

NAINEN – ELÄ JA NAUTI

INTIIMIOPAS



ALAPÄÄN HYGIENIA

Emätin puhdistaa itse itsensä, eikä emättimen sisäpuolen suihkuttelu ole tarpeen. Emättimessä on oma bakteerikantansa, jossa hyvät laktobasillit sekä huonotkin bakteerit ovat tasapainossa. Lisäksi emättimessä vallitsee tietty happamuus, pH-taso, joka voi kärsiä esimerkiksi liiasta pesemisestä tai saippuan käytöstä. Jos emättimen pH-tasapaino järkkyy, voi se aiheuttaa otollisen tilan esimerkiksi tulehdusten syntymiselle. Liiallinen pesu voi olla haitallista bakteeritasapainon järkkymisen kannalta – yhdestä kahteen vesipesua päivässä on riittävä pesutiheys.

Lähtökohtaisesti vesipesu on intiimihygieniaan riittävä ja suositeltava. Jos alapäätä haluaa pestä pesuaineella, kannattaa valita erikseen intiimialueille tarkoitettu pesuaine. Näissä intiimialueen saippuavalmisteissa on matala pH-arvo, ja kannattaakin valita tuote jossa pH on 4,5 tai matalampi. Normaali saippua



kuivattaa limakalvoja ja tuhoaa emättimen luonnollista, hyvää bakteerikantaa.

Esimerkiksi desinfiointiaineita ei intiimihygienian hoitoon saa käyttää, sillä se tuhoaa emättimen omia, hyviä bakteereita. Antibakteerisia luonnontuotteitakaan ei alapää tarvitse – normaalitilanteessa emättimen hyvät ja huonot bakteerit ovat tasapainossa.

Karvojen ajelusta, vahauksesta tai sokeroinnista ei ole haittaa, mikäli iho ei siitä ärsyynny. Ihon reagointi on yksilöllistä, ja jos alapään iholla tai limakalvoilla on ongelmia, kannattaa kokeilla karvojen poiston välttämistä. Karvojen ajelu kannattaa aina tehdä omalla höylällä, jotta toisen henkilön bakteerit eivät siirry höylän kautta intiimialueille. Karvoista voi myös olla hyötyä, sillä ne saattavat lisätä ilmavuutta intiimialueilla ja ennaltaehkäistä mahdollisia tulehduksia.





SEKSI JA INTIIMIHYGIENIA

Seksin jälkeen kannattaa käydä vesipesulla tai käyttää intiimialueelle tarkoitettua pesuainetta. Jos seksin jälkeen on taipumusta saada hiiva-tulehdus tai jos alapää alkaa haista yhdynnän jälkeen, voi bakteerikantaa tasapainottavista valmisteista, kuten Gyneviasta, olla hyötyä muuttuneen bakteerikannan tasapainottamisessa. Mikäli on taipumusta virtsatietulehduksiin seksin jälkeen, on hyvä käydä virtsaamassa heti yhdynnän jälkeen.

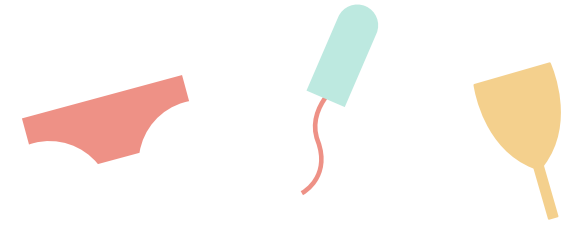
Yhdynnässä apuna voi olla liukuvoide. Liukuvoiteita on monenlaisia; vesipohjaisia, silikonipohjaisia ja öljypohjaisia. Vesipohjainen liukuvoide sopii lähtökohtaisesti kaikissa tilanteissa, mutta se kuivuu nopeasti ja sitä voikin tarpeen

mukaan lisätä seksin aikana. Silikonipohjaiset liukuvoiteet ovat kestävämpiä, mutta kaikkien seksilelujen kanssa niiden käyttöä ei suositella. Öljypohjaisia liukuvoiteita ei suositella käytettäväksi kondomin kanssa, sillä ne voivat haurastuttaa kondomia. Öljyä voi käyttää myös muuten, kuin yhdynnän aikana, kuivien limakalvojen hoitoon.

Hajustettuja tai eri makuisia liukuvoiteita kannattaa välttää, jos alapään limakalvot ovat kovin herkät tai helposti reagoivat. Hiiva-tulehduksista kärsivien kannattaa myös huomioida, että maustetut liukuvoiteet sisältävät usein sokeria, mikä voi edesauttaa hiivan kasvua.



PIKKUHOUSUNSUOJAT, VAATTEET JA ERILAISET MATERIAALIT



Kuukautissuojia on monenlaisia. Niistä on hyötyä silloin, kun vuoto on veristä kuukautisvuotoa. Valkovuoto on kuitenkin normaalia. Valkovuoto on kuin sylki suussa – sitä kuuluu olla limakalvoilla ja sen määrä sekä koostumus voivat vaihdella hormonikierron mukaan. Jos kuukautis- tai pikkuhousunsuojia käyttää ympäri kuun, niiden keräämä lämpö ja kosteus voivat luoda olosuhteet, joissa tulehduksia syntyy helpommin tai iho ärtyy. Jos suoja haluaa käyttää jatkuvasti, kannattaa suoja vaihtaa riittävän usein, jotta lämpö ja kosteus eivät pääse hauduttamaan ihoa.

