Themamap Vulva en penis

Alle folders en uitlegkaarten over de huid van de geslachtsdelen in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over de vulva en de penis bij elkaar. Je kunt hem in één keer printen of bewaren. In de bladwijzers van je pdf-lezer spring je meteen naar een folder.

Inhoud

Folder	Blz.
Vulva en penis	2
Vulva en penis in het kort	4
Vulva en penis in één oogopslag	6
Naar de huisarts met een klacht aan je geslachtsdelen	7
De vulva	8
De penis	10
Jeuk, irritatie en contacteczeem	12
Schimmelinfectie bij vrouwen en mannen	14
Ontsteking van eikel en voorhuid	16
Wratten, herpes en andere soa's	18
Lichen sclerosus	20
Lichen planus van de geslachtsdelen	22
Vulvodynie en pijn bij het vrijen	24
Huidkanker en voorstadia bij vulva en penis	26
Woordenlijst vulva en penis	28

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. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Vulva en penis

Huidklachten aan de geslachtsdelen: wat het kan zijn en wie je helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen met vragen over de huid van de vulva of de penis. Je leest wat normaal is, welke klachten vaak voorkomen, wat je zelf kunt doen en wanneer je naar de huisarts gaat. Deze folder stelt geen diagnose.

Wanneer naar de huisarts?

Je huisarts kijkt vaak naar de geslachtsdelen. Je hoeft je niet te schamen.

Bel dezelfde dag bij

- de voorhuid zit vast achter de eikel en de eikel zwelt op
- heel veel pijn met blaasjes of wondjes, of je kunt niet goed plassen
- snel erger wordende roodheid en zwelling, met koorts
- een dikke, erg pijnlijke zwelling bij de ingang van de vagina

Maak een gewone afspraak bij

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

Buiten kantoortijd bel je bij spoed de huisartsenpost. Twijfel je? Ook dan mag je gaan.

De huid van de geslachtsdelen

De vulva en de penis hebben een dunne, gevoelige huid. Een deel ervan is slijmvlies, zoals aan de binnenkant van de kleine schaamlippen en op de eikel. Die huid reageert snel op zeep, wrijving, vocht en warmte. Ook gewone huidziekten zoals eczeem en psoriasis kunnen hier voorkomen, en ze zien er dan vaak anders uit dan elders op het lichaam.

Veel mensen vinden het lastig om over klachten aan hun geslachtsdelen te praten. Daardoor lopen ze er soms lang mee rond. Je huisarts kijkt hier vaak naar. Een klacht aan je geslachtsdelen is een huidklacht zoals elke andere.

Wat normaal is

Geen vulva en geen penis ziet er hetzelfde uit. Schaamlippen verschillen in vorm, grootte en kleur, en links en rechts zijn vaak verschillend. Rijtjes witte bultjes rond de kroonrand van de eikel heten parelpapels. Gele puntjes zijn talgkliertjes, Fordyce-vlekjes. Rode bolletjes op de balzak zijn onschuldige bloedvaatjes. Dit alles is normaal en hoeft niet behandeld te worden. Lees meer in de folders De vulva en De penis.

Veelvoorkomende klachten

- **Jeuk en irritatie:** vaak door te veel wassen, zeep of vochtige doekjes. Lees de folder Jeuk, irritatie en contacteczeem.
- **Schimmel:** jeuk en witte, brokkelige afscheiding bij vrouwen. Bij mannen een rode, jeukende eikel. Lees de folder Schimmelinfectie bij vrouwen en mannen.
- **Ontsteking van de eikel:** door irritatie, schimmel of bacteriën. Lees de folder Ontsteking van eikel en voorhuid.
- **Lichen sclerosus:** witte, glanzende plekken met jeuk, bij vrouwen en mannen. Lees de folder Lichen sclerosus.

- **Lichen planus:** rode, pijnlijke plekken of witte lijntjes. Lees de folder Lichen planus van de geslachtsdelen.
- **Pijn bij het vrijen of aanhoudende pijn:** soms is er geen zichtbare oorzaak. Lees de folder Vulvodynie en pijn bij het vrijen.
- **Wratten en herpes:** dit zijn soa's. Lees de folder Wratten, herpes en andere soa's.

Goede verzorging

- Was je geslachtsdelen hooguit één keer per dag, met lauw water.
- Gebruik geen zeep, douchegel, intiemwas, vochtige doekjes of intiemsprays.
- Dep de huid droog.
- Draag katoenen ondergoed dat niet te strak zit.
- Een vette zalf, zoals vaseline, beschermt een schrale huid.

Huidkanker en voorstadia

Huidkanker aan de vulva of de penis is zeldzaam. Een wondje dat niet geneest, een bultje dat groeit of een ruwe, harde plek laat je altijd bekijken. Heb je lichen sclerosus of lichen planus, kijk dan zelf regelmatig met een spiegel. Lees meer in de folder Huidkanker en voorstadia bij vulva en penis.

Wie je helpt

Je huisarts is de eerste die je ziet. Die kan de meeste klachten behandelen en verwijst je zo nodig naar de dermatoloog, de gynaecoloog of de uroloog. Bij pijn bij het vrijen kunnen ook een bekkenfysiotherapeut en een seksuoloog helpen. Voor een soatest kun je ook terecht 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.

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.

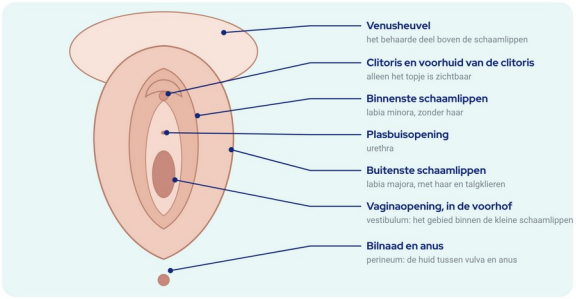
Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Lichen sclerosus (2021), de NVOG-richtlijnen Vulvodynie (2019) en Premaligniteiten van de vulva (2021), de multidisciplinaire richtlijn Seksueel overdraagbare aandoeningen (2024), de NHG-Standaarden Fluor vaginalis, Dermatomycosen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

Vulva en penis in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

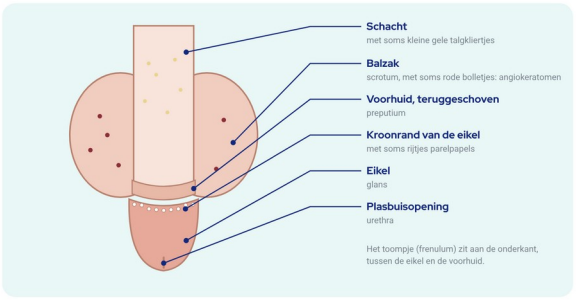
De vulva

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



De penis

De uitwendige geslachtsdelen van de man, schematisch getekend. Elke penis ziet er anders uit.



Normaal en onschuldig

Veel plekjes en bultjes op de geslachtsdelen horen gewoon bij de huid.

Bij de vulva

- schaamlippen in elke vorm, grootte en kleur, links en rechts verschillend
- kleine bultjes aan de binnenkant van de kleine schaamlippen: papillen
- gele puntjes: Fordyce-vlekjes
- witte afscheiding die wisselt met je cyclus

Bij de penis

- parelpapels: rijtjes witte bultjes rond de kroonrand van de eikel
- gele puntjes: Fordyce-vlekjes
- rode bolletjes op de balzak: angiokeratomen
- kleine harde knobbeltjes in de balzak: cystjes

Laat het bekijken als een plekje

nieuw is en groeit, bloedt, een wondje geeft dat niet geneest, pijn doet, ruw of hard aanvoelt, of van kleur verandert.

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

Behandeling van lichen sclerosus

Het schema uit de richtlijn van de dermatologen (2021). Je arts bepaalt jouw schema.

1 De eerste 4 weken
elke dag 1 keer, dun, alleen op de plekken

→ **2 Daarna**
4 keer per week, bij voorkeur op aaneengesloten dagen

→ **3 Op de lange termijn**
1 tot 4 keer per week, zo vaak als nodig om de huid rustig te houden

Met een sterk werkende hormoonzalf (corticosteroïd) van je arts. Een zalf werkt hier beter dan een crème.

Elke dag
een vette zalf, meerdere keren per dag, bijvoorbeeld na het plassen. Wacht na de hormoonzalf minstens een uur.

Elk jaar
een controle, ook als het goed gaat. Kijk zelf regelmatig met een spiegel en ga eerder bij een wondje of bultje.

Wanneer naar de huisarts?

Je huisarts kijkt vaak naar de geslachtsdelen. Je hoeft je niet te schamen.

Bel dezelfde dag bij

- de voorhuid zit vast achter de eikel en de eikel zwelt op
- heel veel pijn met blaasjes of wondjes, of je kunt niet goed plassen
- snel erger wordende roodheid en zwelling, met koorts
- een dikke, erg pijnlijke zwelling bij de ingang van de vagina

Maak een gewone afspraak bij

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

Buiten kantoortijd bel je bij spoed de huisartsenpost. Twijfel je? Ook dan mag je gaan.

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.

Naar de huisarts met een klacht aan je geslachtsdelen

Uitlegkaart: zo bereid je het gesprek voor

Het doel van deze folder

Over klachten aan je geslachtsdelen praten voelt voor veel mensen ongemakkelijk. Met deze kaart bereid je het gesprek voor. Neem hem mee, of laat hem aan je huisarts zien als praten lastig is. Je mag iemand meenemen, en jij bepaalt of en hoe ver het onderzoek gaat.

Wanneer je gaat

Wat je merkt	Wanneer
De voorhuid zit vast achter de eikel en de eikel zwelt op	Dezelfde dag, buiten kantoortijd de huisartsenpost
Heel veel pijn met blaasjes of wondjes, of je kunt niet goed plassen	Dezelfde dag
Een dikke, erg pijnlijke zwelling bij de ingang van de vagina	Dezelfde dag
Jeuk of pijn die na 2 weken goede verzorging niet minder is	Maak een gewone afspraak
Een wondje dat niet geneest, of een bultje dat groeit	Maak een gewone afspraak
Een witte, ruwe of harde plek, of een plek die van kleur verandert	Maak een gewone afspraak
Een schimmel die steeds terugkomt, of pijn bij het vrijen	Maak een gewone afspraak

Schrijf vooraf op

Wat zijn je klachten: jeuk, pijn, branderig, bultjes, wondjes, afscheiding?.....

Sinds wanneer, en waar precies?.....

Wat heb je zelf al geprobeerd, en hielp dat?.....

Welke producten gebruik je bij het wassen?.....

Heb je klachten in de mond, op de huid of aan de nagels, en welke medicijnen gebruik je?.....

Vragen die je kunt stellen

- Wat kan het zijn, en hoe zeker is dat?
- Is er onderzoek nodig, en hoe en hoe lang moet ik smeren?
- Wanneer moet ik terugkomen, en wanneer eerder?
- Is het besmettelijk, en wat betekent het voor mijn partner?

