

Nu Niet Zwanger vragenkaarten



1 Kinderwens



2a Waar moet je aan denken?



2b Bijzondere omstandigheden (optioneel)



3 Afweging van voor- en nadelen van (het uitstellen van) een zwangerschap



4a Seksualiteit



4b Seksualiteit (optioneel)



5a Menstruatiecyclus



5b Vruchtbaarheid man



6 Hoe ontstaat een zwangerschap?



7 Vruchtbare periode



8 Hoe kies je een anticonceptiemiddel?



9 Langwerkende anticonceptiemiddelen



10 Kortwerkende anticonceptiemiddelen



11 De spiraal



12 Het hormoonstaafje



13 De prikpil



14 Sterilisatie vrouw



15 Sterilisatie man



16 De pil



17 De pleister



18 De anticonceptiering



19 Het (vrouwen) condoom

Wat je kan zeggen over de tekening

*Deze mensen denken allemaal na of ze een kinderwens hebben. Denk jij daar wel eens over na?
Wat denk je dan? Hoe is dat voor jou?*

Voorbeeldvragen

- Zou je graag (meer) kinderen willen?
- Heb jij op dit moment een kinderwens? En hoe denkt jouw partner hierover?
- Hoe zag je vroeger de toekomst, wilde je graag kinderen?
- Welk beeld kreeg jij in je jeugd van vaderschap/ moederschap?
- Wat voor vader/ moeder zou jij willen zijn voor jouw kindje(s)?
- Wat betekent het voor jou (en jouw partner) om (nog) een kind te krijgen?
- Welke verantwoordelijkheid brengt het krijgen van kinderen mee voor jou en je partner?
- Wanneer zou je (nog) een kindje willen? Hoe denkt jouw partner hierover?
- Past dat in de situatie waar jij/jullie nu in zit(ten)?
- Wat is voor jou/ jullie een goede situatie om (nog) een kindje te krijgen?
- Ben je (of jouw partner) wel eens onbedoeld zwanger geraakt?
- Hoe was dat toen voor jou/ jullie?
- Hoe zou het voor jou/ jullie zijn als je (nu) geconfronteerd wordt met een onbedoelde zwangerschap?

Leeswijzer

Als de cliënt op dit moment **geen kinderwens** heeft kan je door naar **kaart 4a**.

Als de cliënt **wel een kinderwens** heeft ga je door naar **kaart 2a**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Als je dit plaatje zo ziet, wat denk je dan? Welke zaken heb jij al op orde in jouw situatie?
Welke zaken ontbreken er volgens jou in jouw situatie?
Gebruik bij deze kaart **legendakaart 1**.

Voorbeeldvragen

- Hoe is je/ jullie situatie nu?
- Wat zou de komst van (nog) een kindje voor jouw situatie betekenen? En voor jouw partner?
- Wat denk je nodig te hebben om (nog) een kindje te krijgen?
- Wat heeft een kind allemaal nodig?
- Wat heb je al en wat ontbreekt er?
- Welke gevolgen heeft de komst van een kindje voor jouw/ jullie sociale leven?
- Wie kan jou/ jullie ondersteunen als er (nog) een kind komt?
- Welke mogelijkheden heb jij als jouw kind (extra) zorg nodig heeft?
- Wat moet er volgens jou/ jullie geregeld worden voordat je/ jullie (opnieuw) jouw/ jullie kinderwens wil(len) realiseren?



Het model van Rijlaarsdam

Leeswijzer

Als de cliënt op dit moment **geen kinderwens** heeft kan je door naar **kaart 4a**.

Als de cliënt **wel een kinderwens** heeft of daarover twijfelt en er sprake is van bijvoorbeeld ernstige psychische of verslavingsproblematiek, kan je kiezen om verder te gaan naar **kaart 2b** (optioneel), anders naar **kaart 3**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Als je dit plaatje zo ziet, wat denk je dan? Herken je dingen uit jouw eigen situatie in deze plaat?

