

MON CORPS QUI CHANGE

Comment devrais-je nettoyer mes parties intimes ?

MOTS CLÉS

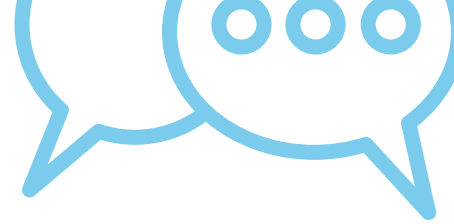
organes génitaux | hygiène | pénis | vagin



Tout le corps, y compris les organes génitaux, nécessite une hygiène appropriée. Cependant, les organes génitaux, en raison de leur lien avec le système responsable de la reproduction et de la miction (appareil uro-génital), doivent faire l'objet d'une attention particulière.

Il est donc préférable de prendre une douche ou un bain tous les jours ou tous les deux jours. Pendant les périodes plus chaudes, comme les mois d'été, il peut être nécessaire de te laver plus souvent.

Les experts recommandent d'utiliser des nettoyants et des **savons au pH neutre ou simplement de l'eau** pour nettoyer tes organes génitaux, afin de maintenir l'équilibre chimique de cette zone.



Les experts recommandent également de nettoyer les parties intimes **après chaque rapport sexuel**, pour éviter les infections urinaires. Bien sûr, il n'est pas nécessaire de se précipiter aux toilettes immédiatement après, mais il est conseillé d'uriner puis de se nettoyer peu après l'activité sexuelle. Certains experts suggèrent également de laver les parties intimes après avoir été à la selle. Un nettoyage régulier est également important **pendant les menstruations**.

Voici quelques bonnes pratiques qui peuvent t'aider :

- Il est important de laver les **zones externes du vagin**, pas l'intérieur. Les éponges ou les brosses ne doivent pas être utilisées, car elles peuvent abriter des bactéries.
- Il est important de toujours laver les parties intimes féminines de l'avant vers l'arrière pour éviter de transférer des bactéries de la zone anale au vagin !
- Pour laver le pénis, il faut commencer par déplacer doucement le prépuce en arrière et rincer l'organe à l'eau chaude. Il est plus sûr de laver le pénis avec tes mains. Comme mentionné, les éponges sont un terrain fertile naturel pour les bactéries, et leur surface rugueuse peut irriter la peau délicate de cette zone.
- La direction du lavage est également importante : commence par le bout et progresse vers la base.



Quelles que soient tes habitudes, veille à te sentir à l'aise dans ton corps et veille à ce que ton hygiène intime reste dans les limites du bon sens : suis ces bonnes pratiques.



MON CORPS QUI CHANGE

