



Intimhygiene für Jungen

Die Pubertät hat es in sich

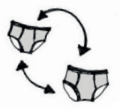
Nicht nur äußerlich verändert sich der Körper, auch die Schweißdrüsen starten jetzt richtig durch. Achsel-schweiß & Co. lassen grüßen! Damit Dich die anderen weiterhin „gut riechen“ können, ist also regelmäßige Körperpflege angesagt. Sie sorgt für einen angenehmen Geruch und beugt Krankheiten vor. **Tägliche Hygiene ist auch im Intimbereich wichtig. Unter Intimhygiene versteht man die Reinigung und Pflege der „intimen“ Körperregionen, also der Genitalien, des Afters und im weiteren Sinn auch der Achseln.** In diesem Flyer findest Du ein paar grundlegende Informationen, wie Du Dich richtig pflegst, dabei Deine Gesundheit im Auge behältst und die Anzeichen von Krankheiten erkennst. Wenn Du weitere Fragen hast oder Dich etwas beunruhigt, dann sprich bitte mit einer Person Deines Vertrauens darüber (Partner/in, Freund/in, Familie...) oder hole Dir fachlichen Rat (siehe unten).

Allgemeine Hygiene-Tipps:

- Tägliche Körperpflege, d.h. Waschen oder Duschen, macht frisch und munter.
- Für die Intimhygiene, d.h. das tägliche (!) gründliche Waschen von Penis, Hoden und Eichel, am besten nur Wasser oder milde Seife benutzen.
- Dabei die Vorhaut vorsichtig zurückschieben – sofern Du nicht beschnitten bist – und auch darunter reinigen; geht das wegen Vorhautverengung nicht, lass Dich ärztlich beraten.
- Vor dem Berühren des Intimbereichs und danach: Hände waschen!
- Bei Achselschweiß hautfreundliches, parfümfreies Deodorant nutzen.
- Keine Intimsprays verwenden, sie können zu Ausschlägen oder Allergien führen.
- Rasur, auch Intimrasur, kann aus hygienischen Gründen sinnvoll sein, dabei sollte jedoch die Hautpflege nicht vergessen werden.
- Auf ganz enge Kleidung verzichten; Baumwolle bevorzugen.
- Und nicht vergessen: Unterwäsche täglich wechseln!

Sauberkeit ist auch für den After wichtig. Zu beachten ist:

Beim Abwischen nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten, also vom Penis weg, wischen. Nie zweimal mit dem gleichen Stück Toilettenpapier wischen.



Ausfluss

Unter Ausfluss versteht man die Absonderung von Flüssigkeit aus der Harnröhre, wobei es sich weder um Urin noch um Samenflüssigkeit handelt. Der Ausfluss kann in kleinen, aber auch sehr großen Mengen auftreten. Er kann sowohl glasig-klar als auch weißlich-eitrig, gelb oder grün sein. In Zusammenhang mit dem Ausfluss können Symptome auftreten wie brennende Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, starker Harndrang in der Nacht, schmerzhafter bzw. juckender Hautausschlag im Genitalbereich oder geschwollene Lymphknoten in den Leisten. Ausfluss ist ein Hauptsymptom für eine Harnröhrenentzündung. Er kann aber auch auf eine sexuell übertragbare Infektion hinweisen. Wenn Du solche oder ähnliche Symptome feststellst, suche bitte umgehend ärztlichen Rat. Eine Ärztin oder ein Arzt kann Dir entsprechende Medikamente verschreiben.

Pilze und Harnwegsinfekt

Diese Erkrankungen treten bei Jungen und Männern seltener auf als bei Mädchen und Frauen. Eine Pilzinfektion am Penis führt dazu, dass sich die Vorhaut und die Eichel entzünden. Dadurch entsteht schmerzhaftes Jucken und Brennen. Äußerlich sieht man, dass Vorhaut und Eichel rot und geschwollen sind. Auch ein eitriger Ausfluss kann auftreten.

Unter einem Harnwegsinfekt versteht man eine durch Krankheitserreger verursachte Infektionserkrankung der ableitenden Harnwege. Eine Blasenentzündung ist eine spezielle Form von Harnwegsinfekt und wird meist durch Darmbakterien ausgelöst. Beide Formen äußern sich vor allem durch häufigen Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen. Wenn Du solche oder ähnliche Beschwerden im Genitalbereich feststellst, lass sie medizinisch abklären und, wenn nötig, behandeln.

Smegma

Das Smegma ist eine weiße bis hellgelbe Substanz, die zwischen Eichel und Vorhaut entsteht und deswegen auch Vorhauttalg genannt wird. Smegma ist keine Erkrankung, sondern eine natürliche Absonderung des Körpers, die bei allen Jungen und Männern vorhanden ist. Smegma verursacht normalerweise keine Beschwerden. Wenn der Vorhauttalg jedoch nicht durch tägliches Waschen entfernt wird, können Bakterien Entzündungen hervorrufen. Das kann zu einem juckenden Hautausschlag führen. Daher solltest Du Penis, Hoden und Eichel jeden Tag gründlich mit Wasser oder einer milden Seife waschen. Zur Reinigung der Eichel schiebst Du die Vorhaut vorsichtig zurück, sofern Du nicht beschnitten bist. Geht das nicht, weil die Vorhaut verengt ist, solltest Du dies medizinisch abklären lassen, z.B. von einem Urologen.

Wenn Du sexuelle Kontakte hast...

dann achte auf Deinen Schutz und den Deiner Partnerin/Deines Partners. Denke beim Geschlechtsverkehr unbedingt daran, ein Kondom zu benutzen! Das schützt nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen. Bei Verdacht auf eine sexuell übertragbare Infektion solltest Du schnell eine Arztpraxis aufsuchen.

Weitere Informationen findest Du unter:

www.loveline.de
www.bzga.de
www.aggfe.de
www.aidshilfe-rlp.de
www.jungensprechstunde.de

Oder Du wendest Dich bei Fragen an:

Hausärztin/Hausarzt, Kinder-/Jugendärztin, Kinder-/Jugendarzt, Hautärztin/Hautarzt, Fachärztin/Facharzt für Urologie (behandelt Krankheiten von Niere, Blase usw. sowie Krankheiten der Geschlechtsorgane des Mannes), Fachärztin/Facharzt für Proktologie (beschäftigt sich mit Erkrankungen des Enddarms), Ärztinnen und Ärzte im Gesundheitsamt, Beratungsstellen von pro familia (www.profamilia.de), des Diakonischen Werks, (www.diakonie.de), der Caritas (www.caritas.de) und des Vereins Donum Vitae (www.donumvitae.de), Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333

