

Check deinen Körper

GUT ZU WISSEN:

Du darfst deinen Körper anschauen, kennenlernen und anfassen. Andere Menschen dürfen dich nur nackt sehen und anfassen, wenn das für dich okay ist.

Gesicht

Augen: Entzündung? Gelbstich?
Nase: Trockenheit? Bluten?
Mund & Lippen: Bläschen? Wunden?
Hals: Schmerzen? Beschwerden?



Allgemein

- Müdigkeit? Häufige Infekte? Temperatur? Nachtschweiß? Erbrechen?
- Urin: Brennen? Blutig? Ungewollter Verlust?
- Stuhlgang: Häufigkeit? Durchfall? Blutig?

Haut

Farbe? Durchblutung?
Ausschlag? Knoten / Verhärtungen? Bläschen?
Juckreiz? Warzen?

Penis

Farbe? Geruch? Ausschlag?
Rötung? Ausfluss? Brennen?
Knoten / Verhärtungen? Bläschen?
Juckreiz? Trockenheit? Belag?
Lässt sich die Vorhaut zurückziehen?

Was macht Lust? Wird nicht oder unkontrolliert steif? Kommt zu schnell oder gar nicht?

Merke: Alle Penisse sind unterschiedlich. Funktionsstörungen sind behandelbar.

Hoden

Symmetrie? Beweglichkeit?
Schmerz / Empfindlichkeit?
Knoten? Rötung?



BRÜSTE

Einziehungen?
Rötungen? Knoten / Verhärtungen?
Ausfluss?

Merke: Alle Brüste und Brustwarzen sind unterschiedlich.

Vulva und Vagina

Farbe? Geruch?
Ausschlag?
Rötung? Ausfluss?
Brennen? Belag?
Knoten / Verhärtungen?
Bläschen? Juckreiz?

Was macht Lust? Kommt nicht? Fühlt sich zu eng an?
Schmerzen? Trockenheit?

Zyklus: Regelmäßig? Dauer?
Blutmenge? Starke Krämpfe?

Merke: Alle Vulven sind unterschiedlich. Funktionsstörungen sind behandelbar. Das Jungfernhäutchen gibt es nicht!



Aidshilfe
Heidelberg

Hast du Fragen oder möchtest
das Plakat herunterladen?

www.aidshilfe-heidelberg.de/plakate

