

BROADLY RESPONDE ([//BROADLY.VICE.COM/ES/TOPI](https://broadly.vice.com/es/topic/broadly-responde)

# '¿Tengo un mini pussy o qué?': cómo lidiar con los dramas de la copa menstrual



por Anna Pacheco

([//broadly.vice.com/es/contributor/anna-pacheco](https://broadly.vice.com/es/contributor/anna-pacheco)) ([//broadly.vice.com/es/contributor/anna-pacheco](https://broadly.vice.com/es/contributor/anna-pacheco))

17 ENE 2017 8:50



Ponerse y sacarse la copa menstrual a veces no es tan fácil como parece. La Asociación para la Difusión de la Copa Menstrual y una ginecóloga nos dan algunos consejos.

Buscar información sobre la copa menstrual en Internet solo te lleva a dos caminos: mujeres explicando sus bendiciones, o blogs que la rechazan y la tachan de cosa hippie, guarra y demasiado feminista. Sin embargo, también son muchas las mujeres que se encuentran con problemas la primera vez que entran en contacto con este aparato de silicona —seguramente mucho más duro de lo que imaginabas— y que, pese a poner todo su empeño, es su vagina la que parece mostrar más reticencias.

Mi problema no fue al meterla —eso fue relativamente sencillo—, fue al intentar sacarla cuando acabé montando todo un operativo de emergencia en el baño de mi casa. El ordenador portátil sobre la pica. Cinco pestañas con **tutoriales de YouTube** (<https://www.youtube.com/watch?v=LmYSbFOA-eo&t=98s>). Una pierna apoyada sobre la tapa del baño, la otra estirada. Y yo a mí misma dándome ánimos y consejos. Yo sentía la copa hacer ventosa ahí abajo como una especie de animal marino, y me dolía, y me ponía nerviosa. Pero después de un rato lo conseguí. A partir de ahí las cosas solo podían ir a mejor. Y mejoraron, claro. Ahora estoy encantada.

“

**Al principio, recomendamos usar la copa incluso cuando no se tiene la regla para adaptarse más rápido**

”

"He intentado usar la copa menstrual y no hay manera. No sé si es que tengo un mini pussy o qué, pero me duele horrores al intentar ponerla. Y ayer literalmente me hice un montón de daño al sacarla", leo en un foro la opinión de la colaboradora de Broadly **Marta Delatte** (<https://broadly.vice.com/es/contributor/marta-delatte>). Se siente frustrada porque quiere usar la copa, quiere dejar de gastarse más dinero en compresas. Pero no puede, porque no le funciona.

Para aclarar todas las dudas, lo primero es leer con tranquilidad las instrucciones que acompañan todas las copas. Pero por si quedan más, desde Broadly contactamos con la **Asociación para la Difusión de la Copa Menstrual**

(<https://www.facebook.com/asociacioncopamenstrual/>) y una ginecóloga de la Clínica Dexeus de Barcelona.

## Adaptación y paciencia

"Hay muchas mujeres a quien les cuesta pillarle el truquillo y otras mujeres que a la primera ya lo tiene", explica la portavoz de la **Asociación para la Difusión de la Copa Menstrual** (<https://www.facebook.com/asociacioncopamenstrual/>) (ADCM). Para ella, uno de los inconvenientes es que algunas mujeres logran adaptarse, pero al cabo de un mes, cuando se la tienen que volver a poner, ya se les ha olvidado cómo hacerlo. "Por eso recomendamos que, como la copa no interfiere en la flora vaginal, se use al principio, incluso cuando no tienes la regla, para adaptarse más fácilmente". También se recomienda que la primera vez que la usas solo lo hagas en trayectos cortos.

En ese sentido, la Dra. Núria Parera, ginecóloga en la Clínica Dexeus, remarca que la elección de la copa "es una elección personal y cada mujer tiene que escoger el tipo de protección sanitaria mejor le vaya".

---

**Te puede interesar: Lo peor de los tampones no es su precio** 

(<https://broadly.vice.com/es/article/usar-tampones>)

---

## No todas las copas son iguales

Este punto es importante. De la misma manera que cada mujer es distinta, cada vagina también lo es. Por eso, desde la ADCM insisten en que "hay copas más largas, más cortas, más redondeadas, más blandas o más duras". No hay un solo tipo de copa igual que no hay un solo tipo de vagina. Uno de los problemas habituales es que a veces se prueba con una copa que no es la adecuada al cuerpo de la usuaria, por lo que la mujer desiste sin intentarlo de nuevo. "Es recomendable probar más de una copa hasta sentirla perfectamente cómoda". La marca Meluna, por ejemplo, cuenta con una gama de **copas blandas** (<http://www.copamenstrual.org/meluna-soft>) específicas para mujeres con sensibilidad vaginal. En **esta página web puedes hacer un test** (<http://www.lacopamenstrual.es/te-ayudamos-a-encontrar-la-copa-menstrual-que-mejor-se-adapta-a-ti/>) para averiguar qué tipo de copa te va mejor. Y en esta otra puedes echar un vistazo a la **cantidad de copas** (<http://www.liftlaughkegel.com/blog/menstrual-cup-basics>) que existen en el mercado en función de su tamaño, marca o forma.

Parera agrega: "La usuaria tiene que elegir la copa atendiendo a su cantidad de flujo y a su anatomía interna, del mismo modo que lo haría si para escoger un tampón". Aún así, recalca, a veces no se trata solo de una "cuestión anatómica", sino que puede haber métodos que sencillamente no nos funcionan.

## ¿Rabito sí, rabito no?

El rabito está situado en la parte inferior de la copa y sirve para facilitar su extracción. Sin embargo, es un inconveniente para muchas usuarias. ¿Por qué algunas copas tienen el rabo más largas que otras? Desde la Asociación, aconsejan comprar "copas de rabito corto y blando" para así evitar tener que cortarlo y que quede una punta "que pincha y puede crear molestias". Algunas veces la mujer corta el rabo tanto hasta que se queda sin él. Según la ADCM, eso tampoco sería lo recomendable. "Lo ideal es tener un rabito corto que no requiera ningún corte".

Desde algunas webs aconsejan dejar siempre unos **3mm de margen con la base de la copa** (<http://www.lacopamenstrual.es/como-se-usa-la-copa-menstrual/insertar/>).

## La botella de agua

Este es un clásico. A muchas usuarias de copa nos preguntan constantemente: "¿Y qué haces cuando no puedes lavarla y estás en un baño público? ¿No es asqueroso?". En primer lugar, la copa menstrual se puede limpiar de forma provisional con una toallita o papel higiénico. Una vez llegas a casa o a un lugar adecuado, puedes lavarla a fondo. Desde la asociación apuestan, además, por este truco: "Llevar una botella de agua encima te puede solucionar muchos problemas. Mucha gente no cae en ello. Es importante decirlo".

## Solo copas homologadas

En este punto, la ginecóloga Parera recalca que es importante asegurarse que la copa está homologada. "La **Mooncup** (<http://www.mooncup.co.uk/>), por ejemplo, es la más antigua y en este caso sí hay evidencias de que no da problemas en el cuerpo de la mujer". Sin embargo, cada vez hay nuevos modelos, también de colores, "y es importante estar alerta de los controles de seguridad", explica.