

Gynækolog og obstetrikker
Christine Felding



sundhed@soendag.dk

Christine Felding

LAD UNDERLIVET PASSE SIG SELV ...

*Er køns-
behåringen til
for at beskytte
underlivet
imod slitage?
Svaret er, at
man faktisk
ikke ved det.*



Træner du med håndvægte, styrker du musklerne, spiser du plantebaseret, er det godt for fordøjelsen, men hvad med dit underliv, hvordan holder du det sundt? Den gode nyhed er, at det faktisk er et af de områder, hvor du ikke behøver at gøre så meget, ja, faktisk har det som regel bedst af at passe sig selv, der er nemlig en naturlig ph-balance og resistens mod uvelkomne bakterier. Ud over selvfølgelig at holde dig ren og så holde øje med uregelmæssigheder, f.eks. knopper eller blod i urinen, fordi så skal du som bekendt tage affære.

Jeg får dog ofte spørgsmål om, hvordan man forebygge forskellige gener, og hvorvidt det ene eller andet ødelægger den naturlige balance, så her vil jeg give svar på nogle af spørgsmålene.

Trusseindlæg er noget, Fanden har skabt, hvis du spørger mig. Hvis du endelig skal bruge dem, skal de være økologiske, for så er der nemlig ikke nogen kemikalier i, for hvis du har et sart understel, er det ikke godt at tilføje kemikalier, som der jo er i trusseindlæg. Det resulterer i lokal irritation, og du kan få kløe, svide og udflåd.

Hvad med sæbe? Folk, der har et normalt fungerende underliv, kan bruge alt det sæbe, de vil, også med parfume, det tager underlivet ikke skade af. Men dem, der har et sart underliv, skal være mere opmærksomme, de skal bruge neutrale sæber og vaskemidler og skyllemidler, ellers kommer det hurtigt til at kløe eller svide.

Det er snart mere reglen end undtagelsen, at kvinder barberer sig forneden, også kvinder, der er oppe i årene. På et tidspunkt bliver det dog nødvendigt, da kønsbehåringen som regel bliver mindre med alderen. Kan det skade den naturlige balance at intimbarbere sig? Er håret til for at beskytte underlivet imod slitage? Svaret er, at man faktisk ikke ved det. Ud fra et gynækologisk

synspunkt er jeg ikke så bekymret for, at kvinder barberer sig, jeg oplever kun ganske sjældent kvinder med betændelse i hårsækkene.

Måske har du også fået råd om, at du altid skal holde dig varm om underlivet. For mig at se er det ikke noget, alle kvinder skal, men har du et sart underliv, er det noget andet. Gå med varmt tøj, hvis du har tendens til blærebetændelse og er ekstra udsat.

Jeg møder dog også kvinder, der spekulerer på, om de lader underlivet for meget være. Det er særligt i forhold til sex. Jeg havde f.eks. en dame, der havde været alene i 20 år, og så havde hun pludselig fået en kæreste, og hun sagde til mig: "Jeg ved ikke, om jeg kan have sex igen. Jeg føler mig helt indskrunken". Heldigvis kunne jeg fortælle hende, at der er meget, der kan klares med lidt lokale hormoner eller MonaLisa touch-behandlingen, hvor man ved hjælp af laserbehandling kan genskabe den normale slimhinde i skeden. Det betyder dog ikke, at sexlivet er slut, hvis du ikke har sex i en længere periode, men du holder dine funktioner mere ved lige ved at have sex løbende, og der er større sandsynlighed for, at dine slimhinder f.eks. ikke tørrer ud.

Andre kvinder efterspørger at kunne gøre noget ved inkontinens. Der er to former for inkontinens, og det er særligt urge-inkontinens, der rammer ældre kvinder, hvor du har en overaktiv blære. Det er ikke altid, knibeøvelserne hjælper, men de er et forsøg værd, både i forhold til forebyggelse, eller hvis du er ramt.

Hvad vil jeg sige med alt dette? At dit underliv for det meste passer sig selv ganske godt – og at der faktisk ikke er meget, der ødelægger balancen. Og skulle du have et sart underliv, kan du med ret overkommelige handlinger gøre dit til at forebygge dette og hint.