

1# MOSAKODJON, DE NE TÚL SOKAT



A hüvely belsejét
nem kell tisztítani.

A hüvelynek hihetetlen képessége van arra, hogy **önmagát tisztítsa**. A váladék természetes szexuális szagokat termel, amelyeket semmilyen szappan nem tud eltávolítani.

Ha túl gyakran és túl agresszíven tisztítod a hüvelyedet, fennáll a veszélye, hogy **számos** visszatérő **fertőzés** alakul ki, amelyektől nehéz lesz megszabadulni. Ezek a fertőzések rendellenes folyást, kellemetlen érzést és kellemetlen szagokat okozhatnak (húgyúti fertőzések, vaginosis, gombás fertőzések stb.).

Hogyan moshatja
kíméletesen a
szeméremtestét?

Használjon **gyengéd, hidratáló szappant, amely alkalmazkodik a hüvely pH-értékéhez**, és ne irányítsa a vízsugarat befelé.

Ha nem muszály akkor ne használj tusfürdőt, használj inkább Multigyn®-t, hogy ne károsítsd a hüvelyflórát a tusfürdővel.

2# AMIKOR MENSTRUÁLSZ



Rejtsd el a menstruációd
anélkül, hogy veszélybe
sodornád magad

- ✓ Amikor menstruálsz, használhatsz **menstruációs szivacsot**. Ezek úgy illeszkednek, mint egy tampon, és a behatolás során is a helyén maradhatnak. Ezeket a szivacsokat az Aspasia egyesületnél, illetve bizonyos patikákban és szexshopokban vásárolhatod meg.
- ✗ **Ne rakj a vaginába nedves** törölkendőt és ne használj kólát vagy Betadint intim öblítéshez. Ne neved, sajnos sokan vannak akik kólát használnak vagina öblítéshez...
- 📄 A **menstruációs szivacs eltávolítása közösülés után** : nyomd ki, mintha pisilni kényszerítenéd magad, és nyúlj utána az ujjaddal vagy kérd meg a barátnődet, hogy segísen. Vagy a tusoló csőre huzz ovszert a higénia miatt és engedj vizet a vaginába. A szivacs meg telik vízzel és jó esetben könnyebben lehet ki szedni
- 👩 A nemi úton terjedő fertőzések (STI) átvitelének kockázata nagyobb a menstruáció alatt, ezért **mindenképpen védekezve** közösülj!

3# A SZEMÉREMTESTED ÉS A NEMI SZERVED EGÉSZSÉGE

A hüvelyi
kényelemért szex
közben.



Használjon síkosítót. Az izgalom nem mindig van meg, és a természetes síkosítás nem mindig elég. A síkosító segít elkerülni a fájdalmat és a súrlódással járó fertőzéseket.



Szex után **mindig pisiljen**, hogy csökkentse a húgyúti fertőzés kockázatát.



Forduljon orvoshoz, ha hajlamos hüvelyi fertőzésekre. Ha nincs háziorvosa Svájcban, akkor jöjjön el az Aspasia-hoz, és mi segítünk megtalálni.



Menjen el 6 havonta egyszer szűrővizsgálatra. Egyes nemi úton terjedő fertőzések fertőzések tüneteket okozhatnak (rendellenes hüvelyi folyás, kellemetlen érzés, viszketés stb.), de másoknak egyáltalán nincsenek tünetei. Néhány nagyon gyakori és könnyen gyógyítható nemi úton terjedő nemi betegségnek nagyon negatív hatásai lehetnek, ha nem kezelik. A chlamydia például gyakran tünetmentes, de káros hatással lehet a termékenységre és a terhesség alatt.

4# A SAJÁT TESTÉNEK SZAKÉRTŐJE



Menstruációs ciklusok



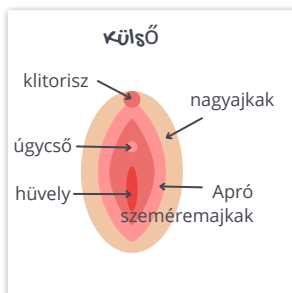
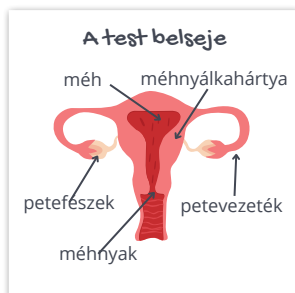
A ciklus hossza: a jó egészség egyik mutatója. Egy ciklus körülbelül 28 napig tart. Egy ciklus akkor tekinthető rövidnek, ha 21 napnál rövidebb ideig tart, és hosszúnak, ha 35 napnál tovább tart. A rövid vagy hosszú ciklus okot ad arra, hogy orvoshoz forduljon.



A ciklus kiszámításához. A ciklus a menstruáció első napján kezdődik, és a következő menstruáció előtti napon ér véget.



Ismerje meg a testét és az anatómiáját.



5# MIKOR KELL NŐGYÓGYÁSZH OZ FORDULNOM?



Évente egyszer szűrővizsgálatra (kenetvizsgálat, emlők tapintása stb.).



Fájdalmas a közösülés, rendellenes fájdalmi vannak az alhasában, fáj a nemi szerve: ha csíp, viszket, bűdös...



Megszűnt a menstruációja, a ciklusa nagyon hosszú vagy nem szabályos, vagy nagy fájdalmi vannak. Azt tanácsoljuk, hogy akkor is forduljon nőgyógyászhoz, ha nem tervezi a teherbeesést.



Kóros fájdalmat érez a melleiben és/vagy csomókat.



Fogamzásgátlásra van szüksége (tabletta, implantátum, spirál stb.). Sokféle fogamzásgátló létezik, és a nőgyógyász tud Önnek tanácsot adni.



Meg szeretné szakítani a terhességét. Elmeget a HUG családtervezési szolgálathoz.



Terhes szeretne lenni, meddőség párban, terhességmegfigyelés.



A menopauzában fordulj tanácsért a testeddel kapcsolatos változások miatt.



TANÁCSUNK AZ EGÉSZSÉGES SZEMÉREMTESTHEZ

