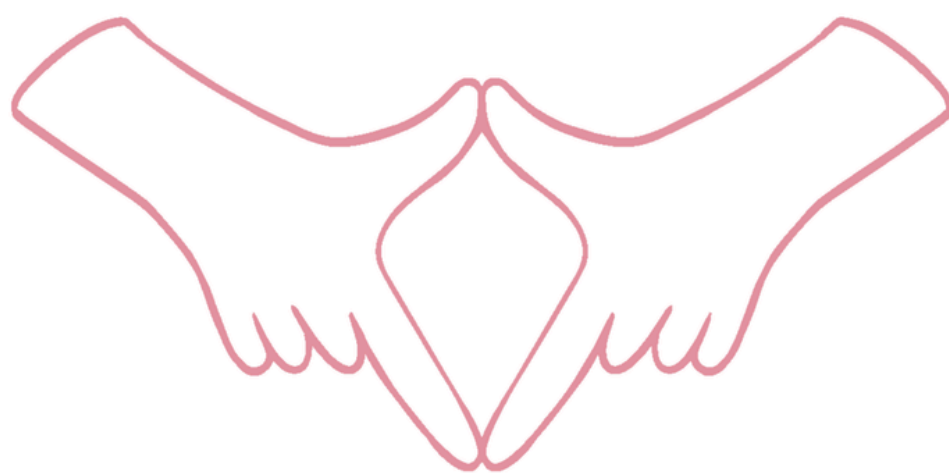




i Manuali di Violetta

**Alla scoperta
della
Vulvagina**



Dott.ssa Violetta Benini

Sono Violetta Benini, un'ostetrica Divulvatrice

Ecco come posso aiutarti:

- trovi tanti consigli sui miei profili social (instagram, youtube e il mio sito),
- puoi studiare sui miei libri che trovi in libreria o online
- segui i miei corsi online o le masterclass live
- oppure prenota una consulenza con me online o a Livorno



violetabenini.it



Alla scoperta della ***Vulvagina***

Questo materiale è il frutto di anni di studio, ricerca e della **mia proprietà intellettuale.**

Ti chiedo la cortesia di non diffondere, condividere o pubblicare questo file così da rispettare il mio lavoro. È un documento protetto da copyright ed è destinato esclusivamente al tuo uso personale, non da condividere nè da screenshottare. Se conosci amiche o professioniste interessate a questa guida, il modo migliore per rispettarci è invitarle a comprare la guida o a prenotare una consulenza.

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della **Vulvagina**

Caratteristiche di una vulva sana:

- le labbra esterne e interne sono polpose e arzille;
- l'apertura vaginale non è visibile perché le labbra interne sono ben chiuse (quando sono aperte si parla di «beanza vulvare»);

