

Nw. MALTHUSIAANSE BOND

OPGERICHT 2 NOVEMBER 1881.

**Vereniging ter
Bewuste Regeling
van het Kindertal****Aangesloten bij de
Féd. Universelle de
la Régén. Humaine**

ERE-LID:

Dr. ALICE DRYSDALE, Pres. van de Féd. Universelle, Londen.
HOOFDBESTUUR: POSTBUS 274 's-GRAVENHAGE, DR. KUYPER-
 STRAAT 10, 's-GRAVENHAGE.
 Voorz. J. HUETING, Secr. JOH. PH. TUYT, Barentszstraat 13, 's-Gravenhage, Tel. 331016, Penn. F. HOEK, Postrekening 2237, H. DE WOLF, 2e Voorz. en Redacteur „Verstandig Ouderschap”, leden J. H. GOUD, J. HOVING, P. R. STEL, H. TULP en Mw. DE HAAN-ZWAGERMAN.

CONSULTATIE-BUREAUX

VOOR

GEBOORTEREGELING, HUWELIJK EN GESLACHTSLEVEN

AMSTERDAM: „Dr. Aletta Jacobshuis”, Sarphatiekade 19 (Zuid), Tel. 91179. Spreekuren van de artsen: Maandag van 13.30—15 en van 19.30—21 uur, Woensdag van 14.30—20 uur, Dinsdag, Donderdag en Vrijdag van 19.30—21 uur.
 ROTTERDAM: „Dr. J. Rutgershuis”, Heemraadssingel 159 (W.) Telef. 31831. Spreekuren van de artsen: Maandag, Woensdag en Donderdag v. 19.30-21 u., Dinsdag en Vrijdag v. 14-16 u.
 DEN HAAG: „Dr. J. Rutgershuis”, Prins Hendrikplein 16, Tel. 390850. Postrekening 212101. Spreekuren van den arts: Dinsdag en Woensdag van 19.30—21.30.
 ZAANDAM: „Dr. J. Rutgershuis”, Czarinastraat 35. Spreekuur van den arts: Dinsdag van 19—21 uur om de veertien dagen.
 UTRECHT: „Dr. J. Rutgershuis”, Nwe Gracht 193, Tel. 13066. Spreekuur van den arts: Dinsdag van 19—21 uur.
 GOUDA: „Dr. J. Rutgershuis”, Krugerlaan 81, Telefoon 2223. Spreekuur van den arts: Woensdag van 19—21 uur.
 HAARLEM: „Dr. J. Rutgershuis”, Parklaan 53, Telefoon 13577.
 GRONINGEN: „Dr. J. Rutgershuis”, Binnen Damsterdiep 65, Telefoon 3129, Postrekening 258315. Spreekuur van den arts: Donderdag van 20—22 uur.
 ALKMAAR: „Dr. J. Rutgershuis”, Metiusgracht 9, Postrekening 272767.

INLICHTINGEN BUREAUX

DELFT: Zuiderstraat 272.
DEVENTER: 1e Pauwelandstraat 17.
HOORN: Grote Oost 61.
LEEWARDEN: Fonteinstraat 29.
LEIDEN: Lammenschansweg 67.
VELSEN: Dr. Kuyperlaan 50.

Lijst van Gewestelijke-, Afdelingsbesturen en Correspondenten, waar inlichtingen kosteloos te verkrijgen zijn:

GEWESTEN

GRONINGEN-DRENTHE.

D. H. DONKER, Secretaris, Goudsbloemstraat 3, Groningen.

NOORD-HOLLAND-NOORD.

F. J. MEELIS, Secretaris, Klein Nieuwland 16, Alkmaar.
VELUWE, J. DERCKS, Secretaris, Paulstraat 52, Arnhem.

NOORD-HOLLAND.

Aalsmeer. K. v. d. MEER, Secretaris, Dorpstraat 58.

W. RAS, Aalsmeerderdijk 531.

Alkmaar. G. J. TEN HAKEN, Voorzitter, F. J. MEELIS, Secretaris, G. J. DE
GROOT, Penningmeester, Secretariaat: Dr. Rutgershuis, Metius-
gracht 9.

Amsterdam. W. GROENNOU, Voorz., A. KOK, Secretaris, H. W. FISCHER,
Penningmeester, Secretariaat: Dr. Aletta Jacobshuis, Sarphatiekade
19, Telefoon 91179.

Haarlem. B. J. VAN PROOSDIJ, Voorzitter, P. D. DE JONG, Secretaris,
G. J. BAAY, Penningm. Secretariaat Dr. J. Rutgershuis, Parklaan 53,
Telefoon 13577.

Den Helder. Mw. M. SMITH, Voorzitster, Kugerstraat 72.

H. SWAAGER, Secretaris, Diaconiestraat 22.

E. HOLTJER, Penningmeester.

Hilversum. C. BONNET, Voorzitter, Prof. Kochstraat 39.

Mw. A. v. d. BRINK, Secretaresse, Kleine Drift 3.

J. C. OVER, Penningm., v. d. Sande Bakhuizenstr. 154, Giro 117787.

Hoorn. P. POOL, Voorzitter, Mw. DE HAAN-ZWAGERMAN Secretaresse,

G. ENGEL, Penningmeester, Giro No. 217580.

Secretariaat: Inlichtingenbureau, Groote Oost 61.

Krommenie-Wormerveer. W. NIELEN, Voorzitter, Noord 847, Assendelft.

J. v. DUIJN, Secretaris, Weiver 73c, Krommenie, Giro 195982.

J. JONGEJANS, Penningmeester, Zandijk 23, Krommenie.

Purmerend. J. JOOSTEN, Voorzitter, Westeinde 248, Oosthuizen.

J. TROMP, Secretaris-Penningmeester, Hugo de Grootstraat 14.

Velsen. B. J. DE BOER, Voorzitter, B. A. ROSCHAR, Secretaris, L. HOO-
GERS, Penningm., Secretariaat: Inlichtingenbureau, Dr. Kuyperlaan 50.

Zaandam. J. WALSH, Voorzitter, O. v. GULLIK, Secretaris.

Mw. M. KOOLMAN, Penningm. Secretariaat: Dr. Rutgershuis, Cza-
rinastraat 35.

ZUID-HOLLAND.

Boskoop. B. BUNSCHOTEN, Voorzitter, Laag Boskoop 26c.

CORNS. SCHOONDERWOERD, Secretaris, Berkenweg 26.

W. BEEKHUIZEN, Penningmeester, Julianastraat 69.

Delft. Secretariaat: Inlichtingenbureau Zuiderstraat 272.

