

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
Prikpil, 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
Zwangerschaps- wens	1	12	19	8	11
Overig	5	4	6	16	9
Geen anticonceptie	52	34	38	42	40

Andere weetjes

- 17% van de vrouwen zegt dat de huisarts veel invloed heeft gehad op welke anticonceptiemethode zij hebben gekozen.
- 20% van alle anticonceptiegebruiksters vertrouwt op een methode voor mannen (condoom of sterilisatie).
- Gesteriliseerden zijn het meest en condoomgebruikers het minst tevreden over hun methode.
- Slechts een derde van de pilgebruiksters is naar eigen zeggen de afgelopen zes maanden geen enkele pil vergeten.
- Pil- en condoomgebruiksters maken zich het meest zorgen over of zij zwanger kunnen zijn.
- Bijna iedereen (96%) kent de morning-afterpil, maar de meesten weten er weinig over.
- Er zijn meer dan 25.000 abortussen per jaar.
- 35% van de vrouwen die een abortus ondergaan hebben dat ook al eerder meegemaakt.
- 60% van de vrouwen gebruikten wel de pil of een condoom voor zij ongewenst zwanger werden, maar deden dat meestal niet goed of consequent.

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 kun je misschien beter een methode gebruiken die langer werkt
- 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



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

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.

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 je het bijvoorbeeld belangrijk vindt om minder ongesteld te worden, dan zijn methoden met hormonen een goed idee. Als je het belangrijk vindt dat je 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 en alternatieven

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. In de week nadat 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. Methodes die hetzelfde werken als de pil, maar waar je 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 altijd een condoom 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 en alternatieven

Er zijn twee soorten spiralen, 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 spiralen heel betrouwbaar, meer dan 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.



Wat als er iets misgaat met anticonceptie?

Geen anticonceptie

In de tabel in deze folder is te zien dat 9% van de vrouwen geen anticonceptie gebruikt, terwijl ze niet zwanger willen worden en wel seks hebben (rechtsonder in de tabel).

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 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 tot vijf dagen, maar hoe sneller hoe beter. Als je er snel bij bent, is de kans om zwanger te worden 95% kleiner. Je kunt deze pil 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.