

Lisa  
Vicente

# ATLAS DA RA V

Um guia  
claro e  
ilustrado  
do mundo  
feminino...  
e não só



A todas as pessoas  
com vulva e vagina  
que ao longo dos anos  
me questionam e me ensinam  
o que não vem  
nos livros de estudo.

# Índice

Introdução	<b>15</b>
<b>1 · Vulva</b>	<b>21</b>
APRESENTAR A VULVA	<b>23</b>
A VULVA AO PORMENOR	<b>25</b>
MONTE DE VÉNUS	<b>28</b>
GRANDES LÁBIOS	<b>29</b>
PEQUENOS LÁBIOS	<b>31</b>
UM POUCO MAIS ACERCA DOS PEQUENOS LÁBIOS	<b>33</b>
RAFE PERINEAL	<b>34</b>
VESTÍBULO	<b>35</b>
HÍMEN	<b>36</b>
CLÍTORIS	<b>38</b>
GLÂNDULAS ANEXAS DA VULVA	<b>44</b>
<b>2 · Vagina</b>	<b>53</b>
O QUE QUER DIZER DISTENSÍVEL?	<b>55</b>
RELAÇÃO COM O PERÍNEO E OS OUTROS	
ÓRGÃOS PERINEAIS	<b>55</b>
O EIXO — ÂNGULO DA VAGINA	<b>57</b>
VAGINA E COLO DO ÚTERO	<b>60</b>
VAGINA: SENSÍVEL OU INSENSÍVEL?	<b>61</b>
PRODUÇÃO DE FLUIDO/LÍQUIDO ASSOCIADO	
À RESPOSTA SEXUAL	<b>66</b>

MICROBIOMA VAGINAL/A MICROBIOTA VAGINAL	68
QUAL A FUNÇÃO DESTE MICROBIOMA?	69
<b>3 · Períneo e pavimento pélvico</b>	71
<b>4 · Resposta sexual</b>	79
O QUE ACONTECE, NA VIDA REAL,	
DURANTE A RESPOSTA SEXUAL?	85
DESEJO: O QUE É ISSO? ANTES OU DEPOIS?	85
EXCITAÇÃO SEXUAL E OS FENÓMENOS BIOLÓGICOS	86
ORGASMO E SATISFAÇÃO SEXUAL	87
<b>5 · Sexualidade</b>	91
ÓRGÃOS GENITAIS E ÓRGÃOS SEXUAIS	92
<b>6 · Sexo, género e orientação sexual</b>	93
GENITAIS E SEXO BIOLÓGICO	94
GENITAIS E GÉNERO	97
VULVA, VAGINA. SEXO E GÉNERO	99
VULVA, VAGINA. ORIENTAÇÃO SEXUAL	102
<b>7 · Vulva e vagina em diferentes momentos</b>	103
INFÂNCIA	104
PUBERDADE	104
IDADE FÉRtil	105
MENOPAUSA	106

GRAVIDEZ	<b>109</b>
PARTO	<b>111</b>
PUERPÉRIO OU PÓS-PARTO	<b>118</b>
<b>8 · Um pouco mais sobre a vulva e a vagina</b>	<b>121</b>
«VULVAS PERFEITAS» E «VAGINAS PERFEITAS»	<b>123</b>
MUTILAÇÃO GENITAL FEMININA	<b>126</b>
VAGINISMO	<b>131</b>
PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES	
E DA GRAVIDEZ NÃO PLANEADA	<b>135</b>
QUANDO A CONTRACEPÇÃO É UMA QUESTÃO	<b>137</b>
PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES	
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS	<b>142</b>
«Questão prática»	<b>148</b>
«Para clarificar ideias e designações»	<b>149</b>
Referências por temas	<b>150</b>
Agradecimentos	<b>156</b>

## **Atlas da vulva e da vagina**

Ambas têm uma  
geografia pouco ou mal conhecida.

Dois espaços  
muitas vezes confundidos.



