



## Guide d'utilisation de la coupe menstruelle en voyage (+ cas pratiques)

Avant même de démarrer notre périple de 10 mois en Amérique du sud, **je vous parlais déjà de mon envie de passer à la coupe menstruelle**. En effet voyager léger n'est pas très compatible avec le stockage de 10 mois de protections hygiéniques !

3 ans après, je suis une utilisatrice convaincue (et je l'espère convaincante) de la coupe menstruelle pour gérer ses règles en voyage. C'est bien simple, je n'arrive toujours pas à me rappeler comment je pouvais m'en passer avant. Et je ne comprend pas pourquoi son usage n'est pas davantage répandu en France. Pour moi, en tant que professionnelle d'éducation à la vie affective et sexuelle, c'est même un enjeu majeur pour l'épanouissement du vagin.

### La coupe menstruelle c'est quoi ?

Il s'agit d'un petit récipient en silicone chirurgical souple se terminant par une petite tige (ou une petite boule). De tailles et de formes différentes, les coupes menstruelles s'adaptent aux différentes morphologies (eh oui mesdames et messieurs, à chacun son vagin !).

Voici la fameuse coupe menstruelle !

### Pourquoi utiliser la coupe menstruelle pour gérer ses règles en voyage ?

- **C'est économique**

La coupe menstruelle coûte entre 13 et 30 euros environ. Elle peut s'utiliser plusieurs années donc la rentabilisation est vite réalisée quand on connaît le prix d'une boîte de serviettes ou de tampons. Vous pourrez vous en procurer facilement dans les magasins bio, certaines pharmacies ou sur internet.

- **C'est écologique**

Fini les montagnes de déchets dégueus de serviettes et tampons ! Et fini les moments de solitudes lorsque l'on se retrouve chez des amis ou dans un lieu où la poubelle a déserté les toilettes.

## • C'est hygiénique

La coupe menstruelle évite que le sang soit en contact avec le vagin donc il n'y a pas de macération. Si vous êtes sensible aux mycoses, avec la coupe le problème ne se posera plus. Le sang étant bien sagement gardé dans le réceptacle, il n'est pas non plus en contact avec de l'air. Pas d'oxygénation et donc pas d'odeur nauséabonde qui s'échappe discrètement ou pas de votre petite fleur. On ne sait jamais si les autres sentent quelque chose, mais le doute est toujours présent. J'ai un collègue qui m'avait dit un jour qu'il avait un odorat tellement développé qu'il détectait les menstruations de ces mesdames à des kilomètres à la ronde. Depuis j'étais devenue paranoïaque jusqu'à ce que la coupe arrive dans ma vie.

## • C'est sympa avec ton vagin

Un des avantages très important de la coupe menstruelle est qu'elle n'abîme pas la muqueuse du vagin. D'une part car le sang ne s'écoule pas sur les parois donc ne provoque pas d'irritation. D'autre part, le silicone n'est pas une matière qui va venir absorber l'humidité naturelle du vagin, ainsi la lubrification est laissée intacte. Et on ne le dit pas assez, mais c'est essentiel pour des rapports sexuels épanouissant ! Fini le Sahara dans ta culotte à la fin de tes règles !

## • C'est voyage friendly

Dans de nombreux pays, il peut être très complexe de trouver les protections hygiéniques de votre choix. La coupe te permettra de ne pas courir à la recherche du tampon perdu au fin fond de la pampa. Légère et facile à transporter, la coupe est donc idéale pour les voyageuses. Autres avantages non négligeables; on peut se baigner et faire du sport avec sans aucun problème.

Ça serait dommage de ne pas en profiter, non ?

