

# Jak dbać o swoje zdrowie intymne?

Poradnik w 7 krokach

# START

**1** Regularna higiena  
narządów płciowych

**2** Bielizna i produkty  
higieniczne

**3** Higiena przed  
i po aktywności  
seksualnej



**4** Regularne  
samobadanie

**5** Kontrola u ginekologa/  
urologa

**6** Skorzystaj  
z wyszukiwarki  
[mapadostepnosci.pl](http://mapadostepnosci.pl)

**7** Obserwuj swoje  
ciało i potrzeby

# META

# START

Zdrowa dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu (zalecane 7-8 h), picie co najmniej 2l płynów dziennie – to wszystko ma wpływ na Twoje życie intymne!

- Opieraj swoją dietę o warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, kasze, nasiona i orzechy. Unikaj cukru, napojów gazowanych, dużej ilości mięsa i nabiału.
- Sięgaj po produkty, które dobrze wpływają na zdrowie narządów intymnych i ich florę bakteryjną np.: jogurty, czosnek, orzechy, kimchi, zielone warzywa, miso.
- Pij głównie wodę, herbaty i soki, unikaj alkoholu, kawy i cukru, bo powodują one odwodnienie, suchość pochwy i sprzyjają infekcjom układu moczowego.

Zadbaj o siebie holistycznie!



# I Regularna higiena narządów płciowych

Myj miejsca intymne czystą dłonią, nie stosuj myjek ani gąbek. Pamiętaj o zachowaniu kierunku mycia od pochwy/penisa do odbytu. Do mycia używaj wody z niewielką ilością płynu myjącego (mydło, żel do ciała, płyn do higieny intymnej) – nigdy nie wprowadzaj płynu do środka pochwy. Do higieny używaj produktów hipoalergicznym, bezzapachowym i bezbarwnym, a szczególnie wystrzegaj się w składach SLS i SLES, najlepsze będą płyny dedykowane do higieny intymnej.

## Mężczyźni/ osoby z penisem

Za każdym razem myjąc genitalia, ściągnij napletek odsłaniając całą żołądź – to miejsce, w którym często gromadzi się mastka i bakterie, które trzeba usunąć. Pamiętaj o tym.

U kobiet/osób z macicą z niepełnosprawnością ruchową może dochodzić do otarć naskórka i konieczności częstszego podmywania, zwłaszcza jeśli dodatkowo występuje np. nietrzymanie moczu czy stolca.

## Kobiety/ osoby z macicą

Jeśli samodzielne mycie nie jest dla Ciebie dostępne, osoba wspierająca Cię w tej czynności może wykorzystać do tego jednorazowe produkty do mycia.

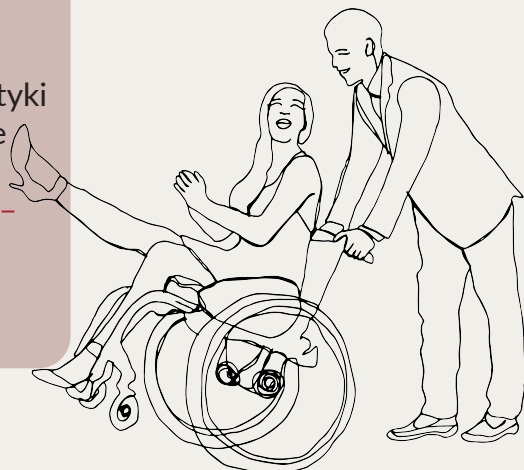
## 2 Bielizna i produkty higieniczne

Noś przewiewną, bawełnianą bieliznę, unikaj obcisłych majtek i syntetycznych materiałów, nie noś wkładek higienicznych na co dzień, bo utrudniają one cyrkulację powietrza i zwiększają ryzyko infekcji pochwy, tworząc przyjazne środowisko do rozwoju bakterii. Używaj wkładek/podpasek w przypadku nietrzymania moczu lub kiedy masz miesiączkę.

## 3 Higiena przed i po aktywności seksualnej

Dobłą praktyką jest umycie miejsc intymnych przed i po stosunku. Umycie przed - pozwoli oddać się w pełni przyjemności, umycie po – to podstawa prawidłowej higieny narządów płciowych. Stosuj żele nawilżające na bazie wody i probiotyki – będą zapobiegać infekcjom, które mogą pojawić się po stosunku.

**Pamiętaj! Po stosunku oddaj mocz – znacząco obniża to ryzyko infekcji i utrudnia przedostanie się bakterii do cewki moczowej i pęcherza.**



# 4 Regularne samobadanie

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni badać swoje narządy płciowe.

Jeśli nie możesz zbadać się samodzielnie – poproś partnera\_kę, opiekuna, asystenta osobistego.

Badaj piersi raz w miesiącu, tego samego dnia cyklu, najlepiej tydzień po miesiączce, między 6. a 9. dniem cyklu.

**Kobiety/  
osoby z macicą**

**Mężczyźni/  
osoby z penisem**

Raz w tygodniu dokładnie obejrzyj swoje prącie i mosznę. Raz w miesiącu, po kąpieli, zbadać palcami swoje jądra szukając: stwardnień, zgrubień na powierzchni lub wewnątrz jądra, zmian kształtu lub wielkości.

# 5 Kontrola u ginekologa/ urologa

Zrób cytologię z okazji urodzin. Cytologię najlepiej wykonać w pierwszej połowie cyklu, najwcześniej 2 dni po zakończeniu miesiączki. Zrób sobie urodzinowy prezent i idź na wizytę kontrolną do urologa.

# 6

## Skorzystaj z wyszukiwarki mapadostepnosc.pl Znajdź dostosowany gabinet ginekologiczny/urologiczny

**Mapa Dostępności** umożliwia łatwe wyszukiwanie specjalistów współpracujących z osobami z niepełnosprawnością ruchową i sensoryczną oraz placówek dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Znajdziesz na niej: dostosowane gabinety ginekologiczne/urologiczne, szkoły rodzenia oraz specjalistów z dziedziny: ginekologii, położnictwa, seksuologii, fizjoterapii, urologii i uroginekologii.

# 7

## Obserwuj swoje ciało i potrzeby

Stany zapalne, swędzenie, pieczenie, zaczerwienienia, guzy, zmiany kształtu i wielkości jąder, krew w moczu – to sygnały, których nie należy lekceważyć i wymagają one skonsultowania się z lekarzem. U kobiet/osób z macicą często zdarzają się infekcje o charakterze grzybiczym i nadkażenia bakteryjne E. coli. Profilaktycznie można stosować probiotyki, zarówno doustne, jak i dopochwowe.

**Pamiętaj! Zapobiegaj suchości i podrażnieniom pochwy, bo ułatwiają one rozwój poważniejszych infekcji. Jeżeli obserwujesz u siebie upławy, żółtą lub zielonkawą wydzielinę, nieprzyjemny zapach – te objawy wymagają wizyty u ginekologa.**

# META

Brawo! Wiesz już wszystko o swoim zdrowiu intymnym i umiesz właściwie o nie zadbać. **Pamiętaj! Codzienne dbanie o zewnętrzne narządy płciowe zmniejsza ryzyko ich infekcji i podrażnień.**



## Tutaj dowiesz się więcej:



[www.sekson.pl](http://www.sekson.pl)



[projekt\\_sekson](https://www.instagram.com/projekt_sekson)



Sekson



[projekt@sekson.pl](mailto:projekt@sekson.pl)