

ANTICONCEPTIE EN DE SPREEKKAMER

Perspectief van de patiënt en
nieuwe ontwikkelingen

Anne Vervoort huisarts,
NHG Expertgroep Seksuele
gezondheid

DISCLOSURE

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	nvt
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">• nvt• honorarium voor presentatie• nvt• nvt

INTRODUCTIE

Huisarts en anticonceptie sinds jaar en dag verbonden

Welke trends zijn er?

Nieuwe ontwikkelingen



JONGEREN AAN HET WOORD



TOP 3

1. Meestal gebruiken vrouwen de pil (22,1%),
2. een hormoonspiraal (20,8%)
3. condooms (10,7%)

Monitor Seksuele Gezondheid 2023 (18-49 met ervaring penis in vagina seks (PIV)
gebruikt 59% momenteel anticonceptie

TREND: PILGEBRUIK NEEMT AF SINDS 2012

18–49 jarigen: 30% naar 24%

18-24 jaar grotere afname: 63% naar 45%

CBS 2014: pilgebruik daalt

Veel media aandacht voor bijwerkingen van pilgebruik.

Bijvoorbeeld somberheid, minder zin in seks en het risico op trombose.

Post-Birth Control Syndrome

Steeds meer vrouwen stoppen met de anticonceptiepil. Ook vrouwen die niet zwanger willen worden. De pil past vaak niet meer in een gezonde en bewuste leefstijl. Bovendien zorgt het gebruik van de pil soms voor gespannen borsten, misselijkheid, hoofdpijn, tussenbloedingen, een verminderd libido en stemmingswisselingen.

Toch brengt het stoppen met de pil niet altijd direct de gewenste positieve effecten waar veel vrouwen op hopen. Sterker nog: wereldwijd worstelen vele vrouwen met vervelende klachten, zoals [haaruitval](#), [acne](#) en een [onregelmatige menstruatie](#), die juist ontstaan na het stoppen met de pil. Deze symptomen staan ook bekend als het "Post-Birth Control Syndrome".

Bijwerkingen

De klachten die ontstaan na het stoppen met de pil zijn meestal te wijten aan een hormonale disbalans. Ze verschijnen vaak binnen 4 tot 6 maanden nadat je stopt met de pil.



MISINFORMATIE-DESINFORMATIE

Pointer van KRO-NCRV : onderzoek naar online video's over hormonale anticonceptie in NL:

- Zo'n 2 van de 5 video's waren negatief over hormonale anticonceptie.
- 13% van de video's bleek misinformatie te bevatten.
- In totaal werden de video's 1,35 miljoen keer bekeken.
- In ruim de helft van die video's werd een product verkocht of genoemd op het TikTok-account. Bijvoorbeeld supplementen om te 'ontpillen'.

Claims over hormonale anticonceptie die aantoonbaar onjuist zijn

TREND: STIJGING SPIRALEN

Toename spiralen: onder jonge vrouwen maar ook in de totale groep vrouwen.

Een deel van de vrouwen die stopt met de pil > spiraaltje.

Prikkpil: licht stijging onder vrouwen van 18-24 jaar.

Ander hormonale middelen gebruikt blijft laag/stabiel.

TREND: VEEL MINDER CONDOOMS

Condoomgebruik neemt sterk af, ook onder jongeren.

In 2017 gebruikte nog 75% van de jongens en 72% van de meiden een condoom bij de eerste keer vaginale seks

>> 2023 was dat 64% en 69%.

Meer dan 4 op de 10 jongens en meiden gebruikte geen condoom als de laatste keer seks een onenightstand was.

Soms wel soms niet en/of alleen tijdens een gedeelte van de vrijpartij

GEEN ANTICONCEPTIE

20% van de jonge vrouwen tot 25 jaar die ooit vaginale seks hadden, gebruikt geen anticonceptie.

