














Rutgers	Hormoon-spiraaltje	Koper-spiraaltje	Hormoon-staafje	Anticonceptie-pil	Anticonceptie-ring	Anticonceptie-pleister	Prikpil	Minipil	Mannen-condoom	Vrouwen-condoom	Pessarium	Natuurlijke methoden en terugtrekken
Betrouwbaar ¹	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+	+/- ³
Hoe vaak aan denken	1 x per 5/6/8 jaar	1 x per 5/10 jaar	1 x per 3 jaar	iedere dag	1 x per maand	1 x per week	1 x per 3 maanden	iedere dag	alleen als je seks hebt	alleen als je seks hebt	alleen als je seks hebt	iedere dag en als je seks hebt
Let op Je kunt hem vergeten of verkeerd gebruiken	-	-	-	!	!	!	!	!	!	!	!	!!
Voor wie	 *											 
Hormonen	ja	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Type Hormoon P = Progesterone O = Oestrogen	P	-	P	P en O	P en O	P en O	P	P	-	-	-	-
Moet arts* * inbrengen	ja	ja	ja	nee	nee	nee	meestal	nee	nee	nee	nee	nee
Menstruatie regelen of overslaan	nee	nee	nee	ja	ja	ja	nee	nee	nee	nee	nee	nee
Bloeding kan uitblijven tijdens gebruik	ja	nee	ja	nee	nee	nee	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Menstruatie lichter en minder pijnlijk	ja	nee	ja	meestal	meestal	meestal	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Tussendoor bloeden mogelijk	ja	nee	ja	soms	soms	soms	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Beschermt tegen soa	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee	ja	ja	nee	nee

1. Langer werkende anticonceptie is het meest betrouwbaar. Bij kort durende anticonceptie waar je regelmatig aan moet denken is er meer risico op gebruikersfouten. Dus een hoger risico op onbedoelde zwangerschap.

* Of mensen met een baarmoeder
**Arts of verloskundige.

Voor meer informatie voor:
 volwassenen: www.seksualiteit.nl/anticonceptietool
 jongeren: sense.info
 niet-Nederlandstaligen: www.zanzu.nl

2. Alleen met zaaddodende gel.

3. Betrouwbaarheid wisselt per methode en is afhankelijk van goed gebruik.

Soorten anticonceptiemiddelen



Anticonceptiepil



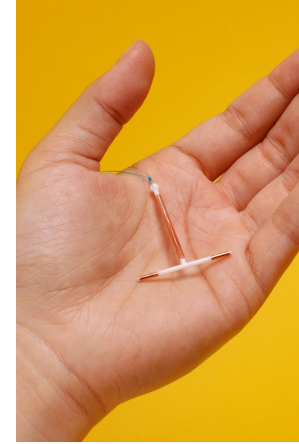
Anticonceptiepleister



Anticonceptiering



Hormoonspiraaltje



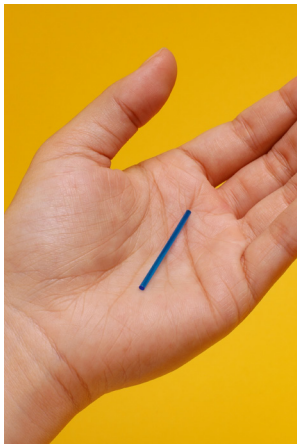
Koperspiraaltje



Prikpil



Pessarium



Hormoonstaafje



Mannencondoom



Vrouwencondoom



Minipil



Natuurlijke methode