

# Anticonceptie

- Programma
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Waarom anticonceptie?*
- Opdracht 2 *Anticonceptie: wat & hoe?*
- Opdracht 3 *Animatie over de werking van anticonceptie met hormonen*
- Opdracht 4 *Wat als het mis gaat?*
- Opdracht 5 *Verantwoordelijkheid en steun bij anticonceptiegebruik*
- Afronding van de les
- Bijlage 1 t/m 5



# Anticonceptie

## Programma

Deze les bestaat uit vijf opdrachten:

- In de eerste opdracht inventariseren studenten verschillende redenen voor anticonceptiegebruik.
- Vervolgens maken ze in de tweede opdracht door middel van een grabbelzak kennis met de verschillende vormen van anticonceptie en hoe je anticonceptie kunt regelen en goed gebruikt.
- In de derde opdracht bekijkt u klassikaal een animatie met uitleg over de werking van anticonceptie met hormonen.
- In de vierde opdracht bespreekt u met de studenten wat je kunt doen als er iets mis gaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik en dat je dan snel in actie moeten komen.
- In opdracht vijf komt de verantwoordelijkheid voor anticonceptie- en condoomgebruik aan bod door middel van stellingen en wordt besproken hoe je elkaar als partners hierin kunt steunen of steun kunt vragen.

## Benodigheden

- Deze lesbrieven inclusief bijlagen.
- Afhankelijk van de gekozen werkvorm bij opdracht 2:
  - grabbelzak (een tasje of doos) en de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'; de koffer kunt u online bestellen bij Rutgers voor € 82,50 inclusief verzendkosten: [www.shop.rutgers.nl/webwinkel/jongeren-12-jaar/koffer-anticonceptie-voor-jou/15232](http://www.shop.rutgers.nl/webwinkel/jongeren-12-jaar/koffer-anticonceptie-voor-jou/15232)
  - de kaartjes uit bijlage 2 geprint en uitgeknipt.
- Condooms voor de condoomdemonstratie; deze kunt u online bestellen. Via [frank@clshealthcare.nl](mailto:frank@clshealthcare.nl) kunt u condooms bestellen met SENSE logo (alleen per 500 stuks). Ook kunt u online condooms bestellen via de Condoomerie [www.condoomerie.com](http://www.condoomerie.com).
- Tissues in verband met glijmiddel aan (vrouwen)condooms.
- Bord of flap.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.



5 - 10 MIN

## Introductie

### 1 Korte terugblik op vorige les

De vorige les ging over veilig vrijen. We hebben het gehad over de verschillende manieren om veilig te vrijen voor soa en veilig voor zwangerschap. En jullie hebben geoefend met verschillende manieren om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen. Kan iemand vertellen wat hij of zij speciaal heeft onthouden of het belangrijkste vond van deze les?

### 2 Korte introductie van deze les

Vandaag gaan we het hebben over anticonceptie.

- Leg de letterlijke betekenis uit: 'conceptie' betekent dat een zaadje een eitje bevrucht. Wil je dat niet dan gebruik je iets om dit te voorkomen, dat heet 'anti' ofwel 'tegen'.
- Vraag de klas: **'Waarom denken jullie dat we aandacht aan dit onderwerp besteden?'**

*Toelichting: Noem kort de reproductieve rechten: Alle jongeren hebben het recht op informatie over anticonceptie en op toegang tot zelfgekozen, veilige, effectieve, betaalbare anticonceptie methoden. En dit blijkt ook nodig, want elk jaar zijn er zo'n 5.000 tienerzwangerschappen. Meestal zijn deze onbedoeld en ongepland en een deel is ook ongewenst.*

### 3 Het doel van deze les is dat studenten aan het einde van de les:

- weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- weten dat het ook voor hen zelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later; daarmee kun je verantwoordelijkheid nemen over je eigen leven.
- een positieve houding t.a.v. het correct en consequent gebruiken van anticonceptie hebben.
- verschillende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik kennen.
- weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen.
- voor- en nadelen van verschillende anticonceptiemiddelen kennen en oplossingen aandragen om nadelen te verminderen.
- weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemethode kiest die bij je past.
- weten welke anticonceptiemethode(n) voor henzelf geschikt zouden kunnen zijn.
- weten dat het belangrijk is om snel in actie te komen



als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie, om toch nog zwangerschap te voorkomen.

- weten wat ze moeten doen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie, om toch nog zwangerschap te voorkomen (morning-afterpil, EllaOne of koperspiraaltje).
- weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje over tijd is.
- weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.
- vinden (zowel jongens als meisjes) dat anticonceptiegebruik in principe een gezamenlijke verantwoordelijkheid is van beide partners, waarbij het meisje uiteindelijk zelf keuze bepaalt.
- weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.
- weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om anticonceptie.

#### 4 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren. U kunt de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op aan kunnen spreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door hen zelf gemaakte afspraken. Het samen maken van de afspraken kunt u door een student laten doen, dit kost waarschijnlijk wel extra tijd.

Mogelijke afspraken:

- Behandel elkaar met respect: laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal.



**Tip: U kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en niet gebruikt worden tijdens deze les.**

- Ieder heeft recht op zijn eigen mening.
- Studenten bepalen zelf of ze persoonlijke informatie willen delen, dit hoeft niet. Het is goed als ze hierin hun grenzen aangeven.
- Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld.
- Mobiel uit, of hanteer de afspraken van de school.

Er kunnen ook studenten in deze klas zitten die ervaring hebben met ongewenste zwangerschap of abortus. Biedt zo nodig aan later erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijst door naar mentor of schoolmaatschappelijk werk.

- 5 Leg kort uit wat het programma van de les is.





5 MIN

## Opdracht 1

# WAAROM ANTICONCEPTIE?

Klassikaal wordt kort geïnterviewd welke redenen er zijn voor anticonceptiegebruik.

## Doel van de opdracht

- Studenten weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Studenten weten dat het ook voor hen zelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later.
- Studenten hebben een positieve houding ten aanzien van het gebruiken van anticonceptie.
- Studenten vinden het belangrijk goed voorbereid te zijn bij seksueel contact.

## Stappen

### 1 Leg uit

We beginnen deze les met het bedenken van redenen voor het gebruiken van anticonceptie. Schrijf op het bord of op een flap: 'Redenen voor het gebruiken van anticonceptie.'

### 2 Vragen

Vraag studenten redenen te noemen; dit kan door één voor één de studenten de kans te geven iets te zeggen, door zelf beurten te geven of ze door de klas te laten roepen als ze een reden weten. Schrijf op wat genoemd wordt. Vraag zo nodig toelichting.

### 3 Vul zo nodig aan

- Omdat je voorbereid wilt zijn op de eerste keer.
- Omdat je seks hebt en niet zwanger wilt worden/ je vriendin niet zwanger wil maken.