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 richtlijnen in de folders over vulva en penis. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

De vulva

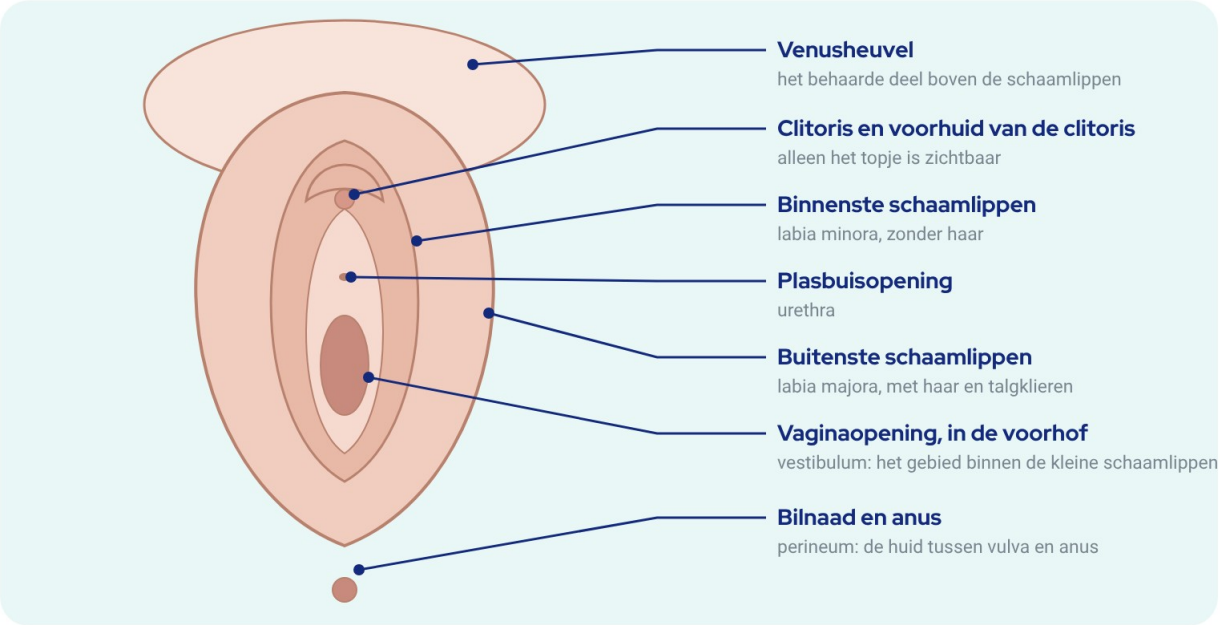
Bouw, normale variatie en verzorging

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.

De penis

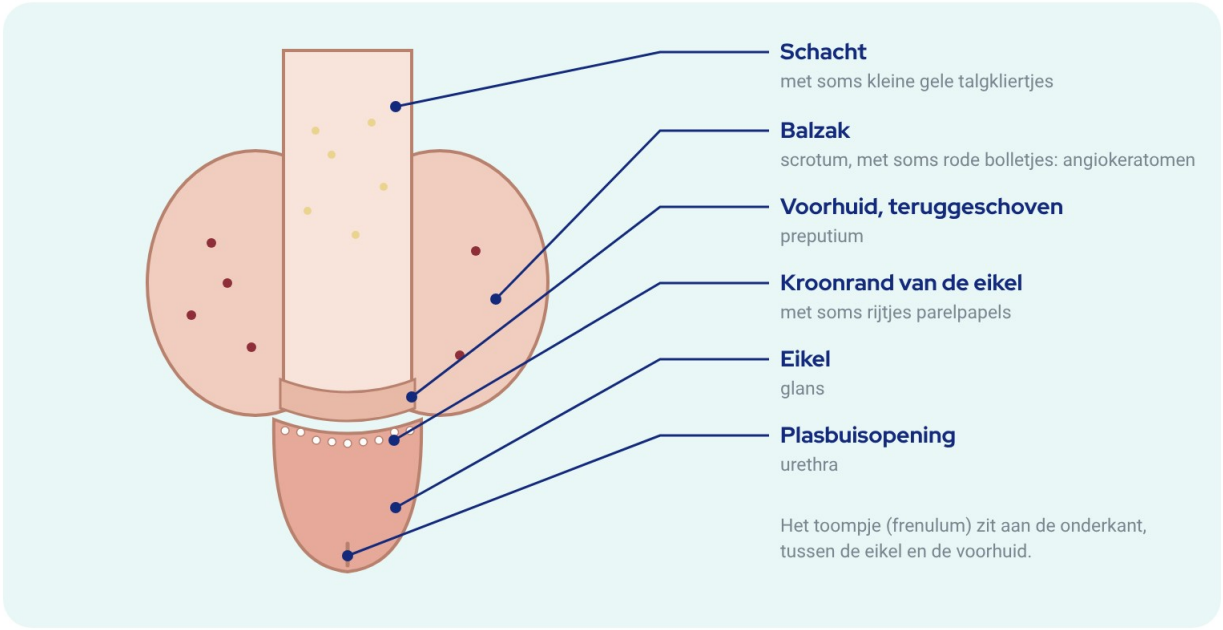
Bouw, normale variatie en verzorging

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit hoe de penis is opgebouwd, welke bultjes en plekjes normaal zijn en hoe je de huid verzorgt. Je leest ook welke veranderingen je laat bekijken.

De penis

De uitwendige geslachtsdelen van de man, schematisch getekend. Elke penis ziet er anders uit.



De delen van de penis

- **Schacht:** het lange deel van de penis.
- **Eikel (glans):** het uiteinde, met de plasbuisopening.
- **Kroonrand:** de rand aan de onderkant van de eikel.
- **Voorhuid (preputium):** de huid die over de eikel ligt. Bij een besneden man is de voorhuid weggehaald.
- **Toompje (frenulum):** het huidbandje aan de onderkant, tussen eikel en voorhuid.
- **Balzak (scrotum):** de huidzak met de zaadballen.

