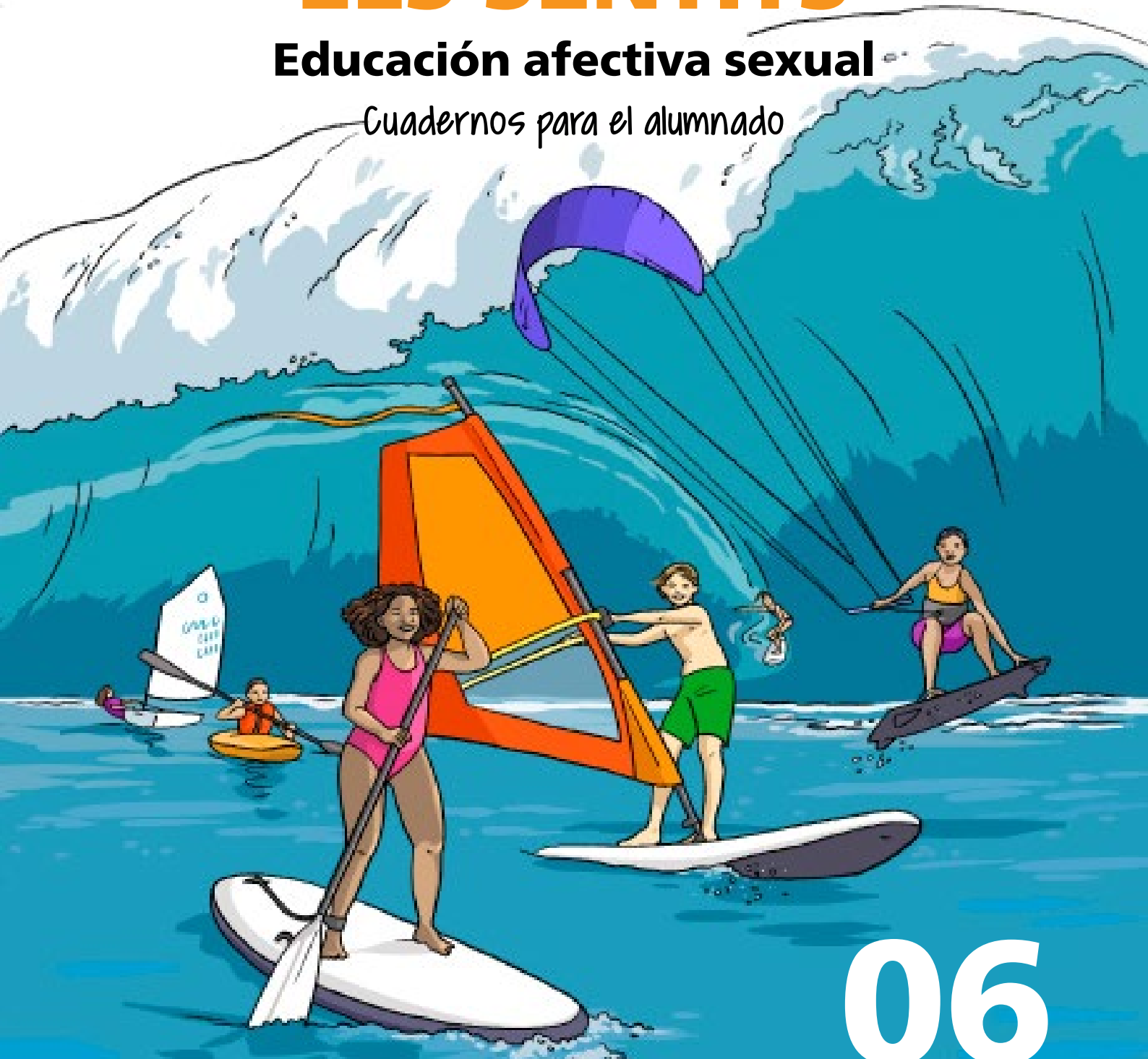


AMB TOTS ELS SENTITS

Educación afectiva sexual

Cuadernos para el alumnado



06

LA SEXUALIDAD Y TU CUERPO

La higiene de los genitales

Puedes practicar todo lo que aprendas en este cuadernillo en:

<https://view.genial.ly/6555ba8fbf41280011016669>



Autoría

Antonia María Tomás Vidal
Margalida Ordinas Vaquer

Revisión

Ana María Amengual Rigo
María Luisa Ramis Torres

Ilustración

Margalida Vinyes Domínguez

Diseño y maquetación

Elisa Ruiz Gil

Asesoramiento lingüístico

Francesc Esteve i Beneito



Palma, septiembre de 2023



Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional

Los genitales externos están en una zona donde proliferan muchos microorganismos y que tiene un microclima de calor y humedad que facilita el crecimiento de microorganismos que pueden producir infecciones. Por este motivo, mantener una buena higiene de los genitales externos es importante para la salud.

La higiene del pene

El pene hay que limpiarlo diariamente, y siempre que por cualquier motivo se considere necesario, con jabón suave o neutro. Es importante retirar el prepucio completamente, estirándolo hacia atrás, sin forzar el frenillo, para poder limpiar bien las secreciones que se acumulan en el glande. También hay que lavar bien, con agua y jabón, el resto del pene y los testículos.

Alrededor del glande, bajo el prepucio, hay unas glándulas que segregan una sustancia llamada esmegma. Si esta sustancia se acumula, puede producir mal olor, irritación e infecciones

La higiene de la vulva

También hay que hacerla diariamente con jabón suave o neutro, y cada vez que sea necesario (por ejemplo, en el caso de tener la menstruación). Hay que limpiarla de delante hacia atrás, para no introducir gérmenes de la zona anal en la vagina ni en la uretra.

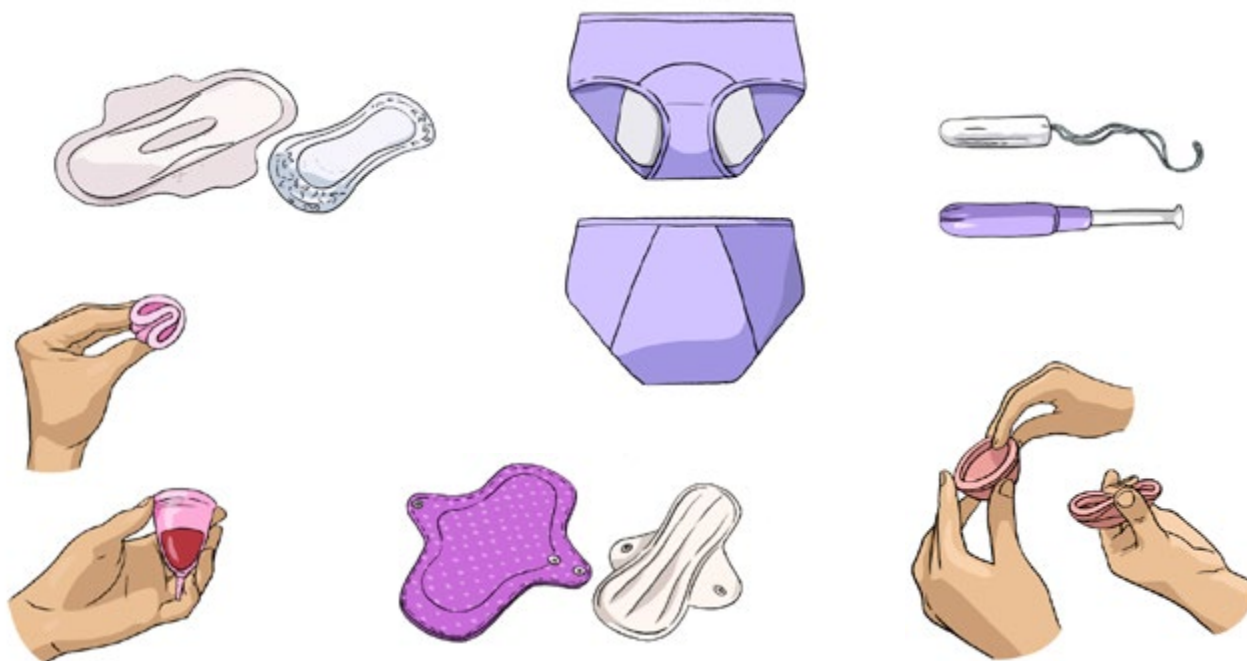
Es importante evitar que las bacterias del ano entren en contacto con los orificios vaginal y uretral

Durante la menstruación (o regla) es necesaria la utilización de productos de higiene específicos.

En el anexo están detallados los productos de higiene menstrual existentes en la actualidad. Cada uno de los productos tiene ventajas e inconvenientes. Ahora conoceremos los que se utilizan más habitualmente:

- ▶ compresa y salvasilip desechable
- ▶ compresa y salvasilip reutilizable
- ▶ bragas menstruales
- ▶ tampón
- ▶ copa menstrual y disco menstrual

Para evitar infecciones, es muy importante lavarse las manos antes y después de utilizar estos productos



Con la información del anexo, rellena de forma resumida el siguiente cuadro:

imagen	nombre	colocación	ventajas	inconvenientes

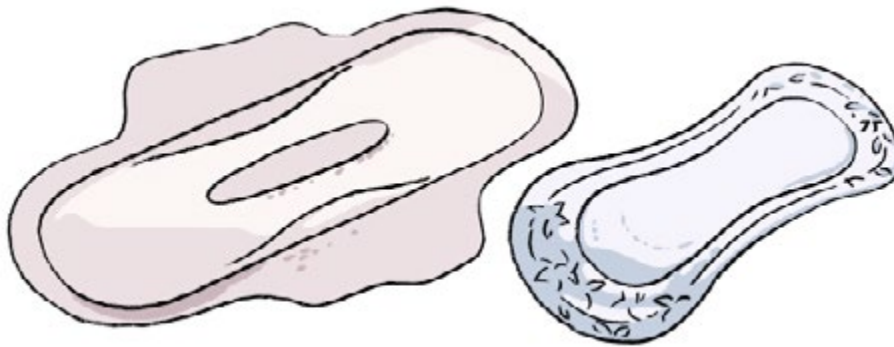
Escribe en el recuadro cuál de los productos elegirías y por qué.



ANEXO.

FICHAS DE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

Ficha I. Las compresas y los salvaslips desechables



¿Cómo son?

Tienen forma rectangular y están elaboradas por una lámina impermeable de plástico; un núcleo absorbente, a partir de celulosa y polímeros superabsorbentes, y una capa superior, la que está en contacto con el cuerpo, compuesta de plástico no biodegradable. A veces también pueden llevar perfume o sistemas de control de olor.

Tienen diferentes tamaños y pueden ser con o sin alas, para usar por el día o por la noche. Las compresas con alas se sujetan mejor a las bragas y las de noche ofrecen una mayor cobertura en la parte posterior.

Los salvaslips tienen las mismas características y se utilizan igual que las compresas, la diferencia es que son más pequeños y delgados. Se usan en los últimos días de la menstruación, cuando hay muy poco flujo. Algunas personas las emplean todos los días para evitar que su flujo vaginal manche las bragas. Esto puede provocar infección u hongos, porque no permiten que esta zona transpire.

¿Cómo se utilizan?

Antes de colocárselos hay que lavarse las manos; después se quita la tira adhesiva y se aprieta con firmeza sobre la cara interna de las bragas. Si llevan alas, se doblan hacia la parte externa de las bragas.

La frecuencia de cambio de la compresa depende de la cantidad de flujo menstrual.

Cuanto más abundante sea el flujo, más a menudo habrá que cambiarla para evitar escapes. Se recomienda cambiar la compresa cada cuatro-ocho horas. Según la cantidad de flujo que se tenga, se puede optar por compresas normales, súper o de noche; cuanto más larga sea la compresa, mayor será la cobertura y la protección que ofrece.

Después de quitar la compresa, se tiene que envolver en papel higiénico y desecharla a la basura o al contenedor especial. No se tienen que tirar nunca al váter, porque se puede atascar.

Hay que lavarse las manos al acabar.

¿Qué impacto ambiental tienen?

Tienen un gran impacto ambiental. La mayoría de las compresas convencionales están fabricadas con un porcentaje importante de plástico y se estima que pueden tardar hasta ochocientos años en desintegrarse. Si una mujer tiene la menstruación, aproximadamente, durante una media de cuarenta años, cinco días al mes, y utiliza tres o más compresas o tampones al día, se calcula que durante su vida fértil habrá utilizado y desechado al menos 7.200 compresas o tampones.

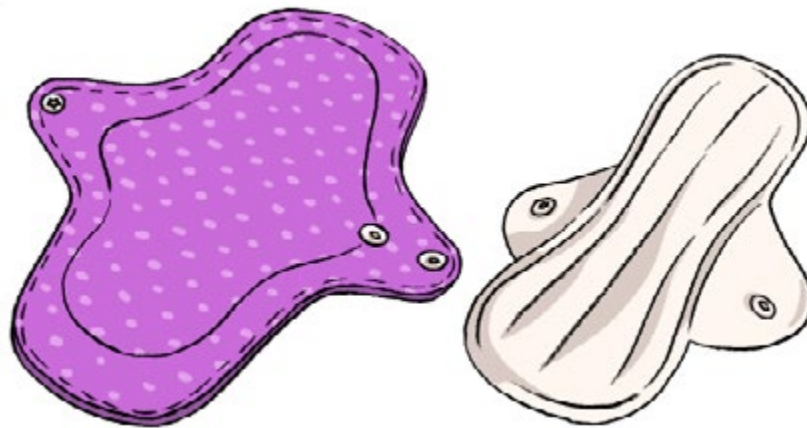
Ventajas

- ▶ Colocación sencilla, no se necesita práctica.
- ▶ Son desechables.

Inconvenientes

- ▶ Pueden irritar la piel a mujeres hipersensibles a los productos sintéticos.
- ▶ No son compatibles con algunos ejercicios, como la natación.
- ▶ Tienen una duración limitada, no aguantan tanto como los tampones y las copas menstruales.
- ▶ Tienen un gran impacto ambiental.
- ▶ A la larga, pueden salir económicamente más caras que las compresas y los salvavlips reutilizables.

Ficha 2. Las compresas y los salvaslips reutilizables



¿Cómo son?

Las compresas tienen forma rectangular. El núcleo central es de un tejido natural especial que absorbe el flujo y permite que la sangre no traspase ni manche. Suelen llevar alas para poder sujetarlas a las bragas. El principal material usado es el algodón, también las hay de bambú y de fibras sintéticas, por eso es importante comprobar los componentes antes de comprarlas. No llevan perfumes. Pueden durar de tres a cinco años si se cuidan bien.

Los salvaslips tienen las mismas características que las compresas, pero son más pequeños y delgados. Se utilizan los últimos días de la menstruación, cuando hay muy poco flujo.

¿Cómo se utilizan?

Antes de emplearlas, hay que lavarlas a mano o en la lavadora sin suavizante, pues este impermeabiliza las compresas y les hace perder su capacidad de absorción.

Antes de manipular la compresa hay que lavarse las manos; después se pone sobre la cara interna de las bragas. Si lleva alas, se doblan hacia la parte externa de las bragas y se unen las dos alas mediante pequeños corchetes que no se notan ni molestan.

La frecuencia de cambio de compresas depende de la cantidad de flujo menstrual. Cuanto más abundante sea el flujo, más a menudo habrá que cambiarlas para evitar escapes.