Voorbeeldvragen

- Hoe vul jij (en jouw partner) de dag op dit moment in?
- Wat zou daaraan (moeten) veranderen als er (nog) een kind komt?
- Wat zou de invloed zijn van de komst van (nog) een kind op jouw/ jullie huidige leven?
- Hoe denk je dat jouw/ jullie leefomstandigheden van invloed zijn op een kindje?
- Wat is volgens jou/ jullie belangrijk om een kind gezond te laten opgroeien?
- Wat zou het voor jou/ jullie betekenen als blijkt dat het niet lukt om zelf voor jouw kind te zorgen?
- Hoe zou het zijn voor jou/ jullie als dit kindje (ook) niet mag blijven? (Bij eerdere of dreigende uithuisplaatsing).
- Wat maakt dat je denkt dat dit kind wel mag blijven?
- Hoe zou je (en je partner) ervoor kunnen zorgen dat jouw/ jullie kind veilig en gezond bij jou/ jullie kan opgroeien?
- Wat moet er volgens jou/ jullie geregeld worden voordat je/ jullie (opnieuw) jouw/ jullie kinderwens wil(len) realiseren?

Leeswijzer

Als de cliënt op dit moment **geen kinderwens** heeft kan je door naar **kaart 4a**.

Als de cliënt **wel een kinderwens** heeft kan je door naar **kaart 3**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Je ziet hier mensen die de voor- en nadelen van een zwangerschap in de huidige situatie of uitstel daarvan op een rij zetten. Welke voor- en nadelen zie jij/ zien jullie van nu wel of nog geen zwangerschap? Ook is er een tijdsbalk om een plan te maken wanneer je/ jullie de kinderwens willen realiseren. Zo kunnen we ook zien wat er voor die tijd allemaal geregeld moet worden. Gebruik een **print van deze praatplaat** als werkblad om met de cliënt de voor- en nadelen in te vullen.

Voorbeeldvragen

- Hoe zou je/ jullie leven eruitzien als je een kindje zou hebben?
- Wat zijn voor jou/ jullie de voordelen als je (partner) nu zwanger raakt?
- Wat zijn voor jou/ jullie de nadelen als je (partner) nu zwanger raakt?
- Wat zijn de nadelen voor jou/ jullie van het uitstellen van een zwangerschap?
- Welke voordelen zie je (zien jullie) in het uitstellen van een zwangerschap?
- Welke voor- en nadelen zijn belangrijk voor jou/ jullie?
- Welke voor- of nadelen wegen zwaarder?
- En welke zijn belangrijk voor de komst van een kindje?

Leeswijzer

Als de cliënt op dit moment **geen kinderwens** heeft kan je door naar **kaart 4a**.

Als de cliënt **wel een kinderwens** heeft of twijfelt, geef je het ingevulde werkblad met de voor- en nadelen om na te kunnen denken en maak je een vervolgspraak. Bespreek tijdelijke anticonceptie ter overbrugging, tot wanneer de cliënt een besluit neemt over het wel/ niet realiseren van de kinderwens, om een onbedoelde zwangerschap te voorkomen. Ga hiervoor door naar **kaart 4a en/of 10**.

Als cliënt bewust kiest voor **een actuele kinderwens**, kan je met de praatplaten **gezond zwanger en ouderschap** in gesprek om cliënt en partner hierop voor te bereiden.

Wat je kan zeggen over de tekening

Je ziet hier twee mensen samen in bed. Wat denk jij dat ze doen samen?
Vrij jij wel eens met iemand?

Voorbeeldvragen

- Heb je op dit moment een partner met wie je ook seksueel contact hebt?
- Wat gebruik jij of je partner om een zwangerschap te voorkomen?
- Gaat dat altijd goed?
- Wat doe je als het niet 'goed' is gegaan?
- Praat jij met je partner over het voorkomen van zwangerschap?
- Wat maakt dat jullie dat niet bespreken?
- Wie is er volgens jou verantwoordelijk om een onbedoelde zwangerschap te voorkomen?
- Hoe kan jouw partner daar een rol in spelen?
- Hoe is het voor jou om te vrijen met de zorg dat er mogelijk een zwangerschap ontstaat?
- Wat zou het voor je betekenen als je (partner) toch zwanger blijkt te zijn?
- Hoe zou het voor je zijn als je je geen zorgen meer hoeft te maken tijdens het vrijen?
- Weet jij hoe je (partner) zwanger kan raken?
- Weet jij welke mogelijkheden er allemaal zijn om te voorkomen dat je (partner) zwanger raakt?



