

A REVOLUÇÃO DO ÍNTIMO

manual

para pessoas

com vulva

B.O.B

BARS OVER BOTTLES

prazer, eu sou a B.O.B.



eu sou feita de matérias e ideias revolucionárias. eu fui criada para encontrar novos caminhos, do consumo ao cuidado, e acredito que cuidar de si e do meio ambiente são movimentos que necessariamente fluem juntos. então, me desfiz de tudo que era excesso e encontrei minha essência na simplicidade: vivendo um lifestyle minimalista, em sintonia com a natureza. e foi desse equilíbrio que nasceram meus produtos: autocuidado em barras, que valoriza a essência de cada ingrediente. beleza sólida, que não precisa de plástico pra existir e não desperdiça água pra produzir. cuidado inteligente, que repensa o impacto dos processos, usa tecnologia e valoriza a ciência. beleza que faz bem – pra você e pro Planeta.

eu tenho um sonho: que todos os banheiros se tornem livres de plásticos descartáveis. pra isso, comecei pelos cosméticos que mais usamos – e, por consequência, que mais repomos – os produtos pro cabelo. depois, criei barras de limpeza faciais pra simplificar a rotina de skincare. agora, fui além.

pode entrar,
B.O.B Íntimo.
só não entra na
vagina que ela é
autolimpante.



B.O.B Íntimo é um sabonete íntimo em barra criado para complementar a rotina de cuidados diários com muita responsabilidade: 100% focado no seu íntimo individual – sem incentivar padrões ultrapassados e sem perfumes exagerados. é sobre cuidar da sua saúde através da higiene correta. um produto feito pra você, pessoa com vulva, usar somente por você. um produto para momentos pessoais e intransferíveis de autocuidado. um produto criado para você explorar a sua intimidade e celebrar a individualidade do seu íntimo.

(intimidade)

a revolução do íntimo.

a revolução do íntimo é um manifesto à ressignificação da intimidade. nela, o B.O.B Íntimo surge como uma ferramenta para desenvolver uma relação mais íntima com si mesma: desde sua essência até a flor da pele, desde a sua saúde até o seu prazer. a revolução do íntimo é um convite para que todas as pessoas com vulva observem seu reflexo no espelho, explorem sua individualidade e conheçam seu corpo por inteiro: seja para facilitar a higiene, seja para manter sua flora saudável, seja para aprender a se dar prazer. a revolução do íntimo é o entendimento de que não existe autocuidado sem autoconhecimento.

(*i n g r e d i e n t e s*)

quer saber
o que tem
por trás do
B.O.B Íntimo?

uma fórmula limpa e hipoalergênica, testada dermatologicamente e ginecologicamente, composta por:

→ **nano lipídeos:** *blend* de óleos essenciais nano-encapsulados que protegem contra fungos e bactérias indesejáveis.

◇ *melaleuca*

◇ *lavanda*

◇ *cravo*

◇ *cedro*

◇ *capim-limão*

◇ *tomilho*

→ **ácido láctico vegetal:** tem o pH equilibrado com o pH natural dessa região, por isso, ajuda a manter a flora saudável, preservando as bactérias naturais e benéficas da região.

→ **manteiga de ucuuba:** hidrata, dá maciez e protege a pele sensível da região íntima.

→ **óleo de amêndoas doces:** é extremamente nutritivo e ainda tonifica, regenera e hidrata a pele de forma intensa.

→ **óleo de coco:** com propriedades dermatológicas únicas, é hidratante, calmante, emoliente e condicionante.

◇ *alivia a irritação da depilação.*

→ **extrato de aloe vera:** tem ação cicatrizante, tonificante, antiinflamatória, refrescante, protetora e restauradora de tecidos.

→ **lactato de mentila:** derivado do mentol, ele estimula a sensação de refrescância.

◇ *deixa seu banho ainda mais revigorante!*

→ **vitamina E:** antioxidante e umectante que protege e equilibra a pele sensível da região.

→ **sodium lauroyl lactylate:** sal biodegradável que deixa a espuma cremosinha e com toque aveludado.

