

# Körperpflege und Intimhygiene Teil 1

Neben einer positiven Lebenseinstellung und einem gesunden Selbstbewusstsein hat auch ein gepflegtes Erscheinungsbild Einfluss auf die persönliche Ausstrahlung und den Eindruck, den man bei anderen hinterlässt. Nicht umsonst heißt es in einer Redewendung, „jemanden gut riechen zu können“, wenn man ihn oder sie sympathisch findet. Eine sorgfältige Körperpflege gehört zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen und trägt zu einem positiven Körpergefühl bei. Aufgrund der Anatomie ihrer Geschlechtsorgane gibt es bei Jungen und Mädchen unterschiedliche Anforderungen an die Körperpflege. Dies lässt sich den Schüler:innen anhand von Abbildungen über die Geschlechtsorgane gut erläutern.



[Arbeitsblatt zu den weiblichen Geschlechtsorganen](#)

[Arbeitsblatt zu den männlichen Geschlechtsorganen](#)

[Dos und Dont's in der Körperhygiene für Mädchen](#)

[Dos und Dont's in der Körperhygiene für Jungen](#)

Führen Sie Ihre Schüler:innen am besten schrittweise an das Thema heran. Beginnen Sie Ihren Unterricht zum Beispiel mit Fragestellungen zur allgemeinen Körperpflege, die dann themenspezifischer werden:

## Welche Körperpflege-Produkte kennt ihr?

Zu Körperpflege-Produkten zählen unter anderem: Bürste, Duschgel, Shampoo, Seife, Deo, Bodylotion, Zahnbürste, Binde, Tampon und Menstruationstasse.

## Wie verändert sich der Körper von Mädchen und Jungen in der Pubertät?

**Beispiele für beide Geschlechter:** Wachstum, Scham- und Achselbehaarung, Pickel.

**Beispiele für Mädchen:** breitere Hüften, Brustwachstum, Weißfluss, Menstruation.

**Beispiele für Jungen:** breitere Schultern, Bartwuchs, Pollution (unbewusster Samenerguss während des Schlafs), Stimmbruch, Penis- und Hodenwachstum.

## Was denkt ihr, welche speziellen Anforderungen gibt es nun für die Körperpflege?

**Beispiele für beide Geschlechter:** Hautreinigung und -pflege gegen Pickel, regelmäßiges und gründliches Waschen in der Achsel- und Schamgegend sowie ggf. Verwendung eines milden Deos im Achselbereich gegen Schweiß, regelmäßige Haarwäsche gegen fettige Haare.

**Beispiele für Mädchen:** Slipeinlagen wegen Weißflusses, Tampons, Binden oder Menstruationstassen für Regelblutungen.

**Beispiele für Jungen:** Rasur des Bartwuchses, Waschen des Penis, insbesondere der Eichel.

## Könnt ihr euch vorstellen, welchen Einfluss der unterschiedliche Körperbau auf die Intimhygiene von Mädchen und Jungen hat?

Die Form und Anordnung der Geschlechtsorgane sind unterschiedlich.

**Beispiele bei Mädchen:** Aufgrund der drei Körperöffnungen, die nicht direkt einsehbar und nur wenige Zentimeter voneinander entfernt liegen, ist eine Reinigung nur nach Gespür möglich. Nach dem Toilettengang sollte von vorne nach hinten gewischt werden, damit keine Stuhlreste in die Scheide gelangen.

**Beispiele bei Jungen:** Vorhaut zum Säubern zurückschieben, Glied bzw. Kranzfurche reinigen.