

**Sabia que  
a sua vulva precisa  
do mesmo carinho  
e cuidado  
que você dedica  
a outras partes  
do seu corpo?**

Deixa que a gente explica.



**Primeiro passo:**  
você já pegou  
um espelhinho de mão  
para entender direitinho  
como a sua vulva é?



## Esse é um exercício superimportante, independentemente da idade que você tenha. Sabe por quê?

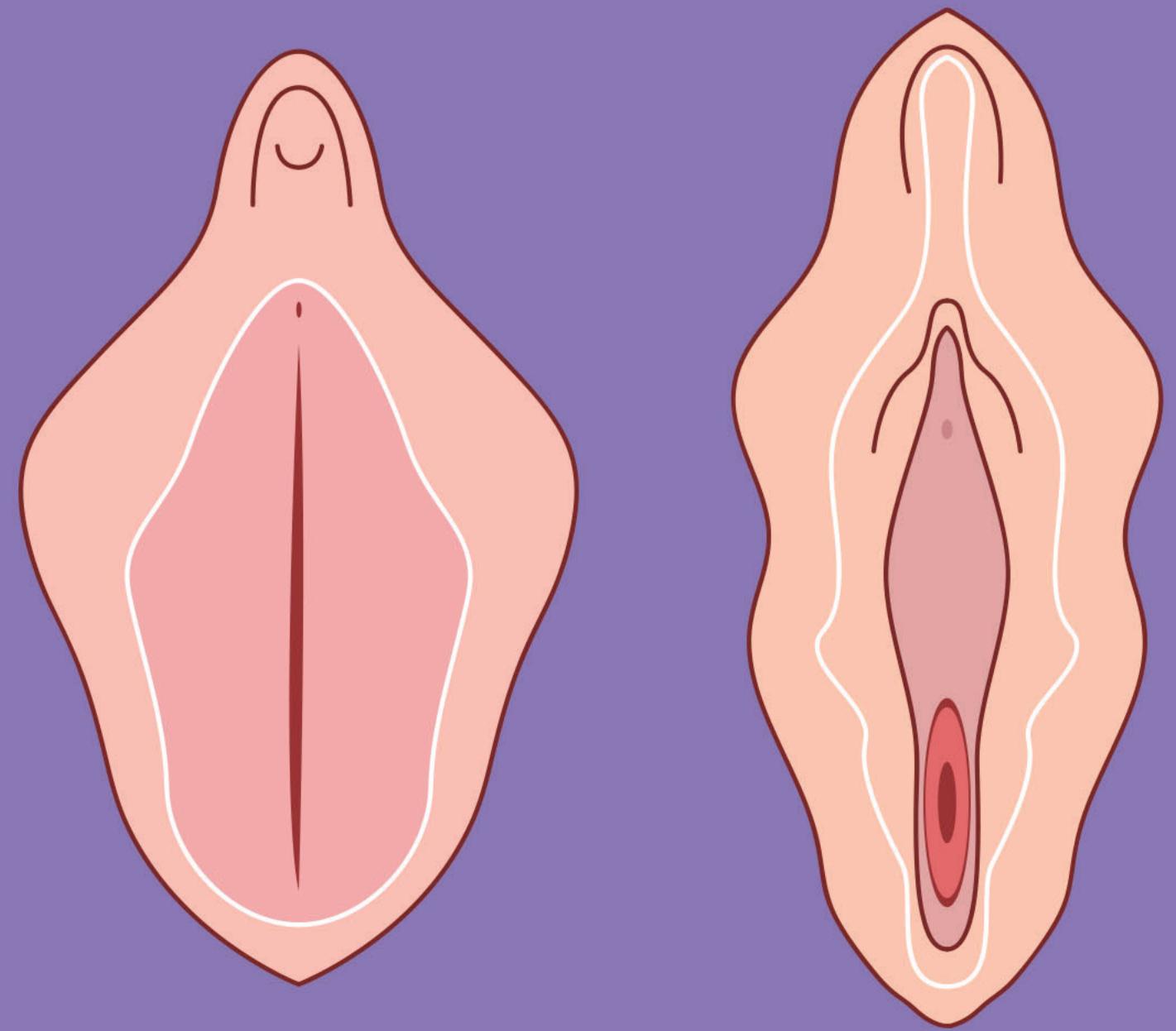
Em uma pesquisa feita em 2020 com **mujeres de 16 a 45 anos**, **50% delas não conseguiram diferenciar a vulva da vagina**. Ou seja, é bem comum que a gente chame tudo de vagina ou qualquer outro apelido, resultado de décadas em que esse assunto era objeto de preconceito e vergonha, mas... **olha só a gente aqui, convocando você para mudarmos juntas esses números!** Porque autocuidado começa com autoconhecimento. Então, vamos lá!

