

BSB

Los beneficios de “ser mujer”

En la pubertad las mujeres empezamos a tener las primeras reglas, la menarquía, a partir de los once hasta los catorce años, aunque estas edades pueden variar dependiendo de la zona geográfica del mundo donde estemos, la calidad y el estado de salud en la que nos encontremos, y el componente genético de nuestras madres y abuelas.



Las mujeres pasaremos por el ciclo de la menstruación alrededor de unas cuatrocientas veces a lo largo de nuestra vida: pre ovulación, ovulación y sangrado. El ciclo de cada menstruación, regla o periodo, también es oscilante, variará entre los 25 y los 40 días, y tiene una duración de entre 3 a 7 días. Los días del sangrado suelen ser los más evidentes de este ciclo, pues es cuando el óvulo sin fertilizar muere y sale al exterior por la vagina. Para que tener el flujo menstrual no nos impida mantener nuestro ritmo de vida habitual, durante unos treinta y cinco años, utilizaremos compresas o tampones que iremos cambiando regularmente para no provocar infecciones. A día de hoy, el hecho de ser mujer y tener la menstruación, sigue siendo un factor de riesgo para la salud y de exclusión social. A nivel económico no todas las mujeres tienen acceso a las compresas o pueden resultar demasiado caras. En muchos países del mundo, por ejemplo en Kenia, las mujeres cortan trozos de telas de ropas usadas o usan hojas de árbol para que les sirvan de compresas, con el peligro sanitario que ello conlleva, incluso la muerte. En países del primer mundo, como España, incluso la muerte. En países del norte también ocurren situaciones similares. En algunas zonas de Estados Unidos las mujeres sin acceso a duchas limpias o para que se les pueda abastecer de compresas o tampones, pueden que suelen ser artículos caros y en las zonas de pobreza, las personas que dan un plato de comida para ellas, no suelen pensar en incluirles. Desde hace algunos años han surgido iniciativas, por ejemplo la de Femina Internacional en Kenia, que suministra los sanitarios a las mujeres que incluyen, entre otros elementos de higiene, una copa menstrual. Esta copa ayuda a poco conocida entre las mujeres y los hombres, ya que reúne todos los aspectos para que no sea fácil su venta, ya que es higiénica, ecológica, económica y empoderadora a la mujer con su cuerpo. Así como las compresas o los tampones absorben el flujo menstrual, el copa lo que hace es almacenarlo. Los materiales con los que está fabricada suelen ser cuatro: silicona quirúrgica, látex, TPE (elastómeros termoplásticos) o Plástico quirúrgico. De estos materiales nos encontramos con algunos más elásticos que otros, sin reacción en el cuerpo (la excepción del látex) que proporcionan una gran sujeción, ya que pueden entrenarse a las 6 y 8 horas. Lo único que hay que hacer es lavarla antes de usarla durante la menstruación, colocarla dentro de la vagina al igual que hacemos con un tampón, y mantenerla durante las horas que ha comentado. Pasado este tiempo retirarla con cuidado de no volcar el contenido, desahogar el sangrado por el desagüe del baño, enjuagarla y volverla a introducir en la vagina. La última vez que se vaya a utilizar se vuelve a hervir y se lava con agua y jabón, guardándola hasta su próximo uso. Bien utilizada puede durar entre 5 a 10 años. Actualmente hay muchas marcas en Europa y los precios oscilan entre los 9€ y los 30€. Se pueden adquirir en algunas herbolaterías, farmacias, e incluso en algunos grandes almacenes. Si no las encuentran siempre pueden recurrir a artículos de mensajería exprés. Además de los beneficios de la copa menstrual (comodidad, autonomía, higiene y economía doméstica), existe otro aspecto muy importante: conocerse como mujer, estar en presencia con nuestra menstruación nos ayudará a conectar más con nuestra

BSB

Los beneficios de “ser mujer”

En la pubertad las mujeres empezamos a tener las primeras reglas, la menarquía, a partir de los once hasta los catorce años, aunque estas edades pueden variar dependiendo de la zona geográfica del mundo donde estemos, la calidad y el estado de salud en la que nos encontremos, y el componente genético de nuestras madres y abuelas.

