

Ciclo mestruale e sostenibilità: una guida pratica ed essenziale

PROGETTO
COPYWRITING

Noemi Paduano
Start2Impact University



Indice

- 1 Brief cliente
- 2 Motivazione e argomento
- 3 Target e tone of voice
- 4 Buyer Personas
- 5 Unicità
- 6 Principi di persuasione
- 7 Headline
- 8 Risorse



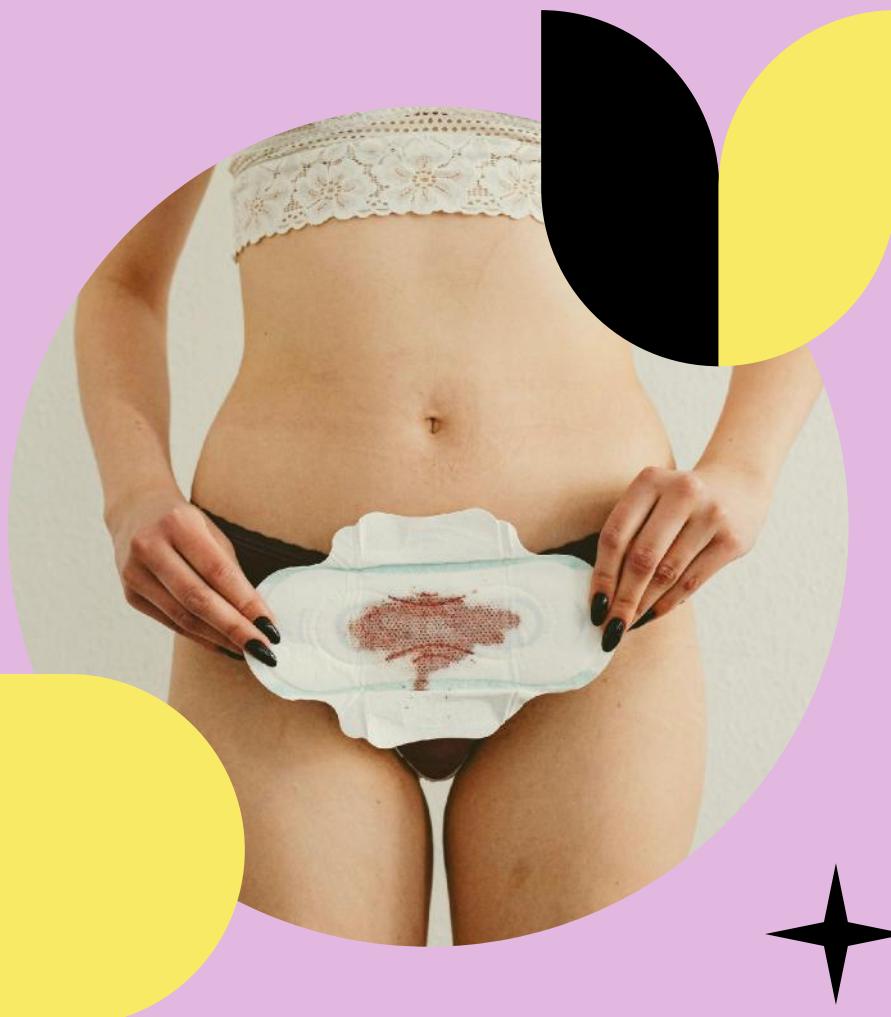
Brief cliente

Il Vestito Verde è un sito web che ha l'obiettivo di informare e sensibilizzare i consumatori per rendere il mondo del fashion più etico e sostenibile.

Per raggiungere la sua mission, Il Vestito Verde ha creato un **database** con migliaia di e-commerce di moda sostenibile ed etica diviso in categoria e una **mappa** (integrabile con Google Maps) con più di 1600 negozi fisici di moda sostenibile in tutta Italia.



Motivazione e argomento



Ho scelto di trattare di **mestruazioni**.

Forse un argomento tabù per molti. Anche per molte donne.

E in quanto donna sono abbastanza stufa di una rappresentazione del ciclo stereotipata (fiorellini al posto del sangue, donne che si contraggono dal dolore) e gonfia di pregiudizi antiquati e falsi miti.

