

Oefening 6:

Hand-out:

Anticonceptie regelen en omgaan met nadelen

Tip: hoe regel je de anticonceptie?

Het kan best spannend zijn om anticonceptie te moeten regelen en/of hierover met de arts te praten. Bij de ene vorm zal dit wat lastiger zijn (bijvoorbeeld spiraaltje, condoom) dan bij de andere vorm (de pil). Als leerlingen niet zelf met ideeën komen over hoe dit aan te pakken, kunt u de discussie op gang brengen met onderstaande suggesties:

- Misschien is het prettig als iemand je ondersteunt of bijstaat als je naar de huisarts gaat, iemand die je vertrouwt. Je moeder? Je vriendje? Of een goede vriendin?
- Bedenk van tevoren wat je de huisarts precies gaat vertellen. Bereid je op het gesprek voor. Verdiep je van tevoren in de mogelijkheden van anticonceptie en probeer alvast te kiezen wat je het liefste wilt.
- Vind je het eng om condooms te kopen? Er zijn veel winkels waar je het gewoon zelf kan pakken en niet hoeft te vragen aan de kassa. Ook kun je condooms online bestellen. Bedenk ook dat het een kwestie is van gewoon een keer proberen. Of samen met een (of je) vriend/vriendin kopen.

Tip: hoe omgaan met nadelen?

- Als je vergeet om anticonceptie op tijd in te nemen/plakken/slikken/toedienen:
 - Zet het in je agenda of in je mobiele telefoon.
 - Leg het op een plek waar je elke dag kijkt of die onderdeel is van een dagelijks ritueel (vooral bij de pil). Bijvoorbeeld op de wastafel, op je nachtkastje, in je toilet/make-uptasje?
 - Vraag je vriend(in) om je eraan te helpen herinneren.
- Let op als je ergens anders logeert of op vakantie bent; dan vergeet je het makkelijker.
- Met betrekking tot bijwerkingen: Meestal gaan die na een tijdje over. Zo niet, overweeg dan een andere vorm van anticonceptie.

Handige sites

- sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

