

MI CUERPO EN TRANSFORMACIÓN

¿Cómo debo limpiar mis genitales?

PALABRAS CLAVE

genitales | higiene | pene | vagina



Todo el cuerpo, incluidos los genitales, requiere una higiene adecuada. Pero especialmente los genitales, debido a su conexión con el sistema responsable de la reproducción y la micción (sistema urogenital-reproductor), deben recibir un cuidado especial.

Por lo tanto, es mejor ducharse o bañarse diariamente o cada dos días. Durante los períodos más calurosos, como los meses de verano, es posible que sea necesario lavarse el cuerpo con más frecuencia.

Los expertos recomiendan usar limpiadores de **pH neutro, geles o simplemente agua** para limpiar los genitales, con el fin de mantener equilibrada la química corporal de esta área.



Los expertos también recomiendan limpiar las zonas íntimas **después de cada relación sexual**, para ayudar a evitar infecciones del tracto urinario. Por supuesto, no hay necesidad de correr al baño inmediatamente después, pero es recomendable orinar y luego limpiarse un poco después de la actividad sexual. Algunos expertos también sugieren lavar las zonas íntimas después de cada defecación. La limpieza regular también es importante **durante la menstruación**.

Algunas de las mejores prácticas que pueden ayudarte son:

- Es importante lavar **las áreas externas de la vagina, no el interior**. No se deben utilizar esponjas ni estropajos, ya que pueden albergar bacterias.
 - ¡Lávate siempre de adelante hacia atrás para evitar transferir bacterias de la zona anal a la vagina!
- El lavado del pene debe comenzar moviendo suavemente el prepucio hacia atrás y enjuagando el órgano con agua corriente tibia. Lo más seguro es lavar el pene con las manos. Como ya dijimos, las esponjas son un caldo de cultivo natural para las bacterias, y su superficie rugosa puede irritar la delicada piel de esta área.
 - La dirección del lavado también es importante, así que comienza desde la punta y avanza hacia la base.



Sean cuales sean tus hábitos, asegúrate de sentirte bien en tu cuerpo y mantén toda higiene íntima dentro del sentido común y siguiendo estas mejores prácticas.



**MI CUERPO EN
TRANSFORMACIÓN**



Cofinanciado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura