

Бръснене в интимната област

Много мъже държат на това да се поддържат като се бръснат в интимната област. Повечето предпочитат мокрото бръснене. Това може да причини малки наранявания на кожата, които могат да доведат до локални възпаления. В този случай трябва да потърсите медицинска помощ.

За да се избегне това е по-сигурно да използвате електрическа самобръсначка.

Пирсинги в интимната област

Пирсингите в интимната област биха могли да се възпалят, ако тези не се почистват редовно и не се дезинфектират. Изборът на професионално пирсинг-студио и стриктното спазване на правилата за почистване и дезинфекция намаляват

значително риска от инфекции.

Пирсинги в интимната област трябва да бъдат постоянно наблюдавани и почиствани. При евентуални зачервяване, подуване или болки е необходимо да потърсите медицинска помощ.

Клизма

Преди анален секс повечето мъже си правят клизма.

За това могат да бъдат използвани: анален балон, помпичка или уред за извършване на клизма, или приставка за душ, подходяща за използване. Трябва да се внимава за това, водата да е с телесна температура и струята да не е прекалено силна. Опасността от нараняване е висока, за това трябва тази процедура да се извършва много внимателно. Употребяването на остри предмети е

опасно и трябва задължително да се избягва.

Съответните пособия за многократна употреба трябва да се използват само от един човек. След всяка употреба, те трябва да бъдат дезинфектирани.

Добре е да знаете

Здравните служби във Федералната провинция Нордрайн-Вестфалия (NRW), консултиращи по въпросите за СПИН и болести предавани по полов път, предлагат анонимни и безплатни консултации за всички инфекции, предавани по полов път.

За повече информация

www.wie-auch-immer.vak-nrw.de

Разговаряйте с нас. Консултацията е професионална, поверителна, анонимна и безплатна.

Здравната служба във Вашия регион по местоживеене е винаги на Ваше разположение

Службите за здравни услуги, консултиращи по въпросите за СПИН и болести предавани по полов път и сексуално здраве на Федералната провинция Нордрайн-Вестфалия (NRW).

КАКТО И ДА ГО ПРАВИТЕ

Препоръчителна информация за хигиената на мъжа



Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bulgarisch

Поддръжка на половата хигиена

Повечето мъже поддържат добра полова хигиена. Последващата информация разяснява как могат да бъдат предотвратени и да се предотврати евентуално заразяване с болести предавани по полов път и съответните инфекции и заболявания.

Болестите предавани по полов път са лесно преносими и могат да бъдат диагностицирани чрез наблюдение на промени на тялото или оплаквания. За правилната диагноза и терапия са необходими медицинска консултация и изследвания.

Здравните служби във Федералната провинция Нордрайн-Вестфалия (NRW) предлагат анонимна и безплатна консултация. Инфомирайте се за съответните изследвания и лечение, дали са ви необходими и дали трябва да ги

заплатите.

Измиване

Мъжът трябва да измива своите полови органи под течаща вода под душа. При това е важно да се измива всеки ден смегмата от главичката на пениса. Смегма е светло, мастно вещество, състоящо се от секрети на мастните жлези, клетки от кожата и бактерии. Ако смегмата не се измие, това може да предизвика възпаления и да се увеличи риска от рак на пениса.

Най-добре за измиване на половите органи е продукт със следните качества:

- рН-стойност неутрална за кожата
- сапун на растителна основа
- без ароматизатори
- без алкохол

След като тестесите и ануса се почистят, се избърсват внимателно с мека, чиста кърпа.

Болести и Инфекции

Най-важната стъпка при почистването на интимната сфера при мъжете, които не са обрязани, е почистването на препуциума. Препуциумът е кожата върху главичката на пениса, която внимателно се издърпва на долу. Ако това е болезнено за мъжа, означава, че той може да има така нареченото стесняване на кожата на главичката на пениса (Фимоза). Тогава е необходимо да се направи медицински преглед.

Ако въпреки добре поддържана полова хигиена забележите промяна на кожата в интимната област или забележите променен секрет, който излиза от уретрата, или усетите сърбеж, или неприятна миризма, тогава би трябвало да потърсите медицинска помощ, за да може да се изключи или потвърди заразяването с болести предавани по

полов път. Консултация е необходима и ако забележите промени при тестесите или ануса.

Ваксина срещу Хепатит тип А и Б

За мъже и жени, чието сексуално поведение предполага сравнително висок риск от заразяване по полов път, се препоръчва ваксина срещу хепатит А и Б. В този случай тя е безплатна. Преди това е необходим разговор с личния лекар.

Вирусът на хепатит А може да бъде предаден, дори когато половата хигиена е добре поддържана. Например при близането на ануса (Anilingus/engl. rimming) е възможно да настъпи заразяване.

Тоалетна

Тоалетната хартия, която ползвате е важна за добрата поддръжка на интимната

хигиена. При покупката на тоалетна хартия трябва да обърнете внимание на качествата на продукта. Ако съдържа белина или ароматизатори, тези биха могли да предизвикат разраняване или алергии в областта на половите органи и ануса.

Облекло

Бельото трябва да се сменя всеки ден и би трябвало да може да се изпира при 60°C. Високото съдържание на естествени влакна (памук) попива потта. Така Вие ще се чувствате по-добре, защото кожата Ви ще „диша“.

Бельо от изкуствена материя задържа влагата и топлината отделяни от тялото. Това допринася за размножаването и разпространяването на микроби в интимната област.