

Lichamelijke verzorging voor jongens



- Was of douche dagelijks. Als er een onaangename geur onder de oksels hangt, gebruik dan indien nodig een milde deodorant.
- Was de intieme zone (ledemaat, scrotum, schaamhaar) dagelijks met milde zeep of pH-neutrale waslotion met de hand en/of met de handdouche.
- Was witachtig-geelachtige afscheidingen onder de voorhuid en op de eikel volledig af. Het beste is om de voorhuid helemaal terug te duwen onder warm water. Als je pijn hebt, is het beter om een arts te raadplegen. Besneden jongens moeten ook de eikel schoonmaken.
- Gebruik altijd een aparte handdoek om de intieme zone af te drogen en hang deze op zodat deze goed kan drogen (ziekteverwekkers houden van vochtig en warm!).
- Voel de testikels ongeveer een keer per maand. Bij wijzigingen zoals verschillen in grootte of harde plekken, raadpleeg uit voorzorg een arts.
- Neem een goede douche na de sauna of het zwemmen. Leg je eigen handdoek onder je als je op banken zit.
- Na het plassen de eikel deppen met toiletpapier. Was ook je handen nadat je naar het toilet bent geweest.
- Verschoon ondergoed en sokken dagelijks.
- Reinig puistjes met een milde reinigingslotion of, indien nodig, acnemiddeltjes. Bij ernstige acne kun je beter advies inwinnen bij een dermatoloog.
- Was je haar regelmatig.
- Als je vragen hebt of twijfelt, neem dan contact op met je ouders of je huisarts. Bijvoorbeeld als je jeuk hebt, een pijnlijk gevoel hebt in je schaamstreek of als je je ergens anders zorgen over maakt.



- Douche niet te vaak of te lang, dit kan de huid uitdrogen.
- Forceer de voorhuid niet terug.
- Gebruik niet dezelfde handdoek voor "boven" en "onder" en leen hem niet uit.
- Vermijd bij het plassen zoveel mogelijk urinedruppels in je onderbroek, want ziektekiemen houden van vocht.
- Draag geen broek of ondergoed die te strak zit of schuurt, anders kan het te warm worden voor de testikels.
- Knijp puistjes niet uit.