

AUTOIMAGEM GENITAL FEMININA

Melissa Medeiros Braz

Aline dos Santos Machado

Deise Iop Tavares

Gessica Bordin Viera Schlemmer

Sandra Beatriz Aires dos Santos

Tamires Daros dos Santos

Alessandra Pinheiro Vendrusculo

Hedioneia Maria Foletto Pivetta



AUTOIMAGEM GENITAL FEMININA

Melissa Medeiros Braz
Aline dos Santos Machado
Deise Iop Tavares
Gessica Bordin Viera Schlemmer
Sandra Beatriz Aires dos Santos
Tamires Daros dos Santos
Alecsandra Pinheiro Vendrusculo
Hedioneia Maria Foletto Pivetta

1.^a Edição

Santa Maria

Pró-Reitoria de Extensão - UFSM

2022

**Reitor**

Luciano Schuch

Vice-Reitora

Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão

Flavi Ferreira Lisboa Filho

**Pró-Reitora de Extensão Substituta
Cultura e Arte**

Vera Lucia Portinho Vianna

Desenvolvimento Regional e Cidadania

Jaciele Carine Sell

Articulação e Fomento à Extensão

Rudiney Soares Pereira

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão

Alice Moro Neocatto

Táís Drehmer Stein

Vinícius Lüdke Nicolini

Subdivisão de Divulgação e Eventos

Aline Berneira Saldanha

Revisão Textual

Matheus Lenarth Cardoso

Projeto Gráfico e Diagramação

Reginaldo Martins Barbosa Júnior

Mariana de Vargas Reis

A939 Autoimagem genital feminina [recurso eletrônico] / Melissa Medeiros
Braz ... [et al.]. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de
Extensão, 2022.

1 e-book : il. – (Série Extensão)

ISBN 978-85-67104-63-8

1. Mulher 2. Autoimagem 3. Genitália I. Braz, Melissa Medeiros

CDU 611.67

611.96:615.8

CONSELHO EDITORIAL

Prof^ª. Adriana dos Santos Marmorí Lima

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Prof^ª. Olgamir Amancia Ferreira

Universidade de Brasília - UnB

Prof^ª. Lucilene Maria de Sousa

Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Prof^ª. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem

Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Olney Vieira da Motta

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy
Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil

Universidade Federal do ABC - UFABC

Prof^ª. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Prof^ª. Tatiana Ribeiro Velloso

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Odair França de Carvalho

Universidade de Pernambuco - UPE

CÂMARA DE EXTENSÃO

Flavi Ferreira Lisboa Filho

Presidente

Vera Lucia Portinho Vianna

Vice-Presidenta

José Orion Martins Ribeiro

PROPLAN

Marcia Regina Medeiros Veiga

PROGRAD

Denise Teresinha Antonelli da Veiga

CCS

Monica Elisa Dias Pons

CCSH

Andre Weissheimer de Borba

CCNE

Suzimary Specht

Politécnico

Marta Rosa Borin

CE

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

CEFD

Marcia Henke

CTISM

Adriano Rudi Maixner

CCR

Graciela Rabuske Hendges

CAL

Andrea Schwertner Charao

CT

Tanea Maria Bisognin Garlet

Palmeira das Missões

Fabio Beck

Cachoeira do Sul

Evandro Preuss

Frederico Westphalen

Regis Moreira Reis

TAE

Elisete Kronbauer

TAE

Suélen Ghedini Martinelli

TAVVE

Isabelle Rossatto Cesa

DCE

Daniel Lucas Balin

DCE

Jadete Barbosa Lambert

Sociedade

PARECERISTA AD HOC

Carla Cristina Bauermann Brasil

Cartilha aprovada em sessão ordinária da Câmara de Extensão no dia 03/09/2021.



APRESENTAÇÃO

A cartilha foi formulada e idealizada pelo Grupo de Estudos Saúde e Funcionalidade do Envelhecimento Humano da Universidade Federal de Santa Maria, sob a supervisão da Professora Doutora Melissa Medeiros Braz. A ideia para sua elaboração surgiu a partir de dúvidas e do desconhecimento referidos pelas mulheres climatéricas e idosas durante atendimentos de Fisioterapia em atividades de extensão, bem como a realização de pesquisas sobre o tema pelo grupo de estudos. Os questionamentos das mulheres acompanhadas pelo projeto de extensão “Oficina de exercícios para o assoalho pélvico” motivou a elaboração deste material.