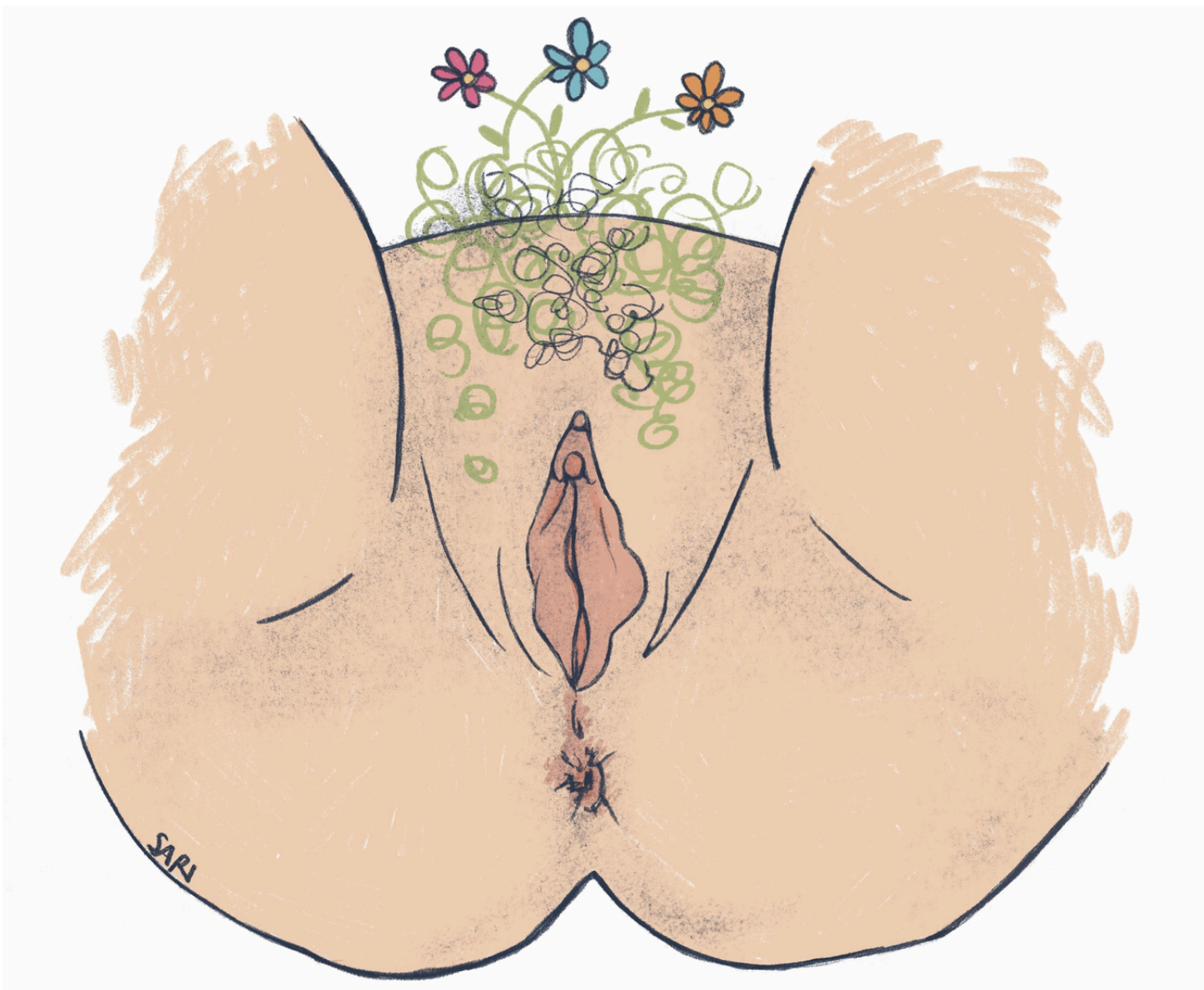


illustrazione di Sara Candida

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

Caratteristiche di una vulva sana:

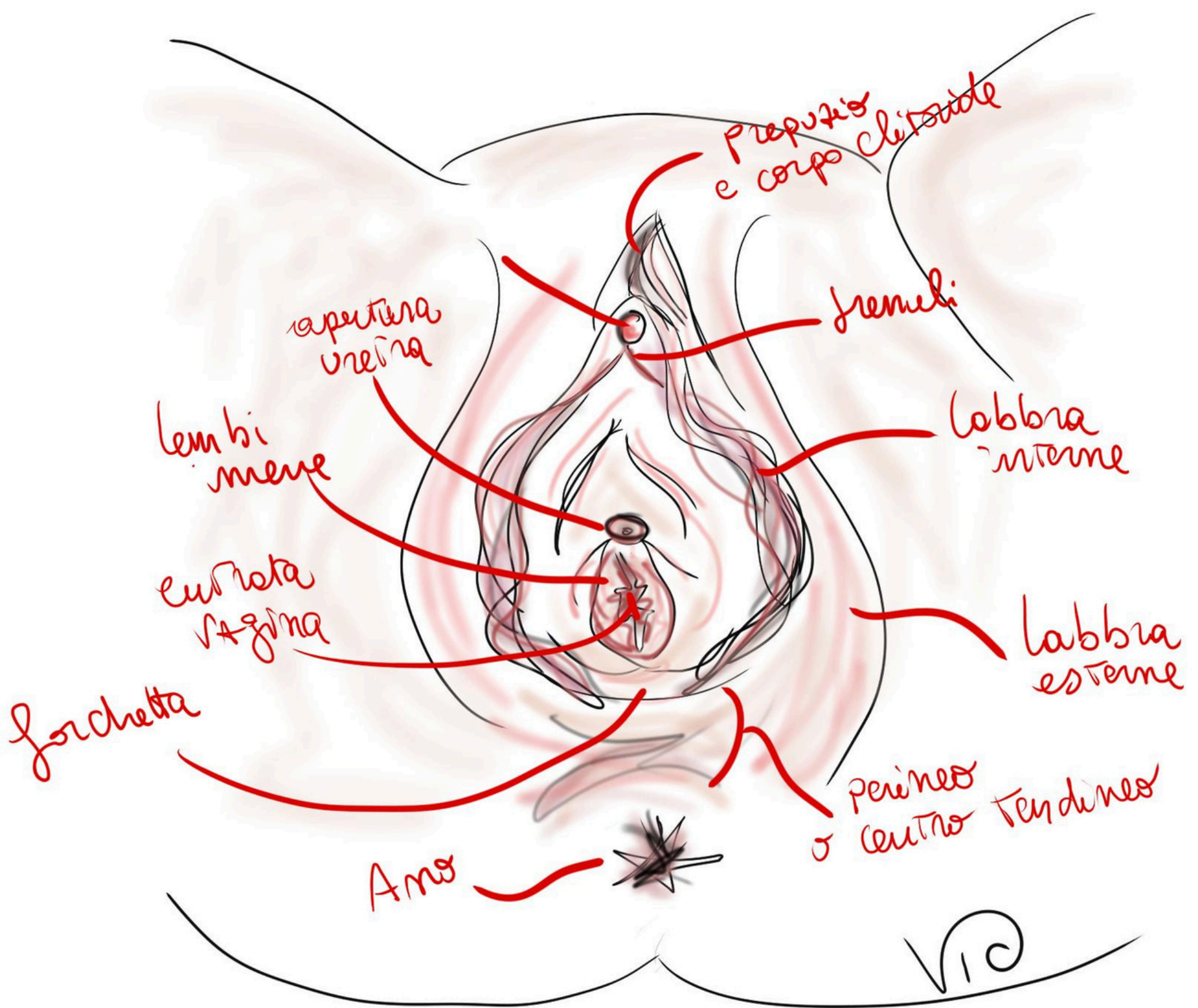
- le labbra interne possono avere un colore più scuro;
- la pelle che circonda le labbra esterne e le pieghe inguinali hanno lo stesso colorito delle cosce. Un colorito più scuro, caffelatte o giallognolo, potrebbe essere segno di acantosi nigricans (eccesso di insulina per cattiva gestione dei carboidrati);
- il centro tendineo è disteso, non bombato e rilassato.