Después de usarlas hay que dejarlas en remojo en agua fría o aclararlas y dejarlas en un sitio aireado hasta meterlas en la lavadora. Se lavarán siempre con agua fría (el agua caliente fija la sangre y la mancha no se va) con jabón suave y sin suavizante. Después de lavarlas se recomienda secarlas al sol, y así las manchas desaparecen. No hay que meterlas nunca en la secadora.

¿Qué impacto ambiental tienen?

Son amables con el medio ambiente. Contaminan muy poco porque la mayoría de las compresas y salvaslips reutilizables están elaborados con materiales biodegradables.

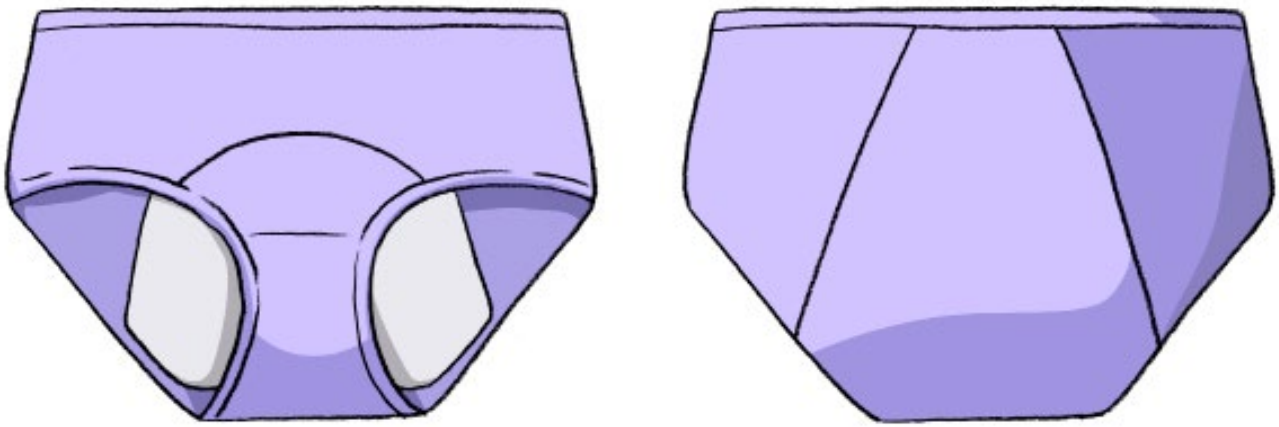
Ventajas

- ▶ Colocación sencilla, no se necesita práctica.
- ▶ Las compresas y salvaslips biodegradables no irritan la piel.
- ▶ Las compresas y los salvaslips biodegradables son amables con el medio ambiente.
- ▶ A la larga, son más económicas que las compresas y los salvaslips desechables.

Inconvenientes

- ▶ Se tienen que lavar.
- ▶ Se mueven más que la compresa de usar y tirar.
- ▶ No son compatibles con algunos ejercicios, como la natación.
- ▶ No aguantan tanto como el tampón y la copa menstrual.

Ficha 3. Producto: las bragas menstruales



¿Cómo son?

Tienen el aspecto de una braga normal. Adentro cuentan con una capa absorbente que permite, además de absorber la menstruación, aislarla y almacenarla sin que se produzcan manchas en la ropa.

Están fabricadas con un tejido antibacteriano, transpirable y que absorbe el flujo menstrual. Algunas están fabricadas con tejido de bambú, muy sostenible. Pueden durar hasta dos o tres años (unos sesenta lavados).

¿Cómo se utilizan?

Antes de usarlas, hay que lavarlas a mano o en la lavadora sin suavizante, pues este impermeabiliza las bragas y les hace perder su capacidad de absorción.

Antes de manipular las bragas hay que lavarse las manos. La frecuencia de cambio es de ocho a doce horas, pero depende de la cantidad de flujo que se tenga. Durante los primeros días de la menstruación, es recomendable cerciorarse cada dos o tres horas de que las bragas siguen absorbiendo y continúan secas.