## Les obstacles à l'utilisation de la coupe menstruelle : mes conseils pour les surmonter

Depuis que je suis convaincue de son utilisation pour gérer ses règles en voyage ou au quotidien, je fais du prosélytisme à tout bout de champs :

- Je saoule mes copines (j'ai pas passé le cap de leur en offrir une mais c'est la prochaine étape).
- J'éberlue (du verbe éberluer tout à fait ;) ) les ados lors de mes actions de prévention qui peinent déjà à savoir où se trouve concrètement le vagin (J'exagère bien sûr ! Quoi que...)
- Je devore les articles qui en parlent

Autant d'actions qui me permettent de savoir aujourd'hui les principales résistances à son utilisation. Blocages, qui je l'espère, s'envoleront bien loin une fois ces quelques conseils pratiques prodigués.

### La phobie du mode d'emploi

Le premier obstacle recensé et qui est bien sûr légitime, c'est celui de ne pas connaître la façon de la mettre et de trouver cela compliqué.

---

Voici comment se positionne une coupe :

Avant toute chose, le vagin étant une zone sensible au déséquilibre de la flore et aux infections en tout genre, il est important de bien se laver les mains avant de le tripatouiller.

Pour l'insérer dans ton vagin, il faut simplement plier le haut de la coupe en forme de C (y'a d'autres façons de faire mais celle-ci est ma préféré).

Moyen mémo-technique : C comme Coupe. Au passage tu remarqueras la manucure !

Cela permet à la coupe de prendre moins de place pour l'insertion. Ensuite, tu repères ton vagin (ça ne devrait pas être trop dur). Insère la coupe au fond (NDLR : les doigts aussi rentrent pour accompagner la coupe). Si jamais la lubrification est insuffisante, tu peux ajouter un peu de lubrifiant pour faciliter les choses.

[su\_box title= »Précision anatomique super importante ! » box\_color= »#ec7206?]

Mesdames et Monsieur, sachez que le vagin mesure en moyenne 7 cm ! Là je devine vos têtes derrières vos écrans (les mêmes que j'ai en intervention lorsque que je dis ça) qui disent « 7cm ? mais durant les rapports euh bah oh ... la mienne mesure bien plus de 7 cm ! » Et là je réponds que l'un n'empêche pas l'autre.

Avec l'excitation, votre ami le vagin se lubrifie et se détend (c'est un tissu musculaire) ce qui a pour conséquence de l'allonger et ainsi de permettre la pénétration.

Tout ça pour vous dire qu'avec vos doigts vous pouvez tout à fait atteindre le fond de votre vagin, aucun risque de se perdre, c'est tout droit (légèrement incurvé en fait). La nature s'est pas amusée à faire des labyrinthes ou des circuits complexes de ce côté là.[/su\_box]

Qui dit nouveauté, dit temps d'adaptation pour se familiariser avec l'objet mais ça vaut la peine de ne pas se décourager.

---

**Pour les autres étapes de l'utilisation (retrait, stérilisation ...) lisez la suite.**

---

## **La peur du vide intersidéral**

La deuxième inquiétude, c'est celle de perdre la coupe à l'intérieur de soi et de ne pas réussir à la récupérer pour la retirer.

Si tu as lu l'encart juste avant, tu es désormais convaincue que ce n'est pas possible. Avec tes doigts, tu peux aller jusqu'au fond de ton vagin.

De plus, la petite tige ou boule à l'extrémité de la coupe permet justement de faire redescendre la coupe en tirant légèrement dessus (je t'assures qu'il n'est pas nécessaire de faire appel à un pied de biche).

En tirant un peu, le bord de la coupe va se détacher légèrement de la muqueuse ce qui supprime l'effet ventouse.

Si la coupe est bien au fond de ton vagin, pour la faire redescendre un peu, tu peux contracter ton périnée (au passage, ça ne fait pas de mal), ce qui mécaniquement la fera descendre d'un cran et rendra plus facile sa préhension.

## **L'inquiétude de l'aspiration impromptue**

Autre crainte : le phénomène de ventouse. A force de crier que ça tient bien en place, certaines peuvent avoir peur que ce soit la galère pour la retirer et qu'on risque à coup sûr l'aspiration du contenu de son utérus.