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della **Vulvagina**

La vulva



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

1. Labbra esterne

Osserva il tono delle labbra
esterne.

Sono gonfie?

Hanno rughe?

Che colore hanno?

Se le tocchi si forma una

«fossetta» sulla superficie che
permane per qualche secondo?

Le labbra esterne dovrebbero
essere polpose e distese.



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

2. Centro tendineo

È il tratto situato tra ano e vagina.

È bombato?

Rientrante?

Disteso?

E che succede se lo tocchi? È un po' rigido?

Oppure il dito affonda come nel burro o nel ventre morbido di un cucciolo?

Il centro tendineo dovrebbe essere disteso e morbido al tatto, ma offrire anche una lieve resistenza come, appunto, la pancia di un cucciolo.

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

3. Labbra interne

Sono gonfie e arzille come le foglie di una piantina di basilico ben nutrita? Oppure sono sgonfie e avvizzite come una piantina che non riceve abbastanza acqua? Sono aperte o si mantengono chiuse? Sappi che è fisiologico che il bordo e l'esterno siano più scuri. Le labbra interne dovrebbero essere pimpanti, gonfie e diritte.



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

4. Vestibolo

È la parte di mucosa che si trova all'interno delle labbra interne.

Che colore ha?

Dovrebbe essere di un colorito roseo, lucido e vivo, e la sua superficie dovrebbe apparire corrugata e umida. Invece una mucosa liscia, dall'aspetto più simile a quello della pelle che a una vera e propria mucosa, e un colorito colore rosa pallido, bianchiccio, rosa scuro o tendente al rosso potrebbero essere la spia di un problema del vestibolo.

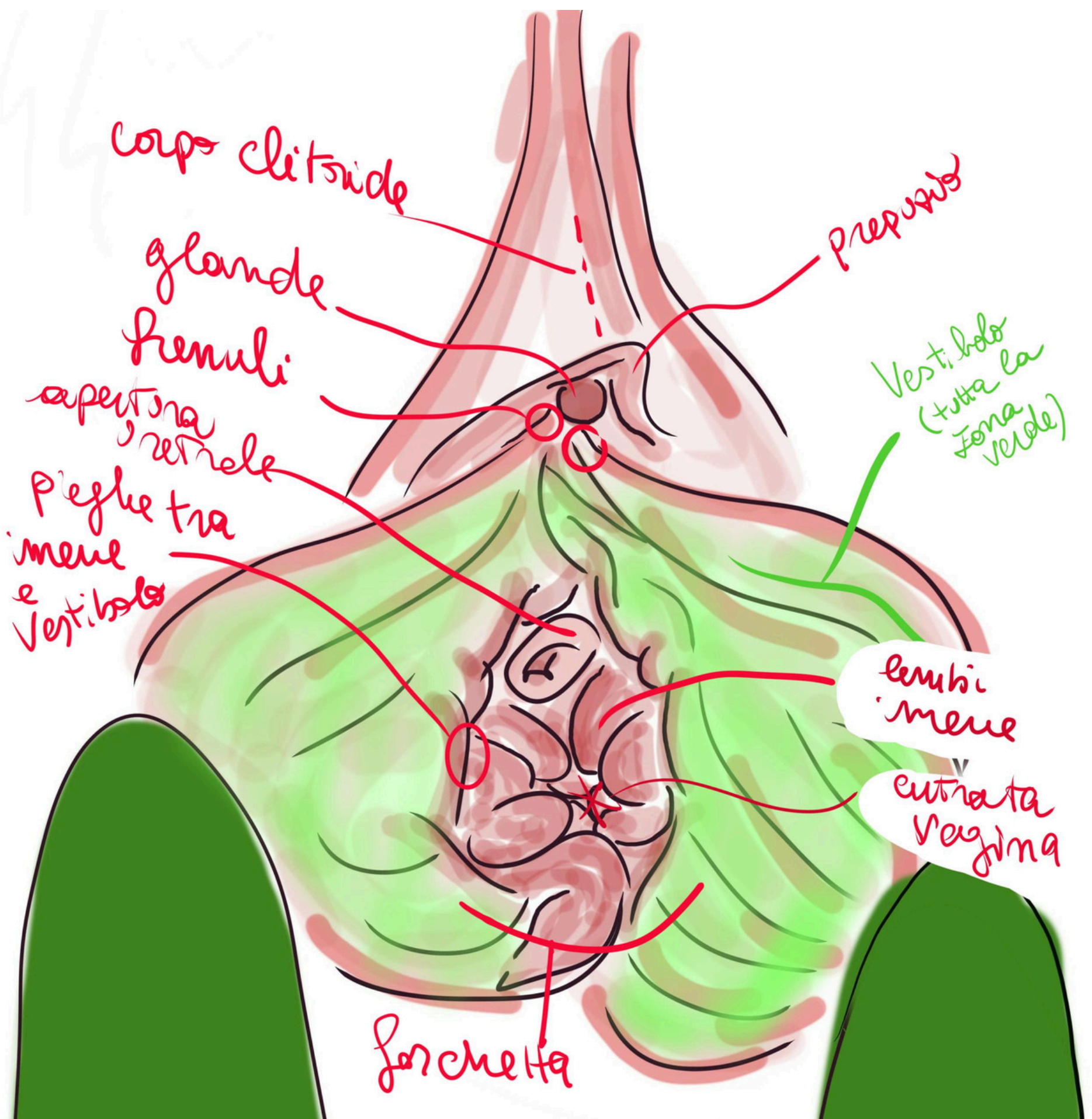
Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della **Vulvagina**

