



## Què és una dutxa vaginal?

[inicialreport]Com tots i totes sabem, utilitzem la dutxa per rentar-nos qualsevol part del cos. De la mateixa manera, l'ús principal de les dutxes vaginales és rentar la vagina.

**Moltes dones utilitzen la dutxa vaginal per intentar eliminar l'olor natural de la vagina i creuen que fer-ho ajuda a mantenir-la neta. Però... és segur?**

La dutxa vaginal implica posar el xorro d'aigua dins la vagina. Algunes dones el barregen amb altres líquids com el vinagre, el bicarbonat o inclús fragàncies.

**La dutxa vaginal pot eliminar els bacteris bons de la vagina i pot desequilibrar el pH de la pell. Així doncs, rentar-se regularment amb dutxes vaginales pot augmentar les possibilitats de desenvolupar una infecció vaginal.** Podries tenir fongs i vaginitis bacteriana. Utilitzar aquest mètode quan ja existeix una infecció també pot empitjorar-la i propagar-la a altres parts del sistema reproductor.

**Així que ja ho sabeu, res de dutxes vaginales!** El millor és que us renteu amb aigua i amb un gel específic sense fragàncies que no alteri l'equilibri de pH natural de la vagina. Al rentar-la heu de sostenir suaument els plecs externs de la vagina i esbandir-la amb aigua. No heu de refregar l'àrea i heu d'evitar que entri sabó i aigua a dins.

[finalreport]