



Condoms vs. hormonale anticonceptie

Kapotje, rubbertje of feestmuts: hoe je hem ook noemt, het condoom is een van de bekendste voorbehoedsmiddelen. Er zijn enorm veel voorbehoedsmiddelen om uit te kiezen, maar opvallend genoeg is het condoom het enige middel dat speciaal ontworpen is om door de man gebruikt te worden. Er zijn talloze opties voor vrouwen, maar veel daarvan werken op basis van hormonen. Zijn al die opties net zo handig? Doen ze precies wat jij wilt? En hoe zit het eigenlijk met die hormonen? We zetten de voor- en nadelen voor jou op een rijtje.

Leg uit, wat is nou eigenlijk 'op basis van hormonen'?

Waarschijnlijk denk je bij hormonale anticonceptie als eerst (of als enige) aan dé pil. En laten we eerlijk zijn: de pil is een geweldige uitvinding. Hij kwam eind jaren 50 in Amerika op de markt, veroverde snel de wereld, was een belangrijke aanjager voor de emancipatie van de vrouw en hielp met het ontketenen van de seksuele revolutie in de jaren 60. In navolging van de pil is er nu een hele rits andere hormonale opties, zoals de prikpil, de vaginale ring, de hormoonpleister, het implantatiestaafje en de hormoonspiraal.

Laten we met de basis beginnen. Hormonale anticonceptiemiddelen bevatten synthetische versies van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron (de synthetische versie van de laatste heet progestageen). In sommige middelen zitten ze allebei, en in sommige alleen de progestagenen. Ze hebben wel namen zoals ethinylestradiol (oestrogeen) en levonorgestrel (progestageen) gekregen. Deze hormonen zorgen ervoor dat er geen eicel vrijkomt, een eventueel bevrucht eitje zich niet in de baarmoeder kan nestelen en dat zaadcellen minder makkelijk de baarmoeder in komen. En dus word jij (of je vriendin) bij correct gebruik dus niet zwanger.

Klinkt goed. Voel je een 'maar' aankomen? Dat klopt.



Wat zijn de nadelen van anticonceptie met hormonen?

Het woord anticonceptiemiddel verklapt eigenlijk al een belangrijk probleem. Het beschermt je tegen een ongewenste zwangerschap, maar niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's, komen we zo nog op terug). Ga je voor een pleziertje, of is je relatie nog niet op dat punt waarop je alleen nog voor bescherming tegen zwangerschap gaat? Dan zal je altijd ook een condoom moeten gebruiken!

Omdat hormonen in de bloedbaan opgenomen kunnen worden en via deze weg andere organen bereiken, kunnen ze grote invloed op het hele lichaam hebben. In een onderzoek naar bijwerkingen gaven vrouwen aan dat ze last kregen van onder andere gewichtstoename (40%), hoofdpijn (36%) en depressieve gevoelens (25%). Die getallen verschillen per studie, maar het is duidelijk dat die klachten erg vaak voorkomen. (Lees maar eens de bijsluiters van de pil.) Nog wat voorbeelden van bijwerkingen: vocht vasthouden, minder zin in vrijen (lekker nuttig), buikpijn, misselijkheid, gespannen borsten, verhoogde kans op trombose en hart- en vaatziekten (bij middelen met twee hormonen). Ook zijn er onderzoekers die denken dat vrouwen door het gebruik van hormonale anticonceptie gevoeliger kunnen zijn voor het ontwikkelen van stemmings- of angststoornissen. De mogelijke bijwerkingen zijn niet mis dus.

Bovengenoemd onderzoek ontdekte ook dat één op de tien ondervraagde vrouwen vanwege zulke bijwerkingen met de pil was gestopt. Er is een duidelijke trend gaande: steeds minder jonge vrouwen gebruiken hormonale anticonceptie en de belangrijkste redenen daarvoor zijn de bijwerkingen en de weerstand tegen het innemen van hormonen.

Nog een paar nadelen:

- Aan de anticonceptiepleister moet je elke week denken, aan de ring elke maand.
- Je moet medicatie/hormonen innemen.
- De werking kan verminderen als je ziek bent (geweest) en in combinatie met sommige medicatie of zelfzorgmiddelen (zoals St. Janskruid).
- De pil moet je elke dag innemen, anders word hij meteen onbetrouwbaar.
- Je moet een niet-lichaamseigen materiaal inbrengen (spiraaltje, staafje, ring)

Oké, al die bijwerkingen klinken best wel duister, maar er zijn vast ook voordelen?

