

U bent geboren met een baarmoeder en eierstokken en u bent seksueel actief (penis-in-vagina contact). Als de baarmoeder en eierstokken (nog) aanwezig zijn, is het belangrijk om anticonceptie te gebruiken als u niet zwanger wilt worden. In deze folder worden verschillende vormen van anticonceptie beschreven, met hun belangrijkste voor- en nadelen.

Waarom is anticonceptie belangrijk?

Het kan zijn dat u (nog) geen gender bevestigende operaties wilt doen. Bijvoorbeeld vanwege operatieve risico's, een kinderwens in de toekomst of om een andere reden. Zolang de inwendige organen er (nog) zijn, is er een kans op zwangerschap, al dan niet gewenst. Als u testosteron gebruikt, is anticonceptie extra belangrijk omdat u dan niet zwanger mag worden. Testosteron zorgt namelijk voor ernstige aangeboren afwijkingen bij een baby. Ook als u testosteron gebruikt en uw menstruaties zijn gestopt, kunt u nog steeds zwanger raken. Testosteron is dus geen anticonceptie.

Werking van verschillende soorten anticonceptie

Anticonceptie zonder hormonen - bijlage 1

Er zijn verschillende vormen van anticonceptie zonder hormonen, bijvoorbeeld het condoom of het koperspiraaltje. De betrouwbaarheid, de kosten en het gebruikersgemak verschillen.

Anticonceptie met hormonen (progesteron preparaten) - bijlage 2

Anticonceptie die werkt door afgifte van het hormoon progesteron. Progesteron voorkomt een zwangerschap op meerdere manieren. Door invloed van progesteron op uw hormoonas wordt voorkomen dat er een eisprong plaatsvindt. Het baarmoederslijmvlies wordt dun gehouden. Hierdoor ontstaat er een ongunstige omgeving en kan een embryo niet innestelen. Het slijm in de baarmoederhals wordt dikker en taaiër en dus minder toegankelijk voor zaadcellen.

Bijwerkingen

- Door anticonceptie met alleen progesteron te gebruiken, kan de menstruatie volledig verdwijnen. Het kan zijn dat u alsnog ongepland bloedverlies krijgt. Dit is meestal niet vaak en niet veel. Maar bij 20% kan wel langdurige spotting (kleine beetjes bloedverlies) of langdurige bloedingen voorkomen. Als u dit risico niet wilt lopen, is deze vorm van anticonceptie misschien niet de juiste optie voor u.
- Als u testosteron gebruikt en daardoor geen menstruaties meer heeft, is de kans heel klein dat u opnieuw bloedverlies krijgt tijdens het gebruik van deze anticonceptievorm.
- Er is een verhoogd risico op het krijgen van stemmingsklachten of depressie bij het starten van hormonale anticonceptie. Ook als u nog nooit eerder deze klachten heeft gehad. Als u merkt dat u stemmingsproblemen krijgt, bespreek dit dan. Soms moeten u en uw behandelaar een afweging maken tussen de voordelen (het stoppen van het bloedverlies) en de nadelen (stemmingsklachten).

Overleg met uw behandelaar welke optie het beste bij u past. Wanneer u start met een nieuw medicijn wordt aangeraden om regelmatig eventuele bijwerkingen te controleren en te bespreken met uw behandelaar.

Anticonceptie met hormonen (combinatie preparaten) - bijlage 3

Dit is anticonceptie die werkt door afgifte van progesteron in combinatie met oestrogenen (vrouwelijk hormoon). Door deze combinatie van hormonen kan uw cyclus gereguleerd worden. Door een stopweek te houden wanneer het u uitkomt, kunt u de menstruatie sturen. De menstruatie wordt over het algemeen ook minder hevig. U hoeft geen stopweek in te lassen. Op die manier kunt u de menstruatie voor langere periodes uitstellen.

Bijwerkingen

- Wanneer u combinatiepreparaten heel lang doorgebruikt, kunt u wel spotting (=kleine beetjes bloedverlies) krijgen. Als u testosteron gebruikt en niet meer menstrueert, is de kans op spotting heel erg klein.
- Bij combinatiepreparaten is een iets verhoogd risico op trombose (= bloedpropjes). Als u eerder trombose gehad heeft, een stollingsziekte heeft, rookt of een hoog BMI heeft, dan is deze anticonceptievorm misschien minder geschikt voor u.
- Er is een verhoogd risico op het krijgen van stemmingsklachten of depressie bij het starten van hormonale anticonceptie. Ook als u nog nooit eerder deze klachten heeft gehad. Als u merkt dat u stemmingsproblemen krijgt, bespreek dit dan met uw behandelaar. Soms moeten u en uw behandelaar een afweging maken tussen de voordelen (het stoppen van het bloedverlies) en de nadelen (stemmingsklachten).

