

les testicules). En effet, au niveau de cette zone, la transpiration peut causer des odeurs désagréables.

3. Lavez ensuite la région de l'anus.

4. Assurez-vous que votre périnée est propre entre les testicules et l'anus.

5. Séchez-vous en essuyant consciencieusement les plis cutanés. N'utilisez ni talc, ni déodorant, ni parfum, qui pourraient aussi vous irriter.

➔ D'autres conseils pour une bonne hygiène intime

Essayez de respecter les recommandations suivantes :

- **Privilégiez** les sous-vêtements en coton et changez-les chaque jour. Ce conseil est particulièrement important si vous transpirez abondamment.

- **Évitez** les pantalons serrés, qui peuvent provoquer un frottement sur les organes génitaux.

- **Soyez plus attentifs** lors des pratiques sportives.

Des lingettes intimes pour hommes ont été créées et sont commercialisées en pharmacie, en vente en ligne ou dans certaines grandes surfaces.



- **Éviter** de mettre le téléphone portable dans vos poches, ce qui pourrait altérer la bonne santé de vos spermatozoïdes.



Attention à la toilette des organes génitaux du petit garçon.



Chez le bébé et le petit garçon, nettoyez les organes génitaux simplement à l'eau et au savon. N'essayez surtout pas de forcer sur le prépuce, surtout s'il est long et étroit (phimosis), pour décalotter le gland, attendez que le prépuce s'assouplisse naturellement afin de le laver.

Centre de Santé Sexuelle
du Département du Pas-de-Calais

03 21 21 62 33

62 Pas-de-Calais
Mon Département

L'hygiène intime au masculin



CD62 / Illustration : Renaud Simon / Photos : Adobestock / Imprimerie départementale - 2022 - Ne pas jeter sur la voie publique



Bébé



Enfant



Ado



Couple



Famille

L'hygiène fait partie de la santé

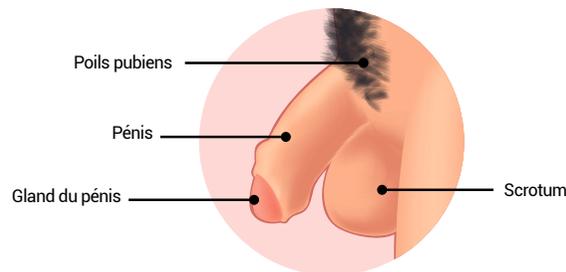
L'hygiène est une combinaison d'actes et d'attitudes visant à maintenir le corps, l'organisme et le mental en bonne santé.

Dans le cadre de l'hygiène corporelle, en plus de se laver et d'utiliser des produits de beauté, il faut aussi porter du linge propre et le changer régulièrement.

Notre corps transpire et les odeurs corporelles prennent le dessus en cas de manque d'hygiène, ce n'est pas agréable ni pour soi, ni pour les autres. La sensation d'être propre amène un sentiment de bien-être.

➔ Petit rappel d'anatomie

Le pénis est composé d'une tête (le gland) et d'un corps (la verge).



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). Il est parfois étroit et dans ce cas le décalottage est délicat : on appelle cette anomalie un phimosis. Cette anomalie peut engendrer une opération appelée circoncision.

Celle-ci consiste à retirer le prépuce sous anesthésie.

La circoncision peut être également utilisée dans un cadre religieux ou culturel.

Au sommet du gland, se trouve une fente appelée le méat. C'est l'ouverture de l'urètre. Il est le canal par lequel passent, d'une part l'urine, d'autre part lorsqu'on est excité, le liquide pré-séminal et le sperme.

La nature est bien faite : un système empêche d'uriner quand on éjacule et inversement.

Le gland est l'endroit le plus sensible du pénis. Le gland est relié au prépuce par une petite bande de peau appelé le frein.

Celui-ci peut être court et nécessiter une intervention pour le confort lors des rapports sexuels (pendant la pénétration avec les mouvements de va-et-vient le gland se décalotte). Il peut arriver que ce frein - s'il est court - se déchire, entraînant un saignement abondant mais bénin. Une compression ferme d'une dizaine de minutes permet l'arrêt du saignement. Si cet incident se répète vous pouvez consulter votre médecin.

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 l'homme est excité sexuellement ou le matin, le sang afflue dans ces corps provoquant le changement de taille et le durcissement du pénis : c'est l'érection.

La longueur du pénis en érection varie, de 13 à 15 cm en moyenne.

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

Le scrotum (les bourses) se situe sous la verge, sorte de sac qui contient les testicules où sont fabriqués les spermatozoïdes. 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. Les testicules sont situés à l'extérieur afin d'être à une température inférieure à celle du corps de 2 degrés (à 35 degrés) pour favoriser la fabrication des spermatozoïdes.

Une partie de l'anatomie de l'homme n'est pas visible.

La prostate et les vésicules séminales sont des glandes qui sont placées à l'intérieur du corps. Elles sont responsables de la fabrication du liquide séminal, ce liquide mélangé aux spermatozoïdes forme un liquide blanc : le sperme.

Avec l'âge (50 ans), la prostate peut se modifier, et engendrer divers problèmes tels que : problématique érectile, ejaculatoire et/ou urinaire, c'est pour cela qu'une surveillance médicale est recommandée.



Hygiène intime

L'hygiène intime de l'homme concerne quatre zones : la zone pileuse du pubis (qui peut être rasée ou épilée), la zone cutanée de la verge, la zone du prépuce du gland et la zone anale.

➔ Les différentes étapes de l'hygiène intime de l'homme

- Nettoyez vos organes génitaux tous les jours, dans le bain ou sous la douche.
- N'employez pas de gant de toilette mais vos mains, préalablement lavées, pour éviter toute irritation.
- Choisissez un savon au pH neutre et non parfumé.

Vous pouvez ensuite procéder selon les étapes suivantes :

1. Si vous n'êtes pas circoncis, tirez doucement le prépuce vers l'arrière pour découvrir le gland. Savonnez celui-ci, rincez-le à l'eau tiède et claire, puis recalottez-le (recouvrez-le en couissant le prépuce).

Que se passe-t-il si je ne décalotte pas mon gland pendant la toilette ?

Une substance blanchâtre, appelée « smegma », ressemblant à du « fromage blanc », s'accumule alors sous le prépuce. Elle se compose de débris de cellules mortes et de sécrétions naturellement présentes sur le gland. Peu à peu, cette substance favorise le développement de bactéries et commence à dégager des odeurs désagréables. Ce phénomène peut entraîner une balanite (infection du gland).

Si vous êtes circoncis, lavez simplement votre pénis comme n'importe quelle autre partie du corps.

2. Nettoyez bien la base du pénis et le scrotum (bourses entourant