

Wel seks, geen zorgen

Over anticonceptiemiddelen
en andere zaken



1 · Anticonceptiepil

- Wat? 'De pil' die je dagelijks moet slikken
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Nee
- Voordeel: je kunt je menstruatie uitstellen
- Nadeel: dagelijks slikken, beschermt niet tegen soa
- Risico's: 1 pil vergeten in de 1e slikweek en je kunt zwanger worden
- Waar halen? Recept bij de (huis)arts, bij de apotheek ophalen



2 · Condoom

- Wat? Rubbers for boys
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Ja
- Voordeel: bij goed gebruik superveilig!
- Nadeel: onderbreking bij het vrijen
- Risico's: afglijden en knappen
- Waar halen? Drogist, in sommige toiletten in horeca, via internet



3 · Vrouwencondoom

- Wat? Rubbers for girls
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Ja
- Voordeel: initiatief bij de vrouw, verstoort vrijen niet
- Nadeel: vrij duur
- Risico's: vergeet je de buitenste ring na het vrijen te draaien dan loopt sperma uit het condoom
- Waar halen? Drogist, via internet



4 · Anticonceptiering

- Wat? Plastic flexibele ring met hormonen die je in de vagina stopt
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Nee
- Voordeel: 3 weken per maand hoeft je niet aan anticonceptie te denken
- Nadeel: beschermt niet tegen soa
- Risico's: vergeten na ringvrije week een nieuwe in te brengen
- Waar halen? Recept bij de (huis)arts, bij de apotheek ophalen



5 · Anticonceptiepleister

- Wat? Pleister met hormonen
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Nee
- Voordeel: maar 1 x per week nieuwe pleister plakken
- Nadeel: beschermt niet tegen soa
- Risico's: vergeten de pleister te verwisselen/ te plakken
- Waar halen? Recept bij de (huis)arts, bij de apotheek ophalen



6 · Spiraaltje

- Wat? 'Ankertje' met hormonen óf met koperdraad, geplaatst in de baarmoeder
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Nee
- Voordeel: je hoeft 5 jaar niet aan anticonceptie te denken
- Nadeel: inbrengen kan onaangenaam zijn, beschermt niet tegen soa
- Risico's: kans op infectie bij het laten plaatsen van het spiraaltje en/ of bij wisselende contacten zonder condoom kans op infectie eileiders
- Waar halen? (Huis)arts/ gynaecoloog plaatst het spiraal

Colofon

© 2014 Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

Fotografie: Peter van de Wijngaart

Vormgeving: Marnix Dees, Rotterdam



7 · Prikpil

- Wat? Injectie met hormonen, 1 x per 10 à 12 weken
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Nee
- Voordeel: je hoeft een paar maanden niet aan anticonceptie te denken
- Nadeel: heb je bijverschijnselen, dan duren die nog tot 3 maanden na het stoppen, beschermt niet tegen soa
- Risico's: vergeten een nieuwe injectie te halen
- Waar halen? (Huis)arts plaatst de prikpil

8 · Hormoonstaafje

- Wat? Hormoonstaafje onder de huid van de bovenarm
- Safe? Tegen zwangerschap: Ja. Tegen soa: Nee
- Voordeel: beschermt 3 jaar tegen zwangerschap
- Nadeel: beschermt niet tegen soa 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

9 · Morning-afterpil

- Wat? Noodpil na onveilige seks
- Voordeel: pil vergeten of condoomcrash? 1 pil slikken binnen 72 uur na het vrijen
- Voorkomt zwangerschap (80%)
- Nadeel: het kan zijn dat bevruchting al heeft plaatsgevonden
- Risico's: geen
- Waar halen? Zonder recept bij de apotheek of drogist

10 · Glijmiddel

- Wat? Gel die geslachtsgemeenschap (neuken) soepeler maakt
- Safe? Tegen zwangerschap: Nee. Tegen soa: 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



11 · 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

12 · Zwangerschapstest

- Wat? Test op basis van urine om te zien of je zwanger bent
- Waarom? Je weet zo snel mogelijk of je zwanger bent (misschien is er nog een overtijdbehandeling mogelijk!)
- Voordeel: doen vanaf de dag dat je ongesteld had moeten worden (soms zelfs eerder)
- Nadeel: geen!
- Waar halen? Drogist, via internet

Wat betekent dat ook alweer?

- **Soa**: seksueel overdraagbare aandoening = geslachtziekte
- **Anticonceptie**: anti = tegen, conceptie = bevruchting van eikel door zaadcel. Een anticonceptiemiddel zorgt er dus voor dat je niet zwanger wordt.
- **Hormoon**: regelstofje in je lichaam. Zorgt onder andere voor groei in de puberteit, verandering van emoties en gevoelens én dat je gaat menstrueren of een zaadlozing krijgt.



Voor al je vragen
over seks

Vragen?

Heb je nog vragen? Dan kun je altijd naar de huisarts gaan of naar een Sense spreekuur bij jou in de buurt. Kijk hiervoor op www.sense.info of mail of chat bij vragen of problemen met de Sense Infolijn.