



**Tutto quello
che si deve
sapere
per non correre
rischi**

IGIENE INTIMA FEMMINILE

LE BUONE ABITUDINI

E **siste un modo
corretto per
lavare la zona
intima?**
*La direzione giusta
per lavare l'area in-
tima è di procedere dal "davanti"
al "dietro", cioè prima di la-
vare la zona vulvare e poi quella
anale. In questo modo si eviterà
che i germi della zona anale siano*

*trasportati e possano infettare la
vagina e le vie urinarie.*

**Tutte le volte che vado in
bagno sento il bisogno di
lavarmi. È corretto?**

*L'eccessivo uso di detergenti può
contribuire a fenomeni irritativi,
specie se aggressivi o con pH
non adeguato. L'impiego di de-
tergenti va limitato a 1-2, volte*

a cura di
Claudio Paganotti
Specialista in
Ostetricia e Ginecologia
Consulente in Sessuologia Clinica
Istituto Clinico "Città di Brescia"

*al giorno. Nelle altre occasioni
è indicata acqua tiepida e cor-
rente. Comunque anche i lavag-
gi eccessivi con acqua portano
ad una riduzione della barriera
lipidica fisiologica della cute.
Questo riduce la capacità di
contrastare i germi, altera il pH
di superficie e predispone alla
disidratazione dei tessuti pro-
fondi.*

Un detergente intimo deve possedere un pH intorno a 5, cioè leggermente acido, per rispettare il pH fisiologico della zona



Essendo fuori casa per lavoro, spesso utilizzo salviette umidificate usa e getta. Può andare bene?

L'uso di salviette umidificate come igiene quotidiana non è raccomandabile. Questi prodotti, essendo ricchi di acqua, per evitare la contaminazione da germi sono addizionati con conservanti e spesso profumati. Conservanti e profumi possono allergizzare, se rimangono a contatto con la cute.

Uso solo detergenti "naturali" e "neutri". Faccio bene?

La definizione di prodotto "naturale" non è garanzia d'innocuità: i principi vegetali dichiarati possono essere responsabili di dermatiti irritative o allergiche.

Il concetto di "neutro" è spesso male interpretato. "Neutro" fa riferimento al pH (pari a 7) e non al fatto che il prodotto sia innocuo e privo di sostanze aggressive. Spesso per la zona vulvare un pH di 7 non è indicato.

Mi è stato consigliato di lavarmi con sapone da bucato. È giusto?

Il sapone da bucato, di solito, è preparato con sostanze grasse di scarsa qualità, mentre quello co-

smetico con sostanze di qualità superiore.

Quindi non è indicato usare sapone da bucato per la detersione della zona intima. Inoltre ha un pH alcalino, non indicato.

Mi è stato consigliato di lavarmi con sapone di Marsiglia. È indicato?

Il sapone di Marsiglia ha un pH alcalino, che non è indicato per l'igiene quotidiana della zona genitale.

Va bene usare detergenti oleosi?

I detergenti oleosi sono indicati, quando la cute è secca. Non fanno schiuma e lavano per "affinità". Questo tipo di detersione prevede che, per rimuovere uno sporco oleoso dalla cute, si usi un olio, cioè una sostanza lipofila. I detergenti oleosi vanno diluiti e sempre ben risciacquati.

Come posso scegliere un giusto detergente?

Un detergente intimo deve possedere un pH intorno a 5, cioè leggermente acido, per rispettare il pH fisiologico della zona. Meglio prodotti con scarsa profumazione. I detergenti vanno risciacquati abbondantemente per eliminare

tutti i residui di schiuma.

In menopausa detergenti arricchiti di emollienti e lenitivi possono contribuire a limitare la secchezza locale.

Spesso soffro di candidosi e vaginiti. Se uso regolarmente detergenti con antisettici e disinfettanti, faccio bene?

L'utilizzo di detergenti con antisettici e disinfettanti (come clorexidina e polivinilpirrolidone iodio) non è indicata nell'igiene quotidiana, perché contribuisce ad alterare la normale flora batterica e micotica residente. Inoltre sono sostanze con azione irritante locale.

Se uso gli assorbenti interni, perdo la verginità?

L'uso dell'assorbente interno suscita spesso dubbi nelle giovani, che possono pensare di perdere la verginità. Il delicato inserimento di un tampone di cotone nella vagina non equivale alla penetrazione del pene.

L'assorbente interno è piccolo e l'imene ha una piccola apertura attraverso cui passa il mestruo e dove si pone l'assorbente interno.

Quindi, anche in condizione di verginità, non esiste controindicazione nell'usare l'assorbente interno. ■