



## **Centro Ascolto La Gatta**

Se hai bisogno di accompagnamento per le visite sanitarie, consulenza legale, ascolto, informazioni,

telefona al **333 38 32 969**

## **Sportello legale gratuito**

Ogni martedì e venerdì dalle 14.30 alle 17.30  
previo appuntamento

telefona al **081 78 77 333**

## **Numero verde antitratta**

A tutte le vittime di violenza e sfruttamento è  
possibile richiedere aiuto

Telefona al **800 290 290**

## **Ambulatorio di ginecologia gratuito**

Presso il II Policlinico edificio 9/A piano terra, ogni  
giovedì dalle 14.00 alle 17.00

Per informazioni telefonare al **393 91 20 466**



## L'igiene personale

**1. Usare sempre il profilattico durante i rapporti sessuali.**

**2. Non lavarsi troppo frequentemente:**

lavarsi troppo spesso e senza necessità può indebolire le difese naturali della vagina dalle infezioni. L'acqua da sola non è indicata.

**3. In bagno bisogna rispettare alcune regole:**

- usare la carta dalla vagina verso l'ano e lavarsi separatamente in modo da non trasportare batteri intestinali in vagina (mai da dietro in avanti);
- asciugarsi con cura tamponando;
- l'asciugamano è personale e va usato una sola volta.

**4. L'igiene intima va particolarmente curata nei giorni del ciclo:**

i residui mestruali possono portare allo sviluppo di infiammazioni ed infezioni. Durante il ciclo è importante cambiare spesso l'assorbente, evitare l'utilizzo frequente di assorbenti interni, lavarsi con maggiore frequenza.

**5. L'igiene intima è importante anche durante la gravidanza:**

servirà a proteggere la donna dal rischio di infezioni per via vaginale.

**6. L'igiene di coppia deve essere reciproca:**

le secrezioni del pene possono contenere sostanze cancerogene per il collo dell'utero.

**7. Le lavande vaginali interne di propria iniziativa sono sempre sconsigliate:** se ci sono perdite consultare il ginecologo.

**8. Nel caso di secchezza vaginale utilizzare un lubrificante a base di acqua.**

**9. Evitare l'utilizzo di deodoranti spray intimi:** aumenta il rischio di sviluppare tumori.