Overleg met uw behandelaar welke optie het beste bij u past. Wanneer u start met een nieuw medicijn wordt altijd aangeraden om regelmatig eventuele bijwerkingen te controleren en te bespreken met uw behandelaar.

Nood-anticonceptie

Als er iets mis gaat met uw anticonceptie

Als u uw anticonceptie bent vergeten - of er is iets misgegaan tijdens het gebruik - dan kunt u toch zwanger worden. Lees bij twijfel altijd eerst de bijsluiters van uw anticonceptie door. Als u daarna nog vragen heeft, neem dan contact op met de behandelaar die de anticonceptie heeft voorgeschreven. Afhankelijk van wat er is misgegaan tijdens het gebruik wordt een passend advies gegeven. Bij risico op ongewenste zwangerschap zijn er verschillende (nood)oplossingen.

Als er risico is op een zwangerschap

Binnen 3 dagen na onbeschermdde gemeenschap: De morning-afterpil

- Hoe sneller u deze pil inneemt na onbeschermdde seks, hoe groter de werking en hoe kleiner de kans op zwangerschap.
- De morning-afterpil kan zonder recept gekocht worden bij de drogisterij of apotheek.
- Na het innemen van de morning-afterpil kan er bloedverlies optreden. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Let op: de morning-afterpil beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's).
- Kosten: € 8,00- € 20,00, veelgebruikte merken: NorLevo®, Postinor®, Isteranda®. Kijk voor de meest actuele prijs op de website van het geneesmiddel of check bij uw verzekeraar

Binnen 5 dagen na onbeschermdde gemeenschap: het plaatsen van een koperspiraal.

Bel hiervoor de huisarts om een afspraak te maken.

Als u ongepland zwanger bent

Als er seksueel contact heeft plaatsgevonden zonder anticonceptie, doe dan altijd 3 weken later een zwangerschapstest. Als u ongepland zwanger bent, zijn er verschillende opties. Deze opties zijn afhankelijk van bijvoorbeeld de zwangerschapsduur en het wel/niet gebruiken van testosteron. Maak zo snel mogelijk een afspraak bij uw behandelaar of bij uw gynaecoloog binnen het genderteam om dit te bespreken. U krijgt dan informatie over de keuzes.

Contact

Heeft u nog vragen? Neem dan contact met ons op via de BeterDichtbij-app.

Bijlage 1. Overzicht anticonceptie zonder hormonen

Condoom

Het extern condoom is een dun rubberen hoesje dat om de penis geplaatst moet worden vóór penetratie. Het condoom vangt bij klaarkomen (ejaculatie) het zaad op en voorkomt op die manier een zwangerschap. Een extern condoom is in combinatie te gebruiken met spermicide (=zaaddodende pasta).

Voordelen:

- Condooms zijn vrij verkrijgbaar.
- Zelfstandig en gemakkelijk om te doen.
- Condooms beschermen ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Nadelen:

- Geen cycluscontrole of –regulatie.
- In geval van latexallergie of –overgevoeligheid kan er irritatie van de huid of slijmvlies optreden. Kies dan voor de latexvrije variant.
- Het condoom kan bij het openen van de verpakking of omdoen scheuren. Dan is het condoom niet meer veilig te gebruiken.
- Het omdoen van condoom kan een vervelende onderbreking zijn tijdens gemeenschap.
- Een condoom is niet herbruikbaar. Bij wisseling tussen oraal, anaal of vaginaal contact moet er steeds een nieuw condoom gebruikt worden.
- Vaak is er bij testosterongebruik sprake van vaginale droogheid (=atrofie). Door wrijving van het condoom bij penetratie, kan er vaginale irritatie/jeuk optreden.

Veiligheid: jaarlijks 3-5% kans op zwangerschap bij juist gebruik.

Kosten: gemiddeld € 0,30 - € 1,80 per stuk. Wordt niet vergoed door zorgverzekering.

Veelgebruikte merken: o.a. Durex®

Koperspiraal

Een koperspiraal is een stukje kunststof, meestal in de vorm van een T met daaromheen een koperen draadje gewikkeld. Het spiraal is ongeveer 3 cm groot en wordt via de vagina in de baarmoederholte geplaatst. Dit spiraaltje werkt op 2 manieren; de zaadcellen worden door het afgegeven koper inactief gemaakt en het baarmoederslijmvliesniveau verandert waardoor er geen embryo in kan nestelen.