MIDDELENBOEKJE VOOR GEBOORTEREGELING

DOOR JOH. PH. TUYT, ZENUWARTS-GESLACHT-
KUNDIGE TE 'S-GRAVENHAGE - SAMENGESTELD
MET MEDEWERKING EN GOEDKEURING VAN DE

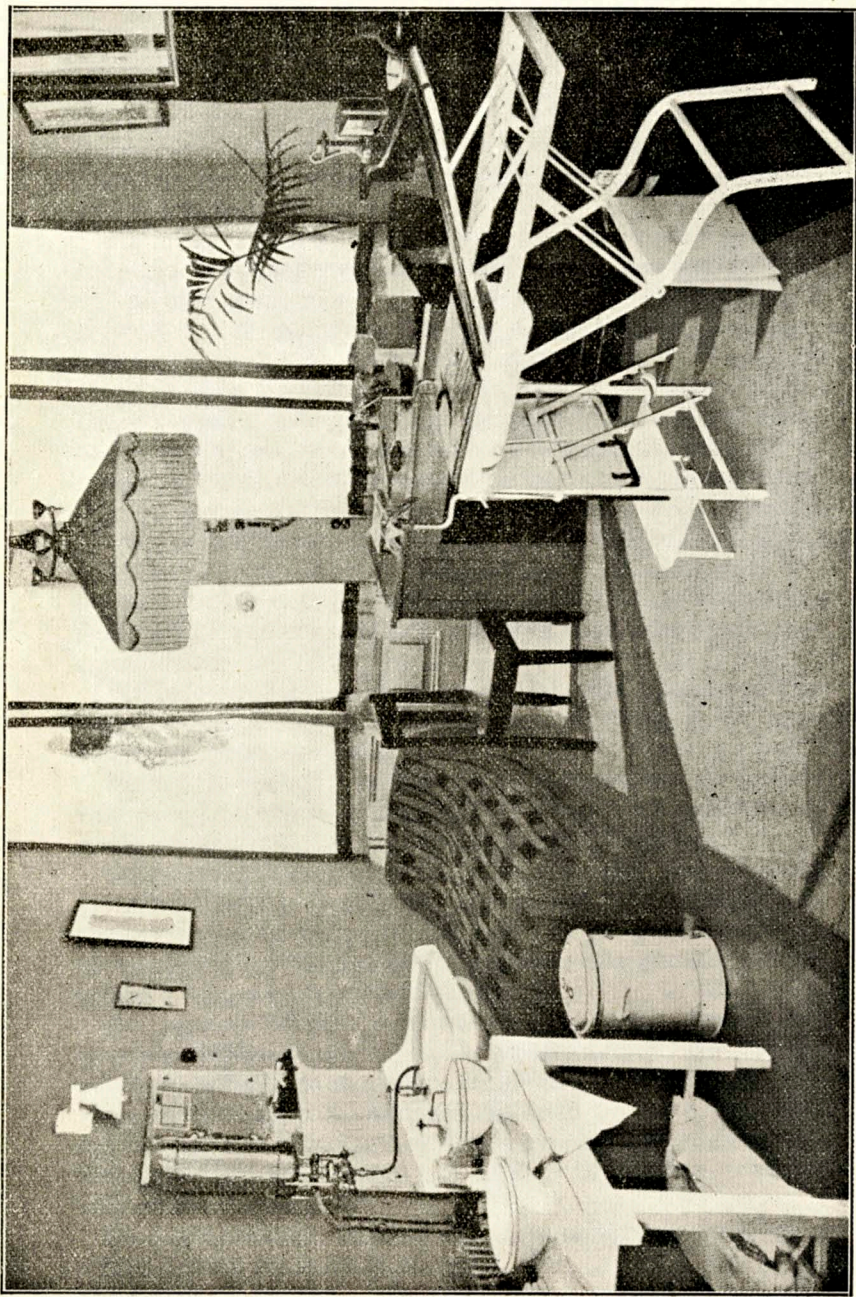
MEDISCHE RAAD

VAN EN UITGEGEVEN DOOR HET HOOFDBESTUUR
VAN DE

NW.-MALTHUSIAANSE BOND

OPGERICHT 2 NOVEMBER 1881. AANGESLOTEN BIJ DE
FÉDÉR. UNIVERSELLE DE LA RÉGÉNÉRATION HUMAINE

VERKRIJGBAAR BIJ DE ADRESSEN VERMELD OP OMSLAG



DOKTERSKAMER IN EEN ONZER CONSULTATIE-BUREAU

GEBOORTEREGELING

De Engelse predikant Thomas Robert Malthus (1766–1834), vrezende, dat de mensen zich sneller zouden vermeerderen dan de voedingsmiddelen, en dat het gemeenschapsleven ons dwong het geslachtsleven te beperken predikte daarom: laat trouwen en geslachtelijke geheelonthouding op straffe van ondergang.

Malthus' vrees voor voedselgebrek is ongegrond gebleken en geslachtelijke geheelonthouding is voor een geslachtelijk volkrachtig mens, niet door te voeren, daar de geslachtsdrift behoort tot de dwingende driften. Geslachtelijke geheelonthouding voert bij de meeste mensen tot ernstige lichamelijke en geestelijke stoornissen. Hiervan zijn de geslachtskundigen (sexuologen) overtuigd, slechts de geslachtenkundigen, waaronder vele artsen, predikanten en priesters, ontkennen dit.

Het Malthusianisme, berustend op een verkeerde onderstelling en een gevaarlijke gevolgtrekking, heeft doen ontstaan de Nieuw Malthusiaanse Beweging (1822–1898), die de onmogelijkheid van eis en de gevaren van de geslachtelijke geheelonthouding wist te ondervangen door het aanbevelen van geslachtelijk verkeer, met bevruchting voorkomende gebruiken en middelen.

Wij beleven thans de Strijd om de Geboorten, het duidelijkst uitgedrukt in de slagwoorden der uiterste richtingen: baringsdwang en geboortestaking.

Wetenschappelijk verdelen we de redenen ter voorkoming van zwangerschap in geneeskundige (medische), rasverbeterende (eugenische) en maatschappelijke (sociale).

De geneeskundige redenen worden door niet door dogmata (grondstellingen) verblinde artsen aanwezig geacht, als zwangerschap of geboorte, het leven of de gezondheid van de moeder in gevaar brengt, of wanneer een gezond, levenskrachtig kind niet te verwachten is.

De rasverbeterende redenen steunen op de kennis der voortplantingszorg: zij willen de voortplanting van erfelijk minderwaardigen zo mogelijk voorkomen.

De maatschappelijke redenen berusten op de overtuiging, dat ook de maatschappelijke (sociale) mogelijkheden mogen meespreken bij het bepalen van de meer of mindere gewenstheid ener zwangerschap.

De geneeskundige faculteit der Universiteit te Oslo (Noorwegen) sprak dit in 1922 als volgt uit:

„Pogingen tot voorkoming van bevruchting zijn zo oud als de geschiedenis. De toenemende verbreiding der tegenwoordige verbeterde middelen, is niet in de eerste plaats terug te brengen tot egoïstische drangredenen (motieven) van de vrouw om de moeiten, pijnen en lasten der zwangerschap te ontgaan, maar berust op maatschappelijke oorzaken.

Gewetensvolle, onbemiddelde ouders, willen niet door nieuwe kinderen de rechten der reeds geborenen op voedsel, kleding en opvoeding beperken. Zij vrezen hun kinderen niet op de meest gewenste wijze te kunnen grootbrengen. Daar bovendien te veelvuldige zwangerschappen en leven en gezondheid der moeders en de ontwikkeling en levenskracht der kinderen bedreigen, acht de faculteit het nuttig, gehuwde vrouwen in de gelegenheid te stellen, kennis te nemen van de wijzen waarop bevruchting kan worden voorkomen.”

Door het bekend maken van middelen ter voorkoming van zwangerschap wordt menige zéér ongewenste zwangerschap voorkomen en daardoor vele zwangerschapsonderbrekingen (abortus criminalis) onnodig gemaakt.

Terecht merkt Dr. Max Hirsch dan ook op, dat, wie de zwangerschapsonderbreking bestrijden wil en de middelen ter voorkoming van zwangerschap verbiedt, hetzelfde doet als hij, die een besmettelijke ziekte wil bestrijden en de ontsmetting onmogelijk maakt.

In Nederland wordt om al deze redenen de geboorteregeling bevorderd door de 2 November 1881 opgerichte Nieuw Malthusiaanse Bond.

Hij geeft daarover alle inlichtingen en verstrekt de middelen ter voorkoming van zwangerschap, die naar het oordeel van zijn, uit artsen bestaande, Medische Raad, het meest geschikt en betrouwbaar zijn.

Daartoe stichtte hij Consultatiebureaux voor Geboorteregeling, Huwelijks- en Geslachtsleven in verschillende plaatsen des lands, die onder leiding van één of meer artsen staan.

In andere plaatsen zijn, onder verantwoording van Hoofdbestuur en Medische Raad opgeleide, medewerksters aangesteld, die middelen verstrekken en deskundige voorlichting bij gebruik en toepassing daarvan kunnen geven.

De geslachtsdrift is een onderdeel der voortplantingsdrift. We onderscheiden de toenaderingsdrift (de veroverings- en verlokingsdrift) en de bevredigingsdrift (ontspanningsdrift).

Deze driften, die slechts beperkt door de wil geregeld en in toom kunnen worden gehouden en aan zeer grote persoonlijke schommelingen van wil en tegenwil onderworpen blijken te zijn, dwingen man en vrouw tot geslachtsverkeer.

Hierbij wordt het mannelijk lid (penis), waaruit te voren, door de prikkeling der klieren van het piskanaal, enig opwindingslijm gevloeid is (destillatio), in de eveneens door het liefdesspel vochtig geworden schede van de vrouw gevoerd. Hij wrijft daarbij met de eikel (glans penis) over de kietelaar (clitoris) van de vrouw, waardoor bij beide partijen de geslachtelijke opwinding sterk toeneemt. Door de wrijving van de eikel tegen de schedewand (vagina) wordt deze prikkeling nog verder opgevoerd en leidt tot de bevrediging (orgasmus), die de hoogste wellust en volledige ontspanning schenkt.

Bij dit orgasmus spuit (ejaculeert) de man ongeveer 3 cm³ zaadvocht (sperma), dat 300—500 miljoen zaadcellen (spermatozoa) bevat, met kracht in de schede van de vrouw, terwijl uit de baarmoedermond de slijmprop van Kristeller geperst wordt, die sterke aantrekkende kracht op de zaadcellen uitoefent en gedeeltelijk weder binnen de baarmoedermond teruggezogen wordt, waardoor de zaadcellen gemakkelijk de baarmoeder binnendringen.

De zaadcellen, 300 maal vergroot nog juist te zien, zijn in het bezit van een bewegelijke staart, waarmee zij zich kunnen voortbewegen tegen de vloeistof- en trilhaarbeweging van eileider naar schede. Aangetrokken door een geheimzinnige scheikundige kracht, die chemotaxis wordt genoemd, dringen de zaadcellen schede, baarmoeder en eileider binnen, waar zij ten hoogste twee dagen in staat blijven om een daar binnenrollend ei te bevruchten. Gewoonlijk vindt dit binnen enkele uren na de paring plaats. In de schede achtergebleven zaadcellen worden binnen 4 uur vernietigd.

Bij de vrouw maakt het ei zich los uit het „blaasje van De Graaf” in de eierstok. Dit wordt door de eileider opgevangen en door de, het eileiderslijmvlies bekledende, trilharen voortbewogen naar de baarmoederholte. Dit, ongeveer ¼ mM. grote ei verenigt zich in de eileider met één der ± 500 mil-

lioen zaadcellen, bij de paring in de schede gebracht en vormt daarmee de mogelijke aanvang van een nieuwe mens.

