



# Alle vormen van anticonceptie

**Tekst:** Marion Middendorp  
**Foto:** PD Photo  
**Bron:** <http://www.peuteren.nl/zwanger/anticonceptie.php>  
**Website:** [Peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

Natuurlijk wil je niet dat iedere vrijpartij resulteert in een klein, mollig baby'tje. Gelukkig is dit te voorkomen door een scala aan voorbehoedsmiddelen. Er is een breed assortiment zodat er eigenlijk altijd wel een methode te vinden is, die bij je past. Misschien overbodig, maar er kan niet vaak genoeg op worden gewezen: een aantal voorbehoedsmiddelen beschermen je niet alleen tegen een onbedoelde zwangerschap, maar ook tegen geslachtsziekten (SOA's).

We hebben alle methodes op alfabetische volgorde geplaatst, zodat je rustig kunt kijken welke methode voor jou het meest geschikt is.

Mis je nog een methode? Laat het ons weten op [redactie@peuteren.nl](mailto:redactie@peuteren.nl).

## Abstinentie

Het geheel onthouden van geslachtsgemeenschap is vanzelfsprekend een methode, waarbij - althans theoretisch - geen zwangerschap zal ontstaan. Toch blijkt dit in de praktijk moeilijk te zijn. Uit onderzoek blijkt dat meer dan 10% van de vrouwen die deze vorm van anticonceptie toepassen, zwanger wordt!

## Anticonceptiering

De anticonceptiering, genaamd NuvaRing, is een kleine, dunne en buigzame plastic ring (doorsnede: 5,4 cm) die je in de vagina inbrengt. Net als de pil bevat de anticonceptiering de hormonen oestrogeen en progesterone, de hoeveelheid is lager dan bij de gewone pil. Toch is de anticonceptiering net zo betrouwbaar als de pil. Vooral voor diegenen, die wel eens een pil vergeten, is de anticonceptiering een betrouwbaar alternatief. De ring is net zo effectief als de pil en de werking is hetzelfde. Hij blijft drie weken zitten en je kunt hem dus niet vergeten (als de pil). De hormonen worden rechtstreeks in je bloed opgenomen. Er is geen dokter nodig voor het plaatsen van deze ring en op verzoek, kun je een e-mail of sms toegestuurd krijgen op het moment dat je de ring moet vervangen. Een nadeel is dat je de ring zelf moet inbrengen (sommigen vinden dit een beetje eng) en de eventuele bijwerkingen zijn gelijk als bij de pil. De anticonceptiering geeft wel een regelmatige, maandelijkse menstruatie. Uitstellen van de menstruatie behoort tot de mogelijkheden. Het zwangerschapscijfer bij correct gebruik is 0,4 en dat maakt de anticonceptiering even betrouwbaar als de gewone pil.

*Meer informatie*

[Inbrengen van de anticonceptiering](#)

## Anticonceptiestaaftje

Het anticonceptiestaaftje wordt onderhuids ingebracht en geeft hormonen af. Het hoeft maar één keer in de drie jaar ingebracht te worden. Dit wordt gedaan door een arts in je arm, net onder je huid. Het staaftje beschermt je drie jaar tegen zwangerschap. Je hebt met deze methode géén controle over je menstruatie. Als je wilt stoppen met het gebruik van het staaftje, moet een arts het staaftje weer verwijderen.

## Coïtus interruptus

Andere namen voor deze methode zijn: 'terugtrekken', 'voor het zingen de kerk uit gaan'. Letterlijk betekent het: onderbroken geslachtsgemeenschap. Bij deze methode wordt de penis terug getrokken uit de schede vlak voor het moment dat de man klaarkomt (ejaculeert). Hij spuit zijn zaad buiten de vagina. De zaadlozing vindt altijd enkele seconden later plaats dan het orgasme, dat maakt de toepassing goed mogelijk maar het is een kwestie van ervaring en handigheid om deze methode goed te gebruiken. De kans op een zwangerschap is klein wanneer deze methode tijdens de veilige dagen



wordt gebruikt. Als je niet zeker bent van je eisprong - en dus van je onveilige dagen - gebruik dan liever een andere methode. In het voorvocht kunnen namelijk ook levende zaadcellen zitten, daarom is er altijd een kans dat die zaadcellen weten door te dringen tot de eileiders.

## Condoom

Het condoom is het oudste en tevens meest bekende barrièremiddel. Het is een dun hoesje, meestal gemaakt van rubber. Het beschermt je ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA) en AIDS. Het condoom vangt het zaad (sperma) op, zodat het niet in de vagina komt.

[Het condoom dient aangebracht te worden over de penis in erectie](#) voordat het 'voorvocht' de penis verlaat.

Er zijn veel soorten condooms, maar niet ieder condoom is even veilig (denk bijvoorbeeld aan de funcondooms, deze zijn heel leuk, maar niet veilig!).

Bij 'perfect gebruik' is een (goede) condoom 98-99% veilig. Nog veiliger is het gebruik van een condoom in combinatie met een [zaaddodend middel](#). Bewaar condooms op een koele droge plaats, dit voorkomt dat het condoom eerder scheurt. Liever dus niet (voor langere tijd) in je broekzak, dashboardkastje of portemonnee.

Mocht een condoom toch onverhoopt scheuren, trek de penis dan gelijk terug. Een nieuwe condoom kan worden gebruikt en gebruik vervolgens [een dubbele dosis zaaddodend pasta](#).

Als de vagina een beetje droog is en de penis moeilijk naar binnen kan, gebruik dan een [glijmiddel op waterbasis](#). Gebruik geen olieachtige middelen want deze tasten het rubber van het condoom aan en het is dan niet meer veilig.

### *Voordelen van het condoom*

het condoom gebruik je alleen als je seks hebt  
het condoom geeft bescherming tegen een soa  
het condoom heeft geen bijwerkingen  
het condoom is makkelijk te verkrijgen

### *Nadelen van het condoom*

je moet een condoom leren omdoen en afdoen  
het condoom kan scheuren of afglijden, vooral als de seks wild of onhandig is  
sommige mensen zeggen dat ze door het condoom minder gevoel hebben

### *Meer informatie*

[Het gebruik van een condoom](#)

[Glijmiddelen](#)

[Zaaddodende middelen](#)

## Cycluscomputer

Een cycluscomputer werkt heel eenvoudig. Je meet de temperatuur onmiddellijk na het ontwaken door de temperatuursensor 50-60 seconden onder de tong te plaatsen. Tevens geef je je menstruatie in. Zo eenvoudig is het! Lady-Comp geeft je door middel van een betrouwbaar groen of rood lampje je vruchtbaarheid aan voor de komende 24 uur.

De cycluscomputer (Lady-Comp) heeft een Pearl-Index van 0,7 of anders gezegd: de betrouwbaarheid is 99,3%.

groen - onvruchtbare dagen

rood - vruchtbare dagen, conceptie is mogelijk

geel - meet en overgangsgebied, te beschouwen als rode dagen (direct na ingebruikname)

[Baby-Comp: Een natuurlijke methode voor anticonceptie en geboorteplanning](#)

[Lady-Comp: De natuurlijke en vrouwvriendelijkste anticonceptiemethode](#)

[pearly: De kleine cycluscomputer voor anticonceptie](#)

## Lactatie amenorroe

De LAM of lactatie amenorroe kan uitsluitend worden toegepast tijdens het kraambed én indien de baby volledige borstvoeding krijgt. Onder volledige borstvoeding wordt verstaan: alle voedingen uitsluitend borstvoeding. De baby moet ook steeds worden aangelegd en afkolven mag in dit geval dus niet. Je kindje mag tussendoor ook geen andere hapjes of tussendoortjes krijgen.

De zuigreflex is noodzakelijk om bij de moeder de afgifte van GnRH (=gonadotropinen afgevend hormoon in de hypothalamus, centraal in de hersenen gelegen) uit te schakelen. Het GnRH stimuleert



de hypofyse (het hersenaanhangsel) tot de afgifte van hormonen, die de ovariële activiteit (werking van de eierstok) weer op gang brengen. Naast volledige borstvoeding is ook de amenorroe noodzakelijk om van een betrouwbare vorm van anticonceptie te kunnen spreken. Amenorroe betekent: geen bloeding. Bij deze methode van anticonceptie is iedere bloeding, die na 15 dagen na de geboorte optreedt te beschouwen als het einde van de amenorroe. De anticonceptie is dan niet meer zeker en er zal begonnen moeten worden met andere methoden van anticonceptie. Na 6 maanden is de methode, ook als er nog geen bloeding is geweest, onbetrouwbaar.