Het model van Rijlaarsdam

Leeswijzer

Zie voor meer expliciete seksplaat **4b**.

Als de cliënt niet weet hoe een zwangerschap ontstaat naar **kaart 5a en 5b**.

Als de cliënt dit wel weet naar **kaart 7**.

Als de cliënt (nog) niet over anticonceptie wil praten dan eerst terug naar **kaart 3**.

Wat je kan zeggen over de tekening

*Je ziet hier twee mensen op elkaar liggen. Wat denk jij dat ze doen?
Vrij jij wel eens met iemand?*

Voorbeeldvragen

- Heb je op dit moment een partner met wie je ook seksueel contact hebt?
- Wat gebruik jij of je partner om een zwangerschap te voorkomen?
- Gaat dat altijd goed?
- Wat doe je als het niet 'goed' is gegaan?
- Praat jij met je partner over het voorkomen van zwangerschap?
- Wat maakt dat jullie dat niet bespreken?
- Wie is er volgens jou verantwoordelijk om een onbedoelde zwangerschap te voorkomen?
- Hoe kan jouw partner daar een rol in spelen?
- Hoe is het voor jou om te vrijen met de zorg dat er mogelijk een zwangerschap ontstaat?
- Wat zou het voor je betekenen als je (partner) toch zwanger blijkt te zijn?
- Hoe zou het voor je zijn als je je geen zorgen meer hoeft te maken tijdens het vrijen?
- Weet jij hoe je (partner) zwanger kan raken?
- Weet jij welke mogelijkheden er allemaal zijn om te voorkomen dat je (partner) zwanger raakt?



Het model van Rijlaarsdam

Leeswijzer

Als de cliënt niet weet hoe een zwangerschap ontstaat naar **kaart 5a en 5b**.

Als de cliënt dit wel weet naar **kaart 7**.

Als de cliënt (nog) niet over anticonceptie wil praten dan eerst terug naar **kaart 3**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om hier informatie te geven over wat er gebeurt in het lichaam. Check de handleiding.

Voorbeeldvragen

- Ben jij/ is jouw partner regelmatig ongesteld?
- Om de hoeveel weken?
- Wat weet jij over de menstruatiecyclus en wat er gebeurt in het vrouwenlichaam?
- Weet jij in welke periode van de cyclus de vrouw vruchtbaar is?
- Wat weet jij over de vruchtbaarheid van de man?

Leeswijzer

Als de cliënt niet weet hoe een zwangerschap ontstaat naar **kaart 5b en 6**.

Als de cliënt dit wel weet naar **kaart 7**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om hier informatie te geven over wat er gebeurt in het lichaam. Check de handleiding.

Voorbeeldvragen

- Hoe vaak worden er spermacellen aangemaakt bij de man?
- Waar gebeurt dat in het mannenlichaam?
- Hoe komen die spermacellen naar buiten?
- Hoeveel dagen per maand is de man vruchtbaar?
- Wat weet je over de vruchtbaarheid van de vrouw?
- Hoe ontstaat een zwangerschap?

Leeswijzer

Als de cliënt niet weet hoe een zwangerschap ontstaat naar **kaart 5a** en **6**.

Als de cliënt dit wel weet naar **kaart 7**.

Wat je kan zeggen over de tekening

*Belangrijk om hier informatie te geven over wat er gebeurt in het lichaam.
Check de handleiding. Belangrijk dat eerst **kaart 5a en 5b** besproken zijn.*

Voorbeeldvragen

- Weet jij hoe je (partner) zwanger raakt?
- Hoe gaat dat volgens jou?
- Hoe zou het voor jou zijn als jij of jouw partner (weer) zwanger raakt?
- Houd jij rekening met de vruchtbare periode als jullie vrijen?
- Weet jij wanneer je (partner) vruchtbaar bent (is)?

Leeswijzer

Ga naar **kaart 7**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om hier informatie te geven over wat er gebeurt in het lichaam. Check de handleiding.

