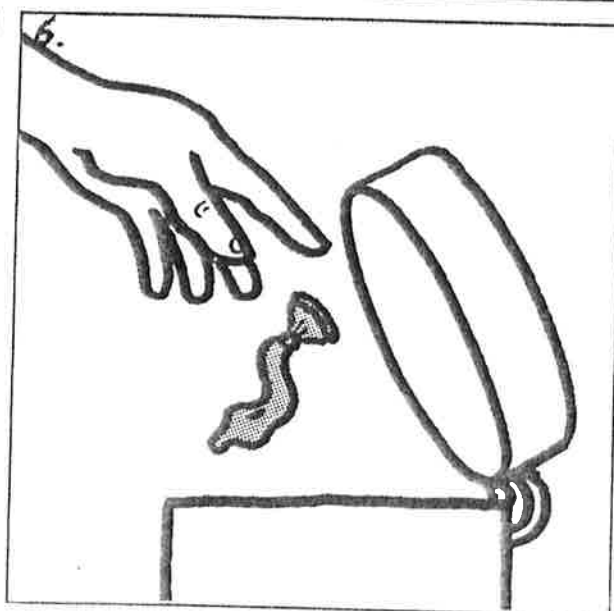
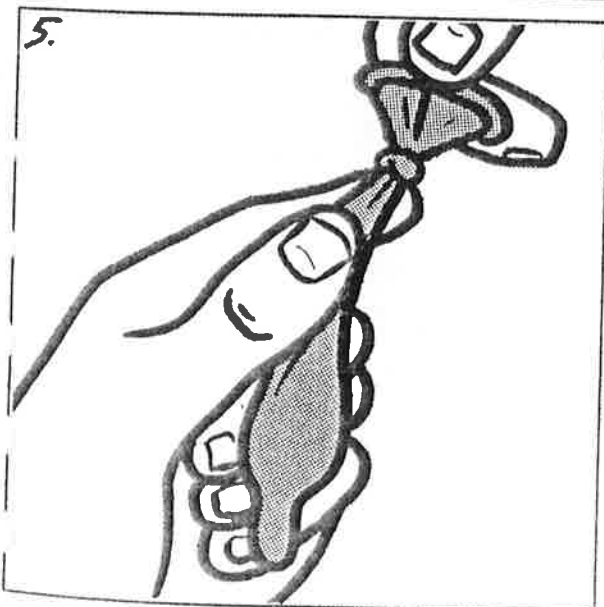
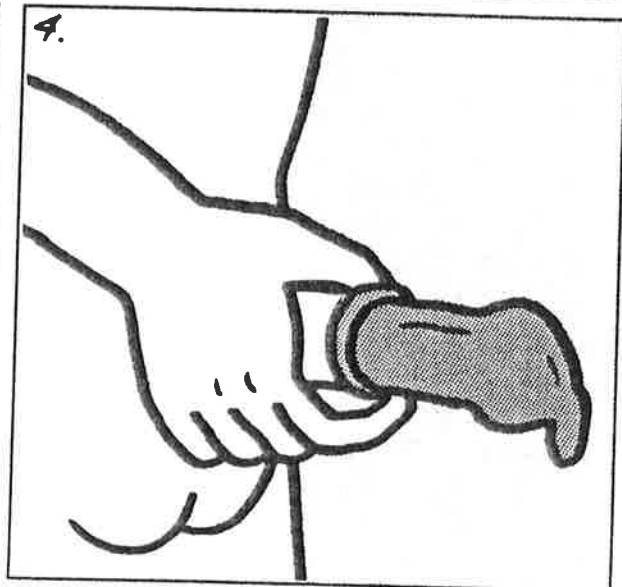
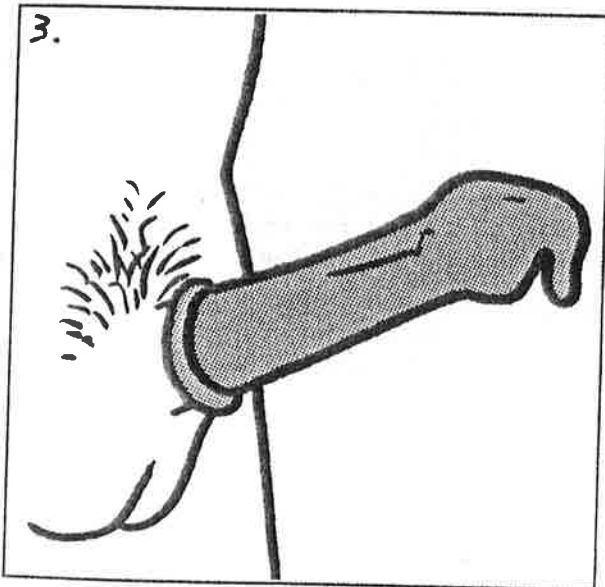
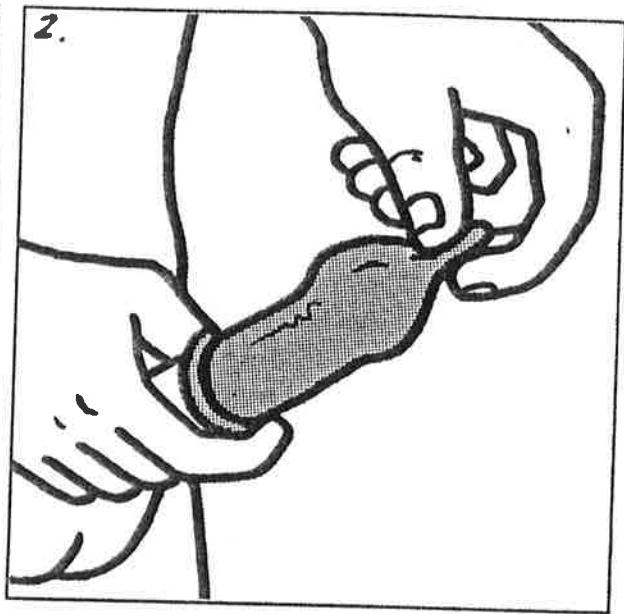
