

# Anti- conceptie voor jou

Wat past  
bij je?

**Rutgers**


Kenniscentrum  
seksualiteit




## Wist je dat jonge vrouwen extra vruchtbaar zijn?

Waarom anticonceptie?

- 1 Je wilt niet zwanger worden
- 2 Seks zonder zorgen is lekkerder
- 3 Je hebt het veilig vrijen zelf in de hand



"Ik heb condooms, maar ik vind het fijn als een meisje ook nog iets anders gebruikt."



"Ik heb net een vriend. Nu zoenen we alleen, maar binnenkort gaan we vast seks hebben. Daarom ben ik nu al aan de pil."

## Wel seks + niet zwanger = anticonceptie

Heb je seks en wil je niet zwanger worden?

Gebruik betrouwbare anticonceptie.

De pil en het condoom zijn het bekendst, maar er zijn er nog meer. Met deze folder kun je kijken welke het beste bij je past.











"Ik slik al vijf jaar de pil, maar ik vergeet hem vaak. Ik wil iets anders. Maar wat?"



"Ik heb geen relatie, maar ga wel af en toe met een jongen naar bed. Alleen condooms vind ik niet genoeg. Ik wil dus ook nog een ander middel gebruiken."

# Welke soorten zijn er?

	Anticonceptie- pil	Anticonceptie- pleister	Anticonceptie- ring	Hormoon- spiraal	Koper- spiraal	Prikpil	Hormoon- staafje	Mannen- condoom	Vrouwen- condoom	Pessarium	Natuurlijke methoden <sup>3</sup>
<b>Betrouwbaar<sup>1</sup></b> bij goed gebruik	++	++	++	++	++	++	++	+	+	+ <sup>2</sup>	+/-
<b>Let op</b> je kunt hem vergeten of fouten mee maken	!	!	!					!	!	!	!!
<b>Voor wie</b>											
<b>Beschermt tegen soa</b>	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee	ja	ja	nee	nee
<b>Met hormonen</b>	ja	ja	ja	ja	nee	ja	ja	nee	nee	nee	nee
<b>Moet arts inbrengen</b>	nee	nee	nee	ja	ja	ja	ja	nee	nee	nee	nee
<b>Menstruatie regelen</b>	ja	ja	ja	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
<b>Menstruatie lichter</b>	ja	ja	ja	ja	nee	ja	ja	nee	nee	nee	nee
<b>Tussendoor bloeden mogelijk</b>	nee	nee	nee	ja	nee	ja	ja	nee	nee	nee	nee
<b>Hoe vaak aan denken</b>	iedere dag	1x per week	1x per maand	1x per 5 jaar	1 à 2x per 10 jaar	1x per 3 maanden	1x per 3 jaar	alleen als je seks hebt	alleen als je seks hebt	alleen als je seks hebt	iedere dag en als je seks hebt

<sup>1</sup> Langdurende anticonceptie is het meest betrouwbaar.

**Wat is een soa?**  
Een soa is een seksueel overdraagbare aandoening. Het is een infectie die je kunt oplopen bij onveilig vrijen.

**Wat is Double Dutch?**  
Double Dutch wil zeggen: condoom plus pil (of andere betrouwbare anticonceptie). De pil beschermt tegen zwangerschap, het condoom tegen soa's. Je bent met Double Dutch dus optimaal beschermd.

<sup>2</sup> Alleen met zaaddodende pasta.

<sup>3</sup> Hierbij heb je geen seks tijdens de vruchtbare periode. Lees meer over de natuurlijke methoden in de folder op pagina 16.

[anticonceptievoorjou.nl](https://anticonceptievoorjou.nl)

voor hulp bij je keuze!

# Welke anticonceptie kies jij?

## Stap 1

### Wat is er allemaal?

Lees in deze folder over de verschillende anticonceptiemiddelen. Wat vind jij belangrijk? Heb je een partner? Praat er samen over.



## Stap 2

### Maak een keuze

Ga in gesprek met je huisarts over de keuze die je hebt gemaakt. Aan het eind van het gesprek krijg je een recept. Heb je nog geen keuze gemaakt? De huisarts of Sense kan je advies geven.



## Stap 4

### Check: ben je tevreden?

Check na drie maanden of het middel bevalt:

- Heb je vervelende bijwerkingen?
- Gaat er wel eens iets mis met je anticonceptie?
- Ben je toch bang dat je zwanger bent?

Eén of meer keer ja? Dan is er misschien een ander middel dat beter bij je past.

Maak een afspraak met je arts. Doe dat voordat je stopt met je anticonceptiemiddel.

Drie keer nee? Fijn, dan past dit middel bij jou.

"Ik gebruik de pil, maar ik ben steeds bang dat ik zwanger ben. Daarom laat ik nu een spiraal zetten"

## Stap 3

### Aan de slag

Haal het middel bij de apotheek. Voor sommige anticonceptie heb je een recept van je arts nodig of moet een arts dit toedienen.