## Saiba se este livro é para si

- ▶ Se é uma pessoa com vulva e vagina e, no seu dia-a-dia, se depara com questões que nunca tem à-vontade para colocar...
- ▶ Se tem uma vulva e uma vagina e até acha que a conhece bem. Desafio: não teime na ideia de que «agora já ninguém me ensina nada». Pode aprender um pouco mais...
- ▶ Se é alguém que não tem vulva nem vagina, mas quer saber mais sobre o assunto...
- ▶ Para todas e todos aqueles que possam ter aprendido conceitos que foram ficando desactualizados. Para clarificar ideias pouco claras ou até erradas...
- ▶ Este é um livro para todas as idades, todos os sexos, géneros e orientações性uais.

# Introdução

«Vulva ou vagina?»

Quantas vezes se diz ou se vê escrito «vagina da mulher» — ou aos cuidados a ter com ela —, quando na realidade se quer falar sobre a vulva? Ela mesma, a vulva, a «não nomeada». Nas múltiplas pesquisas em revistas e redes sociais encontrei alguns textos curiosos. Por exemplo, encontrei mulheres que dizem pôr «a vagina ao sol diariamente» o que é difícil de perceber quando se conhece a sua localização: internamente no períneo.

Um outro exemplo é a obra internacionalmente reconhecida de Jamie McCartney, criada em 2008, denominada *The Great Wall of Vagina* (em português seria O Grande Mural da Vagina). Mas, na realidade, era um conjunto de modelos em gesso de quatrocentas vulvas de quatrocentas mulheres diferentes. No entanto, o nome que sobressaía era «vagina». Esta obra teve um enorme impacto e mantém a sua importância, uma vez que chama a atenção para a variedade das vulvas. Nesta edição revista deste livro, pode-se já dizer que, no final de 2022\*,

\* Esta obra esteve exposta na exposição Amor Veneris — Viagem ao Prazer Sexual Feminino, a primeira exposição do MUSEX — Museu Pedagógico do Sexo (2022–2023).

Jamie McCartney esteve em Lisboa e anunciou a mudança do nome para *The Great Wall of Vulva*, afirmando que era importante modificar definitivamente a sua designação e tornar clara que eram imagens de diferentes... vulvas.

Não é assim tão habitual dizer-se a «minha vulva».  
Com frequência diz-se a «minha vagina».

Na linguagem corrente, opta-se por não utilizar a palavra vulva quando seria correcto. O que, na linguagem e no discurso diários, acaba por tornar a vulva «invisível».

Apesar da sua visibilidade em termos linguísticos/sociais, a vagina é, na realidade, um espaço invisível. O mais invisível porquanto é interno.

Vitória é ter a liberdade de verbalizar as duas palavras de igual modo: falar da vulva pelos lábios, da vagina pela sua direcção. Começar a conseguir distinguir, claramente, entre as duas. Perceber que existem individualmente mas que funcionam de um modo coordenado e uno.

**VISIBILIDADE — DIVERSIDADE  
INDIVIDUALIDADE — NORMALIDADE**

Nos últimos anos, a depilação dos genitais e do períneo (integral ou parcial) deu origem a uma grande revolução na vulva. Tornou perfeitamente visíveis os lábios vulvares, o introito, todas as pregas e preguinhas que existem na vulva e no períneo. Ou seja, tornou evidente a diversidade. Que é individualidade. Caras, mãos, pés, vulvas diferentes para cada pessoa.

Porém, este conceito de individualidade pode não ser pacífico na vivência do dia-a-dia. Pode gerar dúvidas e incertezas: «Será que isto é normal?» ou «Eu acho que sou diferente...»

Uma das dúvidas mais frequentes — diria que de grande parte da Humanidade — é acerca da «normalidade». Na saúde, em particular, o conceito do normativo e do normalizado está associado à «ausência de doença», «à dimensão correcta», ao «percentil certo». Por isso, a questão «será que isto é normal?» ganha muitas vezes o contorno de incerteza sobre se «está tudo bem», remetendo-se para a ideia de bem-estar físico e de saúde.