Ho colto l'occasione per parlarne qui, ponendo in particolare l'accento sulla **sostenibilità**, argomento meno tabù ma ancora troppo lontano.

Non si tratta di un tema *alla moda* e che parla *di moda*, ma è importante che se ne parli. La consapevolezza e l'informazione sono il primo passo verso il cambiamento.

Target

Il target è composto principalmente da **donne**, di qualsiasi età. Donne con mestruazioni (12-55 anni), giovani ragazze prima del menarca, donne in menopausa.

Tone of voice

Ho scelto di utilizzare un tono di voce **colloquiale**, a tratti **ironico**. L'obiettivo è entrare fin da subito in empatia con il lettore, senza annoiarlo. Mi rivolgo direttamente alla persona a cui parlo (*da donna a donna*), ponendo molto spesso domande scherzose che portano a riflettere in maniera autonoma sull'argomento.

Buyer personas

1



Sabrina, 12 anni,
studentessa.

Sabrina è nel pieno dell'adolescenza. Le sue amiche hanno le mestruazioni, ma lei ancora no. È pronta ad utilizzare gli assorbenti della madre, in casa ci sono solo quelli. Sabrina però è scrupolosa, vuole informarsi di più, in casa non si parla *di queste cose*.

2



Alice, 25 anni,
studentessa.

Da qualche mese, seguendo le sue coinquiline, Alice ha adottato uno stile di vita più sostenibile: non compra più bottiglie di plastica, usa lo shampoo solido e va in università in bici. Vuole capire come rendere anche il suo ciclo mestruale più sostenibile.

3



Maria, 42 anni,
parrucchiera.

Maria utilizza tamponi da tutta la vita. Sono i più pratici stando tante ore in piedi. Recentemente però ha notato strani sintomi apparentemente inspiegabili: vomito, vertigini, dolori muscolari. Sarà la Sindrome da Shock Tossico? Maria decide allora di informarsi su alternative più sicure e sane per lei.



Unicità

Il mio blog post è unico perché **pratico**; è **essenziale** e **sintetico**, chi legge raggiunge facilmente l'informazione che gli interessa. Rimando ad altre risorse esterne per approfondire, ma il blog post, nel suo complesso, è già esaustivo di per sé.

Altro punto di forza è l'**immedesimazione**. Il lettore percepisce di essere in un posto sicuro: ha davanti a sé diverse scelte ed è libero di fare la propria (come ha fatto chi scrive), **senza giudizi**.

Principi di persuasione

di Robert Cialdini

AUTOREVOLEZZA: ho utilizzato fonti di informazione affidabili; in particolare, pareri, spiegazioni e opinioni di ginecologi/ostetriche (più inclini ad essere ascoltati e creduti in quanto più esperti nell'argomento).

SIMPATIA: ho cercato di entrare fin da subito in empatia con il lettore facendo leva sui pregiudizi legati alle mestruazioni (che accomunano le donne in quanto donne) e dando consigli, fornendo la mia esperienza personale come se mi rivolgessi ad un'eventuale amica.

RIPROVA SOCIALE: ho inserito commenti di persone comuni per dimostrare che molte donne hanno optato per alternative sostenibili. Ho provato che anche io ho fatto questa scelta e invito il lettore a fare lo stesso: non è solo.

Principi di persuasione

Esempi

AUTOREVOLEZZA:

Cosa ne pensano

I ginecologi: sono concordi nel dire che la coppetta mestruale è una validissima

→ Vedi questo [TikTok](#) di @unaginecologaperamica per scoprire le differenze.



SIMPATIA:

Anche tu a scuola nascondevi l'assorbente nella manica?

Rileggendo questo articolo **mi sono autoinfluenzata** e ho comprato i miei primi...

Lascia un commento qui sotto oppure parliamone su IG (@noemipadu_) (CTA)



RIPROVA SOCIALE:

Cosa ne pensano

Le persone come te:



@utenteesempio
cambiato la vita 😍

Io la coppetta da tantissimi anni mi ha

Blog post → 9

Headline - H1

CICLO MESTRUALE E SOSTENIBILITÀ: UNA GUIDA PRATICA ED ESSENZIALE

- ✓ **Keyword** a inizio frase: il lettore sa subito di cosa si parla
- ✓ **SEO**: 9 parole e 64 caratteri. Un titolo breve ed efficace per far spiccare l'articolo tra le ricerche sull'argomento
- ✓ **Linguaggio**: semplice ed esaustivo. L'obiettivo è non solo informare, ma anche fornire alternative concrete.



