



## \*ESPELHO DE MIM – saúde

Conhecer o próprio corpo e os processos fisiológicos por que ele passa é uma medida fundamental para a promoção da saúde feminina. A observação pode levar a diagnósticos precoces de doenças e trazer impactos positivos na vida sexual. No entanto, médicos apontam que muitas mulheres tratam o órgão genital como um tabu, algo que não deve ser visto, nem tocado. Dificultando inclusive a adoção de medidas adequadas de higiene. Diante dos olhos, através do toque, a intimidade feminina é revelada. O corpo aparece como um território a ser descoberto. Conhecimento que torna-se um importante aliado para a saúde e prazer da mulher. No entanto, especialistas apontam que, não raro, esse caminho é evitado. “Ainda há um tabu das mulheres em se conhecer. Elas já recebem isso das mães, que foram educadas pelas avós” é fundamental o entendimento da fisiologia da própria região genital e das transformações por que o organismo passa. Algumas são mudanças naturais, como aumento da secreção vaginal durante o período de ovulação. A região fica ainda mais úmida. Já outras alterações, como verrugas, lesões e rachaduras, podem ser o alerta para problemas. Culturalmente a mulher brasileira tem medo do órgão genital dela, que não é diferente das outras partes do corpo, como boca, olhos, orelhas. Não tem curiosidade de se olhar no espelho, sentir como é a própria vagina, em alguns países, esse contato com o corpo é estimulado pelas autoridades sanitárias como forma de detecção precoce de doenças. Enquanto no Brasil só é incentivado o auto-exame das mamas para prevenção do câncer.

Hoje a gente vê com mais frequência mulheres que estão atentas a isso. Mas, no geral, são educadas a não tocar na genitália. Um órgão que, de acordo com essa mentalidade, não pode ser visto. Tal cultura se reflete até na vida sexual, muitos problemas sexuais são superados quando se passa a conhecer mais a própria intimidade e a do parceiro ou da parceira.

**O saber** sobre o corpo também se reflete na adoção de procedimentos adequados de higiene, que evitam desde problemas mais simples, como corrimentos vaginais, até Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). “E higiene não se trata apenas de limpeza, banho. É disciplina, uma área que inclui comportamento, vestuário.”

A escolha da calcinha, do tecido da roupa, do absorvente, os hábitos no banho e nas relações sexuais são fatores interligados à saúde feminina. “A higiene deve ser adequada para que não altere a fisiologia normal da mulher”.

Dessa forma, os exageros também são condenados. “Muitas consideram que precisam estar secas o tempo todo, o que não é normal”. O ressecamento pode levar a desconforto durante o sexo



e até causar pequenas rachaduras que podem ser fonte de infecção. Lavagens contínuas e internas também podem agredir a região genital e tirar a proteção natural da vagina. A utilização de produtos desaconselhados, como talcos e protetores de calcinhas, podem ser tão danosos quanto a ausência de cuidados. “O importante é que a pessoa nem tenha exageros, nem descaso”. Dessa forma, a saúde íntima agradece.

## ANATOMIA DA INTIMIDADE FEMININA

### \*Externos

- **Clitóris**: compreende não só a parte visível, o capuz e a glândula, mas também uma parte interna que se estende da glândula até a abertura da vagina e se conecta com um sistema ramificado de tecido esponjoso presente por quase toda a área genital. Durante a excitação sexual, este tecido se enche de sangue e aumenta bastante, fazendo o clitóris crescer e ficar duro. De fato, durante a excitação, os vasos sanguíneos de toda a área pélvica se dilatam, intumescendo (inchando) não só o clitóris como também os pequenos e grandes lábios e os órgãos internos numa preparação para o orgasmo;



- **Vulva**: se divide em grandes e pequenos lábios.

- **Grandes lábios**: parte externa, onde estão os pêlos;

- **Pequenos lábios**: localiza-se abaixo da vulva. São mais finos e protegem a entrada da vagina, também chamada de intróito vaginal;

- **Intróito vaginal**: onde fica localizado o hímen, que quando se rompe deixa resquícios chamados de carúnculas.

- **Vagina**: canal que se estende da vulva ao colo do útero.

### \*Internos

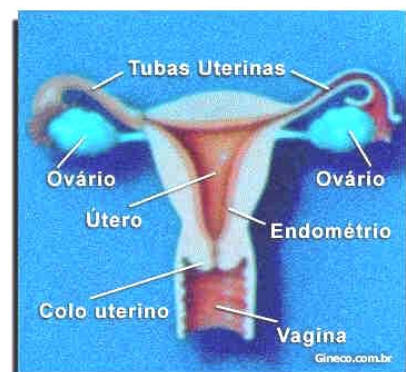
- **Colo do útero**: localiza-se no fim da vagina.

**Tubas uterinas**: ligam os ovários ao útero:

**Ovários**: onde se localizam os óvulos;

**Útero**: órgão reprodutor feminino;

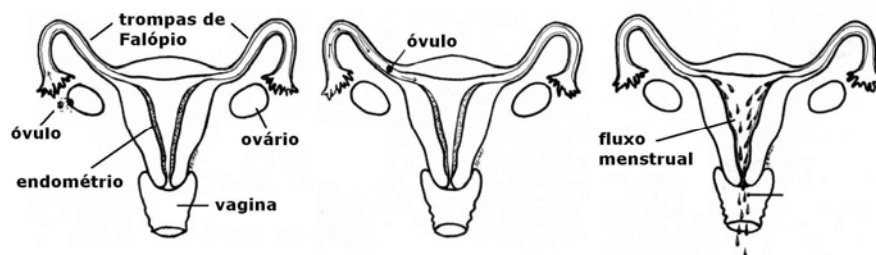
**Endométrio**: músculo que reveste o útero e se desprende no fim do ciclo menstrual.





