

Уход за мошонкой не менее важен чем уход за членом. Слишком высокая температура нарушает образование сперматозоидов. Нормальная температура яичек на 4 градуса ниже температуры тела, поэтому избегайте всего, что прямо или косвенно ведет к повышению температуры в области паха и промежности. Погружение яичек в горячую воду может нарушить способность к оплодотворению на последующие 6 месяцев. Тот же результат дают продолжительные горячие ванны. Некоторые специалисты рекомендуют ежедневно ополаскивать мошонку холодной водой.

Мужчины, по роду профессиональной деятельности ведущие преимущественно сидячий образ жизни, должны время от времени вставать и ходить, чтобы яички отодвигались от горячего тела. Водителям, рекомендуется использовать специальные воздухопроницаемые подстилки на сиденье автомобиля, чтобы избежать перегрева и потоотделения в паху и промежности.

Старайтесь носить свободные хлопчатобумажные, так называемые «семейные» трусы. Избегайте обтягивающей одежды: эластичных трусов, джинсов и других брюк в обтяжку. В домашних условиях всегда носите свободную одежду. Людям с излишним весом советуем похудеть. Лишний слой жира на ягодицах, внутренней поверхности бедер и нижней части живота повышает не только температуру в паховой области, но и температуру всего тела.

В настоящее время принято считать, что каждый мужчина должен сам хорошо знать свои яички, как визуально, так и на ощупь. Изучите внешний вид своей мошонки в положении стоя. При хорошем освещении определите цвет кожи и ее фактуру. Путем осмотра ознакомьтесь с локализацией обоих яичек в мошонке.

Осматривайте яички после горячей ванны или душа в положении лежа. Возьмите мошонку сложенными ладонями обеих рук. Большим и указательным пальцами осторожно поворачивайте каждое яичко. Запомните их ровную, яйцеобразную поверхность. Слегка сожмите яички, чтобы почувствовать их консистенцию: они упругие, но не твердые.

Прощупайте придатки яичек, запомните их консистенцию. Они более мягкие, нежные, на ощупь напоминают губку. Нащупайте валики семявыносящих протоков, выходящих сзади яичек, запомните их гладкую, эластичную поверхность.

Регулярно, ежемесячно осматривайте и прощупывайте оба яичка. Обращайте внимание на любые изменения в мошонке. Вы должны уметь отличать заднюю часть яичка от передней. Любое твердое, болезненное уплотнение величиной с горошину в

области мошонки должно стать поводом для обращения к врачу.