41% van 18 tot 49 jarigen

Beter begrijpen beweegredenen: laat je OMA erbuiten, open vragen

(van de Pijl et al, 2024)

Tabel 3 Waarom gebruik je op dit moment geen methode om zwangerschap te voorkomen?
 Ingedeeld in totaal (n=146) en 25-29 jarigen (n=120)*

	Totaal		25-29 jaar	
	n	%	n	%
Ik ben zwanger, probeer zwanger te worden of geef borstvoeding	94	64	83	69
Ik wil geen hormonen gebruiken	40	28	32	28
Ik heb last van negatieve bijwerkingen	22	15	17	16
Ik heb de laatste tijd geen seks waar ik zwanger van kan worden	13	11	9	8
Ik vind het te duur	3	2	1	0
Ik ben onvruchtbaar of mijn partner is onvruchtbaar	6	2	4	2
Sterilisatie of vasectomie	3	2	3	2
Wil ik niet zeggen	7	5	5	4

*Telt op boven 100% omdat er meerdere antwoorden mogelijk waren.

NATUURLIJKE METHODE

Gebruikt door 14% van de Nederlandse vrouwen tussen de 18 en 30 jaar
(Van de Pijl et al., 2024)

Positieve verhalen invloed social media als reden:

18-24 jaar: 18 %

25-29 jaar: 9 %

De helft van deze vrouwen zou het wel vervelend vinden om zwanger te worden.

WAAR HEBBEN WE HET OVER?

‘Natuurlijke methodes’ is de verzamelterm voor terugtrekken van de penis voor het klaarkomen, vruchtbare dagen-methodes en borstvoeding geven.

Vruchtbare dagen-methode : geen vaginale seks, condoom of terugtrekken tijdens vruchtbare dagen

MEEST GENOEMDE REDENEN

Het niet willen gebruiken van hormonen (62%)

Meer in contact willen zijn met het eigen lijf en de natuurlijke cyclus (41%)

Bang zijn dat hormonen slecht zijn voor de gezondheid (35%)

Last van bijwerkingen bij andere methoden (34%)

(Van de Pijl et al., 2024)



VERSCHILLENDE METHODES

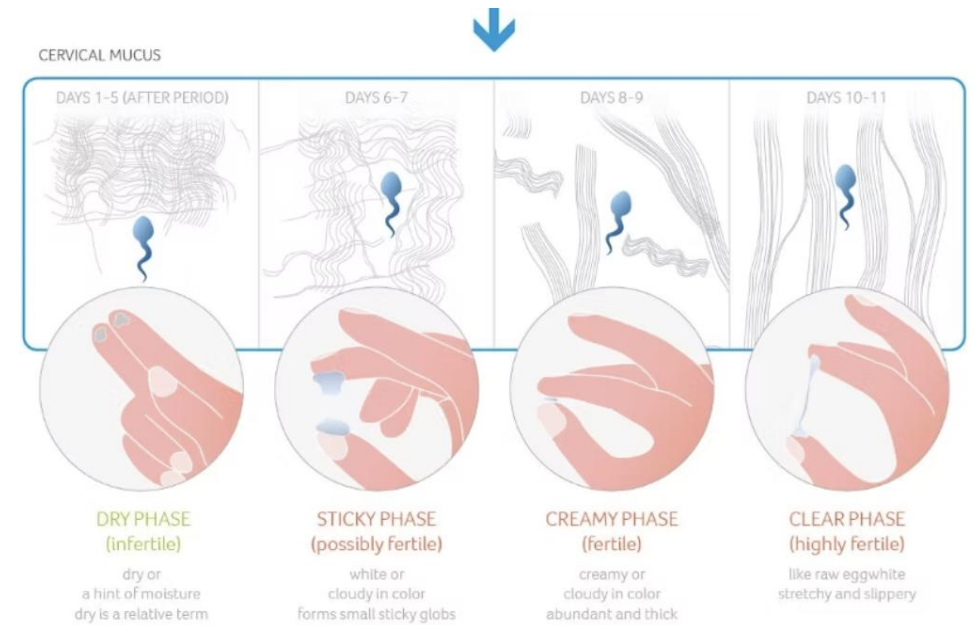
A. Bepalen cycluslengte (app ondersteuning)

