Wie soll ich mich da unten am besten waschen?

Lara, Berlin, 13 Jahre

Ich habe neulich gelesen, dass man sich an den Geschlechtsorganen nur mit Wasser waschen soll. Reicht das denn überhaupt aus?

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Ja, eine regelmäßige Reinigung mit Wasser reicht bei beiden Geschlechtern vollkommen aus. Beim Mädchen leben in der Scheide natürlicherweise eine Vielzahl von Bakterien und Keimen (Scheidenflora). Wichtigster Bestandteil sind spezielle Bakterien, die den pH-Wert der Scheide leicht sauer machen (4,4). Dieses saure Milieu schützt die Scheide vor Krankheitserregern. Die normale Haut hat dem gegenüber einen höheren pH-Wert (5,5), Daher können Reinigungsmittel, die für die Haut o.k. sind, wie Seifen oder Duschgel den Säureschutzmantel im Intimbereich schädigen und großen Schaden anrichten. Entzündungen oder Pilzinfektionen sind die Folge. Deshalb gilt: Alles vermeiden, was die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen kann. Also keine Seifen oder Duschgel, Slipeinlagen unparfümiert und ohne Plastikfolie. Am besten ist klares, warmes Wasser, mit dem der Intimbereich sorgfältig 1-2-mal am Tag gereinigt wird. Danach wird gründlich abgetrocknet. Wichtig ist es, von vorne nach hinten zu waschen, damit keine Bakterien aus der Afterumgebung in die Scheide gelangen. Eine oberflächliche Reinigung reicht völlig, da sich die Scheide selber reinigt. Scheidenspülungen oder Intimsprays reizen die Scheidenschleimhaut und sind daher nicht nur überflüssig, sondern auch schädlich. Möchte man z.B. während der Menstruation doch ein

Reinigungsmittel verwenden, so kann man spezielle Produkte in der Apotheke kaufen. Was für die Mädchen gilt, gilt auch für die Jungen. Sie sollten ihre Geschlechtsorgane mit klarem, warmem Wasser 1-2-mal täglich waschen und gut abtrocknen. Ebenso sind Seifen oder parfümierte Reinigungsmittel schädigend. Besonders gründlich muss der Bereich unter der Vorhaut gereinigt werden, da sich sonst Sekret ansammelt und es zur Ansiedlung von Bakterien kommen kann: Vorhaut zurückziehen und die Eichel gründlich mit Wasser säubern - das hilft, Entzündungen zu vermeiden.