## Sense

Wil je meer hulp bij het maken van een keuze? Ga je liever niet naar je huisarts voor vragen over anticonceptie? Je kunt ook terecht bij Sense. Dat is een plek waar je anoniem en gratis terecht kunt met vragen over anticonceptie, soa's en seksualiteit. Kijk op [www.sense.info](http://www.sense.info) of mail of chat met de Sense Infolijn.

# Anticonceptiepil



## Wat is het

De anticonceptiepil is een klein pilletje dat hormonen aan je lichaam afgeeft. Maar er zijn veel soorten pillen met verschillende hormonale samenstelling. Wat voor jou de meest geschikte is, kun je het beste met je (huis)arts of Sense overleggen.

## Hoe gebruik je het

Je slikt elke dag één pilletje, op hetzelfde tijdstip. Aan het einde van de strip moet je meestal een week geen pil slikken. Dit heet de stopweek. Kijk in de bijsluiter hoe dat bij jouw pil zit. In de stopweek word je ongesteld. In deze week blijf je wel beschermd tegen zwangerschap. Je begint met de nieuwe pil na de stopweek ook al ben je ongesteld.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Word ik onvruchtbaar van de pil?

Nee, als je stopt met de pil ben je meteen vruchtbaar.

### 2 Zijn de hormonen in de pil ongezond?

Nee, ze zijn niet schadelijk voor je gezondheid. Wel moet je lichaam tijdens de eerste maanden wennen aan de hormonen. Je kunt dan last hebben van bijvoorbeeld misselijkheid en hoofdpijn.

### 3 Word je dikker van de pil?

Nee, je wordt er niet dikker van. Wel kun je tijdelijk wat meer vocht vasthouden waardoor je even iets zwaarder wordt. Dit verdwijnt na een paar maanden.

## + Voordelen

- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je ongesteldheid uitstellen door de stopweek over te slaan.
- Vaak minder pijn tijdens ongesteldheid.
- Soms minder last van puistjes.

## - Nadelen

- Je kunt 'm vergeten.
- Soms bijwerkingen, zoals hoofdpijn en gespannen borsten.
- Bescherm niet tegen soa's.

Ben je de pil een keer vergeten? Kijk dan verderop in deze folder wat je moet doen.



# Anticonceptiepleister



## Wat is het

De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele pleister van 4,5 bij 4,5 centimeter die hormonen afgeeft. De hormonen zorgen ervoor dat je niet zwanger wordt.

## Hoe gebruik je het

Je plakt de pleister op je huid. Dit kan overal, behalve op je borsten en bovenbenen. Je doet dit één keer per week, drie weken achter elkaar. De vierde week hoef je geen pleister te plakken. Je wordt dan ongesteld. In deze week blijf je wel beschermd tegen zwangerschap.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Mag je de pleister overal plakken?

Nee. De beste plekken zijn op de bovenkant van je bovenarm, op je bil, je buik of je schouderblad. Gebruik daar geen lotion of crème.

### 2 Kun je zwemmen met de pleister?

Ja, je kunt er gewoon mee douchen en zwemmen.

### 3 Als je maar één keer seks hebt, hoef je hem dan alleen in die week te plakken?

Nee. De pleister werkt alleen als je hem volgens de gebruiksaanwijzing gebruikt: drie weken plakken, één stopweek.

## + Voordelen

- Maar één keer per week aan denken.
- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je ongesteldheid uitstellen door de stopweek over te slaan.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

## — Nadelen

- Er kunnen bijwerkingen zijn, zoals hoofdpijn en gespannen borsten.
- Je kunt vergeten 'm weer op te plakken.
- De pleister is zichtbaar.
- Bescherm niet tegen soa's.

# Anticonceptiering



## Wat is het

De ring is een buigzame kunststof ring die je in je vagina draagt. De ring geeft hormonen af aan je lichaam. Daarmee ben je een maand lang beschermd tegen zwangerschap.

## Hoe gebruik je het

Je doet de ring in je vagina, net als een tampon. Je draagt hem drie weken. Daar voel je niets van. Na drie weken haal je de ring eruit. Dan heb je een ringvrije week. In deze week word je ongesteld. Je blijft wel beschermd tegen zwangerschap. Na deze week begin je met een nieuwe ring. Wees alert op eventuele bijwerkingen. Er is een iets hogere kans op trombose dan bij andere hormonale anticonceptie.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Kan een jongen de ring voelen?

Dat kan, maar meestal niet.

### 2 Hoe onthoud ik wanneer ik de ring weer in moet doen?

Zet het in je (online) agenda.

### 3 Hoe weet je dat de ring goed zit?

Als je hem niet voelt zitten, heb je hem goed ingebracht. Het maakt voor de betrouwbaarheid trouwens niet uit hoe de ring in je vagina zit. Je kunt hem nooit te ver naar binnen duwen.

