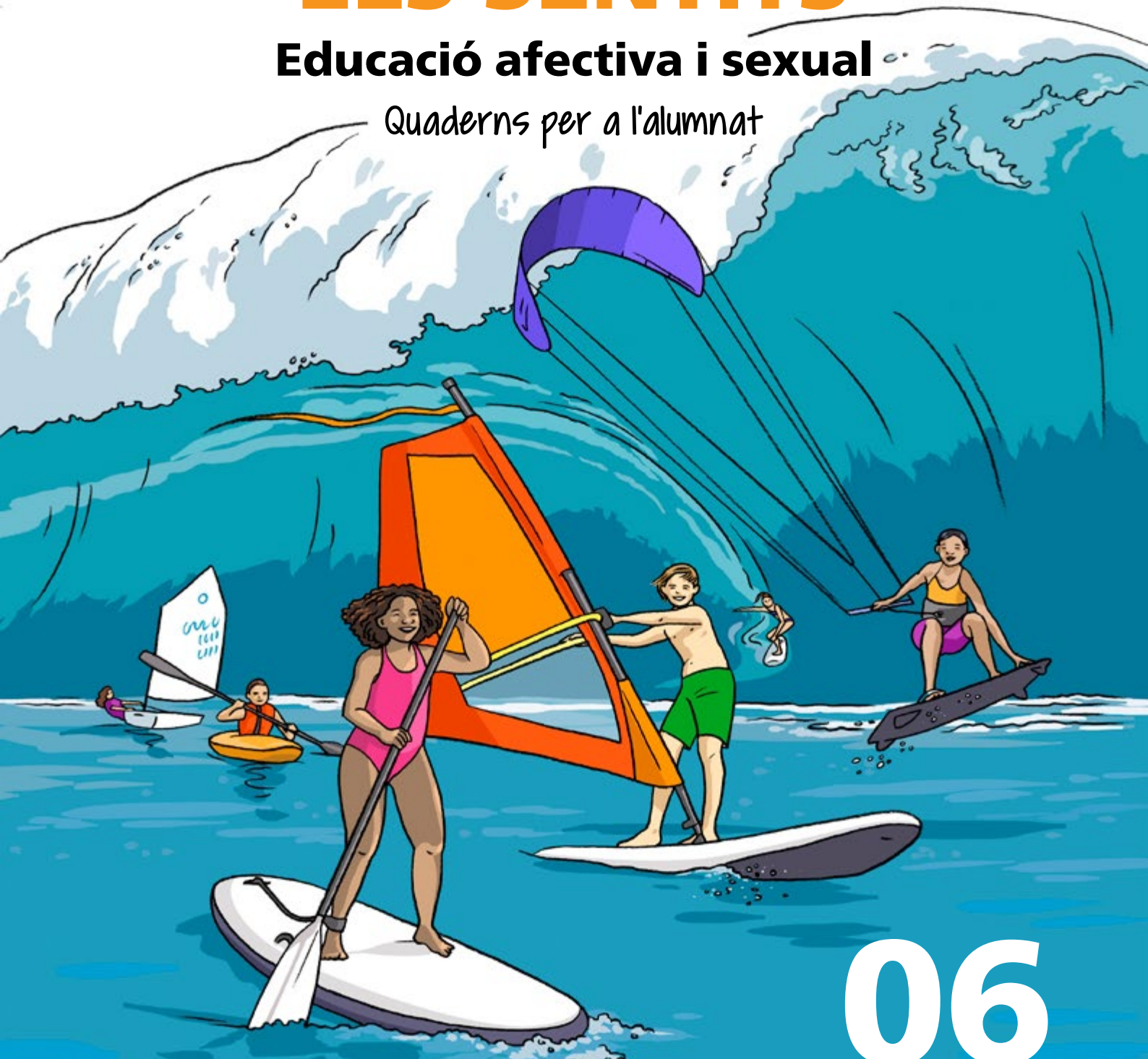


AMB TOTS ELS SENTITS

Educació afectiva i sexual

Quaderns per a l'alumnat



06

LA SEXUALITAT I EL TEU COS

La higiene dels genitals

Pots practicar tot el que aprenguis en aquest quadernet a:

