

CORPI LIBERI

Come prendersi
cura della vulva



IL NOSTRO CORPO

Siamo molto felici di poter diffondere questo libretto e ci auguriamo che possa esserti utile.

Immaginalo come quella conversazione aperta, affettuosa e priva di vergogna che spesso ci è stata negata dai troppi silenzi e tabù che continuano a essere presenti nei discorsi che ci riguardano e che limitano l'espressione e la cura del nostro corpo.

Il materiale che mettiamo a disposizione è una raccolta di contenuti da fonti diverse, ma che sono stati rigorosamente selezionati per attendibilità scientifica e facilità di comprensione.

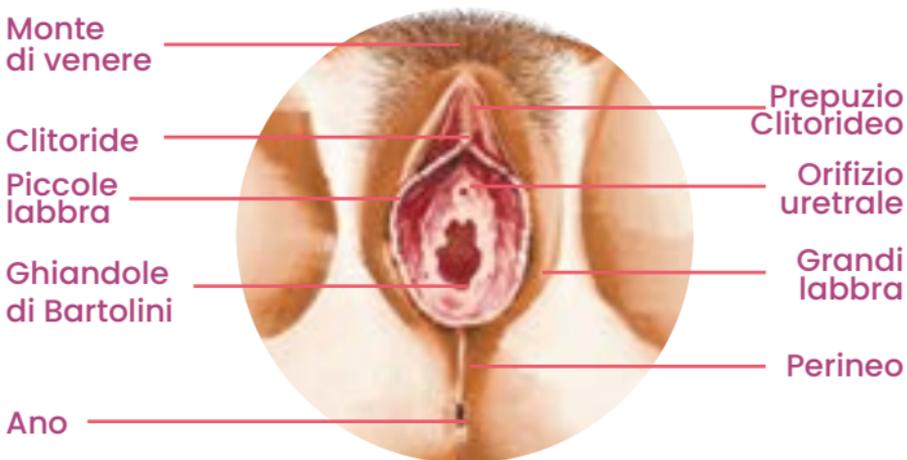
L'obiettivo è quello di far circolare nozioni e saperi sulla salute sessuale in un paese dove l'educazione sessuale è pressoché inesistente.

Sosteniamo, inoltre, che è urgente iniziare a recuperare il rapporto con il nostro corpo, imparando a conoscerlo e a non vergognarcene.

È anche per questo che ti invitiamo a guardarti da vicino, con affetto e pazienza, per ri-scoprire i luoghi di te stesse che forse non ricevono l'attenzione che meritano, imparando ad amarti (e quindi a godere) un po' di più.

CHIAMIAMOLA COL SUO NOME

Fregna, bernarda, gnocca, farfallina, passera, fiorellino, patata, patonza, topa, passerina, patafiocca, sticchio, il tesoro... Esiste una quantità sterminata di nomi per definire la vulva, molti sono vezzeggiativi, altri metaforici, altri esprimono il tabù che ancora ci impedisce di chiamarla con il proprio nome. La vulva è composta dal monte di Venere, dalle grandi labbra e dalle piccole labbra, dall'orifizio vaginale, dall'orifizio uretrale e dalla clitoride, un organo che ha l'unico scopo di recarci piacere. Le labbra, sia le grandi che le piccole, possono essere ricoperte da molti peli o essere quasi glabre, possono essere lunghe e sporgenti, oppure corte. Lo stesso vale per la clitoride: alcune clitoridi sono nascoste all'interno del loro cappuccio, mentre altre sono più visibili, alcune sono più grandi, altre più piccole. Tutte le vulve sono diverse esteticamente, ma allo stesso tempo hanno molto in comune.