Voorbeeldvragen

- Hoeveel dagen van de maand is een vrouw vruchtbaar, denk je? En een man?
- Weet jij welke mogelijkheden er allemaal zijn om te voorkomen dat je (partner) zwanger raakt?
- Welke manieren zijn volgens jou veilig om je/ jullie tegen een zwangerschap te beschermen?
- Hoe houd(en) jij (jullie) rekening met de vruchtbare periode om onbedoelde zwangerschap te voorkomen?
- Gebruiken jullie dan condooms of vrijen jullie niet in die periode?
- Hoe komt het volgens jou dat mensen toch zwanger raken terwijl ze rekening houden met de vruchtbare dagen?

Let op: natuurlijke methoden zoals niet klaarkomen in de vagina ('voor het zingen de kerk uit') en geen seks tijdens de vruchtbare perioden ('periodieke onthouding') zijn geen veilige manieren om zwangerschap te voorkomen. Zie handleiding voor meer informatie.

Leeswijzer

Ga naar **kaart 8**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Hier zie je verschillende factoren die een rol spelen in jouw keuze voor een bepaald anticonceptiemiddel. Gebruik bij deze kaart **legendakaart 2**.

Voorbeeldvragen

- Heb je (of jouw partner) wel eens anticonceptie gebruikt?
- Wat gebruikte je (partner) en hoe beviel dat toen?
- Bespreek jij met je partner welk middel jullie willen gebruiken en hoe jullie elkaar hierin kunnen helpen/ ondersteunen?
- Heb jij (of jouw partner) een voorkeur voor een middel met of zonder hormonen?
- Wat maakt dat je die voorkeur hebt?
- Hoe verloopt de menstruatie nu qua regelmaat, pijn, duur, hoeveelheid bloedverlies?
- Hoe zou je (partner) het graag willen qua regelmaat, pijn, duur, hoeveelheid bloedverlies?
- Hoe belangrijk is het voor je (partner) om elke maand haar menstruatie te krijgen?
- Hoe zou het voor je (partner) zijn als je (zij) onregelmatig bloedverlies zou hebben of helemaal niet meer zou menstrueren?
- Hoe vaak wil jij aan het anticonceptiemiddel denken?
- Zou je (partner) de menstruatie ook willen kunnen uitstellen of overslaan?
- Wat betekent het als anderen zien dat jij (partner) anticonceptie gebruikt, moet je (partner) dat geheimhouden?
- Wat vind je ervan als de arts anticonceptie in jouw lichaam of het lichaam van je partner plaatst?
- Heb je al een voorkeur voor een bepaald anticonceptiemiddel?



Het model van Rijlaarsdam

Leeswijzer

Ga voor een overzicht van de **langwerkende** anticonceptiemiddelen naar **kaart 9**.
Ga voor een overzicht van de **kortwerkende** anticonceptiemiddelen naar **kaart 10**.

Wat je kan zeggen over de tekening

*Je ziet hier een overzicht van alle middelen die langwerkend zijn; de koperspiraal, de hormoonspiraal, het hormoonstaafje, de prikpil en de sterilisatie bij vrouw en man. Ken jij al deze middelen? Wat valt je op als je dit overzicht ziet? Welk middel of welke middelen spreken je dan aan? Gebruik bij deze kaart **legendakaart 2, 3 en 4**.*

Voorbeeldvragen

- Welke langwerkende middelen ken je al?
- Met welke heb je al ervaring?
- Als je dit lijstje ziet welke middelen spreken je dan aan?
- Wat maakt dat dat zo is?
- Welke anticonceptie zou je (partner) niet willen?
- Wat maakt dat je (partner) die niet wil?
- Welke anticonceptie zou je (partner) wel willen?

Leeswijzer

Ga voor meer informatie over betreffende middelen naar de volgende platen:

- Spiraal (koper en hormoon) **kaart 11**.
- Hormoonstaafje **kaart 12**.
- Prikpil **kaart 13**.
- Sterilisatie vrouw **kaart 14**.
- Sterilisatie man **kaart 15**.