<https://view.genial.ly/651c530efaab7c00110a9e50>



Autoria

Antonia María Tomás Vidal
Margalida Ordinas Vaquer

Revisió

Ana María Amengual Rigo
María Luisa Ramis Torres

Il·lustració

Margalida Vinyes Domínguez

Disseny i maquetació

Elisa Ruiz Gil

Assessorament lingüístic

Francesc Esteve i Beneito



Palma, setembre de 2023



Programa finançat pel Ministeri d'Educació i Formació Professional

Els genitals externs estan en una zona on proliferen molts microorganismes i que té un microclima de calor i humitat que facilita el creixement de microorganismes que poden produir infeccions. Per aquest motiu, mantenir una bona higiene dels genitals externs és important per a la salut.

La higiene del penis

El penis s'ha de netejar diàriament i sempre que per qualsevol motiu es consideri necessari amb sabó suau o neutre. És important retirar el prepuci completament, fent-lo cap enrere, sense forçar el fre, per poder netejar bé les secrecions que s'acumulen al gland. També s'ha de rentar bé, amb aigua i sabó, la resta del penis i els testicles.

Al voltant del gland, davall el prepuci, hi ha unes glàndules que segreguen una substància anomenada *esmegma*. Si aquesta substància s'acumula, pot produir mala olor, irritació i infeccions

La higiene de la vulva

També s'ha de fer diàriament amb sabó suau o neutre i cada cop que sigui necessari (per exemple, en el cas de tenir la menstruació). S'ha de netejar de davant cap enrere, per no introduir gèrmens de la zona anal a la vagina ni a la uretra.

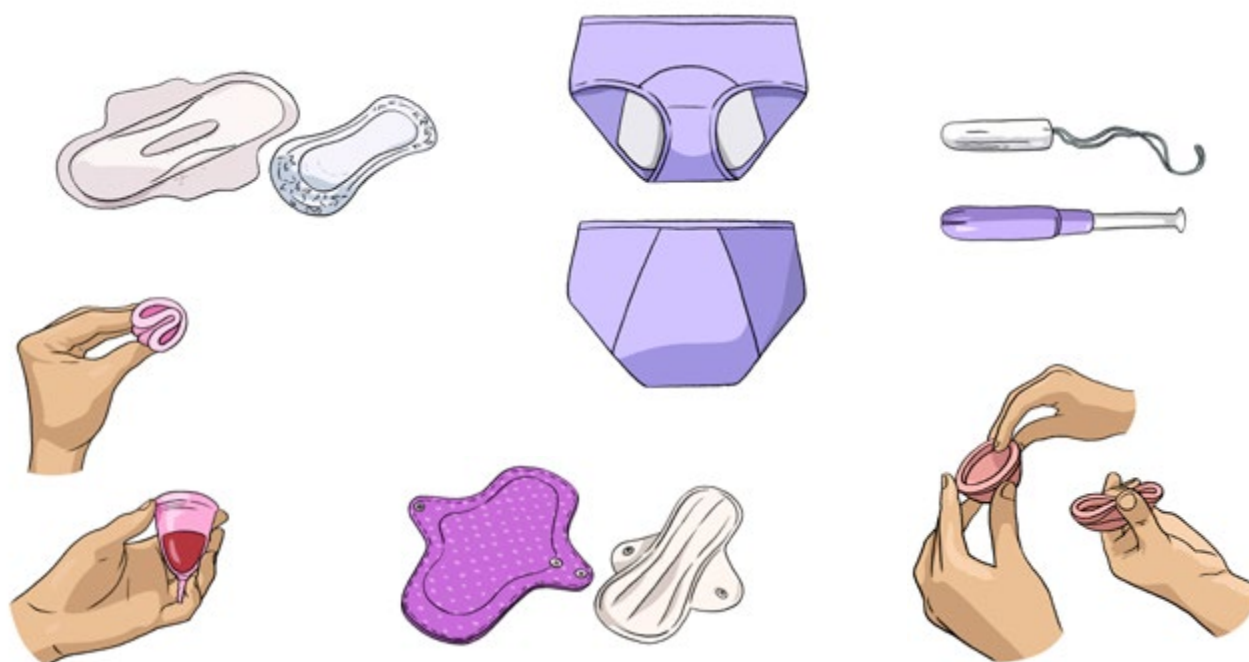
És important evitar que els bacteris de l'anus entrin en contacte amb els orificis vaginal i uretral

