Vulva en penis in het kort

Het belangrijkste op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over huidklachten aan de vulva en de penis in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Vulva en penis en in de folders per onderwerp.

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 het is

De huid van de vulva en de penis is dun en gevoelig. Jeuk, irritatie, schimmel en ontsteking komen vaak voor. Ook huidziekten zoals lichen sclerosus en lichen planus kunnen hier voorkomen. De meeste klachten zijn goed te behandelen.

Zes dingen om te onthouden

- Elke vulva en elke penis ziet er anders uit. Parelpapels en Fordyce-vlekjes zijn normaal.
- Was met lauw water, hooguit één keer per dag. Zeep en vochtige doekjes maken klachten vaak erger.
- Smeer niet zelf met een hormoonzalf of een middel tegen schimmel als je niet weet wat het is. Daarmee wordt de diagnose soms lastiger.
- Witte, glanzende plekken met jeuk kunnen lichen sclerosus zijn. Laat ze bekijken.
- Pijn bij het vrijen is een echte klacht. Er is hulp voor.
- Een wondje dat niet geneest of een bultje dat groeit, laat je altijd bekijken.

Wie helpt

Je huisarts behandelt de meeste klachten en verwijst je zo nodig naar de dermatoloog, de gynaecoloog of de uroloog. Een bekkenfysiotherapeut en een seksuoloog helpen bij pijn bij het vrijen. Een soatest kan bij je huisarts of bij het Centrum Seksuele Gezondheid van de GGD.

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.