



# 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 die Vagina (viele sagen auch Scheide) und der After (so nennt man den Darmausgang).

In der Pubertät ist gute Körperpflege 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. Du erfährst, was normal ist in der Pubertät. Und was auf eine Krankheit hinweisen kann.

Wenn Du noch Fragen hast, sprich darüber, zum Beispiel mit einer guten Freundin oder mit jemandem aus der Familie. Du kannst auch in eine Arztpraxis gehen und Deine Fragen dort besprechen.

## Das ist typisch in der Pubertät Ausfluss

Aus Deiner Vagina kommt ein farbloser bis weißlicher Ausfluss. Das ist total normal: So reinigt sich die Vagina nämlich von innen. Normalerweise ist der Ausfluss geruchlos. Wenn Deine fruchtbaren Tage kommen, ist der Ausfluss etwas flüssiger als sonst.

Wenn Dich der Ausfluss stört, kannst Du Slip-Einlagen verwenden. Aber nimm Slip-Einlagen ohne Plastikfolie und ohne Parfüm. Denn mit der Folie schwitzt Du, das kann zu Entzündungen oder zu Scheidenpilz führen. Und das Parfüm in den Slip-Einlagen ist nicht gut für die Haut.

Deine Vagina hat übrigens einen ganz eigenen, feinen Duft. Wenn der sich stark verändert, ist vielleicht etwas nicht in Ordnung. Auch wenn sich die Farbe vom Ausfluss verändert, musst Du aufpassen. Am besten gehst Du dann zu einer Ärztin oder zu einem Arzt.

## Menstruation, Monatsblutung oder „die Tage“

Wenn Du Deine Blutung hast, wechsele regelmäßig Binden und Tampons. Zum Schwimmen-Gehen verwende einen Tampon. Wechsele ihn gleich, wenn Du aus dem Wasser kommst. Und zieh schnell die nassen Badesachen aus. Du hast an „den Tagen“ Schmerzen? Oder schon vorher? Das geht leider vielen Mädchen und Frauen so. Krämpfe und Ziehen im Unterleib sind typisch. Viele haben Kopfweh oder fühlen sich

allgemein schlecht. Auch die Brüste können spannen.

Wenn die Schmerzen sehr stark sind oder im Lauf der Zeit stärker werden, sprich mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber.

## Pilze

Hat sich Dein Ausfluss verändert? Ist die Haut im Intimbereich rot? Juckt und brennt es? Dann hast Du vielleicht einen Pilz. Pilze entstehen, wenn unsere Abwehrkräfte geschwächt sind. Ähnlich wie bei einer Erkältung. Geh am besten in eine Arztpraxis. Pilze kann man gut behandeln: mit Salbe, Zäpfchen oder Tabletten aus der Apotheke.

Übrigens: Pilze wachsen besonders gut da, wo es feucht und warm ist. Deshalb beachte die Tipps zu den Slip-Einlagen.

## Blasenentzündung

Musst Du dauernd aufs Klo? Brennt es beim Wasserlassen? Hast Du Blut im Urin? Dann hast Du vielleicht eine Blasenentzündung. Eine Blasenentzündung kann entstehen, wenn Kot zu nah an die Vagina kommt. Deshalb ist es wichtig: Immer von vorne nach hinten abputzen! Eine erste Hilfe bei Blasenentzündung ist: viel trinken. Wenn die Beschwerden länger als einen Tag dauern, geh bitte zu einer Ärztin oder zu einem Arzt. Sonst kann daraus eine sehr ernste Krankheit werden: eine Nierenentzündung

## Tipps für die Körperpflege

- Täglich unter den Armen und im Intimbereich waschen.
- Von der Vagina nur den äußeren Bereich waschen, am besten mit Wasser und milder Seife.
- Kein Intimspray verwenden. Das kann zu Ausschlag oder Allergie führen
- Unter den Armen: hautfreundliches, parfümfreies Deo benutzen.
- Keine zu engen Unterhosen und Jeans tragen. Am besten aus Baumwolle.
- Jeden Tag frische Unterwäsche anziehen.
- Wenn Slipenlagen, dann die ohne Plastikfolie und ohne Parfüm verwenden.
- Während der Periode: Tampons und Binden rechtzeitig erneuern. Auch bei schwacher Blutung spätestens alle acht Stunden Tampon oder Binde wechseln.
- Auf der Toilette: Immer von vorne nach hinten abwischen. Und nie zwei Mal mit dem gleichen Stück Papier.
- 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.
- Und denke dran, wenn Du Deinen Intimbereich anfässt: vorher und nachher Hände waschen.



## Hast Du schon Sex?

Sex machst Du am besten nur mit Kondom. Viele sagen auch Gummi dazu. Das Kondom schützt vor einer Schwangerschaft. Und es schützt vor Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann.

Sehr häufig kommt die Ansteckung mit Chlamydien vor. Wenn diese Ansteckung nicht behandelt wird, kann sie sogar zu Unfruchtbarkeit führen. Auch Herpes und kleine Warzen im Intimbereich gibt es oft. Zu den besonders schlimmen Krankheiten gehört AIDS. AIDS entsteht, wenn man sich mit dem Virus HIV angesteckt hat.

Wenn Du Beschwerden hast und wenn Du glaubst, dass Du Dich mit irgendetwas angesteckt hast, gehe bitte schnell zu einer Ärztin oder zu einem Arzt.