- Omdat je na je trouwen niet gelijk kinderen wilt.
- Omdat je na een bevalling niet gelijk weer zwanger wilt worden.
- Omdat je geen kinderen (meer) wilt.
- Omdat je een onregelmatige of heftige menstruatie hebt.
- Omdat je je menstruatie wilt plannen (uitstellen).
- Omdat je last hebt van puistjes. Let op: als je seksueel actief wordt is het belangrijk de pil elke dag te slikken.
- Omdat je wilt vrijen zonder je zorgen te hoeven maken.

### 4 Nabespreking

- Het is belangrijk om informatie te krijgen over betrouwbare anticonceptie, of je nu al seksueel actief bent of niet. Ook voor jongens is dit belangrijk, om samen met vriendin of vrouw een goede keuze te kunnen maken en haar daarin te steunen. Want een onbedoelde zwangerschap heeft ook voor jongens consequenties.
- Leg uit dat bij de verschillende redenen ook andere anticonceptie past. En dat je kunt wisselen van anticonceptiemiddel als je niet meer tevreden bent over het anticonceptiemiddel, of als je bijwerkingen hebt of als je situatie verandert. Kies dan een middel dat beter bij de nieuwe situatie past. Bijvoorbeeld: als je geen kinderen meer wilt, kun je overstappen op anticonceptiemiddelen die veel langer werken, zoals spiraal of hormoonstaafje. Daarvoor ga je naar je huisarts of naar Sense. Stop niet zo maar met een anticonceptiemiddel zonder een alternatief te regelen.

### 5 Rond deze opdracht af. Zijn er vragen?







30 - 45 MIN

## Opdracht 2

# ANTICONCEPTIE: WAT & HOE

### Toelichting

De meeste studenten zullen vooral bekend zijn met de anticonceptiepil (en het condoom) en veel minder met de overige vormen van anticonceptie. De huisarts is meestal degene die anticonceptie voorschrijft waarbij het accent vaak op de pil ligt en minder bij de overige methodes. Echter, het nadeel bij de pil is dat men deze vaak vergeet (op tijd) te slikken. Ook is de pil minder betrouwbaar bij overgeven en diarree. Daarom is het in deze opdracht goed de studenten ook kennis te laten maken met alternatieve vormen van anticonceptie, waarbij de kans op vergeten bijvoorbeeld minder groot is.

Bij het testen van deze les blijkt dat het heel goed werkt als studenten de anticonceptiemiddelen zelf kunnen zien en vasthouden. Het heeft dan ook de voorkeur deze opdracht uit te voeren met behulp van de anticonceptiekoffer die bij Rutgers te bestellen is (zie bij benodigheden).

Als alternatief kunt u gebruik maken van de afbeeldingen van de verschillende anticonceptiemiddelen in bijlage 2. Deze kunt u op dikker papier printen en als kaartjes uitknippen. In plaats van studenten te laten grabbelen, kunt u ze dan om de beurt een kaartje laten trekken of laten omdraaien.


Voor deze opdracht is het handig als de studenten elkaar goed kunnen zien. Pas de indeling van de klas daar zonedig op aan (bv. cirkelopstelling of U-opstelling).

### Vorbereiding

Stop de volgende anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer in de grabbelzak (tasje of doos):

- hormoonspiraal
- koperspiraal
- pil \*
- Evra pleisterdoosje (helaas kan er geen pleister geleverd worden, u kunt eventueel de afbeelding uit bijlage 1 knippen en deze in het pleisterdoosje plakken)
- prikpil

- hormoonstaafje
- hormoonring
- condoom
- vrouwencondoom
- pessarium \*\*

 **Tip: Houdt een doos tissues bij de hand, want het (vrouwen)condoom bevat glijmiddel, waardoor het plakkerig is.**

De morning-after pil hoeft niet in de grabbelzak, maar die kunt u wel laten zien bij opdracht 4, als besproken wordt wat je kunt doen als er iets mis is gegaan met anticonceptie en/of veilig vrijen.

Het glijmiddel en de dildo hoeven niet in de grabbelzak, maar u kunt het bij het bespreken van het condoom wel even laten zien en toelichten. De dildo kunt u gebruiken als u een condoomdemonstratie wilt geven.

De zwangerschapstest hoeft niet in de grabbelzak, maar kunt u eventueel zelf even laten zien. Het is belangrijk dat studenten weten dat ze op tijd een zwangerschapstest moeten doen als ze denken over tijd te zijn. Dan hebben ze de kans om opties te overwegen.

### Samenvatting van de opdracht

Studenten halen een anticonceptiemiddel uit een grabbelzak met verschillende anticonceptiemiddelen en vertellen wat zij hierover weten aan de hand van vragen als:

- Wat is het?
- Hoe werkt het?
- Hoe gebruik je het?
- Waar haal je het?
- Wat zijn de voor- en nadelen?
- Tips?

De klas kan per vraag aanvullen. Zo nodig corrigeert u of vult u aan, aan de hand van de PowerPoint presentatie bij deze opdracht. Deze kunt u klassikaal doornemen of als hand-out gebruiken voor u zelf. De nadruk ligt op goed gebruik van de betreffende methode, het wegnemen van misvattingen en omgaan met eventuele nadelen van die methode. U kunt kiezen uit verschillende werkvormen.

\* U kunt 1 pil in de grabbelzak doen en dan zelf bij de bespreking van de pil de andere doosjes laten zien en uitleggen dat er verschillende soorten zijn en eventueel kort de verschillen toelichten. U kunt ook alle doosjes in de grabbelzak doen en dan alleen bij de eerste pil die gegrabbeld wordt, alle vragen bespreken en bij een volgend doosje dat gegrabbeld wordt, alleen uitleggen wat het verschil is met de vorige pil (bv. meerfasen in plaats van éénfase, wel/geen stopweek; zie bijlage 2).

\*\* Het pessarium is nieuw in de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'. In de vorige versie van de koffer zat het niet. Als u een eerdere versie van de koffer heeft, dan kunt u de afbeelding uit bijlage 1 gebruiken voor deze opdracht. Het pessarium hoeft niet in de grabbelzak omdat het voor jonge meiden niet zo erg geschikt is. Er worden nogal veel fouten mee gemaakt. Maar als de studenten al wat ouder zijn of als er toch vragen over komen, kunt u het pessarium tevoorschijn halen en de

achtergrondinformatie uit bijlage 3 gebruiken om het te bespreken zoals de andere anticonceptiemethoden. Om het pessarium goed te gebruiken moet je je lichaam goed kennen. Het pessarium heeft voordelen als je onregelmatig seksueel actief bent; je gebruikt het alleen op het moment dat je seks hebt. Het pessarium kan ook een goed alternatief zijn voor meisjes/vrouwen die liever geen hormonale anticonceptie gebruiken.

## Doel van de opdracht

- Studenten kennen verschillende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik.
- Studenten denken na over welke anticonceptie voor hen geschikt zou kunnen zijn.
- Studenten weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen en op welk moment.
- Studenten kennen voor- en nadelen van verschillende vormen van anticonceptie en dragen oplossingen aan om goed om te gaan met de nadelen.

## Stappen

### 1 Inleiding

De meesten van jullie zullen de pil wel kennen. Echter, het nadeel bij de pil is dat men deze vaak vergeet (op tijd) te slikken: 31% van de meisjes vergeet minstens 1 x per maand de pil. Zij lopen zo het risico om toch zwanger te worden. Ook is de pil minder betrouwbaar bij overgeven, diarree en bij gebruik van sommige antibiotica. Er zijn gelukkig ook andere middelen. Daar gaan we het in deze opdracht ook over hebben.

### 2 Kies een werkvorm

- Stop de anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer (zie hiervoor bij voorbereiding) in een doos of zak. Laat een student grabbelen;
  - Hij/zij laat aan de klas zien wat hij/zij gegrabbeld heeft.
  - Open de bijbehorende PowerPoint presentatie met feedback (zie downloads bij de les).
  - Klik tot de eerste vraag verschijnt: 'Wat is het'.
  - De student vertelt wat hij denkt dat het is.
  - De rest van de klas kan hierop reageren.
  - Bij doorklikken op de vraag verschijnt het antwoord, dat uit meerdere onderdelen kan bestaan, die om de beurt in beeld komen (dus meerdere keren klikken).
  - Is het antwoord volledig in beeld, dan verschijnt bij doorklikken de volgende vraag.
  - U kunt er ook voor kiezen om de PowerPoint presentatie zonder feedback (zie downloads bij de les) te gebruiken als u de feedback liever klassikaal bespreekt. Zo hoeven de leerlingen niet alles mee te lezen.
  - Bij 'Waar haal je het': de studenten vooral goed laten nadenken over hoe je een bepaald anticonceptiemiddel kunt regelen (welke stappen moet je nemen, en hoe doe je dat dan? Is dat eng? Hoe ga je daar dan mee om? Tips laten uitwisselen.)
  - Bij nadelen: studenten vragen hoe het genoemde nadeel opgelost zou kunnen worden, bij doorklikken komen er tips in beeld.
- Opmerking: Het kan zijn dat iets voor de één een nadeel is en voor de ander juist een voordeel, bv. bij wel of niet bloeden in de stopweek.*
- Bij tips: Er zijn ook apps om op je telefoon te zetten, bijvoorbeeld Pillreminder.

- Bij tips voor gebruik: Vraag de klas of ze aanvullende tips voor het gebruik van dat anticonceptiemiddel weten.
- Als alle vragen beantwoord zijn is de volgende aan de beurt om te grabbelen en begint het van voren af aan tot de grabbelzak leeg is.

*Opmerking: Een deel van de informatie (bv. over nadelen en tips) geldt voor meerdere anticonceptiemiddelen. Als deze bij de eerste keer dat het aan bod komt uitgebreid besproken is, kan dat bij de volgende middelen beknopter gebeuren of alleen kort herhaald worden.*

- Stop de anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer (zie hiervoor) in een doos of zak. Laat de studenten om de beurt grabbelen;
  - Laat elke student zoveel mogelijk vertellen over het gegrabbelde.
  - De rest van de klas mag daarna aanvullen.
  - Zo nodig corrigeert u en vult u aan op basis van de geprinte PowerPoint presentatie met achtergrondinformatie.
- Stop de anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer (zie hiervoor) in een doos of zak. Print bijlage 4 op dik papier en knip de kaartjes uit.
  - Eén student grabbelt en draait het eerste kaartje om. De student geeft zelf antwoord.
  - De klas vult zo nodig aan.
  - Zo nodig corrigeert u en vult u aan op basis van de geprinte hand-out van de PowerPoint presentatie met achtergrond informatie.
  - Daarna is de student die ernaast zit aan de beurt om het volgende kaartje om te draaien.
  - Als alle kaartjes omgedraaid en beantwoord zijn, mag de eerstvolgende student grabbelen en begint het van voren af aan tot alle anticonceptiemiddelen aan de beurt geweest zijn.
- Deze opdracht kan ook in wedstrijdvorm gespeeld worden.
  - Verdeel de klas in twee groepen.
  - Laat ze om de beurt iets grabbelen uit de zak of doos met (plaatjes van) anticonceptiemiddelen.
  - Laat dan de groep die gegrabbeld heeft antwoord geven op de vragen in de PowerPoint presentatie of op de vragen van de kaartjes.
  - Per goed antwoord krijgen ze 1 punt.
  - Weet die groep het antwoord niet, dan mag de andere groep het antwoord geven voor 2 punten.
- Presentatie maken door de klas zelf:
  - Verdeel de klas in groepen.
  - Elke groep grabbelt een anticonceptiemiddel.
  - Elk groepje wordt vervolgens expert van het middel dat ze gegrabbeld heeft.

- Op basis van de hand-out van de PowerPoint presentatie van het betreffende middel maken ze een presentatie over het anticonceptiemiddel voor de rest van de groep. Ook de websites anticonceptievoorjou.nl en Sense.info zijn goede bronnen om informatie te zoeken over anticonceptiemethoden.
- Tot slot worden alle anticonceptiemiddelen aan elkaar gepresenteerd'.  
*Opmerking: dit kost wel meer tijd, de presentatie kan eventueel als huiswerkopdracht thuis voorbereid worden.*

• Opmerkingen:

- Anticonceptiestaaftje: Het kan zijn dat studenten opmerkingen maken over dat het staaftje niet op zijn plaats blijft zitten onder de huid. Dit is in de beginperiode toen het staaftje net op de markt was inderdaad wel eens gebeurd als het werd ingebracht door artsen die geen ervaring hadden met het plaatsen van een staaftje. Tegenwoordig komt dat niet meer voor omdat de plaatsingprocedure is verbeterd en er aangeraden wordt om naar een arts te gaan die al ervaring heeft met het inbrengen van zo'n staaftje.

- Wees alert op mispercepties die er kunnen zijn over anticonceptiemethoden. Bespreek deze, probeer ze weg te nemen. Voorbeeld: Soms kunnen jongeren opmerkingen plaatsen over het instrumentje waar het staaftje mee wordt ingebracht. Dat hebben ze dan ervaren of een afbeelding van gezien en dat is inderdaad nogal een ding. Wanneer je hen vertelt en laat zien dat dit een inbrenghuls is om het staaftje mee onder de huid te kunnen schuiven, hoeven ze niet bang te zijn dat "dat hele ding in je arm gaat".
- Jongens weten vaak veel minder over anticonceptie dan meisjes, zorg dat de jongens ook goed bij de opdracht betrokken worden.



