

Para evitar isso, é mais seguro cortar os cabelos da área íntima com um aparador elétrico somente.

### **Piercings íntimos**

Piercings íntimos podem causar inflamações se forem colocados em condições pouco higiênicas ou não forem devidamente limpos e desinfetados posteriormente. A escolha de um estúdio de piercing respeitável e o seguimento exato às instruções de cuidado/desinfecção podem reduzir o risco de infecção.

Além disso, piercings íntimos exigem constante observação e cuidado. Vermelhidão, inchaço e dor devem ser esclarecidas por um médico.

### **Limpeza anal**

Antes da relação sexual anal, a maioria dos homens faz uma limpeza anal.

Para essa limpeza podem ser usados o balão anal, o clister (enema), o tubo do cólon ou o chuveirinho. Deve-se ter cuidado para garantir que a água esteja à temperatura corporal e que a pressão da água não seja muito forte. Devido à alta vulnerabilidade da mucosa intestinal, é importante uma abordagem cautelosa. É essencial evitar o uso de materiais cortantes.

O material deve ser usado apenas por uma pessoa. Materiais reutilizáveis devem ser desinfetados antes de cada uso.

### **Bom saber**

Os centros de aconselhamento SIDA (AIDS)/ ITS das autoridades de saúde da Renânia do Norte-Westphalia oferecem aconselhamento anônimo e gratuito sobre todas as infecções sexualmente transmissíveis.

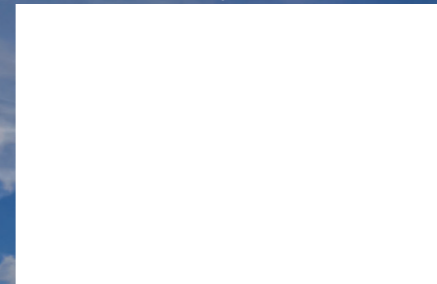
### **Mais informações**

[www.wie-auch-immer.vak-nrw.de](http://www.wie-auch-immer.vak-nrw.de)

Conosco você pode conversar. Aconselhamos e ajudamos de forma competente, confidencial, anônima e gratuita.

Os gabinetes de assessoria das autoridades de saúde da Renânia do Norte-Westphalia para HIV/SIDA(AIDS) e saúde sexual

A autoridade de saúde perto de você



Gefördert vom

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



# SEJA QUAL FOR

## Informações sobre higiene masculina



Portugiesisch

## O cuidado íntimo

tornou-se uma coisa natural para a maioria dos homens. Este folheto informativo destina-se a fornecer algumas sugestões e dicas de como evitar infecções sexualmente transmissíveis (ITS), assim como outras infecções e doenças.

As ITS são geralmente facilmente transmissíveis e, na maioria das vezes, podem ser reconhecidas através da observação de sintomas ou mudanças. Porém, para o diagnóstico e a terapia corretos são necessários consulta e exames médicos.

As autoridades de saúde da Renânia do Norte-Westphalia oferecem consultas anônimas e gratuitas. Porém, por favor, pergunte nos locais de consulta sobre a disponibilidade e possíveis custos de exames e tratamentos.

## Limpeza

A melhor maneira de se fazer a higiene íntima masculina é sob a água corrente no banho. Especialmente a secreção acumulada na cabeça do pênis e sob o prepúcio deve ser lavada diariamente. Essa secreção é uma substância gordurosa brilhante formada por secreções de glândulas sebáceas, células da pele e bactérias. Se não for removida, pode causar inflamação e até aumentar o risco de câncer de pênis.

O gel de banho ideal para o cuidado íntimo é:

- Neutro para a pele
- Sem sabão
- Sem perfumes
- Sem álcool

Em seguida, os testículos e o ânus devem ser limpos e cuidadosamente secos com uma toalha macia e fresca.

## Doenças/infecções

O passo mais importante na higiene masculina adequada é a limpeza em torno e sob o prepúcio de homens não circuncidados. O prepúcio é cuidadosamente empurrado para trás. Se isso causar dor, uma fimose (aperto do prepúcio) pode ser a causa. Neste caso, consulta médica e exame são necessários.

Se, apesar de um bom cuidado íntimo, você notar qualquer alteração na pele, aumento da secreção da uretra, comichão ou cheiro desagradável, um exame médico será necessário para se descartar infecções sexualmente transmissíveis (ITS), outras infecções ou doenças. Isso também se aplica a qualquer mudanças nos testículos e na região anal.

## Vacinação contra a hepatite A/B

Para pessoas com comportamento sexual com alto risco de infecção, recomenda-se uma vacinação contra hepatite A/B, que neste caso pode ser realizada gratuitamente como vacinação indicada (requerida por um médico).

O vírus da hepatite A ainda pode ser transmitido apesar de uma boa higiene íntima, uma vez que o contágio é possível através de práticas sexuais, como lambendo-se a região anal (em inglês rimming).

## Toaleta

O papel higiênico macio faz parte do cuidado íntimo e protege a pele na área íntima e ao redor do ânus. Ao comprar, deve-se atentar para que os produtos não contenham cloro ou fragrâncias, pois eles podem causar irritação ou alergias.

## Vestuário

A roupa de baixo, que deve ser trocada diariamente, deve ser lavável a 60°C e conter uma alta proporção de fibras naturais para absorver a transpiração e permitir que a pele respire.

A roupa de baixo feita de fibras plásticas leva à formação de uma „câmara úmida“, que promove a propagação de germes.

## Barbeação íntima

Para muitos homens, o barbear dos pêlos pubianos faz parte do cuidado diário. No caso do barbear a húmido, que é preferido por muitos homens, podem ocorrer pequenas lesões na área íntima que podem levar a inflamações que requeiram tratamento.