Voordelen:

- U bent 5 tot 10 jaar beschermd tegen ongewenste zwangerschap.

Nadelen:

- Geen cycluscontrole of –regulatie.
- Het spiraaltje moet door een bekwame behandelaar (bv huisarts) ingebracht en verwijderd worden.
- Het plaatsen van het spiraaltje gaat via de vagina, door middel van een spreider (=eendenbek).
- Het plaatsen van het spiraaltje zorgt vaak voor krampende (buik)pijn. Dit kan een paar dagen duren. Deze krampen lijken op menstruatiekrampen, dit kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Na het plaatsen van het spiraaltje kunt u een paar dagen bloedverlies hebben. Spotting kan soms wel enkele weken duren. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Als u nog menstrueert (met of zonder testosteronsuppletie) kan de menstruatie in de eerste paar maanden heviger en/of pijnlijker worden.
- Er is een klein risico op een ontsteking van de inwendige organen na plaatsen van het spiraaltje als u een onbekende infectie of SOA heeft.
- Meestal wordt er na 6 weken een vaginale echo gemaakt om te controleren of het spiraaltje op de juiste plek in de baarmoederholte zit.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.1% - 1% kans op zwangerschap na plaatsing in het eerste gebruikersjaar.

Kosten:

- Het spiraaltje kost (afhankelijk van het merk) ongeveer € 50,00 tot € 120,00 (Kijk voor de meest actuele prijs op de website van het geneesmiddel of check bij uw verzekeraar)
- Bent u < 17 jaar, dan wordt het spiraaltje vergoed door de zorgverzekeraar.
- Bent u < 21 jaar, dan wordt het spiraaltje vergoed vanuit de basisverzekering, u betaalt dan wel eerst uw eigen risico.
- Bent u > 21 jaar, dan wordt het spiraaltje niet vergoed vanuit de basisverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.
- De plaatsing door de huisarts is gratis, de plaatsing in een ziekenhuis wordt verrekend met het eigen risico.

Veelgebruikte merken: T-safe®, Flexi-T®, Gynefix®, Multi-Safe®, Ballerine®.

Overig

Deze vormen worden vanwege lagere betrouwbaarheid niet geadviseerd;

- Het pessarium, ook bekend als het 'diafragma'.
- Spermicide, ook bekend als 'zaaddodende pasta'.
- Het interne condoom, ook bekend als het 'vrouwencondoom'.
- Coitus interruptus, ook bekend als: 'terugtrekken' of 'voor het zingen de kerk uit'.
- Gemeenschap ontwijken in vruchtbare periode.
- Let op: beschermen allen niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Bijlage 2. Overzicht anticonceptie met hormonen (progesteronpreparaten)

Implanon

De implanon is een kunststof staafje dat in de bovenarm, net onder de huid, wordt geplaatst. De plaatsing hiervan gebeurt na een prik met lokale verdoving.

Voordelen:

- U bent 3 jaar beschermd tegen ongewenste zwangerschap.
- De menstruatie kan volledig verdwijnen.

Nadelen:

- Geen cycluscontrole of –regulatie.
- De implanon moet door een bekwame behandelaar (bv huisarts) geplaatst en verwijderd worden.
- Het verwijderen van een implanon gaat door verlittekening soms moeizaam.
- Bij gespierde transmannen is het staafje soms zichtbaar.
- U kunt last krijgen van langdurige spotting (kleine beetje bloedverlies) of langdurige bloedingen. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.3% kans op zwangerschap bij correct gebruik.

Kosten:

- Implanon € 124,00 (kijk voor de meest actuele prijs op de website van het geneesmiddel of check bij uw verzekeraar)
- Bent u < 17 jaar, dan wordt het de implanon en de plaatsing vergoed door de zorgverzekeraar.
- Bent u < 21 jaar, dan wordt de implanon vergoed vanuit de basisverzekering, u betaalt dan wel eerst uw eigen risico.
- Bent u > 21 jaar, dan wordt de implanon niet vergoed vanuit de basisverzekering, mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.
- De plaatsing door de huisarts is gratis, de plaatsing in een ziekenhuis wordt verrekend met het eigen risico.

