

Si të parandalojmë shtatzëninë?

Informacion rreth kontracepsionit – metoda që parandalojnë shtatzëninë.
Kjo fletushkë është për këdo që dëshiron të dijë se si parandalohet shtatzënia.

Hoe voorkom je een zwangerschap?

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.
Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

Cila është metoda më e pershtatshme për ju?

Zgjidhni metodën që ju pershtatet më mirë – ju dhe partnerit tuaj. Flisni për këtë edhe me një mjek, me një infermiere ose mami, sepse disa nga metodat mund të mos jenë të përshtatshme për ju.

Me ose pa recetë?

Në pikat e strehimit të COA-s kontraceptivët janë falas. Keni leje qëndrimi dhe banoni në një komunë? Në Holland merren mjetet e mëposhtëme kontraceptive në farmaci me një recetë nga një mjek (ose mami).

- Pilula
- Minipilula
- Ngjithëse kontraceptiv
- Unaza
- Pilula injektive
- Shufra kontraceptive
- Spiralja hormonale
- Spiralja e bakrit

Nëse jeni mbi 18 vjeç ka mundësi që mjetin kontraceptiv (pjesërisht) të duhet ta paguani vetë. Kjo varet nga siguracioni juaj. Prezervativin për meshkuj ose femra, mund ta blini pa recetë. Diafragmën mund ta blini me ose pa recetë.

SST – semundje seksualisht të transmetueshme

Në këtë broshurë lexoni gjithashtu nëse kontracepsioni mbron ose jo kundër një SST (semundjeve seksualisht të transmetueshme), të tilla si HIV, klamidia dhe sifilizi. Një SST (semundje seksualisht e transmetueshme) merret nepermjet mardhenieve seksuale pa prezervativë. Në broshurën *Semundjet seksualisht të transmetueshme*, mund të lexoni më shumë rreth kësaj.

Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaaftje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

Pilula



Pilula permban hormonet estrogenen dhe progesteron. Pilula nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç pilules njëkohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Pilula është një metode e besueshëm për të parandaluar shtatzëninë. Femrat duhet të përdorin pilulën çdo ditë. Edhe nëse nuk keni marrëdhënie seksuale. Përfundoi paketa e pilulave? Ateherë duhet të nderprisni për 1 javë marrjen e pilulave. Nderkohe do të keni gjakderdhje. Por vazhdoni të jeni ende të mbrojtur kundër shtatzënisë. Pas javës së nderprerjes, filloni perseri me një paketë të re me pilula. Nëse e ndaloni marrjen e pilulave, atëherë mund të mbeteni menjëherë shtatzënë. **Kujdes:** mbas vjelljes, diares ose në rast përdorimi medikamenteve të tjera, pilula është më pak e besueshme. Kërkoni këshillë nga mjeku i familjes (ose mamia).

Receta e nevojshme

Per pilulat ju duhet një recetë nga mjeku (ose mamia).

Kur është pilula një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshëm për t'ju mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse çdo ditë kujtohoni të merrni pilulën.

Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzierje dhe dhimbje të gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontrceptiv tjetër.

DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progesterone.
De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Rreziqe

Kryesisht femrat nga 35 vjeç e sipër që pinë duhanin në rast përdorimi të kontraceptivit me permbajtje të kombinuar të hormoneve estrogen dhe progesteron, rrezikojnë më shumë për sëmundje të zemrës ose enëve të gjakut. Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë.

Risiko's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

Minipilula



Minipilula permban hormonin progestogen. Minipilula nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç minipilules njekohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Minipilula është një metode e besueshëm për të parandaluar shtatzëninë. Femra duhet të përdorin minipilulën çdo ditë. Merrni atë çdo ditë në të njejtën orë. Edhe nëse nuk keni marrëdhënie seksuale. Në rastin e minipilules, ajo duhet marrë çdo ditë të muajit. Nuk ka javë ndërprerje. Mund të ndodh që muajt e parë të përdorimit të keni gjakderdhje. Mirpo më pas kjo pakesohet ose ndalon plotësisht. Nëse e ndaloni marrjen e minipilulave, atëherë mund të mbeteni menjëherë shtatzënë.

