|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Methode van geboorteregeling | Werking | Betrouwbaarheid | Eventuele voordelen | Eventuele nadelen |
| Periodieke onthouding | Geen geslachtsgemeenschap tijdens de vruchtbare periode. | Erg onbetrouwbaar | Geen hulpmiddelen nodig | Moment van ovulatie moeilijk precies te bepalen |
| Coïtus interruptus | Man trekt de penis vlak voor de zaadlozing uit de vagina terug. | Zeer onbetrouwbaar | Je hoeft niet langs de huisarts, niks te kopen. | Voorvocht met zaadcellen kunnen al voor de zaadlozing de penis hebben verlaten. |
| Condoom | Een hoesje van rubber wordt om de penis geschoven. Deze houdt de zaadcellen tegen. | Betrouwbaar | Bescherming tegen het overbrengen van ziekteverwekkers. | Het kan scheuren,  |
| Hormoonpleister | Geeft hormonen af via de huid naar binnen. | Betrouwbaar | Geen ovulatie. | Kan loslaten door water of andere dingen. |
| De pil | Wordt dagelijks ingenomen door de vrouw. | Zeer betrouwbaar | Er treedt geen ovulatie meer op, je kunt niet zwanger raken. | Bijwerkingen, geen bescherming tegen ziekteverwekkers(condoom gebruiken) |
| De prikpil | De vrouw krijgt om de drie maanden een prik met een hormoon dat de ovulatie remt. | Betrouwbaar | Hoeft niet dagelijks te worden ingenomen. | Menstruatie neemt af en blijft soms geheel weg, wat een nadeel is voor vrouwen als ze zwanger willen worden. |
| Zaaddodende middelen | In verschillende vormen verkrijgbaar. Vormt een hindernis voor de zaadcellen en wordt aangebracht op de geslachtsdelen. | Onbetrouwbaar | Zijn prima als extra bescherming. | Kans op zwangerschap is nog steeds vrij groot. Deze kan alleen gebruikt worden als extra bescherming. |
| Sterilisatie | De eileiders worden onderbroken bij de vrouw en bij de man worden de zaadleiders onderbroken. | Zeer betrouwbaar | Alle seksuele functies gaan door.  | Soms kan iemand zich bedenken en alsnog een kind willen. Dan kan het gebeuren dat, dat niet meer lukt. |
| Pessarium | Wordt voor de geslachtsgemeenschap in de vagina aangebracht zodat de baarmoeder bedekt wordt. | Betrouwbaar in combinatie met een zaaddodend middel. | Een condoom kan scheuren. Hier kan de penis niet bij. | Je weet niet altijd wanneer je geslachtsgemeenschap krijgt. |
| Spiraaltje | Een buigzaam plastic voorwerpje dat met koperdraad is omwikkeld wordt door een arts in de baarmoeder aangebracht. | Betrouwbaar. | Makkelijk in gebruik, omdat er niets kan worden vergeten. Kan minstens vijf jaar blijven zitten. | In het begin kunnen menstruaties wat heviger worden en gepaard gaan met buikkrampen. |
|  |  |  |  |  |