

# COME MISURARE LA TUA CERVICE

Più la cervice è vicina all'ingresso della vagina, più breve è il canale vaginale, il che influisce sul tipo di coppetta che si dovrebbe usare. Tieni conto del fatto che l'altezza della cervice cambia a seconda del periodo del mese, anche durante il ciclo: può diventare più bassa o più alta.

Per sentire la cervice, si utilizza un dito. Ma prima, devi misurare il tuo dito! Tutti noi abbiamo diverse misure delle mani e lunghezze delle dita, perciò questo può modificare notevolmente i risultati. Usa un righello per misurare la lunghezza del dito che userai dalla punta alla prima nocca, poi alla seconda nocca, e poi dalla punta alla base. Quando toccherai le pareti vaginali, potrai usare le nocche come punto di misura.

Ora, lavati le mani! La prima cosa che sentirai sono le pareti vaginali. Sono morbide, un po' come l'interno delle guance, anche se presentano creste morbide. La cervice risulterà diversa: sarà ugualmente liscia, ma avrà una certa solidità, come la punta del naso. Se senti qualcosa di differente rispetto alle pareti vaginali morbide, c'è una buona probabilità che questa sia la tua cervice, anche se non sembra essere dove te l'aspettavi.

## **Una cervice alta** **55 mm o più**

Se riesci a raggiungere a stento la tua cervice, o non riesci a raggiungerla, probabilmente hai quella che viene definita una "cervice alta".

## **Una cervice media** **45 mm – 55 mm**

Se hai inserito un dito e hai trovato la cervice tra la nocca media e la nocca più alta (anche in questo caso, non è una misura precisa, ma un utile riferimento) o l'hai misurata in un intervallo compreso tra 45 e 55 mm, allora hai una cervice media.

## **Una cervice bassa** **44 mm o meno**

Se la cervice era facilmente raggiungibile, in prossimità dell'apertura vaginale, hai una cervice bassa.