

VVS: Vulvaire Vestibulitis Syndroom

Goede zorg voor je vaginale slijmvliezen

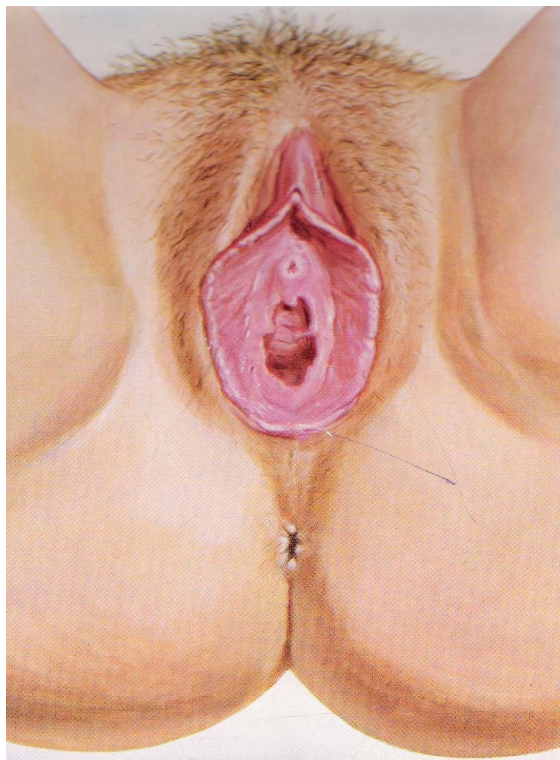
Deze folder is bedoeld voor vrouwen en meisjes die tijdens seks pijn hebben doordat ze bij hun vagina-ingang wondjes, scheurtjes of rode plekjes hebben. Als je bij een dokter geweest bent, dan zal zij/hij de diagnose focale vestibulodynie gesteld hebben. Een oudere naam was: focale vulvitis, en zo heet het nog steeds op de meeste websites. Wat is dat voor ziektebeeld?

Hiernaast zie je het normale beeld van de vagina-ingang, met in het roze: kleine schaamlippen en van boven naar beneden clitoris, uitmonding van de urinebuis, en vagina, met een randje restjes van het maagdenvlies. Bij focale vestibulodynie zie je aan de achterkant (artsen geven dat aan met: tussen 4 en 8 uur) donkerrode plekjes, net buiten het randje van de maagdenvlies-restjes. Als je ze voorzichtig aanraakt, dan blijken ze vaak supergevoelig te zijn. Wanneer je seks hebt worden die gebiedjes geforceerd en heb je gegarandeerd een roterving.

Kwetsbaar gebied

Hoe komt het dat sommige vrouwen dit probleem hebben? Het heeft te maken met de bijzondere kwetsbaarheid van dit gebied. De wondjes zitten namelijk precies op de overgang binnen-buiten. Binnen in je vagina ben je altijd vochtig, en dat vocht is wat zuur (men zegt altijd: zoals yoghurt). Die hoge zuurgraad is een beschermingssysteem tegen foute bacteriën en de binnenwand van je vagina kan daar heel goed tegen. Je vagina-ingang (het gebied buiten, dus tussen je schaamlippen) heeft een ander soort slijmvlies en dat kan niet zo goed tegen die hoge zuurgraad. Bij een vrouw in de vruchtbare leeftijd loopt er altijd wel wat vocht van binnen naar buiten, en dat komt terecht op de plek waar die wondjes zitten. De vorm van dat gebied is een soort kommetje, we noemen het wel: je lekbakje. Ook bij gezonde vrouwen zonder seksklachten is het slijmvlies daar vaak het dunste. Het is dus logisch dat je daar wondjes kunt krijgen, bijvoorbeeld als je tijdens het vrijen gespannen bent (dus nauw), of niet opgewonden

(dus droog). Als er al wondjes zijn, dan zorgt die constante stroom van zuurigheid voor irritatie, en daardoor geneest dit gebiedje niet zo snel.



Herstel in fasen: vette fase en droge fase

Heb je eenmaal focale vestibulodynie, dan moet je goed voor je lijf zorgen, met geduld, want als je er geen rekening mee houdt, dan maak je bij iedere vrijpartij de wondjes weer kapot. Het betekent eigenlijk altijd: geen penetratieseks tot de wondjes weer heel zijn. Jongens realiseren zich vaak niet hoe moeilijk meisjes het vinden om hun vriend te confronteren met de noodzaak van een tijdje onthouding. Het is misschien ook wel lastig om je eraan te houden, maar sommige paren worden er erotisch heel creatief van. In die rustperiode krijgen de slijmvliezen de kans om te genezen. Dat gaat in twee fasen: de vette en de droge fase.