## Infos im Internet:

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)  
[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)  
[www.aeggf.de/angebote/maedchen-broschuere/](http://www.aeggf.de/angebote/maedchen-broschuere/)  
[www.maedchensprechstunde.de](http://www.maedchensprechstunde.de)

## Hier kannst Du hingehen:

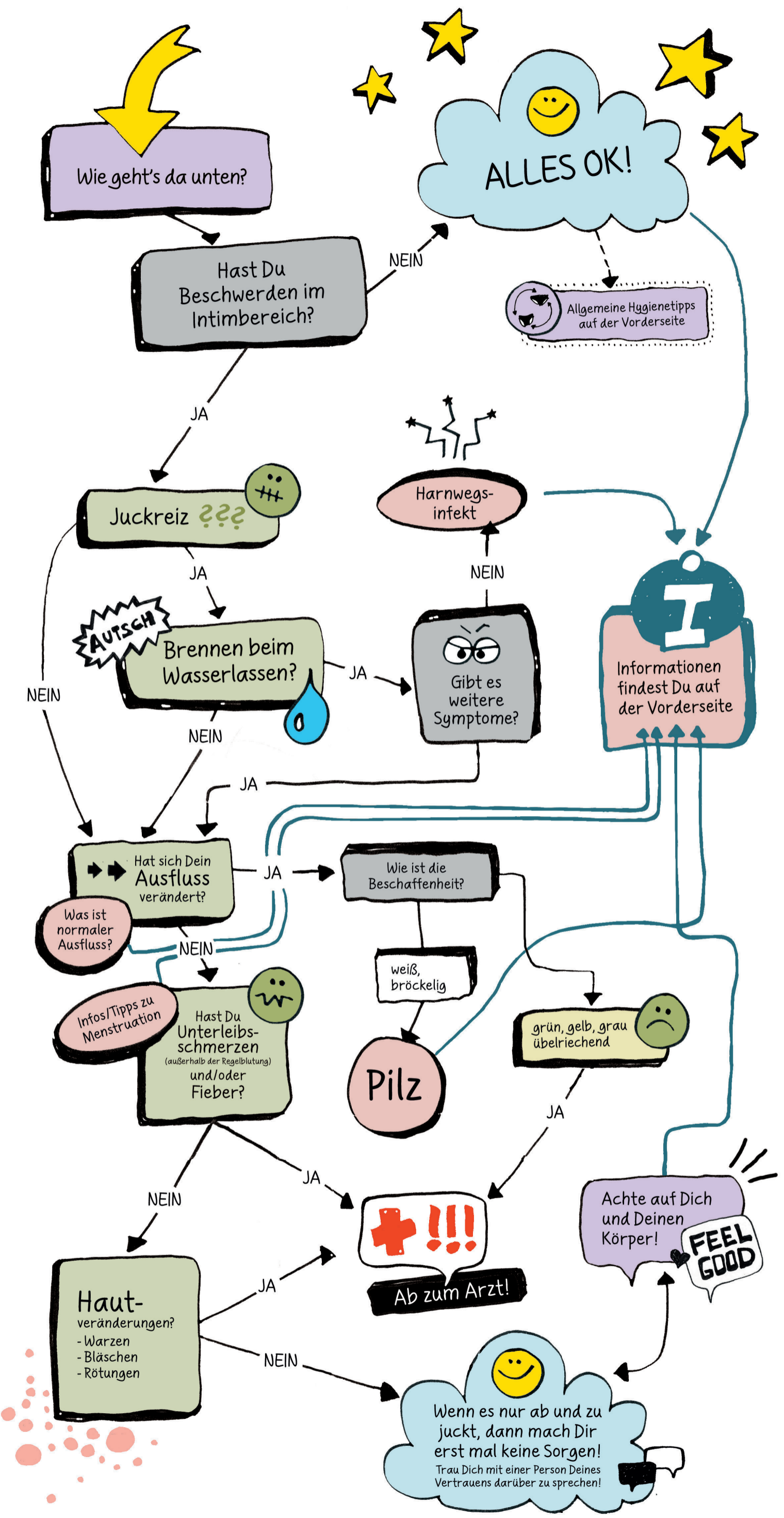
Hausärztin, Frauenärztin, Kinder-/Jugendärztin, Hautärztin, Gesundheitsamt

## Beratungsstellen:

pro familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de))  
Diakonisches Werk ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de))  
Caritas ([www.caritas.de](http://www.caritas.de))  
Vereins Donum Vitae ([www.donumvitae.de](http://www.donumvitae.de))  
Sozialdienst katholischer Frauen ([www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de))  
Aids-Hilfen RLP ([www.aidshilfe-rlp.de](http://www.aidshilfe-rlp.de))

## Hier kannst Du anrufen:

Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333



Wie geht's da unten?

ALLES OK!

Hast Du Beschwerden im Intimbereich?

Allgemeine Hygienetipps auf der Vorderseite

Juckreiz ???

Harnwegsinfekt

**AUFSCH**  
Brennen beim Wasserlassen?

Gibt es weitere Symptome?

**I**  
Informationen findest Du auf der Vorderseite

Hat sich Dein Ausfluss verändert?

Wie ist die Beschaffenheit?

Hast Du Unterleibschmerzen (außerhalb der Regelblutung) und/oder Fieber?

Pilz

grün, gelb, grau überliechend

**+**!!!  
Ab zum Arzt!

Achte auf Dich und Deinen Körper!  
**FEEL GOOD**

Hautveränderungen?  
- Warzen  
- Bläschen  
- Rötungen

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