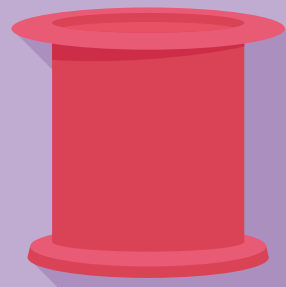
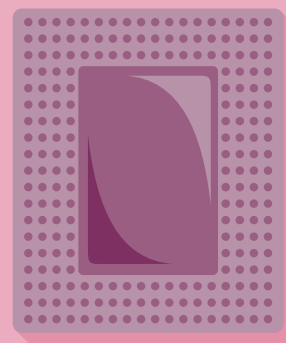
Wat als je de pil niet meer wil?

tekst Merel de Backer

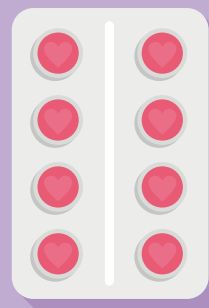


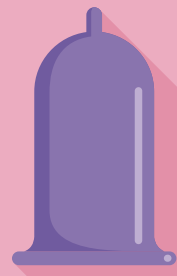
De zoektocht naar anticonceptie

Hormonaal of natuurlijk: wat is gezonder?



Velen van ons slikken al jaren de anticonceptiepil, maar we lijken het beu te zijn. Veel vrouwen stoppen met de pil en willen de natuurlijke weg inslaan. Waar komt deze trend vandaan? En hoe maak je de juiste afweging tussen anticonceptie met of zonder hormonen? gezondNU's Merel de Backer zoekt het uit.

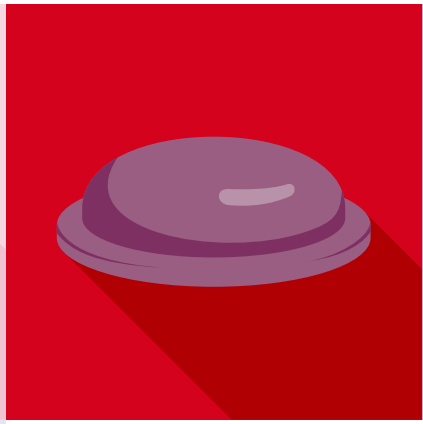
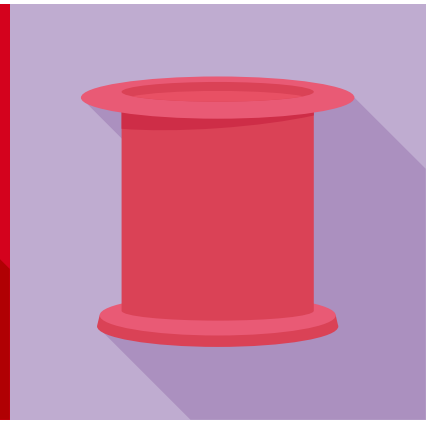
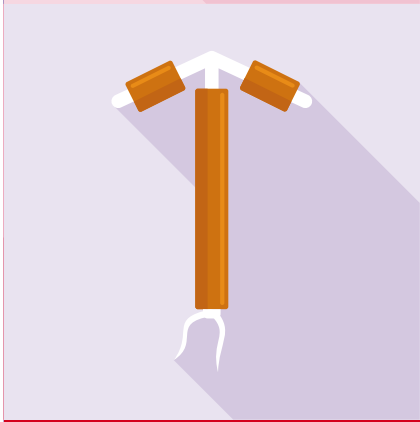


