

# Higiene Sexual en las Mujeres:

Usa jabón neutro sin olor.



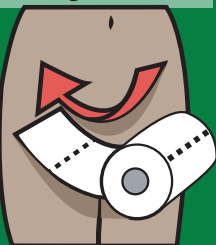
Cambia tu ropa interior diariamente y usa preferentemente de algodón.



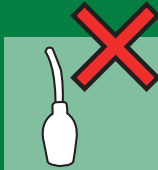
Al menstruar debes cambiar tu toalla, copa o tampón cada 4 horas.



Cuando vayas al baño debes limpiarte con papel higiénico de adelante hacia atrás a fin de evitar que las heces fecales ensucien tu vagina.



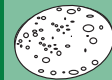
Se trata de **TODAS** las acciones que necesitas llevar a cabo para conservar tu salud y limpieza corporal, así como prevenir infecciones sexuales por falta de esta.



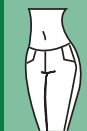
Di **NO** a las duchas vaginales.



Usar desodorantes vaginales puede desequilibrar el PH de tu zona íntima.



Evita las esponjas para la limpieza de tu vagina, ya que acumulan gérmenes.



Si usas ropa ajustada puede generar rozaduras y/o comezón o escozor.

Otro aspecto muy importante es conocer tu cuerpo y, sobre todo **ACEPTARLO** y **QUERERLO**, esto será posible conociendo tus órganos sexuales y su funcionamiento. Para ello debemos realizar una exploración y necesitamos:

Espejo



Manos limpias



Al igual que las diferencias como el cabello y el color de la piel, tus órganos sexuales pueden ser distintos a los de otras chicas.

Labios Mayores

Labios Menores

Ano

Clítoris

Uretra

Introíto Vaginal

# Higiene Sexual en los Hombres:

Mantener buenos hábitos de higiene te permitirán conservar tu **SALUD** y prevenir la aparición de enfermedades e infecciones.

Usa jabón neutro o sin olor.



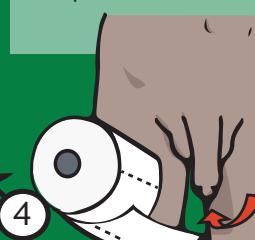
El baño diario y usar desodorante son importantes para evitar el mal olor.



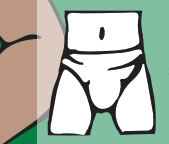
Si no te hicieron la circuncisión\* tienes que echar el prepucio hacia atrás para lavar muy bien con agua y jabón.



Cuando vayas al baño puedes utilizar papel higiénico para limpiar el exceso de orina.



Cambia tu ropa interior y exterior todos los días.



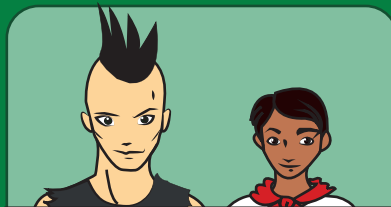
Procura que tu ropa interior sea de algodón y no tan ajustada.



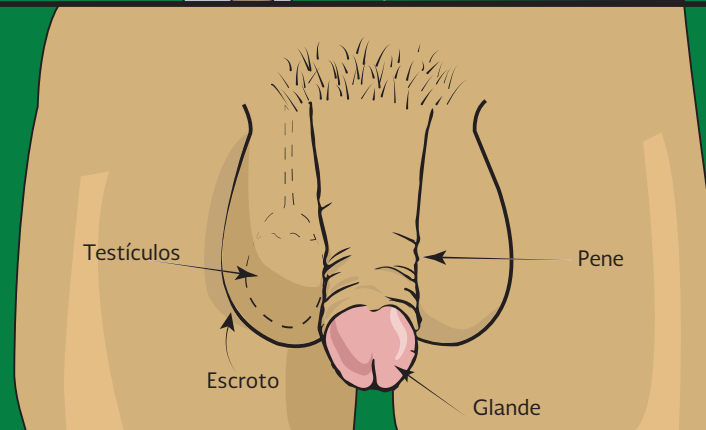
No te alarmes si uno de tus testículos está más arriba que el otro.

\*Cirugía que consiste en retirar la piel que cubre la cabeza del pene.

Para mejorar tu higiene debes conocer tu cuerpo y órganos sexuales. La forma más sencilla es buscar un espejo (tener las manos limpias) e identificar cada parte.



Tal como la personalidad, gustos y rasgos físicos varían de persona a persona, tu cuerpo puede ser distinto al de otros jóvenes de tu edad.



Consulta la página:

[www.gob.mx/salud/cnegsr](http://www.gob.mx/salud/cnegsr)  
[www.gob.mx/comolehago](http://www.gob.mx/comolehago)  
[www.gob.mx/conapo/](http://www.gob.mx/conapo/)

Llama a PLANIFICATEL: 01 800 6 24 64 64

“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.”

# Higiene Sexual en: Mujeres y Hombres



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN  
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL  
DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SALUD REPRODUCTIVA