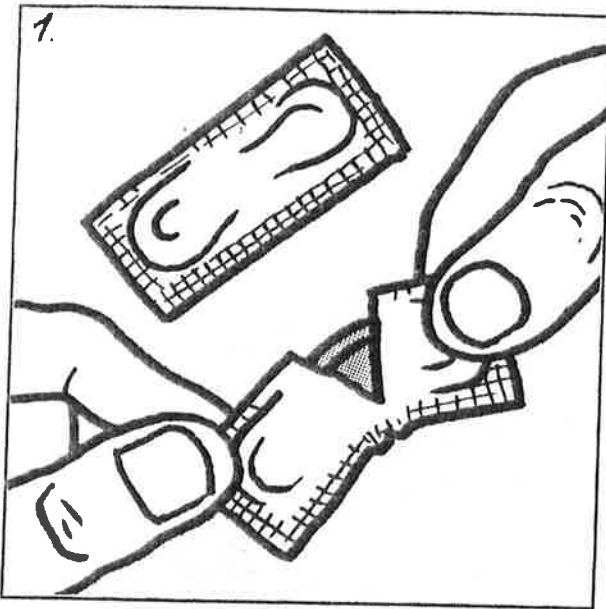
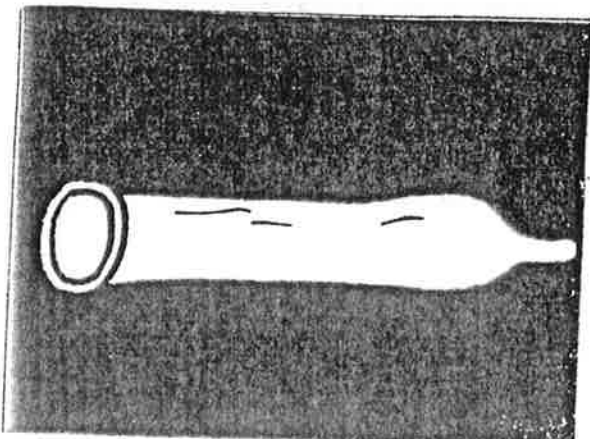
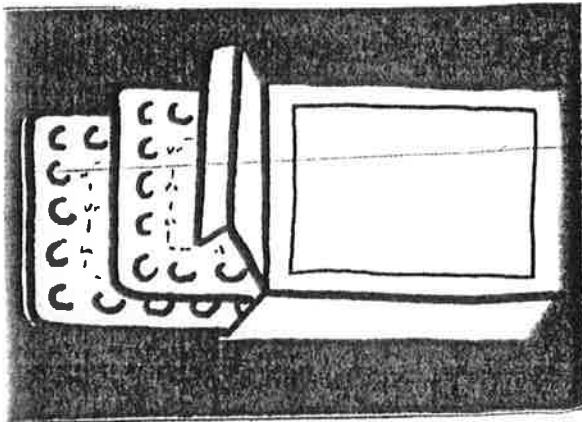
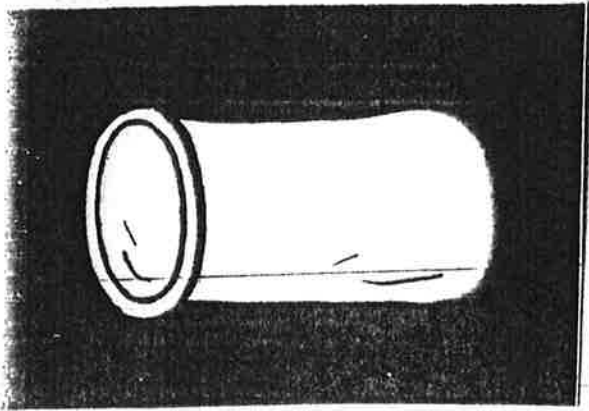
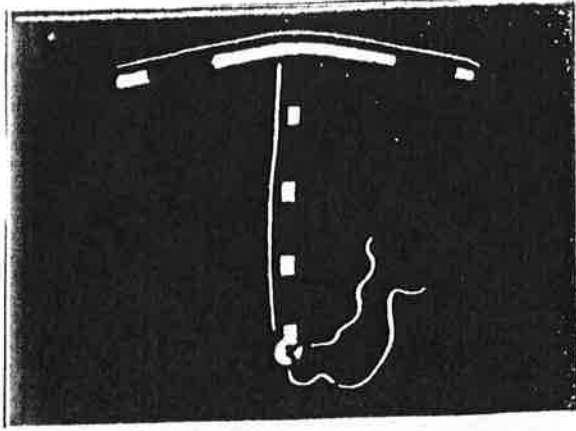


