

INTIM HIGIÉNYIA KISOKOS



EDUKÁCIÓ
MINDEN
KOROSZTÁLYNAK

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 higiénikusak 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 együttléte egy esetleges partnerrel!

TUDDAD?

A velünk együtt élő kb. **2,5 kg mikroba** a testhőmérsékletünkön szaporodik a legjobban. Így, a baktériumok elpusztításához **mosd a törölköződet 60-90°C fokon**, ugyanezt tedd a **fehéreműddel / illetve az alsónadrággoddal 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.



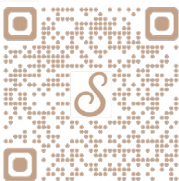
Napi mosakodás tudatosan:

- **Lányok**, használjokat **külön törölközőt** a kis- és nagyajkak 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 bellemeze, sőt a fitymafék körüli kis redők tisztántartása nagyon fontos. Ezek a nedves, zárt, intim területek kedveznek a **baktériumok és gombák szaporodásának**.

Fityma
Hügyecső
nyílás



Fityma
Hügyecső
nyílás



Mit válassz?

Intim mosakodáshoz **válassz**

hipoallergén, vagy illat- és színezékmentes, enyhén savas (pH 4 körüli) mosakodószert, hogy fenntartsd az intim területek természetes állapotát.

0% PEG, parabén, kőolaj, szilikon, parfüm, és színezék

VEGAN vegán

pH 4

harmonizál az intim területek egyénen savas vegyhatásával

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

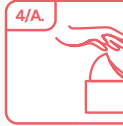
Moss kezet, hogy vigyázz magadra



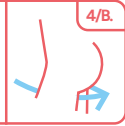
Szorítsd ökölbe a törölő kezed, hogy tisztán tartsd



Másik kezeddel nyissad, csukjad az ajtót



Allergén mentes törülköndőt használj



Tiszta kezeddel előlről hátrafelé törölj*



Moss kezet, hogy figyelj másokra

*Törlelkor fontos, hogy **mindig előlről hátrafelé** törölj, hogy elkerüld a fertőzéseket, mert:

- A **hügycső** steril, nem tartalmaz baktériumokat.
- A **hüvelyben** a tejsavtermelő baktérium mellett bélbaktériumok és gombák is jelen vannak.
- A **végbélnyílás** környékén rengeteg bélbaktérium található, különösen székelés után. Így, ha hátulról törölsz előre, könnyen **beviheted a bélbaktériumokat** a hüvelybe vagy hügycsőbe, ami hüvelyi fertőzést, folyást vagy hügyhólyag-gyulladást okozhat.

• Fiúk, Sába urológusa szerint így cselekedj, hogy ne maradjon vizelet a fitymád alatt:

Moss kezet, hogy vigyázz magadra



Húzd fel a fitymádat



Az utolsó cseppeket rázd le és töröld meg WC papírral



Húzd vissza a fitymádat



Moss kezet, hogy figyelj másokra

**Intim együttlétekkor:**

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

Szex után 15 percen belül menjetek el pisilni, amely segíti a hügycsővetek 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 **péniszdet, a makkot és a fitymát**, mert a partnered hüvelyéből származó baktériumok rátapadnak és elszaporodhatnak.

Ez különösen fontos, mivel a **hüvelyből származó baktériumok** szaporodása gyulladást okozhat, ami nemcsak a partnerednél okozhat hüvelyi gyulladást, ping-pong fertőzést, hanem nálad is **fityma- vagy hügycsőgyulladást** eredményezhet. Sőt ezek a baktériumok **akár a prosztatáig** is eljuthatnak, ami rövid, vagy hosszú távon prosztatagyulladást okozhat.

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

pH
4