

EDUCATRICE MESTRUUALE

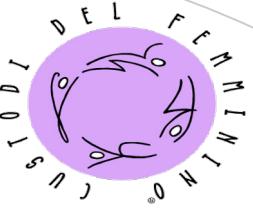
Tecnologia delle mestruazioni

Modulo: Vivere le mestruazioni



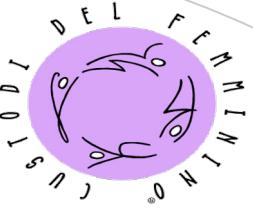
TECNOLOGIA DELLE MESTRUAZIONI





Storia delle mestruazioni

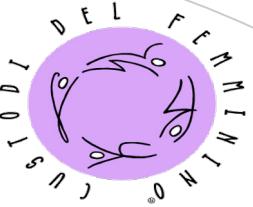
**EVOLUZIONE O
DEFEMINILIZZAZIONE?**
**Dalla lotta per la parità, alla
scomparsa delle mestruazioni...**



Tecnologia delle mestruazioni

«Dimmi cosa usi e ti dirò chi sei». L'importanza della scelta.

- Praticità, comodità
- Rapporto col proprio corpo
- Rapporto col proprio sangue
- Aspetto ecologico
- Aspetto economico



Tecnologia delle mestruazioni

- Assorbenti usa e getta
- Tamponi usa e getta
- Assorbenti lavabili
- Coppette mestruali
- Spugne e interni lavabili
- (FFI) Flusso Istintivo Libero



ASSORBENTI USA E GETTA

La storia

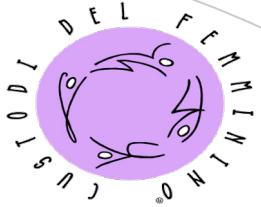
Gli assorbenti usa e getta, sono stati creati da un'idea di Benjamin Franklin per fermare il sanguinamento dei soldati feriti in battaglia. Da questa scoperta, Johnson & Johnson nel 1888 crearono i primi usa e getta destinati esclusivamente al pubblico femminile, venduti nello stesso anno in America. Inizialmente le prime ad utilizzare gli assorbenti usa e getta, creati dalle bende ottenute dalla pasta di legno (cellulosa mista a cotone), furono le infermiere, che avevano più facilmente la possibilità di accedervi, anche se troppo costosi da buttare. Kotex, una marca conosciuta all'epoca, sfruttò l'idea delle infermiere, pubblicizzandoli e mettendoli in commercio nel 1888 stesso anno di Johnson & Johnson.



ASSORBENTI USA E GETTA

La storia

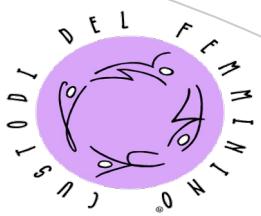
Anche quando gli assorbenti usa e getta vennero messi in commercio, per molti anni ancora le donne, continuaron a fabbricarli da sole da stracci di vestiti vecchi perché gli usa e getta erano troppo costosi. Quando tutti divennero in grado di comprarli, alle donne venne data la possibilità di servirsi da sole nei negozi, mettendo i soldi in una scatola, cosicché non dovessero chiedere ai commessi di farsi dare il prodotto richiesto. Ci vollero molti anni per far sì che gli assorbenti igienici sfatassero il tabù sul ciclo mestruale.



ASSORBENTI USA E GETTA

La storia

Gli assorbenti usa e getta avevano forma rettangolare, erano fatti di cotone e ricoperti da uno strato assorbente. Originariamente, lo strato assorbente si estendeva su tutta la superficie, incastrandosi in una specie di cintura indossata sotto i pantaloni, che però non manteneva l'assorbente stabile. L'assorbente munito di cintura sparì nel 1980, quando una striscia adesiva venne posizionata al di sotto dell'assorbente igienico, per far sì che rimanesse fermo e attaccato alle mutandine. Il disegno ergonomico e i materiali usati nel corso degli anni cambiarono dagli anni 80 e continuano a cambiare ancora oggi. Nei primi materiali però, pur possedendo un certo spessore, la trama non era fitta abbastanza da contenere pienamente il flusso mestruale, causando il problema delle fuoriuscite.



**Kotex belts
now in
WHITE**

White is fashion right... white in frothy summer fashions... white in luxury lingerie... white in the new Kotex belts. Now for the first time you can choose a sanitary belt in sparkling white. You can have the Wonderform belt with a new all-nylon grip. You'll find it in the Kotex range of ten belts. Ask to see all ten when next you buy Kotex. You've come to look to Kotex for lasting softness, for the sense of security it gives you. Complete the picture of comfort with the Kotex belt that seems made especially for you.

NOW TEN STYLES OF KOTEX BELTS

- ★ Kotex Featherweight belt of slender design with metal grip that holds grip firmly; releases it easily. White or pink, 1/2.
- ★ Kotex Wonderform belt with the new grip that's all-nylon, so strong and flexible, so smooth. In pink or white, 3/2.
- ★ Kotex Wide Wonderform belt of slender elastic with strong, flat pink gripper. Same in white as well as pink. Price, 1/2.
- ★ DeLace belt has luxuriously wide elastic and attached plastic cover comes in new white as well as pink. Price is 3/6.
- ★ Wide DeLace belt with the special DeLace gripper by means of which... now available in white, pink, 3/6.

SEEN IT YET?

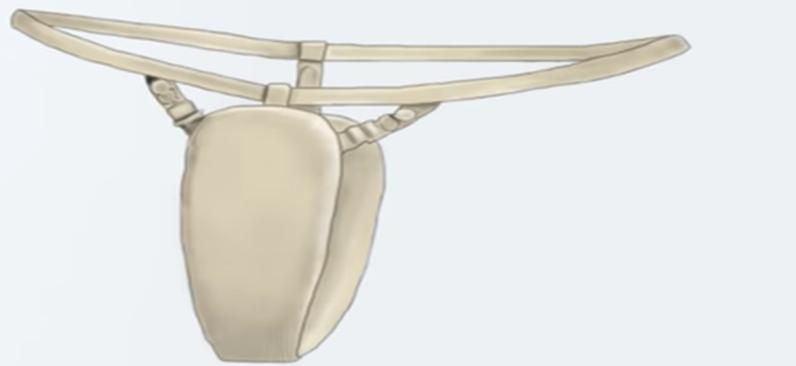
Here's the display of Kotex belts as it looks in the shop. You can see all ten belt styles in the dispenser - make your choice from the largest range in Australia.

Look for them on the counter.

VITADODONNE COMFORT BELT

This belt with Kotex Wonderform grip has the new all-nylon grip. That's so strong and flexible - so smooth!

