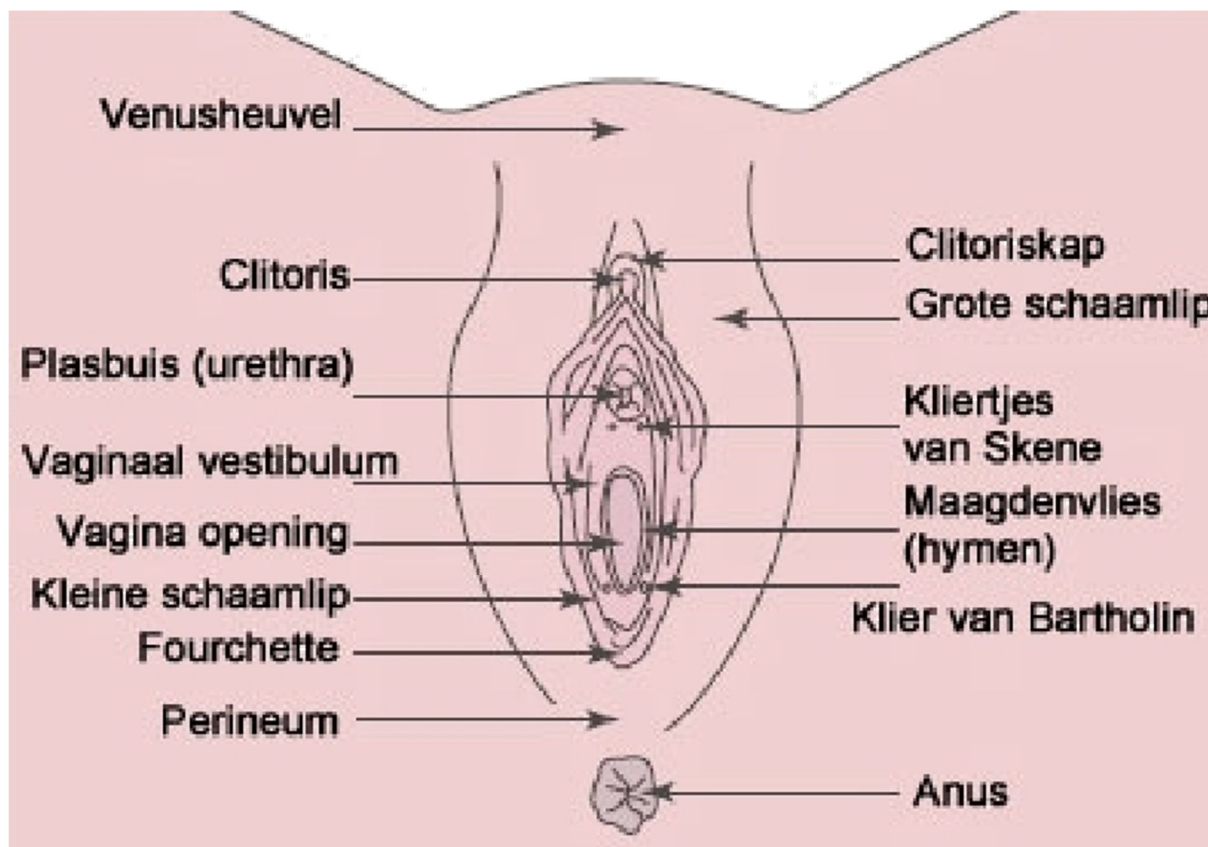


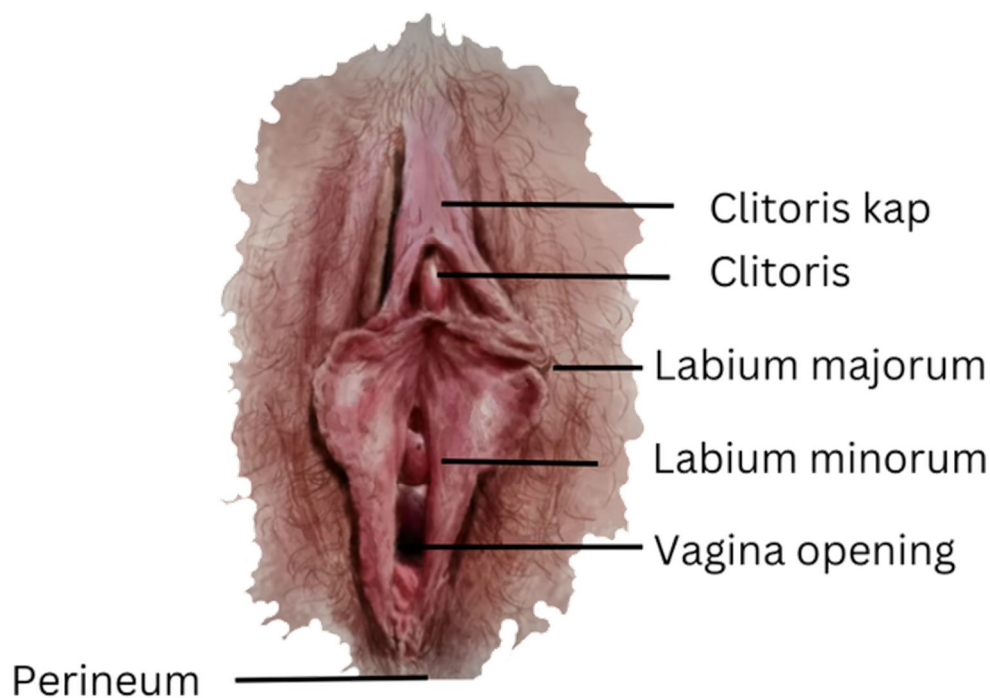
VULVA ANATOMIE

Het uitwendige deel van het vrouwelijk geslachtsorgaan wordt de vulva genoemd.

Tot de vulva worden de schaamlippen, de clitoris, de toegang tot de vagina en de uitgang van de urinebuis (urethra) gerekend.



- **grote schaamlippen (labia majora)**
 de grote schaamlippen bestaan uit huid met talgklieren, zweetklieren en haargroei. De haargroei op de grote schaamlippen is stug: het schaamhaar. Behalve op de grote schaamlippen groeit schaamhaar ook op de venusheuvel (mons veneris).
- **kleine schaamlippen (labia minora)**
 de kleine schaamlippen dekken het vestibulum (voorhof) van de vagina af. Zij komen aan de voorzijde samen bij de clitoris en aan de achterzijde fuseren ze bij de fourchette. De kleine schaamlippen bevatten wel talgklieren maar zijn bedekt met een ander type opperhuidcellen dan de grote schaamlippen.



- **clitoris**
de clitoris is het bovenste deel van een zwellichaam (vergelijkbaar met het zwellichaam van de penis) dat zich bevindt op de plek waar de kleine schaamlippen samenkomen. De clitoris wordt afgedekt en beschermd door de grote schaamlippen en de clitoriskap. De clitoris is bijzonder gevoelig en stimulatie ervan kan leiden tot een orgasme.
- **vaginaal vestibulum (voorhof van de vagina)**
dit gebied dat gelegen is tussen de kleine schaamlippen omvat de opening van de plasbuis en de opening van de vagina. In het vestibulum vinden we ook de uitgangen van de kliertjes van Skene en de klieren van Bartholin.
- **kliertjes van Skene**
in het vestibulum worden tussen de opening van de plasbuis en de vaginamond de uitgangen van de kliertjes van Skene gevonden. Tijdens seksuele opwinding kunnen deze kliertjes een vloeistof produceren. Sommige vrouwen produceren tijdens het vrijen betrekkelijk veel vocht in de kliertjes van Skene dat vervolgens uit de openingen kan spuiten. Dit fenomeen wordt wel de 'vrouwelijke ejaculatie' genoemd.
- **klieren van Bartholin**
de twee uitgangen van de klieren van Bartholin bevinden zich iets onder en opzij van de vaginatoegang. In de klieren wordt een kleine hoeveelheid slijmachtige vloeistof die vooral dient als 'glijmiddel' in het voorste deel van de vagina tijdens het vrijen. Een ontsteking van de klier van Bartholin is niet zeldzaam.