→ **argila branca:** age como calmante, antioxidante, cicatrizante, refrescante, bactericida e ativa o metabolismo da pele.

◇ *ajuda a controlar o suor!*

→ **tapioca:** amido supernutritivo com vitaminas do complexo B, além de cálcio, ferro e potássio.

◇ *garante toque suave e maciez na região.*

→ **CAPB:** atua como agente de limpeza e reduz a irritabilidade da pele.

além de todos esses ingredientes incríveis e naturais, o B.O.B Íntimo também é composto por:

◇ **liberdade de escolha:** *ele não é mais uma obrigação social pras pessoas com vulva, você usa se fizer sentido pra sua rotina.*

◇ **aceitação:** *cada um tem uma vulva, cada um tem uma relação com a sua. esse produto é sobre abraçar essa individualidade, botando o cuidado em primeiro lugar.*

◇ **foco na saúde, e não em padrões:** *sem essa de vulva de revista, esse produto é sobre flora saudável. a sua vulva é perfeita do jeitinho que ela é!*

◇ **bem-estar, sim, perfumes exagerados, não:** *sua vulva não precisa de cheiro de rosas. sua vulva precisa de saúde para exalar seus aromas naturais em paz.*

(*inspiração*)

normalizar a vulva.

esse é um jeito de inspirar as pessoas a conhecerem as suas mais a fundo. e tem caminho mais poderoso para normalizar alguma coisa senão aquele da informação, da educação, do conhecimento? sabendo disso, eu fiz uma parceria com uma clínica focada na saúde preventiva de mulheres e pessoas com ovários, a Oya Care. o objetivo é que, juntas, a gente possa dialogar, trocar e, quem sabe, incentivar você a disseminar essa conversa com todas as pessoas com vulva ao seu redor. vamos juntas?

parceria com a **Oya**
care

a Oya Care é a primeira clínica virtual de saúde feminina no Brasil. a clínica inovadora trabalha com um time incrível de ginecologistas que acreditam que conhecimento é poder e que é só através do cuidado e da informação que conseguimos ter autonomia sobre a nossa saúde.

anatomia da vulva & da vagina.

