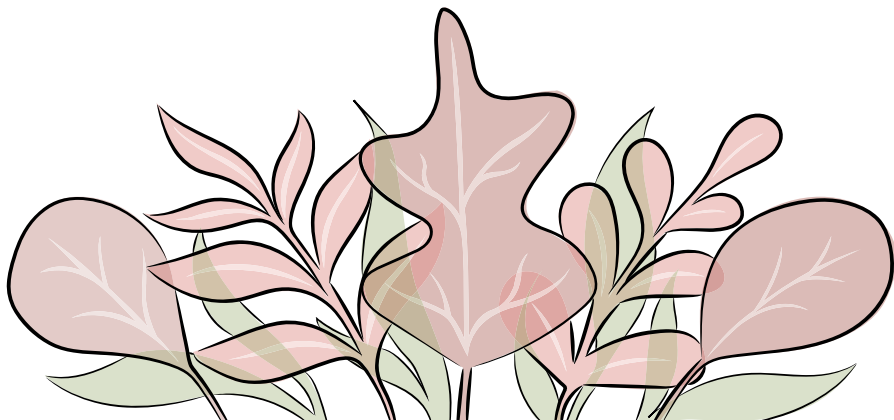




Una guía hecha por:



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

Ilustrada por:

Andrea Velázquez Martínez alezzarte

En colaboración con:



Ajuntament de
Castelló
Regidoria Feminisme i LGTBI



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ

Traducida por:

Maria Nebot Calduch



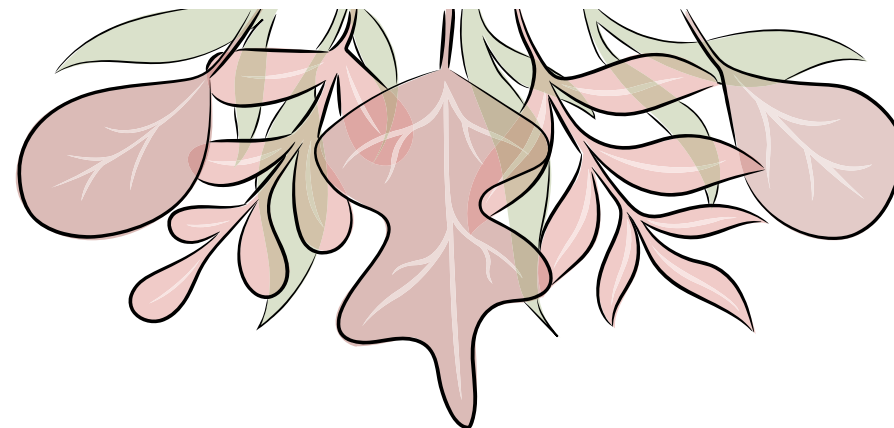
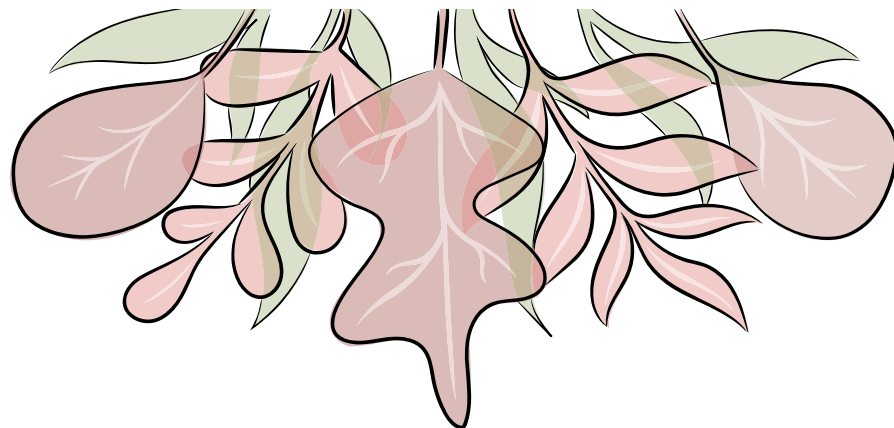
COL·LECTIUS
PER LA LLENGUA
I LA CULTURA
CASTELLÓ