Infelizmente, muitas mulheres não têm o conhecimento acerca desta região, por isso esta cartilha inicia apresentando informações sobre a anatomia feminina e conceituando a autoimagem genital. São demonstrados os fatores que interferem sobre a autoimagem genital feminina, bem como formas para melhorar sua satisfação. Por fim, são apresentados exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, na região genital.



SUMÁRIO

1. AUTOIMAGEM GENITAL FEMININA.....	8
1.1 O QUE EU DEVO SABER SOBRE A ANATOMIA GENITAL FEMININA?.....	8
1.2 POR QUE É NECESSÁRIO CONHECER A MINHA GENITÁLIA?.....	10
1.3 O QUE É AUTOIMAGEM GENITAL?.....	10
1.4 QUAIS SÃO OS FATORES QUE INTERFEREM NA AUTOIMAGEM GENITAL FEMININA?.....	12
1.5 O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A AUTOIMAGEM GENITAL?.....	13
1.6 EXERCÍCIOS PARA A MUSCULATURA DA REGIÃO GENITAL.....	14
1.6.1 Como realizar os exercícios?.....	14
REFERÊNCIAS.....	17

1. AUTOIMAGEM GENITAL FEMININA

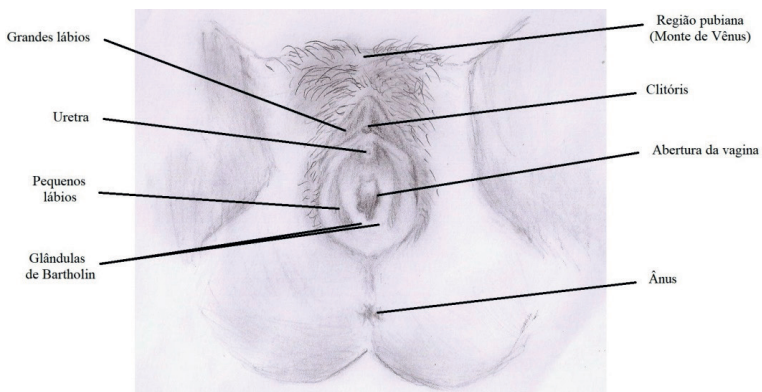
1.1 O QUE EU DEVO SABER SOBRE A ANATOMIA GENITAL FEMININA?

Antes de começarmos a falar sobre o conceito de autoimagem genital feminina devemos conhecer um pouco melhor a anatomia do sistema genital feminino.

Utilizando um espelho, a mulher pode facilmente examinar sua genitália externa ou vulva, que é o conjunto de formações externas que protegem o orifício externo da vagina e o meato uretral ou urinário. Pode também observar a presença de duas formações cutâneas (formadas por tecido adiposo), recobertas por pelos pubianos, denominadas grandes lábios. Envolvidas por eles, há duas pregas cutâneas de coloração rosa, os pequenos lábios. Ao afastá-los, você perceberá que em seu ponto de encontro superior existe um tubérculo arredondado erétil, o clitóris - fonte de grande prazer feminino -, abaixo do qual nota-se um pequeno orifício para a saída da urina, o meato uretral ou simplesmente uretra.

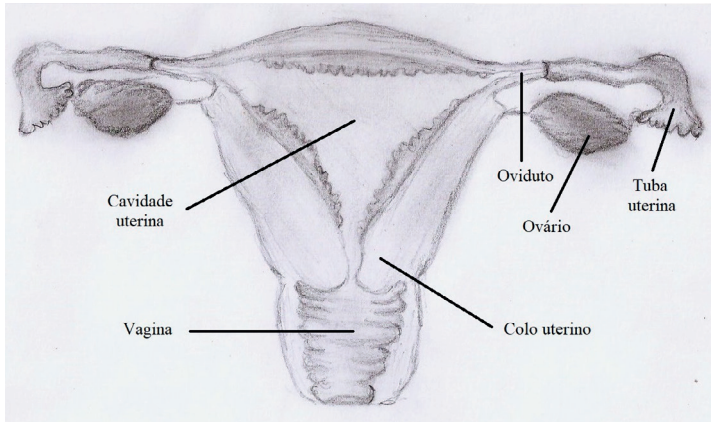
Na extremidade inversa ao clitóris localiza-se o orifício vaginal, que permite a saída do sangue menstrual, a entrada do pênis quando da relação sexual e a expulsão da criança, no nascimento. Em suas laterais situam-se as glândulas de Bartholin, que fornecem a lubrificação necessária para o ato sexual e cuja inflamação resulta na bartolinite.

