












Effectiviteit van verschillende anticonceptiemethoden

Bron: Trussell/Verkuyl, 2018

Methode	% onbedoelde zwangerschappen in eerste jaar in VS		% gebruikt na 1 jr. methode nog, VS	% FIR ^c Nederland, geschat
	Typisch gebruik	Perfect gebruik	< als tiener	> als tiener
Geen	85	85		
Spermiciden	28	18	42	30
Periodieke onthouding ^a	24	4	47	20-30
Coïtus interruptus	22	4	46	30
Vrouwencondoom	21	5	41	30
Mannencondoom	18	2	43	20
Pessarium	17	16	57	Onbekend
Pil	9	0.3	67	30-40
Ring en Pleister	Vergelijkbaar	Vergelijkbaar	Waarschijnlijk <	Waarschijnlijk >
Prikpil	6 (NL waarsch >)	0.2	56	10-50
Koperspiraal	0.8	0.6	78	20-60
Hormoonspiraaltje	0.2	0.2	80 (NL waarsch >)	20-70
Implantatiestaafje	0.1	0.1	84 (NL waarsch <)	20-40
Ster. interval, en post-abortum	1-3/10 jr.	1-3/10 jr.	100	20-80
Ster. postpartum, en bij sectio	0.7/10 jr.	0.7/10 jr.	100	5-10
Vasectomie	0.2	0.1	100	15-50
LAM ^b	10	2 (over 6 maanden)	N.v.t.	20

^aOp basis van kalender, thermometer, Billingsmethode, family planning apps; ^bLactatie Amenorroe Methode (LAM) als correct toegepast dan voor max. 6 maanden. ^cFailed Intention Rate (FIR) geeft een schatting over de kans dat een methode, indien na counselen verkozen, niet of niet op tijd gebruikt wordt. Bijvoorbeeld: patiënte verzekert de abortuskliniek dat zij snel voor een IUD/prikpil terugkomt of daarvoor naar de huisarts gaat: 50-70% doet dat uiteindelijk niet. Ook de kosten verbonden aan anticonceptie blijken een belangrijke FIR factor.

	Anticonceptie- pil	Anticonceptie- pleister	Anticonceptie- ring	Hormoon- spiraal	Koper- spiraal	Prikkpil	Hormoon- staafje	Mannen- condoom	Vrouwen- condoom	Pessarium	Natuurlijke methoden en terugtrekken ³
Betrouwbaar ¹ 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!