- **maagdenvlies (hymen)**
het maagdenvlies is geen vlies maar een weefselrand bij de opening van de vagina. Er kan daarom beter van het hymen gesproken worden om het verwarrende begrip 'vlies' te vermijden. Een vlies suggereert namelijk een afsluiting, maar de vaginamond is echter al vanaf de geboorte open. De vorm van het hymen varieert sterk. Bij de eerste geslachtsgemeenschap kan het hymen scheuren en kan er sprake zijn van een gering bloedverlies (maar dat hoeft niet).
- **fourchette**
op deze plek fuseren de kleine schaamlippen aan de achterzijde. Dit is een plek waar bij bevallingen de vulva nog wel eens 'scheurt'.

Ziekten van de vulva

In het vulvagebied kunnen verschillende medische problemen ontstaan. Veel voorkomende aandoeningen zijn vulvitis (ontsteking van de huid en slijmvlies) en andere vormen van vulvodynie (pijn aan de vulva) en klierontstekingen (bartholinitis, skenitis).

Lichen sclerosus van de vulva gaat gepaard met pijn en later dunner worden van de huid. Huidkanker in het vulvagebied komt ook regelmatig voor. Verder komen vele soorten 'gewone' huidziekten (zoals eczeem en psoriasis), ook in het vulvagebied voor en geven daar weer heel specifieke klachten. Verschillende huidinfecties (zoals genitale herpes en genitale wratten) hebben een 'voorkeur' voor het vulvagebied.

Op pagina 4, 5 en 6 staat een volledig overzicht van Vulva klachten, op pagina's 7 en 8 alles over Vulva jeuk

Ook in onze moderne tijd bestaat bij sommige vrouwen gêne om hun vulvaklachten bij de huisarts of medisch specialist te bespreken. Om deze vrouwen een luisterend oor te bieden en door een andere lens te kijken biedt andersdanandersmassage vulvasessies aan om meer bekend te worden met je vulva en vagina.

VULVA KLACHTEN

De meeste klachten van de vulva zorgen voor jeuk of pijn. Deze kan de hele dag door zijn of juist in bepaalde omstandigheden zoals bij het hebben van seks of bij plassen of bijvoorbeeld fietsen. Hierbij een overzicht van de belangrijkste klachten aan de vulva.

Over jeuk aan je vulva verwijs ik je naar pagina's 7 en 8.

Klachten met pijn zónder heel duidelijke afwijkingen (vulvodynie)

- **Atrofische vulvitis**
In de menopauze wordt de huid van de vulva dunner en kunnen makkelijker ontstekingen optreden. Dit proces wordt atrofische vulvitis genoemd. Vaak is behalve de vulva ook de vagina ontstoken. De belangrijkste klachten van atrofische vulvitis zijn branderigheid en jeuk. Het feit dat het lichaam in de menopauze minder oestrogeen aanmaakt verklaart de klachten: oestrogeen is nodig voor een optimale ontwikkeling van de vulvahuid.
- **Essentiële vulvodynie**
De vulva kan pijnlijk zijn zonder dat er afwijkingen te zien zijn. Dit probleem komt vooral voor op gevorderde leeftijd. De klachten kunnen langdurig, maar soms ook kortdurend aanwezig zijn.
- **Vulvair vestibulitis syndroom**
Bij het vulvair vestibulitis syndroom (ook wel: *focale vulvitis*) staan pijnklachten op de voorgrond. Vaak is er sprake van kleine rode plekken aan de vulva die pijnlijk zijn bij aanraken. Daarnaast is er vaak ook sprake van een verhoogde spanning van de bekkenbodemspieren en wordt de vagina tijdens het vrijen minder vochtig. Hoe dit syndroom ontstaat is nog niet geheel duidelijk. Mogelijk ontstaat het na een langdurige infectie van de vagina. Ook wordt wel een link gelegd met vervelende ervaringen op seksueel gebied.

