Hör av dig till MUM

Välkommen till MUM (eller ungdomsmottagning) om du har frågor, funderingar eller vill prata med någon.

Mottagning unga män
Västra Götaland

www.vgregion.se/MUM

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Ha koll på könet

Alla kön ser olika ut

Det är helt normalt att ha

- Prickar
- hudtaggar (penila papler)
- olika färger
- olika lukt
- olika behåring

Penisar kan vara långa, korta, tjocka, smala eller lite sneda. Det är helt vanligt. Hudtaggar (penila papler) är extra vanliga i puberteten och är inte farliga.

Knottror och blodkärl syns tydligare på penis eftersom underhudsfettet är tunt.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Så tar du hand om könet

Tvätt och hudvård

- Tvätta med ljummet vatten
- Undvik tvål och schampo – de torkar ut huden
- Har du förhud? Dra tillbaka och skölj under förhuden
- Lufta könet – sov gärna naken
- Använd bomullsunderkläder

Om huden är torr eller irriterad

- Smörj med mjukgörande kräm, t.ex. Decubal eller Locobase
- Undvik rakning tills huden är helt bra
- Vänta med sex om du har besvär

Tvättmedel

- Använd oparfymerat tvättmedel
- Undvik sköljmedel

Vanliga frågor och funderingar

Förhud

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

Strängen (Frenulum)

Strängen är inte lika töjbar som resten av huden. Den kan ibland brista vid sex eller onani – det kan göra ont och blöda, men är inte farligt. Det påverkar inte förmågan att få stånd eller ha sex i framtiden.

Här kan du läsa mer:
Undersökning av penisen 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 kroppskännedom kommer du oftast kunna fördröja din utlösning. Kom gärna till MUM 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 – den skyddar mot könssjukdomar och graviditet
- Kondom kan också hjälpa till att fördröja utlösningen
- Om kondom inte känts bra, prata med oss – det finns många sorter
- Du kan testa dig för könssjukdomar hos MUM, och det är gratis