

## Así funciona la copa menstrual: la regla sin compresas, sin tampones y con sexo es posible

Quien la prueba no la deja. Higiene, comodidad y un único gasto que ronda los 25 euros en diez años. Esos son los tres pilares que hacen de la copa la última revolución femenina



¿Eliminarías de tus reglas las compresas y los tampones e incorporarías el sexo? Un sexo libre y sin ápice de sangrado. Esa es la última propuesta de la **copa menstrual**. Con permiso del Satisfyer, la última gran revolución femenina. Tras tirar por tierra todas y cada una de las incomodidades propias del período, ahora rompe el tabú. Sexo y regla son compatibles. Y a todos aquellos para los que ya lo eran, les ahorra la incomodidad de mancharse. Una versión mucho más ovoide, que permite la penetración sin ponerle ningún tipo de barrera, hace el milagro.

«Desde luego, ayuda a romper ciertos tabúes. No hay ninguna contraindicación para **mantener relaciones sexuales mientras se está con la regla**, pero esta copa permite hacerlas muy cómodas», señala **Belén García**, ginecóloga del Equipo Ron del Hospital Quirónsalud A Coruña. La especialista asegura que en su consulta, por supuesto, responde a preguntas relacionadas con el sexo y la menstruación: «Antes de que saliese esta nueva copa, me preguntaban si podían mantener relaciones con la copa normal, que no está concebida para eso». Los responsables de la creación de este último modelo y una de las compañías que introdujo el dispositivo en España, **Intimina**, tenían claro que tocaba dar un paso más.

«Muchas mujeres experimentan un incremento en la libido durante los días de la menstruación. **Tener la regla no debería ser un freno a la hora de disfrutar del sexo**, y por eso la Ziggy Cup es perfecta para quienes prefieren hacerlo sin manchas de por medio», indica **Pilar Ruiz**, la responsable de comunicación de esta firma que lleva comercializando copas en [Suecia](#) desde el año 2009 y que desembarcó aquí en el 2012. «Defendemos que cada mujer pueda optar a todo tipo de producto, que pueda tener el control sobre su cuerpo, y que tenga libertad de decisión a lo largo de todo el ciclo menstrual», añade.

### ***Su uso permite olvidarse de las compresas y los tampones tanto de día como de noche, cuesta unos 25 euros y dura alrededor de diez años***

Pero la copa ha supuesto una revolución para el ciclo que va mucho más allá. Con ella se acabaron las frecuentes visitas al baño para cambiarse, que se vuelven menos numerosas. También resulta más cómoda y **permite olvidar las mencionadas compresas y tampones**, con los beneficios para el medio ambiente y el ahorro económico que ello conlleva, teniendo en cuenta que el gasto anual en los artículos tradicionales de higiene íntima femenina ronda los 200 euros de media. «**Con la copa el gasto se reduce a unos 25 euros de media, en función del modelo, y nos durará diez años**», explica **Cristina Vidal**, farmacéutica adjunta de la Farmacia de [Carral](#), que asegura que su introducción fue un auténtico hito: «Hace dos años la incorporamos y fue un bum, vendimos muchas. Ahora, como duran tanto, no hay tantas ventas salvo que se cambie de modelo o de tamaño. Ese, el tamaño, es el primer factor a tener en cuenta a la hora de hacerse con una.

«La primera vez no tienen ni idea de cuál es su tamaño, pero eso es muy fácil. **Hay A y B**, el A es para toda esa gente que o se está iniciando o no ha tenido un parto por vía vaginal, y el B es para quien sí haya tenido partos por vía vaginal. Luego está la Compact, de iniciación, que suele traer un arito o hilito para aprender a retirarla más fácilmente al principio. La diferencia de contención entre la A y la B realmente es mínima, una es de 18 mililitros de capacidad y la otra de 23. Y ahora llegó la Ziggy, que es la que permite mantener relaciones, y contiene hasta 35 mililitros. Tiene forma de cazito y es la más nueva. Llega gente a por ella que te dice «lo leí en Internet, lo busqué», explica Vidal, que añade que a la farmacia acuden mujeres de todas las edades para informarse sobre ella.

