



PREMIUM | Het beste van De Telegraaf

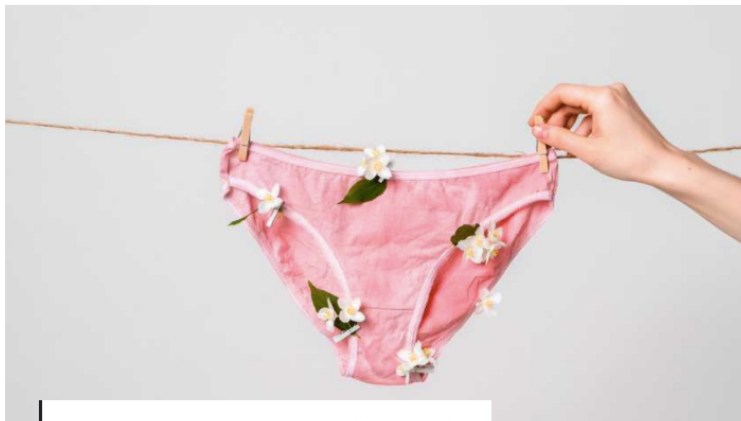
Verhalen achter het nieuws

Hoe zit het nu echt met vaginale hygiëne?

Door PUK JANSEN
Updated 9 min geleden in VERHALEN ACHTER HET NIEUWS

Lees voor

De flamoës, de doos, 'down under' en de poes: benamingen te over voor de vagina. Maar hoeveel namen we er ook voor bedenken, veel vrouwen hebben weinig kennis over de hygiëne ervan, aldus uro-gynaecoloog Manon Kerkhof. Er bestaan veel fabels over en taboes over de hygiëne van de vagina. Daarom zet dokter Kerkhof de belangrijkste informatie voor ons op een rij.



Uro-gynaecoloog Manon Kerkhof: „Er bestaan veel fabels over en taboes over de hygiëne van de vagina.“

© GETTY IMAGES

Vaginale afscheiding

„Ik denk dat vrouwen te weinig weten over de hygiëne van hun vagina. Dit is in mijn ogen deels te wijten aan dat het nog steeds een taboe is. Zo vinden veel vrouwen afscheiding een groot ding en schamen ze zich voor een nat plekje in de onderbroek.

Maar vaginale afscheiding hoort erbij. Het zorgt ervoor dat het niet te droog is, wat vaak als onprettig wordt ervaren. Daarnaast zorgt het ervoor dat er een balans is in het milieu van de vagina, die allerlei bacteriën bevat, zoals lactobacillus. Deze produceert lactaatzuur waardoor er in de vagina een zuur milieu ontstaat. In dit zure milieu kunnen goede bacteriën zich ontwikkelen en bieden ze bescherming tegen slechte bacteriën.

LAATSTE NIEUWS

VROUW

- 14:00 **PREMIUM** Hoe zit het nu echt met vaginale hygiëne?
- 09:00 **PREMIUM** Marja (68) ontsnapte drie keer aan de dood: 'Gelukkig kan ik het navertellen'
- 08:00 Deel 17: 'Ik ben bloedzenuwachtig en vind het eng en gaaf tegelijk'
- 07 jun. **PREMIUM** Bye bye joggingpak, halo zwerige jurkjes!
- 06 jun. Hoe blijven witte sneakers wit?
- 06 jun. Thuis uit eten houden we erin met dit nieuwe kookboek
- 05 jun. Lang niet gezwommen? Gebruik deze tips om je kind goed te begeleiden
- 04 jun. **PREMIUM** Minka (60) werkt op een kostschool in Oostenrijk: 'Alsof corona niet bestond'

Het vaginale milieu is ontzettend kwetsbaar. Doordat vrouwen vaak weinig weet hebben over de hygiëne ervan, wordt de natuurlijke balans soms verstoord. Door externe prikkels als pilgebruik, een antibioticakuur, zeepgebruik of wisselende seksuele contacten kan de zuurgraad worden aangetast. Ook menstruatiebloed of zaad kan de natuurlijke balans verstoren met een schimmelinfectie of een bacteriële vaginose tot gevolg."

