

1# LAVADO PERO NO DEMASIADO



El interior de tu vagina no necesita limpieza.

La vagina tiene la increíble capacidad de **limpiarse a sí misma**. Las secreciones producen olores sexuales naturales que ningún jabón puede eliminar.

Si limpias tu vagina con demasiada frecuencia y demasiado, corres el riesgo de contraer numerosas infecciones que pueden repetirse, de las que será difícil deshacerse. Estas infecciones pueden producir flujo anormal molestias y olores desagradables (infecciones urinarias, Vaginosis, micosis, etc.).

¿Cómo se lava la vulva con suavidad?

Utiliza **un jabón suave e hidratante adaptado al ph de tu vagina** y no dirijas el chorro de agua hacia el interior.

Si te resulta muy difícil evitar las duchas vaginales, puedes utilizar multigyn® para evitar dañar tu flora vaginal.

2# CUANDO TIENES TUS REGLAS



Oculto tu periodo sin ponerte en peligro

- ✓ Cuando tengas la regla, puedes utilizar **esponjas menstruales**. Se introducen como un tampón y pueden permanecer en su sitio durante la penetración. Puedes comprar estas esponjas en la asociación aspasié, algunas farmacias y sex-shops.
- ✗ **Nada más es adecuado para estar dentro de tu vagina** : ni toallitas, ni coca cola, ni algodón ni lejía...
- 👉 **Para retirar una esponja menstrual después del coito** : puedes empujar, como si te obligaras a orinar, y buscarla, con el dedo.
- 👁️ Los riesgos de contagio de las infecciones de transmisión sexual (its) son mayores durante la menstruación, **así que asegúrate de protegerte !**

3# TU VULVA Y EL TRABAJO SEXUAL

Para tu vagina adurante el sexo

- 🕒 **Utiliza lubricante**. Como la excitación no siempre es y la lubricación natural no siempre es suficiente, el lubricante te ayudará a evitar el dolor y las Infecciones causadas por la fricción.
- 🚽 **Orinar siempre** después de mantener relaciones sexuales para reducir el riesgo de infección urinaria.
- 👨👩 **Consulta a un médico si eres propensa a sufrir infecciones vaginales**. Si no tienes un médico de cabecera en suiza, puedes venir a aspasié y te ayudaremos a encontrar uno.
- 🩺 **Hazte pruebas una vez cada 6 meses**. Algunas its pueden causar síntomas de infección (flujo vaginal anormal molestias, picor, etc.), pero otros no presentan ningún síntoma. Algunas its muy comunes que no son fácilmente curables pueden tener efectos muy negativos si no se tratan. La clamidia, por ejemplo suele ser asintomática, pero puede tener efectos adversos sobre la fertilidad y durante el embarazo.

4# EXPERTA CON TU PROPIO CUERPO



Los ciclos menstruales



Duración del ciclo: un indicador de salud.

La duración de un ciclo es unos 28 días. Se considera que un ciclo es corto cuando dura menos de 21 días, y largo cuando dura más de 35 días. Un ciclo corto o largo es motivo de consulta médica.

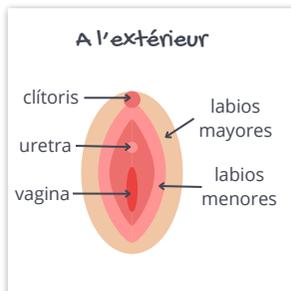
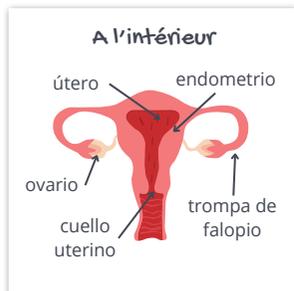


Para calcular tu ciclo. Un ciclo comienza el primer día de la menstruación y el día anterior a la siguiente menstruación.

FASES DE UN CICLO DE 28 DÍAS



Conoce tu cuerpo y tu anatomía.



5# ¿CUÁNDO CONSULTAR A UN GINECOLOGO?



Una vez al año para una cita de revisión (citología, mama etc.).



Tiene dolores anormales en el bajo vientre, te duelen las relaciones sexuales, el coito doloroso : si te escuece, te pica, Pica, huele...



Ya no tienes la regla, tus ciclos son muy largos o desequilibrados, tienes dolores. Te recomendamos que que consultes a un ginecólogo aunque no tienes planes de quedarte embarazada.



Tiene dolores anormales en los pechos y/o bultos.



Necesita anticonceptivos (píldora, implante, diu, etc.). Hay muchos tipos de anticonceptivos. Un ginecólogo podrá aconsejarte.



Quieres interrumpir tu embarazo. Puedes acudir al servicio de planificación familiar en el hug.



Deseas quedarse embarazada, infertilidad y seguimiento del embarazo.



En la menopausia. Para asesoramiento tras los cambios en tu cuerpo.



NUESTROS CONSEJOS PARA UNA VULVA EN BUENA SALUD

