Hör av dig till oss om

- besvären inte försvinner trots att du följt råden
- du provat receptfria produkter utan att det blivit bättre
- du är osäker på om prickar/knottror är normala
- du får klåda, sveda eller irritation som inte går över

Vi finns för att hjälpa – och det är helt okej att fråga.

Mottagning unga män
Västra Götaland

www.vgregion.se/MUM

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Förebygga klåda och besvär i underlivet

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Alla kön ser olika ut

Alla kön ser olika ut. Det är helt normalt att ha prickar, knottror, olika färger, olika lukt och olika behåring. Penisar kan vara långa, korta, tjocka, smala eller lite sneda – allt är vanligt. .

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

Tvätta lagom – inte för mycket

Så här håller du könet rent utan att torka ut huden:

Du som har penis

- Tvätta en gång om dagen med ljummet vatten
- Undvik tvål – även intimtvål kan torka ut
- Har du förhud? Dra tillbaka och skölj under förhuden med ljummet vatten

Du som har slida (transperson)

- Tvätta med ljummet vatten
- Undvik tvål – det kan irritera och torka ut
- Vid mens: tampong eller menskopp går bra även på natten

Om du rakar dig

- använd ren och vass rakhyvel
- använd mycket rakgel
- raka medhårs (snällare mot huden)

Om huden blir irriterad – pausa rakningen ett tag så huden får vila.

Låt huden andas

- Sov gärna utan underkläder
- Använd bomullsunderkläder som låter huden lufta

Det minskar risken för klåda och irritation.

Om huden är torr eller irriterad

Du kan:

- smörja med fet, oparfymerad kräm (exempelvis Locobase)
- använda olja innan dusch för att skydda huden

Det hjälper huden att hålla sig mjuk och mindre känslig.