












| | Anticonceptie- pil | Anticonceptie- pleister | Anticonceptie- ring | Hormoon- spiraal | Koper- spiraal | Prikpil | Hormoon- staafje | Mannen- condoom | Vrouwen- condoom | Pessarrium | Natuurlijke methoden en terugtrekken ³ |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Betrouwbaar¹ bij goed gebruik | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | + | + | + ² | +/- |
| Let op je kunt hem vergeten of fouten mee maken | ! | ! | ! | | | | | ! | ! | ! | !! |
| Voor wie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Beschermt tegen soa | nee | nee | nee | nee | nee | nee | nee | ja | ja | nee | nee |
| Met hormonen | ja | ja | ja | ja | nee | ja | ja | nee | nee | nee | nee |
| Moet arts inbrengen | nee | nee | nee | ja | ja | ja | ja | nee | nee | nee | nee |
| Menstruatie regelen | ja | ja | ja | nee | nee | nee | nee | nee | nee | nee | nee |
| Menstruatie lichter | ja | ja | soms | ja | nee | ja | ja | nee | nee | nee | nee |
| Tussendoor bloeden mogelijk | nee | nee | soms | ja | soms | ja | ja | nee | nee | nee | nee |
| Hoe vaak aan denken | iedere dag | 1x per week | 1x per maand | 1x per 5 jaar | 1 à 2x per 10 jaar | 1x per 3 maanden | 1x per 3 jaar | alleen als je seks hebt | alleen als je seks hebt | alleen als je seks hebt | iedere dag en als je seks hebt |

¹ Langdurende anticonceptie is het meest betrouwbaar.

Wat is een soa?
Een soa is een seksueel overdraagbare aandoening. Het is een infectie die je kunt oplopen bij onveilig vrijen.

Wat is Double Dutch?
Double Dutch wil zeggen: condoom plus pil (of andere betrouwbare anticonceptie). De pil beschermt tegen zwangerschap, het condoom tegen soa's. Je bent met Double Dutch dus optimaal beschermd.

² Alleen met zaaddodende pasta.

³ Minder betrouwbaar. Kijk voor info op Anticonceptievoorjou.nl

anticonceptievoorjou.nl
voor hulp bij je keuze!