**Tip: U kunt een condoomdemonstratie in de klas houden: vraag wie van de studenten dit wil doen. Zie de (hand-out van de) PowerPoint voor de 'handleiding' condoom omdoen. Laat de medestudenten beoordelen of het goed ging. Als er geen vrijwilligers zijn, kunt u het zelf voordoen of klassikaal een instructiefilmje bekijken over het omdoen van een condoom:**

[www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen](http://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen) (1.07 min.) of ga naar [www.vimeo.com/132911892/1db4967a09](http://www.vimeo.com/132911892/1db4967a09).





**3 Nabespreking**

- Benadruk nogmaals dat anticonceptiemiddelen niet beschermen tegen soa. Alleen condooms beschermen tegen soa, dus gebruik het liefst allebei!
- Benadruk het belang van goed gebruik én consequent gebruik van anticonceptie; anders is er toch kans op onbedoelde zwangerschap. Als je niet in staat bent of het moeilijk vindt om de pil dagelijks te slikken zijn er goede alternatieven die je langer beschermen tegen een zwangerschap. Denk aan spiraaltje, prikpil etc.
- Leg uit: Heb je bijwerkingen of bevat je anticonceptiemiddel toch niet, dan moet je er niet zomaar mee stoppen, maar overstappen op een ander middel. Verandert je situatie, pas dan zo nodig ook de anticonceptie aan. Ga hiervoor terug naar je huisarts of naar Sense.
- Vinden studenten het eng om condooms te kopen? Er zijn veel winkels waar je het gewoon zelf kan pakken en het niet hoeft te vragen aan de kassa. Ook kun je condooms online bestellen (bv. Bij het Kruidvat of [www.condomerie.nl](http://www.condomerie.nl)). Je kunt ze ook samen met een (of je) vriend/vriendin gaan kopen. Leg uit dat het ook een kwestie is van gewoon een keer doen. Zoveel jongeren doen dit. Je laat hiermee zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor veilige seks. Dat is niet iets om je voor te schamen.
- Het kan best spannend zijn om anticonceptie te moeten regelen en hierover met de arts te praten. Bij de ene anticonceptiemethode zal dit wat lastiger zijn (bijv. spiraaltje) dan bij de andere methode (de pil). Vraag de studenten naar ideeën om hier mee om te gaan. Hoe kun je dit aanpakken? Vul eventueel aan met onderstaande suggesties:
  - Misschien is het prettig als iemand je ondersteunt of bijstaat wanneer je naar de huisarts gaat? Iemand die je vertrouwt. Je moeder? Je vriendje? Of een goede vriendin?
  - Bedenk van te voren wat je de huisarts precies gaat vertellen. Bereid je op het gesprek voor.

- Verdiep je van te voren in de mogelijkheden van anticonceptie en probeer alvast te kiezen wat je het liefste wilt. Kijk op: [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) welke vorm van anticonceptie bij jou past.



**Tip: Als er voldoende tijd is, kunt u samen met de studenten de korte vragenlijst op deze website doorlopen. Laat de studenten kiezen wat u moet invullen. Bekijk samen het advies. Raadt de studenten aan zelf nog eens deze website te bekijken om een advies te krijgen wat bij hen past.**

- Benadruk dat een huisarts en Sense verpleegkundige geheimhoudingsplicht heeft, hij/zij mag bijvoorbeeld niets over je anticonceptiegebruik vertellen aan je ouders.
- Kosten van anticonceptie: De kosten van de verschillende anticonceptiemiddelen verschillen nogal. Als je het echter omrekent per maand, valt het meestal wel mee. Prijzen: anticonceptiepil, staafje, spiraal en prikpil variëren van ongeveer 2 tot 4 euro per maand. De pleister en nuvaring kosten ongeveer 11 euro per maand. Tot 18 jaar valt anticonceptie onder de basisverzekering. Van 18 tot en met 21 jaar valt het ook onder de basisverzekering, maar gaat het wel ten koste van het eigen risico. Vanaf 21 jaar moet je aanvullend verzekerd zijn als je anticonceptie vergoed wilt krijgen. De precieze vergoedingen kunnen studenten nagaan bij hun eigen zorgverzekeraar. Nadeel is wel dat de kosten van de anticonceptie op het rekeningoverzicht van de verzekering te zien is. Als studenten ongemerkt anticonceptie willen gebruiken, kunnen ze bijvoorbeeld naar een Sense spreekuur. Echter, niet elk Sense spreekuur verstrekt elke anticonceptiemethode.
- Tot slot: Vraag de studenten wat voor henzelf de beste anticonceptiemethode zou zijn op basis van wat ze nu geleerd hebben over de verschillende middelen.

**4 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?**



10 - 15 MIN



## Opdracht 3

# ANIMATIE OVER DE WERKING VAN ANTICONCEPTIE MET HORMONEN

In deze opdracht bekijkt u klassikaal de animatie met uitleg over de werking van anticonceptie met hormonen. In deze animatie wordt tevens uitgelegd waarom een vrouw ook tijdens de stopweek beschermd is tegen een zwangerschap en waarom een vrouw de stopweek kan overslaan of uitstellen.

## Doel van de opdracht

- Studenten weten hoe anticonceptiemiddelen met hormonen werken.
- Studenten weten waarom een vrouw ook tijdens de stopweek beschermd is tegen een zwangerschap.
- Studenten weten waarom een vrouw de stopweek zonder problemen kan overslaan of uitstellen.

## Stappen

### 1 Inleiding

We gaan nu een animatie bekijken over de werking van anticonceptie met hormonen.

Bekijk klassikaal via vimeo.com de animatie over anticonceptie met hormonen ([www.vimeo.com/124389343](http://www.vimeo.com/124389343)) of via [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl), of via de link in de PowerPoint presentatie bij de les). De animatie is ondertiteld en heeft een voice-over. U kunt de voice-over gebruiken of het geluid uitzetten en op basis van de ondertiteling zelf het verhaal vertellen. U kunt ervoor kiezen om de animatie achter elkaar door te laten zien of tussendoor te stoppen om te checken of alle studenten het begrepen hebben, zo nodig extra uitleg te geven of ruimte te geven om vragen te stellen.

### 2 Rond deze opdracht af. Zijn er vragen?

*Opmerking: Wees u ervan bewust dat er ook vrouwen zijn die niet voor hormonale AC willen kiezen vanuit religieuze of diep gewortelde culturele overtuigingen.*





## Opdracht 4

# WAT ALS HET MIS GAAT?

In deze opdracht bespreekt u met de studenten wat je kunt doen als er iets mis gaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik. De praktijk leert dat dit nogal eens voorkomt, daarom is het erg belangrijk dat de studenten weten wat ze kunnen doen en dat ze snel in actie moeten komen.