Wat normaal is

- **Parelpapels:** een of meer rijtjes kleine, witte of huidkleurige bultjes rond de kroonrand. Veel mannen hebben ze. Ze zijn onschuldig, niet besmettelijk en geen wratten. Behandelen is niet nodig.
- **Fordyce-vlekjes:** kleine gele of witte puntjes op de schacht of de balzak. Het zijn talgkliertjes.
- **Angiokeratomen:** kleine donkerrode of paarse bolletjes op de balzak. Het zijn onschuldige bloedvaatjes. Ze kunnen bloeden als je eraan krabt.
- **Cystjes in de balzak:** kleine, harde, witte of gele knobbeltjes in de huid. Ze zijn onschuldig.
- **Smegma:** een witte laag onder de voorhuid. Dit is huidvet met huidschilfers en verdwijnt met wassen.

Bij jongens zit de voorhuid vaak tot in de puberteit nog vast aan de eikel. Dat is normaal. Trek de voorhuid nooit met kracht terug.

Verzorging

- Was de penis één keer per dag met lauw water. Schuif bij het wassen de voorhuid terug, als dat soepel gaat.
- Gebruik geen zeep of douchegel op de eikel. Spoel goed na en dep droog.
- Schuif de voorhuid daarna altijd weer terug over de eikel.
- Draag katoenen ondergoed dat niet te strak zit.
- Bij een droge of schrale huid helpt een vette zalf, zoals vaseline.

Laat het bekijken

Laat je huisarts kijken bij een rode, jeukende of pijnlijke eikel die niet beter wordt, witte of glanzende plekken, een voorhuid die steeds strakker wordt, een wondje dat niet geneest of een bultje dat groeit. Bultjes na seks met een nieuwe partner laat je ook bekijken.

Zit de voorhuid vast achter de eikel en zwelt de eikel op? Bel dan dezelfde dag je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost.

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.

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.

Schimmelinfectie bij vrouwen en mannen

Candida aan de vulva, in de vagina en op de eikel

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit wat een schimmelinfectie aan de geslachtsdelen is, hoe je hem herkent en wat helpt. Je leest ook wanneer je naar de huisarts gaat.

Wat het is

Een schimmelinfectie aan de geslachtsdelen komt door de gistschimmel Candida. Die leeft bij veel mensen gewoon op de huid en in de vagina. Soms groeit hij te veel, bijvoorbeeld na een kuur met antibiotica, in de zwangerschap, bij diabetes of als de afweer minder goed werkt.

Een schimmelinfectie is geen soa. Je krijgt hem meestal niet door seks, en een partner zonder klachten hoeft niet behandeld te worden.

Bij vrouwen

- jeuk en een branderig gevoel aan de vulva en in de vagina
- witte, brokkelige afscheiding die niet ruikt
- een rode, soms gezwollen vulva
- pijn bij het plassen of bij het vrijen

Dunne, grijswitte afscheiding met een vislucht past meer bij een verstoorde balans van bacteriën in de vagina: bacteriële vaginose. Dat is een andere aandoening, met een andere behandeling.

Bij mannen

- een rode, jeukende of branderige eikel, soms ook de voorhuid
- kleine rode puntjes of een wit laagje op de eikel
- vaak na seks met een partner die een schimmelinfectie heeft

Bij gezonde mannen gaat een schimmel op de eikel vaak vanzelf over met goede verzorging.

De behandeling bij vrouwen

- Behandelen is alleen nodig als je last hebt.
- Bij de drogist en de apotheek zijn zonder recept vaginale tabletten of ovules en crème met clotrimazol of miconazol te koop. Volg de bijsluiter.
- Een capsule met fluconazol krijg je alleen op voorschrift van de huisarts.
- Ben je zwanger? Overleg dan eerst met je huisarts of verloskundige. In de zwangerschap gebruik je een middel in de vagina, zonder inbrenghulpje.
- Een middel in de vagina werkt tijdens de menstruatie minder goed.
- Middelen in de vagina kunnen condooms en pessariums tot 3 dagen na de laatste dosis minder betrouwbaar maken.

De behandeling bij mannen

Was de eikel met lauw water, zonder zeep, en droog goed af. Helpt dat niet genoeg, dan kan een crème tegen schimmel, zoals miconazol of clotrimazol, helpen. Komt het steeds terug, ga dan naar je huisarts. Die kijkt ook of er iets anders meespeelt, zoals diabetes.

Schimmel in de liezen en op de schaamstreek

Een rode, schilferende plek met een scherpe rand in de liezen of op de schaamstreek kan liesschimmel zijn (tinea cruris). Dat is een andere schimmel dan Candida. Daarbij helpt een crème met terbinafine, miconazol of clotrimazol, zonder recept te koop. Twijfel je of het schimmel is, ga dan naar je huisarts.

Als het steeds terugkomt

Heb je vaker dan drie keer per jaar een schimmelinfectie, ga dan naar je huisarts. Die bevestigt eerst dat het echt om schimmel gaat, met onderzoek van de afscheiding. Daarna kijkt de huisarts naar wat meespeelt, zoals diabetes of medicijnen. Er zijn schema's waarbij je een middel klaar hebt liggen voor zodra de klachten beginnen,

of een middel dat je een paar maanden elke maand neemt om het te voorkomen.

Yoghurt, probiotica en tea tree olie worden niet aangeraden. Spoelen van de vagina, zeep en zaaddodende middelen kunnen de klachten erger maken.

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.