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

4. Vestibolo



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

5. Imene

Per controllare come sta il tuo imene, scosta le labbra interne con le dita e osservalo. Che forma ha? Chiude bene l'entrata vaginale oppure rimane aperto in parte o del tutto? Osserva anche le pieghe situate tra imene e vestibolo: che colore hanno e che sensazione danno? Se senti bruciore o se la zona è molto sensibile o dolorante, potrebbe esserci un'inflammatione o un'infezione (vale per qualsiasi zona della vulva).

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

6. Parte inferiore della vulva

Sono presenti cicatrici? In questo caso dovrebbero essere quasi impercettibili e non dovrebbero «tirare» ma essere molto mobili. Se invece, in corrispondenza delle cicatrici, si nota una rientranza che devia o modifica l'entrata vaginale, allora potrebbero esserci delle aderenze anche interne.



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

7. Glande della clitoride

Dovrebbe avere un aspetto roseo, pimpante e gonfio, e non dovrebbe essere sensibile o dolente al tatto. A volte i frenuli, i «fili» di tessuto che collegano le labbra al glande, possono essere fonte di qualche fastidio.

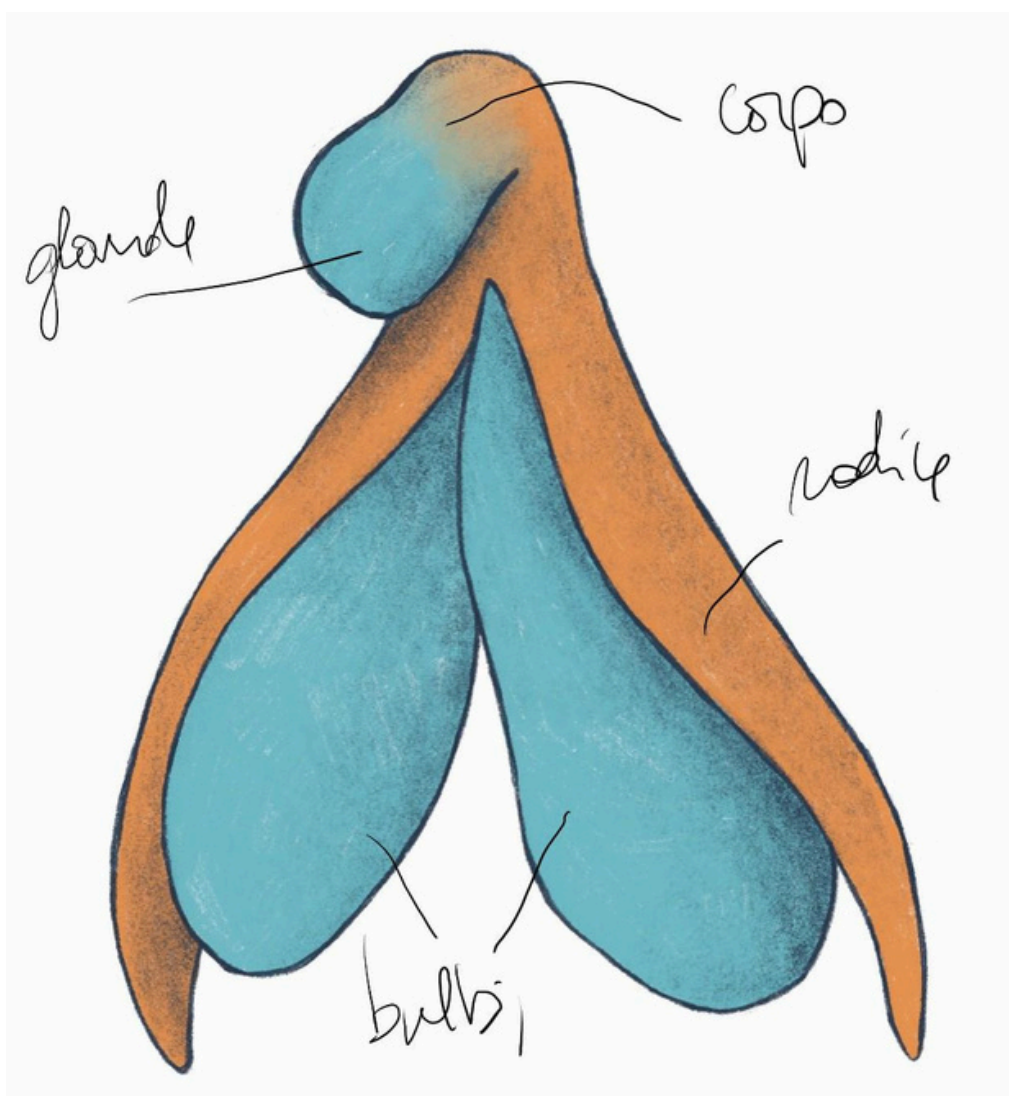


illustrazione di Sara Candida

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

**Per capire come sta la tua
vulva, segui i vari passi**

8. Ano

Si chiude bene o ci sono strane
palline che sporgono?

Attenzione: quelle palline
potrebbero essere emorroidi!



illustrazione di Sara Candida

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

Come sta la tua vagina?

Il dito entra con facilità o provi un qualche fastidio?

E, nel caso, che tipo di fastidio?

Che tipo di accoglienza trova il tuo dito?

L'ambiente è stretto?

Senti come delle corde tese tutto intorno?



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

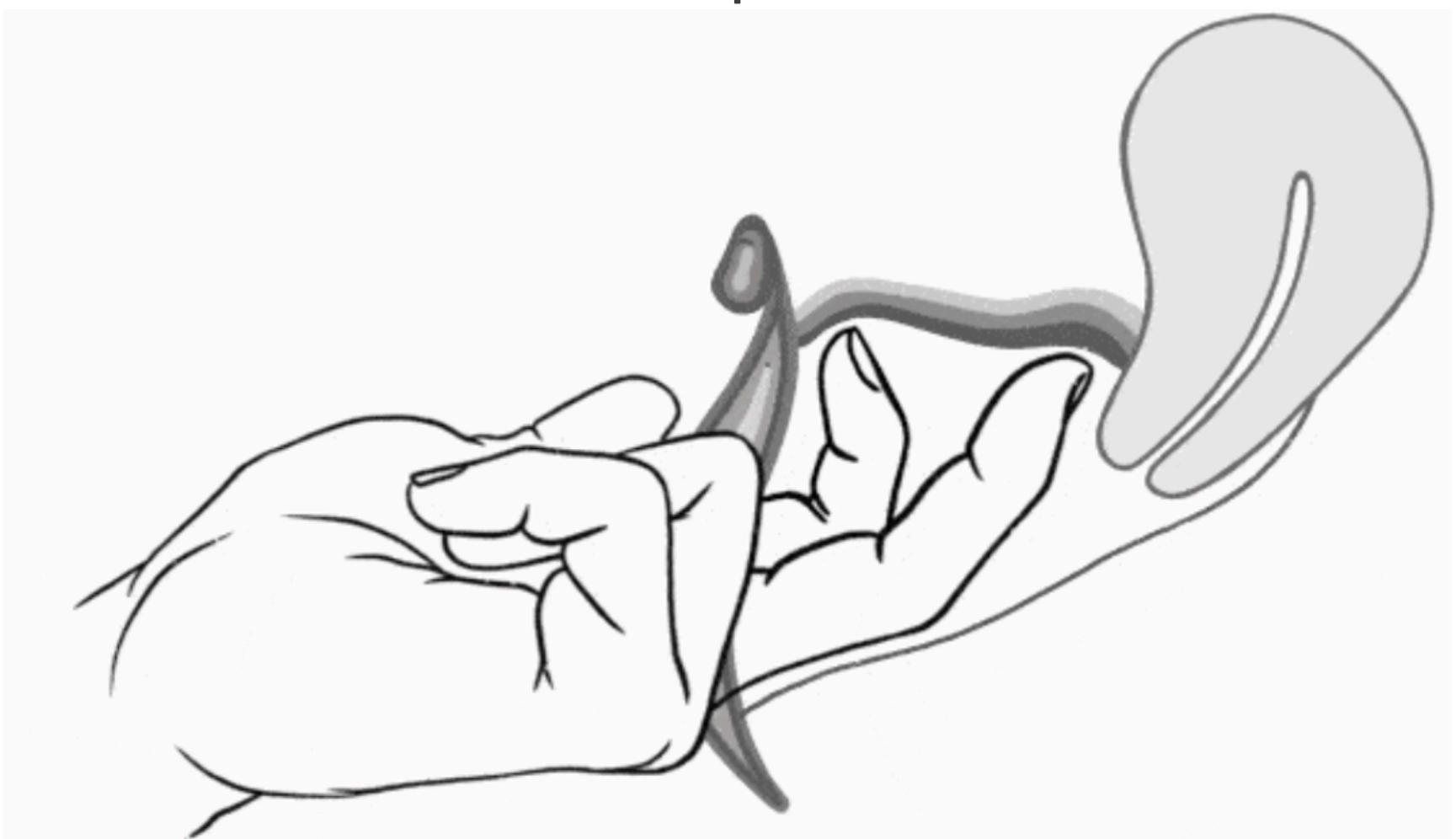
Come sta la tua vagina?

