

## **Higiene íntima femenina**

Son recomendables para la salud sexual de una mujer algunos cuidados de higiene:

- Limpieza diaria.
- Usando agua abundante, y mojando la vulva al completo (genitales externos). También puedes usar jabón neutro.
- Para el interior de la vagina no es recomendable usar jabones ni duchas vaginales. El agua en el interior también daña la flora vaginal.
- Al acabar secar bien la vulva (genitales externos). Atención a los pliegues y zonas escondidas (la humedad favorece los hongos).
- Al limpiarse después de orinar o defecar, evitar que los restos de la zona anal entren en contacto con la abertura vaginal. Esto hay que tenerlo en cuenta también en las caricias y penetraciones, después de andar en el ano no es recomendable pasar a la vagina.
- Después de haber tenido penetración vaginal, es recomendable orinar y también es bueno aclarar bien los genitales externos (vulva) con agua.

## **Higiene íntima masculina**

Son recomendables para la salud sexual de un hombre algunos cuidados de higiene:

- Limpieza diaria con agua y jabón neutro.
- Retirar bien el prepucio del glande para limpiar bien los pliegues.
- Al acabar secar bien los genitales externos, la humedad favorece los hongos. Es mejor usar un paño o toalla exclusivo para esta zona.
- Es recomendable lavarse los genitales después de tener penetraciones. En especial después de penetraciones vaginales con menstruación y de penetraciones anales.