escola
valenciana
FEDERACIÓ
D'ASSOCIACIONS
PER LA LLENGUA



VAGINALIA

GUÍA PARA CONOCER TU VULVA

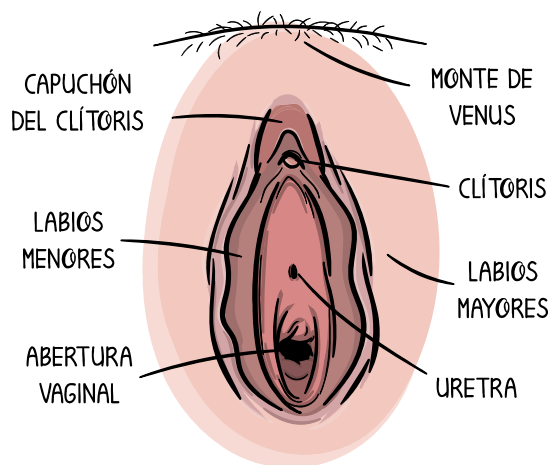


ANATOMÍA

La vulva es el conjunto de los genitales femeninos: incluye los labios vaginales, el clítoris, la abertura vaginal y el orificio uretral (por donde se orina).

La vagina es solo una parte de la vulva, aunque muchas personas dicen “vagina” cuando, en realidad, quieren decir vulva. Sin embargo, en la vulva hay muchas cosas más aparte de la vagina.

No hay 2 vulvas iguales, pero están compuestas por las mismas partes básicas.



LABIOS VAGINALES: Son pliegues de piel alrededor de la abertura vaginal. Los labios mayores, o externos, generalmente son carnosos y están cubiertos de vello púbico. Los labios menores, o internos, están dentro de los externos. Empiezan en el clítoris y terminan debajo de la abertura vaginal.



Pueden ser cortos o largos, arrugados o lisos. A menudo, un labio es más largo que el otro. También varían en el color: desde rosa hasta negro amarronado. El color de los labios vaginales puede cambiar a medida que se envejece. En muchas personas, los labios internos son más grandes que los externos, o viceversa. Ambos labios son sensibles y se expanden durante la excitación sexual.

CUIDADOS Y LIMPIEZA

Regula la temperatura de la ducha. Empieza por el cuerpo, y deja la vulva para el final

Recorta homogéneamente el vello. Está ahí para protegernos de infecciones

Comienza enjabonando el monte de venus, los labios externos y los labios internos

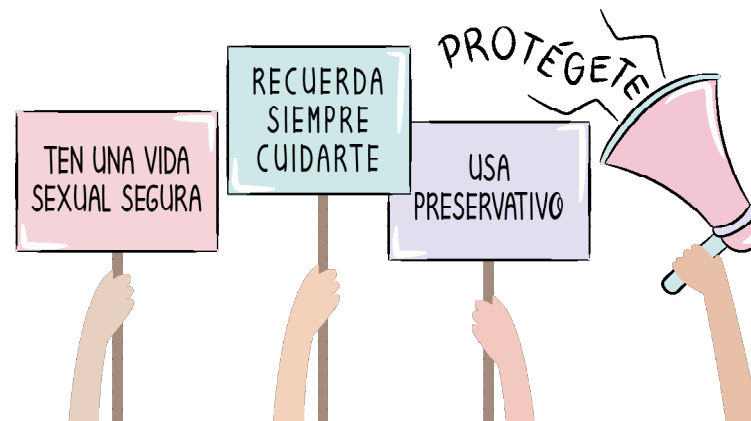
Recuerda lavar, y secar, muy bien entre los pliegues, ya que nuestros genitales están en una zona muy húmeda

Utiliza jabón Ph neutro, no es agresivo para nuestra vulva

Nunca hay que lavar la vagina, no se debe introducir nada en la abertura vaginal. Lavarla por dentro puede desequilibrar la flora vaginal y producir infecciones

Cuando laves la zona del ano, hazlo siempre de adelante hacia atrás (al igual que al limpiarnos). Ésta zona tiene muchas bacterias, que no deben entrar en contacto con nuestra vulva

*Es importante no usar salva slips a diario, ya que se crea más humedad



MENSTRUACIÓN SANA

MENSTRUACIÓN SOSTENIBLE

Copa menstrual: Aunque existe desde hace cien años, es una auténtica revolución. Cómoda, limpia, fácil de poner, diez años de duración, y... ¡la puedes llevar puesta hasta doce horas!



Bragas menstruales: No mancharás nada, son completamente antifugas, son cómodas, actuales y hay muchísimos diseños.



Las compresas y los tampones de venta comercial contienen cloro, poliacrilato, dioxinas, rayón, pesticidas, y asbesto. Todos estos componentes pueden hacer que sufras un shock tóxico.

