



Intim-Bereiche und Hygiene



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.

let's sign about s_{ex}



Diese Materialien wurden mit finanzieller Unterstützung von Abakus Erasmus+ als Teil des Projekts Let's Sign About Sex erstellt.

Die Materialien dürfen nicht ohne Erlaubnis verbreitet werden.

Entwickelt von Freya, z. s., www.freya.live

Die Materialien von Freya wurden vom Projektteam noch ergänzt um Leichter-Lesen-Einträge und Infos zu vorhandenem Video-Material.



**Co-funded by
the European Union**

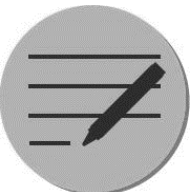
Infos für Trainer*innen



Dieses Icon zeigt dir, dass die Informationen von den Trainer*innen im Workshop gebärdet werden.



Dieses Icon zeigt dir, dass es **ÖGS-Video-Material** dazu im LSAS-Lexikon gibt.



Dieses Icon zeigt dir, dass es ein **Arbeitsblatt für die Teilnehmer*innen** gibt.



Intim-Hygiene:

Lass uns schauen, was das ist und wie das funktioniert.

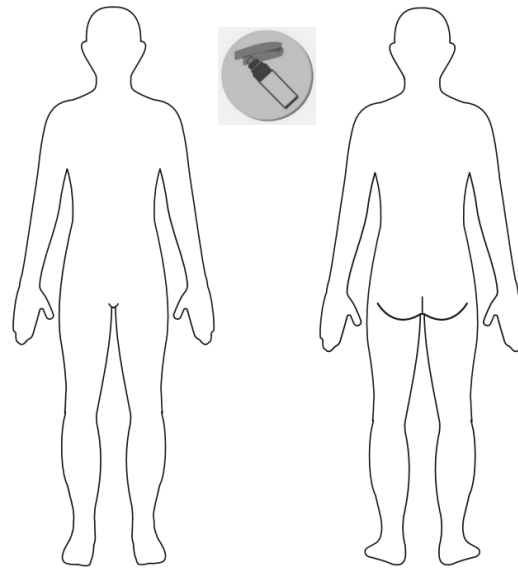




Was sind intime Bereiche?

Wir haben bereits über intime Bereiche gebärdet.

Erinnerst du dich?



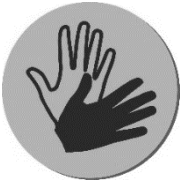


Intim-Bereich am Körper – jeder und jede ist anders!

Intimbereiche können unterschiedlich aussehen, und das ist okay.

Es gibt keinen Grund,
sich mit anderen zu vergleichen,
jeder von uns ist einzigartig!

Zu den Intimbereichen gehören unter anderem
die Genitalien und
die Fortpflanzungsorgane.



Diese verändern sich während der Pubertät.

Dank dieser Organe können Menschen Kinder bekommen oder Sex haben.

Genitalien

Geschlechtsorgane

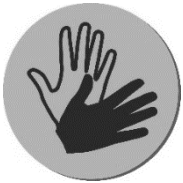
Pubertät

Pubertät - Mann
Pubertät - Frau



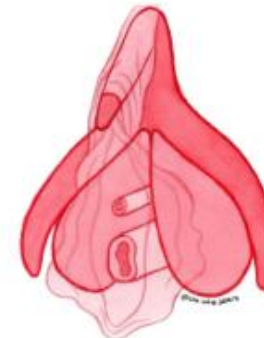


Wissenswertes ...



Die Klitoris ist das einzige Organ des menschlichen Körpers, dessen einzige Funktion darin besteht, Lust zu bereiten. Bei Erregung wird sie geschwollen und vergrößert.

Klitoris





Wissenswertes ...

Der **Schamhügel** hat auch einen anderen Namen - **Venushügel**.