### Doel van de opdracht

- Studenten weten wat ze moeten doen als er iets mis gaat met veilig vrijen of het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten dat het dan belangrijk is om snel in actie te komen om zwangerschap te voorkomen.
- Studenten weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje over tijd is.

### Stappen

#### 1 Inleiding

We gaan het in deze opdracht hebben over: Wat als het misgaat met veilig vrijen en/of anticonceptiegebruik?

#### 2 Wat kan er mis gaan?

Inventariseer kort met de studenten wat er zoal mis kan gaan. Bijvoorbeeld: de pil een paar keer vergeten, condoom vergeten, afgegleden of gescheurd.

#### 3 Vraag de klas

Wat kun je doen als het condoom gescheurd is of de pil vergeten is? U kunt de PowerPoint presentatie van de les gebruiken om onderstaande te bespreken. U kunt de studenten de vragen laten beantwoorden.

Er zijn 3 mogelijkheden:

##### A. De morning-afterpil

De morning-afterpil is een pil die je slikt als je onveilige seks hebt gehad, zonder voorbehoedmiddel (condoom, pil of andere anticonceptie). Het slikken van de morning-afterpil maakt de kans op zwangerschap een stuk kleiner.

- *Wat is het?*

De morning-afterpil wordt ook wel noodpil genoemd. Het is 1 pilletje met vrij veel hormonen.

- *Hoe gebruik je het?*

Slik de morning-afterpil binnen 72 uur na de seks, dus binnen 3 dagen. De kans op een zwangerschap is het kleinst als je de morning-afterpil binnen 24 uur na de onveilige seks slikt.

- *Hoe werkt het?*

De morning-afterpil geeft hormonen aan het lichaam die zorgen dat de eisprong uitgesteld wordt. Zonder eisprong kun je niet zwanger worden. Het werkt alleen als de eisprong nog niet heeft plaatsgevonden.

- *Is het betrouwbaar?*

De morning-afterpil is minder betrouwbaar dan andere vormen van anticonceptie; het werkt niet als er net een eisprong is geweest. Gebruik je medicijnen tegen hiv, epilepsie of tuberculose, of gebruik je pillen met sint-janskruid? Of heb je deze de afgelopen 4 weken gebruikt? Dan werkt de morning-afterpil minder goed. Om de kans op een zwangerschap zo klein mogelijk te maken, wordt dan een morning-afterspiraal geadviseerd (zie hieronder). Als je dit niet wilt, kun je eventueel het dubbele aantal tabletten gebruiken. Maar dan blijft het onzeker of de morning-afterpil wel werkt.

- *Waar koop je het?*

Je kunt de morning-afterpil kopen bij een apotheek of drogist (voor ongeveer € 13,00). Je hebt géén recept van de huisarts nodig. 's Avonds en in het weekend kun je ook terecht bij de dienstdoende apotheek en bij de drogist op grote stations.

*Opmerking: Een morning-afterpil is géén abortuspil! Het voorkomt zwangerschap, maar breekt een zwangerschap niet af.*



**Tips:** • Zorg dat je een morning-afterpil op voorraad hebt in geval van nood (let wel op de houdbaarheidsdatum).

- **Neem ook een morning-afterpil mee op vakantie, want ze verkopen ze niet overal.**
- **Doe na het gebruik van de morning-afterpil voor de zekerheid ook nog een zwangerschapstest. Dit kan vanaf het moment dat je ongesteld moet worden.**

#### B. EllaOne

De EllaOne is een nieuw soort morning-afterpil. Je kunt de EllaOne slikken tot 5 dagen nadat je onveilige seks hebt gehad. Dus je hebt iets meer tijd dan bij een gewone morning-afterpil. De EllaOne is zonder recept bij drogist en apotheek verkrijgbaar. Meer over EllaOne op [www.ellaone.nl](http://www.ellaone.nl)

#### C. Morning-afterspiraal

Tot 5 dagen na de onveilige seks kun je een morning-afterspiraal laten inbrengen door een arts. Dat is hetzelfde als het koperspiraal, die we in opdracht 2 al hebben besproken. Dit spiraaltje zorgt ervoor dat er geen bevruchte eicel kan groeien in je baarmoeder. De kans dat je zwanger wordt, is nu heel erg klein. Het spiraaltje kun je daarna gewoon laten zitten. Het werkt dan als anticonceptiemiddel. Je kunt voor een spiraaltje terecht bij de huisarts, maar ook bij sommige Sense-spreekuren.

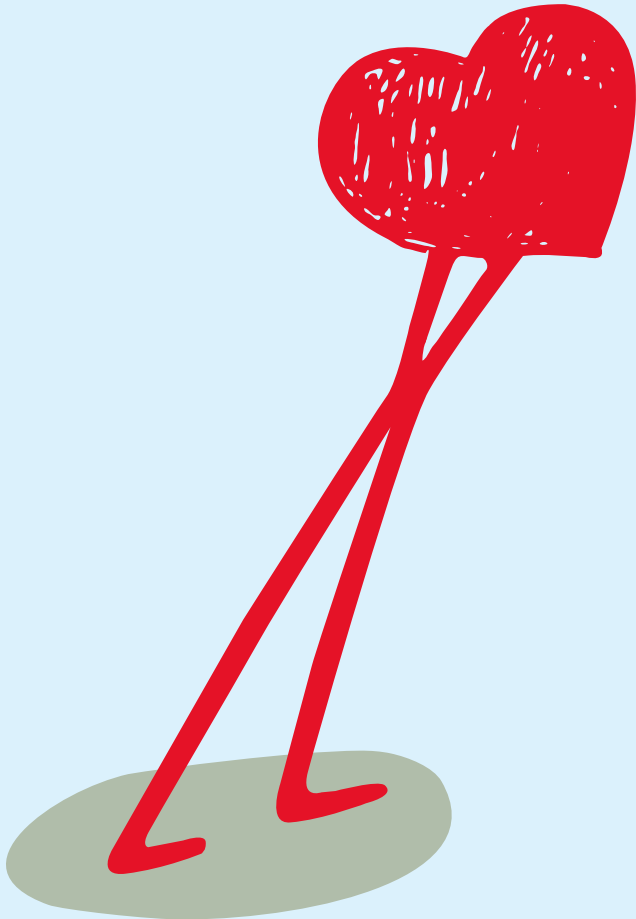




10 - 15 MIN

**Opdracht 5**

# VERANTWOORDELIJKHEID EN STEUN BIJ ANTICONCEPTIE-GEBRUIK



#### 4 Is de onveilige seks langer dan 5 dagen geleden?

Dan kun je geen morning-afterpil of spiraal meer gebruiken. Je moet afwachten of je zwanger bent geworden. Doe een zwangerschapstest als je overtijd bent. We gaan in een andere les bespreken wat je kunt doen als je denkt dat je zwanger bent.

