Zaboravite na sram: nošenje menstrualne čašice u torbici nije zločin!

Menstrualne čašice sve su popularnija tema razgovora o intimnom zdravlju – jer utječu na sve, od kvalitetnijeg sna i intimnosti do ublažavanja grčeva i jačanja samopouzdanja. Pa ipak, stigma je i dalje prisutna. Zašto? Ako zavirite u torbicu prosječne žene, unutra ćete pronaći doslovno sve – to je pravi mali skriveni svijet. No, jednoj stvari iz te kolekcije svakodnevnih potrepština i dalje često nema traga: menstrualnoj čašici.

Kompaktna i sigurno spremljena u svoju malu kutijicu, uopće ne zauzima prostor, a brigu o menstruaciji može učiniti neusporedivo jednostavnijom. Brend Intimina, posvećen ženskom intimnom zdravlju, podsjeća nas zašto je menstrualna čašica zapravo iznimno praktična i moderna – te zašto se zbog nje baš nitko ne bi trebao sramiti.

Snaga otvorenog razgovora

Ključni zaokret, od teme koja je bila tabu do modernog trenda, u razgovorima o ženskom intimnom zdravlju započeo je krajem 20. i početkom 21. stoljeća. Društvo je tada počelo sve više prepoznavati važnost otvorenog pristupa bez osuđivanja. Internet nam je dao platformu za traženje informacija, razmjenu iskustava i pronalaženje zajednica koje pružaju podršku i razumijevanje. Tu istu platformu danas koristimo i mi kako bismo dijelili savjete o tome kako žene mogu unaprijediti svoje intimno zdravlje i higijenu - uključujući i korištenje menstrualnih čašica. Ukratko: stigma oko ženskog intimnog zdravlja traje predugo i vrijeme je za promjenu. No, zašto o tome i dalje moramo naglas govoriti? Zato što sram povezan s menstruacijom počinje u najranijoj dobi, kada su djevojčice najosjetljivije. Istraživanje koje je brend INTIMINA proveo na 1000 djevojaka u dobi od 12 do 17 godina pokazalo je da je stigma oko ove potpuno prirodne tjelesne funkcije i dalje prisutna.

Samo se 32 % tinejdžerica osjeća ugodno razgovarati o menstruaciji sa svojim nastavnicima. Iako je ohrabrujuće što je 38 % djevojaka upravo od nastavnika dobilo potrebne informacije, pred nama je još puno posla, čak 65 % ispitanica izjavilo je da u

školi osjeća sram ili aktivno pokušava sakriti da ima menstruaciju. Kako bi stala na kraj tom sramu i potaknula otvorene razgovore te pomogla u lakšem nošenju s izazovnim situacijama, INTIMINA je lansirala priručnikThe Wonder Girls Guide Book. Na mrežnoj stranici Intimina.com dostupna je i besplatna zvučna verzija. Knjiga i zvučna knjiga donose priče pet snažnih mladih žena koje iskreno dijele svoje doživljaje te govore o tjelesnim i emocionalnim promjenama kroz koje prolaze. Riječ je o uzbudljivom i poučnom vodiču kroz pubertet, punom stručnih informacija i praktičnih savjeta za izbjegavanje neugodnih situacija.

Zašto bi se menstrualna čašica trebala naći u vašoj torbici?

Vratimo se nakratko vašoj torbici. Menstrualne čašicetoliko mijenjaju svakodnevicu da ih žene, nakon što ih isprobaju, redovito preporučuju svojim najboljim prijateljicama i obitelji. One ne pružaju samo osjećaj slobode i samopouzdanja, već doista podižu kvalitetu života. Evo nekoliko razloga zašto je menstrualna čašica zapravo najbolja stvar koju možete nositi sa sobom:

1. Uštedjet ćete novac: Prelazak na menstrualnu čašicu prekida mjesečni ciklus "bacanja novca u vjetar". Kupnjom čašice smanjujete potrebu za stalnom nabavkom higijenskih potrepština i u prosjeku štedite čak 75 % iznosa koji ste dosad trošili. Budući da čašica može trajati godinama, izbacivanjem uložaka i tampona s popisa za kupnju ostvarit ćete ozbiljnu uštedu. Izračunajte same: to je više novca za stvari u kojima zaista uživate i kojima se volite počastiti.

2. Uštedjet ćete vrijeme: Mijenjanje tampona 4–5 puta dnevno oduzima vrijeme i prekida vas u svakodnevnim aktivnostima. Ovisno o jačini krvarenja, menstrualna čašica pruža zaštitu i do 8 sati, što znači više vremena za lijepe stvari. Kada ste posljednji put proveli baš svaku noć tijekom menstruacije potpuno mirni i bezbrižni?

3. Poštedjet ćete se stresa: Propuštanje tampona, odljepljivanje uložaka i neugodni mirisi – menstruacija može postati izvor stresa i pokvariti vam dan ako higijenski proizvodi ne rade svoj posao kako treba. Najveća prednost čašica jest to što više ne morate brinuti o nezgodama. Dizajnirane su prema ženskoj anatomiji i izrađene od iznimno mekog materijala koji osigurava savršeno i pouzdano prianjanje.

4. Sačuvat ćete okoliš: Jeste li znali da svake godine čak 20 milijardi menstrualnih proizvoda završi na odlagalištima otpada? Žena tijekom života u prosjeku potroši oko 12.000 jednokratnih higijenskih proizvoda. Korištenjem menstrualne čašice činite svjestan korak za planet jer prestajete stvarati jednokratni otpad. Ako želite saznati više o svom ekološkom otisku, isprobajte naš praktični kalkulator. Menstruacija je najprirodniji dio života i nema baš nikakvog razloga za sram. Kao i za svaku drugu naviku, Za učenje korištenja menstrualne čašice potrebno je malo **vremena i strpljenja**. No, nagrada je velika. Jednom kada svladate tehniku, čašica vam donosi

potpunu slobodu i bezbrižan dan. Zato zaboravite na sram i napravite u torbici mjesta za nešto što vam zaista olakšava život.