

## VÁLTOZÓ TESTEM

# Hogyan tartsam tisztán a nemi szervem?

KULCSSZAVAK nemi szerv | higiénia | pénisz | hüvely 

Az egész testednek, ideértve a nemi szerveidet is, higiénikus ápolást igényel. A nemi szervekre különösen nagy figyelmet kell fordítani, mivel ez a szaporodásért és vizezésért felelős szerv (vagyis húgy-ivarszervi és reprodukciós rendszer).

Ezért az a legjobb, ha minden nap, de legalább minden másnap fürdünk vagy zuhanyzunk. Melegebb időszakokban, mint pl. nyáron, akár gyakrabban is érezheted szükségét, hogy mosakodj.

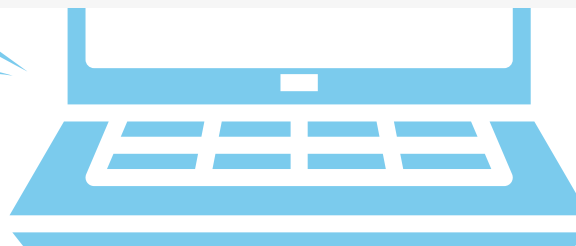
A szakértők **ph-semleges tisztálkodószereket, géleket vagy csak tiszta vizet** javasolnak a nemi szervek tisztán tartásához, és ahhoz, hogy ennek a testtájnak a kémiai egyensúlya kiegyensúlyozott maradjon.



A szakértők azt is javasolják, hogy az intim területeket mossuk meg **minden szexuális érintkezés után**, hogy elkerüljük a húgyuti fertőzéseket. Természetesen nem muszáj egyből utána rohanni a fürdőbe, de szex után ajánlott vizelni és hamar megtisztalkodni. Némely szakértő azt is ajánlja, hogy az intim részünket minden bélürítés után is mossuk meg. A tisztálkodás **a menstruáció alatt** is nagyon fontos.

Néhány jógyakorlat, ami segítségedre lehet:

- Fontos, hogy **a hüvely külső részét tisztísd, és ne a belsejét**. Szivacs vagy dörzsi nem ajánlott, mivel baktériumok élhetnek rajta.
  - Elölről hátrafelé tisztálkodj, nehogy a végbélből baktériumok kerüljenek a hüvelybe!
- A péniszt úgy mosd meg, hogy először finoman visszahúzkod róla az előbőrt, és meleg folyóvíz alatt leöblíted. Biztonságosabb, ha kézzel mosod a péniszedet. Ahogy fent is, a szivacsok természetes baktériumtenyészetek, durva felületük pedig felsérthetik a finom bőrfelületet.
  - A mosásirány itt is fontos, a hegyétől indulva haladj a tövéig.



---

Nem számít, hogy mik a szokásaid, de ügyelj arra, hogy jól érezd magad a bőrödben, ahogy arra is, hogy a fenti jó gyakorlatokat észben tartva gondoskods az intim higiéniáról.



**VÁLTOZÓ TESTEM**

