

1 februari 2021
Auteur: Lotte Kamphuis

3VRAAGT: ANTICONCEPTIE



Samenvatting

Samen spelen, samen delen: veel jongeren willen meer anticonceptie voor mannen

De anticonceptiepil voor vrouwen vierde vorig jaar alweer haar zestigste verjaardag. En terwijl vrouwen al decennialang verschillende soorten anticonceptie gebruiken, laat de mannenpil nog altijd op zich wachten. Tot frustratie van veel jongeren. 65 procent wil graag dat er meer anticonceptiemiddelen voor mannen op de markt komen. Maar zouden mannen ook echt aan de pil gaan?

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, deed in samenwerking met 3FM HUMAN onderzoek onder jongeren van 16 tot en met 34 jaar.

Met name een meerderheid van de jonge vrouwen (81 procent), maar ook de grootste groep jonge mannen (50 procent), ziet liever vandaag dan morgen nog nieuwe anticonceptiemethoden voor mannen verschijnen. Op dit moment blijven die beperkt tot het condoom en, de vrij ingrijpende, sterilisatie.

Team effort

Extra opties zouden er vooral voor zorgen dat de verantwoordelijkheid voor anticonceptie gelijkwaardiger verdeeld kan worden tussen mannen en vrouwen, zo schrijven jongeren. Want ook al zijn bijna negen op de tien (87 procent) van mening dat je er samen voor moet zorgen dat je niet ongewenst zwanger raakt, in de praktijk zijn het veelal degenen met een baarmoeder die opdraaien voor de mentale, fysieke en financiële lasten van anticonceptie. Met name zodra stelletjes besluiten voortaan de condooms in het nachtkastje te laten liggen.

Naast dat er meer vrouwelijke anticonceptiemiddelen zijn, heeft het er volgens jongeren vooral mee te maken dat de vrouw nu eenmaal degene is die zwanger wordt. Voor acht op de tien deelnemers (82 procent) voelt het dan ook als een vanzelfsprekendheid dat zij anticonceptie gebruiken.

"Je bent allebei verantwoordelijk, maar in the end is het de vrouw die zwanger raakt, waardoor die nog steeds de meeste verantwoordelijk krijgt opgelegd. Eigenlijk slaat dat nergens op", schrijft iemand.

'Baas in eigen bal'

Meer deelnemers vinden dat er nog wel wat emancipatie nodig is op dit gebied. *"Als er meer te kiezen is, zou dat het gesprek over anticonceptie in een relatie een stuk eerlijker maken",* zegt iemand. Een ander: *"Je kunt dan samen besluiten of één van ons twee iets gaat gebruiken, of allebei."*

Niet alleen veel jonge vrouwen zouden graag zien dat mannen meer verantwoordelijkheid zouden krijgen en nemen, er zijn ook jonge mannen die zelf meer controle willen over hun vruchtbaarheid. *"Een anticonceptiepil voor mannen zou mij een extra stukje veiligheid geven. Baas in eigen bal",* aldus een deelnemer.

Ook zien sommigen het als een uitkomst als degene met wie ze de lakens delen de pil, het spiraaltje of iets anders niet kan of wil gebruiken. Zo zegt iemand: *"Ik zou graag een goed alternatief willen proberen, zodat m'n vriendin geen anticonceptiepil meer hoeft te gebruiken. Dan kan ze kijken hoe ze zich voelt zonder extra hormonen."*

Mannenpil favoriet

Als er een goed werkend anticonceptiemiddel op de markt zou komen dat qua betrouwbaarheid en bijwerkingen vergelijkbaar is met anticonceptie voor vrouwen, zou ruim de helft (54 procent) van de jonge mannen die op vrouwen vallen, dit wel willen nemen. Een derde (36 procent) staat daar niet voor open en wil de situatie zoals die nu is houden.

Hoe staat het met hun enthousiasme als er concrete opties worden voorgelegd? Wereldwijd wordt er al tientallen jaren onderzoek gedaan naar verschillende anticonceptiemiddelen voor mannen. Zo experimenteren ze momenteel al met een gel die de man elke dag op z'n schouder moet smeren en is er een mannenpil in ontwikkeling. Het zijn allebei hormonale anticonceptiemiddelen, die ervoor zorgen dat de spermaproductie wordt afgeremd, maar het libido op peil blijft.

Ruim de helft (53 procent) zou de mannenpil willen gebruiken. Omdat er ook een vrouwenpil bestaat, voelt het voor hen als een vertrouwde methode. Een kleinere

Samenvatting

groep (38 procent) ziet wel iets in de anticonceptiegel.

