

Informatie over natuurlijke methoden

Er zijn vrouwen* die natuurlijke methoden gebruiken om niet zwanger te raken. Het is belangrijk dat professionals die voorlichting geven over anticonceptie hier kennis van hebben, om goed aan te sluiten bij de vragen die vrouwen hebben, of hierover in gesprek te gaan. Zodat vrouwen zelf een geïnformeerde en weloverwogen keuze kunnen maken voor een methode om zich te beschermen tegen een zwangerschap als ze vaginale seks hebben. Ook als ze kiezen voor een natuurlijke methode. Dit document biedt je daarvoor informatie en handvatten.

**) Met vrouwen wordt bedoeld: alle vrouwen, trans- en non-binaire mensen met een baarmoeder.*

Wat zijn natuurlijke methoden?

Natuurlijke methoden om zwangerschap te voorkomen zijn coïtus interruptus (terugtrekken voor het klaarkomen), volledig borstvoeding geven en periodieke onthouding. Bij periodieke onthouding heb je geen seks op de vruchtbare dagen. Of je gebruikt op de vruchtbare dagen een barrièremiddel (condoom of pessarium). Er zijn ook vrouwen die na onbeschermd seks op vruchtbare dagen een morning-afterpil nemen.

Het gebruik van natuurlijke methoden

Uit onderzoek van Rutgers (Van de Pijl et al., 2024) blijkt dat 14% van de Nederlandse vrouwen tussen de 18 en 30 jaar, die in het afgelopen jaar penis-in-vagina seks hebben gehad, een natuurlijke methode gebruikt om een zwangerschap te voorkomen.

De meest genoemde redenen voor het gebruik van een natuurlijke methode zijn:

- 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%)

De jongere groep vrouwen (18-24) noemt vaker positieve verhalen op sociale media (18%) als reden voor het gebruik van natuurlijke methoden dan de groep tussen de 25 -29 (9%).

Vruchtbare dagen

In principe is het 7 dagen voor de verwachte ovulatie tot 2 dagen daarna risicovol om onbeschermd seks te hebben als je niet zwanger wilt worden. Een eitje blijft tot 24 uur leven, maar zaadcellen kunnen tot wel 5 dagen overleven in de baarmoeder. Daarom is het aantal dagen dat een vrouw zwanger kan raken, de vruchtbare periode, langer dan één dag. Omdat de ovulatie niet altijd precies te voorspellen is, kan de vruchtbare periode langer zijn.

Het bepalen van vruchtbare dagen

Er zijn verschillende manieren waarop een vrouw kan bepalen op welke dagen van de cyclus zij potentieel vruchtbaar is.

- A. op basis van cycluslengte
- B. aan de hand van temperatuurmetingen
- C. beoordelen van de textuur van het cervixslijm
- D. temperatuurmetingen in combinatie met andere vruchtbaarheidssymptomen

Het bepalen van de vruchtbare dagen wordt niet alleen gebruikt om een zwangerschap te voorkomen. Vrouwen kunnen ook aan cyclus tracking doen om inzicht te krijgen in hun menstruatiecycclus en de symptomen die daarbij optreden, of om juist de kans op een zwangerschap te vergroten. We leggen de verschillende manieren om zicht te krijgen op de vruchtbare dagen kort uit.

A. Berekenen op basis van cycluslengte

Wanneer de cyclus elke maand ongeveer even lang is, kun je de ovulatie ongeveer voorspellen. Die is namelijk ongeveer 14 dagen vóór het begin van de menstruatie. Met de kalendermethode houden vrouwen hun menstruaties bij, en weten zo wanneer ze ongeveer ovuleren. Vervolgens kunnen ze hun vruchtbare dagen uittellen (7 dagen voor tot 2 dagen na de verwachte ovulatie). Er zijn echter maar weinig vrouwen bij wie de menstruatiecycclus elke maand precies even lang is.