SANITARY BELT WITH DISPOSABLE PAD

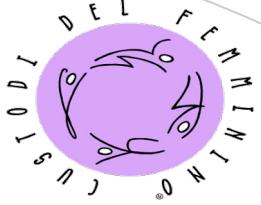




ASSORBENTI USA E GETTA

La storia

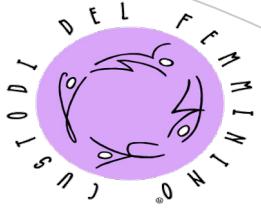
Una delle variazioni introdotte all'assorbente furono delle piccole "ali", per contenere meglio il ciclo, riducendo lo spessore dell'assorbente, mantenendolo più stabile. I materiali principalmente usati erano lo sfagno e il poliacrilato; quest'ultimo è un gel assorbente ricavato dal petrolio, come la maggior parte dei materiali usati per gli assorbenti. La parte centrale di esso è fatto da clorino ricavato dal legno, usato di frequente per ridurre lo spessore, con il supplemento del poliacrilato in grado di assorbire liquidi velocemente riuscendo a mantenere la stessa forma anche sotto pressione.



ASSORBENTI USA E GETTA

La storia

Per il rivestimento esterno viene usato il polipropilene non lavorato, ovvero che non è stato precedentemente tessuto, con l'aggiunta di uno strato di polietilene, anch'essi ottenuti dal petrolio. Gli assorbenti igienici tornano di moda tra gli anni '80 e '90, perché col cambiare degli anni le donne iniziarono a richiedere assorbenti che potessero non essere notati sotto i vestiti, comodi, e che facessero loro risparmiare tempo e denaro.



ASSORBENTI USA E GETTA

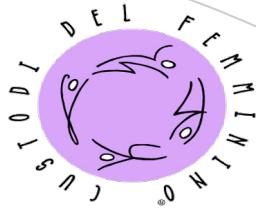
Materiali

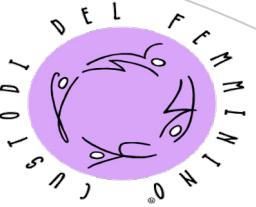
I materiali principalmente utilizzati per produrre gli assorbenti igienici sono, rayon sbiancato ovvero un tipo di cellulosa ricavato dalla pasta di legno; il cotone e la plastica. In aggiunta al loro interno sono inseriti profumi e agenti antibatterici. La parte interna del prodotto è spesso riempita di polvere di polimero perché assorbente, che diventa gel se inumidito.

ASSORBENTI USA E GETTA

Modelli

- Salvaslip
- Regolari
- Super o maxi assorbenti
- Notte
- Assorbenti igienici per la maternità





“La vagina, a un certo punto finisce.”

Progetto per la consapevolezza femminile di Custodi del Femminino.



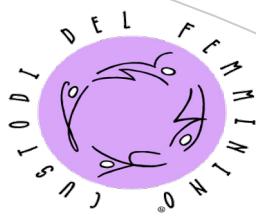
Vuoi diventare **Educatrice Mestruale**?

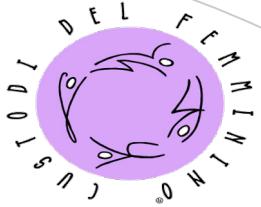
Scrivi a formazione@custodidelfemminino.it

TAMPONI USA E GETTA



Gli assorbenti interni, o tamponi, sono piccoli cilindri con attaccato in fondo una piccola cordicella, fatti di materiali assorbente che possono essere rayon o il cotone.

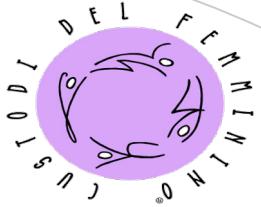




TAMPONI USA E GETTA

La storia dei TAMPAX

Il marchio iconico di P & G, Tampax, ha radicalmente cambiato la vita delle donne, offrendo un'opzione comoda e innovativa. Inventato dal Dr. Earl Haas nei primi anni '30, ispirato da sua moglie e il suo desiderio di avere una soluzione discreta, ha creato il tampone e il suo applicatore. L'applicatore è stato fondamentale per il lancio e il successo del prodotto. La facilità di posizionamento e rimozione ha aiutato a superare alcuni dei dubbi iniziali che le donne avevano sull'utilizzo di un tampone. In ogni caso, doveva essere spiegato, quindi il marketing e l'istruzione erano componenti fondamentali e una sfida al successo di Tampax.



TAMPONI USA E GETTA

La storia dei TAMPAX

L'istruzione è una componente centrale dell'avvio di Tampax e rimane una parte importante di Tampax oggi. Le ragazze di Tampax hanno visitato scuole, negozi e convegni per parlare, il loro ruolo era fondamentale, incoraggiandole ad usare Tampax e diffondendo la voce sui benefici e le comodità tra le amiche.

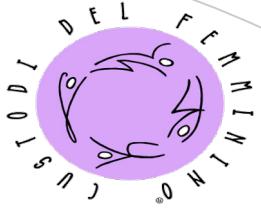
Vengono creati nuovi messaggi pubblicitari che mostrano come la vita cambia quando si utilizza questo prodotto. Diverse campagne sui benefici della luce giornaliera gettano luce su come era la vita prima che questo prodotto fosse disponibile.



