

PAUTA D'OBSERVACIÓ PER A NOIES¹

QUÈ NECESSITES?

- Un mirall
- Una llanterna
- Els teus dits
- Tranquil·litat
- Una postura en la que et sentis còmoda (per exemple asseguda o a la gatzoneta (en cuclillas))

COM FER L'EXPLORACIÓ?

1. Agafa la llanterna i l'orientes de manera que et faciliti la visió de la teva vulva. Amb l'altra mà agafa el mirall. Una possibilitat és orientar la llum cap al mirall per a que reboti i d'aquesta manera il·luminar de forma indirecta.
2. Obra les cames per a poder observar els llavis majors, els llavis menors, i el clítoris. Es pot observar també l'anús, l'obertura de la vagina i l'orifici uretral, que es el més petit.

3. Observa també el flux vaginal. El flux és diferent en cada dona i a més canvia en funció del moment del cicle menstrual en el que la dona es trobi. Abans d'ovular, a causa dels estrògens, el flux acostuma a ser més fluid, i després, a causa de la progesterona, més aspre i viscos.
4. Si vols, pots introduir un dit a la vagina per a saber quina és la textura del flux vaginal en el moment de l'exploració.

ÒRGAN GENITAL DE LA DONA

Conèixer la nostra vulva i conèixer també com respon davant una estimulació (experimentar sensacions) ens ajuda a tenir una sexualitat més conscient i plaent, ja sigui en relació amb nosaltres mateixes o be, compartint-la amb altres persones.

Es també important mantenir una bona higiene dels nostres òrgans genitals.

Els òrgans genitals de la dona tenen una **part externa** i un altra **part interna**.

A continuació presentem cada una d'aquestes parts.

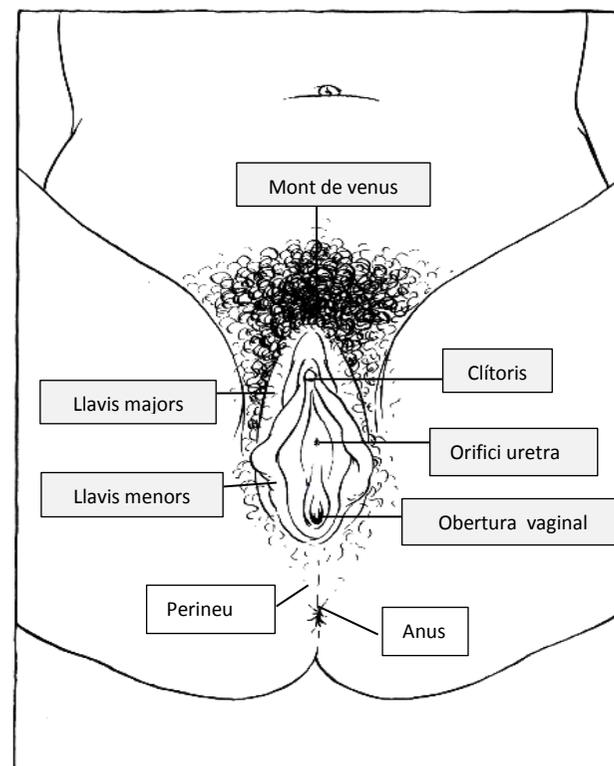
¹Adaptació de Morero, A. i Varela, B. [Drets Sexuals i Reproductius . Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys](#), APFCiB, 2009. *Activitat 02. Mirallet, mirallet (pàg.37).*

Part genital exterior

L'òrgan genital exterior s'anomena **vulva** i està conformada per:

- **Mont de venus:** es troba al davant dels ossos del pubis i està format pel teixit gras recobert de pell i pèl.
- **Llavis majors:** van des del mont de venus cap a baix i cap al darrera. Estan coberts de pèl i contenen múltiples glàndules que segreguen un líquid que humiteja i lubrica la vulva.
- **Llavis menors:** estan entre els llavis majors. A la part posterior es fusionen amb els llavis majors, mentre que per davant s'uneixen per a formar el clítoris.
- **Clítoris:** òrgan de molta sensibilitat sexual.
- **Vagina:** conducte muscular d'entre 7,5 i 10 cm. de llarg. Comunica la vulva amb el coll de l'úter i els òrgans interns. Aquesta part del nostre cos no es necessari de rentar-la per dins ja que d'una forma natural genera el seu propi mecanisme de neteja (unes bacteries que produeixen un PH especial).
- **Obertura vaginal:** pot estar coberta per una fina membrana anomenada *himen*. L'*himen* té la funció de protegir l'entrada de la vagina de les nenes fins la pubertat ja que fins llavors la vagina no té la flora vaginal que la protegirà quan ja sigui adulta.
- **Orifici uretral:** orifici per on surt l'orina. Es troba a dos o tres centímetres del clítoris.

- **Perineu:** zona situada entre l'obertura vaginal i l'anus. Consisteix en un conjunt de músculs i membranes que rodegen aquests múscles (aponeurosi) en forma de rombe. Zona sensible.
- **Anus:** orifici que es troba a l'extrem final del tub digestiu. La boca seria el tram inicial.



Part genital interior

- **Úter o matriu:** òrgan muscular que es troba entre la bufeta i el recte. El seu interior està recobert per una capa mucosa anomenada *endometri*. Aquesta capa mucosa s'expulsa cada mes en el cas de que no hi hagi cap òvul fecundat, aquest procés d'expulsió s'anomena menstruació (regla).
- **Trompes de Fal·lopi:** conductes que van de l'úter fins als ovaris. Lloc on també es pot produir la fecundació.
- **Ovaris:** contenen òvuls en estat immadur que són els responsables de produir les hormones sexuals de la dona: estrògens i progesterona. Cada mes un dels ovaris expulsa un òvul madur. Si aquest òvul no es fecundat, surt del cos amb la menstruació. En ocasions, els ovaris poden expulsar fins a dos òvuls madurs.

