

Vulva – Intimpflege

Die korrekte Pflege der Vulva ist wichtig, um ein optimales Scheidenmilieu zu gewährleisten und Hautirritationen vorzubeugen. Viele Frauen wissen jedoch nicht, worauf sie achten sollten. Die folgenden Erläuterungen sollen helfen, die weibliche Intimpflege zu optimieren.

Die Vulva – Was ist das?

Die Vulva, bestehend aus Schamlippen, Scheidenvorhof, Scheidenöffnung und Kitzler, ist das äussere Genitale der Frau. Diese Körperregion besteht vor allem aus Haut, Schleimhäuten und Drüsen, wodurch eine natürliche Feuchtigkeit entsteht. Die Sekretion der Scheide dient der natürlichen Reinigung und ist völlig normal. Ein saurer pH-Wert schützt dabei vor Infektionen. Eine besondere Pflege hilft, das spezielle Milieu dieser Körperregion aufrechtzuerhalten.

Was sollte beim Waschen der Genitalregion beachtet werden?

Die Vulva ist eine empfindliche Region des weiblichen Körpers. Zu häufiges Waschen, das Benutzen von Waschlotionen sowie unsanfte, harte Wasch- und Trockenbewegungen können die Haut schädigen und das saure Milieu der Scheide zerstören. Optimal zur Reinigung der Vulva ist die Benutzung von klarem, lauwarmem Wasser. Bei der Verwendung von Waschlappen ist auf das tägliche Wechseln zu achten, die Reinigung mit den Händen ist jedoch völlig ausreichend. Spezielle Seifen und Waschlotionen sind dabei in aller Regel nicht notwendig. Die Scheide sollte nicht gewaschen oder gespült werden. Ein trockenes, sauberes Handtuch eignet sich zum vorsichtigen Abtrocknen. Einige Frauen profitieren von der anschliessenden Anwendung einer fettenden Salbe ohne Zusatzstoffe.

Welche Unterwäsche eignet sich am besten für eine optimale Intimpflege?

Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide sollte anderen Materialien vorgezogen werden. Baumwolle sorgt für den besten Abtransport von Feuchtigkeit. Ausserdem ist es wichtig, auf gutsitzende und bequeme Wäsche zu achten. String-Tangas, Kompressionshosen und enge Jeans sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Zur Reinigung der Unterwäsche eignet sich am besten ein mildes Waschmittel.

Worauf ist während der Monatsblutung zu achten?

Das regelmässige Wechseln von Tampons und Binden während der Periode ist sehr wichtig. Um einem Feuchtigkeits- und Hitzestau vorzubeugen, sollten vor allem Produkte aus natürlicher Baumwolle Anwendung finden. Artikel mit speziellen Parfümzusätzen können dabei zu Hautirritationen und Unverträglichkeiten führen. Das einmal tägliche Waschen der Vulva ist auch während der Menstruation ausreichend.



Was sollte nach dem Geschlechtsverkehr beachtet werden?

Bei der Anwendung eines Gleitgels sind wasserbasierte Produkte ohne Zusatzstoffe besonders empfehlenswert. Das Urinieren nach dem Geschlechtsverkehr hat eine leicht desinfizierende Wirkung und kann so vor der Entstehung einer Blasenentzündung schützen. Ausserdem ist es ratsam, die Vulva nach dem Geschlechtsverkehr mit klarem Wasser zu reinigen.

Welche Regeln gilt es generell zu befolgen?

Die Vulva sollte maximal einmal täglich gewaschen werden. Die Verwendung von Slipeinlagen, Feuchttüchern, speziellen Düften und weiteren Intimpflegeprodukten ist so gering wie möglich zu halten. Bei Beschwerden im Intimbereich, kann das Einholen eines ärztlichen Rats hilfreich sein.

Bei Fragen kontaktieren sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder unser Vulva-Sprechstunde Team!