B Temperatuurmetingen

C. Textuur cervixslijm

D. Combineren vruchtbaarheidssignalen (a, b, c en cervixveranderingen/
ovulatiestrip)

E. Training + combineren vruchtbaarheidssignalen + app + meewerkende partner



NHG Standaard anticonceptie verwijst indirect naar Britse richtlijn:
FSRH Clinical Guideline: Fertility Awareness Methods (June 2015)

BIJ PERFECT GEBRUIK...

Systematische review:
 : Peragallo Urrutia R. & C.B. Polis (2019).
 Fertility awareness based methods for
 pregnancy prevention. BMJ. 2019;366. doi:
<https://doi.org/10.1136/bmj.l4245>

Soort	Kalender	Cervixslijm	Temperatuur	Sympto-thermaal
Methode met evidence-base	Standard days	Billings	Natural Cycles	Sensiplan
Vruchtbare dagen	12 vaste dagen, van dag 8 tot dag 19	worden bepaald door veranderingen in het cervixslijmpatroon	worden bepaald op basis van temperatuurcurves voorgaande cycli	worden bepaald door een combinatie van cycluslengte, temperatuurcurve en cervixslijmpatroon
Vruchtbare dagen bepaald door	gebruiker	gebruiker	algoritme	gebruiker
Betrouwbaarheid typisch gebruik	11 - 14	11 - 34	10	2
Betrouwbaarheid perfect gebruik	5	1 - 3	2*	0,4 - 0,6
Cycluslengte				
Cervixslijm				
Temperatuurcurve				
Positie baarmoedermond				optioneel
Urineteststripjes			optioneel	
Voorwaarden cycluslengte	26 - 32 dagen	n.v.t.	21 - 35 dagen	n.v.t.
App beschikbaar	ja	ja	ja	
Ondersteuning	<u>website</u>	nee	<u>website</u>	<u>cursus</u>



VERHOOGDE KANS OP ONBEDOELDE ZWANGERSCHAP

Ongeveer 1 op de 8 vrouwen (van 18-49 jaar) loopt mogelijk een verhoogde kans op een onbedoelde zwangerschap:

ze willen niet zwanger raken, zijn wel vruchtbaar, gebruiken geen anticonceptiemiddel en hebben wel (vaginale) seks.

*onbedoeld is niet hetzelfde als ongewenst

ABORTUSFEITEN JAARRAPPORTAGE 2023 IGJ

Aantal abortussen	39.332 (waarvan 36.024 (91,5%) bij vrouwen in NL woonachtig)
Abortuscijfer (het aantal zwangerschapsafbrekingen per 1.000 vrouwen van 15 tot en met 44 jaar)	10,8
Zwangerschapsafbrekingen in 1 ^e trimester zwangerschap	87%
Medicamenteuze behandelingen (abortuspil)	44,6%
Leeftijdscategorie met meeste zwangerschapsafbrekingen	30-34 jarigen

NAZORG...ANTICONCEPTIE COUNSELING

Timing

Open gesprek over anticonceptie

Geen voor- of nadelen noemen: kenmerken, hoe zou dat voor jou zijn?

