

Gezond erop!

**informatie voor sekswerkers
over vaginale hygiëne**

SOAIDS

uitgave: Soa Aids Nederland 2011

ontwerp: Echt! Johan Manschot
illustraties: Wilna Dorst

Gezond erop!

Als prostituee is het belangrijk om goed te zorgen voor je lijf. Je werkt met je lichaam en vervanging is niet mogelijk. Je vagina is een belangrijk en kwetsbaar lichaamsdeel, gevoelig voor vocht, warmte en knellende kleding. Dit geldt extra als seks je werk is.

Deze factsheet is geschreven speciaal voor vrouwen die als prostituee werken. Je vindt hier beknopte informatie over de vagina en over wat er nodig is om goed te zorgen voor je vagina.

Niet alle vrouwen zijn hetzelfde. Net zo goed zijn niet alle vagina's hetzelfde. Misschien was jij je vagina met water en verder niets, terwijl een collega dagelijks een zeepoplossing gebruikt en spoelt van binnen.

DE VAGINA

De vagina is ongeveer acht tot tien centimeter lang, elastisch en heeft de vorm van een buis. Er omheen zitten spieren. De vagina verbindt het inwendige deel van het geslachtsorgaan (de baarmoeder) met de buitenkant van het lichaam. Het uitwendige deel wordt vulva genoemd. Hiermee wordt het gebied bedoeld waar de schaamlippen, de clitoris, de ingang van de vagina en van de plasbuis zitten. De term vulva wordt zelden in het dagelijkse leven gebruikt. Over het algemeen wordt er over vagina gesproken, waarmee dan vaak ook de vulva bedoeld wordt.

Als de vagina ontspannen is, dan liggen de voor- en achterwand tegen elkaar aan. Bovenin zit de baarmoederhals. Onderin, dus bij de ingang, zitten resten van het maagdenvlies. Dat kun je vaak voelen als een soort ribbeltje. Het is dus geen echt vlies.

De wand van de vagina is dik, stevig en geplooid. Door de plooien is de vagina uitrekbaar, waardoor in principe elke maat penis er gemakkelijk in kan en bij een bevalling een baby kan passeren. De vaginawand is bekleed met slijmvlies. Dit is een dunne laag cellen die slijm produceren. Het slijmvlies heeft een functie in het afweersysteem. Het kan je gedeeltelijk beschermen tegen bijvoorbeeld virussen en bacteriën. De kleur van de vagina van binnen is doorgaans roze, ook als je een donkere huidskleur hebt.



Hoe jij je vagina verzorgt hangt af van waar jij je goed bij voelt en waar jij geen klachten van krijgt.

DE GEZONDE VAGINA

Van een gezonde vagina heb je geen last. Niet tijdens je sekswerk en niet als je andere dingen doet (zitten, staan, lopen, fietsen, zwemmen, joggen, oftewel bewegen). Iedere vrouw heeft afscheiding. De één meer dan de ander. Dat is normaal en geen reden voor zorg.

Vaak verandert je afscheiding rondom de ovulatie (eisprong) of menstruatie. Ook dat hoeft geen probleem te zijn. Je kunt dan nog steeds spreken van een gezonde vagina. Wanneer jij merkt dat er duidelijk iets verandert in of bij jouw vagina, is er reden om een arts te raadplegen.

*Algemeen Advies
Was je vagina altijd
gewoon met lauwwarm water.
Niets meer, niets minder.*

VERZORGING

Vaginale hygiëne is belangrijk als seks je werk is. Je wilt dat het er goed uitziet en dat het natuurlijk ruikt. Misverstand is dat veel vrouwen denken dat je dit bereikt door vaak te wassen, inwendig te spoelen en veel zeep of andere middeltjes te gebruiken. Dit heeft juist een averechts effect.

Misschien was jij je vagina met water en verder niets, terwijl een collega dagelijks een zeepoplossing gebruikt en spoelt van binnen.

Algemeen Advies

Je vagina heeft een zuurgraad (pH) van rond de 3,8 à 4,2. Gewone zeep heeft een pH van 7. Als je hiermee je vagina wast, verstoor je de zuurgraad. Gebruik daarom geen zeep of zeephoudende producten.