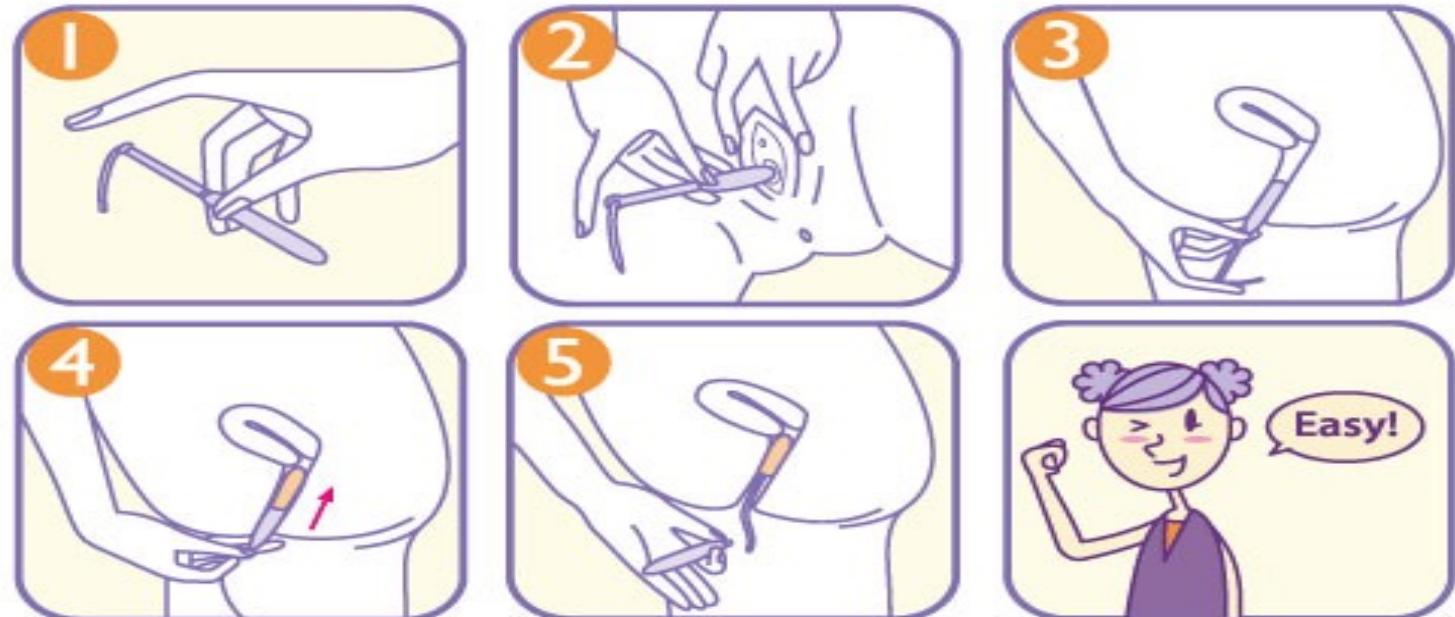
TAMPONI USA E GETTA

La storia dei TAMPAX

Tampax ha avuto così tanto successo che ha visto poche ragioni per apportare modifiche al prodotto o alla sua confezione. Questo atteggiamento ha cominciato a cambiare negli anni '80 e '90, soprattutto una volta che P & G ha aggiunto Tampax suoi marchi di fiducia della famiglia nel 1997. Infatti, nel 1998, la rivista Time ha riconosciuto Tampax come uno dei 100 prodotti più innovativi 20 ° secolo, evidenziando il suo impatto sulla vita delle donne, rendendole più facili e più divertenti. P & G continua con l'evoluzione di Tampax e presenta innovazioni per soddisfare le esigenze dei consumatori. Lanciato nel 2002, Tampax Pearl è un piccolo applicatore in plastica morbida con punta arrotondata per introdurre il tampone, offrendo un maggiore comfort alla donna.



TAMPONI USA E GETTA





TAMPONI USA E GETTA

Sindrome dello Shock Tossico

La sindrome da shock tossico (TSS) è una risposta infiammatoria multisistemica, determinata da ceppi batterici in grado di produrre alcuni tipi di esotossine.

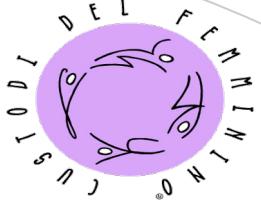
Un'infezione causata da *Staphylococcus aureus* e *Streptococcus pyogenes*, aumenta il rischio che questa rara complicanza possa presentarsi. L'esordio della sindrome da shock tossico può localizzarsi in qualsiasi sito corporeo, anche se si verifica frequentemente a seguito di colonizzazioni vaginali, soprattutto se presenti durante il periodo mestruale.



TAMPONI USA E GETTA

Sindrome dello Shock Tossico

La sindrome da shock tossico, infatti, è stata identificata all'inizio del 1980 e subito associata all'uso degli assorbenti interni. Negli anni successivi, grazie all'introduzione di alcuni cambiamenti produttivi e alla rimozione dal mercato di alcuni prodotti, l'incidenza della TSS associata all'uso dei tamponi interni ha registrato una diminuzione. Parallelamente, le donne sono diventate più consapevoli del pericolo associato ad un loro utilizzo errato, riducendo ulteriormente il rischio di sviluppare i sintomi della sindrome da shock tossico. Attualmente, questa forma di TSS, definita "mestruale" rappresenta circa il 70% dei casi e presenta un rischio variabile a seconda del grado di assorbenza e della composizione chimica del tampone stesso.



TAMPONI USA E GETTA

Sindrome dello Shock Tossico

L'esatta eziologia della sindrome da shock tossico deve ancora essere definita, ma i casi sono stati associati a:

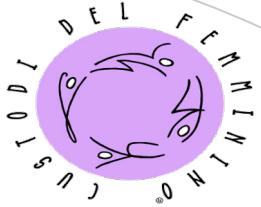
- Tamponi interni superassorbenti;
- Uso prolungato di antibiotici;
- Infezioni da stafilococco o streptococco
- Alcuni metodi contraccettivi da inserire nella vagina: diaframma vaginale e spugna contraccettiva
- Danni alla pelle (ustioni o scottature);
- Infezioni ginecologiche e/o sepsi puerperale



TAMPONI USA E GETTA

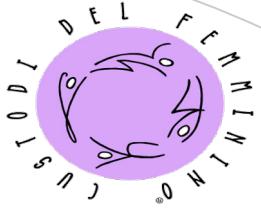
Sindrome dello Shock Tossico e uso del tampone.

I ricercatori non sanno esattamente come i tamponi possano causare la sindrome da shock tossico. Alcuni ritengono che quando i tamponi superassorbenti vengono lasciati in sede per un lungo periodo possano diventare un terreno fertile per i batteri. Un'altra teoria suggerisce che le fibre dell'assorbente interno possano graffiare le pareti della vagina, facilitando l'ingresso dei batteri o delle loro tossine nel flusso sanguigno. Nessuna prova è stata trovata a supporto di queste ipotesi.



ASSORBENTI LAVABILI

Gli assorbenti lavabili possono sostituire facilmente gli assorbenti usa-e-getta o i salvaslip a seconda delle proprie esigenze. Esistono assorbenti e salvaslip lavabili in diversi formati e con vari gradi di assorbenza, a seconda delle marche e di chi li produce. È anche possibile realizzare e cucire a mano degli assorbenti o dei salvaslip lavabili. Gli assorbenti lavabili si trovano facilmente in vendita sul web e alcuni prodotti aderiscono a progetti per supportare una migliore igiene mestruale per le ragazze e le donne che vivono nei Paesi poveri e che durante il ciclo sono costrette ad assentarsi da scuola o dal lavoro perché non hanno a disposizione delle protezioni adatte.

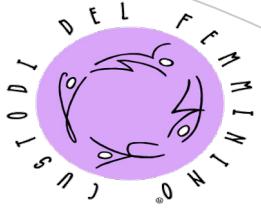


ASSORBENTI LAVABILI

Tipologie

- Quelli all-in-one sono composti da un unico pezzo, all'esterno c'è un tessuto impermeabile, all'interno una serie di strati che possono essere di cotone, flanella, micropile, microsuede o altre fibre naturali.
- Gli assorbenti lavabili pocket funzionano un po' come i pannolini lavabili. Quindi hanno uno strato di tessuto da inserire in una sorta di tasca.

Hanno una durata media di 4/5 anni e possono essere lavati tranquillamente insieme alla nostra biancheria, evitando accuratamente l'utilizzo di candeggina o altri smacchiatori che rovinerebbero i tessuti e potrebbero irritare la pelle.

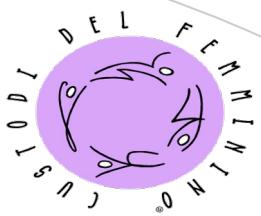


ASSORBENTI LAVABILI

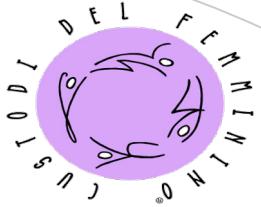
Come lavarli

Se gli assorbenti sono costituiti da tessuti naturali, è consigliabile lasciarli in ammollo in acqua fredda almeno per almeno un paio d'ore (fino a due giorni ma non oltre, per evitare l'effetto muffa), pre-trattando le macchie con il sapone di Marsiglia. Poi possiamo metterli in lavatrice a 40/50°C, avendo cura almeno una volta l'anno di fare un ciclo di lavaggio a 60°.

Se invece abbiamo acquistato assorbenti in tessuti tecnici, allora li riponiamo nelle wet bag (delle micro buste adatte alla conservazione di questi prodotti) e li mettiamo in lavatrice insieme al carico dell'intimo. La bustina, tra l'altro, è utilissima anche per quando siamo in giro e ci dobbiamo cambiare.



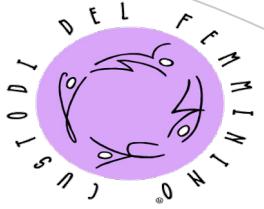
Percorso Educatrice Mestruale - Laura Capossele



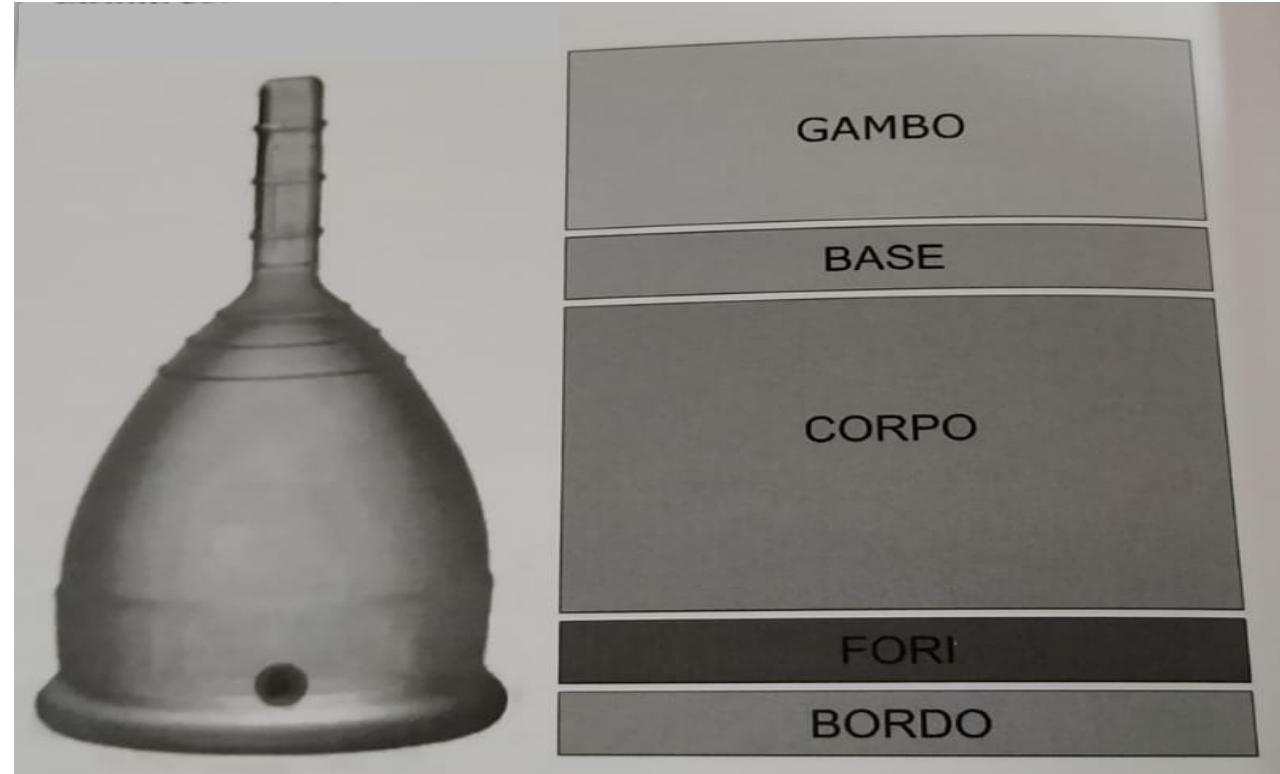
COPPETTE MESTRUALI

La prima coppetta mestruale moderna, simile a quella che usiamo oggi, è stata inventata negli Stati Uniti nel 1937 da [Leona Chalmers](#). Brevettò una coppetta mestruale in lattice. Durante la Seconda Guerra Mondiale l'azienda produttrice della prima coppetta mestruale non aveva a disposizione lattice a sufficienza per continuare a realizzarla. La produzione si fermò momentaneamente ma negli anni Cinquanta Leona Chalmers migliorò il progetto e brevettò un nuovo modello di coppetta mestruale.

La prima coppetta mestruale si chiamava **Tassette**. Fu prodotta negli Stati Uniti fino al 1963 ma non ebbe una grande fortuna. Negli anni Settanta in Finlandia e negli Usa iniziò una piccola produzione di coppette mestruali usa-e-getta. Negli anni Ottanta ecco la creazione della coppetta mestruale **The Keeper**, realizzata in lattice e ancora in vendita oggi. All'inizio del 21esimo secolo ecco una svolta importante per la coppetta mestruale: l'introduzione di un nuovo materiale, il silicone ad uso medico.



