

Voorbehoedsmiddelen en veilig vrijen

Inleiding

In deze folder treft u informatie over voorbehoedsmiddelen en veilig vrijen. Veilig vrijen was vroeger het voorkomen van ongewenste zwangerschap. En dat geldt nog steeds. Maar tegenwoordig wordt onder veilig vrijen ook het voorkomen van geslachtsziekten verstaan.

Naar schatting krijgen in Nederland jaarlijks 100.000 mensen een geslachtsziekte. U of uw partner kan besmet zijn met een geslachtsziekte zonder het te weten. Vaak zijn er geen klachten of verschijnselen. Bij onveilig vrijen kan de ziekte ongemerkt worden doorgegeven. Een voorbehoedsmiddel (anticonceptiemiddel) is daarom van groot belang. Bij de voorkeur van een voorbehoedsmiddel spelen verschillende factoren een rol. Deze kunnen zijn de persoonlijke situatie, voorkeur of gezondheidsaspecten en de situatie/relatie waarin geslachtsgemeenschap plaatsvindt.

Voor vrouwen zijn een aantal soorten anticonceptie mogelijk, namelijk: de pil, pessarium, vrouwencondoom of een spiraaltje. Aan elke manier van anticonceptie zitten zowel voor- als nadelen. Soms is een bepaalde manier zelfs niet mogelijk vanwege gezondheidsredenen. Bij gebruik van de pil kan het bijvoorbeeld zijn dat vanwege hoge bloeddruk, borstkanker of trombose de pil wordt ontraden.

De pil

In de pil zitten kunstmatige geslachtshormonen: een oestrogeen en een progestageen hormoon. Ze lijken heel sterk op de vrouwelijke hormonen die een belangrijke rol spelen in de menstruatiecyclus. De hormonen in de pil veranderen de menstruatiecyclus. Ze voorkomen dat er een eikel rijp wordt. Het gevolg is dat er geen eisprong (ovulatie) plaatsvindt. Mocht er onverhoopt toch een eikel ontsnappen, dan is er nog een tweede obstakel: het slijm in de baarmoederhals. Hier moeten de zaadcellen doorheen op weg naar de eikel. Dit slijm wordt door het progestageen in de pil zo taai gemaakt, dat het bijna onmogelijk is voor de zaadcellen om er doorheen te komen.

De pil is zeer betrouwbaar, als u de pil volgens de voorschriften inneemt. Bent u slordig met innemen, dan wordt het risico op zwangerschap natuurlijk groter. De betrouwbaarheid van de pil kan verminderd zijn bij maag- en darmstoornissen die aanleiding geven tot braken en/of diarree en bij het gebruik van bepaalde medicijnen, zoals sommige geneesmiddelen tegen vallende ziekte en antibiotica. De pil is alleen op recept van een arts verkrijgbaar.



Pessarium

Het pessarium is een rubber kapje dat in de schede voor de baarmoedermond wordt aangebracht. Een pessarium in maatwerk: u krijgt het 'aangemeten' bij de dokter.

De dokter zal u ook leren hoe het pessarium moet worden ingebracht en hoe u kunt controleren of het goed zit. Valt u op een gegeven ogenblik veel af of wordt u juist veel dikker, dan moet een nieuw pessarium worden aangemeten. De betrouwbaarheid van een pessarium is sterk afhankelijk van het gebruik. Het is belangrijk het pessarium bij elke gemeenschap te gebruiken, en altijd met een zaaddodend middel. U brengt het pessarium bij voorkeur een aantal uren voor de gemeenschap in. Wacht met het aanbrengen van de zaaddodende pasta tot vlak voor de gemeenschap. Na de gemeenschap is het aan te bevelen het pessarium zeker zes tot acht uur te laten zitten, omdat het zo lang duurt voordat alle zaadcellen zijn gedood. Bij een tweede gemeenschap brengt u opnieuw zaaddodende middelen aan.

Na het gebruik wordt het pessarium afgespoeld en afgedroogd. Controleer het regelmatig op zwakke plekken in het rubber.


Een aantal vrouwen is overgevoelig voor zaaddodende middelen, of voor het rubber waarvan het pessarium is gemaakt. Een pessarium biedt geen bescherming tegen geslachtsziekten, waaronder AIDS.

Spiraaltje

Een spiraaltje is een klein voorwerp van plastic en koperdraad dat door een arts in de baarmoeder wordt geplaatst. Het kan daar wel vijf jaar of langer blijven zitten, of tot u eventueel klachten krijgt (zoals onregelmatig bloedverlies, buikpijn of veel afscheiding); dan moet het spiraaltje worden verwijderd. Aan het uiteinde van het spiraaltje zit een dun draadje, dat uit de baarmoedermond hangt. Met dit draadje kan het spiraaltje weer worden verwijderd.

Sommige vrouwen kunnen het spiraaltje niet goed verdragen. De eerste maanden na de plaatsing kan de menstruatie pijnlijk en heviger zijn. Ook kunnen buikkrampen, rugpijn of tussentijdse bloedingen optreden. De meeste gebruiksters ondervinden echter geen hinder van het 'vreemde voorwerp' in de baarmoeder. Een spiraaltje biedt geen bescherming tegen geslachtsziekten, waaronder AIDS.

Tegenwoordig wordt ook gebruik gemaakt van het z.g. Mirena[®]-spiraal. Dit is een spiraaltje met progesteron en wordt ook wel geadviseerd bij menstruatiestoornissen.





Condoom

Tegenwoordig bestaan er condooms voor zowel mannen als vrouwen. Beiden bieden zowel bescherming tegen zwangerschap als tegen geslachtsziekten zoals AIDS.

Mannen- en vrouwencondooms zijn verkrijgbaar bij apotheek en drogist, mannencondooms zelfs bij de supermarkt, voorzien van een duidelijke gebruiksaanwijzing.

De betrouwbaarheid van het condoom is afhankelijk van de manier van gebruik. Als de aanwijzingen in de gebruiksaanwijzing goed opgevolgd worden is de betrouwbaarheid hoog.

Sterilisatie

Weet u zeker dat u geen kinderen (meer) wilt, dan biedt sterilisatie een goed alternatief. Sterilisatie biedt uiteraard geen bescherming tegen geslachtsziekten en AIDS.

Sterilisatie van man of vrouw is in principe een definitieve ingreep. Soms is een hersteloperatie mogelijk. Ga daar echter niet van uit, want een hersteloperatie is dikwijls niet succesvol. Meer informatie over sterilisatie vindt u in de folder sterilisatie.

Anticonceptie na de bevalling

Het is niet waar dat een vrouw indien zij borstvoeding geeft, beschermd is tegen een nieuwe zwangerschap. Als u geen risico wilt nemen, dient u binnen 10 dagen na de bevalling te beginnen met anticonceptie. Overleg met uw arts of verloskundige welke methode voor u het meest geschikt is.

Geen anticonceptie gebruikt

Wanneer u gemeenschap hebt gehad zonder goede anticonceptie, dan kunt u het risico op zwangerschap accepteren. Om de kans op zwangerschap te verkleinen kunt u de morning-afterpil of het morning-afterspiraaltje gebruiken. Hiervoor moet zo snel mogelijk (uiterlijk 72 uur na de gemeenschap) naar uw huisarts gaan.

Laat u de zaken op hun beloop en blijkt op een gegeven moment dat u toch ongewenst zwanger bent geworden, dan kunt u overwegen de zwangerschap te accepteren of een abortus te laten uitvoeren.

Ga voor advies en hulp in verband met zo'n wellicht moeilijke beslissing altijd naar uw huisarts of een andere arts.