In de baarmoederholte gekomen, nestelt het bevruchte ei zich in het slijmvlies van de baarmoederwand (inplanting) en na enkele uren is het geheel daardoor omgeven.

Dit vindt ongeveer op de 10e dag na de loslating uit de eierstok plaats.

Vanaf het ogenblik der implanting leeft het ei met en door de moeder en is zijn ontwikkeling tot een nieuwe mens vrijwel verzekerd.

Niet alleen de zaadcellen, die onmiddellijk in de slijmprop van Kristeller opgenomen worden, maar ook de in de schede, ja zelfs aan de schaamharen klevende zaadcellen, kunnen, dank zij hun eigen bewegelijkheid, de eileider bereiken en het daar aanwezige of aankomende ei bevruchten. Verscheidene gevallen zijn bekend waarbij zonder indringen van het manlijk lid in de schede bevruchting tot stand kwam.

Ook in het opwindingsslijm (destillatio) kunnen zaadcellen aanwezig zijn vóórdat orgasmus heeft plaats gevonden, terwijl enkele uren na het orgasmus in die afscheiding nog zaadcellen aanwezig zijn. Ook liefdes vóór- en naspel kan dus gevolgen hebben.

De volledige bevrediging van man en vrouw (eupareunie) is voor een *volkomen* huwelijksgeluk noodzakelijk. Hiertoe behoort, behalve een ongehinderde lichamelijke aanraking (vereniging) van de daartoe meest geschikte slijmvliesen van eikel, kietelaar en schede, vooral op het ogenblik der wellust (orgasmus), een ongestoorde, niet door zorgen óver en vóór-zorgen tegen de bevruchting afgeleide, geestelijke overgave van man en vrouw.

Zonder ernstige schade, vooral voor de geestelijke gezondheid, mag hiertegen niet gezondigd worden.

NIET VOOR IEDER PAST ELK MIDDEL!
RAADPLEEG VOOR DE JUISTE KEUZE
EEN ARTS OF MEDEWERKSTER VAN
ONZE BOND!

MIDDELEN

ter voorkoming van Zwangerschap

Alle middelen ter voorkoming van zwangerschap moeten, om bruikbaar te zijn, voldoen aan de volgende eisen:

1. Onschadelijk.
2. De volledige éénwording niet verhinderen.
3. Ongevaarlijk.
4. Betrouwbaar.
5. Goedkoop.
6. Gemakkelijk en ten allen tijde toe te passen.
7. Het schoonheidsgevoel niet kwetsen.

Wij zullen de meest gebruikelijke middelen hieronder bespreken: vooropsta, dat geen enkel middel *volkomen* betrouwbaar is, doch van de door ons aanbevolenen, kunnen we zeggen, dat ze, mits steeds zorgvuldig en overeenkomstig de voorschriften toegepast, zo goed als betrouwbaar zijn.

Mislukkingen zijn bijna steeds te wijten aan een keertje slordigheid en onvoorzichtigheid — de stok blijkt dan bijna altijd achter de deur te staan.

Verrichtingsleerkundige Geboorteregeling.

(*Physiologische middelen.*)

GESLACHTELIJKE ONTHOUDING.

Bij geheelonthouding van geslachtsgemeenschap komt geen bevruchting tot stand en zullen dus geen kinderen geboren worden. Zoals hierboven reeds werd opgemerkt, is dit echter voor een geslachtelijk volkrachtig mens niet door te voeren, daar de geslachtsdrift behoort tot de dwingende drijven.

Geslachtshonger moet evenals voedselhonger gestild worden, zowel bij man als vrouw. Niet alleen rooft deze onthouding de mensen rust en geluk, doch op de duur leidt zij tot ernstige stoornissen in lichamenlijk en geestelijk welzijn.

De gestuwde geslachtsdrift voert ook meermalen tot afwijkende geslachtshandelingen (sexuele perversiteiten).

Niet alleen zenuw- en geestesziekten, doch ook lichamelijke stoornissen zijn het onmiskenbaar gevolg van voortgezette geslachtsonthouding en van een onbevredigd geslachtsleven. Hiervan zijn de geslachtkundigen (sexuologen) overtuigd, slechts de geslachtenkundigen, dit kunnen zowel artsen als predikanten en priesters zijn, die zich meer door de gewenste zedeleer dan door de kennis van het geslachtsleven doen leiden, durven dit ontkennen.

Bovendien is geslachtelijke geheelonthouding een leugen: de bewuste of onbewuste zelfbevrediging (onanie) welke dan steeds beoefend wordt, is als zodanig een vrij onschadelijk vervangmiddel, dat echter de gevolgen der geheelonthouding niet voorkomt.

Geheelonthouding in het huwelijk leidt bovendien vaak tot buitenechtelijke geslachtsgemeenschap.

ONTHOUDING OP GEZETTE TIJDEN. (*Coitus intermenstruus.*)

De periodieke onthouding (P.O.) van Geslachtsgemeenschap (Oginoïsmus, Methode Ogino-Smulders) ter regeling van het kindertal wordt, als kerkelijk geoorloofd, vooral van Rooms-Katholieke zijde, aangeprezen.

Zij berust op de nieuwere inzichten in de levensduur van ei en zaadcellen.

De eirijping (ovulatie) zou steeds plaats hebben de 16e—12 dag vóór de volgende maandstonden, die dus de 13e—17e dag na de eirijping zouden optreden, indien geen bevruchting had plaats gevonden.

Het uitgestoten ei is slechts enkele uren bevruchtbaar en aangezien de manlijke zaadcellen ten hoogste 2 dagen geschikt zijn tot bevruchten, is het bevruchtingstijdperk, dat is het tijdvak waarin gemeenschap tot bevruchting kan voeren, te begrenzen op 3 + 5 is 8 dagen. Het moet dus liggen tussen 19e—12e dag vóór de volgende maandstonden.

Hieruit volgt dat vóór en ná dit tijdvak bevruchting niet kan plaats hebben. We onderscheiden dus een bevruchtingsvrij-tijdperk vóór het begin van het bevruchtingstijdperk (tempus ageneseos postmenstruale) en een daarna (tempus ageneseos praemenstruale).

Bij de vrouwenkringloop van 28 dagen, beginnende 1 Janu-

ari, wordt dit dus: tempus ageneseos praemenstruale 11 dagen (18 tot en met 28 Januari), tempus geneseos 8 dagen (10 tot en met 17 Januari), tempus ageneseos postmenstruale de rest (1 tot en met 1 Januari).

Alles nu zou zeer eenvoudig zijn als de vrouwenkringloop (menstruatiecyclus) d.i. het in dagen uitgedrukt tijdsverloop, liggend tussen de eerste dag van de maandstonden (de dag waarin de maandstonden zichtbaar worden) tot aan de begindag van de volgende maandstonden, steeds gelijk was. Dit nu is geenszins het geval, iedere vrouw heeft haar eigen kringloop en daardoor is de begindag van de volgende maandstonden onbekend, slechts is uit de kringloop van de vrouw het tijdperk waarbinnen hij zal vallen, te berekenen.

Hiertoe tekent de vrouw nauwkeurig de begindagen van de maandstonden aan: liefst uit de gegevens daarover van *een vol jaar* kan de daarin ervaren geneeskundige, de vorm van de vrouwenkringloop berekenen, hij stelt de langste en kortste kringloop vast, die bij de vrouw voorkomen en telt het verschil daardoor bij het bevruchtingstijdperk van 8 dagen, en berekent daaruit de dagen van het bevruchtingstijdperk.

DE LANGSTE KRINGLOOP MIN KORTSTE KRINGLOOP PLUS 8 WORDT HET ONTHOUDINGSTIJDPERK.

Geeft de maandstondenkalender nu 30/26, een vijfvoudige kringloop, dan wordt de vaste vorm volgens Dr. Smulders:

$$7 + [8 + (30 - 26)] + 11 = 30.$$

dat wil zeggen, dat geteld vanaf het begin der maandstonden:

7 vrije dagen

12 zwarte dagen

daarna tot de eerstvolgende maandstonden *vrije dagen*.

Dr. Holt komt tot een andere vaste vorm, die nog eenvoudiger is:

eerste onthoudingsdag = kortste kringloop — 18

laatste onthoudingsdag = langste kringloop — 11

De tijd buiten deze grenzen is vrij.

We tekenen onmiddellijk na het begin van de maandstonden de onthoudingsdagen aan op de kalender en maken die data zwart.

Helaas bemoeilijken de kringloopstoornissen, die na bevaling, miskraam, vermoeienis, geestelijke moeilijkheden, verhuizing, ondervoeding en ziekten optreden, weer ernstig het vaststellen van de zwarte dagen.

Bij iedere kringloopstoornis moeten we dus wachten tot de

regelmaat is teruggekeerd; raadplegen dan weer liefst een deskundige.

Dr. Smulders verzekert nadrukkelijk, dat *geen* zwangerschap is opgetreden bij vrouwen, die zich strikt aan zijn regels hielden.

