



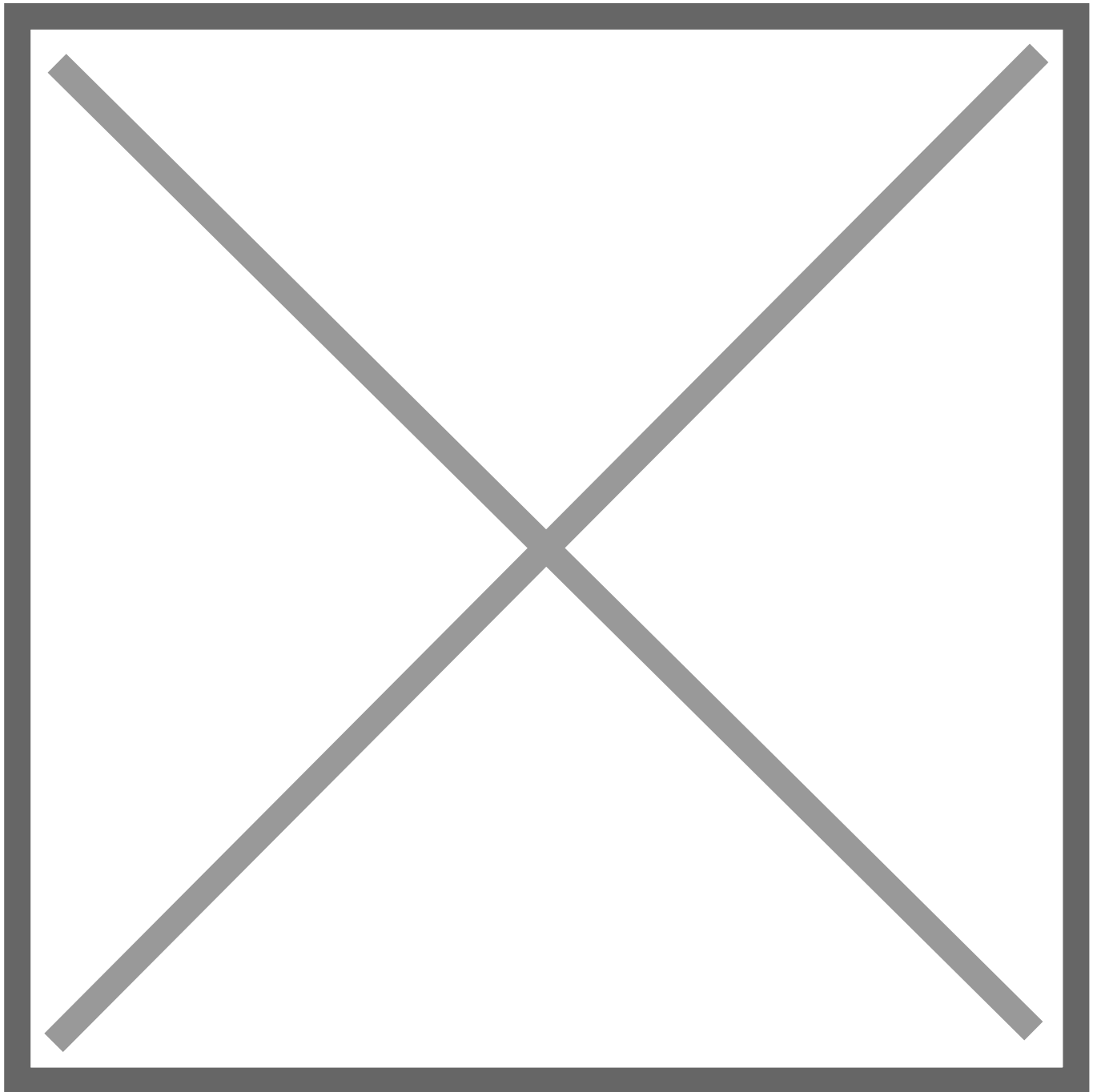


## Che cos'è Fleurcup

Fleurcup in realtà è il marchio più famoso delle coppette mestruali. La notorietà tuttavia è tale che ormai la parola è assunta come sinonimo per indicare questo oggetto. La fleurcup è comunque una piccola coppetta in silicone che si utilizza in sostituzione di assorbenti e tamponi per raccogliere il fluido mestruale durante il ciclo. Il materiale è morbido e flessibile, quindi una volta posizionata correttamente la coppetta nella vagina, l'oggettino non si sente più e ci si può muovere in tutta tranquillità.

