



WEL SEKS, NIET ZWANGER

Welke anticonceptie kies jij?

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 een anticonceptiemiddel. De pil en het condoom zijn het bekendst, maar er zijn er nog meer. En die zijn net zo veilig. 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.



ANTICONCEPTIE: WELKE SOORTEN ZIJN ER?

	Pil	Ring	Pleister	Hormoon- spiraal	Koper- spiraal	Prikpil	Hormoon- staafje	Condoom	Natuurlijke methode
Betrouwbaar	+++!	+++!	+++!	++	++	++	++	+!	+/-!
Voor wie									
Beschermt tegen soa	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Ja	Nee
Met hormonen	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Nee
Moet arts inbrengen	Nee	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee
Menstruatie regelen	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee
Menstruatie lichter maken	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Nee
Tussendoor bloeden mogelijk	Nee	Nee	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Nee
Hoe vaak aan denken	Iedere dag	2x per maand	1x per week	1x per 5 jaar	1 à 2x per 10 jaar	1x per 3 maanden	1x per 3 jaar	Alleen als je seks hebt	Elke dag en als je seks hebt

! je kunt hem makkelijk vergeten of er fouten mee maken

Wat is Double Dutch?

Double Dutch wil zeggen: condoom plus pil (of een ander anticonceptiemiddel). De pil beschermt tegen zwangerschap, het condoom tegen soa's. Je bent met Double Dutch dus optimaal beschermd.

Check www.anticonceptievoorjou.nl
voor een online keuzehulp

WELKE ANTICONCEPTIE KIES JIJ?

STAP 1: Wat is er allemaal?

Lees in deze folder over de verschillende anticonceptiemiddelen. Wat vind jij belangrijk? Praat er ook eens over met je vriend als je die hebt.



STAP 2: Maak een keuze

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 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 opnieuw een keuze.

Drie keer nee? Dan is er misschien een ander middel dat beter bij je past. Maak opnieuw een keuze.

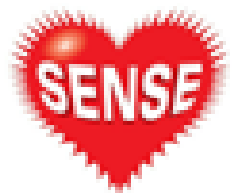


STAP 3: Aan de slag


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

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 en seksualiteit. Kijk op www.sense.info of mail of chat met de Sense Infolijn.



Waar al je vragen
over seks



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

ANTICONCEPTIEPIL

Wat is het?

De anticonceptiepil is een klein pilletje dat hormonen aan je lichaam afgeeft. Er zijn veel verschillende soorten pillen. Wat voor jou de meest geschikte is, kun je het beste met je huisarts 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 bijsluiters hoe dat bij jouw pil zit. In de stopweek wordt je ongesteld. In deze week blijf je wel beschermd tegen zwangerschap. Hierna begin je weer met een nieuwe strip.

BEN JE DE PIL EEN KEER VERGETEN? KIK DAN VERDEROP IN DE FOLDER WAT JE MOET DOEN.

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
- Beschermt niet tegen soa



TOP 3

Veelgestelde vragen:

- 1 Wanneer begin ik met mijn nieuwe pilstrip?**

Na de stopweek. Dus ook als je nog ongesteld bent moet je na een week weer beginnen met je nieuwe strip.
- 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.

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 brengt de ring in je vagina in, 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 anticonceptiemethoden.

VOORDELEN:

- Je hoeft er maar twee 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 me makkelijk want dan hoef ik er niet elke dag aan te denken.



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?**
Dat kan bijvoorbeeld door een kruisje te zetten in je (online) agenda. Je kunt je ook aanmelden voor een gratis sms-service. Dit kan via www.nuvaring.nl. Je krijgt dan een smsje als je je ring in moet brengen of eruit moet halen.
- 3 Hoe weet je dat de ring goed zit?**
Als je hem niet voelt zitten. Het maakt voor de betrouwbaarheid trouwens niet uit hoe de ring in je vagina zit. Je kunt hem nooit te ver naar binnen duwen.



ANTICONCEPTIE PLEISTER

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.