Voor ons is dit helaas te mooi om waar te zijn, doch ook is ons deze geboorteregeling zonder middelen en zonder ingrijpen in het natuurlijk beloop der paringsdaad te mooi, om hem niet bij daarvoor geschikte gevallen te beproeven, doch zonder voorlichting van een in deze vraagstukken ervaren arts, achten we toepassing niet gewenst.

Eindoordeel: Nog onvoldoend getalwetenschappelijk (statistisch) nagegaan om als volkomen betrouwbaar te durven aanraden.

HET BESTE BEVRUCHTINGSTIJDPERK. (*Tempus eugeneos*).

Uit de mogelijkheid door Onthouding op gezette Tijden zwangerschap te voorkomen, volgt, dat in de onthoudingsdagen het beste bevruchtingstijdperk moet gelegen zijn, waarvan zij, die gaarne een kind zouden krijgen, moeten gebruik maken.

Volgens Dr. Holt heeft overmaat van geslachtelijk verkeer, eerder een ongunstige dan gunstige invloed op de kansen voor bevruchting.

Ter bevordering van de bevruchting is gemeenschap na een tijdperk van onthouding het meest gewenst. De onthouding gaat in bij het begin der maandstonden. Daarna geslachtsverkeer om de andere dag in het beste bevruchtingstijdperk, zodanig, dat zowel de eerste als de laatste dag van dit tijdvak gebruikt worden, dus zo nodig de eerste twee dagen daarvan dagelijks.

De eerste dag van het beste bevruchtingstijdperk (*tempus eugeneos*, optimale bevruchtingstermijn) valt op *de kortste kringloop* — 15, *de laatste dag op de langste kringloop* — 13.

Voor de vrouwenkringloop 33/28 is dus:

de eerste dag van het beste bevruchtingstijdperk 28 — 15 = 13e dag
de laatste dag van het beste bevruchtingstijdperk 33 — 13 = 20e dag

De samenleving moet dan plaats hebben op de 13e, 14e, 16e, 18e en 20e dag na het *begin* van de maandstonden.

VOORZICHTIG ZIJN (*Coitus interruptus*)

Het „voorzichtig zijn” (*coitus interruptus*, oppassen, terugtrekken, *coitus abruptus*, *coitus reservatus*) is wel een der oudste vormen van voorkoming van zwangerschap. Reeds de bijbel verhaalt van Onan, die zijn zaad ter aarde stortte. Hierbij trekt de man de penis uit de schede terug, als hij de zaaduitstorting voelt naderen, zodat deze buiten de schede plaats vindt. Hierbij mag geen zaad de uitwendige schaamdelen raken, daar dan nog het naar binnen kruipen der zaadcellen mogelijk en uit de ervaring bekend is. Ook na de zaaduitstorting mag de penis niet weer in de schede gebracht worden, daar in de pisbuis nog geruime tijd levende zaadcellen aanwezig blijven.

Bevinden zich in het opwindingslijm (*destillatio*) van de pisbuis reeds zaadcellen, zoals voorkomt, dan is kans op bevruchting aanwezig.

Ondanks uiterst voorzichtig zijn, kwamen na deze wijze van handelen *zeer vele* zwangerschappen tot stand.

Erger is, dat èn door de afleidende gedachteninspanning op het hoogste moment èn het ontbreken van contact tussen de daartoe meest geschikte slijmvliezen, bij het orgasme op de *coitus interruptus* niet de bevrediging en rust volgt, waarop de deelnemers recht hebben. Op de duur leidt hij vaak tot de vele lichamelijke en geestelijke stoornissen, die we als *sexuele neurosen* kennen.

Volksmiddelen ter voorkoming van zwangerschap.

(*Anticonceptica interna.*)

Vele en zeer oude volksmiddelen, voor inwendig gebruik, ter voorkoming van zwangerschap, zijn bekend; van vele anderen weten we de samenstelling niet.

De namen van al deze veelbelovende dranken ter „regeling van de bloedsomloop”: „Vrouwenthee”, „Maagdenthee”, „Bloedreinigende thee”, die tegen bevruchting gegeven worden, verraden, dat zij tevens ter opwekking van miskraam worden verstrekt.

De wisselende samenstelling van vele dezer dranken is bekend — van andere niet. Ze worden zwaar betaald en hebben de beste uitslag als ze niet nodig waren!

Wilgenschors, Lavendel, Mirte, Peterselie, Rozemarijn, Oranjbloesem en Thijm hebben de naam de maandstonen regelmatig te doen verschijnen.

Al deze middelen zijn volkomen onbetrouwbaar.

Scheikundige Schedemiddelen ter Geboorteregeling

(*Spermicida, Anticonceptica externa.*)

De scheikundige schedemiddelen moeten de in de schede gebrachte zaadcellen beletten, de baarmoedermond binnen te dringen, door hen een belemmering in de weg te stellen, hen te verlammen, beter: te doden.

Dit moet vlug en snel geschieden. Het moeten dus sterke spermagiften zijn, doch zij mogen weer niet gevaarlijk zijn als zij het schedeslijmvlies binnendringen. Evenmin mogen zij, ook na veelvuldig gebruik, dit slijmvlies prikkelen of beschadigen, dan wel man of vrouw pijn veroorzaken. Liefst moet er zij, indien bij vergissing ingenomen, niet giftig zijn.

Om deze redenen ontraden we ernstig het gebruik van kalium permanganaat, sublimaat en lysol.

Verder mogen zij geen vlekken geven en niet onaangenaam rieken. Het inbrengen moet zonder bijzondere instrumenten mogelijk zijn.

Tenslotte moeten zij goedkoop zijn.

Vele middelen zijn bestudeerd en beproefd, vele samenstellingen in de handel gebracht.

De zaadcellen bleken zeer gevoelig voor gewoon water, iets gevoeliger voor alkalieën (zeepsop) en zuren (azijnwater, melkzuur), terwijl kininezouten als een bijzonder spermagif gelden.

Slijmige stoffen beletten de voortbeweging der zaadcellen en slijmschuim vormt voor hen een hindernis, die in alle plooiën van de schede zou binnendringen.

Helaas is het volkomen betrouwbare middel nog niet gevonden.

Het gebruik van middelen samengesteld met cacaoboter moeten we ernstig ontraden: ze smelten niet gauw genoeg, prikkelen dikwijls en kunnen niet worden uitgespoeld, zodat ze aanleiding geven tot schede-ontsteking (fluor albus. witte vloed).

SCHEDESPOELINGEN (*Schededouche*).

Deze worden nog veelvuldig gebruikt, zijn een noodzakelijke aanvulling van de later te bespreken technische middelen: ook bij ongelukjes, na 't scheuren van pessarium of kondoom,

moeten zij zo spoedig mogelijk worden uitgevoerd.

De spoeling moet de zaadcellen uit de schede spoelen, ze onbewegelijk maken en liefst doden.

Als spoelvoeistof gebruiken we (steeds lauwwarm):

water (dit is voldoende zaadcellen-dodend)

azijnwater (1 eetlepel azijn op 1 liter water)

zeepsopwater

citroensap (op reis) (1 eetlepel op 1 liter water).

We maken eerst de voeistof klaar en gieten ze daarna in het vrouwenvat (irrigator).

Bij schedespoelingen moet de vrouw liefst op de rug liggen, zonder hoofdkussen, de billen op de ondersteek — het hoofd dus laag en het bekken iets verhoogd.

Het vrouwenvat wordt op het nachtkastje geplaatst, ongeveer 60 cM. hoger dan het bekken. Hierdoor vloeit de voeistof langzaam en onder geringe druk in de schede, dringt dus niet in baarmoederholte of eileider. Na de spoeling blijft de vrouw enige minuten liggen, opdat de voeistof nog wat in de schede achterblijft.

Het aanzetstuk moet ongeveer vingerdik zijn en een centrale opening hebben in de knopvormige eindverdikking; dunnere aanzetstukken verdwijnen licht in de baarmoedermond, wat tot ernstige ontstekingen aanleiding kan geven.

De schedespoeling kan ook in staande of hurkende houding worden uitgevoerd: het aanzetstuk zo hoog inbrengen tot het stuit en dan even terugtrekken, het aanzetstuk onder het spoelen bovendien heen en weer en voor- en achterwaarts bewegen. De schaamlippen dichtdrukken opdat de voeistof in alle plooiën binnendringt en dan weer loslaten, zodat alle voeistof plotseling afloopt.

De schedespoeling na de gemeenschap (coitus) verwijdert slechts de in de schede gebrachte zaadcellen, niet degenen, die reeds onmiddellijk met de slijmprop uit de baarmoedermond naar binnen gezogen zijn. Ook indien dadelijk na de bijslaap uitgevoerd — en des te meer, uren daarna toegepast, — zijn zij zeer onbetrouwbaar.

Het gebruik van vrouwenspuiten — vrouwendouche, clyso — moeten we afraden: de kracht waarmee de voeistof wordt ingebracht is zó groot, dat de spoelvoeistof in baarmoeder, eileider en kleine bekken kan worden geperst, waarvan ernstige pijnen en ontstekingen het gevolg kunnen zijn.