- was je vagina alleen met lauwwarm water
- spoel je vagina niet inwendig
- was je vagina niet na iedere klant
- droog jezelf niet te hard af (deppen)
- gebruik glijmiddel zonder Nonoxynol-9
- gebruik een condoom.



PREVENTIE

Vrouwen weten over het algemeen zelf heel goed welke verzorging van hun vagina het beste is. Hoe jij je vagina verzorgt hangt af van waar jij je prettig bij voelt en wat jou geen klachten geeft.

Veel vrouwen gebruiken commerciële middelen zoals Lactacyd, Bioclin of Rephresh om de verstoorde zuurgraad weer in balans te brengen. Deze middelen zijn niet effectief. In tegendeel, wanneer er al klachten zijn, kunnen deze juist verergeren. Gebruik ze dus nooit als behandeling en ook niet dagelijks. Eén keer per week is voldoende en dan alleen uitwendig.

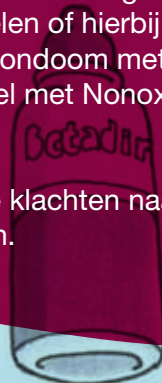
In sommige culturen is 'droge seks' gangbaar en populair. Dit is voornamelijk voor de klant prettig, maar funest voor jouw vagina. Het inbrengen van kruiden, los of in pasta's en het nemen van vaginale stoombaden kan het vaginaslijmvlies beschadigen.

Hieronder de belangrijkste adviezen voor goede zorg voor je vagina:

- gebruik geen zeep of zeephoudende producten
- vermijd overmatig gebruik van commerciële middelen, gebruik ze sporadisch
- verwissel tampons regelmatig (niet langer dan vier uur binnenhouden)
- gebruik bij voorkeur geen inlegkruisjes als je niet ongesteld bent
- draag katoenen ondergoed (synthetisch ademt niet)
- geen strings of strak zittende broeken
- bij anale seks niet direct overgaan op vaginale seks
- seksspeeltje niet delen of hierbij een condoom gebruiken
- sowieso altijd een condoom met glijmiddel gebruiken, maar geen glijmiddel met Nonoxynol-9.

Verder:

- ga bij aanhoudende klachten naar je huisarts of de GGD
- ga niet zelf dokteren.



VAGINALE KLACHTEN

Naast veranderingen in je afscheiding kun je last hebben van:

- jeuk, inwendig en bij de schaamlippen
- roodheid, irritatie
- pijn, branderig gevoel tijdens plassen
- pijn tijdens en na de seks
- bloedverlies na de seks
- gezwollen schaamlippen
- wondjes, zweertjes, kloofjes, sneetjes.

Oorzaken vaginale problemen

De twee meest voorkomende oorzaken voor vaginale problemen bij sekswerkers zijn:

- bacteriële vaginaontsteking (bacteriële vaginose)
- schimmelinfectie (candida).

Andere oorzaken:

- een soa (chlamydia, gonorroe, trichomoniasis, herpes genitalis)
- diverse huid- of slijmvliesandoeningen van de vulva/vagina
- kanker (baarmoederhalskanker).

Ook een lagere afweer kan bijdragen aan het ontstaan van klachten:

- medicijngebruik (bijvoorbeeld antibiotica of corticosteroiden, zoals Prednison)
- suikerziekte
- hiv-infectie
- zwangerschap.

Er is iets mis wanneer er veranderingen optreden; het is anders dan jij gewend bent. Met name aan je afscheiding kun je dat merken. Anders kan zijn: de samenstelling (dunner, waterig, kleverig, dikker), de kleur, de geur.



RISICO'S

Op zich zijn infecties zoals bacteriële vaginose en candida niet ernstig, maar wel vervelend. Als je er heel vaak last van hebt, langdurig of steeds terugkerend, zijn er wel zekere risico's aan verbonden.

