

# Hormoonbehandeling met testosteron

In deze tekst leest u over de hormoonbehandeling met testosteron. Wij leggen uit welke soorten testosteron er zijn, hoe u deze kunt gebruiken en wat de effecten zijn uw lichaam en gevoelens.

## Starten met testosteron

Voor de behandeling kunnen we verschillende soorten testosteron gebruiken. Samen met uw arts en psycholoog kiest u wat voor u het beste is.

## Bekijk voor meer informatie onze volgende filmpjes op YouTube

- Nederlandstalig: [Vermannelijkende hormoonbehandeling](#)
- Engelstalig: [Masculinizing hormone treatment](#)

## Manieren om testosteron te gebruiken

Er zijn 2 manieren om testosteron te gebruiken. U kunt kiezen uit

- het dagelijks smeren van een gel op uw huid
- het krijgen van injecties in een spier.

### Gel

- U smeert de gel elke dag rond hetzelfde moment op uw buik, bovenbenen of schouders
  - o u wast uw handen goed met water en zeep na het smeren.
- Wanneer de gel droog is, na ongeveer 5 tot 10 minuten, doet u kleding over de plek heen aan. Dit voorkomt dat anderen de gel aanraken.
- We adviseren u om kort na het aanbrengen van de gel niet te douchen/baden/zwemmen
  - o voor de merken Testavan® en Tostran® gaat dit om de eerste 2 uur na het aanbrengen
  - o voor Androgel® om het eerste uur na het aanbrengen.
- Let op met aanraking van anderen, tot 6 uur na het insmeren kan er nog gel op iemand anders terecht komen.

### Injecties

Er zijn 2 soorten injecties. U kunt kiezen uit

- **Langwerkende injectie** (Testosteronundecanoaat): deze krijgt u elke 12 weken in de bilspier. Voorbeeld hiervan zijn de testosteroninjecties van het merk Nebido®, maar er zijn ook andere beschikbare merken.

- **Kortwerkende injectie (Testosteronester):** deze krijgt u elke 3 weken in uw bovenbeen of bilspier. Dit middel kan voor meer pieken en dalen zorgen in uw testosteronwaarde. Sommige mensen merken dit aan hun stemming of energieniveau. Voorbeeld van deze injecties is de testosteroninjectie van het merk Sustanon®.

De langwerkende injectie wordt door een zorgverlener gegeven. De kortwerkende injectie mag u zelf (leren) zetten, of een zorgverlener doet het. U kunt voor toediening ook terecht bij uw eigen huisarts. Wij kunnen uw huisarts instructiemateriaal sturen. Ook kunt u de injecties zonder afspraak laten zetten op de polikliniek genderdysforie van Amsterdam UMC, locatie VUmc. Hiervoor kunt u zich melden bij de balie.

## Keuze tussen gel en injectie

Beide middelen werken goed. Uw keuze hangt af van wat u prettig vindt en wat bij uw leven past.

### Overzicht van verschillen

	Gel	Injectie
<b>Gebruiken</b>	elke dag smeren	1 keer per 3 of 12 weken prikken
<b>Zelf doen?</b>	ja	kortwerkend kan zelf, langwerkend niet
<b>Voordelen</b>	geen prikken, stabiel	minder vaak nodig, geen risico op overdracht op anderen
<b>Nadelen</b>	elke dag, risico op overdracht op anderen, niet snel douchen na smeren	prik, soms meer schommelingen in testosteronwaarde, afhankelijk van hulp van anderen
<b>Vergoeding</b>	wordt vergoed	wordt vergoed
<b>Handig voor</b>	wie zelf controle wil	wie minder vaak wil denken aan de medicatie

## Effecten van testosteron

Testosteron zorgt voor veranderingen in uw lichaam en gevoel. Sommige veranderingen merkt u snel, andere zien we pas later. Niet alle veranderingen zijn blijvend. Hieronder bespreken we deze veranderingen.

### Menstruatie en bloedverlies

Testosteron zorgt dat uw menstruatie minder wordt en langzaam stopt. Soms blijft u toch bloed verliezen; bespreek dit met uw arts. Er zijn medicijnen om bloedverlies te stoppen. Komt het bloedverlies terug nadat het eerst weg was? Neem dan ook contact op met uw arts.

### **Veranderingen in uw stem**

Testosteron zorgt voor een lagere stem. Als uw stem lager is geworden, blijft dit zo, ook als u stopt met de behandeling.

### **Lichaam en gewicht**

Uw vet onder de huid wordt minder en u krijgt meer spieren. Ook ziet u de bloedvaten onder uw huid beter. Uw lengte en borstomvang veranderen niet. U kunt iets zwaarder worden.

### **Beharing en huid**

U krijgt meer haar op uw borst, buik, gezicht en andere plekken. Dit gebeurt langzaam. U kunt ook kaal worden op uw hoofd, afhankelijk van uw aanleg. Uw huid en haar worden soms vetter. Dit kan zorgen voor meer puistjes. Heeft u veel last van puistjes? Bespreek het dan met de huisarts.

### **Seksueel verlangen**

Meestal krijgt u bij het gebruik van testosteron sneller zin in seks. Dit begint vaak in de eerste weken van de behandeling.