Uiteraard zijn er ook veel voordelen aan het gebruiken van hormonale anticonceptie. Eigenlijk komt het allemaal neer op controle; je hebt als vrouw alles zelf in de hand. Het belangrijkste voordeel is vrij overduidelijk: het voorkomen van een zwangerschap. Het is ook praktisch om de controle over de menstruatie te hebben. Het is bijvoorbeeld super onhandig om op vakantie ongesteld te zijn en dat is te voorkomen door de pil een weekje door te slikken.

Heren, jullie kunnen het je waarschijnlijk niet voorstellen, maar sommige vrouwen hebben ontzettend veel lichamelijke klachten als ze ongesteld zijn. Soms zijn ze er zelfs compleet door uitgeschakeld. Er zijn hormonale anticonceptiemiddelen die als bijwerking het volledig wegblijven van de menstruatie hebben en dat is voor die vrouwen natuurlijk een geweldige oplossing!

Nog een paar voordelen:

- Bij juist gebruik super betrouwbaar.
- Ongesteldheid wordt meestal lichter: minder bloedverlies en minder pijn.
- Middelen zoals de ring en het staafje werken langere tijd.



En nu meer over condooms, graag!

Hebben condooms nog nadelen?

Hier kunnen we best wel kort over zijn; met de nadelen van condooms valt het reuze mee.

- Bij onjuist gebruik is er altijd een klein risico op scheuren, lekken of afglijden.
- In het geval van een latexallergie heb je speciale condooms nodig.
- Het condoom omdoen is wel even oefenen.
- Volgens sommigen is er iets minder gevoeligheid in vergelijking met seks zonder condoom.
- Het omdoen van een condoom wordt soms gezien als onderbreking van het seksspel.
- Je moet altijd een condoom paraat hebben.
- Bij het wisselen tussen oraal, anaal of vaginaal contact moet je niet vergeten een nieuw condoom om te doen.

Zoals je ziet houdt geen enkel nadeel verband met de gezondheid, zoals dat bij hormonale middelen wel het geval is. En, zoals Johan Cruyff al zei: elk nadeel heb z'n voordeel! Vind jij ook dat bij vrijen met een condoom het gevoel iets minder is? Voordeel: je houdt het dan wel langer vol... (Niet mee eens? Deze condooms zijn superdun.) Ben je (nog) niet zo handig in het omdoen van het condoom? Oefen het samen! Ervaar je het omdoen van het condoom als een onderbreking van het vrijen? Maak het een onderdeel van het liefdesspel. Doe het samen of laat je partner het doen, dat maakt de avond alleen maar spannender. (Trouwens, de unieke pasvorm van de condooms van SensX maakt het omdoen makkelijk!) Bang dat je condooms vergeet mee te nemen? Stop er dan een (of een heel doosje) in je tasje of portemonnee.



En de voordelen?

Zoals we al zeiden (maar dat mag best herhaald worden...) lijkt het omdoen van een condoom ons een prima kans voor het toevoegen van een extra elementje spanning, maar er zijn nog veel meer voordelen! Condooms zijn het enige voorbehoedsmiddel dat door de man gebruikt kan worden, en dus een goede manier voor de heren om voorbereid voor de dag te komen. Je laat jouw bedpartner zien dat je verantwoordelijk bent en je bezighoudt met je eigen gezondheid en die van je partner. Maar met een condoom kun je allebei laten zien dat jullie veilig willen vrijen, want de verantwoordelijkheid ligt niet bij één partner. Zo wordt de kans op zorgeloos genieten alleen maar groter!

Condooms zijn ook vrij en makkelijk verkrijgbaar. Voor hormonale anticonceptie moet je als vrouw eerst naar de huisarts om een recept te krijgen en steeds terug naar de apotheek als de voorraad op is. Een condoom haal je gewoon bij de drogist, supermarkt of online en kan je als man ook gewoon even regelen. Wel zo makkelijk!

Dan nog even dit:

- Een condoom is het enige middel dat zowel zwangerschap voorkomt als tegen soa's beschermt.
- Je krijgt geen hormonen in je lichaam.
- Je hoeft er pas aan te denken als je seks gaat hebben.
- Na enige oefening makkelijk in gebruik.
- Goedkoop in vergelijking met sommige andere middelen.
- Verantwoord.
- Geschikt voor vaginale, anale en orale seks.

Elk lichaam, elke relatie en ieders persoonlijke voorkeuren zijn anders en je moet voor jezelf, of samen, afwegen wat voor jou de geschikte methode is. Informeer jezelf goed, zodat je de juiste beslissing kunt nemen. Maak het onderwerp ook op tijd bespreekbaar met je potentiële bedpartner, zodat je er niet naakt en klaar voor actie achter komt dat geen van beiden bescherming bij zich heeft! Ben je klaar om voor condooms te gaan? Dan staat SensX voor jou klaar!