IMPARIAMO AD AMARLA COSÌ COM'È

LA CLITORIDE

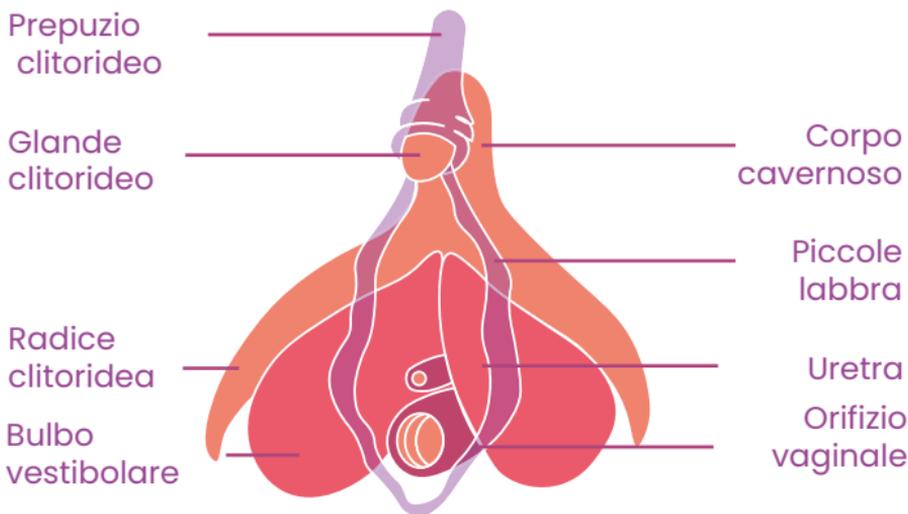
La sua funzione è solo ed esclusivamente quella di procurare piacere sessuale. Ha più di 8.000 terminazioni nervose dedicate unicamente al piacere.

- Quella che si vede esternamente è solo una piccola parte, ma in realtà si estende internamente e misura in media tra i 9 e i 12 centimetri.
- Può andare in erezione, poiché il flusso sanguigno aumenta con l'eccitazione sessuale.

Si consiglia di lubrificarla per stimolarla, poiché è molto sensibile al contatto.

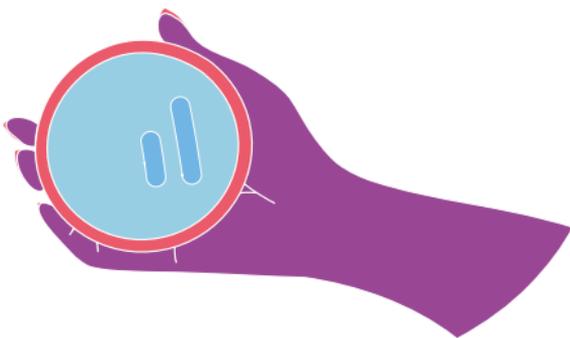
- Ha un cappuccio che ne ricopre il glande, proprio come avviene per il prepuzio che copre il glande del pene.
- Non a tutte le clitoridi piace essere "scappucciate" quando vengono stimolate.

DESTINAZIONE ORGASMO



ESERCIZIO PRATICO PER CONOSCERTI MEGLIO

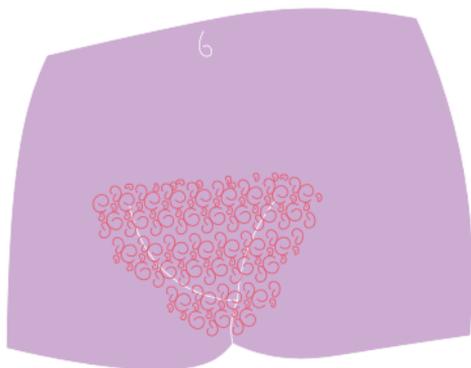
- Procurati uno specchio e vai in un punto in cui arriva luce e sei comoda e tranquilla.
- Siediti con le gambe aperte, posiziona lo specchio tra le cosce e osservati.
- Prenditi del tempo per osservare forma, colore e struttura della tua vulva.
- Prova a identificarne le varie parti, riconoscendone i nomi e le funzioni.



I PELI PUBICI

Non sono disgustosi o sporchi, hanno, al contrario, il compito di proteggere la vulva da infezioni e di mantenerla a una temperatura adeguata.

La depilazione, sia ceretta che rasoio, creano delle micro lesioni. Per questo motivo dopo la depilazione la pelle si gonfia, diventa rossa e a volte arriva addirittura a sanguinare. Una vulva depilata è più soggetta a infezioni, poiché è stata privata del suo scudo protettivo biologico e viene quindi alterata la sua flora batterica.

