



Hygiène sexuelle et menstruelle

Hygiène sexuelle

► *L'hygiène sexuelle ce sont les soins et entretiens à apporter aux parties intimes que l'on soit garçon ou fille.*

★ CHEZ LE GARÇON

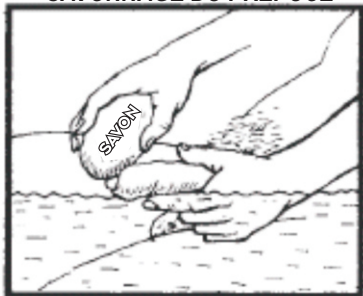
Que vous soyez circoncis ou pas, il est important de laver et de nettoyer le pénis chaque jour comme vous le faites pour toutes les autres parties du corps. Le scrotum ou la bourse testiculaire, l'entrejambe et la partie entre les fesses doivent aussi être lavés.

Si vous n'êtes pas circoncis, vous avez besoin de retrousser la peau (le prépuce) couvrant la tête du pénis ou le gland et nettoyer

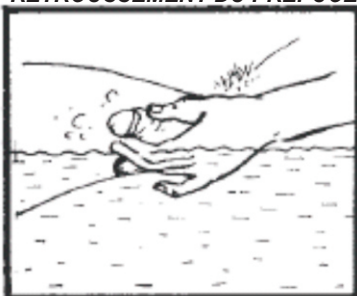
doucement cette zone. Une substance crémeuse blanchâtre appelée **smegma est sécrétée à cet endroit** et permet au prépuce de glisser facilement sur le gland.

Cependant si cette substance s'accumule sous le prépuce, elle peut être à l'origine de mauvaises odeurs ou d'une infection. Il est important de maintenir cette zone très propre à tout moment.

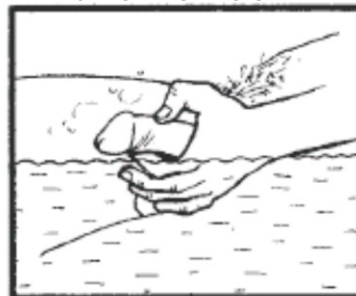
SAVONNAGE DU PREPUCE



RETROUSSEMENT DU PREPUCE



DECALOTTAGE DU GLAND



Si vous n'êtes pas circoncis, retroussez le prépuce et lavez délicatement la partie intérieure.

★ CHEZ LA FILLE

La vulve et l'anus doivent être lavés régulièrement et tenus secs.

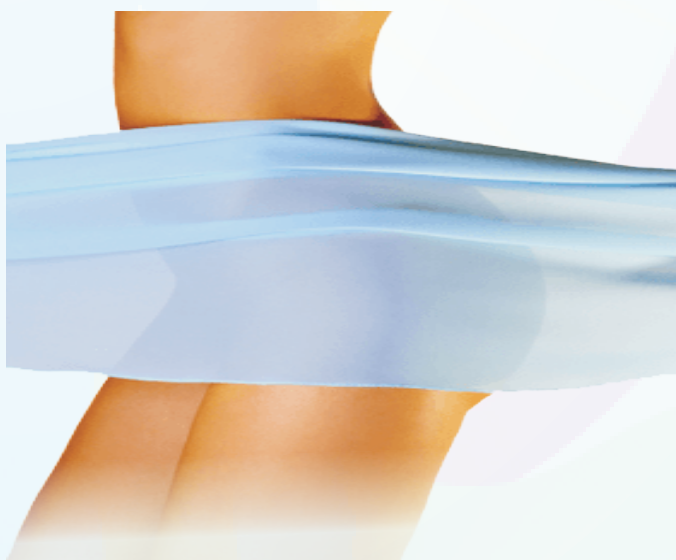
Après avoir uriné ou déféqué, vous devrez toujours vous nettoyer, en commençant de l'avant de vos parties intimes vers l'arrière. Si vous vous essuyez vers l'avant, vous risquez d'entraîner les microbes de l'anus vers la vulve, et donc dans le vagin et l'urètre.

Que vous utilisiez du papier hygiénique, du papier ordinaire, de l'eau, des herbes ou des feuilles d'arbre pour vous nettoyer, essayez d'éviter d'essuyer vers l'avant.

Ne partagez pas vos serviettes ou slips avec les membres de votre famille ou avec vos amies : possibilité d'infections.

Vous ne devez jamais essayer de laver l'intérieur du vagin, sauf sous les conseils d'un médecin.

Pourtant, certaines filles/femmes le font en utilisant des savons agressifs ou aspergent cette zone de déodorants/parfums. Les savons, les parfums ainsi que les déodorants vaginaux peuvent changer la sécrétion normale à l'intérieur du vagin et irriter sa peau interne.



L'insertion d'objets étrangers dans le vagin peut provoquer des blessures, des écorchures et des plaies qui pourront être infectées et vous exposer à un plus grand risque d'infection par le VIH.

En général, il vaut mieux ne rien placer dans votre vagin, sauf des tampons et médicaments prescrits par un agent de santé. Dans ces derniers cas, suivez attentivement les instructions.

Si l'écoulement vaginal devient plus épais ou plus gluant, s'il change de couleur (jaune, vert ou brun) ou provoque des démangeaisons des parties intimes, alors vous avez peut-être une infection. Alors consultez un agent de santé.

Une bonne hygiène sexuelle vous met à l'abri de ces problèmes.

★ CHEZ LES DEUX SEXES

- Après le bain, portez des slips propres en coton de préférence de couleur claire et amples.
- Changer régulièrement les sous-vêtements, les sécher au soleil et les repasser.
- Examen et soins de toutes altérations des organes

Quand il est convenablement entretenu, le vagin est un environnement parfaitement équilibré et autorégulateur. Il suffit de laver doucement la zone génitale quotidiennement avec de l'eau propre et du savon non agressif. Écartez les grandes lèvres pour nettoyer les sécrétions qui s'y amassent.

- génitaux.
- Pendant les périodes de chaleur, les slips en nylon doivent être évités car ils conservent l'humidité et la chaleur qui favorisent la croissance des bactéries.

Hygiène menstruelle

En réalité, le sang menstruel est très propre. Cependant, une fois hors de l'organisme, les bactéries s'y développent et causent une odeur.

Dans certaines cultures, les femmes qui ont leurs règles sont perçues comme étant sales.

C'est pourquoi une bonne hygiène est particulièrement importante au cours de la menstruation.

Que vous utilisiez du tissu, du papier hygiénique, des serviettes ou des tampons, changez-les fréquemment pour éviter les taches et les mauvaises odeurs.

Lorsque le sang menstruel est en contact avec l'air, il dégage une odeur malodorante. Si vos slips ou vos habits sont tachés de sang, trempez-les dans de l'eau froide un peu salée. L'eau chaude fixe le sang et rendra la tache indélébile.

Que faut-il utiliser ?

- 👉 Serviettes hygiéniques en coton
- 👉 Tampons (A ne pas porter plus de 8 h et la nuit)
- 👉 Morceaux de tissus propres (à laver et sécher au soleil)
- 👉 Papiers-toilette non rêches/rudes.

© eCentre Convivial / Mars 2018
www.ecentreconvivial.org