Se provi a inserire due dita,
invece, che cosa percepisci?

Riesci ad aprire le dita
facilmente?

Quanto ti sembra elastica la
vagina?

Sappi che l'entrata vaginale
dovrebbe essere elastica tanto
da consentire l'apertura di due



Dott.ssa Violeta Benini

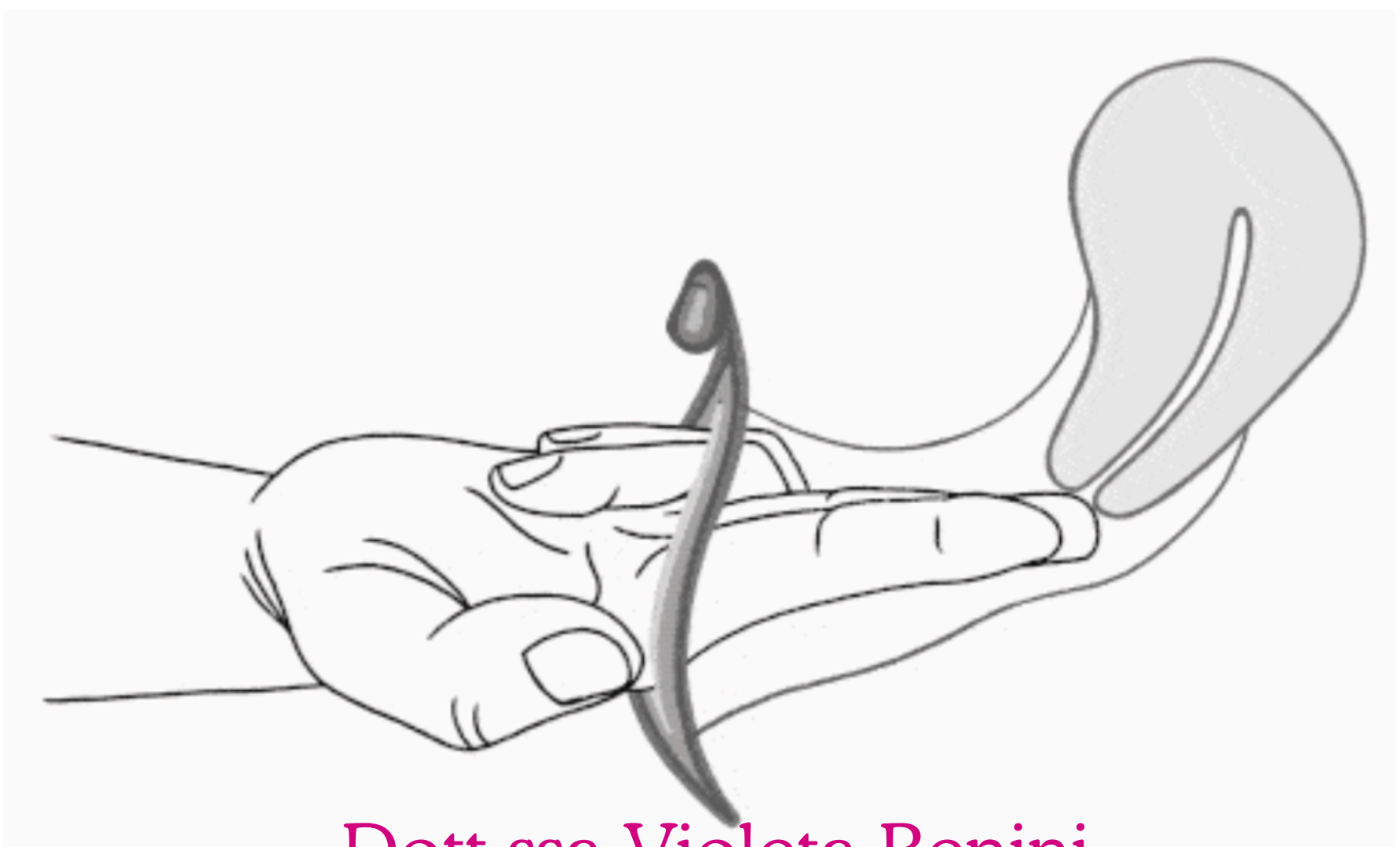


Alla scoperta della ***Vulvagina***

Come sta la tua vagina?

Esplora più a fondo la vagina: riesci a sentire la cervice?

Ha una forma a cilindro e la sua mucosa dovrebbe risultare molto più liscia. Se la cervice guarda verso il basso (accade solitamente con un utero antiverso) o se la tua vagina è molto profonda, è probabile che tu non riesca a sentire tutta la cervice.



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

Come sta la tua vagina?

In che posizione ti sembra si trovi,
centrale o laterale?

Guarda a destra o a sinistra?

Sappi che la cervice dovrebbe
avere una forma a cilindro, come il
burro di cacao per le labbra, essere
ben centrale e allineata e mobile.

Se è decentrata o obliqua
significa che l'utero non è centrale.

Inoltre la cervice non dovrebbe
dolere al contatto con le dita, pene
o con un sex toy.

Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

Come sta la tua vagina?

Come ti sembra lo spazio in fondo alla vagina?

