



Hör av dig till UM

Välkommen till UM (eller Mottagning för unga män) om du har frågor, funderingar eller vill prata med någon.

Ungdomsmottagning Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Ha koll på könet

Könet – alla är olika

Alla kön ser olika ut. Storlek, färg och form skiljer sig åt. Penisar kan vara olika långa, tjocka och sneda.

Delar av könet kan ha prickar och hudtaggar, olika doft, färg och behåring. Hudtaggarna kallas också penila papler och de är vanligare i puberteten. Knotttror och blodkärl syns tydligare på penis eftersom underhuds fett är tunt.

Allmänna råd om könshälsa

Lufta könet, sov gärna naken. Tvätta penis med ljummet vatten och olja. Du som har förhud, dra tillbaka och tvätta under förhuden. Det räcker att tvätta en gång om dagen. Undvik tvål eller schampo på penis eftersom det är uttorkande.

Vid behov smörj med mjukgörande, t.ex. Decubal, Locobase. Undvik rakning vid besvär och vänta med sex tills du är besvärsfri. Använd oparfymerat tvättmedel och inget sköljmedel.

Vanliga frågor och funderingar

Förhuden är ett skydd över ollonet, den brukar vidgas under puberteten eller vid onani. Om förhud är trång och svår att dra tillbaka kan du komma till MUM för att få tips och råd.

Strängen är inte lika töjbar som resten av huden. Kort stäng kan ibland brista vid sexuell aktivitet, det är inget farligt men kan göra ont och blöda. Det innebär inte att man får problem med stånd eller att ha sex i framtiden.

Här kan du läsa mer:
[Undersökning av penis och pungen - 1177](#)



Kolla pungen

Det är bra att känna igenom pungen regelbundet. Här finns beskrivning på hur du kan göra när du kollar pungen.

QR kod till <http://www.kollapungen.se/>



Tidig utlösning

Hos unga är det vanligare med tidig utlösning men det förekommer i alla åldrar. Med träning, sexuell erfarenhet och kroppskänedom kommer du oftast kunna fördröja din utlösning. Kom gärna till UM om du har frågor.

För mer information se material för träning att fördröja utlösningen

QR kod: [Tidig utlösning - 1177](#)



Var rädd om din sexuella hälsa

Använd kondom och var rädd om dig och din partner. Kondom har många positiva egenskaper. Den skyddar mot könssjukdom, graviditet och den kan fördröja utlösningen. Om du testat kondom och det inte har känts bra, fråga gärna oss på UM, det finns många sorter.

Kom gärna och testa dig för könssjukdomar, det är gratis!