

LOTTELUST & LAURA HIDDINGA

DE ANTI
CONCEPTIE
BIJBEL
EEN COMPLEET OVERZICHT



INLEIDING

Hoi! Als we het goed begrijpen wil jij voorlopig geen mini-me (erbij)? Tenminste... dat zouden wij – LotteLust – kunnen concluderen omdat jij dit boek over anticonceptie hebt opengeslagen. Maar zo simpel is het niet. Er zijn nog veel meer redenen om anticonceptie te gebruiken: om regelmatig of minder hevig te menstrueren, of om jezelf bijvoorbeeld tegen soa's te beschermen.

Het perfecte anticonceptiemiddel is honderd procent betrouwbaar, kent geen bijwerkingen, belemmert je (seks)leven op geen enkele manier, kost weinig, je hoeft er maar eens per tien jaar aan te denken en... het bestaat niet. Aan iedere methode zitten haken en ogen, maar geen paniek. Voor iedereen is er een type anticonceptie dat het beste past. Ook voor jou. Of je nu een relatie hebt of single bent, of het 'ingewikkeld' is. Of je 15 of 45 jaar bent. Met of zonder kindwens. Of net een kind op de wereld hebt gezet. Of hebt besloten dat je geen kinderen (meer) wilt. Veranderingen in je leven vragen vaak om een ander voorbehoedmiddel. En vanaf nu heb je met dit boek alle informatie in handen. Dus neemt je leven een nieuwe wending? Pak dit boek er gewoon weer bij en onderzoek welk anticonceptiemiddel het beste bij je past op dat moment.

Want er is heel veel mogelijk! De anticonceptiepil, het spiraaltje, de anticonceptiering en het condoom ken je vast al. Maar ben je ook bekend met de pleister, het staafje, het pessarium, de prikpil en verschillende natuurlijke methodes? We belichten in dit boek alle twintig(!) soorten anticonceptie en bespreken de werking ervan; de voor- en nadelen, de invloed op je (seks)leven, de bijwerkingen en de do's-and-don'ts. Ook leggen we uit waarom je wel of juist niet voor een hormonale methode zou kunnen kiezen, hoe je switcht of stopt met anticonceptie en wat je kunt doen als je toch zwanger

raakt terwijl je anticonceptie gebruikt. Alle informatie in één overzichtelijk boek, zodat jij een weloverwogen keuze kunt maken.

Vergeet na het lezen van dit boek ook niet een kijkje te nemen op **anticonceptiebijbel.nl**. Hier vind je onder meer een keuzehulp, de bijsluiters van alle methodes en nog meer ervaringen van vrouwen.

Tot slot nog een belangrijke *heads-up*.

LotteLust is *all for inclusivity*. Wij hebben dan ook ons best gedaan om een boek te schrijven voor iedereen. Ook voor trans mannen en vrouwen en anderen uit de LHBTQI+-community. Toch zal het sommigen van jullie opvallen dat als we in dit boek spreken over 'vrouwen' we hiermee vooral cis vrouwen bedoelen.¹ En bij 'mannen' gaat het om cis mannen. Dat hebben we besloten omdat een zwangerschap voorkomen en de menstruatie regelen de voornaamste redenen zijn om anticonceptie te gebruiken. De grootste gebruikers van anticonceptie zijn dan ook cis vrouwen. Anticonceptie en trans zijn vraagt om een specifieke uitleg, en dus hebben we het onderwerp in een apart hoofdstuk behandeld (zie pagina 212).

Wil je met ons in contact komen, voel je vrij om in onze DM te *sliden*:
@lottelust.nl.

1 Cisgender: iemand wiens genderidentiteit (man/vrouw) overeenkomt met hun geboortegeslacht.

Inhoud

Inleiding	5
Deel 1: (Anti)conceptie, wat is dat?	9
1. Een geschiedenislesje anticonceptie	11
2. Wat is (anti)conceptie?	27
3. Hormonen of geen hormonen?	40
Deel 2: De anticonceptiesoorten	61
Overzicht anticonceptie	62
4. Anticonceptie kiezen	66
5. Hormonale methodes	77
Combinatiepil	77
Minipil	90
Anticonceptiepleister	96
Anticonceptiering	102
Prikpil	110
Hormoonstaafje	116
Morning-afterpil	122
6. Intra-uteriene middelen	130
Hormoonspiraal	130
Koperspiraal	139
7. Barrièremiddelen	147
Mannencondoom	147
Vrouwencondoom	154
Pessarium	161