## + Voordelen

- Je hoeft er maar 1 keer per maand aan te denken.
- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je ongesteldheid uitstellen door de stopweek over te slaan.
- Overgeven of diarree hebben geen invloed op de betrouwbaarheid.
- Is onzichtbaar.

## — Nadelen

- Soms bijwerkingen zoals hoofdpijn en gespannen borsten.
- Je kunt na vier weken vergeten om een nieuwe in te doen.
- Bescherm niet tegen soa's.

"Ik wilde graag aan de pil, want ik heb sinds kort een vriendje ik wist niet eens dat er meer middelen waren. Ik heb alle mogelijkheden bekeken en heb toen gekozen voor de ring. Dat leek mij makkelijk want dan hoef ik er niet elke dag aan te denken."



# Spiraaltje



## Wat is het

Een spiraaltje wordt in je baarmoeder geplaatst.

Je hebt twee soorten:

- 1 **Hormoonspiraal:** De hormonen in het spiraaltje zorgen dat je niet zwanger wordt. Het hormoonspiraaltje beschermt je vijf jaar tegen zwangerschap.
- 2 **Koperspiraal:** Het koper in het spiraaltje zorgt dat je niet zwanger wordt. Het koper is niet ongezond voor je. Het spiraaltje beschermt je vijf tot tien jaar tegen zwangerschap.

Spiraaltjes voor jonge meiden zijn kleiner dan voor volwassenen.

## Hoe gebruik je het

Een arts brengt het spiraaltje in je baarmoeder in.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Kan het spiraaltje gaan zwerven door je lichaam?

Dat gebeurt heel soms. Zorg dat je een arts uitkiest die ervaring heeft met het plaatsen van een spiraaltje. En ga na een maand op controle.

### 2 Kun je toch zwanger worden als je een spiraaltje hebt?

Die kans is heel klein. Heel soms stoot je lichaam het spiraaltje af. Als dat gebeurt, is dat meestal binnen drie maanden. Laat je een maand na plaatsing controleren, dat verkleint de kans nog meer.

### 3 Kun je onvruchtbaar worden van een spiraaltje?

Nee, als het spiraaltje wordt verwijderd door de arts, ben je direct weer vruchtbaar.

## + Voordelen

### Hormoon- en koperspiraal

- Heel betrouwbaar: je kunt het spiraaltje niet vergeten.
- Je hoeft er maar eens in de vijf tot tien jaar aan te denken.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.
- Is onzichtbaar.

### Hormoonspiraaltje

- Je ongesteldheid is meestal korter en lichter en doet minder pijn. Soms blijft hij helemaal weg.

### Koperspiraal

- Als je geen hormonen wilt gebruiken is het koperspiraal een goede optie.

## - Nadelen

### Hormoon- en koperspiraal

- Het inbrengen kan wat pijnlijk zijn en een arts moet het inbrengen.
- Je kunt met een spiraaltje je ongesteldheid niet uitstellen.
- Geen bescherming tegen soa's.

### Hormoonspiraal

- Je kunt tussendoor bloeden.

### Koperspiraal

- Je ongesteldheid kan langer duren en je kunt meer bloedverlies hebben.

# Prikpil



## Wat is het

De prikpil is een hormooninjectie, dus geen pil. Eén injectie beschermt je twaalf weken lang tegen zwangerschap.

## Hoe gebruik je het

Een arts geeft je de injectie eens in de drie maanden. Je moet voor elke injectie naar de huisarts.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Kun je van de prikpil onvruchtbaar worden?

Nee, als je stopt met de prikpil word je gewoon weer vruchtbaar. Dat duurt ongeveer 1 jaar.

### 2 Doet de prikpil pijn?

De injectie voelt hetzelfde als een gewone injectie.

### 3 Is het gevaarlijk dat je niet meer ongesteld wordt?

Nee. Als je stopt met de prikpil komt je ongesteldheid weer gewoon terug.

### Kun je onvruchtbaar worden van anticonceptie?

Nee, daar hoeft je niet bang voor te zijn. Je wordt weer gewoon vruchtbaar als je stopt. Bij de prikpil duurt het wat langer voordat je zwanger kan worden.

### Zijn de andere middelen wel net zo betrouwbaar als de pil?

Ja, alle middelen waar hormonen in zitten, zijn net zo veilig als de pil. Omdat ze vaak makkelijker in gebruik zijn (je hoeft er niet elke dag aan te denken), is de kans dat je het vergeet vaak kleiner. Vooral langdurende anticonceptie waar je zelf niet aan hoeft te denken zijn het meest betrouwbaar.

## + Voordelen

- Je hoeft er niet elke dag aan te denken.
- Je bent minder vaak ongesteld en na een jaar houdt je ongesteldheid meestal helemaal op.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.