(É nessa hora que você pode ficar bem à vontade para pegar um espelhinho e acompanhar, tá?)

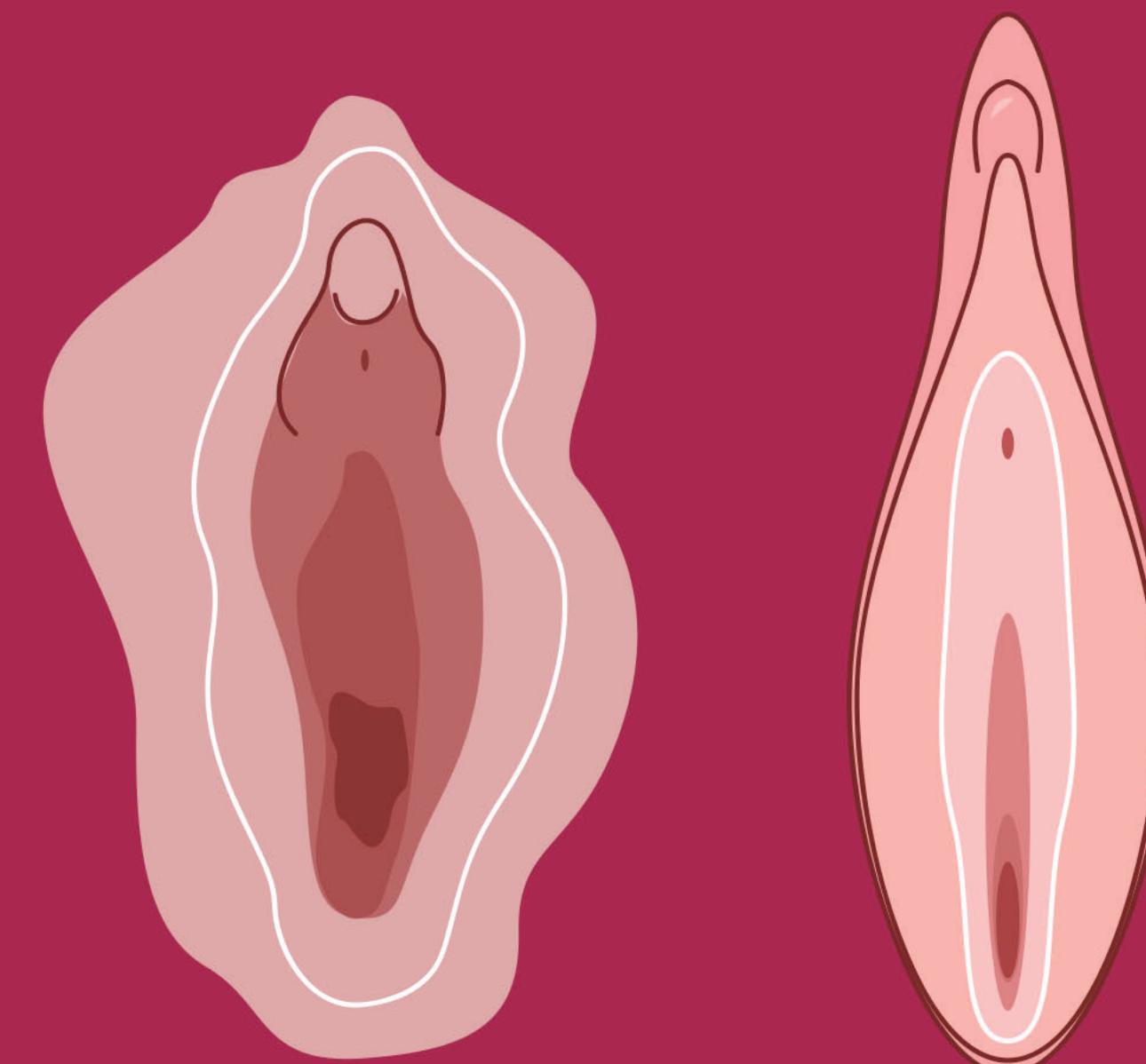


Prepúcio  
Glande do clitóris  
Uretra  
Lábios externos  
Lábios internos  
Vagina