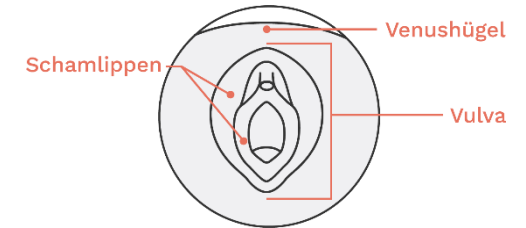
Der Begriff Venushügel bezieht sich auf einen niedrigen, runden, vorstehenden Teil der Landschaft.

Ähnlich wie dieser Teil am Körper einer Frau.



Warum Venushügel?

Früher glaubten die Menschen auf, dass diese Hügel in der Landschaft von der Göttin Venus geschaffen wurden.



Göttin Venus
römische Göttin
der Liebe und Schönheit





Wissenswertes ...



In einigen Fällen (medizinisch, ästhetisch, kulturell) wird die **Vorhaut des Penis** entfernt.

Dies wird als Beschneidung bezeichnet.

Beschneidung





Wissenswertes ...

Hast du schon bemerkt wie sich die Form des Hodensacks verändert?



Manchmal ist er lockerer und manchmal enger an den Körper geschmiegt.

Das liegt an der Umgebungstemperatur.

Diese passt die Temperatur der Hoden an

Wenn einem Mann kalt ist, zieht sich der Hodensack enger an den Körper.

Wenn er warm ist, ist der Hodensack lockerer und weiter vom Körper entfernt.

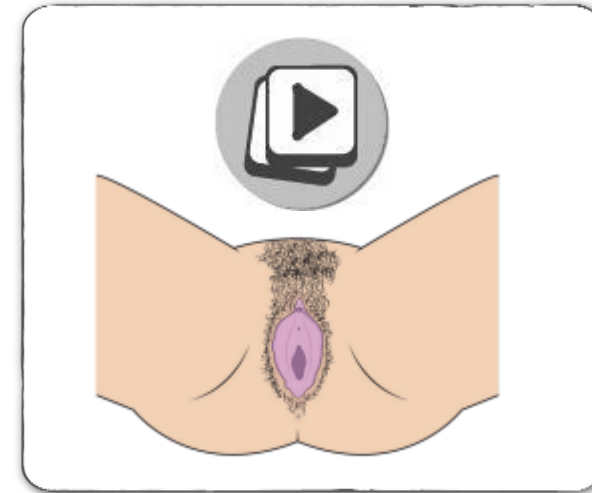


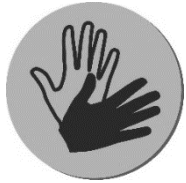


Die äußeren Genitalien einer Frau werden als **Vulva** bezeichnet.
Dies ist der Teil, der von außen sichtbar ist

Andere äußere Teile sind:

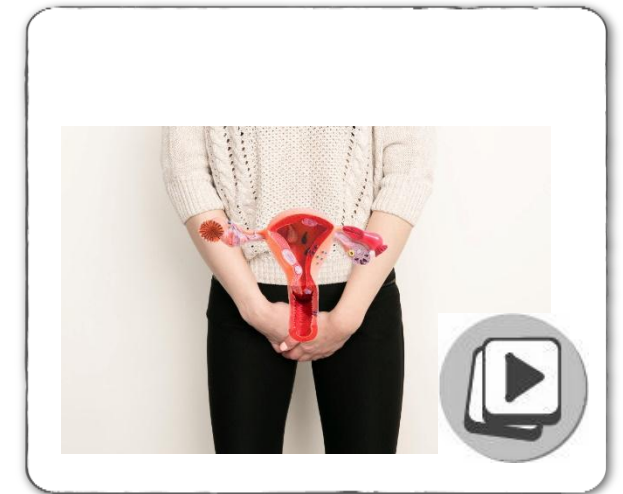
- der Schamhügel
- die Klitoris
- der Scheideneingang
- die großen Schamlippen
- die kleinen Schamlippen
- der Harnröhrenausgang





Die **Vagina** (1) ist das innere Genitalorgan der Frau. Sie befindet sich im Inneren des Körpers und ist normalerweise nicht zu sehen.

