

# Checklist per la salute vaginale

Sebbene sia noto che non è sempre facile parlare in modo schietto relativamente alla salute vaginale (in particolare per quelle di noi che sono in post-menopausa), si tratta comunque di un argomento di cui può essere importante parlare.

Questa è la ragione per cui è stata creata questa semplice checklist. Per aiutare te e il tuo ginecologo a parlare dei sintomi in modo chiaro e senza fraintendimenti.

Tutto ciò che devi fare è cerchiare la parola o le parole che ti sembrano più corrette e portare con te le risposte alla prossima visita ginecologica.

## 1. Come descriveresti la tua vagina?

Normale      Ho una sensazione di prurito      Ha un odore sgradevole      Provo un senso di fastidio  
Irritata      Sensibile      Dolorante      Umida      Infiammata      Secca  
Altro (specificare) \_\_\_\_\_

## 2. Provi dolore durante i rapporti sessuali?      Sì      No

## 3. Segna nella scala qui sotto quanto dolore provi durante i rapporti sessuali.

●      ▼      ▼      ▼      ▼      ●  
Nessun dolore      poco dolore      dolore moderato      dolore severo      il sesso è fisicamente insostenibile

## 4. Provi generalmente disagio vaginale? Se sì, segna per favore quando esattamente.

Camminando      Quando vado in bagno      Facendo esercizio fisico      Sempre  
Altro (specificare) \_\_\_\_\_

# Checklist per la salute vaginale



**5. In che misura il tuo disagio vaginale influenza la tua vita quotidiana?  
Segna la tua risposta nella scala sotto.**

● ———— ●

Per niente	un pochino	Solo quando faccio alcune attività	Quasi sempre	non riesco a godermi nessuna delle cose che faccio solitamente
------------	------------	------------------------------------	--------------	--

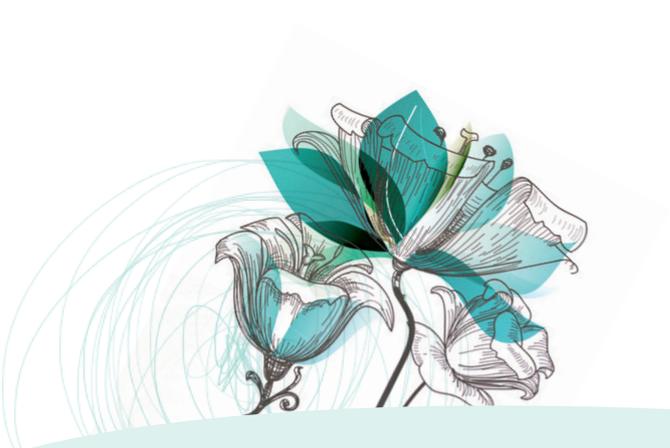
**6. Sei sessualmente attiva?**      Si      No

**7. Se hai risposto “sì” alla domanda precedente, quanti rapporti sessuali hai al mese?**

1 o meno	1-5	6-10	11-15	16-20	20+
----------	-----	------	-------	-------	-----

**8. Cosa speri di “portare a casa” dalla visita di oggi?**

Un miglioramento nella mia vita sessuale	Conforto	Sicurezza in me stessa
Di sentirmi nuovamente me stessa	Altro (specificare) _____	



Speriamo che questo strumento possa esserti d'aiuto. Il tuo ginecologo sarà a tua disposizione per consigliarti il miglior modo per trattare i tuoi sintomi.

Per trovare il ginecologo più vicino a te, specializzato nella salute vaginale in post-menopausa, visita il sito:  
[www.ilmiopiccolosegreto.it](http://www.ilmiopiccolosegreto.it)