

SEKSUALNA (INTIMNA) HIGIJENA

Higijena je nauka o zdravlju , cija je osnovna vrednost da se iskaze potreba za ocuvanjem i zastitom zdravlja ljudi



- *Higijena se deli na uze discipline:*

- *Licna higijena*
- *Higijena hrane*
- *Higijena vode*
- *Mentalna higijena*
- *Higijena fizicke kulture*
- *Skolska higijena*
- *Seksualna higijena i dr.*

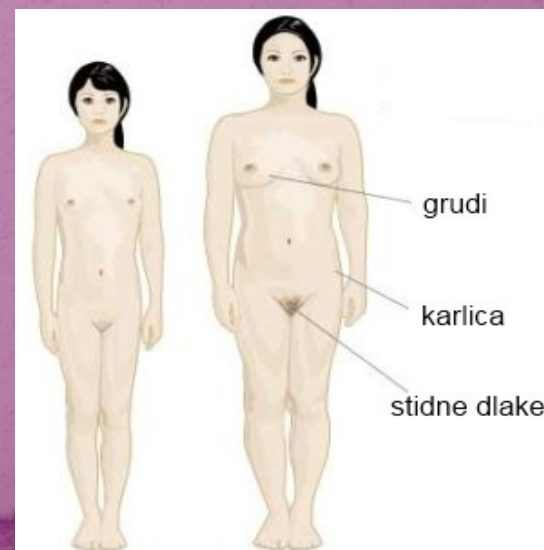
- ***SEKSUALNO VASPITANJE***

podrazumeva osposobljavanje mladog coveka za potpun zdrav i drustveno prihvatljiv polni, bracni i porodicni zivot.

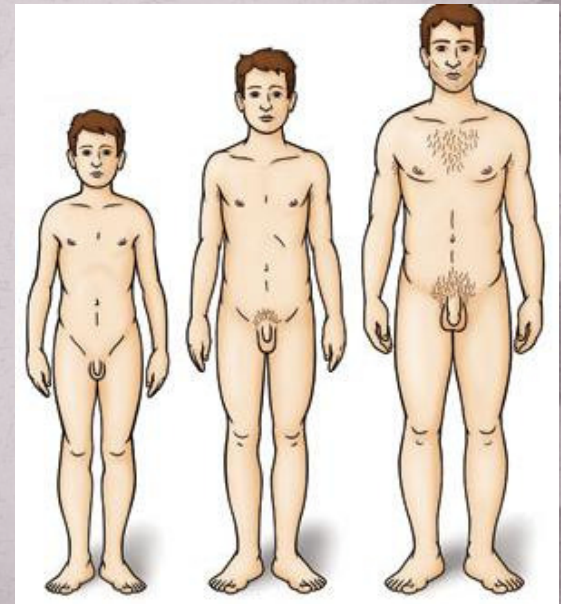
- ***Pubertet je period života kada sazrevamo – fizički (seksualno) i psihički. Ovo sazrevanje pre svega obeležava nastanak sposobnosti za reprodukciju ili jednostavnije rečeno osoba u pubertetu fizički postaje sposobna da postane roditelj. Istovremeno, dolazi do intenzivnih promena u psihičkom i emotivnom životu. Sve se to dešava zbog delovanja hormona koji počinju da se luče u pubertetu.***

Fizicke promene u pubertetu

- Kod većine **devojčica** prvi znak puberteta je rast grudi, sledeća promena je rast stidnih dlaka ili malja –(dlake oko i na genitalijama) i dlaka pod pazuhom. Nakon dve godine, od kada su počele da rastu grudi, javlja se menstruacija (periodično krvarenje) što označava početak reproduktivne sposobnosti.*



- Kod većine **dečaka** prvi znak puberteta je rast i uvećanje testisa, nakon čega počinje da se uvećava i penis (muški polni organ). Uvećanje testisa i penisa skoro se uvek dešavaju pre pojave stidnih dlaka što je sledeća pojava koja se javlja, a nakon toga počinje i rast dlaka ispod pazuha kao i na drugim mestima gde ih do sada nije bilo (npr. na grudnom košu). Takođe, glas postaje dublji, razvija se mišićna masa i raste se u visinu. Poslednje se javljaju dlake na licu – brada i brkovi. Takođe, javlja se erekcija (uvećanje i ukrućenje penisa) i ejakulacija (izbacivanje sperme u spoljašnju sredinu) što označava sposobnost reprodukcije.