Sie ist ein röhrenförmiges Organ, das für den Geschlechtsverkehr, den Abfluss des Menstruationsblutes und die Geburt genutzt wird.



Eine **Eizelle** wird im Eierstock gebildet. Jede gesunde Frau hat **zwei Eierstöcke**. Die **Eileiter** dienen dazu, die Eizelle während des Eisprungs vom Eierstock zur **Gebärmutter** zu transportieren.



Die Gebärmutter dient dazu, eine befruchtete Eizelle aufzunehmen, zu speichern und zu entwickeln.

Die **Gebärmutter-Schleimhaut** dient dazu,

Die befruchtete Eizelle einzupflanzen.

Wenn keine Befruchtung stattfindet, wird die Schleimhaut abgestoßen und verlässt den Körper mit dem **Menstruationsblut**.

Menstruation



Die äußeren Genitalien des Mannes sind

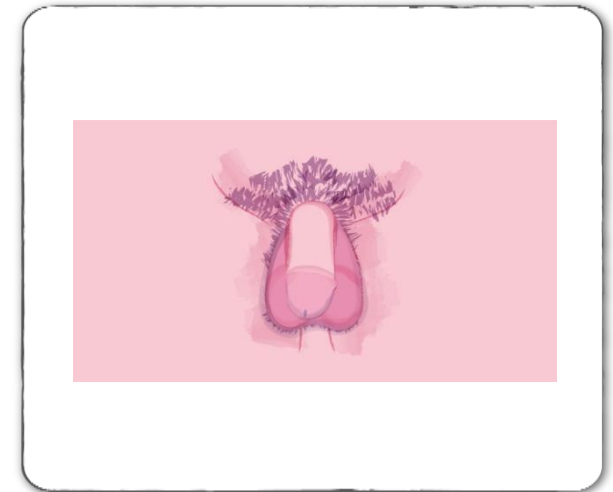
- der Penis und
- der Hodensack.



Die Spitze des Penis wird **Glans penis** genannt.

Hier mündet die **Harnröhre**,

die der **Ausscheidung von Urin und Sperma** dient.



Zu den inneren Genitalorganen gehören:

- Prostata (1)
- Samenblasen (2)
- Samenleiter (3)
- Hoden (4)
- Nebenhoden (5)
- Schwellkörper (6)

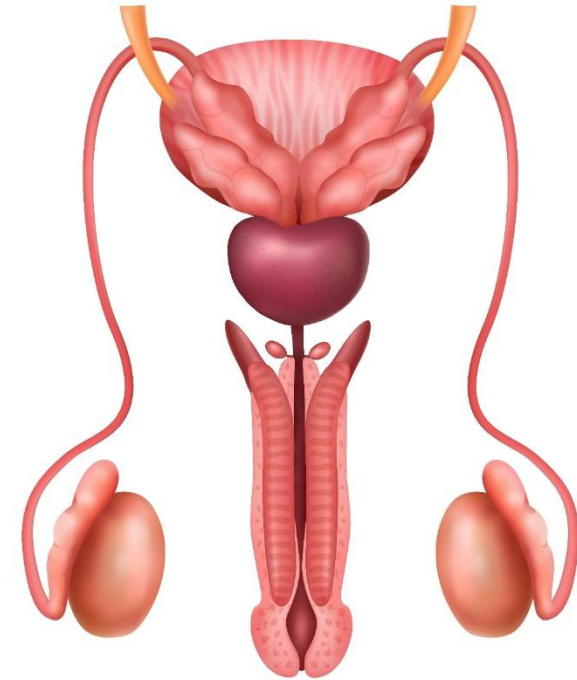


Das Sperma wird in den Hoden produziert.

Jeder gesunde Mann hat zwei Hoden.

Die Spermien reifen in den Nebenhoden.