### **Morning Afterpil**

Wanneer je denkt of weet dat je onveilig hebt gevreeën en je bang bent voor een eventuele zwangerschap, dan kun je de morning-after pil gebruiken. Ten slotte kan iedereen een keer de anticonceptiepil vergeten of een ongelukje met een condoom hebben... De morning-after pil verkleint de kans op een eventuele zwangerschap: bij inname binnen 24 uur is dit minder dan 5%. De morning-after pil beschermt niet tegen SOA of AIDS en is zeker geen voorbehoedsmiddel. Het is een klein tabletje dat je met water inneemt. Dit doe je zo snel mogelijk nadat je seks hebt gehad, uiterlijk binnen 72 uur (3 dagen). De morning-afterpil is via je huisarts verkrijgbaar maar ook te koop bij apotheek of drogist.

### **NFP**

NFP betekent Natural Family Planning oftewel natuurlijk omgaan met vruchtbaarheid.

NFP is een methode waarbij een vrouw bij zichzelf bepaalde lichaamstekens waarneemt die gedurende de cyclus veranderen.

Deze verschijnselen maken het voor de vrouw mogelijk om haar vruchtbare dagen en onvruchtbare dagen te bepalen. De volgende signalen zijn van doorslaggevende betekenis. De verandering van lichaamstemperatuur

(cervix)slijm of baarmoederhals (deze twee hangen sterk met elkaar samen)

Deze lichaamssignalen staan in verband met de vruchtbaarheid en komen elke cyclus weer terug. Als je ze kunt herkennen begrijp je misschien ook je eigen lichamelijke en psychische veranderingen beter. Een vrouw die op deze veranderingen let en weet wat ze betekenen, weet ook wanneer een zwangerschap kan ontstaan en wanneer niet.

*Meer informatie*

[NFP een natuurlijke anticonceptie methode](#)

### **Periodieke onthouding**

De slijmmethode en de temperatuurmethode (of een combinatie van beiden) zijn, als je ze zorgvuldig worden toegepast, redelijk betrouwbaar. De betrouwbaarheid is in grote mate afhankelijk van de inzet en de motivatie van de vrouw.

Er zijn apparaatjes op de markt die door het meten van de lichaamstemperatuur, ochtendurine of speeksel, gegevens over de cyclus kunnen vastleggen. Op die manier wordt het vaststellen van vruchtbare en onvruchtbare dagen makkelijk(er) gemaakt. De fabrikanten raden aan om tijdens het vrijen op de vruchtbare (onveilige) dagen, anticonceptie te gebruiken.

### **Merken**

Donna® op basis van speeksel

Persona® op basis van urine

Minisophia® op basis van temperatuur en slijm

Ladycomp® temperatuur

*Wat zijn de voor en nadelen van periodieke onthouding*

Het toepassen van natuurlijke geboorteregeling beïnvloedt het lichaam niet en heeft geen bijwerkingen. Het geeft veel informatie over de cyclus van je eigen lichaam. Als je een onregelmatige cyclus hebt is natuurlijke geboorteregeling minder makkelijk toe te passen.

*Betrouwbaarheid van periodieke onthouding*

Bij het vaststellen van de betrouwbaarheid wordt er van uitgegaan dat bij het vrijen op de vruchtbare dagen geen gemeenschap plaatsvindt of een andere vorm van anticonceptie wordt gebruikt. In dat geval varieert de betrouwbaarheid van 94-99%

*Meer informatie*

[Overzicht veilige en onveilige dagen](#)



## **Pessarium**

Het pessarium is een rubber koepeltje, gemaakt van dun latex, met in de rand een buigzame metalen ring dat er voor zorgt dat de baarmoedermond wordt afgesloten. Voordat je gemeenschap gaat hebben, moet je het in de vagina inbrengen.

Het pessarium plaats je over de baarmoedermond in de vagina, hij sluit de baarmoedermond af en voorkomt dat de zaadcellen in de baarmoeder kunnen komen.

Het is een van de oudste anticonceptiemiddelen en was, voordat de pil op de markt kwam (rond 1960), het enige anticonceptiemiddel voor vrouwen.

Gebruik het pessarium samen met een [zaaddodend middel](#). Pas zes tot acht uur na de gemeenschap mag je het pessarium verwijderen. Bij je huisarts of arts van het Rutgers Huis kun je een pessarium aan laten meten. Er wordt onderzocht wat de goede maat voor je is. Een pessarium beschermt je niet tegen AIDS of SOA.