---

Comme je le disais juste au dessus, en tirant délicatement, on réduit, voire on annule cet effet. Si vous sentez que la coupe est bien ventousée, vous pourrez avec votre doigt passer sur le côté de la coupe pour la décoller ou pincer le fond de la coupe.

## La crainte du tsunami dans ta culotte

L'idée que ce récipient puisse tenir tout seul dans le vagin ne convainc pas toutes les femmes. A l'inverse de l'inquiétude précédente, certaines femmes vont avoir tendance à serrer les jambes pensant que la coupe va se faire la belle et glisser. Pire, qu'elle se remplirait à une telle vitesse que l'inondation serait inévitable. Le vagin étant une muqueuse musculaire, sa forme va épouser celle de la coupe. Ton vagin n'est donc pas en mode open bar ! Relax, tu peux te détendre. Quant à son remplissage, cela dépend des flux mais comparé à un tampon ou à une serviette, il n'y a pas photo, la capacité est plus importante et les risques de fuite moindres. Au début de ton utilisation, je te conseille de la changer plus fréquemment pour te rassurer et te rendre compte par l'expérience de la quantité de sang qui s'écoule. Avec l'expérience tu verras que tu peux laisser sans aucun souci la coupe jusqu'à 6-8h voire 12h en fonction du moment de ton cycle.

## L'angoisse de la femme coquine

J'ai gardé l'obstacle qui me semble le plus important et ancré pour la fin : celui de devoir toucher son sexe. Beaucoup de femmes disent ne pas être à l'aise avec l'idée de devoir « mettre les doigts » et être en contact avec leurs propres sécrétions et à fortiori du sang. Je pense que ce blocage est malheureusement social et culturel. Les tabous liés à la sexualité (qui plus est des femmes) ont la vie dure. Après 10 ans d'éducation à la vie affective et sexuelle, je suis encore effarée devant l'ignorance des femmes sur leur anatomie. Le fait de toucher son sexe ou de le regarder simplement pour voir comment il est constitué reste une idée complètement révolutionnaire. A force d'insinuer que le sexe de la femme est le mal incarné, on les empêche d'avoir la connaissance de leur corps et d'en prendre soin. On a trop rabâché aux femmes (et on continue à le faire) que les règles étaient sales, impures, qu'on ne devait pas en parler... Ce qui rajoute à la difficulté d'utiliser une coupe qui cumule les deux tabous (toucher son sexe et son sang).

[su\_box title= »Facile à dire ! » box\_color= »#ec7206?"]Il serait complexe de vous donner des conseils pour lever cet obstacle tant il est propre à chaque femme et est intimement lié à l'expérience de chacune. Je peux simplement vous dire qu'il me paraît essentiel en tant que femme de connaître mon corps pour pouvoir l'apprivoiser, vivre avec et en prendre soin. Et c'est quand même pas de ma faute, si la nature a voulu cacher cette partie de mon anatomie ![/su\_box]

## 4 cas pratiques et comment gérer ses règles en voyage avec ta coupe menstruelle

En voyage, il arrive fréquemment de ne pas avoir des conditions d'hygiènes optimales favorables à l'utilisation de la coupe. Afin que cela ne te dissuade pas, j'ai compilé les cas pratiques suivants et comment s'en sortir facilement !

### Cas pratique n°1 : Il n'y a pas de lavabo dans les toilettes

Que ce soit en France ou à l'étranger, il est en général assez rare d'avoir un lavabo collé au trône des toilettes. C'est dommage, car c'est la situation idéale pour l'utilisation de la coupe. En la retirant, il est en effet facile de la rincer avant de la replacer.

Si tu n'as pas de lavabo pour le rinçage, sache qu'il est tout à fait possible de simplement vider le contenu de la coupe dans les toilettes et de la replacer sans la rincer. Tu pourras la rincer à un autre moment de la journée. Soit quand tu auras les toilettes de tes rêves, soit sous la douche (ou ce qui y ressemble).

Pour te laver les mains, tu peux dans un premier temps essuyer le sang présent sur vos doigts avec du papier toilette et te laver les mains à l'extérieur des toilettes.

## Cas pratique n° 2 : Il n'y a pas de lavabo du tout

Ah, ça se corse. S'il n'y a pas de lavabo du tout, comment je peux faire pour me laver au moins les mains avant et après le retrait de la coupe ?

Mon conseil est d'avoir une petite bouteille d'eau et un bout de savon solide sur toi pour te laver les mains partout où tu vas. Tu peux aussi utiliser du gel hydroalcoolique pour te laver les mains.

Je te conseille de le faire uniquement si tu ne peux pas te laver les mains autrement. En effet, le vagin est une zone sensible et les produits des gels hydroalcooliques qui se retrouveront sur tes mains sont assez agressifs pour ta muqueuse vaginale. Cela dit, si tu ne peux pas faire autrement, il vaut mieux utiliser un peu de gel hydroalcoolique plutôt que rien. Le must étant de te rincer les mains avec de l'eau saine après pour enlever le surplus.

## Cas pratique n° 3 : Il n'y a pas de toilettes du tout (yeah les latrines !)

J'ai pensé à cette situation car j'ai eu à utiliser la coupe à plusieurs reprises dans des hébergements très spartiates où les toilettes se résumaient à des trous creusés surmontés d'un « siège » en terre. Autant vous dire que les latrines, question hygiène c'est pas la folie. Ce n'est pas le genre de lieu où on a envie de retirer sa coupe tellement on a l'impression de voir des millions de bactéries nous tourner autour.

Pour la douche, tournez à droite après le cochon. Et même ici, on peut utiliser une coupe !

Dans ce genre de situation, si tu as une douche ou pseudo douche (un rideau et un seau d'eau), le mieux reste encore de le faire à cet endroit là. Sachant que la coupe peut rester jusqu'à 8-12h avant d'être changée, ça te laisse de la marge. Bien sûr, cela dépendra aussi de ton flux.

Au pire, dans un coin de nature, tu vides ta coupe, tu la rinces avec un peu d'eau contenu dans une bouteille et tu la replaces. Ensuite tu te laves les mains avec un peu de savon et d'eau ou tu te rinces les mains et utilises du gel hydroalcoolique.

## Cas pratique n° 4 : la stérilisation de la coupe menstruelle – j'ai pas une cuisine tout équipée

Mais pourquoi je parle de cuisine ? C'est quoi le rapport ? Une fois la coupe menstruelle utilisée lors de ton cycle, il faudra la stériliser. Pas évident quand on partage une cuisine dans une auberge de jeunesse ou qu'on est logée chez l'habitant ? Et bien en fait c'est assez simple, il te faudra seulement un récipient en plastique (genre boîte en plastique hermétique) et de l'eau bouillante. En 10 mois de voyage en Amérique latine, j'ai toujours pu avoir de l'eau bouillante. Tu la met dans ton récipient et une fois à l'abri des regards tu y plonges ta coupe pendant quelques minutes.

Il existe même des récipients de stérilisation que tu peux acheter en même temps que la coupe menstruelle (voir lien en dessous pour voir à quoi ça ressemble).

La stérilisation est surtout utile pour la prochaine utilisation donc si tu n'as pas accès à de l'eau chaude tout de suite, ce n'est pas grave, tu peux attendre. Le principal est de bien pouvoir la stériliser avant le prochain cycle.

[su\_note note\_color= »#e26d10? text\_color= »#ffffff » radius= »7?]