**A vulva pode ter aparências variadas e não há uma que seja “a correta” ou “a bonita”.**



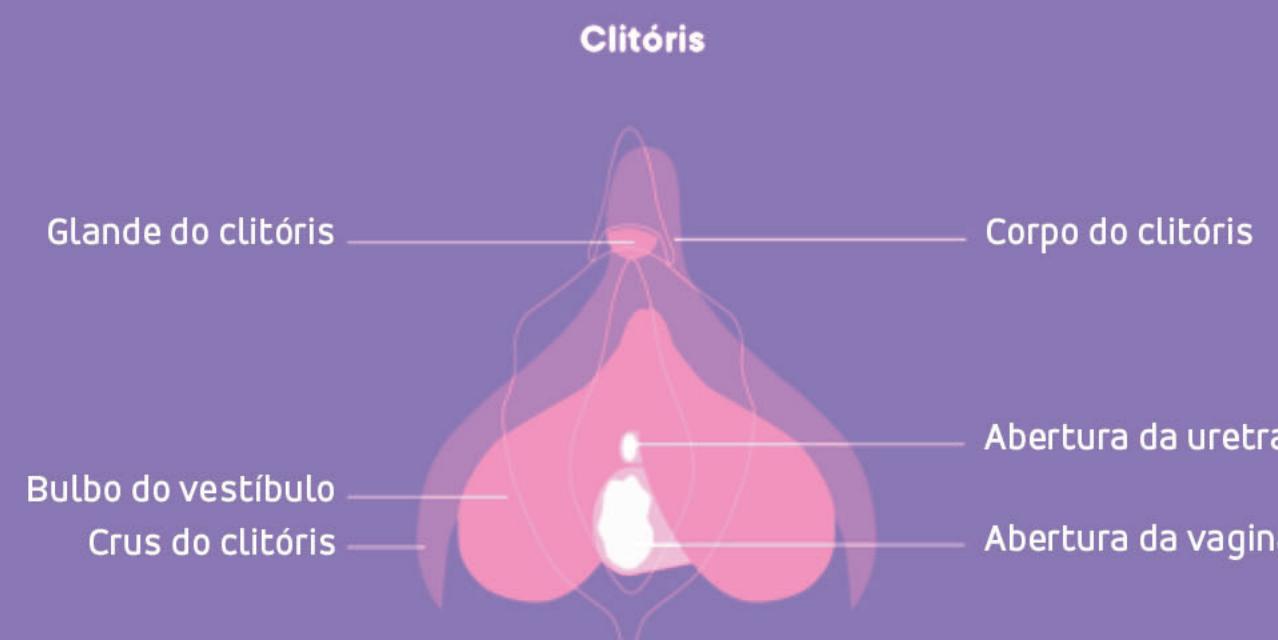
É normal ter vulvas de várias cores, não há padronização. Cada uma é uma e está tudo bem. O importante é que você saiba identificar como é a sua, se está tudo bem com ela (em termos de cor, textura, proporções, cheiros, etc.), para saber quando algo muda – pode ser a hora de procurar seu médico.



## 1. Clitóris

Órgão feminino voltado principalmente para o prazer.

Pode ser de vários tamanhos diferentes. O que podemos enxergar é como se fosse a pontinha de um iceberg, porque ele é maior por dentro, com mais 4 cm ou 5 cm, em média.



