



SVETTE I UNDERLIVET

Womanhood

Svette i underlivet

Å svette i underlivet og lysken er like normalt som å svette under for eksempel armene eller på ryggen. Imidlertid kan mange oppleve det som ubehagelig likevel, siden det kanskje er vår mest intime svetting. Å forstå hvorfor du svetter mellom bena kan gi bedre forståelse og gjøre det føles mer naturlig. La oss forklare hva svetting skyldes og hva du kan gjøre for å opprettholde en frisk følelse i løpet av dagen.

Å svette er naturlig og kroppens måte å regulere temperaturen på og beskytte oss mot overoppheting. Svetten kommer fra svettekjertler som finnes overalt på kroppen. Det er vanligvis to forskjellige typer svettekjertler – ekkrine og apokrine. Ekkrine kjertler finnes nesten overalt på kroppen vår, men med høyest konsentrasjon i håndflatene og fotsålene. Svetten fra disse kjertlene inneholder hovedsakelig vann og salt, noe som gjør dem relativt luktfrie. Apokrine svettekjertler, derimot, kan forårsake ubehagelig lukt og finnes hovedsakelig i armhulene, lysken og underlivet. Lukten skyldes at svetten de produserer inneholder en høy mengde protein, som når den brytes ned av bakterier, forårsaker en ubehagelig lukt.

Årsaker

Svette i underlivet kan oppstå av flere forskjellige grunner som blant annet

Varme

Bakterier

Fysisk aktivitet

Stress

Nervøsitet

Sterk mat

Alkohol

Hormoner, for eksempel overgangsalderen

Overdreven hygiene av underlivet fører til at mange vasker bort de naturlige melkesyrebakteriene som finnes i underlivet. Dette kan forårsake ubehag og resultere i en unormal lukt, som man kanskje opprinnelig ønsket å unngå. Du bør helst ikke vaske underlivet mer enn en gang om dagen, og hvis du ønsker å bruke noe annet enn vann for rengjøring, er det viktig å bruke en skånsom intimrens laget spesielt for å ta vare på det sensitive området.

En illeluktende lukt i underlivet kan også skyldes bakteriell vaginose. Derfor er det viktig å kontakte en gynekolog hvis du opplever en uvanlig lukt som du ikke kjenner igjen fra før.

Hvordan skal et underliv lukte?

Hvis du noen gang har lurt på om underlivet luker, så er du ikke alene. Mange kvinner er usikre på lukten i underlivet sitt og vet ikke hvordan et friskt underliv skal lukte.

Du trenger ikke synes at det lukter godt, men det skal ikke lukte vondt.

Et underliv skal lukte som et underliv, og din egen underlivslukt er unik. Det er derfor vanskelig å beskrive nøyaktig hvordan et underliv skal lukte, men det sies vanligvis at kvinners underliv har en syrlig lukt og en mer metallisk lukt rundt menstruasjonen. Det er også vanlig at underlivet lukter svette, fordi vi har de samme typene svettekjertler der som under armene.

Lukt fra intime områder kan være ubehagelig, men å vaske underlivet oftere enn en gang om dagen på grunn av lukt er en dårlig idé. Overdreven rengjøring kan faktisk tørke ut huden og føre til at du vasker bort kroppens gode og beskyttende bakterier. Et bedre alternativ hvis du ønsker å opprettholde en frisk følelse mellom vaskene, er å bruke en intimdeo.