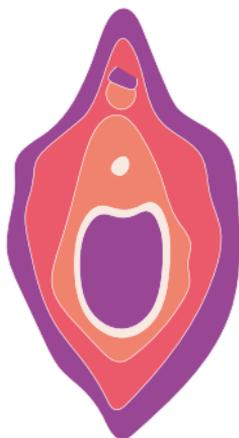


L'IMENE

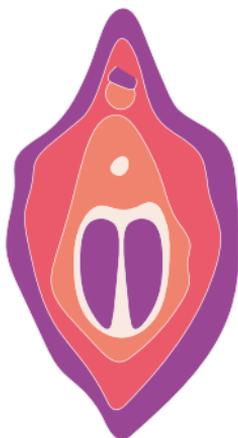
È una membrana che ricopre parzialmente l'orifizio vaginale. Per la comunità scientifica la sua esistenza è un mistero, tuttavia la maggior parte delle vulve, alla nascita, presenta un imene. Durante la crescita diventa elastico e può avere una forma anulare, che riveste l'orifizio vaginale, oppure presentare un setto, oppure ancora essere "cribroso", ovvero presentare diversi buchi (abbastanza grandi perché possa fuoriuscire il sangue mestruale e perché possa essere inserito un assorbente interno, una coppetta o le dita).

Quasi sempre l'imene si rompe o si deteriora col passare degli anni, senza che ce ne accorgiamo, altre volte può rimanere integro (e rompersi anche solo in caso di parto naturale!). Su un piano scientifico, quindi, quello della "perdita della verginità" è un mito: non è vero che l'imene si rompe al primo rapporto penetrativo!

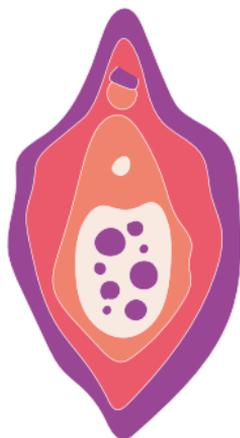
anulare



con setto



cribroso



IL MUCO VAGINALE

Si tratta di un liquido trasparente o bianco, simile all'albume d'uovo, la cui consistenza può variare a seconda delle fasi del ciclo, che esce dalla vagina e può macchiare la biancheria intima. Tutte le vulve lo producono, è normale e serve a proteggerle dalle infezioni.

NON cercare di cambiarne l'odore con lavande vaginali o detergenti intimi aggressivi, può essere dannoso per la tua salute: non esistono vagine inodori. Tuttavia, se l'odore è molto forte o il muco cambia colore, è bene rivolgersi a un'è ginecologè.

NON usare sempre i salvaslip per non macchiare le mutande, il salvaslip non è traspirante, crea un ambiente umido alzando la temperatura della vulva e, così facendo, la espone a infezioni batteriche.

IGIENE INTIMA

Utilizza detergenti con ph corretto (acido, quindi tra 4.5 e 5.5) e durante le mestruazioni un detergente con ph ancora più acido (intorno al 3.5).

Non detergere mai l'interno della vagina: è autopulente!

Lavati con movimenti che vanno dalla vulva all'ano, mai il contrario per evitare contaminazioni di batteri intestinali che possono passare dall'ano alla vagina.

Asciuga la vulva delicatamente, tamponandola.

Usa biancheria traspirante (preferisci sempre il cotone).

LA VISITA GINECOLOGICA SI SVOLGE IN 3 MOMENTI:

1. Conversazione informale

Le professionista rivolge delle domande alle paziente per avere informazioni sulla storia clinica, sessuale e personale della persona. In particolare si potranno affrontare argomenti quali:

- Caratteristiche del ciclo mestruale (ultima mestruazione, età del menarca, durata, regolarità etc.).
- Malattie, irregolarità mestruale in famiglia e storia clinica familiare (ipertensione, diabete, pcos, etc.).
- Esigenza eventuale di iniziare ad adottare un metodo contraccettivo.

Conosci i tuoi diritti: ricorda che hai sempre il diritto di chiedere il motivo della domanda che ti viene posta.

2. Esame Esterno

Dopo averti fatto accomodare sul lettino le ginecologhe procederà con l'osservazione e la palpazione per controllare eventuali anomalie, alterazioni, infiammazioni o perdite.

Conosci i tuoi diritti: le ginecologhe dovrebbe informarti su ciò che sta effettuando e chiederti il consenso verbale, soprattutto prima di inserire strumenti nella vagina.



noneunveleno.it/la-visita-ginecologica/

3. Esame Interno

L'esame interno può comporsi di diverse fasi. A seconda dell'approccio medico e dello scopo della visita, può prevedere:

Esame con lo speculum: la ginecologa introduce lo speculum in vagina, si tratta di un piccolo divaricatore che consente di osservare meglio il collo dell'utero e le pareti vaginali, per accertarsi che non siano presenti eventuali anomalie.

