

Conócete y Cuídate

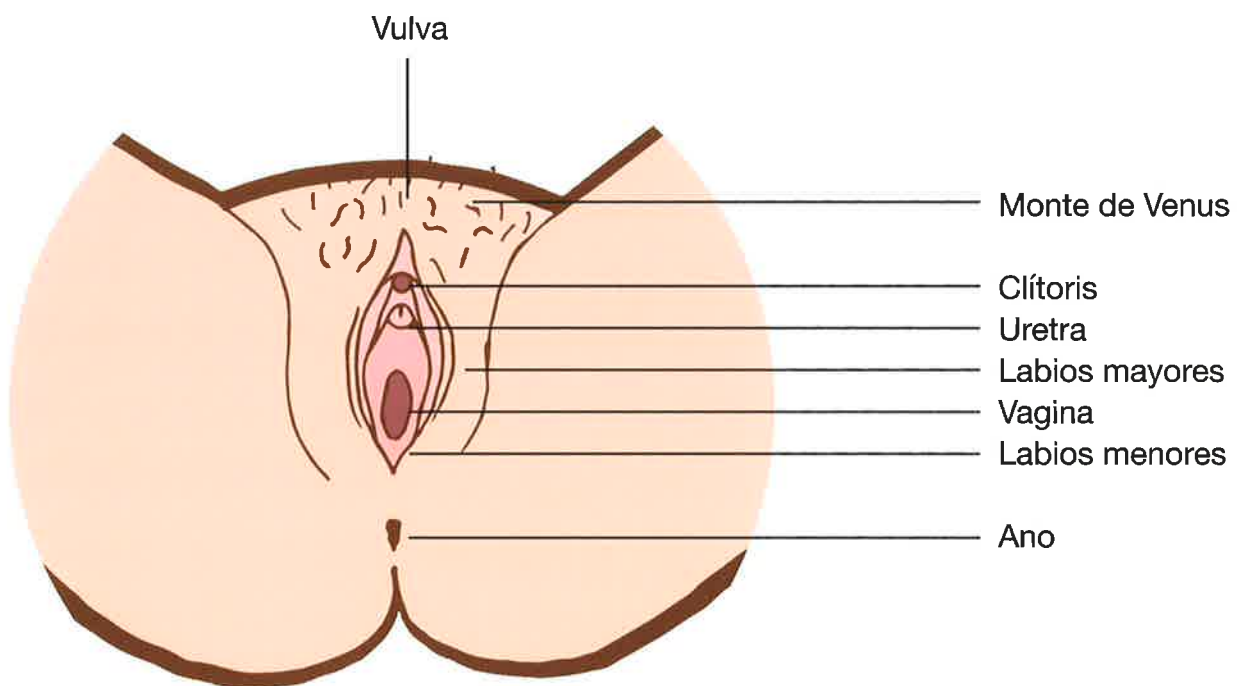


Órganos sexuales externos de las mujeres

Llamamos **vulva** a todos los órganos sexuales juntos de las mujeres.

A los órganos sexuales también se les llama genitales.

Los órganos sexuales externos de las mujeres son:

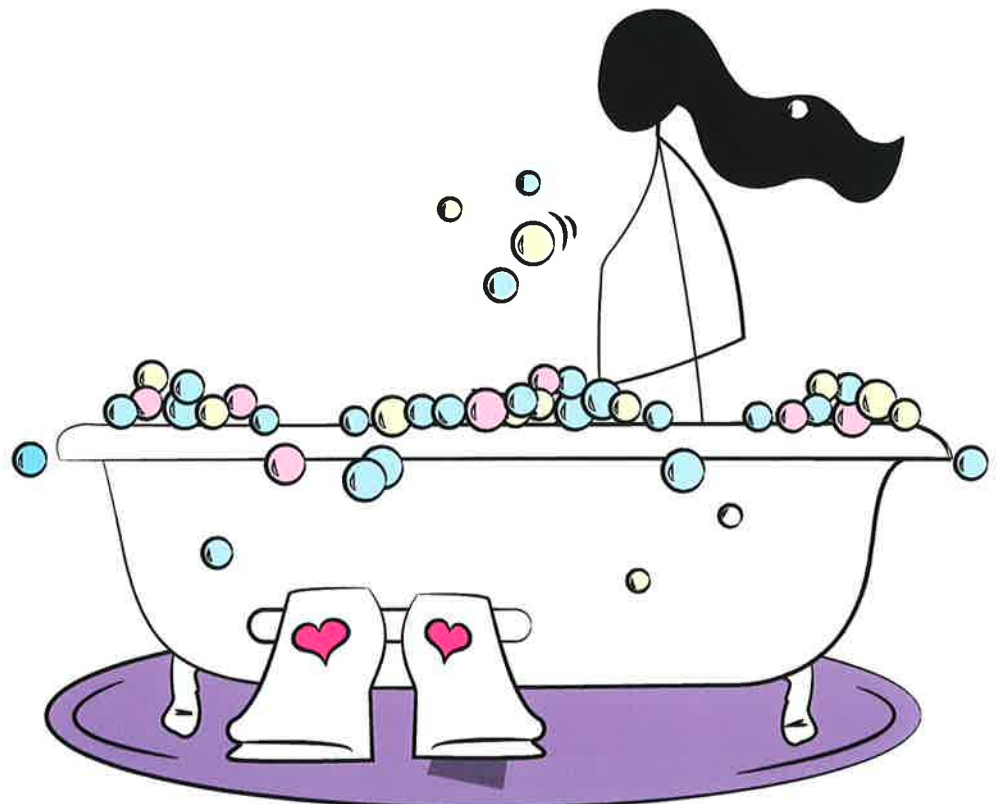


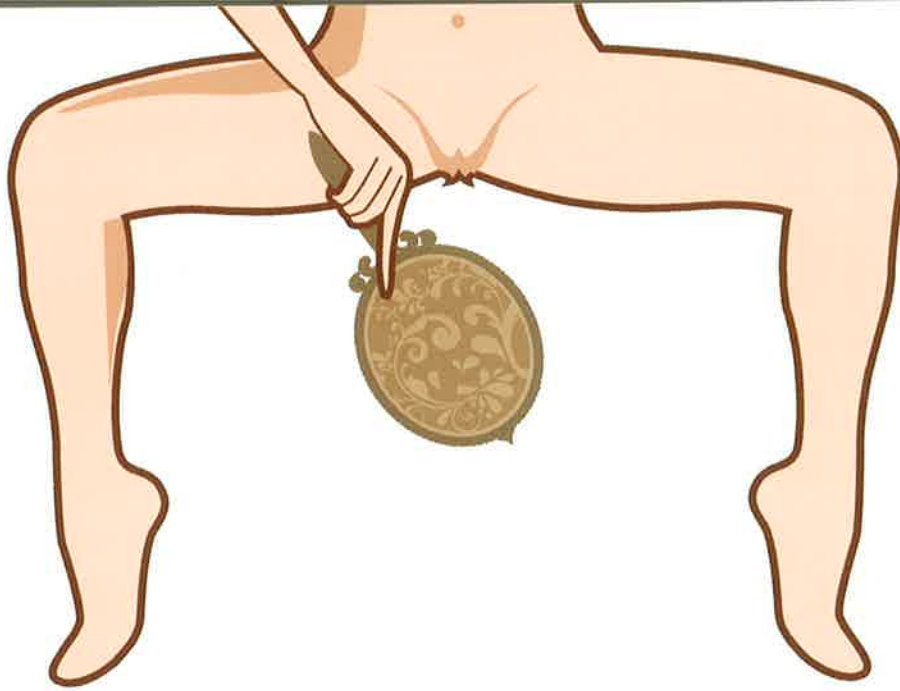
Higiene de los órganos sexuales de las mujeres

Para lavar bien la vulva, separa los labios mayores con una mano y con la otra mano limpia los demás órganos sexuales externos con agua y jabón neutro.

Báñate o dúchate a diario para tener una higiene adecuada.

Es importante que cuando te limpies de adelante hacia atrás, es decir, desde el monte de venus donde tienes pelos hacia el ano. Nunca al revés porque puedes llevar suciedad hacia la vulva.





La autoexploración

Vulva.

Primero lava bien tus manos.

Luego busca un lugar íntimo y con buena luz.

Quítate las bragas.

Siéntate en el borde de una silla
con las piernas abiertas.

Utiliza un espejo pequeño
para cogerlo con la mano.

Coloca el espejo entre tus piernas.
Así podrás ver cómo es tu vulva.

Ahora abre los labios mayores
y deja al descubierto los labios menores,
el clítoris, la uretra, la entrada de la vagina y el ano.
Recorre con los dedos los labios mayores y menores.
Comienza a tocar, menos el ano.

Los cambios de color, la textura
y el olor de la vulva pueden ser síntomas de infección.

Por último, lávate las manos.