«Normal» é também quando se espera que tudo «aconteça sempre da mesma maneira» para todos ou todas — aqui falo da função, seja ela qual for, associada à vulva e à vagina. E quando esta expectativa não se concretiza, lá volta a terrível dúvida da «normalidade».

Um dos objectivos deste livro é mostrar a DIVERSIDADE que existe em todas as pessoas. Vou concentrar-me nestes dois órgãos porque descobri, por entre formações, consultas e partos, que as pessoas com vulva têm muitas vezes um grande desconhecimento: não sabem que todas as vulvas, como todas as caras, são diferentes. Aliás, a maioria «desconhece que desconhece» que não há duas vulvas iguais. São todas únicas. O mesmo aplica-se à vagina, a sua forte concorrente na linguagem social.

## DIVERSIDADE — INDIVIDUALIDADE — CONHECIMENTO

Existe a diversidade do sexo biológico, que são as variações anatómicas que todos temos em todos os órgãos do nosso corpo e que vamos explorar ao longo dos capítulos iniciais.

Além desta multiplicidade possível existe a diversidade de modos como cada pessoa com vulva e vagina se sente como ser

sexuado. Nem todas as pessoas com vulva e vagina se sentem mulheres ou femininas. Entre as que se sentem deste modo, nem todas entendem ou expressam ser mulher — feminina — da mesma maneira. Existe diversidade e individualidade no modo de viver com uma vulva e uma vagina.

É importante que o conhecimento vá para além da anatomia e da função. Por isso, neste livro abordam-se os temas de sexo, género e orientação sexual. Para contribuir para a clarificação de conceitos e designações. Para dar a conhecer e incluir outros modos de viver com uma vulva e uma vagina.

## INFORMAÇÃO — CONHECIMENTO

Informação é poder, independentemente de qualquer que seja a área do conhecimento ou de intervenção. E é assim também quando se trata do nosso corpo.

Ocorre-me que usamos muitos instrumentos sem lermos previamente o manual de instruções. Nos últimos anos, há com frequência um «guia rápido de utilização», além do extenso texto para todas as questões funcionais. Começamos a usar o nosso corpo com um guia rápido de instruções. Com os anos, gostaríamos de o conhecer um pouco melhor ou algumas dificuldades que surgem levam-nos a perceber que devíamos conhecer um pouco mais sobre o tema. No entanto, depois surge a questão de onde encontrar informação correcta e actual.

Neste momento temos acesso a muita informação mas nem sempre é simples perceber se é rigorosa, segura ou se está actualizada. Porque os ficheiros mais antigos vão ficando e, por isso, nem sempre o mais actual é o que se encontra primeiro. Nem sempre temos a certeza da qualidade nem da credibilidade da informação que recebemos.

Por outro lado, a comunidade científica trabalha e investiga mas tende a publicar no seu meio, entre revistas e publicações científicas, de difícil acesso ou de acesso restrito. Por isso, apesar de existirem novas informações/conhecimentos sobre, por exemplo, o clítoris e a resposta sexual humana, estes conhecimentos não passam para a comunidade não científica com facilidade.

## COMO NAVEGAR NO LIVRO

Com um espírito aberto à curiosidade. Falar de anatomia é, muitas vezes, considerado desinteressante. Entre as formações que fui dando ao longo dos anos, passei a usar a estratégia que introduzi neste livro: associar «questões frequentes» a propósito de cada estrutura anatómica. Relacionar forma e função. Perceber mal-entendidos e «mitos frequentes». Desconstruí-los à luz da informação científica correcta e actualizada.

Perguntar é útil. Por isso, este livro tem perguntas que oiço com frequência. Pode considerar algumas estranhas ou divertidas. Com outras, pode identificar-se. Nenhuma foi inventada.

Em vários pontos do texto encontrará o símbolo  , que liga a outras informações relacionadas noutras partes do livro. Num tempo de mapas interactivos e dinâmicos, este livro é um atlas no qual pode saltar folhas para seguir a linha de raciocínio e a curiosidade.

