



**Non è solo
una questione
di pulizia**

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

L'igiene intima non è solo una questione di pulizia, ma soprattutto un atto di cura verso se stesse e il partner.

1. CHE COSA S'INTENDE PER IGIENE INTIMA?

L'igiene genitale comprende la modalità, con cui le donne si prendono cura dell'area genitale: le secrezioni vaginali sono normali e proteggono sia la vagina sia la vulva.

2. VI SONO PROBLEMATICHE LEGATE ALL'IGIENE DEI GENITALI?

La cute e le mucose dei genitali sono delicate. Lavarsi spesso con detergenti aggressivi o strofinare troppo forte può irritare l'area ge-

nitale. È consigliabile lavarsi con acqua tiepida, evitando sapone e bagnodoccia.

3. QUAL È IL MIGLIOR MODO DI LAVARSI?

Lavarsi con movimenti dalla vagina all'ano. Separare delicatamente le grandi e piccole labbra avvalendosi solo delle dita pulite, evitando spugne. Non utilizzare salviette, deodoranti o lavande. Quindi asciugare tamponando. Non utilizzare l'asciugacapelli.

4. RIGUARDO L'ABBIGLIAMENTO?

Indossare biancheria di cotone bianco, evitando perizomi, pantaloni aderenti e collant. Lavare gli indumenti utilizzando un detersivo delicato e senza ammorbidenti.

5. COS'È PREFERIBILE UTILIZZARE DURANTE IL CICLO MESTRUALE?

L'igiene quotidiana deve essere ancor più accurata durante il periodo mestruale. Sono consigliati assorbenti e tamponi usa e getta, in cotone e ipoallergenici. Assicurarsi che siano della misura corretta e cambiarli frequentemente.

6. QUALE ALIMENTAZIONE È OPPORTUNO SEGUIRE?

È importante privilegiare un'alimentazione ricca di frutta e verdure, preferire cereali integrali e assumere yogurt naturale con lattobacilli acidofili, meglio senza zuccheri aggiunti.

7. COS'ALTRO È BENE SAPERE?

Usare sempre il preservativo con ogni nuovo partner. ■

IGIENE INTIMA FEMMINILE

COME POSSO MANTENERE IN SALUTE L'AREA GENITALE?