Kujdes: mbas vjelljes, diares ose në rast përdorimi medikamentesh të tjera, pilula është më pak e besueshme. Kërkoni këshillë nga mjeku i familjes (ose mamia).

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Receta e nevojshme

Per minipilulat ju duhet një recetë nga mjeku (ose mamia).

Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Kur është minipilula një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshëm për t'ju mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse çdo ditë kujtoheni të merrni minipilulën. Në të njejten orë.
- Nëse nuk ju vjen keq që ndonjëherë të keni gjakderdhje. Dhe që gjakderdhja ndonjëherë pakësohet ose ndalon plotësisht.
- Nëse nuk doni, ose nuk mund të merrni hormonin estrogjen. Për shembull, sepse jeni duke ushqyer feminë me gji.
- Nëse keni një preferencë për kontrceptiv me hormone dhe pini duhan.

Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzjerje dhe tendosje e gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontrceptiv tjetër.

Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Prezervativi për meshkuj



Prezervativ për meshkuj është një këllëf i hollë plastik. Prezervativi vendoset në penis në gjendje të forcuar. Prezervativi pret spermën. Prezervativi mashkullor mbron gjithashtu kundër SST-ve (sëmundjeve seksualisht të transmetueshme). Në broshurën *Si të përdorim një prezervativ?* mund të lexoni më shumë rreth kësaj.

Jo shumë i besueshëm për parandalimin e shtatëzanisë

Prezervativi për meshkuj nuk është shumë i besueshëm në parandalimin e shtatëzanisë. Prezervativët mund të çahen, rrjedhin ose rreshqasin. Dëshironi të parandaloni shtatëzaninë? Përdorni atehere edhe kontraceptivë të tjerë përveç prezervativëve për meshkuj.

Kujdes: Prezervativi mashkullor është për një përdorim. Kështu që duhet të përdorni një prezervativ të ri për çdo marrëdhënie seksuale.

Pa recetë

Banoni në një pikë strehimi të COA-s? Atëherë prezervativin mund ta merrni falas tek Qendra Shëndetësore e Azilkerkuesve ose tek GGD. Prezervativë mund të blijnë edhe vetë në supermarket, barnatore ose farmaci. Keni leje qëndrimi dhe banoni në një komunë? Atëherë prezervativin për meshkuj mund të blihet në farmaci, barnatore dhe në shumë supermarkete. Nuk keni nevojë për recetë nga mjeku (ose mamia). Prezervativët për meshkuj mund t'i merrni edhe falas, tek COA, tek GCA (Qendra Shëndetësore e Azilkerkuesve) – ose GGD. Bli një gjithmonë prezervativë me stampen – CE. Kontrolloni gjithashtu datën e skadimit.

Kur është prezervativi për meshkuj një zgjedhje e mirë për ju?

- Në qoftë se ju **gjithmonë** kujtoheni të përdorni prezervativ kur kryeni marrëdhënie seksuale.
- Nëse ju (gjithashtu) doni të mbroheni kundër SST-ve.

CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

Let op: Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

Prezervativi për femra



Prezervativi për femrat është një qeskë e hollë. Ju si femër e vendosni vetë këtë qeskë në vaginë tuaj. Kjo qeskë pret spermën. Kondomi femëror gjithashtu të mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme).

CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

Jo shumë i besueshëm për parandalimin e shtatëzanisë

Prezervativi për femra nuk është shumë i besueshëm në parandalimin e shtatëzanisë. Prezervativi duhet të qëndroj mirë në vaginë. Përndryshe, shkon sperma e mashkullit brenda, sidoqoftë. Dëshironi të parandaloni shtatëzininë? Përdorni atehere edhe kontrceptivë të tjerë përveç prezervativëve për femra.

Kujdes: Prezervativet nuk ripërdoren kurrë. Për çdo marrëdhënie seksuale duhet të përdorni një prezervativ për femra të ri.

Pa recetë

Banoni në një pikë strehimi të COA-s? Atëherë prezervativin mund ta merrni falas tek Qendra Shendetësore e Azilkerkuesve ose tek GGD. Prezervativë mund të blijnë edhe vetë në supermarket, barnatore ose farmaci. Keni leje qëndrimi dhe banoni në një komunë? Atëherë prezervativin për femra mund të blihet në farmaci ose barnatore. Një recetë nga mjeku (ose mamia) nuk është e nevojshme.

