

Идея: Мирослава Андрущенко, Оксана Матияш  
Дизайн: Ольга Миколайчук.

© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2013  
Распространяется бесплатно. Тираж 10 000 экз.

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

**Круглосуточный бесплатный телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:  
0 800 500 451**

**Советы о женской интимной гигиене**



## Советы о женской интимной гигиене

*Следи за своим здоровьем! Забота об интимной гигиене позволит тебе избежать заболеваний, передающихся половым путем.*

Влагалищные выделения – естественное явление для женщин. У здоровой женщины они вязкие, прозрачные или желто-белые. Густые, с неприятным запахом выделения говорят о наличии инфекции. В этом случае нужно обратиться к врачу.

Несколько простых правил для сохранения интимного здоровья:

- Для интимной гигиены лучше всего использовать прохладную или чуть теплую воду. Чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода, движения рук и водяная струя должны быть в направлении спереди назад (это касается и туалетной бумаги).
- Не направляй сильную струю воды во влагалище – она не только вымывает защитную смазку, но и способствует попаданию болезнетворных бактерий, создавая риск воспалений. Влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы не поцарапать нежную слизистую оболочку. Мылом можно мыть только кожу вокруг входа во влагалище.

- Чрезмерная чистоплотность вредна: если принимать душ с мылом после каждого сексуального контакта, нарушится защитный кислотный баланс кожи. Есть много препаратов-антисептиков для местной обработки влагалища («Линкомистин», «Мирамистин», «Хлоргексидин», «Цитеал» и др.) **Но помни, что длительное и частое их использование может привести к дисбактериозу влагалища, когда вымывается хорошая флора, а на её месте появляется плохая. Микробы проникают в шейку матки или в матку и инфицируют их.**

Помни! Даже самая нормальная микрофлора не может гарантировать полной защиты от заболеваний. В основном это достигается *путем постоянного и правильного использования презервативов.*

**Секс и менструация – плохо сочетаются. Лучше всего вообще не вступать в половые отношения в это время или предлагать оральный секс. Во время менструации влагалище особенно восприимчиво к возбудителям инфекций и бактериям.**