Intimna
higijena?

- ❑ *Intimna higijena deo je licne higijene, a zajedno predstavljaju stub opste higijene.*
- ❑ *Intimna higijena podrazumeva negovanje i održavanje higijene intimnih delova tela.*
- ❑ *Naše celo telo je povezano, stvarajući veoma složen mehanizam zasnovan na preciznim i osetljivim principima održavanja ravnoteže kako bi efikasno funkcionisalo i ostalo zdravo.*

Održavanje intimne higijene kod žena

- 1) *Obični sapuni ili gelovi za tuširanje nisu adekvatni za delikatne delove.*
- 2) *Ispirajte samo površinu vagine.*
- 3) *Dovoljno je ispirati se jednom dnevno.*
- 4) *Ne koristite sundjere ili rukavice, jer mogu naneti povrede na sluznici.*
- 5) *Ne usmeravajte mlaz vode direktno na vaginu.*
- 6) *Uvek koristite meku, suhu krpu.*



7) Brisite se od spreda ka nazad.

8) Nosite pamucni donji ves.

9) Intimne delove perite pre i posle seksualnog odnosa.

10) Seks za vreme menstruacije nosi veliki rizik za pojavu infekcija. Zato, izbegavajte to.

11) Za vreme menstruacije, menjajte higijenske uloške na svaka 2-4 sata.

12) Tampone koristite retko i menjajte ih na svaka 2-3 sata.



Dodatna briga o intimnim delovima i mere opreza

- ❖ *Svaka vrsta grubog postupanja, kao što su preterano pranje, trljanje ili jaki sapuni mogu izazvati iritaciju i infekciju. Perite se jednom dnevno pomoću vode ili nežnih, prirodnih proizvoda koji ne sadrže nikakve parfeme ili druge potencijalno iritirajuće supstance.*
- ❖ *Loša ishrana može uticati na zdravlje vagine i može učiniti da budete podložniji uobičajenim problemima povezanim sa slabim imunim sistemom. Ono što jedete i pijete takođe može uticati na pH vrednost vaše vagine i može doprineti nivou vlažnosti, odnosno suvoće.*
- ❖ *Trebalo bi izbegavati ili veoma ograničiti i masne, šećerne ugljene hidrate u vašoj dnevnoj ishrani. Neki lekari smatraju da šećer pogoršava gljivične probleme. Ukoliko imate probleme sa gljivičnim infekcijama, najbolje je ograničiti količinu šećera u Vašoj ishrani.*

Održavanje intimne higijene kod muškaraca

- *Kupanje intimnih delova.*
- *Susenje intimnog dela.*
- *Samopregled intimnih delova.*
- *Zastita.*



- *Razlicite telesne tečnosti poput znoja, urina ili sperme mogu uticati na infekciju kože i stvarati neprijatan miris organa.*
- *Muškarci koji zaboravljaju na higijenu su pod većim rizikom od seksualno prenosivih bolesti, pa čak i raka penisa.*
- *Pranje ruku bi trebalo da bude svakodnevni deo genitalne higijene, pa ih perite i pre i nakon odlaska u toalet.*
- *Od posebnog značaja je da nakon završene taotele kožicu vratite preko glavića, posebno ukoliko je otvor na kožici nešto uži, jer bi u takvom slučaju ostavljanja kožice ispod glavića i njenog posledičnog zatezanja moglo doći do pojave takozvane parafimoze, akutnog stanja u urologiji, kada kožica više ne može da se vrati u svoj prvobitan položaj.*

Higijenske mere koje doprinose ocuvanju zdravlja i neželjene trudnoće

Spermicidna sredstva- spermicidi sadrže hemikaliju koja ubija spermatozoide. Oni mogu biti u vidu pene, kreme ili zelea i stavljaju se u vaginu pre seksa.