Cualquier mujer puede utilizar la copa, señala Belén García. «Se puede usar **a cualquier edad** sin ninguna contraindicación. Es verdad que no suele ser un método muy atractivo al principio, porque requiere conocer tu cuerpo y explorarte para colocarla, lo que puede ocasionar nervios. Pero en sí misma no supone ningún problema», matiza la especialista, que dice que este método está en alza y que cada vez más mujeres le preguntan sobre ella para sus hijas: «Me llama la atención que quienes la usan está

contentísimas y quieren expresarlo». También asesora a muchas pacientes sobre el tamaño a elegir, en el que además del parto por vía vaginal influyen otros factores como la edad, la anatomía, el flujo y la resistencia del suelo pélvico.

## ¿PUEDE DESBORDARSE?

El miedo a que el flujo se desborde es uno de los más frecuentes entre quienes no la han probado. «Precisamente, las mujeres con sangrados más abundantes son las más contentas, porque **aguanta más que la compresa o el tampón**, tiene una capacidad mayor. Dependiendo del volumen de sangrado, puedes llevarla puesta diez horas sin problema, mientras que otras personas necesitarán cambiarla entre medias», indica la doctora. «Es común creer que sangramos más de lo que lo hacemos en realidad, y muchas mujeres se sorprenden al empezar a usar la copa y descubrir lo que realmente sangran. Lo cierto, y aunque parezca lo contrario, es que las mujeres solo expulsan, de media, entre 25 y 80 mililitros durante todos los días del ciclo, lo equivalente a cuatro cucharadas. Por tanto, si nos excedemos en el uso continuado de la copa, es difícil que se desborde», apunta Ruiz. Y sí, **también puede utilizarse durante toda la noche**, de ahí la posibilidad de desprenderse de las compresas definitivamente sin riesgos de manchado.

Aunque su forma a priori impone, usuarias y expertos aseguran que es **muy fácil colocarla**. Tan solo requiere de cierta práctica. «Ya las hay hasta con aplicador y, si no, la introduces enrollada. Dentro se abre cubriendo el cuello del útero, porque tiene que abrazar el cérvico uterino. Va en la parte alta de la vagina, por lo que **no se desborda ni se puede colar hacia arriba** ni irse a ningún sitio, porque la vagina tiene la cavidad que tiene. Y es importante saber que si molesta o se producen pérdidas es porque no está bien colocada», explica la ginecóloga, que detalla que tampoco sentiremos ninguna presión interna al llevarla, dado que no llega a hacer efecto vacío: «Tiene como unos puntitos o pestañitas que impiden el vacío».

En su retirada, determina la doctora, no se corre el riesgo de desgarro. «Solo tienes que apretarla para que se doble. Es verdad que al hacerlo puedes mancharte un poco, pero nada más», mantiene la especialista, que precisa que lo único que hay que hacer para higienizarla antes de volver a colocarla es **lavarla con agua** y, si se quiere, incluso con jabón. «**Solo hay que esterilizarla hirviéndola entre regla y regla**, pero durante la misma no. Están hechas de silicona médica, que ya es un material antibacteriano», indica Vidal.

Quizás por la relación entre copa menstrual y suelo pélvico, Intimina asegura que lo que más ha vendido durante el año 2020 no ha sido la copa en sí, sino el KegelSmart, su **fortalecedor pélvico** inteligente. En segundo y tercer lugar se encuentran la Lily Cup Compact, que es la tradicional, y la Lily Cup One, indicada para principiantes, con arandela

incluida para su retirada y con una importante ventaja: es plegable, por lo que apenas ocupará espacio en el bolso.

Es un hecho que quien da el paso, no retrocede. «Las pacientes que la utilizan están más cómodas y sufren menos irritaciones, menos molestias y una menor sensación de sequedad. También se reducen las alergias, porque es un método **menos agresivo para la flora vaginal**», zanja la ginecóloga. Con semejante unanimidad, solo queda una opción: probarla.