È più largo rispetto all'entrata?

Quanto più largo? Senti tensioni se provi a stirare i tessuti?

I tessuti dovrebbero essere morbidi ma sufficientemente tonici.



Dott.ssa Violeta Benini



Alla scoperta della ***Vulvagina***

Come sta la tua vagina?

Se le pareti della vagina sono troppo cedevoli o «morbidosi» potrebbe essere a causa di un prolasso, mentre se sono troppo tesi e dolenti potrebbero esserci delle aderenze.

Non ti preoccupare, con gli esercizi giusti possono tornare elastiche e toniche!



illustrazione di Sara Candida

Dott.ssa Violeta Benini

violetabenini.it

SECREZIONI VAGINALI



*Come dovrebbero
essere ?*



A cosa servono le secrezioni

Le secrezioni servono per avere confort quotidiano: ripulirci e lubrificarci. Le mucose vaginali, le labbra interne ed esterne si toccano e con i movimenti strusciano tra loro, serve un liquido che faccia scivolare bene! E ovviamente durante i rapporti intimi!

Dott.ssa Violeta Benini



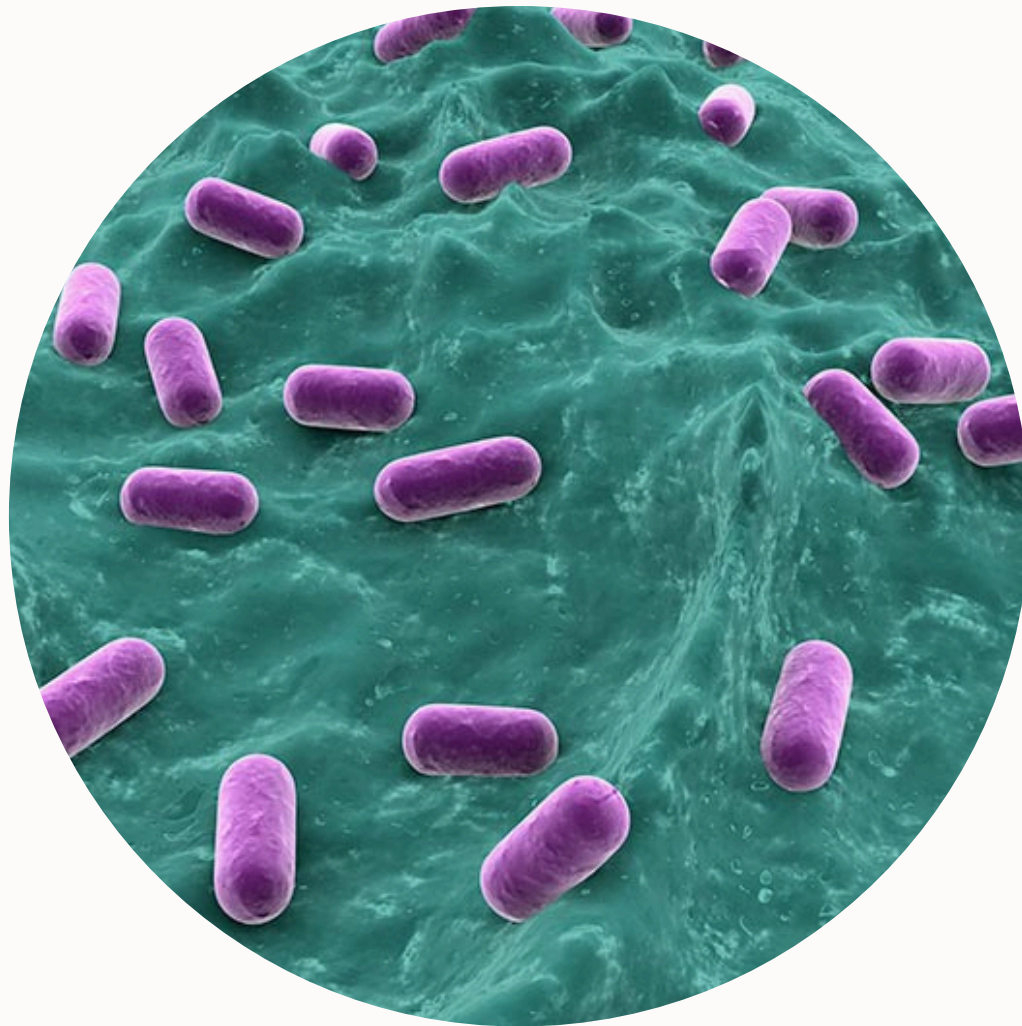


Chiaro d'uovo

Le secrezioni con questa consistenza son quelle che dovrebbero esserci prima e durante l'ovulazione. Ma si trovano spesso per tutto il ciclo quando il microbiota sta bene

Dott.ssa Violeta Benini





Muco ricco di Lattobacilli

è tipicamente il muco trasparente, fluido, filante e inodore, presente soprattutto nella fase periovulatoria del ciclo mestruale. Lo dovremmo trovare da qualche giorno dopo le mestruazioni fino a prima del mestruo successivo.