Moet van een ballonspuit gebruik gemaakt worden (op reis) dan worden dezelfde schedespoelvoeistoffen gebruikt:

de vrouw blijft in bed liggen, brengt het aanzetstuk van de spuit zo diep mogelijk in, zuigt de bal vol, plaatst deze op het aanzetstuk en drukt hem *zachtjes* in de schede leeg; daarna laat zij de voeistof weer opzuigen, perst de bal leeg in een kom, vervolgens vult zij de ballon opnieuw en herhaalt dit nog een of twee maal. Daarna wordt het aanzetstuk uitgenomen en dadelijk goed schoongemaakt.

Liever echter maken we op reis gebruik van rubber vrouwenvaten (reisirrigatoren).

Een schedespoeling ter voorkoming van zwangerschap vóór de gemeenschap, heeft niet de minste uitwerking.

SCHEDEKEGELS (*suppositoria vaginalia*).

De vrouwenkegels (schedekegels, *suppositoria vaginalia*) worden ongeveer vijf minuten vóór de gemeenschap zo diep mogelijk in de schede gebracht. Zij bevatten een spermacellen dodend gif, dat eerst zijn werking ontvouwt, als zij in de schede zijn gesmolten. Tot de beste behoren: Gyan ovula; Harnstoff tabletten. Al zijn zij voor vele vrouwen niet geheel betrouwbaar, kunnen ze anderen toch goede diensten bewijzen

SCHUIM-SCHEDEKEGELS.

De schuimvrouwenkegels (schuimschedekegels of schuim-tabletten) beïogen de giftige werking der schedekegels nog te versterken door het vormen van schuim, dat het gif in alle plooiën van de schede zou doen binnendringen en tevens aan de zaadcellen een hindernis bij hun streven naar de baarmoedermond in de weg stellen, terwijl het ontwikkelde koolzuur bovendien een zaadcellen dodend gif is.

Hierdoor zijn de schuimschedekegels betrouwbaarder dan de schedekegels, doch vele vrouwen scheiden in de schede te weinig vocht af, om de schuimschedekegel zijn volle werking te doen ontvouwen. Aanbevolen wordt daarom wel de kegel voor het gebruik in water te dompelen.

Tot de beste behoren Asem, Ormicetten, Pesoletten, Semori. Zij zijn betrouwbaarder dan de schedekegels.

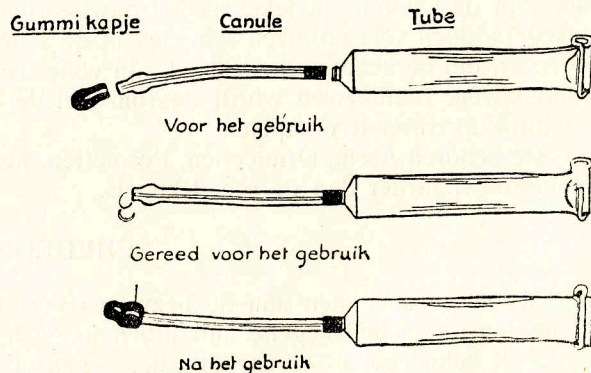
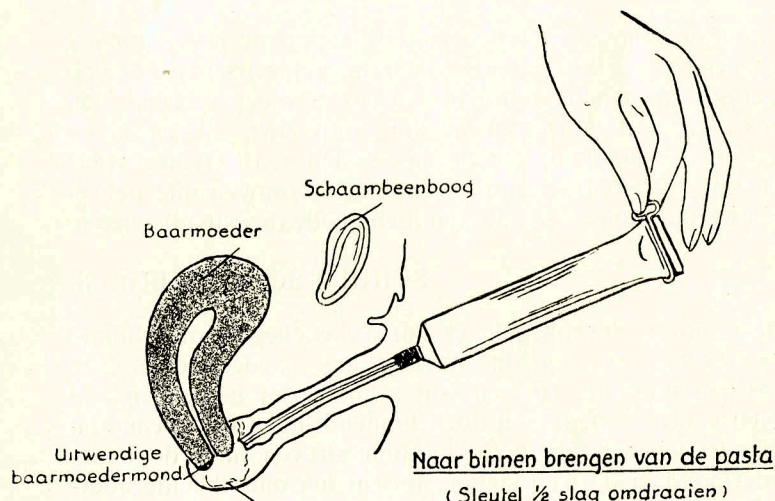
SCHEDEGELEI.

Teneinde tegemoet te komen aan de bezwaren verbonden aan het oplossen der schedekegels, zijn tuben in de handel gebracht, die de schedegelei — schedepasta — geheel voor

het gebruik gereed bevatten. Aan deze tuben kan bovendien een aanzetstuk worden geschroefd, dat het diep in de schede brengen van de gelei mogelijk maakt. De vrouw moet trachten de gelei tegen de baarmoedermond te plaatsen, opdat vooral deze worde afgesloten en geen zaadcellen met de slijmprop uit de baarmoedermond mee naar binnen gezogen kunnen worden.

Het middel moet een half uur of minder vóór de gemeenschap worden ingebracht. Vindt meerdere malen achtereens gemeenschap plaats, dan moet de gelei telkens opnieuw worden geplaatst.

De zaadcellen worden door het zich in de gelei bevindende



vergif gedood, dus na de gemeenschap *niet* spuiten. Desgewenst kan de volgende morgen de schede worden uitgespoeld als onder schedespoelingen aangegeven.

Aanwijzingen voor het gebruik:

Het glazen aanzetstuk op de tube schroeven en de sleutel plaatsen. Het aanzetstuk vullen, door aan de sleutel te draaien en zich overtuigen, dat de gelei uit de opening komt.

Daarna gaat de vrouw op de rug liggen en spreidt de in de knieën gebogen benen uiteen. Met de linkerhand de schaamlippen uiteen houden en het aanzetstuk met de rechterhand zachtjes in de schede brengen, totdat hij stuit tegen de baarmoedermond. Gewoonlijk kan hij 8 à 10 cm. worden ingebracht. Vervolgens de sleutel onderaan de tube een halve slag omdraaien — niet meer en ook niet minder! Hierbij wordt ook in de holte achter de baarmoedermond (laquear posterius) wat gelei gebracht.

Bij minder draaien bestaat de kans, dat de hoeveelheid ingebrachte gelei onvoldoende is; draait men meer, dan kan de uitlopende gelei kleren en beddegoed bevuilden. Nadat de tube 2 maal gebruikt is, kan met ¼ slag omdraaien worden volstaan.

Daarna aanzetstuk met tube uit de schede halen, het aanzetstuk reinigen en afsluiten met gummidopje of schroefdeksel.

Wanneer de gelei een week of langer niet is gebruikt, het bovenste deel van de inhoud van het aanzetstuk uitdrukken en niet gebruiken.

Ook kan men na ieder gebruik het aanzetstuk afschroeven en geheel reinigen, doch dit is overbodig.

De schedegeleien zijn vrij betrouwbaar, het betrouwbaarst voor vrouwen, die kraam noch miskraam doormaakten.

Voor huwenden is het een der meest geschikte middelen, daar het maagdevliesje door het gebruik niet ingescheurd wordt.

Later kunnen deze zich dan een ring doen aanmeten.

Elke tube bevat voldoende voor 10—20 keer gebruik.

Van de betrouwbare geleien noemen we in de eerste plaats de door onze Bond in de handel gebrachte Cemtex, verder nog: Antibion, Confidol, Contrapan-Homefa, Milsan, Patentex.

Milsan wordt, behalve in fleschjes, ook nog in eenheidsverpakking in de handel gebracht, die juist voor één keer voldoende is.

SCHUIMSCHEDEGELEI.

Om dezelfde redenen als bij de schedekegels zijn schuimende geleien in de handel gebracht.

Wij hebben daaraan geen behoefte gevoeld, doch noemen als betrouwbaar: Asem, Duofoam, Permfoam.

Schede Afsluitende Middelen.

(*Occlusiva Vaginalia*)

HET VROUWENSPONSJE.

Het „Parijse veiligheidssponsje”, spottend „onveiligheids-sponsje” genoemd om zijn vele tekortkomingen, is, mits groot genoeg om de schede af te sluiten en tevoren in een zaadcellendodende vloeistof gedrenkt in „hogenoodgevallen”, zeer goed bruikbaar. Als zaadcellendodende vloeistof kan de azijn-waterspoelvloeistof worden gebruikt.

Zowel gewone spons, overtrokken met een gazen netwerk voor het afbrokkelen, als gummisponsjes, dikwijls voorzien van een holte tot het daarin leggen van een vrouwenkegel, zijn in de handel gebracht.

Een verbeterde uitgave hiervan is de occlusator en het glocinol-sponsje, dat met de glocinolpasta gebruikt moet worden en door vele deskundigen wordt aangeraden.

Ons ernstige bezwaar tegen de sponsjes is, dat ze gewoonlijk te klein zijn, licht verschuiven en zo moeilijk behoorlijk gereinigd kunnen worden.