Bij een specifieke voorkeur voor kortwerkende middelen (bijvoorbeeld controle over menstruatie houden en kunnen uitstellen) ga je naar **kaart 10**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Je ziet hier een overzicht van alle middelen die kortwerkend zijn; de pil, de pleister, de anticonceptiering en het condoom. Ken jij al deze middelen? Wat valt je op als je dit overzicht ziet? Welk middel of welke middelen spreken je dan aan?

*Gebruik bij deze kaart **legendakaart 2, 3 en 4**.*

Voorbeeldvragen

- Welke kortdurende middelen ken je al?
- Met welke heb je al ervaring?
- Als je dit lijstje ziet welke middelen spreken je dan aan?
- Wat maakt dat dat zo is?
- Welke anticonceptie zou je (partner) niet willen?
- Wat maakt dat je (partner) die niet wil?
- Welke anticonceptie zou je (partner) wel willen?

Leeswijzer

Ga voor meer informatie over betreffende middelen naar de volgende platen:

- Pil **kaart 16**.
- Pleister **kaart 17**.
- Anticonceptiering **kaart 18**.
- Condoom **kaart 19**.

Als de langwerkende middelen nog niet zijn besproken kan je ook eerst naar **kaart 9**.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen spiraal

- Heel betrouwbaar. Je kunt het niet vergeten.
- Je hoeft er maar eens in de 5 à 10 jaar aan te denken (hormoonspiraal 5 à 8 jaar, koperspiraal 5 à 10 jaar).
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.
- Niemand kan zien dat je anticonceptie gebruikt.
- Hormoonspiraal: Je menstruatie wordt meestal korter en lichter en doet minder pijn. Soms blijft je menstruatie helemaal weg.
- Wil je geen hormoonspiraal gebruiken? Dan is een koperspiraal een optie. Je behoudt je eigen cyclus.

Nadelen spiraal

- Het inbrengen kan wat pijnlijk zijn. Je kunt vooraf een pijnstiller innemen. Het spiraaltje moet door een arts of verloskundige worden ingebracht.
- Je kunt met een spiraal je menstruatie niet plannen of uitstellen.
- Bescherm niet tegen soa.
- Hormoonspiraal: Je menstruatie kan onregelmatig worden of wegblijven.
- Koperspiraal: Je menstruatie kan langer duren en je kunt meer bloedverlies hebben. Je kan hevigere buikkrampen krijgen tijdens je menstruatie.

Mythen/vragen:

1. Kan de spiraal door je lijf gaan zwerven?

Nee, deze kan niet gaan zwerven. Hij zit in je baarmoeder en als de spiraal daaruit gaat, valt hij er via je vagina uit. Dit gebeurt heel soms. Daarom is het goed om af en toe de touwtjes te checken met je vingers om zeker te weten of de spiraal er nog in zit.

2. Kun je toch zwanger worden met een spiraal?

Als de spiraal goed geplaatst is, is de kans daarop heel klein. Met een echo kan worden gecheckt of de spiraal goed zit.

3. Kun je onvruchtbaar worden van een spiraaltje?

Nee, dat kan niet. Als de spiraal eruit gehaald wordt kan je weer zwanger raken.

4. Kan mijn partner de spiraal voelen tijdens seks?

Tijdens seks kan de man de draadjes heel soms voelen en meestal is dat geen probleem. Als het vervelend is kan een arts de lengte van de draadjes aanpassen

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen hormoonstaafje

- Heel betrouwbaar. Je kunt het niet vergeten.
- Je hoeft er maar eens in de drie jaar aan te denken.
- Blijft betrouwbaar bij overgeven en diarree.
- Niemand kan zien dat je anticonceptie gebruikt. Het is onzichtbaar.
- Je menstruatie wordt meestal lichter.

Nadelen hormoonstaafje

- Je kunt je menstruatie niet plannen.
- Je kunt onregelmatig bloedverlies krijgen.
- De menstruatie kan helemaal wegblijven, maar kan ook heviger worden.
- Bescherm niet tegen soa.
- Als je meer dan 90 kilo weegt werkt het staafje misschien minder lang (2 jaar).

