



# Els hàbits d'higiene íntima que és important que segueixis

[inicentrareport]Encara que ara ens rentem les mans constantment, rentar-nos bé les mans sempre és important. També ho és, i molt, abans de tenir relacions sexuals sols/es o amb algú altre. És bàsic per evitar infeccions.

En les relacions sexuals és important tenir els genitals nets abans de posar-nos al tema, però també ho és molt rentar-nos bé després d'haver mantingut aquestes relacions. Per què? Doncs perquè per exemple en el cas de les persones amb penis, es pot acumular esmegma, restes d'esperma que poden causar una infecció (sobretot si no hi ha circuncisió). Així doncs, què cal fer després de tenir relacions sexuals?

## Higiene per a persones amb penis

En contra del que pugui semblar, un excés de sabó i gel de bany tampoc és bo. Així doncs rentar-nos bé amb aigua calentona és suficient. Sinó també es pot utilitzar un gel específic per a les parts íntimes, suau i no perfumat. Cal esclarir bé el penis perquè no hi quedin restes de sabó i assegurar-nos de rentar bé la superfície del penis però també el prepuci i el gland.

## Higiene per a persones amb vagina

La vagina està dissenyada per mantenir-se neta a través del fluxe vaginal, no calen moltes dutxes ni gaires tovalloletes. Així doncs, l'interior de la vagina es neteja sol i no cal fer res. El que sí que hem de fer és rentar-nos la vulva, la part exterior que sí que es pot netejar amb sabó íntim específic per l'àrea i amb aigua. Les expertes asseguren que rentar la vulva amb aigua un cop al dia és suficient per mantenir la vagina sana.

## Què més es recomana?

Tant si tens vagina com penis, és bo orinar després de tenir relacions sexuals ja que ens pot ajudar a prevenir moltes infeccions. Ens ajuda a expulsar tot el que hagi quedat. També és important cuidar tota la nostra higiene i salut, canviar-nos la roba interior cada dia, utilitzar preservatiu i consultar al metge, ginecòleg/a o uròleg quan sentim molèsties o per fer una simple revisió.

[ficientrareport]