Klachten veroorzaakt door ontsteking

- **Lichen sclerosus et atrophicus**
Bij *lichen sclerosus* wordt de huid van de vulva dunner en kan er littekenvorming optreden. Soms kunnen delen van de vulva, zoals de kleine schaamlippen, samengroeien, kleiner worden of zelfs verdwijnen. *Lichen sclerosus* kan ontstaan op de vulva maar ook rondom de anus en soms ook elders op de huid. In de vagina komt het niet voor. Jeuk en pijn zijn de belangrijkste klachten bij *lichen sclerosus*. De aandoening kan op alle leeftijden voorkomen maar wordt vooral na de overgang gezien. De huidafwijkingen bij *lichen sclerosus* kunnen in een klein percentage overgaan in huidkanker, dus regelmatige controle is van belang!
- **Allergisch contact eczeem**
Contact eczeem wordt veroorzaakt door contact van de vulvahuid met stoffen waar je allergisch tegen bent. Soms ontstaat een eczeem dat vergelijkbaar is met eczeemklachten elders op de huid, maar soms is er alleen sprake van roodheid en altijd ook: jeuk! Soms is de oorzaak duidelijk en herken je zelf de producten die de klachten

veroorzaken. Bekende allergische stoffen die klachten bij de vulva kunnen geven zijn condooms, geparfumeerd of gekleurd toiletpapier, ondergoed of badkleding, zeep, talkpoeder, intiemsprays, inlegkruisjes en zaaddodende pasta. Natuurlijk moet de uitlokkende stof worden verwijderd. Koude kompressen kunnen even helpen tegen de jeuk.

- **Ontstoken cyste van Bartholin**

De twee kliertjes van Bartholin worden gevonden in de onderste helft van de buitenste schaamlip en zijn normaal ca. 5 mm groot. De uitgang van de kliertjes bevindt zich in de plooi tussen de kleine schaamlip en de toegang tot de vagina.

Door een beschadiging of ontsteking kunnen de klieropeningen afgesloten raken waardoor de kliertjes hun geproduceerde vocht niet kunnen afvoeren en er een zwelling optreedt. Ongeveer 2% van de vrouwen maken deze ontsteking door.

Klachten veroorzaakt door infecties

- **Infectie met candida**

Een schimmelinfectie is de meest voorkomende infectie van de vulva. Verreweg de belangrijkste boosdoener is de Candida gist. Meestal is, behalve de vulva, ook de vagina geïnficeerd. Je hebt een verhoogde kans om een schimmelinfectie te krijgen bij suikerziekte, zwangerschap en tijdens gebruik van antibiotica. Bij Candida kunnen de vulva en de vagina jeuken, rood verkleurd zijn, en een witte, korrelige fluor afscheiden. Ook is er vaak een branderig gevoel bij het plassen.

- **Herpes simplex**

Genitale herpes wordt veroorzaakt door het herpes-simplexvirus (HSV). Eerst ontstaan er kleine heldere blaasjes, die na enkele dagen stukgaan en kleine pijnlijke zweertjes achterlaten. In de fase dat er blaasjes zijn is de herpesinfectie het meest besmettelijk, maar ook wanneer er geen blaasjes zichtbaar zijn kan het virus worden verspreid. Herpes is een infectie die regelmatig kan terugkomen. Vooral de eerste keer is de aandoening erg pijnlijk, met name bij het plassen. Wanneer plassen erg pijnlijk is kan het helpen om in een bad met lauw-warm water te gaan zitten en daarin te plassen.

- **Genitale wratten (condylomata)**

Genitale wratten worden veroorzaakt door het humaan papillomavirus (HPV). De wratten kunnen verschillende vormen aannemen. Soms zijn ze spits en porseleinkleur, maar ook rode en iets gepigmenteerde *condyloma* komen voor. Soms is er slechts sprake van enkele *condyloma*, maar het kan zo zijn dat de hele vulva vol met deze wratjes zit. Ook kunnen zij ontstaan rond de anus, in de vagina en op de baarmoederhals. De wratjes kunnen aanleiding geven tot pijn, jeuk of afscheiding. De wratten zelf zijn erg besmettelijk.

Klachten door voorlopers van kanker

- **Vulvaire intra-epitheliale neoplasie (VIN)**
Intra-epitheliale neoplasie is in feite een voorloper van huidkanker in het vulvagebied. Deze huidafwijkingen kunnen verschillende gedaanten aannemen. VIN's lijken soms op zweertjes, bultjes, wratjes of zwellingen en kan verschillende kleuren hebben. Soms is er sprake van pijn of jeuk, maar een VIN kan ook zonder klachten tot ontwikkeling komen.
- **De ziekte van Paget**
Bij de ziekte van Paget zijn er rode, witte of atrofische plekken op de huid van de vulva aanwezig die meestal jeuken of pijnlijk zijn. Ook rond de anus kan de ziekte van Paget ontstaan. De aandoening is een voorstadium van vulvakanker en moet altijd behandeld worden. Een goede controle van de vulva door uzelf, de dermatoloog en/of de gynaecoloog is ook na behandeling van de ziekte van Paget van groot belang.

