

# LA COPA MENSTRUAL



mujoas.org



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias

## ¿QUÉ ES LA COPA MENSTRUAL?

*Es un método alternativo a las compresas y los tampones. Están hechas de silicona médica (el mismo material que los chupetes), que se introduce en el interior de la vagina, adaptándose a las paredes vaginales independientemente del movimiento que hagamos, y recoge todo el flujo en el interior de la copa. Puedes llevar la copa hasta 12h en el interior sin tener que preocuparte (en función del flujo que tengas). La puedes quitar y poner tantas veces como quieras. Se utiliza diariamente durante todo el ciclo. Sí, sí **TODO** el ciclo, por lo que la puedes usar por la noche sin problemas, puedes dormir tranquila y plácidamente.*



mujoas.org



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias

## ¿Cómo saber cuál es tu talla?

Depende de la marca. Normalmente se diferencian en copas para mujeres que hayan tenido partos (hay marcas que diferencian entre partos por cesárea o partos naturales), y mujeres que no. Dentro de estos grupos, pueden dividirse en flujo abundante o flujo leve/moderado.



mujoas.org



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias

## ¿Dónde y por cuánto la puedes conseguir?

-Actualmente, se pueden conseguir en **farmacias, herbolarios, tiendas ecológicas, por internet e incluso en supermercados.**

-El precio ronda los entre los **15-30€** según la marca



mujoas.org



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias

## ¿Cómo se utiliza?

**1º.** Esterilizar la copa:  
Se puede hervir durante 10 minutos o puedes usar bolsas o pastillas esterilizadoras.



**2º.** Lavarte las manos  
(la higiene es lo primero)



**3º.** Colocación.  
Una vez dentro, la copa se expande y hace vacío, evitando derrames.

Técnica de doblado 1



Técnica de doblado 2



[mujoas.org](http://mujoas.org)



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias

## ¿Cómo se utiliza?

**4º.** Una vez llena, o pasadas las 12h, sacarla.  
Para ello, hay que aplastar la copa ayudándose del "pitorro" de abajo para quitarle el vacío.



**5º.** Lavar con agua o una toallita y volverla a introducir en la vagina.  
Si has acabado tu ciclo menstrual, puedes guardarla y volver al paso uno.



[mujoas.org](http://mujoas.org)



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias

## Ventajas respecto a otros productos de higiene íntima

- Evita irritaciones vaginales por el material del que está hecha.
- Es cómoda a la hora de llevarla y fácil de usar.
- Es higiénica, no hay derrames y no se ve (está completamente dentro del canal vaginal).
- Es ecológica: evitamos productos de desecho.
- Duradera: puede durar hasta 10 años.
- Económica. En lo que te dura una copa (máx.30€) puedes gastarte en compresas y tampones unos 2400€.



[mujoas.org](http://mujoas.org)



@mujoas



Mujeres Jóvenes de Asturias