Headline - H2 e H3

1. PREMESSA

2. ALTERNATIVE

2.1 Coppetta Mestruale

2.2 Assorbenti Lavabili

2.3 Mutande Assorbenti

2.4 Dischetto Mestruale

2.5 Spugna Mestruale

2.6 Assorbenti e Tamponi in Cotone Biologico

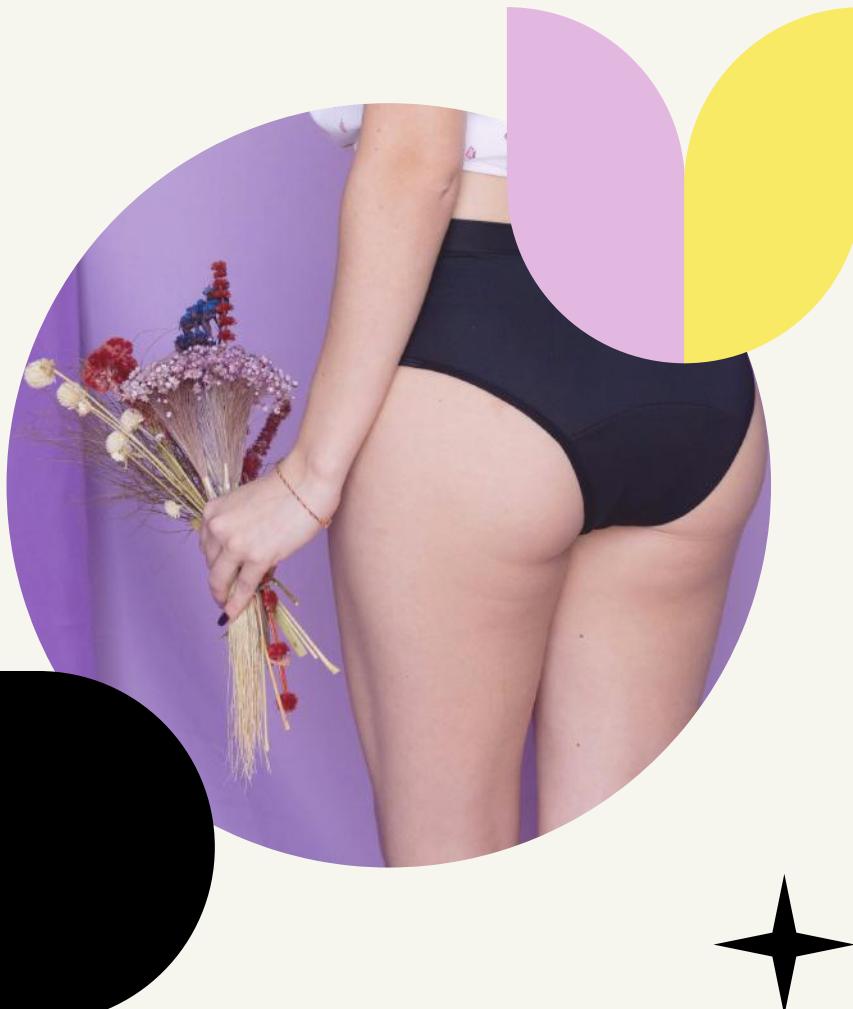
2.7 Nulla

3. CONCLUSIONI

4. RISORSE

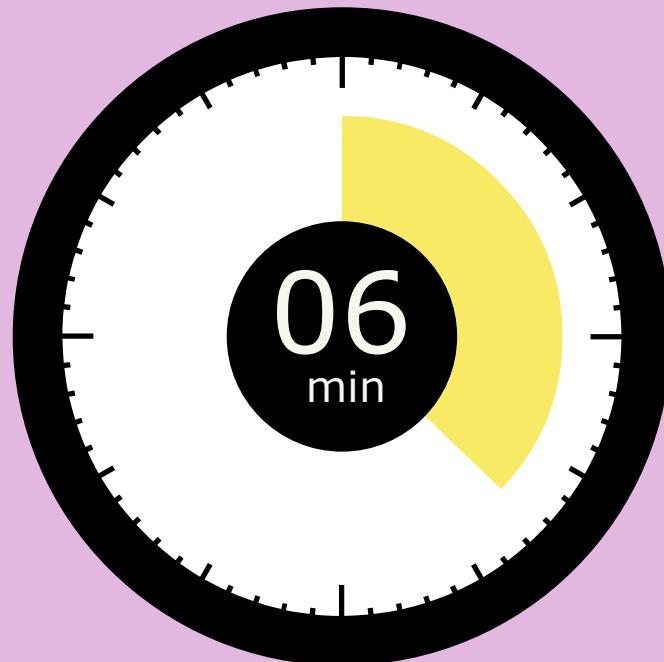


Risorse



- <https://vm.tiktok.com/ZGeU4Xber/>
- <https://forageandsustain.com/plastic-free-organic-period-tips/>
- <https://www.instagram.com/p/CphlUm8oZZH/>
- https://www.instagram.com/p/Cpb6lLMLaM5/?img_index=1
- <https://www.instagram.com/p/CyEpYScroyo/>
- <https://www.consciouslifeandstyle.com/organic-zero-waste-sustainable-period-products/>
- <https://aboderie.co.uk/blog/how-to-eco-friendly-period-cloth-sanitary-pads>
- <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20181005STO15110/plastic-in-the-ocean-the-facts-effects-and-new-eu-rules>
- <https://www.ecoandeco.it/2022/01/12/eco-mestruazioni-4-soluzioni-da-provare-per-viverle-in-maniera-piu-sostenibile-e-a-impatto-zero/>
- <https://gentilezzasostenibile.com/stile-di-vita/coppetta-mestruale-prima-volta-guida/>
- https://www.instagram.com/p/C2A7Hy1rWgn/?img_index=1
- <https://vm.tiktok.com/ZGeU4hToG/>
- <https://vm.tiktok.com/ZGeU4Po>

Buona lettura!



