

MENSTRUITA

# O TEU CORPO É FIXE

• Aprende a descobri-lo •



MARTA TORRÓN · CRISTINA TORRÓN

**BOOK  
SMILE**

*Quero dedicar este livro ao meu filho Neo,  
por me dar o maior amor que alguma vez senti.  
E ao meu companheiro de vida, Edu, por dizer  
SIM a tudo o que lhe proponho e por me abraçar  
com o seu coração imenso.*

Marta

*A todas as mulheres que, em algum momento,  
duvidaram ou até se desligaram das suas  
capacidades, do seu valor e do seu poder individual.*

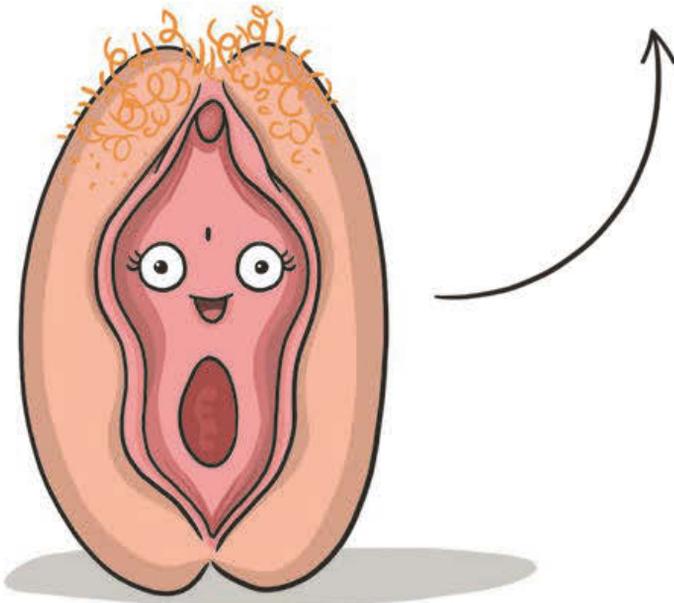
Cris



# OLÁ, SOU A TUA VULVA!

E vou explicar-te tudo o que sei para que conheças bem o teu corpo e, sobretudo, os teus genitais. Quero que descubras o vínculo que há entre o teu corpo e as tuas emoções, e que aprendas a ter influência sobre elas através...

*do prazer.*





Se estás a ler este livro, imagino que estejas a crescer. Além disso, é provável que comeces a ter perguntas sobre o teu corpo, os teus genitais, o prazer que sentes quando lhes tocas, se é correto ou errado fazê-lo e o porquê de as tuas emoções te fazerem sentir feliz ou nervosa ao mesmo tempo, sem que percebas bem o que te levou de uma a outra.

# VAIS APRENDER TUDO ISTO

---

- O que é o corpo apagado? 14
- As quatro ações mágicas. 18
- Como são os teus órgãos sexuais por fora e por dentro? 24
- Pratica o «stop ao sabonete». 94
- Porque é que é bom sentir prazer? 103
- Outras formas de cuidares de ti. 116