Ontsteking van eikel en voorhuid

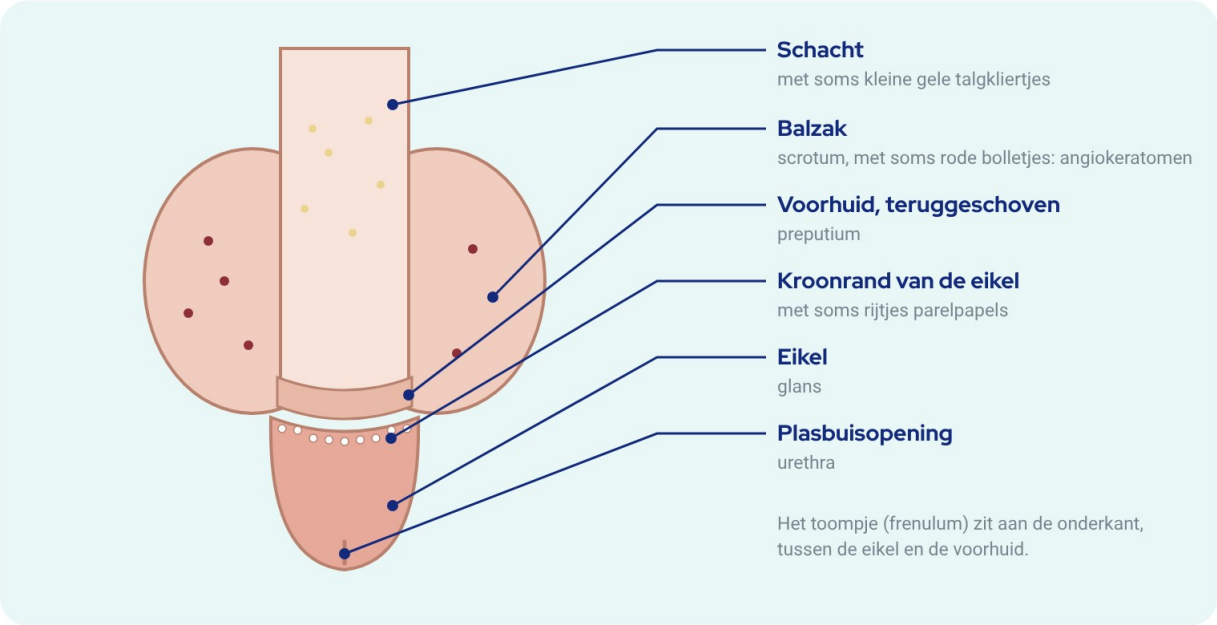
Balanitis en balanoposthitis: oorzaken, verzorging en behandeling

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mannen en jongens met een rode, jeukende of pijnlijke eikel of voorhuid, en voor ouders. Je leest wat de oorzaak kan zijn, wat je zelf doet en wanneer je naar de huisarts gaat.

De penis

De uitwendige geslachtsdelen van de man, schematisch getekend. Elke penis ziet er anders uit.



Wat het is

Een ontsteking van de eikel heet balanitis. Doet de voorhuid ook mee, dan heet het balanoposthitis. De eikel is rood, soms gezwollen, en jeukt, prikt of doet pijn. Er kan een wit laagje of vocht onder de voorhuid zitten. Het komt vooral voor bij mannen die niet besneden zijn.

Mogelijke oorzaken

- **Irritatie:** door zeep, douchegel, te vaak wassen, of juist door urine en smegma die onder de voorhuid blijven zitten.
- **Schimmel (Candida):** vaak na seks met een partner met een schimmelinfectie, of bij diabetes.
- **Bacteriën:** soms met een onaangename geur of pus.
- **Een soa:** zoals herpes, chlamydia of syfilis.
- **Een huidziekte:** zoals eczeem, psoriasis, lichen sclerosus, lichen planus of de ontsteking van Zoon. Die laatste geeft een glanzend rode plek op de eikel, vooral bij oudere, onbesneden mannen.

Wat je zelf doet

1. Was de eikel en de voorhuid één keer per dag met lauw water. Schuif de voorhuid daarbij terug, als dat soepel gaat.
2. Gebruik geen zeep, douchegel of geparfumeerde producten.
3. Spoel na het plassen eventueel na met water en droog goed af.
4. Een dun laagje vette zalf, zoals vaseline, beschermt de huid.

5. Schuif de voorhuid daarna altijd weer terug over de eikel.

De behandeling

Meestal is de ontsteking met goede verzorging binnen een paar dagen tot weken beter. Bij een schimmel kan een crème tegen schimmel helpen. Bij pus, wondjes of een nieuwe partner laat de huisarts onderzoeken of het om een soa gaat. Komt de ontsteking steeds terug, dan kijkt de huisarts of er diabetes meespeelt. Blijft de ontsteking, dan verwijst de huisarts je naar de dermatoloog of de uroloog. Die neemt soms een klein stukje huid weg voor onderzoek.

Bij een ontsteking die steeds terugkomt of een voorhuid die steeds strakker wordt, kan een besnijdenis helpen. Dit bespreek je met de uroloog.

Bij jongens

Bij jongens zit de voorhuid vaak tot in de puberteit vast aan de eikel. Trek de voorhuid nooit met kracht terug. Een rode, wat pijnlijke voorhuid bij een jongen gaat met wassen met lauw water meestal vanzelf over.

Spoed

Zit de voorhuid vast achter de eikel en zwelt de eikel op? Of kun je niet plassen? Bel dan dezelfde dag je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost.

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.

Wratten, herpes en andere soa's

Bultjes, blaasjes en wondjes na seks: wat het kan zijn en waar je je laat testen

Het doel van deze folder

Deze folder geeft een eerste uitleg over genitale wratten, herpes en andere seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) die je op de huid kunt zien. Je leest waar je terechtkunt voor een test en een behandeling.

Genitale wratten

Genitale wratten zijn huidkleurige of bruine bultjes, soms in groepjes, op of rond de penis, de vulva of de anus. Ze komen door het humaan papillomavirus (HPV). Dat zijn andere typen HPV dan bij wratten op handen en voeten. Ze zijn besmettelijk via huidcontact bij seks. Je huisarts kan ze behandelen, bijvoorbeeld met een crème of met bevriezen.