Se lavan igual que las compresas reutilizables. Después de emplearlas hay que dejarlas en remojo en agua fría o aclararlas y dejarlas en un sitio aireado hasta meterlas en la lavadora. Hay que lavarlas siempre con agua fría (el agua caliente fija la sangre y la mancha no se va) con jabón suave y sin suavizante. Después de lavarlas se recomienda secarlas al sol, y así las manchas desaparecen. No hay que meterlas nunca en la secadora.

¿Qué impacto ambiental tienen?

Reducen la cantidad de residuos que normalmente se producen con las compresas y los tampones tradicionales.

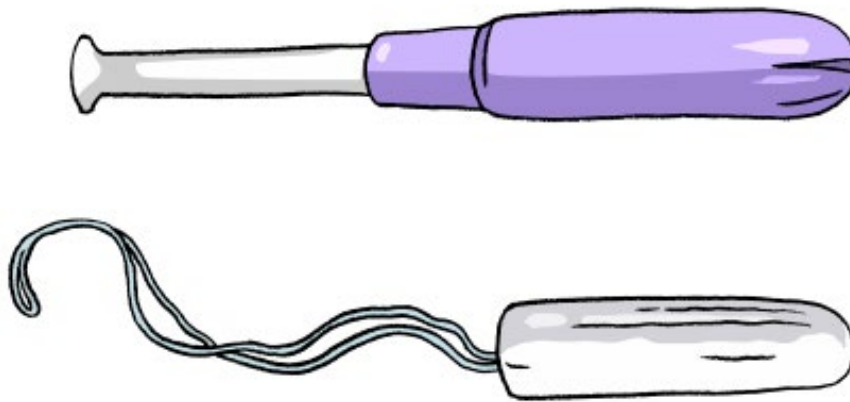
Ventajas

- ▶ Son muy cómodas, no son más gruesas ni se hinchan o humedecen con la menstruación.
- ▶ Se adaptan al cuerpo tanto como lo pueda hacer cualquier otro tipo de ropa interior.
- ▶ No irritan la piel.
- ▶ Son más ecológicas que las compresas y los tampones de usar y tirar.
- ▶ A la larga, son más económicas que las compresas desechables o los tampones.

Inconvenientes

- ▶ Hay que lavarlas.
- ▶ Si se llevan pantalones o medias, hay que quitárselas para cambiarlas.

Ficha 4. Los tampones



¿Cómo son?

Tienen forma de tubo, con un núcleo comprimido de material absorbente. Los hay de diferentes tamaños, para poder elegir según la cantidad de flujo. Son desechables y pueden llevar aplicador. Hay dos tipos de tampones: los no orgánicos (los tradicionales) y los orgánicos.

Los tampones no orgánicos son normalmente de algodón no orgánico y rayón. A veces están recubiertos por una malla de material sintético para evitar el desprendimiento de fibras dentro del cuerpo. Si llevan aplicador, este es de plástico o de cartón.

Los tampones orgánicos son de algodón, los hay sin aplicador y con aplicadores de plástico biodegradable o reutilizable.

¿Cómo se utilizan?

Primero, antes de manipular el tampón, hay que lavarse las manos.

Se separan los labios mayores y menores de la vulva y se apoya la punta redonda del tampón (o la punta del aplicador) a la entrada de la vagina. Si no lleva aplicador, se empuja el tampón despacio, hasta introducirlo totalmente. No debe hacer daño. Si lleva aplicador, se empuja el émbolo hasta que quede el tampón totalmente dentro de la vagina, y se retira el aplicador. Tampoco debe doler.

Los tampones no se tienen que notar; si molestan, es que no están bien colocados y hay que retirarlos e introducir uno de nuevo.

Se cambian cada cuatro-ocho horas, según la cantidad de flujo.

Se extraen del cuerpo estirando del cordón. Se envuelven con papel higiénico y se tiran a la basura, a las papeleras y contenedores especiales. No hay que tirarlos al váter porque podrían atascar las tuberías.

¿Qué impacto ambiental tienen?

