

SAMOBADANIE

1.



Złap jedno jądro przy pomocy obu dłoni.

Najlepiej po gorącej kąpieli lub prysznicu, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.

2.



Zapoznaj się z budową swoich jąder.

W szczególności z powrózkiem nasiennym i najądrzem.

3.



Szukaj zgrubień, zmian w wyglądzie lub w kolorze skóry. To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.

4.



Sprawdź każde jądro osobno, obracając je pomiędzy kciukami a pozostałymi palcami. Powinno ono być gładkie. Podczas sprawdzania swoich jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.

**ODWAŻNIE
MORSUJEMY
BIEGAMY
TRENUJEMY**

ODWAŻNI.COM
**ODWAŻNI
WYGRYWAJĄ**



**ZAPISZ SIĘ
NA WIRTUALNY
II ODWAŻNY BIEG!**

Kampania finansowana ze środków Gminy Miasta Gdynia przekazanych przez Gdyńskie Centrum Zdrowia.