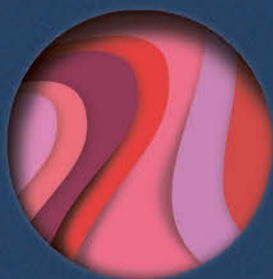

Lisa
Vicente



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

MICROBIOMA VAGINAL/A MICROBIOTA VAGINAL	68
QUAL A FUNÇÃO DESTE MICROBIOMA?	69
3 • Períneo e pavimento pélvico	71
4 • Resposta sexual	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
5 • Sexualidade	91
ÓRGÃOS GENITAIS E ÓRGÃOS SEXUAIS	92
6 • Sexo, género e orientação sexual	93
GENITAIS E SEXO BIOLÓGICO	94
GENITAIS E GÉNERO	97
VULVA, VAGINA. SEXO E GÉNERO	99
VULVA, VAGINA. ORIENTAÇÃO SEXUAL	102
7 • Vulva e vagina em diferentes momentos	103
INFÂNCIA	104
PUBERDADE	104
IDADE FÉRTIL	105
MENOPAUSA	106

GRAVIDEZ	109
PARTO	111
PUERPÉRIO OU PÓS-PARTO	118

8 • Um pouco mais sobre a vulva e a vagina	121
«VULVAS PERFEITAS» E «VAGINAS PERFEITAS»	123
MUTILAÇÃO GENITAL FEMININA	126
VAGINISMO	131
PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES	
E DA GRAVIDEZ NÃO PLANEADA	135
QUANDO A CONTRACEPÇÃO É UMA QUESTÃO	137
PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES	
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS	142
«Questão prática»	148
«Para clarificar ideias e designações»	149
Referências por temas	150
Agradecimentos	156

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 sexuais.

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

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.

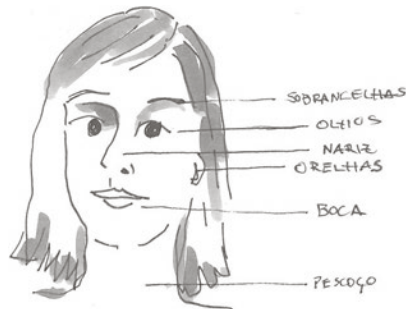
APRESENTAR A VULVA

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

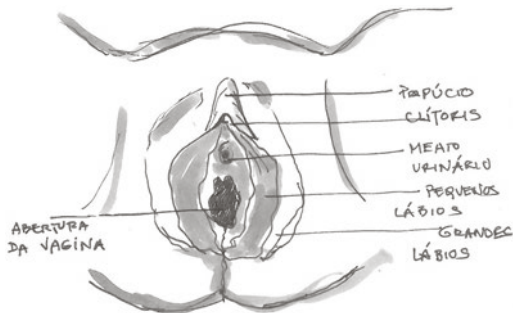
Passo 1: tente desenhar uma cara com os traços principais.

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:

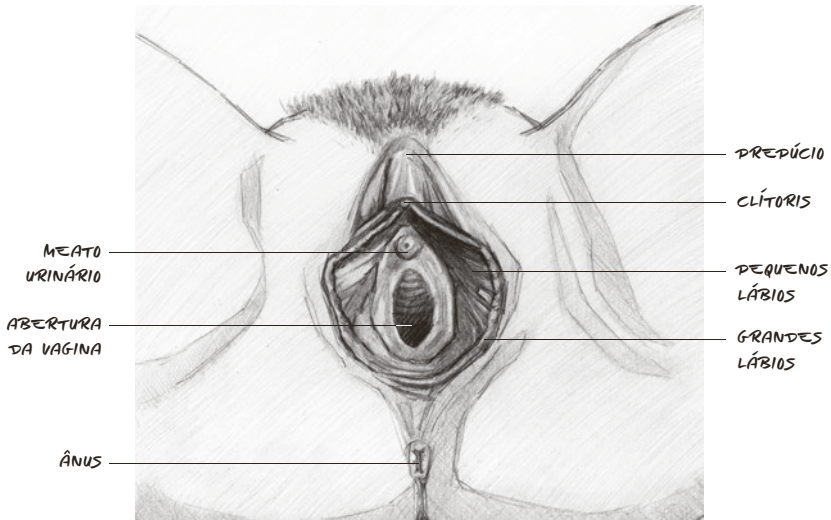


Porém, na realidade pode ser desenhada de várias maneiras.

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 erétil — o clítoris. Descrevem-se, além disso, outras estruturas que contribuem para a sua forma e função, de que são exemplo o monte de vénus 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 excelência: 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

   [penguinlivros](https://www.penguinlivros.com)

ISBN: 978-989-589-685-1



9

789895 896851