Mythen/vragen:

- 1. Kan het staafje gaan zwerven in mijn lichaam?**
Nee. De kans is heel klein. Belangrijk is dat het door een ervaren arts/verloskundige geplaatst wordt.
- 2. Kan het staafje breken?**
Nee. Het staafje is van flexibel materiaal gemaakt en kan dus met de huid meebewegen.
- 3. Krijg ik een groot litteken?**
Nee. Het staafje wordt met een naald ingebracht. Bij verwijdering wordt een heel klein sneetje in de huid gemaakt. Soms wordt het wondje gehecht maar dat is niet altijd nodig.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen prikpil

- Je hoeft er maar één keer per drie maanden aan te denken.
- Sommige vrouwen worden niet meer ongesteld.
- De prikpil blijft betrouwbaar bij diarree en overgeven.
- De prikpil is niet zichtbaar. Niemand kan zien dat jij anticonceptie gebruikt.

Nadelen prikpil

- Sommige vrouwen worden onregelmatig ongesteld.
- Je moet er iedere drie maanden aan denken.
- Je moet de prikpil altijd door een arts of verpleegkundige laten zetten.
- Bescherm niet tegen soa.

Mythen/vragen:

1. Kun je van de prikpil onvruchtbaar worden?

Nee. Als je stopt met de prikpil ben je gewoon weer vruchtbaar. Bij de prikpil kan het soms wel wat langer duren voordat je lichaam de eigen cyclus weer heeft opgepakt en je dus weer zwanger kan raken.

2. Doet de prikpil pijn?

De injectie voelt hetzelfde als een gewone prik. De injectie wordt in je bovenarm of bil gezet.

3. Is het gevaarlijk als je niet meer ongesteld wordt?

Nee. Als je stopt met de prikpil komt je ongesteldheid weer gewoon terug. De prikpil zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies niet dikker wordt. Het 'nestje' wordt dus niet aangemaakt en hoeft er dus ook niet uit.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 2, 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen sterilisatie

- Je bent voor altijd beschermd tegen zwangerschap.
- Je hoeft nooit meer aan anticonceptie te denken.

Nadelen sterilisatie

- Het is een operatie. Elke operatie heeft risico op bijwerkingen.
- Na een sterilisatie kan je niet meer zwanger raken (definitief).
- Bescherm niet tegen soa.

Mythen/vragen:

1. Word ik na een sterilisatie nog ongesteld?

De sterilisatie heeft geen invloed op je menstruatie of hormonen. Je wordt dus nog steeds ongesteld. Je eierstokken blijven zitten dus je komt ook niet vervroegd in de overgang.

2. Heb ik na een sterilisatie nog zin in seks?

Ja, er verandert niets aan je seksuele gevoelens.

3. Kan ik naast een sterilisatie ook gebruik maken van andere anticonceptiemiddelen om controle te hebben over mijn menstruatie?

Ja dat kan. Gebruikte je voor de sterilisatie bijvoorbeeld al de pil, dan kan je deze blijven slikken.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 2, 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen sterilisatie

- Je kan niet (meer) overvallen worden door een (onbedoelde) zwangerschap.
- Je hoeft niet meer aan anticonceptie te denken.
- Het is een kleine ingreep.

Nadelen sterilisatie

- Het is een operatie. Elke operatie heeft risico op bijwerkingen.
- Na een sterilisatie kun je na drie maanden, iemand niet meer zwanger maken.
- Bescherm niet tegen soa.

Mythen/vragen:

1. Kan ik nog een erectie krijgen na een sterilisatie?

Ja, er verandert niets. Je kunt evengoed een erectie krijgen als voorheen. Ook het klaarkomen blijft hetzelfde. Er komt ook nog steeds sperma vrij alleen dan zonder spermacellen.

2. Ben ik minder man na een sterilisatie?

Nee, je blijft dezelfde man die je was. Er verandert ook niets aan je geslachtsdelen of de zin in seks. Alles blijft zoals daarvoor alleen kan je niemand zwanger maken.

