De vulva

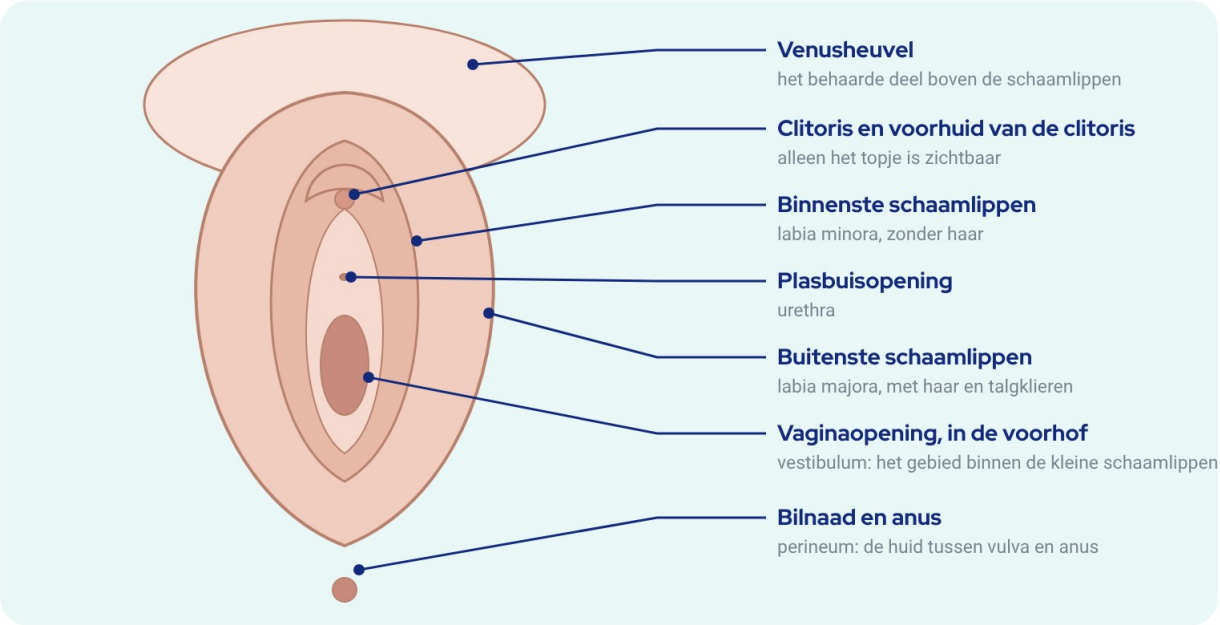
Bouw, normale variatie en verzorging

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit hoe de vulva is opgebouwd, wat normaal is en hoe je de huid verzorgt. Je leest ook welke veranderingen je laat bekijken.

De vulva

De uitwendige geslachtsdelen van de vrouw, schematisch getekend. Elke vulva ziet er anders uit.



Wat de vulva is

De vulva is het deel van de geslachtsdelen van de vrouw dat je van buiten ziet. De vagina zit aan de binnenkant. Vaak wordt het woord vagina gebruikt voor het geheel. De juiste naam voor de buitenkant is vulva.

De delen van de vulva

- **Venusheuvel:** het behaarde deel boven de schaamlippen.
- **Buitenste schaamlippen (labia majora):** twee huidplooien met haar, zweetklieren en talgklieren.
- **Binnenste schaamlippen (labia minora):** twee dunnere plooien zonder haar. Ze lopen boven samen rond de clitoris.
- **Clitoris:** het gevoelige orgaan bovenaan. Je ziet alleen het topje, onder een huidplooitje: de voorhuid van de clitoris. De rest ligt onder de huid.
- **Voorhof (vestibulum):** het gebied binnen de kleine schaamlippen, met de plasbuisopening en daaronder de vaginaopening.
- **Bilnaad (perineum):** de huid tussen de vulva en de anus.

Wat normaal is

- Schaamlippen hebben elke vorm, grootte en kleur. De binnenste schaamlippen steken vaak uit voorbij de buitenste. Links en rechts zijn bijna altijd verschillend.
- De kleur van de vulva varieert van roze tot bruin, en is vaak donkerder dan de huid elders.

- Kleine, zachte bultjes aan de binnenkant van de kleine schaamlippen heten papillen. Ze zijn normaal en geen wratten.
- Gele puntjes op de kleine schaamlippen zijn talgkliertjes: Fordyce-vlekjes.
- Witte of doorzichtige afscheiding is normaal. De hoeveelheid wisselt met je cyclus.

De vulva verandert in de loop van het leven. In de puberteit groeien de schaamlippen en komt er haar. Na de overgang wordt de huid dunner en droger, doordat er minder van het hormoon oestrogeen is.

Verzorging

- Was de vulva hooguit één keer per dag met lauw water. Water is genoeg.
- Gebruik geen zeep, douchegel, intiemwas, vochtige doekjes of intiemsprays.
- Spoel de vagina niet. De vagina reinigt zichzelf.
- Dep de huid droog met een zachte handdoek.
- Draag katoenen ondergoed en geen te strakke broek.
- Gebruik inlegkruisjes alleen tijdens de menstruatie, en verwissel maandverband en tampons vaak.
- Bij een droge of schrale huid helpt een vette zalf, zoals vaseline.

Laat het bekijken

Laat je huisarts kijken bij jeuk of pijn die blijft, witte of glanzende plekken, een wondje dat niet geneest, een bultje dat groeit of een plek die van kleur verandert. Kijk gerust zelf met een spiegel, dan weet je hoe jouw vulva er normaal uitziet.

Ga naar je huisarts bij:

- jeuk, pijn of een branderig gevoel dat na 2 weken goede verzorging niet minder is
- een wondje dat niet geneest, of een bultje dat groeit
- een ruwe, harde of witte plek, of een plek die van kleur verandert
- een schimmel die steeds terugkomt
- pijn bij het vrijen
- zorgen over een soa

Bel dezelfde dag als de voorhuid vastzit achter de eikel en de eikel opzwelt, bij heel veel pijn met blaasjes of wondjes, of als je niet goed kunt plassen. Buiten kantoortijd bel je de huisartsenpost.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Lichen sclerosus (2021), de NVOG-richtlijnen Vulvodynie (2019) en Premaligniteiten van de vulva (2021), de multidisciplinaire richtlijn Seksueel overdraagbare aandoeningen (2024), de NHG-Standaarden Fluor vaginalis, Dermatomycosen en Lichen sclerosus, en de patiëntenfolders van de NVDV. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.