

să se facă cu un aparat de ras electric cu accesoriu de tundere.

Piercienguri în zona intimă

Piercingurile în zona intimă se pot infecta, dacă se fac străpungerile în condiții de igienă precară și la sfârșit nu se curăță și dezinfectează corespunzător. Alegerea unui studio serios de efectuare a piercingului și respectarea exactă a normelor de întreținere și dezinfectare reduce riscul de infecție.

Și mai târziu piercingurile în zona intimă necesită observare și întreținere continuă. Iritarea, inflamarea și durerile trebuie clarificate la doctor.

Spălarea anusului

Înainte de sexul anal, majoritatea băbaților folosesc o metodă de spălare a anusului.

Pentru aceasta se poate folosi balonul anal, clisma, furtunul intestinal sau dușul. Este de atenționat ca apa să fie la temperatura corpului și presiunea apei să nu fie prea mare. Având în vedere vulnerabilitatea mărită a mucoasei intestinale, este foarte important să se procedeze cu atenție. Folosirea materialelor tăioase, trebuie neapărat evitată.

Materialul se poate folosi numai de câte o singură persoană. Materialele refolosibile trebuie neapărat dezinfectate.

Bine de știut

Serviciile de consiliere SIDA/ITS ale oficiilor de sănătate în NRW oferă anonim și gratuit consiliere, referitor la toate infecțiile transmisibile sexual.

Alte informații

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

Cu noi puteți vorbi. Vă oferim consiliere și ajutor competent, confidențial, anonim și gratuit.

Serviciile de consiliere ale oficiilor de sănătate în NRW (Gesundheitsämter), referitor la HIV/SIDA și sănătatea sexuală

Das Gesundheitsamt - Oficiul de sănătate din apropierea dumneavoastră

IN ORICE SITUAȚIE

Informații referitoare la igiena masculină

Gefördert vom

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



Rumänisch

Igiena intimă

a devenit pentru majoritatea bărbaților ceva firesc. Această informare vă dă câteva instrucțiuni și recomandări, pentru a evita infecțiile transmisibile sexual (ITS) precum și alte infecții și boli.

ITS se transmit de regulă foarte ușor și pot fi depistate de obicei prin observarea modificărilor sau apariției durerilor. Pentru un diagnostic și un tratament corespunzător, sunt neapărat necesare, o consiliere și un control medical.

Oficiile de sănătate în NRW (die Gesundheitsämter) oferă anonim și gratuit consiliere în acest sens. Vă rugăm să vă informați în locul unde vă aflați, dacă sunt posibile consultații și tratamente și dacă trebuie să plătiți pentru aceasta.

Spălarea penisului

Bărbații își fac îngrijirea intimă cel mai bine sub jetul de apă la duș. Cel mai important este de a se spăla zilnic smegma de pe gland prin retractarea pielii ce învelește extremitățile penisului (prepuțul). Smegma este o substanță de culoare albicioasă, uleioasă, compusă din secreții ale glandei sebacee, celule moarte ale pielii și bacterii. Neîndepărtarea smegmei poate provoca infecții, precum și mărirea riscului de îmbolnăvire de cancer la penis.

Gelul de spălat ideal pentru igiena intimă este:

- PH neutru
- Fără săpun
- Fără miros
- Fără alcool

În continuare se spală testiculele și anusul și se șterge cu grijă cu un prosop moale și curat.

Boli / Infecții

Cel mai important pas spre igiena intimă corectă, este spălarea pe și sub prepuț (pielea care acoperă capul penisului) la bărbații cu penisul necircumcis. Pielea se trage cu grijă înapoi. Dacă această mișcare vă provoacă dureri, înseamnă că avem de a face cu o fimoză (orificiu prepuțial îngustat). În acest caz, sunt necesare o consiliere și un control medical.

Dacă igiena intimă a fost făcută corespunzător și totuși observați modificări pe piele, constatați o secreție uretrală abundentă, aveți mâncărimi sau depistați mirosuri neplăcute atunci este necesară o clarificare la medic, pentru a exclude infecțiile transmisibile sexual ITS sau alte infecții și boli. De asemenea, acest lucru este valabil pentru toate schimbările apărute la testicule și în zona anală.

Hepatita-A/B-Vaccin de protecție

Pentru persoanele cu un comportament sexual cu risc mare de infecție, este indicat un vaccin împotriva hepatitei A/B, care în acest caz este gratuit, fiind considerat ca vaccin cu recomandare selectivă.

Virusul hepatitei A poate fi contagios chiar și în urma unei igiene suficiente, fiind posibilă infectarea datorită practicilor sexuale, cum ar fi linsul în zona anală (Anilingus/engl. rimming).

Toaleta

Ce fel de hârtie igienică este indicată pentru igiena intimă și menajează pielea în zona respectivă și în jurul anusului? La cumpărare este de avut în vedere ca produsele să nu conțină substanțe de albire sau parfumuri, pentru că acestea pot declanșa iritații și alergii.

Imbrăcămintea

Lenjeria intimă care trebuie schimbată în fiecare zi și spălată la 60 C, trebuie să conțină un număr mare de fibre naturale, pentru a absorbi transpirația și a lăsa pielea să respire.

Lenjeria din fibre sintetice contribuie la formarea unei „camere umede” ce promovează răspândirea germenilor.

Rasul în zona intimă

Pentru mulți bărbați, rasul părului pubian aparține de toaleta zilnică. Majoritatea bărbaților preferă rasul umed în zona intimă. Aceasta metodă poate produce leziuni minuscule cu tendințe inflamatorii ce necesită tratament adecvat.

Pentru a evita această situație, este mai sigur ca îndepărtarea părului în zona intimă