Muski kondom- ovaj metod je klasicna barijera koja onemogucava spermatozoidima da prodru u telo zene i tako stiti od trudnoce i polno prenosivih bolesti.



Zenski kondom – je tanka plasticna torbica koja se stavlja u vaginu 8 sati pre seksa.



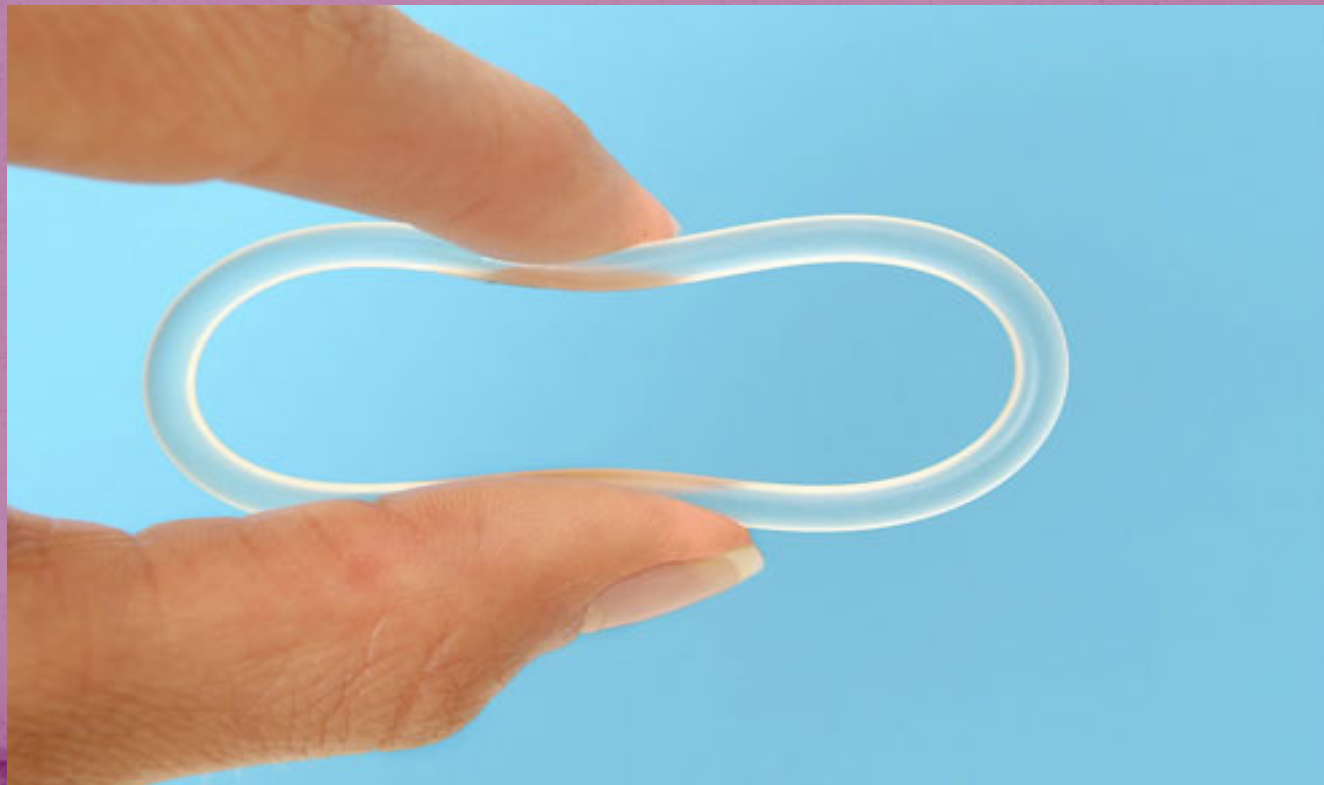
Dijafragma – je gumena kupola koja se stavlja preko grlica materice pre seksa.