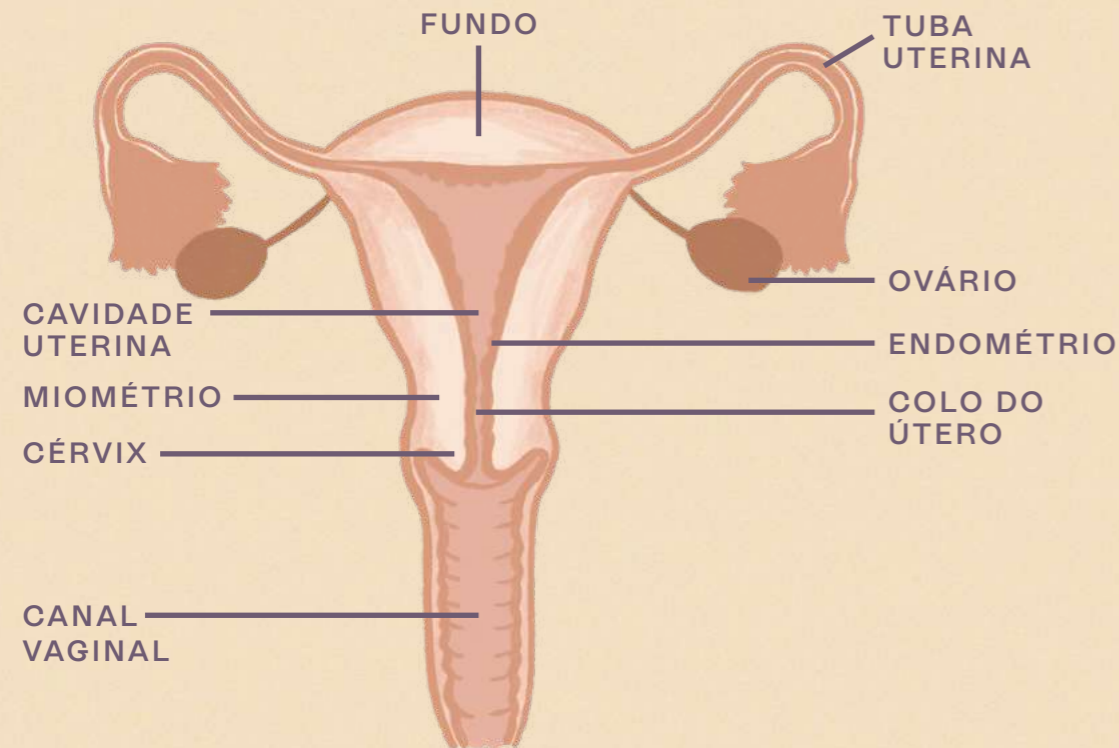


tenho uma notícia pra você: todo esse tempo você tem chamado a sua região íntima pelo nome errado.

provavelmente, você já escutou várias vezes a frase: "vagina não se lava"? pois é. e ela está certa. iiih, ficou confusa? segue aqui que eu te explico tudinho.

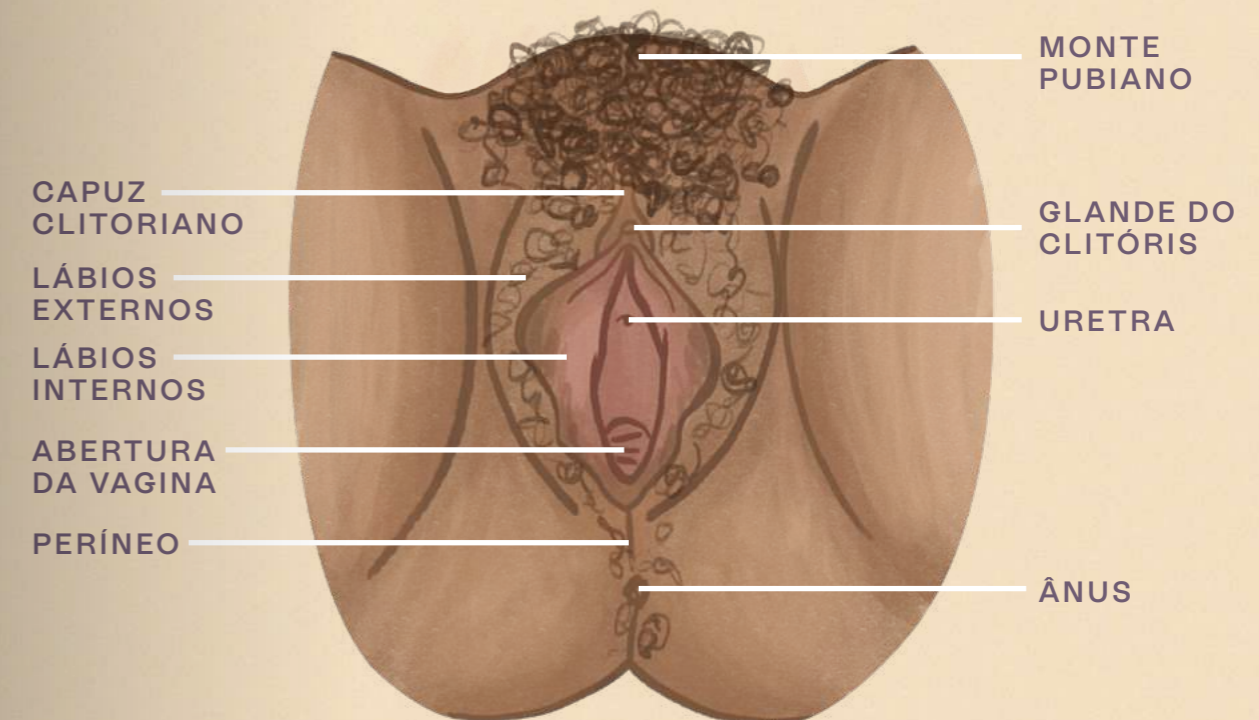
vagina: ela faz a limpeza dela.