* tutte le immagini sono GIF

CICLO MESTRUALE E SOSTENIBILITÀ: UNA GUIDA PRATICA ED ESSENZIALE

Di Noemi Paduano

Marzo 2024

Tempo di lettura: **6 minuti**



Anche tu a scuola nascondevi l'assorbente nella manica?

Tua nonna ha mai impedito che toccassi la conserva di pomodoro per non inacidirla?

Sei mai riuscita, tramite i tuoi poteri ultraterreni, a far appassire dei fiori soltanto toccandoli?

Ecco, questi sono solo una parte degli assurdi **pregiudizi** legati alle mestruazioni.

Se anche tu vuoi liberartene e fare un passo in più verso la sostenibilità, leggi questa guida che ho preparato per te!

Imparerai che questi metodi alternativi che ti dirò hanno aiutato molte donne a **riappropriarsi del proprio corpo** e a vivere il ciclo mestruale più serenamente e liberamente, senza pregiudizi!



Indice

1. PREMESSA
2. ALTERNATIVE
 - 2.1 Coppetta Mestruale
 - 2.2 Assorbenti Lavabili
 - 2.3 Mutande Assorbenti
 - 2.4 Dischetto Mestruale
 - 2.5 Spugna Mestruale
 - 2.6 Assorbenti e Tamponi in Cotone Biologico
 - 2.7 Nulla
3. CONCLUSIONI
4. RISORSE

PREMESSA

Affinché tu sia consapevole del cambiamento che puoi apportare, devi conoscere i **rischi** per l'ambiente e la tua salute che i classici assorbenti usa e getta possono comportare.

