

Behaarung des Intimbereichs lediglich mit einem elektrischen Trimmer zu stutzen.

### **Intim-Piercings**

Intim-Piercings können sich entzünden, wenn sie unter unhygienischen Umständen gestochen oder anschließend nicht richtig gereinigt und desinfiziert werden. Die Wahl eines seriösen Piercing-Studios und das exakte Einhalten der Pflege-/Desinfektions-Anleitung kann das Infektionsrisiko gering halten.

Auch später bedürfen Intim-Piercings ständiger Beobachtung und Pflege. Rötungen, Schwellungen und Schmerzen müssen ärztlich abgeklärt werden.

### **Analspülung**

Vor dem Analverkehr nehmen die meisten Männer eine Analspülung vor.

Zur Analspülung können Analballon, Klistier, Darmrohr oder ein Duschaufsatz verwendet werden. Es ist darauf zu achten, dass das Wasser körperwarm und der Wasserdruck nicht zu stark ist. Wegen der hohen Verletzlichkeit der Darmschleimhaut ist ein vorsichtiges Vorgehen wichtig. Die Verwendung von scharfkantigen Materialien ist unbedingt zu vermeiden.

Das Material ist nur von einer Person zu benutzen. Wiederverwendbare Materialien sind vor jeder erneuten Benutzung unbedingt zu desinfizieren.

### **Gut zu wissen**

Die AIDS-/STI-Beratungsstellen der Gesundheitsämter in NRW bieten anonyme und kostenlose Beratung zu allen sexuell übertragbaren Infektionen an.

### **Weitere Informationen**

[www.wie-auch-immer.vak-nrw.de](http://www.wie-auch-immer.vak-nrw.de)

[www.heinfiete.de](http://www.heinfiete.de) -> Poschüre

Mit uns können Sie reden. Wir beraten und helfen kompetent, vertraulich, anonym und kostenfrei.

Die Beratungsstellen der Gesundheitsämter in NRW zu HIV/AIDS und sexueller Gesundheit

Das Gesundheitsamt in Ihrer Nähe



## **WIE AUCH IMMER**

### **Informationen zu Männerhygiene**

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Die Intimpflege

Ist für die meisten Männer zur Selbstverständlichkeit geworden. Diese Information soll einige Hinweise und Tipps geben, um sexuell übertragbare Infektionen (STI), weitere Infektionen und Erkrankungen zu vermeiden.

STI sind in der Regel sehr leicht übertragbar und können häufig durch Beobachtung von Veränderungen oder Beschwerden erkannt werden. Für die richtige Diagnose und Therapie ist eine medizinische Beratung und Untersuchung notwendig.

Die Gesundheitsämter in NRW bieten anonyme und kostenfreie Beratungen an. Bitte erkundigen Sie sich vor Ort, ob auch Untersuchungen und Behandlungen möglich sind und ob Kosten entstehen.

## Reinigung

Männer betreiben Intimpflege am besten unter fließendem Wasser in der Dusche. Dabei ist vor allem das Smegma an der Eichel und unter der zurückgeschobenen Vorhaut täglich abzuwaschen. Smegma ist eine helle, fettartige Substanz, bestehend aus Absonderungen von Talgdrüsen, Hautschüppchen und Bakterien. Wird es nicht entfernt, kann es Entzündungen hervorrufen sowie das Risiko für Peniskrebs erhöhen.

Das ideale Waschgel für die Intimpflege ist:

- Hautneutral
- Seifenfrei
- Ohne Duftstoffe
- Alkoholfrei

Hoden und After werden anschließend gereinigt und vorsichtig mit einem weichen und frischen Handtuch abgetrocknet.

## Krankheiten/Infektionen

Der wichtigste Schritt bei der richtigen Intimhygiene ist die Reinigung um und unter der Vorhaut unbeschnittener Männer. Die Vorhaut wird vorsichtig zurückgeschoben. Ist das nicht schmerzfrei möglich, liegt u.U. eine Vorhautverengung (Phimose) vor. In diesem Fall ist eine medizinische Beratung und Untersuchung erforderlich.

Wenn Sie trotz guter Intimpflege Hautveränderungen bemerken, eine verstärkte Sekretion aus der Harnröhre feststellen, Juckreiz verspüren oder unangenehm riechen, ist eine ärztliche Abklärung notwendig, um sexuell übertragbare Infektionen (STI), andere Infektionen und Erkrankungen ausschließen zu können. Dies gilt auch für alle Veränderungen am Hoden und im Analbereich.

## Hepatitis-A/B-Schutzimpfung

Für Personen mit einem Sexualverhalten mit hoher Infektionsgefährdung wird eine Hepatitis-A/B-Impfung empfohlen, die in diesem Fall kostenfrei als Indikationsimpfung durchgeführt werden kann.

Das Hepatitis-A-Virus kann auch bei ausreichender Hygiene übertragen werden, da durch Sexualpraktiken wie dem Lecken im Analbereich (Anilingus/engl. rimming) eine Ansteckung möglich ist.

## Toilette

Weiches Toilettenpapier gehört zur Intimpflege und schont die Haut im Intimbereich und um den Anus. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Produkte keine Bleichmittel oder Duftstoffe enthalten, da diese zu Reizungen oder Allergien führen können.

## Kleidung

Die täglich zu wechselnde Unterwäsche sollte bei 60°C waschbar sein und einen hohen Anteil an Naturfasern enthalten, um Schweiß aufzunehmen und die Haut atmen zu lassen.

Unterwäsche aus Kunststofffasern führt zur Bildung einer „feuchten Kammer“, die die Ausbreitung von Keimen fördert.

## Intimrasur

Für viele Männer gehört das Rasieren der Schamhaare zur täglichen Pflege. Bei der von vielen Männern bevorzugten Nassrasur im Intimbereich können kleine Verletzungen entstehen, die zu behandlungsbedürftigen Entzündungen führen können. Um dies zu vermeiden, ist es sicherer, die