

MOJE ZMIENIAJĄCE SIĘ CIAŁO

Jak należy myć narządy płciowe?

SŁOWA KLUCZOWE

genitalia | higiena | penis | wagina



Całe ciało, w tym narządy płciowe, wymaga odpowiedniej higieny. Ale szczególnie narządy płciowe, ze względu na ich połączenie z układem odpowiedzialnym za rozmnażanie i oddawanie moczu (układ moczowo-płciowy), powinny być w tym przypadku otoczone szczególną opieką.

Najlepiej jest brać prysznic lub kąpiel codziennie lub co drugi dzień. W gorętszych okresach, takich jak miesiące letnie, może być konieczne częstsze mycie ciała.

Eksperti zalecają stosowanie **neutralnych pod względem pH środków myjących, żeli lub samej wody** do mycia genitaliów, aby utrzymać równowagę chemiczną tego fragmentu ciała.



Eksperti zalecają również mycie okolic intymnych po każdym stosunku płciowym, aby uniknąć infekcji dróg moczowych. Oczywiście nie ma potrzeby, aby od razu po stosunku pędzić do łazienki, ale zaleca się oddanie moczu, a następnie umycie krótko po aktywności seksualnej. Niektórzy eksperci sugerują również mycie okolic intymnych po każdym wypróżnieniu. Regularna higiena jest również ważna podczas menstruacji.

Oto kilka najlepszych praktyk, które mogą Ci pomóc:

- Ważne jest, aby myć zewnętrzne obszary wulwy, a nie jej wnętrza. Nie należy używać gąbek ani myjek, ponieważ mogą one być siedliskiem bakterii.
- Zawsze myj się od przodu do tyłu, aby uniknąć przenoszenia bakterii z okolic odbytu do waginy!
- Mycie penisa należy rozpocząć od delikatnego odsunięcia napletka i opłukania narządu ciepłą, bieżącą wodą. Najbezpieczniej jest myć penisa rękami. Gąbki są naturalną pożywką dla bakterii, a ich szorstka powierzchnia może podrażniać delikatną skórę w tym obszarze.
 - Kierunek mycia jest również ważny - zacznij od czubka i kieruj się w stronę podstawy penisa.



Niezależnie od przyzwyczajeń, dbaj o to, by czuć się komfortowo w swoim ciele i utrzymuj higienę intymną w granicach zdrowego rozsądku, stosując się do tych dobrych praktyk.



**MOJE ZMIENIAJĄCE
SIĘ CIAŁO**