COPPETTE MESTRUALI



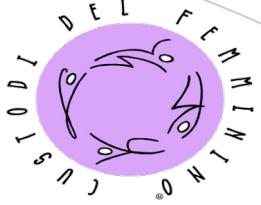


COPPETTE MESTRUALI

Benefici e vantaggi della coppetta mestruale

- Garanzia di libertà
- Evita arrossamenti e irritazioni
- Rispetto ecologico
- Risparmio economico





COPPETTE MESTRUALI

Come scegliere la coppetta

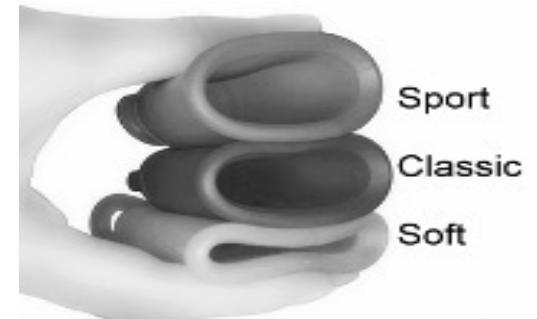
La scelta della coppetta mestruale è una questione molto personale. Per scegliere al meglio la vostra coppetta mestruale dovreste tenere conto della vostra età, del fatto di avere già partorito oppure no (in particolare con un parto naturale), della tonicità del vostro pavimento pelvico, dell'intensità del vostro flusso mestruale, delle dimensioni della coppetta stessa ma anche della sua capienza e flessibilità.

È possibile che per andare incontro a tutte le vostre esigenze abbiate bisogno di acquistare più di una coppetta o di procedere per tentativi.



Come scegliere la coppetta

COPPETTE MESTRUALI



Sport

Classic

Soft

Weichheitsgrade

Degrees of softness

Degrés de dureté

Los grados de suavidad



Größen

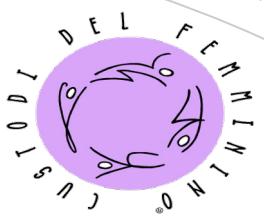
Sizes

Tailles

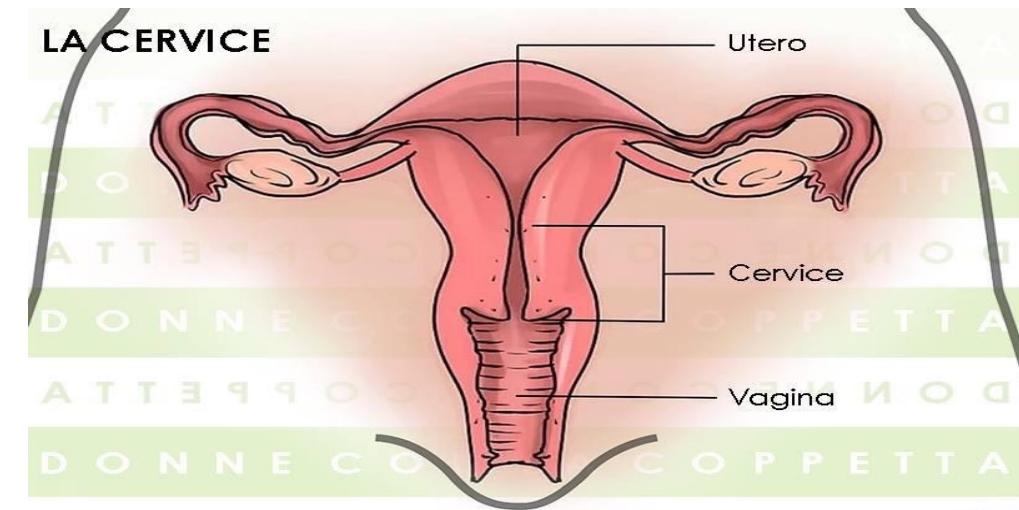
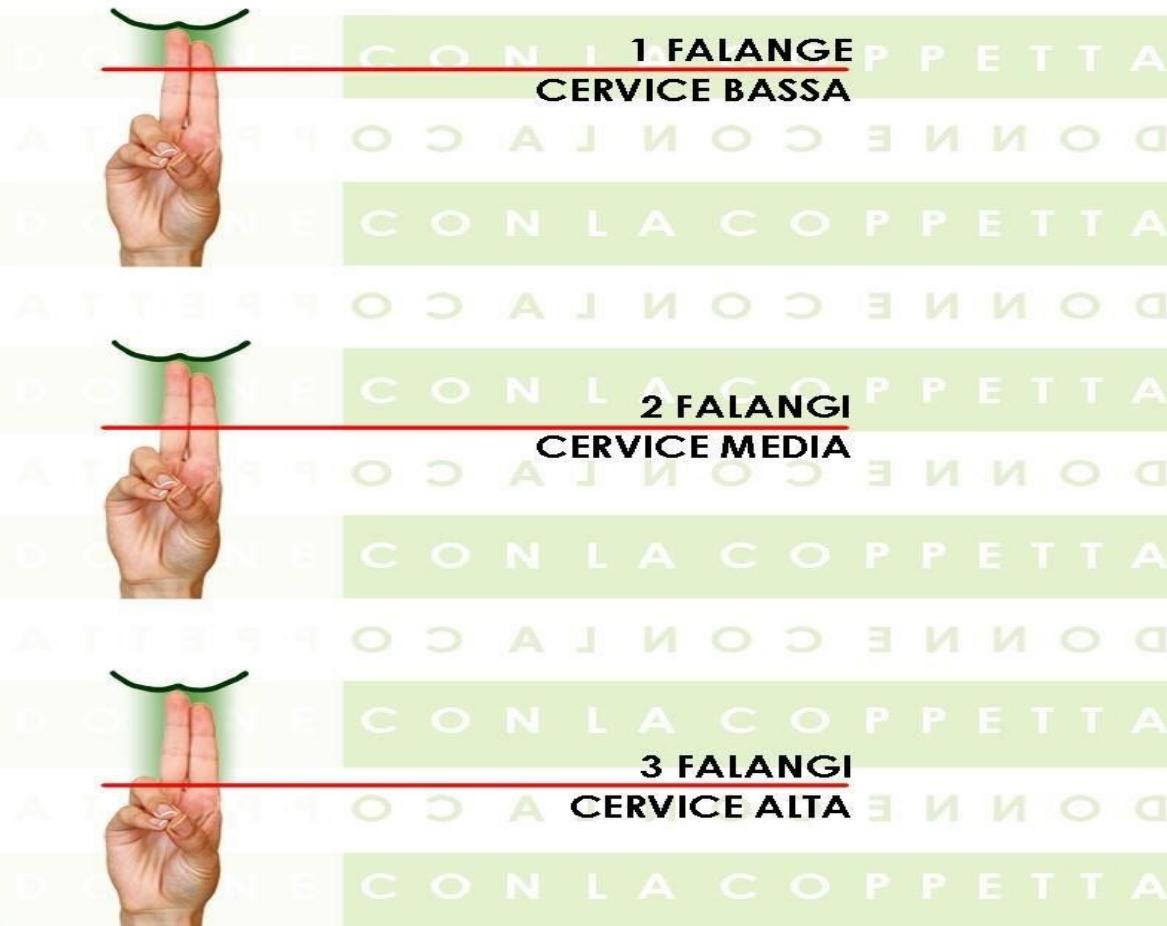
Tamaños