Apps ter ondersteuning

Er zijn apps die na een aantal cycli kunnen ondersteunen bij het voorspellen van vruchtbare dagen. Dit doen ze met een algoritme. Populaire apps zijn Flo en Clue, maar er zijn er veel meer. Bij een onregelmatige cyclus zal de app meer dagen weergeven die risicovol zijn. Maar het blijft een voorspelling. Bij jongere vrouwen komen wisselende cycluslengtes vaker voor. De cyclus is ook veranderlijk onder invloed van allerlei factoren, waaronder stress, slaapkwaliteit, en alcohol- en medicijngebruik. Deze factoren kun je vaak invoeren in de app.

De standaarddagen-methode

Er is nog een andere methode waarmee vrouwen hun vruchtbare dagen berekenen: de standaarddagen-methode. Daarmee houd je standaard dag 8 (vanaf de eerste dag van de menstruatie) tot dag 19 aan als de risicovolle dagen. Deze methode werkt niet als de cyclus korter is dan 26 dagen of langer dan 32 dagen.

B. Temperatuurmetingen

Vlak na de ovulatie stijgt de lichaamstemperatuur 0,2 tot 0,5 graad. Als een vrouw elke ochtend direct als ze wakker wordt haar temperatuur opmeet en bijhoudt, kan ze achteraf zien wanneer de eisprong was, en na een aantal cycli voorspellingen doen. Na het wakker worden kan de lichaamstemperatuur al oplopen. Weinig slaap, stress, ziekte, alcohol- en medicijngebruik hebben invloed op de cyclus, en ook op de basale lichaamstemperatuur. De vrouw moet zich ervan bewust zijn dat de temperatuurmetingen op dergelijke dagen misleidend kunnen zijn. Deze moeten meegenomen worden in de analyse van de temperatuurcurve.

Er zijn producten en apps die de temperatuurmetingen opslaan, en met een algoritme de vruchtbare dagen in kaart brengen (bijvoorbeeld Natural Cycles, Daysy, Lady-Comp). Bij een cyclus korter dan 21 dagen of langer dan 35 dagen, is deze methode niet geschikt.

C. Cervixslijm

Als de ovulatie nadert, wordt het baarmoederhalsslijm doorzichtiger en steeds rekbaarder. Je kunt het tussen 2 vingers uit elkaar trekken. Dit is de Billingsmethode.

Er is echter grote individuele variatie in de productie van het cervixslijm, hoe dit slijm verandert onder de invloed van oestrogeen, en voor hoe lang. Een studie laat zien dat het aantal potentieel vruchtbare dagen, gemeten aan de veranderingen in het cervixslijmpatroon, gemiddeld 12 is. Vrouwen onder de 30 jaar hebben gemiddeld meer potentieel vruchtbare dagen op basis van hun cervixslijm, dan vrouwen boven de 30.

D. Combinatie van methoden

Bij de sympto-thermale methode worden verschillende biomarkers gebruikt om de vruchtbare dagen te bepalen: de lengte van de cyclus, temperatuurmetingen en cervixslijm. Je kunt ook nog kijken naar veranderingen in de baarmoedermond. De baarmoedermond wordt in de vruchtbare periode zacht en open, en ligt dan hoger dan normaal. Sensiplan geeft cursussen in het gebruik van de sympto-thermale methode.

Verder kunnen emotionele veranderingen gedurende de cyclus aanwijzingen geven, en kan het meten van het luteïniserend hormoon met urinestrips laten zien wanneer de ovulatie is.

Betrouwbaarheid

Fabrikanten en app-ontwikkelaars claimen soms een hoge betrouwbaarheid voor het voorspellen van de vruchtbare dagen of zelfs het voorkomen van een zwangerschap, maar dit is niet altijd gebaseerd op onafhankelijke onderzoeken.

Er is een gebrek aan studies van goede kwaliteit over de betrouwbaarheid van methoden die rekening houden met de vruchtbare dagen. Veel studies zijn van lage of redelijke kwaliteit. Door verschillen in onderzoeksopzet, meetperiode en onderzoekspopulatie zijn de onderzoeken ook niet goed met elkaar te vergelijken. De betrouwbaarheidscijfers verschillen sterk van elkaar.

