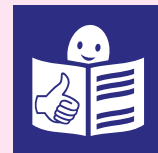


Guía sobre la copa menstrual



Esta guía está editada por:

Plena inclusión Comunidad Valenciana



Esta guía la ha financiado:

Fundación ONCE



La coordinación técnica de los textos y contenidos la han hecho:

- **Noemi Soriano García**
*Área de Mujeres y por la Igualdad de Género,
Formadora en Género y Diversidad Sexual
Plena inclusión Comunidad Valenciana.*
- **Paula Peña García**
Sexóloga Plena inclusión Comunidad Valenciana.

Con la colaboración de:

- **Irene Aterido Martín-Luengo**
Socióloga, sexóloga y consultora en salud y género.



La adaptación y validación a lectura fácil la ha hecho:

Servicio FA-CI-LI-TO de Plena inclusión Comunidad Valenciana.

FA-CI-LI-TO

En esta guía hemos tratado de combinar la Lectura Fácil con el Lenguaje no sexista de la manera más equilibrada.

Ilustraciones y pictogramas:

- **Sergio Palau**
Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC (BY-NC-SA)
- **Joan Rico**
- **Banco de imágenes 123rf**

Diseño y Maquetación:

www.idealbranding.es

¿Qué es esta guía?



Esta guía es para aprender a usar la copa menstrual. Menstrual viene de la palabra menstruación. También se llama regla. La menstruación es cuando sangramos cada mes unos días por la vagina. Esta copa la usamos cuando tenemos la menstruación.



Es una guía para mujeres con discapacidad intelectual. Es una guía para **cismujeres** y **hombres transexuales**.

Sabemos que hay mujeres con discapacidad intelectual que quieren usar la copa menstrual, pero les falta información accesible.

En esta guía tienes toda la información que necesitas saber:



- ¿Qué es la copa menstrual?
- Información importante sobre la copa menstrual
- Beneficios de usar la copa menstrual
- ¿Cómo poner la copa menstrual?
- ¿Cómo sacar la copa menstrual?
- ¿Cómo mantener limpia la copa menstrual?
- Otras guías para saber más sobre la copa menstrual



Anímate a leerla.

Si tienes dudas pregunta a tu persona de apoyo. También puedes preguntar a una mujer que use la copa menstrual.



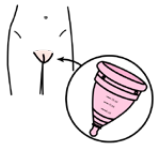
Cismujer:

Una mujer que nace con cuerpo de mujer y se siente mujer.

Hombre transexual:

Una persona que nace con cuerpo de mujer pero se siente hombre.

¿Qué es la copa menstrual?



Cualquier **cismujer** puede usar la copa menstrual.
También las mujeres con discapacidad intelectual.

La copa menstrual es un producto de higiene menstrual.
Es un recipiente que ponemos
dentro de la vagina
para recoger la sangre
durante la menstruación.



La copa menstrual puedes comprarla
en farmacias o herboristerías.
Cuesta entre 30 y 50 euros.

Hay diferentes tallas.
Es importante saber
cuál es la talla que tú necesitas.



Es mejor usar una talla más grande
cuando has tenido un parto natural.
Y usar una talla más pequeña
cuando tienes menos de 30 años.
También se aconseja usar talla pequeña
cuando no has tenido relaciones sexuales
con penetración.



La copa menstrual es más fácil de usar
para aquellas mujeres que conocen bien su cuerpo
y sus genitales.



Cismujer:

Una mujer que nace
con cuerpo de mujer
y se siente mujer.

Información importante sobre la copa menstrual



- Una mujer puede usar la copa menstrual desde la primera vez que tiene la menstruación.

- La copa menstrual la pueden usar también las mujeres que no hayan tenido nunca relaciones sexuales con penetración.



- Lo primero que tienes que saber es que llevar la copa no duele, ni la notas dentro de la vagina.



- Usar la copa menstrual es más fácil para las mujeres que tienen un buen conocimiento de su cuerpo, de sus genitales y que conocen bien cómo funciona su ciclo menstrual.



- Si eres una mujer con los músculos de la vagina muy rígidos o blandos puedes tener dificultades para usar la copa menstrual.



En ese caso, es mejor usar otros productos de higiene menstrual como compresas.



No es necesario sacar la copa para mear o hacer caca. Pero sí es necesario sacar la copa para mantener relaciones sexuales con penetración.



También puedes preguntar a tu ginecóloga. O pedir cita con la sexóloga de Plena inclusión Comunidad Valenciana para que te explique mejor cómo usar la copa menstrual.

Beneficios de usar la copa menstrual



- No tiene productos químicos.
La copa menstrual es de un material especial llamado silicona médica, Este material no provoca ningún tipo de alergia en nuestro cuerpo.