Durant la menstruació (o regla) és necessària la utilització de productes d'higiene específics.

A l'annex estan detallats els productes d'higiene menstrual que hi ha en l'actualitat. Cada un dels productes té avantatges i inconvenients. Ara coneixerem els que s'utilitzen més habitualment:

- ▶ compresa i salvaslip d'un sol ús
- ▶ compresa i salvaslip reutilitzable
- ▶ bragues menstruales
- ▶ tampó
- ▶ copa menstrual i disc menstrual

Per evitar infeccions, és molt important rentar-se les mans abans i després d'utilitzar aquests productes



Amb la informació de l'annex, emplena de forma resumida la graella següent:

<i>imatge</i>	<i>nom</i>	<i>col·locació</i>	<i>avantatges</i>	<i>inconvenients</i>

Escriu en el requadre quin dels productes triaries i per què.



ANNEX.

FITXES DELS PRODUCTES D'HIGIENE MENSTRUAL

Fitxa I. Les compreses i els salvaslips d'un sol ús



Com són?

Tenen forma rectangular i estan elaborades per una làmina impermeable de plàstic; un nucli absorbent, a partir de cel·lulosa i polímers superabsorbents, i una capa superior, la que està en contacte amb el cos, composta de plàstic no biodegradable. De vegades també poden dur perfum o sistemes de control d'olor.

Tenen diferents mides i poden ser amb ales o sense, per fer servir de dia o de nit. Les compreses amb ales se subjecten millor a les bragues i les de nit ofereixen una cobertura més gran a la part posterior.

Els salvaslips tenen les mateixes característiques i s'utilitzen igual que les compreses, la diferència és que són més petits i prims. S'usen els darrers dies de la menstruació, quan hi ha molt poc flux. Algunes persones les utilitzen cada dia per evitar que el seu flux vaginal taqui les bragues. Això pot provocar infecció o fongs, perquè no permeten que aquesta zona transpiri.

Com s'utilitzen?

Abans de col·locar-se'ls cal rentar-se les mans; després es lleva la tira adhesiva i s'estreny amb fermesa sobre la cara interna de les bragues. Si duen ales, es dobleguen cap a la part externa de les bragues.

La freqüència de canvi de la compresa depèn de la quantitat de flux menstrual. Com més abundant sigui el flux, més sovint cal canviar-la per evitar fuites. Es recomana canviar la compresa cada quatre-vuit hores. Segons la quantitat de flux que es tengui, es pot optar per compreses normals, súpers o de nit; com més llarga sigui la compresa, més gran serà la cobertura i la protecció que ofereix.

Després de llevar la compresa, s'ha d'embolicar en paper higiènic i tirar-la als fems o al contenidor especial. No s'ha de tirar mai al vàter, perquè el pot embossar.

Cal rentar-se les mans en acabar.

Quin impacte ambiental tenen?

