

STRATAGEMMI, SOLUZIONI E PROTEZIONI

Sei pronta per un capitolo scherzoso ma fatto anche per pensare? Allora, ecco che quando arrivano le tue prime mestruazioni entri a far parte della *Grande Scuola di Magia del Ciclo* e diventi una *Giovane Strega del Filo Rosso*. Se ti impegni un po' a conoscere il ciclo, ti accorgerai che può diventare una specialissima scuola di magia. Può insegnarti molto su di te, sugli altri e sulla vita in generale. È un alleato fedele che ti accompagnerà per molti anni. Sarebbe un peccato avere a disposizione una scopa turbo per svolazzare in cielo e tenerla nello sgabuzzino solo perché non sai accendere il motore!

Per prima cosa: occorre passare attraverso un breve apprendistato.

PRIMO STRATAGEMMA: "CATTURIAMO" IL SANGUE

Ovvero: come intrappolare il sangue senza macchiare i vestiti.

Catturare il sangue diventerà presto un giochetto da ragazze. Ma all'inizio devi armarti di pazienza per imparare.

Si può catturare il sangue in due modi: assorbendolo, con gli assorbenti esterni e i tamponi interni, o raccogliendolo, con le coppette mestruali.

Puoi farti guidare da qualcuno più grande di te (come la mamma, una sorella, una cugina) nel reparto di igiene intima femminile del supermercato. Non avere vergogna. È assoluta-

mente naturale informarsi, guardare, leggere ciò che è scritto sulle confezioni. In un grande supermercato avrai modo di farlo in tutta tranquillità.

Soluzione numero 1: l'assorbi e getta via

È sufficiente un assorbente esterno usa e getta: togli l'assorbente dalla bustina e attaccalo allo slip. Facile. Gli assorbenti esterni usa e getta si indossano esternamente rispetto alla vagina e si usano una volta sola: poi si gettano nei rifiuti. Sono fatti da uno strato di materiale morbido e assorbente. Una parte adesiva ti permette di attaccare l'assorbente allo slip ed evita che si sposti. L'assorbente è ripiegato in tre e confezionato in bustine di plastica singole che puoi portare con te quando esci di casa. Di solito è sagomato. Significa che ha una forma anatomica, studiata per essere comoda e spingere il sangue verso il centro.

Alcuni assorbenti hanno le ali, sporgenze a forma di ali di farfalla che si ripiegano sotto allo slip e lì si fissano con una striscia adesiva. A volte le ali danno fastidio perché l'adesivo può appiccicarsi all'interno della coscia o ai peli pubici. Però aiutano a trattenere meglio il sangue, anche le gocce ribelli che tendono a scappare dai lati.

Ci sono assorbenti normali, sottili e ultra sottili, a seconda dello spessore. Se sanguini in modo abbondante, l'ultra sottile non è adatto a te. Quello per il giorno e quello per la notte sono i formati più comuni. Quello per la notte è più lungo: quando sei distesa il sangue può colare verso la schiena o altrove, a seconda di come sei girata. Se di notte hai un flusso scarso puoi anche scegliere un assorbente da giorno. Viceversa, se di giorno hai un flusso molto forte puoi indossarne uno per la notte. In farmacia e nei negozi di prodotti biologici (ma spesso anche sugli scaffali dei supermercati) trovi assorbenti in puro cotone. Di solito costano un po' più degli altri, ma sono molto più sani perché non contengono sostanze chimiche che

alla lunga possono irritare la vagina. Sono la scelta migliore per la tua salute.

Se ti va, puoi provare a usare un assorbente anche se non hai le mestruazioni. Forse la mamma o una sorella maggiore possono dartene uno. Apri la bustina. Togli la carta protettiva dell'adesivo che corre su tutta la lunghezza e posizionalo al centro del tuo slip. Premi un po' per attaccarlo bene. Se ci sono le ali, togli la cartina che le protegge, ripiegale sotto lo slip sempre premendo bene. Il gioco è fatto.