Esplorazione vaginale: avviene con palpazione bimanuale (la ginecologa inserisce due dita di una mano in vagina, mentre con l'altra mano valuta dall'esterno l'utero e gli organi della piccola pelvi, premendo sul basso ventre). La ginecologa esplora la vulva, il basso addome e la mucosa vaginale, per valutare lo stato di salute di utero, ovaie e tube di Falloppio.

Ecografia transvaginale: la ginecologa inserisce in vagina una sonda, rivestita di una plastica protettiva monouso cosparsa di lubrificante sterile. Serve ad avere una visione completa degli organi genitali dall'interno.

Pap-test: una volta inserito lo speculum, viene prelevata una piccola quantità di secrezioni e di cellule dal collo dell'utero tramite un'apposita spatola (*cytobrush*)

Ecografia ginecologica transaddominale: (*generalmente in sostituzione all'ecografia transvaginale*) avviene tramite il posizionamento di una sonda ecografica sull'addome e serve a valutare lo stato di salute degli organi pelvici.

Esame rettale: (meno frequente) la ginecologa inserisce un dito nel retto, per apprezzare la parete posteriore dell'utero.

Conosci i tuoi diritti: anche chi non ha mai avuto rapporti sessuali penetrativi penieni o non penieni può fare una visita ginecologica interna ed effettuare il pap-test. Se hai paura di provare dolore, parlane con la ginecologa, tenendo a mente che la verginità è un costrutto sociale legato alla rottura dell'imene. L'imene è una membrana elastica e può anche non lacerarsi mai. L'inserimento in vagina di qualcosa – che sia un dito, un oggetto, un pene o uno speculum – non implica che proverai dolore!

Inoltre, puoi:

- Chiedere alla ginecologa che ti sta visitando di valutare se è possibile condurre una visita interna e/o un'ecografia transvaginale.
- Richiedere che venga utilizzato uno speculum più piccolo per effettuare il prelievo citologico per il pap-test.

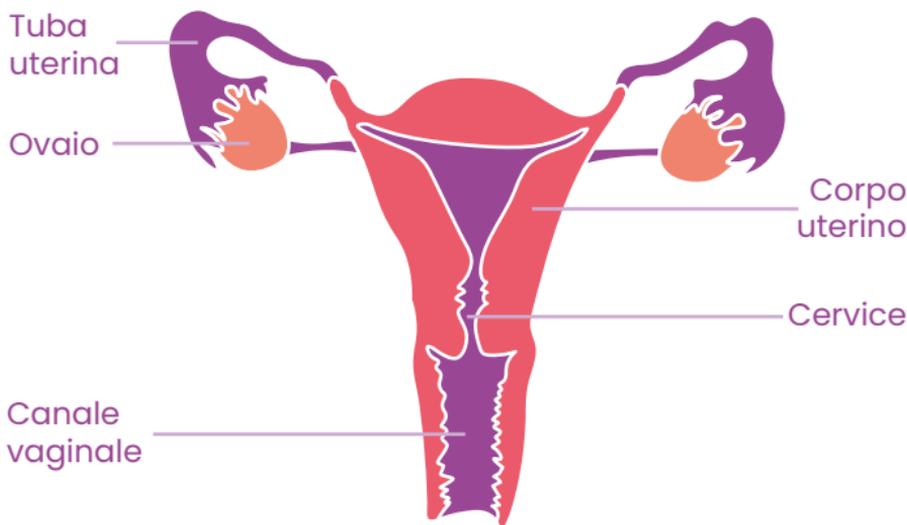
Al termine della visita la ginecologa descriverà ciò che ha verificato sia a voce che su carta, poi ti consegnerà il referto che dovrai conservare per le successive visite e che farà parte della tua cartella clinica.

Se durante l'esame ci sono segni di patologie, la ginecologa potrebbe invitarti a fare ulteriori indagini (*colposcopia, tampone cervicale, biopsia endometriale etc.*). Se ti prescrive farmaci o contraccettivi, ti spiegherà come agiscono, quali sono le proprietà e le modalità di assunzione, nonché i possibili effetti collaterali.

UTERO E OVAIE

L'utero è grande più o meno come una pera ed è formato da due parti principali: il corpo uterino e la cervice, la quale ha la forma di un cilindro ed è larga circa 2,5 cm, è rivolta verso il basso e si inserisce nella vagina.

L'utero è collegato alle tube uterine (o di Falloppio) che trasportano l'ovulo ogni mese dalle ovaie all'utero. Le ovaie sono a forma di mandorla e misurano circa 3 cm. Contengono gli ovuli non maturi e producono ormoni come il progesterone e gli estrogeni.