Tenen un gran impacte ambiental. La majoria de les compreses convencionals estan fabricades amb un percentatge important de plàstic i s'estima que poden tardar fins a vuit-cents anys a desintegrar-se. Si una dona té la menstruació, aproximadament, durant una mitjana de quaranta anys, cinc dies al mes, i utilitza tres o més compreses o tampons cada dia, es calcula que durant la seva vida fèrtil haurà utilitzat i tirat almenys 7.200 compreses o tampons.

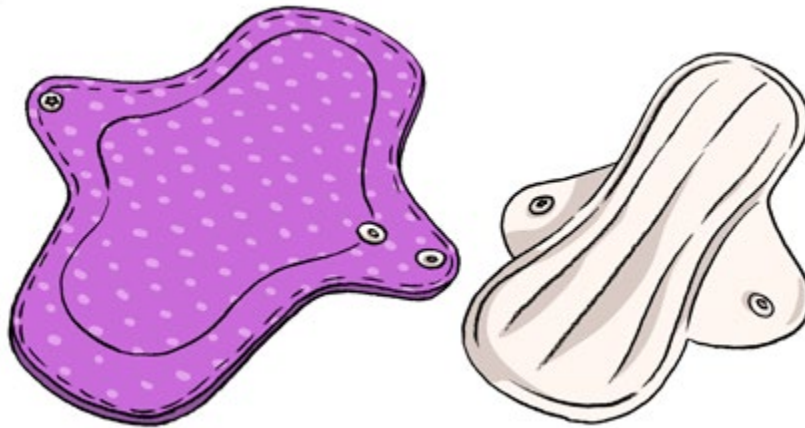
Avantatges

- ▶ Col·locació senzilla, no es necessita pràctica.
- ▶ Són d'un sol ús.

Inconvenients

- ▶ Poden irritar la pell a dones hipersensibles als productes sintètics.
- ▶ No són compatibles amb alguns exercicis com la natació.
- ▶ Tenen una durada limitada, no aguanten tant com els tampons i les copes menstruals.
- ▶ Tenen un gran impacte ambiental.
- ▶ A la llarga, poden sortir econòmicament més cares que les compreses i els salvaslips reutilitzables.

Fitxa 2. Les compreses i els salvaslips reutilitzables



Com són?

Les compreses tenen forma rectangular. El nucli central és d'un teixit natural especial que absorbeix el flux i permet que la sang no traspassi ni taqui. Solen dur ales per poder subjectar-les a les bragues. El principal material usat és el cotó, també n'hi ha de bambú i de fibres sintètiques, per això és important comprovar els components abans de comprar-les. No duen perfums. Poden durar de tres a cinc anys si es cuiden bé.

Els salvaslips tenen les mateixes característiques que les compreses, però són més petits i prims. S'utilitzen els darrers dies de la menstruació, quan hi ha molt poc flux.

Com s'utilitzen?

Abans de fer-les servir, cal rentar-les a mà o a la rentadora sense suavitzant, ja que aquest impermeabilitza les compreses i els fa perdre la capacitat d'absorció.

Abans de manipular la compresa cal rentar-se les mans; després es posa sobre la cara interna de les bragues. Si du ales, es dobleguen cap a la part externa de les bragues i s'uneixen les dues ales mitjançant petits claudàtors que no es noten ni molesten.

La freqüència de canvis de compreses depèn de la quantitat de flux menstrual. Com més abundant sigui el flux, més sovint cal canviar-les per evitar fuites.

Després d'usar-les cal deixar-les en remull en aigua freda o aclarir-les i deixar-les en un lloc airejat fins a ficar-les a la rentadora. S'han de rentar sempre amb aigua freda (l'aigua calenta fixa la sang i la taca no se'n va) amb sabó suau i sense suavitzant. Després de rentar-les es recomana eixugar-les al sol, i així les taques desapareixen. No s'han de ficar mai a l'assecadora.

Quin impacte ambiental tenen?

Són amables amb el medi ambient. Contaminen molt poc perquè la majoria de les compreses i salvaslips reutilitzables estan elaborats amb materials biodegradables.

