

PRAKTISCHE TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON SCHEIDENTROCKENHEIT

A close-up photograph of a woman's hands holding a white tampon. The background is a soft, out-of-focus image of a woman's torso and legs, suggesting a focus on women's health and hygiene.

SEHR SANFTE REINIGUNG!

Reinigen Sie den Intimbereich mit Wasser und vermeiden Sie möglichst seifige Produkte. Führen Sie möglichst keine Scheidenspülungen (Vaginalduschen) durch.

VERMEIDEN SIE ÜBERMÄSSIGEN KONSUM VON ALKOHOL UND RAUCHEN SIE WENIGER!

Zu viel Alkohol- und Tabakkonsum schaden der vaginalen Feuchtigkeitsversorgung. Versuchen Sie, Ihren Konsum dieser Genussmittel einzuschränken, um die Feuchtigkeitsversorgung Ihrer Scheide zu verbessern.

TRAGEN SIE WEITE KLEIDUNG!

Wählen Sie bequeme und nicht allzu enge Kleidung und greifen Sie lieber zu Naturfasern wie Baumwolle.

PFLEGEN SIE DAS VORSPIEL!

Nehmen Sie sich bei sexuellen Aktivitäten mit Ihrem Partner Zeit, um genügend natürliche Gleitfeuchtigkeit produzieren zu können.

KEINE TAMPONS UND BINDEN AUSSERHALB DER REGEL!

Manche Frauen halten den vaginalen Ausfluss für etwas Schmutziges und verwenden deshalb auch ausserhalb der Regel Tampons oder Binden. Diese schlechte Angewohnheit reizt die Scheide und trocknet sie aus.

VERMEIDEN SIE STRESS!

Stress schadet dem gesamten Körper, also auch der Scheide. Kümmern Sie sich daher gut um sich selbst und achten Sie auf Ihr persönliches Gleichgewicht.