Órgãos genitais externos



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

Órgãos genitais internos



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

São constituídos pelo canal vaginal, útero, tubas uterinas (trompas) e ovários. A vagina é um tubo músculo membranoso, de 6 a 8 centímetros que, durante a relação sexual, tende a se adaptar ao formato e comprimento do pênis. Possui uma membrana mucosa e também produz lubrificação durante o ato sexual.

O útero é um órgão muscular, em formato de pera invertida, que tem como função abrigar o óvulo fecundado e proporcionar o seu desenvolvimento durante a gestação. Quando termina este período, expulsa o feto. Quando não há fecundação, sua camada externa descama mensalmente na forma de menstruação.

As tubas são condutos que transportam os óvulos que romperam a superfície do ovário até a cavidade do útero. Os ovários (glândulas anexas, laterais ao útero), são responsáveis pela fabricação dos hormônios estrogênio e progesterona. O estrogênio está relacionado ao crescimento das mamas, textura e brilho da pele, alargamento da bacia e deposição da gordura em determinados locais do organismo. Também auxilia no crescimento durante a puberdade, e na vida adulta, atua preservando a massa óssea, a coagulação sanguínea e melhora o humor. Já a progesterona está relacionada à preparação do útero para a gravidez, estimula o preparo das mamas para a produção de leite, é responsável pela retenção líquida no período que antecede a menstruação.

É importante saber que a variação destes hormônios ao longo da vida da mulher, e ao longo do mês durante a vida reprodutiva, proporcionam mudanças no corpo e nas emoções da mulher, que podem influenciar a forma como esta percebe a sua genitália. Nos períodos em que há diminuição do

estrogênio, como por exemplo na menopausa, é comum que as mucosas da genitália externa fiquem mais pálidas e mais finas, bem como pode haver diminuição do tecido adiposo desta região e flacidez. Também pode haver ressecamento vaginal, que pode estar relacionado à dor nas relações sexuais.

1.2 POR QUE É NECESSÁRIO CONHECER A MINHA GENITÁLIA?

Uma pesquisa atual investigou a população feminina brasileira das regiões Sul, Sudeste e Nordeste e constatou que 68% das entrevistadas relatavam alguma insatisfação com a sua região genital. Ainda, 15% destas mulheres não olhavam para esta região e 25% não costumavam tocá-la.

Esta pesquisa mostra a atual realidade que se encontra ao debater sobre esse assunto em atendimentos de saúde, bem como na atenção primária. As mulheres já entram na vida adulta não conhecendo a sua genitália e não dedicando a esta região o cuidado e atenção necessários, por isso ser considerado como um ato vergonhoso. O desconhecimento, e mesmo a insatisfação com a região genital, podem diminuir a busca por consultas ginecológicas e afetar negativamente a saúde da mulher, que pode não perceber alterações no aspecto da região, da secreção vaginal e do odor, que podem ser indicativos de patologias ginecológicas. Além disso, não conhecer a genitália pode levar a mulher a ter uma vida sexual insatisfatória.

Toda mulher deve conhecer a sua região genital e as partes a compõem, como se comportam as secreções vaginais durante o ciclo menstrual e as alterações que ocorrem durante o processo de envelhecimento. Conhecendo todas essas questões, você saberá identificar quando tem alguma anormalidade e, portanto, buscar o atendimento médico adequado. Além disso, você saberá como cuidar e como manter uma higiene adequada.

A questão sexual também é favorecida com o maior conhecimento da região genital. Isso porque você sabe onde fica o seu ponto de prazer e como o alcançar. Tudo isso resulta em maiores orgasmos, mais satisfação e uma maior abertura para a prática de outros tipos de relações, como o sexo oral.

1.3 O QUE É AUTOIMAGEM GENITAL?

A autoimagem genital se refere à satisfação de um indivíduo com vários aspectos da aparência de seus genitais, como o aspecto e o odor, por exemplo. Foi descrita pela primeira vez por Waltner (1986) e logo se tornou um conceito muito importante, pois muitas mulheres entram na vida adulta tendo pouca informação, educação ou experiência de visualização de suas genitálias. Acredita-se que não se tem dado a devida atenção à satisfação da aparência genital e que as mulheres, principalmente as idosas, não têm conhecimento para distinguir as diferentes estruturas e funções dessa região do corpo (BRANDÃO, 2016).

A autoimagem genital tem sido associada à saúde, comportamentos sexuais e satisfação sexual (AMOS; MCCABE, 2016).

