

IS TWEE CONDOOMS OVER ELKAAR GEBRUIKEN VEILIGER DAN EEN?

Nee! Gebruik nooit twee condoms tegelijk. Dat geeft extra wrijving en vergroot de kans op scheuren enorm.

BEVAT VOORVOCHT AL SPERMA?

Ja, voorvocht is het vocht dat vrijkomt voor de ejaculatie, dat kan al sperma bevatten.

BESCHERMT HET KOPERSPIRAAL ONMIDDELIJK TEGEN ZWANGERSCHAP?

Ja, het koperspiraal beschermt je na het plaatsen onmiddellijk tegen zwangerschap. Het koperspiraaltje kan ook gebruikt worden als noodanticonceptie. Als je onveilige seks hebt gehad, kan je meteen naar de dokter gaan en vragen om een spiraal te laten plaatsen. Een koperspiraal werkt beter dan de noodpil.

KAN IK EEN MENSTRUATIECUP GEBRUIKEN MET EEN SPIRAAL?

Ja maar let wel op, een gevulde menstruatiecup kan zich vacuüm zuigen. Trek of duw telkens eerst het randje los zodat het vacuüm breekt en trek voorzichtig aan de cup. Vraag je arts om de draadjes van je spiraal kort af te knippen zodat je er niet aan kan trekken.

HOE GROOT IS DE VAGINALE RING?

De ring is 4mm dik en heeft een doorsnede van 5cm.

HOE GROOT IS HET PESSARIUM?

Er zijn verschillende soorten maar de meest gebruikte is 7cm x 7cm.

HOE BETROUWBAAR ZIJN VRUCHTBAARHEIDSAPPS?

Op dit moment is er maar 1 app in Europa erkend als volwaardig anticonceptiemiddel: *Natural Cycles*. In de app breng je elke dag gegevens in over je menstruatie, je basale temperatuur en eventueel de resultaten van urinaire LH-testen. Op basis van die gegevens toont de app of die dag veilig of onveilig is. Het vergt heel veel inspanning dus hoe meer gegevens je ingeeft, hoe betrouwbaarder. Er bestaan andere apps die gelijkaardig werken.

bron: www.allesoverseks.be

Bij LM geniet ieder lid, ongeacht leeftijd of gender, van een tussenkomst voor de aankoop van anticonceptiemiddelen. Je krijgt 30 euro per jaar terug.

VOORBEHOEDSMIDDELEN VOOR IEDEREEN

Veilig vrijen voorkomt niet alleen verrassingen, maar kan ook jouw gezondheid helpen beschermen. Wij investeren in een betere toegang tot voorbehoedsmiddelen! Je krijgt een terugbetaling tot 30 euro per jaar. De terugbetaling bestaat niet enkel voor de pil maar voor alle voorbehoedsmiddelen.

WAT MOET JE DOEN VOOR DEZE EXTRA TERUGBETALING?

Vraag je apotheker naar het BVAC-attest. Bezorg dit attest aan een medewerker per mail of in een LM-kantoor en de terugbetaling wordt op je bankrekening overgeschreven.

De verplichte ziekteverzekering betaalt sommige voorbehoedsmiddelen al gedeeltelijk terug. Vrouwen tot 24 jaar genieten bij bepaalde anticonceptiemiddelen een extra tussenkomst, vrouwen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming genieten ongeacht hun leeftijd van een extra tussenkomst. Voor de morning-afterpil is er een tegemoetkoming voor alle vrouwen, ongeacht hun leeftijd. In de meeste gevallen wordt de terugbetaling automatisch verrekend via het systeem van de derdebetaler.

Overleg met je huisarts welk voorbehoedsmiddel het meest geschikt is voor jou. Je kan op de website van Sensoa terecht voor meer informatie rond o.a. anticonceptie, intimiteit, seks en relaties: www.allesoverseks.be



ANTICONCEPTIE

alles op een rijtje



DE ANTICONCEPTIECOLLECTIE



MANNENCONDOOM

Dun rubberen hoesje voor over de stijve penis

- 🕒 1 per seksbeurt
- 🛡️ beschermt tegen soa's
- 💰 €0,30/stuk
- 👉 19/100 wordt zwanger
Minder betrouwbaar, er kan veel mislopen bij (in)correct gebruik.