### *Nadelen van het pessarium*

je moet het pessarium minstens 6 uur na het vrijen laten zitten

het pessarium is in Nederland steeds moeilijker te verkrijgen

je moet het pessarium zelf inbrengen, sommige vrouwen houden daar niet van

### *Meer informatie*

[Inbrengen van het pessarium](#)

[Zaaddodende middelen](#)

## **De Pil**

Er zijn verschillende soorten pillen. Alle soorten bevatten stoffen (hormonen) die zorgen dat er geen zwangerschap kan ontstaan. Het gaat om de hormonen oestrogeen en/of progestageen.

Progestageen is de stof die de zwangerschap voorkomt, oestrogeen houdt de cyclus op gang, zodat er maandelijks een bloeding optreedt.

De pilsoorten verschillen van elkaar voor wat betreft de hoeveelheid oestrogeen en progestageen per pil. De pil voorkomt de eisprong (ovulatie) en zorgt ervoor dat het slijm in de baarmoederhals minder toegankelijk wordt voor zaadcellen. De pil maakt de slijmvliesbekleding van de baarmoederwand ongeschikt voor innesteling van het eitje.

Vroeger bevatte de pil veel meer hormoon, ook zijn er in de loop van de tijd steeds meer soorten pillen op de markt gekomen. Er zijn twee groepen:

### *Voordelen van de pil*

de pil is zeer betrouwbaar

de pil is makkelijk in het gebruik

je bent de hele maand beschermd (dus ook in de stopweek)

de pil maakt de menstruatie regelmatig en lichter

### *Nadelen van de pil*

je kunt de eerste paar maanden last hebben van bijwerkingen zoals hoofdpijn, gewichtstoename en stemmingswisselingen.

je moet er iedere dag aan denken de pil in te nemen

de pil kan de bloeddruk verhogen, vooral bij oudere vrouwen

## **Pleister**

De anticonceptiepleister is een dunne, flexibele huidpleister van ongeveer 4,5 bij 4,5 cm. De pleister beschermt je tegen zwangerschap met behulp van hormonen (oestrogeen en progestageen) die via je huid geleidelijk aan je lichaam worden afgegeven.

De anticonceptiepleister geeft je een regelmatige, maandelijkse menstruatie. Uitstellen van de menstruatie behoort tot de mogelijkheden.

De pleister is opgebouwd uit drie lagen:

buitenste, beschermende laag; polyester, beige van kleur;

middelste laag, met de werkzame stoffen; tevens plaklaag; bevat 0,75 mg ethinylestradiol (EE) en 6,0 mg norelgestromin (17-d norgestimaat);

binnenste laag, een transparant polyester filmpje ter bescherming van de actieve laag in de verpakking; dit filmpje wordt verwijderd als de pleister op de huid geplakt wordt.



Het voordeel van deze pleister is dat hij maar één keer in de week geplakt hoeft te worden. Het zwangerschapscijfer bij correct gebruik is: 0,59 - dat is ongeveer even betrouwbaar als de gewone pil. De pleister kan soms wat huidirritatie veroorzaken en de eventuele bijwerkingen van de pleister zijn dezelfde als bij de pil.

De eerste pleister plak je op de eerste dag van je menstruatie of drie weken na de geboorte van je kindje.

*Meer informatie*

[Hoe moet de anticonceptiepleister worden gebruikt?](#)

### **Portiokapje**

Het portio-kapje is een siliconenkapje, dat op de baarmoedermond wordt geplaatst. Het kapje moet worden gebruikt in combinatie met een [zaaddodend middel](#). Het kapje sluit de baarmoedermond af en voorkomt dat zaadcellen de baarmoeder binnen kunnen. Het portiokapje of Femcap is een zuiver mechanisch anticonceptiemiddel en je gebruikt het portiokapje alleen als je seks hebt.

In tegenstelling tot het pessarium hoeft het portiokapje niet aangemeten te worden. Er zijn drie standaardmaten:

*Small*

voor vrouwen die nog niet zwanger zijn geweest

*Medium*

voor vrouwen die wel zwanger zijn geweest maar geen bevalling hebben gehad langs de natuurlijke weg

*Large*

voor vrouwen die wel zijn bevallen (langs de natuurlijke weg)

*Meer informatie*

[Meer informatie over het gebruik van zaaddodende middelen](#)

### **De Prikpil**

De prikpil wordt één keer in de twaalf weken toegediend door middel van een injectie in de bilspier. In de prikpil zit, net als in de minipil, alleen progesterone. Dit hormoon wordt geleidelijk aan je bloed afgegeven. Verder zorgt deze prikpil net als de gewone pil dat:

ovulatie wordt voorkomen of uitgesteld

een bevrucht eitje zich niet in de baarmoeder nestelt

Het voordeel van dit middel is dat je niet elke dag een pil hoeft te slikken. Je kunt hem dus niet vergeten.