Ogni quanto devi cambiare l'assorbente? Più il flusso è forte, più spesso devi sostituire l'assorbente. Ma anche quando il flusso è scarso non andare oltre le 4-6 ore. Portane sempre qualcuno con te, meglio uno in più che uno in meno quando esci di casa.

Gli assorbenti non vanno mai gettati nel wc, nemmeno se sono biodegradabili, poiché potrebbero intasarlo. Piega l'assorbente usato e avvolgilo in un po' di carta igienica. Gettalo nel rifiuto secco. Nei bagni pubblici e negli hotel puoi trovare sacchetti igienici appositi in cui riporlo prima di buttarlo.

GLI ASSORBENTI PIÙ PAZZI DEL MONDO

Fin dall'antichità le donne hanno inventato sistemi ingegnosi per catturare il sangue. Soffici spugne marine, pezzi di muschio, pacchetti di foglie ripiegate, corteccia di cedro sminuzzata e ammorbidita, foglie di salvia o altre piante aromatiche arrotolate in strisce di pelli animali o legate nei cartocci delle pannocchie. Sono solo alcuni esempi di assorbenti naturali. Certo non saranno stati il massimo della comodità...

Soluzione numero 2: l'eco-assorbi e lava

Occorre un assorbente esterno lavabile. Fissalo allo slip. Facile, anche se il lavaggio è un impegno.

Oggi ci sembra normale utilizzare un assorbente e poi gettarlo via. Ma non è sempre stato così. Il primo assorbente usa e getta fu inventato in America negli anni Venti. Prima di allora si usavano gli assorbenti lavabili. Erano di solito pezze di cotone ripiegate che le donne lavavano. Venivano fissate allo slip con spille da balia, fettucce, cinture e molti altri sistemi.

Gli assorbenti lavabili esistono ancora oggi e molte donne li scelgono perché sono economici, amici dell'ambiente, ottimi per la salute, pratici da usare e facili da lavare. La qualità è migliorata tantissimo rispetto ai tempi delle nostre bisnonne. I materiali sono cotone, bambù, canapa, pile, microfibra, feltro. Con o senza ali. Nei formati mini, giorno, notte. Bianchi o colorati (alcuni sono davvero carini). Si fissano allo slip con bottoncini, velcro, fettucce. Quando sei fuori casa puoi portare uno o più ricambi in una bustina di plastica impermeabile chiusa con zip (quelle che si usano per il trucco o per la spiaggia). Se sei brava a cucire o conosci qualcuno che lo è, puoi fare tu stessa gli assorbenti lavabili. Puoi scegliere il tessuto che ti piace e personalizzarli. Su internet trovi istruzioni che ti spiegano passo per passo come fare.

COME TOGLIERE LE MACCHIE DI SANGUE

Metti l'assorbente (o il vestito se si è macchiato) in una bacinella con acqua fredda. Aggiungi un cucchiaino di bicarbonato o qualche goccia di olio essenziale di tea tree per igienizzare. Lascia in ammollo per 10 minuti. Se la macchia non è andata via, prova con uno spruzzo di acqua ossigenata ma solo se il tessuto è bianco. Se è colorato, usa il sapone di bile bovina (in vendita nei negozi di prodotti biologici) strofinandolo sopra la macchia. Lascia la macchia insaponata per 10 minuti, poi risciacqua.

ASSORBENTI = INQUINAMENTI

Ogni donna produce, per tutti gli anni in cui ha le mestruazioni, una montagna di rifiuti. Ti immagini un Everest di assorbenti usati che ci mettono centinaia di anni per degradarsi e che nessuno sa più dove mettere? Se poi finiscono in mare, non solo lo inquinano ma possono anche soffocare le creature marine. Se ogni donna fa una scelta che aiuta l'ambiente, usando ad esempio assorbenti lavabili o la coppetta mestruale, il risultato complessivo diventa straordinario: molti meno rifiuti per tutti. Non è vero che non possiamo fare nulla per ridurre l'inquinamento: ciascuna di noi può contribuire e anche dare l'esempio.

