



HIGIENE

i sexualitat segura



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

Com tenir cura de la meva higiene íntima?

- Només cal rentar la part externa dels genitals (pubis). El millor és fer servir aigua i eixugar-se bé amb una tovallola. Pots emprar sabó íntim si et fa sentir millor.
- S'ha d'evitar tota mena de rentat vaginal intern (dutxes, irrigacions...) perquè alteren les teves defenses naturals davant les infeccions.
- No facis servir mai preparats de iode (com ara Betadine®), et poden produir picor i reaccions al·lèrgiques.

Amb què em puc rentar la boca després del sexe oral?

- Usa aigua amb unes gotes (3 o 5) d'aigua oxigenada. No facis servir col·lutoris bucals perquè irriteren la boca i no prevenen les infeccions.
- Abans i després del sexe oral no et rentis les dents amb raspall, et podria causar petites ferides que serien una via d'entrada d'infeccions.

Fes servir sempre el preservatiu en les teves relacions, fins i tot en el sexe oral.

Quan puc emprar lubricant?

- Pots emprar lubricant en tota relació sexual de penetració.
- Utilitza sempre un lubricant soluble en aigua (com la glicerina) o a base de silicona.
- No facis servir mai un lubricant greixós (olis per a infants, locions, cremes de bellesa, vaselina) perquè es pot trencar el preservatiu.

Utilitza'l sempre en les relacions de penetració anal per evitar el trencament del preservatiu.

Els lubricants i els espermicides dels preservatius perjudiquen la gola i la boca?

- Els lubricants no tenen cap efecte perjudicial.
- Els espermicides poden produir irritacions, envermelliment i picor en algunes persones.

La saliva és un lubricant natural.

Què puc fer quan estic molt irritada?

- **Consulta un metge si**
 - en 2 o 3 dies no millores;
 - la irritació ve acompanyada de flux abundant, de color groc o que fa mala olor;
 - notes una o més ferides a la pell.
- **Recorda:**
 - no t'eixuguis amb paper higiènic;
 - neteja't amb aigua clara i eixuga't amb una tovallola;
 - fes servir, sempre que puguis, roba interior de cotó.
- Per evitar irritacions pots usar una mica de lubricant hidrosoluble amb el preservatiu.

**| No facis servir òvuls vaginals
ni antibiòtics pel teu compte.**

Puc emprar esponges vaginals durant la regla?

- No és recomanable perquè augmenta el risc de provocar infeccions a l'interior de la vagina.
- Si tot i això decideixes usar-les, han de ser antisèptiques, sense espermicida i les has de canviar en cada relació sexual.
- Encara que facis servir esponja, no t'oblidis d'utilitzar també el preservatiu (femení o masculí).



Què puc fer per evitar un embaràs?

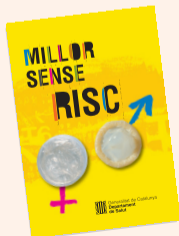
- El preservatiu (masculí o femení) és l'únic mètode anticonceptiu que alhora protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS), del virus de la immunodeficiència humana (VIH) i evita embarassos no desitjats.
- Cap altre mètode protegeix contra les infeccions de transmissió sexual ni contra el VIH.
- El DIU (dispositiu intrauterí) no és recomanable en el treball sexual. Augmenta el risc de complicacions en cas de patir una ITS.
- Si vols usar doble mètode anticonceptiu, la millor opció és la combinació de preservatiu i algun altre mètode que et recomanarà el teu ginecòleg o ginecòloga.



Què puc fer si es trenca el preservatiu?

- Acudeix a un centre sanitari abans que passin 72 hores: pots demanar la pastilla de l'endemà (anticoncepció d'emergència) per evitar un embaràs i tractament preventiu contra el VIH.
- El trencament de preservatiu pot ser causa de malalties infeccioses. És important que et facis les proves necessàries per descartar-les.
- Els sabons antisèptics no et protegeixen d'infeccions ni d'embarassos.

**És aconsellable que et vacunis
contra l'hepatitis A i B.
Vés a un centre sanitari.**



Què puc fer per interrompre un embaràs?

- Primer confirma l'embaràs amb un test.
- La interrupció d'un embaràs s'ha de fer sempre sota control mèdic. No hi ha remeis abortius naturals segurs per a la teva salut.
- No facis servir mai medicaments per avortar pel teu compte perquè et poden produir forts dolors, hemorràgies, ruptura uterina i malformacions en el fetus sense provocar l'avortament.
- Després d'un avortament segueix els consells del teu ginecòleg o ginecòloga.

Per informar-te'n, adreça't a un centre de planificació, un centre de salut o una ONG.

Telèfons d'interès

Població	Entitat	Telèfon
Barcelona	ABITS	677 51 71 66
Barcelona	Àmbit Prevenció	93 317 70 59 / 648 82 55 93
Barcelona	APIP	93 442 09 17
Barcelona	Genera	93 329 60 43
Barcelona	Metges del Món	93 289 27 15
Barcelona	Stop Sida	902 10 69 27
Calella	Programa Carretera	659 90 95 97
Girona	ACAS	972 21 92 82
Granollers	Dona x Dona	676 62 73 64
Lleida	Assoc. Anti Sida de Lleida	973 26 11 11
Lleida	Fundació Mercè Fontanilles	973 23 63 84
Manresa	Assoc. La Llum del Bages	655 38 95 46
Sabadell	Actuavallès - ACTUEM	93 727 19 00
Tortosa	Fundació Dr. Ferran	977 51 91 00 - ext. 2277

SIDA
900 212222
Informació confidencial i gratuïta



Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

Amb la participació de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis

