



# So pflegst Du Deinen Intimbereich

## Keine Chance für Krankheiten Körperpflege im Intimbereich

In der Pubertät verändert sich Dein Körper. Und zwar innen und außen. Viele Drüsen im Körper fangen jetzt so richtig an zu arbeiten. Zum Beispiel die Schweißdrüsen unter den Armen. Auch im Intimbereich passiert viel. Zum Intimbereich zählen Deine Geschlechts-teile (Penis und Hodensack) und der After (so nennt man den Darmausgang).

In der Pubertät ist richtige Körperpflege besonders wichtig. Damit man nicht anfängt, unangenehm zu riechen. Vor allem aber, damit man sich vor Krankheiten schützt. In diesem Infoblatt findest Du Tipps, wie Du Deinen Intimbereich am besten pflegst. Und Du erfährst, was normal ist in der Pubertät und was auf eine Krankheit hinweisen kann.

Wenn Du noch Fragen hast oder unsicher bist, sprich darüber. Sprich mit einem guten Freund oder mit jemandem aus der Familie. Du kannst auch in eine Arztpraxis gehen und Deine Fragen dort besprechen.

## Das ist typisch in der Pubertät Smegma

Vielleicht hast Du zwischen Deiner Eichel und der Vorhaut schon mal etwas Weißes bemerkt. Es sieht aus wie Wundschutzcreme bei Babys. Das ist das Smegma. Es schützt die Eichel. Smegma ist total normal. Alle Jungen und Männer haben das.

Smegma ist also keine Krankheit. Aber wenn es nicht jeden Tag entfernt wird, kann es unangenehm riechen. Oder die Haut unter dem Smegma kann sich entzünden. Dann fängt es an zu jucken, oder es gibt einen Ausschlag auf der Haut.

Deshalb ist es wichtig, sich jeden Tag dort zu waschen. Bei den Tipps für die Körperpflege steht, wie Du das am besten machst.

## Ausfluss

Kommt aus Deinem Penis manchmal eine Flüssigkeit, die aber kein Urin ist? Und auch kein Sperma? Brennt es beim Wasserlassen? Musst Du sehr oft aufs Klo, auch in der Nacht? Dann hast Du vielleicht eine Entzündung in der Harnröhre. Wenn Du sowas bemerkst, geh bitte in eine Arztpraxis und lass Dich untersuchen. Als Erste Hilfe kannst Du viel trinken.

Auch dann solltest Du zu einer Ärztin oder zu einem Arzt gehen: Wenn Du eine Schwellung innen an den Ober-

schenkeln hast. Oder wenn Du einen Hautausschlag am Penis und drum herum siehst. Hast Du schon Sex gehabt? Dann kann es sein, dass Du Dich dabei mit einer Krankheit angesteckt hast. Die fängt nämlich genauso an. Und sie muss schnell behandelt werden.

## Pilze

Sind Deine Eichel und die Vorhaut rot und geschwollen? Juckt es und brennt es? Kommt auch etwas Eiter aus Deinem Penis? Dann hast Du vielleicht einen Pilz. Das lässt Du am besten in einer Arztpraxis untersuchen. Die Ärztin oder der Arzt verschreibt Dir eine Salbe oder Tabletten, damit der Pilz wieder verschwindet.

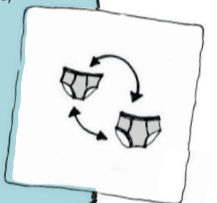
## Hast Du schon Sex?

