

LA BIBLIOTECA DEL BENESSERE INTIMO

INTIMATE CARE

**PER TRASFORMARE
LA CURA INTIMA IN
UN GESTO DI BENESSERE**

UNA GUIDA PRATICA PER CONOSCERE,
ASCOLTARE E PRENDERTI CURA
DELLA TUA INTIMITÀ OGNI GIORNO.

GUIDA PRATICA & WORKBOOK

*La***VR**

www.LAVR.IT

Benvenuta/o

nella Biblioteca del Benessere Intimo.

Crediamo che il benessere sessuale nasca prima di tutto dalla conoscenza. Per questo abbiamo creato **una collana di guide gratuite** pensate per offrire informazioni affidabili, spunti pratici e strumenti utili per vivere la sessualità con maggiore consapevolezza, libertà e serenità.

Ogni guida affronta un tema diverso e nasce dall'esperienza educativa de La Vita in Rosso insieme al contributo di professioniste e consulenti specializzate.

Buona lettura.

Il team de La Vita in Rosso

COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA

Ogni guida della Biblioteca del Benessere Intimo è pensata per accompagnarti in un percorso fatto di conoscenza, consapevolezza e strumenti pratici. Ecco cosa ti aspetta nelle prossime pagine.

CONOSCERE > La vulva, la vagina e la loro anatomia, per imparare a chiamare le cose con il loro nome.

ORIENTARSI > La Geografia del piacere: una mappa per conoscere la tua vulva e riconoscere ciò che la rende unica.

COCCOLARSI > Piccoli gesti di cura, comfort e attenzione per la pelle vulvare.

IDRATARE > Perché idratazione e lubrificazione non sono la stessa cosa e perché il comfort non è mai un ripiego.

SCIVOLARE > Il lubrificante come strumento di piacere, esplorazione e nuove sensazioni.

SENTIRE > Stimolazione, curiosità e strumenti per imparare ad ascoltare ciò che ti piace.

CAMBIARE PROSPETTIVA > Nuovi modi di esplorare il piacere, cambiando ritmo, intensità, zone e strumenti.

PROFUMARE > La dimensione sensoriale dell'intimità: profumi, texture e luce, senza nascondere ciò che è naturalmente tuo.

GIOCARE > Decorare, adornare, sperimentare. Perché anche il gioco può far parte della cura.

CREARE IL TUO RITUALE > Mettere insieme ciò che hai scoperto e costruire una V-Care che abbia senso per te.

ASCOLTARE I SEGNALI > Riconoscere i cambiamenti del corpo e capire quando è il momento di fermarsi e chiedere aiuto.

SCEGLIERE PER TE > Lasciare andare le regole, tenere ciò che ti fa stare bene e ricordarti che la tua intimità non ha una formula unica. La cura intima non comincia dal prodotto giusto. Comincia dal conoscere il proprio corpo.

LA CONOSCENZA DEL CORPO È UNO DEI PRIMI PASSI VERSO IL BENESSERE.

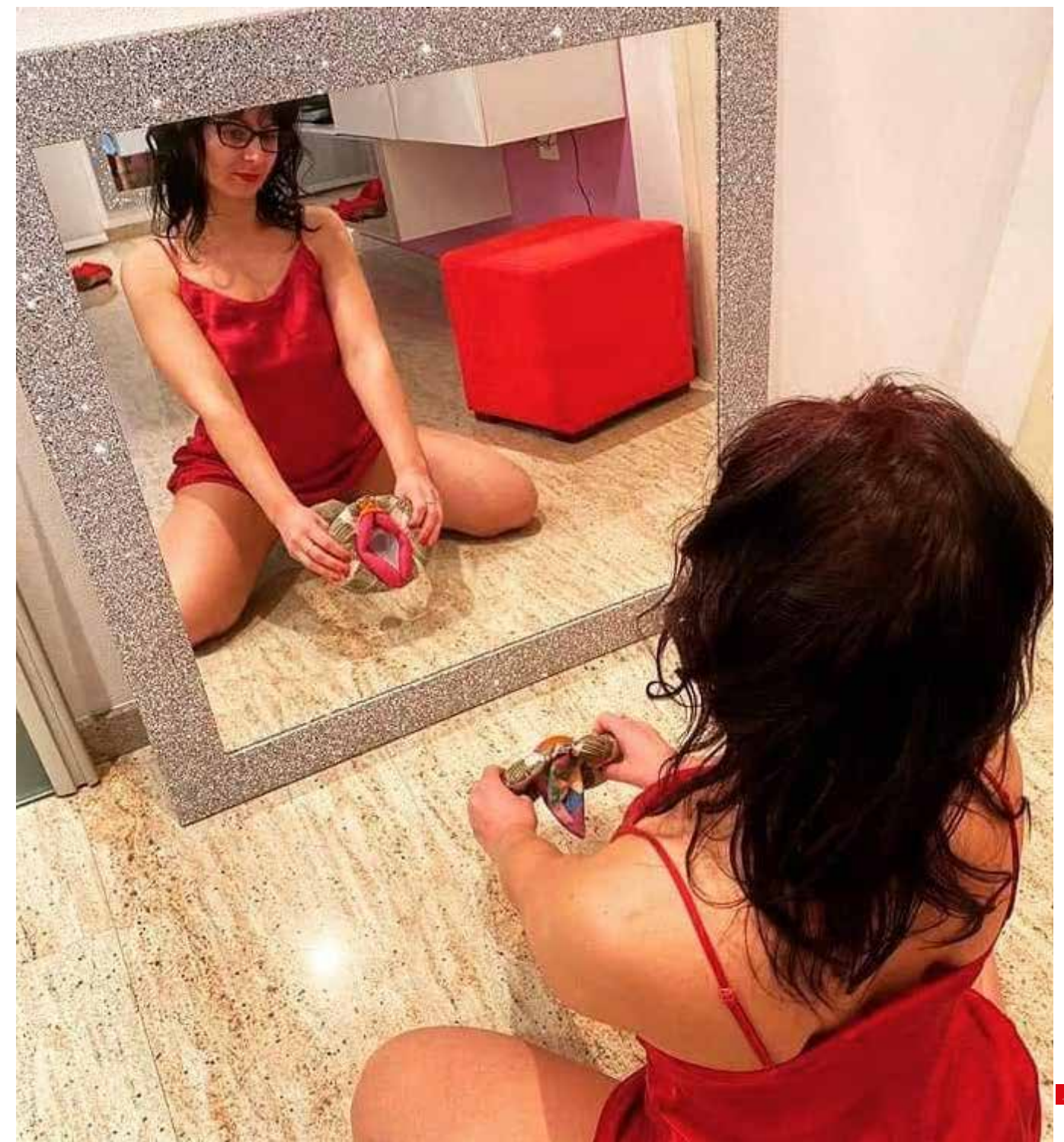
INTRODUZIONE

Questa guida parte dalla conoscenza del corpo e dalla sua geografia, per aiutarti a orientarti nella tua intimità con più consapevolezza.

Da qui il percorso continua attraverso la cura, l'idratazione, il piacere e la sensorialità, fino alla scoperta di nuovi modi per ascoltare, esplorare e giocare con il corpo.

Non troverai una routine perfetta da seguire, ma idee, strumenti e spunti da fare tuoi.

Perché prendersi cura della propria intimità significa anche imparare a scegliere ciò che fa stare bene te.





CAPITOLO 1 - CONOSCERE

La cura intima non è solo igiene.

Quando pensiamo alla “cura intima”, spesso pensiamo subito alla pulizia.

Ma la nostra intimità non ha bisogno di essere continuamente pulita, profumata, corretta o resa “perfetta”. Ha bisogno, prima di tutto, di essere conosciuta.

La vulva è una parte del corpo. Una parte delicata, sensibile, viva.

E come ogni altra parte del corpo può avere bisogno di attenzioni diverse nei diversi momenti della nostra vita.

Cura significa anche imparare a riconoscere ciò che ci fa stare bene, ciò che ci irrita, ciò che ci dà comfort e ciò che invece il nostro corpo non gradisce.

Significa conoscere la differenza tra vulva e vagina, capire come funziona la nostra naturale protezione, scegliere con consapevolezza ciò che applichiamo sulla pelle e sulle mucose.

E significa anche concederci qualcosa che troppo spesso dimentichiamo: non dobbiamo aspettare che ci sia un problema per prenderci cura di noi.

La cura può essere prevenzione, comfort, ascolto.

Può essere un piccolo rituale quotidiano.
E, perché no, può diventare anche piacere.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Quanto conosci davvero la tua vulva?

Non come dovrebbe essere secondo immagini, pubblicità o stereotipi. La tua.

Osserva.
Tocca.
Ascolta.

La conoscenza del corpo è uno dei primi passi verso il benessere.

CAPITOLO 2 - ORIENTARSI

Geografia del piacere

VULVA ≠ VAGINA

Prima di prenderci cura di qualcosa, c'è una cosa che possiamo fare: imparare a conoscerla.

E con il nostro corpo vale ancora di più.

Perché quante di noi saprebbero indicare con sicurezza tutte le parti della propria vulva?

E quante, invece, usano la parola "vagina" per indicare tutto ciò che si trova là sotto?

Partiamo proprio da qui: **vulva e vagina non sono la stessa cosa.**



*“Vulva e vagina
non sono la stessa cosa.”*

LA MAPPA DELLA TUA VULVA

PELI PUBICI

Non sono lì per caso: proteggono la pelle della zona genitale dagli sfregamenti e contribuiscono alla sensibilità della regione. E soprattutto: averne tanti, pochi, naturali, depilati o rasati è una scelta personale. Non esiste una quantità "giusta".

MONTE DI VENERE

È la zona morbida e leggermente rilevata che si trova sopra l'osso pubico. È ricoperta di peli dopo la pubertà e contiene tessuto adiposo che contribuisce a proteggere le strutture sottostanti. È il nostro morbido punto di partenza.

LABBRA ESTERNE

Sono le pieghe cutanee più esterne della vulva. Proteggono e racchiudono le strutture più interne e, come tutto il resto della vulva, possono avere forme, dimensioni, colori e simmetrie molto diverse. Non devono assomigliare a nessun modello.

LABBRA INTERNE

Sono le pieghe più interne che delimitano il vestibolo. Possono essere più o meno visibili rispetto alle labbra esterne, simmetriche oppure no, più lunghe da un lato e più corte dall'altro. La varietà è la normalità.

PREPUZIO DELLA CLITORIDE

È quella piccola piega di tessuto che ricopre e protegge il glande della clitoride. Può scoprire più o meno il glande, a seconda dell'anatomia individuale e anche del momento. Una piccola protezione per una grande zona di sensibilità.

GLANDE DELLA CLITORIDE

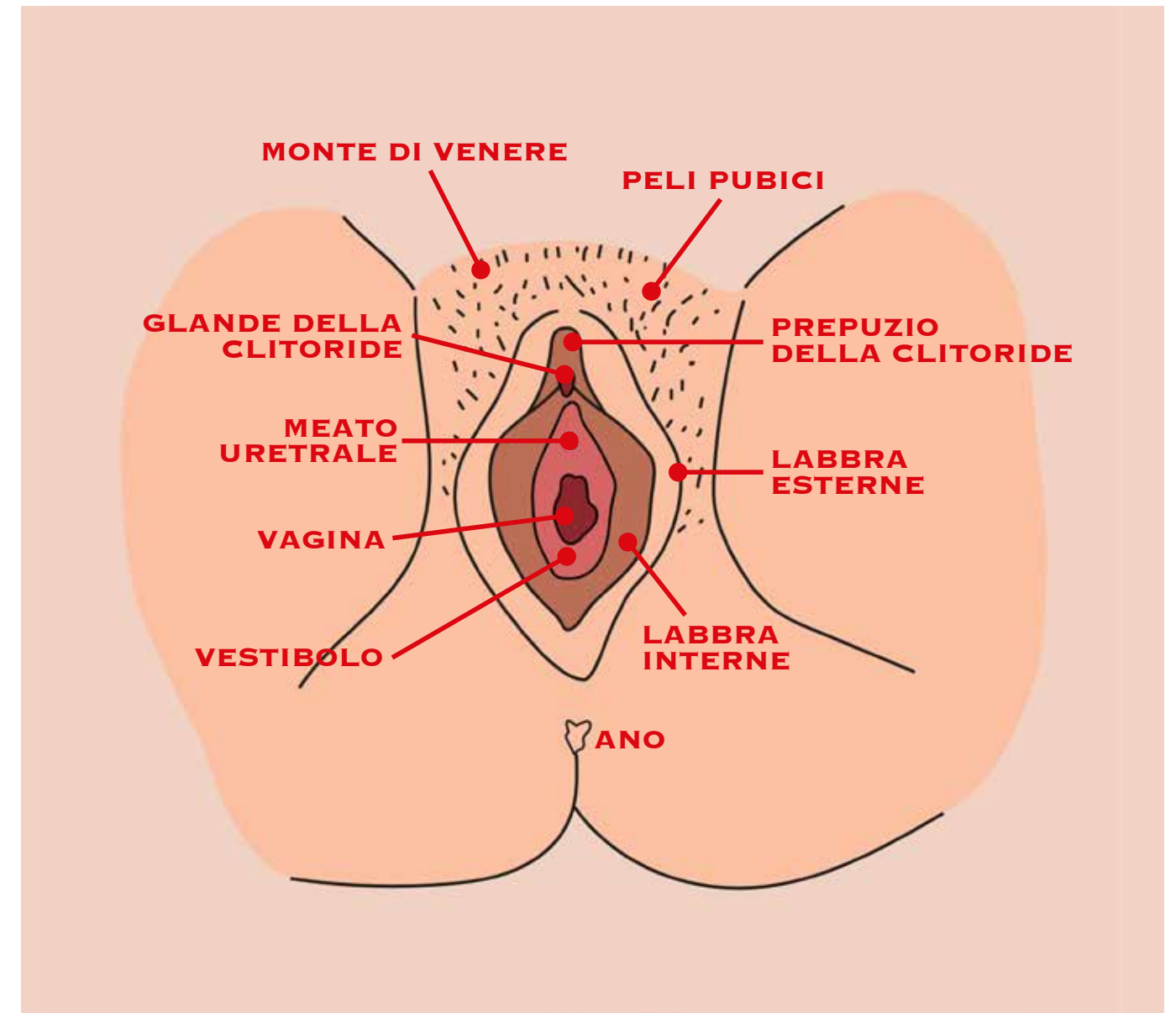
È la parte esterna più visibile della clitoride ed è una delle strutture più densamente innervate del corpo. La sua funzione è strettamente legata alla risposta sessuale e al piacere. Non è un dettaglio anatomico: è una protagonista. E quello che vediamo è soltanto la punta dell'iceberg: la maggior parte della clitoride si trova all'interno.

VESTIBOLO

È l'area compresa tra le labbra interne nella quale si trovano il meato uretrale e l'ingresso vaginale. È una zona importante anche per la sensibilità e per la risposta sessuale. Una sorta di "anticamera" tra ciò che vediamo e ciò che accoglie.

MEATO URETRALE

È la piccola apertura attraverso cui fuoriesce l'urina. Si trova nel vestibolo, al di sotto del glande della clitoride e al di sopra dell'ingresso vaginale. Piccolo, ma con una funzione ben precisa: da qui esce la pipì.



**LA TUA VULVA
NON DEVE SUPERARE
NESSUN ESAME
DI BELLEZZA.**

Non c'è una vulva uguale all'altra.

Cambiano forme, dimensioni, colori, simmetrie e quantità di peli.
E non esiste una conformazione "giusta" a cui assomigliare.
La tua vulva non deve superare nessun esame di bellezza.

E POI C'È LEI: LA VAGINA.

Se la vulva è il nostro territorio esterno, **la vagina è il canale interno**. È un canale muscolo-mucoso elastico che collega la vulva alla cervice uterina. Ma definirla soltanto così sarebbe un po' come descrivere una casa dicendo che ha una porta.

Perché la vagina è anche **un luogo che accoglie**.

Accoglie il pene durante la penetrazione, ma non solo: accoglie le dita, le proprie o quelle di un'altra persona, durante l'esplorazione e la masturbazione; accoglie un sex toy, un assorbente interno, una coppetta mestruale, le secrezioni provenienti dall'utero e, durante il parto, è il canale attraverso cui passa il neonato.

E soprattutto è una **struttura dinamica**.