Op basis van een systematische review geven we spreidingscijfers als indicatie voor de betrouwbaarheid van verschillende methoden om de vruchtbare dagen te meten. In deze review zijn alleen de studies meegenomen van redelijke kwaliteit (Peragallo Urrutia, R. et al., 2018). In de praktijk (typisch gebruik) is de betrouwbaarheid bij de meeste methodes een stuk lager dan de betrouwbaarheid bij perfect gebruik. Het vergt immers discipline, kennis en zorgvuldigheid om deze methoden uit te voeren en vol te blijven houden. Over het algemeen geldt: hoe meer verschillende biomarkers worden bijgehouden, hoe betrouwbaarder de methode is.

In de tabel op de volgende pagina staan de verschillende evidence based methoden op basis van de gebruikte biomarkers, de betrouwbaarheid en voorwaarden voor gebruik.

	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
biomarkers	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>

Tabel gebaseerd op: 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>

*) Komt uit latere studie die niet peer reviewed is (Duane, M. et al. 2022).

Factoren die van invloed zijn op de betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van deze methodes is van veel factoren afhankelijk:

- **De methode:** in de tabel valt de wisselende betrouwbaarheid van verschillende methoden af te lezen.
- **Therapietrouw:** de gebruiker moet dagelijks of heel regelmatig tijd en moeite in de methode blijven investeren.
- **Motivatie:** Wanneer iemand écht niet zwanger wil worden, is dit een motivatie om de methode consequent toe te passen.
- **Vaardigheid:** de gebruiker moet in staat zijn om de symptomen goed bij te houden en te interpreteren. Een goede instructie is van belang.
- **Leefstijl:** De lichaamstemperatuur en de hormooncyclus zijn gevoelig voor leefstijlfactoren zoals korte nachten, stress, alcohol, medicijngebruik of andere factoren zoals koorts en ziekte.
- **Cyclus:** Bij een onregelmatige cyclus zijn de vruchtbare dagen lastig te voorspellen. Tijdens de adolescentie is de cyclus vaak nog erg onregelmatig. Ook na het stoppen met hormonale anticonceptie is de cyclus eerst nog onregelmatig. Maar zelfs als iemand een regelmatige cyclus heeft, kan de vruchtbare periode per cyclus verschillen.
- **Kunnen afzien van penis-in-vagina seks:** De vruchtbare periode is soms langer dan men denkt. Minimaal 9 dagen, maar vaak langer, met name bij onregelmatige cycli. Hierdoor kan de periode waarin de gebruiker geen onbeschermd penis-in-vagina seks kan hebben, langer zijn dan gewenst.
- **Medewerking partner:** De partner moet meewerken door af te zien van penis-in-vagina seks tijdens de vruchtbare dagen of door een condoom te gebruiken.

Adviezen

Heeft een vrouw een voorkeur voor een natuurlijke methode om zwangerschap te voorkomen, respecteer dan deze keuze. Het is wel van belang om te onderzoeken of dit een goed geïnformeerde en weloverwogen keuze is. Bedenk dat de betrouwbaarheid niet voor alle vrouwen de doorslaggevende factor is in de besluitvorming.

Een goede instructie vergroot de betrouwbaarheid van deze methoden. Jij kunt de vrouw ondersteunen met de volgende stappen:

1.

Onderzoek het volgende:

- Is de keuze voor deze methode weloverwogen en is de vrouw goed geïnformeerd?
- Is ze op de hoogte van de betrouwbaarheid van de gekozen methode, bij typisch gebruik en bij perfect gebruik? (Zie tabel)
- Is ze op de hoogte van de factoren die de betrouwbaarheid van natuurlijke methoden vergroten (zie hierboven).
- Is er een (vaste) partner en is deze geïnformeerd over de keuze, en ondersteunend bij gebruik? En eventuele losse partners?
- Is het risico op een zwangerschap voor de vrouw en de partner acceptabel? Hoe erg zou ze het vinden om nu zwanger te raken, en wat zou ze dan doen?
- Sluit dit ook aan bij de voorkeur van de methode? Een combinatie van biomarkers, bijvoorbeeld temperatuur en cervixslijm, vergroot de betrouwbaarheid, maar vergt wat meer inzet van de gebruiker. (Zie tabel). Wanneer iemand het niet heel erg zou vinden om zwanger te raken, is de betrouwbaarheid van een methode mogelijk minder belangrijk.
- Is er behoefte aan meer kennis over (andere) natuurlijke methoden, over anticonceptiemethoden zonder of met hormonen, of over de invloed van hormonen in anticonceptie?

