

NU LIEVER GEEN BABY...

Ik ben net bevallen en ik geef borstvoeding.

Ik ben benieuwd naar een betrouwbaar alternatief voor de pil.

Mijn gezin is nu compleet.

Ik start opnieuw, na een pauze.

Ik kies voor het eerst een anticonceptiemethode.



HALLO

Om met volle teugen van je jonge leven te genieten, is betrouwbare anticonceptie erg belangrijk. Wist je dat er een rijk aanbod aan voorbehoedsmiddelen is? Want de methode die je voor het eerst gekozen had is in je studententijd misschien al weer minder geschikt. Wil je een middel met of zonder hormonen? Eentje dat ook beschermt tegen Seksueel Overdraagbare Aandoening? Een methode waarmee je je maandstonen kunt uitstellen? Voor elke vrouw, voor elke situatie en elke levensfase is er een geschikt voorbehoedsmiddel.

Hoe maak je de juiste keuze?

Daar helpen mijnvoorbehoedsmiddel.be, deze brochure en je huisarts of gynaecoloog je graag bij.

OVERZICHT

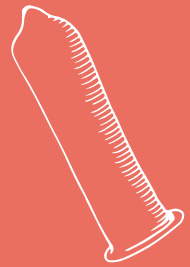
	MANNEN CONDOOM <i>p.6</i>	GECOMBINEERDE PIL <i>p.8</i>	MAANDELIJKE RING <i>p.10</i>	HORMOONPLEISTER <i>p.12</i>
	97%* / 85%*	99,7%* / 91%*	99,7%* / 91%*	99,7%* / 91%*
Minstens 95% effectief tegen zwangerschap*	✓	✓	✓	✓
Kun je stiekem gebruiken	✗	✓	✓	✓
Nog steeds beschermd, ook al neem je breed spectrum-antibiotica, heb je diarree of moet je overgeven	✓	✗	✓	✓
Overgrote meerderheid merkt er niets van tijdens het vrijen	✗	✓	✓	✓
Hoef je niet elke dag aan te denken	✗	✗	✓	✓
Bevat geen hormonen	✓	✗	✗	✗
Kan je van tijd tot tijd je maandstonden mee uitstellen	✗	✓	✓	✓
Doorgaans geen maandstonden tijdens het gebruik	✗	✗	✗	✗
Prima na de bevalling, ook als je borstvoeding geeft	✓	✗	✗	✗
Beschermt ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen	✓	✗	✗	✗

* Het eerste cijfers geeft de bescherming tegen zwangerschap weer onder ideale gebruiksomstandigheden (zonder problemen met het gebruik en zonder wisselwerking met andere geneesmiddelen). Echter, in realiteit kunnen vergetelheden, mislukkingen... voorkomen, het tweede cijfer is de betrouwbaarheid van de bescherming in de praktijk.

OESTROGEENVRIJE PIL p.14	HORMOONSTAAFJE p.16	HORMOONSPIRAAL p.18	KOPERSPIRAAL p.20	PRIKPIL p.22
99,7%* / 91%*	99,9%* / 99,9%*	99,8%* / 99,8%*	99,8%* / 99,8%*	99,7%* / 94%*
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✗	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✗	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✗	✓	✗
✗	✗	✗	✗	✗
✓	✓	✓	✗	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✗	✗	✗

HET MANNENCONDOOM

Het anticonceptiemiddel zonder hormonen, dat beschermt tegen zwangerschap en tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.



Betrouwbaarheid:

97%* - 85%** veilig en betrouwbaar.



Hormonen?

Nee



Denk eraan...

bij de start van je vrijpartij.

HOE WERKT 'T?

Een condoom wordt aangebracht op de penis in erectie vóór seksueel contact en voorkomt dat de zaadcellen binnendringen bij de vrouw.

Het is één van de weinige voorbehoedsmiddelen dat je ook beschermt tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA) en AIDS.

De meest veilige methode om zwangerschap en SOA's te voorkomen is de combinatie van een condoom met een andere contraceptiemethode zoals de pil, hormoonpleister, maandelijkse ring, spiraal, ...