Jeder gesunde Mann hat zwei Nebenhoden.



Die Prostata produziert ein **Sekret**,
das die Bewegung der Spermien ermöglicht.

Sie wird durch **Testosteron**, das in den Hoden produziert wird,
aktiv gehalten.



Eine vergrößerte Prostata macht sich durch Schwierigkeiten
beim Wasserlassen bemerkbar. Es ist ratsam, einen **Urologen**
aufzusuchen, der eine Prostatauntersuchung durchführt.

Die Samenleiter transportieren die Spermien bei der Ejakulation
von den Nebenhoden zur Harnröhre.

Sekret

Flüssigkeit
vom Körper
selbst

Testosteron

Geschlechts-
hormon

Urologe Urologin

Arzt für
Männer-
gesundheit

Erektion

Bei einer Erektion vergrößert sich das Volumen des Penis und er wird hart. Die Erektion wird von zwei Schwellkörpern verursacht, die sich mit Blut füllen.

Erektion



Ejakulation, auch bekannt als Orgasmus, Höhepunkt oder Samenerguss. Dies ist der Vorgang, bei dem das Ejakulat durch die Öffnung der Harnröhre aus dem Körper entlassen wird.

Ejakulation Sperma, Spermien



Sperma ist eine Flüssigkeit, die **Spermien** und andere **Substanzen** enthält, die auf vom Körper produziert werden. Bei der Ejakulation spritzt es aus dem Penis. Das Ejakulat ist transparent bis weiß.

Substanzen

Inhalts-Stoffe



Diese Bereiche brauchen besondere Körperpflege:

Im **Genitalbereich** wachsen Haare, die wir **Schamhaare** nennen.

Sie kommen sowohl bei Männern als auch bei Frauen vor.

Manche Menschen trimmen oder entfernen diese Haare, andere lassen sie so, wie sie sind.

Beides ist o.k.

Meistens wird ein Rasiermesser oder ein elektrischer Rasierer verwendet, aber es gibt auch andere Möglichkeiten der Haarentfernung.



Hygiene

Sauberkeit
Körperpflege

trimmen

kürzen

Regelmäßige und richtige Hygiene ist wichtig für die Gesundheit des Intimbereichs.

Der Intimbereich sollte idealerweise **jeden Tag** gewaschen werden.



Es ist auch ratsam, vor und nach der **Masturbation** sowie vor und nach dem Sex eine verstärkte Hygiene zu betreiben.

Für die Hygiene kannst du einen Frotteewaschlappen oder deine Hand mit warmem - nicht kochendem - Wasser verwenden.

Masturbation

Selbst-
befriedigung



Kann Seife für die Intimhygiene verwendet werden?



Frauen sollten für die Intimhygiene keine normale Körperseife verwenden.

Diese Seifen sind nicht für diesen Bereich geeignet.
Sie können Entzündungen hervorrufen
(Juckreiz der Vulva und/oder übel riechenden
Scheidenausfluss).

Entzündung

körper eigene
Reaktion auf
schädliche
Reize



Kann ich Feucht-Tücher verwenden?



Feuchttücher können vorübergehend verwendet werden (z. B. auf Reisen, an Orten, an denen es kein heißes Wasser gibt).