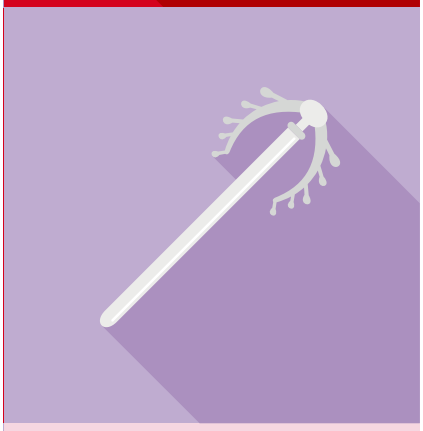


Ik was 13 toen ik van mijn moeder de pil kreeg. "Gewoon voor het geval dat", zei ze toen. Als pubermeisje kwam het mij goed uit. Mijn jeugdpuistjes verdwenen als sneeuw voor de zon, net als de buikpijn die ik altijd had tijdens het menstrueren. Depressieve klachten die je kunt krijgen door de pil? Daar had ik nooit iets over gehoord. Een lager libido? Geen idee. "In die tijd waren mensen daar helemaal niet mee bezig", reageert mijn moeder, wanneer ik begin over deze bijwerkingen. "Je hoorde in die tijd wel veel over jonge meiden die onbedoeld zwanger raakten. Dat wilde ik voorkomen. Elk meisje zat toen aan de pil. Ik heb er nooit bij nagedacht dat het slikken ervan ook nadelige gevolgen kan hebben." ›

Goed om te weten!

In dit artikel kijken we naar verschillende manieren om zwangerschap te voorkomen. Het gaat hierbij echter niet om veilige seks. Tegen soa's ben je alleen beschermd wanneer je een condoom gebruikt.



Vijf jaar later raakte ik – op mijn 18e – in een depressie. Een link met de pil legde ik niet. Achteraf kun je dit natuurlijk niet meer vaststellen, maar er is een mogelijkheid dat er een relatie is tussen het slikken van de pil en mijn depressie. Wanneer je de pil slikt, kun je namelijk last krijgen van klachten als neerslachtigheid of stemmingswisselingen.

Is de pil troep?

Hoe zit dat precies? De pil zorgt ervoor dat de eierstokken twee hormonen niet meer aanmaken: oestradiol en progesteron. Hierdoor vindt er geen eisprong plaats, wat ervoor zorgt dat je niet zwanger kunt worden. Omdat je lichaam deze hormonen wel nodig heeft, geeft de pil een synthetische vorm van de twee hormonen terug: oestrogeen en progestageen. Deze synthetische hormonen zorgen ervoor dat je minder testosteron aanmaakt. Het gevolg? Je hebt uiteindelijk de helft minder testosteron in je lichaam dan een niet-slikker. Een laag testosterongehalte en een hoog gehalte aan synthetische hormonen kunnen er beide voor zorgen dat je je somberder voelt. Toen ik op internet een aantal jaar geleden las dat de pil stemmingswisselingen en depressies kan veroorzaken, stond mijn besluit vast: die pilstrip ging de deur uit. Ik koos voor de Implanon, een hormoonstaafje dat de huisarts in mijn bovenarm plaatste en dat minder kunstmatige hormonen afgeeft dan de pil. Dit staafje mag maximaal drie jaar blijven zitten. Met het verdwijnen van de pilstrip verdwenen ook mijn sombere klachten. Was dit nou een placebo-effect of is de pil troep? “De pil kun je niet bestempelen als troep”, reageert gynaecoloog Barbara Havenith, als ik haar deze vraag voorleg. “Iedere vrouw ervaart de effecten van de pil op een andere manier. Jij kunt er neerslachtige gevoelens door krijgen, terwijl een andere vrouw nergens last van heeft. Voor veel vrouwen biedt de pil juist een uitkomst. Zo hebben ze tijdens de menstruatie geregeld minder last van bloedverlies, buikpijn of hoofdpijn. Deze lichamelijke klachten kunnen voor een aantal vrouwen zo belemmerend zijn dat de pil voor hen juist een positieve uitkomst is.” Mijn rigoureuze conclusie over de pil klopt dus niet. “Hoewel het wel belangrijk is dat vrouwen zich bewust zijn van de eventuele bijwerkingen die de pil kan veroorzaken”, vult Barbara aan. “Zo vergroot de pil de kans op trombose, al is deze kans nog steeds niet schrikbarend hoog. Wanneer je rookt of de veertig passeert, wordt de pil wel afgeraden. De kans op trombose wordt dan namelijk nog groter.” Doordat de pil de beschikbare hoeveelheid testosteron halveert, kun je wel minder zin krijgen om te vrijen. Testosteron zorgt namelijk onder andere voor zin in seks. En doordat je lichaam harder moet werken om de synthetische hormonen die de pil geeft af te breken, kunnen volgens Barbara vitaminetekorten ontstaan. “Zoals tekorten aan vitamine B12, B6, magnesium of zink.” Vrouwen die geen klachten ervaren van hormonale anticonceptie zoals de pil hoeven dus niet te stoppen, meldt de gynaecoloog. “Het is echter wel goed om bewustwording te creëren wat betreft anticonceptie, zodat je ook weet wanneer je klachten ervaart dat die door de pil kunnen komen. Lees je dus goed in voor je een beslissing neemt over welke anticonceptie jij wilt gebruiken.”