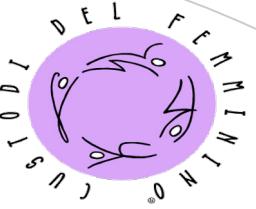


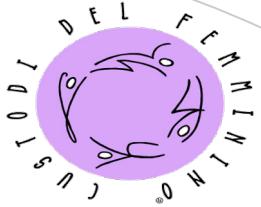
Griffe
Handles
Poignées
Maneja



MISURARE L'ALTEZZA DELLA CERVICE





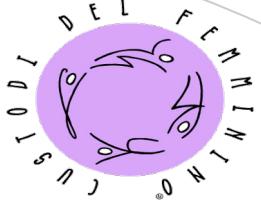


COPPETTE MESTRUALI

Materiali

Le coppette mestruali più diffuse vengono prodotte utilizzando silicone di qualità medica, un materiale sicuro, igienico, flessibile ed anallergico. Un altro materiale utilizzato per realizzare le coppette mestruali è il TPE (elastomero termoplastico).

Sia il TPE che il silicone medicale sono ipo-allergenici, privi di lattice, senza BPA, senza ftalati e non sbiancati. Grazie a queste caratteristiche entrambi i materiali sono sicuri e non provocano allergie, come invece poteva accadere con le prime coppette mestruali che venivano fabbricate in lattice. Silicone medicale e TPE resistono alle alte temperature e sono flessibili e morbidi in modo che indossare la coppetta mestruale risulti davvero confortevole.



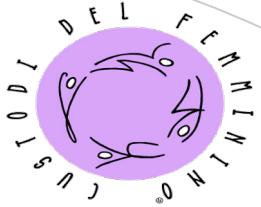
COPPETTE MESTRUALI

Taglie

Esistono diverse taglie per le coppette mestruali a seconda dei modelli disponibili e delle case produttrici. In genere per ogni modello di coppetta mestruale esistono almeno due taglie: una taglia S o taglia 1, più piccola e meno capiente, e una taglia L o taglia 2, di dimensioni più grandi e più capiente. Esistono anche coppette mestruali di dimensioni medie (taglia M).

Le coppette mestruali più piccole sono consigliate solitamente durante i giorni di flusso leggero del ciclo mestruale e alle donne più giovani, al di sotto dei 30 anni e che non hanno ancora partorito.

Le coppette mestruali più grandi invece di solito vanno bene per chi ha un flusso mestruale abbondante, per i giorni più intensi del ciclo, durante la notte e per le donne di età superiore ai 30 anni e che hanno già partorito.



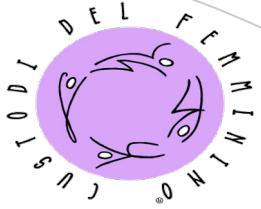
COPPETTE MESTRUALI

Come usare la coppetta

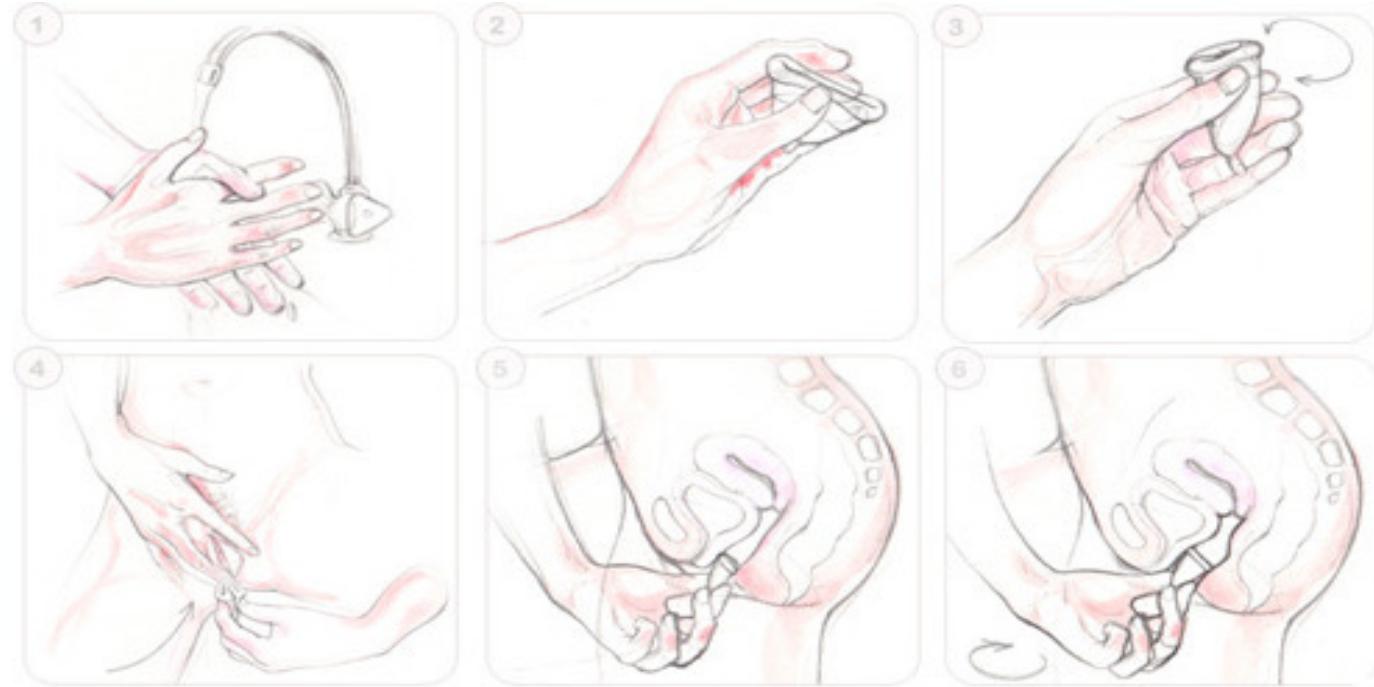
Una comune coppetta mestruale contiene 30 ml di sangue (la capienza può variare in base alle dimensioni delle diverse coppette), cioè circa un terzo di quanto si perde in un ciclo 'medio'. A partire da questo dato potrete comprendere meglio quando sarà necessario svuotare e reinserire la coppetta mestruale.