a vagina é a parte interna do aparelho genital, é o canal recoberto por mucosa que conecta a vulva ao útero. você não deve limpar com o dedo ou usar qualquer produto pra higienizar o canal vaginal — ele próprio produz secreções que o limpam naturalmente.



vulva: você faz a limpeza dela.

a vulva é a parte externa do aparelho genital, que engloba monte pubiano, clitóris, lábios internos e externos, uretra, abertura vaginal e vagina. a estrutura anatômica é a mesma pra todas as vulvas, mas não existe nenhuma igual à outra. vulvas são únicas!



como é a vulva perfeita?

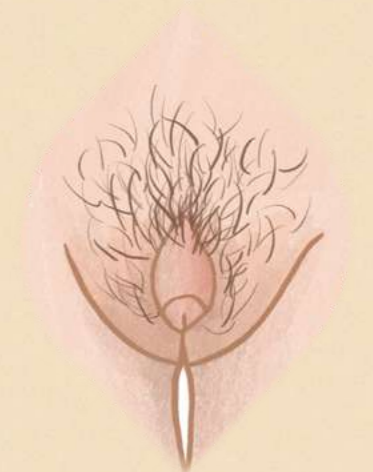
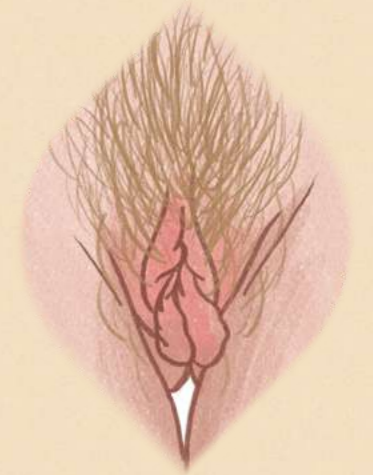
ao longo do tempo, foi se construindo um padrão de "vulva perfeita" no nosso imaginário, e isso traz sérias consequências.

hoje, o Brasil é líder em cirurgia íntima no mundo.

esse procedimento é indicado pra pessoas com vulva que têm algumas patologias, como as que sofrem com os sintomas e efeitos da hipertrofia dos lábios internos, ou pra doenças do assoalho pélvico. porém, acaba sendo amplamente realizado apenas por questões estéticas: a busca pela vulva perfeita. e ela nem existe.



a vulva
padrão
não existe
e a vulva
perfeita
é a que
você tem.



não existe outra vulva igual à sua por aí.

um estudo com 657 vulvas, de todas as idades, foi feito em 2018. já que muitas mulheres vivem insatisfeitas com a aparência de suas vulvas, os pesquisadores tentaram descobrir se existe um padrão "ideal" ou se existe uma tal de vulva "normal". sabe o que eles descobriram?

assim como as mãos, os pés, os seios e os olhos, cada vulva é única — são diversas composições estéticas que variam entre tamanhos, formatos, texturas.

agora que você
já conhece a
estrutura da
vulva, bora de
passo a passo da
higiene íntima?

recapitulando: a vagina é autolimpante. você não precisa higienizar a parte interna – nem com ducha, nem com lençinho umedecido, nem com B.O.B Íntimo, ok? a vagina produz secreções que garantem a limpeza natural.

além disso, a flora vaginal possui pH ácido ($\text{pH} < 7$), por isso sabonetes neutros ($\text{pH} = 7$) ou alcalinos ($\text{pH} > 7$) podem prejudicar sua proteção natural: e é isso que pode desencadear a proliferação de fungos e bactérias indesejáveis.

qual é a frequência ideal pra fazer a higiene íntima?

a recomendação é que você use o B.O.B Íntimo, diariamente durante o banho (e apenas na vulva, ok?). durante o período menstrual, essa frequência pode aumentar, caso você sinta necessidade. minha barrinha limpa suavemente sem agredir a região!

como usar o B.O.B Íntimo?