Pil op nummer één

Het aantal vrouwen dat de pil slikt neemt elk jaar af, maar nog steeds is het veruit de meestgebruikte anticonceptiemethode. Zo’n 42 procent van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd slikt de pil. Barbara: “Meestal schrijven artsen de pil voor

‘De behoefte naar hormoonloze anticonceptie **groeit de laatste tijd enorm**’

omdat deze op nummer één in de richtlijn staat. Door korte consulten is er vaak te weinig tijd voor een uitgebreide uitleg over de voor- en nadelen van de pil en welke klachten het slikken met zich mee kan brengen. Hierdoor weten vrouwen vaak niet dat hun klachten door de hormonale anticonceptie kunnen komen." Aan deze gebrekkige voorlichting moet een einde komen, vinden de Menstruatiemeisjes Honorata en Lieke. De twee vrouwen zetten zich in om het taboe rondom menstruatie te doorbreken, maar zijn ook voor meer voorlichting over seks en anticonceptie. "Wij zijn absoluut niet tegen hormonale anticonceptie", zegt Honorata. "Maar wel voor meer bewustwording rondom verschillende vormen van anticonceptie. Als een meisje ongesteld wordt, dan is het vandaag de dag bijna vanzelfsprekend dat ze direct de pil gaat slikken. Terwijl het goed is om je van tevoren af te vragen: waarom ga ik eigenlijk aan de pil? Is het bijvoorbeeld omdat je dan gemakkelijk kunt sporten tijdens je menstruatie? Dan kun je ook overwegen om een menstruatiecup te gebruiken."

Een overwogen keuze

In mei 2020 stond in de herziende huisartsenrichtlijn van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) nog dat huisartsen zich in gesprekken meer moeten focussen op de psychische bijwerkingen van de pil, zoals depressieve gedachten, stemmingswisselingen en minder zin in seks. Maar hoe weet je nu of je huilbuien, hoofdpijn of schommelingen in je humeur komen door de pil? Om dit te weten, zit er volgens Barbara maar één ding op: "Tijdelijk stoppen. Je kunt dan kijken of de klachten afnemen, om te kijken of de pil de veroorzaker is. Wanneer dit het geval is, kun je de overweging maken om andere anticonceptie te gebruiken." Honorata: "Ik kwam erachter dat mijn klachten te maken hadden met het slikken van de pil. Toen ik stopte, merkte ik een groot verschil. Ik voelde me minder afgevlakt en meer mezelf." Voor wie besluit te stoppen met de pil, zijn er verschillende hormonale alternatieven. Zo heb je de prikpil, waarbij je iedere drie maanden een injectie krijgt. Een andere optie is de Implanon. Hierbij wordt een klein buisje in je arm geschoten. Of de hormoonspiralen – de Mirena of de Kyleena – die net als de prikpil dagelijks een kleine hoeveelheid synthetische hormonen afgeven aan je lichaam. Het spiraaltje zelf, een klein kunststof voorwerpje dat in de baarmoeder wordt gebracht, verhindert ook de innesteling. De pil levert zogezegd twee synthetische hormonen aan het lichaam: oestrogeen en progestageen. De prikpil, Implanon en de hormoonspiralen geven alle drie slechts één hormoon af aan het lichaam: progestageen. Ze bevatten daardoor minder hormonen en kunnen minder of andere bijwerkingen veroorzaken dan de pil. "Elke vrouw ervaart elk anticonceptiemiddel anders", stelt Barbara. "Het kan zijn dat de pil niet prettig voor je is, maar je bij de Implanon nergens last van hebt. Het belangrijkste is in elk geval dat je op de hoogte bent van alle voor- en nadelen van de anticonceptie. Zo kun je een overwogen keuze maken voor wat het beste past bij jou."