EL SHOCK TÓXICO ES... Una infección muy grave que debe ser tratada inmediatamente. Lo más peligroso es que sus síntomas se pueden confundir con los síntomas de la menstruación, como dolor de cabeza, cansancio, debilidad y dolor muscular.

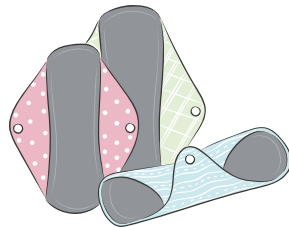
Con toda esta información...

¡Anímate a llevar una menstruación más sana y saludable!

Compresas y tampones de algodón orgánico: Hechas completamente, o casi, de materiales naturales, así evitarás picores, escozores y cosas peores. Son la mejor opción para tu cuerpo y para el planeta.



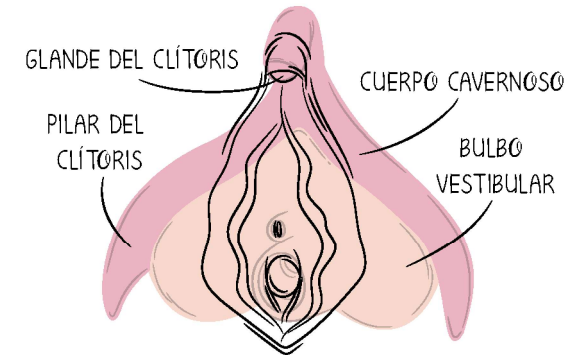
Compresas de tela: ¡Las compresas de tela se han actualizado! Son cómodas, discretas, sin químicos que irriten tu piel, y con diseños hasta para tangas.



CLÍTORIS: La punta del clítoris se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se juntan los labios internos. Su tamaño varía de persona a persona: puede ser pequeño como un guisante o tan grande como un pulgar.

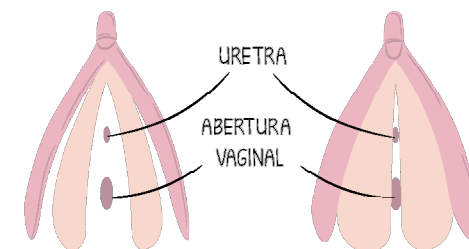
La punta es solo el principio del clítoris. Sólo 1/4 de su tamaño es visible, pero mide 10 cm de media. El resto se encuentra dentro del cuerpo. Se extiende hacia abajo y hacia atrás, a ambos lados de la vagina.

El **bulbo vestibular** es un tejido esponjoso que se expande durante la excitación sexual.



Tiene miles de terminaciones nerviosas, más que cualquier otra parte del cuerpo humano. ¿Y cuál es su único propósito? Hacerte sentir bien.

CLÍTORIS EN REPOSO CLÍTORIS ERECTO



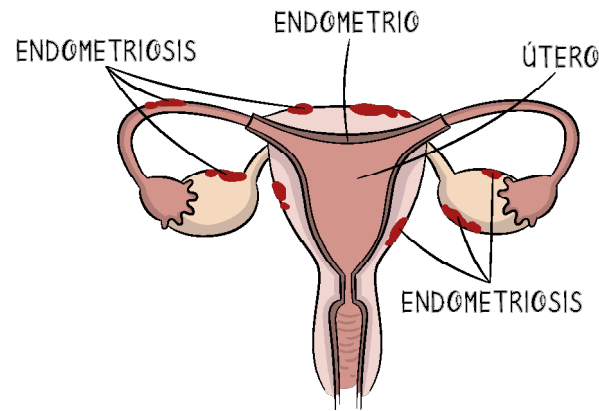
URETRA: La uretra es una pequeña abertura por donde se orina, ubicada justo debajo del clítoris.

ABERTURA DE LA VAGINA: Ubicada justo debajo del orificio uretral. Este lugar es por donde nacen los bebés y por donde sale la menstruación. En la vagina pueden entrar variedad de cosas, por ejemplo, dedos, penes, juguetes sexuales, tampones y copas menstruales.

MONTE DE VENUS: Es un montículo carnoso que se encuentra sobre la vulva. Después de atravesar la pubertad, está cubierto de vello púbico. Protege al hueso púbico.