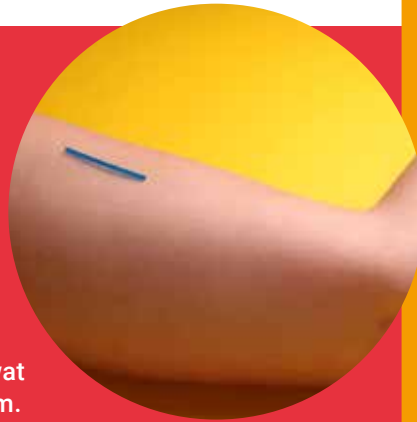
## - Nadelen

- Je moet elke drie maanden naar de dokter om de injectie te krijgen.
- Als je bijwerkingen hebt, kun je niet zomaar stoppen.
- De hormonen blijven drie maanden in je lichaam.
- Als je stopt, kan het even duren voor je weer vruchtbaar bent.
- Beschermt niet tegen soa's
- Je kunt tussendoor bloeden.

"Heb jij dit ook gecheckt?"



# Hormoonstaafje



## Wat is het

Het hormoonstaafje is zo groot als een lucifer. Elke dag geeft het staafje wat hormonen af aan je lichaam. Het staafje kan drie jaar in je bovenarm blijven zitten en beschermt je in die drie jaar tegen zwangerschap.

## Hoe gebruik je het

Het staafje wordt in je bovenarm ingebracht. Het inbrengen van het staafje moet door een ervaren arts gedaan worden.

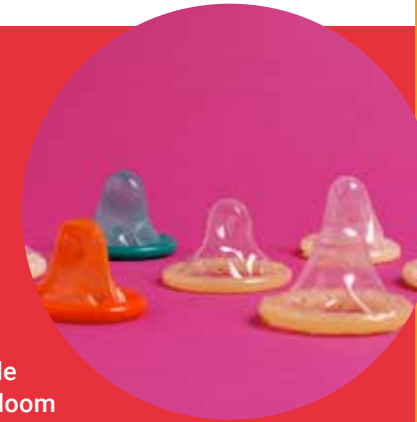
## + Voordelen

- Je hoeft maar eens in de drie jaar aan anticonceptie te denken.
- Het staafje is makkelijk te verwijderen en de plaatsing is vrijwel pijnloos.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.
- Vermindering of verdwijnen van pijn bij je ongesteldheid.

## — Nadelen

- Een ervaren arts moet het inbrengen.
- Je kunt in het begin bijwerkingen hebben, zoals hoofdpijn en gespannen borsten.
- Het is niet te voorspellen wanneer je ongesteld wordt.
- Geen bescherming tegen soa's.
- Je kunt tussendoor bloeden.

# Mannencondoom



## Wat is het

Een condoom is een elastisch hoesje, meestal van dun rubber dat je om de stijve penis doet. Het condoom vangt het sperma op en beschermt zo tegen een zwangerschap. Een condoom is het enige middel dat tegen zwangerschap én soa's beschermt!

## Hoe gebruik je het

Kijk op [www.sense.info](http://www.sense.info) voor een instructie-filmpje. beschermd tegen zwangerschap.

## + Voordelen

- Het condoom is het enige anti-conceptiemiddel dat beschermt tegen soa's.
- Je hoeft niet eerst naar de huisarts.
- Je hoeft er alleen aan te denken als je seks gaat hebben (wel zorgen dat je ze altijd bij de hand hebt!).
- Op veel plekken te koop.
- Lekker schoon: er komt geen sperma in de vagina.

## — Nadelen

- Je kunt makkelijk fouten maken met een condoom. Ze kunnen scheuren, lekken of afglijden. Dan ben je minder goed beschermd tegen zwangerschap.
- Jongens zeggen vaak dat ze iets minder voelen bij het vrijen.
- Sommige mensen vinden het omdoen of afdoen een vervelende onderbreking tijdens het vrijen.
- Je moet hem iedere keer dat je seks hebt gebruiken.
- Je kunt het condoom maar één keer gebruiken.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Kun je het staafje zien zitten?

Nee hoor, na het plaatsen is het staafje niet meer te zien en bijna niet te voelen.

### 2 Kan het staafje gaan zwerven door je lichaam?

Nee, die kans is heel klein. Laat een ervaren arts of gynaecoloog het staafje plaatsen.

### 3 Hoe weet ik of het staafje goed zit?

Als een ervaren arts het staafje plaatst, weet je zeker dat het goed zit.

“Ik weet van mezelf dat ik slordig ben, dus ik gebruik het staafje. Dan hoef ik er niet meer aan te denken.”



## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Klopt het dat een condoom soms niet past?

Condooms bestaan in verschillende maten en soorten. Voor elke jongen is er een geschikt condoom. Kies wel de juiste grootte zodat het condoom niet kan knellen of afglijden.

### 2 Zijn twee condooms over elkaar extra safe?

Nee, dat is juist onveilig. De condooms kunnen dan gaan scheuren. Dat gebeurt door de wrijving tussen de twee laagjes rubber.

### 3 Kan ik massageolie gebruiken als glijmiddel?

Nee, massageolie kan het condoom beschadigen. Dat geldt voor alle middelen en crèmes waar olie in zit.