Veelgebruikte merken: Implanon NXT®

Orale anticonceptiepil zonder oestrogenen

In de volksmond ook wel de 'mini-pil' genoemd. Deze pil moet u dagelijks innemen op een vast tijdstip. Bij deze pil is er géén stopweek.

Voordelen:

- Zelfstandig in te nemen.
- De menstruatie kan volledig verdwijnen.

Nadelen:

- U moet er elke dag, op dezelfde tijd, aan denken.
- U kunt last krijgen van langdurige spotting (kleine beetje bloedverlies) of langdurige bloedingen. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.3% kans op zwangerschap bij correct gebruik.

Kosten: € 4,00 per strip (= 1 maand). Kijk voor de meest actuele prijs op de website van het geneesmiddel of check bij uw verzekeraar. Wordt niet vergoed door zorgverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.

Veelgebruikte merken: Cerazette®.

Hormoonspiraal

Een hormoonspiraal is een stukje kunststof in de vorm van een T die hormoon afgeeft (alleen progesteron). De spiraal is ongeveer 3 cm groot en wordt via de vagina in de baarmoederholte geplaatst.

Voordelen:

- U bent 5 jaar beschermd tegen ongewenste zwangerschap.
- De menstruatie kan volledig verdwijnen.

Nadelen:

- Geen cycluscontrole of –regulatie.
- Het spiraaltje moet door een bekwame behandelaar (bv huisarts) ingebracht en verwijderd worden.
- Het plaatsen van het spiraaltje gaat via de vagina, door middel van een spreider (=eendenbek).
- Het plaatsen van het spiraaltje zorgt vaak voor krampende (buik)pijn. Dit kan een paar dagen duren. Deze krampen lijken op menstruatie krampen, dit kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Na het plaatsen van het spiraaltje kunt u een paar dagen bloedverlies hebben. Spotting kan soms wel enkele weken duren. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Vooral de eerste maanden kunt u onregelmatig spotting of langdurig bloedverlies hebben. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Er is een klein risico op een ontsteking van de inwendige organen na plaatsen van het spiraaltje als u een onbekende infectie of SOA heeft.
- Meestal wordt er na 6 weken een vaginale echo gemaakt om te controleren of het spiraaltje op de juiste plek in de baarmoederholte zit.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen

Veiligheid: jaarlijks 0.1% - 0.2% kans op zwangerschap na plaatsing van het spiraaltje.

Kosten:

- Het spiraaltje kost ongeveer € 132,00. Kijk voor de meest actuele prijs op de website van het geneesmiddel of check bij uw verzekeraar.
- Bent u < 17 jaar, dan wordt het spiraaltje vergoed door de zorgverzekeraar.

- Bent u < 21 jaar, dan wordt het spiraaltje vergoed vanuit de basisverzekering, u betaalt dan wel eerst uw eigen risico.
- Bent u > 21 jaar, dan wordt het spiraaltje niet vergoed vanuit de basisverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.
- De plaatsing door de huisarts is gratis, de plaatsing in een ziekenhuis wordt verrekend met het eigen risico.

Veelgebruikte merken: Mirena®, Kyleena®

Prikpil

De prikpil is een injectie met hormoon (alleen progesteron) die 1 keer per 12 weken toegediend wordt door uw (huis)arts of doktersassistente in de bovenarm of bil.

Voordelen:

- 3 maanden beschermd tegen ongewenste zwangerschap.
- De menstruatie kan volledig verdwijnen.

Nadelen:

- Geen cycluscontrole of –regulatie.
- Als u de prikpil langere tijd gebruikt, kunt u botontkalking krijgen. Dit risico is misschien nog groter als u ook puberteitsremming gebruikt/heeft gebruikt. Om botontkalking te voorkomen is het belangrijk dat u voldoende zuivel (calcium) en vitamine D inneemt in combinatie met lichaamsbeweging.
- Het zetten van de injectie kan gevoelig zijn.
- De prikpil is geassocieerd met gewichtstoename. De kans hierop is groter als u ook aangekomen bent na het starten met testosteron.
- U kunt last krijgen van langdurige spotting (kleine beetje bloedverlies) of langdurige bloedingen. Vaginaal bloedverlies kan zorgen voor genderdysfore gevoelens.
- Als u last heeft van bijwerkingen (of er is sprake van een kinder- of draagwens) dan kunt u niet zomaar stoppen. U moet dan wachten tot het hormoon van de vorige injectie uitgewerkt is. Het uitwerken kan soms lang duren. Meestal een paar weken tot maanden, maar soms langer dan een jaar.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.3% kans op zwangerschap bij correct gebruik.