3. Kan ik meteen veilig vrijen na een sterilisatie?

Nee, de eerste drie maanden kunnen er nog zaadcellen in het sperma zitten en moet je nog vrijen met condooms. Na drie maanden kan via een sperma-test gecheckt worden of de ingreep is geslaagd en er geen spermacellen meer in zitten.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen pil

- Je hebt controle over je menstruatie.
- Veel vrouwen hebben minder pijn en bloedverlies tijdens de menstruatie.
- Geen zin om ongesteld te worden? Je kunt de pil doorslikken en de menstruatie uitstellen.

Nadelen pil

- Risico op vergeten is groot en dan is de pil direct minder betrouwbaar.
- De pil is niet betrouwbaar als je overgeeft of diarree hebt.
- De pil werkt minder goed als je antibiotica inneemt, vraag het je huisarts en gebruik voor de zekerheid een condoom.
- Bescherm niet tegen soa.

Mythen/vragen:

1. Word je van de pil dik?

Nee, je wordt er niet dik van. Wel kan je meer zin in eten krijgen. Als je hieraan toegeeft kom je natuurlijk wel aan. In de eerste drie maanden kan je tijdelijk wat meer vocht vasthouden waardoor je even iets zwaarder wordt, maar dit verdwijnt weer.

2. Kan ik stoppen met de pil als ik even geen partner heb?

Dit kan wel, maar is niet verstandig. Bij het starten met hormonale anticonceptie is er een verhoogd risico op trombose. Stoppen en dus later weer starten maakt dat je opnieuw risico loopt op trombose. Het is dus beter om gewoon door te blijven gaan met de pil. De hoeveelheid hormonen is zo laag dat dit niet slecht is voor je lichaam.

3. Word ik onvruchtbaar van de pil?

Nee, als je stopt met de pil gaat je lichaam de eigen cyclus weer opstarten en kan je dus weer zwanger raken.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen pleister

- Je hoeft er maar 1x in de week aan te denken.
- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je ongesteldheid uitstellen door in de stopweek opnieuw een pleister te plakken.
- Blijft betrouwbaar bij diarree en overgeven.

Nadelen pleister

- Je kunt vergeten een pleister te plakken.
- Je kunt de pleister zien.
- Je mag geen crème of lotion gebruiken waar je de pleister plakt.
- Bescherm niet tegen soa.

Mythen/vragen:

1. Blijft de pleister zitten met douchen?

Ja de pleister blijft zitten met douchen, zwemmen of andere sporten. Het is wel belangrijk om af en toe te controleren of je pleister nog goed zit.

2. Is het erg om je stopweek over te slaan?

Het is niet erg om een stopweek over te slaan. Dit is niet slecht voor je gezondheid. Als je plotseling bloed verliest, kan je je stopweek inlassen en dan na 7 dagen weer starten met een nieuwe pleister.

3. Hoe zorg ik ervoor dat ik de pleister niet vergeet te plakken?

Kies voor jezelf een geschikte dag en een geschikt moment uit voor het plakken van de pleister. Ben je door de week vaak druk en haastig? Kies dan een dag in het weekend. Ben je 's ochtends vaak druk en heb je haast? Plak de pleister dan 's avonds als je meer rust hebt. Leg hem op een plek waar hij in het zicht is, betrek als dat kan je partner erbij zodat hij/zij jou ook een seintje kan geven. Ook kun je een wekker op je telefoon zetten of een app downloaden die je helpt herinneren aan het plakken van de pleister.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen anticonceptiering

- Je hoeft er maar 1x per drie weken aan te denken.
- Je weet wanneer je ongesteld wordt.
- Je kunt je ongesteldheid uitstellen door de stopweek over te slaan.
- De ring is onzichtbaar voor anderen.
- Overgeven of diarree hebben geen invloed op betrouwbaarheid.
- Je kan de ring tijdens seks inhouden, maar mag deze ook tijdelijk verwijderen. De ring mag niet langer dan 3 uur uit het lichaam zijn.

Nadelen anticonceptiering

- Je kunt na drie weken vergeten om de ring te verwijderen of een nieuwe in te doen.
- Bescherm niet tegen soa.
- Je kunt de ring tijdens het seksueel contact inhouden maar het kan soms voorkomen dat de ring er per ongeluk uit gaat. Daarom is het belangrijk om altijd na de seks de ring weer in te doen of te checken of de ring nog goed zit.