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

Let op: Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

Kur është prezervativi për femra një zgjedhje e mirë për ju?

- Në qoftë se ju **gjithmonë** kujtoheni të përdorni prezervativ për femra kur kryeni marrëdhënie seksuale.
- Nëse ju (gjithashtu) doni të mbroheni kundër IST-ve.

Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

Ngjitësi kontrceptiv



Ngjitësi kontrceptiv është një membranë e hollë. Permban hormonet estrogen dhe progjestin. Ngjitësi kontrceptiv nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç ngjitësitkontrceptiv njëkohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Ngjitësi kontrceptiv është një metodë e besueshme për parandalimin e shtatzënisë. Femra duhet ta vendosi me kujdes në lëkurë ngjitësin kontrceptiv. Në kofshë, bark, shpatull ose në krah. Mos përdorni asnjë lloj locioni apo kremi në vendin ku do vini ngjitësin kontrceptiv. Hiqeni çdo javë ngjitësin kontrceptiv. Dhe vendosni një ngjitës kontrceptiv të ri mbi lekurën tuaj. Gjithmonë mbas dushit ose notimit kontrolloni nëse ngjitësi kontrceptiv ka qendruar ende mirë. Pas çdo tre javësh, është një javë pa ngjitës kontrceptiv. Nderkohe do të keni gjakderdhje. Por vazhdoni të jeni ende e mbrojtur kundër shtatzënisë. Nëse e ndaloni plotesisht përdorimin e ngjitësit kontrceptiv, atëhere mund të mbeteni menjëherë shtatzënë.

Receta e nevojshme

Per ngjitësin kontrceptiv ju duhet një recetë nga mjeku (ose mamia).

Kur është ngjitësi kontrceptiv një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshëm për t'ju mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse çdo javë kujtoheni të vendosni ngjitësin kontrceptiv.
- Nëse nuk ju vjen keq që të tjeret mund ta shohin që përdorni kontrceptiv.

DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestagen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.

Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzierje dhe dhimbje të gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontraceptiv tjetër.

Rreziqe kur perdoren kontraceptiv me përmbajtje hormonale

Kryesisht femrat nga 35 vjeç e sipër që pinë duhanin në rast përdorimi të kontraceptivit me përmbajtje të kombinuar të hormoneve estrogjen dhe progesteron, si ngjitësi kontraceptiv, rrezikojnë më shumë për sëmundje të zemrës ose enëve të gjakut. Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

Unaza



Unaza kontraceptive është një unazë e vogël plastike. Ajo përmban hormonet estrogen dhe progjestin. Unaza nuk ju mbron kundër SST-ve (sëmundjeve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç unazës kontraceptive njëkohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Unaza kontraceptive është një metodë e besueshme për parandalimin e shtatzënisë. Femra duhet ta vendosi vetë unazën kontraceptive në vaginë e saj. Mbas tre javësh unaza kontraceptive duhet hequr nga vagina. E ndjekur nga një javë pa unazë kontraceptive. Nderkohe do të keni gjakderdhje. Por vazhdoni të jeni ende e mbrojtur kundër shtatzënisë. Mbas kësaj jave vendosni perseri një unazë kontraceptive të re në vaginë. Nëse e ndaloni plotësisht përdorimin e unazës kontraceptive, atëherë mund të mbeteni menjëherë shtatzënë.

Receta e nevojshme

Për unazën kontraceptive ju duhet një recetë nga mjeku (ose mamia).

Kur është unaza kontraceptive një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshme për tu mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse për ju nuk është problem të vendosni unazën kontraceptive thellë në vaginë.
- Nëse çdo muaj kujtoheni të vendosni një unazë kontraceptive të re.
- Nëse përdorimin e kontraceptivit doni ta mbani të fshehtë.

DE RING

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzierje dhe dhimbje të gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontraceptiv tjetër.

