

MOJE ZMIENIAJĄCE SIĘ CIAŁO

# Jaki zapach powinny mieć moje genitalia?

SŁOWA KLUCZOWE

genitalia | higiena | feromony



Podobnie jak inne części ciała, takie jak skóra głowy, pępek i pachy, **miejsca intymne również mają swój własny, charakterystyczny zapach.**

Pochwa kobiety i wydzielina z pochwy powinny **mieć neutralny, łagodny, lekko kwaśny zapach** (Francuzi określają go jako zapach kadzidła). Wydzielina z pochwy to naturalny płyn wytwarzany przez pochwę, który pomaga utrzymać jej zdrowie i czystość. Sposób, w jaki zwykle pachnie, jest całkowicie naturalny, nie jest nieprzyjemny i wynika z obecności śluzu i bakterii kwasu mlekowego w tym narządzie. Jeśli chodzi o kolor, wydzielina powinna być **przezroczysta lub biała**. Jeśli występuje zmiana koloru na żółtawy lub zielonkawy, a także zapach, taki jak rybi, jest to oznaka infekcji.

Zapach pochwy również się zmienia:

- w zależności od dnia cyklu miesięczkowego
- w zależności od poziomu podniecenia seksualnego

Jeśli chodzi o zapach penisa, **nie różni się on zbytnio od zapachu pochwy**. Niepokojący byłby zapach drożdży lub ryb, wskazujący na infekcję.

Aby uniknąć infekcji i nieprzyjemnych zapachów z okolic intymnych, które mogą wystąpić w ich wyniku, oto kilka najlepszych praktyk, których należy przestrzegać:

- Regularnie myj narządy płciowe odpowiednimi środkami (bezzapachowym żelem lub samą wodą). Po umyciu upewnij się, że narządy płciowe są całkowicie suche przed założeniem bielizny.
- Noś bawełnianą bieliznę, która nie jest zbyt obcisła, ponieważ może zatrzymywać wilgoć, której bakterie i grzyby potrzebują do przetrwania.
- Przestrzegaj zdrowej diety, w tym produktów mlecznych, i pij duże ilości wody.
- Podczas antybiotykoterapii należy rozważyć stosowanie probiotyków.
- Praktykuj bezpieczny seks, taki jak używanie prezerwatyw i regularne badania przesiewowe w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji.

**CIEKAWOSTKA:** Nasz indywidualny zapach intymny, wyczuwalny nie tylko w miejscach intymnych, ale także pod pachami, na tułowie, głowie, a nawet w mniejszym stopniu na twarzy, może zniewalać i wpływać na wybór partnera!

- Gruczoły zapachowe nie otwierają się bezpośrednio na powierzchni skóry, ale w mieszczkach włosowych. Oznacza to, że jedną z istotnych funkcji potu, moczu, a nawet włosów łonowych jest rozprzestrzenianie naszych naturalnych feromonów, ponieważ są to substancje chemiczne, które mogą niewerbalnie komunikować się z innymi, gdy są uwalniane podczas funkcji organizmu, takich jak produkcja śluzu w pochwie.
- Naukowcy uważają, że uwalniane feromony mogą wywoływać reakcję u innych osób wokół nas, a nawet pomóc nam przyciągnąć "partnera".

---

Mamy nadzieję, że to uspokoiło niektóre z Twoich obaw dotyczących zapachu miejsc intymnych. Pamiętaj, że celem higieny jest zachowanie zdrowia i poczucie komfortu w swoim ciele!



**MOJE ZMIENIAJĄCE  
SIĘ CIAŁO**