Hormoonloze anticonceptie

Toch zit het me al langere tijd niet lekker: elke dag hormonen binnenkrijgen die niet thuishoren in mijn lichaam. Het schrijven van dit artikel zet me opnieuw aan het denken. Het gevoel beschermd te zijn tegen zwangerschap en tegelijkertijd geen synthetische vormen van hormonen binnen te krijgen, klinkt mij als muziek in de oren. Ik ben niet de enige, vertelt Dorothee Struck mij. Zij is gynaecoloog en schreef het boek *Anticonceptie zonder hormonen*. "De behoefte naar hormoonloze anticonceptie groeit de laatste tijd enorm. Tegenwoordig willen steeds meer mensen natuurlijker leven. Je ziet bijvoorbeeld ook meer mensen die vegetarisch of veganistisch leven. Hormoonloze alternatieven zijn vaak ook beter voor het milieu dan bijvoorbeeld de pil. Bij het slikken van de pil plassen vrouwen stoffen uit die bij het zuiveren van ons water niet goed afgebroken kunnen worden. Hierdoor is het niet de meest duurzame anticonceptiemethode. Dat kan voor vrouwen een overweging zijn over te stappen. Daarnaast willen veel vrouwen hun lichaam leren kennen ›

Deskundigen

Barbara Havenith is gynaecoloog en orthomoleculair arts.

Lieke en Honorata zijn de Menstruatiemeisjes en hebben hun eigen podcast over period shaming.

Dorothee Struck is gynaecoloog en schreef het boek *Anticonceptie zonder hormonen.*

‘Het lijkt soms alsof we condooms niet serieus in overweging nemen, **maar ik vind dat ze toe zijn aan herwaardering’**

zonder hormonen en ervaren sommige vrouwen klachten door de hormonen die in hormonale anticonceptie zitten.”

Onwetendheid

Maar is anticonceptie zonder hormonen een mogelijkheid? “Je kunt ook gewoon condooms gebruiken wanneer je een relatie hebt”, tipt Honorata mij. Lieke: “Wij gebruiken allebei geen hormonale anticonceptie, alleen condooms. Mensen koppelen condooms vaak aan onenightstands, maar voor ons is het de meest ideale manier om geen hormonen binnen te krijgen en toch beschermd te zijn tegen zwangerschap. Het lijkt soms alsof we condooms niet serieus in overweging nemen, maar ik vind dat ze toe zijn aan herwaardering.” Dorothee vindt dat er nog steeds enorm veel onwetendheid is over de hormoonloze alternatieven. “Zo bevat een koperspiraaltjes géén hormonen. Het koperdraadje in de spiraal zorgt dat een bevruchte eicel zich niet kan innestelen in de baarmoeder. Veel vrouwen weten niet dat er verschillende vormen en maten koperspiraaltjes bestaan. Een gynaecoloog kan door het opmeten van je baarmoeder de maat vinden die het beste bij jou past. Als de spiraal niet goed past, kun je heviger bloedverlies krijgen tijdens de menstruatie. Deze bloedingen kunnen veel minder worden als je de juiste vorm en maat laat plaatsen.” Vanuit de zorgverzekering wordt het opmeten van de baarmoeder en het plaatsen van een spiraal door de gynaecoloog niet vergoed. “Maar ik denk dat veel vrouwen het ervoor over hebben om zelf te betalen als zij weten dat deze optie er is.”

Als een koperspiraaltje goed past, hoeft het plaatsen ook niet heel pijnlijk te zijn, volgens Dorothee. “In Duitsland adviseren we vrouwen soms om voor het plaatsen het geneesmiddel Cytotec in te nemen. Dit middel maakt de baarmoeder wat makkelijker toegankelijk en dat kan de pijn van het plaatsen van de spiraal verminderen. Je hebt daarna misschien wel een dag last van wat diarree, maar je bent daarna wel hormoonloos beschermd tegen zwangerschap.” Er is een tijd geweest dat artsen terughoudend waren met het plaatsen van de koperspiraal bij vrouwen die nog niet in verwachting zijn geweest. “Er werd toen gedacht dat het koperspiraaltje voor onvruchtbaarheid kon zorgen. Inmiddels blijkt uit onderzoek dat deze kans verwaarloosbaar is. Het is echter wel belangrijk om de eerste vijf dagen na het plaatsen extra te letten op de vaginale hygiëne. Vermoed wordt dat de onvruchtbaarheidsgevallen veroorzaakt werden door nalatigheid in hygiëne. Zo moet je nooit anale seks hebben en daarna vaginale, maar na het plaatsen van de koperspiraal is dit extra belangrijk.” De koperspiraal is echter niet geschikt voor vrouwen met endometriose of een koperallergie. Ook wanneer je al heftige bloedingen hebt tijdens je menstruatie is een koperspiraal niet altijd een geschikte optie.