Em algumas partes vai encontrar pontos «Para clarificar ideias e designações», um modo de colocar em perspectiva a maneira como o conhecimento acerca de alguns fenómenos foi evoluindo ao longo do tempo.

Existem ilustrações e figuras que se pretende que interajam com a nossa concepção de corpo, que despertem a curiosidade e gerem conhecimento.

O livro pode ser, além disso, um ponto de partida para aprofundar alguns temas. Por isso, também inclui referências onde pode procurar mais informação.

Em resumo, usei o ritmo lento da linguagem escrita, que pode ser lida e relida em diferentes momentos. As ilustrações, porque uma imagem permite visualizar e clarificar descrições e conceitos. Associei-lhe questões porque a curiosidade é o motor da aprendizagem.

Ao preparar e investigar a informação para este livro, diverti-me com o muito que aprendi. Do que aprendi, partilho.

# 1

## Vulva

T

Todas as caras, mãos e pés são diferentes. Vivemos e convivemos com esta diversidade. Não existem dois iguais e, em relação a cada pessoa, vão mudando ao longo da vida. Aceitamos este facto como normal. Sentimos que é algo normal. Não nos surpreende.

No entanto, há partes do nosso corpo que não vemos habitualmente. Quer as nossas, quer as dos outros. Isto aplica-se à vulva. A maioria das mulheres não vê a vulva das outras mulheres. Embora já possam ter visto a nudez de outras mulheres e saber que há diferentes formatos de mamas, mamilos, púbis... não conseguem ver outras vulvas. Mesmo num balneário, onde as mulheres podem andar despidas, a vulva, devido à sua posição, permanece escondida, oculta.

Por isso, a imagem que a maioria das pessoas tem da uma vulva provém de um livro de Biologia ou de fotografias na Internet, esquemáticas ou pornográficas. Que são simples, tendencialmente todas iguais e formatadas. Com (muito) Photoshop, o que as torna pouco reais se pensarmos na escala de diferença que existe na natureza.

Contudo, como é evidente, há quem observe vulvas e a sua variedade. Mulheres que têm sexo com outras mulheres, homens que têm sexo com várias mulheres; todas as pessoas que, na intimidade, observam mais do que uma vulva. Pessoas que, devido à sua profissão, observam ou cuidam de diferentes vulvas (por exemplo, entre outros, os obstetras, ginecologistas, enfermeiros e enfermeiras, fisioterapeutas do períneo e esteticistas que fazem a depilação vulvar). Ou seja, nem todos desconhecem esta riquíssima variedade.

Não há duas vulvas iguais, como não há duas caras iguais. Conhecer e ter consciência deste simples facto permite-nos perceber que não temos de ter as vulvas iguais. Permite-nos viver mais confortavelmente com a nossa diferença.

Por isso, se pensa «eu não gosto da minha vulva», antes de desistir de gostar, conheça-a um pouco melhor.

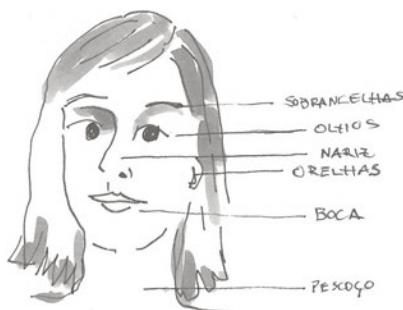
## APRESENTAR A VULVA

Vamos começar com um exercício para tornar mais fluida esta ideia da diversidade:

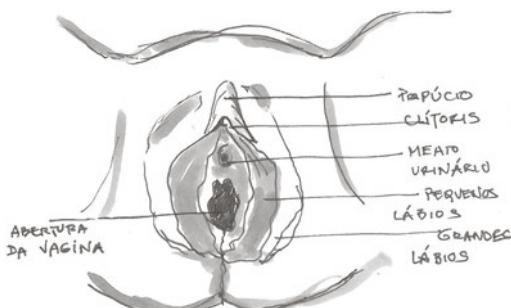
**Passo 1:** tente desenhar uma cara com os traços principais.