ENDOMETRIOSIS

Es un trastorno, a veces doloroso, en el que un tejido similar al endometrio crece fuera del útero. Éste tejido actúa como tejido endometrial: se engrosa, descompone y sangra con cada ciclo menstrual. Debido a que este tejido no tiene forma de salir del cuerpo, queda atrapado. Cuando la endometriosis afecta a los ovarios, se pueden formar quistes llamados endometriomas. El tejido circundante puede irritarse y eventualmente desarrollar tejido cicatricial y adherencias, es decir, bandas anormales de tejido fibroso que pueden hacer que los tejidos y órganos pélvicos se peguen entre sí.



SÍNTOMAS MÁS COMUNES

PERÍODOS DOLOROSOS (DISMENORREA). El dolor pélvico y los cólicos pueden comenzar antes y continuar durante varios días del período menstrual. También puedes tener dolor en la parte baja de la espalda y en el abdomen.

DOLOR AL TENER RELACIONES SEXUALES. El dolor durante las relaciones sexuales o después de estas es común con la endometriosis.

DOLOR AL DEFECAR O AL ORINAR. Es más probable que tengas estos síntomas durante un período menstrual.

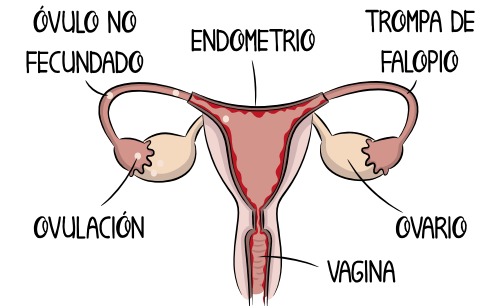
SANGRADO EXCESIVO. Puedes tener períodos menstruales abundantes esporádicos o sangrado entre períodos (sangrado intermenstrual).

ESTERILIDAD.

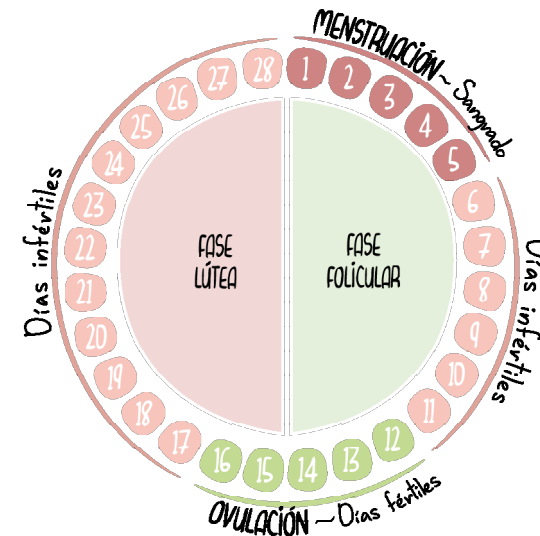
OTROS SÍNTOMAS. fatiga, diarrea, estreñimiento, hinchazón o náuseas.

CICLO MENSTRUAL

La menstruación es el desprendimiento del revestimiento interno del útero (endometrio). Se produce, aproximadamente, en ciclos mensuales, excepto en el embarazo. Empieza en la pubertad (con la menarquia) y cesa definitivamente con la menopausia. El ciclo menstrual comienza con el primer día de sangrado y finaliza antes de la siguiente menstruación. Un ciclo normal varía entre 25 y 36 días. Los ciclos suelen ser más irregulares los años posteriores a la primera menstruación y los anteriores a la menopausia. El sangrado dura una media de 5 días, se pierde entre 15 y 75 cm³ de sangre.



FASES DEL CICLO MENSTRUAL



FASE FOLICULAR: Empieza con la menstruación y acaba con la ovulación. Hay un aumento de las hormonas que inician la ovulación. También se elevan los niveles de estrógeno, lo que hace que el endometrio se engrose, preparándose para recibir al óvulo fertilizado.

FASE OVULATORIA: Comienza con un nivel de hormonas elevado, lo que estimula la liberación del óvulo.

El nivel de estrógenos llega a su punto máximo y el de progesterona comienza a elevarse.

FASE LÚTEA: Comienza con la formación del cuerpo lúteo. El nivel de progesterona y de estrógenos es alto, lo que provoca un engrosamiento del endometrio (para una posible fecundación). Si el óvulo se fecunda, el cuerpo lúteo sigue funcionando durante las primeras etapas del embarazo. Si no es fecundado da lugar a la menstruación, iniciando así un nuevo ciclo menstrual.