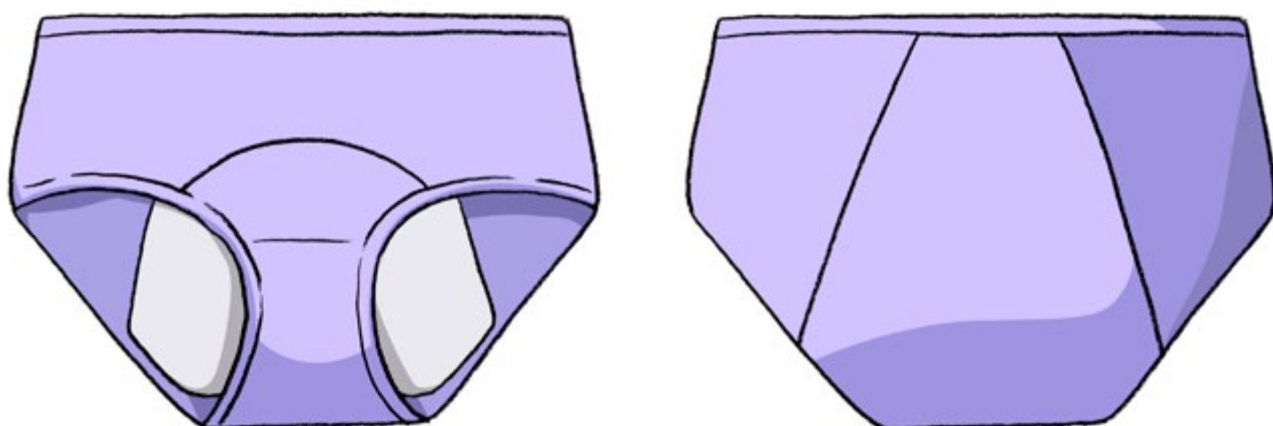
Avantatges

- ▶ Col·locació senzilla, no es necessita pràctica.
- ▶ Les compreses i salvaslips biodegradables no irriten la pell.
- ▶ Les compreses i els salvaslips biodegradables són amables amb el medi ambient.
- ▶ A la llarga, són més econòmiques que les compreses i els salvaslips d'un sol ús.

Inconvenients

- ▶ S'han de rentar.
- ▶ Es mouen més que la compresa d'un sol ús.
- ▶ No són compatibles amb alguns exercicis, com la natació.
- ▶ No aguanten tant com el tampó i la copa menstrual.

Fitxa 3. Producte: les bragues menstruals



Com són?

Tenen l'aspecte d'una braga normal. A dins compten amb una capa absorbent que permet, a més d'absorbir la menstruació, aïllar-la i emmagatzemar-la sense que es produeixin taques a la roba.

Estan fabricades amb un teixit antibacterià, transpirable i que absorbeix el flux menstrual. Algunes estan fabricades amb teixit de bambú, molt sostenible. Poden durar fins a dos o tres anys (unes seixanta rentades).

Com s'utilitzen?

Abans de fer-les servir, cal rentar-les a mà o a la rentadora sense suavitzant, ja que aquest impermeabilitza les bragues i els fa perdre la capacitat d'absorció.

Abans de manipular les bragues cal rentar-se les mans. La freqüència de canvis és de vuit a dotze hores, però depèn de la quantitat de flux que es tengui. Durant els primers dies de la menstruació, és recomanable cerciorar-se cada dues o tres hores que les bragues segueixen absorbint i continuen seques.

Es renten igual que les compreses reutilitzables. Després d'usar-les cal deixar-les en remull en aigua freda o aclarir-les i deixar-les en un lloc airejat fins a ficar-les a la rentadora. S'ha de rentar sempre amb aigua freda (l'aigua calenta fixa la sang i la taca no se'n va) amb sabó suau i sense suavitzant. Després de rentar-les es recomana eixugar-les al sol, i així les taques desapareixen. No s'ha de ficar mai a l'assecadora.

Quin impacte ambiental tenen?

Redueixen la quantitat de residus que normalment es produeixen amb les compreses i els tampons tradicionals.

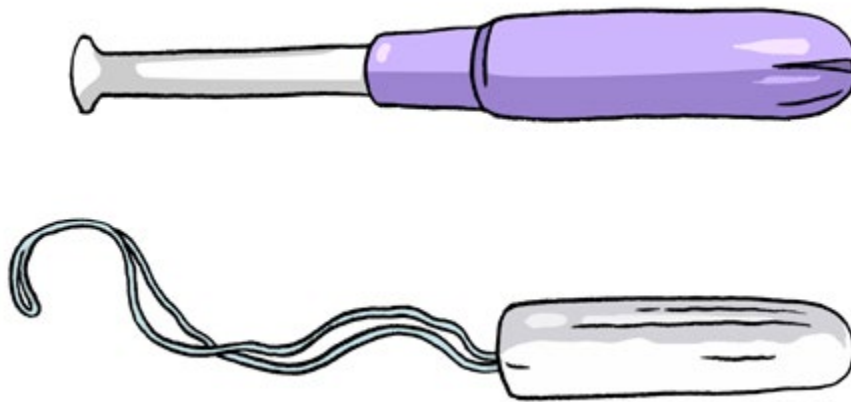
Avantatges

- ▶ Són molt còmodes, no són més gruixudes ni s'inflen o s'humitegen amb la menstruació.
- ▶ S'adapten al cos tant com ho pugui fer qualsevol altre tipus de roba interior.
- ▶ No irriten la pell.
- ▶ Són més ecològiques que les compreses i els tampons d'un sol ús.
- ▶ A la llarga, són més econòmiques que les compreses d'un sol ús o els tampons.

Inconvenients

- ▶ S'han de rentar.
- ▶ Si es duen calçons o calces, s'han de llevar per canviar-les.

Fitxa 4. Els tampons



Com són?

Tenen forma de tub, amb un nucli comprimit de material absorbent. N'hi ha de diferents mides, per poder elegir segons la quantitat de flux. Són d'un sol ús i poden dur aplicador. Hi ha dos tipus de tampons: els no orgànics (els tradicionals) i els orgànics.

Els tampons no orgànics són normalment de cotó no orgànic i raió. De vegades estan recoberts per una malla de material sintètic per evitar el despreniment de fibres dins del cos. Si duen aplicador, aquest és de plàstic o de cartó.

Els tampons orgànics són de cotó, n'hi ha sense aplicador i amb aplicadors de plàstic biodegradable o reutilitzable.

Com s'utilitzen?

Primer, abans de manipular el tampó, cal rentar-se les mans.

Se separen els llavis majors i menors de la vulva i es recolza la punta rodona del tampó (o la punta de l'aplicador) a l'entrada de la vagina. Si no du aplicador, s'empeny el tampó a poc a poc, fins a introduir-lo totalment. No ha de fer mal. Si du aplicador, s'empeny l'èmbol fins que queda el tampó totalment dins la vagina i es retira l'aplicador. Tampoc ha de fer mal.

Els tampons no s'han de notar; si molesten, és que no estan ben col·locats i cal retirar-los i introduir-ne un de nou.

Es canvien cada quatre-vuit hores, segons la quantitat de flux.

S'extreuen del cos estirant el cordó. S'emboliquen amb paper higiènic i es tiren als fems, a les papereres i contenidors especials. No s'han de tirar al vàter perquè podria emboscar les canonades.

Quin impacte ambiental tenen?

Els tampons no orgànics tenen un gran impacte ambiental perquè no són biodegradables. Els tampons orgànics són més amables amb el medi ambient, ja que sí que són biodegradables.

