

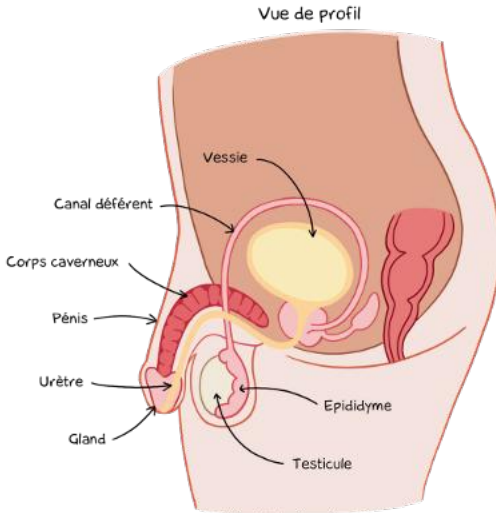
Pour les 6^{ème} / 5^{ème}

L'hygiène intime
des garçons !



La brochure 100% garçons

L'anatomie du garçon



Les organes génitaux masculins ont pour rôle de fournir des spermatozoïdes.

Les glandes sexuelles masculines sont **les testicules**.

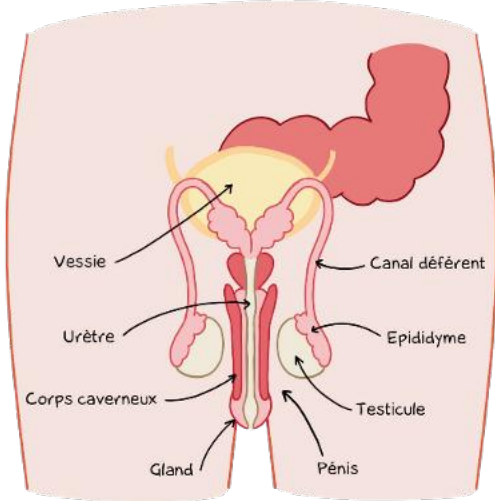
Chez la plupart des hommes, les testicules ne sont pas de la même taille, ni de même la forme. Il arrive même qu'un testicule soit plus bas que l'autre.

Le pénis contient l'urètre, mince canal allant de la vessie au bout du gland. **L'urètre** a 2 fonctions :

- éliminer l'urine,
- assurer le passage du sperme lors de l'érection ainsi que son expulsion lors de l'éjaculation.

Bon à savoir : lors de l'érection, le fond de la vessie est fermé, assurant ainsi le passage unique du sperme lors de l'éjaculation.

Vue de face



Le pénis commence à l'intérieur du corps et se termine au gland. Il est principalement composé de deux corps caverneux et d'un corps spongieux. Lorsque le sang afflue, cela provoque le changement de taille et le durcissement du pénis: **c'est l'érection**. La longueur du pénis en érection varie, de 13 à 15 cms en moyenne.

Le gland correspond à l'extrémité du pénis. Lorsque le pénis est au repos, le gland est plus ou moins visible sous le prépuce qui le recouvre. Le prépuce est un repli de peau mobile qui recouvre le gland. Chez certains hommes cette peau peut-être plus ou moins longue. Cette peau est habituellement assez large pour que le prépuce puisse être facilement ramené en arrière (**décalotté**).

Sur la verge, on remarque parfois des petits boutons blancs sous cutané, ce sont des petits kystes sébacés, ceci est normal.

La toilette intime chez le garçon

L'hygiène intime d'un garçon concerne quatre zones :

- la zone pileuse du pubis,
- la zone cutanée de la verge,
- la zone du prépuce du gland,
- la zone anale.



Les différentes étapes de la toilette intime chez le garçon :

- Nettoie tes organes génitaux tous les jours, dans le bain ou sous la douche.
- Utilise tes mains et non un gant de toilette. Elles doivent être préalablement lavées, pour éviter toute irritation.
- Choisis un savon au pH neutre et non parfumé.

Si tu n'es pas circoncis :

tire doucement le prépuce vers l'arrière pour découvrir le gland. Savonne-le et rince-le à l'eau tiède et claire, puis recalotte-le (recouvre-le en coulissant le prépuce).

Si tu es circoncis : lave simplement ton pénis comme n'importe quelle autre partie du corps.

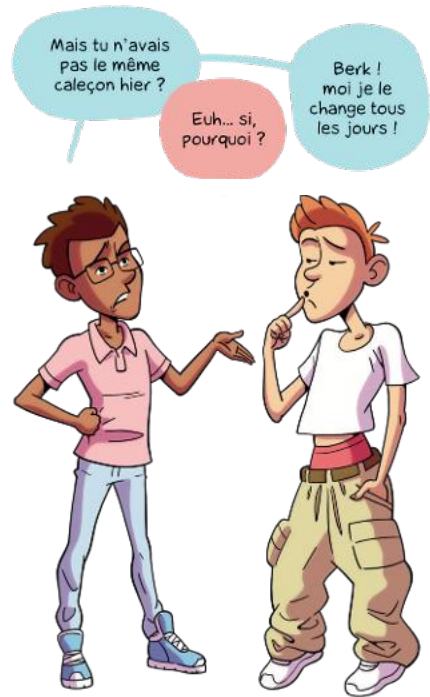


Nettoie bien la base du pénis et les bourses. En effet, au niveau de cette zone, la transpiration peut causer des odeurs désagréables. Lave ensuite la région de l'anus. Séche-toi en essuyant consciencieusement les plis cutanés.

Ne pas utiliser talc, déodorant, parfum, qui pourraient être très irritants.

D'autres conseils pour une bonne hygiène intime :

- Privilégie les sous-vêtements en coton et **change-les chaque jour**. Ce conseil est particulièrement important si tu transpires beaucoup.
- Évite les pantalons serrés, qui peuvent provoquer un frottement sur les organes génitaux surtout pendant le sport.
- Évite de mettre le téléphone portable dans ta poche, cela pourrait altérer la bonne santé de tes spermatozoïdes.



**Brochure conçue et réalisée par l'Institut des Hauts-de-Seine
en collaboration avec des médecins et des gynécologues**



CONTACT

01.41.37.11.10
institut@hauts-de-seine.fr
www.institut-hauts-de-seine.fr



RÉSEAUX SOCIAUX

@instituthds



@instituthautsdeseine