## Do's mannencondoom

- Check altijd de houdbaarheidsdatum op het condoom. Over datum, dan niet meer gebruiken!
- Knijp het topje van het condoom dicht als je hem omdoet.
- Pas op met scherpe nagels.
- Gebruik een nieuwe condoom als je langer dan een kwartier vrijt.
- Trek je terug na het klaarkomen.
- Houd de onderkant van het condoom goed vast als je terugtrekt.
- Laat je eerst testen op soa, als je een vaste partner hebt en wilt stoppen met condooms.



# Vrouwencondoom



## Wat is het

Het vrouwencondoom is een condoom dat je in de vagina inbrengt, waardoor het sperma van de man niet in de baarmoeder kan komen. Het vrouwencondoom beschermt ook tegen soa's en zwangerschap, net als het mannencondoom.

## Hoe gebruik je het

De vrouw stopt de ring die aan de onderkant van het zakje zit in de vagina. De ring rondom de opening van het condoom blijft aan de buitenkant van de vagina. Kijk op [sense.info](http://sense.info) onder het kopje Condoom, pil en meer > Condooms > Vrouwencondoom voor een instructiefilmpje.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Hoe duur is het vrouwencondoom?

Het vrouwencondoom is iets duurder dan een condoom, ongeveer 2 euro.

### 2 Hoe betrouwbaar is het vrouwencondoom?

Het vrouwencondoom is bij goed gebruik heel betrouwbaar.

### 3 Is het vrouwencondoom makkelijk te gebruiken?

Net als het condoom, is het fijn als je hiermee een paar keer oefent van tevoren. Als je vertrouwd bent met je eigen lichaam en ook tampons goed kunt inbrengen, hoeft dit geen probleem te zijn.

## + Voordelen

- Je bent baas over je eigen lichaam.
- Je kan het condoom zelf inbrengen, voordat je seks hebt.
- Het vrouwencondoom hoeft je niet direct na de seks te verwijderen
- Hygiënisch bij ongesteldheid.

## — Nadelen

- Het vrouwencondoom is zichtbaar aan de buitenkant.
- Niet iedere vrouw vindt het makkelijk deze goed in te brengen.
- Het vrouwencondoom is relatief duur (ongeveer 2 euro per stuk).
- Je kunt het vrouwencondoom maar één keer gebruiken.
- Je kunt er fouten mee maken en het is daarom minder betrouwbaar om zwangerschap te voorkomen dan bijvoorbeeld de pil of langdurende anticonceptie.

## Do's vrouwencondoom

- Gebruik een goedgekeurd vrouwencondoom met het CE-logo (Europees keurmerk).
- Breng het vrouwencondoom in door de kleine binnenring samen te knijpen en duw hem dan diep in de vagina. Duw de ring dan nog dieper naar binnen met een vinger in het condoom. Laat de grote buitenring de schaamlippen bedekken.
- Pas op met scherpe nagels bij het inbrengen.
- Zorg dat de penis in het vrouwencondoom gaat.
- Draai, als de man is klaargekomen, de buitenste ring een kwartslag en trek dan het vrouwencondoom voorzichtig uit de vagina. Hierdoor sluit je het condoom af en komt er geen sperma uit.
- Gebruik het vrouwencondoom maar 1 keer.

# Pessarium



## Wat is het

Het pessarium is een latex of siliconen kapje met flexibele rand. Het voorkomt dat de zaadcellen in de baarmoeder komen. Voordat je seks hebt moet je het pessarium zelf inbrengen in de vagina. Het pessarium beschermt niet tegen soa.

## Hoe gebruik je het

Je brengt het pessarium in je vagina in. Voor het inbrengen van het pessarium moet je eerst aan alle kanten van het pessarium zaaddodende gel aanbrengen. Afhankelijk van het soort mag je het pessarium niet langer dan twee tot vier uur voordat je seks hebt inbrengen. Na geslachtsgemeenschap moet het pessarium minimaal 6 uur in de vagina blijven zitten voordat het verwijderd kan worden. Lees de gebruiksaanwijzing voor veilig gebruik van je pessarium.

## Top 3 veelgestelde vragen

### 1 Hoe betrouwbaar is het pessarium?

Je moet het pessarium altijd op de juiste manier gebruiken. Ook moet je voordat je het pessarium gebruikt altijd een zaaddodende middel op aanbrengen. Dan is het een betrouwbaar voorbehoedsmiddel. Veel jonge meiden vinden het inbrengen en uithalen van het pessarium lastig.

### 2 Kan ik na seks het pessarium verwijderen?

Nee, je moet minimaal 6 uur wachten na seks om het pessarium te verwijderen uit je vagina. Die tijd heeft het zaaddodende middel nodig om alle levende zaadcellen in de vagina te doden.

### 3 Hoe verzorg ik het pessarium?

Maak het pessarium met lauw of koud water schoon. Controleer voor het bewaren het pessarium op mogelijke beschadigingen.