Jos limakalvot ovat kovin kuivat tai helposti ärtyvät, voivat tamponi tai kuukuppi lisätä ongelmia. Itselle sopivin kuukautissuoja löytyy kokeilemalla. Esimerkiksi kuukupista ei ole haittaa, mutta sitäkin kannattaa käyttää valmistajan ohjeiden mukaisesti, ja suorittaa tyhjennys ja puhdistus ohjeiden mukaan.

Hajustettuja tuotteitakin löytyy, mutta emättimen alueelle ei tarvitse erillisiä hajusteita. Mitä enemmän tuotteessa on kemikaaleja, sitä enemmän se voi ärsyttää limakalvoja ja ihoa. Herkästi oireilevasta ihosta tai limakalvoista kärsivän kannattaa suosiolla jättää nämä tuotteet hyllyyn.

Kireät vaatteet, kuten farkut, urheiluhousut ja stringit, voivat aiheuttaa ongelmia intiimi-alueilla. Jos kokee limakalvo-ongelmia tai kipuja, kannattaa kokeilla löysempien vaatteiden käyttämistä. Myös materiaalilla on merkitystä – keinokuidut voivat ärsyttää ihoa tai hiostaa aiheuttaen oireita. Jos intiimialueella on oireita, kannattaa suosia luomupuuvillaisia alusvaatteita. Myös ilmakyhpyjä, kuten ilman alushousuja nukkumista, voi kokeilla.





INTIIMIHYGIENIAA ELÄMÄN LÄPI

Ennen kuukautisten alkamista ei naisilla ole hormonitoimintaa, joka vaikuttaisi emättimen limakalvoihin. Tällöin tulehdukset eivät ole todennäköisiä.

Kuukautiskierron toimiessa hormonitilanne on lähtökohtaisesti hyvä ja emättimen limakalvo paksu. Raskaus, imetys tai pitkäaikainen ehkäisypillereiden käyttö voivat kuitenkin vaikuttaa limakalvoihin kuivattavasti ja ohentavasti.

Vaihdevuodet alkavat suomalaisella naisella keskimäärin 51 vuoden iässä, mutta alkamisaika voi vaihdella 45-55 vuoden välillä, kuukautisten loppuessa. Oireet voivat alkaa jo ennen tätä, ja ne johtuvat osittain emättimen limakalvojen ohenemisesta. Tämä voi aiheuttaa esimerkiksi kuivuutta ja ärsytystä. Vaihdevuosi-ikäisten onkin erityisen tärkeää huolehtia emättimen hyvästä laktobasillikannasta, sekä limakalvojen kosteuttamisesta. Tarvittaessa on hyvä käyttää paikallisestrogeenivalmisteita.





USKOMUSHOIDOT JA TRENDIT

Intiimihygieniasta huolehtimiseen löytyy paljon trendihoitoja, vanhan kansan vinkkejä, luontais-
tuotehoitoja ja uskomushoitoja. Esimerkiksi
soodakylvyssä istumista on käytetty hoito-
keinona. Hiivatulehdukseen kannattaa kuiten-
kin ensisijaisesti harkita hiivalääkitystä, jos
oireet ovat selvät.

Ulkomailta leviää aina välillä uusi villityksiä,
kuten alapään höyrytyshoidot. Näitä hoitoja
alapää ei tarvitse, vaan vesipesu on riittävä.
Höyryttelyyn voi myös liittyä haittavaikutuksia –
kuuma höyry voi ärsyttää limakalvoja.

Erilaisia luonnontuotteita ajatellaan hyödyllisiksi
kenties niiden antibakteeristen vaikutusten
vuoksi, mutta mitään syytä esimerkiksi valko-
sipulin tai teepuuöljyn käyttöön intiimi-
hygienian hoidossa ei lähtökohtaisesti ole.





INTIIMIHYGIENIA JA MUUT VAIVAT

Emättimessä on luonnollisesti oma bakteerikantansa, jossa niin hyvät laktobasillit kuin huonotkin bakteerit ovat tasapainossa. Normaalitilanteessa emätin puhdistaa itse itsensä.

Monesti toistuviin hiiva- ja virtsatietulehduksiin saattaa liittyä myös uusi kumppani. Tällöin mahdollisesti lisääntynyt, tiheä yhdyntöjen määrä voi vaikuttaa intiimialueen bakteeritasapainoon.

Jos hiivatulehdukset tai bakteerivaginoosi vaivaavat usein, on bakteeritasapaino jostain syystä järkkynyt. Tulehduksia voi ennaltaehkäistä paikallisesti esimerkiksi Gynevia-valmisteella tai maitohappovalmisteilla.





Lähde: Jonna Salonen, LT, gynekologi, kliininen seksologi

stragen

STRAGEN FINLAND OY

Regus Graniittitalo, Jaakonkatu 3 B, 7. krs. 00100 HELSINKI | info@stragen.fi | www.stragen.fi