Quando siamo eccitate, la vagina cambia: si allunga e si espande, le pareti diventano più umide e aumenta la lubrificazione. Il corpo, insomma, non si limita a "prepararsi". Si adatta. Accoglie. E questa è una delle cose più affascinanti della nostra anatomia.

Accogliere non significa essere sempre pronte. Il fatto che la vagina sia fatta per accogliere non significa che debba farlo sempre, né che debba farlo quando non lo desideriamo. **Anatomia e consenso sono due cose diverse**. Il corpo può essere capace di accogliere e, allo stesso tempo, noi possiamo scegliere di non farlo.

ANATOMIA E CONSENSO SONO 2 COSE DIVERSE.

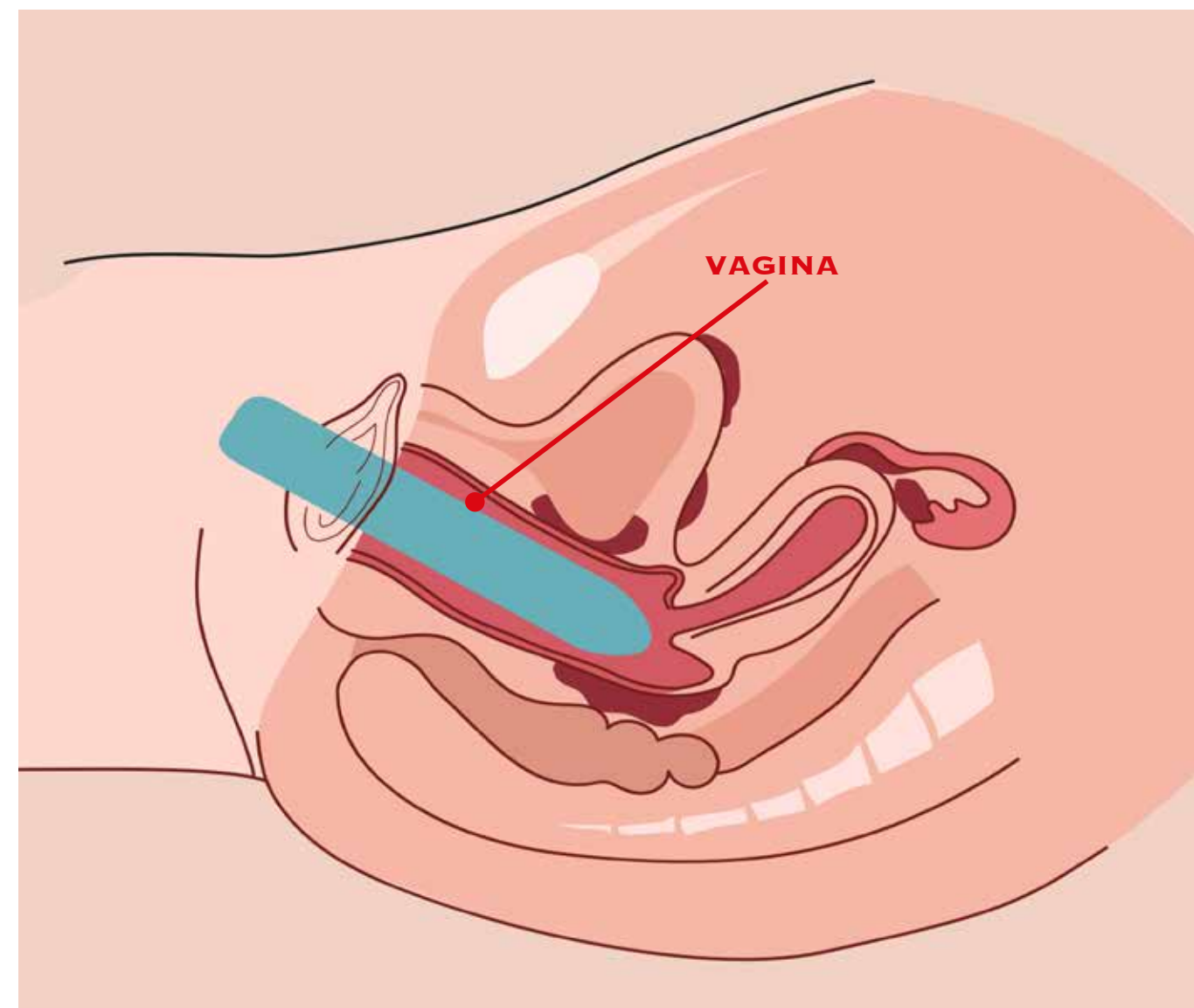
LA VAGINA SA GIÀ COME PRENDERSI CURA DI SÉ.

La vagina possiede un proprio equilibrio naturale, determinato anche dal pH e dal microbiota, che contribuiscono alla sua protezione. Per questo non ha bisogno di essere lavata internamente. Anzi, i lavaggi vaginali interni possono alterare questo equilibrio.

La vulva, invece, comprende diverse strutture, alcune rivestite da cute e altre da tessuto mucoso. È anche per questo che la detersione deve essere delicata e rispettosa: non stiamo lavando una superficie qualsiasi, ma una zona del corpo fatta di pelle e mucose, sensibile e ricca di terminazioni nervose.

Meno è spesso meglio.

Per anni ci hanno raccontato che l'intimità femminile dovesse essere sempre "fresca", profumata e perfettamente neutra.



Ma una vulva non deve profumare di fiori per essere pulita. Ha un odore. Il tuo. E conoscere la propria normalità è molto più utile che cercare continuamente di modificarla. Prendersi cura della propria intimità non significa cancellare ciò che è naturale. Significa imparare a riconoscerlo e rispettarlo.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Quanto conosci davvero la tua vulva?

Non come dovrebbe essere secondo immagini, pubblicità o stereotipi. La tua.

PROVA

Prendi uno specchio e osserva la tua vulva con curiosità, senza cercare di giudicarla o confrontarla. Poi, se ti va, esplorala anche attraverso il tatto.

Riconoscere le diverse zone, percepirne consistenza, sensibilità e differenze è un modo semplice per costruire una relazione più consapevole con il proprio corpo.

La geografia del piacere comincia da qui: dal sapere dove siamo.

CAPITOLO 3 - COCCOLARSI

UN PICCOLO RITUALE PER LA TUA VULVA

La cura della vulva non significa fare di più.

Significa scegliere gesti semplici, adatti a ciò di cui la pelle ha bisogno. E a volte può essere utile pensare alla propria routine come a un **piccolo rituale in tre passaggi**:

- detergere
 - idratare
 - nutrire
- } Tre gesti diversi, tre momenti diversi.

1. DETERGERE

È qui che la scelta del detergente può fare la differenza. La vulva è una zona delicata, esposta ogni giorno a sudore, movimento, biancheria, sport, mestruazioni e tanti piccoli fattori che possono modificare la sensazione della pelle.

L'obiettivo non è lavare di più.

È lavare in modo delicato, rispettando ciò che naturalmente protegge la vulva.

Prebiotic Intimate Wash Gentle Foam

Una mousse detergente prebiotica pensata per la detersione esterna della vulva, senza sapone e formulata per detergere senza lasciare quella sensazione di pelle "tirata".

Può diventare il primo gesto della tua routine, al mattino, alla sera o ogni volta che senti il bisogno di una detersione dopo sport, sudorazione o mestruazioni.

Non serve trasformare la detersione in una missione. **Il corpo non ha bisogno di essere sgrassato. Ha bisogno di essere rispettato.**

2. IDRATARE

Dopo la detersione arriva un gesto ancora più semplice: ascoltare la pelle.

A volte ha bisogno soltanto di sentirsi morbida, confortevole, nutrita.

E qui entrano in gioco le **Revitalizing Massage Drops**.

Revitalizing Massage Drops

Una texture fluida e leggera pensata per idratare, lenire e accompagnare la pelle della vulva nel quotidiano.

Puoi usarle dopo la detersione, sulla pelle asciutta, con poche gocce e un delicato massaggio circolare fino all'assorbimento. Sono particolarmente piacevoli nei momenti in cui la pelle può chiedere un po' più di attenzione: dopo la depilazione, dopo una giornata al mare, in presenza di piccoli fastidi legati allo sfregamento o semplicemente quando hai voglia di dedicarti qualche minuto.

