

Una guia feta per:



Pastora de Florencio López / Andrea Velázquez
Martínez / Bárbara Breva Ferraté / Melani García
Carrió / Jennifer Porcar Vivo

Il·lustrada per:

Andrea Velázquez Martínez  alezzarte

En col·laboració amb:

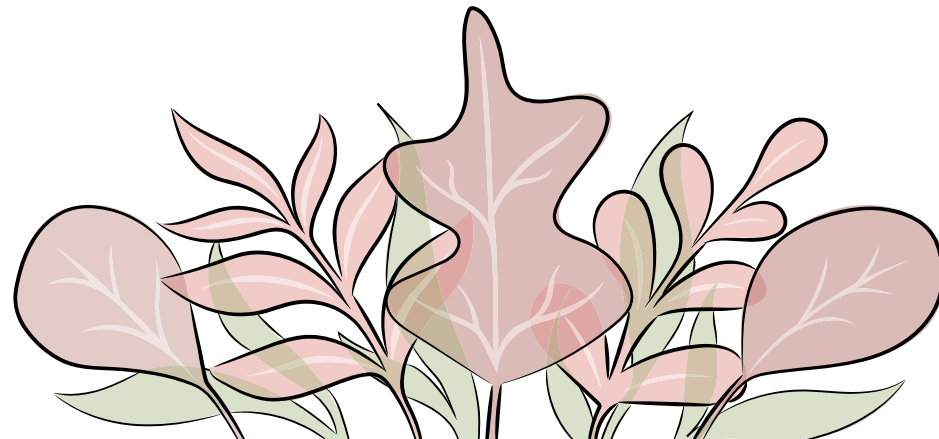


Traduïda per:
Maria Nebot Calduch



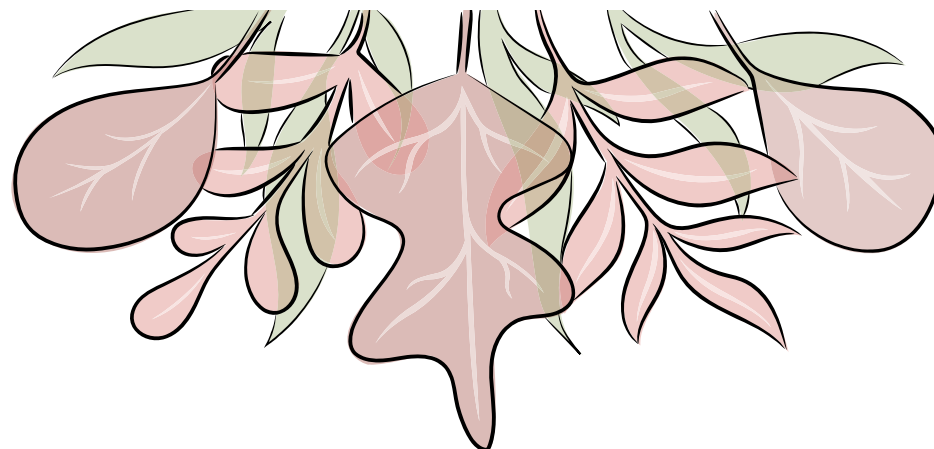
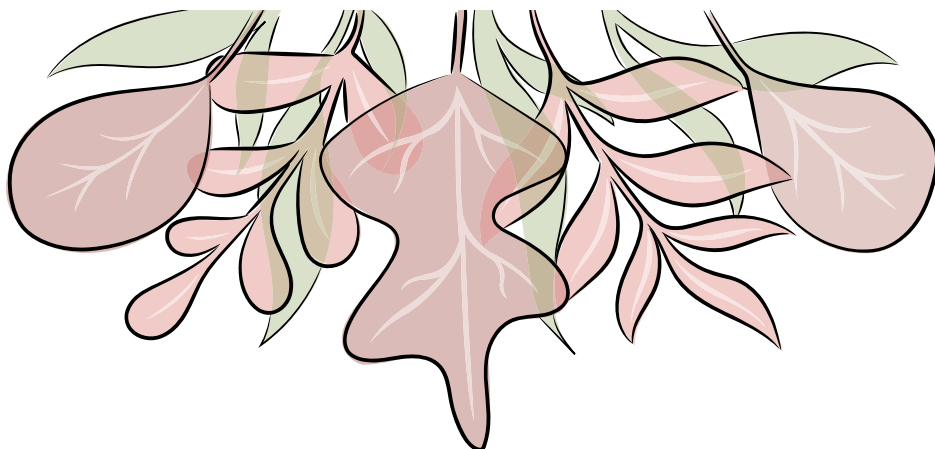
COL·LECTIVUS
PER LA LLÈNGUA
I LA CULTURA
CASTELLÓ

