

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

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 tampon 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.



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