

Intieme hygiëne

Geslachtsdelen hebben een eigen geur, die van zichzelf zwak of sterk kan zijn. Een sterke geur kan te maken hebben met een gebrek aan hygiëne, maar ook met hormonale veranderingen of antibioticagebruik. Overmatig gebruik van sprays, zeep, gels en tampons kan de geur van geslachtsdelen beïnvloeden.

Hoe was je best je vagina?

Gewoon dagelijks wassen met water volstaat ruimschoots. Elke [vagina](#) [1] heeft een geurtje. Heel wat vrouwen vinden dit geurtje eerder onaangenaam. Mannen lijken er geen probleem mee te hebben. Je gebruikt best geen intieme deodorant of intiem wasproduct om geurtjes te camoufleren.

Zijn intieme douches of sprays goed voor de vagina?

Nee, tenzij het op doktersvoorschrift is. Intieme douches en sprays (ook zeepvrije versies) kunnen zelfs schadelijk zijn voor de vagina. Ze kunnen het slijmvlies van de vaginawand irriteren, waardoor het risico op een vaginale infectie toeneemt. Ook de hoeveelheid vaginale afscheiding kan toenemen. Nogal wat vrouwen blijken allergisch te zijn aan intieme sprays en krijgen huidproblemen. Een gezond lichaam is perfect in staat om het bacteriële evenwicht in de vagina te regelen.

Hoe was je best je penis?

Ook de [penis en eikel](#) [2] was je dagelijks gewoon met water. Trek bij het wassen de voorhuid zo ver mogelijk naar achter, zodat je de [eikel](#) [3] en het randje eronder goed kunt schoonmaken. Anders loop je het risico dat smegma (een soort talg) zich daar gaat ophopen tot een onaangenaam ruikende witgele smurrie. Als smegma niet op tijd verwijderd wordt, kan de voorhuid aan de eikel gaan vastkleven. Dit kan een pijnlijke ontsteking van de eikel veroorzaken (balanitis). Raadpleeg in dit geval je [huisarts](#) [4].

Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond intieme hygiëne vind je bij:

- [Huisarts](#) [4]: eerste aanspreekpunt voor informatie en hulp bij lichamelijke en seksuele problemen.
- [Seksuoloog](#) [5]: ondersteuning bij seksuele problemen.

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/seks/lichaam/intieme-hygiene>
