



Hör av dig till MUM

Välkommen till MUM (eller ungdomsmottagning) om du upplever att besvären inte försvinner trots att du följt råden, eller om du använt receptfritt läkemedel som inte hjälpt!

Förebygga klåda och besvär i underlivet

**Mottagning för unga män
Västra Götaland**

www.vgregion.se/MUM



Könet – alla är olika

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

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. Det kan också vara bra att veta att det finns många varianter på färg, lukt och behåring. Könets lukt kommer av olika vätskor, svettkörtlar och talgfettet som talgkörtlar bildar, så kallad smegma.

Råd för att förebygga klåda och besvär

- Det är lagom att tvätta könet en gång om dagen med vanligt ljummet vatten.
- Undvik tvål, inkl intimtvål som är uttorkande.
- Använd gärna olja före vattenkontakt för att skydda hud och slemhinna.
- Om huden på könet är torr eller känns irriterad, kan du smörja med oparfymerad salva/fet kräm, ex Locobase.

- Om du rakar ditt kön, använd en ren och vass rakhyvel och mycket rakgel. Det är bättre för huden att raka medhårs än att raka mothårs. Om du får besvär med huden, undvik att raka dig under en period, så att huden får vila.
- Låt könet lufta genom att sova utan kalsonger. Använd gärna underkläder av bomull.
- Du som har penis: Det räcker att tvätta penisen en gång om dagen, för att hålla dig ren. Du som har förhud, dra tillbaka den och tvätta under förhuden med ljummet vatten.

För transpersoner

- Du som har slida: För att hålla sig ren räcker det att tvätta sig med ljummet vatten. Det är bra att inte tvätta sig med tvål eftersom det torkar ut huden och kan göra den irriterad.
- Du som har mens: Använd tampong eller menskopp också på natten