



Hör av dig till ungdomsmottagningen

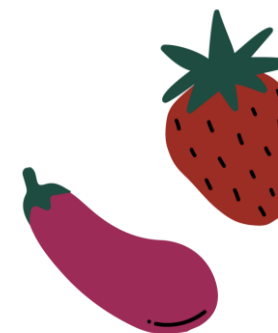
Det finns helt enkelt en stor naturlig variation av hur underliv kan se ut. Du behöver sällan oroa dig för att något är fel, men om något gör ont, luktar illa eller om du undrar över något – hör av dig till oss på ungdomsmottagningen.

Ungdomsmottagning Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Förebygga klåda och besvär i underlivet



Underliv – alla är olika

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

Många har frågor om knottror, prickar, flytningar och lukt. Det kan vara bra att veta att till exempel de flesta har prickar och knottror på penis/pung och att alla har flytningar från slidan, en del mer, andra mindre. Det kan också vara bra att veta att det finns många varianter på färg, lukt och behåring. Underlivets lukt kommer av olika vätskor, svettkörtlar och talgfettet som talgkörtlar bildar, så kallad smegma.

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



Råd för att förebygga klåda och besvär:

- Det är lagom att tvätta könet en gång om dagen med vanligt ljummet vatten.
- Undvik tvål, inkl intimtval som är uttorkande.
- Använd gärna olja före vattenkontakt för att skydda hud och slemhinna.
- Om huden i underlivet är torr eller känns irriterad, kan du smörja med oparfymerad salva/fet kräm, ex Locobase.
- Om du rakar dig i underlivet, använd en ren och vass rakhovel och mycket rakgel. Det är bättre för huden att raka medhårs än att raka mothårs. Om du får besvär med huden i underlivet, undvik att raka dig under en period, så att huden får vila.
- Tampong och trosskydd torkar ut slemhinnorna. Använd därför inte tampong när du bara har flytningar eller endast blöder lite vid mens. Undvik trosskydd om du inte har blödning.
- Låt underlivet lufta genom att sova utan trosor/kalsonger. Använd gärna underkläder av bomull.