## Quale taglia scegliere?

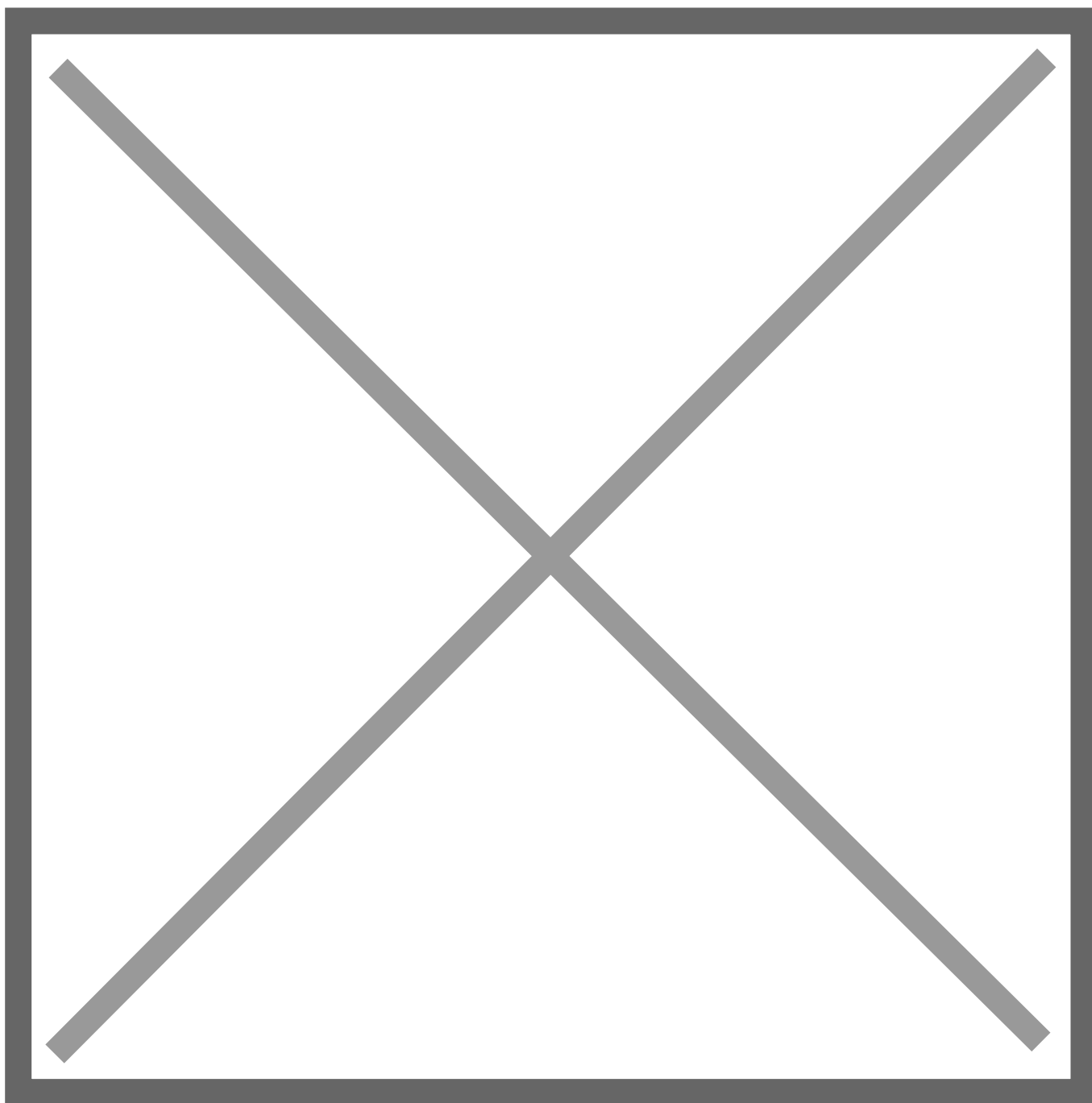
Le coppette mestruali sono di due misure: la piccola e la grande. La coppetta mestruale si adatta perfettamente alle ragazze giovani (anche vergini) o alle esigenze di chi ha un flusso poco abbondanti. Le misure sono 41 mm di diametro, 47 mm di altezza, per una capacità totale di 25 ml. La misura grande si adatta alle donne che hanno abbondanti perdite o a chi ha partorito. Il diametro è di 46 mm, per un'altezza di 52 mm e una capacità totale di 35 ml. Entrambe le misure possono essere usate in concomitanza a sistemi contraccettivi come spirale o anello contraccettivo. Entrambi i modelli costano circa 25 euro, la si trova nelle farmacie e parafarmacie.



