

1# SPĂLAȚI-VĂ, DAR NU PREA MULT



Interiorul vaginului tău nu trebuie curățat.

Vaginul are capacitatea incredibilă de a se **curăța singur**. Secrețiile produc mirosuri sexuale naturale pe care niciun săpun nu le poate îndepărta.

Dacă vă curățați vaginul prea des și prea agresiv, riscați să dezvoltați o **serie de infecții** recurente, de care va fi greu să scăpați. Aceste infecții pot duce la scurgeri anormale, disconfort și mirosuri neplăcute (infecții urinare, vaginoză, infecții fungice etc.).

Cum vă puteți spăla vulva cu delicatețe ?

Folosește un **săpun delicat, hidratant, adaptat la pH-ul vaginului tău** și nu îndrepta jetul de apă spre interior.

Dacă vă este prea dificil să evitați spălăturile vaginale, puteți folosi Multigyn® pentru a evita deteriorarea florei vaginale.

2# ATUNCI CÂND VĂ VINE CICLUL



Ascunde-ți menstruația fără să te pui în pericol

- ✓ Când ai **menstruația**, poți folosi **buretele menstrual**. Aceștia se potrivesc ca un tampon și pot rămâne la locul lor în timpul penetrării. Puteți cumpăra acești bureți de la asociația Aspasiu sau de la anumite farmacii și sex shop-uri.
- ✗ **Nimic altceva nu este potrivit pentru a introduce în interiorul vaginului tău:** nici șervețele, nici cola, nici vată, nici înălbitor...
- 👉 **Pentru a scoate un burete menstrual după actul sexual :** îl puteți împinge afară, ca și cum v-ați forța să faceți pipi, și îl puteți scoate cu degetul.
- 📺 Riscul de transmitere a infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS) este mai mare în timpul menstruației, așa că **asigură-te că îți protejezi actul sexual!**

3# SĂNĂTATEA VULVEI TALE ȘI MUNCA SEXUALĂ

Pentru confort vaginal în timpul sexului

- 💧 **Folosiți lubrifianț.** Excitația nu este întotdeauna prezentă, iar lubrifierea naturală nu este întotdeauna suficientă. Lubrifianțul vă va ajuta să evitați durerea și infecțiile legate de fricțiune.
- 🚽 **Faceți întotdeauna pipi** după sex pentru a reduce riscul de infecții urinare.
- 👩 **Consultați un medic dacă sunteți predispusă la infecții vaginale.** Dacă nu aveți un medic de familie în Elveția, puteți veni la Aspasiu și vă vom ajuta să găsiți unul.
- 💉 **Mergeți la screening o dată la 6 luni.** Unele ITS pot provoca simptome de infecție (secreții vaginale anormale, disconfort, mâncărimi etc.), dar altele nu prezintă nici un simptom. Unele ITS foarte comune și ușor de vindecat pot avea efecte foarte negative dacă nu sunt tratate. Chlamydia, de exemplu, este adesea asimptomatică, dar poate avea efecte nocive asupra fertilității și în timpul sarcinii.

4# EXPERT ÎN PROPRIUL CORP



Ciclurile menstruale



Durata ciclului: un indicator al bunei stări de sănătate. Un ciclu durează aproximativ 28 de zile. Un ciclu este considerat scurt când durează mai puțin de 21 de zile și lung când durează mai mult de 35 de zile. Un ciclu scurt sau lung este un motiv pentru a cere sfatul medicului.

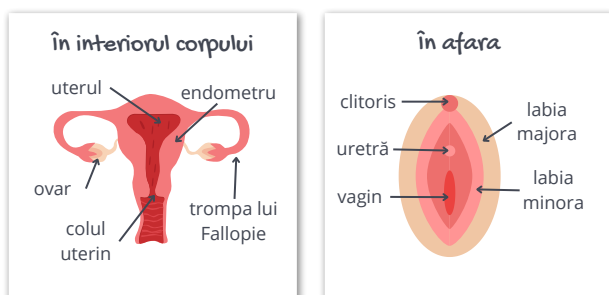


Pentru a vă calcula ciclul. Un ciclu începe în prima zi a menstruației și se termină cu o zi înainte de următoarea menstruație.

FAZELE UNUI CICLU DE 28 DE ZILE



Cunoașteți-vă corpul și anatomia.



5# CÂND AR TREBUI SĂ MERG LA UN GINECOLOG?



O dată pe an pentru un control (frotiu, palparea sânilor etc.).



Raporturile sexuale sunt dureroase, aveți dureri anormale în partea inferioară a abdomenului, vă doare sexul: dacă vă înțepă, vă mănâncă, miroase...



Nu mai aveți menstruație, ciclurile dvs. sunt foarte lungi sau deplasate, aveți dureri mari. Vă sfătuim să consultați un ginecolog chiar dacă nu planificați o sarcină



Aveți dureri anormale la nivelul sânilor și/sau noduli.



Aveți nevoie de contracepție (pilulă, implant, DIU etc.). Există mai multe tipuri de contracepție disponibile, iar un ginecolog vă va putea sfătui.



Doriți să vă întrerupeți sarcina. Puteți merge la serviciul de planificare familială din cadrul HUG.



Doriți să rămâneți însărcinată, infertilitatea în cuplu și monitorizarea sarcinii.



La menopauză. Pentru sfaturi cu privire la schimbările din corpul dumneavoastră.



SFATUL NOSTRU PENTRU O VULVĂ SĂNĂTOASĂ

