

Wat je over anticonceptie moet weten



Anticonceptie is bedoeld om seks te kunnen hebben zonder zorgen over zwangerschap.

In Nederland is het anticonceptiegebruik beter dan in veel andere landen. In ons land zijn weinig abortussen en tienermoeders. Toch eindigt één van de acht zwangerschappen in een abortus. De meeste ongewenste zwangerschappen zijn te voorkomen door anticonceptie te gebruiken.

De belangrijkste punten

Gebruik altijd condooms, tenzij je zeker weet dat je partner geen soa heeft

- De enige manier om dat zeker te weten, is door je allebei te laten testen

Kies een methode die bij je past

- De pil wordt het meest gebruikt, maar ook vaak vergeten
- Als je de pil wel eens vergeet, dan is een spiraal misschien een goed idee
- Condooms kun je het beste samen met een andere methode gebruiken
- Natuurlijke methoden (terugtrekken, periodieke onthouding) alleen als het geen ramp is om zwanger te worden

Wat als er iets misgaat met je anticonceptie?

- Maak vooraf een plan. Nu dus!
- Neem zo snel mogelijk een morning-afterpil of laat een spiraal plaatsen
- Doe een zwangerschapstest als je later ongesteld wordt dan anders

Kies een methode die bij je past



Er zijn veel **betrouwbare anticonceptiemethodes**. Sommige hebben hormonen, andere niet. Bij een aantal methoden moet je er iedere dag aan denken of elke keer dat je seks hebt. Aan andere hoeft je helemaal niet meer te denken voor drie, vijf, tot wel tien jaar. **De meeste vrouwen zijn prima in staat om een methode te kiezen die bij ze past**. Als ze het bijvoorbeeld belangrijk vinden om minder ongesteld te worden, dan zijn methoden met hormonen een goed idee. Als ze het belangrijk vinden dat hun partner er ook iets aan doet, dan zijn condooms misschien meer geschikt. Als je hulp wilt bij het kiezen, kun je de test doen op www.anticonceptievoorjou.nl. Daarmee ga je beter voorbereid naar je **huisarts**.

De pil



De meest gebruikte methode van anticonceptie is **de pil**. Die slik je iedere dag rond hetzelfde tijdstip. Na drie weken heb je een stopweek. Dan neem je maximaal zeven dagen geen pil en word je ongesteld. Je weet dus precies wanneer dat is.

Een **stopweek** is niet noodzakelijk. Door hem over te slaan, kun je **ongesteldheid uitstellen**. Zo'n drie kwart van de pilgebruiksters doet dat wel eens en meer dan een derde iedere drie maanden of nog vaker.

Bijna alle vrouwen **vergeten** de pil wel eens. Als dat er maar een is, dan is dat niet erg. Maar het moeten er niet meer zijn, want **dan kun je zwanger worden**. In de week na dat je pillen vergeten bent, moet je condooms gebruiken en natuurlijk weer iedere dag de pil slikken. Als je vaak pillen vergeet, dan is een methode waar je niet iedere dag aan hoeft te denken misschien beter voor jou. Ook als je vooraf al denkt dat je moeite

hebt om er iedere dag aan te denken of als je niet zo positief denkt over de pil, is het handig om je te verdiepen in andere mogelijkheden.

Methoden die hetzelfde werken als de pil, maar waar je iets minder vaak aan hoeft te denken, zijn een **pleister** die je wekelijks moet opplakken, bijvoorbeeld op je arm, en een **ring** die je een keer in de vier weken inbrengt in je vagina.

Condooms



Alleen met **condooms** ben je beschermd tegen **soa**. Die komen veel voor, dus gebruik die altijd als je niet 100% zeker weet dat je partner geen soa heeft. Als anticonceptiemethode zijn ze niet zo betrouwbaar, omdat ze soms **scheuren**. Ook gebruiken veel mensen ze niet elke keer als ze seks hebben. **Het is daarom een goed idee om zowel condooms te gebruiken als een andere methode**. Of zorg er op zijn minst voor dat je een morning-afterpil bij de hand hebt voor als het misgaat.

Spiraal



Er zijn twee soorten **spiraalen**, een met hormonen en een zonder. Het **hormoonspiraal** wordt het meest gebruikt. Deze wordt geplaatst door een arts en kan vijf jaar blijven zitten. Het andere, een koperspiraal, kan wel **tot tien jaar** blijven zitten. Doordat je er niet meer aan hoeft te denken, zijn spiraalen **heel betrouwbaar**, meer dan alle andere veelgebruikte methoden. Bij het hormoonspiraal



worden de menstruaties minder hevig en bij sommige vrouwen blijven ze helemaal weg. Je moet er wel rekening mee houden dat je soms een drupje bloed kunt verliezen of onverwacht ongesteld kunt worden. Bij het koperspiraal wordt de menstruatie vaak juist

wat heviger, vooral in de eerste maanden. Als alternatief kun je een **staafje** met hormonen in je arm laten zetten. Daarmee ben je drie jaar beschermd tegen zwangerschap. Als je helemaal geen kinderen (meer) wilt, dan is **sterilisatie** misschien een optie. In Nederland worden meer mannen dan vrouwen gesteriliseerd.