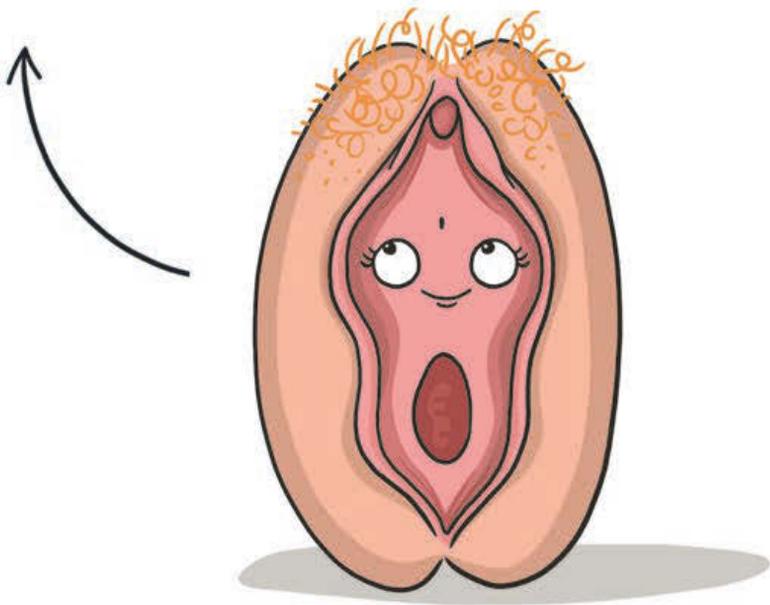


# O CORPO

O corpo é a parte física e material da tua pessoa. O teu corpo marca o limite entre ti e o resto do mundo.

Dentro do corpo há órgãos, músculos, veias, ossos... Por fora, está coberto pelo maior órgão de todos, a pele.

Tanto o que está dentro do teu corpo como a pele funcionam ao mesmo tempo que as tuas emoções. Consequentemente, uma emoção pode fazer com que o teu corpo reaja.



*Alguma vez ficaste tão nervosa que as tuas mãos começaram a transpirar e ficaste com dores de barriga?*

Na puberdade e na adolescência, o corpo e as emoções sofrem transformações:

- ✓ Tornas-te mais alta.
- ✓ Crescem-te pelos nas axilas e na púbis.
- ✓ Crescem-te os seios.
- ✓ Aparece-te o período.



Também chegam novos sonhos, sentes estados de espírito que não conhecias, interessas-te por coisas que antes não te interessavam e deixas de gostar de outras de que gostavas.

Além disso, na adolescência, acontece uma coisa muito importante:

*As hormonas sexuais começam a funcionar.*

Estas hormonas fazem com que tenhas sensações intensas e agradáveis nos genitais e no baixo-ventre, que tenhas vontade de tocar na vulva e que sintas atração por outras pessoas. Estas sensações são normais.

Pode acontecer que, para ti, não faça sentido nenhum olhares para a vulva e toques nela ou observares como mexes o ânus e a vagina. Podes não saber se é correto toques nos genitais ou até sentires culpa se o fizeres.

Muitas raparigas não sabem como se chama cada parte que forma a vulva ou se o chichi e o período saem pelo mesmo orifício ou por orifícios diferentes.

Isto acontece porque, na adolescência, torna-se evidente uma coisa que esteve a acontecer desde que eras mais pequena:



O teu corpo  
esteve a  
apagar-se.

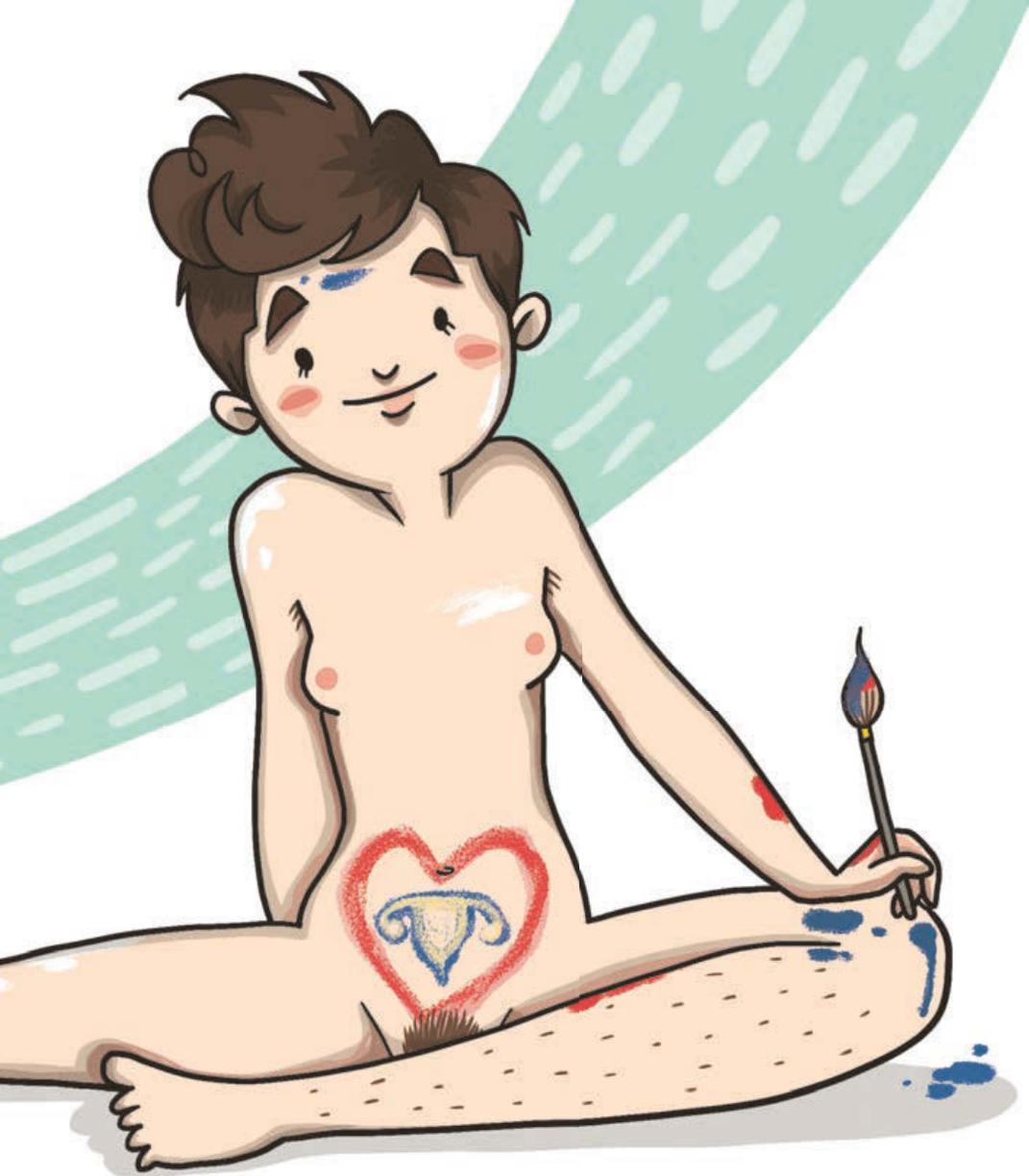
Quero contar-te uma coisa que não é muito bonita, mas podes ficar descansada, que também te contarei qual é a solução para isso.

Vives numa cultura em que, por teres nascido com genitais femininos, podes crescer com a ideia de que é melhor não tocares na vulva nem olhares para ela. Poucas pessoas sabem o nome das partes que a formam e para que serve cada uma. Por causa disso, esta zona do teu corpo vai-se enchendo de perguntas e de vergonha. E podes até esquecer-te de que existe!

Olhares para a vulva, saberes mexer o ânus e a vagina, e sentires prazer quando tocas nos genitais é muito importante, porque isso ajuda a que o corpo não se apague e, desse modo, além de desfrutares do prazer que estes órgãos te dão, também evitarás alguns problemas futuros.



Muitas mulheres adultas sentem dores na vagina, têm dificuldade em ter orgasmos, incomoda-as tocar na vulva ou têm perdas de chichi. Sabes o que é que todas elas têm em comum? Têm os genitais apagados ou, por outras palavras, não conhecem esta parte do seu corpo.



Mas não te preocupes, podemos mudar tudo isto. Neste livro, vou contar-te como podes voltar a desenhar o teu corpo apagado, porque o teu corpo é fixe e tens todo o direito de o conheceres, de te sentires segura nele e de desfrutares dele. Mãos à obra!

# O CORPO APAGADO

O conceito do corpo apagado explica que o corpo existe duas vezes: aqui, onde podemos tocar-lhe, e também a nível cerebral. Cada parte do corpo físico está representada numa parte do nosso cérebro.



Se eu me dedicar à cerâmica, por exemplo, trabalharei muito com as mãos. Desta maneira, a parte cerebral correspondente às mãos vai desenvolver-se e, por sua vez, isso fará com que as minhas mãos sejam mais fortes, mais hábeis e mais sensíveis. Como um circuito que se alimenta a si mesmo.