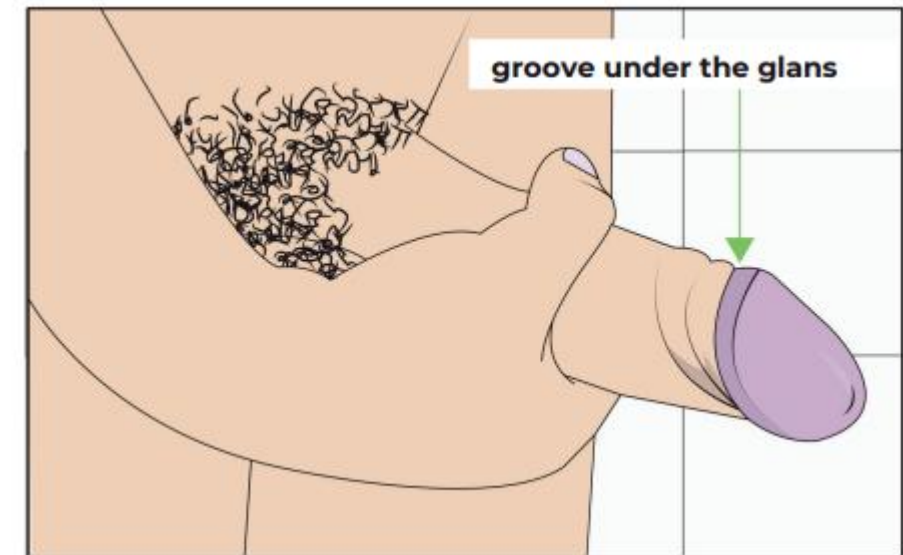
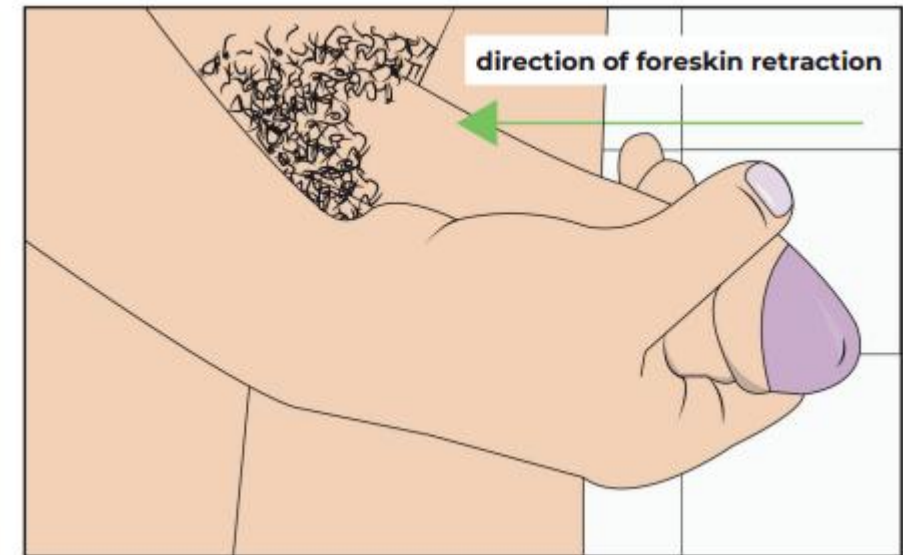
Für eine **dauerhafte Verwendung** sind sie jedoch **nicht geeignet**.
Feuchttücher mit Parfüm (zugesezter Duftstoff) sind völlig ungeeignet.



Männer-Hygiene

Ziehe die Vorhaut zurück –
so dass die gesamte Eichel
und die Rille unter der Eichel sichtbar sind.