*Nadelen van de prikpil*

Niet iedereen houdt van een injectie. De prikpil geeft vaak minder maar onregelmatiger bloedverlies en het kan zelfs helemaal stoppen.

De prikpil kan dezelfde bijwerkingen hebben als de pil en zolang de injectie werkt (12 weken) kun je daar last van hebben. De prikpil moet door een arts of verpleegkundige worden toegediend.

### **Spiraaltje**

Het spiraaltje is een plastic voorwerp van enkele centimeters dat door een arts of gynaecoloog in de baarmoeder wordt geplaatst. Het heeft de vorm van een T of ankertje. Het spiraaltje bestaat al sinds de vijftiger jaren en is in de loop van de jaren steeds verbeterd.

Het spiraaltje is omwonden met koper. Dit zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Het afgegeven koper verdwijnt iedere maand met je menstruatie naar buiten. Er bestaan ook spiraaltjes zonder koper maar die werken op basis van hormonen.

Het spiraaltje remt de beweeglijkheid van de zaadcellen af en voorkomt zo dat ze een eikel kunnen bereiken en het spiraaltje voorkomt dat een eitje zich in de baarmoeder kan nestelen. Sommige spiraaltjes scheiden een kleine hoeveelheid hormoon af voor extra veiligheid.

*Voordelen van het spiraaltje*

Het voordeel van het spiraaltje is dat het, zolang er geen klachten zijn, vijf jaar of langer kan blijven zitten. De betrouwbaarheid benadert die van de pil.



### *Nadelen van het spiraaltje*

het spiraaltje moet door een arts geplaatst (en verwijderd) worden  
door het spiraaltje kan de menstruatie heviger en pijnlijker worden  
het spiraaltje kan in het begin ontstekingen veroorzaken  
je hebt geen controle over je menstruatie

### **Vrouwencondoom**

Het vrouwencondoom is een doorzichtig zakje van 17 cm, gemaakt van sterk materiaal. Het meest bekende merk vrouwencondoom, Femidom®, is gemaakt van heel dun polyurethaan. Het condoom heeft een binnen- en een buitenring. De binnenring en het grootste gedeelte van het zakje zitten in de vagina. De buitenring bedekt de schaamlippen. De betrouwbaarheid kan net als bij het mannencondoom worden verhoogd door vooraf een zaaddodend preparaat in de schede in te brengen.

Het voordeel van het vrouwencondoom is dat je het ruim voordat je gaat vrijen in de vagina kunt brengen en je hoeft het ook niet direct uit te doen na het vrijen. Ook heb je als meisje of vrouw, zelf controle over het voorkomen van zwangerschap, AIDS en SOA.

### *Meer informatie*

[Het inbrengen van het vrouwencondoom](#)

[Informatie over het gebruik van zaaddodende middelen](#)

[Bestel je vrouwencondoom discreet en makkelijk online bij drogisterij.net](#)

### **Extra informatie**

[Boekbespreking: Man & Abortus](#)

[Boekbespreking: Sex na de bevalling!](#)

[Overzicht betrouwbaarheid diverse mogelijkheden van anticonceptie](#)

### **Artikelen**

[Nieuwe sterilisatiemethode vaak onbekend bij vrouwen](#)

[Ministerraad akkoord met wijziging van besluit afbreking zwangerschap](#)

[Vrouwen aan de pil kiezen verkeerde partner](#)

[Indrukwekkende daling abortus in 23 Europese landen](#)

[Baby-Comp: Een natuurlijke methode voor anticonceptie en geboortepanning](#)

[Lady-Comp: De natuurlijke en vrouwvriendelijkste anticonceptiemethode](#)

[pearly: De kleine cycluscomputer voor anticonceptie](#)

### **Bronvermelding**

[www.nfp-europe.org](http://www.nfp-europe.org)

[www.jip.org](http://www.jip.org)

[www.nvsh.nl](http://www.nvsh.nl)

[www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl)

[www.anticonceptie-online.nl](http://www.anticonceptie-online.nl)