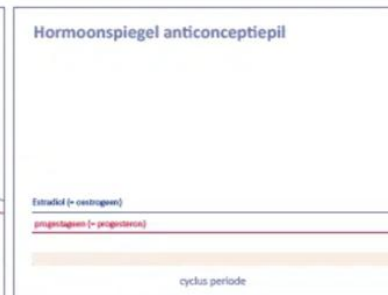
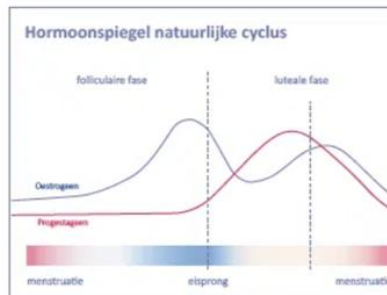
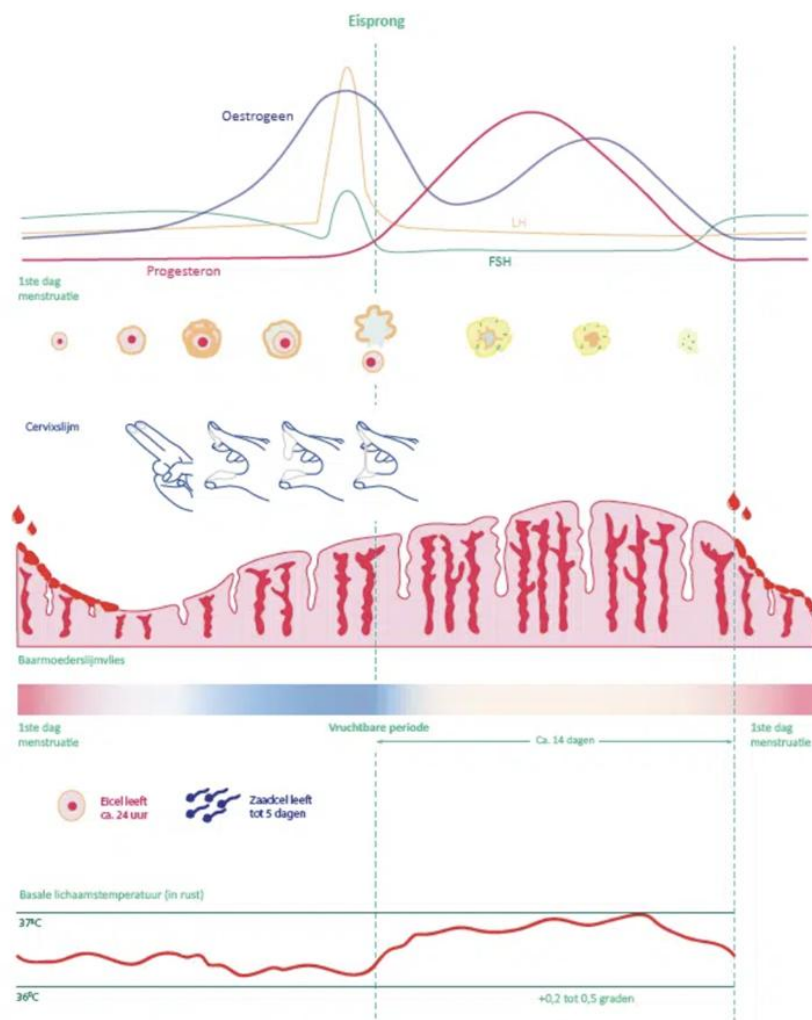
Juiste info: keuze hulp anticonceptievoorjou.nl

Project nu niet zwanger: gratis zorg en meer tijd voor counseling via gemeente

Beide partners betrekken bij anticonceptiezorg

BASIS KENNIS

De hormonale cyclus en de vruchtbare periode



Uitleg bij de infographic

Cyclusduur

Een normale cyclus duurt tussen de 21 en 35 dagen, gemiddeld 28 dagen. Maar bij sommige vrouwen is de cyclus korter of langer. De lengte van de cyclus kan ook per cyclus variëren, doordat de eisprong eerder of later optreedt. Onder invloed van factoren als slaaptkort, stress, ziekte, alcohol- of medicijngebruik en voeding (insuline en bloedsuikerspiegel) kan het korter of langer duren voordat een eitje gerijpt is. Een latere ovulatie zorgt leidt tot een latere menstruatie.