Per usare al meglio la coppetta mestruale basta seguire 3 semplici regole:

- 1) Sterilizzare la coppetta mestruale
- 2) Risciacquare bene la coppetta mestruale
- 3) Imparare a inserire e a rimuovere la coppetta mestruale



COPPETTE MESTRUALI

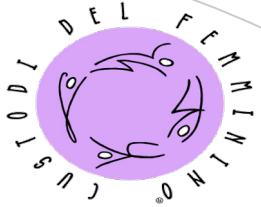




COPPETTE MESTRUALI

Come inserire la coppetta mestruale

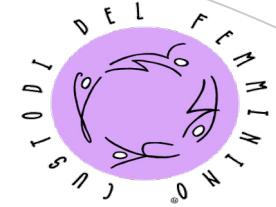
- 1) Tenete presente che la coppetta mestruale si inserisce nel canale vaginale, ma va posizionata più in basso rispetto ad un assorbente interno.
- 2) La coppetta mestruale va piegata prima dell'inserimento. La piega più semplice per inserire la coppetta mestruale è quella a 'C' in cui sostanzialmente la si piega a metà.
- 3) Afferrate saldamente la coppetta mestruale tenendola dal gambo e avvicinate la vagina con il bordo rivolto verso l'alto.
- 4) Per inserire bene la coppetta mestruale meglio provare ad accovacciarsi oppure a sedersi sul bidet. Questi consigli sono molto utili per fare pratica. La coppetta mestruale si può inserire sia da sedute, che da accovacciate o in piedi. Ogni donna troverà la posizione e la tecnica che preferisce.
- 5) La coppette mestruale si apre durante l'inserimento in vagina. Perché funzioni e si posizioni al meglio la coppetta deve aprirsi del tutto. Il trucco per posizionarla al meglio è di farla ruotare leggermente tenendola alla base dopo averla inserita.



COPPETTE MESTRUALI

Come rimuovere la coppetta mestruale

- 1) La coppetta mestruale va svuotata in media da 2 a 4 volte al giorno e può essere utilizzata senza problemi durante la notte.
- 2) Per rimuovere la coppetta mestruale meglio lavare bene le mani per poi accovacciarsi e afferrarla delicatamente alla base inserendo le dita all'interno della vagina.
- 3) In questa fase è necessario mettersi in una posizione comoda e rilassare bene i muscoli. Premere la coppetta mestruale alla base serve per permettere il rilascio dell'aria in modo che i bordi della coppetta non risultino più aderenti alle pareti vaginali.
- 4) A questo punto potrete muovere delicatamente la coppetta da un lato all'altro tirandola verso il basso fino ad estrarla completamente.
- 5) Ora non resta che svuotare la coppetta rovesciandone il contenuto, risciacquarla e reinserirla.



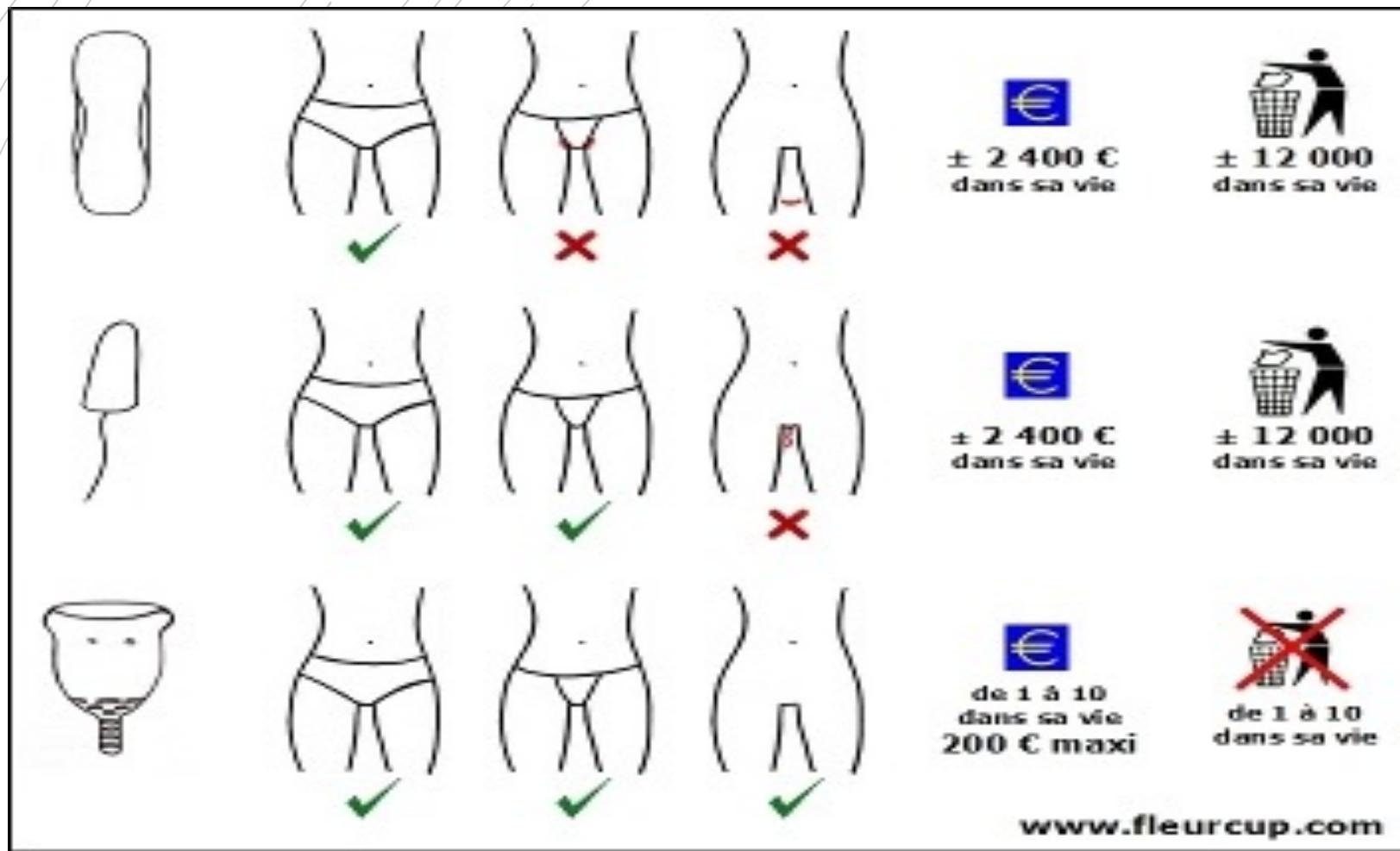
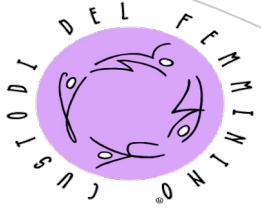
COPPETTE MESTRUALI

Come disinfeccare la coppetta mestruale

- 1) Lavate bene la coppetta mestruale dopo l'ultimo utilizzo.
- 2) Se nei forellini della coppetta mestruale dovessero essere rimasti dei residui, completate la pulizia della coppetta con l'aiuto di uno spazzolino morbido.
- 3) Portate ad ebollizione dell'acqua in un pentolino.
- 4) Immergete la coppetta mestruale per 5 minuti in acqua bollente.
- 5) Asciugate con cura la vostra coppetta mestruale e riponetela in un sacchetto di cotone fino al prossimo utilizzo.

