

Higiene Sexual en:

Mujeres y Hombres



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL
DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA

100 años de la Revolución Mexicana

Higiene Sexual en las Mujeres:

Se trata de TODAS las acciones que necesitas llevar a cabo para conservar tu salud y limpieza corporal, así como prevenir infecciones sexuales por falta de esta.

Usa jabón neutro sin olor.



Cambia tu ropa interior diariamente y usa preferentemente de algodón.



Al menstruar debes cambiar tu toalla, copa o tampón cada 4 horas.



Cuando vayas al baño debes limpiarte con papel higiénico de adelante hacia atrás a fin de evitar que las heces fecales ensucien tu vagina.



Di NO a las duchas vaginales.



Usar desodorantes vaginales puede desequilibrar el PH de tu zona íntima.



Evita las esponjas para la limpieza de tu vagina, ya que acumulan gérmenes.



Si usas ropa ajustada puede generar rozaduras y/o comezón o escozor.



Higiene Sexual en los Hombres:

Mantener buenos hábitos de higiene te permitirán conservar tu SALUD y prevenir la aparición de enfermedades e infecciones.

Usa jabón neutro o sin olor.



El baño diario y usar desodorante son importantes para evitar el mal olor.



Si no te hicieron la circuncisión, tienes que echar el prepucio hacia atrás para lavar muy bien con agua y jabón.



Cuando vayas al baño puedes utilizar papel higiénico para limpiar el exceso de orina.



Cambia tu ropa interior y exterior todos los días.



Procura que tu ropa interior sea de algodón y no tan ajustada.



No te alarmes si uno de tus testículos está más arriba que el otro.



*Circugía que consiste en retirar la piel que cubre la cabeza del pene.