* Betrouwbaarheid van de methode onder ideale gebruiksomstandigheden.

** Betrouwbaarheid van de methode in de praktijk.

How gebruik ik 't?

STAP 1

Condooms vind je bij de apotheek, in de supermarkt, in de nachtwinkel, in automaten ...

STAP 2

Hou het topje van het condoom tussen wijsvinger en duim en zet het zo op de stijve piemel.



STAP 3

Rol het condoom helemaal af met je andere hand.

STAP 4

Is hij klaargekomen? Verwijder het condoom voor zijn piemel weer slap wordt, om lekken en geknoei te vermijden. Knijp het met sperma gevulde reservoir wat af, en trek het condoom af. Knoopje erin, en in de vuilnisemmer doen.

STAP 5

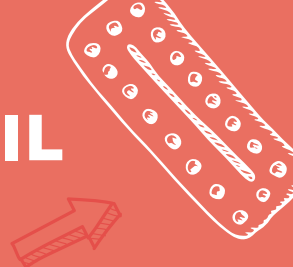
Nog eens? Doe gerust. Maar wel met een nieuw condoom.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
"Twee condooms over elkaar, is dat niet veiliger?"



DE GECOMBINEERDE PIL

De gecombineerde pil geeft je dagelijks een kleine dosis oestrogeen en progesterone. Na drie pilweken, krijg je je maandstonden in de pilvrije week.



Betrouwbaarheid:
99,7%* - 91%** veilig
en betrouwbaar.



Hormonen?
Gecombineerde methode
op basis van 2 hormonen:
progesterone en
oestrogeen.



Denk eraan...
Elke dag gedurende
3 weken per maand
(voor een strip met 21 pillen),
of elke dag (voor een strip
met 28 pillen) ongeveer
op hetzelfde moment.
Variaties zijn mogelijk
afhankelijk van type pil.

Hoe werkt 't?

Elk pilletje bevat 2 hormonen, soms synthetische en soms natuurlijke. De dosering is in ieder geval telkens voldoende om een eisprong te remmen. Door de combinatie van de 2 aanwezige hormonen krijg je een voorspelbaar bloedingspatroon.

* Betrouwbaarheid van de methode onder ideale gebruiksomstandigheden.

** Betrouwbaarheid van de methode in de praktijk.

How gebruik ik 't?



STAP 1

Je gaat naar de dokter, en vervolgens met je voorschrift naar de apotheek.

STAP 2

Je neemt elke dag, op hetzelfde ogenblik, een pil, gedurende 3 weken per maand (voor een strip met 21 pillen), of elke dag (voor een strip met 28 pillen).



STAP 3

Tijdens de pilvrije week krijg je je maandstonden.



STAP 4

Pil vergeten? Volg de richtlijnen in de bijsluiter, want misschien ben je nu niet meer voldoende beschermd.

Bespreek met je arts wanneer je best opstart en of je wel in aanmerking komt voor een gecombineerde methode.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
"Moet je Panikeren als je je pil een dag vergeten bent?"



DE MAANDELIJKSE RING

Ook wel 'vaginale ring' genoemd. Deze flexibele, plastic ring schuif je in je vagina. Drie weken lang geeft hij hormonen vrij in je lichaam en beschermt je zo tegen zwangerschap.



Betrouwbaarheid:
99,7%* - 91%** veilig
en betrouwbaar.



Hormonen?
Gecombineerde methode
op basis van 2 hormonen:
progesterone en
oestrogene.



Denk eraan...
1 keer per maand.

HOE WERKT 'T?

De maandelijkse ring beschermt je even doeltreffend tegen zwangerschap als een gecombineerde pil. Ook de ring bevat 2 verschillende hormonen die de eisprong remmen. Door de combinatie van de 2 aanwezige hormonen krijg je een voorspelbaar bloedingsspatroon.

In tegenstelling tot de pil, passeren de ringhormonen niet via de mond en het spijsverteringsstelsel, maar worden ze rechtstreeks toegediend via de vaginawand in het bloed.