Rreziqe kur perdoren kontraceptiv me përmbajtje hormonale

Kryesisht femrat nga 35 vjeç e sipër që pinë duhanin në rast përdorimi të kontraceptivit me përmbajtje të kombinuar të hormoneve estrogen dhe progesteron, si unaza, rrezikojnë më shumë për sëmundje të zemrës ose enëve të gjakut. Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

Pilula injektive



Pilula injektive është një injeksion. Ajo përmban hormonin progestin. Pilula injektive nuk ju mbron kundër IST-ve (infksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç pilules injektive njekoheisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Pilula injektive është një metode e besueshëm për të parandaluar shtatzëninë. Çdo 3 muaj merrni një injeksion nga mjeku (ose mamia). Me pilulën injektive gjakderdhja është e paket. Ndonjëherë gjakderdhja nderpritet plotësisht. Nëse e ndaloni marrjen e pilules injektive, atëherë mund të mbeteni shtatzënë 9 muaj mbas injeksionit të fundit, por nganjëherë mbas një kohe edhe më të gjatë.

A prescription is required

Per pilulën injektive duhet të shkoni tek mjeku (ose mamia).

Kur është pilula injektive një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshëm për tu mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse për 3 muaj nuk doni të mendoni kontracetivet.
- Nëse nuk ju vjen keq që ndonjëherë të keni gjakderdhje, ndonjëherë pak ose aspak.
- Nëse nuk doni, ose nuk mund të merrni hormonin estrogen. Për shembull, sepse jeni duke ushqyer feminë me gji.

DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progestageen in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

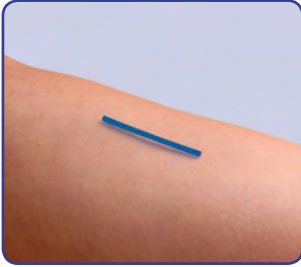
Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzierje dhe dhimbje të gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontraceptiv tjetër.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Shufra kontraceptive



Shufra kontraceptive është një implant i vogël. Ajo përmban hormonin progestin. Shufra kontraceptive nuk ju mbron kundër IST-ve (infksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç pilules injektive njekohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Shufra kontraceptive është një metode e besueshëm për të parandaluar shtatzëninë. Shufra kontraceptive vendoset nga një mjek (ose mami) me anë të injeksionit në pjesën e brendshme të krahut tuaj. Shufra kontraceptive qëndron aty 3 vjet. Shufra kontraceptive pothuajse nuk shihet apo ndihet. Me shufrën kontraceptive gjakderdhja pakesohet dhe ndonjëhere nderpritet plotësisht. Nëse e hiqni shufrën kontraceptive, atëhere mund të mbeteni menjëherë shtatzënë.

Receta e nevojshme

Per vendosjen e shufres kontraceptive duhet të shkoni tek mjeku (ose mamia).

Kur është shufra kontraceptive një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshëm për tu mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse për 3 vjet nuk doni të mendoni kontracetivet.
- Nëse nuk ju vjen keq që ndonjëherë të keni gjakderdhje, herë të tjera pak ose aspak.
- Nëse nuk doni, ose nuk mund të merrni hormonin estrogen. Për shembull, sepse jeni duke ushqyer feminë me gji.

Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzierje dhe dhimbje të gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontracitiv tjetër.

HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaafje is een klein staafje. Er zit het hormoon progesteron in. Het anticonceptiestaafje beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaafje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaafje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaafje met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaafje blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staafje bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staafje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaafje naar een arts (of verloskundige).

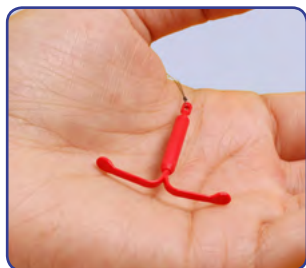
Wanneer is het staafje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaafje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Spiralja hormonale



Spiralja hormonale është një spirale e vogël plastike. Ajo përmban hormonin progjestin. Spiralja hormonale nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç pilules injektive njëkohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Spiralja hormonale është një metode e besueshëm për të parandaluar shtatzëninë. Spiralja hormonale vendoset nga një mjek (ose mami) në mitren tuaj. Spiralja hormonale qëndron aty 5 vjet. Nëse e hiqni spiralen hormonale, atëhere mund të mbeteni menjëherë shtatzënë.

Receta e nevojshme

Per vendosjen e spirales hormonale duhet të shkoni tek mjeku (ose mamia).