Voor mannen die de middelen niet zien zitten (respectievelijk 40 en 49 procent), voelt het vooral als onbekend terrein. Ze zijn huiverig over het gebruiken van hormonen en de eventuele bijwerkingen. *"Ik houd van mijn testosteron, zoals elke weldenkende gezonde man. Daar ga ik niet mee experimenteren"*, schrijft iemand.

Sputen

Daarnaast loopt er een onderzoek naar een niet-hormonale injectie. Hierbij wordt er een gel in de zaadleider gespoten, die vervolgens de zaadcellen blokkeert. Met zo'n injectie is een man tien tot vijftien jaar onvruchtbaar. Maar als hij de ingreep wil terugdraaien, kan dat.

Deze optie wordt het minst enthousiast ontvangen. Een kwart (24 procent) zou zo'n spuit overwegen. Juist omdat er geen hormonen worden gebruikt en omdat ze dan een lange tijd niet meer over hun vruchtbaarheid na hoeven te denken.

Zeven op de tien (71 procent) vinden het maar niks. Ze moeten er niet aan denken dat er een naald in de buurt van hun geslachtsdeel komt of vinden het wel een hele ingrijpende stap op hun leeftijd.

Uit handen geven

Van de jonge vrouwen die op dit moment een relatie hebben, zouden bijna negen op de tien (88 procent) hun huidige vriend wel vertrouwen in het gebruik van anticonceptie. Iemand schrijft: *"Mijn partner wil op dit moment liever dan ik geen kind, dus hij zou er alles aan doen om een zwangerschap te voorkomen."*

Toch wil dit niet zeggen dat vrouwen over het algemeen de controle over anticonceptie helemaal uit handen durven te geven aan mannen. Vier op de tien (40 procent) denken dat ze dat wel zouden kunnen, maar een even grote groep (39 procent) durft dat zeker niet. Ze willen niet het risico te lopen dat de man de pil vergeet en zij zwanger achterblijven: *"Maar als we allebei wat gebruiken, zijn we dubbel*

beschermd en is het niet zo erg als iemand het een keertje vergeet."

Vrijheid door anticonceptie

Los van de wens van veel jonge vrouwen om de verantwoordelijkheid voor anticonceptie meer te kunnen delen, is de overgrote meerderheid (88 procent) die momenteel zelf anticonceptie gebruikt positief over hun eigen middel. Ze zijn blij dat de pil, het spiraaltje of een andere methode ze vrijheid geeft op seksueel gebied en in de planning van hun leven. Daarbij helpt het velen ook tegen menstratieklachten, zoals buikpijn en hevig bloedverlies.

Wel zijn er deelnemers die vertellen over fysieke en mentale bijwerkingen die ze van de pil of andere middelen krijgen. Zo hebben sommigen als bijwerking van hormonen te maken met sombere gevoelens, minder zin in seks, gewichtstoename of hoofdpijn. Voor de meesten wegen de nadelen van anticonceptie niet op tegen de voordelen. Bij 12 procent is dit wel het geval.

Anticonceptiemethoden

6 op 10 willen meer mogelijkheden voor mannen

Anticonceptie voor mannen
Momenteel zijn er twee anticonceptiemethoden voor mannen: het condoom en sterilisatie. Sommige mensen rekenen ook het minder betrouwbare 'vroegtijdig terugtrekken' tot anticonceptie voor mannen.

Vind jij dat er voldoende of onvoldoende anticonceptiemethoden zijn voor mannen?

Voldoende	27%
Onvoldoende	59%
Weet niet / geen mening	14%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
10%	44%
76%	42%
14%	14%

Zou je wel of niet graag willen dat er meer anticonceptiemethoden voor mannen op de markt komen?

Wel graag	65%
Niet graag	18%
Weet niet / geen mening	17%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
81%	50%
7%	28%
12%	22%

Open antwoord: Waarom zou je dat wel of niet willen? En wat zou het voor jou betekenen als er meer vormen van anticonceptie voor mannen beschikbaar zijn?
Een grotere groep jonge vrouwen dan jonge mannen zou graag zien dat er meer anticonceptiemiddelen voor mannen op de markt komen. Dat komt vooral omdat ze de verantwoordelijkheid van anticonceptie dan eerlijker zouden kunnen verdelen. Vrouwelijke deelnemers die geen behoefte hieraan hebben, schrijven dat ze de verantwoordelijkheid voor anticonceptie liever niet uit handen geven, omdat zij nu eenmaal degene zijn die zwanger raken. Mannelijke deelnemers graag meer anticonceptiemethoden zouden hebben, schrijven vooral dat het meer mogelijkheden biedt om de verantwoordelijkheid van anticonceptie tussen man en vrouw te verdelen. Jonge mannen die het niet zien zitten, vinden de situatie goed zoals ie nu is.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

Vrouwen
"Seks heb je samen. Ik zou graag willen dat de verantwoordelijkheid eerlijker verdeeld is tussen beide partijen en het niet ligt bij degene met de baarmoeder."