Esistono anche dei contenitori appositi per sterilizzare la coppetta mestruale in microonde e dei prodotti ecologici per la pulizia della coppetta mestruale, utili soprattutto quando ci si trova fuori casa.

Se la vostra coppetta mestruale si è ingiallita, immergetela in acqua calda con un cucchiaino di percarbonato di sodio, un agente sbiancante ecologico.





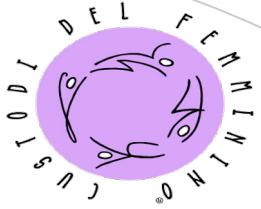
SPUGNETTE E INTERNI LAVABILI

La spugna di mare è un tampone naturale.
E' la protezione interna più antica!

La spugna di mare è riutilizzabile da 3 a 6 mesi o di più. Oltre ad essere economica è anche amica dell'ambiente.
All'eventuale bisogno può essere tagliata su misura, in modo di non accorgerti d'indossarla. La spugna di mare è molto assorbente e **può essere utilizzata anche durante il rapporto sessuale.**

La spugna di mare è un prodotto naturale e quindi può variare leggermente in forma e dimensione.

La spugna deve **ESSER LAVATA** accuratamente per rimuovere eventuali particelle **RESIDUE**.



SPUGNETTE E INTERNI LAVABILI

COME UTILIZZARE E TRATTARE LA SPUGNA MESTRUALE

La spugna è un prodotto naturale.

Per neutralizzare il PH prima del primo utilizzo si consiglia di immergere la spugna in acqua e aceto. Poi durante l'utilizzo è necessario sciacquare la spugna, strizzarla e reinserirla nella vagina con due dita pulite. La spugna può essere spinta in alto verso la cervice con il dito medio. La sua forma si adatterà alla vagina . Se senti che la spugna è troppo grande, puoi ritagliarla a piacere, ma devi farlo solo dopo aver provato la spugna ed esserti resa conto quanto piccola diventerà , una volta inumidita e strizzata. La spugna può essere facilmente inserita e rimossa con due dita pulite (tipo pinzette).

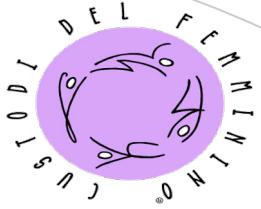


SPUGNETTE E INTERNI LAVABILI

COME UTILIZZARE E TRATTARE LA SPUGNA MESTRUALE

Suggerimento per ritagliare la spugna: la spugna la puoi tagliare solo se avverti che ne hai bisogno. Non tagliarla mai per la metà e nemmeno senza averla prima lavata e strizzata per renderti conto della sua misura reale.
Puoi darle forma tagliando 1/8 del suo perimetro esterno e ad ogni taglio testa come la senti.

Suggerimento per rimuoverla: se contrai la muscolatura del pavimento pelvico come se dovessi urinare, la spugna viene premuta un pochino verso l'esterno e l'estrazione sarà più facile.

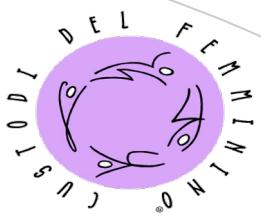


SPUGNETTE E INTERNI LAVABILI

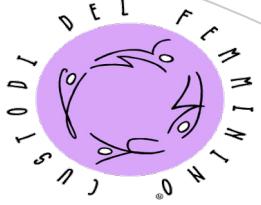
COME UTILIZZARE E TRATTARE LA SPUGNA MESTRUALE

Quando la spugna è completamente bagnata, sciacquala sotto l'acqua corrente fredda, in modo che il sangue non coaguli. Il resto di muco saranno rimossi più facilmente con acqua tiepida.

La spugna dovrà essere rimossa e lavata in base all'intensità del flusso mestruale. Durante i primi due giorni (giorni di flusso più intenso) , potrà essere necessario lavare la spugna ogni 2-3 ore . Quando il flusso mestruale diminuisce potrai portare la spugna per al massimo 4-6 ore. La frequenza di cambio/lavaggio è simile ad un tampone regolare.



Percorso Educatrice Mestruale - Laura Capossele

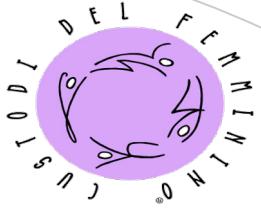


SPUGNETTE E INTERNI LAVABILI

Assorbenti interni autoprodotti

Nel variegato mondo delle alternative green ci sono anche gli assorbenti interni autoprodotti per chi ha manualità con ferri e uncinetto

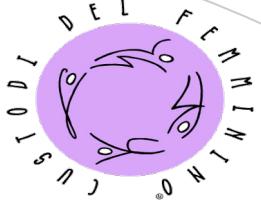




FLUSSO ISTINTIVO LIBERO

Consiste nell'evitare durante il ciclo mestruale di usare protezioni sanitarie quali assorbenti, tampax e coppette grazie a una sorta di (auto)controllo sul proprio corpo, facendo colare il flusso sanguigno quando si va alla toilette.

Non si tratta quindi di "spingere" per eliminare il flusso, ma di prestare attenzione a quando l'utero "propone" il flusso, tenendo allenati i muscoli della vagina e del perineo indispensabili per trattenere e rilasciare il flusso.

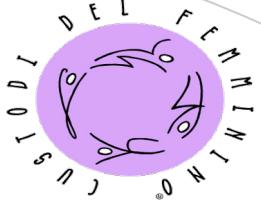


FLUSSO ISTINTIVO LIBERO

Per chi è adatto?

A tutte le donne, anche con flusso abbondante,
purchè abbiano la possibilità di andare in bagno
all'occorrenza.

**Non consigliato alle donne con disturbi ginecologici,
come prolasso uterino o rilassamento del perineo.**



FLUSSO ISTINTIVO LIBERO

Quali sono i vantaggi

- acquisire una migliore consapevolezza del proprio corpo, della propria femminilità
- sviluppare le capacità motorie della zona vaginale e perineale con una conseguente maggiore soddisfazione sessuale durante i rapporti
- ridurre i rifiuti e risparmiare denaro.

CONTATTI

formazione@custodidelfemminino.it

info@custodidelfemminino.it

Laura : 3713655966

M.Chiara : 4711485504