



Conoce novedosas y sanas maneras de cuidar nuestra intimidad

## Descripción

**¿Alguna vez te has preguntado como sería nuestra vida sin toallas higiénicas o tampax? ¿O si existe alguna manera para disminuir la frecuencia de las infecciones urinarias? Hemos recopilado los mejores datos para tu cuidado íntimo en la siguiente nota...**

**Dani Arancibia Meléndez**  
[darancibia@todomujeres.cl](mailto:darancibia@todomujeres.cl)  
[Follow @dani\\_Arancibia](#)

**SANTIAGO.-** En nuestro país la Educación Sexual es escasa, nos enseñan algunos cursos de sexualidad -dependiendo del colegio-, y una que otra visita en la escuela o universidad de lindas promotoras repartiendo toallas higiénicas a mujer que se le cruce, pero... ¿Qué pasa con los ginecólogos? Ellos deberían ayudarnos y orientarnos en nuestro cuidado íntimo, pero si uno no va a ver al doctor, ¿a dónde puedo encontrar información sobre alternativas para cuidados íntimos?



Conoce los productos:

- Copa Menstrual
- Toallas Higiénicas Reutilizables
- Cono Mágico
- Bolas Chinas o de Geisha

Hace más o menos un año, estas mismas interrogantes le surgieron a tres estudiantes de la Universidad de Santiago de Chile (USACH), **Daniela Aguilar V. (26) y dos amigas**. *“Luego de leer un manual muy hermoso y entretenido para las mujeres, **Introducción a la ginecología natural de Pabla Pérez San Martín**, vimos la existencia de nuevos métodos para vivir nuestras menstruaciones, como la **copa menstrual o las toallas de tela**. Con este libro, comenzamos a hablar mucho sobre sexualidad, a darnos consejos y también a hablar con nuestras madres, en fin, compartir aquello que se había transformado en un tabú, por cuestiones sociales y políticas”,* comentó la joven.

Actualmente, las tres amigas se dedican a vender productos alternativos para utilizar durante el periodo menstrual que dura normalmente entre 3 a 5 días, los días más terribles para una mujer, sobretodo si utilizas toallas higiénicas o tampax que tienen compuestos químicos que sumados al calor de la capital pueden causar molestias. *“Queríamos tener una copa menstrual, y la que se estaba vendiendo en Chile era bastante cara... costaba como 18 lucas que no teníamos. Fue así que buscando por internet encontramos la forma de comprar estas copas más baratas. Cuando las empezamos a usar comprobamos todos esos beneficios que aparecían en el manual, e inmediatamente nos dimos cuenta que lo desagradable de nuestra menstruación eran elementos exógenos a nuestro cuerpo”,* aseguró Daniela Aguilar.



Toallas de tela, re-utilizables.

De esta manera, las amigas y socias quisieron dar a conocer estos productos y hacerlos un poco más asequibles para las estudiantes que además de costear los gastos que conlleva la etapa universitaria como son las fotocopias, pasajes, comida, entre muchas otras. *“Fue así que nos propusimos importar copas menstruales para la venta y toallas de tela. Pero desde un principio, decidimos darle una acción política, que es **transformar nuestro espacio de venta como una vitrina de información sobre el cuidado de nuestra sexualidad, asumiendo que como mujeres debemos hacernos cargo de nuestro género, nuestro ser, y no dejar aquello que es propio de nosotras sea controlado por ginecólogos -en el cuidado de nuestro sexo-, por obstetras -en el cuidado de nuestro parto y crianza-, y además por políticos en el control de nuestra natalidad, y por otra parte nuestros esposos o parejas en el cuidado de nuestra imagen”***, comentó la vendedora.

*“También nos preocupamos de tener a la venta una alternativa más ecológica e higiénica para aquellas mujeres que son vírgenes y les da resquemor utilizar la copa menstrual, que son las toallas de tela de bambú, reutilizables, por lo tanto más económicas”*, agregó Aguilar.



