

"Kuukautiskuppi on edullinen, ekologinen ja mukava"

Minna-Liisa Riestola
IS Savonlinna

Kuukautiskuppi, mitä vielä? Viemäri- ja kassamateriaalista näyttävä suppilo, joka pitää laittaa paikalleen ja ottaa pois sormin. Yök, kuukautistaa likaiselta. Toisaalta kuppien käyttäjät iloitsevat siitä, ettei heidän tarvitse ostaa enää ikinä siteitä ja tamponeja.

Kuukautiskuppi ei ole likainen, vaan päinvastoin. Kuukautiskuppi on luonnonkumista tai silikonista valmistettu pieni kuppi, joka kerää valuvan vuodon, mutta ei ime sitä, toisin kuin tamponi. Kumi ja silikoni ovat hygieenisempiä kuin tamponi, sanoo **Sanna Siitleri** Mikkelistä.

Siitleri on käyttänyt kuukautiskuppia neljä kuukautta ja myynyt niitä liikkeessään Sannan Shopissa Mikkelin Riutassa kaksi kuukautta.

Siitleri alkoi käyttää kuukuppia, koska hänellä oli päällimmäisenä inhoitus verisiin siteisiin ja tamponeihin.

Joka kuukausi piti työntää ihan turhuuteen rahaa ja ja kuinka siteet kuormittavat kaatopaikkoja. Nyt säästän rahaa ja luontoa. Käyttömukavuus on tullut kaupan päälle.

Siitleri ei käytä mitään muuta kuin kuukautiskuppia, kuppia voi käyttää läpi yön. Kupin vuoksi ei tarvitse juosta vessassa niin usein kuin tamponin vuoksi. Sen tyhjennysväli on jopa kaksitoista tuntia.

Kysyin gynekologiltani mielipidettä kuukautiskupista. Gynekologi suositteli kolmesta neljään kupin tyhjennystä vuorokaudessa. Kuppien valmistaja suosittelee sivuillaan tyhjennystä viimeistään kahdentoista tunnin välein, eli kaksi kertaa vuorokaudessa. Itse tyhjennän vähintään kolme kertaa päivässä.

Ainoa huono asia kuukautiskupissa onkin Siitlerin mielestä se, että koska se ei tunnu miltei mitään, eikä vuoda läpi, niin sen olemassaolon unohtaa, eikä sitä muista tyhjentää.

Jokaisen kannattaa ainakin kokeilla. Kupeilla on merkeitä riippuen 3–12 kuukauden tyytyväisyystakuu, kehuu Siitleri.



Riikka Hurri

Kuukautiskuppi kuuluu samaa ekologiseen sarjaan kuin kestovaipat ja -siteet.

Siitleri on ammatiltaan terveydenhuollon sihtööri, joka jäi äitiyslomaltaan yrittäjäksi. Siitlerillä on 11 kuukauden ikäinen **Mika**-poika. Ekologinen elämäntapa alkoi kiinnostaa häntä yrittäjyydeksi asti juuri äitiyslomalla ja toiminta alkoi kestovaipasta.

Sannan Shopissa myydään kuukautiskuppia lisäksi kestovaippoja, kankaisia kesto-siteitä, pestäviä liivinsuojia äideille ja imetyksiä.

Kuppi maksaa itsensä puolessa vuodessa

Kuukautiskuppi on noin 70 vuotta vanha keksintö, eli yhtä vanha kuin tamponi. Luonnonkumista tai silikonista valmistettu kuppi asetetaan emättimeen kuukautisten ajaksi, ja se tyhjenetään tarvittaessa. Kuukuppi maksaa noin 30 euroa ja sen sanotaan kestävän ainakin viisi vuotta, jopa kymmenen.