Wasche diesen Bereich sehr gründlich.
Ziehen Sie dann die Vorhaut wieder zurück

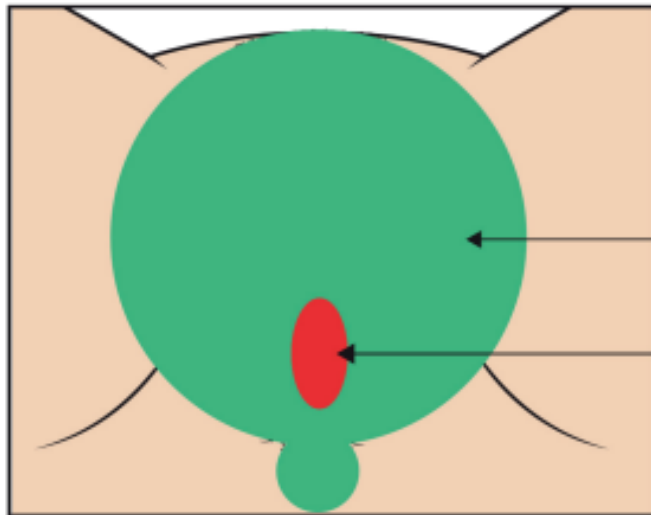
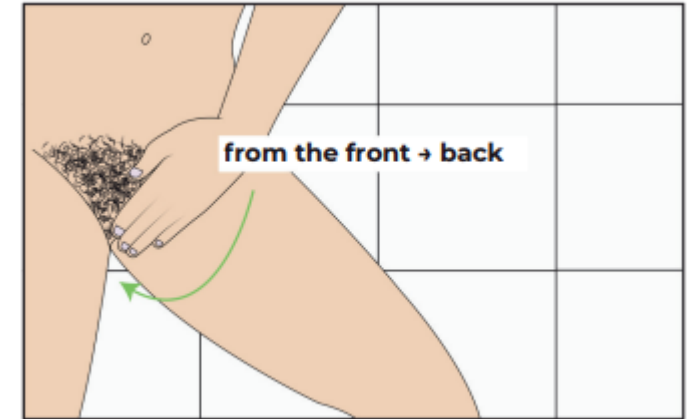


Frauen-Hygiene



Wasche immer von vorne nach hinten.

So vermeidest du, dass Bakterien aus dem Analbereich in die Vagina oder die Harnröhre übertragen werden.



Die Bereiche, die wir bei der Hygiene gründlich waschen.



Die Scheidenöffnung wird nicht mit Wasser oder Seife gewaschen.

Nach dem Spülen:

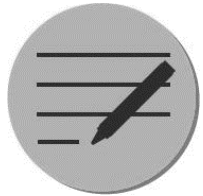
Mit sauberen Handtuch abtrocknen (nicht stark reiben).

Während der Menstruation sollte eine Frau auf eine verstärkte Hygiene achten.