Kontraceptivne pilule – ovaj metod koristi hormone estrogen i progesteron da spreči ovulaciju (sazrevanje jajne celije).



Vaginalni prsten – je meki plastični prsten koji se postavlja unutar vagine. Oslobadja iste hormone kao i pilula.



Polno prenosive bolesti

- Polno prenosive bolesti su infektivne bolesti koje se prenose bilo kojom vrstom seksualnog odnosa, bilo vaginalnim, bilo analnim.
- Polno prenosive bolesti mogu se preneti putem oralnog seksa. Nakon nezaštićenog oralnog seksa ste u posebno visokom riziku za gonoreju, sifilis, herpes i hepatitis B. Uvek koristite kondom kad imate oralni seks s novim partnerom. Ženski kondom takođe može pomoći i smanjiti rizik od polno prenosivih bolesti.
- Polno prenosive bolesti se mogu dobiti vaginalnim, analnim i oralnim putem, ako dođete u kontakt sa semenom, vaginalnom tečnošću i krvlju. Neke polno prenosive bolesti također mogu ući u telo kroz malene posekotine, genitalije i čmar.

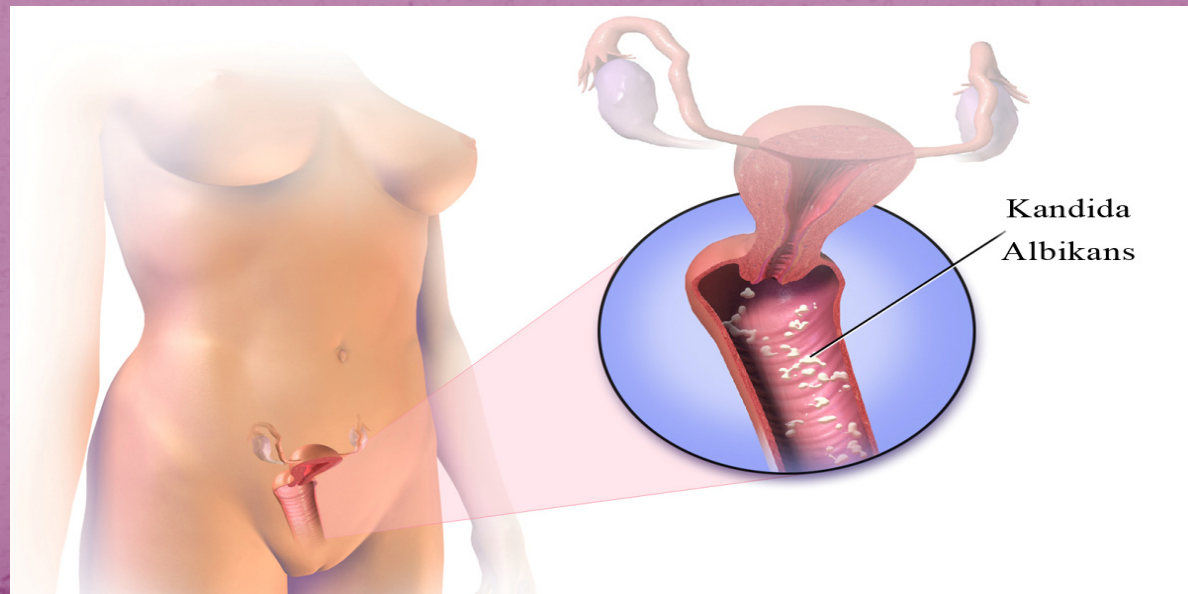
- Polne bolesti su izlečive, ali ne sve
Bakterijske polno prenosive bolesti poput klamidije, gonoreje i sifilisa mogu biti izlečene. Virusne polno prenosive bolesti kao što su herpes, hepatitis B, HIV, HPV i genitalne bradavice su neizlečive, ali se mogu kontrolisati.
Ako imate neku polno prenosivu bolest, recite potencijalnim partnerima prije nego dođete u seksualni kontakt s njima. Budite jednostavno iskreni.
- Polno prenosive bolesti mogu uzrokovati upalnu bolest karlice, rak grlića maternice, bolesti jetre i neplodnost. Neke se mogu preneti s majke na dete pre, u toku ili nakon rođenja. Trudne žene sa polno prenosivim bolestima imaju takođe veći rizik za pobačaj i prevremeni porođaj. U najgorem slučaju, nelečen sifilis može dovesti do smrti. Manje od jedne trećine lekara rutinski testira pacijente za polno prenosive bolesti. I ne pretpostavljajte da normalan PAPA test znači da ste zdravi. Papa test samo detektuje promene u ćelijama vrata materice, ali nije pouzdan za određene bolesti.