- No absorbe la sangre, sólo la recoge.
Esto hace que no produzca sequedad y cuide tu **flora vaginal**.



- Es cómoda, puedes hacer deporte o cualquier actividad de tu día a día. También puedes dormir con ella. Puedes llevarla puesta entre 4 y 8 horas. Esto depende del sangrado de cada mujer.



- Es más barata a largo plazo que otros productos de higiene menstrual como las compresas y tampones. La puedes volver a usar en cada menstruación. Puede durar hasta 10 años. Esto depende del sangrado de cada mujer.



- Es más respetuosa con el medio ambiente. La copa menstrual se usa y no se tira a la basura, se limpia y se vuelve a usar. No contamina.



Los tampones y las compresas que se tiran a la basura después de usarlos muchas veces terminan en el mar y sí contaminan.



Flora vaginal:

Son bacterias buenas que viven en la vagina y nos protegen para evitar infecciones y otros problemas.

¿Cómo poner la copa menstrual?



Es importante lavarte las manos antes de usar la copa menstrual. También antes y después de sacar la copa.



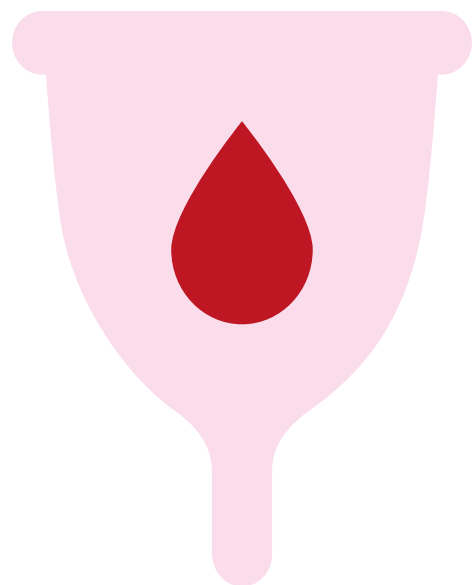
La primera vez que usas la copa toca la copa, dóblala y acostúmbrate a ella. La mayoría de las mujeres necesitan tiempo para acostumbrarse.



La primera vez que usas la copa es importante saber que primero hay que hervirla 10 minutos para tenerla limpia



Si te manchas las bragas de sangre es una señal de que la copa no está bien colocada. También puede ser que esté llena y sea el momento de vaciarla.

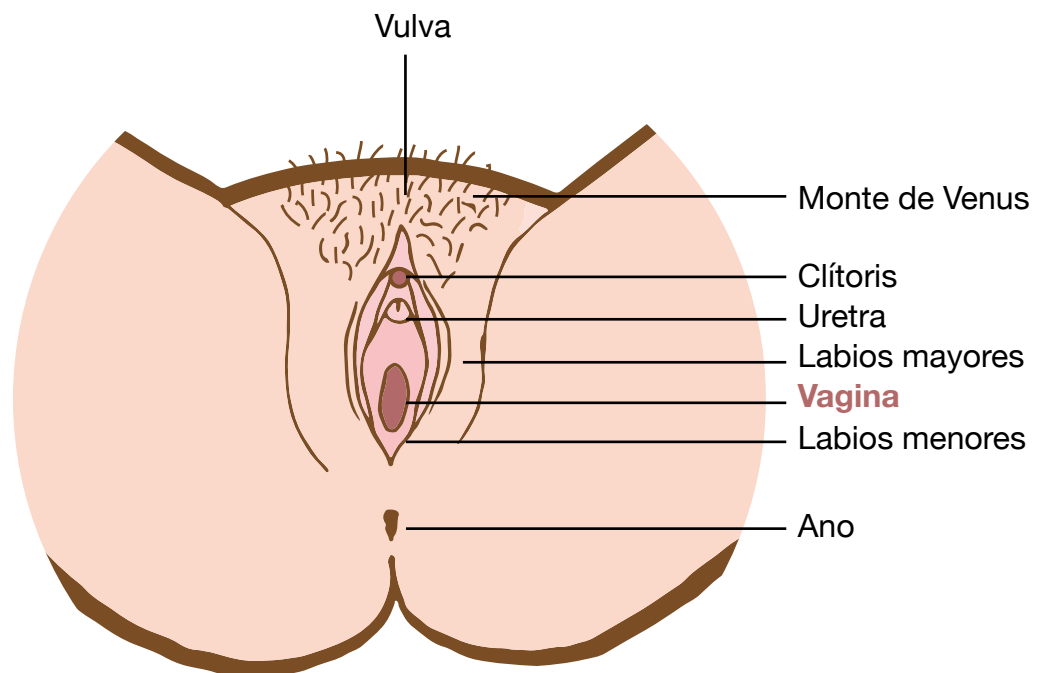


Para ponerte la copa:

1. Ve al baño.
2. Quítate las bragas
3. Dobla la copa con las manos limpias.
4. Respira profundo.
5. Relájate y al soltar el aire
mete poco a poco la copa
por tu vagina.
6. Y empuja la copa hacia dentro.