1

umedeca a região íntima e esfregue o B.O.B Íntimo nas mãos até formar cremosidade.



2

passe a espuma das mãos na vulva, usando os dedos pra abrir os lábios internos e externos, espalhando suavemente pela região.



3

lave ao redor da abertura vaginal, mas atenção: não deixe que a água e a espuma entrem na vagina!



4

lave o períneo em direção ao ânus pra evitar que bactérias entrem na vagina ou na uretra. termine a higiene pelo ânus.



5

enxágue bem e depois seque toda a região íntima com uma toalha limpa e seca.



corrimento é sempre sinal de uma doença?

a resposta é simples: não! lembra que falamos que a vagina produz uma secreção natural? então, caso você apresente uma secreção transparente, sem nenhum odor, sem coceira e sem ardência: parabéns! sua flora vaginal está saudável.

ah! e lembra que falamos que a flora tem pH ácido, né? por isso, às vezes, o corrimento (ou a secreção natural) comum pode manchar as calcinhas. então, chega de vergonha, ok? é supernormal!

mas, você sabe quando um corrimento pode precisar de avaliação médica?

fiz um *checklist* pra facilitar a identificação:

- seu corrimento tem alguma cor estranha? cinza, verde, amarelo, branco?
- seu corrimento causa coceira, desconforto ou ardência?
- seu corrimento está com um odor diferente do habitual?

deu *check* em algum item? talvez seja a hora de consultar uma ginecologista. esses sintomas podem indicar infecções vaginais e devem ser corretamente tratados, tá bem?
ah! e nada de se automedicar! o remédio errado pode agravar – e muito! – a situação.

vamos falar sobre tabus e padrões sociais? assim, fica mais fácil destruir todos eles.

começando pelo meu assunto preferido: cosméticos.

existe uma ampla variedade de produtos íntimos desnecessários, criados pra "consertar" inseguranças de pessoas com vulva. só que essas inseguranças não vieram de dentro da gente. elas vêm de muito tempo, dentro de um contexto machista que vê a vulva como um "órgão sujo", no qual devemos nos envergonhar e que deve ser escondido.

então, fique longe de produtos:

- ◇ perfumadores
- ◇ embelezadores
- ◇ tensores
- ◇ tonalizantes
- ◇ rejuvenescedores

mas por quê?

porque além desses produtos perpetuarem padrões da vulva perfeita e criarem demandas desnecessárias, eles ainda podem desequilibrar o pH da sua flora vaginal, causando doenças.

se você sentir que há um problema com a sua vulva ou com a sua vagina, procure ajuda médica especializada, ok? não recorra a cosméticos: eles não vão ajudar em nada ou podem piorar a situação.

então, evite qualquer produto perfumado demais, com texturas complexas como gel, pó e antissépticos que buscam "esterilizar" a região íntima. lembre-se que a pele da vulva é muito sensível, por isso muitos componentes desses cosméticos podem causar alergias e dermatite de contato – e podem vir acompanhados de sintomas desagradáveis como inchaço, queimação e coceira.

e o que dizer das duchas vaginais?

já falei e sigo repetindo até estar na ponta da língua (sacou?) de todo mundo: a vagina é autolimpante. as duchas não só são desnecessárias como prejudicam – e muito! – a flora vaginal, favorecendo o desenvolvimento de vaginoses bacterianas.

um estudo¹ publicado em 2006 acompanhou 1270 vulvas por 10 anos e indicou que quem realiza lavagens íntimas com duchas higiênicas corre maior risco de contrair DSTs, já que a prática remove a barreira protetora da flora vaginal, que ajuda a impedir infecções vaginais.

outro estudo² publicado em 2008 avaliou a saúde vaginal de 2561 participantes e descobriu que quem fazia uso frequente de duchas higiênicas tinha maior chance de dar a luz a bebês prematuros.