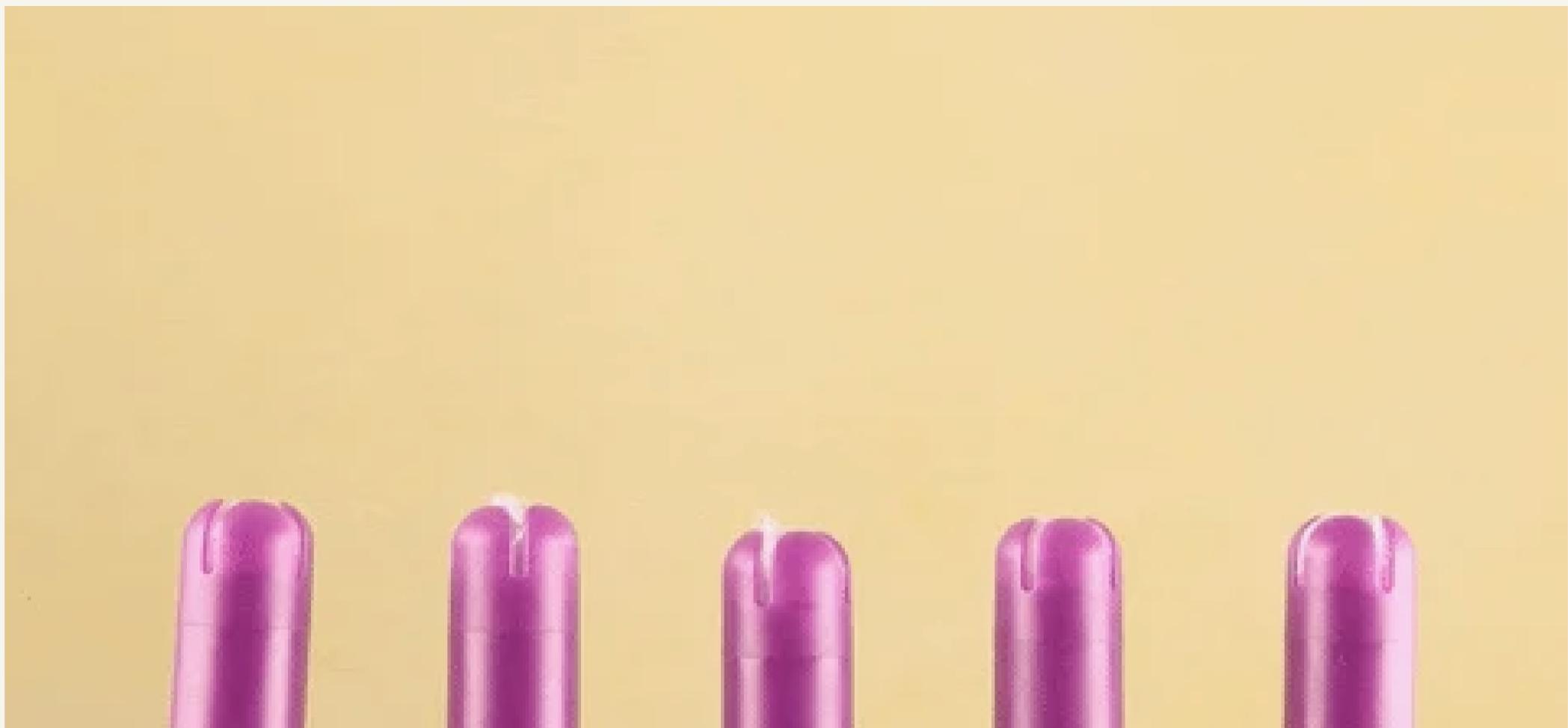
Lo sai che in media una persona utilizza tra i 5 e i 15 mila assorbenti e tamponi nel corso della sua vita?

Non solo.

La maggior parte di questi sono **avvolti in plastica** sottile (come i classici Tampax, che hanno anche l'applicatore in plastica!) e sono essi stessi composti parzialmente di plastica.

Insomma, TANTA PLASTICA, TROPPO!

Questa impiega tra i 500 e gli 800 anni per decomporsi e gli applicatori/assorbenti sono il quinto articolo in plastica più comune sul Pianeta.



Se ancora non ti ho convinto, ecco alcune notizie che riguardano **te in prima persona**.

Ok, ci sono ancora pochi studi sulla presenza di **sostanze chimiche** nei prodotti per l'igiene femminile, ma devi sapere che per certo ([Environment International, vol. 36](#)) almeno 24 di queste sostanze (come ftalati, parabeni, bisfenoli) sono contenute nei prodotti monouso.

E ti chiederai, se come me non hai idea di cosa siano queste sostanze, *qual è dunque la conseguenza a cui portano?*

Pubertà precoce, endometriosi, tumori genitali femminili e disturbi dell'ovulazione.

ALT!