¡Tranquila!

La entrada de la vagina
y la vagina son muy elásticas
y se adaptará a la copa.

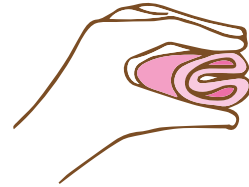
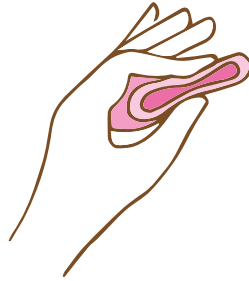
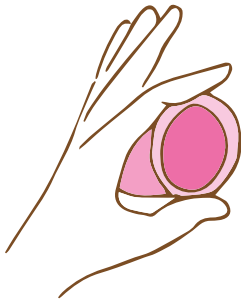


Te ayudará ver este vídeo:

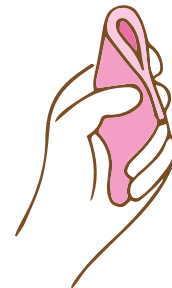
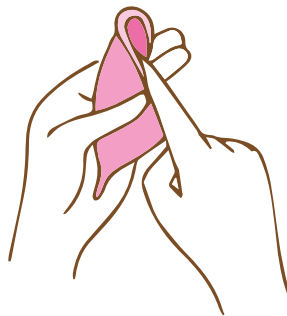
Hay 2 formas para colocarte la copa menstrual.

Prueba la forma que mejor te va a ti:

1

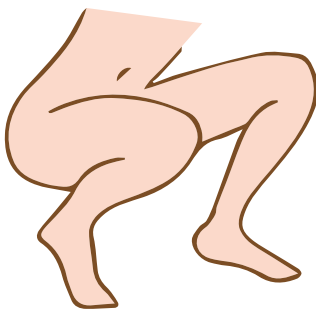


2

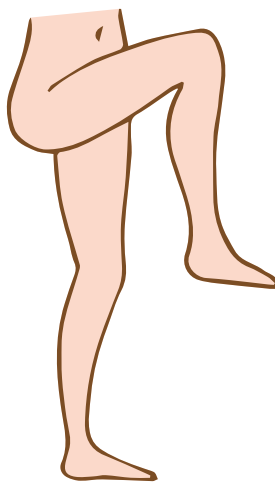


Hay 3 posturas diferentes para colocar la copa menstrual.

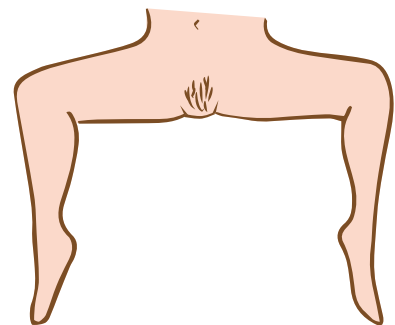
Prueba la postura que mejor te va a ti:



de cuclillas



una pierna arriba



sentada

¿Cómo sacar la copa menstrual?



Lávate las manos,
y nota el palito de la copa
en la entrada de la vagina.

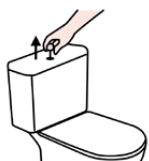


No tirar del palito largo.
Se recomienda cortar el palito.
Es importante que presiones la base de la copa
para que deje de hacer vacío.
Cuando tengas la copa entre tus dedos,
relájate y tira de la copa para abajo.

¿Cómo mantener limpia la copa menstrual?



Durante la menstruación,
la copa hay que vaciarla y limpiarla con agua
cada 4 o 8 horas.



La sangre que hay en la copa
hay que tirarla por el váter.
Y tirar la cadena.



Cuando terminas la menstruación
es muy importante limpiarla
primero con agua y jabón.
Luego hay que hervirla 10 minutos para tenerla limpia
y preparada para la siguiente menstruación.



También puedes limpiar la copa en el microondas.
Una en recipiente especial y agua.
El vapor limpiará
y **esterilizará** la copa.



Esterilizar:

Quitar los microbios,
las bacterias que
contaminan o están
sucias.

Para saber más sobre menstruación y copa menstrual:



Guía sobre menstruación
en lectura fácil



Guía conócete y cuídate
en lectura fácil



Cómo se usa la copa menstrual
paso a paso



Servicio Sexológico Plena inclusión Comunidad Valenciana

 96 392 37 33

 paula@plenainclusioncv.org



Guía sobre la copa menstrual