

Voorhuidhygiëne





In de puberteit verandert er veel aan je lichaam. Misschien krijg je puistjes en word je haar en huid vetter. Je transpireert meer en krijgt een eigen lichaamsgeur. Daarom besteed je meer aandacht aan de verzorging van je lichaam. Een belangrijk onderdeel van de dagelijkse verzorging voor jongens is de voorhuidhygiëne. Daarover gaat deze folder.

Dit weet je al

De penis - je piemel - bestaat uit een schacht en een eikel. De eikel is het iets dikkere deel aan het uiteinde van je penis. De eikel is gevoelig en wordt beschermd door een dunne en rekbare huidplooi, de voorhuid. De voorhuid zit aan de achterkant met een 'riempje' vast aan de penis. Bij de meeste jongens van 10 jaar kan de voorhuid worden teruggeschoven waardoor de eikel bloot komt te liggen. De voorhuid ziet er bij iedere jongen anders uit. Er zijn jongens die nauwelijks een voorhuid hebben. Bij anderen is de eikel slechts voor een deel door de voorhuid bedekt of zit de voorhuid juist heel ruim over de eikel.

Heel gewoon

Een aantal jongens wordt 'besneden'. Dan wordt de voorhuid om medische- of geloofsredenen verwijderd en is de eikel onbedekt. Verder werkt alles gewoon.

Elke dag wassen

Het is verstandig dat je je penis en eikel elke dag goed wast. Het wassen en afspoelen hoort bij de wasbeurt. Hoe je dat doet?

- Schuif je voorhuid zoveel mogelijk naar achteren.
- Spoel de eikel en het gootje achter de eikel af met alleen water. Gebruik zo nodig een washandje of watje.



Als je je voorhuid terugschuift tot achter de eikel zie je wat witte schilfers of smeer zitten. Dat heet 'smegma'. Smegma en urine krijgen samen een geel-witte kleur. Als je de eikel niet of te weinig wast, kan de smegma ophopen en aankoeken. Dit kan gaan jeuken en ontsteken.

Als terugschuiven niet lukt

Soms lukt het niet om de voorhuid terug te schuiven. Dit kan komen doordat:

De voorhuid is verkleefd.

Door de voorhuid regelmatig voorzichtig terug te schuiven en schoon te spoelen, gaat de verkleving meestal vanzelf los. Dat gaat het makkelijkst onder de douche of in bad. Als dat niet lukt, bespreek het dan met je ouders of ga naar de huisarts. Vaak is gebruik van een speciale crème al voldoende.

De voorhuid is te nauw.

Je kunt proberen de voorhuid langzaam op te rekken. Je pakt de voorhuid tussen duim en wijsvinger en rekt hem uit in de lengterichting van de penis. Daarna schuif je hem voorzichtig terug. Het mag geen pijn doen. Je kunt dit een aantal keer doen, totdat je de voorhuid gemakkelijker naar achteren kunt schuiven. Oprekken gaat het beste onder de douche of in bad. Je kunt ook wat vette crème gebruiken. Als het niet lukt, bespreek het dan met je ouders of ga naar de huisarts. Soms moet de voorhuid weggehaald worden. Dat is een kleine ingreep.

Vragen?

Wil je er meer over weten? Neem dan contact op met JGZ, telefoon (088) 054 99 99.



Elke dag wassen is belangrijk

