

# Lichamelijke hygiëne voor jongens

## Doen

- Dagelijks wassen of douchen. Gebruik milde deodorant om een onaangename geur te voorkomen.
- Was het genitale gebied, (penis, scrotum en schaamhaar) dagelijks met milde zeep of pH-neutrale waslotion. Dit doe je het beste met de hand en/of met de handdouche.
- De witachtige/geelachtige afscheiding onder de voorhuid moeten volledig worden gewassen. Duw de voorhuid helemaal terug, bij voorkeur onder warm water. Als dit pijnlijk is, ga dan naar de huisarts.
- Gebruik een aparte handdoek om het genitale gebied af te drogen. Hang handdoeken en washandjes op zodat ze goed kunnen drogen. (bacteriën houden van vochtig en warm).
- Goed douchen na een bezoek aan de sauna of het zwembad.
- Dep de eikel na het plassen met toiletpapier. Ook: was je handen na elk toiletgebruik.
- Trek elke dag schoon ondergoed en kousen aan.
- Als je jeuk of pijn voelt in de schaamstreek of als er iets anders is waar je je zorgen over maakt, neem dan direct contact op met je huisarts.

## Laten

- Te vaak douchen kan de huid uitdrogen.
- Het is het beste om geen washandjes te gebruiken of ze op zijn minst regelmatig te vervangen.
- Jongens mogen tijdens het wassen niet te hardhandig wrijven. Dat geldt ook bij het terugduwen van de voorhuid.
- Gebruik niet dezelfde handdoek voor “boven” en “onder”. Leen geen handdoeken uit, anders kunnen bacteriën zich verspreiden.
- Als je gaat zitten op een bank of vensterbank in de sauna of het zwembad, leg dan eerst je eigen handdoek neer.
- Vermijd urinedruppels in je onderbroek, want die zorgen voor een warm, vochtig klimaat waarin bacteriën bijzonder goed gedijen.
- Vermijd sokken en ondergoed gemaakt van synthetische vezels, ze nemen geen vocht op. Jeans mogen niet te strak zitten of schuren anders wordt het snel te warm voor de testikels.
- Negeer geen jeuk of pijn in je schaamdelen.