SALVASLIP O SALVASALUTE?

I salvaslip sono assorbenti esterni molto più piccoli, sottili e corti rispetto agli altri. Servono a proteggere la biancheria intima dalle piccole perdite. Alcune ragazze li usano insieme ad un tampone interno, per stare più tranquille. Altre l'ultimo giorno di ciclo, quando le perdite sono solo goccioline. Questo è corretto e sensato. Ma negli ultimi anni molte donne hanno preso l'abitudine di usare i salvaslip ogni giorno, per sentirsi più fresche ed essere sempre pulite. In questo caso bisogna essere prudenti. Vogliamo salvare gli slip oppure la nostra salute? La vagina è un organo autopulente (forte no?): le perdite, bianche o trasparenti, sono il modo naturale della vagina di mantenersi pulita e in equilibrio. Non c'è nulla di strano o di anormale in questo meccanismo biologico. Chi usa salvaslip ogni giorno espone i genitali al contatto costante con sostanze chimiche che si usano per rendere questi prodotti più assorbenti e più bianchi. Se ami sentirti fresca e asciutta, la cosa migliore è cambiarti gli slip più volte.

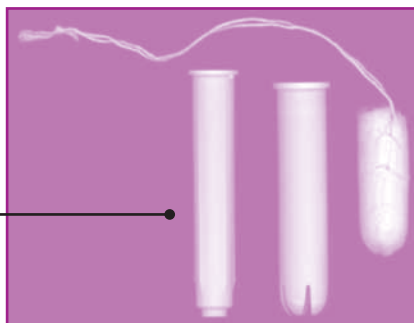
Soluzione 3: il tampone scacciapensieri

Occorre un tampone interno usa e getta. Estrai il tampone dalla confezione e inseriscilo in vagina. Difficoltà media.

Il tampone cattura il sangue in modo diverso rispetto all'assorbente esterno: lo fa dentro alla vagina, prima ancora che possa scivolare fuori. Si presenta come un cilindretto bianco con la punta arrotondata e un filo attaccato all'estremità. Il filo resta all'esterno della vagina e ti aiuta a tirare fuori il tampone.

Anche per i tamponi c'è la versione in puro cotone, più sicura per la tua salute. La vagina è una delicata mucosa interna e il tampone resta per ore al suo interno. Abbi cura di trattarla bene usando prodotti di qualità e ridurrai i rischi di pruriti, bruciori, funghi, irritazioni. Sulla confezione è indicato il grado di assorbenza del tampone.

Tamponi interni



- **MINI:** tiene al massimo un cucchiaino da tè. Il più piccolo e sottile.
- **REGULAR:** per flussi medi, il più usato. OK per un paio di cucchiaini.
- **SUPER:** per flussi abbondanti, un bel cucchiaino da tavola. Può essere un po' più difficile da inserire a causa della dimensione.
- **ULTRA:** per flussi super. Un paio di cucchiai da tavola. È il più grosso e di solito non va bene per le prime mestruazioni.

Per evitare la sindrome da shock tossico, nota anche come Sst, devi usare il tampone con il minor grado di assorbenza sufficiente a trattenere il tuo flusso. Se quando togli il tampone lo trovi secco, vuol dire che è troppo assorbente per te. Passa ad uno più piccolo.

I tamponi possono essere con applicatore o senza. L'applicatore, che assomiglia a un telescopio, aiuta a inserire il tampone senza toccare i genitali. Nei tamponi senza applicatore, invece, devi usare il dito per spingere il cilindretto dentro alla vagina.