escola
valenciana
FEDERACIÓ
D'ASSOCIACIONS
PER LA LLÈNGUA



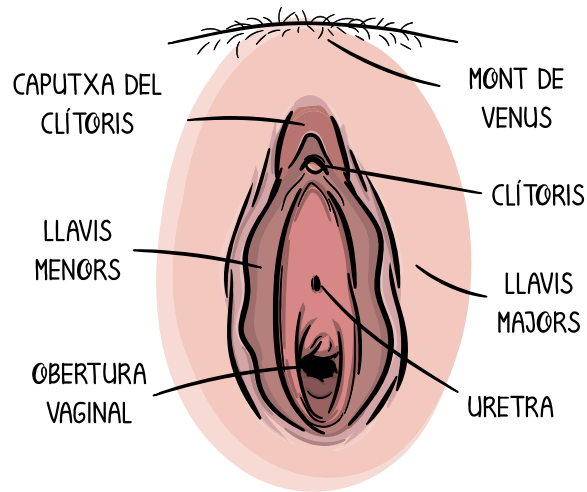
VAGINÀLIA

GUIA PER A CONÈIXER LA TEUA VULVA

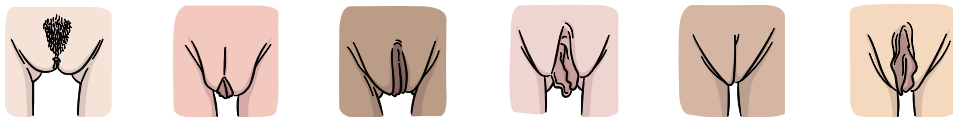


ANATOMIA

La vulva és el conjunt dels genitals femenins: inclou els llavis vaginals, el clítoris, l'obertura vaginal i l'orifici uretral (per on s'urina). La vagina és només una part de la vulva, encara que moltes persones diuen "vagina" quan, en realitat, volen dir vulva. Tanmateix, en la vulva hi ha moltes més coses a més de la vagina. No hi ha dues vulves iguals, però estan compostes per les mateixes parts bàsiques.



LLAVIS VAGINALS: Són plecs de pell al voltant de l'obertura vaginal. Els llavis majors, o externs, generalment són carnosos i estan coberts de pèl púbic. Els llavis menors, o interns, estan a dins dels externs. Comencen en el clítoris i acaben a sota de l'obertura vaginal.



Poden ser curts o llargs, arrugats o llisos. A sovint, un llavi és més llarg que l'altre. També varien en el color: des de rosa fins a negre marronós. El color dels llavis vaginals pot canviar a mesura que s'envelleix. En moltes persones, els llavis interns són més grans que els externs, o viceversa. Ambdós llavis són sensibles i s'expandeixen durant l'excitació sexual.

CURES I NETEJA

Regula la temperatura de la dutxa. Comença pel cos i deixa la vulva per al final.

Comença ensabonant el mont de venus, els llavis externs i els llavis interns.

Utilitza sabó Ph neutre, no es agressiu per a la nostra vulva.

Quan rentes la zona de l'anus, fes-ho sempre de davant cap enrere (igual que al netejar-nos). Aquesta zona té molts bacteris, que no deuen d'entrar en contacte amb la nostra vulva.

Retalla homogèniament el pèl.

Està allà per a protegir-nos d'infeccions.

Recorda rentar i secar molt bé entre els plecs, ja que els nostres genitals estan en una zona molt humida.

Mai no hem de llavar la vagina, no s'ha d'introduir res a l'obertura vaginal. Rentar-la per dins pot desequilibrar la flora vaginal i produir infeccions.

*És important no usar 'salvaslips' o protectors de bragues a diari, ja que es crea més humitat.



MENSTRUACIÓ SANA

MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE

Copa menstrual: Encara que existeix des de fa cent anys, és una autèntica revolució. Còmoda, neta, fàcil de posar, deu anys de duració, i... la pots portar posada fins a dotze hores!



Bragues menstruales: No tacaràs res, eviten completament les fugues, són còmodes, actuals i hi ha moltíssims dissenys.

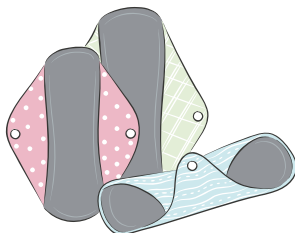


Les compreses i els tampons de venda comercial contenen clor, poliacrilat, diòxines, viscosa, pesticides, i asbest. Tots aquests components poden fer que patisques un xoc tòxic.