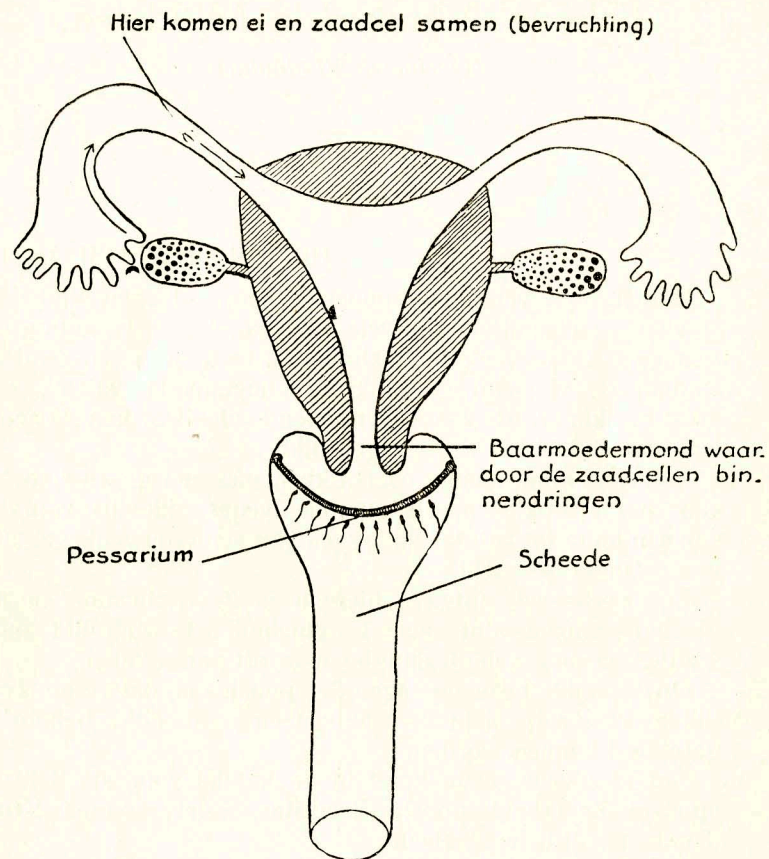
Het vrouwenponsje komt in de handel voor als Schede-sponsje, Zekerheidssponsje, Securitas, Safety sponge, Krull-Tampons, Anti-impräneur.

In ieder geval moet het vrouwenponsje na 6—8 uur op dezelfde wijze worden verwijderd als de vrouwenring met de daarbij behorende schedespoelingen.

GESLOTEN VROUWENRING.

Pessarium occlusivum vaginale.

De gesloten vrouwenring van Mensinga ook wel Gesloten baarmoederkrans; Diaphragma pessarium; Ramses; Portex; Cephir-; Dumas-; Dutch-; Haire- en French pessarium genoemd, berusten alle op hetzelfde grondbeginsel, in de schede een gesloten gummiwand tussen baarmoedermond en schede-ingang te plaatsen. Hij bestaat uit een gummikap in welks rand een metalen ring (Mensinga), spiraalveer (Ramses), of horlogeveer is aangebracht, die het gummi tegen de schede-wand drukt. We gebruiken het grootst mogelijke pessarium.



opdat er geen ruimte tussen schedewand en ring overblijft. Het horlogveer pessarium voldoet ons het best.

Ter voorkoming van drukwonden (decubitus) in de schede en ook om de afscheiding van baarmoedermond en schede, een geregelde afvoer te verzekeren, mag de ring niet langer dan ongeveer 12 uur achtereen blijven liggen.

De vrouw moet daarom leren zelve de ring in te brengen en uit te nemen: zij moet weten, dat alleen een goed passende, over de baarmoedermond liggende ring, die achter het schaambeentje kan worden geschoven, de grootste kans op zekerheid tegen bevruchting biedt.

Het raadplegen van een deskundige voor het aanpassen en leren plaatsen van de ring is noodzakelijk.

De gebruikszekerheid wordt sterk bevorderd door de rand van de ring in te smeren met een ringenpasta, die zaadcellen dodende stoffen bevat.

Door de Bond wordt deze „ringenpasta” in tuben geleverd.

Vóór het inbrengen wordt de ring nagezien op gaatjes of barstjes: bij de kleinste opening niet gebruiken!

Vervolgens wordt de ring aan beide kanten en ook aan de buitenrand besmeerd met de ringenpasta.

De vrouw gaat daarna op de rug liggen met de gespreide benen even gebogen in de knieën. Vele vrouwen geven de voorkeur aan de knielende houding: één knie op de grond.

De van ringenpasta voorziene vrouwenring wordt nu met de rechterhand saamgedrukt, de schaamlippen met de linkerhand gespreid en de ring achter-onder in de schede geduwd, daarna wordt de bovenrand achter de schaambeentje geschoven.

Met de middenvinger in de schede wordt nu nagegaan of de rand van de ring overal tegen de schedewand sluit, de baarmoedermond achter de gummiwand te voelen is en de bovenrand goed achter de schaambeentje blijft zitten.

Vóór de gemeenschap duwt de vrouw zo nodig de rand van de ring nog goed achter de schaambeentje.

Na de gemeenschap wordt niet gespoten.

Ten minste 6 uur na de gemeenschap wordt de schede gespoeld als beschreven onder schedespoelingen met lauwwarm water, lauwwarm zeepsop of azijnwater — *niet sterker dan voorgeschreven!* — Eerst de helft van de spoelvloeistof in laten lopen, daarna de ring uitnemen door de wijsvinger achter de rand van de ring te plaatsen, en vervolgens met de rest van de spoelvloeistof naspoelen.

De ring wordt gereinigd met water en zeep, zorgvuldig afgedroogd en in talkpoeder bewaard.

We raden sterk aan ieder half jaar te doen nagaan of de ring nog past.

Voor vrouwen met afwijkingen in de vorm van de schede of ligging van de baarmoeder is het plaatsen van een Matrisalus-, Earlet- of Graciella-pessarium, die dubbel S-vormig gebogen zijn, soms geraden: alleen de deskundige kan dit beoordelen.

Mits goed bewaard kan de ring 1—2 jaar gebruikt worden.

Bij enkele vrouwen is de schede zo vervormd, dat geen vrouwenring, zelfs geen Matrisalus, past. Zij kunnen zich dan wenden tot een onzer Dr. Rutgershuizen, waar ook voor hen raad te verkrijgen zal zijn.

Gebruiksters van de vrouwenringen moeten letten op de stoelgang: ophoping van ontlasting in de endeldarm, vervormt de schede en kan oorzaak zijn, dat de ring slecht sluit.

Olie en vet zijn vijanden van gummi: de vrouwenring daarmee dus nooit in aanraking brengen.

De vrouwenring gebruikt met ringenpasta is het betrouwbaarste, onschadelijkste en goedkoopste bevruchting voorkomende middel, mits steeds en zorgvuldig toegepast. Het kan geruime tijd te voren worden ingebracht, verzekert een bijna volledige aanraking der slijmvliezen bij de gemeenschap, wordt door den man gewoonlijk niet opgemerkt en daardoor kan een volledige bevrediging tot stand komen, gevolgd door een rustig inslapen, daar eerst de volgende morgen mag worden gespoeld.

Wel wordt door hen, die aan geboorten verdienen en door bevolkingsmaniakken, zwaar afgegeven op het gebruik van vrouwenringen en daaraan alle mogelijke schadelijke gevolgen voor de gezondheid geweten: Wij durven handhaven op grond van jarenlange grote ervaring, dat deze ringen, mits als voorgeschreven gebruikt, *volkomen onschadelijk zijn*.

HET VROUWENKAPJE.

Pessarium oclusivum portionis.

Het vrouwenkapje wordt over de in de schede uitstekende baarmoedermond geplaatst, teneinde de zaadcellen het indringen in de baarmoedermond te beletten.

Het moet door een deskundige worden gepast en evenals de ring door de vrouw zelve worden geplaatst en verwijderd.

Slechts weinig vrouwen leren zelve het vrouwenkapje plaatsen.

De vrouwenkapjes worden zowel van metaal, gummi, glas als porcelein gemaakt, de meest bekende zijn: Tarnkappe, Orga Pessar, Mizpah en Racial en zouden van maandstonó tot maandstond kunnen blijven zitten.

Juist echter tegen dit een gehele maand laten zitten van het vrouwenkapje, hebben wij ernstig bezwaar. Sluiten ze goed — wat zij moeten doen om aan hun doel te beantwoorden — dan beletten zij alle uitvloed uit baarmoedermond en baarmoeder, wat tot ontsteking van het baarmoederslijmvlies aanleiding kan geven. Bovendien achten we een voortdurende prikkeling van de zo gevoelige baarmoedermond niet zonder bezwaar.

Slechts voor hen, die zelve het vrouwenkapje kunnen plaatsen en het dus gebruiken als de vrouwenring, d.w.z. het bin-

nen 8 uur uitnemen en naspoelen, is het een uitstekend en betrouwbaar middel. Wij gebruiken zowel Garantokap als Pro Race.

Het vrouwenkapje moet gevuld worden met ringenpasta, bij het metalen of hoornen kapje verdient het aanbeveling ter meerdere zekerheid nog een schedegelei als Cemetex na het inbrengen van het kapje, in de schede te brengen.

Zó gebruikt is het goed passende vrouwenkapje aan te bevelen en betrouwbaar.

Baarmoedermiddelen.

OBTURATORIA CERVICALIA ET UTERINA.

