

La higiene antes y después del sexo :

UN HÁBITO INDISPENSABLE

Por **Teresa Borja, Ph.D.**
Universidad San Francisco de Quito

Hay áreas del cuerpo que están más expuestas y por eso requieren un cuidado adicional para su aseo. Las axilas, la vulva, la boca o entre los dedos del pie. Cuidar de estas zonas es indispensable para evitar enfermedades o infecciones, que si bien son comunes, no siempre son fáciles de curar.



Foto: captura Internet

Algunas partes del cuerpo se limpian por sí mismas en base a sus propios mecanismos de defensa. En estos casos, la aplicación de jabón pueden interferir en vez de ayudar en la higiene. La vagina y por debajo del prepucio (la piel que cubre al pene) son dos áreas que sólo necesitan una limpieza externa con agua y jabón. Es necesario limpiar externamente estas áreas particularmente cuando han estado en contacto con heces, la sangre de la menstruación o la eyaculación. El jabón para la limpieza interna de la vagina y por debajo del prepucio, puede, contrario de lo que las personas piensan, ser perjudicial ya que irritan y eliminan ciertas bacterias y hongos que son importantes y necesarios que estén presentes para combatir contra otras bacterias y hongos que sí son perjudiciales.

Limpeza durante el sexo

Durante la relación sexual hay que tener cuidado de no contaminar la vagina o el pene con manos contaminadas. Por eso, es importante lavarse las manos antes de acariciar los genitales. También es importante que cuando se utiliza el dedo para estimular el ano, no se utilice luego la misma mano para estimular el pene o la vulva, puesto que las heces pueden contaminar con bacterias estas áreas.

Así mismo, si el pene ha entrado en el área del ano, debe ser primero lavado con agua y jabón antes de que sea introducido en la vagina para evitar contaminación. Con respecto al sexo oral, también es importante tener la boca limpia y sin lastimados para no contaminar los genitales.

Después de las relaciones

Después de una relación sexual, es una buena rutina de higiene el orinar porque esto permite que cualquier bacteria que intente entrar por la uretra se ve expelida por la orina. Si la eyaculación ha ocurrido fuera de la vagina, también es conveniente limpiar el área externa de los genitales, puesto que se puede contaminar con bacterias y hongos del exterior y el semen facilita que éstos se reproduzcan. En cambio, si la eyaculación ha ocurrido dentro de la vagina, no es necesario ni conveniente la limpieza interna de la vagina. Si la relación sexual ocurre durante la menstruación, también es importante una limpieza externa. No porque la sangre sea sucia, sino porque puede contaminarse con el exterior y facilitar el desarrollo de estas bacterias u hongos.