## Ciclo Menstrual

Regido pelo hipotálamo e a hipófise, glândulas situadas na base do cérebro, e os hormônios que elas produzem, o estrógeno e a progesterona, o ciclo menstrual se inicia na adolescência e termina na menopausa por volta dos 50 anos. Sua duração é, em média, de 28 dias, embora esta varie muito de mulher para mulher. A menstruação é uma das fases do ciclo menstrual. Todo mês, um óvulo maduro é liberado de um dos ovários, seguindo pelo trato reprodutivo (trompas de Falópio), por 3 a 4 dias, rumo ao encontro de um possível espermatozóide. Quando o encontro não ocorre, o revestimento do útero, chamado endométrio, desenvolvido com a perspectiva de acolher um bebê, rompe-se, em sua maior parte, sendo eliminado como fluxo menstrual. O óvulo não-fertilizado se desintegra nas secreções vaginais. De fato, o fluxo menstrual, além do endométrio, compõe-se de muco cervical, secreções vaginais e células mortas. Abaixo, apresentamos um esquema de como este processo acontece.



## PARA UMA MENSTRUÇÃO TRANQUILA

Algumas mulheres só percebem que estão no período menstrual por causa do fluxo. Outras, em compensação, sofrem da temida tensão pré-menstrual (TPM) ou de cólicas bem dolorosas. As cólicas menstruais ocorrem porque o útero se contrai para expulsar os resíduos do fluxo. Em geral, a maioria apresenta alguns sintomas incômodos antes e durante a menstruação. No caso das que padecem com a TPM, os sintomas físicos vão da retenção de líquidos, com aumento de peso, inchaço abdominal, intestino preso, até dor de cabeça, enjôo, vertigem e seios doloridos. Os sintomas psicológicos variam da extrema irritabilidade até a mais profunda depressão, passando por algum abatimento, falta de concentração, insônia e apatia.

Dai que para você não sair por aí tentando esganar a companheira ou pensando em se atirar pela janela a cada mês, vale a pena observar algumas dicas. Primeiro, como regra geral, faça exercícios



físicos regularmente ou, pelo menos antes da menstruação (durante também), caminhe uma meia-hora ou mais. Depois, capriche na alimentação light, com cereais integrais, legumes, verduras e frutas. Esqueça coisas gordurosas e condimentadas. Coma pouco e evite bebidas estimulantes como café, chocolate, álcool, uma compressa morna sobre região do baixo ventre por 15/15 min. Abuse dos chás de artemísia e camomila e experimente ingerir vitamina B6 e compostos de cálcio e magnésio, estes últimos - claro - com indicação de sua médica. Em casos extremos um acompanhamento médico no tratamento de cólicas e da temida TPM é sempre o mais indicado.

Através deste exame podem-se determinar as condições de saúde de seu corpo tais como nível hormonal, e doenças da vagina e doenças do colo do útero. Por isto é importante que seja o seu médico quem interprete o exame e lhe dê medicamentos específicos para estas alterações.

Mais ainda o exame ginecológico é uma excelente oportunidade para você conversar com seu médico a respeito de sua saúde e de temas como câncer de mama, menopausa e osteoporose, pode ser feito em qualquer unidade básica de saúde do sistema único de saúde(SUS). Um diálogo aberto com seu médico sobre suas práticas sexuais não só ajuda como se torna imprescindível para o diagnóstico como você poderá esclarecer suas dúvidas com maior facilidade.

### DST nas relações entre mulheres

Mulheres lésbicas estão tão propensas a contrair DST/Aids quanto qualquer outro grupo social. Mas, por causa do preconceito no tratamento que recebem no Sistema Único de Saúde (SUS), esses casos acabam caindo na invisibilidade. O pressuposto do SUS, do Programa de Atenção Integral à Saúde da Mulher, ainda é o de que a mulher é heterossexual, assim o atendimento se torna padronizado e excludente. Outro agravante é que a grande maioria das mulheres não expõem sua orientação sexual no ato do exame ou de consultas ficando assim sem nenhum tipo de notificação de casos de DSTs entre Mulheres que Amam Mulheres. Qualquer relação sexual com contato físico possibilita as infecções como as DSTs, pois os agentes causadores estão presentes na secreção vaginal.



## DST's MAIS COMUNS ENTRE MULHERES LESBICAS

DST	SINTOMAS	TRATAMENTO
CÂNDIDA (MONÍLIA) agente causador: fungo Candida <i>Albicans</i>	infecção vaginal Sintomas: coceira e vermelhidão nos genitais. Corrimento tipo nata de leite ou coalhada.	Tratamento: Com Antibióticos. As lesões costumam desaparecer em 4 dias
HERPES GENITAL E BUCAL CANDILOMA ACUMINADO agente causador: vírus Herpes Simples tipo 2	lesão genital Sintomas: aparecimento de pequenas bolhas que se rompem e se transformam em feridas doloridas. Estas desaparecem espontaneamente em até 10 dias, mas com reincidência.	Tratamento: o herpes não tem cura, fica para sempre no corpo. Utilizam-se remédios à base da substância Aciclovir para amenizar os sintomas e diminuir- lhes a duração.
As causadas pelo papiloma vírus humano(hpv), como as verrugas genitais e as lesões no cervix associadas ao câncer cervical, por meio do contato vulva-vulva.	Verruga sem dor, isoladas ou em grupos nos órgãos genitais ou ânus.	O tratamento precoce é fácil e eficaz, sem o qual ela aumenta de tamanho, necessitando ser retirada cirurgicamente. Pode ocasionar câncer no colo do útero ou no pênis

## PREVENÇÃO PARA MULHERES QUE AMAM MULHERES.