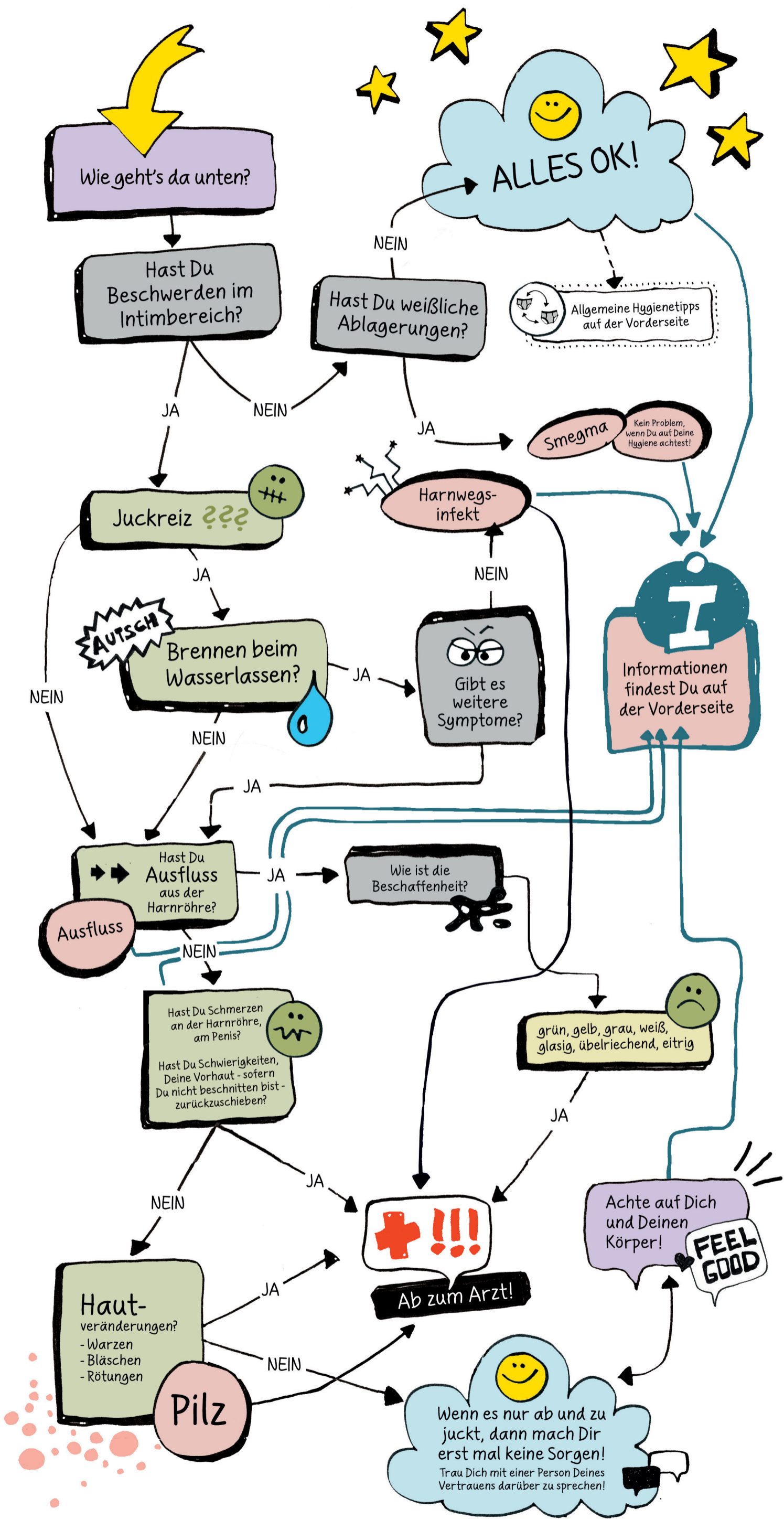
Beim Sex kannst Du Dich am besten schützen, indem Du ein Kondom benutzt. Viele sagen auch Gummi dazu. Das Kondom schützt vor einer ungewollten Schwangerschaft. Und es schützt vor Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann. Es können zum Beispiel Herpes oder kleine Warzen im Intimbereich auftreten. Wenn Krankheiten nicht behandelt werden, können sie zu Unfruchtbarkeit führen. Zu den besonders schlimmen Krankheiten gehört AIDS. AIDS entsteht, wenn man sich mit dem Virus HIV angesteckt hat. Wenn Du Be-

schwerden hast und wenn Du glaubst, dass Du Dich mit irgendetwas angesteckt hast, gehe bitte schnell in eine Arztpraxis und lass Dich untersuchen.

### Tipps für die Körperpflege

- Täglich im Intimbereich (Penis, Hodensack und Eichel) waschen. Am besten mit Wasser und milder Seife. Dabei die Vorhaut vorsichtig zurückschieben und darunter saubermachen (wenn Du nicht beschnitten bist). Wenn das weh tut, geh zum Arzt. Es kann sein, dass Du eine Vorhaut-Verengung hast.
- Kein Intimspray verwenden. Das kann zu Ausschlag oder Allergie führen.
- Täglich unter den Armen waschen. Am besten mit Wasser und milder Seife. Hautfreundliches, parfümfreies Deo benutzen.
- Keine zu engen Unterhosen und Jeans tragen. Am besten aus Baumwolle.
- Jeden Tag frische Unterwäsche anziehen.
- Wenn Du Dich unter den Armen oder im Intimbereich rasierst, creme die Haut danach ein. Reinige den Rasierer nach dem Gebrauch. Und wechsele die Klingen regelmäßig aus.
- Auf der Toilette: Immer von vorne nach hinten abwischen. Und nie zwei Mal mit dem gleichen Stück Papier.
- Und denke dran, wenn Du Deinen Intimbereich anfässt: vorher und nachher Hände waschen.





Wie geht's da unten?

Hast Du Beschwerden im Intimbereich?

Hast Du weibliche Ablagerungen?

Allgemeine Hygienetipps auf der Vorderseite

ALLES OK!

Juckreiz ???

Harnwegsinfekt

Smegma  
Kein Problem, wenn Du auf Deine Hygiene achtest!

AUTSCH  
Brennen beim Wasserlassen?

Gibt es weitere Symptome?

Informationen findest Du auf der Vorderseite

Hast Du Ausfluss aus der Harnröhre?

Wie ist die Beschaffenheit?

Ausfluss

Hast Du Schmerzen an der Harnröhre, am Penis?  
Hast Du Schwierigkeiten, Deine Vorhaut - sofern Du nicht beschnitten bist - zurückzuschieben?

grün, gelb, grau, weiß, glasig, übelriechend, eitrig

Ab zum Arzt!

Achte auf Dich und Deinen Körper!  
FEEL GOOD

Hautveränderungen?  
- Warzen  
- Bläschen  
- Rötungen

Pilz

Wenn es nur ab und zu juckt, dann mach Dir erst mal keine Sorgen!  
Trau Dich mit einer Person Deines Vertrauens darüber zu sprechen!