Kuukautiskupin ostajan ei tarvitse enää ottaa kuukautisia budjetissa huomioon: kuppi maksaa itsensä takaisin noin puolessa vuodessa. Suomenkielinen epäkaupallinen kuukautiskupista tiedottamiseen erikoistunut verkkopalsta Kuukuppikunta.net kertoo, että nainen, joka sijoittaa

Kustannukset

▪ Kertakäyttösiteiden keskimääräinen kulutus: 38 hedelmällistä vuotta X 13 kiertoa X 5 vuotopäivää X 4 sidettä = 9880 sidettä

▪ Kertakäyttöisten kuukautissuojien kustannukset: 38 hedelmällistä vuotta x 13 kiertoa X 5 euron kuukautistainen kulutus suojiin = 2470 euroa

Kuukautiskupin kustannukset, jos kuukautiskuppi ostetaan viiden vuoden välein 38 hedelmällistä vuotta jaettuna viidellä X 30 euroa = 7,6 X 30 euroa = 228 euroa

noin 30 euroa kuppiin kerran kymmenessä vuodessa tuo murto-osan rahaa verrattuna kertakäyttöisiin suojiin suosivaan naiseseen.

Kuppi on vastaisku kertakäyttökulttuurille. Suomessa menee kaatopaikoille yli 300 miljoonaa kuukautissuojaa vuodessa. Siteiden muovi ei maadu koskaan.

Suomessa myydään kolme eri merkistä kuukautiskuppia. Kuppeja on kahta kokoa, synnyttämättömille ja synnyttäneille. Kuukautiskupeilla on merkis-

tä riippuen 3–12 kuukauden palautusoikeus. Jos käyttö ei onnistu ja tuntuu epämukavalta, sen voi palauttaa ja rahansa saa takaisin. Palautetut kupit tuhoetaan.

Kuukautisten jälkeen ja niiden aikaanakin kuppi desinfioidaan keittämällä. Ainoastaan silikonista valmistetut kupit, The Divacup ja The Mooncup, saa keittää. Luonnonkumista valmistettu The Keeper desinfioidaan jättämällä se liikoamaan yön yli.

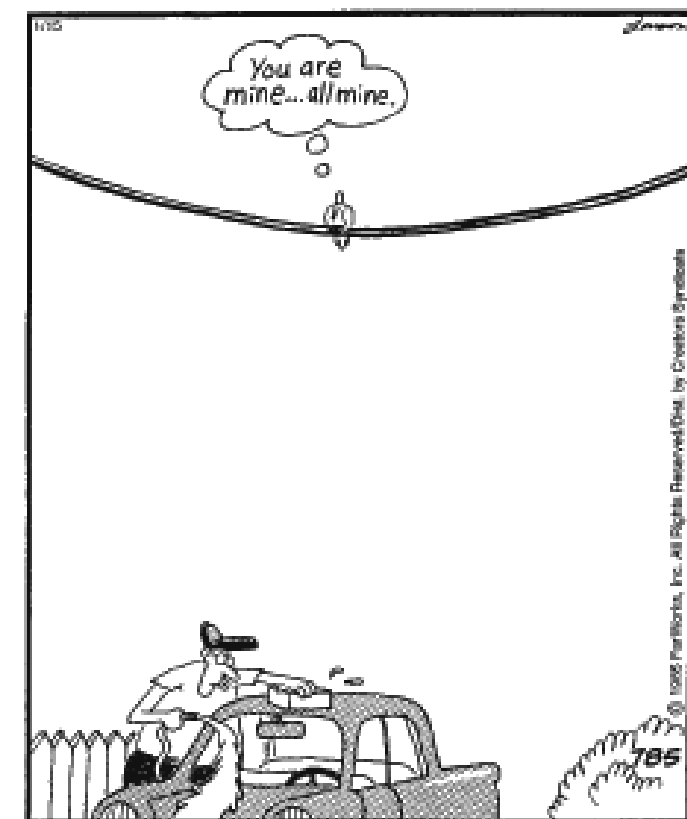
Kuppi ei itseensä mitään, eivätkä bakteerit kasva silikonisen tai lateksisen kupin pinnalla. Kuppi pestään vähintään kahdentoista tunnin välein miedolla happamalla saippualla.