Onderzoeken hebben inmiddels aangetoond dat er door deze vaginale infecties een verhoogd risico is op:

- PID (pelvic inflammatory disease, ontstekingen in je onderbuik)
- soa
- hiv

en zeldzaam op:

- onvruchtbaarheid
- miskramen
- vroeggeboorten.

Om infecties tegen te gaan, spoelen veel vrouwen de vagina met producten die verkrijgbaar zijn zonder recept (bijvoorbeeld Lactacyd, Dettol, Savlon). Deze producten hebben eerder een nadelig effect op de vagina, het slijmvlies en de zuurgraad dan dat ze goed doen. Er kunnen juist meer infecties ontstaan en dus meer complicaties.

Kijk hier voor meer info: www.soaaidsmagazine.nl/artikel_medisch/1165

BACTERIËLE VAGINOSE EN CANDIDA NADER TOEGELICHT

Bacteriële vaginose (BV) is een moeilijk woord voor een ontsteking van de vagina veroorzaakt door bepaalde bacteriën. De meest bekende bacterie is Gardnerella. BV is geen soa.

Ontstaan

In de vagina leven (melkzuur)bacteriën. Die horen daar en zorgen voor een zuur milieu in je vagina, wat een natuurlijke afweer vormt tegen andere bacteriën.

Onder gewone omstandigheden is de zuurgraad in de vagina in balans. Als de balans verstoord is, kunnen bepaalde bacteriën overmatig gaan groeien. Een infectie is dan het gevolg.

Oorzaken van zo'n verstoring kunnen zijn:

- te vaak je vagina met te veel zeep of zeephoudende producten wassen, bijvoorbeeld na iedere klant
- inwendig je vagina spoelen (douches)
- overmatig gebruik van middeltjes zoals Lactacyd, BioClin, Dettol, Savlon en Rephresh
- te lang binnenhouden van vaginale sponsjes of tampons
- glijmiddel met Nonoxynol-9
- seksuele handelingen, bijvoorbeeld direct van anaal naar vaginaal of seksspeeltjes delen.

Seks kan de zuurgraad in de vagina verstoren en een BV veroorzaken. Als je, zoals in sekswerk, veel wisselende sekscontacten hebt, is de kans dat je last krijgt van BV dus vrij groot. Ook het hebben van een andere soa verhoogt de kans op een BV. Het is daarom belangrijk dat je regelmatig een soa-onderzoek laat doen!

Klachten bij BV

Je kunt in meer of mindere mate last hebben van:

- geel-groenige afscheiding die sterk ruikt (visgeur)
- als de afscheiding in contact komt met sperma, gaat het nog meer stinken
- jeuk en roodheid van de schaamlippen
- vaginale 'windjes'
- pijn tijdens de seks
- soms bloedverlies.

Behandeling

Vaak gaan de klachten van een BV na korte tijd vanzelf over. De zuurgraad herstelt zich. Wanneer de klachten steeds terugkeren of je hebt er langdurig last van, dan is een behandeling nodig.

Je wordt behandeld met antibiotica. Vaak is dat eenmalig een hoge dosering. Advies hierbij is om op de dag van de behandeling geen alcohol te drinken. Als je dat wel doet, kun je erg beroerd worden.

Verder is het beter om na behandeling even niet te werken, om je vagina goed te laten genezen. Als je doorwerkt, kun je langduriger klachten blijven houden.



Candida of een schimmelinfectie, is geen soa.

De gist (genaamd *Candida albicans*) komt bij veel mensen voor. De gist kan in de vagina voorkomen, maar ook op de huid, in de slijmvliezen of in het maag-darmkanaal.

Ontstaan

Veel vrouwen hebben deze op zich onschuldige gist in hun vagina. Daar hoeft je geen last van te hebben. Door een verminderde weerstand in de vagina kan de gist overmatig groeien en een infectie veroorzaken. Sommige vrouwen hebben van nature een gevoeligheid voor deze infectie. Deze vrouwen hebben dan soms meerdere malen per jaar last van de gist.