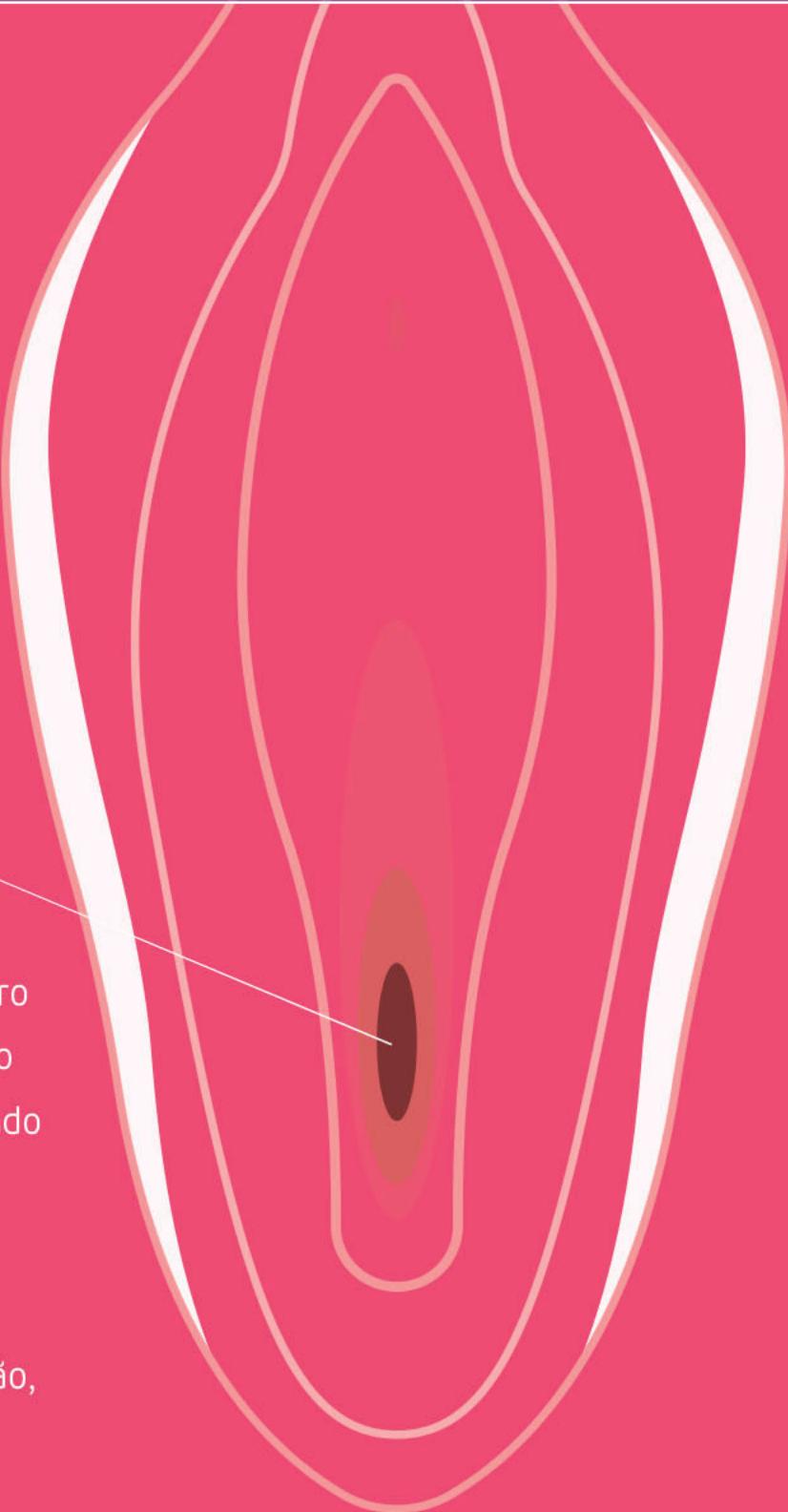
## 2. Canal vaginal ou vagina

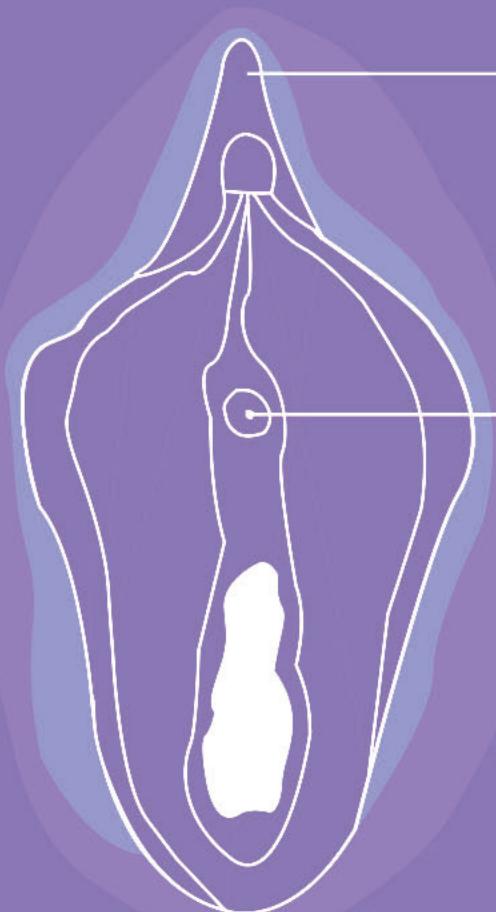
O canal conecta a vagina ao colo do útero e tem cerca de 9 cm, em média, podendo aumentar até 1/3 de seu tamanho quando há excitação.