'Natuurlijke' methoden



Het is mogelijk om zwangerschap te voorkomen door de penis terug te trekken uit de vagina vóór het klaarkomen of door alleen seks te hebben als

de vrouw minder vruchtbaar is. Over het algemeen zijn deze **natuurlijke methoden** niet erg betrouwbaar. Door een **cursus** te volgen (bijvoorbeeld bij NFP Nederland) is die betrouwbaarheid wel te verbeteren. Toch is deze methode vooral geschikt voor stellen die daar **allebei heel gemotiveerd** voor zijn, en voor wie een eventuele zwangerschap geen grote ramp zou zijn

Cijfers

Anticonceptiemethode naar leeftijd (% per leeftijdscategorie)

	15-19 jaar (N=340)	20-29 jaar (N=656)	30-39 jaar (N=720)	40-49 jaar (N=866)	Totaal (N=2582)
Pil	31	40	26	18	27
Condoom	4	7	8	6	6
Pil én condoom	11	8	2	1	4
Prikkpil, pleister, ring	2	3	3	1	2
Spiraal of staafje	1	6	12	10	9
Sterilisatie (m/v)	0	1	9	20	9
Anders	0	2	2	1	2
Wel anticonceptie	48	66	62	58	60
Geen seks (met mannen)	46	18	14	18	21
Zwangerschapswens	1	12	19	8	11
Overig	5	4	6	16	9
Geen anticonceptie	52	34	38	42	40

Wat als er iets misgaat met anticonceptie?

Er gaat nogal eens wat mis met anticonceptie. Sommige vrouwen hebben seks zonder iets te doen om zwangerschap te voorkomen. Anderen vergeten de pil of misschien scheurt een condoom. Dan kan er toch nog iets gedaan worden om de kans op zwangerschap kleiner te maken: **de morning-afterpil**.

Geen anticonceptie

In de tabel is te zien dat **9% van de vrouwen** geen anticonceptie gebruikt, terwijl ze niet zwanger willen worden (het rode vakje).

Pil vergeten

De pil wordt veel vergeten. **21% van de pilgebruiksters** is de laatste tijd wel eens twee of meer pillen van dezelfde strip vergeten. Als vrouwen negatiever denken over de pil, is de kans groter dat ze pillen vergeten. Dat is ook zo als ze het moeilijk vinden om er elke dag aan te denken. Slik hem iedere dag op hetzelfde tijdstip, bijvoorbeeld bij het tandenpoetsen voor je naar bed gaat.

Scheurende condooms

Condooms scheuren niet makkelijk, als je ze **goed gebruikt**. Houd aan het uiteinde wat ruimte over voor het sperma. Als je allebei goed opgewonden bent, glijdt het beter (en heb je er meer lol van). Doe er nooit twee over elkaar en rol ze niet van tevoren af. En let op de houdbaarheidsdatum!



Morning-afterpil

Als er iets misgaat, dan kun je een morning-afterpil (ook wel noodpil genoemd) nemen. Dat moet **binnen drie dagen**, maar hoe sneller hoe beter. Als je er snel bij bent, is de kans om zwanger te worden 95% kleiner. Je kunt ze zonder recept kopen bij apotheek en drogist. **Of laat binnen vijf dagen een koperspiraal plaatsen**. Dat is nog betrouwbaarder dan een pil, en je kunt hem bovendien tot tien jaar laten zitten. Maar je moet er wel voor naar een dokter.

Abortus

Niet alle vrouwen zijn van plan de morning-afterpil te gebruiken. Ongeveer een van de zes vrouwen zou dat niet doen. Nog eens 26% weet het niet zeker. **Als je te laat bent voor noodanticonceptie of dit niet wilt gebruiken, kun je zwanger worden**. Dan is abortus de enige manier die nog over is om geen kind te krijgen. Ga hiervoor naar de huisarts of een abortuskliniek.

Meer informatie



Dit is een uitgave van AllthatChas.

Kijk op www.allthatchas.nl/anticonceptie voor de meest recente informatie en links naar andere betrouwbare websites.

Tekst en tekeningen: Charles Picavet (e-mail: allthatchas@live.nl)

© Februari 2015, AllthatChas