

## KEUZE-TABEL: IK WIL EEN VOORBEHOEDMIDDEL ZONDER HORMONEN

Je wilt niet zwanger worden. Je bent op zoek naar een voorbehoedmiddel zonder hormonen. Je kunt dan in deze tabel kijken wat het beste bij jou past. De huisarts kan je helpen bij je keuze.

Let op: van alle voorbehoedmiddelen zonder hormonen beschermen alleen de koperspiraal en sterilisatie goed tegen zwangerschap.

	Koperspiraal	Condoms	Rubberkapje op baarmoedermond (pessarium)	Geen seks op vruchtbare dagen (periodieke onthouding)	Sterilisatie vrouw	Sterilisatie man
<b>Kans dat je toch zwanger wordt?</b>	Minder dan 5 van de 1000 vrouwen per jaar (als er niks misgaat).	10 tot 50 van de 1000 vrouwen per jaar (als er niks misgaat).	Meer dan 50 van de 1000 vrouwen per jaar (als er niks misgaat).	Meer dan 50 van de 1000 vrouwen per jaar (als er niks misgaat).	Minder dan 5 van de 1000 vrouwen per jaar (als er niks misgaat).	Minder dan 5 van de 1000 stellen per jaar (als er niks misgaat).
<b>Wat moet jij of de arts doen?</b>	Arts plaatst de spiraal in de baarmoeder, via je vagina.  Werkt 5 of 10 jaar (dat hangt af van het type spiraal).  Arts haalt het eruit als je een nieuwe nodig hebt of hiermee wilt stoppen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jij of je partner moet altijd een condoom bij je hebben.</li> <li>Stoppen met seks om het condoom om de penis te doen.</li> <li>Weten hoe je het condoom goed om kunt doen.</li> <li>Bij elke keer seks een nieuw condoom omdoen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elke keer voor de seks zelf het kapje over je baarmoedermond doen.</li> <li>Altijd met zaad-dodende pasta gebruiken.</li> <li>Kapje mag je pas 6 uur na de seks weghalen.</li> <li>Het kapje schoonmaken na de seks. Je kunt het dan weer gebruiken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Steeds opletten wanneer je vruchtbaar bent: <ul style="list-style-type: none"> <li>precies opschrijven wanneer je ongesteld wordt en uitrekenen wanneer je eisprong is</li> <li>en/of elke ochtend je temperatuur meten</li> <li>en/of elke dag voelen en kijken naar slijm bij je baarmoedermond</li> <li>en/of een app gebruiken</li> </ul> </li> <li>Op vruchtbare dagen geen seks. Of seks met condoom.</li> </ul>	Je wordt in slaap gebracht. De gynaecoloog maakt je eileiders dicht via 2 kleine sneetjes in je buik.  Je mag dezelfde dag naar huis.	Je wordt verdoofd met een prik in je huid. De uroloog of huisarts maakt beide zaadleiters dicht via 2 kleine sneetjes in de balzak.  Je mag meteen naar huis.  Laat 3 maanden na de operatie je sperma onderzoeken op levende zaadcellen.
<b>Invloed op je ongesteldheid?</b>	Je wordt gewoon ongesteld. Kans op meer en langer pijn en bloedverlies als je ongesteld bent, vooral de eerste 3 maanden.	Geen				
<b>Wat zijn bijwerkingen en nadelen?</b>	Het plaatsen kan pijn doen.  Kleine kans dat er iets misgaat bij het plaatsen: het spiraaltje valt eruit. Of het spiraaltje gaat door de wand van de baarmoeder heen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soms irritatie van de vagina of penis.</li> <li>Kan knappen, scheuren of afglijden. In dat geval is er een kans dat je toch zwanger wordt.</li> <li>De kans op zwangerschap is groter als je het condoom niet goed gebruikt.</li> <li>Soms voel je iets minder tijdens de seks (vooral mannen).</li> </ul>	Soms meer vaginale afscheiding of irritatie.  De kans op zwangerschap is groter als je het niet goed gebruikt.	Er is kans dat je toch zwanger wordt omdat je je vruchtbare dagen nooit helemaal zeker kunt weten.  De kans op zwangerschap is groter als je maar op 1 manier oplet wanneer je vruchtbaar bent. Of het niet precies doet.	Kans op een ontsteking of bloeding. Deze kunnen meestal goed behandeld worden.  Bij spijt kunnen de eileiders meestal niet meer open gemaakt worden.	Kans op een ontsteking of bloeding. Deze kunnen meestal goed behandeld worden. Soms napijn.  Na de operatie moet je nog 3 maanden een ander voorbehoedmiddel gebruiken. Bij spijt zijn de zaadleiters meestal niet meer open te maken.
<b>Voor wie niet of minder geschikt?</b>	Als je van jezelf al veel pijn of bloedverlies hebt als je ongesteld bent.	Als je echt niet zwanger wilt worden.			Als je misschien nog kinderen wilt, of als je twijfelt. Als je bang bent voor een operatie.	
	Als je een allergie voor rubber of latex hebt. Als je snel vergeet condoms bij je te hebben. Als je het lastig vindt te stoppen met seks om een condoom om te doen.	Als je snel vergeet het pessarium bij je te hebben.	Als je van jezelf niet regelmatig ongesteld bent.  Als je medicijnen gebruikt die het slijm bij je baarmoedermond veranderen. Je kunt dan je vruchtbare dagen minder goed voorspellen.		Als je een operatie of ontsteking in de buik hebt gehad. Als je veel te zwaar bent of diabetes hebt.	Als je een operatie in de balzak hebt gehad.