Vette fase

Tijdens de vette fase schakel je de verkeerde invloed van je vaginavocht uit door een vette zalf te gebruiken. De meest neu-

VVS: Vulvaire Vestibulitis Syndroom

trale is wolvet, in medische termen: lanette-crème. Dat is zonder recept te krijgen bij apotheek en drogist. Gewoon een likje op de gevoelige plek aanbrengen, niet inwrijven, een paar keer per dag even bij smeren, en daarmee heb je de irriterende invloed van de hoge zuurgraad uitgeschakeld. Was je niet te vaak, gebruik alleen water en geen zeep; ook geen "wetties", je weet nooit wat er in zit, en of je daar geen irritatie of allergie van krijgt. Voorzichtig droogdeppen en dan meteen weer een laagje opsmeren. Katoenen slipjes zijn het gezondst. De open plekjes krijgen zo de kans om te genezen, en dat kun je zelf controleren (of je kunt het aan je vriend vragen, want het is een klein gebiedje dat je alleen met een spiegel kunt bekijken en dat is best lastig). Als je voorzichtig voelt, kun je ook op de tast vaak wel constateren dat de overgevoeligheid aan het verdwijnen is.

Droge fase

Zijn de wondjes dicht, dan is je genezingsproces halverwege, want natuurlijk wil je dit deel van je lijf zo gezond zien te krijgen dat het niet meteen weer kapot gaat. Je moet dan overgaan van het vette naar het droge regime. Het slijmvlies van de binnenkant van je schaamlippen is namelijk veel dunner dan dat van de buitenkant. Buiten is er aan de oppervlakte een laagje hoorn gevormd, net zoals op de huid van de rest van je lichaam. Het slijmvlies aan de binnenkant kan in principe ook een hoornlaagje vormen (en dus sterker worden), maar hoornvorming wordt tegengewerkt door vochtigheid. Hoe droger je tussen je schaamlippen bent, hoe steviger je slijmvlies. Daar hebben we dus een probleempje, want er loopt immers altijd wat vocht uit je vagina. Inlegkruisjes helpen hiertegen niet, want die zorgen er eigenlijk alleen maar voor dat je schaamlippen stevig samengedrukt worden, dus dat het gebiedje ertussen afgesloten is (en vochtig blijft). Wil je je vaginavocht opvangen meteen daar waar het irriterende effect

begint, dan moet je dus iets absorberends hebben meteen bij je ingang (zeg maar het gebied waar je de restjes van je maagdenvlies voelt). Dat kun je heel simpel houden: als je iedere keer als je geplast hebt een half wc-papiertje of tissue tot een reepje of propje vouwt en je drukt dat met je vinger-top tegen je ingang, dan blijft dat meestal wel zitten tot je volgende toiletbezoek. Geen gekleurd of geïmpregneerd toiletpapier gebruiken, daar zou je allergisch voor kunnen worden. Verder kun je je aanwennen om thuis zoveel mogelijk je onderlijf bloot te hebben, en zo te zitten dat je schaamlippen niet tegen elkaar aangedrukt blijven (kleermakerszit bij voorbeeld). Slapen zonder slipje is ook aan te bevelen. Hoe meer de binnenkant van je schaamlippen de gelegenheid krijgt om aan de lucht te drogen, hoe meer het toplaagje zich ontwikkelt tot een gezond, licht-verhoord slijmvlies. Net zo stevig als de buitenkant van je schaamlippen.

Geduld

Dus: ook al heb je misschien al heel lang last van pijn bij de gemeenschap, denk niet dat je een rare, ongeneeslijke ziekte hebt. Er is licht aan het eind van de tunnel, maar je moet er wel wat voor doen en geduld is een essentieel onderdeel in je herstelproces. Als je ontevreden bent over het effect van je inspanningen, stop er dan niet meteen mee, maar ga terug naar de arts die je deze aanpak geadviseerd heeft.

Over vaginale gezondheid kun je meer informatie vinden in:

Goedele Liekens: Het vaginaboek

Jelto Drenth: De oorsprong van de wereld (alleen nog te koop bij De Slegte).

© J.J. Drenth, arts-seksuoloog-NVVS
Illustratie: F.H.Netter, Ciba Collection