E c'è un dettaglio interessante: possono diventare anche un **gel da massaggio intimo esterno**. Da sole. Con le tue mani. Per un gesto di cura che può trasformarsi, quando ne hai voglia, anche in un momento di piacere. Non sono però un lubrificante: per i rapporti o per la lubrificazione durante la stimolazione, meglio scegliere un prodotto specificamente formulato per quello scopo. **La cura può cominciare come un gesto quotidiano e diventare, semplicemente, un modo piacevole di stare nel proprio corpo.**

3. NUTRIRE

E poi c'è il momento della coccola più intensa.

Quella da concedersi quando vuoi lasciare alla pelle tutto il tempo di ricevere.

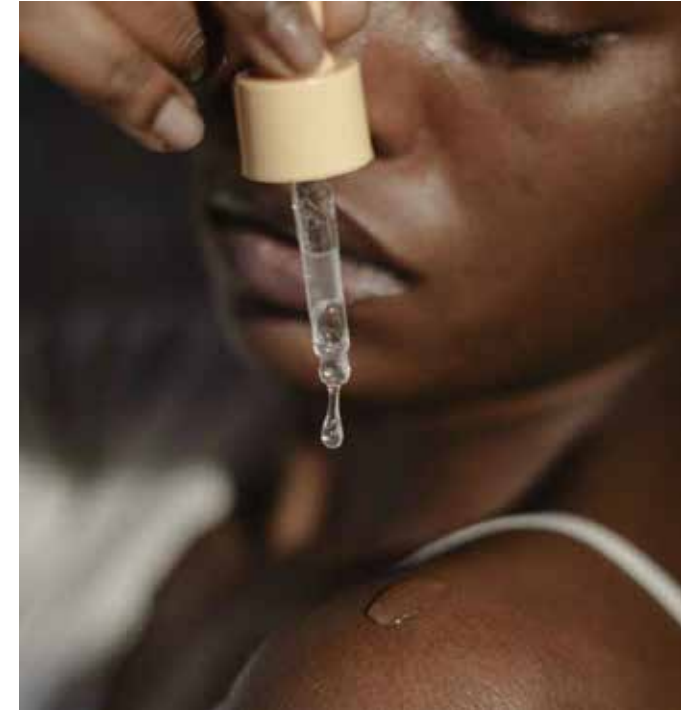
Vulva Balm

Un balsamo ricco e avvolgente pensato per nutrire e dare comfort alla pelle della vulva. La sua texture più corposa lo rende perfetto per un rituale serale: applicalo sulla pelle asciutta con uno strato generoso e lascialo agire durante la notte.

È quasi una maschera per la vulva.

Nessuna fretta. Nessun gesto da aggiungere dopo. Solo il tempo necessario perché la pelle riceva la sua coccola.

Puoi riapplicarlo quando ne senti il bisogno, anche nei momenti in cui la pelle può essere



più sensibile o chiedere maggiore comfort, per esempio durante le mestruazioni o in perimenopausa. **La cura non deve sempre essere veloce. A volte può essere un gesto lento, fatto apposta per te.**

Tre gesti. Un piccolo rituale.

DETERGI
con delicatezza.

IDRATA
con leggerezza.

NUTRI
con calma.

Non devi necessariamente trasformarli in una routine rigida. Puoi ascoltare la tua pelle e scegliere di volta in volta ciò che le serve. Perché anche questo significa prendersi cura della propria vulva: non fare tutto.

Sapere cosa scegliere.

E ogni tanto puoi concederti qualcosa in più. Un piccolo rituale fuori dalla routine, da vivere con calma, curiosità e un pizzico di piacere.

Vulva Mask LaVR

Una maschera in viscosa a forma di farfalla, imbevuta di un siero con prebiotici e postbiotici, pensata per idratare, tonificare e sostenere il naturale equilibrio della pelle, con un delicato contrasto tra calore e freschezza e una nota ai frutti rossi.

La forma a farfalla non è solo estetica. Invita a fermarsi. Ad appoggiarla con calma. A concedersi qualche minuto senza dover fare altro.

Il delicato contrasto tra calore e freschezza risveglia le sensazioni, mentre la profumazione ai frutti rossi accompagna l'esperienza senza trasformarla in una rincorsa alla perfezione. **Ed è forse questa la cosa più bella.**

Abbiamo scelto un effetto leggermente stimolante proprio perché volevamo che questa coccola rimanesse anche un piccolo gioco.



Perché il benessere intimo non deve essere sempre serio. Può essere curioso. Può essere sensoriale. Può perfino strappare un sorriso. Una coccola non ha bisogno di una giustificazione

Ci hanno insegnato a prenderci cura del corpo soprattutto quando qualcosa non va.

Ma possiamo anche fare il contrario. Possiamo prendercene cura perché ci fa stare bene. Perché ci piace. Perché il nostro corpo merita attenzione anche nei giorni in cui non chiede aiuto.

Ed è qui che la cura incontra il piacere: non come obiettivo da raggiungere, ma come possibilità da concedersi.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Quando è stata l'ultima volta che hai dedicato qualche minuto alla tua vulva senza che ci fosse un motivo "pratico"?

PROVA

Dopo la doccia, prenditi un minuto per osservare come si sente il tuo corpo.

La pelle è morbida? Tira? È più sensibile del solito? Non serve intervenire sempre. A volte il primo gesto di cura è semplicemente accorgersene.

La vulva non ha bisogno di essere perfetta. Ha bisogno di essere ascoltata.

Se la pelle è secca, irritata o particolarmente sensibile, possiamo scegliere prodotti formulati per offrire comfort. Se sta bene, possiamo semplicemente lasciarla stare.

**LA CURA NON È
FARE SEMPRE QUALCOSA.**

**È SAPERE
QUANDO FARLO.**

CAPITOLO 4 - IDRATARE

IL CORPO CAMBIA. E VA BENE COSÌ.

Ci hanno insegnato che il lubrificante serve solo quando "c'è un problema". In realtà può essere una delle forme più semplici di cura. La lubrificazione naturale cambia continuamente. Può cambiare con il ciclo mestruale, con lo stress, con i farmaci, nel post-parto, durante la perimenopausa e la menopausa, oppure semplicemente perché quel giorno il corpo ha un ritmo diverso.

E nessuna di queste situazioni dice qualcosa sul tuo desiderio, sulla tua femminilità o sulla tua capacità di provare piacere.

Il corpo cambia. E noi possiamo accompagnarlo.

Idratazione e lubrificazione non sono la stessa cosa. Queste due parole vengono spesso usate come sinonimi, ma raccontano bisogni diversi.

L'idratazione aiuta a mantenere comfort, elasticità e benessere delle mucose. La lubrificazione, invece, riduce l'attrito e rende più piacevole il movimento. Spesso lavorano insieme. Ed è proprio per questo che scegliere il prodotto giusto può fare una grande differenza.

Quando il comfort diventa protagonista

Intimate Moisturising Lubricant

Un lubrificante idratante a base d'acqua, formulato con ingredienti di origine naturale come aloe vera, acido ialuronico e allantoina, pensato per accompagnare le mucose quando chiedono più comfort, morbidezza e benessere. Compatibile con preservativi e sex toy.

Ci piace pensarlo come il prodotto che ti ricorda una cosa importante: non devi aspettare di sentire fastidio per meritare comfort.

Lo scivolare più naturale possibile.



Water Based Lubricant

Un lubrificante a base d'acqua pensato per accompagnare il piacere con una sensazione di comfort e idratazione. La sua formula a bassa osmolalità contiene acido ialuronico, aloe vera e acido lattico, ed è formulata a pH 4,5. La texture setosa aiuta a ridurre l'attrito e a mantenere la pelle morbida ed elastica.

Senza glicerina, profumi, coloranti e parabeni, è una scelta delicata anche nei momenti in cui la lubrificazione naturale può cambiare, per esempio durante perimenopausa e menopausa.

A volte il miglior lubrificante è quello che quasi ti dimentichi di avere. Perché quando il corpo scivola con naturalezza, l'attenzione può tornare alle sensazioni.

Il lubrificante non è un ripiego.

Usare un lubrificante non significa che il corpo "non stia funzionando". Significa scegliere più comfort. Più morbidezza. Meno attrito. E, spesso, anche più libertà di concentrarsi su quello che conta davvero: le sensazioni.

