

MOJE TELO SE SPREMINJA

# Kako naj skrbim za svoje spolovilo?

KLJUČNE BESEDE

spolni organi | higiena | penis | vagina



Ustrezna higiena je potrebna za celotno telo, vključno s spolnimi organi. Vendar je treba spolovilom zaradi njihove povezave s sistemom, ki je odgovoren za razmnoževanje in uriniranje (urogenitalno-reprodukcijski sistem), nameniti posebno skrb.

Zato je dobro, da se tuširaš ali kopaš vsak ali vsak drugi dan, v bolj vročih obdobjih, kot so poletni meseci, pa tudi pogosteje, če je potrebno.

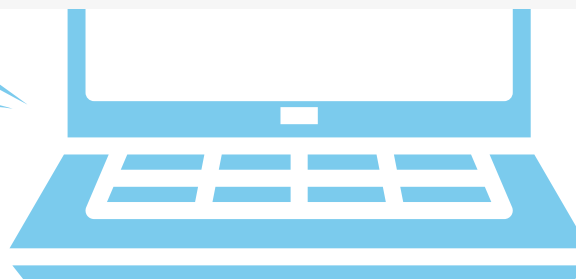
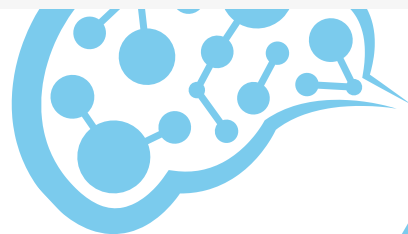
Strokovnjaki svetujejo uporabo **ph nevtrálnih mil, gelov ali le vodo** za čiščenje spolovil, da bi ohranili kemično naravno ravnovesje na tem delu telesa.



Strokovnjaki priporočajo tudi čiščenje intimnih predelov **po vsakem spolnem odnosu**, da bi se izognili okužbam sečil. Seveda ni treba takoj po spolnosti hiteti v kopalnico, vendar je priporočljivo, da kmalu po spolni aktivnosti najprej urinirate in se nato še umijete. Nekateri strokovnjaki priporočajo tudi umivanje intimnih predelov po vsaki veliki potrebi. Redno čiščenje je pomembno tudi **med menstruacijo**.

Nekaj uporabnih nasvetov:

- Pri vagini je pomembno umivati **zunanje predele spolovila, in ne notranjost**. Ni priporočljivo uporabljati gobic ali krpic, saj so lahko okužene z bakterijami ali pa povzročijo poškodbe kože, ki je na tem delu zelo nežna.
  - Vedno se umivaj od spredaj nazaj, da preprečiš prenos bakterij z analnega področja na vagino!
- Umivanje penisa začni z nežnim premikanjem kože nazaj in izpiranjem organa s toplo tekočo vodo. Najvarneje je penis umivati z rokami. Kot smo že omenili, so gobice naravno gojišče bakterij, njihova hrapava površina pa lahko razdraži občutljivo kožo na tem območju.
  - Pomembna je tudi smer umivanja - začnite s konico in se približujte korenu.



Ne glede na tvoje navade poskrbi, da se v svojem telesu počutiš dobro in da je vsa intimna higiena v okviru zdravega razuma in v skladu z opisanimi smernicami.



**MOJE TELO SE SPREMINJA**