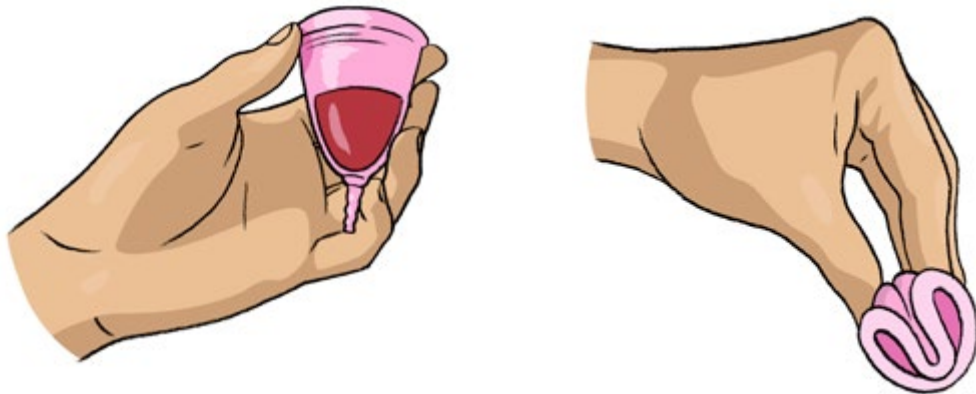
Avantatges

- ▶ Són còmodes i fàcils d'utilitzar amb la pràctica.
- ▶ S'hi pot nedar, encara que poden absorbir un poc d'aigua a la part més externa, i cal canviar-los amb més freqüència.
- ▶ No cal netejar-los, ja que són d'un sol ús.

Inconvenients

- ▶ Es pot presentar sequedat vaginal, perquè la funció principal dels tampons és l'absorció en general. Cal utilitzar la mida més adequada en relació amb la quantitat de flux menstrual.
- ▶ Són cars a llarg termini.
- ▶ Contaminen el medi ambient (els orgànics, bastant menys que els no orgànics).
- ▶ Pot provocar la síndrome del xoc tòxic. Es tracta d'una malaltia greu, però **molt poc freqüent**. Pot passar si es du el tampó durant més de les vuit hores recomanades.

Fitxa 5. La copa menstrual i el disc menstrual



Com és?

La copa menstrual és un recipient de forma cònica de silicona quirúrgica, làtex o elastòmer termoplàstic (TPE) que s'introdueix dins la vagina durant la menstruació, com si fos un tampó. Recull el flux menstrual i crea un entorn de succió adaptant-se a les parets vaginals sense moure's i impedit que la sang surti. N'hi ha de diferents colors, acabats i mides. És reutilitzable fins a uns deu anys.

Com s'utilitza?

És important rentar-se bé les mans amb aigua i sabó abans i després de manipular-la. S'insereix dins la vagina, com si fos un tampó. Algunes duen aplicador per facilitar-ne la col·locació. Per introduir-la, se sosté la copa, s'aplana, es doblega i s'introdueix a poc a poc, amb el bec cap avall. Un cop a dins, es mou un poc perquè s'hi ajusti. Per facilitar-ne la col·locació es pot utilitzar una mica de lubricant. Les primeres vegades pot ser que costi una mica, fins que se li agafa pràctica.

Es retira amb compte, estirant suaument la base o la tira, tot i que, de vegades, cal fer una mica de pressió lateral amb el dit, perquè perdi el buit. Després, se'n buida el contingut, es renta amb aigua i es col·loca una altra vegada.

En finalitzar el període menstrual, es recomana rentar-la, esterilitzar-la per eliminar els microorganismes, i guardar-la en una bosseta de cotó, lluny de temperatures extremes. Hi ha fabricants que també aconsellen esterilitzar-la o rentar-la amb aigua bullent abans del primer ús.

Hi ha productes per a la neteja i manteniment de les copes, com tovallolletes compactades, reservoris que permeten esterilitzar-la al microones i pastilles esterilitzadores en aigua freda.

Quin impacte ambiental té?