Pode influenciar comportamentos como a procura ao ginecologista: mulheres que não estão satisfeitas com a sua genitália tendem a evitar consultas médicas e mesmo contatos íntimos com parceiros sexuais (ROWEN et al., 2018). Por outro lado, a autoimagem genital positiva pode ser protetora para disfunções sexuais, pois mulheres com uma autoimagem genital mais positiva são consideradas mais confiantes e seguras (AMORIM et al., 2015).

A exposição do corpo feminino através dos meios de comunicação mostrou diferenças naturais na anatomia genital externa, criando comparações e despertando uma busca pela “genitália perfeita” entre as mulheres. No entanto, é importante saber que existem muitas variações anatômicas perfeitamente normais: a genitália muda de mulher para mulher e na mesma mulher ao longo da vida, como pode ser observado na imagem que segue (LORDELO et al., 2017).

Considerando a insatisfação de muitas mulheres com o aspecto da sua genitália, o campo da Cosmética Genital passou a enfatizar seus produtos e pesquisas em direção a essa região, embora não haja definições anatômicas como padrão de normalidade. Assim, existem procedimentos para quem busca melhorar o aspecto da genitália, que podem ser cirúrgicos e não cirúrgicos (conservadores) (LORDELO et al., 2017).

Entre os procedimentos estéticos não cirúrgicos utilizados na região íntima, destaca-se a utilização da radiofrequência (um aparelho de Fisioterapia) que, através do aquecimento local, reorganiza as fibras de colágeno que sustentam a pele, melhorando a flacidez (SILVA et al., 2017). Outra queixa bem comum entre as mulheres é o aumento da pigmentação da pele, que tende a ficar escurecida, fenômeno chamado de hiperchromia. Para melhorar esta queixa, podem ser realizados peelings químicos com a utilização de ácidos, como o glicólico e o mandélico, que proporcionam o clareamento da pele da virilha, lábios e região perianal (COLANERI, 2018).

Também existem cosméticos e produtos farmacêuticos que aumentam a hidratação, irrigação e a lubrificação dessa região. Além dos tratamentos conservadores, a procura por procedimentos cirúrgicos de beleza na região genital está aumentando, como mostrado em uma pesquisa do ano de 2016, da Associação Britânica de Cirurgiões Plásticos Estéticos, que relata um aumento impressionante de 31% na captação de cirurgia estética, onde as mulheres representaram 92% deste consumo (LORDELO et al., 2017).

O principal procedimento cirúrgico é a labioplastia (LORDELO et al., 2017), a qual visa a correção da hipertrofia (aumento do tamanho) dos



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

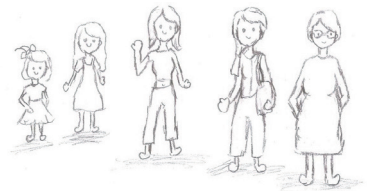
pequenos lábios e prepúcio do clitóris (pele que recobre o clitóris), sem interferir na função de proteção vaginal e lubrificação genital (DORNELAS et al., 2016). A indicação dessa cirurgia é feita conforme a avaliação do estado de hipertrofia dos lábios menores, ou seja, quando medem mais de quatro centímetros em extensão, podendo ser feita apenas para fins estéticos e/ou funcionais (PARDO et al., 2015).

Uma pesquisa realizada entre médicos e estudantes de medicina concluiu que estes consideram que os procedimentos estéticos contribuem para uma melhora da autoestima, função sexual, atrofia vaginal (diminuição da espessura da superfície da vagina), qualidade de vida e dor durante a relação sexual (VIEIRA-BAPTISTA et al., 2017).

Conforme a International Survey on Aesthetic/Cosmetic (ISASP), em 2013 o Brasil foi líder em realização de cirurgia plástica de rejuvenescimento vaginal. Destaca-se como fatores para esse aumento na procura a nova tendência por depilação dos pelos pubianos associada a uma maior exposição da região genital pela mídia. Ainda, outros fatores podem levar a mulher à decisão por um procedimento cirúrgico, como desconforto ao usar roupas apertadas e o incômodo da genitália ao realizar exercícios físicos (GOMES et al., 2015).

1.4 QUAIS SÃO OS FATORES QUE INTERFEREM NA AUTOIMAGEM GENITAL FEMININA?

- Idade;
- Raça;
- Escolaridade;
- Renda;
- Localização da moradia;
- Sexo do parceiro;
- Situação do relacionamento;
- Menstruação;
- Número e tipo de parto;
- Depressão;
- Ansiedade;
- Imagem corporal;
- Percepção da atratividade sexual;
- Realização de exames ginecológicos;
- Distúrbios do assoalho pélvico tais como incontinência urinária (perda de urina) ou prolapso (ex. bexiga caída);



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

- Cirurgias genitais;
- Vitiligo;
- Disfunções sexuais, como a dificuldade de lubrificação ou para alcançar o orgasmo;
- Dispareunia (dor durante a relação sexual);
- Frequência de atividade sexual;
- Tipos de atividade sexual;
- Masturbação;
- Depilação.



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

1.5 O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A AUTOIMAGEM GENITAL?

O primeiro passo, e mais importante, é conhecer seu corpo. Muitas mulheres têm vergonha ou se sentem constrangidas em olhar para esta região. No entanto, o conhecimento da nossa própria anatomia nos permite cuidar melhor da nossa saúde e observar as mudanças que ocorrem no nosso corpo.

Para isso, você pode olhar sua genitália externa no espelho; identificando suas estruturas e percebendo as alterações que ocorrem no corpo durante o mês, como mudanças no odor e até mesmo na quantidade de muco produzido, percebendo se está mais seca, molhada ou lubrificada.

Outra coisa importante é conversar com outras mulheres, amigas de sua confiança, para que possam trocar experiências sobre as mudanças e até mesmo queixas, se existirem. A procura ao médico ginecologista e demais profissionais da saúde com formação na área também é fundamental! Quando você conhece o seu próprio corpo, pode trazer mais informações para estes profissionais, para que estes possam orientá-la. Lembre-se sempre de que uma relação de confiança com a equipe de saúde ajuda muito para que você possa conversar sem vergonha de si e do seu corpo.

Também existem alguns exercícios para melhorar a função a musculatura da região genital. Sim, esta região também possui músculos bem importantes, que melhoram a função sexual e a autoimagem genital, além de prevenir perdas de urina, gases, fezes e flatos vaginais, bem como evitar prolapsos genitais.

1.6 EXERCÍCIOS PARA A MUSCULATURA DA REGIÃO GENITAL

O treinamento dos músculos pode promover a conscientização e contribuir para uma maior percepção da região, melhorando assim a autoimagem genital, sua receptividade à atividade sexual e a satisfação com seu desempenho.

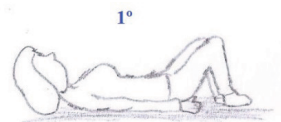
1.6.1 Como realizar os exercícios?

As contrações dos músculos da região genital podem ser realizadas em qualquer posição, mas a melhor posição para se iniciar os exercícios é ficar sentada em uma cadeira se inclinando para frente para apoiar os antebraços nos joelhos, com as coxas e pés afastados.

O movimento a ser realizado é como se fosse aproximar a vagina do ânus, fechando o canal vaginal. Pode-se sentir também um movimento e subida em relação à cadeira, em um movimento como se fosse prender gases ou a urina. É importante lembrar que não se deve fazer estes exercícios com a bexiga cheia e nem quando estiver urinando.

Deitada com as costas no chão

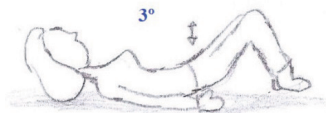
1° - Joelhos dobrados, pernas na largura do quadril e pés apoiados no colchão, puxar o ar e soltar contraindo a musculatura da região genital.



2° - Joelhos dobrados, sola dos pés unidas (posição de borboleta), puxar o ar e soltar contraindo a musculatura da região genital.



3° - Joelhos dobrados, puxar o ar, levantar o bumbum e contrair a musculatura da região genital e depois descer o bumbum soltando o ar.



4° - Pernas esticadas com a ponta dos pés viradas para fora (deixar a ponta do pé cair para o lado de fora), puxar o ar e soltar contraindo a musculatura da região genital.



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

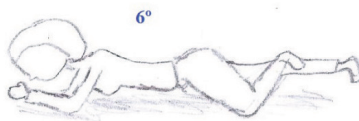
Deitada de lado

5° - Virada de lado, com as pernas dobradas próximas da barriga, puxar o ar e soltar contraindo a musculatura da região genital.



