



INTIM HIGIÉNYIA KISOKOS

Sziasztok, lányok és srácok!

Az **egészségünk minden nap fontos**, de az intim higiéniára sokszor nem figyelünk eléggé. Pedig, ha tudod, **hogyan vigyázz magadra** megfelelően, elkerülheted a kellemetlen fertőzéseket, és **mindig jól érezheted magad a bőrödben**. Most hoztunk nektek néhány hasznos tippet, amelyek segítenek abban, hogy higiéniuskas és frissek maradjatok, akár egy hosszú nap után is, vagy szex előtt / után!

Nem kell zavarba jönni – ezek az apróságok mindenkinek a mindennapjaihoz hozzátartoznak, és sok kellemetlenségtől megóvhatnak. **Szóval olvass tovább, és tanulj meg néhány egyszerű, de fontos lépést a személyes gondoskodásról**, hogy egészséges maradhass, mindig magabiztosan állhass a világ elé, és kellemesebb legyen az együttlét egy esetleges partnerrel!

TUJTAD?

A velünk együtt élő kb. **2,5 kg mikróba** a testhőmérsékletünkön szaporodik a legjobban. Így, a baktériumok elpusztításához **mosd a törölköződet 60-90° fokon**, ugyanezt tedd a **fehéneműddel** / illetve az **alsónadrágoddal** is! A tanga bugyi szexi, de tartogasd különleges alkalmakra, mivel vékony szála könnyen közvetíti a bélbaktériumokat az intim területekre! Az egészség megőrzése az egyik legfontosabb dolog, és ez különösen igaz az intim higiéniára.



Napi mosakodás tudatosan:

- **Lányok**, használjatok **külön törölközőt** a kis- és nagyjakkal megtörléséhez.
- **Fiúk**, mindig húzzátok hátra a fitymátokat, és alaposan mossátok meg a **makk körüli területet**. Ha esetleg ezt korábban nem tetted, akkor szépen fokozatosan szokj hozzá, mert a fitymád és a bellemaze, sőt a fitymafék körüli kis redők tisztántartása nagyon fontos. Ezek a nedves, zárt, intim területek kedveznek a **baktériumok és gombák szaporodásának**.

*Intim mosakodáshoz válassz **illat- és színezékmentes, enyhén savas (pH 4 körüli) mosakodószert**, hogy fenntartsd az intim területek természetes állapotát.*





Mosdó használatakor:

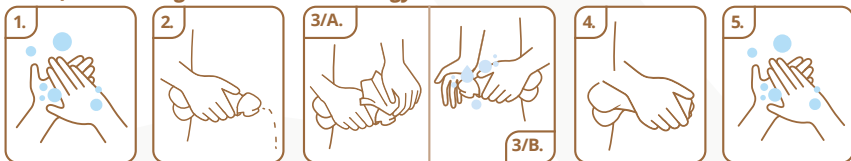


WC használat előtt is nagy jelentősége van a kézmosásnak! Ha nem mosod meg a kezed előtte, a rajta lévő szennyeződések könnyen a nemiszerveidre kerülhetnek, ami kellemetlen fertőzésekhez vezethet.

• **Lányok, Sába nőgyógyásza szerint érdemes így cselekedned:**

- WC használat előtt moss kezet.
- A WC ajtó nyitáshoz, ülőke lehajtásához szokd meg, hogy **másik kezedet használod**, mint amivel a későbbiekben megtörlöd magad. (Kézmosás után dugd zsebre, vagy szorítsd öködbe azt a kezedet, amivel majd megtörlöd magad.)
- Törléskor fontos, hogy **mindig előlről hátrafelé** törölj, hogy elkerüld a fertőzéseket, mert:
 - A hügcső steril, nem tartalmaz baktériumokat.
 - A hüvelyben számos baktérium él, köztük a tejsavtermelő, ami nem kórokozó, de bélbaktériumok és gombák is jelen vannak.
 - A végbélnyílás környékén rengeteg bélbaktérium található, különösen székelés után. Ezért, ha hátulról törölsz előre, könnyen **beviheted a bélbaktériumokat** a hüvelybe vagy hügcsőbe, ami hüvelyi fertőzést, folyást vagy húgýhólyag-gyulladást okozhat.

• **Fiúk, Sába urológusa szerint érdemes így cselekedned:**



1. WC használat előtt **moss kezet**, hogy elkerüld, hogy szennyeződések kerüljenek a nemiszerveidre.
2. Pisiléskor **húzd fel** a fitymádat, hogy a vizelet szabadon távozhasson.
3. A maradék cseppeket még a WC felett **rázd le**, az utolsót **töröld fel** WC papírral / vagy **mosd meg**. Ezzel megelőzheted, hogy vizelet ott maradjon a fitymád alatt.
4. Utána húzd vissza a fitymát.
5. Miután végeztél, természetesen **újra moss kezet!**



Intim együttlétekkor:

Szex előtt is fontos az intim mosakodás, hiszen a nap folyamán baktériumok halmozódhatnak fel, amelyek átkerülhetnek a partneredhez, sőt kellemetlen szagoktól is megszabadulhatsz.

Szex után 15 percen belül menjetek el pisilni, amely segíti a húgýcsövek átmosását, tisztítását.

- **Lányok:** alaposan mosd meg az intim területeket is, mert a **kis- és nagyajkak redőiben** könnyen megbújhatnak kórokozók, amelyek gyulladást és fertőzést okozhatnak.
- **Fiúk:** mosd meg alaposan a **péniszedet és a fitymádat**, mert a partnered hüvelyéből származó baktériumok rátapadhatnak és elszaporodhatnak. Ez különösen fontos, mivel a **hüvelyből származó baktériumok** szaporodása gyulladást okozhat, ami nemcsak a partnerednél okozhat hüvelyi gyulladást, hanem nálad is **fityma- vagy húgýcsőgyulladást** eredményezhet. Sőt ezek a baktériumok **akár a prosztatáig** is eljuthatnak, ami hosszú távon prosztatagyulladást okozhat.

Intim egészség a Te kezeden van, és sokat tehetsz partneredért is!