És reutilitzable fins a uns deu anys, per la qual cosa és molt més amable amb el medi ambient que altres productes.

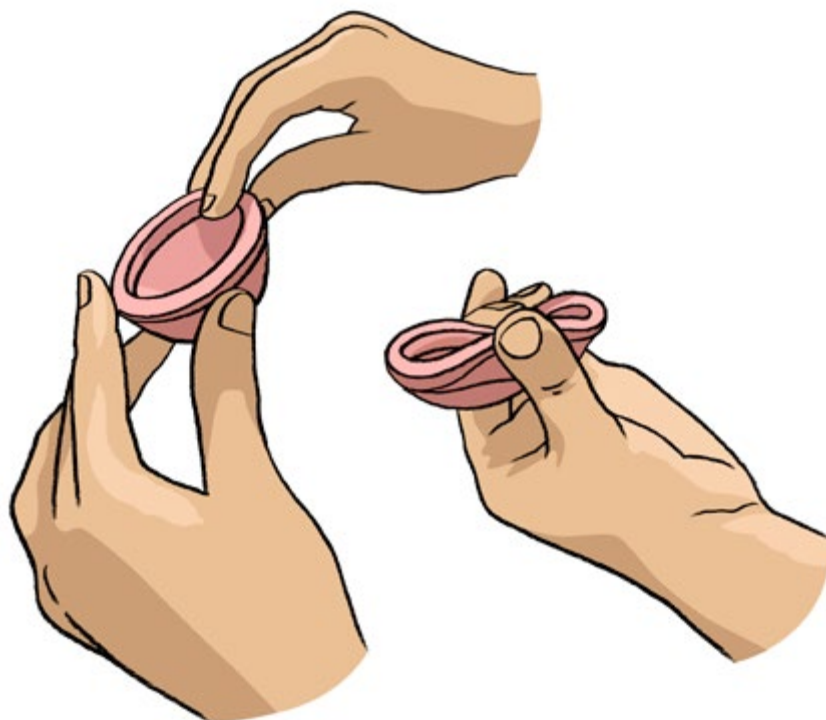
Avantatges

- ▶ Es pot dur fins a dotze hores seguides (dia i nit), del primer al darrer dia del cicle. Encara que es recomana buidar-la cada quatre-sis hores si es té molt de flux menstrual.
- ▶ Arreplega més quantitat de pèrdues menstruals que qualsevol altre producte d'higiene menstrual.
- ▶ No té contraindicacions ni efectes secundaris.
- ▶ No irrita la pell ni provoca alteracions a la flora ni a la mucosa vaginal.
- ▶ No conté cap producte químic.
- ▶ És més econòmica que altres productes. De mitjana, una dona gasta al voltant de 1.400 euros en productes d'higiene íntima al llarg de la seva vida. Una copa menstrual pot costar entre vint i trenta euros i es pot fer servir fins a deu anys.

Inconvenients

- ▶ Les copes de làtex estan contraindicades per a persones al·lèrgiques a aquest producte.
- ▶ S'ha d'esterilitzar després de cada període menstrual.
- ▶ Pot resultar una mica complicada de col·locar, sobretot al principi.
- ▶ En retirar-la es poden tacar les mans o la roba. S'hi ha d'anar amb cura per evitar-ho.
- ▶ També pot propiciar, encara que **molt rarament**, el xoc tòxic. Per evitar-ho, la copa s'ha de buidar com a mínim cada dotze hores i entre cicles menstruals s'ha d'esterilitzar i desar en un lloc net.

Fitxa 6. El disc menstrual



Té la mateixa funció que la copa, però compta amb un disseny més pla, en forma de disc, que s'introdueix per la vagina fins a col·locar-se just a sota de la cèrvix (la part final del coll de l'úter). Està fet de silicona hipoal·lèrgica. S'ha de canviar més sovint que la copa menstrual perquè és més petit. També s'esterilitza entre períodes i dura uns dos anys.