Meer lees je op onlinedermatologie.nl, in het onderwerp Wratten, op de pagina Genitale wratten.

Herpes

- Herpes genitalis komt door het herpes simplex virus.
- Eerst voel je vaak tintelingen of een branderig gevoel. Daarna komen er pijnlijke blaasjes die openbreken tot wondjes.
- De eerste keer kun je je ook grieperig voelen, met koorts en dikke klieren in de lies.
- Daarna kan herpes terugkomen, meestal minder heftig.
- De huisarts kan een middel voorschrijven dat het virus remt. Dat werkt het best als je er snel mee begint.
- Herpes is vooral besmettelijk als er blaasjes of wondjes zijn. Vrij dan niet, ook niet met condoom.

Andere soa's met huidklachten

Ook syfilis kan een wondje op de geslachtsdelen geven. Dat wondje doet meestal geen pijn en gaat vanzelf weg, terwijl de infectie blijft. Schaamluis geeft jeuk in het schaamhaar. Een ontstoken eikel of afscheiding kan passen bij chlamydia of gonorroe.

Waar je je laat testen

- bij je huisarts
- bij het Centrum Seksuele Gezondheid van de GGD, soms gratis
- informatie over soa's en testen vind je op sense.info

Laat je testen als je klachten hebt, als je partner een soa heeft of als je onveilig hebt gevreden. Een condoom verkleint de kans op een soa. De HPV-vaccinatie beschermt tegen de typen HPV die het vaakst kanker geven. Meisjes en jongens krijgen die vaccinatie in het Rijksvaccinatieprogramma.

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. Voor wratten: de kennisbank Wratten op onlinedermatologie.nl.

Lichen sclerosus

Bij vrouwen, mannen en kinderen: klachten, behandeling en controle

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met lichen sclerosus en hun naasten. Je leest wat de aandoening is, hoe de behandeling volgens de richtlijn gaat en waarom controle belangrijk is.



Wat het is

Lichen sclerosus is een langdurige ontsteking van de huid, meestal rond de geslachtsdelen en de anus. De oorzaak is niet helemaal bekend. Het afweersysteem en erfelijke aanleg spelen een rol. Lichen sclerosus is niet besmettelijk en komt niet door slechte hygiëne.

Het komt het meest voor bij vrouwen na de overgang. Ook jongere vrouwen, mannen en kinderen kunnen het krijgen.

Bij vrouwen

- bleke, witte, glanzende plekken op de vulva, de bilnaad en rond de anus
- jeuk, vaak het ergst 's nachts
- dunne huid die snel scheurt, met kloofjes of blauwe plekken
- de kleine schaamlippen kunnen kleiner worden of vergroeien
- de ingang van de vagina kan nauwer worden, waardoor vrijen pijn doet
- de vagina zelf doet niet mee

Bij mannen

- witte, glanzende plekken op de eikel en de voorhuid
- een voorhuid die steeds strakker wordt en moeilijk terug te schuiven is
- een strak gevoel of kloofjes bij een erectie
- soms problemen met plassen als de plasbuisopening nauwer wordt

Bij mannen komt lichen sclerosus vooral voor als ze niet besneden zijn.

Bij kinderen

Bij kinderen geeft lichen sclerosus jeuk, een branderig gevoel en soms pijn bij het plassen of poepen, of verstopping. Bij jongens kan de voorhuid strakker worden. Kleine wondjes of blauwe plekken bij meisjes kunnen door lichen sclerosus komen, en een arts beoordeelt die zorgvuldig.

De behandeling

Je smeert met een sterk werkende hormoonzalf (corticosteroïd) die je arts voorschrijft, bijvoorbeeld clobetasol of mometason. Een zalf werkt hier beter

dan een crème. De richtlijn van de dermatologen geeft dit schema:

1. De eerste 4 weken: elke dag 1 keer, dun, alleen op de plekken.
2. Daarna: 4 keer per week.
3. Op de lange termijn: 1 tot 4 keer per week, zo vaak als nodig om de huid rustig te houden.

Je arts bepaalt jouw schema en past het aan. Lichen sclerosus gaat bij volwassenen meestal niet vanzelf over. Daarom stop je niet zelf met smeren, ook niet als de huid rustig lijkt.

Smeer daarnaast meerdere keren per dag een vette zalf, zoals vaseline, bijvoorbeeld na het plassen. Wacht na de hormoonzalf minstens een uur.

Helpt de zalf niet genoeg, dan verwijst de huisarts je naar de dermatoloog of gynaecoloog. Bij mannen kan een besnijdenis helpen, en bij problemen met plassen helpt de uroloog.

Verzorging

- Was met lauw water, zonder zeep en zonder washandje. Dep droog.
- Draag ruim, katoenen ondergoed.
- Een aangepast fietszadel kan schuren verminderen.
- Bij het vrijen helpt een glijmiddel op basis van siliconen. Vette zalven maken condooms minder betrouwbaar.

Controle

Bij lichen sclerosus rond de geslachtsdelen is de kans op een vorm van huidkanker iets groter. Die kans is klein. Daarom ga je je hele leven elk jaar op controle bij je huisarts, dermatoloog of gynaecoloog, ook als het goed gaat. Kijk ook zelf regelmatig met een spiegel. Ga eerder bij een wondje dat niet geneest ondanks de zalf, een bultje dat groeit, of een ruwe of harde plek.

Steun

Lichen sclerosus kan je seksleven en je zelfbeeld raken. Bespreek dat met je arts. Een bekkenfysiotherapeut of seksuoloog kan helpen. Bij de Stichting Lichen Sclerosus (lsnederland.nl) vind je informatie en lotgenoten.

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.

Lichen planus van de geslachtsdelen

Aan de vulva, in de vagina en op de eikel

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit wat lichen planus aan de geslachtsdelen is, welke klachten het geeft en hoe het behandeld wordt. Je leest ook waarom controle belangrijk is.

