

Una copa, sisplau

I no em refereixo precisament a una copa de vi, sinó a una copa menstrual. Sí, sí, una copa menstrual (repetiré aquestes dues paraules fins que es converteixin en una paraula habitual del nostre diccionari. Com qui diu ocell groc o casa rural).

Què és una copa menstrual? És una alternativa saludable als tampons i les compreses. Es tracta d'un recipient reutilitzable en forma de copa que s'adapta a les parets de la vagina i que recull la menstruació. No l'absorbeix, sinó que la recull.

La societat en què vivim ha creat uns missatges que fan que la menstruació sigui viscuda amb por, dolor, fàstic i rebuig. Els anuncis de compreses i/o tampons ens ensenyen contínuament com dissimular-la, amagar-la i, en definitiva, negar-la. Són tants els conceptes i les creences negatives que l'envolten que ens oblidem de la meravella que simbolitza: símbol de salut, d'ésser cíclic, de vida. Per això, que existeixi un mètode que ens permeti (re)connectar, (re)descobrir i prendre consciència del nostre cos-ment, de nosaltres mateixes, és un pas més cap la saviesa i el benestar. Avantatges no en falten:

- Respecta la nostra salut. Està lliure de substàncies tòxiques i al·lèrgiques.
- És ecològica. Al ser reutilitzable, no genera residus; el planeta ho agrairà.
- És reutilitzable. Si se'n té cura adequadament, pot durar fins a vuit o deu anys! Calcula quants tampons o compreses compraries en vuit anys... Així que també resulta molt econòmica (fet que no interessa a les grans empreses ni agències de publicitat).
- Té molta més capacitat que els tampons (es pot dur fins a 8 hores).
- Es converteix en una font de coneixement i connexió amb la pròpia menstruació i la vagina. Et permet conèixer el color, la textura, la densitat i la quantitat (que de ben segur que et sorprendrà) de la menstruació, fet que permet detectar qualsevol canvi i consultar-ho de seguida.
- És tan còmoda (i no visible), que t'oblidaràs que la portes posada!

Utilitzar-la és molt senzill: es doblega i s'introdueix dins de la vagina durant unes hores (recorda que té molta més capacitat que un tampó; has d'anar descobrint com és realment la teva menstruació). La pots dur tant de dia com de nit. Quan desitgis buidar-la, simplement es retira i se'n buida el contingut. La neteges amb aigua o aigua i sabó neutre i te la tornes a col·locar. Recorda la primera vegada que vas intentar utilitzar un tampó; només és qüestió de pràctica! I no cal que esperis a tenir la menstruació per fer-ho: la pots col·locar i retirar sense molèstia les vegades que desitgis.

Et ve de gust provar-la?

S'ha calculat que, durant la vida, una dona estarà menstruando 2.405 dies. Ara, tu pots decidir com viure aquests 2.405 dies de menstruació. Sense normes, sense regles imposades més que les teves. Per això, amb veu ferma, jo em demano una copa, si us plau!

I tu, decideixes apropar-te a la teva menstruació?