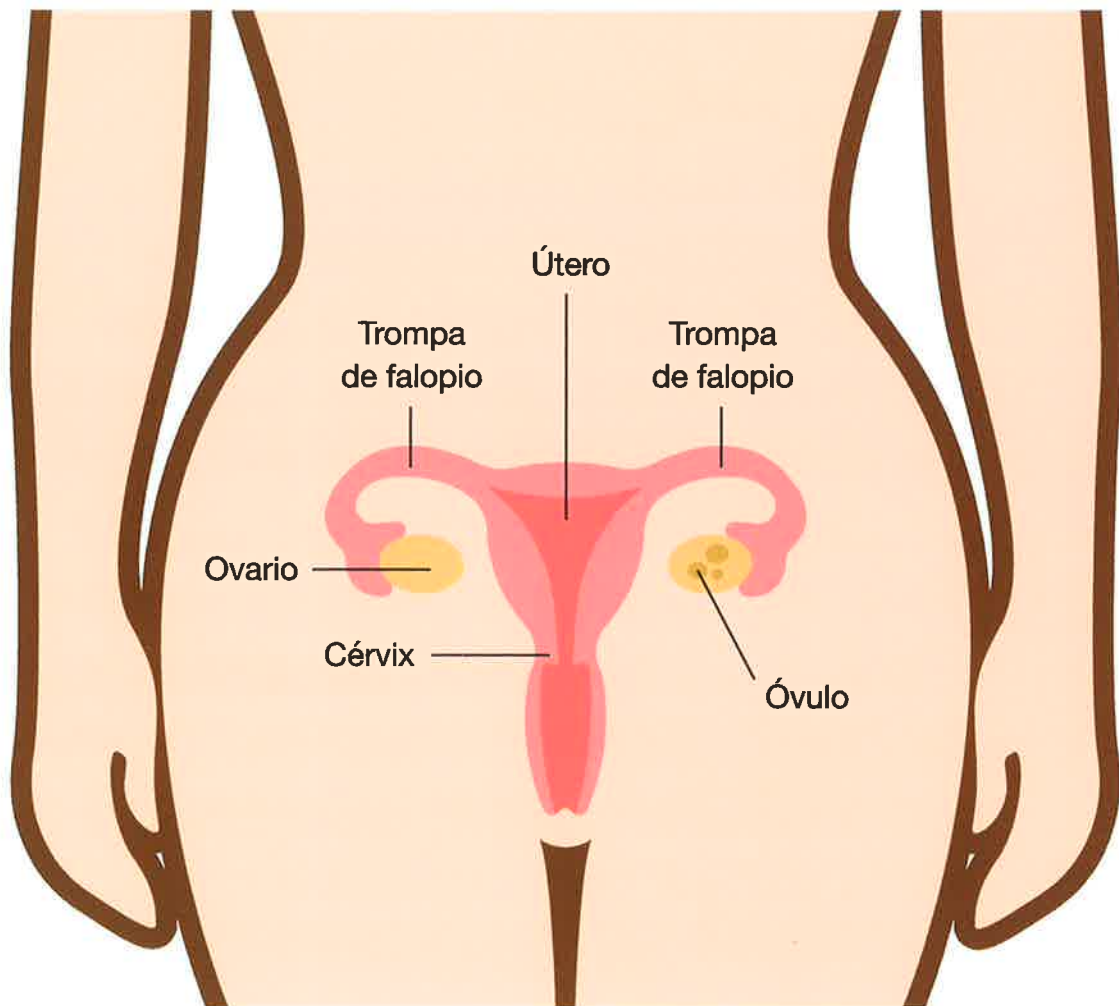
Puede que sientas excitación sexual.

Es normal y no pasa nada.

Pasará cuando dejes de tocarte.

Órganos sexuales internos de las mujeres

Los órganos sexuales internos de las mujeres son:



¿Dónde puedo informarme?

Hay varias asociaciones y centros donde puedes buscar información y atención.

Son:

Servicio de Asesoramiento Sexológico de Plena inclusión CV

Servicio gratuito de asesoramiento, orientación y apoyo sexológico para:

- Personas con discapacidad intelectual.
- Familias, Profesionales, Personas de Apoyo y Asociaciones.

La finalidad del servicio es dar apoyos para que las personas con discapacidad intelectual tengan una vida afectiva y sexual plena, sana y satisfactoria.

Dirección: Calle Quart, 29, Bajo, Valencia.

Teléfono: 963 923 733

e-mail: sexologia@plenainclusioncv.org

Centros de salud sexual y reproductiva

Hay que acudir al que nos corresponde según dónde vivimos.

Pídele cita a tu médico o médica.

Dan información sobre métodos anticonceptivos, sobre infecciones de transmisión sexual, sobre la interrupción del embarazo y sobre tu salud sexual. También ofrecen tratamientos si los necesitas.