Não se deve lavar o canal vaginal: ele é autolimpante.

A vagina tem fundo, tem uma terminação, então, no caso de perder a cordinha do absorvente interno, não se preocupe que nada vai chegar ao útero.

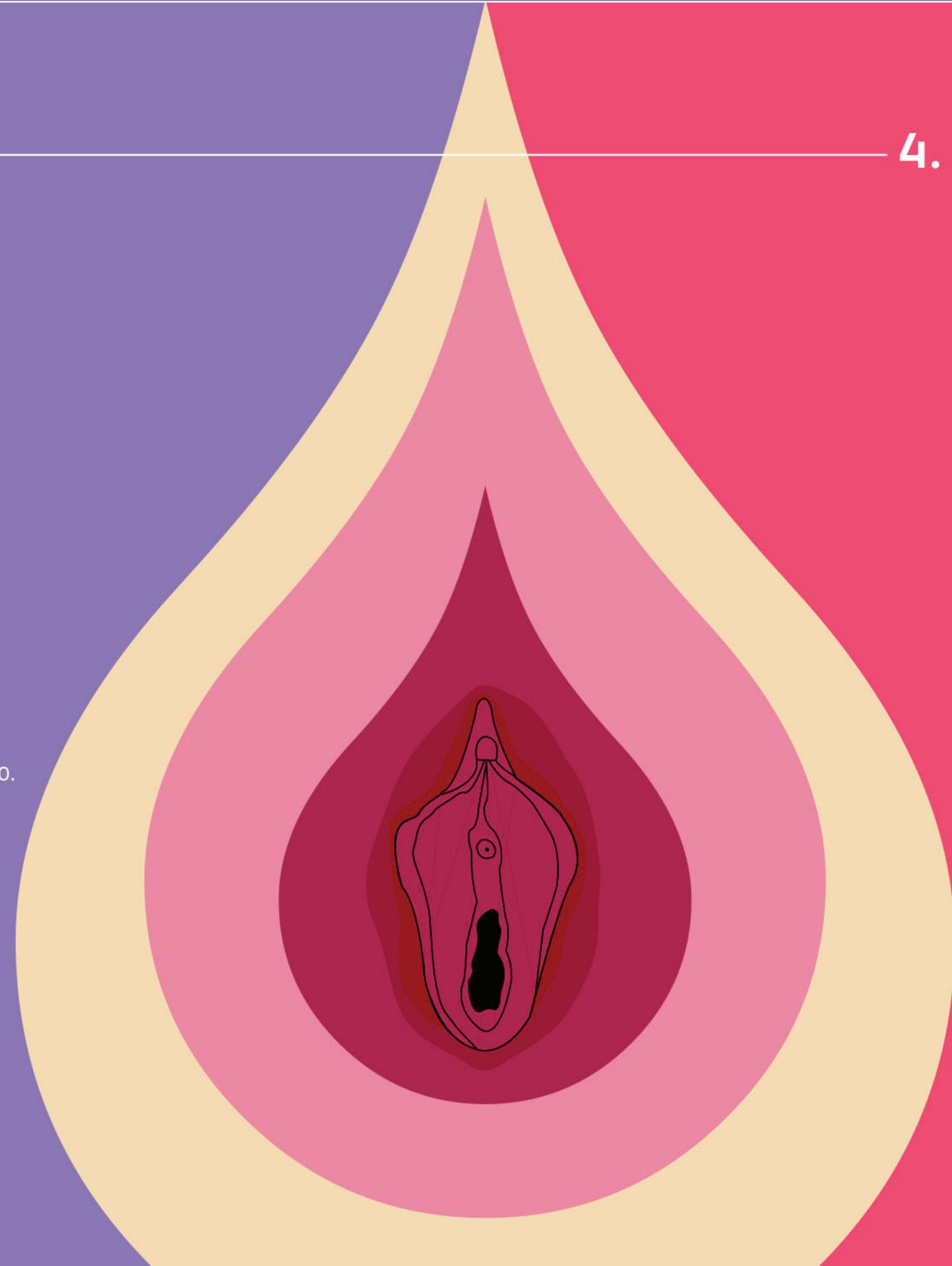
Pela mesma razão, cuidado ao puxar o coletor menstrual para fora, pois pode dar vácuo e causar dor.