VROUWENCONDOOM

Zakje van polyurethaan of latex dat je in de vagina steekt

- 🕒 1 per seksbeurt
- 🛡️ beschermt tegen soa's
- 💰 €2/stuk
- 👉 21/100 wordt zwanger
Minder betrouwbaar

BORSTVOEDING

Borstvoeding geven als enige anticonceptiemiddel (eerste zes maanden)

- 🛡️ beschermt niet tegen soa's

- 🕒 Je geeft volledig en uitsluitend borstvoeding op vraag van je baby (nachtvoeding + max. 4u tussen, niet kolven).

- 💰 gratis

- 👉 2/100 wordt zwanger
De eerste drie maanden zijn betrouwbaarder dan de volgende drie.



PLEISTER

Pleister die op je huid kleeft (op je onderbuik, bil rug, bovenlichaam, bovenarmen of schouderbladen)

- 🕒 1 per week
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €100/jaar
- 👉 9/100 wordt zwanger
Heel betrouwbaar bij correct gebruik, in combinatie met sommige geneesmiddelen werkt het minder.

MINIPIL

Klein pilletje of tabletje dat je inslikt

- 🕒 dagelijks 1 op hetzelfde tijdstip
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €5-74/jaar
- 👉 9/100 wordt zwanger
Niet of minder betrouwbaar als je ze vergeet of te laat inneemt, en in combinatie met sommige geneesmiddelen.

DE PIL

Klein pilletje of tabletje dat je inslikt

- 🕒 dagelijks 1 op hetzelfde tijdstip
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €0-100/jaar
- 👉 9/100 wordt zwanger
Niet of minder betrouwbaar als je ze vergeet of te laat inneemt, en in combinatie met sommige geneesmiddelen.



- 👉 9/100 wordt zwanger
Niet of minder betrouwbaar als je ze vergeet of te laat inneemt, en in combinatie met sommige geneesmiddelen.

VAGINALE RING

Kleine, buigzame plastic ring die je in de vagina inbrengt

- 🕒 1 per maand
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €78-122/jaar



- 👉 9/100 wordt zwanger
Betrouwbaar bij correct gebruik, sommige geneesmiddelen kunnen de werking van de ring verminderen.

PESSARIUM

Klein siliconen voorwerp dat je in de vagina inbrengt, sluit de baarmoederhals af

- 🕒 1 per 1 tot 2 jaar, in combinatie met zaaddodende gel
- 🛡️ beschermt niet volledig tegen soa's
- 💰 €15-35/jaar



Wordt ook diafragma, baarmoederkapje, cervixkapje of vrouwenkapje genoemd

- 👉 16/100 wordt zwanger
Minder betrouwbaar, betrouwbaar bij correct gebruik in combinatie met zaaddodende gel

STERILISATIE

Operatie van de man of vrouw die zwangerschap onmogelijk maakt

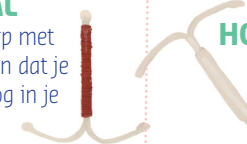
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 m: €40-400
v: €100-800
- 👉 1/2000 (mannen) en 1/200 (vrouwen) wordt zwanger
Vasectomie is betrouwbaarder dan een sterilisatie voor vrouwen.



KOPERSPIRAAL

Klein plastic voorwerp met koperdraad eromheen dat je dokter of gynaecoloog in je baarmoeder plaatst

- 🕒 1 per 5-10 jaar
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €0 (volledige terugbetaling)
- 👉 8/1000 wordt zwanger
Zeer betrouwbaar



HORMOONSPIRAAL

Klein plastic voorwerp dat je arts of gynaecoloog in je baarmoeder plaatst

- 🕒 1 per 3-5 jaar
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €0-13/jaar
- 👉 1/1000 wordt zwanger
Zeer betrouwbaar

HORMONAAL IMPLANTAAT

Stafje dat onder de huid in je bovenarm wordt geplaatst

- 🕒 1 per 3 jaar
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €12/jaar
- 👉 1/2000 wordt zwanger
Zeer betrouwbaar



PRIKPIL

Inspuiting met vrouwelijk geslachtshormoon (progestageen)

- 🕒 1 per 3 maanden
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 €4-120/jaar
- 👉 6/100 wordt zwanger
Minder betrouwbaar



NATUURLIJKE ANTICONCEPTIE

Niet vrijen als je vruchtbaar bent (je rekent op de cyclus). Verschillende methodes: temperatuur, kalender, Billings, Sensiplan en urinetest

- 🕒 vergt veel planning
- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 gratis
- 👉 24/100 wordt zwanger
Minst betrouwbaar

COÏTUS INTERRUPTUS

De penis net voor de zaadlozing uit de vagina halen (terugtrekken)

- 🛡️ beschermt niet tegen soa's
- 💰 gratis
- 👉 27/100 wordt zwanger
Minst betrouwbaar