Compreses i tampons de cotó-en-pèl orgànic: Fetes completament, o quasi, de materials naturals, així evitaràs picors, coentors i coses pitjors. Són la millor opció per al teu cos i per al planeta.

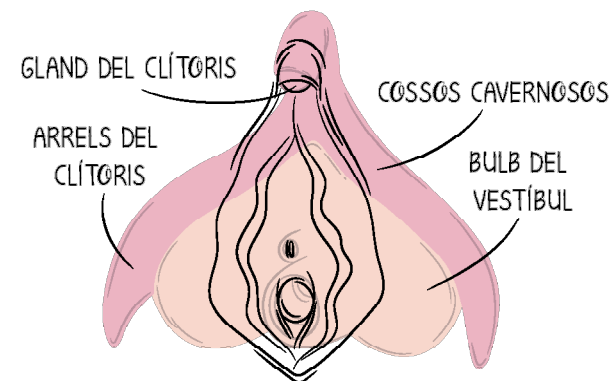


Compreses de tela: Les compreses de tela s'han actualitzat! Són còmodes, discretes, sense químics que irriten la pell, i amb dissenys inclús per a tangues.



CLÍTORIS: La punta del clítoris es troba en la part superior de la vulva, on on s'uneixen els llavis interns. La seua mida varia de persona a persona: pot ser menut com un pèsol o tan gran com un dit gros.

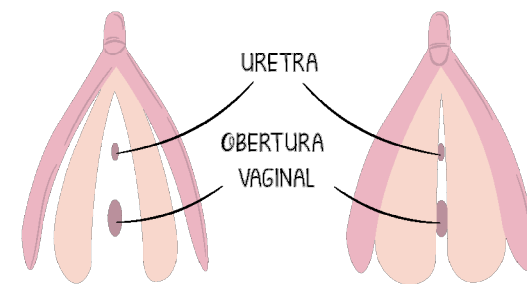
La punta és només el principi del clítoris. Només un quart de la seua mida és visible, però mesura 10 cm de mitjana. La resta es troba dins del cos. S'extén cap a baix i cap enrere; a ambdós costats de la vagina. El **bulb del vestibul** de la vagina és un teixit esponjós que s'expandeix durant l'excitació sexual.



Té milers de terminacions nervioses, més que cap altra part del cos. I quin és el seu únic propòsit? Fer-te sentir bé.

CLÍTORIS EN REPÓS

CLÍTORIS ERECTE



URETRA: La uretra és una xicoteta obertura per on s'orina, ubicada just a sota del clítoris.

OBERTURA DE LA VAGINA: Ubicada just a sota de l'orifici uretral. Per aquesta obertura naixen els bebès i ix la menstruació. En la vagina poden entrar varietat de coses, per exemple, dits, penis, joguets sexuals, tampons i copes menstruals.

MONT DE VENUS: És un monticle carnós que es troba a sobre la vulva. Després de travessar la pubertat, està cobert de pèl púbic. Protegeix l'os púbic.

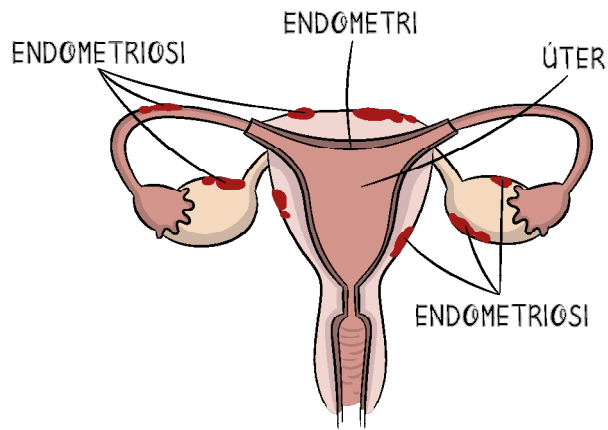
EL XOC TÒXIC ÉS... Una infecció molt greu que ha de ser tractada immediatament. El més perillós és que els seus símptomes es poden confondre amb els símptomes de la menstruació, com el dolor de cap, cansament, debilitat i dolor muscular.

Amb tota aquesta informació...

Anima't a portar una menstruació més sana i saludable!