#### 5 Rond deze opdracht af.

- Benadruk nogmaals dat het belangrijk is zo snel mogelijk actie te ondernemen als er iets mis gaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik. Dan is de kans het grootste dat zwangerschap voorkomen kan worden. Wacht niet af tot je zwanger bent.
- Als je risico hebt gelopen om zwanger te raken, heb je waarschijnlijk ook risico gelopen op een soa of hiv. Laat je daarom testen! Ga naar je huisarts of maak een afspraak bij de soa-poli of het centrum seksuele gezondheid.
- Zijn er nog vragen?

We hebben nu gezien welke anticonceptiemiddelen er zijn. Hoe maak je hierin nu een goede keuze en wie maakt die keuze? Aan de hand van twee stellingen gaan studenten met elkaar in discussie. Ook wordt er nagedacht over hoe jongeren elkaar kunnen steunen of steun kunnen vragen bij het (goed) gebruiken van anticonceptie.

#### Doel van de opdracht

- Studenten weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.
- Studenten weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.

#### Stappen

##### 1 Inleiding

We hebben gezien welke anticonceptiemiddelen er zijn. Maar wie is er eigenlijk verantwoordelijk voor het gebruik van anticonceptie? Daarover gaan we nu discussiëren.

##### 2 Stelling 1

**Een meisje moet zorgen dat zij anticonceptie gebruikt en dat ze dat op de juiste manier doet.**

Laat de studenten kiezen: eens/oneens (bv. ene kant van de klas is eens, andere oneens, of d.m.v. handen opsteken, of gaan staan/blijven zitten). Vraag de studenten hun keuze toe te lichten. Laat de tegenstemmers hierop reageren. Vraag ze na de discussie eventueel om opnieuw te kiezen.

Te verwachte reacties o.a.:

- Meisjes zijn verantwoordelijk voor anticonceptie, want die gebruiken het;
- Allebei, want als het meisje zwanger wordt, heeft de jongen ook een probleem

##### 3 Nabespreking stelling 1

Vraag aan de studenten: **'Wat kan je als partner doen om hierbij te helpen?'**

Mogelijke opties om je partner te steunen/steun te vragen:

- Erover praten met partner.
- Samen informatie zoeken.
- Mee naar huisarts/Sense.

- Samen [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) invullen.
- Help haar herinneren bv. d.m.v. sms: heb je de pil genomen of een nieuwe pleister geplakt?
- Kosten delen.

#### 4 Stelling 2

##### **Een jongen moet zorgen voor condooms en zorgen dat hij ze op de juiste manier gebruikt.**

Laat de studenten kiezen: eens/oneens (bv. ene kant van de klas is eens, andere oneens, of d.m.v. handen opsteken, of gaan staan/blijven zitten). Vraag de studenten hun keuze toe te lichten. Laat de tegenstemmers hierop reageren. Vraag ze na de discussie eventueel om opnieuw te kiezen. Te verwachten reacties:

- Jongens zijn verantwoordelijk voor het condoom, want die moeten hem om en het meisje zorgt al voor andere anticonceptie.
- Allebei, want je wilt allebei beschermd zijn tegen soa.

#### 5 Nabespreking stelling 2

Vraag aan de studenten: **'Wat kan je als partner doen om hierbij te helpen?'**

Mogelijke opties:

- Samen condooms gaan kopen.
- Zorgen dat je als meisje ook condooms bij je hebt en weet hoe je ze moet gebruiken.
- Je kunt het zelf ter sprake brengen, als de jongen er (nog) niet over begint.
- Bedenk als stel jullie gezamenlijke aanpak om condooms op een niet-storende manier om te doen (bv. het meisje doet het om, maak het onderdeel van het voorspel, eigen term ervoor bedenken etc.)
- Help elkaar herinneren om op tijd het condoom om te doen, laat het niet van de ander afhangen.
- Samen seks dus samen zorgen voor het condoom.

#### 6 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?

## AFRONDING VAN DE LES

- Praat met de studenten na over wat ze van de les en de verschillende onderdelen vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die samen te beantwoorden of verwijs ze naar [www.sense.info](http://www.sense.info). Via de chat op [www.sense.info](http://www.sense.info) kun je ook vragen stellen, al dan niet anoniem.
- Herhaal: ga voor een persoonlijk advies naar: [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl), naar een Sense spreekuur of de huisarts.



**Tip: Nodig eens een Sense verpleegkundige uit voor een gastles aan wie ze vragen kunnen stellen. Er leven namelijk vaak enorm veel vragen over dit onderwerp.**

### Suggesties voor een toets of portfolio opdracht

Zie bijlage 5 voor een voorbeeld van een toets of portfolio opdracht.







**BIJLAGEN**

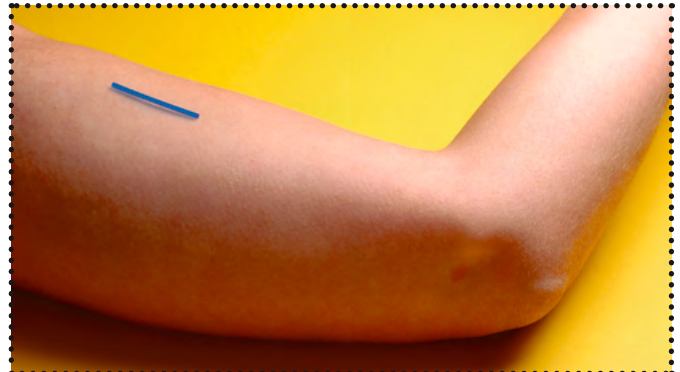
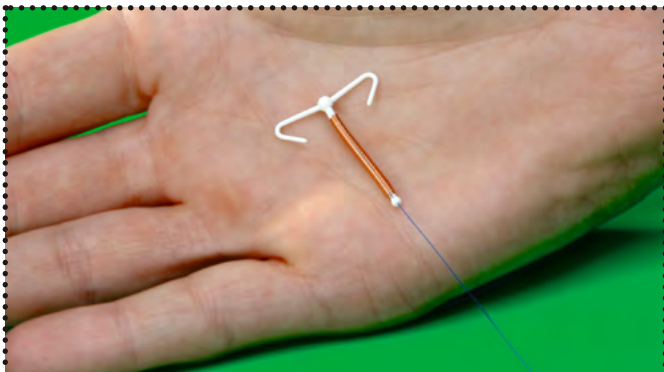
**Anticonceptie**

# Anticonceptie

BIJLAGE  
1

## Kaartjes bij opdracht 2 **ANTICONCEPTIE: WAT & HOE**

Kaartjes met anticonceptiemiddelen. Print deze pagina op dik papier en knip de kaartjes uit.





## Informatie over verschillende pillen

# DE ANTICONCEPTIEKOFFER

# 'ANTICONCEPTIE VOOR JOU'

Deze bijlage bevat gedetailleerde achtergrondinformatie over de verschillende soorten pillen. Beoordeelt u zelf welke informatie relevant is voor u en uw klas. U kunt deze informatie eventueel gebruiken om specifieke vragen over bepaalde pillen te kunnen beantwoorden.

