

Anti- conceptie voor jou

Wat past
bij je?



Meer weten?

www.anticontceptievoorjou.nl

- meer informatie over alle anticonceptie
- doe de test en ontdek wat bij jou past

www.sense.info

- voor al je vragen over seks, hulp en advies

Je kunt natuurlijk ook naar je huisarts gaan of naar een Sense-spreekuur bij jou in de buurt.

anticontceptievoorjou.nl



Voor al je vragen
over seks

Rutgers

Kenniscentrum
seksualiteit

© Rutgers 2016 | alle rechten voorbehouden
productiefotografie: Peter van de Wijngaert | portretfotografie: Kees Hummel | ontwerp: Beulens Scholma | druk: Zwaan Printmedia



Anticonceptiepil

Wat? 'Dé pil', die je dagelijks moet slikken.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: nee.

Voordeel Je kunt je menstruatie uitstellen.

Nadeel Dagelijks slikken, beschermt niet tegen soa's.

Risico's Eén pil vergeten in de eerste slikweek en je kunt zwanger worden.

Waar halen? Recept bij de (huis)arts, bij de apotheek ophalen.



Anticonceptiering

Wat? Plastic flexibele ring met hormonen die je in de vagina stopt.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: nee.

Voordeel Drie weken per maand hoeft je niet aan anticonceptie te denken.

Nadeel Beschermt niet tegen soa's.

Risico's Vergeten na ringvrije week een nieuwe in te brengen.

Waar halen? Recept bij de (huis)arts, bij de apotheek ophalen.

Condoom

Wat? Rubbers for boys.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: ja.

Voordeel Bij goed gebruik super veilig!

Nadeel Onderbreking bij het vrijen.

Risico's Scheuren, afglijden en knappen.

Waar halen? Drogist, in sommige openbare toiletten, via internet.



Vrouwencondoom

Wat? Rubbers for girls.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: ja.

Voordeel Het initiatief ligt bij de vrouw, inbrengen kan ook vóór de seks.

Nadeel Vrij duur.

Risico's Vergeten uiteinde om te draaien, waardoor sperma eruit loopt.

Waar halen? Drogist, via internet.



Anticonceptiepleister

Wat? Pleister met hormonen.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: nee.

Voordeel Maar 1 x per week nieuwe pleister plakken.

Nadeel Beschermt niet tegen soa's.

Risico's Vergeten de pleister te verwisselen/te plakken.

Waar halen? Recept bij de (huis)arts, bij de apotheek ophalen.



Spiraaltje

Wat? 'Ankertje' met hormonen óf met koperdraad, geplaatst in de baarmoeder.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa: nee

Voordeel Je hoeft 5-10 jaar niet aan anticonceptie te denken.

Nadeel Inbrengen kan een beetje pijn doen, beschermt niet tegen soa's.

Risico's Een soa kan tijdens het plaatsen in je baarmoeder komen (daarom eerst een soa-test!).

Waar halen? (Huis)arts/gynaecoloog plaatst het spiraal.



Prikpil

Wat? Injectie met hormonen, 1 x per 10 à 12 weken.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: nee.

Voordeel Je hoeft een paar maanden niet aan anticonceptie te denken.

Nadeel Beschermt niet tegen soa's, eventuele bijwerkingen duren tot 3 maanden na het stoppen.

Risico's Vergeten een nieuwe injectie te halen.

Waar halen? (Huis)arts plaatst de prikpil.



Glijmiddel

Wat? Gel die seks (geslachtsgemeenschap) soepeler maakt.

Safe? Tegen zwangerschap: nee; tegen soa's: nee.

Voordeel Voelt lekkerder tijdens de seks.

Nadeel Geen.

Risico's Op oliebasis beschadigt condoom, op waterbasis met condoom is oké.

Waar halen? Drogist, via internet.



Hormoonstaafje

Wat? Hormoonstaafje onder de huid van de bovenarm.

Safe? Tegen zwangerschap: ja; tegen soa's: nee.

Voordeel Beschermt 3 jaar tegen zwangerschap.

Nadeel Beschermt niet tegen soa's, de eerste drie maanden, onregelmatige bloedingen of geen menstruatie.

Risico's Alleen als arts staafje niet goed plaatst.

Waar halen? (Huis)arts/gynaecoloog plaatst het hormoonstaafje.



Tampons / maandverband

Wat? Middelen om menstruatiebloed op te vangen.

Voordeel tampons Hygiënisch want vangt bloed op in de vagina.

Risico's tampons Infectie na niet tijdig verwisselen (binnen 4-8 uur).

Voordeel maandverband Je hoeft niets in je vagina te stoppen.

Nadeel maandverband Lastig bij zwemmen en sporten.

Waar halen? Supermarkt, drogist.

Pessarium

Wat? Een rubberen of siliconen kapje met een flexibele rand die je voordat je seks hebt in je vagina inbrengt.

Safe? Tegen zwangerschap: ja, in combinatie met zaaddodende pasta; tegen soa: nee.

Voordeel Geen hormonen, weinig bijwerkingen, meerdere keren gebruiken, zelf inbrengen.

Nadeel Beschermt niet tegen soa's.

Risico's Het inbrengen kan in het begin lastig zijn.

Waar halen? Apotheek, drogist, via het internet of bij de (huis)arts.



Zwangerschapstest

Wat? Test op basis van urine om te zien of je zwanger bent, doen vanaf de dag dat je ongesteld had moeten worden (soms zelfs eerder).

Waarom? Je weet zo snel mogelijk of je zwanger bent (misschien is er nog een overtijdbehandeling mogelijk!).

Waar halen? Drogist, via internet.



Morning-afterpil

Wat? Noodpil na onveilige seks.

Voordeel Kan zwangerschap voorkomen tot 72 uur (Norlevo) of tot 5 dagen (EllaOne) na onveilige seks.

Nadeel Het kan zijn dat bevruchting al heeft plaatsgevonden.

Risico's Geen.

Waar halen? Zonder recept bij de apotheek of drogist.