BEKIJK OOK:

Actrice Anne-Marie Jung: De vagina moet uit de schaamstreek

Vaginale geur

„Vrouwen hebben vaak het idee dat hun vagina lekker moet ruiken. Maar de geur is vrij neutraal en hoort niet lekker te ruiken noch te stinken. De geur hangt af van de zuurgraad en is voor iedere vrouw persoonlijk. Maar vaak gaan vrouwen zelf aan de slag met vaginale douches en allerlei parfums, waardoor ze de balans van de normale bacteriën verstoren. Juist hierdoor geef je de foute bacteriën een kans."

De vagina wast zichzelf

„In het zure klimaat van de vagina kunnen goede bacteriën zich goed ontwikkelen en zij bieden bescherming tegen de foute bacteriën. De vagina maakt zich daardoor in feite zelf 'schoon'. Het is daarom genoeg om het met water te wassen. Gebruik geen zeep, want hierdoor verstoort je het zure milieu. Gebruik ook het liefst geen washand, want dit zit vaak vol met bacteriën (tenzij je hem iedere keer op 60 graden wast)."

Ondergoed

„Verder is het belangrijk elke dag schoon ondergoed te dragen. Het liefst is dit ondergoed gemaakt van katoen en vermijd je synthetisch ondergoed. Katoen ademt, terwijl synthetisch ondergoed de vagina afsluit. Was je ondergoed op 60 graden en het strijken van ondergoed zal nog meer bacteriën doden. Bij het afvegen op het toilet is het van belang van voor naar achter af te vegen, zodat je geen darmbacteriën naar de vagina wrijft."

Vaginale infecties

„Vaginale afscheiding en vaginale geur is dus normaal, maar het is een ander verhaal wanneer er ernstige klachten ontstaan. Door een verstoring van de zuurgraad, ofwel de PH-waarde van de vagina, kunnen er schimmelinfecties ontstaan.

Het is niet goed wanneer je jezelf ruikt, overmatige afscheiding of erge jeuk hebt, een branderig gevoel of pijn bij het plassen ervaart. Het is dan van belang naar de huisarts te gaan en te onderzoeken wat er mis is, in plaats van zelf naar de drogist te rennen en allerlei verkeerde producten gaat gebruiken. Nogmaals, dan verstoort je zelf het vaginale milieu en vaak maak je het daar alleen maar erger mee."

Menstratieproducten

„Er zit geen verschil in hygiëne tussen de verschillende menstratieproducten die er bestaan. Het is dus niet zo dat een tampon hygiënischer of beter is dan maandverband. Zolang je het menstratieproduct regelmatig verschoont, ongeveer tussen de vier en zes uur, is er niks aan de hand. Het is niet slim standaard een inlegkruisje te dragen. Ik hoor weleens dat vrouwen de hele dag een inlegkruisje dragen, omdat zij geen afscheiding in hun onderbroek willen. Maar door het altijd dragen van inlegkruisjes sluit je de vagina af en zal het gaan broeien daar beneden."

BEKIJK OOK:

'Eindelijk staat de clitoris in het biologieboek'

Vulva

„We hebben het nu vooral over de binnenkant gehad, maar het is ook belangrijk de buitenkant van de vagina te verzorgen. De vulva (de uitwendige geslachtsdelen van de vrouw, bestaande uit de buitenste en binnenste schaamlippen en de clitoris, red.) heeft vrij veel te verduren, bijvoorbeeld door strakke kleding. Als de vulva droog aanvoelt, doe er dan wat ongeparfumeerde olie of vaseline op. Je kunt er zelfs wat kokosboter op doen, want alles wat je kunt eten kun je ook op je huid smeren."

Maak jij iets bijzonders mee en wil je dat met ons delen?