Veranderingen in de cyclus

Eerste helft van de cyclus

- De eerste dag van de cyclus is de eerste dag van de menstruatie. Vanaf dan gaat de hypofyse in de hersenen het follikelstimulerend hormoon (FSH) produceren. Dit zorgt voor rijping van de eicellen in de eierstokken en de productie van het hormoon oestrogeen.
- Oestrogeen zorgt voor de opbouw van het baarmoederslijmvlies en voor de productie van het luteïniserend hormoon (LH).
- Het LH-hormoon zorgt ervoor dat een rijpe eicel uit de follikel barst en van de eierstok in de eileider komt: de ovulatie (eisprong). De duur van het rijpingsproces van het eitje kan per cyclus variëren, onder invloed van verschillende factoren. Daardoor kan de dag van de ovulatie per cyclus verschillen.
- Na de ovulatie stijgt de basale lichaamstemperatuur (temperatuur van het lichaam in rust) met 0,3 tot 0,5 graad.
- Ondertussen hebben de hormonen ook gezorgd voor een verandering in het cervixslijm (slijm van de baarmoederhals). Dit is doorzichtiger en rekbaarder geworden. Het veranderde slijm helpt de zaadcellen sneller bij de eileider te komen.

Tweede helft van de cyclus

- Het eitje leeft ongeveer 24 uur. Zaadcellen uit eerdere ejaculaties kunnen al in de baarmoeder of eileider zijn. Zaadcellen kunnen tot 5 dagen overleven, soms zelfs nog langer. Seks in de dagen voor de eisprong kan dus leiden tot een bevruchting. De bevruchting van de eicel vindt plaats in de eileider.
- De lege follikel (het gele lichaam) en de hormonen FSH en LH zorgen ondertussen voor de aanmaak van progesteron. De productie van oestrogeen neemt nu af. Progesteron zorgt ervoor dat de slijmvlieslaag in de baarmoederwand zich verder ontwikkelt. Ook remt het de productie van het LH-hormoon, zodat er geen nieuwe eicel gaat rijpen.

- Een bevrucht eitje legt een weg af door de eileider naar de baarmoeder, waar het na een aantal dagen aankomt. De baarmoeder is intussen geschikt voor innesteling. Als het eitje is ingenesteld komt de productie van het hormoon (hCG) op gang. Dit hormoon is na 12 tot 14 dagen te meten met een zwangerschapstest. Er zijn ook hele gevoelige zwangerschapstesten die soms het hCG al eerder kunnen meten.
- Het hCG hormoon zorgt ook weer voor de productie van andere hormonen zoals progesteron. Het progesteron maakt het slijm in de baarmoedermond ondoordringbaar voor zaadcellen.
- Wanneer er geen eitje wordt bevrucht, neemt de productie van progesteron af. Het slijm in de baarmoederwand laat los en verlaat samen met de onbevruchte eicel de vagina. De menstruatie komt ongeveer 14 dagen na de ovulatie. Doordat het hormoon progesteron weer laag is, krijgt het lichaam een seintje om zich opnieuw klaar te maken voor een mogelijke bevruchting en zwangerschap. De cyclus begint dan weer opnieuw.

De vruchtbare periode

Een vrouw is minstens zes dagen in haar cyclus vruchtbaar. Dat komt doordat zaadcellen tot wel 5 dagen, in een enkel geval zelfs tot 7 dagen, kunnen overleven in de baarmoeder. In de 3 dagen voor de eisprong is de kans op een bevruchting het grootst.

De eisprong is echter nooit precies te voorspellen. Door verschillende lichamelijke symptomen in kaart te brengen gedurende verschillende cycli, kan de eisprong preciezer voorspeld worden. De symptothermale methode (combinatiemethode) is gebaseerd op het aantal dagen tussen de menstruaties, de stijging van de lichaamstemperatuur na de eisprong, veranderingen in het cervixslijm, in de stand van de baarmoedermond, andere lichamelijke en mentale veranderingen die een vrouw kan opmerken gedurende haar cyclus en eventueel metingen van het LH-hormoon in de urine.