m.o.g.

Les 83: Voorbehoedmiddelen.





Voorbehoedmiddelen

Als je voorbehoedmiddelen gebruikt vrij je veilig: je zorgt dat je niet zwanger wordt, of een meisje zwanger maakt en je voorkomt dat je een soa krijgt of aan iemand geeft.

Hier lees je van alles over voorbehoedmiddelen. We noemen ze ook wel anticonceptie. De meest gebruikte methodes zijn het condoom en de pil. Maar er zijn ook nog andere soorten. Misschien passen die wel beter bij je. Welke kies jij? Wat zijn de voordelen en nadelen? En hoe bespreek je dat met je partner?

Het condoom is trouwens het enige anticonceptiemiddel dat ook beschermt tegen soa. Die kan je dus het beste in elk geval gebruiken als je een nieuwe sekspartner hebt.

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 spiraaltje beschermt je tenminste tien jaar tegen zwangerschap.

Hoe gebruik je het?

Een arts brengt het spiraaltje in je baarmoeder in.

Welke moet ik kiezen?

Bekijk onderstaand lijstje met voor en nadelen en overleg met je huisarts of Sense. Er zijn ook nog verschillende soorten hormoonspiralen en verschillende soorten koperspiralen.



Let op: het spiraaltje beschermt niet tegen soa's. Om soa's te voorkomen, moet je condooms gebruiken.