Los tampones no orgánicos tienen un gran impacto ambiental porque no son biodegradables. Los tampones orgánicos son más amables con el medio ambiente, ya que sí son biodegradables.

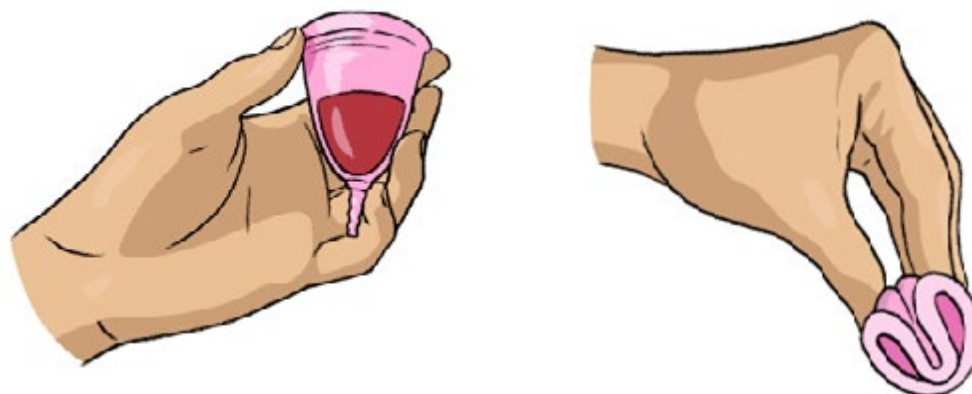
Ventajas

- ▶ Son cómodos y fáciles de utilizar con la práctica.
- ▶ Se puede nadar con ellos, aunque pueden absorber un poco de agua en su parte más externa, y hay que cambiarlos con más frecuencia.
- ▶ No hay que limpiarlos, pues son desechables.

Inconvenientes

- ▶ Se puede presentar sequedad vaginal, porque la función principal de los tampones es la absorción en general. Hay que utilizar el tamaño más adecuado en relación con la cantidad de flujo menstrual.
- ▶ Son caros a largo plazo.
- ▶ Contaminan el medio ambiente (los orgánicos, bastante menos que los no orgánicos).
- ▶ Puede provocar el síndrome del choque tóxico. Se trata de una enfermedad grave, pero **muy poco frecuente**. Puede ocurrir si se lleva el tampón durante más de las ocho horas recomendadas.

Ficha 5. La copa menstrual y el disco menstrual



¿Cómo es?

La copa menstrual es un recipiente de forma cónica de silicona quirúrgica, látex o elastómero termoplástico (TPE) que se introduce en la vagina durante la menstruación, como si fuera un tampón. Recoge el flujo menstrual y crea un entorno de succión adaptándose a las paredes vaginales sin moverse e impidiendo que la sangre salga. Las hay de diferentes colores, acabados y tamaños. Es reutilizable hasta unos diez años.

¿Cómo se utiliza?

Es importante lavarse bien las manos con agua y jabón antes y después de manipularla. Se inserta en la vagina, como si fuera un tampón. Algunas llevan aplicador para facilitar su colocación. Para introducirla, se sostiene la copa, se aplana, se dobla y se introduce despacio, con la punta hacia abajo. Una vez dentro, se mueve un poco para que se ajuste. Para facilitar su colocación se puede usar un poco de lubricante. Las primeras veces puede que cueste un poco, hasta que se le coge práctica.

Se retira con cuidado, estirando suavemente de la base o tira, aunque a veces haya que hacer un poco de presión lateral con el dedo para que pierda el vacío. Después, se vacía su contenido, se lava con agua y se coloca otra vez.

Al finalizar el periodo menstrual, se recomienda lavarla, esterilizarla para eliminar los microorganismos, y guardarla en una bolsita de algodón, lejos de temperaturas extremas. Hay fabricantes que también aconsejan esterilizarla o lavarla con agua hirviendo antes del primer uso.

Existen productos para la limpieza y mantenimiento de las copas, como toallitas compactas, reservorios que permiten esterilizarla en el microondas y pastillas esterilizadoras en agua fría.