Om een zwangerschap te voorkomen, is het advies om van 7 dagen vóór de verwachte ovulatie tot 2 dagen daarna geen (onbeschermde) penis-in-vagina seks te hebben.

OPTIES

Rutgers

Soorten anticonceptiemiddelen



Anticonceptiepil



Anticonceptiepleister



Anticonceptiering



Hormoonspiraaltje



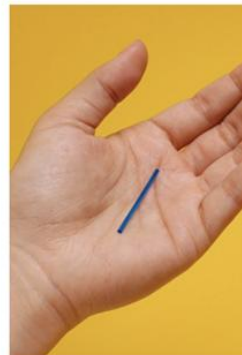
Koperspiraaltje



Prikpil



Pessarium



Hormoonstaafje



Mannencondoom



Vrouwencondoom



Minipil















Natuurlijke methode

GEWOGEN

Wat vind je belangrijke kenmerken?
Welk profiel spreekt je aan?
waar heb je vragen over?

Voorkeuren, relaties en lichamelijke
reacties kunnen veranderen

Rutgers	Hormoon- spiraaltje	Koper- spiraaltje	Hormoon- staafje	Anticonceptie- pil	Anticonceptie- ring	Anticonceptie- pleister	Prikpil	Minipil	Mannen- condoom	Vrouwen- condoom	Pessarium	Natuurlijke methoden en terugtrekken
Betrouwbaar ¹	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+	+/- ³
Hoe vaak aan denken	1 x per 5/6/8 jaar	1 x per 5/10 jaar	1 x per 3 jaar	iedere dag	1 x per maand	1 x per week	1 x per 3 maanden	iedere dag	alleen als je seks hebt	alleen als je seks hebt	alleen als je seks hebt	iedere dag en als je seks hebt
Let op Je kunt hem vergeten of verkeerd gebruiken	-	-	-	!	!	!	!	!	!	!	!	!!
Voor wie												
Hormonen	ja	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Type Hormoon P = Progesteron O = Oestrogeen	P	-	P	P en O	P en O	P en O	P	P	-	-	-	-
Moet arts** inbrengen	ja	ja	ja	nee	nee	nee	meestal	nee	nee	nee	nee	nee
Menstruatie regelen of overslaan	nee	nee	nee	ja	ja	ja	nee	nee	nee	nee	nee	nee
Bloeding kan uitblijven tijdens gebruik	ja	nee	ja	nee	nee	nee	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Menstruatie lichter en minder pijnlijk	ja	nee	ja	meestal	meestal	meestal	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Tussendoor bloeden mogelijk	ja	nee	ja	soms	soms	soms	ja	ja	nee	nee	nee	nee
Bescherm tegen soa	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee	ja	ja	nee	nee

1. Langer werkende anticonceptie is het meest betrouwbaar. Bij kort durende anticonceptie waar je regelmatig aan moet denken is er meer risico op gebruikersfouten. Dus een hoger risico op onbedoelde zwangerschap.

* Of mensen met een baarmoeder
**Arts of verloskundige.

Voor meer informatie voor:
volwassenen: www.seksualiteit.nl/anticonceptietool
jongeren: sense.info
niet-Nederlandstaligen: www.zanzu.nl

2. Alleen met zaaddodende gel.

3. Betrouwbaarheid wisselt per methode en is afhankelijk van goed gebruik.

NIEUWE VORMEN ANTICONCEPTIE

Mifepriston: wekelijkse dosis 50 mg

Werking: Steroïd > competitie met progesteron aan de progesteronreceptor.