Wat het is

Lichen planus is een ontsteking van de huid en de slijmvliezen. Het afweersysteem speelt een rol, de precieze oorzaak is niet bekend. Lichen planus is niet besmettelijk. Het kan voorkomen op de huid, in de mond, op de geslachtsdelen, op de hoofdhuid en aan de nagels.

Klachten

- fijne witte lijntjes, als een kantpatroon, die soms geen klachten geven
- rode, rauwe plekken en wondjes, vooral bij de ingang van de vagina en in de vagina
- een branderig gevoel, pijn en pijn bij het vrijen
- afscheiding, soms met wat bloed
- verklevingen, waardoor de kleine schaamlippen kleiner worden of de vagina nauwer
- bij mannen paarsrode of witte plekjes op de eikel

Vaak zit lichen planus ook in de mond, met witte lijntjes of pijnlijke plekken aan de binnenkant van de wangen of het tandvlees. Vertel dat aan je tandarts.

Het onderzoek

De arts stelt de diagnose meestal na het kijken. Soms is een klein stukje huid nodig voor onderzoek onder de microscoop. Lichen planus en lichen sclerosus lijken op elkaar en kunnen ook samen voorkomen. Lichen planus kan in de vagina zitten, lichen sclerosus niet.

De behandeling

Geeft lichen planus geen klachten, dan is behandeling meestal niet nodig. Bij klachten smeer je met een sterk werkende hormoonzalf (corticosteroïd) van de dermatoloog of gynaecoloog. In de vagina gaat dat soms met een zetpil of applicator. Helpt dat niet genoeg, dan zijn er andere zalven en soms tabletten.

Lichen planus aan de geslachtsdelen is vaak hardnekkig. De behandeling kan lang duren. Bij verklevingen of een nauwe vagina kan de gynaecoloog helpen. Bij pijn bij het vrijen kunnen een bekkenfysiotherapeut en een seksuoloog helpen.

Verzorging

- Was met lauw water, zonder zeep en zonder washandje. Dep droog.
- Draag ruim, katoenen ondergoed en geen strakke kleding.
- Een vette zalf, zoals vaseline, beschermt de huid.
- Stop met roken. Dat is goed voor het slijmvlies.

Controle

Bij lichen planus van de slijmvliezen is de kans op een vorm van huidkanker iets groter. Die kans is klein. Ga regelmatig op controle en kijk zelf met een spiegel. Ga eerder bij een bultje dat groeit, een ruwe of harde plek, of een wondje dat niet geneest ondanks de behandeling.

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.

Vulvodynie en pijn bij het vrijen

Pijn aan de vulva zonder zichtbare oorzaak, en wat helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor vrouwen met pijn aan de vulva of pijn bij het vrijen, en voor hun partners. Je leest wat vulvodynie is, hoe de diagnose gesteld wordt en welke behandelingen er zijn.

Pijn bij het vrijen

Pijn bij het vrijen komt veel voor. Soms is er een duidelijke oorzaak, zoals een schimmel, eczeem, lichen sclerosus, lichen planus, een droge huid na de overgang of na een bevalling. Je huisarts kijkt eerst naar zulke oorzaken.

Wat vulvodynie is

Bij vulvodynie heb je minstens drie maanden pijn aan de vulva, zonder een zichtbare oorzaak. De pijn voelt branderig, schrijnend, rauw of stekend. In Nederland heeft ongeveer 2 op de 100 volwassen vrouwen vulvodynie. De pijn is echt, ook als er aan de buitenkant niets te zien is.

- **Vestibulodynie:** de pijn zit bij de ingang van de vagina en ontstaat bij aanraking, zoals bij het vrijen, het inbrengen van een tampon of bij een inwendig onderzoek. Dit is de meest voorkomende vorm.
- **Gegeneraliseerde vulvodynie:** de pijn zit verspreid over de vulva en is er ook zonder aanraking.

Hoe pijn zichzelf in stand houdt

Wie pijn verwacht, spant vaak ongemerkt de bekkenbodemspieren aan. Gespannen spieren maken het vrijen pijnlijker. Zo houdt de pijn zichzelf in stand. Ook spanning, angst en eerdere nare ervaringen kunnen meespelen. Daarom kijkt de behandeling naar het lichaam en naar het hoofd.

De diagnose

De huisarts of gynaecoloog vraagt naar je klachten en kijkt naar de vulva. Soms raakt de arts met een wattenstaafje voorzichtig plekjes aan om te zien waar de pijn zit. Je bepaalt zelf of en hoe ver het onderzoek gaat, en je mag altijd vragen om te stoppen.

De behandeling

- Uitleg: begrijpen waar de pijn vandaan komt, helpt al.
- Goede verzorging: geen zeep, lauw water, en een vette zalf. Regelmatig zacht smeren kan de huid minder gevoelig maken.
- Bekkenfysiotherapie: je leert de bekkenbodemspieren te voelen en te ontspannen.
- Seksuologische behandeling of cognitieve gedragstherapie: je leert anders met de pijn en met vrijen omgaan, eventueel samen met je partner.
- Medicijnen: alleen als dit niet genoeg helpt. Bij de vorm die verspreid is en vanzelf pijn doet, kan de arts een middel tegen zenuwpijn voorschrijven.
- Een operatie is zelden nodig.

De richtlijn adviseert om te beginnen met bekkenfysiotherapie of seksuologische behandeling. Samen met je arts kies je wat het best bij je klachten past.

Vrijen

Je hoeft niet door te gaan als het pijn doet. Er zijn veel manieren van vrijen zonder penetratie. Een glijmiddel kan helpen. Praat erover met je partner. Een seksuoloog kan jullie samen helpen.

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.