* Betrouwbaarheid van de methode onder ideale gebruiksomstandigheden.

** Betrouwbaarheid van de methode in de praktijk.



How gebruik ik 't?

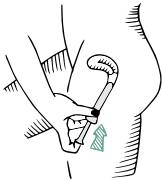
STAP 1

Je gaat naar de dokter, en vervolgens met je voorschrift naar de apotheek.



STAP 2

Neem een makkelijke positie aan en duw de ring plat tussen duim en wijsvinger.

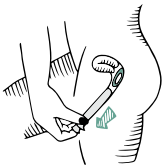


STAP 3

Breng de ring in in je vagina, zoals een tampon.

STAP 4

Na drie weken verwijder je de ring door de wijsvinger door de ring te haken.



STAP 5

Een week later, na je menstruatie, breng je een nieuwe ring in.

Voor zij die zich meer comfortabel voelen om de ring niet met de vingers in te brengen, is er nu ook een applicator beschikbaar die je hierbij kan helpen.

Besprek met je arts wanneer je best opstart en of je wel in aanmerking komt voor een gecombineerde methode.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
"Stoort de maandelijkse ring tijdens het "vrijen?"



DE HORMOONPLEISTER

Ook wel: de plakpil of de pleisterpil.
Kleef één keer per week, gedurende drie weken,
op een stukje huid.



Betrouwbaarheid:

99,7%*-91%** veilig
en betrouwbaar.



Hormonen?

Gecombineerde methode
op basis van 2 hormonen:
progesteron en
oestrogeen.



Denk eraan...

Gedurende 3 weken
per maand.

HOE WERKT 'T?

Dit is een pleister die op de huid geplakt moet worden en wekelijks vervangen moet worden. Elke pleister geeft een week lang zijn actieve stoffen vrij die via de huid rechtstreeks in de bloedbaan terecht komen.

Deze dosering is voldoende om je eisprong te remmen.

Door de combinatie van de 2 aanwezige hormonen krijg je een voorspelbaar bloedingspatroon.

* Betrouwbaarheid van de methode onder ideale gebruiksomstandigheden.

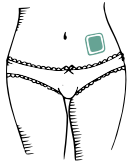
** Betrouwbaarheid van de methode in de praktijk.



How gebruik ik 't?

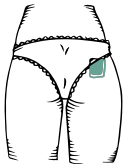
STAP 1

Je gaat naar de dokter, en vervolgens met je voorschrift naar de apotheek.



STAP 2

Kleef de pleister op een proper, droog, wondvrij stukje huid van je billen, romp, bovenarm of buik. (Niet op je borsten.)
Druk goed aan langs de randen.

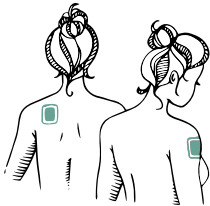


STAP 3

Laat hem een week plakken. Vervang je pleister na 7 dagen, op ongeveer hetzelfde moment.

STAP 4

Je vierde week is pleistervrij. In deze week volgt de menstruatie.



STAP 5

Elke nieuwe pleister kleef je best op een andere plaats dan de vorige, om huidirritatie te vermijden.

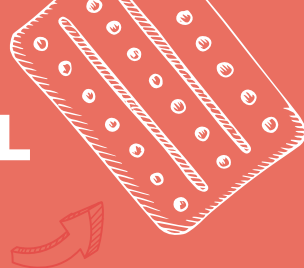
Besprek met je arts wanneer je best opstart en of je wel in aanmerking komt voor een gecombineerde methode.

*Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
"Mag ik drie weken lang niet douchen?"*



OESTROGEENVRIJE PIL

De oestrogeenvrije pil bevat alleen progestageen. Sommige vrouwen hebben immers last van het oestrogeen in de gecombineerde pil. Of ze geven borstvoeding.



Betrouwbaarheid:

99,7%* - 91%** veilig en betrouwbaar.



Hormonen?

Bevat enkel het hormoon progestageen.



Denk eraan...

Deze pil wordt continu doorgenomen. Elke dag van de maand ongeveer op hetzelfde moment.