Van pessarium tot family-planning

Naast het koperspiraal is een pessarium een ander hormoonloos alternatief. Dorothee: “Het is lastig iemand te vinden die je de techniek om een pessarium in te brengen kan uitleggen. Tegenwoordig zie je dit niet meer zoveel, terwijl ik het een heel goede techniek vind.” Een pessarium is een kapje over de baarmoedermond die de zaadcellen tegenhoudt. Twee uur tot net voor de seks breng je dit kapje in. Het principe lijkt op een condoom, alleen voel je hem niet zitten. “Slechts tien procent van de mannen kan het voelen tijdens het vrijen, maar het overgrote deel daarvan vindt dit zelfs een extra stimulus en heeft er dus geen last van.” De betrouwbaarheid van een pessarium is wel wat lager dan die van bijvoorbeeld de pil, maar als je het combineert met family-planning, vergroot je dit. Family-planning is een natuurlijke manier om zwangerschap te voorkomen. Je meet je temperatuur op en voelt met je vingers de zachtheid van je baarmoedermond. Door deze twee dingen bij te houden, weet je wanneer je een eisprong hebt. Op die dagen kun je ervoor kiezen geen seks te hebben of een condoom te gebruiken. “Met name in het begin, wanneer je deze techniek leert, is het nodig om een aanvullende anticonceptiemethode te gebruiken”, aldus Dorothee. “Na wat oefenen en ervaring kun je op je onvruchtbare dagen gewoon seks hebben zonder voorbehoedsmiddel. Hoe beter je de techniek van deze methode onder de knie hebt, hoe hoger de betrouwbaarheid is.” Toch is de betrouwbaarheid van deze methode niet zo hoog als die van

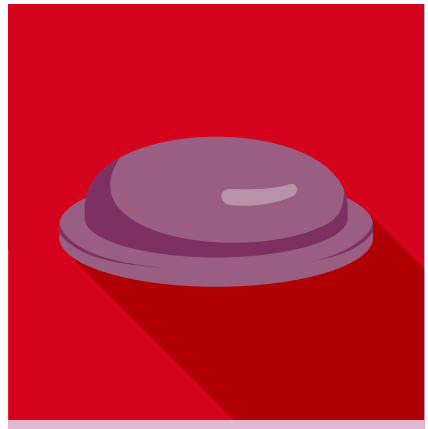
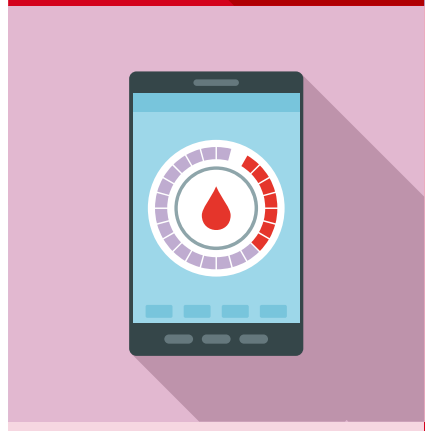
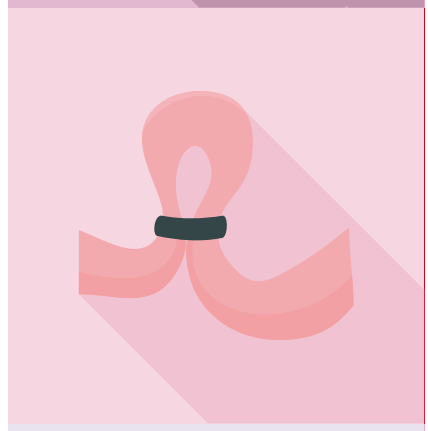
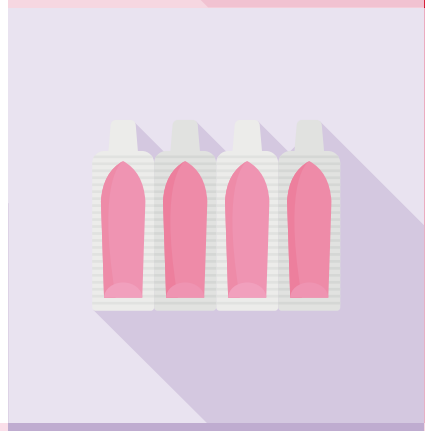
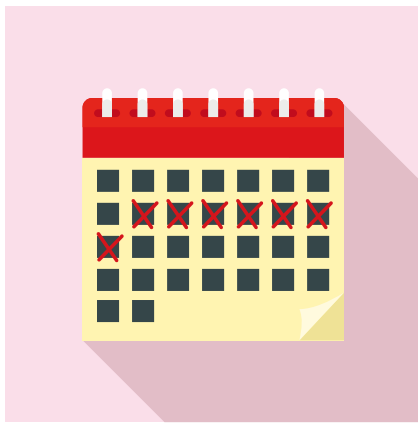
de hormonale anticonceptie. Dorothee adviseert daarom deze methode te combineren met een pessarium om de betrouwbaarheid te vergroten.