Huidkanker en voorstadia bij vulva en penis

Waar je op let en wanneer je naar de huisarts gaat

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit welke vormen van huidkanker en voorstadia bij de vulva en de penis voorkomen, wie meer kans heeft en welke signalen je laat bekijken.

Hoe vaak het voorkomt

Huidkanker aan de vulva of de penis is zeldzaam. Het komt vooral voor bij ouderen. De meest voorkomende vorm is het plaveiselcelcarcinoom. Soms gaat er een voorstadium aan vooraf. Ook een melanoom kan hier voorkomen, al is dat zeldzaam.

Voorstadia

- **Bij de vulva:** VIN, vulvaire intra-epitheliale neoplasie, waarvan twee vormen bestaan. De ene vorm komt door HPV en zie je vooral bij jongere vrouwen, en vaker bij rokers. De andere vorm ontstaat bij lichen sclerosus of lichen planus en zie je vooral bij oudere vrouwen.
- **Bij de penis:** PeIN, peniele intra-epitheliale neoplasie. Ook die kan door HPV komen of ontstaan bij lichen sclerosus.

Een voorstadium is nog geen kanker. Het kan wel overgaan in kanker. Daarom wordt het behandeld en gecontroleerd.

Wie meer kans heeft

- mensen met lichen sclerosus of lichen planus van de geslachtsdelen
- mensen met een langdurige HPV-infectie
- rokers
- mensen met een verminderde afweer
- bij de penis: mannen met een nauwe voorhuid die niet besneden zijn

Signalen om te laten bekijken

- een wondje dat niet geneest
- een bultje of knobbel die groeit
- een ruwe, harde of schilferende plek
- een plek die van kleur verandert: wit, rood, bruin of zwart
- bloeden zonder duidelijke reden
- jeuk of pijn op één plek die blijft
- een verandering aan één kant
- een dikke klier in de lies

Bij lichen sclerosus en lichen planus let je vooral op een plek die anders reageert dan de rest: een wondje of bultje dat niet beter wordt met de hormoonzalf.

Zelf kijken

Kijk regelmatig met een spiegel naar je vulva of je penis, in goed licht. Zo weet je hoe het er normaal uitziet en zie je eerder als er iets verandert. Twijfel je, ga dan naar je huisarts. Die kan een klein stukje huid laten onderzoeken.

Wat je zelf kunt doen

- Stop met roken.
- Laat lichen sclerosus en lichen planus goed behandelen en ga op controle.
- Een condoom verkleint de kans op HPV.
- De HPV-vaccinatie beschermt tegen de typen HPV die het vaakst kanker geven. Meisjes en jongens krijgen die vaccinatie in het Rijksvaccinatieprogramma.

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.

Woordenlijst vulva en penis

De woorden die je bij de arts en in de folders tegenkomt

Woord	Betekenis
Angiokeratoom	Klein donkerrood of paars bolletje van bloedvaatjes, bijvoorbeeld op de balzak of de vulva. Onschuldig.
Balanitis	Ontsteking van de eikel. Doet de voorhuid mee, dan heet het balanoposthitis.
Bekkenbodem	De laag spieren onder in het bekken, rond de plasbuis, de vagina en de anus.
Candida	Gistschimmel die een schimmelinfectie van de vulva, de vagina of de eikel kan geven.
Clitoris	Het gevoelige orgaan boven aan de vulva. Je ziet alleen het topje.
Contacteczeem	Eczeem door een stof die de huid raakt, door irritatie of door een allergie.
Corticosteroïd	Ontstekingsremmend middel, ook wel hormoonzalf genoemd. Er zijn zwakke tot zeer sterke middelen.
Fimose	Een nauwe voorhuid die niet over de eikel terug te schuiven is. Bij jongens tot de puberteit normaal.
Fordyce-vlekjes	Kleine gele of witte puntjes. Het zijn talgkliertjes. Onschuldig.
Frenulum	Toompje: het huidbandje aan de onderkant van de penis, tussen eikel en voorhuid.
HPV	Humaan papillomavirus. Sommige typen geven wratten, andere kunnen voorstadia van kanker geven.
Labia majora	De buitenste schaamlippen, met haar.
Labia minora	De binnenste schaamlippen, zonder haar.
Lichen planus	Ontsteking van huid en slijmvliezen met witte lijntjes of rode, pijnlijke plekken.
Lichen sclerosus	Langdurige ontsteking met witte, glanzende plekken, meestal rond de geslachtsdelen.
Parafimose	Een voorhuid die vastzit achter de eikel, waardoor de eikel opzwelt. Dezelfde dag naar de huisarts.
Parelpapels	Rijtjes kleine witte bultjes rond de kroonrand van de eikel. Normaal en onschuldig.
Perineum	Bilnaad: de huid tussen de vulva of de balzak en de anus.
Plakproef	Allergietest bij de dermatoloog, met pleisters met stoffen op de rug.
Plaveiselcelcarcinoom	De meest voorkomende vorm van huidkanker aan de vulva en de penis.
Preputium	De voorhuid van de penis.
Scrotum	De balzak.
Smegma	Witte laag van huidvet en huidschilfers onder de voorhuid. Verdwijnt met wassen.
Soa	Seksueel overdraagbare aandoening, zoals herpes, genitale wratten, chlamydia of syfilis.
Vestibulodynie	Pijn bij aanraking van de ingang van de vagina, zonder zichtbare oorzaak.

Woord	Betekenis
Vestibulum	Voorhof: het gebied binnen de kleine schaamlippen, met de plasbuisopening en de vaginaopening.
VIN en PeIN	Voorstadia van huidkanker aan de vulva (VIN) en de penis (PeIN).
Vulva	De uitwendige geslachtsdelen van de vrouw.
Vulvodynie	Minstens drie maanden pijn aan de vulva zonder zichtbare oorzaak.

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.