

Betrouwbaarheidstabel gezinsplanning / anticonceptie

De tabellen zijn gebaseerd op de WHO: Family Planning, A global handbook for providers, 2022.
Voor meer informatie over betrouwbaarheid zie: www.sensiplan.nl/betrouwbaarheid

Natuurlijke methoden

| | Perfect gebruik (methode zekerheid) | In de praktijk (gebruikers zekerheid) | % dat de methode binnen een jaar verlaat |
|--|---|--|---|
| sensiplan® (sympto-thermale methode) | 0,4 ^(a) | 1,8 ^(a,b) | 9 ^(a) |
| Andere sympto-thermale methoden (inclusief apps) | <1 | 2-? ^(c) | ? |
| Temperatuurmethode (inclusief apps en computers) | 1 ^(c,d) | ?-? ^(c,e,f) | ? ^(g) |
| Ovulatiemethode (cervixslijmmethode) ^(h) | 4 | 14 | ? |
| Kalendermethode (incl. apps) ⁽ⁱ⁾ | ? | 15 | ? |
| Lactatie Amenorrhoe Methode (< 6 maanden) | 0,9 | 2 | n.v.t. |

(a) Frank-Herrmann P, Heil J. et al. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Human Reproduction* 2007.

(b) De WHO (2018) rondt de Pearl Index af op 2 voor sympto-thermale methoden in het algemeen maar bedoelt hiermee de sympto-thermale methode zoals ontwikkeld door de Arbeidsgruppe NFP (die nu de merknaam Sensiplan heeft). Zie Factsheet WHO waarin Mannhart et al. Fertility awareness-based methods of family planning: A review of effectiveness for avoiding pregnancy using SORT (p. 6) wordt genoemd.

(c) Over apps/computers (die ook werken met algoritmes) is nog onvoldoende prospectief wetenschappelijk onderzoek gedaan.

(d) Deze Pearl Index geldt alleen voor de temperatuurmethode van Döring.

(e) Er zijn retrospectieve onderzoeken die op een Pearl Index van 4,5-8,3 uitkomen, deze onderzoeken zijn door de ondernemingen zelf gedaan. Er is echter nog geen prospectief en onafhankelijk onderzoek naar gedaan.

(f) Expertisecentrum seksualiteit Rutgers geeft Natural Cycles een Pearl Index van 10. Zie tabel natuurlijke methoden van Rutgers.

(g) Drop-out Natural Cycles: 54% na een jaar.

(h) Het gaat hier over de 'TwoDay Method'.

(i) Standard Days Method (SDM) PI: 5 (methodezekerheid) en PI: 12 (gebruikerszekerheid). Zie ook tabel natuurlijke methoden van Rutgers.

(?) Hierover zijn onvoldoende gegevens beschikbaar.

Hormonale methoden

| | Perfect gebruik (methode zekerheid) | In de praktijk (gebruikers zekerheid) | % dat de methode binnen een jaar verlaat |
|--|---|--|---|
| Combinatiepil (= "de Pil") en minipil | 0,3 | 7 | 33 |
| Vaginale ring (Nuva-ring®) | 0,3 | 7 | 33 |
| Pleister / Patch (Evra®) | 0,3 | 7 | 33 |

Langdurige en definitieve methoden

| | Eerste jaar gebruik | Gehele looptijd van de methode | % dat de methode binnen een jaar verlaat |
|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------|--|
| Implantaat (bijv Implanon®) | 0,1 | <1 ^(a) | 16 |
| Vasectomie (sterilisatie man) | 0,1-0,2 ^(b) | 0,4 ^(c) | 0 |
| Hormoonspiraal (bijv. Mirena®) | 0,5 | 0,7 ^(d) | 20 |
| Koperspiraal | 0,6 | 2 ^(e) | 22 |
| Sterilisatie vrouw | 0,5 | 1,8 ^(f) | 0 |

(a) Implantaten blijven 3-5 jaar zitten.

(b) Deze betrouwbaarheid geldt alleen voor mannen waarvan na onderzoek blijkt dat zij, drie maanden na sterilisatie, geen levende zaadcellen meer in hun ejaculaat hebben. Wanneer dit onderzoek niet gedaan is, is de betrouwbaarheid 0,2.

(c) Dit cijfer gaat over de eerste drie jaar (sterilisatie is echter voor gehele leven).

(d) 3-5 jaar.

(e) Een koperspiraal kan tien jaar blijven zitten, PI over tien jaar.

(f) Cijfer over 10 jaar gebruik.

Barrière methoden

| | Perfect gebruik (methode zekerheid) | In de praktijk (gebruikers zekerheid) | % dat de methode binnen een jaar verlaat |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Pessarium / diafragma^(a) | 16 | 17 | 43 |
| Condoom m | 2 | 13 | 57 |
| Condoom v | 5 | 21 | 59 |

(a) Hierover zijn ook andere cijfers beschikbaar die beter uitpakken voor het cervixkapje, PI:1-6 (methodezekerheid) en PI: 3,5-12 (gebruikerszekerheid).

Overig

| | Perfect gebruik (methode zekerheid) | In de praktijk (gebruikers zekerheid) | % dat de methode binnen een jaar verlaat |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Coïtus interruptus | 4 | 20 | |
| Regelmatige geslachtsgemeenschap zonder anticonceptiemethode | ~ 85 | ~ 85 | |