DE VROUWENSTIFT. *Pessarium Intrauterinum.*

De Vrouwenstift (Binnenbaarmoederlijke Stift, Sterilett, Wishbonepessarium, Intrauterin pessar, Paddestoelpessarium, Fruchtelet) wordt in de baarmoederhals gebracht. Het bestaat uit een de baarmoedermond afsluitend plaatje, een dun middenstuk, juist zo lang als de baarmoederhals en een knopvormig uiteinde, dat in de baarmoederholte ligt en het teruglijden belet. Hij kan slechts door een arts worden ingebracht en dan jaren blijven liggen.

Zij worden zowel van metaal, van gummi (Weltpessar) als van metaaldraad (Pustpessar, Silkwormpessar) gemaakt.

De ring van Gräfenberg (Berliner Methode), oorspronkelijk een van zijde gevlochten ster, later een ring van zilverdraad, wordt in de baarmoederholte gebracht.

Van de Vrouwenstift kunnen we niets dan kwaad zeggen: ieder in de baarmoeder gebracht voorwerp is schadelijk voor de gezondheid, daar de baarmoeder geen vreemd voorwerp in haar holte duldt: weeën, witte vloed, ontsteking van het baarmoederslijmvlies moeten van de Vrouwenstift het gevolg zijn.

Helaas moest reeds meerdere malen een baarmoeder verwijderd worden tengevolge van het dragen van een dezer middelen.

Zekerheid tegen zwangerschap bieden zij niet, wel volgt bij gebruik dezer middelen in de regel miskraam, indien de vrouw toch zwanger geworden is.

Wij keuren dus het gebruik van alle baarmoedermiddelen als ernstig en onmiddellijk schadelijk voor de gezondheid af.

Middelen voor den Man

HET KONDOOM.

Praeservativum Penis.

Het Kondoom (praeservatief, herengummi) is een oorspronkelijk van visblaas, beter schapendarm gemaakt vlies, dat over de staande penis van de man wordt geschoven. Thans worden ze in drie dikten van gummi vervaardigd — een bijzonder sterk condoom wordt van Latex gemaakt.

Het condoom wordt, zonder dat de vrouw het merkt, tot armlengte uitgerekt en flink opgeblazen om na te gaan of zich daarin geen gaatjes of barstjes bevinden.

Voor het gebruik wordt het opgerolde condoom, afrollend, losjes zo ver mogelijk over de staande penis geschoven, daarna wordt het ter meerdere zekerheid en voorkoming van inscheuren aan de buitenzijde met ringenpasta — geen vaseline of vet — ingesmeerd.

De ringenpasta vermindert de stroefheid en zou de kans op mislukking verminderen bij scheuren van het condoom.

Vele zaadcellen bevinden zich op de penis na de verwijdering van het condoom: tenzij een ander condoom geplaatst wordt, mag dus binnen 6 uur geen nieuwe toenadering tot de vrouw plaats hebben.

Na gebruik wordt het condoom uitgewassen, met water op zijn dichtheid beproefd, gedroogd, met talk ingepoederd en weer opgerold. Goede kondomen kunnen meermalen worden gebruikt.

Mocht het condoom ingescheurd zijn, dan moet de vrouw zo spoedig mogelijk een schedespoeling nemen met water en azijn als hiervoren beschreven.

Het condoom zou een volkomen bevruchting voorkomend middel zijn, als het nimmer inscheurde, wat bij de betere kwaliteiten zelden voorkomt.

Het condoom plaatst echter tussen de slijmvlieszen, die voor het tot stand komen van de bevrediging (orgasmus) en de volkomen spanningsopheffing tussen man en vrouw, de beste

geleiders zijn, een gummiwand. Hierdoor kunnen vele mannen en vrouwen het gewenste hoogtepunt niet of niet voldoende bereiken, ontbreekt dus de volkomen ontspanning en voldaanheid, die voor een goed geslachtsleven na volbrachte gemeenschap noodzakelijk zijn, waarvan zowel lichamelijke als geestelijke klachten het gevolg kunnen zijn.

Reeds daarom worden de dikkere kondooms weinig, de dunne zeer veel gebruikt. De middeldikke worden het meest gevraagd, omdat men zich achter die dikkere wanden veilig voelt.

Kondooms worden het meest gebruikt door volkrachtige jonge mannen, die van bovengenoemde bezwaren het minst last hebben.

Helaas vergeten om deze bezwaren zeer vele zelfzuchtige mannen het kondoom vóór de gemeenschap aan te doen, wat de liefhebbende vrouw dan helaas te laat bemerkt.

Een voordeel van het kondoom is, zijn beschermen tegen geslachtsziekten, natuurlijk alleen als het niet inscheurt. Na „coitus impurus”, d.i. een gemeenschap waarbij men een geslachtsziekte mag vrezen, vernietige men het kondoom.

Mits niet te oude kondooms worden gebruikt, zijn de tegenwoordige betrouwbaar genoeg, dat de raad, twee zeer dunne over elkander te gebruiken, overdreven moet worden geacht: pasta + kondoom verhoogt voor hen, die daaraan behoefte gevoelen, de zekerheid.

Ondanks de genoemde bezwaren is het kondoom vooral voor jongeren een betrouwbaar en onschadelijk middel, wordt dan ook van alle middelen het meest verkocht.

HET KAPOTJE.

Praeservativum glandis.

Het Kapotje (eikelkondoom) bedekt alleen de eikel en sluit om de eikelkroon met een gummiring. Het beoogt aan de bezwaren van minder goede aanraking tussen de slijmvliesen tegemoet te komen: juist in de eikelkroon liggen echter zeer gevoelige zenuwuiteinden.

Sluit de ring te nauw, dan hindert hij bij de gemeenschap, is hij te wijd, dan glijdt het kapotje van de roede.

Het kapotje beschermt minder tegen geslachtsziekten en is in alles veel minder betrouwbaar dan het kondoom.

Samenvatting



Uit het voorafgaande is duidelijk, dat wij van de vele genoemde middelen het onschadelijkst en betrouwbaarst achten:

1e. De goed passende *Vrouwenring* te samen met ringenpasta.

Dit geeft volgens de getalwetenschap (statistiek) echter nog kans op 1 % mislukkingen.

2e. Het *vrouwenkapje* met ringenpasta

3e. *Vrouwengelei*.

Het aantal mislukkingen kan op 3 % gesteld worden.

4e. *Kondoom* met ringenpasta of vrouwengelei.

Bij mogelijk scheuren onmiddellijk schedespoelen!

Wie nog zekerder wil zijn, brenge eerst vrouwenpasta in en gebruike bovendien vrouwenring of kondoom.

BRONNEN

- Emde Boas. C. van.* Zenuwarts. — De Periodieke Onvruchtbaarheid en haar Betekenis voor de Regeling van het Kindertal. f 1.25.
- Premsele. B.* Arts te Amsterdam. — Bewuste Regeling van het Kindertal. 2e druk 1933. Uitgave Mulder & Co. Amsterdam. f 3.90.
- Premsele. B.* Arts. Geboorteregeling, deel VI van Sexueele Hervorming. Een reeks geschriften van de Afd. Ned. v. d. Wereldbond voor Sexuele Hervorming, per deeltje f 0.75.
- Smulders. J. N. J.* Arts en *Holt. J. G. H.* vrouwenarts. Periodieke Onthouding in het Huwelijk, Methode: Ogino-Smulders. 6e druk 1933. N.V. Dekker en van de Vecht en J. W. van Leeuwen, Nijmegen-Utrecht. f 2.50.
- Velde. Dr. Th. H. van de,* Vrouwenarts. De Vruchtbaarheid van het Huwelijk en haar opzettelijke Beïnvloeding. 3e druk 1930. N.V. Leidse Uitg. Mij. Leiden. f 12.50.

Duits.

- Brupbacher. Fritz.* Arzt. — Kindersegen, Früchtverhütung, Früchtabtreibung. 4e druk 1926. Neuer Deutscher Verlag. Berlijn.
- Fraenkel. Prof. Dr. Ludwig.* — Die Empfängnis-Verhütung. 1932. Enke Stuttgart. f 10.80.
- Hirschfeld. Dr. Med. Magnus. und Linsert. Richard.* Empfängnis-Verhütung. Mittel und Methoden. 5e druk 1929. Neuer Deutscher Verlag. Berlijn.
- Hodann. Max.* Geschlecht und Liebe. 66e duizendtal. 1932. Universitas. Berlijn. f 2.55.
- Höllein. Emil.* Gebärzwang und kein Ende. 3e druk. 1930. Neuer Deutscher Verlag. Berlijn.

Engels.

- Dickenson. Robert Latour and Bryant. Louize Stevens.* Control of Conception. 1932. Baillière, Tindal en Cox. Londen.
- Haire. Dr. Norman.* The Comparative Value of current contraceptive Methods. 1928. Londen.

- Haire. Dr. Norman.* Some more medical Views on Birth-Control. 1928. Palmer. Londen.
- Sanger. Marg. & Stone. Hanna.* The Practice of Contraception. 1931. Balhere. Londen.
- Stopses. Mary.* Contraception (Birth Control) Its Theory, History and Practice. 3e druk 1931. Putnam Londen.
- Vogel. Cecil I.B.* The Chemistry and Physics of Contraceptives. Cape. Londen. f 5.40.