**Passo 2:** agora, tente desenhar uma vulva com as estruturas que a constituem.

Quando queremos desenhar uma cara de um modo simplificado, é muito provável que apareça algo como:



Por isso, fazendo um exercício semelhante, podemos apresentar a vulva de uma forma simples e esquemática, ou seja, algo como:

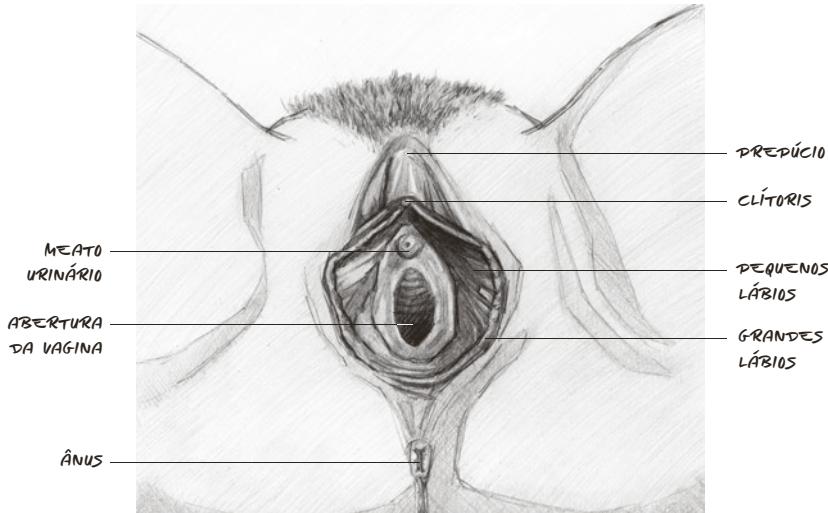


Porém, na realidade pode ser desenhada de várias maneiras.

Pense um pouco: a razão por que a maioria de nós não consegue desenhar o «retrato» de uma determinada pessoa é porque no desenho nunca conseguimos passar da etapa de esboçar dois olhos, um nariz e uma boca sempre iguais. Por isso, os nossos desenhos parecem todos iguais e não representam alguém em particular. O mesmo se passa com o desenho da cara e da vulva que desenhou (e que desenhámos). É um esquema.

Na realidade, existem várias imagens possíveis. Todas normais. Todas diferentes.

## A VULVA AO PORMENOR



*A vulva e as várias estruturas do períneo*

A vulva é constituída por pregas cutâneas — os grandes e pequenos lábios —, pelo vestíbulo e por um órgão eréctil — o clítoris. Descrevem-se, além disso, outras estruturas que contribuem para a sua forma e função, de que são exemplo o monte de vénum e as glândulas anexas da vulva.

A vulva e a vagina estão inseridas num espaço a que se chama períneo.

# Conhece bem o seu corpo e todos os seus órgãos, incluindo os sexuais?

Muitas pessoas não conhecem o seu próprio corpo, principalmente quando se trata de um tema tabu por exceção: os órgãos sexuais. E a realidade é que os órgãos genitais femininos continuam envoltos numa aura de mistério e escassa informação médica e divulgativa. Está na altura de acabar com isso.

Informação é poder, em qualquer área do conhecimento ou intervenção. E é assim também com o nosso corpo. É de vital importância que todas as pessoas conheçam bem o seu, sobretudo os órgãos sexuais, até para que possam cuidar bem de si. Só assim se pode ter uma vida mais saudável, plena, onde o prazer não deve ser um tabu.

Este livro, da autoria da Dra. Lisa Vicente, desmitifica muitas informações dadas como certas durante anos. Há também espaço para conhecer o que de mais actual se sabe, por exemplo, sobre o clítoris ou a resposta sexual. Há algumas questões estranhas, outras divertidas e outras ainda com as quais vai certamente identificar-se.

**Divertido e surpreendente, O Atlas da V deveria ser leitura obrigatória para todas as pessoas.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-685-1



9 789895 896851