Lähteet: www.kuukuppikunta.net: Suomenkielinen epäkaupallinen keskustelupalsta ja laajat tietosivut, joilla muun muassa opastetaan yksityiskohtaisesti kuukautiskupin käyttöä. Sivulla on myös kattava kuukautiskuppien jälleenmyyjien lista. Kuukautiskuppien valmistajien sivuja: www.divacup.com, www.mooncup.co.uk, www.thekeeperinc.com, Kuppien myyjä Suomessa: Iloinen maapallo www.nettiemo.fi, www.pehmopeput.fi, Ekokauppa Ruohonjuuri, Sannan Shoppi, Sanna Siitleri, Riikolankatu 1 C 11, 50970 Mikkelä

TOI TOI TOI ...

1. Kuinka suuri osa Suomen yrittäjistä on naisia?
2. Minä vuonna on Suomen ja Viron vuoro saada Euroopan kulttuuripääkaupungin titteli?
3. Kuinka monta hiv-tartuntaa Suomessa on todettu?
4. Kuinka suuri osa intialaisista puhuu hindiä äidinkielenään?
5. Kuinka suuri osa omenan torjunta-ainejäämistä poistuu kuorimalla omenan?
6. Entä pesemällä huolellisesti lämpimällä vedellä?
7. Mihin vuorijonoon Andit kuuluvat?
8. Kuinka pitkä oli ns. vanhan Suomen peninkulma?
9. Mitä valtakuntaa kuningas Teres I hallitsi?
10. Missä maassa on Suomen kulttuurikeskus Villa Lante?

THE FAR SIDE By GARY LARSON



OLET MINUN... KOKONAAN MINUN.

KRYPTO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

www.sanaris.fi/ Aulikki Nenonen



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

TOI TOI VASTAUKSET

1. Kolmasosa. 2.V. 2011. 3. 1 777. 4. Kolmasosa. 5. Yli 90 prosenttia.
6. Noin kolmasosan. 7. Kordillieereihin. 8. Noin 5 km. 9. Traakiaa.
10. Italiassa.

"Helppo ja vaivaton käyttää"

Kuukautiskupin vannoutunut käyttäjä **Elina**, 15, on omien sanojensa mukaan aika ekohenkkinen ihminen, joka haluaa kulutustottumuksillaan kuormittaa ympäristöä mahdollisimman vähän.

Kertakäyttöiset kuukautissuojat päätyvät täyttämään kaatopaikkaa, ja elämänsä aikana kertissuojia käyttävä nainen saa aikaan aikamoisen side- ja tamponivuoren. Kupin käyttäminen rasittaa luontoa huomattavasti vähemmän.

Elinan mielestä siteet ovat epämiellyttäviä ja tamponit epävarmoja; koskaan ei tiennyt, meneekö vuoto niistä läpi vai ei. Siteet tuntuivat kastuessaan epämiellyttäviltä ja aiheuttivat Elinalle joskus jopa ihottumaa. Kupin kanssa näitä ongelmia ei ole ollut; kuppi on mukava ja varma.

Aluksi kupin asettaminen ja poistaminen tuntui hieman hankalalta, mutta muutaman tyhjennyskerran jälkeen opin tekniikan ja nykyään kupin käyttäminen sujuu helposti. Kuppi ei sisällä ollessaan tunnu miltei mitään. Kuppi on oikeastaan aika vapauttava keksintö; kupin kanssa sujuu niin uiminen kuin ratsastaminenkin.

Elina on suosittelut kuukuppiaan myös ystävilleen, mutta harvempi kuitenkaan suhtautuu kuppiajatuksen kovin positiivisesti.

Minusta se tuntuu hassulta, että ihmiset haluavat pitää kiinni omista tottumuksistaan ja epämiellyttävistä siteistä, vaikka parempikin vaihtoehto olisi tarjolla. No, kukin taaplaa tyyliään, eikä ketään voi pakottaa mihinkään, Elina sanoo.



Kuukautiskuppi on noin 70 vuotta vanha keksintö. Markkinoilla on niin silikonista kuin luonnonkumista valmistettuja kuppeja.

"Mieheni innostui yhtä paljon kuin minä"

23-vuotiaalla **Minalla** ei ollut ennakkoluuloja kupista.