Kosten:

- De prikpil kost € 10,00 tot € 20,00 per injectie. Kijk voor de meest actuele prijs op de website van het geneesmiddel of check bij uw verzekeraar
- Bent u < 17 jaar, dan wordt de prikpil en de plaatsing vergoed door de zorgverzekeraar.
- Bent u < 21 jaar, dan wordt de prikpil vergoed vanuit de basisverzekering, u betaalt dan wel eerst uw eigen risico.
- Bent u > 21 jaar, dan wordt de prikpil niet vergoed vanuit de basisverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.
- De plaatsing door de huisarts is gratis, de plaatsing in een ziekenhuis wordt verrekend met het eigen risico.

Veelgebruikte merken: Depo-Provera®, Sayana®

Bijlage 3. Overzicht anticonceptie met hormonen

Orale anticonceptie combinatiepil

In de volksmond ook wel 'dé pil' genoemd. U slikt dagelijks een pil met hormonen (progesteron en oestrogeen). Na 21 dagen kunt u wanneer u dit wilt een stopweek houden. Er zijn meerdere soorten (of generaties) combinatiepillen. De meest voorgeschreven soort zijn de tweede generatie combinatiepillen. Deze pillen hebben de minste bijwerkingen.

Voordelen:

- Cyclusregulatie is mogelijk.
- Zelfstandig in te nemen.

Nadelen:

- U moet er elke dag aan denken. Als u een stopweek heeft, moet u ook weer op tijd herstarten.
- Kan mogelijk (her)groei van borstweefsel veroorzaken.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.3% kans op zwangerschap bij correct gebruik.

Kosten: Kosten: € 1,00 – € 5,00 per strip (= 1 maand). Wordt niet vergoed door zorgverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.

Veelgebruikte merken: o.a. Microgynon® Yasmin®, Yaz®, Qlaira®

Anticonceptiepleister

Deze pleister wordt 1x per week geplakt op een stuk huid (bijvoorbeeld de bovenarm) waar deze gereguleerd hormonen afgeeft. Deze pleister is ongeveer 5 x 5 cm en bestand tegen zweet/water. Na 3 pleisters kunt u als u dat wilt een stopweek houden.

Voordelen:

- Cyclusregulatie is mogelijk.
- Zelfstandig op te plakken.
- U hoeft maar 1x per week aan uw anticonceptie te denken.

Nadelen:

- U moet elke week, op tijd, eraan denken om een nieuwe pleister te plakken.
- De pleister is niet betrouwbaar bij een gewicht >90kg.
- De pleister is maar in 1 kleur verkrijgbaar (beige), bij een donkere huidskleur kan de pleister opvallen.
- Kan mogelijk (her)groei van borstweefsel veroorzaken.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.3% kans op zwangerschap bij correct gebruik.

Kosten: € 9,50 per 3 stuks (= 1 maand). Wordt niet vergoed door zorgverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.

Veelgebruikte merken: Evra®

Anticonceptie-ring

Deze flexibele vaginale ring wordt eens per 3 weken ingebracht waar deze gereguleerd hormonen afgeeft. Na 3 weken kunt u als u dat wilt een stopweek houden.

Voordelen:

- Cyclusregulatie is mogelijk.
- Zelfstandig en gemakkelijk (met behulp van inbrenghuls) in te brengen.
- U hoeft maar 1x per maand aan uw anticonceptie te denken
- De ring kan (hoeft niet) kortdurend (max 3 uur) verwijderd worden rondom gemeenschap.
- De ring kan een toename geven van vaginale afscheiding. Dit kan dysfore gevoelens geven. Daarentegen, als u last heeft van vaginale droogheid (door testosteron) kan dit juist positief worden ervaren.

Nadelen:

- U moet er elke maand, op tijd aan denken om uw ring te vervangen.
- Het zelf inbrengen/verwijderen van de ring kan zorgen voor dysfore gevoelens.
- Kan mogelijk (her)groei van borstweefsel veroorzaken.
- Kan toename geven van vaginale afscheiding. Vaginale afscheiding kan dysfore gevoelens met zich meebrengen.
- Let op: beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Veiligheid: jaarlijks 0.3% kans op zwangerschap bij correct gebruik.

Kosten: € 15,00 per ring (= 1 maand). Wordt niet vergoed door zorgverzekering. Mogelijk wel vanuit een aanvullende verzekering.

Veelgebruikte merken: Nuvaring®, Ornibel®