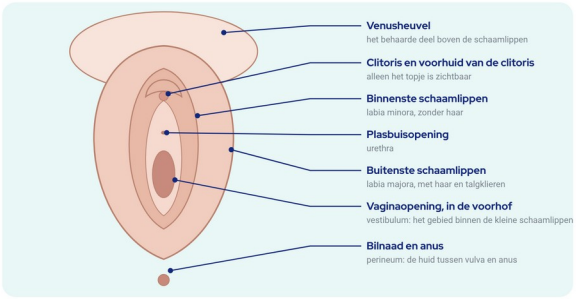
Vulva en penis in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

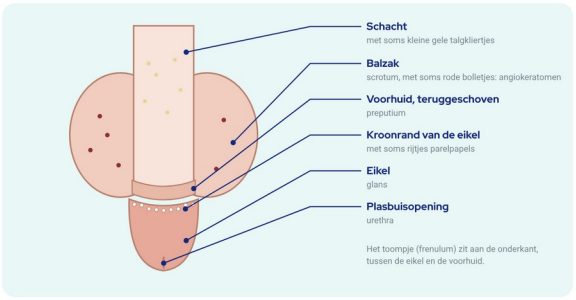
De vulva

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.