E se ancora non ti ho convinto.. un po' di **girl math** ✨

Se, al momento dell'acquisto, gli assorbenti monouso ti sembrano più economici, guarda quando spendi nel corso della tua vita per un qualcosa che **butti via** letteralmente **ogni mese**.

Prendiamo i Lines più convenienti su [Amazon](#): €1,29.

Moltiplichiamo 1,29 per 450, all'incirca il numero di mestruazioni che una donna ha nel corso della sua vita: €580,50!

Siamo d'accordo a pensare che questi prodotti **dovrebbero essere gratis** (Leggi questo articolo [qui](#)), ma finché non sarà così, ecco per te valide alternative che dureranno anni e che ti faranno risparmiare tanti soldini. 💰💰💰



ALTERNATIVE

★ Coppetta Mestruale

Cosa è

È una coppetta in silicone medico morbido che si indossa all'interno della vagina per raccogliere il sangue. A differenza degli assorbenti, la coppetta **non assorbe**, ma **fa da contenitore** e deve essere regolarmente svuotata.

Le coppette non provocano né irritazioni né allergie, né la Sindrome da Shock Tossico, spesso causata dall'uso di assorbenti tradizionali.

Quanto costa

La si può acquistare, in **diverse misure**, in farmacia, nei negozi di prodotti biologici, in erboristeria e su Amazon.

Il prezzo può variare **da 10 a 30€**.

Quanto dura

Anche fino a **10 anni**. Nel corso del tempo può diventare opaca e scolorire, ma questo non influisce sulle sue funzionalità. Insomma, puoi cambiarla quanto ritieni opportuno.



Cosa ne pensano

I ginecologi: sono concordi nel dire che la coppetta mestruale è una validissima alternativa agli assorbenti e sono favorevoli al suo utilizzo soprattutto dal punto igienico. Il flusso mestruale infatti non rimane a contatto con le pareti vaginali ed evita la proliferazione batterica.

Le persone come te:



curly.lely Utilizzo da circa 8 anni la coppetta e non tornerei mai indietro! Comoda, economica e super eco friendly



oltrelacosmesi.amy lo la coppetta da tantissimi anni mi ha cambiato la vita 😍



mayasebastianelli La coppetta mi ha cambiato completamente il rapporto con le mestruazioni è comoda, igienica, sostenibile!!! ❤️🙌

→ Per sapere **come si usa** leggi questo articolo [qui](#).

★ Assorbenti Lavabili

Cosa sono

Sono **l'alternativa agli assorbenti esterni**.

Possono essere utilizzati di giorno e di notte, da soli o in combinazione con la coppetta.

Sono prodotti in **tessuti naturali**, come il cotone bio (più naturali e traspiranti) o il pile (più facili da pulire).

Hanno la **stessa forma degli usa e getta**: hanno le ali laterali e si fissano agli slip grazie a un bottoncino a pressione.

Quanto costano e durata

Un **kit completo** di assorbenti lavabili costa in media **tra gli 80€ e i 150€** e ha una durata media di 10/12 anni. Il [prezzo singolo](#) varia a seconda della dimensione: salvaslip, regular, notte, post parto.

Efficace per la sua durata, è la modalità di **lavaggio**: prima acqua fredda e sapone neutro, poi lavaggio a 40 gradi in lavatrice, senza ammorbidente!



Cosa ne pensano

Le persone come te:



Ida

Usati per tantissimi anni! Non tolleravo più quelli usa e getta, con questi nn ho mai avuto problemi. Prima di lavarli li lasciavo in ammollo qualche ora



Giulia Giulietti

Li ho da un paio di anni, sono estremamente comodi. Io quando li cambio li sciacquo a mano e poi li metto in lavatrice con una retina fatta apposta....non ho più messo un assorbente usa e getta



user6536735370094

Li lavo con oli essenziali, perborato (ultimo lavaggio acqua a 40 gradi) e sapone di Marsiglia. profumano e sono più igienici della plastica

→ Per approfondire leggi questo articolo [qui](#).

✂ Se sai cucire, scopri come realizzarli fai da te con questo [video](#).

