

Bien-être

Quelle hygiène intime l'été ?

Les beaux jours arrivant, notre mode de vie change : chaleur, transpiration, soleil, baignade en mer ou en piscine, vêtements légers, et souvent rapports sexuels plus fréquents. Tous ces changements peuvent avoir un impact sur notre zone intime.

Alors comment s'adapter pour conserver un confort intime ?

Hygiène intime en été : après une baignade, pensez au rinçage !

Quand on se baigne tous les jours dans la mer ou dans une piscine, c'est très agréable. Mais notre peau se couvre de sel ou de chlore. Et dans les zones de plis, ces substances peuvent agresser la peau, en particulier là où elle est le plus sensible, dans les plis. Il est donc très important de bien se rincer à l'eau douce après un bain. Et c'est d'autant plus vrai que vous êtes en bord de mer, là où les grains de sable, agents irritants peuvent se glisser dans votre maillot !

Attention aux matières synthétiques

Polyamide, lycra, polyester, bien des maillots de bains ou sous-vêtements sont conçus dans ces matières. Pratiques, elles n'absorbent pas la transpiration, et sèchent donc rapidement. Le problème, c'est qu'elles augmentent la transpiration, les frottements et les irritations locales. Alors, bien sûr, vous n'allez pas repasser au maillot de bain en coton tricoté de nos grands-mères, mais lorsque vous ôtez votre maillot, choisissez un sous-vêtement en coton ou en soie, bien plus doux pour votre intimité.

La sexualité s'épanouit l'été...

Le soleil, la chaleur, les vêtements légers, le temps pour séduire, la baisse du stress, et les longues soirées d'été, tous ces éléments sont propices aux rencontres ou aux rapprochements des couples. Lors des relations sexuelles plus fréquentes, des irritations peuvent se produire plus fréquemment à cause des frottements habituels dont les conséquences sont accentuées par le sable, le chlore ou le sel de mer.

Alors, il ne faut pas hésiter à utiliser un gel lubrifiant pour limiter les frottements exagérés. Et cela d'autant plus que l'on a des relations sexuelles protégées par un préservatif.



Et l'été, les conseils de toute l'année restent valables

Une femme ne devrait jamais pratiquer une toilette vaginale interne, sous peine d'entraîner des infections génitales.

En cas de sensibilité intime, il ne faut pas utiliser de savon ou de gel douche, mais plutôt un produit d'hygiène adapté.

Après avoir été aux toilettes, l'essuyage doit se faire de l'avant vers l'arrière afin de ne jamais apporter de particules de selles vers l'entrée du vagin ou de l'urètre.

La vulve est un lieu naturellement humide et sensible, qui ne doit jamais être asséché

être asséché