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 je helemaal weg

Koperspiraal

Als je geen hormonen wilt gebruiken is het koperspiraal een goede optie

Nadelen: Allebei

Het inbrengen kan wat pijnlijk zijn

Een dokter moet het inbrengen

Je kunt met een spiraaltje je ongesteldheid niet uitstellen

Geen bescherming tegen soa

Hormoonspiraal

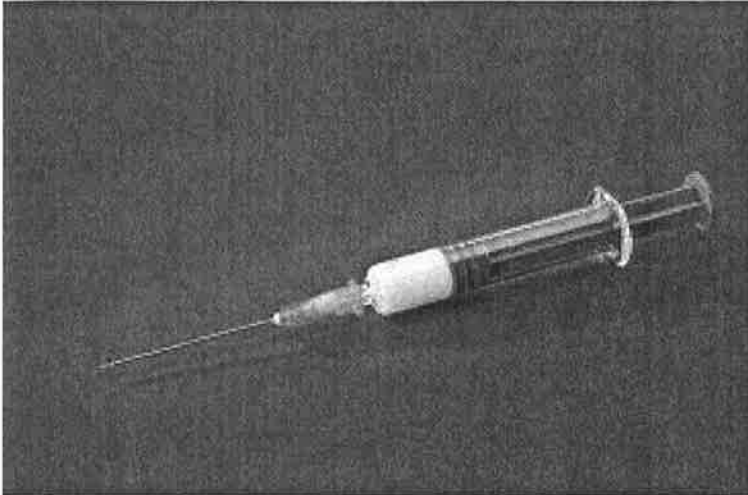
Koperspiraal

Je ongesteldheid kan langer duren en je kunt meer loedverlies hebben



Wist je dat het spiraaltje even betrouwbaar is als de pil?

Prikpil



Wat is het?

De prikpil is een hormooninjectie, dus geen pil. De hormonen worden ingespoten.

Hoe werkt het?

Het hormoon in de prikpil zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Eén injectie beschermt je twaalf weken lang tegen zwangerschap.

Hoe gebruik je het?

Een arts geeft je de injectie. Je moet voor elke injectie naar de huisarts.



Let op: de prikpil beschermt niet tegen soa's. Om soa's te voorkomen, moet je condooms gebruiken.

Waar kan ik het krijgen?

Je kunt de injectie bij je huisarts halen.

Menstruatie

Met de prikpil kun je de menstruatie niet uitstellen.

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 bijwerkingen hebt, kun je niet zomaar stoppen. De hormonen blijven namelijk drie maanden in je lichaam
- als je stopt, kan het even duren voor je weer vruchtbaar bent
- beschermt niet tegen soa
- je kunt tussendoor bloeden



Wist je dat de pleister even betrouwbaar is als de pil?

Anticonceptiepleister (EVRA)



Wat is het?

De pleister is een dunne, flexibele, huidkleurige pleister van 4,5 bij 4,5 centimeter.

Hoe werkt het?

De pleister geeft steeds een week lang hormonen af. De vierde week is de stopweek. Je wordt dan ongesteld. In deze week blijf je wel beschermd tegen zwangerschap. De pleister is waterbestendig, je kunt er gewoon mee zwemmen en douchen.

Hoe gebruik je het?

Je plakt de pleister ergens 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.



Let op: de pleister beschermt niet tegen soa's. Om soa's te voorkomen, moet je condooms gebruiken.

Waar kan ik het krijgen?

De pleisters zijn op recept verkrijgbaar, bij de apotheek.

Hormonen?

De hoeveelheid hormonen in de pleister is te vergelijken met de hormonen in een lichte pil.

Menstruatie

Met de pleisters kan je je menstruatie goed regelen. Je kan de stopweek namelijk overslaan.

Voordelen:

Je hoeft er maar één keer per week aan te denken

Je weet wanneer je ongesteld wordt

Je kunt ongesteldheid uitstellen door je stopweek over te slaan

blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree

Nadelen:

Er kunnen in het begin bijwerkingen zijn, zoals hoofdpijn en gespannen borsten

Je kunt vergeten hem weer om te plakken

Je kunt de pleister zien zitten

Beschermt niet tegen soa's

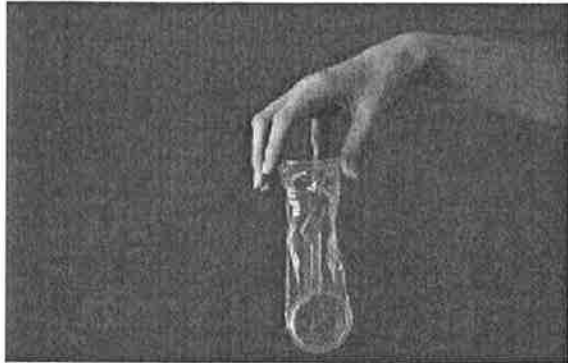


Let op: als je zwaarder bent dan 90 kilo werkt de pleister niet goed



Wist je dat de pleister even betrouwbaar is als de pil?