Quando metti o togli un tampone, lavati prima bene le mani. Se lo fai per la prima volta, usa il tipo mini, il più sottile: sarà più facile imparare. Prenditi del tempo, la fretta non aiuta. Trova una posizione comoda e rilassati. Alcune ragazze si siedono sul wc o sul bidet; altre si accovacciano a terra. Altre stanno in piedi con una gamba leggermente piegata, l'altra alzata appoggiata sul bordo della vasca. Puoi anche chiuderti in camera tua e distenderti sul letto con la schiena rialzata da alcuni cuscini. Prendi qualche respiro profondo, con un po' di pazienza e di pratica riuscirai anche tu. Se sei molto agitata i muscoli si contraggono e il tampone non entra (o entra con un certo dolore). Il trucco è rilassarsi (è una parola, dirai tu!).

Puoi fare pratica anche quando non hai le mestruazioni ma non tenere il tampone in vagina per più di qualche istante. Prima di cominciare guarda le figure. È importante che tu sappia in quale direzione spingere per far entrare il tampone. Aiutati con uno specchietto. Puoi inserire prima un dito in vagina per sentire che è inclinata di quarantacinque gradi verso la tua schiena. Allarga piano le grandi labbra e le piccole labbra. Troverai l'apertura della vagina. Appoggia la punta del tampone proprio lì e prendi un grande respiro. Poi spingi dolcemente ma con decisione l'applicatore verso l'interno finché il cilindro più largo è entrato quasi completamente. Spingi il cilindro piccolo fino in fondo. Prendi un altro respiro e, mentre butti fuori l'aria, tira fuori piano tutto l'applicatore. La cordicella deve penzolare fuori. Quando sarà

ora di togliere il tampone, lavati le mani, rimettiti nella posizione che ti è più comoda, prendi qualche respiro e tira gentilmente ma con decisione la cordicella verso il basso finché il tampone esce. Avvolgilo in un po' di carta igienica e gettalo. Ogni confezione di tamponi ha al suo interno istruzioni dettagliate.

I primi tentativi possono essere un fiasco ma è solo una questione di pazienza ed esercizio.

Tra i problemi più comuni ci può essere il dolore, allora forse hai i muscoli tesi. A volte la paura non ci permette di rilassarci. Sospendi l'operazione, non pensarci su troppo. Riprova un altro giorno, finché non sarà il momento giusto. Se incontri resistenza, forse l'inclinazione con cui spingi l'applicatore non è quella giusta. Prendi uno specchio o inserisci un dito in vagina per verificare. Se provi fastidio quando cammini, vuol dire che il tampone è rimasto troppo in basso. Toglilo e ripeti spingendo più in fondo l'applicatore. Se il cordino resta arrotolato e non penzola all'esterno, stai tranquilla, non è grave. La vagina è chiusa in alto dalla cervice, perciò il tampone non può scappare da nessuna parte. Rilassati, accucciati a terra: questo consente alla vagina di accorciarsi. Inserisci un dito in vagina e cerca il cordino. Per evitare che succeda di nuovo, prima di inserire il tampone controlla che il cordino sia libero e non aggrovigliato.

Il tampone va cambiato almeno ogni 4-6 ore, ma se hai un flusso abbondante anche più spesso.

SST, LA SINDROME DA SHOCK TOSSICO

È un evento abbastanza raro (circa 3 casi su 10.000) ma grave. Per legge lo trovi indicato su ogni confezione di tamponi, poiché può essere legato all'uso scorretto di questi prodotti. Si tratta di un'infezione batterica acuta dovuta a un batterio, lo *Stafilococco aureo*. I primi sintomi sono: improvvisa febbre alta, vomito, diarrea, vertigini, eritema, violento mal di testa, dolori muscolari. Spesso non è facile

riconoscere questa sindrome perché assomiglia all'influenza. Se avverti uno o più di questi sintomi togli il tampone e rivolgiti subito a un medico o al pronto soccorso. La Sst può essere in alcuni casi mortale.

I DUBBI

Una ragazza vergine può usare i tamponi? Sì.

Si possono usare di notte? È meglio di no.

È possibile fare un bagno al mare o in piscina quando si indossa un tampone? Sì. Quando esci dovrai però sostituire il tampone che avrà assorbito acqua e si sarà gonfiato.

Bisogna togliere il tampone per fare pipì o per andare di corpo? No, è sufficiente spostare il cordino in modo che non si sporchi.

