

CONSEILS PRATIQUES POUR PREVENIR LA SECHERESSE VAGINALE

UN NETTOYAGE TOUT EN DOUCEUR !

Nettoyez la zone intime à l'eau en évitant autant que possible tout produit savonneux. Renoncez si possible à la douche vaginale.

SOIGNEZ LES PRÉLIMINAIRES !

Pendant l'activité sexuelle, prenez votre temps avec votre partenaire pour vous permettre de produire une humidification naturelle.

EVITEZ L'EXCES D'ALCOOL ET FUMEZ MOINS !

Trop d'alcool et de tabac sont défavorables à l'hydratation du vagin. Tentez de diminuer votre consommation de ces produits pour améliorer l'hydratation de votre vagin.

PAS DE TAMPONS ET SERVIETTE SANS RÈGLES !

Certaines femmes pensent que les pertes blanches sont sales et utilisent donc des tampons ou des serviettes en dehors des règles. Cette mauvaise habitude irrite et assèche le vagin.

PORTEZ DES VÊTEMENTS AMPLES !

Optez pour des vêtements confortables et pas trop serrés et préférez les matières naturelles telles que le coton.

EVITEZ LE STRESS !

Le stress a un effet néfaste sur tout le corps y compris sur le vagin. Alors prenez soin de vous et veillez à votre équilibre personnel.