Oorzaken dat een gist overmatig kan groeien kunnen zijn:

- dezelfde als die voor een BV
- verminderde afweer door bijvoorbeeld zwangerschap, suikerziekte, hiv of medicijngebruik (ook de pil)
- slechte leefwerkomstandigheden, stress
- antibioticagebruik.

Klachten bij Candida

Je kunt in meer of mindere mate last hebben van:

- dikke, witte, kwarkachtige of juist waterige afscheiding
- veel jeuk
- branderig gevoel en irritatie
- gezwollen schaamlippen
- pijn bij plassen
- pijn tijdens seks.

De klachten treden vaak vlak voor de menstruatie op.

Behandeling

Candida wordt behandeld met een vaginale crème of vaginale tabletten. Als de klachten hardnekkig zijn of vaak terugkeren, kan een pillenkuur worden voorgeschreven.

De crèmes bevatten vaak vet of olie. Dit kan het condoom aantasten, waardoor het gemakkelijker kapot kan gaan. Het is dan beter niet te werken.

Als je veel last van je vagina hebt kun je beter even helemaal niet werken. Zo geef je je vagina rust om goed te genezen.

Schaamhaar

Scheren van schaamhaar is lange tijd erg in de mode geweest; helemaal kaal of een ander patroontje. Nadeel van het scheren is dat er vaak lelijke rode bultjes en ingegroeide haartjes ontstaan en dat je het goed moet bijhouden. Verder kan gebruik van agressief scheerschuim of olie huidirritaties en vaginale infecties veroorzaken.



Er zijn alternatieven die je kunt gebruiken voor scheren. Ook hier zitten echter nadelen aan.

Knippen

Knip het heel kort en doe dit onder de douche.

Harsen

Je voorkomt zo stoppels. Het is pijnlijk, maar je hoeft het maar eens in de zoveel weken te laten doen.

Bleken

Minder zichtbaar haar, maar net zoveel kans op rode plekken. Bovendien is de waterstofperoxide slecht voor het slijmvlies van de schaamlippen en vulva.

Laseren

De haren worden permanent verwijderd.

Scheertips:

- gebruik voor iedere scheerbeurt een nieuw mesje
- maak de plek die je wilt scheren koud
- gebruik milde scheerschuim of zeep (Niet de agressieve scheerschuim voor de mannenbaard!)
- trek met één hand de huid strak (Zo voorkom je sneetjes)
- pas op bij de schaamlippen
- scheer niet tegen de haarrichting in (Zo voorkom je rode bultjes en ingegroeide haren)
- scheer niet vaker dan twee keer over hetzelfde stukje huid, om irritatie te voorkomen.



Werken tijdens je menstruatie

Je kunt gewoon doorwerken als je ongesteld bent. Het slijmvlies van je vagina is mogelijk kwetsbaarder en jijzelf bent misschien minder fit. Dat kan een reden zijn om er voor te kiezen op die dagen niet te werken.

Als je de pil gebruikt, kun je de keren dat je ongesteld wordt regelen. Slik bijvoorbeeld drie maanden de pil aan één stuk door. Las dan een stopweek in, waarin je ongesteld wordt. Het doorslikken van de pil is niet schadelijk voor je lichaam.

Er zijn speciale sponsjes verkrijgbaar die je kunt gebruiken tijdens de menstruatie om het bloed op te vangen. Er zijn droge en natte sponsjes. Sommige natte sponsjes hebben een uitsparing waar je vinger in kan. Zo kun je ze gemakkelijk weer verwijderen.

Let op: de sponsjes beschermen niet tegen hiv of andere soa's!

Tips voor gebruik van sponsjes:

- eenmalig gebruiken, dus niet uitspoelen en opnieuw inbrengen
- nooit langer dan acht uur inhouden
- gebruik geen natuursponsen of huishoudsponsen. Het is niet hygiënisch en er kunnen stukjes in de vagina achterblijven die ontstekingen kunnen veroorzaken
- gebruik geen sponsjes met middelen die kans op zwangerschap of soa's verminderen. Deze kunnen het vaginaslijmvlies irriteren en infecties veroorzaken
- gebruik altijd een condoom, ook als je een sponsje in hebt.