### **Veranderingen aan de geslachtsdelen**

Uw clitoris wordt groter en kan gevoeliger aanvoelen. Soms wordt de clitoris later gebruikt bij een geslachtsoperatie. Het vaginaslijmvlies kan dunner en droger worden. Dit kan soms pijn doen als u iets inbrengt in de vagina.

### **Vruchtbaarheid en zwangerschap**

Testosteron maakt u minder vruchtbaar, maar u kunt nog steeds zwanger raken. Gebruik daarom altijd voorbehoedsmiddelen als u niet zwanger wilt worden. Testosteron is niet veilig tijdens de zwangerschap. U kunt vragen stellen aan uw arts of psycholoog over kinderen krijgen, zwanger raken of voorbehoedsmiddelen.

### **Psychologische veranderingen**

U merkt misschien veranderingen in uw stemming. U voelt zich soms minder emotioneel, of juist iets ongeduldiger. Testosteron zorgt vaak voor minder gevoelens van genderdysforie.

In onderstaand schema staan alle effecten op een rij, plus de tijd die het kan duren voordat de verandering zichtbaar wordt of blijvend is veranderd. De duur en de mate van verandering verschillen per persoon; ze hangen samen met uw aanleg. Soms gaan veranderingen dus sneller of juist trager dan gehoopt. We adviseren om niet zelf de testosteronwaarden aan te passen, want dit kan het risico op bijwerkingen groter maken. Bespreek uw wensen met uw arts.

<b>Effect</b>	<b>Start effect</b>	<b>Verwachte tijd tot bereiken maximale effect</b>
stoppen menstruatie	1 - 6 maanden	
lager stemgeluid	1 - 4 maanden	1 - 2 jaar
vettere huid/acné	1 - 6 maanden	1 - 2 jaar
herverdeling van vetmassa	1 - 6 maanden	2 - 5 jaar
toename spiermassa en -kracht	1 - 6 maanden	2 - 5 jaar

baardgroei en meer lichaamsbehaaring	3 - 6 maanden	4 - 5 jaar
clitorisgroei	1 - 6 maanden	1 - 2 jaar
dunner en droger vaginaslijmvlies	1 - 6 maanden	1 - 2 jaar
haarverlies hoofd	variabel, erfelijk	

## Mogelijke bijwerkingen

In principe is de behandeling veilig. Toch kunnen er bijwerkingen zijn, vooral in het begin

- Uw huid kan vetter worden en u krijgt meer puistjes
- Op de plek waar u smeert of prikt kan uw huid rood of gevoelig worden
- Uw bloedwaarden kunnen veranderen, bijvoorbeeld een hoger aantal rode bloedcellen, een hoger cholesterol en verhoogde leverwaardes
- Uw bloeddruk kan iets stijgen
- U heeft iets meer kans op slaapapneu en op hart- en vaatziekten
- Mensen met psychische klachten merken soms meer klachten of kunnen sneller boos worden.

## Controles tijdens de behandeling

Tijdens de behandeling komt u regelmatig op controle. Gedurende het eerste jaar gaat u meestal

- iedere 3 maanden naar de psycholoog
- iedere 3 tot 6 maanden naar de arts of verpleegkundige.

We meten uw bloeddruk, gewicht en onderzoeken uw bloed. Samen met u passen we de dosering zo nodig aan, en kunnen we snel reageren als er bijwerkingen zijn. Blijf naar de controles komen, dat is belangrijk voor uw veiligheid.

## Belangrijke aandachtspunten

### Botsterkte

Verminderde botsterkte komt regelmatig voor bij transgender en gender diverse personen. Voor gezonde botten is het belangrijk voldoende zuivel en vitamine D binnen te krijgen en genoeg te bewegen. Vandaar dat u bij de start van de hormoonbehandeling het advies krijgt om vitamine D-tabletten te nemen, dagelijks 3 - 4 porties zuivel te eten/drinken, of calcium tabletten te gebruiken en voldoende te bewegen.

### Bevolkingsonderzoek na uw transitie

Heeft u juridisch uw geslacht veranderd? Dan krijgt u niet automatisch een oproep voor onderzoek naar kanker aan de borst of baarmoederhals. Is uw baarmoeder nog niet verwijderd of uw borsten nog niet weggehaald? Dan raden we aan om mee te blijven doen aan deze onderzoeken. U kunt zelf een afspraak maken met de organisatie voor onderzoek in uw regio.

### Gezond leven

Gezond leven blijft altijd belangrijk. Dit betekent

- niet roken
- voldoende bewegen

- gezond eten
- niet te zwaar worden.

Voor een operatie is het soms verplicht om niet te roken en op gewicht te zijn. Uw arts of psycholoog geeft u advies.

### **Testosteron op de lange termijn**

Waarschijnlijk blijft u de rest van uw leven testosteron gebruiken. Na het verwijderen van uw eierstokken is dat extra belangrijk, onder andere voor de botsterkte.

Om uw gezondheid te bewaken komt u minstens eens per 3 jaar op controle. Dit kan meestal ook bij een arts in uw eigen regio. Wilt u dit? Bespreek dit dan met uw arts.

### **Meer informatie of vragen**

Wilt u meer weten of heeft u vragen?

- kijk op onze website bij de patiëntenfolders
- neem contact op met uw arts of psycholoog
- bekijk de filmpjes op YouTube via de links bovenaan deze tekst.