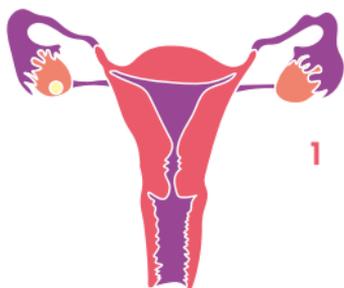


IL CICLO MESTRUALE

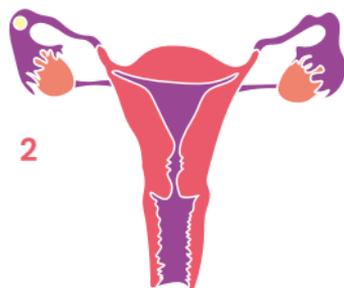
Si tratta di una serie di cambiamenti fisiologici ripetitivi e ciclici che interessano il sistema ormonale, le ovaie e l'utero. Questo ciclo ha il compito di preparare il corpo a un'eventuale gravidanza.

Nel ciclo si distinguono quattro fasi:

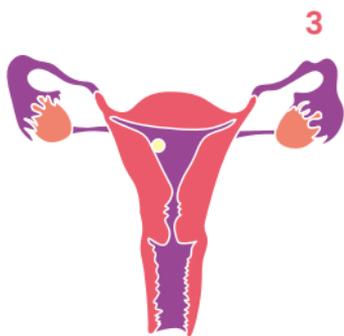
(1) la fase follicolare, (2) l'ovulazione, (3) la fase luteinica e (4) le mestruazioni. Ogni corpo ha bisogno dei "suoi tempi" per produrre tutti i cambiamenti ormonali, e questo determina se il ciclo dura 25, 28, 35 giorni o più. Si tratta di piccole variazioni individuali.



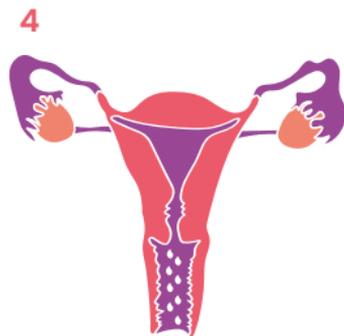
1



2



3



4

LE MESTRUAZIONI

Non chiamarle "ciclo", chiamale mestruazioni!

Dalla pubertà fino alla menopausa, l'endometrio (mucosa che riveste internamente l'utero) si ispessisce tutti i mesi per accogliere l'ovulo fecondato. Se l'ovulo non viene fecondato, viene espulso e con esso lo strato mucoso che riveste la cavità uterina, andando a costituire il sangue mestruale.

FAI VALERE I TUOI DIRITTI

Ogni persona ha diritto a: una vita sessuale soddisfacente e consensuale, libera da violenze, discriminazioni e costrizioni; all'accesso a un'assistenza medica in ambito sessuale e riproduttivo che sia adeguata, non giudicante e in grado di rispondere alle sue necessità; ad avere informazioni scientifiche sulla salute sessuale, accessibili gratuitamente e non fuorviate da stereotipi e tabù.

VUOI SAPERNE DI PIÙ SULLA SALUTE SESSUALE E RIPRODUTTIVA?

Vieni a trovarci allo sportello Non è un Veleno il martedì e il giovedì dalle 10.00 alle 17.00 (in via Maletto n.10, Palermo) oppure scrivici su whatsapp o telegram al +39 375 52 09 518 dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 17.00, per:

- Richiedere gratuitamente preservativi o dental dam per prevenire le infezioni sessualmente trasmissibili.
- Effettuare gratuitamente il test di gravidanza.
- Conoscere l'iter dell'Interruzione Volontaria di Gravidanza (IVG) e avere informazioni sulla legge e sui vostri diritti.
- Chiedere informazioni aggiornate e chiare su servizi e strutture con personale medico-sanitario non obietttore.
- Sapere come accedere a consulti ginecologici e ostetrici gratuiti nel nostro territorio o a test su infezioni sessualmente trasmissibili
- Trovare uno spazio sicuro dove affrontare argomenti che riguardano la tua sessualità.

Se sei insegnante o educatore, puoi contattarci per organizzare laboratori su consenso, educazione sesso-affettiva, mascolinità non egemonica e prevenzione di infezioni sessualmente trasmissibili.



FONDAZIONE PROOLIDAR

SOLIDARIETÀ DA LAVORATORI ED AZIENDE DEL SETTORE CREDITO

