

## Tips

### Scheertips voor schaamhaar

- ~ Gebruik steeds een nieuw mesje.
- ~ Gebruik geen agressieve scheercreme voor mannen.
- ~ Trek de huid steeds goed strak.
- ~ Scheer niet tegen de haarrichting in, zo voorkom je ingroei van de haartjes.

### Werken tijdens je menstruatie

Er zijn speciale sponsjes verkrijgbaar die je kunt gebruiken tijdens de menstruatie om het bloed op te vangen. Er zijn droge en natte sponsjes.

### Tips voor gebruik van sponsjes

- ~ Gebruik ze één keer, spoel ze dus niet uit om ze opnieuw in te brengen.
- ~ Houd ze nooit langer dan acht uur in.
- ~ Gebruik geen natuur- of huishoudsponsen. Dat is niet hygiënisch en er kunnen stukjes in de vagina achterblijven die ontstekingen veroorzaken.
- ~ Gebruik meer glijmiddel dan gewoonlijk, een deel wordt namelijk door het sponsje opgenomen.
- ~ Gebruik altijd een condoom, ook als je een sponsje in hebt. Sponsjes beschermen immers niet tegen HIV of andere SOI!

## Meer info

Meer info vind je op [www.infosexwork.be](http://www.infosexwork.be)

# Vaginale hygiëne



## vzw Pasop

Brabantdam 100 b, 9000 Gent  
tel. 09 233 47 67  
e-mail: [pasop@skynet.be](mailto:pasop@skynet.be)

Ertbeekstraat 34, 3500 Hasselt  
tel. 011 33 30 58  
e-mail: [pasoplimburg@skynet.be](mailto:pasoplimburg@skynet.be)

[www.pasop.info](http://www.pasop.info)

## vzw Ghapro

Verversrui 3, 2000 Antwerpen  
tel. 03 293 95 91  
e-mail: [info@ghapro.be](mailto:info@ghapro.be)

[www.ghapro.be](http://www.ghapro.be)  
[www.infosexwork.be](http://www.infosexwork.be)

Met dank aan  
SOAAIDS Nederland

met steun van  
de Vlaamse overheid



De vagina is een kwetsbaar lichaamsdeel dat heel gevoelig is voor vocht, warmte en knellende kleding. In deze folder vind je informatie over wat er nodig is om goed voor je vagina te zorgen. Dit is heel belangrijk, zeker als je sekswerker bent.

De vagina is het inwendige deel van het vrouwelijk geslachtsorgaan en heeft de vorm van een elastische buis. De wand van die buis is bekleed met een slijmvlies dat een natuurlijk gezond slijm produceert. Een gezonde vagina reinigt zichzelf. **In een vagina zijn lichaamseigen bacteriën aanwezig die elkaar perfect in evenwicht houden en die schadelijke virussen, bacteriën en schimmels onderdrukken.** Het is van belang dat we dat natuurlijke inwendige milieu van de vagina zo weinig mogelijk verstoren.

## Vaginale klachten

De vaginale afscheiding of witverlies is niet bij elke vrouw gelijk en kan een beetje veranderen tijdens de cyclus. Dat is volkomen normaal. Er is wel iets aan de hand bij:

- ~ afscheiding die anders is dan je gewend bent, met een andere geur, kleur, samenstelling, ...
- ~ jeuk, zowel inwendig als bij de schaamlippen
- ~ roodheid, irritatie
- ~ pijn, een branderig gevoel bij het plassen
- ~ pijn tijdens en na de seks
- ~ bloedverlies na de seks
- ~ gezwollen schaamlippen
- ~ wondjes, zweertjes, kloofjes, sneetjes

## Mogelijke oorzaken van klachten

### 1) De bacteriële vaginaontsteking of vaginose

- ~ Is niet seksueel overdraagbaar.
- ~ Wordt veroorzaakt door een verstoring van het vaginaal milieu.
- ~ Geeft een afscheiding met een sterke visachtige geur.
- ~ Herstelt meestal vanzelf.
- ~ Mag je niet zelf behandelen met spoelingen, dat maakt het probleem alleen maar erger.
- ~ Raadpleeg een arts bij aanhoudende klachten.

### 2) Candida of schimmelinfectie

- ~ Is geen SOI.
- ~ Komt bij veel mensen voor en kan onder bepaalde omstandigheden beginnen woekeren, zoals een verkeerde verzorging, verminderde weerstand, stress, antibioticagebruik, ...
- ~ Geeft een witte, brokkelige of waterachtige afscheiding, jeuk en pijn.
- ~ Wordt behandeld met een vaginale crème of tabletten op voorschrift.  
**Opgelet! De crème is vettig en schadelijk voor het condoom. Gebruik de crème het best enkel voor het slapengaan en spoel de vagina met water voor je begint te werken.**

### 3) Een seksueel overdraagbare infectie

- ~ Deze infectie kan klachten geven zoals hierboven beschreven, maar verloopt ook dikwijls klachtenvrij.

## Klachten voorkomen

- ~ Was je vagina alleen met lauwwarm water.
- ~ Gebruik geen zeep of zeephoudende producten.
- ~ Vermijd overmatig gebruik van commerciële middelen, zoals Lactacyd. Gebruik ze slechts af en toe.
- ~ Om infecties tegen te gaan, spoelen veel vrouwen de vagina met producten die verkrijgbaar zijn zonder voorschrift, zoals Iso-Betadine gynaecologisch, Dettol, Savlon. Deze producten hebben een nadelig effect op de vagina, het slijmvlies en de zuurtegraad. Er kunnen juist meer infecties ontstaan en dus meer complicaties.
- ~ Was je vagina niet na iedere klant, een gezonde vagina kan zich echt wel zelf reinigen.
- ~ Droog jezelf niet te hard af, maar dep jezelf.
- ~ Gebruik een glijmiddel op waterbasis en niet op vette basis. Let op voor massageolie!
- ~ Gebruik een condoom.
- ~ Gebruik bij voorkeur geen inlegkruisjes als je niet ongesteld bent. Hierdoor heb je meer kans op een schimmelinfectie.
- ~ Synthetisch ondergoed, strings en strak zittende broeken veroorzaken vaginale ontstekingen. Draag zoveel mogelijk katoenen ondergoed en broeken die niet strak zitten. Schakel na het werk zo snel mogelijk over op deze kleding.
- ~ Ga bij anale seks niet direct over op vaginale seks.
- ~ Deel geen sekspeeltje of gebruik hierbij een condoom.
- ~ Ga bij aanhoudende klachten naar een arts.
- ~ Ga niet zelf dokteren.