Permite a las mujeres orinar con mayor tranquilidad e higiene.

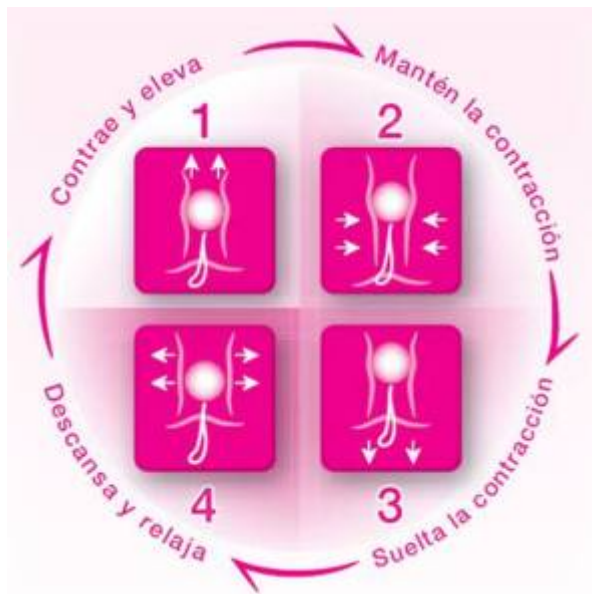
Y así, poco a poco se fueron informando de manera autónoma, a través de bibliografías e intercambio de conocimiento con otras mujeres, decidieron hacer un **Taller Introductorio a la Ginecología Natural en Galvarino, en conjunto con la vocalía de género y sexualidad de la FEUSACH**, durante los trabajos del pasado verano 2014. Paralelamente, comenzaron a darse cuenta que existían otros productos que podrían ayudar a desarrollar nuestra sexualidad más libremente, así conocieron los **urinarios femeninos o “cono mágico”**, estos permiten a las mujeres poder orinar con mayor seguridad en baños o lugares públicos sin la necesidad de bajarse por completo los pantalones o tener que sentarse en el W.C.



Las Bolas Chinas o de Geisha contribuyen para ejercitar los músculos vaginales.

*“Muchas mujeres hemos aguantado las ganas de ir al baño, por distintos motivos, y a la larga eso nos hace mal, puede producir infecciones urinarias y a largo plazo puede generar incontinencia urinaria si no ejercitamos nuestros músculos vaginales”, comenta Daniela.*

Fue así que nació otra idea, la de traer y masificar el uso de las **“Bolas Chinas o de Geisha”**, que permiten ejercitar los músculos vaginales, como extensión de los ejercicios de **“Kegel”** (que contribuyen a la vida erótica de la mujer). Estos ejercicios se pueden hacer con o sin las bolas chinas, y permiten que el piso pélvico se ejercite, evitando la incontinencia urinaria (que hoy en día las grandes cadenas fomentan la venta de pañales para mujeres de mediana edad), al prolapso, y además restaura los músculos vaginales después de un parto natural. Si te interesaste en alguno de estos productos, puedes contactarlas vía [Facebook Copas Menstruales](#).



### Bolas Chinas

En lo que respecta a las usuarias de estos novedosos productos, pudimos encontrar a **Macarena Alonso P. (20)**, la joven aseguró que utilizó un tiempo las toallas higiénicas de tela. *“Fue una buena experiencia para mi porque tome conciencia del medio ambiente, ya que las toallas comunes contaminan mucho. En cambio estas no las considero asquerosas, se lavan igual que antiguamente los pañales de tela, es igual que cambiarse de calzones”*, comentó riendo Macarena.