Perché la V-Care non finisce quando il piacere comincia. Ci arriva insieme.



ASCOLTA IL TUO CORPO

Ti è mai capitato di pensare che il lubrificante fosse "l'ultima risorsa"?

PROVA

La prossima volta che scegli un momento di intimità - da sola o in coppia - prova a considerare il lubrificante non come una soluzione a un problema, ma come un gesto di comfort.

A volte basta cambiare prospettiva per cambiare anche l'esperienza.

IL LUBRIFICANTE NON È UN RIPIEGO.



bloom EXPERIENCE

INTIMATE CARE EDITION

Rituale Bloom - Bloom Experience, Intimate Care Edition.

Non un semplice kit. Un rituale.

Hai mai pensato alla cura intima come a un momento da dedicare davvero a te?

La Bloom Experience – Intimate Care Edition è un'esperienza firmata La Vita in Rosso, pensata per accompagnarti alla scoperta della V-Care: conoscere meglio il tuo corpo, prendertene cura, ascoltare le sensazioni e scoprire nuovi modi di vivere la tua intimità.

È un incontro della durata di circa un'ora, che puoi vivere **da sola oppure in compagnia di una persona con cui ti va di condividere questa esperienza**, insieme a una consulente La Vita in Rosso.

Durante l'esperienza, la cura intima diventa qualcosa da conoscere, provare e sentire. Un piccolo viaggio attraverso gesti e prodotti dedicati alla vulva e all'intimità, che accompagnano diversi momenti: **prendersi cura, nutrire le sensazioni e lasciare spazio anche al piacere.**

Non c'è una routine perfetta da imparare e non c'è un modo giusto di farlo. C'è la possibilità di fermarsi, fare domande, scoprire nuove sensazioni e capire cosa ti fa stare bene.

La V-Care, quando la conoscenza diventa esperienza.

Vuoi saperne di più?

Parla con una consulente La Vita in Rosso e scopri la Bloom Experience.

CAPITOLO 5 - SCIVOLARE

IL PRIMO SEX TOY? POTREBBE ESSERE UN LUBRIFICANTE.

Se ti dicessimo di pensare a un sex toy, probabilmente immagineresti un oggetto. Un vibratore. Un suzionatore. Qualcosa di tecnologico. E se invece il primo strumento di piacere fosse qualcosa di molto più semplice? Un lubrificante.

Perché un lubrificante non serve solo a “far scorrere meglio”. Può cambiare il modo in cui il corpo vive il contatto. Può rendere le carezze più morbide. Può invitare a rallentare. Può trasformare un gesto abituale in una sensazione completamente nuova.

Ed è proprio qui che smette di essere un rimedio. **Diventa uno strumento di esplorazione.** Più scivola il corpo, più possono emergere le sensazioni. Quando diminuisce l'attrito, spesso aumenta lo spazio per percepire. Una carezza può sembrare diversa. Un massaggio può diventare più avvolgente. L'esplorazione della vulva può risultare più piacevole. E anche il piacere in coppia può cambiare ritmo.

Non perché il corpo “non basti”. Ma perché gli stiamo offrendo un'esperienza diversa. Il piacere non ha una formula sola. Esistono lubrificanti pensati per il comfort quotidiano. Altri con texture più setose. Altri ancora con aromi e formulazioni da baciare, che trasformano il gioco in qualcosa di ancora più sensoriale. Non c'è una scelta migliore in assoluto. C'è quella che risponde al momento che stai vivendo.

Perché il piacere può essere tenero. Può essere curioso. Può essere giocoso. E può cambiare ogni volta. Un invito a sperimentare. A volte pensiamo che sperimentare significhi fare qualcosa di enorme. In realtà può iniziare da un dettaglio. Provare una texture diversa. Usarlo durante un massaggio. Applicarlo con calma. Lasciare che il corpo ci dica cosa gli piace. **La curiosità è una delle forme più belle di intimità.**

Il piacere è anche V-Care.

Finora abbiamo parlato di conoscere il corpo.

Di ascoltarlo.

Di proteggerlo.

Di idratarlo.

Ora aggiungiamo un tassello importante.

Prendersi cura della propria vulva significa anche concederle il diritto di sentire.

Perché il benessere intimo non finisce dove comincia il piacere.

Spesso, i due percorsi camminano insieme.



ASCOLTA IL TUO CORPO

Ti sei mai concessa di usare un lubrificante anche quando “non ne avevi bisogno”?

PROVA

Scegli un momento senza fretta e prova a usarlo semplicemente per esplorare le sensazioni, senza l'obiettivo di arrivare da qualche parte.

A volte il corpo ci sorprende proprio quando **smettiamo di chiedergli una performance.**

IL PIACERE NON COMINCIA CON UN SEX TOY.

COMINCIA QUANDO SMETTI DI PENSARE CHE IL TUO CORPO DEBBA FARE TUTTO DA SOLO.

CAPITOLO 6 - SENTIRE

IL PIACERE NON È UN INTERRUETTORE. È UN'ESPERIENZA.

Abbiamo imparato a conoscere la nostra vulva. A distinguerla dalla vagina. A prendercene cura. A idratare, proteggere e ridurre l'attrito.

Ma c'è una domanda che possiamo farci adesso: come la sentiamo?

Il piacere non arriva semplicemente perché "tocchiamo il punto giusto". È un'esperienza che coinvolge corpo, cervello, emozioni, contesto, desiderio e sensazioni. E proprio per questo possiamo imparare ad ascoltare le nostre risposte.

Non per diventare più performanti. Per diventare più consapevoli.

Stimolare non significa premere un pulsante. La clitoride è una delle principali strutture coinvolte nella risposta sessuale, ma il piacere non è una gara a trovare il punto esatto da premere.

Pressione. Ritmo. Temperatura. Texture. Movimento. Intensità.

Possono cambiare completamente ciò che sentiamo. A volte basta un piccolo cambiamento per scoprire una sensazione nuova. E il modo più interessante per scoprirla non è cercare subito l'orgasmo. È imparare ad ascoltare le risposte del proprio corpo. Il corpo non risponde sempre allo stesso modo.

C'è una cosa che vale la pena ricordare.

Il corpo non prova le stesse sensazioni ogni giorno. Quello che ti piace oggi potrebbe sembrarti diverso domani. Cambiano il ciclo. Gli ormoni. Lo stress. L'energia. Il tempo che hai. E cambia anche il modo in cui il tuo corpo desidera essere toccato.

Per questo conoscere il piacere non significa imparare una formula. **Significa restare curiose.** Non cercare subito l'orgasmo. Se parti dall'idea: "Devo arrivare all'orgasmo." rischi di trasformare anche l'esplorazione in una performance. Prova invece a cambiare domanda.

Non: "Quanto manca?"

Ma: "Che cosa sento?"

È una domanda piccola.

Ma può cambiare completamente il modo in cui vivi il piacere.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Quale tipo di contatto ti piace di più?

- Più leggero o più deciso?
- Continuo o intermittente?
- Caldo o fresco?
- Con le mani, con un prodotto o con un toy?

Non cercare la risposta "giusta". Cerca la tua.

PROVA

Scegli una sola variabile da cambiare rispetto alle tue abitudini.

- Un ritmo diverso.
- Una pressione diversa.
- Una texture.
- Una sensazione.

E prova a non chiederti se "sta funzionando". Chiediti soltanto: "Mi piace?"





**IL PIACERE NON È
QUALCOSA DA OTTENERE.**

**È QUALCOSA DA
IMPARARE A SENTIRE.**

CAPITOLO 7 - CAMBIARE PROSPETTIVA

NON È IL CORPO A ESSERE LIMITATO. È IL REPERTORIO.

Il piacere ha più di una possibilità.

Dopo aver imparato ad ascoltare il corpo, possiamo fare un passo in più. Cambiare prospettiva. Perché, spesso, non è il nostro corpo ad avere poche possibilità. Sono le nostre abitudini. **Tendiamo a ripetere gli stessi gesti.**

Lo stesso ritmo. La stessa intensità. Eppure basta cambiare il modo in cui arriva una stimolazione per accorgersi che il corpo sa rispondere in modi completamente diversi. Non è una questione di "di più". È una questione di "diverso".

UN ALTRO LINGUAGGIO: LA VIBRAZIONE.

