

Vaginale klachten:

Vaginale afscheiding of witverlies is heel normaal en kan toenemen voor de menstruatie. Er is iets aan de hand bij:

- Afscheiding die anders is dan je gewend bent; een andere geur, kleur, samenstelling.
- Jeuk, zowel inwendig als aan de schaamlippen.
- Roodheid, irritatie.
- Pijn of 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 vagina-ontsteking of vaginose:

- Is niet seksueel overdraagbaar.
- Wordt veroorzaakt door een verstoring van het vaginaal milieu door doorgedreven intieme hygiëne, verminderde weerstand, stress, antibioticagebruik, hormonen.
- Geeft een afscheiding met een sterke visachtige geur.
- Herstelt meestal vanzelf.
- Behandel je niet zelf en ga vooral niet spoelen, dat maakt het probleem alleen maar erger! Maar raadpleeg een arts bij aanhoudende klachten.

2. Candida of schimmelinfectie:

- Is niet seksueel overdraagbaar.
- Wordt veroorzaakt door een verstoring van het vaginaal milieu door doorgedreven intieme hygiëne, verminderde weerstand, stress, antibioticagebruik, hormonen.
- Geeft een witte brokkelige of waterachtige afscheiding, jeuk en pijn.
- Behandel je niet zelf en ga vooral niet spoelen, dat maakt het probleem alleen maar erger! Maar raadpleeg een arts bij aanhoudende klachten.

3. Een seksueel overdraagbare infectie (soi):

- Een infectie met een soi geeft gelijkaardige klachten, maar kan ook klachtenvrij verlopen!

Werken met klachten?

Het is aangeraden om tijdens ernstige klachten (roodheid, pijn, wondjes, kloofjes) vaginale seks uit te stellen en je te behelpen met alternatieve sekstechnieken. Je wacht best met werken tot je vagina helemaal genezen is. De arts kan je als behandeling tabletten, crèmes of een ovule voorschrijven. Opgelet: deze bevatten olie en zijn dus schadelijk voor het condoom. Gebruik daarom de crème of ovule vóór het slapen en spoel je vagina met water voor je gaat werken zodat alle resten verdwenen zijn.

Voorkomen van klachten

- Denk eraan dat overmatig gebruik van zeep voor intieme hygiëne en Iso-Betadine, Dettol, e.a. een nadelig effect hebben op het slijmvlies van je vagina. Je verstoort de zuurtegraad van je vagina met als gevolg een verminderde weerstand tegen slechte bacteriën en infecties!
- Spoel je vagina niet na elke klant maar was je vagina alleen met lauw water, en gebruik geen zeep of zeephoudende producten.
- Droog jezelf niet te hard af maar dep voorzigt.
- Gebruik altijd een condoom.
- Wissel na anale seks van condoom vóór je overgaat op vaginale seks.
- Gebruik een correct glijmiddel op waterbasis en niet op basis van olie (let op met massageolie).
- 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 daarom na het werk zo snel mogelijk over op deze kleding.
- Let op de handhygiëne van je klant voordat deze je gaat vingeren of gebruik een vingercondoom.
- Deel geen seksspeeltjes en bescherm deze altijd met een condoom. Reinig de speeltjes nadien grondig en desinfecteer indien nodig.
- Ga bij aanhoudende klachten altijd naar een arts en behandel je niet zelf!
- Wanneer je antibiotica neemt zonder een arts te raadplegen kan dit de klachten erger maken. Overmatig antibioticagebruik zorgt voor resistentie. Dit wil zeggen dat bij een ernstige infectie deze antibiotica op lange termijn niet meer zal helpen en behandelen moeilijk wordt.

Tips!

Scheertips voor schaamhaar

- Gebruik steeds een nieuw mesje en deel dit zeker niet met anderen.
- 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.
- Scheer niet elke dag, laat minimaal twee dagen tussen het scheren.

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. Sponsjes beschermen je niet tegen soi of andere vaginale infecties.
- 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.
- Wanneer je heel vaak een sponsje gebruikt kan dit ook aanleiding geven tot vaginale klachten. Gebruik daarom enkel een sponsje als je ongesteld bent!
- Gebruik meer glijmiddel dan gewoonlijk een deel wordt namelijk door het sponsje opgenomen.
- Gebruik altijd een condoom, ook als je een sponsje in hebt.

Gebruik van glijmiddel

- Hoe droger je vagina hoe moeilijker de seks en hoe groter de kans op wondjes en scheurtjes in het vaginale slijmvlies. Deze zijn een toegangspoort voor infecties en dus zeker te vermijden.
- Gebruik altijd extra glijmiddel op je condoom, zo voorkom je dat het condoom scheurt.