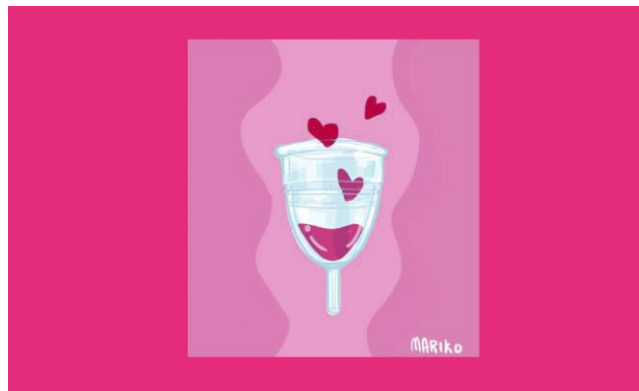


Imagen de Aires de cambio

En primer lugar, y respondiendo clara y concisa a la pregunta-titular del post diré que:

Ni una cosa, ni la otra. Ni blanco, ni negro. Porque nada es "bueno" o "malo", en sí. Todo tiene sus ventajas y sus inconvenientes, pero eres tú, y solamente tú, la que debe decidir cómo vivir su menstruación.

No iré con una maletita llena de copas, picando a las puertas de las casas, como hace años hacían con las enciclopedias, ni nada por el estilo. Ofrezco información confiable, contrastada (¡que para eso me lees!) y lo escribo como se lo diría a una amiga del alma, así que voy a ser lo más honesta y clara, posible:

La copa menstrual existe, por supuesto, no es un mito sino una realidad desde hace tiempo, pero el tener o no tener una buena experiencia con ella depende de diversos factores.

¿Cuáles? Ahí van:

1. Escoger bien: Hay muchas marcas en el mercado, de hecho, cada vez más, es importante que te fijes en los componentes (¿por qué uno de los motivos por los que te pasas a la copa es para dejar de contaminarte, no? Pues eso: ¡Lo más natural posible, por favor!).

Una vez te decides por una marca en concreto, ya sea porque a tu vecina le va súper bien y te la recomienda o porque tu intuición se ha manifestado: ¡Ten en cuenta la talla!

2. Utiliza tu talla: Generalmente hay 2, una para las mujeres menores de 35 años que no han tenido un parto vaginal, y otra para las mujeres mayores de 35 años, hayan, o no, dado a luz.

3. Lee bien las instrucciones o ten a mano una fuente de información que te explique cómo insertarla y extraerla, cómo limpiarla, etc.

Si cumples estos requisitos, no hay motivos por los que tu experiencia con la copa tenga que ser mala, peeeero queda un punto clave, determinante, de hecho, y es la relación íntima que mantienes con tu propio cuerpo, y con tu sangre.

¿Te sientes incómoda con el hecho de tener que "meterte" la copa, en tu vagina?

¿Te mareas cuando ves tu sangre menstrual?

Si es así, no te preocupes, nos enseñan a ver la menstruación como algo desagradable y sucio, no eres la única que se siente de esta manera. No pasa nada, empieza a utilizar la copa, a tu ritmo, y combínalo con toallas de tela, si es necesario. Altérnalo. Acostúmbrate. Poco a poco irás reconciliándote con tu sangre, irás acostumbrándote a que esté calentita, a que tenga un olor determinado (que no MAL olor, cuidado) y a su color. Podrás verla tal cual, como es y, quizá, viendo la cantidad te sorprenderás al darte cuenta de que no sangras tanto como pensabas (con las compresas y tampones se distorsiona todo: color, olor, cantidad...)



Imagen de Mónica Usero

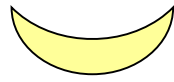
La experiencia de menstruar con la copa puede ser una maravilla, y así lo exponemos muchas mujeres que ya la utilizamos cada mes, pero NADA, nada, es blanco o negro, bonito o feo. Cada mujer tiene que decidir qué es lo que más le conviene, con qué se siente más a gusto, más cómoda.

Puedes ser una de las maravilladas, o una de las que la ven como un mito. Sea como sea, estará bien.