Quando pensiamo alla stimolazione della vulva, immaginiamo spesso il tocco delle dita. Ma esiste un altro modo di dialogare con il corpo: la vibrazione. Non sostituisce le mani. Non è "meglio". È semplicemente un **linguaggio diverso**.

La vibrazione può essere ampia o precisa, delicata o intensa, continua o pulsata. E la cosa interessante è che non esiste un modo giusto di viverla. C'è chi preferisce sfiorare appena il glande della clitoride. Chi ama una stimolazione più diffusa sul monte di Venere. Chi scopre che anche le labbra esterne, le cosce interne o il basso ventre possono rispondere in modi sorprendenti.

L'idea non è trovare il punto perfetto. È dare al corpo un'altra possibilità di raccontarti cosa gli piace.

QUANDO UNA WAND CAMBIA LE REGOLE DEL GIOCO.

Non serve cambiare tutto. A volte basta cambiare una variabile. La cosa più interessante dell'esplorazione è che raramente richiede una rivoluzione.

Può bastare cambiare:

- la zona che stimoli;
- il ritmo;
- l'intensità;
- il tipo di movimento.

La **Mini Emma Neo** ci ricorda proprio questo: non serve cercare il punto perfetto. A volte basta dare al corpo un modo diverso di raccontarti che cosa gli piace. Il corpo ama la curiosità molto più della performance.



Mini Emma Neo

Una mini wand compatta che porta il mondo dei massaggiatori vibranti nella V Care. La sua testa morbida in silicone diffonde la vibrazione su una superficie più ampia e invita a esplorare intensità, ritmo e punti diversi del corpo. Ed è proprio questo il bello. A volte il piacere non nasce dalla precisione. Nasce dall'ampiezza. Puoi usarla sulla vulva. Intorno alla clitoride. Sul monte di Venere. Sulle cosce. Sul basso ventre. E scoprire che il piacere non vive soltanto in un punto. Vive nelle connessioni.

ASCOLTA IL TUO CORPO

C'è una parte del tuo corpo che riceve poche attenzioni?

- Il monte di Venere.
- Le cosce interne.
- Il basso ventre.
- Le labbra esterne.

A volte il piacere comincia proprio dove non siamo abituate a cercarlo.

PROVA

Scegli una sola variabile da cambiare.

Non cercare una sensazione "più intensa".

Cerca una sensazione nuova.



**NON SERVE
CAMBIARE TUTTO.**

**BASTA CAMBIARE
UNA VARIABILE.**

CAPITOLO 8 - PROFUMARE

INTIMITÀ E SENSORIALITÀ

Non tutto quello che riguarda l'intimità deve avere una funzione. Fin qui abbiamo parlato di conoscere. Ascoltare. Idratare. Stimolare. Esplorare.

Ma c'è anche un'altra dimensione della V-Care. Quella del piacere dei sensi.

Un profumo che ci piace. Una texture sulla pelle. Una sensazione setosa. Un gesto che non serve a risolvere niente, ma semplicemente ci fa stare bene. Perché prendersi cura di sé non significa soltanto chiedersi: "Di cosa ho bisogno?"

A volte possiamo anche chiederci: "Che cosa mi piace?"

Il tuo odore non è un problema da risolvere.

La vulva ha un odore naturale. Può cambiare nel corso del ciclo, con la sudorazione e in diversi momenti della vita. E avere un odore non significa essere sporche. Per questo la profumazione intima non dovrebbe diventare un modo per cancellare, coprire o correggere ciò che il nostro corpo è. **Può essere, invece, una scelta sensoriale.** Un profumo che aggiungi perché ti piace. Non per nascondere il tuo odore. Per aggiungere qualcosa che piace a te.

Un profumo tutto per te.

Intimate Mist

Un profumo raffinato per il corpo e per le zone intime femminili, con una calda e solare profumazione al fiore di frangipane, da scegliere perché piace a te, per risvegliare il desiderio con eleganza, non per nascondere il tuo odore naturale.



Intimate Solid Perfume Cocco

Un profumo solido, discreto e sensoriale, pensato per aggiungere un dettaglio piacevole alla tua giornata. Non è un prodotto che serve a rendere il corpo "più pulito". È un **piccolo rituale sensoriale.**

Puoi sceglierlo perché contiene olio di cocco al 75%, idratante e antibatterico, perché ti piace sentirlo addosso o per guidare il/la partner verso quel posto speciale dove gradisci baci e carezze...



Intimate Shimmer Dry Oil

Un olio secco con effetto shimmer che lascia la pelle morbida e luminosa e valorizza anche i peli pubici. Perché sì: **anche i peli possono essere parte del tuo rituale di bellezza.** Non devi eliminarli per prenderti cura di te. Puoi anche scegliere di valorizzarli. Una passata di olio sulla pelle, sui peli, sul monte di Venere o sulle cosce può diventare un piccolo gesto di sensorialità, da vivere per te o da condividere se ne hai voglia.

Non c'è un corpo più curato perché è più depilato. C'è un corpo che impari a scegliere come vuoi.

La sensorialità non deve giustificarsi.



C'è una cosa che vale la pena ricordare.

Non tutto ciò che facciamo al nostro corpo deve avere una funzione terapeutica, correttiva o produttiva. Può semplicemente essere bello. Può profumare. Può brillare. Può essere morbido. Può farci sentire sensuali. E soprattutto può essere una scelta nostra.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Qual è una sensazione che ami sulla tua pelle?

- Un profumo?
- Una texture?
- Il calore?
- La freschezza?
- La morbidezza?
- La luce?

Non chiederti se serve. Chiediti: "Mi piace?"

Se la risposta è sì, può essere già una ragione sufficiente.

**NON DEVI MIGLIORARE
IL TUO CORPO.**

**PUOI SEMPLICEMENTE
DIVERTIRTI CON LUI.**



CAPITOLO 9 - GIOCARE

IL CORPO NON È SOLO DA CONOSCERE. È ANCHE DA GIOCARE.

Abbiamo imparato a guardarlo, ascoltarlo, prendercene cura e scoprirne le sensazioni. Ma possiamo anche fare un'altra cosa: **giocarci**. Cambiare prospettiva. Aggiungere un dettaglio. Vestirlo in un modo diverso. Guardarlo con occhi nuovi.

Perché la sensualità non è sempre una questione di piacere intenso.

A volte è semplicemente il piacere di sentirsi giocose, curiose, un po' sfacciate, completamente libere di scegliere.

DECORARE IL PIACERE

Ci sono giorni in cui vuoi sentirti semplicemente comoda. E altri in cui hai voglia di aggiungere un dettaglio. Un gioco. **Un piccolo effetto "wow"** che non deve avere una funzione pratica.

Flamboyant

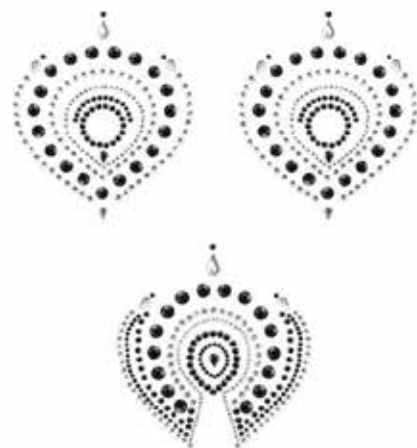
Un set di gioielli adesivi che invita a giocare con il corpo in modo creativo. Due sono pensati per decorare i capezzoli. Il terzo è dedicato alla vulva: un gioiello adesivo studiato per valorizzare la zona del monte di Venere e trasformare l'intimità in uno spazio da adornare, oltre che da vivere.

In questo caso l'effetto è pensato per una pelle depilata, proprio perché il gioiello aderisce direttamente alla pelle e ne valorizza il disegno.

E forse è proprio questo il bello. Non è un accessorio da indossare ogni giorno. **È un invito a concederti un momento diverso.**

Più giocoso. Più scenografico. Più tuo.

E se il gioco diventasse un dettaglio?



Magnifique Bikini Chain

Un gioiello per il corpo pensato per adornare la zona bikini e trasformare un dettaglio dell'intimità in qualcosa da muovere, osservare e vivere. La zona bikini non è soltanto qualcosa da depilare, coprire o lasciare in ordine. Può anche diventare **un punto da decorare**.

E questo vale indipendentemente dal fatto che tu scelga una pelle completamente depilata o di tenere i tuoi peli.



La sensualità non ha bisogno di un'unica estetica.

Il corpo non è un progetto da perfezionare. Forse è proprio questo il punto. Per anni ci hanno insegnato a guardare il corpo attraverso una lente fatta di correzioni: più liscio, più tonico, più depilato, più giovane, più conforme.

Ma la V-Care può raccontare anche un'altra possibilità. Non devi sempre migliorare il tuo corpo. Puoi semplicemente divertirti con lui. Puoi decorarlo. Profumarlo. Illuminarlo. Massaggiarlo. Stimolarlo. Lasciarlo com'è.

E puoi cambiare idea domani.

PERCHÉ ANCHE QUESTO È V-CARE

Prendersi cura di sé non significa soltanto fare qualcosa di utile. A volte significa concedersi qualcosa di inutile, bellissimo e completamente tuo. Anche il gioco fa parte del benessere.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Se per un giorno dimenticassi tutte le regole su come dovrebbe essere un corpo sensuale... **come ti piacerebbe giocare con il tuo?**

- Con un profumo?
- Un gioiello?
- Un dettaglio luminoso?
- Un accessorio?
- Una nuova texture?

Non c'è una risposta giusta. C'è solo quella che ti fa pensare: **"Questo mi diverte."**



**ANCHE IL GIOCO
FA PARTE
DEL BENESSERE.**

CAPITOLO 10 - CREARE IL TUO RITUALE

Non esiste una routine perfetta. Esiste quella che funziona per te. A questo punto hai incontrato tanti modi diversi di prenderti cura della tua intimità.

- Conoscere.
- Ascoltare.
- Idratare.
- Esplorare.
- Giocare.

Ma non significa che tu debba fare tutto. Anzi. La V-Care non è una lista di cose da spuntare. È la possibilità di scegliere, ogni volta, ciò di cui hai voglia o bisogno.

Parti da te.

Ci sono giorni in cui avrai bisogno semplicemente di una detersione delicata. Altri in cui la tua pelle avrà voglia di una coccola. Altri ancora in cui sentirai il desiderio di lubrificare, esplorare, stimolare, giocare. E ci saranno giorni in cui non avrai voglia di fare assolutamente niente. Va bene anche questo. La cura non è fare di più. È imparare a scegliere meglio.

Una routine può essere piccolissima. Può essere una cosa semplice come:

OGNI GIORNO

Ascoltare il corpo e scegliere una detersione delicata, quando serve.

QUANDO LA PELLE LO CHIEDE

Aggiungere un gesto di comfort e nutrimento.

QUANDO SERVE PIÙ MORBIDEZZA

Scegliere un prodotto idratante o un lubrificante.

QUANDO HAI VOGLIA DI SENTIRE

Lasciare spazio alla stimolazione, da sola o con uno strumento.

QUANDO HAI VOGLIA DI GIOCARE

Cambiare qualcosa. Un profumo. Una texture. Un toy. Un dettaglio.

E poi ricominciare da capo. Oppure no. Il tuo rituale potrebbe essere...

MINIMAL

Detersione delicata + un gesto di comfort. Pochi prodotti, scelti bene.

COMFORT

Cura della vulva + idratazione + lubrificazione quando ne senti il bisogno.

PLEASURE

Un momento tutto tuo. Un lubrificante. Una stimolazione. Un toy. Una nuova sensazione. Senza obiettivi.

SENSORIALE

Una texture che ami. Una fragranza. Un tocco di luce.

PLAY

Un accessorio. Un toy. Un gioco nuovo. Per ricordarti che il piacere non deve essere sempre serio. E puoi cambiare idea. Quello che ti piace oggi potrebbe non piacerti domani.

Il tuo corpo cambia. Le tue sensazioni cambiano. Cambiano le tue esigenze, il tuo desiderio, il tempo che hai a disposizione.

Per questo il tuo rituale non deve essere rigido. Può evolvere insieme a te.

LA TUA V-CARE, LE TUE REGOLE

Non devi usare tutto. Non devi provare tutto. Non devi essere sempre disponibile al piacere. Non devi avere una routine perfetta. Puoi scegliere. Puoi cambiare. Puoi fermarti. Puoi ricominciare.

La cura intima più importante è quella che ti fa sentire più a casa nel tuo corpo.

PROVA

Prenditi qualche minuto e completa queste frasi.

Quando penso alla cura della mia intimità, vorrei sentirmi

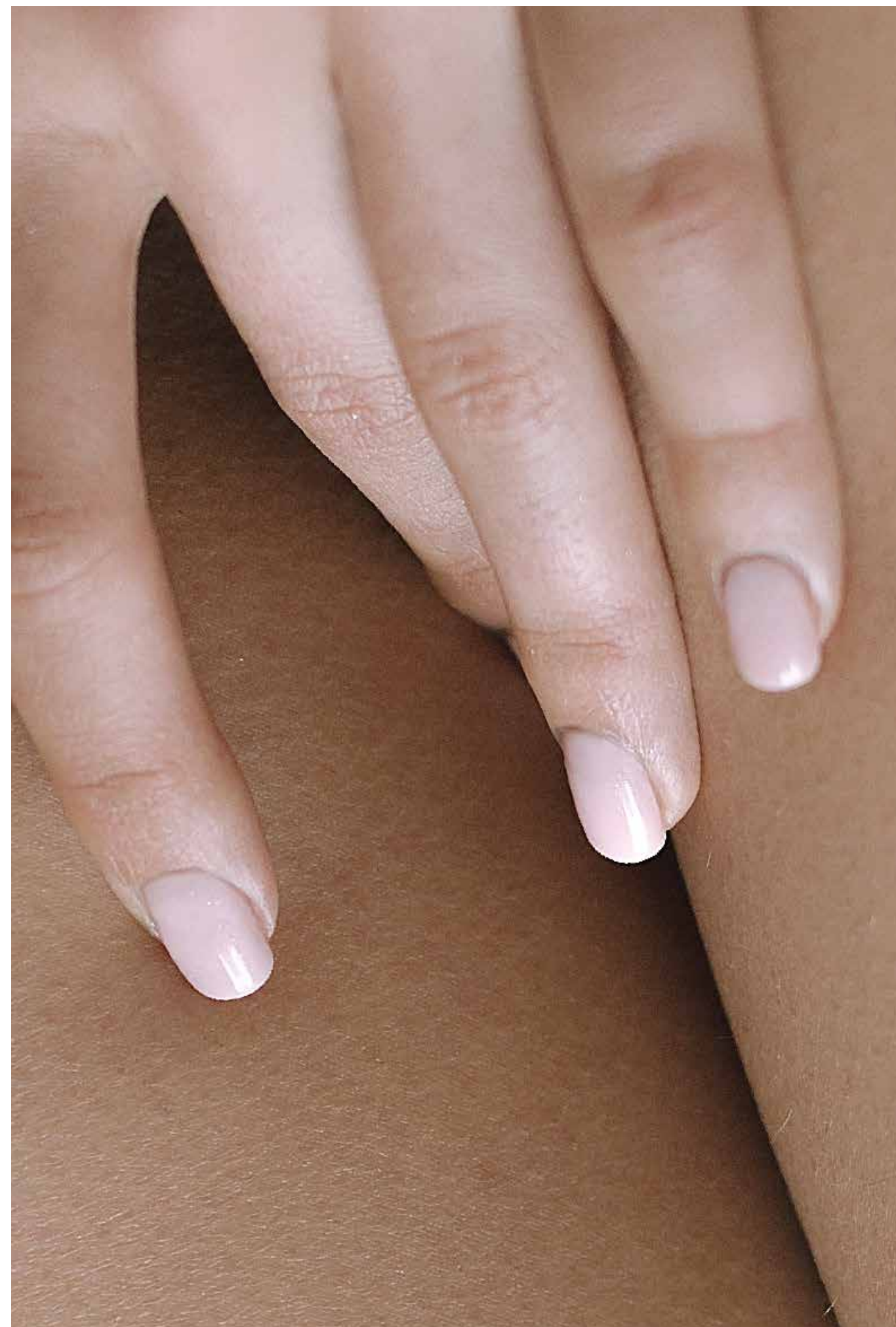
Una cosa che mi piace già del mio corpo è

Una sensazione che vorrei esplorare di più è

Un gesto che vorrei regalarmi più spesso è

Una cosa che posso smettere di fare perché non mi serve più è

**LA CURA INTIMA
PIÙ IMPORTANTE
È QUELLA CHE
TI FA SENTIRE
PIÙ A CASA
NEL TUO CORPO.**



CAPITOLO 11 - ASCOLTARE I SEGNALI

QUANDO IL CORPO TI STA DICENDO QUALCOSA

Ascoltare significa anche sapere quando chiedere aiuto. Prendersi cura della propria intimità significa anche imparare a riconoscere quando qualcosa è diverso dal solito. Un cambiamento non significa necessariamente che ci sia un problema. Il corpo cambia continuamente.

