

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 grootgebruikers 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

