

Интимная гигиена



Необходимость ежедневных гигиенических процедур известна всем и каждому. Однако приняв душ и почистив зубы, люди нередко забывают о необходимости интимной гигиены. А ведь ей надо уделять не меньше внимания, чем чистоте лица и рук.

Гигиена половых органов позволяет предотвратить инфекции мочеполовой сферы и избежать неловких ситуаций в постели. Что нужно знать об этих процедурах?

Интимная гигиена для мужчин

Мужчинам требуется **ежедневно мыть пенис**, начиная с его головки. Если у вас нет обрезания, аккуратно оттяните крайнюю плоть так, чтобы не возникло дискомфорта. Вымойте головку полового члена теплой водой.

Рассказывает специалист

Главный специалист-уролог Минздравсоцразвития России Дмитрий Юрьевич Пушкарь рассказывает о правилах мужской гигиены.

Не забудьте промыть внутреннюю поверхность крайней плоти: там скапливается белое вещество – смегма. Оно состоит из отмерших клеток кожи, жировой смазки, жидкостей организма и бактерий. Если не удалять смегму регулярно – в ней начинают активно размножаться бактерии, которые могут вызвать неприятный запах и даже воспаление.

Обязательно мойте пенис до и после занятий сексом, используя мягкие моющие средства, предназначенные для интимной гигиены.

Интимная гигиена для женщин

Как минимум **раз в день** женщине надо промывать наружные половые органы и область ануса. Это необходимо для того, чтобы предотвратить развитие грибковых инфекций и появление неприятного запаха.

Обязательно мойте гениталии до занятий сексом и после них, чтобы предотвратить развитие инфекций.

Не переусердствуйте с мытьем – область гениталий нельзя мыть с мочалкой или сильно ароматизированными жидкостями.

Также не стоит промывать влагалище при помощи душа или спринцовки, если вам это не рекомендовал гинеколог. Обычные моющие средства, вроде мыла или геля для душа, попав во влагалище, нарушают кислотно-щелочной баланс и провоцируют развитие инфекций.

Высушивайте область гениталий, осторожно промакивая мягким полотенцем, а не растирая им. Нежную кожу и слизистые оболочки легко травмировать.

Лобковые волосы

Аккуратно подстриженные или удаленные лобковые волосы – это не только дань моде, но и отличный способ предохранения от грибковых и бактериальных инфекций. Поскольку область лобка и гениталий постоянно скрыта одеждой, она становится средой для размножения микроорганизмов, предпочитающих тепло и влагу.

Стрижка и удаление волос на лобке снижает вероятность зуда и неприятного запаха.

Выбор одежды

При выборе нижнего белья отдавайте предпочтение **свободным моделям из натуральных тканей**. Старайтесь не носить плотно обтягивающие джинсы и нижнее белье, так как ткань может травмировать внешние половые органы, а также стать средой для размножения бактерий.

После тренировки или серьезной физической нагрузки всегда меняйте пропитавшееся потом белье. Даже если оно высохло, в ткани все равно продолжают размножаться бактерии и грибки, которые могут легко проникнуть в мочевые и половые пути.

Кроме того, пот и грязь могут закупорить поры кожи в районе лобка и половых органов и привести к развитию инфекции волосяных фолликулов и появлению гнойничков.

Специально для дам

Во время менструации женщинам стоит менять тампоны и прокладки не реже, чем **раз в три часа** в зависимости от интенсивности выделений. В противном случае гигиенические средства становятся средой для бактерий, активно размножающихся при температуре человеческого тела.

Деятельность этих бактерий приводит не только к появлению неприятного запаха, но и инфицированию половых органов. Во избежание этого не оставляйте тампоны на ночь и **отдайте предпочтение прокладкам**: они гигиеничнее.

Регулярное мочеиспускание и другие меры

Специально для подростков

Никогда не сдерживайте желание помочиться, особенно перед занятиями сексом. Мочеиспускание помогает избавиться от бактерий, которые активно размножаются в мочевыводящих путях.

Длительные задержки мочеиспускания провоцируют развитие инфекций мочевых путей и инфицирование половых органов.

Что еще важно для здоровой гигиены половых органов:

- секс с постоянным здоровым половым партнером,
- отсутствие случайных половых связей,
- поддержание здоровья организма в целом (не допускайте развития хронической инфекции),
- профилактические осмотры у гинеколога.

Самое важное

Регулярное очищение половых органов при помощи теплой воды и мягких моющих средств, ношение свободного белья из натуральных тканей и своевременное удаление волос в области лобка поможет поддерживать чистоту и здоровье половых органов