(1) fonte: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16511421/>

(2) fonte: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3546548/>

e os lencinhos perfumados, posso usar?

adivinha? nãoooo!

a vulva tem odores próprios e naturais e você não tem nada do que se envergonhar, tá bem?



nenhuma vulva é sem cheiro, nem deve ser.

nenhuma vulva tem cheiro de rosas, nem deve ter.

produtos muito perfumados também podem perturbar o equilíbrio natural e saudável da flora vaginal, causando irritações na vulva e na vagina, aumentando o risco de infecções.

imagina fazer todo esse mal pro seu corpo só pra atingir um padrão de vulva sem cheiro? um padrão que fizeram você acreditar que é o "normal". mas não é! por isso, eu fico batendo tanto na mesma tecla: você não precisa amar tudo no seu corpo e na sua vulva. você não precisa amar tudo na sua vagina, mas cuidar da sua saúde é o verdadeiro autocuidado — esse autocuidado que acabou tão esvaziado de sentido nos últimos tempos. não importa qual a sua relação com seu íntimo, que você entenda a importância de cuidar dele.

lembre-se: se o cheiro da sua região íntima está diferente do habitual, consulte uma ginecologista. odores incomuns podem indicar vaginose bacteriana, uma infecção que precisa de tratamento e acompanhamento médico.



na higiene íntima, menos é mais.

quando o assunto é cuidados diários com a vulva, a simplicidade é o melhor caminho pra mantê-la saudável. mantenha a região externa limpa com B.O.B Íntimo, que limpa suavemente sem agredir, e deixe que a região interna, a vagina, faça sua própria higiene, ok?

flora vaginal: você sabe o que é?

no meio científico, ela é chamada de **microbiota vaginal**: ninguém mais, ninguém menos que sua melhor amiga pra preservação da saúde íntima.

a microbiota é composta por microorganismos e bactérias "do bem" que protegem a saúde da região íntima contra infecções. ela possui altos níveis de ácido lático, o que faz seu pH ser baixo – entre 4 e 4,5 – ou seja, ácido. e é esse ambiente naturalmente ácido que impede a proliferação de fungos e bactérias que prejudicam a saúde.

entendeu por que é tão importante fazer a higiene corretamente e usar produtos que não desequilibram a flora vaginal?

entenda o pH:



outros fatores que influenciam na saúde da microbiota

- ◇ lavagem em excesso
- ◇ uso de perfumes vaginais
- ◇ higiene com sabonetes de pH neutro ou alcalino
- ◇ uso de absorventes internos descartáveis
- ◇ uso de duchas vaginais
- ◇ uso indevido ou prolongado de antibióticos
- ◇ o tabagismo

sabia que diversas substâncias químicas presentes no cigarro foram identificadas no muco cervical de fumantes? pois é, elas podem causar infecções e mau cheiro vaginal.

- ◇ o estresse
- ◇ alguns hábitos alimentares
- ◇ menstruação
- ◇ contato direto com o sêmen

use preservativos durante o sexo! eles previnem doenças sexualmente transmissíveis e também a troca de bactérias que pode desequilibrar a flora vaginal.

bora quebrar tabus sexuais que dominam a vida de pessoas com vulva?

eu sei que os pontos trazidos aqui são apenas a ponta do *iceberg* da sexualidade de pessoas com vulva. é apenas o início da conversa pra você entender que a vulva é um universo inteiro: é preciso falar sobre higiene, sobre saúde, mas também precisamos conversar sobre a sexualidade e o prazer — e, principalmente, entender que esses temas sofrem com estigmas muito parecidos e, por isso, são pouco discutidos.

sabia que quando o assunto é vulva e vagina, o sexo também é saúde?

mas, calma! sexualidade não é só sobre o ato sexual em si, é também sobre como você se conecta consigo e comunica sua essência pro mundo:

- ◇ o jeito de se vestir
- ◇ as formas que a pessoa escolhe se expressar
- ◇ os gostos pessoais
- ◇ orientação sexual

e, para exercer sua sexualidade por inteiro e de forma saudável, é necessário praticar o autoconhecimento: sem julgamentos nem preconceitos.