Er zitten vier soorten pillen in de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'. Heeft u de nieuwste versie van de anticonceptiekoffer, dan kunt u gebruik maken van onderstaande informatie per pil:

### Mercilon

- Is een combinatiepil van de **derde generatie**; Elke pil bevat twee soorten vrouwelijke hormonen.
- Andere voorbeelden zijn: Marvelon, Gracial.
- In één strip zitten 21 pillen. Je slikt de pil 3 weken, dan heb je een stopweek. Na de stopweek begin je met een nieuwe strip.
- Je kunt de menstruatie uitstellen door de stopweek over te slaan.

### Cerazette

- Pil zonder oestrogeen.
- Bv. als je geen oestrogenen mag gebruiken, bijwerkingen van oestrogenen hebt (hoofdpijn, misselijkheid, gespannen borsten), te gebruiken bij borstvoeding.
- Deze is net zo betrouwbaar als de combinatiepil.
- Er zitten 28 pillen in één strip: je slikt elke dag een pil. Als de strip leeg is, begin je gelijk aan de volgende strip. Je hebt dus geen stopweek.
- Je kunt niet je menstruatie uitstellen.

### Trinordiol

- 2e generatie, 3 fasenpil.
- De wisselende samenstelling van de driefasenpil bootst de natuurlijke verandering van de hormonen tijdens een cyclus na.

### Stediril 30

- 2e generatie, 1 fase combinatiepil.
- Elke pil heeft dezelfde hoeveelheid van twee verschillende vrouwelijke hormonen.
- Na 3 weken meestal een stopweek.



# Anticonceptie

BIJLAGE

2

Heeft u een eerdere versie van de anticonceptiekoffer, dan kunnen er andere pillen in zitten.

In de achtergrondinformatie hieronder kunt u de namen van de verschillende pillen terugvinden (vetgedrukt en cursief):

## Tweede, derde en vierde generatie pillen

De eerst ontwikkelde pillen zijn van de eerste generatie, de meest recent ontwikkelde pillen zijn van de vierde generatie.

- Pillen van de **eerste generatie** bevatten veel oestrogeen en een progestageen. Een aantal jaren na de introductie bleek dat vrouwen door veel oestrogeen meer kans op trombose hadden. Deze pillen worden daarom nauwelijks meer voorgeschreven. Deze pil zit niet in de koffer (bijv. *Ministat*, *Neocon*).
- De pillen van de **tweede generatie** bevatten minder oestrogeen, en meestal dezelfde soort progestageen als die van de eerste generatie. De betrouwbaarheid is, ondanks het lagere gehalte aan oestrogeen, even goed. De meest gebruikte anticonceptiepillen in Nederland zijn van deze generatie (bijv. *Microgynon 30*, *Stediril 30*, *Trinordiol*, *Lovette*).
- Pillen van de **derde generatie** bevatten een nieuw soort progestageen. (Bijv. *Marvelon*, *Mercilon*, *Gracial*). De anticonceptivering is ook een derde generatie methode.
- Pillen van de **vierde generatie** zouden volgens de fabrikant natuurlijkere hormonen bevatten, waardoor ze minder bijwerkingen zouden geven (*Yasmin*, *Yaz 24+4*, *Qlaira*). Er is echter nog weinig bewijs voor en de pillen zijn relatief duur.

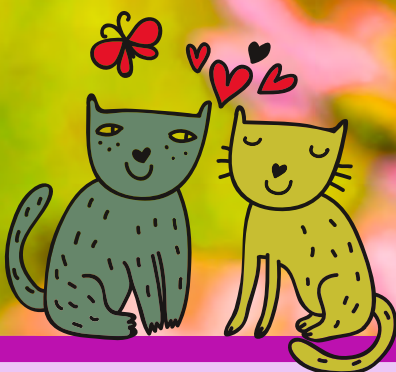
## Eénfase of meerfasen pil

- Bij **eenfase pillen** zit er maar één soort pil in de strip. (Bijv. *Mercilon*, *Microgynon 30*, *Sterideril 30*, *Yasmin* of *Marvelon*).
- Bij **meerfasenpillen** zitten er verschillende soorten pillen in de strip. Daar zit een opbouw in, met verschillende verhoudingen hormonen die de menstruatiecycclus nabootsen. (Bijv. *Qlaira*, *Trinordiol*).

## Wel of geen stopweek

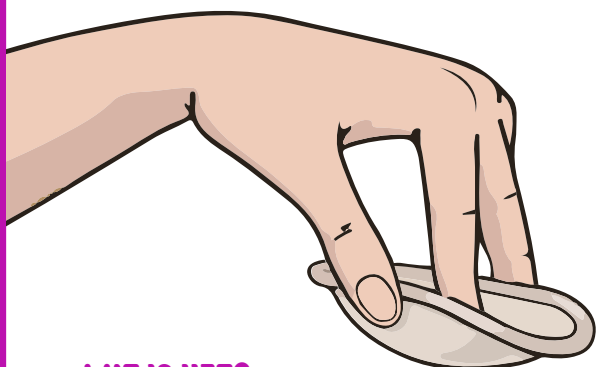
De meeste pillen bevatten 21 pillen, waarna de gebruikster een stopweek houdt van maximaal zeven dagen voordat ze aan de nieuwe pilstrip begint. Bij sommige nieuwere pillen (*Qlaira* en *Yaz 24+4*) zitten er echter placebopillen in de strip om de stopweek na te bootsen. Daarom kan de gebruikster nadat de ene pilstrip is geëindigd direct de dag erna beginnen met een nieuwe pilstrip. Het is de bedoeling dat een vrouw dan minder fouten maakt met het slikken van de pil, omdat ze uit gewoonte iedere dag een pil moet slikken en geen rekening hoeft te houden met een stopweek. Het is echter niet duidelijk of dat ook zo werkt.

Lichte en zwaardere pillen: er zijn pillen met meer en minder hormonen. De minipil (Bijv. *Cerazette* of *Primolut*) is een pil met weinig hormonen en alleen het hormoon progestageen. Hij wordt echter alleen aangeraden voor vrouwen die niet de gewone pil kunnen nemen, omdat hij wat meer kans geeft op tussentijdse bloedingen.





## INFORMATIE OVER HET PESSARIUM



### WAT IS HET?

- Het pessarium is een rubber kapje dat de baarmoedermond afsluit.
- Er bestaan verschillende maten, variërend van 6 tot 10 centimeter.

### HOE WERKT HET?

- Het pessarium zorgt ervoor dat de zaadcellen niet in de baarmoeder komen en dus geen eicellen kunnen bevruchten.
- Om de betrouwbaarheid te verhogen moet het pessarium in combinatie met zaaddodende pasta worden gebruikt.

