

Vulve - Soins intimes

Il est important de prendre soin de la vulve pour garantir un environnement vaginal optimal et prévenir les irritations cutanées. Cependant, de nombreuses femmes ne savent pas à quoi elles doivent faire attention. Les explications suivantes devraient contribuer à optimiser les soins intimes féminins.

La vulve - qu'est-ce que c'est ?

La vulve est la partie externe du système reproducteur féminin et comprend les grandes et les petites lèvres, l'ouverture vaginale et le clitoris. Cette région du corps est composée principalement de peau, de muqueuses et de glandes, qui créent une humidité naturelle. Les sécrétions du vagin servent au nettoyage naturel et sont tout à fait normales. Le pH acide protège contre les infections. Il faut être attentif à respecter l'équilibre naturel de la zone vulvo-vaginale.

Que faut-il prendre en compte lors de la toilette intime de la région génitale ?

La vulve est une région sensible du corps féminin. Une toilette trop fréquente, des lotions nettoyantes et des mouvements trop brusques et durs lorsque l'on se lave et s'essuie peuvent endommager la peau et détruire le milieu acide du vagin. La meilleure façon de nettoyer la vulve est d'utiliser de l'eau claire et tiède. Si l'on utilise des gants de toilette, il faut veiller à les changer quotidiennement, mais le nettoyage avec les mains est tout à fait suffisant. Les savons spéciaux et les lotions de lavage ne sont généralement pas nécessaires. Le vagin ne doit pas être lavé ou rincé. Une serviette sèche et propre convient pour un séchage soigneux. Certaines femmes trouvent un bénéfice à l'application ultérieure d'une pommade grasse sans additifs.

Quels sont les sous-vêtements les mieux adaptés pour les soins de la région intime ?

Porter de préférence des sous-vêtements en coton ou en soie. Le coton permet d'éliminer au mieux l'humidité. Il est également important de rechercher des sous-vêtements à votre taille et confortables. Les strings, les pantalons moulants et les jeans serrés devraient être si possible évités. La meilleure façon de nettoyer les sous-vêtements est d'utiliser un détergent doux.

À quoi dois-je faire attention pendant les règles ?

Il est très important de changer régulièrement de tampons ou de serviettes pendant vos règles. Pour éviter l'accumulation d'humidité et de chaleur, utiliser des produits en coton naturel. Les produits contenant des additifs parfumés peuvent entraîner des irritations et des intolérances cutanées. Se laver la vulve une fois par jour est également suffisant pendant les menstruations.



Et après un rapport sexuel ?

En cas d'utilisation d'un lubrifiant, les produits à base d'eau sans additifs sont particulièrement recommandés. Uriner après un rapport sexuel a un léger effet désinfectant et peut donc protéger contre le développement d'une infection de la vessie. En outre, il est conseillé de laver la vulve à l'eau claire après un rapport sexuel.

Quelles sont les règles générales à suivre ?

La vulve ne doit pas être lavée plus d'une fois par jour. L'utilisation de protège-slips, de lingettes humides, de parfums spéciaux et d'autres produits de soins intimes doit être réduite au minimum. En cas de gêne et de douleurs dans la zone intime, il peut être utile de consulter un médecin.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre gynécologue ou notre équipe de la consultation vulvaire !