Vrouwencondoom



Wat is het?

Een vrouwencondoom is een zakje dat in de vagina wordt ingebracht. Het vrouwencondoom gaat dus niet om de penis.

Hoe werkt het?

Het vrouwencondoom bestaat uit een zakje met twee ringen: één ring komt boven in de vagina te zitten en de andere ring ligt aan de buitenkant tegen de schaamlippen. Bij het vrijen gaat de penis in het vrouwencondoom. Als de jongen klaarkomt vangt het condoom het sperma op. Zo zorgt het ervoor dat het sperma niet in de baarmoeder komt.

Hoe gebruik je het?

Het vrouwencondoom kun je zelf indoen. Je doet de binnenste ring van het condoom in de vagina. De buitenste ring blijft aan de buitenkant van de vagina. Het vrouwencondoom is voor eenmalig gebruik.

Kijk voor instructies goed op de gebruiksaanwijzing. Je kan ook een [instructiefilmpje](#) bekijken.

Waar kan ik het krijgen?

Het vrouwencondoom kun je kopen bij de drogist, in seksshops en op internet.

Menstruatie

Het vrouwencondoom heeft geen invloed op de menstruatie. Je wordt dus gewoon ongesteld.

Hormonen?

Er zitten geen hormonen in het vrouwencondoom.

Voordeel

Hij beschermt tegen soa's!

Je kunt het indoen wanneer je wilt.

Je kunt 'schoon' seks hebben als je ongesteld bent.

Er zitten geen hormonen in.

Je hoeft niet 'in the heat of the moment' te stoppen om je condoom om te doen, je kan hem an tevoren indoen.

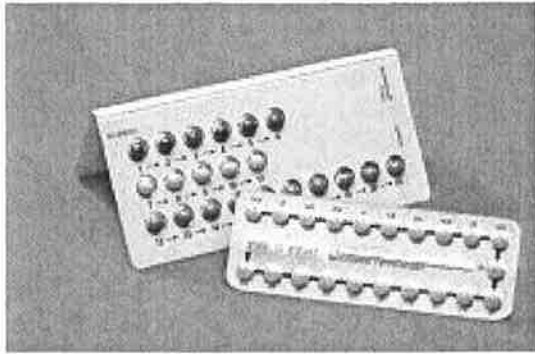
Je bent als meisje niet afhankelijk van de jongen.

Nadeel

Het is veel duurder dan het 'Mannencondoom'.

Je kan hem zien zitten aan de buitenkant

De pil



De meeste meisjes gebruiken de pil om een zwangerschap te voorkomen. Lees hier hoe de pil werkt en wat de voordelen en nadelen zijn.

Pil vergeten?

Wat is de pil?

De anticonceptiepil is een klein pilletje dat een meisje elke dag slikt.

Hoe werkt het?

De pil geeft een hoeveelheid hormonen aan het lichaam af. Bij goed gebruik beschermt de pil tegen zwangerschap.

De pil is een betrouwbaar anticonceptiemiddel als je het volgens voorschrift gebruikt. Dat wil zeggen:

- Neem de pil iedere dag op een vast tijdstip in (behalve in de stopweek).
- Zorg dat je een pil hebt die bij je past: de soort en samenstelling van de pil moet geschikt zijn voor jouw persoon. Overleg hierover met je huisarts.

Hoe gebruik je het?

Je slikt dagelijks één pilletje, op hetzelfde tijdstip. De pil zit verpakt in een doordrukstrip. In één strip zitten meestal 21 pillen. Als je 21 pillen hebt ingenomen, slikt je zeven dagen lang geen pil. Dit heet de stopweek. In deze week word je ongesteld. Ook al neem je geen pillen in de stopweek, toch ben je ook in deze week beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip.