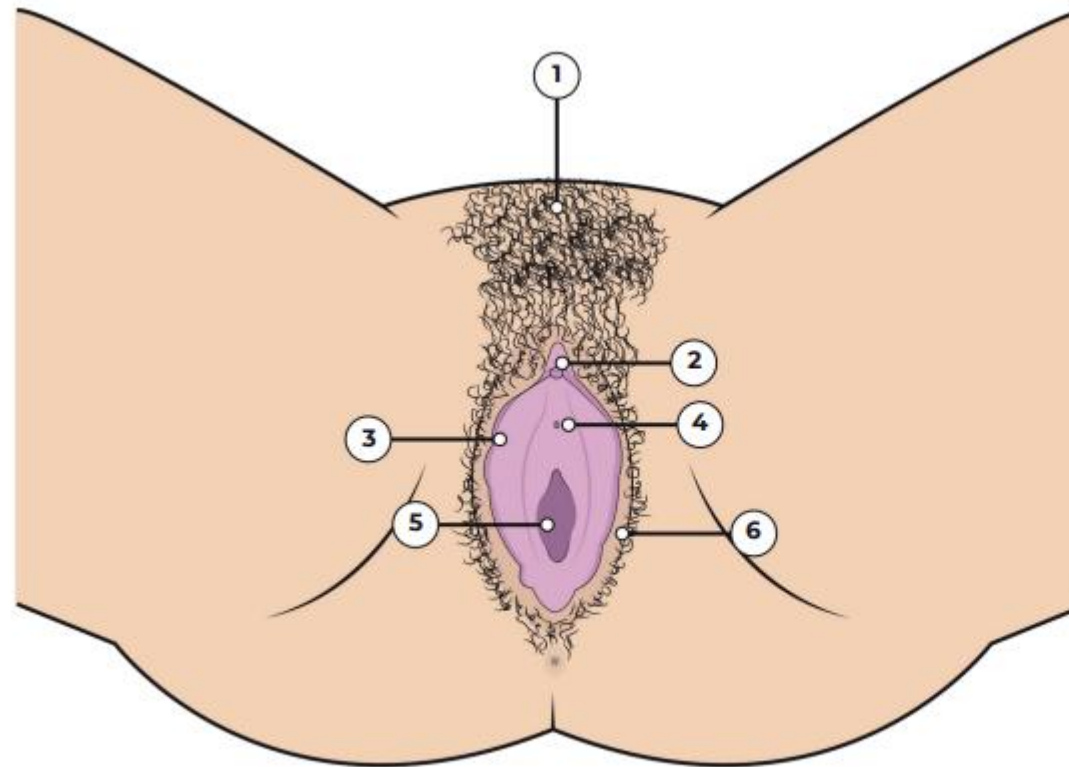


Übung

Weiblicher
Genitalbereich



M6 – weiblicher
Genitalbereich (Arbeitsblatt)

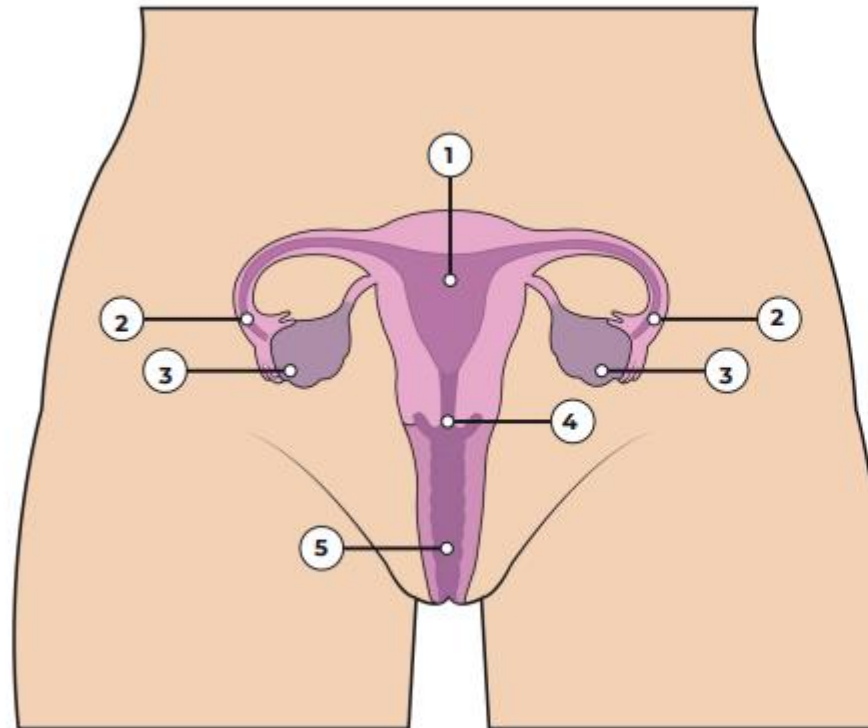
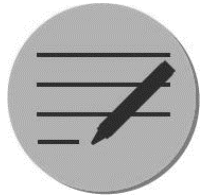


- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____



Übung

Männlicher
Genitalbereich

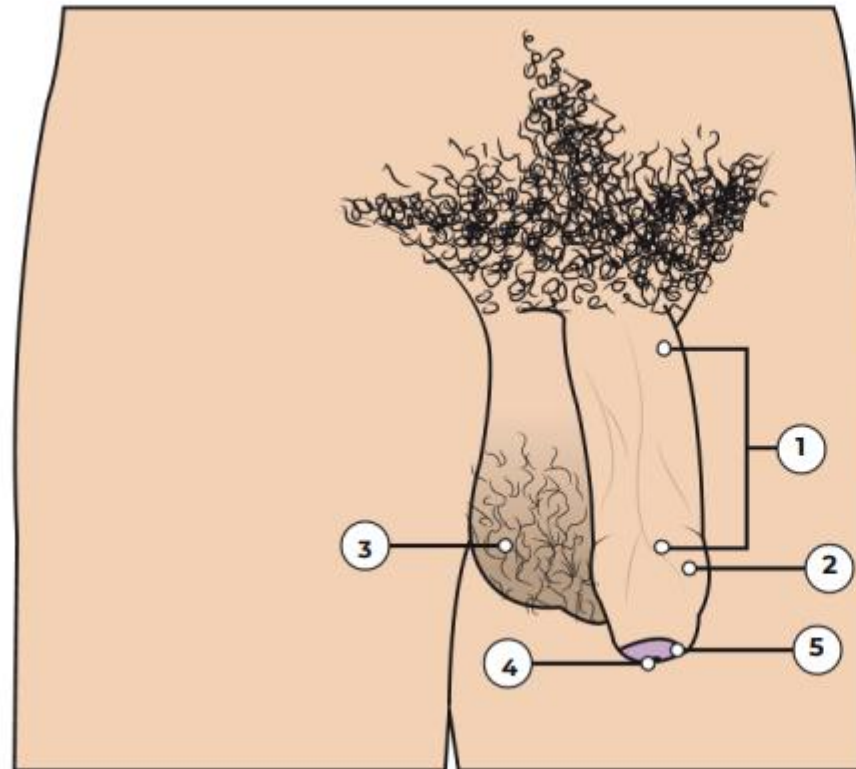
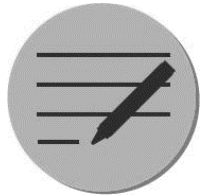


- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



Übung

Männlicher
Genitalbereich

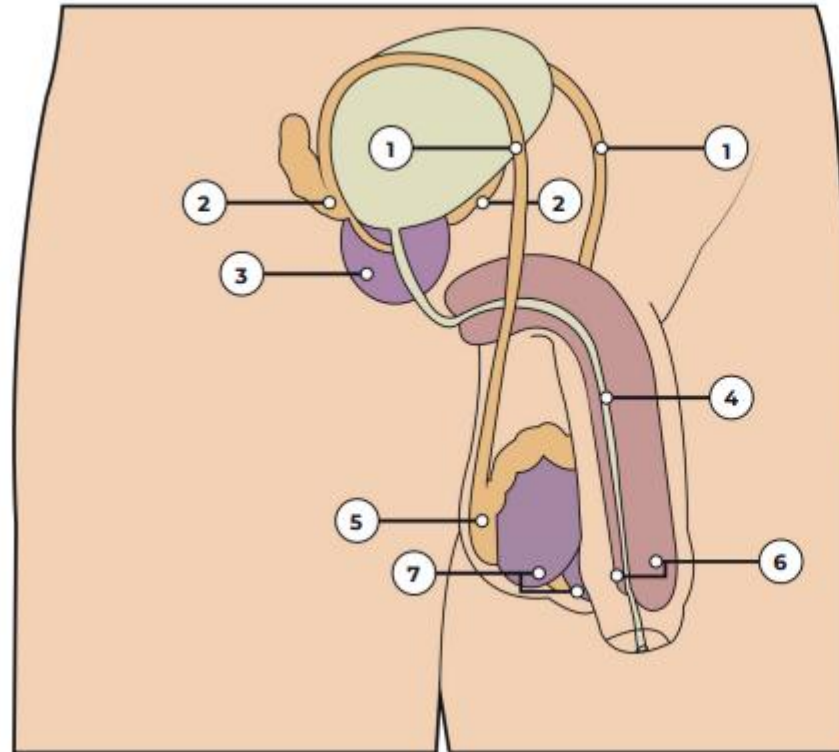
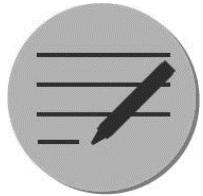


- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



Übung

Männlicher
Genitalbereich



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

Intimbereiche und Hygiene



Hygiene Box