Kur është spiralja hormonale një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë shumë të besueshëm për tu mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse për 5 vjet nuk doni të mendoni kontrceptivet.
- Nëse nuk ju vjen keq që ndonjëherë të keni gjakderdhje, herë të tjera pak ose aspak.
- Nëse përdorimin e kontrceptivëve doni ta mbani të fshehtë.
- Nëse nuk doni, ose nuk mund të merrni hormonin estrogen. Për shembull, sepse jeni duke ushqyer feminë me gji.

Veprime anësore

Nganjëherë nga përdorimi i pilulës mund të shfaqen veprime anësore si dhimbje koke, përzjerje dhe dhimbje të gjinjëve. Shqetësimet shpesh zhduken mbas tre muajsh. Keni shqetësime? Pyetni mjekun (ose maminë) për këshillë. Nganjëherë të përshtatet më mirë një kontrceptiv tjetër.

HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

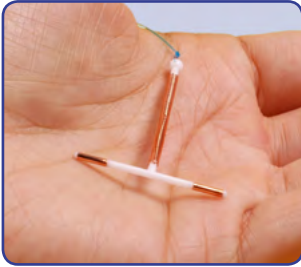
Wanneer is het hormoon-spiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Spiralja e bakrit



Spiralja e bakrit është një spirale e vogël plastike me bakër. Ajonuk përmban hormone. Spiralja e bakrit nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç pilules injektive njekohesisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Spiralja e bakrit është një metode e besueshëm për të parandaluar shtatzëni. Spiralja e bakrit vendoset nga një mjek ose mami në mitren tuaj. Ajo qendron aty 5 deri në 10 vjet. Nëse e hiqni spiralen hormonale, atëherë mund të mbeteni menjëherë shtatzënë.

Receta e nevojshme

Per vendosjen e spirales së bakrit duhet të shkoni tek mjeku (ose mamia).

Kur është spiralja e bakrit një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse doni një metodë të besueshme por pa hormone për tu mbrojtur kundër shtatzënisë.
- Nëse për 5-10 vjet nuk doni të mendoni kontraktivet.
- Nëse nuk ju vjen keq që ndonjëherë të keni gjakderdhje të ghatë ose të shumtë.
- Nëse përdorimin e kontraktivëve doni ta mbani të fshhtë.
- Nëse nuk doni, ose nuk mund të përdorni hormone. Për shembull, sepse jeni duke ushqyer feminë me gji.

HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Diafragma



Diafragma është një si kësulë e vogël gome. Ajo nuk përmban hormone. Diafragma nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përdorni përveç diafragmës njekoheisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Si femer, diafragmën e vendosni vetë thellë në vaginë tuaj para mardhënieve seksuale. Gjithashtu diafragma duhet lyer si nga brenda dhe nga jashtë me nje krem që mbyt spermatozoidet. Mbas mardhënieve seksuale diafragma duhet të qëndrojë të paktën edhe 6 orë në vaginë. Mbas përdorimit të diafragmës mund të mbeteni persëri shtatzënë. Diafragma mund të përdoret më shumë se një herë.

Receta e nevojshme

Diafragmat janë të ndryshme. Per diafragmen në masen tuaj, ju si femer duhet të shkoni tek mjeku i familjes. Mjeku i familjes dergon një recetë në farmaci. Gjithashtu ju mund të blini diafragmë me pastë farëmblytëse të masave të ndryshme në farmaci ose barnatore.

Kur është diafragma një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse nuk doni të përdorni hormone.
- Nëse doni të keni gjakderdhje të permuajshme.
- Nëse përdorimin e kontraktivëve doni ta mbani të fshehtë.
- Nëse nuk e keni të veshtirë vendosjen e diafragmes thellë në vaginë.
- Nëse kujtoheni përpara mardhënieve seksuale të lyeni diafragmen me kremin që mbyt spermatozoidet.

HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

Sterilizimi

Në rast sterilizimi, ju si femër nuk mund të mbeteni kurrë më shtatzënë. Ose në rastin e mashkullit nuk mund të lini më dikë shtatzënë. Sterilizimi nuk ju mbron kundër IST-ve (infeksioneve seksualisht të transmetueshme). Përveç sterilizimit përdorni njëkohsisht edhe prezervativ për të mos marrë infeksione seksualisht të transmetueshme.