★ Mutande Mestruali

Cosa sono

Dei **veri e propri slip** in grado di **assorbire** il flusso mestruale senza perdite fino a **8-12 ore**. Sono composti solitamente da **3 o più strati**. Questi di [Lovable](#), che ti consiglio, ne hanno 4:

1. primo strato morbido in cotone biologico (filtra e trattiene i liquidi per una sensazione di asciutto sulla pelle);
2. strato intermedio assorbente (cattura i liquidi grazie al suo strato spugnoso);
3. strato finale impermeabile (trattiene i liquidi e previene le perdite);
4. tessuto esterno (neutralizza gli odori).

In sintesi, non senti né odori né sensazione di bagnato né hai paura di sporcarti! 😍

Quanto costano e durata

Dipende da alcuni fattori: materiale, brand e livello di assorbenza. Il prezzo varia **dai 15€ ai 30€** a slip.

La durata dipende dall'uso e dal materiale, ma, se osservate tutte le indicazioni di lavaggio e manutenzione, possono arrivare anche a **5 anni**.



Cosa ne pensano

I ginecologi: le consiglia la Dott.sa Ginecologa Ambra Garretto [qui](#).

Le persone come te:



fabiana.santi.laurini Mutande mestruali tutta la vita, sono state la svolta!



milktoothrain Gli slip assorbenti sono suuuuper comodi, non si muovono e sono davvero assorbenti



_dreams_can_be_reality_ lo ho iniziato da poco con le mutande assorbenti 😍 tutt'altra storia 😍 niente irritazione, più tranquillità nei movimenti e, se una ci pensa, non solo l'impatto ambientale ne risente positivamente, ma anche l'impatto economico 😊

👙 Conosci i **costumi da bagno assorbenti**? Puoi trovarli [qui](#) e goderti l'estate senza stress da ciclo!

★ Dischetto Mestruale

Cosa è

È **affine alla coppetta** come metodo di raccolta (e non assorbimento) del flusso mestruale.

→ Vedi questo [TikTok](#) di @unaginecologaperamica per scoprire le differenze.

Come suggerisce il nome, il dischetto mestruale è un disco in morbido silicone medico e ipoallergenico che si inserisce in vagina, aderendo alle pareti e adattandosi alla conformazione fisica di chi lo usa.

Necessita di essere cambiato alcune volte nel corso della giornata, ma può essere **indossato fino a 12 ore consecutive**.

Ma non solo...

Sapevi che questo dispositivo igienico (non contraccettivo) può essere **usato per fare sesso** durante il ciclo 🌶?

Io personalmente no, e tu?

Quanto costa e durata

Il costo in media si aggira **intorno ai 40€**.

Se usato, lavato e riposto con cura, un disco mestruale può durare **fino a 5 anni**.



→ **Vuoi provarlo?** Ti consiglio questa marca [qui](#).

白衣 **Come si inserisce?** Guarda questo [TikTok](#).

★ Spugna Mestruale

Cosa è

Se anche tu hai pensato a *Spugna* di Peter Pan, mi dispiace ma non si tratta di lui. Come metodo alternativo tra i prodotti igienici per le mestruazioni, la spugna mestruale è infatti la meno conosciuta.

Come spiegato da @ginecologacalcagni nel TikTok [A cosa servono le spugne mestruali?](#), la spugna mestruale, che ha questo aspetto

(non questo ←), vanno inserite in vagina dove si riempiranno di sangue.



Dopo 3-4 ore, vanno rimosse e strizzate e inserite di nuovo. Possono essere [naturali](#) o [sintetiche](#).



Quanto costa e durata

Ogni spugna costa **tra i 4 e i 5€** e può essere utilizzata per diversi cicli.

Si può usare per **6-10 mesi** ed è biodegradabile al 100%!

→ Scopri di più su *Mestruazioni e Rapporti Sessuali* con questo [video](#) dell'Ostetrica Ginevra Ruggerone!

★ Assorbenti e Tamponi in Cotone Biologico

Cosa sono

Non tutti possono acquistare un prodotto riutilizzabile (un vero e proprio investimento), ma esistono comunque valide alternative ecosostenibili ed economiche.

Gli assorbenti biologici e compostabili sono infatti **come i normali assorbenti, ma**, a differenza di questi, sono formati da uno strato **in cotone biologico e ipoallergenico**; la parte impermeabile è invece composta da pasta di cellulosa e amido di mais o in mater-bi.

