



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 31/07/2022 a les 06:00

# Què és el sagnat lliure i com t'ajudarà a deixar de dependre dels productes menstruals

[inicicentrareport]El sagnat lliure no consisteix a aguantar-se la menstruació, sinó en saber quan és el moment d'evacuar-la. Es tracta de connectar amb el teu cos i notar quan la sang està a punt de baixar per poder retenir-la fins a arribar la lavabo.

Aquesta pràctica va agafar ressò l'any 2015, després que **Kiran Gandhi comences a menstruar just abans de recórrer 42 km per la marató de Londres i hagués de seguir sense compreses, tampons ni copa menstrual.** "Una marató és per si mateixa, des de fa segles, un acte simbòlic. Per què no utilitzar-lo com un mitjà per crear consciència sobre les meves germanes que no tenen accés a tampons i que, unit al dolor menstrual i les constants rampes, han de fingir que no passa res?" va dir Kiran al seu vlog.

Per entendre el funcionament d'aquesta pràctica, com explica la psicòloga especialista Anna Salvia a Rac 1, cal saber que **l'úter està tota l'estona tancat i, al contrari del que es creu, només es va obrint de tant en tant per expulsar una mica sang (no està rajant tota l'estona).** Per tant, es pot aprendre a controlar l'expulsió de la regla i aconseguir fer-ho al lavabo, ja que és una capacitat que es pot entrenar.

De fet, **hi ha dones que han confirmat ser capaces de retenir la seva regla durant 2 i 3 hores sense necessitat d'utilitzar cap producte menstrual.** Això no vol dir que deixin de ser necessaris els tampoc, les compreses i les copes menstruals, però han après a no dependre d'aquests.

L'autora del llibre 'Una nueva manera de menstruar' va comparar la pràctica del sagnat lliure amb l'aprenentatge que fem quan som petits amb l'orina i la defecació. **"L'infant aprèn que aquella sensació vol dir que ha d'anar al lavabo. Primer es fa pipí a sobre moltes vegades, però en va aprenent. Amb l'úter passa el mateix".**

[View this post on Instagram](#)



---

A post shared by Free Your Vagina (@vaginas.libres)

Per acabar, si vols realitzar el sagnat lliure de manera exitosa, has de saber que és important **tenir un sòl pelvià ben entrenat. Per aconseguir-ho pots fer servir boles xineses o fer exercicis de Kegel.** Un cop tens això fet, has d'agafar pràctica, així que **pots provar-ho els dies que estiguis a casa tranquil·la.** Es tracta d'anar sovint al lavabo per veure si has tacat o comprovar si has expulsat i anar provant els exercicis de Kegel, de contraure i expulsar. Però, sobretot, **és imprescindible que estiguis connectada amb el teu cos.**

[facentrareport]