



Et preocupa el flux vaginal?

[inicicentrareport]

És absolutament normal que al llarg del teu cicle menstrual notis que un líquid pastós de color blanc taca la teva roba interior. El flux vaginal és una cosa de què no parlem gaire habitualment i, encara que deixar-ho de tractar com un tabú ens pugui incomodar una mica, és tan normal com la regla.

Com la resta del teu cos, la teva vagina és susceptible als canvis, a la falta d'higiene i malauradament també a les malalties. La secreció vaginal pot ajudar-te a determinar la fase del cicle menstrual en què et trobes i, depenent del color que tingui, pot descobrir-te que la teva vagina no està tan sana com seria necessari.

via GIPHY

Quan m'he de preocupar pel meu flux?

Malgrat que el flux pot anar canviant al llarg del cicle menstrual, normalment és inodor o l'olor que fa és lleugera i no molesta. Quan es té amb la regla, pot barrejar-se amb la sang d'aquesta. A l'inici del cicle, normalment no hi ha secreció o aquesta és força seca, mentre que a mesura que va passant al mes es va tornant més cremosa i elàstica. **També és important tenir en compte que quan hi ha excitació sexual, la vagina secreta més.**

via GIPHY

I què passa quan el flux no s'assembla gens a això que estàs llegint? Els canvis poden arribar de diverses maneres: **Si augmenta inesperadament, fa una olor molt estranya i forta, canvia de color (es torna groc, verd, o marró) o bé es torna exageradament espès, val la pena consultar a un metge o anar a la farmàcia perquè ens recomanin un tractament.** Si aquests canvis en la secreció van acompanyats de dolor o de picors vaginals, és encara més important no ignorar-ho.

No et pensaves que el flux sabés tant del teu cos, oi?

Què puc fer per prevenir per fer tot això

La majoria de problemes vaginals es produeixen perquè hi ha un desequilibri en els bacteris vaginals. Diguem que el teu aparell sexual expressa els seus problemes a través del flux. Per mantenir-lo a ratlla és important tenir bona higiene i cuidar les relacions sexuals.

via GIPHY

Per prevenir infeccions a la zona vaginal, pots:

Utilitzar un sabó que sigui neutre o no perfumat.

Utilitzar SEMPRES protecció en les relacions sexuals (que a més, t'ajudarà a evitar les MTS).



Evitar les dutxes vaginals o l'entrada d'aigua a pressió per aquesta cavitat.
Fer pipí després d'una relació sexual, hagi estat o no amb protecció.

Ja ho saps, toca posar atenció al flux. **T'has adonat d'alguna d'aquestes irregularitats?**

[ficentrareport]