



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Con la coppetta mestruale, risparmi e proteggi l'ambiente

Alternativa ecologica a tamponi e assorbenti, è in morbido silicone e si inserisce in vagina

Gentile Dottoressa, mi chiamo Rebecca e ho 26 anni. Volevo sapere come funziona la coppetta mestruale: è sicura e adatta a tutte, o ha qualche controindicazione? Grazie, **Rebecca**

Cara Rebecca, la coppetta mestruale è un'alternativa a tamponi e assorbenti. In silicone morbido, è adatta a tutte, ma è usata con più dimestichezza dalle donne che hanno già avuto rapporti sessuali. È disponibile in due misure: più grande di circa tre millimetri per le donne che hanno già partorito, più piccola per donne che non hanno avuto figli, perché la tonicità del pavimento pelvico può cambiare. Prima di applicarla bisogna lavarsi le mani. La coppetta si piega agevolmente, poi si richiude e si spinge in vagina, dove si apre e torna ai volumi iniziali per raccogliere il flusso mestruale. Una sola coppetta po-

trebbe durare molti anni, dunque è una scelta ecologica rispetto agli assorbenti, che durano poche ore e vanno cambiati spesso. Ha anche un vantaggio economico, poiché permette un notevole risparmio.

La coppetta non ha controindicazioni, ma può comportare qualche difficoltà. Per esempio quando la si utilizza fuori casa, nelle toilette pubbliche, piccole o senza lavandini o spazi dove appoggiarsi o lavarsi le mani. In questo caso l'applicazione è complessa, perché se manca il bidet bisogna fare tutto stando in piedi. La coppetta deve essere estratta, ed essendoci il sangue all'interno il rischio è di sporcare i vestiti o di macchiarsi. Il mio consiglio è quello di fare buona pratica con il bagno di casa, e sicuramente con un bidet che rende più agevole la procedura di estrazione e nuovo inserimento della coppetta. Una volta che avrai fatto pratica potrai essere pronta a usarla in situazioni più difficili.