2.

Bied informatie of ondersteuning bij gebruik van natuurlijke methoden

Situatie 1: Iemand kiest goed geïnformeerd en bewust

Wanneer iemand goed geïnformeerd is en weloverwogen kiest voor een natuurlijke methode om zwangerschap te voorkomen, respecteer dan deze keuze. Vraag of iemand extra ondersteuning zou willen bij het gebruik van één of meerdere natuurlijke methoden en verwijst naar een cursus of aanvullende informatie.

Op de online keuzehulp www.anticonceptievoorjou.nl staat uitgebreide informatie over alle methoden om zwangerschap te voorkomen.

Situatie 2: De keuze is gebaseerd op onjuiste of onvolledige informatie

Is de motivatie voor het gebruik van een natuurlijke methode gebaseerd op beperkte informatie of op misvattingen over hormonale anticonceptie? Bied betrouwbare en complete informatie.

Spelen er bepaalde zorgen of misvattingen, maak dan gebruik van het online document: www.seksindepraktijk.nl/zorgen-en-misvattingen. De informatie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en op vragen uit de praktijk.

Alternatieven voor hormonale anticonceptie

Niet alle anticonceptiemiddelen bevatten hormonen. Zijn deze alternatieven bekend?

Koperspiraaltje

Het koperspiraaltje is net als het hormoonspiraaltje heel betrouwbaar, en de vrouw houdt haar natuurlijke cyclus. Een koperspiraaltje beschermt 5 of 10 jaar tegen een onbedoelde zwangerschap, afhankelijk van het type.

Pessarium

Een pessarium is een siliconen kapje dat de vrouw inbrengt in de vagina om de baarmoedermond mee af te sluiten. Dit is iets anders dan een menstratiecup. Het pessarium is alleen betrouwbaar in combinatie met een gel die de zaadcellen inactief maakt. Hiermee moet het pessarium helemaal worden ingesmeerd. Het pessarium moet 2 uur voor de seks worden ingebracht en na de seks nog minimaal 6 uur blijven zitten, zodat de gel zijn werk kan doen. Een pessarium (Caya) is online verkrijgbaar of bij de apotheek.

Mannencondoom

Mannencondooms zijn er in verschillende soorten en maten. Ook hierover kun je informatie geven. Het is belangrijk dat een condoom goed past en goed gebruikt wordt. Condooms zijn beperkt houdbaar. Het topje van het condoom moet worden dichtgeknepen bij het afrollen. Na de zaadlozing moet de man zich terugtrekken voor de penis slap wordt, en daarbij het condoom vasthouden. De meeste (latex)condooms kunnen niet gebruikt worden in combinatie met glijmiddel op oliebasis.

Vrouwencondoom

Het minder bekende vrouwencondoom is een zakje van dun kunststof waarin twee rubberen ringen zijn verwerkt. De kleinste ring wordt diep in de vagina ingebracht, de grootste ring blijft aan de buitenkant van de vulva, over de schaamlippen. Het vrouwencondoom beschermt net als het mannencondoom tegen soa's. Condoomspeciaalzaken en online winkels verkopen het vrouwencondoom.

Bronnen:

Duane, M. et al. (2022). *Fertility Awareness-Based Methods for Women's Health and Family Planning*. *Front Med*, 24(9). doi: 10.3389/fmed.2022.858977.

Dudouet, L. (2022). *Digitised fertility: The use of fertility awareness apps as a form of contraception in the United Kingdom*. *Social Sciences & Humanities*, 5(1). doi:10.1016/j.ssaho.2022.100261.

Najmabadi, S. et al. (2021). *Cervical mucus patterns and the fertile window in women without known subfertility: a pooled analysis of three cohorts*. *Hum Reprod*. 2021 Jun 18;36(7):1784-1795. doi: 10.1093/humrep/deab049. PMID: 33990841; PMCID: PMC8487651.

Peragallo Urrutia, R. et al. (2018). *Effectiveness of Fertility Awareness-Based Methods for Pregnancy Prevention: A Systematic Review*. *Obstet Gynecol*. 132(3):591-604. doi: 10.1097/AOG.0000000000002784.

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