"Een man is 24/7 vruchtbaar en een vrouw een paar dagen max. We focussen duidelijk al jaren op het verkeerde geslacht. Het zou eerlijk zijn als mannen iets kunnen innemen tegen hun continue vruchtbaarheid en deze last niet (alleen) bij de vrouw komt te liggen."

"Het zou fijn zijn om hierover te kunnen praten in een vaste relatie. Dat er genoeg opties zijn voor beide kanten. Nu wordt er in relaties vaak vanuit gegaan dat de vrouw wel zorgt voor anticonceptie. Met meer opties kun je het beter verdelen."

"Ik vind dat er wel erg makkelijk van vrouwen wordt verwacht dat ze een groot deel van hun leven extra hormonen innemen."

"Vrouwen gebruiken anticonceptie omdat er geen andere keus is, maar daardoor wordt de farmaceutische industrie niet gestimuleerd om iets anders te ontwikkelen. Er moet meer onderzoek komen om te kijken hoe dit beter kan."

"Het is belangrijk voor de emancipatie dat mannen ook meer verantwoordelijkheid krijgen in het voorkomen van ongewenst zwanger worden."

"Stel dat een vrouw negatieve bijwerkingen ervaart van anticonceptie, dan kan de man anticonceptie proberen."

"Ik zou zelf niet van de pil af willen maar zou het wel fijn vinden als mijn vriend ook anticonceptie zou kunnen slikken. Dan zijn we dubbel beschermd. Als ik de pil dan een keer per ongeluk vergeet zijn we niet direct onveilig."

"Uiteindelijk ben ik degene die zwanger wordt. Ik vind het daarom ook niet erg om de verantwoordelijkheid voor anticonceptie te dragen."

Mannen

"Niet zwanger worden is een gedeelde verantwoordelijkheid. Nu ligt de verantwoordelijkheid van anticonceptie vooral bij de vrouw. Het zou eerlijker zijn als een man een gelijkwaardige bijdrage zou kunnen leveren."

"Het is eigenlijk niet meer van deze tijd om maar aan één iemand te vragen om anticonceptie te nemen. Het is gelijker om het allebei te nemen en zo ben je dubbel safe."

"Een condoom is ook niet altijd 100% betrouwbaar. Met een eventuele mannenpil ligt de verantwoordelijkheid voor anticonceptie niet alleen bij de vrouw, maar heeft de man het ook meer in de hand."

"Als een vrouw zwanger raakt, heb je als man weinig invloed op wat er dan gebeurt. Het is tenslotte haar lichaam. Dus alles wat je kan doen om te voorkomen dat iemand ongewenst zwanger wordt, zit in het voorstadium. Daarvoor zijn er voor mannen minder mogelijkheden dan voor vrouwen."

"Condoom en sterilisatie vind ik allebei niet ideaal. De één vanwege de beleving en de ander vanwege de definitiefheid. Een extra keuze die daar tussenin zit zou fijn zijn."

"Het zou mannen ook meer controle kunnen geven om ongewenste zwangerschap te voorkomen. Nu moet je op de vrouw vertrouwen. Maar ongewenste zwangerschap is voor de man ook erg."

"Ik zou graag een goed alternatief willen proberen, zodat m'n vriendin geen anticonceptiepil meer hoeft te gebruiken. Dat ze kan kijken hoe ze zich voelt zonder extra hormonen."

"Eigenlijk ben ik me er niet zo bewust mee bezig."

"Geen behoefte aan. Ik vind het huidige aanbod prima. Ben tevreden met condooms."

"De vrouw wordt zwanger, dus zij heeft de verantwoordelijkheid. Ze kan ook eenzijdig een besluit nemen over abortus."

"Ik ben erg huiverig om hormonen of iets dergelijks te gaan slikken."

"Waarom in zulke middelen investeren als er genoeg alternatieven voor vrouwen zijn?"

Anticonceptie voor mannen

Helpt staat open voor nieuwe anticonceptiemethode

De volgende vragen zijn gesteld aan mannen die enkel of ook op vrouwen vallen.