## + Voordelen

- Zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.
- Je gebruikt het alleen als je seks hebt.
- Je voelt het niet zitten.
- Weinig of geen bijwerkingen.
- Na aanschaf kun je het pessarium één à twee jaar gebruiken.
- Het heeft geen invloed op je menstruatie.
- 10 uur na gebruik van het pessarium ben je weer vruchtbaar (afhankelijk van het zaaddodende middel).

## — Nadelen

- Het beschermt niet tegen soa's.
- Het zelf inbrengen en verwijderen van het pessarium kan lastig zijn. Bij onjuist gebruik ben je niet goed beschermd tegen een zwangerschap. Het is daarom in de praktijk niet 100% betrouwbaar.
- Je moet je voorbereiden voordat je seks hebt.
- De zaaddodende gel is niet meer werkzaam als je het pessarium met gel te lang vooraf inbrengt.
- Als je glijmiddel gebruikt let er dan op dat het een glijmiddel op waterbasis is.



# Hoe kom je er aan?

## Condoms

Zowel het mannen- als vrouwencondoom kun je kopen bij de drogist, apotheek, condomerie en in sommige supermarkten. Het mannencondoom kun je ook in sommige cafés in automaten kopen.

## Andere anticonceptie

De meeste andere anticonceptie kun je via de huisarts krijgen. De eerste keer heb je een recept nodig. Daarna kun je meestal bij je apotheek gewoon een herhaalrecept vragen. Wil je niet naar je huisarts? Dan kun je het recept ook via Sense krijgen.

## Kosten

Tot 18 jaar zitten jongeren vaak bij de verzekering van hun ouders. Dan hoef je zelf niets te betalen.

Heb je een eigen zorgverzekering en ben je jonger dan 21 jaar, dan wordt de meeste anticonceptie door je verzekering vergoed.

Ben je ouder dan 21 jaar, dan wordt anticonceptie niet meer via de basisverzekering vergoed. Het is dan verstandig een aanvullende verzekering af te sluiten.

Voor de basisverzekering betaal je altijd een eigen risico. Check altijd bij je zorgverzekering hoe dit geregeld is.

## Anoniem

Wil je anticonceptie gebruiken zonder dat je ouders erachter komen? Dan moet je een eigen verzekering hebben. Je kunt anticonceptie ook contant betalen bij de apotheek.

“Wij regelen het samen: hij haalt de condoms, ik gebruik de ring.”

“Ik vind het iets voor beiden eigenlijk. Ik bedoel, je doet het niet voor jezelf, je doet het ook voor een ander.”

## A girl thing?



## Natuurlijke methoden

Let op: natuurlijke methoden zijn minder betrouwbaar! Wil je echt niet zwanger worden? Kies dan voor betrouwbare anticonceptie.

Veel jongeren vinden het moeilijk om natuurlijke methoden goed toe te passen. Dat komt omdat je je lichaam goed moet kennen en het veel beheersing en samenwerking van allebei vraagt. Je bent met deze methoden niet beschermd tegen soa. Bij natuurlijke methoden heb je geen geslachtsgemeenschap op de vruchtbare dagen van het meisje (periodieke onthouding) of vrij je zonder dat er sperma in de vagina komt. De jongen trekt daarbij zijn penis vlak voordat hij klaarkomt terug uit de vagina (voor het zingen de kerk uitgaan).

Heb je seks in de vruchtbare periode, gebruik altijd anticonceptie!

# Praten met je ouders

## Waarom erover praten met je ouders?

- Veel ouders vinden het fijn als je open bent over anticonceptie.
- Als je ouders het oké vinden, kun jij zelf ook relaxed zijn. Als je het stiekem moet doen, is de kans veel groter dat je anticonceptie wel eens vergeet.
- Heb je geen eigen verzekering? Dan kunnen je ouders op het afschrift van de verzekering teruglezen dat je anticonceptie gebruikt.

## Tips om te praten met je ouders

- Kies een geschikt moment uit. Het helpt als je ondertussen iets anders aan het doen bent, bijvoorbeeld een middagje shoppen of tijdens de afwas.
- Raak niet in paniek als de eerste reactie van je ouders negatief is. Laat het eventjes rusten, misschien beginnen ze er na een tijdje zelf over.
- Zeg tegen je ouders dat je goed voor jezelf wilt zorgen en aan je toekomst denkt en daarom anticonceptie gebruikt.

## Kun je niet met je ouders praten?

Veel ouders waarderen eerlijkheid, maar sommige ouders willen gewoon niet dat hun dochter of zoon (al) seks heeft. Probeer toch het gesprek aan te gaan met je ouders en laat weten dat je met anticonceptie ook verantwoordelijkheid neemt voor je leven. Kun je er niet met je ouders over praten en vind je het toch fijn om met iemand te overleggen? Zoek dan iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld een goede vriendin, tante of de huisarts.

“Ik ben aan de pil om mijn ongesteldheid te regelen. Als ik nu een relatie krijg is het wel handig dat ik de pil al slik.”



