

Гигиена половых органов — это регулярный уход за гениталиями и промежностью с раннего возраста. Содержание в чистоте половых органов и промежности должно быть нормой для мужчины в течение всей его жизни. Правильный уход за гениталиями залог сексуального здоровья на долгие годы. Перед сексом необходимо принять общий душ и тщательно вымыть половой член, промежность и анус. Старайтесь не заниматься сексом если вы недавно справляли большую нужду или наоборот чувствуете, что прямая кишка полная.

Покупайте белье из неплотной ткани, легко впитывающей влагу. Такое белье облегчает циркуляцию воздуха и регулирует температуру в области промежности. Хлопковые или с примесью хлопка ткани хорошо отстирываются и быстро сохнут. Не пользуйтесь бельем из синтетики — оно плотно обтягивает тело и затрудняет теплообмен, что может вызвать появление сыпи. В этом случае обработайте кожу спиртом; что касается талька, то он впитывает влагу, но может еще больше забить поры.

Избегайте попадания капель мочи на трусы. Чтобы избежать этого, сразу после мочеиспускания сдавите член у основания — это должно помочь удалению остатков мочи. Сначала делайте это очень осторожно, пока не определите необходимую величину усилия.

После опорожнения мочевого пузыря вытирайте половой член досуха. Обычно последние капли мочи впитываются нижним бельем, но лучше это сделать туалетной бумагой или бумажным носовым платком. Свежая моча нейтральна, но через небольшой промежуток времени в условиях теплой промежности начинают развиваться бактерии. Поэтому ежедневно меняйте нижнее белье, а в случае попадания на него капель мочи еще чаще. Бактерии способствуют возникновению неприятного запаха. Если вам предстоит тяжелый день или долгий путь, и вы знаете, что возможности принять душ не будет, берите с собой запасное нижнее белье.

В течение дня на половом члене скапливаются смегма и остатки мочи. Если их не смывать, то на поверхности кожи образуется липкий налет. На головке члена он достигает наибольшей толщины. Выделения попадают под складку крайней плоти и остаются под ней.

Если крайняя плоть не полностью покрывает головку, смегма собирается в складках уздечки и венечной борозды венчика головки. При мытье члена следует прежде всего удалять этот слой смегмы с помощью большого количества воды и мыла. Вода без мыла просто стекает по сальным выделениям, но не смывает их.

Как мыть половой член

- Прежде всего, тщательно вымойте руки.
- Используйте теплую воду и мыло (гель для интимной гигиены).
- Сначала вымойте половой член и область паха.
- Оттяните крайнюю плоть и промойте головку.
- Особенно тщательно промойте венчик и уздечку головки.
- Ополосните всю область гениталий большим количеством прохладной воды.

Гигиена промежности

После дефекации очистку области ануса и промежности необходимо проводить только мягкой туалетной бумагой (жесткая бумага может повредить нежные ткани ануса) в направлении спереди назад до полной очистки от остатков кала. Это поможет избежать попадания частичек кала и кишечных бактерий на половые органы. Самое лучшее это заменить «вытирание» бумагой на подмывание теплой проточной водой. В настоящее время стал доступным наиболее гигиеничный метод ухода за промежностью с помощью биде.