Aspetto: Trasparente, lucido, filante
(tipo albume d'uovo)

Consistenza: Elastico, scivoloso, non grumoso

Odore: Assente o lievemente acidulo
(non sgradevole)

pH Acido (circa 3.5)

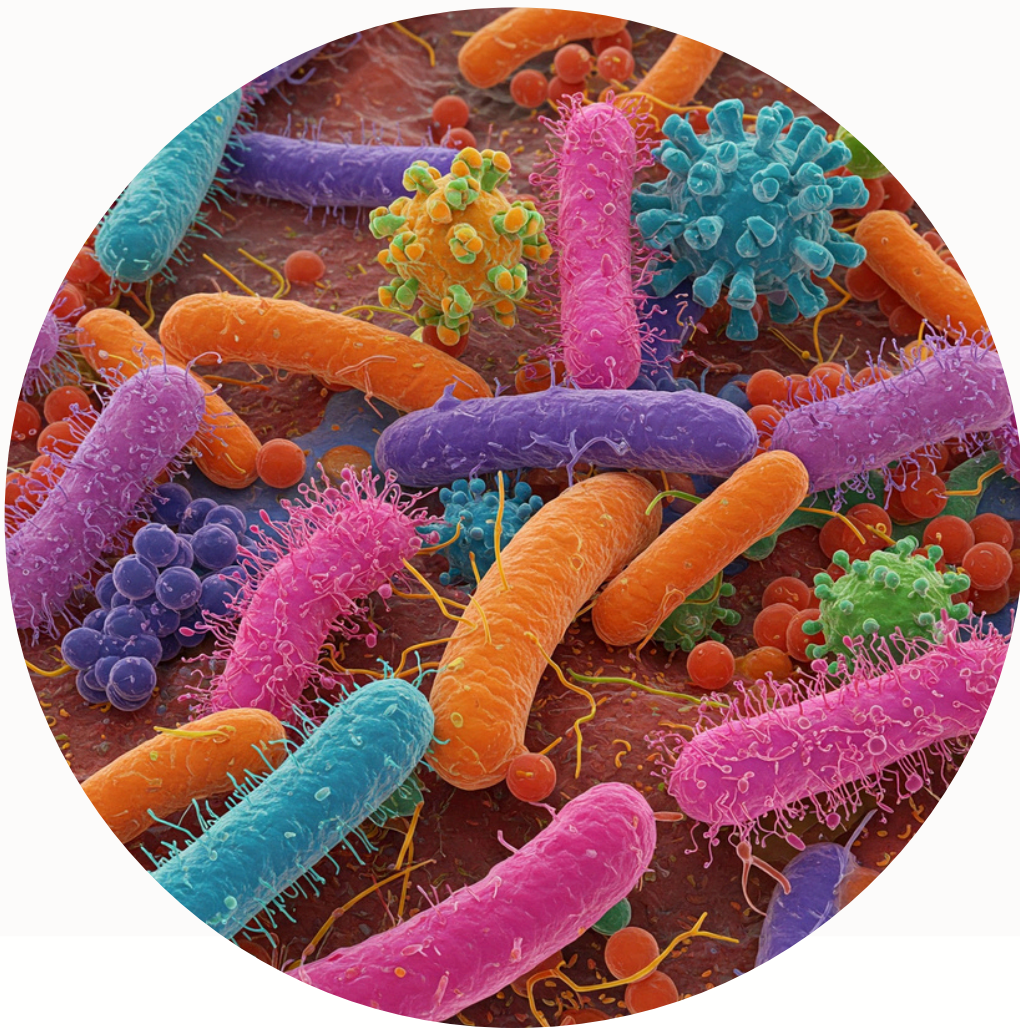
Dott.ssa Violeta Benini



*Come un gel misto
trasparente e bianco*

In fase luteale con aumento
progesterone e lieve cambiamento
dei lattobacilli
(più *L. inners* e più *L. crispatus*)

Dott.ssa Violeta Benini



*Cosa succede se il microbiota
non è in equilibrio?*

Può cambiare sia il colore, densità e
viscosità del muco

Dott.ssa Violeta Benini



Come un latte denso

Secrezioni bianche o giallognole con una consistenza tra il cremoso e il liquido.

Non lubrificano e possono seccarsi facilmente

Dott.ssa Violeta Benini



Come un latte denso

Può assumere molte varianti per densità, viscosità e colore. E' diverso da quello fisiologico perchè non lubrifica ma crea attrito

Dott.ssa Violeta Benini





*Come il Purè
o la crema pasticceria*

Una consistenza molto densa che non tiene, non è per nulla elastica, quasi grumosa. Appiccica.

Dott.ssa Violeta Benini



Come la ricotta

Secrezioni più dense, con piccoli pezzi e truciolini come la ricotta. Spesso unita a secrezioni cremose o mucose.

Dott.ssa Violeta Benini



Sierose: solo siero o misto

Esistono delle secrezioni molto acquose, possono essere trasparenti o bianchine. Non lubrificano e anche se la persona si sente bagnata sente attrito

Dott.ssa Violeta Benini





*Miste: muco buono + secrezioni
dense o ricottose*

Quando c'è del muco buono
mescolato ad altre secrezioni non
molto buone

Dott.ssa Violeta Benini



Buona esplorazione!



Violeta