

# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ МАЛЬЧИКА-ПОДРОСТКА



Не забываем про ежедневный душ,  
частую смену белья - обязательный  
пункт в программе ухода за собой не  
только у девчонки, но и у мальчика

---

Обязательно заводить отдельное  
полотенце для наружных половых  
органов

---



Если вы почувствовали, что что-то  
изменилось: появилась боль при  
мочеиспускании; выделения, отёк,  
зуд, покраснение в области  
промежности - не стесняйтесь  
обратиться к врачу-урологу

---

Если вы уже обзавелись бритвенным  
станком, то не забываете - он должен  
быть индивидуальным

---



**УВАЖАЙТЕ СЕБЯ, СВОЁ ТЕЛО И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, ВЫ  
ВСЕГДА МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ «НЕТ», ЕСЛИ ВАМ  
НЕКОМФОРТНО ИЛИ ВЫ ЧЕГО-ТО НЕ ХОТИТЕ**

# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА

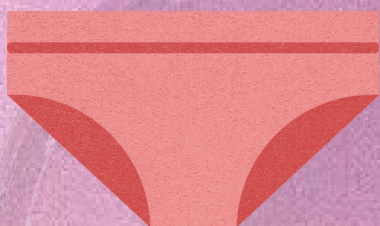


Подмываемся только тёплой  
водой (без дополнительных  
гелей) спереди назад

---

Обязательно заводить отдельное  
полотенце для наружных половых  
органов

---

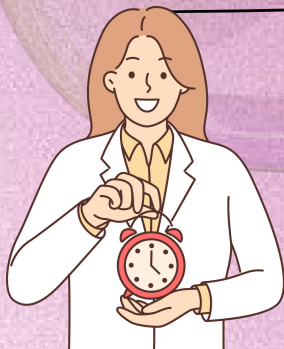
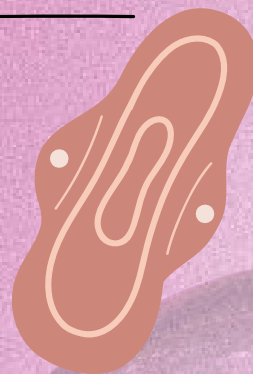


В выборе нижнего белья  
предпочтение отдаём хлопку и  
широкой ластовице

---

Из средств личной гигиены во время  
менструации выбираем прокладки  
(обязательно меняем каждые 3-4 часа)

---



Не забываем посещать гинеколога  
с 14 лет ежегодно

---

**УВАЖАЙТЕ СЕБЯ, СВОЁ ТЕЛО И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, ВЫ  
ВСЕГДА МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ «НЕТ», ЕСЛИ ВАМ  
НЕКОМФОРТНО ИЛИ ВЫ ЧЕГО-ТО НЕ ХОТИТЕ**