Soluzione numero 4: la coppetta mestruale

Occorre una coppetta mestruale. Grado di difficoltà alto.

In Italia la coppetta è arrivata nel 2004 grazie alle donne della Bottega della Luna. All'estero era già conosciuta ed è usata da un paio di decenni. È diversa sia dai tamponi sia dagli assorbenti perché non assorbe il sangue: lo raccoglie. Assomiglia a un piccolo imbuto ma chiuso in basso, morbido e flessibile. Per inserirla bisogna piegarla. Un piccolo gambo (che a seconda dei modelli può essere una pallina, un'asticella, un anellino) fa la funzione del cordino: aiuta a tirare fuori la coppetta quando è il momento di svuotarla. Poi si sciacqua e si riusa.



Coppetta mestruale

Ma perché mai dovresti usare un bicchierino per raccogliere il sangue? A vederlo da fuori sembra un gran pasticcio. Ci sono però buone ragioni:

- **È pratica come nient'altro:** può raccogliere quasi una tazza di sangue. È tantissimo! Ecco perché è così comoda: puoi tenerla per molte ore senza preoccuparti. Puoi usarla in piscina, al mare e per fare sport. Occupa poco spazio e sta anche in borsetta.
- **È amica della tua salute:** è anallergica. Puoi usarla anche se sei allergica al lattice e ad altre sostanze. Scegli sempre il tipo in silicone medico. Non rilascia nessuna sostanza chimica e non crea secchezza.
- **Dà una mano all'ambiente:** si lava e si riusa per molti anni senza buttare più nulla.
- **Ti aiuta a risparmiare:** costa un po' quando la compri, ma se fai due conti capisci che ne vale la pena.

Esiste anche una coppetta usa e getta. Assomiglia a un sacchettiino di plastica con un anello morbido e flessibile che va inserito nella parte alta della vagina. Una volta usata si getta nei rifiuti.

Le coppette sono sempre fatte di un materiale morbido (silicone, lattice o elastomero) facile da piegare. Ci sono diverse marche di coppette mestruali. Assomigliano tutte a campanelle ma hanno forme leggermente diverse. Quelle a corpo stretto hanno bordo e anello spessi con calice piccolo. Quelle a campana non hanno il bordo e il calice è più ampio. Scegli sempre un marchio certificato che ti dia garanzia di usare materiali sicuri. La qualità è importante.

La maggior parte delle marche propone una taglia piccola e una grande. Nella piccola il diametro dell'anello è minore. Alcune prevedono tre taglie: stretta, media e larga. Se sei alla tua prima esperienza con le coppette e hai iniziato da poco ad

avere le mestruazioni, scegli sempre la taglia più piccola. Di solito le coppette mestruali vengono vendute già con un sacchetto di cotone in cui riporle tra una mestruazione e l'altra. Se così non fosse, puoi facilmente acquistarne uno oppure cucirlo da sola e decorarlo come ti piace di più.

Mettere e togliere una coppetta mestruale può sembrare, al primo impatto, un'operazione assai macchinosa. Alcune ragazze si scoraggiano ancora prima di provare. Sappi che, come per il tampone interno, si tratta solo di avere un po' di pazienza e di fare pratica. È un'ottima idea fare le prove quando non hai le mestruazioni. Segui attentamente le istruzioni che trovi nella confezione.

In media puoi tenere la coppetta dalle 4 alle 12 ore consecutive. Come si fa a sapere quando è piena? All'inizio dovrai fare dei tentativi, ad esempio toglierla ogni 4 ore e vedere quanto sangue hai perso (ci sono delle tacche per aiutarti a misurare). Annota questo dato nel tuo diario del ciclo. Se hai il ciclo da poco tempo ed è irregolare, può essere più difficile indovinare se la coppetta è piena. Per sicurezza svuotala più spesso. Quando il tuo ciclo si sarà stabilizzato vedrai che il sangue che perdi è quasi sempre lo stesso. Perciò potrai calcolare in modo preciso quando svuotare la coppetta. Quando la coppetta è molto piena potresti avvertire un senso di gonfiore alla pancia, come quando ti scappa la pipì. Ma non a tutte accade.

