Ungdomsmottagningen finns för dig

Kontakta ungdomsmottagningen om något gör ont, luktar illa eller om du funderar över något. Vi hjälper dig gärna.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Ta hand om underlivet

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Underliv – alla är olika

Alla kön ser olika ut. Storlek, färg och form skiljer sig åt. Utseendet på könen förändras också under puberteten.

Det här är vanligt

Många funderar på prickar, knottror, flytningar och lukt. De flesta har prickar eller knottror på penis eller pung. Alla som har slida har flytningar, men mängden kan variera. Även lukt, färg och behåring skiljer sig mellan olika personer. Underlivets lukt kommer bland annat från kroppsvätskor, svettkörtlar och hudens naturliga fett, så kallad smegma

Här kan du läsa mer: www.umo.se/kroppen.

Råd för att förebygga klåda och besvär:

Tvätta lagom

- Tvätta underlivet en gång om dagen med ljummet vatten.
- Undvik tvål, även intimtvål, eftersom det kan torka ut huden och slemhinnorna.

Skydda huden

- Använd gärna olja före vattenkontakt för att skydda hud och slemhinnor.
- Om huden känns torr eller irriterad kan du smörja med en oparfymerad salva eller fet kräm, till exempel Locobase.

Raka skonsamt

- Använd en ren och vass rakhyvel. Använd rikligt med rakgel.
- Raka helst medhårs.
- Om huden blir irriterad, låt den vila från rakning en period.

Använd mensskydd på ett skonsamt sätt

- Undvik att använda tampong enbart för flytningar eller vid mycket liten blödning.
- Undvik trosskydd om du inte har en blödning.

Låt underlivet luftas

- Sov gärna utan trosor eller kalsonger.
- Välj gärna underkläder av bomull