

Dalla ginecologa più
amata dalle ragazze

AMBRA GARRETTO

CHIAMALA

CON
IL SUO NOME

Tutto quello che una ragazza
deve sapere per prendersi
cura della propria vagina e
di sé

FABBRI
EDITORI

AMBRA GARRETTO

CHIAMALA
CON
IL SUO NOME

FABBRI
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Illustrazioni di Martina Filippella

Prima edizione: maggio 2022

ISBN: 978-88-915-8654-4

Progetto grafico: Danielle Stern

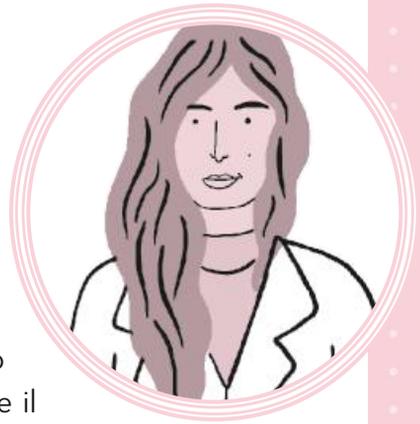
Impaginazione: Eleonora Bassi

*Alle mie figlie,
a tutte le figlie che in questi anni
ho accompagnato alla vita
e che, passo dopo passo, diventeranno donne.
A voi, che siete il nostro futuro.
Alle loro mamme,
che le lasceranno libere
di spiccare il volo.*

INTRODUZIONE

CARA LETTRICE,

se hai tra le mani questo libro è perché probabilmente anche tu, come tantissime delle donne che ascolto ogni giorno, nel mio studio medico ma anche sui social, vuoi capire come prenderti cura del tuo corpo, tutelando la tua salute e il tuo benessere.



Ma forse hai anche una grande incertezza su dove andare a cercare le informazioni utili per conoscerti (e stare) meglio: a chi chiedere? Di chi fidarsi? Come far capire che un disturbo o un fastidio ti preoccupano e non ti fanno sentire “normale”? Come superare certi imbarazzi?

Proprio per rispondere a queste e a tante altre domande, all'inizio del 2020 ho deciso di cominciare a sfruttare ciò che di buono la rete e i social hanno da offrire, creando un account su Instagram in cui l'infor-

mazione scientifica sia semplice, aperta a tutti e vicina alla quotidianità, e che faccia circolare contenuti interessanti e preziosi per ciascuna donna.

Scrivere queste pagine è stato dunque il naturale proseguimento di quel progetto: tutte le donne devono essere messe nelle condizioni di sapere come preservare la loro salute, e l'ideale sarebbe iniziare sin da giovanissime. Anche se per la mia esperienza posso assicurarti che non è mai troppo tardi!

Purtroppo, nonostante qualche timido passo avanti, non è così facile accedere a una completa e approfondita educazione all'affettività, alla sessualità e alle corrette abitudini di cura del corpo femminile.

Non lo è nemmeno nella sfera più privata: un dialogo in famiglia su questi temi non è sempre scontato, e parlarne tra amiche, al di là del prezioso bagaglio di solidarietà e confidenza, spesso non fa che confondere ancora di più le idee.

Senza considerare tutte le informazioni fuorvianti (e spesso proprio scorrette) che può capitare di trovare in internet.

È davvero un peccato, perché, come vedremo, se semi bene e mantieni il tuo corpo in salute facendo della prevenzione e della corretta informazione un vero e proprio stile di vita, poi raccoglierai frutti buonissimi.

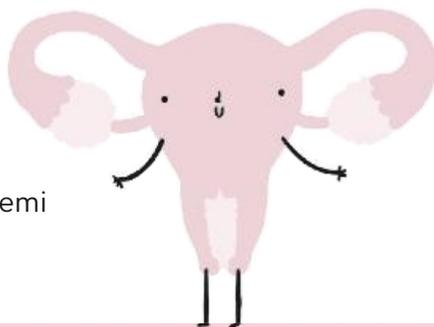
Con questo intento, e con uno sguardo sul tuo presente e insieme con un occhio sempre rivolto al tuo fu-

turo, nel libro che hai tra le mani ho messo insieme tutto quello che c'è da sapere sulla tua salute intima, per sgombrare il campo una volta per tutte da dubbi, incertezze, false credenze e imbarazzi.

Partiremo dalle basi, fondamentali: come è fatto e come funziona il tuo apparato genitale e riproduttivo. Niente paura! Non troverai troppi termini tecnici né lunghe spiegazioni da freddo manuale, ma tante curiosità e illustrazioni che ti faranno venire voglia di saperne di più. E anche di capire come prenderti cura al meglio di una zona tanto delicata e preziosa del tuo corpo.

Cercherò poi di spiegarti perché vivere senza disagi o dolore non solo è possibile, ma è un tuo diritto: non dimenticarlo mai!

E ti mostrerò anche l'importanza di rivolgersi al ginecologo per chiarire dubbi, fare domande, costruire una relazione di fiducia in cui il dialogo occupa più spazio di quanto ti aspetti e, ovviamente, individuare e risolvere in modo tempestivo qualsiasi disturbo. Sì, perché oltre a capire come sei fatta, come avere una cura corretta delle tue zone intime e come funziona il ciclo mestruale, se parliamo di salute femminile non possiamo trascurare (e infatti in queste pagine ne parleremo eccome!) i problemi



intimi più comuni, da affrontare con serenità e curare nel modo giusto per te, la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale e la scelta del metodo contraccettivo più adatto, per vivere il sesso senza preoccupazioni e condizionamenti.

**Spero di cuore che questo viaggio
che faremo insieme ti incuriosisca
e contribuisca a renderti più informata,
consapevole e fiera di essere una donna.**

The background of the entire image is a light pink color with a black grid pattern. The grid lines are thick and hand-drawn, creating a grid of squares. The pattern is partially obscured by white, wavy-edged shapes that resemble clouds or stylized waves, positioned at the top and bottom of the frame.

premesse

UNA CONOSCENZA INTIMA