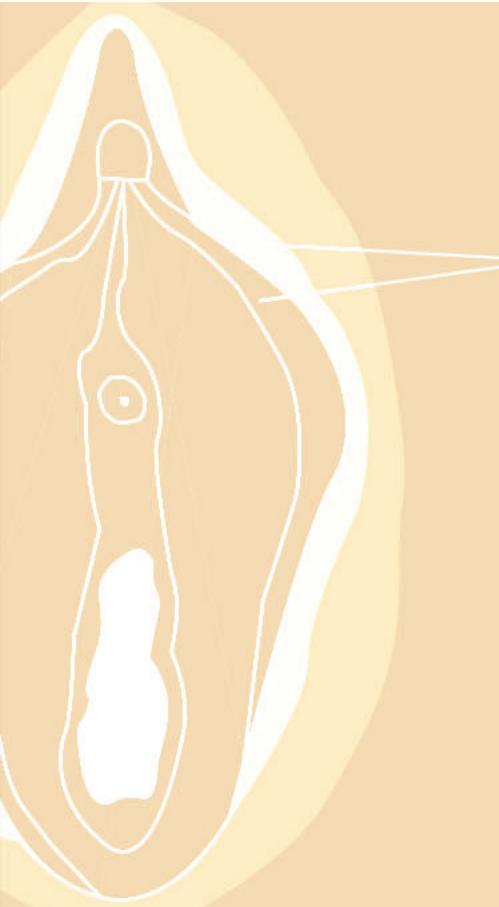
### 3. Uretra

A uretra é por onde sai o xixi (urina). Ela fica bem embaixo do clitóris e logo acima do canal vaginal. Não se deve enfiar nada ali nem cutucar. É uma região extremamente sensível e bem enervada. Quando há dor ou dificuldade na hora de urinar ou se você sentir algum cheiro muito diferente do normal, procure um médico. Quando chegar a hora de usar estimuladores ou vibradores, é fundamental higienizá-los muito bem antes e depois. E, sempre depois da masturbação ou da relação sexual, é recomendado fazer xixi. Esse processo é para evitar que alguma bactéria vinda da relação ou da masturbação suba pela uretra e cause uma infecção.



### 4. Monte de vênus

É um osso recoberto por pele e pelos. Ele fica onde está nossa região de bexiga e útero. É onde fica grande parte dos pelos pubianos, que servem como proteção contra bactérias. Higienize-o normalmente no banho, com água e sabão, e só depile se sentir vontade.



## 5. Lábios externos e internos

Você já reparou que a gente não chamou de “pequenos e grandes lábios”?

Novos tempos, garotas! Essa denominação abria espaço para comparações com padrões estéticos e criava a falsa ideia de que os lábios internos tinham sempre que ser menores do que os externos (o que nem sempre acontece).

Bem melhor assim, né?

As camadas de pelo, tanto nas partes internas, mais próximas do canal vaginal, e as externas, mais distantes, cumprem a importante função de proteção.

Já a função dos lábios é não deixar o canal vaginal nem a uretra totalmente expostos.

Lave a região entre seus lábios externos e internos com água, porque ali costuma acumular uma secreção.

Se você se sente melhor usando sabão, prefira o glicerinado.

Só ele, mais nada, e ainda bem pouquinho.

Se você perceber que está com um cheiro diferente nessa região e ele vier acompanhado de um corrimento amarelo, esverdeado, ou mais coalhado do que o normal, ou se ele também vem junto com coceira e desconforto, é melhor ir ao médico.



Se na consulta o profissional detectar a necessidade de um hidratante íntimo vulvar,

é aí que entra Belavie para te ajudar a lidar com o ressecamento e a coceira provocados por esses incômodos.

Mas a gente também está ao seu lado quando você quiser se sentir mais confortável com sua própria vulva e buscar algum procedimento íntimo de caráter estético.

Autocuidado tem tudo a ver com autoestima!

Estamos juntas também para atravessar suavemente essa fase de recuperação.

E, para incentivar e acompanhar você nessa jornada de autoconhecimento, nesse mesmo espelhinho, tem um QR code. Seu médico segue sendo quem você deve procurar

sempre que sentir que tem algo diferente, mas, se bater alguma dúvida, basta perguntar para a gente, inclusive sem precisar se identificar, se ficar mais confortável para você.