

Je bent geboren met een baarmoeder en eierstokken en je bent momenteel in diagnostiek of behandeling bij Transgenderzorg Zaans Medisch Centrum. Bloedverlies is een groot probleem voor veel personen. In deze folder worden verschillende mogelijkheden beschreven om maandelijks bloedverlies te stoppen. Ook worden de belangrijkste voor- en nadelen benoemd.

## **Het stoppen van bloedverlies**

Veel personen op het genderspectrum willen het liefst helemaal geen bloedverlies meer hebben. In deze folder vind je informatie over deze vorm van cyclusregulatie, dus het stoppen van de bloedingen.

Voor de meeste transmannen of non-binaire personen kan het stoppen van bloedverlies verlichting van de genderdysforie geven. Ook kan het helpen om de periode tot aan het starten met testosteron (of tot aan een operatie) te overbruggen.

Het gebruiken van testosteron zal in de meeste gevallen de menstruatie onderdrukken. Maar niet altijd. Soms is het naast testosteron ook nodig om cyclusregulatie te gebruiken.

## **Anticonceptie**

Als je penis-in-vagina contact hebt is het belangrijk om anticonceptie te gebruiken als je niet zwanger wilt raken. Veel opties voor cyclusregulatie (zie onder) werken niet 100% als anticonceptie. Ook als je testosteron gebruikt is anticonceptie noodzakelijk. Testosteron alleen is niet voldoende. Er zijn vormen van cyclusregulatie die ook werken als anticonceptie. Meer informatie over andere vormen van anticonceptie vind je in de folder Anticonceptie bij transmannen en non-binaire personen.

## **Opties voor cyclusregulatie zonder anticonceptie**

### Tabletten

Er zijn verschillende vormen van cyclusregulatie met een tablet, zoals Primolut® en Orgametril®. Als je hiervan elke dag, op hetzelfde tijdstip een tablet inneemt wordt de menstruatie onderdrukt. Wanneer je een keer een tablet te laat inneemt of vergeet, kan er vrij snel een bloeding optreden. Deze tabletten kunnen veilig (en langdurig) tegelijkertijd met testosteron gebruikt worden. De meest gemelde bijwerkingen van deze tabletten zijn hoofdpijn, maag- of darmklachten of verergering van psychische klachten (depressie). Let op: deze tabletten zijn *geen* anticonceptie.

## Injecties

Er zijn verschillende vormen van cyclusregulatie met injecties. Veelgebruikte voorbeelden hiervan zijn de merken: Lucrin®, Pamorelin® en Decapeptyl®. Eén keer per maand of één keer per drie maanden wordt er dan een injectie door de doktersassistente gezet om de menstruatie te onderdrukken. Deze injecties kunnen veilig tegelijkertijd met testosteron gebruikt worden. Let op: deze injecties zijn geen anticonceptie!

## Opties voor cyclusregulatie én anticonceptie

### Combinatiepreparaten

Combinatiepreparaten zijn medicijnen waarin de hormonen oestrogeen en progesteron gecombineerd worden. Deze combinatie beschermt tegen een ongewenste zwangerschap én onderdrukt jouw menstruatie zolang je geen stopweek hebt. Voorbeelden zijn de anticonceptiepil, de anticonceptiepleister en de anticonceptiering. Meer informatie over de voor- en nadelen vind je in de folder Anticonceptie bij transmannen en non-binaire personen.

### Progesteronpreparaten

Progesteronpreparaten zijn medicijnen waarin alleen het hormoon progesteron zit. Deze medicijnen beschermen tegen een ongewenste zwangerschap en kunnen bij sommige personen de menstruatie volledig onderdrukken (bij 20%). Maar soms zorgt dit juist voor langdurige spotting (ook bij 20%). Spotting betekent dat er onregelmatig, toch een klein beetje bloedverlies kan zijn. Als je dit risico niet wil lopen is een progesteronpreparaat misschien niet de juiste optie voor jou. Voorbeelden van progestageenpreparaten zijn het anticonceptiestaaftje, de mini-pil, het hormoonspiraal of de prikpil. Meer informatie over de voor- en nadelen vindt u in de folder Anticonceptie bij transmannen en non-binaire personen.

## Bloedverlies buiten de menstruatie om

Heb je last van bloedverlies buiten de menstruatie om, bijvoorbeeld tijdens/na seksueel contact? Neem dan contact op met jouw huisarts of de kinderarts van het genderteam. Vaak is er dan een verwijzing nodig naar de gynaecoloog om extra onderzoek te verrichten. Dit extra onderzoek kan bestaan uit:

- Het bekijken van het vaginale slijmvlies. Soms ziet dit er rood of geïrriteerd uit. Dit kan komen doordat het slijmvlies dun is. Dit heet atrofie. Door atrofie kunnen er makkelijk kleine wondjes ontstaan die bloeden. Slijmvlies atrofie van de vagina kan komen door het gebruik van testosteron.
- Het afnemen van een uitstrijkje om te screenen op HPV. HPV is een virus dat baarmoederhalskanker veroorzaakt. Baarmoederhalskanker, of een voorstadium hiervan, kan klachten van onregelmatig bloedverlies geven. Het HPV-virus wordt seksueel overgedragen. Seksueel contact met zowel mannen als vrouwen kan dit

virus verspreiden. Het is ook zinvol, ongeacht gender of seksuele oriëntatie, om je te laten vaccineren tegen het HPV-virus. Vaccineren tegen het HPV-virus wordt buiten het rijksvaccinatieprogramma niet vergoed door de zorgverzekering.

- Het afnemen van een (SOA)kweek. Bij bepaalde bacteriële infecties (met name chlamydia) kan de baarmoedermond gaan ontsteken. Dit kan ook onregelmatig bloedverlies geven. Seksueel contact met zowel mannen als vrouwen kan SOA's verspreiden.

Deze onderzoeken worden gedaan door inwendig onderzoek met een spreider (eendenbek). Het uitstrijkje wordt afgenomen met een speciaal borsteltje en de kweek met een wattenstaafje. Het afnemen van het uitstrijkje en de kweek is niet pijnlijk. Het inbrengen van de eendenbek kan wel vervelend aanvoelen. Geef bij elke arts en onderzoek aan waar je je wél en níet goed bij voelt. Jij hebt altijd de regie.

### **Vragen**

Heb je nog vragen dan kan je met ons contact opnemen via de beterdichtbij-app.