

MOJE TELO SE SPREMINJA

# Kakšen vonj ima moje spolovilo?

KLJUČNE BESEDE

genitalije | higiena | feromoni



Podobno kot drugi deli telesa, kot so lasišče, popek in pod pazduhe, **imajo tudi intimni predeli svoj poseben vonj.**

Ženska nožnica in nožnični izcedek morata imeti **nevtralen, blag, rahlo kiselkast vonj** (Francozi ga imenujejo vonj kadila). Vaginalni izcedek je naravna tekočina, ki nastaja v nožnici in pomaga ohranjati njeno zdravje in čistočo. Njegov običajni vonj je povsem naraven, ni neprijeten in je posledica prisotnosti sluzi in mlečnokislinskih bakterij v tem organu. Kar zadeva barvo, mora biti izcedek **prozoren ali bel**. Če se barva spremeni v rumenkasto ali zelenkasto, spremeni pa se tudi vonj, na primer po ribah, je to znak okužbe.



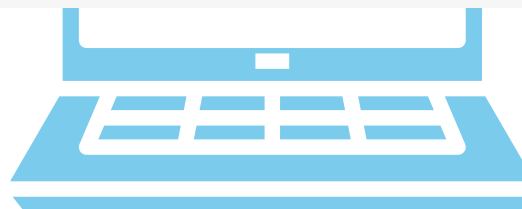
Vonj nožnice se spremeni tudi:

- Glede na menstrualni cikel (odvisno, kateri dan cikla si).
- Glede na stopnjo spolnega vzburjenja.

Ko gre za vonj **penisa**, se ta **ne razlikuje** veliko od vonja vagine. Če opazimo vonj po kvasovkah ali ribah, je to znak za okužbo.

Da se izogneš okužbi in posledično neprijetnemu vonju intimnih predelov, ti ponujamo nekaj nasvetov:

- Svoje spolovilo redno čisti z ustreznimi čistilnimi izdelki (mila brez dišav ali samo voda). Po umivanju se prepričaj, da so genitalije popolnoma suhe, preden si oblečeš spodnje perilo.
- Uporabljalj bombažno spodnje perilo, ki ni pretesno. To lahko zadržuje vlago, ki je potrebna za rast bakterij in glivic.
- Prehranuj se zdravo, vključno z mlečnimi izdelki, in pij veliko vode.
- Med zdravljenjem z antibiotiki razmisli o uporabi ginekoloških probiotikov za podporo vaginalne flore.
- Poskrbi za varno spolnost - uporabljalj kondome in hodi na redne preglede za spolno prenosljive okužbe, da preprečiš širjenje okužb.



**ZANIMIVOST:** Naš osebni intimni vonj, ki ga lahko zaznamo ne le v zasebnih predelih, temveč tudi pod pazduhami, na trupu, glavi in v manjši meri tudi na obrazu, lahko privlači in vpliva celo na izbiro partnerja!

- Dišavne žleze se ne izločajo neposredno na površino kože, temveč v lasne mešičke. To pomeni, da je ena od pomembnih funkcij znoja, urina in, da, celo sramnih dlak, širjenje naših naravnih **feromonov**. To so kemikalije, ki lahko neverbalno komunicirajo z drugimi in se sproščajo med telesnimi procesi, kot je na primer proizvodnja vaginalne sluzi.
- Znanstveniki menijo, da lahko sproščanje feromonov povzroči reakcijo pri drugih osebah v naši okolici in nam celo pomaga pritegniti "partnerja".

Upamo, da smo s tem odpravili tvoje pomisleke glede vonja intimnih predelov. Ne pozabi, da je namen higiene ostati zdrav in se počutiti udobno v svojem telesu!

MOJE TELO SE SPREMINJA