Andere oorzaken van infecties met vaginale afscheiding

Dat in de vagina vocht wordt geproduceerd is heel normaal. Het vocht wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door een toegenomen doorbloeding van de vaginawand. Normale afscheiding (die kan toenemen bij seksuele opwindings) is vrijwel kleurloos en licht zoetzuur van geur.

Wat is abnormale vaginale afscheiding?

Door infecties van de vagina kan een afwijkende afscheiding ontstaan. De kleur, geur en consistentie van de afscheiding kunnen een aanwijzing zijn voor de veroorzaker.

Overzicht van abnormale vaginale afscheiding

Onderstaand overzicht geeft de globale verschillen in klachten weer tussen de verschillende vaginale infecties.

- **Candida**
afscheiding: dikke witte afscheiding. Klonterig. Lijkt soms op verse brokkelkaas.
klacht: jeuk, plasklachten, pijn bij het vrijen
- **Trichomonas**
afscheiding: dunne groen-gele zoetig ruikende afscheiding. Vaak grote hoeveelheden. Bevat vaak luchtbelletjes.
klacht: zoveel afscheiding dat het lastig wordt, soms pijn in de vagina.
- **Gardnerella**
afscheiding: vrij dun, grijs. Stinkt naar rotte vis.
klacht: rotte vis lucht
- **Chlamydia**
afscheiding: grijs, vrij dun.
klacht: jeuk, pijn bij het plassen
- **Gonorrhoe**
afscheiding: bruin-geel-groen van kleur
klacht: jeuk, pijn bij het plassen, traag uitplassen.

VULVA JEUK

Jeuk aan de vulva komt buitengewoon veel voor. Alle meisjes en vrouwen hebben er wel eens last van, en de jeuk varieert van heel licht tot buitengewoon ernstig. Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor jeuk aan in het gebied rond de vagina. De belangrijkste oorzaken worden hier beschreven.

Jeuk aan de vulva als gevolg van een infectie

- **Candida infectie**
Candida komt van nature in de vagina voor maar kan onder bepaalde omstandigheden (bijvoorbeeld na een antibioticum-kuur) sterk in aantal toenemen en klachten veroorzaken. Vulvaire jeuk is een van de belangrijkste verschijnselen van een ‘candidosis’ van de vagina en veroorzaakt dan ook vaak jeukklachten in het hele genitaalgebied. Van alle jeukklachten bij vrouwen in de vruchtbare leeftijdsfase is candida de meest voorkomende veroorzaker. Bij vrouwen in de menopauze is candida veel minder vaak de oorzaak van jeuk.
- **Bacteriële vaginose**
Behalve de veroorzaker van een vies ruikende afscheiding uit de vagina kan een bacteriële vaginose ook heftige jeukklachten veroorzaken.
- **Genitale wratten**
Ook genitale wratten (condylomata acuminata) in het genitaalgebied geven regelmatig jeukklachten.
- **Wormpjes**
Aarsmaden (wormpjes) kunnen jeukklachten veroorzaken. Wormpjes worden vooral bij jonge kinderen gezien, maar ook de moeders kunnen via hun kinderen wormpjes oplopen.
- **Trichomonas**
Trichomoniasis is een vrij veel voorkomende infectie met het micro-organisme *Trichomonas vaginalis*. Het wordt via seksueel contact overgebracht en valt daarmee eigenlijk onder de SOA's.
- **Schurft**
Schurftmijten hebben een voorkeur voor de plooien van de huid. Bekende plekken zijn de ruimte tussen de vingers maar ook het genitaalgebied is een populaire vestigingsplaats bij schurftmijten. Schurft jeukt vaak intens.

Jeuk aan de vulva als gevolg van een ontsteking

- **Irritatie-dermatitis**

Ontsteking ten gevolge van irriterende stoffen is een veel voorkomende oorzaak van jeuk rond de vulva. De irritatie kan het gevolg zijn van uitdroging van de huid als gevolg van het *gebruik van zeep* of andere huidreinigingsproducten.