Oltre al vantaggio ambientale ([questi](#), ad esempio, impiegano **solo 3 mesi per decomporsi**), non avrai nessuna sostanza chimica a contatto con la vagina!



Quanto costano

Il prezzo si aggira intorno ai **3/3,50€ per 10 pezzi monouso**.

Io ti consiglio questa marca [qui](#).

Cosa ne pensano

Le persone come te:



beauty_andthegreen Ultimamente sto usando quelli compostabili nei giorni di minore flusso ❤️



biomaniediunariccia Ho quasi 50 anni e sono andata in menopausa precoce 9 anni fa, per problemi tiroidei 😔 L'unica nota positiva è che non ho più bisogno di assorbenti o salvaslip, negli ultimi mesi di ciclo mi ero affidata a quelli ecologici e compostabili, che trovavo solo in un negozio bio e che all'epoca costavano tantissimo 😊



sunrice_greenbeauty Io da tantissimi anni ho dovuto abbandonare i tradizionali assorbenti perché mi scatenavano reazioni allergiche davvero poco piacevoli, fino a vere e proprie piaghe simili ad ustioni 🙅 utilizzo invece quelli in cotone biologico e compostabili ❤️

★ Nulla

Cosa è

Hai mai sentito parlare di **Free bleeding?**

Letteralmente vuol dire “sanguinamento libero”.

Si, hai capito bene! **Niente assorbenti o altri prodotti igienici**. Semplicemente nulla!

Ti sembrerà assurdo e poco comune, ma in realtà si tratta di una pratica (o di un movimento) dalle origini non recenti. Per alcune donne rappresenta, oltre che una comodità, una scelta personale, un mezzo di grande impatto per protestare contro i

tabù mestruale e i costi elevati dei prodotti igienici (a cui milioni di persone ancora non hanno accesso).

Quanto costa

Più **gratis** di così non si può.

→ **Approfondisci** [qui](#).

🔍 Cerca su TikTok **#freebleeding**: è un vero e proprio trend!



La maratoneta Kiran Gandhi ha preso parte alla maratona di Londra senza assorbenti o tamponi.

Volevo portare l'attenzione sulle mie sorelle che non hanno accesso ai tamponi e, nonostante i crampi e il dolore, nascondono il problema come se non esistesse.

CONCLUSIONI

Rileggendo questo articolo **mi sono autoinfluenzata** e ho comprato i miei primi assorbenti lavabili nel negozio ecosostenibile della mia città.

Ne ho presi 3 (due da giorno) e un salvaslip (non avendo il flusso troppo abbondante) e ho speso...  **24,50!**



E tu a quale alternativa stai pensando?

Sappi che **non c'è un metodo universale**, ma devi scegliere quello più adatto a te, anche combinandone diversi (p.e. Coppetta + assorbenti lavabili, disco + mutande mestruali).

Insomma, fammi sapere quale sceglierai!

Lascia un commento qui sotto oppure parliamone su IG (@noemipadu_).

Grazie per la tua attenzione

RISORSE

<https://forageandsustain.com/plastic-free-organic-period-tips/>

<https://www.consciouslifeandstyle.com/organic-zero-waste-sustainable-period-products/>

<https://aboderie.co.uk/blog/how-to-eco-friendly-period-cloth-sanitary-pads>

<https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20181005STO15110/plastic-in-the-ocean-the-facts-effects-and-new-eu-rules>

<https://www.ecoandeco.it/2022/01/12/eco-mestruazioni-4-soluzioni-da-provare-per-viverle-in-maniera-piu-sostenibile-e-a-impatto-zero/>

<https://gentilezzasostenibile.com/stile-di-vita/coppetta-mestruale-prima-volta-guida/>

https://www.instagram.com/p/C2A7Hy1rW9n/?img_index=1

<https://www.instagram.com/p/CphlUm8oZZH/>

https://www.instagram.com/p/Cpb6lLMLaM5/?img_index=1

<https://www.instagram.com/p/CyEpYScroyo/>

<https://vm.tiktok.com/ZGeU4hToG/>

<https://vm.tiktok.com/ZGeU4Xber/>

<https://vm.tiktok.com/ZGeU4PoV2/>

Grazie!

noemipaduano@hotmail.com