Las mujeres pasaremos por el ciclo de la menstruación alrededor de unas cuatrocientas veces a lo largo de nuestra vida: pre ovulación, ovulación y sangrado. El ciclo de cada menstruación, regla o periodo, también es oscilante, variará entre los 25 y los 40 días, y tiene una duración de entre 3 a 7 días.

Los días del sangrado suelen ser los más evidentes de este ciclo, pues es cuando el óvulo sin fertilizar, junto con las paredes del endometrio en forma de coágulos, salen al exterior por la vagina. Para que tener el flujo menstrual no nos impida mantener nuestro ritmo de vida habitual, durante unos treinta y cinco años, utilizaremos compresas o tampones que iremos cambiando regularmente para no provocar infecciones.

A día de hoy, el hecho de ser mujer y tener la menstruación, sigue siendo un factor de riesgo para la salud y de exclusión social. A nivel económico no todas las mujeres tienen acceso a las compresas o pueden resultar demasiado caras. En muchos países del mundo, por ejemplo en Kenia, las mujeres cortan trozos de telas de ropas usadas o usan hojas de árbol para que les sirvan de compresas, con el peligro sanitario que ello conlleva, incluso la muerte. En países del

norte también ocurren situaciones semejantes. En algunas zonas de Estados Unidos las mujeres sin techo tienen muchas dificultades a la hora de tener acceso a duchas limpias o para que se les pueda abastecer de compresas o tampones, puesto que suelen ser artículos caros y en los centros de acogida, las personas que donan enseres o comida para ellas, no suelen pensar en incluirlos.

Desde hace algunos años han surgido iniciativas, por ejemplo la de *Femme Internacional* en Kenia, que suministra lotes sanitarios a las mujeres que incluyen, entre otros utensilios de higiene, una copa menstrual. Esta copa todavía es poco conocida entre las mujeres y los hombres, ya que reúne todos los aspectos para que no sea fácil su venta, ya que es higiénica, ecológica, económica y empodera a la mujer con su cuerpo.

Así como las compresas o los tampones absorben el flujo menstrual, el copa lo que hace es almacenarlo. Los materiales con los que está fabricada suelen ser cuatro: silicona quirúrgica, látex, TPE (elastómeros termoplasmáticos) o Plástico quirúrgico. De estos materiales nos encontraremos con algunas más elásticas que otras, sin reacción en el cuerpo (a excepción del látex) que proporcionan una gran autonomía, ya que pueden extraerse a las 6 y 8 horas.

Lo único que hay que hacer es hervirla antes de usarla durante la menstruación, colocarla dentro de la vagina al igual que haríamos con un tampón, y mantenerla durante las horas que he comentado. Pasado este tiempo retirarla con cuidado de no volcar el contenido, desechar el sangrado por el desagüe del baño, enjuagarla y volverla a introducir en la vagina. A última vez que se vaya a utilizar se vuelve a hervir y se lava con agua y jabón, guardándola hasta su próximo uso. Bien utilizada puede durar entre 5 a 10 años.

Actualmente hay muchas marcas en Europa y los precios oscilan entre los 9€ y los 30€. Se pueden adquirir en algunas herboristerías, *sexshops*, e incluso en algunos grandes almacenes empiezan ya a tenerlas en la sección de higiene. Si no las encuentran siempre pueden recurrir a artículos de mensajería exprés.

Además de los beneficios que he mencionado de la copa menstrual (comodidad, autonomía, higiene y economía doméstica), no querría olvidarme de otro aspecto muy importante: conocerse como mujer. El hecho de estar en presencia con nuestra menstruación nos ayudará a conectar más con nuestra naturaleza y con nuestro interior y exterior como mujeres.

Sin dudar, si eres mujer y menstruas, y todavía no has probado la copa, te animo a hacerlo. Puede que aún tengamos reparos en hacerlo, pero hay que recordar que también lo fue el pasar de los pañitos que se lavaban a diario a las compresas, o el miedo al uso de los tampones. Seguro que cuando la prueben, también la recomendarán.

Teresa Ramos Díaz
Sexóloga y Terapeuta de pareja
www.sexologateresaramos.com

Publicación para: BSB

Fecha de publicación: MARZO 2016

Contacto: info@sexologateresaramos.com

Enlace: https://issuu.com/mallorcamente/docs/revista_bsb_nr.3