## Come si usa

La fleurcup è facile da usare, da inserire ed estrarre, ma bisogna prenderci un po' la mano. Diciamo che la prima volta puoi anche metterci 10-15 minuti, ma ti assicuro che in un paio di volte questo tempo si riduce a 30 secondi, basta imparare, davvero. La prima volta indossala in un momento in cui non hai fretta, da sola, nel tuo bagno di casa. Nella maggior parte dei casi dovrai fare qualche tentativo extra, per questo è meglio provare prima a casa. Alcune provano ancora prima che arrivi il ciclo, ma non essendo adeguata la lubrificazione in vagina l'esperienza può non essere la migliore, il consiglio è provare la cosa proprio con il ciclo. Per applicare la coppetta ci sono diversi metodi, ognuna ha la sua posizione e il suo modo di piegarla. Nella maggior parte dei casi si schiaccia per appiattirla e si piega verticalmente, per far fare al cerchio superiore una C. Altre piegano internamente il bordo da un lato e la piegano verticalmente, insomma i metodi sono diversi. Prima di inserire e maneggiare la coppetta lavati le mani e risciacqua la tua fleurcup (se usi il sapone risciacqua super bene!).

**Com**



## **e si inserisce Fleurcup**

Ok, siamo pronti? Rilassati, distendi i muscoli pelvici, assumi una posizione comoda: alcune si siedono a gambe aperte sul bidet, altre in piedi con un piede su una sedia, altre piegate a terra sulle gambe aperte: decidi tu. Piega la coppetta e inserisci, con il gambo verso il basso e puntando verso la parte posteriore. Lascia andare, la coppetta dovrebbe aprirsi e “rigonfiarsi”, senti con un dito se è distesa.

Se non è così, ruota la coppetta con il gambo o fai scorrere un dito lungo tutto il cerchio superiore, o premi delicatamente da un lato la parete vaginale: bisogna far entrare un po' d'aria affinché la fleurcup si gonfi. Una volta che ti sembra tutto ok, prova leggermente a tirare il gambo, per verificare che si sia creato il vuoto e la coppetta sia fissa. È a questo che servono i forellini sui lati

della coppa.

## Gestire la propria fleurcup

La coppetta va cambiata ogni 8-12 ore circa. Se hai un flusso abbondante anche prima. Per rimuovere la coppetta devi raggiungere il gambo. Muovendola, dovresti cercare di arrivare alla base della coppetta. Tirando verso in basso dalla coppetta, dovresti rompere il vuoto e il prodotto dovrebbe uscire da solo. Quando sta per uscire deve essere verticale, per evitare fuoriuscite. Ecco fatto! Svuota la coppetta nel WC e risciacquala con dell'acqua e/o con del detergente. Pulisci bene anche i fori. Una volta asciugata, puoi rimetterla e sei libera per altre 12 ore. Al termine del ciclo metti la coppetta a bollire, usando anche magari delle tavolette sterilizzanti. Mettila via per il prossimo ciclo.

La Fleurcup: la coppetta mestruale che rivoluziona l'assorbente

## I vantaggi dell'utilizzo della coppetta mestruale

- È **sicura**, vi protegge da macchie indesiderate e aiuta a limitare i cattivi odori. Vi permette, anche durante i giorni critici del mese, di indossare biancheria intima sexy o abiti aderenti e chiari, senza nessuna preoccupazione.
- È **comoda**, grazie al materiale in cui è costruita si adatta perfettamente alle pareti della vagina e una volta inserita correttamente potrete dimenticarvi di averla e svolgere le vostre normali attività, compreso lo sport e il nuoto. Inoltre, a differenza di quanto può capitare con l'uso di assorbenti interni, non causa secchezza vaginale e rispetta il normale equilibrio interno.
- È **invisibile**: si inserisce completamente in vagina, quindi durante l'utilizzo è invisibile e vi permette di essere sempre sexy e sensuali.
- È **riutilizzabile**, quindi economica ed ecologica. Si raccomanda di svuotarla al massimo dopo 12 ore dall'inserimento. Potete lavarla con acqua e sapone neutro e riutilizzarla subito. Una coppetta Fleurcup può essere usata per diversi anni, con notevole risparmio di soldi e senza inquinare l'ambiente. Fra un ciclo e l'altro è buona norma sterilizzarla facendola bollire.
- **Può essere usata da tutte le donne**: la taglia più piccola è perfetta per le giovani donne, anche per chi non ha ancora avuto rapporti sessuali; la taglia più grande è pensata per le donne che hanno mestruazioni abbondanti. Può essere usato anche da donne che hanno [contraccettivi intrauterini](#).
- È **economica**: a differenza di altre coppette vaginali come ad esempio la capostipite Mooncup, costa meno e garantisce ugualmente ottime prestazioni.
- È **facile da comprare**: per acquistarla consultate direttamente [il sito di Fleurcup](#) dove con un comodo pagamento online e spese di spedizione inferiori a 4 euro, potrete ricevere il prodotto direttamente a casa vostra in circa 48 ore.

Generato il 28/04/2025