Afsluitende kleding kan zorgen voor een iets vochtige huid die daardoor iets stroever en weker wordt en dan bij *wrijving met kleding* makkelijker irritatieklachten geeft.

Incontinentie voor urine of ontlasting kan leiden tot flinke irritatie als gevolg van de soms bijtende stoffen. Hierdoor kan de huid rond de vulva ook ontstoken raken en gaan jeuken. Deze oorzaak van vulvaire jeuk is vergelijkbaar met luiereczeem bij kinderen.

- **Lichen sclerosus**

Dit is een vrij algemeen voorkomende ontsteking van de huid in het vulvagebied die naast pijnklachten ook veel jeuk kan veroorzaken, met name in de beginfase van de aandoening. Uiteindelijk treedt een verandering van het huidweefsel op.

- **Lichen simplex**

Bij *lichen simplex* is er sprake van een hardnekkige jeukprikkel die leidt tot krabben en wrijven aan de huid. *Lichen simplex* van de vulva komt veel voor. Vaak is de huid behalve rood en schilferend ook stug geworden. Deze stugge huidverandering wordt lichenificatie genoemd.

- **Lichen planus**

Lichen planus is een vrij algemeen voorkomende ontstekingsreactie van de huid die door het eigen immuunsysteem van de huid wordt veroorzaakt om onbekende reden. *Lichen planus* jeukt meestal heel sterk. *Lichen planus* kan overal op de huid en slijmvliezen ontstaan. *Lichen planus* in het vulvaire gebied is niet zeldzaam.

- **Contact allergisch eczeem**

Een contactallergie in het vulvagebied kan ontstaan door bijvoorbeeld conserveringsmiddelen van verzorgingsproducten die daar lokaal toegepast worden, of bijvoorbeeld als gevolg van een latex-allergie bij condoomgebruik. Allergieën voor bijvoorbeeld textielverf in het ondergoed komt voor. Contactallergisch eczeem jeukt hevig.

- **Seborrhoïsch eczeem**

Dit eczeem is vooral bekend als veroorzaker van eczeem op het behaarde hoofd en de wenkbrauwen en komt zeer algemeen voor. Ook in het onderbroekgebied kan seborrhoïsch eczeem ontstaan, maar daar is het wel vrij zeldzaam. Als de klachten in het genitaal gebied ontstaan is er meestal ook wel sprake van seborrhoïsch eczeem op het behaarde hoofd.

- **Psoriasis**

Deze algemene ontstekingsziekte van de huid kan ook in het vulvaire gebied ontstaan en daar flinke jeukklachten geven. Meestal zijn er ook elders op de huid huidafwijkingen die passen bij psoriasis.

Hoe wordt jeuk aan de vulva behandeld?

Het is in ieder geval altijd verstandig om de huid in het gebied niet teveel te irriteren:

- was met schoon water en gebruik geen zeep,
- gebruik verzachtende crèmes zonder parfumstoffen en met zo min mogelijk conserveringsmiddelen
- en draag luchtig, katoenen ondergoed

Roodlichttherapie kan ingezet worden in je intieme zone voor:

- **Behandeling van geprovoceerde vestibulodynie**
Vestibulodynie is de verzamelnaam voor alle aandoeningen die bij een vrouw pijn veroorzaken bij het naar binnen gaan van een voorwerp in de schede, zogenoemde aanraakpijn. Doordat de pijn bij iedere volgende aanraking of vrijpartij weer terugkomt, ontwikkelt de vrouw een soort afweer via de bekkenbodemspieren
- **Behandeling van schade veroorzaakt door cyclofosfamide**
Cyclofosfamide remt kanker en onderdrukt de afweer. Het wordt onder meer gebruikt bij kanker, nierziekten en bloedziekten. De toepassing van roodlichttherapie voorafgaand aan CTX kan dienen om de vrouwelijke vruchtbaarheid na kanker te behouden
- **Behandeling van de eierstokfunctie**
De eierstokken produceren de hormonen oestrogeen en progesteron. Deze geslachtshormonen zijn belangrijk in de menstruatiecyclus en bij de ontwikkeling van secundaire geslachtskenmerken zoals borstgroei, ontwikkeling van de vulva en de vagina en vrouwelijke vetverdeling (brede heupen)
- **Behandeling van folliculogenese cyclus in eierstokweefsel in plaats van clomifeen (Clomid)**
Folliculogenese is een cyclus die het merendeel van de eicellen produceert. Elke verstoring van deze cyclus leidt tot ovulatieziekten, zoals polycysteus ovariumsyndroom (PCOS). Als de eisprong niet elke maand met regelmaat plaatsvindt, wordt in de reguliere geneeskunde snel naar geneesmiddelen gegrepen zoals Clomifeem (Clomid). Dat heet dan ovulatie-inductie. Infrarood licht therapie kan de activiteit van de eierstokken echter stimuleren om eicellen te produceren.
- **Behandeling en verbetering van de ovariële activiteit bij polycysteus ovariumsyndroom**
Bij vrouwen die het Polycysteus Ovarium Syndroom hebben (PCOS), groeien er cysten op de eierstokken. Dit kan gevolgen hebben voor de vruchtbaarheid. Met infraroodlicht kan het aantal ovariële follikels en het corpus luteum (het rijpe eitje komt vrij uit de follikel waarin het is gerijpt, uit het gedeelte van de follikel dat overblijft, ontstaat het corpus luteum. Als er geen zwangerschap ontstaat, verdwijnt het corpus luteum na een aantal weken) worden gestimuleerd terwijl het aantal ovarium cysten wordt verlaagd door infraroodlicht therapie.
- **Behandeling en verbetering van libido**
Infraroodlicht therapie, voornamelijk het infrarood gedeelte heeft ook bewezen libido verhogend te zijn.
- **Behandeling van primaire dysmenorroe**
Primaire dysmenorroe ofwel pijn voor of tijdens de menstruatie kan heel goed worden behandeld met infraroodlicht therapie zonder nadelige effecten.
- **Behandeling van verminderde endometriale receptiviteit**
De introductie infraroodlicht therapie in het armamentarium van onvruchtbaarheid zal in de nabije toekomst dienen als een nieuwe adjuvante therapie op dit gebied. Recente studies tonen aan dat infraroodlicht in staat is om de proliferatieve en functionele capaciteit van endometriumcellen te vergroten

- **Behandeling van humaan papillomavirus en geassocieerde vaginitis en cervicitis**
Bij het behandelen van HPV en daarmee verbonden vaginitis en cervicitis is bewezen dat infraroodlicht therapie langdurige resultaten geeft. Ook de herstelpercentages voor vaginitis en cervicitis zijn significant hoger dan bij traditionele behandelingen
- **Behandeling van menstruatie symptomen**
Alle klachten voor en na je menstruatie zijn behandelbaar, te denken valt aan sneller geïrriteerd of emotioneel zijn, moeheid, pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, buikkrimp, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken en/of diarree. Als je met regelmaat infraroodlicht therapie ondergaat zul je merken dat deze klachten tot een minimum beperkt worden of in veel gevallen totaal verdwijnen
- **Behandeling om vaginale droogheid te verminderen**
Vaginale droogheid lijkt op het eerste zicht een minimale klacht. Maar niets is minder waar. Vaginale droogheid kan immers heel wat teweegbrengen. Bovendien is vaginale droogte toch een beetje een taboe. Bij deze wil ik dan ook pleiten voor meer openheid rond vaginale droogheid. Als je erover praat, merk je meteen dat je niet de enige bent die er mee zit.
Vaginale droogheid wordt vaak veroorzaakt door een oestrogeentekort, met een hormonaal onevenwicht als gevolg, infraroodlicht therapie biedt dan een uitkomst
- **Ontgiften / elimineren van geurtjes**
Ervaar je zelf of je partner vaginale geurtjes en ben je op zoek naar een natuurlijke oplossing voor jouw ongemak? Dan is (infra)roodlicht therapie de juiste oplossing voor jou. Het bevordert een betere gezondheid en welzijn van de pH waarde in je vagina. Tevens zorgt infraroodlicht voor de reiniging van de vagina zodat je van binnen even mooi bent als van buiten. Dit zal helpen bij het vergroten van jouw spirituele verlichting en emotionele evenwicht, zodat jij de dag positief en goed kunt beginnen
- **Verminderen van vaginale ontstekingen**
Door de verminderde afweer van je vagina wordt het voor een ziekteverwekker gemakkelijker om zich hierin te vermenigvuldigen. Er kan dan een ontsteking in je vagina ontstaan. De gist candida is de grootste veroorzaker van vaginitis. Je spreekt dan van vaginale candidiasis. Andere veroorzakers van vagina-ontstekingen zijn bacteriën (zoals gonorrhoe) en protozoa (zoals trichomonas)
- **Verminderen van schadelijke bacteriën**
De vaginale flora bestaat uit 5 verschillende soorten bacteriën die de balans en een normale pH-waarde in je vagina behouden. Dit zijn zowel goede als slechte bacteriën die allemaal even hard nodig zijn. Het kan echter voorkomen dat de slechte bacteriën de overhand nemen waardoor de vaginale flora en de pH-waarde uit balans raakt en vatbaar is voor een bacteriële vaginose of een vaginale schimmelinfectie.
- **Vaginale verjonging**
Na de geboorte van een kind, bij overgewicht, constipatieproblemen of door het verouderen van de spieren rondom het vaginagebied kan je vagina verslappen of wijder worden. Dit zorgt vaak voor vervelende klachten zoals minder gevoel tijdens het vrijen, een zwaar gevoel in de onderbuik en luchtverlies uit je vagina. Met infraroodlicht therapie wordt de vagina weer strakker / nauwer en krijg je meer controle over je spieren. De vagina wordt dan strakker / nauwer en je krijgt meer controle over de spieren.

