

E pochva hin jekh le džuvlijengere organendar, save pen korkore žužaren.



Džanes, kaj o čul'iben (vitokos) hin normalno? Hin oda sar o šl'ini andro muj! Sajinel oda tiro sast'ipen. Kampel pre leste te dikhel. Šaj avka prindžares, či hin sa sar kampel.



Te dikhes, kaj les hin nalači farba, abo varesar khandel, kampel oleha vareso te kerel. U tiš te oda chand'ol, ta vareso nane OK. Savoreha pes del vareso te kerel. Dža phuč tira ginekologičkatar/ ginekologostar, u te tut mek nane, ta dža u rode len.

So te kerel, te tut hin lačo intimno sast'ipen?

* SAVORESKE HIN O AGOR ANDRO GOJA

Sasto lačo chaben hin angluno na ča vaš o intimno sast'ipen. Dikh, te chas savorestar, so hin predal tute lačo, u ma cha but gul'ipena (but cukros šaj bararel o kvasinki u olestar pal'is šaj ačhol vareso nalačo).



* O STRESOS HIN TIŠ FAKTORIS.

O stresos nane predal o sast'ipen lačo, hin mišto te rodel drom, te hin cikneder. Te jel aktivno, relaksos, o amala, te oda džal, ker, so tuke kerel lači kedva, te sal spokojno.



* INTIMNO HIGIENA HIŇI BUT ANGLUŇI

Oda, so hin andre (vagina), na kampel te morel. Al'e oda, so hin avri (vulva), kampel te morel. Na kampel nič, ča o paŇi. Sako d'ives. Te hin tut e menštruacija, abo hin l'inaje o tat'ipen, ta he duvar!



* Te tut kames te morel le intimne geloha, kide avri ajso, kaj nane o chemikaliji, abo hino kerdo prosto pre intimno higiena.

* Tiš kampel mištes te kidel avri o teluŇi gača! Te hin tut lačo teluno uraviben ta oda hin but mišto. Lačo hin te tut na kikel u hin prirodne materijalostar (bavlna). Tiš hin mišto varekana te čhivel tele u te avel bi e gača, šaj oda jel, sar soves.

* Te soves le muršeha, hin mišto te džas pal'is te muterel u mores tut telal – avka odoj na avena o bakterii, save na kames. Ma bister! Seksualne aktiviti šaj keres, sar tuke avla 15 berš.

* Pro budaris kampel, te tut khoses MINDIG angluŇa seratar ke paluŇi! Te na thoves andre vagina o bakteriji, save tuke šaj keren problemi.



* KHATAR ODA ŠUNĎOL?

Šun, na kampil te pachinel sar ruža, avka oda hin! Te kameha, kaj te but pachines, ela oda mek goreder.



* Te tuke thoveha sakovar žuže vložki, nič na khandela u tiro sastipen ela lačo. Nekfeder hine prirodna menstruačna vložki.



* O intimna thana kamen te luftinel (lačo teluno uraviben) u sako d'ives te thovel (le pañeha).



* Te šunes varesavo baro khandipen, šaj oda hin e infekcija, ta kampil te džal ko doktoris pre ginekologija.

Pre ginekologija

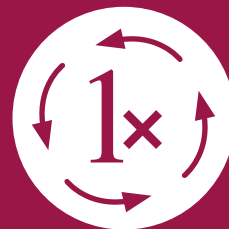
* Te phireha pre ginekologija avka, sar kampil, ta tut na avena o problemi u džaneha, kaj sal sastī.



* Dikhena tuke pro čipkos, savo tu korkoro našti dikhes u hin garudo pre rodno matka/děloha.



* Sar oda hin pre ginekologija, oda rakheha andre amari infografika, savi sikhavel o problemi la menštruacijaha, u savoro, kana e džuvlī džal pre ginekologija.



* Jekhvar andro berš tut o doktoris, abo e doktorka pre ginekologija dikhela hijaba.

Intimno sastipen the e higiena