Durante le mestruazioni. Con gli ormoni. Con lo stress. Con l'età. Dopo una gravidanza. Durante la menopausa. E in tanti altri momenti della vita. Ma ci sono segnali che vale la pena non ignorare.

Quando è il momento di fermarsi?

- Un odore che cambia improvvisamente e persiste.
- Prurito o bruciore che non passano.
- Dolore durante i rapporti o nella quotidianità.
- Irritazione, gonfiore o arrossamento persistenti.
- Perdite insolite rispetto al tuo solito.
- Sanguinamenti che non ti aspetti.
- Dolore nuovo o ricorrente.

Non significa automaticamente che ci sia qualcosa di grave. Significa semplicemente che il tuo corpo merita di essere ascoltato.

Non tutto si risolve con un prodotto. Un detergente più profumato non risolve necessariamente un odore diverso. Un lubrificante può aumentare il comfort, ma non dovrebbe diventare il modo per ignorare un dolore persistente. Un cosmetico può coccolare la pelle, ma non sostituisce una valutazione quando c'è un sintomo che continua.

E questo è un punto importante della V-Care: conoscere i prodotti significa anche sapere quando non usarli come soluzione.

La domanda non è "Cosa posso metterci?"

A volte la domanda migliore è: "Cosa sta cercando di dirmi il mio corpo?"

Se qualcosa è cambiato e non torna alla normalità, se un fastidio persiste o se semplicemente senti che qualcosa non ti convince, parlarne con una ginecologa, un'ostetrica, una professionista della salute sessuale o un'altra figura sanitaria competente può aiutarti a capire cosa sta succedendo.

Chiedere aiuto non significa aver fallito nella cura di sé. È cura di sé.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Non devi essere un'esperta di anatomia. Non devi sapere già quale sia la causa. Ti basta conoscere abbastanza bene il tuo corpo da poter dire: **"Questo per me è diverso dal solito."**

Quella consapevolezza è già uno strumento prezioso. **E soprattutto: niente vergogna.** Parlare di vulva. Vagina. Perdite. Odori. Dolore. Desiderio. Sessualità. Può ancora mettere in imbarazzo. Ma sono parti della nostra esperienza corporea.

Più impariamo a chiamarle per nome, più diventa facile chiedere informazioni, fare domande e trovare le risposte giuste. La conoscenza non serve a preoccuparci di più. Serve a darci **più strumenti per stare bene.**

LA V-CARE NON È PERFEZIONE

Non significa avere una vulva sempre profumata. Non significa non avere mai irritazioni. Non significa conoscere ogni risposta. Non significa fare tutto "nel modo giusto".

Significa avere **un rapporto più consapevole con il proprio corpo.** E sapere quando ascoltarlo, quando coccolarlo e quando chiedere una mano.



**LA CONOSCENZA
NON SERVE A PREOCCUPARCI
DI PIÙ.**

**SERVE A DARCI
PIÙ STRUMENTI
PER STARE BENE.**

CAPITOLO 12 - SCEGLIERE PER TE

LA TUA INTIMITÀ, LE TUE REGOLE

Conoscere il corpo cambia il modo in cui lo abiti.

Se sei arrivata fin qui, hai attraversato una piccola geografia del tuo corpo. Hai dato un nome alle sue parti. Hai scoperto che la cura non significa lavare di più. Che idratazione e lubrificazione non sono la stessa cosa. Che il piacere non ha una sola strada. Che anche un profumo, un toy o un piccolo gioco possono diventare parte della tua intimità.

Ma soprattutto hai incontrato una cosa che viene prima di tutto questo: la possibilità di scegliere.

NON C'È UNA V-CARE PERFETTA

Non devi avere una routine impeccabile. Non devi usare tanti prodotti. Non devi depilarti. Non devi lasciare i peli. Non devi amare ogni parte del tuo corpo ogni giorno. Non devi avere sempre voglia di fare sesso. Non devi raggiungere un orgasmo. Non devi essere sempre pronta a sentire, esplorare o giocare.

Puoi prenderti cura di te quando ne senti il bisogno.

Puoi cercare piacere quando ne hai voglia. Puoi dire no. Puoi cambiare idea. Puoi scegliere.

Tieni quello che ti serve. Lascia andare il resto.

Forse da questa guida porterai con te una parola nuova.

Un gesto. Una sensazione. Un prodotto che non avevi mai considerato. O magari semplicemente una nuova consapevolezza del tuo corpo.

Non serve fare tutto. Scegli ciò che ti fa stare bene.

E lascia andare ciò che non ti appartiene.

Perché la cura intima non è un'altra performance da aggiungere alla lista delle cose da fare bene. È uno spazio che puoi abitare a modo tuo.

Un piccolo rituale per portare con te questa guida.

FERMATI UN MOMENTO.

E completa queste tre frasi.

Una cosa che ho scoperto sul mio corpo è

.....

.....

.....

.....

Una cosa che vorrei ascoltare di più è

.....

.....

.....

.....

Una cosa che scelgo di fare per me è

.....

.....

.....

.....

Non servono grandi promesse.

Una piccola scelta consapevole può essere già un ottimo inizio.

LA TUA INTIMITÀ, LE TUE REGOLE

Conoscere il corpo non significa controllarlo.

Significa poterlo ascoltare. Prendersene cura non significa correggerlo. Significa imparare a rispettarlo. Esplorare il piacere non significa dover raggiungere qualcosa. Significa concedersi la possibilità di sentire.

La V-Care non è una formula.

È il tuo modo di stare nel tuo corpo. E può cambiare, insieme a te.

*“La tua intimità.
Le tue regole.”*

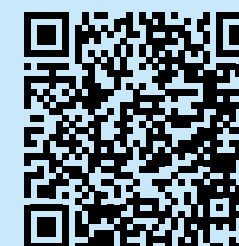
La V-Care non ti chiede di fare di più.

Ti invita a fermarti, ascoltare il tuo corpo e scoprire di cosa ha davvero bisogno e di cosa hai voglia.

Perché la cura intima più autentica non nasce dalla ricerca della perfezione, ma dalla possibilità di sentirti a casa nel tuo corpo.

La tua intimità. Le tue regole.

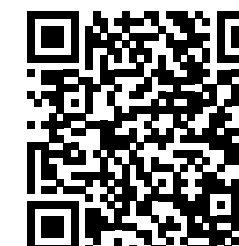
Scopri la selezione
Intimate Care
e continua il tuo
percorso di benessere
>>>>>>>>



Questa guida fa parte della Biblioteca del Benessere Intimo.
Questa guida è solo uno dei percorsi gratuiti realizzati da La Vita in Rosso.

Nella Biblioteca del Benessere Intimo trovi guide dedicate a diversi temi legati al benessere, alla sessualità e alla relazione positiva con il proprio corpo.

Scopri tutte
le guide
>>>>>



HAI BISOGNO DI UN CONSIGLIO PERSONALIZZATO?

Ogni persona è diversa.

Non esiste un prodotto giusto in assoluto, ma quello più adatto alle tue esigenze, alle tue curiosità e al modo in cui desideri vivere il piacere.

Le nostre consulenti sono a tua disposizione per accompagnarti nella scelta, rispondere alle tue domande e aiutarti a costruire un'esperienza su misura.
Perché parlare di piacere significa prima di tutto ascoltare.

Contattaci

La Vita in Rosso

- Consulenze private
- Incontri di gruppo
- Percorsi personalizzati
- Shop online

SHOP ON-LINE SU **WWW.LAVR.IT**

SEGUICI
SUI SOCIAL



GUIDE GRATUITE DE LA VITA IN ROSSO

*La***VR**

www.LAVR.IT