Por otra parte, **Javiera Olavarría D. (22)** declaró que conoció las copas

menstruales hace aproximadamente 3 años, cuando una amiga se la mostró porque suhermana (proveniente de España) le había enviado esto de regalo. En relación a las toallitas, estas las conoció hace 2 años aproximadamente a través de un sitio argentino de Internet que leyó. *“Para mí ha sido genial, utilizó ambos productos. La copita, la uso cuando quiero hacer deporte y cuando voy a salir. Las toallitas las uso cuando estoy en casa. Con éste cambio, he logrado conocer más mi ciclo, estar más consciente y mas observadora de mi menstruación. Esto ha provocado que yo me sienta en mayor conexión con mi cuerpo. Me ha ayudado a tener más confianza en mí y por otro lado, también a liberarme de todos los tabúes que conlleva la menstruación. “Que la sangre es sucia, que la regla es algo malo, etc”. Ahora mi período lo recibo con más amor y con ansias, porque sé que ya no deshecho miles de plásticos al medio ambiente, me trae muchas emociones de felicidad. He funcionado perfecto desde ya casi un año y medio (o quizás más). He vivido varias experiencias con la copa, desde estar en un camping hasta ir al gimnasio.*



Además, las toallas desechables tienen componentes

químicos que nos hacen sangrar más (para comprar más). Al comienzo debía vaciar mi copa cada 4 horas, pero luego de dos meses, mi copa la podía cambiar cada 12 horas y ¡ aún así no la llenaba! También, hay otros componentes que les ponen a las toallas y tampones, que son para blanquear y para los olores (de manzanilla, por ejemplo) . Son puros químicos, que pueden provocar una alteración del PH vaginal, lo que ocasiona Candidiasis (infección por hongos).

Todo esto y más es lo que te puedes evitar usando copita o toallitas de tela. Me siento libre y orgullosa cuando comento mi experiencia. Se lo recomiendo a todas las mujeres al mil%.”. comentó felizmente Javiera.

Actualmente, la joven y su novio son proveedores de [Copa Menstrual Chile](#) (MenstrualCup).

### ¿De que manera llegaste a venderlas?

**Javi:** La copa menstrual se me ocurrió empezar a venderla cuando la usé por primera vez. Quedé maravillada con sus efectos, por lo tanto me quise hacer inmediatamente proveedora. Además, me di cuenta que la persona que me la vendió por primera vez estaba lucrando demasiado con el tema.

Además investigué con la ayuda de mi pololo hasta que logramos encontrarlas. Ahora ambos somos proveedores de Copa Menstrual Chile.

Nuestra misión es vender a un precio mucho menor que lo común del mercado, ya que queremos que todas las mujeres sean conscientes con su salud, con el medio ambiente, y que se cambien a la copita.

Las toallitas, fue porque con una amiga decidimos confeccionar para probar. Ella se motivó con las costuras y las telas y comenzó a fabricar. Yo me dedicaba a vender. Fueron un gran éxito. Ahora ella tiene su propio emprendimiento llamado “Hilachas Portodoslados”.

### ¿Cómo ha sido la recepción de las chilenas frente a estos novedosos métodos?

**Javi:** Las chilenas en general, son súper conservadoras... La mayoría lo mira al principio con asco, hasta que llega una amiga cercana con el tema... Recién ahí comienzan a “abrir” sus mentes, a interesarse y tal vez se deciden comprar.

Es difícil llegar con la información de estos productos y que las mujeres enganchen de inmediato. Debe pasar un tiempo un poco prolongado, para que hagan el cambio definitivo (del que no se arrepentirán jamás).

*Entre la copita y las toallitas, la copa ha sido mucho más bienvenida, ya que las mujeres sienten mayor seguridad. Últimamente, han salido más reportajes y publicidad, por lo tanto eso ha ayudado a vender con más frecuencia y a tener mayor recepción.*

*Nosotros llegamos a entregar, en un par de meses, más de 300 copitas. Esto, también se debe a que decidimos no lucrar y vender a un precio asequible.*

Y tú, ¿te atreves a probar alguno de estos novedosos productos?

**Fecha de creación**

octubre 2014