¿Qué impacto ambiental tiene?

Es reutilizable hasta unos diez años, por lo que es mucho más amable con el medio ambiente que otros productos.

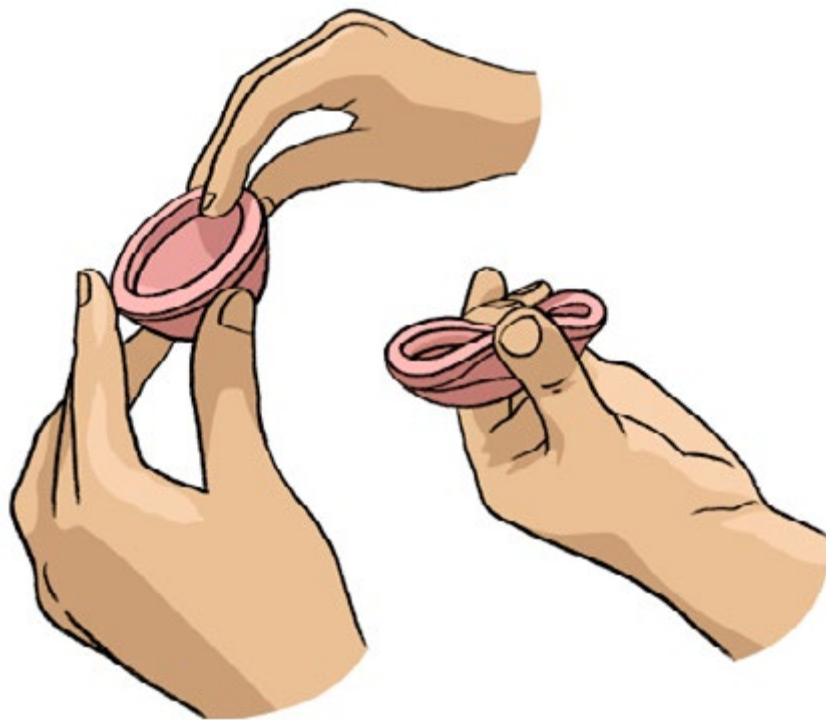
Ventajas

- ▶ Se puede llevar hasta doce horas seguidas (día y noche), del primero al último día del ciclo. Aunque se recomienda vaciarla cada cuatro-seis horas si se tiene mucho flujo menstrual.
- ▶ Recoge más cantidad de pérdidas menstruales que cualquier otro producto de higiene menstrual.
- ▶ No tiene contraindicaciones ni efectos secundarios.
- ▶ No irrita la piel ni provoca alteraciones en la flora ni en la mucosa vaginal.
- ▶ No contiene ningún producto químico.
- ▶ Es más económica que otros productos. De media, una mujer gasta alrededor de 1.400 euros en productos de higiene íntima a lo largo de su vida. Una copa menstrual puede costar entre veinte y treinta euros y se puede usar hasta diez años.

Inconvenientes

- ▶ Las copas de látex están contraindicadas para personas alérgicas a este producto.
- ▶ Se tienen que esterilizar después de cada periodo menstrual.
- ▶ Puede resultar un poco complicada de colocar, sobre todo al principio.
- ▶ Al retirarla se pueden manchar las manos o la ropa. Hay que ir con cuidado para evitarlo.
- ▶ También puede propiciar, aunque **muy raramente**, el choque tóxico. Para evitarlo, la copa se debe vaciar como mínimo cada doce horas y entre ciclos menstruales se tiene que esterilizar y guardar en un sitio limpio.

Ficha 6. El disco menstrual



Tiene la misma función que la copa, pero cuenta con un diseño más llano, en forma de disco, que se introduce por la vagina hasta colocarse justo debajo de la cérvix (la parte final del cuello del útero). Está hecho de silicona hipoalérgica. Hay que cambiarlo más a menudo que la copa menstrual porque es más pequeño. También se esteriliza entre periodos y dura unos dos años.