

何為外陰？

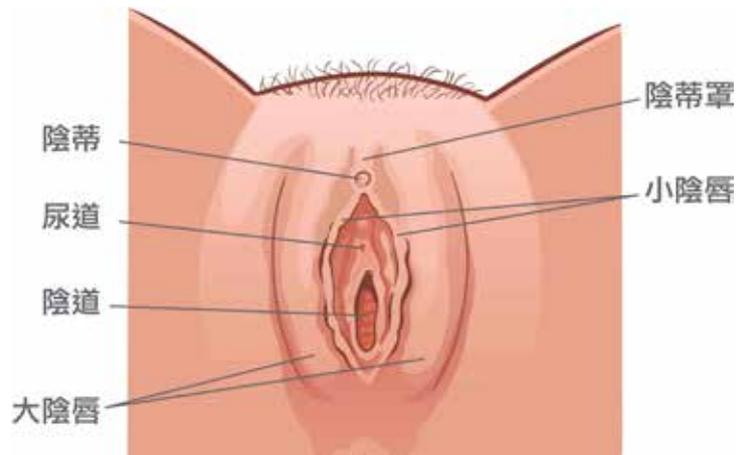
外陰系女性生殖器的外圍部分，常常被誤以為陰道。

然而，陰道其實是外陰的孔，用於陰道性交或生產。

外陰的形狀如何？

外陰包括：

- 小陰唇（陰道孔周邊起褶皺的無毛薄皮）
- 大陰唇（小陰唇周邊的有毛皮膚）
- 陰蒂（有助於提升性交的快感）
- 陰蒂罩（陰蒂上褶皺的皮膚）
- 尿道（尿洞）
- 陰道（用於性交或生產）



您曾經想過“自己的外陰正常嗎？”外陰和身體的其它部位一樣，其形狀、大小及顏色因人而異，且通常兩邊不平衡。如需進一步了解不同類型的陰唇，請訪問陰唇圖書館，網址是：www.labialibrary.org.au。

何為外陰？

造成外陰受刺激的原因是什麼？

外陰易受刺激（疼痛/瘙癢/乾燥），原因為：

- 過度清洗或把不合適的產品用於陰唇，例如：肥皂、滑石粉或香水
- 性交期間陰道內部沒有產生足夠的潤滑液（自然液體）
- 感染，如：鵝口瘡或性傳播疾病
- 月經前後或更年期的荷爾蒙變化



如何改善外陰健康？

- 僅用清水或合適的不含皂產品清洗陰唇
- 性交期間陰道內部沒有產生足夠的潤滑液（自然液體）
- 性交期間可使用潤滑劑（亦稱潤滑油）。請查看產品標籤，確定是否可以同時使用避孕套。可在藥房或超市購買這些產品。
- 檢測并治療任何感染

如需了解更多信息：

- 請聯絡您的醫生
- 請聯絡 [Sexual Health Victoria's clinic](#)（維州家計會診所）
- 訪問：www.labialibrary.org.au
- 訪問：[Jean Hailes' 網站](#)，了解有關外陰及陰道受刺激的知識
- 訪問 [Melbourne Sexual Health Centre's website](#)（墨爾本性健康中心的網站），以獲得有關生殖器皮膚護理的建議

所提供的僅為普通信息。

請諮詢醫生或護士，聽取意見及進一步的指導。

聲明：本資料的製作過程已向 Multicultural Centre for Women's Health（女性健康多元文化中心）諮詢，並得其批准。免責聲明：此情況說明書僅提供普通信息。此普通信息的適用性因人而異，視個人情況而定。您應就自己的個人情況，尋求具體的醫療或法律意見。版權所有© 此情況說明書的資料版權為 Sexual Health Victoria（維州家計會）所有（或者，在某些情況下，為第三方所有），並受《1968年版權法》保護。您如果為非牟利的教育機構，只要在使用資料時包括了相關的免責聲明，我們就批准您翻製或傳播我們的版權資料，用於向您的學生提供信息。如您以其他原因翻製或傳播我們的資料，則需填寫并提交《同意表》，以獲得我們的事前同意。