# Praten met je vriend(in)

## Heb je een vriend(in)?

- Praat met elkaar over anti-conceptie voordat je seks hebt.
- Samen seks = samen kiezen voor anticonceptie. Hij kan bijvoorbeeld meegaan naar de huisarts. Of meedenken over welk middel jullie gaan gebruiken. Doe samen test op [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl).
- **Het belangrijkste is: wil jij niet zwanger raken of een soa krijgen? Bescherm jezelf dan goed! Wat je partner ook vindt.**
- Ben je langer dan 3 maanden samen en wil je zonder condoom vrijen? Overleg dit met elkaar en laat je allebei testen. Ben je clean, wil je geen condoom gebruiken én niet zwanger worden? Gebruik dan een ander betrouwbaar anticonceptiemiddel!
- Check [sense.info](http://sense.info) voor meer informatie over soa-testen.

## Los contact?

Heb je seks met verschillende partners? Zorg dan dat je altijd met condoom vrijt. Laat duidelijk merken dat je met condoom wilt vrijen, liefst voordat je met elkaar in bed ligt. Bijvoorbeeld door hem zelf te pakken als je seks gaat hebben. Kies daarnaast nog een ander anticonceptiemiddel. Zo ben je goed beschermd tegen soa's én een zwangerschap.

"Toen mijn vriendin voor de zoveelste keer de pil vergeten was, hebben we samen op [anticonceptievoorjou.nl](http://anticonceptievoorjou.nl) getest welke anticonceptie beter bij haar past"



# Onveilige seks?

## Condoom kapot of vergeten?

↓  
Gebruik je ook de pil of een ander anticonceptiemiddel?



## Pil vergeten?

Ga zorgvuldig om met pilgebruik!

- Ben je tóch de pil vergeten en is dat in de 1e week van je pilstrip? Slik dan binnen 12 uur de vergeten pil alsnog en maak de strip af.
- Heb je die eerste week seks gehad en wil je het zekere voor het onzekere nemen? Slik dan een morning-afterpil of raadpleeg een arts. Doe dat zo snel mogelijk na onveilige seks. Het liefst binnen 24 uur.
- Ben je in de derde week de pil vergeten? Maak de pilstrip dan af en ga zonder stopweek door met de volgende pilstrip.
- Heb je overgegeven of diarree gehad binnen 4 uur na het innemen van je pil? En in je eerste slikweek? Dan geldt ook bovenstaand advies. De pil is dan namelijk niet opgenomen in je bloed.
- Ben je meerdere pillen vergeten, neem dan in elk geval contact op met een arts.
- Gebruik een condoom als je seks gaat hebben.
- Twijfel je nog? Ga naar [Sense](http://Sense) of je huisarts.

## Wil je meer weten?

Kijk op:  
[www.sense.info](http://www.sense.info)



## Wat is het

De morning-aftermethoden zijn middelen die je beschermen tegen een ongewenste zwangerschap als je onveilige seks hebt gehad. De morning-afterpil is geen anticonceptiemethode, maar een noodmiddel. De bekendste is Norlevo, de andere zijn ellaOne en het koperspiraal.

## Hoe gebruik je het

De morning-afterpil bestaat uit 1 tablet die je zo snel mogelijk na onveilige seks moet innemen.

Als je de morning-afterpil (Norlevo of ellaOne) binnen 24 uur na de onveilige seks slikt, is de kans op een zwangerschap het kleinst. Zo snel mogelijk innemen dus! ellaOne is iets effectiever dan Norlevo.

## Wist je dat ...

### de morning-afterpil geen abortuspil is?

De morning-afterpil voorkomt de bevruchting. Daardoor word je niet zwanger. Dit heeft niets met een abortus te maken.

### veel meiden er niet ziek van worden?

De meeste meisjes hebben nergens last van. Sommige meisjes hebben wel wat bijwerkingen (hoofdpijn en misselijk), maar dat valt vaak reuze mee.

### je de morning-afterpil niet moet gebruiken als anticonceptiemiddel?

Gebruik de morning-afterpil alleen in geval van nood. Als je niet zwanger wilt worden, kun je beter gewone anticonceptie gebruiken. Die beschermt beter tegen een zwangerschap dan de morning-afterpil.

## Morning-after methoden op een rij

Je kunt kiezen uit een morning-after pil (Norlevo of ellaOne) en het morning-after spiraal.

### Norlevo

Dit is een morning-after pil die tot 72 uur of binnen 3 dagen na onveilige seks zo snel mogelijk ingenomen moet worden. Je kunt 'm bij de drogist, de apotheek of via internet kopen en kost ongeveer 15 euro.

### ellaOne

Dit is een pil die binnen 5 dagen na onveilige seks zo snel mogelijk ingenomen moet worden. Deze pil is dus langer werkzaam dan de 'gewone' morning-afterpil van Norlevo. Ook ellaOne is verkrijgbaar bij drogist en apotheek of via internet. Het is iets duurder dan de morning-afterpil van Norlevo en kost ongeveer 20 euro.