Optie: voorbehoed- en nabehoedmiddel en 'on demand'

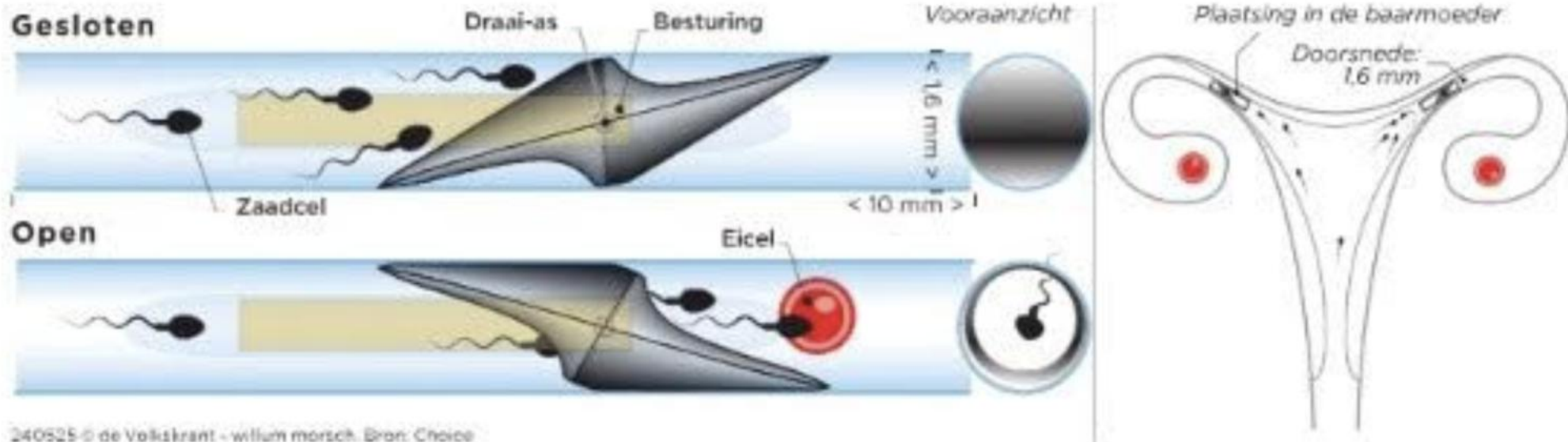
Onderzoek loopt verschillende ziekenhuizen, coordinatie LUMC "Women and more"

<https://womenandmore.org/nl/>

NIEUWE VORMEN VAN ANTICONCEPTIE

Anticonceptiesluis

Het systeem bestaat uit een buisje met cilindrische klep, die op afstand of mechanisch kan worden bestuurd



Volkskrant 24-05-2025, afbeelding "Choice", Maxima MC

HYDROGEL PLUG VAS DEFERENS VEELBELOVEND, MANNENPIL NOG ONZEKER

Lawrentschuk N, Chin P, Chung E.. *J Urol*. 2025

American Urological Association. Studies Show Breakthroughs in Male Contraception, Including First Male Contraceptive Hydrogel - American Urological Association. AUA.net.org. Published April 26, 2025. Accessed April 26, 2025.

TAKE HOME MESSAGE

Sociaal tendens: andere houding ten aanzien van hormonen

Een open gesprek over anticonceptie kan mis- en desinformatie ontkrachten

Niet-hormonale anticonceptiemethodes verdienen meer aandacht in de counseling

Risico minimalisatie is niet voor iedereen het belangrijkste argument

VERDER LEZEN EN INFORMEREN

Keuzehulp: anticonceptievoorjou.nl

Voor volwassenen: seksualiteit.nl/ anticonceptietool

Voor jongeren: sense.info

16 talen beschikbare anticonceptie informatie: Zanzu.nl (met picto's)

Gratis geaccrediteerde e-learning Soa aids/ Rutgers

Kennisdossier anticonceptie van Rutgers: [anticonceptie factsheet Rutgers 2025](#)