

Higiena sromu i pochwy (Vulvar & Vaginal Hygiene)

Czym jest srom? (What is the vulva?)

Określenie srom nie jest znane przez większość osób. Natomiast wiele ludzi zna i używało już słowa pochwa. Srom jest zewnętrzną częścią narządów płciowych, u osoby posiadającej pochwę, którą jest narządem znajdującym się wewnątrz ciała.

Srom ma kilka części: wargi sromowe (wargi sromowe większe na zewnątrz i wargi sromowe mniejsze, leżące bardziej wewnątrz), łechtaczkę oraz skórę nad łechtaczką zwaną napletkiem.

Podczas okresu dojrzewania, wargi sromowe powiększają. To normalne, że wargi wewnętrzne stają się dłuższe niż zewnętrzne. Włosy łonowe rosną na wargach sromowych większych i na wzgórku łonowych (obszar powyżej sromu). Wiele osób ma także obfite owłosienie na udach.

Czym jest pochwa? (What is the vagina?)

Pochwa jest wewnętrzną częścią narządów płciowych. Łączy macicę ze środowiskiem zewnętrznym. Po okresie dojrzewania pochwa wytwarza wydzielinę, którą można dostrzec na bieliźnie. Wydzielina może być przezroczysta, biała albo żółta. Jej wydalanie to sposób, w jaki pochwa utrzymuje się w zdrowiu. Czasami nastolatki martwią się, że wydzielina jest nieprawidłowa. Normalna wydzielina nie ma brzydkiego zapachu i nie towarzyszy jej swędzenie. W przypadku wątpliwości warto poradzić się lekarza.

Jak utrzymać czystość sromu i pochwy? (How do I keep my vulva and vagina clean?)

Przy tak dużej ilości produktów do higieny dostępnych na rynku, wybór prawidłowego środka może być trudny. Poniżej kilka rad.

- Jeśli chodzi o higienę narządów płciowych, im prościej, tym lepiej!
- Używaj bezzapachowego, łagodnego mydła do mycia okolicy sromu.
- Spłukuj mydło zwykłą wodą; pamiętaj o dokładnym spłukaniu pomiędzy wargami, aby nie zostały tam resztki mydła.
- Nie wprowadzaj mydła do pochwy.
- Irygacja pochwy *nie* jest zalecana (irygacja oznacza przepłukiwanie pochwy roztworem octu i wody, albo innymi produktami do irygacji dostępnymi w aptece).
- Noś luźną bawełnianą bieliznę.
- Jak najszybciej zmieniaj mokre kostiumy kąpielowe i bierz prysznic po korzystaniu z basenu.
- Unikaj stosowania zapachowych balsamów do ciała lub perfum w okolicy sromu.
- Jeśli używasz tamponów, pamiętaj o ich częstym usuwaniu i wymianie (co 4 do 6 godzin), aby uniknąć infekcji.
- Nie używaj produktów „odświeżających pochwę” lub łagodzących świąd bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- Używaj nieperfumowanych podpasek i tamponów; niektóre osoby mogą być na nie uczulone

Czy powinno się usuwać włosy łonowe? (Should I remove my pubic hair?)

Golenie włosów łonowych to indywidualny wybór. Niektóre osoby lubią mieć ogoloną „linię bikini”, aby włosy łonowe nie były widoczne podczas noszenia stroju kąpielowego. Część osób usuwa wszystkie włosy łonowe. Jednak włosy łonowe są czymś normalnym i nie trzeba ich golić, żeby zachować higienę. Pozostawienie włosów łonowych może pomóc w ochronie warg sromowych przed ocieraniem się o ubranie. Golenie, usuwanie włosów łonowych przy pomocy wosku, kremu do depilacji czy lasera może powodować niewielkie zranienia skóry lub podrażnienia mieszków włosowych. Może to prowadzić do powstawania bolesnych lub swędzących guzków na skórze. Jeśli skóra jest podatna na bliznowce, to mogą się one pojawić na sromie. Chociaż usuwanie włosów z okolicy sromu może wydawać się dobrym pomysłem, warto zastanowić się, czy warto poświęcać czas, wydawać pieniądze oraz cierpieć z powodu powikłań usuwania włosów.