Contudo, quando uma parte do corpo físico não é vista, tocada, mexida ou pensada, a área cerebral correspondente não se desenvolverá, ficará por desenhar ou «apagada», e isso deixa o corpo físico com sensações distorcidas, tornando-o mais vulnerável e desajeitado.

Durante muitos anos, algumas mulheres viveram com a zona dos genitais apagada. Ainda continua a ser assim hoje em dia: acreditam que o melhor é não tocar nessa zona ou que é uma parte do corpo suja, não sabem mexê-la, nunca olharam para ela... Vivem como se o seu corpo pertencesse mais às outras pessoas do que a elas. Como se fosse melhor que outra pessoa tocasse no corpo delas, em vez de serem elas a tocar-lhe. Isto trouxe-lhes muitos problemas e tristezas que podiam ter evitado.

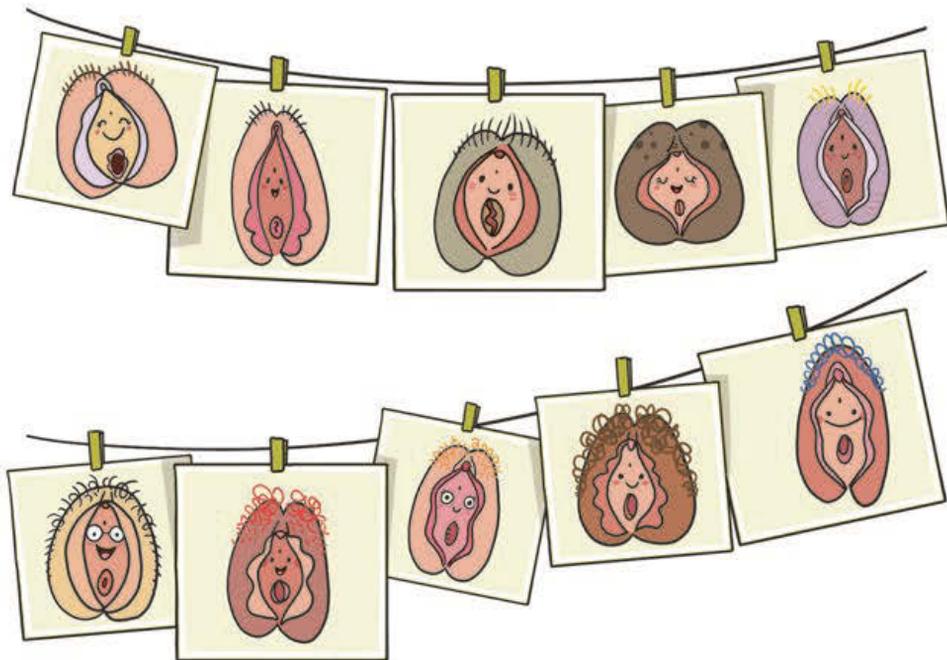
Sabes que mais? Na verdade, é tão normal tocar no nariz como tocar na vagina, e a saliva é tão natural como o período. E trata-se do teu corpo, portanto...

Ninguém melhor do que  
tu para tocares nele  
e gostares dele.

Conheceres-te e sentires-te em casa no teu próprio corpo é a melhor coisa que podes aprender a fazer desde pequena.

Uma forma de saberes se tens os genitais «bem desenhados» é respondendo às seguintes perguntas: quanto tempo demorarias a reconhecer a tua cara entre dez fotografias de outros rostos?