INHOUD

Geboorteregeling	Blz. 5
De Voortplanting	„ 7
Middelen ter Voorkoming van Zwangerschap	„ 9
VERRICHTINGSLEERKUNDIGE MIDDELEN ...	„ 9
Geslachtelijke onthouding	„ 9
Onthouding op gezette Tijden	„ 10
Het beste Bevruchtingstijdperk	„ 12
Voorzichtig zijn	„ 13
VOLKSMIDDELEN TER VOORKOMING VAN ZWANGERSCHAP	„ 14
SCHEIKUNDIGE SCHEDEMIDDELEN	„ 15
Schedespoelingen	„ 15
Schedekegels	„ 17
Schuimschedekegels	„ 17
Schedegelei	„ 17
Schuimschedegelei	„ 20
SCHEDE AFSLUITENDE MIDDELEN	„ 21
Het Vrouwen sponsje	„ 21
Gesloten Vrouwenring	„ 21
Het Vrouwenkapje	„ 24
BAARMOEDERMIDDELEN	„ 26
De Vrouwenstift	„ 26
Ring van Gräfenberg	„ 26
MIDDELEN VOOR DE MAN	„ 27
Het Kondoom	„ 27
Het Kapotje	„ 28
Samenvatting	„ 29
Bronnen	„ 30
Inhoud	„ 32

Dordrecht. TH. DE BRUIN, Voorzitter, Nessestraat 19.
 JOH. SCHEEPBOUWER, Secretaris, Herradestraat 25.
 P. J. DE VISSER, Penningmeester, E. D. Dekkerstraat 11, Postrekening 180696.

Gouda. M. VEERMAN, Voorzitter.
 M. BENNINGA, Secretaris.
 Mw. J. C. KORING, Penningmeesteresse.
 Secretariaat: Dr. Rutgershuis, Krugerlaan 81, Tel. 2223.

's-Gravenhage. C. v. d. BOS, Voorz., A. BEENAKKER, Secretaris, J. P. DE WITTE, Penningm., Postrekening 212077; Secretariaat: Dr. J. Rutgershuis, Prins Hendrikplein 16, Telefoon 390850.

Leiden. A. J. v. VELSEN, Voorzitter.
 JOH. SLEGTHENHORST, Secretaris.
 CH. VERHOECKX, Penningmeester.
 Secretariaat: Inlichtingenbureau, Lammenschansweg 67, Tel. 2894.

Rotterdam. A. MAASDAM, Voorzitter, B. HEIJBOER, Secretaris, G. VAN ROSMALEN, Penningmeester. Dag. Best.: F. HOEK.
 Secretariaat: Dr. Rutgershuis, Heemraadssingel 159, Tel. 31831.

ZEELAND.

Middelburg-Vlissingen. A. M. WITTE, Voorz., R'damschek, Q 278, M.burg.
 C. DE KONING, Secretaris, Volderylaagte 127, M.burg.
 J. P. v. d. VELDE, Penningmeester, Seisweg R. 114, M.burg.

UTRECHT.

Amersfoort: Mw. A. M. DE GANS, Secretariaresse, Bisschopsweg 162.
Utrecht. GROENEVELD, voorz., JOS. M. CASSEE, secretaris, J. v. EMPPEL, Penningm. Secretariaat: Dr. Rutgershuis, Nwe. Gracht 193, Tel. 13066.

FRIESLAND.

Leeuwarden. H. TULP, Voorzitter, A. VELLINGA, Secretaris, Marsummerstraat 17, S. JONKER, Penningmeester, Pinkstraat 9, Postrekening 96054. Inlichtingenbureau Fonteinstraat 29, Postrekening 17684.

Jubbega. J. VEENSTRA, Voorzitter, Jubbega 296.
 H. J. C. SNOEK, Secretaris, Hoornsterzwaag 331.
 P. BURGGRAAF, Penningmeester, Jubbega 255.D.

Sneek. K. JELSMa, Voorzitter, Scharnegoutum.
 G. VAN HOUTEN, Secretaris, Willem de Zwijgerstraat 30.
 Mw. A. v. DIEREN-KETELAAR, Penninn., Kloosterdwardsstr. 37.

GRONINGEN.

Delfzijl. S. H. TOXOPEUS, Voorzitter, Landstraat 29.
 K. K. LUBBERS, Secretaris, Nieuwstad B. 181.
 Mw. WIJBENGA, Penningmeesteresse, Hassebroek 292.

Groningen. C. ULTZEN, Voorzitter, P. R. STEL, Secretaris, B. ALGERA, Penningmeester. Secretariaat: Dr. J. Rutgershuis, Binnen Damsterdiep 65, Telefoon 3129.

Hoogezand-Sappemeer.
 J. HAMMINGA, Secretaris, Sappermeer.
 J. BUENEKER, Penningmeester, Nieuweweg B. 29, Hoogezand.

Scheemda. J. CORNELIS, Voorzitter, Diepswal 45.
 T. KOSTER, Secretaris, Zwaagweg 9a
 D. DE WAL, Penningmeester, Langeweg 51.

Stads-Musselkanaal. D. SANDERS, Voorzitter, Schoolkade 28c, Musselkanaal
 T. BUURSEMA, Secretaris-Penningmeester, Barkelastraat H. 152, Stadskanaal.

Veendam. J. TORREMAN, Voorzitter, Mr. N. F. Wilkenstraat 6.
 P. TIMMENGA, Secretaris-Penningmeester, Nieuwstraat 45.

Vlagtwedde. A. BRINKMAN, Voorzitter, Bourtagne C. 129a.

K. BLAAUW, Secretaris, Weite, Vlagtwedde.

P. HOLLANDER, Penningmeester, Vlagtwedde.

Winschoten. J. VRUGT, Voorzitter, Grachtstraat 17.

A. HEYSTRA, Secretaris, Pottebakkerstraat 16.

J. STUUT, Penningmeester, Wensch: Hoogebrug 288.

DRENTHE.

Assen. T. DE JONG, Voorzitter, Kanaalstraat 40.

Mw. E. WEVER-NYBOER, Secr., Middenstraat 24.

Mw. LAFERTE, Penningm., Resedastraat 21.

Coevorden. H. MEYER, Voorzitter, v. Heutszsingel 66.

A. MYDENG, Secretaris, Biezenbrugstraat 6.

Mw. A. DYKSTRA, Penningm., Goeman Borgesiusstraat 57.

OVERIJSEL.

Almelo. H. WOUWENBERG, Voorzitter,

G. ZIEL, Secretaris, Oranjestraat 9a.

KARST, BRON, Penningmeester, Spreeuwenlaan 64.

Deventer. A. J. GERRITSEN, Voorzitter, J. C. KUPER, Secretaris, H. v. d.

BOVENKAMP, Penningmeester, Secretariaat: Inlichtingenbureau,

1e Pauwelandstraat 17.

Enschede. Mw. J. LANSINK-v. d. DUIN, Voorzitster.

A. A. GROOTHUIS, Secretaris, Leemkuilstraat 34.

D. FILLEKES, Penningmeester, Ypkemeulestraat 65, Lonneker

Hengelo. C. DEKKER, Voorzitter, Krabbenbosweg 228.

DE JONG, Secretaris-penningmeester, Rembrandstraat 30.

Kampen. J. v. OOSTEN, Voorzitter, Mauritsstraat 13.

P. MIK-VERHEUL, Secretaris, Veenvalkstraat 12.

C. VAN GINKEL, Penningmeester, Eenvoudstraat 31.

Zwolle. H. L. W. KRIJTJE, Voorzitter, Tulpstraat 40.

A. G. LODE, Secretaris, Assendorperdijk 172.

J. VOGELZANG, Penningmeester, Tulpstraat 25, Giro 87765.

GELDERLAND.

Apeldoorn. J. HUETING, Voorzitter, Hoogakkerlaan 19.

W. A. SCHUT, Secretaris, Willemsbosch 2, Uchgelen.

J. LULOFS, Penningmeester, Hoofdstraat 117.

Arnhem. J. DERCKS, Paulstraat 52.

G. BEUGELINK, Penningmeester, Noordpad 6, Postrekening 182011.

W. PIEPERIET, Dr. Boschstraat 16.

R. v. KOPPENHAGEN, Middelén Depôthouder, Veluwestraat 39.

Nijmegen. D. BOUMA, Voorzitter, Willemsweg 193.

D. HUITEMA, Secretaris, Thymstraat 26.

W. GROOT-WASSINK, Penningm., Weezenlaan 2, Giro 197143.

Wageningen: A. A. v. KOOTEN, Voorzitter, Lindelaan 2.

B. ACKERMAN, Secretaris, Zuiderstraat 3.

J. J. BONGERS, Penningmeester, Postjesweg 23.

Zutphen: R. KUPER, Voorzitter, Frans Halslaan 58.

A. VALLINGA, Secretaris, Roggestraat 12.

G. HONINGS, Penningmeester, Sidneystraat 27.

NOORD-BRABANT.

Eindhoven. E. P. DE BOER, Voorzitter-Secretaris, Leostaat 9.

H. v. d. BROEKE, Penningmeester Corn. de Vriendstraat 13.

Tilburg. J. A. MOZES, Correspondent, Waterhoefstraat 33.