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 om 'm weer op te plakken
- Je kunt de pleister zien zitten
- Bescherm niet tegen soa's

Let op: als je BMI groter is dan 30 werkt de anticonceptiepleister niet goed!

TOP 3

Veelgestelde vragen:

- 1 Kun je zwemmen met de pleister?**
Ja, je kunt er gewoon mee douchen en zwemmen.
- 2 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.
- 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.

JUST CHECKING:

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. En daardoor zijn ze in de praktijk dus vaak veiliger dan de pil.

Kun je onvruchtbaar worden van anticonceptie?

Nee, daar hoef 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.

HET 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.

VOORDELEN:

Allebei

- 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

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:

Allebei

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

Hormoonspiraal

- Je kunt tussendoor bloeden

Koperspiraal

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

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.

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.



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 bij werking en hebt, kun je niet zo maar 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

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 gemiddeld tien maanden.

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.

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 vijf jaar in je bovenarm blijven zitten en beschermt je in die vijf 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.

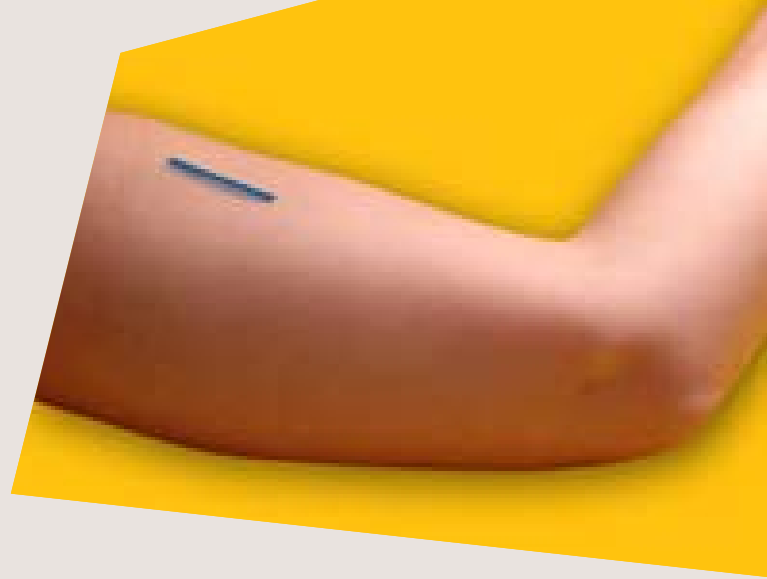
VOORDELEN:

- 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
- Je kunt tussendoor bloeden

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 Kan het staafje gaan zwerven door je lichaam?**
Nee, die kans is heel klein. Laat een ervaren arts of gynaecoloog het staafje plaatsen..
- 2 Kun je het staafje zien zitten?**
Nee hoor, na het plaatsen is het staafje niet meer te zien en bijna niet te voelen.
- 3 Hoe weet ik of het staafje goed zit?**
Als een ervaren arts het staafje plaatst, weet je zeker dat het goed zit.



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 beschermt!

Hoe gebruik je het?

Kijk op www.sense.info voor een instructiefilmje.



VOORDELEN:

- Het condoom is het enige anticonceptie-middel 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. Daardoor minder betrouwbaar als anticonceptiemiddel.
- 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

DO'S MANNENCONDOOM:

1. Knijp het topje van het condoom dicht als je hem omdoet.
2. Gebruik een nieuwe condoom als je langer dan een kwartier vrijt.
3. Trek je terug na het klaarkomen.
4. Houd de onderkant van het condoom goed vast als je terugtrekt.
5. Check altijd de houdbaarheidsdatum op het condoom. Over datum, dan niet meer gebruiken!
6. Laat je eerst testen op soa, als je wilt stoppen met het condoom.

TOP 3

Veelgestelde vragen:

- 1 **Klopt het dat een condoom soms niet past?**
Condooms bestaan in verschillende maten. 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.

VROUWENCONDOOM

Wat is het?

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

Hoe gebruik je het?

