
ANTI CONCEPTIE

Update

september 2009

Webpakket Sensoa documentatiecentrum

Op het internet is heel wat informatie over het onderwerp anticonceptie te vinden. Met dit elektronisch informatiepakket wil Sensoa documentatiecentrum vooral studenten van het secundair onderwijs de weg wijzen naar de belangrijkste en meest betrouwbare informatie op het web.

De informatie is opgedeeld in volgende rubrieken:

- 1. Algemeen**
- 2. Vruchtbaarheid**
- 3. Terminologie en historiek**
- 4. Anticonceptiemiddelen en –methoden**
- 5. Anticonceptiegebruik**
 - 5.1 betrouwbaarheid**
 - 5.2 noodanticonceptie**
 - 5.3 anticonceptiegebruik in cijfers**
 - 5.4 je eigen anticonceptiegebruik**
 - 5.5 Filmpjes over anticonceptie**
- 6. Nog meer info**
 - 6.1 Sensoa Shop**
 - 6.2 Sensoa Documentatiecentrum**
 - 6.3 SensoaDocu - Connotea**
 - 6.4 SensoaDocu - blog**

1 Algemeen

Rubriek geboorteregeling op Sensoa-site

<http://www.sensoa.be/geboorteregeling.php>

Deze link op de site van Sensoa geeft je een goede startbasis met een hoop informatie over anticonceptie.

Algemene gids anticonceptie

http://www.sensoa.be/downloadfiles_shop/algemene_gids_anticonceptie.pdf

Deze volledig gratis downloadbare gids geeft algemene, maar concrete informatie over de verschillende vormen van anticonceptie. Aan de hand hiervan leer je de verschillende middelen en methoden kennen en kan je bepalen wat best bij jou of je partner past. Deze brochure geeft bij elk middel en elke methode weer wat het is, hoe je het moet gebruiken, welke de voor- en nadelen zijn en waar je het kunt krijgen.

Alles over seks

<http://www.allesoverseks.be>

Site rond seks en relaties voor 15 to 25 jarigen. Op de openingspagina word je uitgenodigd om een vraag in te tikken of op trefwoord te zoeken. Een speciaal ontwikkelde database met 2.000 vragen en antwoorden zorgt voor een onmiddellijk resultaat.

Basic: preventie van ongeplande zwangerschap

http://www.sensoa.be/pdf/praat_over_seks/prev_v_ongeplande_zwangerschap.pdf

Downloadbare folder met beknopte informatie voor de preventie van ongeplande zwangerschap. De folder geeft in het kort een overzicht van de verschillende methoden en de beschikbaarheid, betrouwbaarheid en het gebruik van anticonceptie.

Feiten en cijfers: anticonceptie algemeen

http://www.sensoa.be/pdf/feiten_en_cijfers/feiten_en_cijfers_anticonceptie_2006.pdf

Dit document maakt je wegwijs in een aantal technische basisaspecten van anticonceptie. Je vindt hierbij algemene informatie over de werking, de betrouwbaarheid en nevenwerkingen van de verschillende anticonceptiemiddelen en van noodanticonceptie. Tenslotte wordt er ook een beeld geschetst van de toekomstige ontwikkelingen op het gebied van anticonceptie.

Stichting Anticonceptie Nederland (SAN)

<http://www.anticonceptie-online.nl/>

Het Nederlandse onafhankelijke aanspreekpunt voor al je vragen over anticonceptie. Je vindt er een overzicht van alle methoden, het laatste nieuws over anticonceptie, technieken, adviezen van de Wereldgezondheidsorganisatie, richtlijnen voor professionals en een fotoalbum.

2 Vruchtbaarheid

De vrouwelijke cyclus

http://www.sensoa.be/1_2_1.php

Dit luikje op de Sensoa-site geeft informatie met illustraties over de *vrouwelijke cyclus*, de *zaadcel* en de *bevruchting*. Daarnaast bevat het document ook interessante cijfergegevens over het aantal zwangerschappen dat gemiddeld ontstaat uit een groep van 100 meisjes van 18 jaar die seks zouden hebben zonder het gebruik van enig anticonceptiemiddel.

Fiche: de vrouwelijke cyclus

http://www.sensoa.be/download/pub/4/nederlands/01_Vrouwelijke_cyclus_Nederlands.pdf

Downloadbare fiche met uitleg en illustraties over de vrouwelijke cyclus.

Menstruatiecyclus

<http://www.allesoverseks.be/zoeken/result.aspx?q=menstruatie>

Op deze hippe site vind je allerlei informatie over menstruatie en de menstruatiecyclus. Je krijgt er een antwoord op veel gestelde vragen en persoonlijke verhalen.

3 Terminologie en historiek

Woordenlijst

<http://www.anticonceptie-info.be/html/global/glossary/index.html>

Dit woordenboek geeft een verklaring voor de iets moeilijkere termen.

Geschiedenis

<http://www.anticonceptie-online.nl/>

In het luikje algemeen (kolom links op de site) vind je een rubriek over de geschiedenis van de verschillende anticonceptiemethoden.

4 Anticonceptiemiddelen en -methoden

Actueel kennen we een 24tal verschillende soorten anticonceptiemiddelen en –methoden. Iedere methode heeft haar eigen percentage betrouwbaarheid en eigen voor- en nadelen. Er zijn vier hoofdcategorieën, ingedeeld volgens van de manier waarop de middelen een bevruchting kunnen voorkomen:

- + barrièremiddelen
- + hormonale anticonceptie
- + intra-uteriene anticonceptie
- + natuurlijke methoden

Geboorteregeling

Anticonceptie

<http://www.allesoverseks.be/zoeken/result.aspx?q=anticonceptie>

Op deze site vind je antwoord op de meest gestelde vragen over anticonceptie. Je vind er ook persoonlijk verhalen

<http://www.sensoa.be/geboorteregeling.php>

Via deze link vind je meer informatie over deze categorieën en de individuele middelen en methoden die onder deze groepen horen.

Fiches anticonceptiemiddelen

http://www.sensoa.be/download/pub/4/nederlands/index_nederlands.html

Hier vind je van de belangrijkste anticonceptiemethode een volledige fiche. De geïllustreerde fiches bevatten informatie over de werking van deze middelen en over vaak voorkomende fouten en mythes. Je vindt de fiches op de Sensoa-site terug in 9 verschillende talen.

5 Anticonceptiegebruik

5.1 Betrouwbaarheid

Of een anticonceptiemiddel al dan niet goed werkt, hangt vooral af van hoe zorgvuldig de gebruik(st)er ermee omspringt. Naast de wijze waarop het middel gebruikt wordt, heeft ieder middel nog zijn eigen specifieke eigenschappen die de betrouwbaarheid beïnvloeden. De maat van betrouwbaarheid van een anticonceptiemethode wordt uitgedrukt in de **Pearl Index**: dit is het aantal zwangerschappen op 100 vrouwen die het middel gedurende 1 jaar gebruiken.

Feiten en cijfers

Bij het luikje '*feiten en cijfers*' op de website van Sensoa vind je de recentste feiten en cijfers over anticonceptie'. Daar krijg je een gedetailleerd overzicht van de betrouwbaarheid van alle middelen.

<http://www.anticonceptie-online.nl/>

Ook op de site van de **Stichting Anticonceptie Nederland [SAN]** vind je onder de rubriek 'methoden' info over de betrouwbaarheid.

5.2 Noodanticonceptie

De noodpil is geen 'gewoon' anticonceptiemiddel, maar een hormonaal preparaat dat na een onbeschermd seksueel contact de kans op zwangerschap kan verhinderen indien ze ingenomen wordt **binnen de 72 uur** na het contact.

Noodanticonceptie

http://www.sensoa.be/1_2_7.php

Via deze link vind je alle informatie over noodanticonceptie, zoals de noodpil maar ook het noodspiraal.

Je kan ook terecht bij <http://www.allesoverseks.be/woordwolk/index.aspx>

Een site speciaal voor jongeren met een woordwolk waar je op alle vragen in verband met noodanticonceptie een antwoord kan vinden.

Fiche noodanticonceptie

http://www.sensoa.be/download/pub/4/nederlands/11_Noodanticonceptie_Nederlands.pdf

Downloadbare fiche met info over noodanticonceptie.

5.3 Anticonceptiegebruik in cijfers

Gezondheidsenquête

<http://www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/crospnl/hisnl/table04.htm>

Hier vind je de rapporten van de 'Gezondheidsenquête' die door het **Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid [WIV]** in opdracht van de Belgische overheid op regelmatige basis worden uitgevoerd. Klik op de rubriek Seksualiteit en gezondheid.

World contraceptive use

<http://www.un.org/esa/population/publications/contraceptive2007/contraceptive2007.htm>

Cijfermateriaal van anticonceptiegebruik wereldwijd.

5.4 Je eigen anticonceptiegebruik

Alles over seks

<http://www.allesoverseks.be>

Site rond seks en relaties voor 15 to 25 jarigen. Op de openingspagina word je uitgenodigd om een vraag in te tikken of op trefwoord te zoeken. Een speciaal ontwikkelde database met 2.000 vragen en antwoorden zorgt voor een onmiddellijk resultaat.

Heb je toch nog een persoonlijke vraag over anticonceptie die je niet durft te stellen aan je eigen arts, dan kan je deze in de rubriek **PERSOONLIJKE VRAAG** anoniem voorleggen. Je vraag wordt dan binnen de 48 uur door een deskundige van een **Jongeren Advies Centrum [JAC]** of een **Centrum voor Algemeen Welzijnswerk [CAW]** beantwoord.

Pil vergeten

<http://www.allesoverseks.be/pilvergeten>

Subsite van Sensoa . Aan de hand van een aantal vragen kan je nagaan wat je moet doen als je de **combinatiepil** vergeten bent.

Anticonceptie-info

<http://www.anticonceptie-info.be/html/index.html>

Commerciële site die je kan helpen om een keuze te maken van een anticonceptiemiddel. Bevat vooral extra aandacht voor het hormoonspiraal.

5.5 Filmpjes over anticonceptiegebruik

Schooltv.nl

http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20050209_condpil01

Op deze Nederlandse site vind je meer dan 2000 korte clips over allerlei onderwerpen voor het kleuter-, lager en secundair onderwijs, waaronder dit over anticonceptie.

<http://www.ziekenhuis.nl/index.php?cat=animaties&action=show&movie=160>

Op deze Nederlandse site van ziekenhuis.nl vind je animatiefilmpjes over allerlei aandoeningen en medicatie. Als je zoekt via het trefwoord voorbehoedsmiddel vind je dit filmpje over de verschillende soorten anticonceptie en hoe je die moet gebruiken.

<http://www.garagetv.be/video->

[galerij/icarusblauwtje/Herman de Croos hilarische anticonceptie kennis.aspx](http://www.garagetv.be/galerij/icarusblauwtje/Herman_de_Croos_hilarische_anticonceptie_kennis.aspx)

Wil je beter geïnformeerd zijn dan Herman de Croos? Schaaf dan je kennis bij op www.allesoverseks.be.

Een hilarische momentopname uit de quiz: de slimste mens.

6. Nog meer info

6.1. Sensoa Shop

In de Sensoa shop vind je duidelijke brochures over de verschillende anticonceptiemiddelen. Je kan ze ook online bestellen: <http://www.sensoa.be/shop.php>

6.2. Sensoa Documentatiecentrum

Sensoa Documentatiecentrum biedt een ruim aanbod aan informatie over anticonceptie. De collectie bestaat uit boeken, tijdschriften, audiovisueel materiaal, leermiddelen relationele en seksuele vorming en losse documentatie. Je kan langskomen ter plaatse (voor de ontleenvoorwaarden en openingsuren -> zie het bibreglement online: http://www.sensoa.be/2_4_2.php) of alvast een kijkje nemen in de collectie online: http://www.sensoa.be/2_4_3.php.

Heb je bijkomende vragen, stuur dan gerust een mailtje naar de medewerkers van het documentatiecentrum: documentatiecentrum@sensoa.be.

6.3. Sensoa Bookmarks

De verzameling bookmarks van Sensoa Documentatiecentrum kan je terugvinden via deze link:

<http://www.connotea.org/user/SensoaDocu>. Je kan de bookmarks doorzoeken door middel van tags (trefwoorden).

6.4. Sensoa Blog

Blog van Sensoa Documentatiecentrum (<http://sensoadocu.wordpress.com/>) over nieuwe aanwinsten, Sensoa-publicaties en activiteiten, interessante websites, beeldmateriaal, downloads, campagnes,

Oproep aan de gebruikers van dit webpakket

We willen de informatie die in dit elektronisch infopakket aangeboden wordt zo volledig en actueel mogelijk houden. Als je vaststelt dat belangrijke informatie ontbreekt of links niet langer werken, dan stellen wij het zeer op prijs dat je ons hiervan op de hoogte brengt. Dat kan via ons mailadres:

documentatiecentrum@sensoa.be