- 08:00 | Verhalen achter het nieuws
Deel 17: 'Ik ben bloedzenuwachtig en vind het eng en gaaf tegelijk'
- 09:00 | Verhalen achter het nieuws
Marja (68) ontsnapte drie keer aan de dood: 'Gelukkig kan ik het navertellen'
- 07 jun. | Verhalen achter het nieuws
Bye bye joggingpak, hallo zwierige jurkjes!
- 02 jun. | Verhalen achter het nieuws
'Mijn moeder kwam me aan mijn ziekenhuisbed feliciteren en condoleren'
- 06 jun. | Verhalen achter het nieuws
Hoe blijven witte sneakers wit?

Veilig betalen

14 dagen bedenktijd

De Telegraaf

WEBSHOP

Inventum Mobiele Airco AC901

- ✓ 3-in-1 verrijdbare airco
- ✓ Koelt ruimtes tot 30 m2
- ✓ Energielabel A
- ✓ Met afstandsbediening

€ 274.99 € 699.99

Bekijk nu

FlinQ Draadloze Muggenvanger

€ 19.95 € 59.99

Premium 3D Air Hotel Topdekmatras

€ 24.99 € 59.99

Luxe Verduisterende Gordijnen

€ 14.99 € 49.99

Meer van De Telegraaf Webshop

[Stuur dan een berichtje.](#)

VROUW Dagelijks

Dagelijks de mooiste artikelen en interviews.

 Type uw e-mailadres

[Inschrijven](#)

Lees [hier](#) ons privacybeleid.



BEKIJK MEER VAN

[lifestyle +](#)

[gezondheid +](#)

[human interest +](#)

[Manon Kerkhof +](#)

HET BESTE VAN DE TELEGRAAF



PREMIUM 01 jun. | Vrouw

**Drie zoenen ter begroeting?
Nou nee, bedankt!**



PREMIUM 28 mei | Vrouw

**Koningin Máxima gespot
met degelijke schoen en
Twitter gaat los**



PREMIUM 27 mei | Glossy

**Zó herken je een burn-out
(en zo herstel je ervan)**



PREMIUM 12 mei | Vrouw

**Galalooks koninklijke
familie: knoopje van koning
mag best eens los**

GERELATEERDE ARTIKELN



PREMIUM 07 jun. | Verhalen achter ...

**Bye bye joggingpak,
hallo zwierige jurkjes!**



03 jun. | Lifestyle

**Deze nieuwe
stadsstranden zijn het
bezoeken meer dan
waard**



01 jun. | Gezondheid

**Dit betekent de factor
van je
zonnebrandcrème**



06 jun. | Verhalen achter het nieuws

**Hoe blijven witte
sneakers wit?**



PREMIUM 01 jun. | In het nieuws

**Zonnebrandcrème,
deze fabels kun je
beter niet geloven**



31 mei | In het nieuws

**Dit zijn de do's-and-
don'ts als je aan het
ontharen slaat**

Nieuws >

Binnenland
Buitenland

[Meer v](#)

Vrouw >

Horoscopen
Seks & Relaties

[Meer v](#)

Sport >

EK voetbal
Voetbal

[Meer v](#)

Lifestyle >

Reizen
Culinaire

[Meer v](#)

Entertainment >

Gossip
Sterren

[Meer v](#)

Wat U Zegt >

Lezersbrieven
De kwestie
Columns

Financieel >

Nieuws
Koersen

[Meer v](#)

Overige

Gesponsord
De Telegraaf Webshop
Service

Lunch Update

Volg ons:



Private Lease de Toyota
Yaris nu vanaf € 279,-
p/m

28 mei. 2021

Matthew Perry over
opnames Friends: 'Ik
dacht dat...

ADVERTENTIE

29 mei. 2021

Komende dagen
droog en vaak
zonnig

29 mei. 2021

Verdachte
aangehouden voor
in het hoofd
steken...

Maak kans en win

ADVERTENTIE

Aangeboden door p1sta

Adverteer hier

Nieuws >

Binnenland
Buitenland
Meer ▾

Vrouw ▾

Sport >

EK voetbal
Voetbal
Meer ▾

Lifestyle ▾

Entertainment >

Gossip
Sterren
Meer ▾

Wat H Zent ▾

Financieel >

Nieuws
Koersen
Meer ▾

Overige