De vrouw stopt de ring die aan de onderkant van het vrouwencondoom zit in de vagina. De ring rondom de opening van het condoom blijft aan de buitenkant van haar vagina. Kijk op seksualiteit.nl onder het kopje Veilig vrijen > Anticonceptie > Vrouwencondoom voor een instructiefilmpje.



VOORDELEN:

- De vrouw kan het condoom zelf inbrengen op momenten voordat ze seks heeft
- 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 in te brengen
- Het vrouwencondoom is relatief duur (ongeveer 2 euro per stuk)
- Je kunt het vrouwencondoom maar één keer gebruiken

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 heel betrouwbaar. Als je het goed gebruikt is de betrouwbaarheid ongeveer 98%.
- 3 Is het vrouwencondoom makkelijk te gebruiken?**
Net als het condoom, is het fijn als je hiermee een paar keer oefent van te voren. Als je vertrouwd bent met je eigen lichaam en ook tampons goed kunt inbrengen, hoeft dit geen probleem te zijn.

DO'S VROUWENCONDOOM:

1. Gebruik een goedgekeurd vrouwencondoom met het CE-logo (Europees keurmerk).
2. 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.
3. 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.
4. Zorg dat de penis in het vrouwencondoom gaat.
5. Gebruik het vrouwencondoom maar 1 keer.
6. Pas op voor scherpe nagels bij het inbrengen.

HOE KOM JE ERAAN?

Condooms

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 kopen.

Andere anticonceptie

Alle andere anticonceptie kun je via de huisarts krijgen. De eerste keer heb je een recept nodig. Daarna kun je 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.

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.

NATUURLIJKE METHODES

LET OP: DE VOLGENDE METHODES ZIJN MINDER BETROUWBAAR! DENK DUS GOED NA VOORDAT JE DEZE GEBRUIKT.

Natuurlijke methodes zijn minder betrouwbaar omdat veel jongeren het moeilijk vinden om ze goed toe te passen. Dat komt omdat je je lichaam heel goed moet kennen. Een voorbeeld van een natuurlijke methode is: de penis terugtrekken vlak voordat de jongen klaarkomt (voor het zingen de kerk uit gaan). Dit is niet betrouwbaar, omdat je ook van voorvocht zwanger kunt raken. Een andere is geen seks hebben tijdens de vruchtbare dagen van de vrouw (periodieke onthouding).

A GIRL THING?

Wij regelen het samen: hij haalt de condooms, 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.



PRATEN MET JE OUDERS

Waarom wel 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 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.

Kun je niet met je ouders praten?

Veel ouders waarderen eerlijkheid, maar sommige ouders willen gewoon niet dat hun dochter of zoon 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 anders op, bijvoorbeeld een goede vriendin, tante of de huisarts.

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 een autorit.
- 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 daarom anticonceptie gebruikt.

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 anticonceptie 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. Maak samen de anticonceptie-test op www.sense.info/anticonceptie
- Het belangrijkste is: wil jij niet zwanger raken of een soa krijgen? Bescherm jezelf dan goed! Wat je partner ook vindt. Je hebt zijn goedkeuring niet nodig om anticonceptie te gebruiken.
- 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 anticonceptiemiddel!
- Check 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 én een zwangerschap.



Toen mijn vriendin voor de zoveelste keer de pil vergeten was, hebben we samen gezocht naar een beter middel.

ONVEILIGE SEKS?

Condoom kapot of vergeten?



Gebruik je ook de pil of een ander anticonceptiemiddel?



Ja

Je hebt geen risico op zwangerschap, maar misschien wel op een soa. Doe een soatest. Kijk op www.sense.info waar je een test kunt doen.



Nee

Is er sperma of voorvocht in de vagina gekomen?



Ja

Ga zo snel mogelijk naar de apotheek of drogist voor de morningafterpil (noodpil). Wil je het zekere voor het onzekere nemen? Laat dan een noodspiraal plaatsen. Je kunt ook een soa hebben opgelopen. Laat je voor de zekerheid testen.



Nee

Dan is de kans op een zwangerschap heel klein. Houd in de gaten of je ongesteld wordt. Gebeurt dat niet, doe dan een zwangerschapstest en ga naar de huisarts.

PIL VERGETEN?