8. Sterilisatie	167
Sterilisatie bij vrouwen	168
Sterilisatie bij mannen	173
9. Natuurlijke methodes	178
Kalendermethode & standaarddagenmethode	182
Temperatuurmethode	187
Billingsmethode	192
Sympto-thermale methode	197
Coïtus interruptus	201
Geen penetratie	207
10. Trans zijn en anticonceptie	212
Deel 3: Wat als...	217
11. Toch zwanger	219
12. Overstappen op andere anticonceptie	222
13. Stoppen met anticonceptie	226
Dankwoord	231
Kijk- en leestips	233
Bronnen	234



DEEL 1

(ANTI)CONCEPTIE,
WAT IS DAT?

*Van
geïmproviseerde
condooms tot je
seksleven aan de pil.*

4

ANTICONCEPTIE KIEZEN

Keuzes, keuzes, keuzes. We begrijpen dat je hoofd kan tollen na het zien van het overzicht met alle methodes! Wat ga je nu kiezen? Met de vijf stappen die we in dit hoofdstuk bespreken en de kennis in de volgende hoofdstukken, hopen we dat je de beste keuze kunt maken. Dat is wel iets makkelijker gezegd dan gedaan, want je moet het anticonceptiemiddel ook ervaren. En het kan even duren voordat je jouw match hebt gevonden. Bij je eerste poging de juiste anticonceptie vinden is als een lot uit de loterij. Van tevoren weet je namelijk nooit precies of iets zal bevallen. Iedereen is immers uniek en heeft andere ervaringen. Je weet pas écht of het een goede keuze is als je het anticonceptiemiddel een tijdje hebt gebruikt. En dan nog, er bestaat geen enkele anticonceptie die honderd procent betrouwbaar is en geen bijwerkingen en alleen maar voordelen en positieve reviews heeft.

Stap 1: research

Kennis is macht. Lekker cliché, maar o zo waar. Als je bij je huisarts binnenstapt en vraagt om anticonceptie zul je waarschijnlijk het meest gebruikte anticonceptiemiddel voorgeschreven krijgen: de anticonceptiepil. Nu is er tegenwoordig gelukkig wel meer aandacht voor de psychologische bijwerkingen van de pil, ook onder huisartsen. Toch zal een huisarts in een consult van maximaal twintig minuten niet alle anticonceptievormen met je kunnen

doornemen. Daarom is het zo belangrijk dat je zelf onderzoek doet. Dus als je dit boek van A tot Z leest, *you go girl!* Daarnaast is het nuttig om ervaringen van anderen te lezen, zowel positieve als minder positieve. Het liefst van mensen met een vergelijkbare levensstijl en -visie als jij. Hoewel iedereen anders reageert op de methodes, kunnen deze ervaringen je belangrijke inzichten geven. Wees je er wel van bewust dat iemand met een negatieve ervaring veel sneller én uitgebreider van zich laat horen dan iemand die tevreden is. Horrorverhalen als 'ik raakte zwanger terwijl ik elke dag de pil slikte en ongesteld werd' en 'mijn spiraaltje doorboorde mijn baarmoeder' doen het beter dan verhalen van vrouwen die nergens last van hebben. Dus laat je niet te veel afschrikken. De kans dat dit jou overkomt is erg klein.

ANTICONCEPTIE MÁG, MAAR MÓÉT NIET

Veel vrouwen gebruiken anticonceptie, maar het is geen 'moetje'. Laat je niet overhalen om het te gebruiken omdat 'iedereen het doet'. Het is zonde om tijd, geld en energie aan anticonceptie te spenderen als het niet nodig is en in het geval van hormonale anticonceptie, het je natuurlijke cyclus en hormoonbalans in de war brengt. Met name voor heterovrouwen geldt: als je (nog) geen penetratieseks hebt, is het niet altijd nodig om anticonceptie te gebruiken.⁴² Maar een zwangerschap voorkomen is natuurlijk niet de enige reden om anticonceptie te gebruiken. Zowel hetero als lesbische vrouwen kunnen ervoor kiezen om zo hun menstruatie te regelen of menstruatiepijn, acne en overbeharing te verminderen. Gebruik wel altijd een

⁴² Je moet natuurlijk wel voorkomen dat sperma alsnog in de buurt van je vagina-opening komt.

condoom bij andere seksuele handelingen (met mannen en/of vrouwen) om je te beschermen tegen soa's.