Yökötystä ajatus ei aiheuttanut, kysehän on kuitenkin niin luonnollisesta ja jokapäiväisestä asiasta. Päätöstäni kupin hankkimisesta vahvistin myös kupin ekologisuus. Ja oli sekin mukavaa, että mieheni innostui kupista melkein yhtä paljon kuin minä itse.

Saatuani kupin Minna odotti ensimmäisen kerran elämässään kuukautisia kuin "lehmä ke-sää".

Aikaisemmin "sen tietyn ajankohdan" lähestyminen oli aiheuttanut harmaita hiuksia ja pahimmillaan sosiaalisten menojen peruuntumista, inhosin siteiden kanssa toheltamista muualla kuin tutuissa paikoissa.

Kupin myötä näistäkin ongelmista päästiin kertaheitolla.

Luin käyttöohjeet varmas-ti kymmeniä kertoja, koska halusin takaa selkärankaani kaiken mahdollisen sen varalta, että jokin menisi pieleen. Käytin kuppiä muutaman päivän ennen kuukautisia, sillä halusin oppia kupin asettamisen ja poisottamisen niin, että molemmat sujuisivat rutiinilla.

Näin ollen ensimmäiset kuukautiset kupin kanssa olivat silkkaa lastenleikkiä, ihmettelin monta kertaa, että voiko tämä oikeasti olla näin helppoa ja eihän tämä nyt varmasti vuoda. Olin lähes paniikissa sen takia, että kaikki tuntui sujuvan liian helposti.

Minna on ylistänyt kupin kanssa elämisen helppoutta jopa muutamille miespuolisille tutuilleen, jotta he voivat kertoa asiasta omille naisystävillään.

Miehetkin ovat ottaneet asian yllättävän hyvin vastaan, pelkäsin yökötys-reaktioita ja naureskelua, mutta vastaanotto olikin terveen kiinnostunut. Ihmettelivät, kuten minäkin, miksei kuppeja mainosteta ja tehdä enemmän tunnetuksi, jos ne kerran toimivat niin hyvin. Ehkä tähänkin asiaan saadaan muutos, kun kupin käyttäjiä tulee lisää.

"Olinhan sentään synnyttänyt nelikiloisen"

33-vuotiaalla **Pialla** on yksi lapsi. Pia oli aikoinaan aivan varma, ettei koskaan moista ka-pistusta tule hankkimaan.

Käytin ensimmäisellä lapsellani kestovaippoja, sitä tietä

kokeilin myös kesto-siteitä, joten kun markkinoille tuli silikoninen Mooncup, ei ajatus tuntunutkaan niin vieraalta. Meitä oli monta kuukuppista ja kokeilemisesta innostunutta samaan aikaan kanavalla, jolla irkkaan.

Olihan se aika huima tunne katsella kuppiä ensimmäistä kertaa kädessä, kuppi näyttää isolta. Otin itseäni niskasta kiinni, olinhan sentään synnyttänyt yli nelikiloisen vauvan alatiä, joten varmasti kapistus mahtuu. Ensimmäisen kerran suhrasin kuppiä puolen tunnin ajan, kuppi jäi aina väärin ja tuntui. Leikkasin lopulta koko anten-ninkin pois pohjasta painamasta.

Kun seuraavat kuukautiset tulivat, kupin käytöstä alkoi Piälle tulla rutiini. Kuppi alkoi asettua paikoilleen helposti.

En enää tuntenut kuppiä sisälläni. Saatoin unohtaa kuukautiset, olin uudella tavalla vapaa, minun ei tarvitse tyhjentää kuppiä kovin usein. Uusi ongelma oli se, että piti oikein muistamalla muistaa tyhjentää kuppi!

Pia suosittelee kuppiä kaikille.

Toki on ihmisiä, joille kuppi ei sovi, mutta suurimmalle osalle se varmasti tuo ihanan vapauden ja helppouden kuukautistenkin ajaksi. Se säästää vinot pinot rahaakin. Olen jutellut kupista työtovereidenkin kanssa, eräs jopa lähti siltä istumalta soittamaan tittäreilleen kuppiä myyvän nettikaupan osoitteeseen. Yllättävän monilla naisilla on ongelmia siteiden kanssa eikä heillä ole tietoa, että vaihtoehtojakin on.