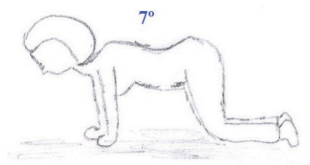
Deitada de barriga para baixo

6° - Barriga para baixo, uma perna dobrada ao lado do corpo (posição do soldado na guerra) e a outra esticada, puxar o ar e soltar contraindo a musculatura da região genital.

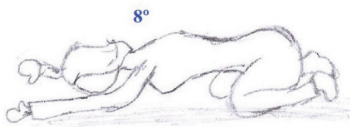


De quatro apoios

7° - Movimentar a pelve empinando o bumbum para cima puxando o ar e olhar para cima e depois soltando o ar, abaixar a cabeça, levantar as costas (arrepio do gatinho) e contrair a musculatura da região genital.



8° - Apoiar o bumbum no calcanhar, levar o corpo para frente com as pernas bem abertas e contrair o períneo soltando o ar.



Sentada na Cadeira

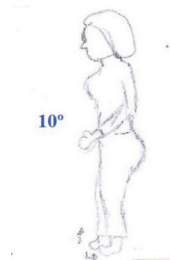
9° - Movimentar a pelve empinando o bumbum para trás, puxando o ar e depois soltando o ar levando o bumbum lá na frente contraindo a musculatura da região genital ao mesmo tempo.



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

Em pé

10° - Pés na largura do quadril, com as pontas viradas para fora, puxar o ar e empinar o bumbum e depois soltar o ar levando o bumbum lá na frente contraindo a musculatura da região genital ao mesmo tempo.



Fonte: MACHADO, A.S. (2020).

Dicas:

Em cada posição pode realizar os exercícios 5 vezes e realizar pelo menos uma vez ao dia.

Se você tem alguma dúvida ou gostaria de fazer Fisioterapia para melhorar a autoimagem genital, pode entrar em contato:

Prof^a. Dr^a Melissa Medeiros Braz

E-mail: melissabraz@hotmail.com

Fone: (55) 3220-8234 (Departamento de Fisioterapia, UFSM).



REFERÊNCIAS

AMORIM, H. et al. Relação do tipo e número de parto na função sexual e autoimagem genital feminina. **Rev. Pesqui. Fisioter.**, v.5, n.1, p. 49-56, 2015.

AMOS, N.; MCCABE, M. Positive Perceptions of Genital Appearance and Feeling Sexually Attractive: Is It a Matter of Sexual Esteem? **Arch. Sex. Behav.**, v. 45, n. 5, p. 1249-58, 2016.

BRANDÃO, P. M. C. Função sexual e autoimagem genital em mulheres praticantes de atividade física. 2016. 67 p. Dissertação (Mestrado em Tecnologias em Saúde)-Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2016.

COLANERI, C.A.G.F et al. Nova classificação para hipertrofia dos pequenos lábios vaginais e correlação com as técnicas cirúrgicas indicadas. **Rev. Bras. Cir. Plast.**, v. 33, n.1, p. 64-73, 2018.

DORNELAS, M. T. et al. Plástica de pequenos lábios e suas possibilidades atuais. **Rev. Bras. Cir. Plast.**, v. 31, n. 4, p. 534-539, 2016.

GOMES, T. et al. Imagem corporal e imagem genital feminina. **Catussaba**, v. 4, n. 2, p. 37-42, 2015.

LÓRDELO, P. et al. Relationship between Female Genital Self-Image and Sexual Function: Cross-Sectional Study. **Obstet. Gynecol.**, v. 7, n. 4, p. 1-7, 2017.

PARDO, S. J. et al. Labioplastia genital, experiencia y resultados en 500 casos consecutivos. **Rev. chil. obstet. ginecol.**, v.80, n.5, p. 394-400, 2015.

ROWEN, T. S. et al. Characteristics of Genital Dissatisfaction Among a Nationally Representative Sample of U.S. Women. **J Sex Med**, v. 15, p. 698-704, 2018.

SILVA, R. M. V. et al. Efeitos da radiofrequência no rejuvenescimento facial: estudo experimental. **ConScientiae saúde**, v. 16, n. 2, p.194-200, 2017.

VIEIRA-BAPTISTA, P. et al. Survey on Aesthetic Vulvovaginal Procedures: What do Portuguese Doctors and Medical Students Think? **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, v. 39, n. 8, p. 415-423, 2017.

REVISTA VEJA SAÚDE. Brasileiras andam insatisfeitas com a própria vagina. Mas por quê? Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/brasileiras-andam-insatisfeitas-com-a-propria-vagina-mas-por-que/>. Acesso em 18 abril 2021.



UFSM
PRE