Jeuk, irritatie en contacteczeem

Bij de vulva, de penis en rond de anus

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen met jeuk, een branderig gevoel of een rode, schrale huid aan de geslachtsdelen. Je leest wat de oorzaak kan zijn, wat je zelf doet en wanneer je naar de huisarts gaat.

Verzorging van vulva en penis

De huid van de geslachtsdelen is dun. Met minder producten blijft hij vaak het rustigst.

+ Wel

- was één keer per dag met lauw water
- dep de huid droog, niet wrijven
- schuif de voorhuid terug bij het wassen (bij volwassen mannen)
- draag katoenen, niet te strak ondergoed
- een vette zalf, zoals vaseline, als beschermlaag bij een schrale huid

− Liever niet

- zeep, douchegel en intiemwas
- vochtige doekjes en intiemsprays
- spoelen van de vagina
- inlegkruisjes buiten de menstruatie
- geparfumeerde producten en wasverzachter op ondergoed
- krabben en schrobben

Wat de oorzaak kan zijn

Jeuk aan de geslachtsdelen komt veel voor. De meest voorkomende oorzaken zijn:

- **Irritatie:** door te vaak wassen, zeep, douchegel, vochtige doekjes, inlegkruisjes, zweet, urine of wrijving.
- **Contacteczeem:** een reactie op een stof die de huid raakt.
- **Schimmel:** vaak met witte, brokkelige afscheiding bij vrouwen, of een rode eikel bij mannen.
- **Een huidziekte:** zoals eczeem, psoriasis, lichen sclerosus of lichen planus.
- **Een droge huid na de overgang:** door minder oestrogeen wordt de huid dunner en droger.
- **Andere oorzaken:** zoals schaamluis, schurft, of bij kinderen aarsmaden rond de anus.

Krabben maakt de huid dikker en nog jeukender. Zo kan jeuk blijven, ook als de oorzaak al weg is.

Twee soorten contacteczeem

- **Irritatief contacteczeem:** de huid raakt beschadigd door een stof die bij iedereen irriteert als je er vaak of lang mee in contact komt. Denk aan zeep, urine, zweet en te veel wassen. Dit is de meest voorkomende vorm.
- **Allergisch contacteczeem:** je afweer reageert op een stof waar je allergisch voor bent geworden. Dat kan zijn een geurstof, een conserveermiddel in vochtige doekjes of crèmes, rubber of latex in condooms, een zaaddodend middel, of een stof in een zalf tegen jeuk of aambeien.

Bij een vermoeden van een allergie kan de dermatoloog plakproeven doen. Daarbij worden kleine hoeveelheden van stoffen een paar dagen op je rug geplakt.

Wat je zelf doet

1. Stop met zeep, douchegel, intiemwas, vochtige doekjes, intiemsprays en geparfumeerde producten.

2. Was hooguit één keer per dag met lauw water en dep de huid droog.
3. Gebruik een vette zalf, zoals vaseline, als beschermlaag. Ook na het plassen.
4. Draag katoenen ondergoed dat niet te strak zit, en was het zonder wasverzachter.
5. Een koel washandje kan de jeuk verminderen, zodat je minder krabt.
6. Gebruik alleen middelen die je arts voorschrijft.

Smeer niet op eigen houtje met een hormoonzalf of een middel tegen schimmel als je niet weet wat het is. Daarmee wordt de diagnose soms lastiger.

De behandeling

De behandeling hangt af van de oorzaak. Bij eczeem kan je arts voor korte tijd een hormoonzalf (corticosteroïd) voorschrijven. Bij schimmel helpt een middel tegen schimmel. Na de overgang kan de huisarts een crème of zetpil met een lage dosis oestrogeen voorschrijven. Bij lichen sclerosus en lichen planus volgt een behandeling volgens een vast schema.

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.