HOE WERKT 'T?

De oestrogeenvrije pil bevat een progestageen en geen oestrogenen. Deze pil moet continu worden ingenomen. Er is dus geen stopweek zoals bij de meeste gecombineerde pillen, maandelijksse ring of hormoonpleister.

De betrouwbaarheid varieert volgens de gebruikte oestrogeenvrije pil. Voor de oestrogeenvrije pil op basis van desogestrel is de dosering telkens voldoende om een eisprong te remmen.

Met deze methode is het moeilijk te voorspellen wanneer en of je je menstruatie zal krijgen.

* Betrouwbaarheid van de methode onder ideale gebruiksomstandigheden.

** Betrouwbaarheid van de methode in de praktijk.

How gebruik ik 't?



STAP 1

Je gaat naar de dokter, en vervolgens met je voorschrift naar de apotheek.



STAP 2

Je neemt elke dag, op ongeveer hetzelfde ogenblik, een pil.

Je neemt de pillen zonder onderbreking door. Er is dus geen stopweek.



STAP 3

Pil vergeten? Volg de richtlijnen in de bijsluiter, want misschien ben je nu niet meer voldoende beschermd.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
“Kan ik de pil jarenlang doornemen?”



HET HORMOONSTAAFJE

Dit staafje, ook wel 'hormonaal implantaat' of 'anticonceptiestaaftje' genoemd, zit in je arm, onder je huid.



Betrouwbaarheid:

99,9%* veilig en betrouwbaar.



Hormonen?

Bevat enkel het hormoon progestageen.



Denk eraan...

om de drie jaar.

HOE WERKT 'T?

Het klein, zacht, flexibel plastic staafje zit onzichtbaar in je bovenarm, net onder je huid, waar je kan het zelf kan voelen zitten. Het staafje werd zo ontworpen dat het continu een lage dosis hormoon afgeeft aan je lichaam.

Deze dosering is voldoende om drie jaar lang een eisprong te remmen. Bovendien verandert het de samenstelling van het slijm in de baarmoederhals, waardoor sperma moeilijker in de baarmoeder kan komen. Met deze methode is het moeilijk te voorspellen wanneer en of je je menstruatie zal krijgen.

How gebruik ik 't?

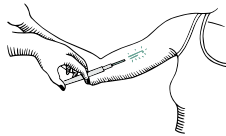


STAP 1

Ga naar een arts die bekend is met de techniek van het inbrengen van deze methode.

STAP 2

Ontbloot je arm, en krijg een spuitje voor een plaatselijke verdoving.



STAP 3

Met een applicator wordt het staafje net onder de huid van je bovenarm ingebracht.

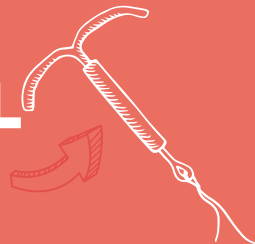
STAP 4

Ga elke drie jaar opnieuw naar de dokter, om het staafje te laten vervangen.



HET HORMOONSPIRAAL

Wist je dat een spiraal er niet uitziet als een spiraal? Het is een T- of hoefijzervorming stokje dat je arts in je baarmoeder plaatst.



Betrouwbaarheid:

99,8%* veilig en betrouwbaar.



Hormonen?

Bevat enkel het hormoon progesteron.



Denk eraan...

om de drie of 5 jaar.

HOE WERKT 'T?

Het hormoonhoudend spiraaltje zet continu een kleine hoeveelheid progesteron (levonorgestrel) in de baarmoeder vrij. Dit zorgt voor de vorming van een dikke slijmprop ter hoogte van de baarmoederhals die de doorgang van de zaadcellen verhindert. Zaadcellen die toch nog zouden passeren, worden afgeremd door het progesteron milieu in de baarmoeder. Het baarmoederslijm wordt ook dunner waardoor een eventueel bevrucht eitje niet kan innestelen. Recent werd een nieuw hormonaal systeem op de markt gebracht dat iets kleiner is en daardoor meer geschikt voor jonge vrouwen. Dit spiraal dient om de 3 jaar vervangen te worden ipv om de 5 jaar.