ENDOMETRIOSI

És un trastorn, de vegades dolorós, en el que un teixit similar a l'endometri creix fora de l'úter. Aquest teixit actua com un teixit endometrial: s'engrossa, es descompon i sagna amb cada cycle menstrual. Aquest teixit queda atrapat, ja que no té manera d'eixir del cos. Quan l'endometriosi afecta els ovaris, es poden formar quistos anomenats endometriomes. El teixit circumdant pot irritar-se i eventualment desenvolupar teixit cicatricial i adherències, és a dir, bandes anormals de teixit fibrós que poden fer que els teixits i òrgans pèlvics s'enganxen entre ells.



SÍMPTOMES MÉS COMUNS

PERÍODES DOLOROSOS (DISMENORREA). El dolor pèlvic i els còlics poden començar abans i continuar durant diversos dies del període menstrual. Pots, també, tindre dolor a la part baixa de l'esquena i a l'abdomen.

DOLOR QUAN TENS RELACIONS SEXUALS. El dolor durant les relacions sexuals o després d'aquestes és comú amb l'endometriosi.

DOLOR AL DEFECAR O A L'ORINAR. És més probable que tingues aquests símptomes durant un període menstrual.

SAGNAT EXCESSIU. Pots tindre períodes mensuals abundants, esporàdics o sagnat entre períodes (sagnat intermenstrual).

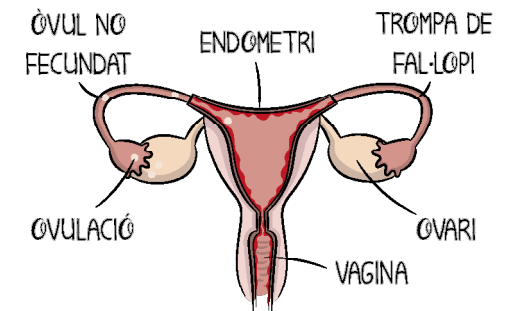
ESTERILITAT.

ALTRES SÍMPTOMES SÓN fatiga, diarrea, estrenyiment, infladures o nàusees.

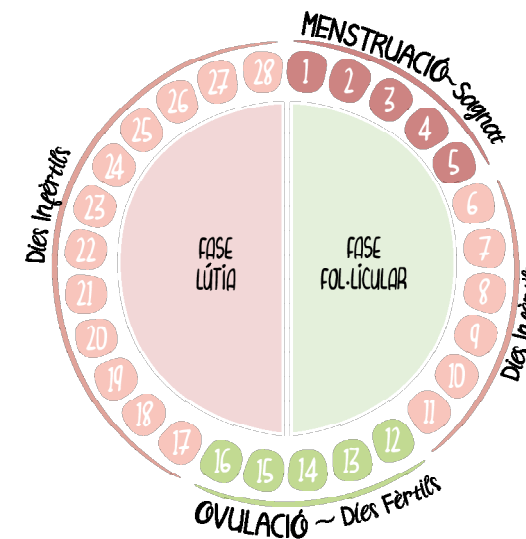
CICLE MENSTRUAL

La menstruació és el desprendiment del revestiment intern de l'úter (endometri). Es produeix, aproximadament, en cycles mensuals, excepte a l'embarç. Comença en la pubertat (amb la menarquia) i cessa definitivament amb la menopausa.

El cycle menstrual comença amb el primer dia de sagnat i finalitza abans de la següent menstruació. Un cycle normal varia entre 25 i 36 dies. Els cycles solen ser més irregulars en els anys posteriors a la primera menstruació i els anteriors a la menopausa. El sagnat dura una mitjana de 5 dies, es perd entre 15 i 75 cm³ de sang.



FASES DEL CICLE MENSTRUAL



FASE FOL·LICULAR: Comença amb la menstruació i acaba amb l'ovulació. Hi ha un augment de les hormones que inicien l'ovulació. També s'eleva el nivell d'estrògen, la qual cosa fa que l'endometri s'engrossi i es prepare per a rebre l'òvul fertilitzat.

FASE OVULATÒRIA: Comença amb un nivell d'hormones elevat, la qual cosa estimula l'alliberament de l'òvul.

El nivell d'estrògens arriba al seu punt màxim i el de progesterona comença a elevar-se.

FASE LÚTIA: Comença amb la formació del cos luti. El nivell de progesterona i d'estrògens és alt, la qual cosa provoca un engrossament de l'endometri (per a una possible fecundació). Si l'òvul es fecunda, el cos luti segueix funcionant durant les primeres etapes de l'embarç. Si aquest no és fecundat dona lloc a la menstruació i inicia un nou cycle menstrual.