Recuerda que no hay normas o dogmas sobre cómo menstruar mejor o peor.

Tú, conoces tu cuerpo mejor que nadie en este mundo.

Tú y solamente tú tienes que decidir de qué manera vivir tus Lunas.



¿QUÉ ES LA COPA MENSTRUAL?



La copa menstrual es un tipo de barrera que se inserta en la vagina durante la menstruación para retener el flujo menstrual.

Una de las diferencias básicas entre la copa y los tampones es que ésta no absorbe la sangre, sino que la recoge quedando nuestra menstruación contenida en el interior de la copa, hasta que se extrae de la vagina.

Las copas pueden estar fabricadas con diferentes materiales, pero es muy importante que escojas una que esté compuesta por materiales naturales: látex, silicona médica o TPE. De esta manera no produce alergias, no contiene blanqueantes ni productos químicos que puedan ser absorbidos por nuestro cuerpo, no produce irritaciones vaginales y no genera residuos.



¿CÓMO SE UTILIZA LA COPA MENSTRUAL?



Es este punto el que os preocupa más, en general, porque siempre, siempre, me preguntáis: *¿pero, me la sabré quitar?*

Y yo misma, hace unos años, cuando empecé a utilizarla, me lo pregunté.

La respuesta es clara y concisa:

Sí, te la sabrás quitar porque es muy fácil de extraer, porque NO es posible, fisiológicamente, que se introduzca en los adentros de tu útero.

Haciendo un poco de broma al respecto: ¡Nuestra vagina no es un agujero oscuro, ni nada parecido al bolsillo mágico de Doraemon! No puede entrar y perderse.

FemmeCup Latinoamérica creó un vídeo, disponible [aquí](#), en el que explica muy bien qué es la copa, cómo se utiliza y por qué es una alternativa positiva para nosotras. **Aconsejo ver el vídeo porque muestra de manera gráfica lo que pretendo explicarte a continuación, pero también te digo que parece más complicado que cuando te pones manos a la obra. Así que, por favor, ino te desanimas, es más fácil de lo que parece!**

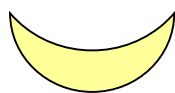
Como podéis observar en esta imagen de [lacopamenstrual.es](#), la copa se inserta en la vagina, no tan adentro como un tampón, y se adapta perfectamente a las paredes de ésta.



Pero vamos a ir paso a paso:

1. **Lava la copa** con jabón neutro.
2. **Pon la copa a hervir**, en un recipiente, durante unos minutos (tal y como has visto en el vídeo anterior).
3. **Lávate las manos**.
4. **Dóblala**, hay diferentes maneras de hacerlo tal y como se muestra [aquí](#)
5. **Insértala** tal y como se explica [aquí](#)
6. **Retírala** tal y como se explica [aquí](#)

¿Recuerdas la primera vez que te pusiste un tampón? Ahora te pasará un poco lo mismo, es posible que te sientas insegura, pero nada más lejos de la realidad, pues enseguida dominarás el arte de la copa ;)



¿CÓMO LA CUIDO?

Es importante leer las instrucciones del fabricante de nuestra copa, pues hay muchas en el mercado, en estos momentos, de materiales distintos, y los cuidados, de una a otra, pueden variar.

Pero os enumeraré lo principal:

- La primera vez que se utiliza también tiene que ponerse a hervir unos minutos. Aunque esté nueva, no usada y brille, pensemos que viene de fábrica y es necesario esterilizarla.
- Enjuágala lo antes posible, una vez la vacíes. Hazlo, por lo menos, una vez al día, mientras la estés utilizando.
- Enjuaga tu copa con agua fría y límpiala con jabón neutro, sin perfume ni tóxico alguno.
- Si, después de meses de uso, empieza a amarillear, puedes utilizar un cepillo de dientes para frotarla suavemente.
- Vuelve a esterilizarla antes de guardarla para el próximo mes.
- No la guardes en bolsas de plástico ni recipientes herméticos, sino en una bolsa de tela, así puede transpirar (ya se venden con su propia bolsita de tela, no se hace necesario que compres una, aparte).

Fin