Als je geen sponsje gebruikt:

Verwissel je tampon, maandverband of inlegkruisje regelmatig.



DE NEO-VAGINA

Voor transseksuele sekswerkers die een volledige geslachtsveranderende operatie hebben ondergaan, gelden andere adviezen over vaginale hygiëne. De nieuw gemaakte vagina, de neo-vagina, wordt in de regel gevormd door de huid van de penis en de balzak. Hierdoor is er geen natuurlijke vochtproductie en ontbreekt het zelfreinigende zure milieu, dat wel aanwezig is in de vagina van de biologische vrouw.

Het genezingsproces duurt *minstens 3 maanden* en vaak langer. Het is niet alleen de huid van de neo-vagina, die moet ingroeien, maar ook de nieuwe opening van de plasbuis en de neo-clitoris. Wanneer de huid van de neo-vagina goed is ingegroeid en de chirurg het genezingsproces als afgesloten ziet, kun je weer seks hebben. Vaak zijn er dan nog aanvullende, kleinere correcties nodig. Het is aan te raden ook die af te wachten voordat je weer (vaginaal) seksueel actief wordt.

Goede zorg voor de neo-vagina:

- spoel je vagina inwendig één keer per week. In de huid van de neo-vagina zitten veel talgklierjes. Talg kan zich in de diepte van de neo-vagina ophopen en klachten geven. Als je last hebt van een sterke vaginale geur kun je ook vaker spoelen
- gebruik geen agressieve middelen, spoel alleen met water
- gebruik hierbij een vaginale douche met een inbrengcanule (verkrijgbaar bij drogist)
- breng na het spoelen wat olie of Calendula crème in de vagina, om verweking en het aan elkaar plakken van de huid tegen te gaan. Nog beter is een hormooncrème die ook de doorbloeding bevordert.



Soa-preventie bij een neo-vagina

Ook de neo-vagina is vatbaar voor soa's. Gebruik daarom altijd een condoom als je neukt. Er zijn twee punten van speciale aandacht voor transseksuele sekswerkers als het gaat om veilig vrijen en veilig werken:

1) Het glijmiddel.

Voor de huid waarmee de neo-vagina is gemaakt, is het beter om glijmiddel op vet of olie basis te gebruiken. Deze middelen hoef je na gebruik niet uit de vagina te spoelen.

Het is dan wel belangrijk om condooms te gebruiken die tegen olie kunnen: condooms van polyurethaan. De 'gewone' rubber condooms kunnen niet tegen olie en kunnen tijdens de seks kapot gaan.

Glijmiddel op waterbasis kan de huid verweken en irritaties veroorzaken. Als je toch glijmiddel op waterbasis gebruikt met een rubber condoom, is het beter om de vagina wél te spoelen na de seks.



2) Hulpmiddelen.

Om je vagina open te houden en op te rekken, gebruik je een dilatator. Om te spoelen gebruik je een vaginale douche met canule of katheter. Deel deze attributen niet met anderen. Je kunt via een gebruikte dilatator of canule een soa oplopen. Houd ze voor jezelf en maak ze goed schoon na gebruik.

Andere preventie

De vagina is nieuw, maar ook de plasbuis is opnieuw aangelegd. De chirurg heeft het slijmvlies van de plasbuis naar buiten gehecht om te voorkomen dat deze opening weer dichtgroeit. De 'gapende' opening van de plasbuis is kwetsbaar en maakt je erg vatbaar voor infecties, bijvoorbeeld van de blaas. Bacteriën kunnen makkelijk naar binnen dringen. Het is daarom belangrijk dat je tijdens de seks oplet dat er niet tegen de nieuwe opening van de plasbuis wordt gestoten.

Lees meer over de neo-vagina op de website van Transvisie, het centrum voor genderdiversiteit. Je kunt een brochure downloaden met informatie over de geslachtsveranderende operatie:
www.transvisie.net/images/pdfs/folders-brochures/brochure_man_vrouw.pdf

**Heb je vragen over deze factsheet of andere vragen over vaginale hygiëne?
Mail naar info@prostitutie.nl**