- **Geboortekanaal revalidatie**

Na een zwangerschap is er veel gebeurd met je lichaam, zo kun je ervaren dat je vagina wijder is geworden, droger, misschien een branderig gevoel en heb je wellicht striae om van te houden. Middels infraroodlicht therapie kun je veel van deze klachten verminderen.

ANDERS DAN ANDERS

Ik begrijp heel goed dat het idee van een sessie waarin je je vulva en vagina herontdekt, spannend en misschien zelfs een beetje beangstigend kan zijn, vooral bij een mannelijke masseur.

Het is normaal om te twijfelen en om vragen te hebben. Je bent niet de enige die zich zo voelt. Misschien ben je bang voor wat je zult ontdekken, of twijfel je of je echt bereid bent om jezelf zo kwetsbaar op te stellen. Maar weet dat deze reis er niet om gaat om je ergens toe te dwingen, het gaat erom dat je op jouw tempo en een sacred space in mijn praktijk leert om jezelf te zien zoals je werkelijk bent - een meesterwerk dat al die tijd verscholen heeft gelegen.

Deze sessie is geen klinische ervaring; het is een veilige, warme en respectvolle ruimte waar jij centraal staat. Of je nu single bent of in een relatie, het ontdekken van dit verborgen deel van jezelf is een geschenk dat je jezelf kunt geven.

Voor jouw intieme zone maak ik gebruik van een speciale infraroodlicht lamp (medisch toepassing: voor vaginale gynaecologische verjonging), gebaseerd op Chinese medische roodlichttherapie. Ook gebruik ik een speciale medische camera die fijn aanvoelt, geen irritante endoscoop.

Alles is er op gericht om jouw ervaring en beleving zo aangenaam mogelijk te maken en je meer in verbinding te brengen met je vulva en vagina op een positieve manier.

Het is een kans om eindelijk die schaamte los te laten, om je schoonheid te zien en te voelen, en om een dieper begrip van je eigen lichaam en sensualiteit te ontwikkelen. Je vulva en vagina zijn geen gebieden om te negeren of voor weg te lopen; ze zijn delen van je lichaam die het verdienen om gezien, gevoeld en gevierd te worden.

Denk niet langer na over wat je tegenhoudt, maar stel jezelf de vraag: wat zou er gebeuren als je jezelf deze kans gunt? Stel je voor hoe het zou voelen om dieper in contact te staan met jezelf, om de kracht en schoonheid die in jou leeft te ervaren en om deze ervaring mee te nemen in je dagelijks leven.

Dit is jouw moment om jezelf te omarmen zoals je bent, en ik ben hier om je op die reis te begeleiden.

Je bent het waard om ontdekt te worden.

Met warme harte groet Léon
@andersdanandersmassage