Met deze methode is het moeilijk te voorspellen wanneer en of je menstruatie zal krijgen.



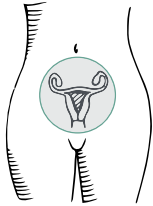
How gebruik ik 't?

STAP 1

Je gaat naar een dokter die vertrouwd is met deze techniek.

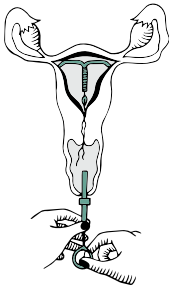
STAP 2

Na bevestiging van de ligging van de baarmoeder en ontsmetting van de baarmoederhals wordt het spiraaltje via de baarmoederhals ingebracht. Dit gebeurt op de raadpleging.



STAP 3

Aan het uiteinde van het spiraal zijn twee dunne draadjes bevestigd die na het inbrengen door je arts op de juiste lengte worden afgeknipt. Met de draadjes kan het spiraal later makkelijk worden verwijderd.



STAP 4

Na plaatsing wordt meestal echografisch gecontroleerd of het spiraaltje goed zit.

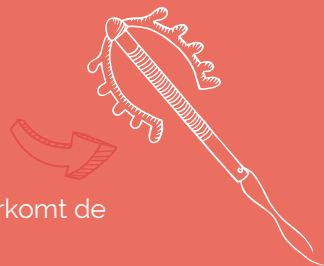
STAP 5

Ga elke drie of vijf jaar opnieuw naar de dokter, om het spiraal te laten vervangen.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
“Heb ik mijn spiraal op het toilet eruit geperst?”



HET KOPERSPIRAAL



Het koperspiraal wordt geplaatst in de baarmoeder. Het remt de normale werking van de zaadcellen en voorkomt de innesteling van een eventueel bevrucht eitje.



Betrouwbaarheid:
99,8%* veilig en
betrouwbaar.



Hormonen?
Nee



Denk eraan...
om de 5 jaar.

HOE WERKT 'T?

De werking van dit spiraaltje berust op de aanwezigheid van een "vreemd lichaam" in de baarmoeder, waardoor een goedaardige ontstekingsreactie ontstaat met vrijzetting van stoffen die de zaadcellen afremmen en ook de innesteling tegengaan van een eventueel bevrucht eitje. Bovendien verstoort ook het vrijgezette koper de normale werking van de zaadcellen, die onbeweeglijk worden en niet meer in staat zijn om de eicel te bevruchten.

Met deze methode is het moeilijk te voorspellen wanneer en of je je menstruatie zal krijgen.



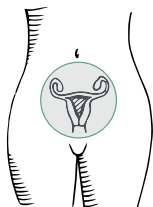
How gebruik ik 't?

STAP 1

Je gaat naar een dokter die vertrouwd is met deze techniek.

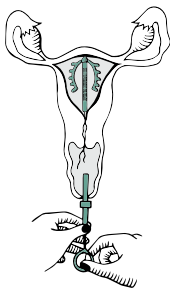
STAP 2

Na bevestiging van de ligging van de baarmoeder en ontsmetting van de baarmoederhals wordt het spiraaltje via de baarmoederhals ingebracht. Dit gebeurt op de raadpleging.



STAP 3

Aan het uiteinde van het spiraal zijn twee dunne draadjes bevestigd die na het inbrengen door je arts op de juiste lengte worden afgeknipt. Met de draadjes kan het spiraal later makkelijk worden verwijderd.



STAP 4

Na plaatsing wordt meestal echografisch gecontroleerd of het spiraaltje goed zit.

STAP 5

Ga elke drie of vijf jaar opnieuw naar de dokter om het spiraal te laten vervangen.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
“Heb ik mijn spiraal op het toilet eruit geperst?”



DE PRIKPIL



Geen pilstrip die rondslingert tussen je handtas, je nachttafeltje en de badkamer. Vier keer per jaar een injectie, en je bent beschermd.