Évite d'utiliser des détergents qui pourraient abîmer ta flore vaginale. Certaines utilisent des comprimés désinfectants mais je ne suis pas fan des produits chimiques.[/su\_note]

## Trop envie d'essayer ! Mais comment choisir ?

Mon guide t'a convaincu et tu trépignes d'impatience de te procurer cet objet miraculeux ? Il est très facile d'en commander une en quelques clics sur le net ou de le trouver en magasin bio. Comme il existe de nombreux modèles, il faudra te poser quelques questions pour choisir celle qui te conviendra le mieux. L'abondance du flux ainsi que le fait d'avoir déjà accouché ou non sont les éléments qui vont principalement orienter ton choix. Certaines coupes sont davantage adaptées pour celles qui débutent ou encore pour celles qui pratiquent du sport. Les marques proposent des tableaux de correspondance de taille pour s'y retrouver.

Mais pas de panique, la plupart des marques de cup – comme la DivaCup, la Fleurcup, la Mooncup... – proposent 2 tailles :

- une petite taille pour les moins de 30 ans et pour celles qui n'ont jamais accouché (ou celles qui ont accouché par césarienne)
- une grande taille pour celles de plus de 30 ans et/ou qui ont un flux abondant et/ou qui ont déjà accouché par voie basse.

## Pas facile de s'y retrouver devant cette profusion de marques ! Mon choix de coupe menstruelle

Je me suis tournée vers [Meluna](#) une valeur sûre qui propose un vaste choix de coupes menstruelles :

Snif ma première coupe !

- 4 tailles de cup
- 2 souplesses de coupe (modèle plus rigide pour les femmes sportives)
- 4 formes de tiges : à bout ronds, en tige, sans bout...

### Voici un guide de taille pour t'aider dans ton choix

	Pas d'accouchement par voie basse	1-2 accouchements par voie basse	Plus de 2 accouchements par voie basse
Moins de 170 cm, mince	S	S – M	M – L
Moins de 170 cm, corpulence moyenne	S – M	M	M – L
Moins de 170 cm, forte corpulence	S – M	M – L	L
Plus de 170 cm, mince	M	M – L	L – XL

Plus de 170 cm, corpulence moyenne	M – L	L	L – XL
Moins de 170 cm, forte corpulence	M – L	L – XL	XL

Une petite précision au sujet des tailles, certains fabricants comme c'est le cas pour Meluna font une distinction entre les femmes qui ont accouché par voie basse ou par césarienne. Ils considèrent qu'une femme ayant accouché par césarienne ne nécessiterait pas une taille supplémentaire. Hors, la grossesse en elle même entraîne des modifications du périnée et du vagin. Ainsi, une femme qui a eu une césarienne peut avoir besoin non pas de la taille S mais M. J'en parle en connaissance de cause car c'est exactement mon cas de figure. Après l'arrivée de mon lémurien par césarienne, j'ai du passer à la taille supérieure car je constatais quelques fuites inhabituelles. Plus généralement, si vous constatez une gêne, un inconfort ou des fuites, n'hésitez pas à changer de taille.

NB : la deuxième taille doit être choisie si ton flux menstruel est très abondant.

Tu peux y ajouter un [stérilisateur classique](#), ou bien en [silicone pliable](#) (pratique pour les voyageuses, mais les retours des usagères sont mitigés). Perso, je le testerai bien car il prend moins de place que mon petit pot en plastique.

---

Sinon, il existe une alternative « cocorico » que je n'ai pas testé, mais qui a de très bonnes critiques, la [fleurcup, fabriquée en France](#).

---

***Tu as d'autres questions sur la coupe menstruelle, n'hésites pas à les poser en commentaire, je me ferai un plaisir d'y répondre !***

P.S : Un énorme merci à notre fidèle lectrice et amie Claire qui nous a donné son précieux avis sur cet article.

***Tu veux garder cet article en attendant de te mettre à la coupe menstruelle ? Alors épingle le avec [Pinterest](#) à l'aide de la couverture suivante !***

Épingle moi !