Gonoreja nastaje infekcijom gonokokom. Kod muskaraca se manifestuje kapanjem gnoja iz polnog uda. Pri mokrenju postoji pečenje. Kod zena zbog kratkoce mokracne cevi cesto protice prikriveno. Novorodjance moze dobiti konjuktivitis ako porodilja ima gonoreju. Lecenje ovih bolesti vrsi se odgovarajucim antibioticima uz pojacanu higijenu polnih organa.



Kandidijaza najcesci uzrocnik ove infekcije je *Candida albicans*, gljivica koja prirodno zivi u vagini. Pod razlicitim uticajima, na primer pri lecenju antibioticima ili kod pada imuniteta, pod uticajem sunca dolazi do razmnozavanja gljivice.

Simptomi: odrazava se vrlo neugodnim svrabom i belim, gustim sekretom s grudencima. Polni odnos je bolan, a za vreme mokrenja javlja se zarenje. Kod muskaraca se bolest najcesce odrazava svrabom glavica penisa.



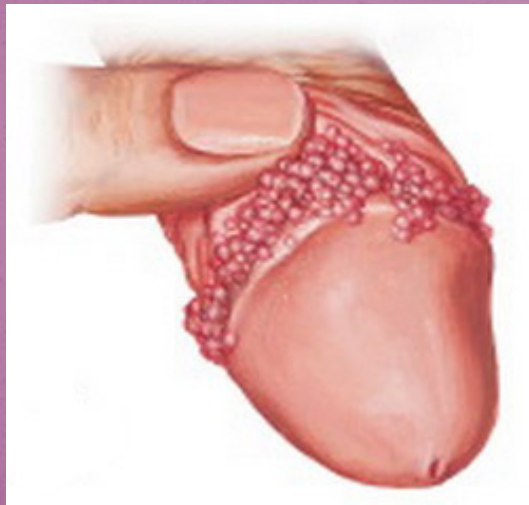
Klamidijske infekcije neizleciva boleost moze
uzrokovati upalu jajovoda sto ima za posledicu
neplodnost. Moze se prosiriti na matericu i jajnike. Kod
novorodjenceta moze izazvati konjunktivitis ili upalu
pluca.

Simptomi: kod zena se najcesce javlja sekret i bolovi pri
mokrenju. Kod muskaraca odrazavase sekretom i
pecenjem pri mokrenju. Postoji opasnost da se boleost
prosiri na testise, semenovod i na prostatu.



Siljati kondilomi ili genitalne bradavice. Opasni su ukoliko se povezuju sa pojavom raka materice.

Simptomi: kod muskaraca se javljaju na grlicu penisa, a kod zena na malim usnama i po celoj površini vagine, kao i oko cmara ili na karlici.



Neophodnost za seksualnim vaspitanjem

- Seksualno vaspitanje pocinje od prvog dana zivota. Razvitkom licnosti razvija se I njegova polna komponenta. U pubertetu dete ulazi sa stavovima, saznanjem, emocijama, zabludama, razocarenjem i drugim sadrzajima iz oblasti seksualnosti.
- Seksualno vaspitanje je drustevna potreba. Treba osposobiti coveka za polni zivot, da bude koristan za zajednicu, znaci razviti zdrav, zreo, realan i socijalno pozitivan osecaj.
- Roditelji i drugi vaspitaci treba pred decom da budu iskreni i otvoreni kada je rec o pitanjima koja se ticu polnog zivota.