Betrouwbaarheid:
99,7%* - 94%** veilig
en betrouwbaar.



Hormonen?
Bevat enkel het hormoon
progestageen.



Denk eraan...
Om de 3 maanden.

Hoe werkt 't?

Bij de prikpil krijg je een progestageen hormoon (depo-medroxyprogesteron-acetaat) ingespoten, rechtstreeks in een spier. Deze dosering is voldoende om drie maanden lang een eisprong te remmen.

Veel vrouwen die met de prikpil starten krijgen eerst een onregelmatige menstruatie, en dan helemaal geen menstruatie meer.

* Betrouwbaarheid van de methode onder ideale gebruiksomstandigheden.

** Betrouwbaarheid van de methode in de praktijk.

How gebruik ik 't?

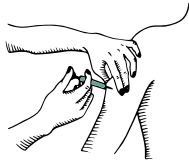


STAP 1

Je huisarts bespreekt met jou of de prikpil voor jou een goed idee is.

STAP 2

Bij de apotheker haal je met een voorschrift de prikpil op.



STAP 3

Elke drie maanden zet de dokter de prikpil in je bilspeer of bovenarm.

Meer op mijnvoorbehoedsmiddel.be:
“Waarom kan ik de pil niet gewoon drinken?”



EN DEZE DAN?

Ontdek de voor- en nadelen van deze andere methodes op www.mijnvoorbehoedsmiddel.be

ZAADDODENDE PASTA

Spermicide bestaat in crème, gel, schuim, tabletten... en maakt zaadcellen inactief door een chemische barrière die het celmembran van spermacellen aantast.



CERVIXKAPJE EN PESSARIUM

Deze twee methodes lijken op elkaar: het zijn mechanische barrières die verhinderen dat sperma bij je eikel geraakt door de baarmoederhals af te sluiten.



cervixkapje



pessarium

VROUWENCONDOOM

Misschien minder gekend, maar wel één van de weinig anticonceptiemiddelen die bescherming bieden tegen zwangerschap én SOA.



STERILISATIE

Een kleine chirurgische ingreep, voor wie echt zeker is dat hij of zij geen kinderen meer wilt.

Bij een vrouw worden de eileiders afgesloten, bij mannen worden beide zaadleiters onderbroken.



Sterilisatie

SEKS ZONDER PENETRATIE

Seks is meer dan een man die klaarkomt in de vagina van een vrouw. Je kunt gelukkig ook op andere manieren opwindend vrijen, zonder een risico op zwangerschap. Pas wel op voor seksueel overdraagbare aandoeningen.

Zonder condoom ben je niet beschermd.



vrijen maar anders

PERIODIEKE ONTHOUDING

Simpeler kan het niet: wil je niet zwanger worden, heb dan geen seks op de dagen dat je vruchtbaar bent. Voor vrouwen die hun klok gelijk kunnen zetten op hun cyclus, en nee kunnen zeggen.



Even geen seks

8 TIPS VOOR EEN GESPREK OVER ANTICONCEPTIE

Zoveel verschillende voorbehoedsmiddelen... niet makkelijk om jouw ideale anticonceptiemethode te vinden. Je hebt vast heel wat specifieke vragen. Hoe voelt een maandelijkse ring? Hoe doe je smooth-and-sexy een condoom om? Hoe zorg je ervoor dat je een anticonceptiepleister niet vergeet te vervangen? Allemaal vragen waarop mensen rond jou een antwoord weten. Praat met anderen over wat zij weten en over hun ervaringen met voorbehoedsmiddelen.

1

Je huisarts kijkt van niets op. Leg hem of haar elke vraag gerust voor. Bespreek bijvoorbeeld of het een goed idee is om te starten met een nieuwe methode. Wil je er echt niet over praten met je eigen huisarts, maak dan een afspraak bij een andere. Elke huisarts zal je zo goed mogelijk verderhelpen.

