

La Copa Menstrual tiene los siguientes beneficios

- Está hecha de silicona.
- Su colocación y su extracción son muy sencillas.
- Usar la copa no tiene nada que ver con perder la virginidad.
- Se adapta a cada persona y cada vagina.
- Te permite ver el estado de tu flujo cada vez que la vacías, lo que puede darte información sobre tu salud.



- Es una alternativa más económica para tu higiene íntima ya que tienen una durabilidad de hasta 10 años.
- Es mucho más ecológica y respetuosa con el planeta, no se generan residuos innecesarios.

- Es más higiénica que las toallas sanitarias y tampones.
- Te ofrece más comodidad y autonomía al poder estar hasta 12 horas sin cambiarla.

Lo mejor de todo:
una sola copa puede
durarte 10 años



Hay de distintos tamaños



¿Cuál es mi talla?

Si eres menor de 30 años y no has tenido un parto usa la talla S.

Si has tenido un parto o eres mayor de 30 años usa la talla L.

¡HOLA! soy la

Copa Menstrual



¿Sabes quién soy?

Soy una alternativa ecológica, económica y eficaz para los días de menstruación.

Es un recipiente que se inserta en la vagina durante la menstruación para depositar el flujo menstrual. La sangre se queda contenida en el interior de la copa hasta que se extrae de la vagina y se desecha el líquido.

Una vez con ella puesta puedes hacer vida normal: practicar deporte, bailar, estar en el agua o irte a dormir y lo más importante NO DUELE.



Cómo me utilizas

Es importante relajar los músculos, buscar una posición en la que estés cómoda, puedes ponerte en cuclillas, sentarte en el inodoro o estar de pie.



Inserta la copa menstrual doblada en la vagina y, cuando toda la copa esté dentro, retira los dedos para que se abra.



No es incómoda de extraer, ni deja restos de fibras.

La mujer puede practicar la inserción y extracción cuando no está menstruando para habituarse.

Las copas menstruales no requieren vaciarse tan frecuentemente como se cambian los tampones o las toallas higiénicas. Pueden permanecer hasta 12 horas sin necesidad de vaciarse



¿Cómo limpias la copa?

Cada vez que la vacíes recuerda pasarla en agua y lavarla con jabón neutro. Asegúrate de que no queda ningún resto de jabón



¿Cómo esterilizo la copa?

Don a hervir agua, en su punto de ebullición, cuando estén las burbujitas, mete la copa menstrual durante 4 minutos, no más ya que la copa se puede quemar. Has esto una vez por mes