Doe de gratis keuzehulp op **anticonceptiebijbel.nl**.

Stap 2: naar de huisarts

Niet voor alle methodes hoef je naar de huisarts. Een condoom en het pessarium zijn verkrijgbaar bij de drogist, net als de morning-afterpil (noodanticonceptie).⁴³ Natuurlijke methodes kun je met behulp van apps of apparatjes toepassen. Voor de overige anticonceptiemiddelen heb je een recept van de huisarts nodig. Je kunt sowieso het gebruik van alle anticonceptiemiddelen bespreken met je huisarts. Zij kunnen jou eerlijk en betrouwbaar advies geven.

tip

De verloskundige geeft ook anticonceptiesprekuren. Zij of hij kan net als de huisarts hormonale anticonceptie voorschrijven, zoals de pil en het hormoonspiraaltje.

Wat moet je bespreken met de huisarts?

Om de juiste keuze te maken is het aan te raden om al je research met je huisarts te bespreken. Je huisarts kan namelijk eventuele gedachten bevestigen

⁴³ Deze neem je bijvoorbeeld als het condoom is gescheurd of kwijt is geraakt. Of wanneer je de pil bent vergeten.

of juist twijfels wegnemen over wat wel of niet bij je past. Bespreek niet alleen de lichamelijke invloed van anticonceptie, maar vraag je arts ook naar het mentale aspect. Gelukkig geven huisartsen sinds 2020 tijdens gesprekken met cliënten over de anticonceptiepil meer aandacht aan de psychische bijwerkingen. Voor je afspraak is het verstandig om op een rijtje te zetten wat voor jou belangrijk is. De onderstaande punten kun je bespreken met je huisarts. Begint hij of zij er niet over, breng het onderwerp dan zelf ter sprake.



feitje

Good to know: het gesprek tussen jou en je huisarts is vertrouwelijk.

- Wil/mag je hormonen gebruiken?
- Heb je eerder anticonceptie gebruikt?
- Wil je je menstruatie regelen?
- Hoe vaak wil je aan het anticonceptiemiddel denken?
- Wil je een lichtere menstruatie?
- Wil je minder pijn tijdens je menstruatie?
- Heb je een vaste partner?
- Mag het anticonceptiemiddel door een arts geplaatst worden?
- Mag het anticonceptiemiddel zichtbaar zijn voor anderen?
- Leid je een (on)regelmatig leven?
- Ben je ooit zwanger geweest?
- Heb je een miskraam of abortus gehad?
- Heb je kinderen?
- Heb je een kindwens? Zo ja, op welke termijn?
- Geef je borstvoeding?
- Hebben jij en/of je partner(s) recent een soa-test gedaan?
- Gebruik je medicijnen?

- Heb je een aandoening of ziekte (gehad)?
- Welke ziekten zijn er in de familie?
- Heb je negatieve seksuele ervaringen gehad?
- Met welke (eventuele) bijwerkingen kun je leven en welke niet?
- Rook je? (in verband met verhoogd risico op trombose en hart- en vaatziekten)
- Wat zijn je zorgen met betrekking tot anticonceptie?
- Hoeveel geld wil je uitgeven?

Stap 3: maak je keuze

Tijdens je gesprek met de huisarts kun je je keuze vaststellen, maar voel je niet verplicht om daar in het kamertje direct te kiezen. Je mag er een nachtje (of meer) over slapen.

Ben je eruit welke anticonceptie bij jou past? Dan kan jouw huisarts een recept voor je schrijven. Het ene anticonceptiemiddel – de pil, pleister of ring bijvoorbeeld – kun je meteen ophalen bij de apotheek, en op het andere moet je even wachten, zoals op een spiraal, een staafje of sterilisatie.

Raadpleeg altijd de bijsluiter voordat je anticonceptie gebruikt. Hierin staat een gebruiksaanwijzing, do's-and-don'ts, de bijwerkingen en wat te doen als het misgaat.

Bij sommige anticonceptiemethodes ben je na het eerste gebruik meteen beschermd tegen een zwangerschap. Bij andere moet je eerst een tijdje wachten. Per methode is dat afhankelijk van het moment van je cyclus. Begin je op je eerste menstruatiedag met hormonale anticonceptie? Dan ben je direct beschermd. Je kunt ook op een ander moment starten. Dan moet je eerst zeven dagen het middel gebruiken. In de tussentijd kun je een condoom of pessarium gebruiken als je toch penetratieseks hebt.