Een keuze maken

Na dit onderzoek zie ik even door de bomen het bos niet meer. Hoe maak ik nu een keuze tussen al deze methoden? “Dat is een gevoelskwestie”, aldus Dorothee. “Sommige vrouwen hebben piercings in hun tepels en clitoris, maar gruwelen bij het idee van een spiraal laten zetten. Dat verschilt per persoon. Ik adviseer mijn cliënten altijd om eerst te bedenken: wat zijn je plannen de komende vijf jaar? Wanneer je over twee jaar graag wilt proberen een kindje te krijgen, is het minder handig een spiraal te laten zetten. Die werkt namelijk zo’n vijf tot tien jaar. Verder ben ik persoonlijk een voorstander van een aantal jaar natuurlijke anticonceptie: een pessarium en family-planning. Op die manier leer je je lichaam echt goed kennen. Hierdoor heb je ook veel sneller in de gaten wanneer er iets mis is of wanneer je je ziek voelt. Toch is het belangrijkste: kies waar jij je prettig bij voelt. In elk geval raad ik altijd aan je goed te verdiepen in de mogelijkheden, want die zijn er genoeg.”

> ‘**Naast het koper-spiraal** zijn een pessarium en family-planning hormoonloze alternatieven’

De mannenpil

Genoeg opties dus om te overwegen. Er rest mij nog één laatste vraag: waarom betreft deze zoektocht slechts vijftig procent van de bevolking? Oftewel, waarom moeten alleen wij vrouwen ons druk maken over het voorkomen van een zwangerschap? “Er zijn verschillende studies naar anticonceptiemethoden voor mannen, maar de vraag is niet groot genoeg”, legt Dorothee uit. “Een nieuwe anticonceptiemethode onderzoeken kost enorm veel geld en als de markt dan niet groot genoeg lijkt, durven veel organisaties het niet aan hierin te investeren. Er zijn mannen die deze verantwoordelijkheid van hun vrouw over willen nemen, maar de meeste zitten niet te wachten op een mannenpil met alle eventuele bijwerkingen die erbij komen kijken, zoals hoofdpijn of een verlaagd libido.” Menstruatiemeisjes Lieke en Honorata hebben ook zo hun opvattingen over de scheve verhouding. “De verantwoordelijkheid van het niet zwanger worden ligt momenteel volledig bij degene met een baarmoeder. Ik weet niet of dit eerlijk is”, vindt Lieke. Honorata: “Mee eens. We zijn er zo aan gewend geraakt dat wij, als vrouwen, deze verantwoordelijkheid dragen, dat iedereen je gek aankijkt als je begint over een mannelijke spiraal.” Honorata: “De ideale situatie zou voor mij zijn dat je als man en vrouw de keuze hebt wie de verantwoordelijkheid draagt. Hoe fijn zou het zijn als je dit bijvoorbeeld elk jaar kunt afwisselen?”

Ik vraag aan mijn vriend hoe hij daarin staat. “Ik wil best elk jaar wisselen bij deze verantwoordelijkheid. Dat jij het ene jaar anticonceptie neemt en het andere jaar ik. Tegen een mannenpil heb ik geen bezwaar, maar een mannelijke spiraal? Die gaat er bij mij niet in!”