Wat als je een pil vergeten bent?

Kijk dan op [deze pagina](#) voor advies.



Er bestaan veel verschillende soorten en merken van de pil. De regels voor het gebruik verschillen soms. Soms heb je wel een stopweek en soms niet bijvoorbeeld. Ook zijn er pillen met verschillende soorten hormonen. Vraag je huisarts om advies welke pil het beste bij je past. Lees de gebruiksaanwijzing goed door. Neem contact op met [Sense](#) als je er niet uit komt.

Waar kan ik het krijgen?

Je kunt de pil krijgen bij je huisarts en bij Sense. Daarna kan je hem zonder recept bij de apotheek halen.

Hormonen?

De meeste pillen zijn combinatiepillen. Ze bevatten de hormonen oestrogeen en progesteron.

Let op: de pil beschermt niet tegen soa's. Om soa's te voorkomen, moet je condooms gebruiken.

Menstruatie

Met de pil kun je je menstruatie uitstellen. Ga dan in de stopweek gewoon door met het slikken van de pil.

Voordelen:

De pil is bijna 100% betrouwbaar

Je weet wanneer je ongesteld bent

Je kunt je stopweek plannen wanneer je wilt

^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's

Morning-afterpil / morning-afterspiraal

Morning-afterpil

Heb je onveilig gevreeën en wil je niet zwanger worden? Slik dan binnen 72 uur de morning-afterpil. De morning-afterpil bestaat uit één tablet die je moet innemen. Als je de morning-afterpil binnen 24 uur na de onveilige seks slikt, is de kans op een zwangerschap het kleinst. Daarna is de betrouwbaarheid iets kleiner.

Verkrijgbaar

Je kunt de morning-afterpil zonder recept van de huisarts kopen bij een apotheek of drogist (ongeveer € 13,00). Hier vind je alle adressen van apotheken en drogisten met de morning afterpil.

's Avonds en in het weekend nodig? De drogist is ook altijd op zaterdag open. Kijk anders op de deur van je apotheek welke apotheek er in de buurt open is. Er zijn ook drogisten op grote treinstations die vaak 's avonds of op zondag open zijn.

Wil je extra advies over de morning-afterpil? Twijfel je of je toch niet zwanger bent? Ga dan naar je huisarts of naar het Sense-spreekuur. Ook kun je terecht bij of één van de vestigingen van CASA of bij StiSAN (klinieken aangeduid met een R).



Laat je meteen testen op soa's als je bij je huisarts of op het Sense-spreekuur bent. Als je de morning-afterpil nodig hebt, heb je waarschijnlijk ook risico gelopen op soa's.

Morning-afterspiraal en Ella One (tot 5 dagen na het risico)

Vier tot vijf dagen na onveilige seks kun je door een arts een koperspiraaltje laten inbrengen. Dit spiraaltje voorkomt de innesteling van een eventueel bevruchte eicel. De kans dat je zwanger wordt, is nu heel erg klein. Het spiraaltje kun je daarna gewoon laten zitten. Het werkt dan namelijk als anticonceptiemiddel.

Er is sinds kort ook een nieuw soort noodpil op de markt: Ella One. Die kan je tot vijf dagen na de onveilige seks innemen. Deze moet je wel via de huisarts halen, omdat de bijwerkingen wat zwaarder kunnen zijn dan bij de gewone morning-afterpil.

Voorbehoedmiddelen

Naam.....

1)Waarom gebruik je een voorbehoedmiddel

.....

.....

2)Noem drie soorten voorbehoedmiddelen

1.....

2.....

3.....

3)Waar kun je condooms kopen

.....

4)Wat moet je doen als je seks hebt gehad en geen voorbehoedmiddel hebt gebruikt

.....

.....

5)Een condoom moet je bij het gebruik

- Half afrollen
- Helemaal afrollen

6) Als je de condoom uitpakt waar moet je dan op letten

.....

7) een spiraaltje kan bij mannen en vrouwen worden ingebracht

- Goed
- Fout

8) De pil wordt door mannen en vrouwen geslikt

- Fout
- Goed

9) wat doe je met een gebruikte condoom

.....

10) wat gebeurt er in de week dat je de pil niet slikt

Dan wordt je