Come fare quando ti trovi fuori casa? Se il bagno non ha un lavandino disponibile, usa una bottiglietta d'acqua potabile per sciacquare la coppetta. Tamponala con una salvietta e reinseriscila. Quando rientri a casa lavalà con cura.

I DUBBI

Posso usare una coppetta anche se sono vergine? Sì, puoi usare la coppetta fin dal primo ciclo. Se fai fatica a inserirla puoi aiutarti con un lubrificante intimo naturale che rende la coppetta più scivolosa. Chiedi in farmacia. Non usare la vaselina né altre sostanze a base di olio: rovinano la coppetta.

Devo togliere la coppetta quando faccio pipì o vado di corpo? No.

Posso usarla al mare, in piscina o mentre faccio sport? Sì, è l'ideale e quando esci dall'acqua non è necessario fare nulla.

Posso usarla di notte? Sì, ma poiché quando dormi i tuoi muscoli si rilassano, metti un sottile assorbente esterno perché potresti avere perdite.

Soluzioni a confronto

È bene conoscere le varie possibilità, poi la scelta è tua. Provare almeno una volta ti aiuta a scegliere meglio cosa fa per te e cosa no. A volte non si sperimenta per paura. E poi, anni dopo, ci si ritrova a esclamare: «Ah, se avessi saputo prima che era così comodo!».

Non c'è una scelta giusta e una sbagliata: c'è quello che va bene per te e quello che invece non ti fa sentire a tuo agio.

Puoi andare per gradini di difficoltà: per il tuo primo ciclo scegli gli assorbenti esterni usa e getta. Quando ti senti più sicura prova i tamponi interni. Se hai a cuore la tua salute e l'ambiente, un po' più avanti puoi parlare con tua madre della possibilità di comperare la coppetta mestruale o gli assorbenti esterni lavabili. Una soluzione non esclude l'altra. Alcune ragazze usano di giorno gli assorbenti interni e di notte quelli esterni. Oppure sempre quelli esterni e quando vanno in piscina o fanno sport quelli interni. O ancora, i tamponi per i primi giorni di flusso e gli assorbenti esterni per gli ultimi. Una cosa sempre utile è confrontarsi con le amiche. Magari qualcuna ha già fatto esperienza con i tamponi interni. Qualcun'altra può avere la mamma che usa la coppetta. Avere informazioni da qualcuno di cui ti fidi è sempre la miglior politica.

In poco tempo anche tu troverai la combinazione di soluzioni che ti permetterà di catturare il sangue e vivere felice.

Soluzione	Cosa c'è di buono	Scocciature
Assorbi e getta via	Facile da usare Ok anche di notte	Non puoi usarlo in acqua Non è comodo per fare sport Inquina Devi comperarne una scorta ogni mese
Eco-assorbi e lava	Sicuro per la salute Non inquina Risparmi	Non puoi usarlo in acqua Non è comodo per fare sport Va lavato Devi comperare una buona scorta di ricambi Devi cambiarlo spesso
Il tampone scacciapensieri	Ok anche in acqua Non lo senti Comodo per fare sport Non si vede (puoi usarlo anche con pantaloni molto attillati)	Devi imparare a metterlo/toglierlo Può causare secchezza vaginale Può causare Sst Può peggiorare i crampi Inquina Devi comperarne una scorta ogni mese Non va bene di notte
La coppetta mestruale	Sicura per la salute Non inquina Risparmi Puoi tenerla per molte ore Ok anche in acqua Comoda per fare sport Non si vede Non occupa spazio (perfetta per i viaggi)	Devi imparare a metterla/toglierla Poco pratica quando sei fuori casa Devi sterilizzarla ogni mese Puo' gocciolare se è messa male Il costo iniziale è un po' alto