*E quanto tempo demorarias a reconhecer a tua vulva entre outras dez?*



Para voltarmos a desenhar o corpo apagado, há quatro ações mágicas que nos ajudarão:

OLHA  
MEXE  
TOCA  
PENSA

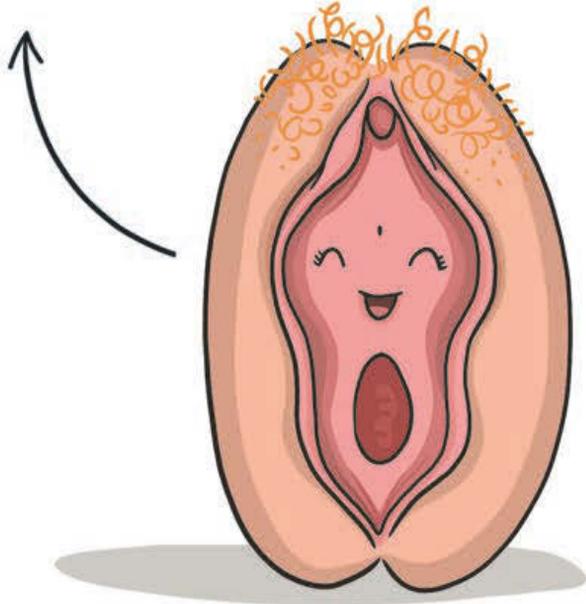
Portanto, quando olhares, mexeres, tocares e pensares nos teus genitais, conseguirás que fiquem mais bem definidos no teu cérebro e, por sua vez, isso fará com que sintas essa parte do teu corpo mais presente, com confiança e naturalidade.



AS QUATRO  
AÇÕES  
MÁGICAS

Realizar estas quatro ações é o que faz com que a magia aconteça.

Até agora, expliquei-te que o facto de realizares estas ações te ajuda a voltar a desenhar o corpo apagado no cérebro e que isso permite que o corpo físico seja mais forte e mais saudável.



*Agora, quero explicar-te como  
deves concretizar essas ações!*

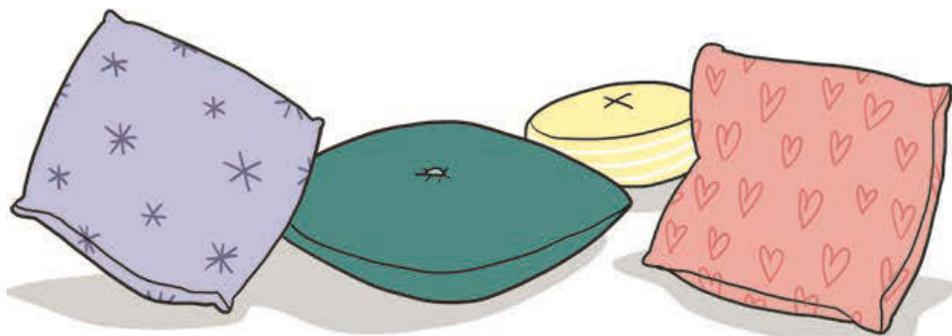
Para fazeres esta proposta, só vais precisar de um espelho e de estar num sítio onde te sintas confortável e onde tenhas privacidade.

Despida da cintura para baixo, senta-te confortavelmente na tua cama, reclinando as costas sobre umas almofadas, por exemplo. Põe o espelho entre as pernas, a uma distância que te permita ver bem a vulva e também o ânus.

É importante que o espelho se consiga aguentar sozinho, para teres as duas mãos livres.

## Antes de começares!

- ✓ Certifica-te de que tens as mãos lavadas e as unhas curtas.
- ✓ Não te sentes nua em superfícies que possam estar sujas, como o chão.
- ✓ Evita que o que tocar no ânus toque depois na vulva, porque passarias a sujidade do ânus para a vulva e para a vagina, e isso pode provocar infeções vaginais ou urinárias.





O teu corpo vai evoluindo ao longo da vida e, embora pareça estranho, às vezes, esquecemo-nos disso. De certeza que há partes que conheces muito bem e outras que se calhar nunca viste, como a vulva. É importante que conheças todas as partes do teu corpo que vão passando por mudanças para cresceres com confiança e bem-estar.

Um livro essencial para todas as meninas estabelecerem uma relação saudável com o seu corpo.

O teu corpo é fixe, mas é preciso aprender a descobri-lo.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Conhecimento

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)  
  [penguinkidspt](https://www.instagram.com/penguinkidspt)

13+

ISBN: 978-989-583-258-3



9 789895 832583