### Koperspiraal

Het koperspiraaltje kan ook als morning-aftermiddel binnen 5 dagen in de baarmoeder geplaatst worden door een ervaren arts of verloskundige. Een eventueel bevrucht eitje kan zich dan niet nestelen. Je bent pas zwanger als een eitje zich heeft genesteld.

### Soa-test

Heb je onveilige seks gehad of is er iets misgegaan met het condoom? Laat je testen bij de huisarts of GGD.

Dit kan bij sommige GGD'en anoniem en gratis. Kijk voor meer informatie op [www.sense.info](http://www.sense.info).

## Hoe kom je eraan?

Je kunt de morning-after pil gewoon kopen bij een apotheek of drogist. Hij kost ongeveer 15 tot 20 euro. Voor een koperspiraal moet je naar de (huis)arts of verloskundige.

## Handig om te weten

- 1 Zorg dat je altijd een morning-afterpil in huis hebt, just in case. Gaat er iets mis, dan kun je snel de morning-afterpil slikken.
- 2 Heb je de morning-afterpil 's avonds of in het weekend nodig? Drogisten op grote treinstations zijn 's avonds of op zondag open. Er zijn ook altijd apotheken die weekenddienst hebben.
- 3 Heb je de morning-afterpil gebruikt? Er is nog steeds een kleine kans dat je zwanger wordt. Doe na twee weken een zwangerschapstest om het zeker te weten.

Heb je onveilige seks gehad en wil je advies over de morning-afterpil? Ga dan naar je huisarts of naar Sense.

### Tip

Het koperspiraaltje werkt als morning-aftermiddel nog beter dan de morning-afterpil, en je kunt hem nog tot vijf dagen na de onveilige seks laten plaatsen. Een voordeel is ook dat je hem meteen vijf tot tien jaar kunt laten zitten. Het werkt dan als anticonceptiemiddel.



# Hoe weet je of je zwanger bent

## Doe een zwangerschapstest!

Een zwangerschapstest kun je doen vanaf de eerste dag dat je ongesteld had moeten worden. Dus vanaf de eerste dag dat je 'over tijd' bent. Daarvóór heeft geen zin, dan zitten er nog niet genoeg zwangerschapshormonen in je bloed. Je kunt een zwangerschapstest kopen bij een apotheek of drogist. Je kunt ze al vanaf 5 euro kopen.

## Toch zwanger, en nu?

Ga naar je huisarts of een Sense-sprek-uur. Je kunt dan samen praten over de verschillende mogelijkheden in jouw situatie. Wil je de zwangerschap uitdragen of hem afbreken (abortus)? Er zijn verschillende mogelijkheden om een zwangerschap af te breken. Hoe sneller, hoe minder ingrijpend. Zorg dat je snel hulp zoekt. Wat je ook kiest, denk er goed over na. Je keuze kan grote gevolgen hebben. Zorg daarom altijd dat je goede informatie en hulp krijgt.

Weet je niet wat je wilt doen? Het Fiom geeft begeleiding bij een onbedoelde zwangerschap. Kijk op [www.fiom.nl/](http://www.fiom.nl/) zwanger wat nu. Je kunt ook terecht bij Siriz. Dit is een organisatie die voorstander is van het uitdragen van een zwangerschap. Zij kunnen jou hierin begeleiden.



## Wanneer stoppen met anticonceptie?

- 1 Je bent niet tevreden over je anticonceptie
- 2 Je wilt zwanger worden

Met alle anticonceptie die je zelf kunt gebruiken (zoals de pil en de ring) kun je gewoon stoppen.

Let op: vanaf dit moment kun je dus weer zwanger worden! Heb je seks terwijl je niet zwanger wilt worden? Gebruik een condoom. Of kies een ander middel.

De anticonceptie die de huisarts of gynaecoloog heeft ingebracht (spiraal, staafje) moet ook weer door hem of haar verwijderd worden.

## Verkeerd gekozen?

Kies een nieuw anticonceptiemiddel. Vraag aan de huisarts op welk moment van de maand je dit kunt doen en of je dan weer direct beschermd bent tegen zwangerschap.

Je hoeft je niet te schamen als je bij mij komt voor anticonceptie. Het is voor mij de gewoonste zaak van de wereld! En je hoeft ook niet bang te zijn dat ik het aan je ouders vertel, want ik heb beroepsgeheim."

Marieke Daams, huisarts



# Meer weten?

---

## [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl)

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

## [www.sense.info](http://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.

---

[anticonceptievoorjou.nl](http://anticonceptievoorjou.nl)



Voor al je vragen  
**over seks**

**Rutgers**

Kenniscentrum  
seksualiteit

Arthur van Schendelstraat 696  
3511 MJ Utrecht  
Postbus 9022  
3506 GA Utrecht

+31(0)30 231 34 31  
info@rutgers.nl  
www.rutgers.nl  
www.rutgers.international