

Ta hand om ditt underliv



HBTQ-DIPLOMERAD

Tänk på detta när du ska tvätta ditt underliv

- Tvätta dig ungefär en gång om dagen. Du behöver inte tvätta dig oftare när du har mens.
- Använd ljummet vatten och eventuellt oparfumerad olja. Olja skyddar och vårdar din hud och dina slemhinnor.
- Dina slemhinnor i underlivet är som andra slemhinnor på kroppen, t.ex. ögonen. Det är ingen som tvättar sig med tvål i ögat. Tvål, duschkräm och liknande produkter kan torka ut dina slemhinnor vilket kan orsaka små sprickor som svider, klåda, underlivssvamp och bakterieinfektioner.
- Inne i slidan ska du inte tvätta alls. Din flytning som håller slidan ren och ger dig ett visst skydd mot irritation och bakterier.
- Din flytning är helt normal så länge den inte börjar lukta illa eller ändra sig på annat sätt.
- På UMO.se kan du läsa mer om flytningar www.umo.se/kroppen/snippet/flytningar/

Lär känna ditt underliv

- Titta gärna med spegel så märker du vet när det sker förändringar i slemhinnan. Lyssna på kroppens signaler och reaktioner i form av smärta och spänning i olika situationer. Påverkas du av stress? I så fall, vad känner du?

När du har problem med sveda, klåda, underlivssvamp eller liknande

- prova gärna nedanstående råd för att ditt underliv ska må bra igen

Tvätta dig varsamt

- Ta rikligt med olja, t.ex. barnolja eller annan oparfumerad olja på handen.
- Smörj in yttre och inre blygdläppar och vid slidmyningen före tvätt/dusch med ljummet vatten.
- Smörj gärna på samma sätt efter dusch eller bad, detta kommer att ge ett bra skydd för din hud och dina slemhinnor.
- Undvik alla former av tvål, duschkräm och intimtval.

Smörj underlivet varje dag

- Smörj med fet oparfumerad kräm, t.ex. Vitt vaselin, Locobase repair, (mjukgörande kräm), Bepanthen (salva som används för att förebygga och skydda mot uppkomst av lindriga hudirritationer och ytliga sprickor i huden som kan uppstå p.g.a. torr hud).
- Fortsätt smörja även när det blivit bättre. Det gör att din hud och dina slemhinnor mår bättre och bättre. Smörjandet behöver upprepas många gånger för att ge resultat.

Prova smeksex en tid istället för att ha sex i slidan

Smeksex är både härligt och bra. Så, om du haft sex i slidan tidigare, utforska gärna annat sex med dig själv. Om du har en partner kan ni tillsammans utforska olika sätt att smekas och ha sex på.

Prata gärna med oss på Ungdomsmottagningen. Du kan också läsa mer på UMO.se.