

การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์

1. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี โดยในการอาบน้ำควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยสบู่ หลังอาบน้ำควรเช็ดให้แห้ง
2. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนาน ๆ
3. ควรใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะผู้หญิง
4. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะชุดชั้นใน ซึ่งได้แก่ เสื้อยกทรงของผู้หญิง และกางเกงในของผู้หญิงและผู้ชายควรสะอาดมาก ๆ ถ้าใช้แล้วไม่ควรนำมาใช้อีกโดยไม่ทำความสะอาดก่อน
5. ไม่สำส่อนทางเพศ การร่วมเพศกันระหว่างคูรักหรือคนที่เพิ่งรู้จักกัน ยังไม่ได้แต่งงานกัน ก็อาจจะปลอดภัยจากโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
6. ควรใช้ถุงยางอนามัยในการร่วมเพศทุกครั้ง ยกเว้นสามีหรือภรรยาของตนเอง ซึ่งแต่งงานอยู่กินด้วยกันแล้ว และไม่สำส่อนทางเพศ
7. ไม่ควรใช้ยา หรือสารต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ
8. ผู้หญิงไม่ควรผ่าตัดเพื่อเสริมเต้านม หรือฉีดสิ่งแปลกปลอมเข้าไป เพราะอาจได้รับอันตรายได้
9. ผู้ชายไม่ควรฉีดยาหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าไปที่อวัยวะเพศเพื่อให้ใหญ่ขึ้น หรือฝังสิ่งแปลกปลอมที่หนังขององคชาติหรือที่เรียกว่าการฝังมุก เพราะจะเป็นอันตราย
10. ระวังอย่าให้บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ถูกกระแทก
11. ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง
12. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
13. ออกกำลังกายเป็นประจำ
14. ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป เพราะอาจทำให้ปริมาณอสุจิมีน้อยเกินไป ทำให้มีบุตรยาก
15. ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ หรือสงสัยว่าจะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรรีบปรึกษาแพทย์