



# No, la vagina no es renta

[inicentrareport]Hi ha molta confusió entre els termes **vulva i vagina**. La vulva és tota la part externa i la vagina és el canal que connecta directament amb l'úter. De vegades s'anomenen una part i l'altra indistintament. **Conèixer el nostre cos** i reconèixer les diverses parts dels nostres genitals també inspirarà a les nostres filles per tal que normalitzin el seu cos i el coneguin sense pors.

**Ni la vulva ni la vagina es netegen amb sabó. Tal com ens explica l'Anna Puigdemassa, experta en higiene menstrual, la vulva es pot rentar cada dia amb aigua tèbia quan ens estem dutxant.** "No és recomanable utilitzar esponges, ja que la pell és molt sensible. Podem utilitzar els nostres dits i ajudar-nos per separar tots els plecs, sobretot entre els llavis interns i externs".

Tal com expliquen la il·lustradora Cristina Torrón i la fisiosexòloga Marta Torrón en aquest document, el sabó, fins i **tot els anomenats sabons íntims, debiliten i trenquen la barrera de protecció: el PH àcid.**

Els sabons que tenen un PH neutre fan que el PH genital vagi canviant a neutre, la qual cosa pot provocar picors, sequedat i pitjor olor.

**El clítoris també es renta** enretirant el caputxó. Cal fer-ho amb cura perquè és una zona molt sensible. Al gland del clítoris hi pot quedar esmegma, una secreció blanquinosa antibacteriana.

**La vagina en canvi es renta sola**, té el seu propi sistema de neteja. La vagina lubrica de manera natural per mantenir-se sana. Després de la menstruació, per exemple, extreu les cèl·lules que hi han quedat mortes.

Les **descàrregues vaginals** han de ser transparents o un pèl blanquinoses. Si són excessivament blanques, grises, groguenques o verdoses pot ser senyal d'infecció i cal consultar amb un/a especialista. [ficientrareport]