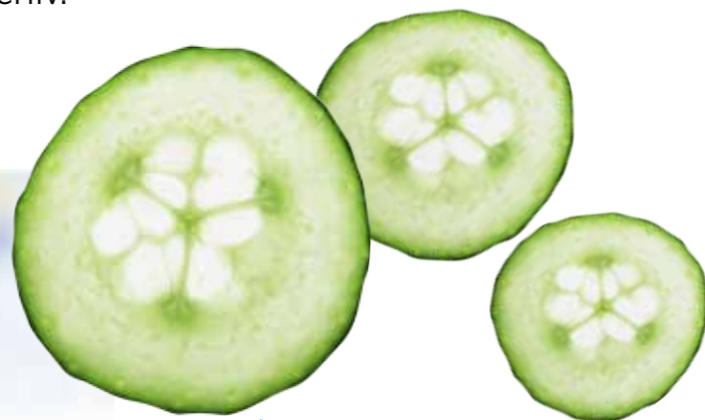


12 MYTER OM DIT UNDERLIV

Skal du virkelig lave knibeøvelser hver dag? Må du vaske dig med sæbe? Og er orgasmer også en slags muskeltræning? Gynækolog Christine Felding rydder op i fup og fakta om dit underliv.

Af Maria Præst Foto Ina, Getty



↑ **MYTE:** Du kan spise dig til en sund pH-balance

FUP! En sund pH-balance i underlivet skal ligge på 3,8-4,2. Er den højere, stiger risikoen for irritation og infektioner, men det er svært at bruge kosten til at regulere pH-balancen. Tag i stedet kapsler med mælkesyrebakterier, hvis du har brug for at få pH-værdien til at falde.

← **MYTE:** At klippe strålen er god knibetræning

FUP! Hvis du kan klippe strålen over, når du tisser, er det rigtig fint. Det viser, at dine muskler virker. Men det er ikke en knibeøvelse i sig selv. Hvis du ønsker en sund og stærk bækkenbund, skal der mere til. Tjek for eksempel de 21 forskellige knibeøvelser på knibnu.dk.



→ **MYTE:** Kønshår beskytter underlivet

FAKTA! Gud lavede ikke noget uden grund, og det gælder også kønshårene. De har en vigtig funktion, nemlig at beskytte det sarte underliv.



← **MYTE:** Bomuldstrusser er sundest for huden

FUP! Hvis du vil være god ved dit underliv, er silketrusser af minimum 96 procent silke det allerbedste, du kan hoppe i. Det smidige silkestof er dejlig blødt, generer ikke og sikrer optimal varmeafledning. Bomuldstrusser er det næstbedste, men drop for alt i verden g-strengen, der absolut ikke gør noget godt for dit underliv.



← **MYTE:** HPV-vaccinen har flere bivirkninger end fordele

FUP! Den har været udskalet i medierne for at give unge piger uforklarlige symptomer, men ifølge gynækolog Christine Felding har HPV-vaccinen ikke nogen bivirkninger. Undersøgelser viser, at der var lige så mange tilfælde før, og dernæst indeholder den ikke noget, der kan give bivirkninger. Det er nemlig en VLP-vaccine, som er tom indeni, men kroppen danner antistoffer, fordi den tror, det er en virus.



↓ **MYTE:** A38 virker mod svamp og ubalancer

FAKTA! A38 indeholder levende mælkesyrebakterier, så det virker – det er bare noget værre griseri. En nemmere måde at skabe en sund balance er med mælkesyre-kapsler, du bare skal sluge sammen med et glas vand.

→ **MYTE:** Kun gamle damer bliver inkontinente

FUP! Der er to forskellige former for inkontinens. Urgeinkontinens ses hyppigst hos ældre kvinder. Men stressinkontinensen er faktisk hyppigst hos de yngre, som tisser en lille sjat, når de hoster, hopper eller griner. Og her gælder det om at komme i gang med knibeøvelserne og vænne sig til at knibe, før du hoster.



MYTE: Du må ikke vaske dit underliv med sæbe

HVERKEN FUP ELLER FAKTA! Det er forskelligt fra person til person. Nogle kan slet ikke tåle sæbe, mens andre vasker sig lifligt hver eneste dag uden problemer. Det kommer an på, om du har et sart underliv eller ej.



MYTE: Orgasmer er sunde for underlivet

FAKTA! Sex er ikke bare godt for humøret og parforholdet. Det styrker også musklerne i dit underliv, så der er god grund til at fyre op under lagnerne.



MYTE: Sukker kan give svamp

FAKTA! Det kan være lækkert med et stykke kage, slik eller chokolade, men det er du ikke ene om at synes. Candidasvampen blomstrer op af de søde sager, så slimhinderne bliver irriterede, røde og klør. Har du problemer med gentagne svampeinfektioner, kan det være en løsning at lægge sukkeret på hylden.

MYTE: Du skal lave knibeøvelser hver dag

FAKTA! Et godt knib forlænger livet – specielt underlivet. Sådan lyder gynækolog Christine Feldings mantra. For unge piger i 20'erne er det måske ikke så vigtigt med kniberiet, men jo ældre du bliver, jo vigtigere er knibeøvelserne. Så det gælder bare om at komme i gang. 1-2-3 ... kniiiiib!

MYTE: Trusseindlæg med parfume kan give gener

FAKTA! Trusseindlæg er noget, Fanden har skabt. Den imprægnerede overflade kan give både kløe, svie og irritation, så hvis du er lidt sart forneden, er trusseindlæg et absolut no go. Der findes dog enkelte varianter uden parfume, så gå efter disse, hvis du ikke kan undvære indlæg i dine trusser.



Trusse uden syning fra SOC, 79 kr. Fås hos Stadium.



Eksperten



Christine Felding er speciallæge i gynækologi og obstetrik med egen klinik i Rungsted. Samt foredragsholder om emner som bl.a. hedetur, inkontinens og hjerte-kar-sygdomme. Se mere på felding.dk