quer dicas pra começar essa jornada? aposte em momentos de autocuidado sem tabus:

- ◇ observe sua região íntima no espelho por um longo período.
- ◇ reserve momentos da sua rotina para a masturbação — assim você entende do que gosta, o que estimula suas zonas erógenas, e o que desperta seu prazer.
- ◇ pelo menos uma vez na semana, faça sua higiene íntima com calma, sentindo e explorando cada camada e região da sua vulva.
- ◇ cuide, toque e estimule sua pele — *seja com massagens, cremes ou carinhos. ela tem tantas terminações nervosas que é considerado o maior órgão sexual que nós temos.*

libido & orgasmo



libido → desejo sexual
orgasmo → satisfação sexual

antes de qualquer coisa, vou deixar bem claro:

qualquer ato sexual só pode acontecer com consentimento de ambas (ou mais) partes. foi forçada, não tinha condições de dar consentimento, pediu pra parar e a pessoa continuou? é estupro – e deve ser reportado à Delegacia da Mulher como tal.

nenhum ato sexual deve influenciar você a fingir um orgasmo. não atingiu a satisfação sexual? comunique ao seu parceiro, converse, mostre o que você gosta, mas você não precisa fingir nada pra agradar alguém, ok? esse é o primeiro passo pra você ganhar autonomia sobre sua sexualidade.

1

2

entenda alguns fatores que podem influenciar sua libido – e também seu orgasmo

- ◇ **algumas patologias:** como endometriose, infecções vaginais ou urinárias e vaginismo.
- ◇ **fatores hormonais:** doenças como hipotireoidismo, alterações no hormônio prolactina, período pós-parto e a menopausa.
- ◇ **uso de medicações:** remédios como antidepressivos, ansiolíticos e até medicamentos usados para o tratamento de acne, como espironolactona.
- ◇ **fatores psíquicos e psicológicos:** doenças como depressão, ansiedade e estresse.
- ◇ **fatores sociais:** a sintonia com o parceiro, a rotina de trabalho, a carga da parentalidade etc.
- ◇ **fatores relacionados à autoimagem:** é muito comum que alterações da sua percepção e da sua conexão com o próprio corpo interfiram na sua satisfação sexual.

uma das melhores
maneiras de
entrar em sintonia
com sua libido
sexual é através
da masturbação.

◇ se masturbar é uma forma de se conhecer: você descobre o que gosta e o que não gosta

◇ se masturbar é uma forma de definir limites: até onde você vai sexualmente desperta seu prazer.

◇ a masturbação libera hormônios que aliviam dores, melhoram a função cardiovascular e trazem sensação de felicidade.

◇ a masturbação é uma ferramenta de autonomia sobre o próprio prazer!

se masturbar também é sobre **derrubar a visão falocêntrica do prazer de pessoas com vulva:** há muito mais ao orgasmo do que somente a penetração, né? para a maioria, o estímulo do **clitóris** acaba sendo mais prazeroso do que a penetração em si.

mas o clitóris não é nossa única zona erógena: temos várias no corpo inteiro e varia muito de pessoa pra pessoa. experimente estimular algumas regiões como:

- ◇ pés
- ◇ mãos
- ◇ axilas
- ◇ umbigo
- ◇ orelhas
- ◇ pescoço
- ◇ meio das coxas
- ◇ períneo
- ◇ ânus

e só depois estimule a vulva e o clitóris. quando o assunto é sexo e masturbação, a jornada importa tanto quanto o destino final, ok? e lembre-se:

◇ **a pele é nosso maior órgão sexual, use-a ao máximo!**

(*inovação*)

a inovação do íntimo.



inovação no segmento íntimo é sobre quebrar paradigmas, questionar tabus enraizados e dar espaço a novas perspectivas. mas a gente só consegue fazer tudo isso juntos, trabalhando de forma coletiva. então, troquei uma ideia com as minhas #BOBers e elas me deram ideias

◇ inovadoras ◇ de como explorar a intimidade, abraçar a individualidade e estreitar os laços com a vulva.