Mythen/vragen:

1. Kan mijn partner de ring voelen tijdens de seks?

De ring is zacht en flexibel en zit rondom de baarmoedermond waardoor de kans dat je de ring voelt tijdens seks heel klein is. Je mag 'm er maximaal drie uur uithalen als je dat liever wil.

2. Hoe help ik mezelf herinneren dat ik de ring eruit moet halen en een nieuwe erin moet doen?

Het helpt om in je telefoon in te stellen wanneer de ring eruit moet en wanneer je deze weer moet zetten. Belangrijk is dat als je een stopweek hebt je de ring ook echt weer na zeven dagen plaatst, ook als je nog bloedt. Anders ben je niet beschermd tegen zwangerschap. Je plaatst eigenlijk altijd op dezelfde dag van de week.

3. Hoe weet je dat de ring goed zit?

Je hoort de ring niet te voelen als je 'm eenmaal hebt ingebracht. Dan zit de ring goed. Check af en toe wel even of de ring er niet uit is gegaan. De kans daarop is overigens klein.

Wat je kan zeggen over de tekening

Belangrijk om heldere informatie te geven. Check de handleiding. Zie ook **legendakaart 3 en 4** (anticonceptie).

Voordelen condooms

- Met condooms ben je, behalve tegen zwangerschap, ook beschermd tegen soa.
- Met condooms kan je zonder zorgen seks hebben met wisselende partners.
- Je hoeft het condoom alleen te gebruiken tijdens de seks.
- Het vrouwencondoom geeft extra bescherming tegen soa omdat ook de vulvalippen worden afgedekt. Hierdoor is er minder huidcontact en kunnen op die plekken herpes, genitale wratten en syfilis niet worden overgedragen.

Nadelen condooms

- Soms zien mensen condoomgebruik als onderbreking van de seks.
- Je moet het zelf goed om de penis of in de vagina kunnen doen. Oefen hier vooraf mee.
- Condooms kunnen scheuren of afglijden als ze niet goed of te lang (meer dan 15 minuten) gebruikt worden.
- Condooms kunnen de vagina droog maken. Gebruik daarom glijmiddel op waterbasis of siliconenbasis bij condooms (geen olie!).

Mythen/vragen:

1. Met een condoom voel je veel minder van de seks.

Het gevoel kan iets anders zijn, maar condooms zijn heel dun en door glijmiddel erbij te gebruiken is de last van het condoom minimaal. Daarnaast heeft het zoveel voordelen (geen soa, geen zwangerschap) dat het de vraag is of een beetje minder gevoel daar tegenop weegt.

2. Met een condoom verliest hij zijn erectie.

Soms is het moeilijk voor mannen om de opwinding vast te houden als het condoom wordt omgedaan. Het helpt om een aantal keer te oefenen met condooms en masturberen.



Colofon

Deze handleiding, de praatplaten en vragenkaarten zijn gemaakt door het team Nu Niet Zwanger van de GGD Rotterdam-Rijnmond. De makers ontwikkelden deze producten in samenspraak met de aandachtfunctionarissen Nu Niet Zwanger van diverse instellingen in Rotterdam, en met de cliënten.

In een samenwerking tussen de GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD GHOR Nederland en Rutgers zijn de handleiding, de praatplaten en de vragenkaarten aangepast voor landelijk gebruik.

Deze publicatie is gemaakt voor Nu Niet Zwanger en mag niet voor andere doeleinden gedupliceerd of gebruikt worden zonder toestemming van de makers.

Tekst: Meike van 't Hof, Riekje Elema, Rubia Langeler en Marlies Leenes

Redactie: Meike van 't Hof en Ineke van der Vlugt

Illustraties: Jikke Kuiper

Communicatie: Irene Warbout en Rachida Bouali

Vormgeving: Oto9 Values-Driven Creativity

Drukwerk: Drukkerij Van der Louw

Copyright: Gemeente Rotterdam en het landelijke programma Nu Niet Zwanger

Versie: 1 digitaal april 2024

Met dank aan de cliënten en aandachtfunctionarissen in de regio Rotterdam-Rijnmond voor hun waardevolle input.