Ga zorgvuldig om met pilgebruik!

- Ben je tóch de pil vergeten en is dat in de 1^e 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 de morning-afterpil of raadpleeg een arts. Doe dat het liefst zo snel mogelijk en binnen 72 uur nadat je onveilige seks hebt gehad.
- 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.
- Als je de pil bent vergeten gebruik dan aanvullend een condoom.

WIL JE MEER WETEN (OOK BIJ PIL VERGETEN IN DE 2^E EN 3^E WEEK), KIJK DAN OP WWW.ANTICONCEPTIEVERGETEN.NL

DE MORNING-AFTERPIL



Wat is het?

De morning-afterpil is een pil die je kunt slikken als je onveilige seks hebt gehad. De kans op zwangerschap is dan klein. De morning-afterpil is geen anticonceptiemethode, maar een noodpil.

Hoe gebruik je het?

De morning-afterpil bestaat uit 1 tablet die je zo snel mogelijk na onveilige seks of binnen 72 uur moet innemen. Als je de morning-afterpil binnen 24 uur na de onveilige seks slikt, is de kans op een zwangerschap het kleinst. Wel zo snel mogelijk innemen dus. Daarna wordt de kans op zwangerschap wat groter (maar nog steeds veel kleiner dan als je niets doet).

Hoe kom je eraan?

Je kunt de noodpil gewoon kopen bij een apotheek of drogist. Hij kost ongeveer € 15,00. Als je hem via de huisarts haalt, wordt hij vergoed door de verzekering.

Handig om te weten

1. Zorg dat je altijd een morning-afterpil in huis hebt, just for sure. 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 of de noodspiraal? Ga naar je huisarts of naar een Sense spreekuur.

Soatest

Heb je onveilige seks gehad of is er iets mis gegaan met het condoom? Laat je testen bij de huisarts of GGD. Dit kan bij de GGD anoniem en gratis. Kijk voor meer informatie op www.sense.info.

Wist je dat...

de morning-afterpil geen abortuspil is?

De morning-afterpil voorkomt de bevruchting. Daardoor wordt 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.

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 zwangerschaps-hormonen in je bloed. Je kunt een zwangerschapstest kopen bij een apotheek of drogist voor ongeveer € 10,00.

Toch zwanger, en nu?

Ga naar je huisarts of een Sense spreekuur. Je kunt dan samen praten over de verschillende mogelijkheden in jouw situatie. Wil je de zwangerschap uitdragen of hem afbreken (abortus)? 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 voor een FIOM bij jou in de buurt op www.sense.info of op www.fiom.nl.

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 bent beschermd.

TIP: NOODSPIRAAL

Een andere optie bij onveilige seks is het koperspiraal. Die zorgt er ook voor dat je niet zwanger wordt. Hij werkt nog beter dan de morning-afterpil. Een ander verschil met de morning-afterpil is dat je hem langer na onveilige seks kunt gebruiken: tot vijf dagen (in plaats van drie dagen). Het spiraaltje kun je daarna gewoon vijf jaar laten zitten. Het werkt dan als anticonceptiemiddel.

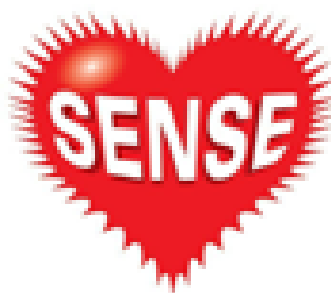
(Huisarts:) Je hoeft je niet te schamen als je bij mij komt voor anticonceptie. Het is voor mij de gewoonste zaak van de wereld! En je hoeft ook niet bang te zijn dat ik het aan je ouders vertel, want ik heb beroepsgeheim.



Heb je vragen of wil je hulp?

Kijk op www.sense.info. Daar kun je terecht met al je vragen over anticonceptie, (on)veilige seks, zwangerschap en soa.

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



Voor al je vragen
over seks

RutgersWPF

Colofon

Vormgeving: Dox Imagemakers

Fotografie: www.istockphoto.com

© 2014, Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

www.rutgerswfp.nl