### HOE GEBRUIK JE HET?

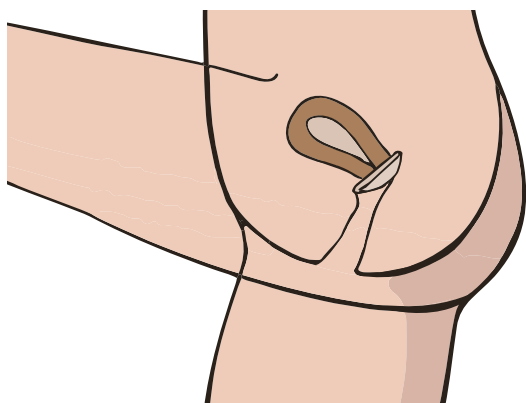
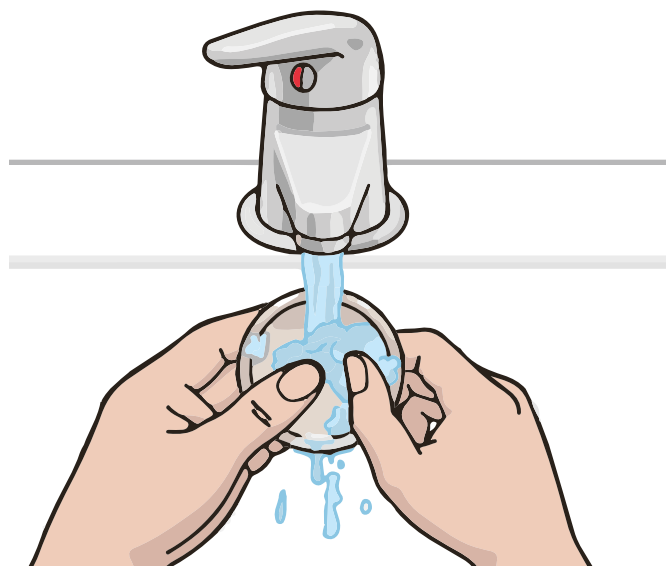
- 1 Een pessarium plaats je voor het vrijen in de vagina over de baarmoedermond.

- 2 Het beste is om dit samen met een zaaddodende pasta te doen.



- 3 Na het vrijen, moet het pessarium acht uur blijven zitten voordat het verwijderd kan worden.

- 4 Nadat het pessarium is verwijderd kan je het afspoelen en opnieuw gebruiken.



### WAAR HAAL JE HET?

- Bij de huisarts; die meet ook op welke maat je hebt.

### VOORDELEN?

- Je hoeft er alleen aan te denken als je seks hebt.
- Het bevat geen hormonen.

### NADELEN?

- Het pessarium is minder betrouwbaar dan anticonceptie met hormonen: bij goed gebruik van het pessarium met de zaaddodende pasta is de betrouwbaarheid 95%.
- Het pessarium moet voor het vrijen worden ingebracht en kan in de opwinding worden vergeten.
- Het pessarium moet op de juiste manier geplaatst worden, anders kan het van de baarmoedermond afglijden.

# Anticonceptie

BIJLAGE

4

## Kaartjes bij opdracht 2 'DE GRABELZAK'

Op deze pagina staan de vragen die u kunt gebruiken bij 'De grabbelzak' - opdracht. U kunt deze pagina (op extra dik papier) printen en langs de lijnen uitknippen, zodat u ze als kaartjes kunt gebruiken.

**WAT IS HET?**

**HOE  
WERKT HET?**

**HOE GEBRUIK  
JE HET?**

**WAAR HAAL  
JE HET?**

**WAT ZIJN DE  
VOORDELEN?**

**WAT ZIJN DE NADELEN?  
+  
WAT KUN JE DAARAAN  
DOEN?**

**TIPS?**

**SPREEKT HET JE AAN OF NIET?  
WAAROM?**



BIJLAGE  
**5**

# Anticonceptie

## Toetsing of portfolio-opdracht **ANTICONCEPTIE**

Naam: .....

Klas: .....

Datum: .....

**1** Noem 7 anticonceptiemiddelen (voorbehoedsmiddelen):

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

**2** Welk anticonceptiemiddel moet je 1 x in de 5 jaar halen bij de huisarts?

.....  
.....

**3** Aan welk anticonceptiemiddel hoef je maar 1 keer per 3 jaar te denken?

.....  
.....

**4** Met welke anticonceptiemiddelen kan een meisje haar menstruatie uitstellen?

.....  
.....

**6** Welk anticonceptiemiddel werkt 1 week?

.....  
.....

**6** Welke anticonceptiemiddelen brengt de huisarts in?

.....  
.....

**7** Hoeveel procent van de vrouwen vergeet minstens 1 x per maand de pil?

.....

**8** Wat moet je doen als je de pil een dag vergeten bent?

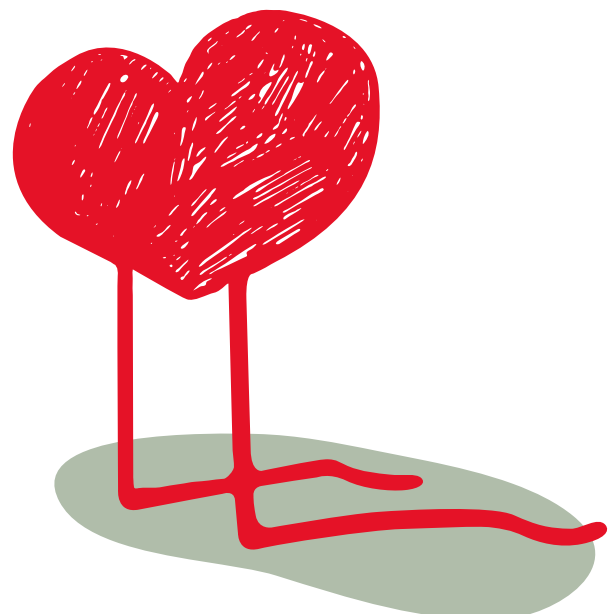
.....  
.....  
.....

**9** Als je de stopweek overslaat, hoopt het bloed zich op in de baarmoeder. Waar of niet waar?

.....  
.....

**10** De pil beschermt tegen zwangerschap én soa. Waar of niet waar?

.....  
.....



# Anticonceptie

BIJLAGE

5

11 Beschrijf hoe je een condoom goed gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 Hoe voorkom je dat een condoom scheurt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 Glijmiddel op oliebasis is beter dan glijmiddel op waterbasis. Waar of niet waar?

.....

.....

14 Een ander woord voor de morning-afterpil is:

.....

.....

15 Noem 3 organisaties of websites waar je betrouwbare informatie, advies en hulp kunt krijgen als het gaat om anticonceptie:

.....

.....

.....

.....

.....

