

U.O.S. Prevenzione Socio Sanitaria Territoriale Sussidiarietà e Sostegno alla Famiglia Direzione Sociosanitaria



4 Settembre 2019

GIORNATA MONDIALE DEL BENESSERE SESSUALE

Il Benessere Sexuale è ancora un argomento tabù di cui è difficile parlare, ma riguarda un aspetto importante della nostra vita, una sana sessualità è parte integrante del nostro benessere come individui.

Ecco alcuni consigli:

1. **Curare l'igiene intima:** utilizzare sempre detergenti intimi delicati, con meno colorazioni e profumazioni possibili, in quanto possono creare irritazioni e alterare il pH fisiologico
2. **Non utilizzare abiti troppo stretti e salvaslip che rendono la zona vaginale più calda e umida,** facendola diventare l'ambiente perfetto per la proliferazione di batteri responsabili di infezioni vaginali, tra cui le infezioni da candida. Cambiare l'assorbente interno massimo ogni 6 ore. Preferire l'intimo in cotone. Dopo il bagno in mare o piscina non tenere a lungo il costume bagnato addosso
3. **Droghe e alcool:** hanno un effetto negativo sia nel breve che, soprattutto nel lungo termine per l'attività sessuale. Il fumo è un fattore di rischio per la disfunzione erettile.
4. **Dormire adeguatamente:** il sonno aiuta ad eliminare lo stress che è uno dei peggiori nemici di una sana attività sessuale
5. **Mangiare in modo sano:** l'obesità o l'eccessiva magrezza portano ad alterazioni ormonali che influiscono negativamente sia sul desiderio che su molti altri aspetti della nostra vita. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e fibra invece mantiene il nostro corpo più giovane e in forma, combatte la stanchezza e il calo delle difese immunitarie.
6. **Fare attività fisica:** se fatta regolarmente, rappresenta una risorsa fondamentale per un buon equilibrio metabolico e un adeguato sviluppo del sistema muscolo-scheletrico e vascolare
7. **Protegersi dalle malattie sessualmente trasmesse utilizzando il preservativo**
8. **Per gli uomini, cercare di evitare i traumi testicolari e fare periodicamente una visita da uno specialista andrologo**
9. **Per le donne, fare sempre i controlli annuali dal ginecologo** e parlare di ogni dubbio o problema inerente la vita sessuale
10. **La menopausa non è la fine del piacere sessuale, ma necessita solo di qualche piccolo accorgimento** in più: utilizzare con regolarità creme per mantenere elastici i genitali ed evitare il dolore nei rapporti (il vostro ginecologo saprà consigliare la più adatta), non trattenere mai la pipì a lungo e fare la ginnastica del pavimento pelvico.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Pavia