Mbrojtje të besueshme kundër shtatzënisë

Sterilizimi është një metodë e besueshëm për parandalimin e shtatzënisë. Operacioni është tek meshkujt më pak i rendë sesa tek femrat. Për informacion të mëtejshëm mbi sterilizimin drejtohuni tek mjeku.

Recetë e nevojshme

Për sterilizim duhet të drejtoheni tek mjeku. Sterilizimin duhet ta paguani vetë.

Kur është sterilizimi një zgjedhje e mirë për ju?

- Nëse jeni të sigurt që nuk dëshironi më fëmijë.
- Nëse nuk doni të mendoni më kurrë kontraktivet.
- Nëse nuk e keni problem të operoheni.

STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

Metoda urgjente

Nuk doni të mbeteni shtatzënë? Por keni patur marrëdhënie seksuale dhe nuk keni përdorur kontraceptive? Apo është çarë prezervativi **Apo është shqyer prezervativi? Lexoni më poshtë se cilat metoda urgjente mund të përdorni në këtë rast.**

Pilula e mëngjesit-pas

Kjo pilulë merret pas mardhenieve seksuale pa kontraceptive, brenda 72 orëve. Mundësia që mbeteni shtatzënë zvogëlohet. Pilulën e mëngjesit-pas mund ta blini pa recetë në farmaci ose barnatore. Kjo pilula e mëngjesit-pas quhet Norlevo. Është edhe një tjetër pilulë e mëngjesit-pas pa recetë, shitet në farmaci ose barnatore. Kjo pilulë e mëngjesit-pas quhet EllaOne. Kjo pilulë e mëngjesit-pas pihet brenda 120 orëve (5 ditëve).

Kujdes: Pilula e mëngjesit-pas nuk e parandalon **gjithmonë** shtatzëninë. Gjithashtu përdorimi i tepert mund të çrregullojë gjakderdhjen e permuajshme. Përdoreni pilulën e mëngjesit-pas vetëm në raste emergjence, dhe jo në vend të kontraceptiveve, si pilula.

Spiralja emergjente

Spiralja e bakrit parandalon shtatzëninë nëse ajo vendoset brenda 5 ditëve pas mardhenieve seksuale pa kontraceptive. Spiralja e bakrit vendoset nga një mjek (ose mamia) në mitrën tuaj. Atje, ajo mund të qëndrojë 5 deri në 10 vjet. Ajo është një metodë e besueshme për parandalimin e shtatzënisë.

Aborti

Aborti e nderpret shtatzëninë. Kjo është e lejueshme vetëm brenda 24 javëve të para të shtatzënisë. Pas kësaj, sipas ligjit holandez nuk lejohet më. Nuk jeni ende 16 ditë me vonesë? Atëherë aborti mund të kryhet shpejt. Lidhur me këtë bisedoni me mjekun. Pas kësaj bisede duhet të mendoheni edhe 5 ditë të tjera. Pastaj bëhet abortit në klinikën e abortit.

Jeni e sigurtë që nuk deshironi të mbeteni shtatzënë? Zgjidhni atëhere kontracepsionin e duhur me këshillen e mjekut të familjes (ose mamisë).

Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

Morning-after pil

Deze pil slijk je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

Let op: De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijke bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).

JO TË BESUESHME! NUK veprojnë si kontraktiv!

- Kryerja e mardhenieve seksuale në momente kur mendoni të mos jeni fertile.
Për shembull gjatë periudhes së dhenies së gjirit.
Duke matur temperaturën e trupit tuaj.
Duke testuar mukusin vaginal.
- Nxjerrja e penisit nga vagina perpara derdhjes së spermës.
- Të paturit e marrëdhënieve seksuale me të njëjtin mashkull. Si femër, nëse nuk perdorni kontraktivë, ju mund të mbeteni gjithmonë shtatzënë nga seksi me të njëjtin mashkull.
- Urinimi ose dushi mbas mardhenieve seksuale.
- Një mashkul që thotë se ai nuk mund të lërë një grua shtatzënë.

NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.