2

Een gynaecoloog is de absolute anticonceptie-expert. Gynaecologen zijn gewend aan vragen over dit thema. Wil je als man praten over sterilisatie, dan kun je ook naar een uroloog gaan. Je vindt zo'n specialist in een praktijk in je buurt of in elk ziekenhuis. Een afspraak is snel gemaakt,

via een website of met een telefoontje. Je hoeft niet eerst langs je huisdokter voor een doorverwijzing, maar dat mag.



Een goede vriendin of je zus kan je ook begeleiden in je keuze. Ze kent de binnenkant van een vrouw. En ze kan vertellen hoe zij bepaalde voorbehoedsmiddelen ervaart. En nee, ze vindt die vragen niet vreemd. Ook al ziet ze het niet, en praten jullie er weinig over... ze weet toch dat jij wel eens seks hebt. Wie weet worstelt ze zelf met vragen over haar anticonceptie, en is ze blij dat ze met jou erover kan praten.



Heb je een vaste partner ? Denk niet dat je anticonceptiemethode alleen jouw zorg is. Of alleen zijn zorg. Jullie hebben er samen belang bij het juiste voorbehoedsmiddel te kiezen, zodat de sex top blijft en er geen kindje vroeger komt dan gewenst is. Misschien kent hij niet alle opties, of heeft hij vooroordelen over bepaalde methodes. Snuister met z'n tweetjes eens rond op deze website, en ontdek zo wat jullie beide belangrijk vinden. Dat vergemakkelijkt het gesprek.



Wees niet te bang voor de reactie van je gesprekspartner. Beeld je in wat het ergste is dat écht zou kunnen gebeuren. En bereken of je dat zou overleven. Kom je tot het besluit dat er weinig risico's zijn? Goed zo, dan heb je de juiste mens gekozen om mee te praten. Niet langer twijfelen, gewoon doen.



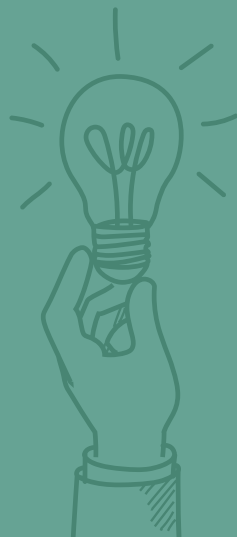
Weet je niet hoe je het gesprek moet aansnijden? Zoek een aanknopingspunt. Van 'ik heb gehoord / gelezen / op tv gezien dat...' tot 'weet je nog toen...'! Daarna kan volgen 'en nu vroeg ik me af...' of 'en toen dacht ik...'. Pikt je gesprekspartner daar niet meteen op in, maak je vraag dan concreet: 'Denk jij dat...?', 'Heb jij al eens...?', 'Zou ik...?' En de babbel is vertrokken.



Anticonceptie is bloedserieus. Maar je hebt geen moeilijke woorden nodig om erover te praten. Dat scheelt. Er zijn zelfs heel wat woorden om uit te kiezen, als je woorden zoekt om over geslachtsorganen en seksualiteit te praten. Word je giechelig van het woord 'penetratie', gebruik dan 'vrijen', 'poepen', 'neuken'... Krijg je 'vagina' of 'penis' niet gezegd? 'Poes' en 'piemel', 'foef' en 'piet', 'spleetje' en 'lul' liggen klaar. Die woorden hoeven niet ordinair of beschimpend te zijn.



Voor jongeren is er ook www.awel.be (tel 102), de vroegere Kinderen- en Jongerentelefoon. Je kunt een medewerker eender welke vraag stellen, dus ook eentje over voorbehoedsmiddelen. Een doktersvoorschrift krijg je niet, maar wel moreel of praktisch advies. Je contacteert Awel gewoon via mail of telefoon, of zelfs via chat. Anoniem, als je dat wilt. Dat kan trouwens ook op het forum van www.allesoverseks.be.





Vind op

WWW.MIJNVOORBEHOEDSMIDDEL.BE

kenmerken, weetjes en tips over anticonceptie, helder uitgelegd.
Maak zo in samenspraak met je arts de beste keuze.

MSD Belgium BVBA
Lynx Binnenhof 5
1200 Brussel

Gereviseerd en goedgekeurd door
VVOG