Anticonceptie voor mannen

Er wordt al tientallen jaren onderzoek gedaan naar verschillende anticonceptiemiddelen voor mannen. Hiermee kan de verantwoordelijkheid van anticonceptie tussen mannen en vrouwen beter verdeeld worden. Het kan zijn dat de anticonceptie voor mannen wat bijwerkingen geeft, maar niet meer dan bij vrouwenanticonceptie. Bij middelen voor vrouwen zijn de meest voorkomende bijwerkingen bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid en stemmingswisselingen.

Wanneer er een goed werkend anticonceptiemiddel voor mannen beschikbaar is, wat qua betrouwbaarheid en bijwerkingen vergelijkbaar is met anticonceptie voor vrouwen.

Zou je deze dan willen gebruiken?

Wel	54%
Niet	36%
Weet ik (nog) niet	10%

Open antwoord: Waarom wel of waarom niet?

De grootste groep geeft aan wel open te staan voor nieuwe anticonceptiemiddelen voor mannen. Volgens hen zorgt het - met name bij een vaste (bed)partner en er geen condoom wordt gebruikt - voor meer gelijkheid en kan het mannen ook meer controle geven in het voorkomen van ongewenste zwangerschap. Daarnaast schrijven sommigen dat ze hun vrouwelijke partner best eens zouden willen ontlasten van het gebruik van anticonceptie. Mannelijke deelnemers die niet openstaan voor nieuwe methoden, zijn vooral huiverig voor hormonale anticonceptie en de mogelijke bijwerkingen. Een aantal schrijft dat ze zien wat hormonale anticonceptie met sommige vrouwen doet en zouden dat zelf niet willen ervaren. Ook zijn er die schrijven dat ze de situatie die er nu is, dat vooral vrouwen anticonceptie gebruiken, niet zouden willen veranderen. Tot slot geven enkele deelnemers in deze groep aan dat ze onvruchtbaar zijn.

Hiernaast een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Als het van een vrouw gevraagd kan worden, waarom dan ook niet van een man?"

"Het is een dubbele veiligheid en een eerlijkere verdeling van verantwoordelijkheden."

"We gebruiken niet altijd een condoom, omdat ik daar om heb gevraagd. Het zou eerlijk zijn als ik de verantwoordelijkheid kan nemen om andere anticonceptie te gebruiken."

"Gelijkheid is voor mij een belangrijk onderdeel, maar ook dat ik mijn vriendin zou kunnen ontlasten van de pil die haar veel bijwerkingen geeft."

"Je kan dat als koppel dan samen afwegen en proberen. Wie heeft de minst erge bijwerkingen? Wie pakt het? Wissel je af?"

"Ik wil zelf grip hebben op de activiteit van mijn zaadcellen. Een anticonceptiepil voor mannen zou mij een extra stukje veiligheid geven. Baas in eigen bal."

"Het zou een goede optie zijn. Maar hoe je het ook wendt of keert, de baby groeit in een vrouw. Dus zij heeft de grootste verantwoordelijkheid om zwangerschap te voorkomen. Daarbij kan het ook vrouwen helpen tegen menstruatieklachten."

"Als de bijwerkingen, zoals deze bij vrouwen voorkomen met de anticonceptiepil, ook bij mannen voorkomen liever niet."

"Ik weiger hormonen in te nemen die de natuurlijke processen in mijn lichaam verstoren."

"Vrouwen gebruiken al jaren anticonceptie. Waarom zou het probleem naar de man worden verschoven als we uitgaan van dezelfde bijwerkingen?"

"Er zijn genoeg anticonceptiemiddelen voor vrouwen en dit gaat nu ook goed. Het is niet nodig"

"Ik kan zelf niet zwanger worden, dus waarom zou ik."

Gel

Op dit moment testen mannen over de hele wereld een hormonale gel als anticonceptie. Dagelijks smeert de man een beetje gel op de schouder en het borstgebied, laat het een paar seconden drogen en kleed zich daarna aan. De gel legt de natuurlijke aanmaak van testosteron stil, waardoor de spermaproductie stopt. Tegelijkertijd zorgt een kunstmatige versie van testosteron ervoor dat het libido van de man op peil blijft. Ook het klaarkomen blijft normaal, er zitten alleen geen zaadcellen meer in het sperma.

Als er een goed werkende anticonceptiegel op de markt komt.

Zou je deze dan willen gebruiken?

Wel	38%
Niet	49%
Weet ik (nog) niet	13%

Open antwoord: Waarom zou je deze wel of niet gebruiken?

De helft zou de gel niet willen gebruiken. Enerzijds komt het omdat ze huiverig zijn om een hormonaal middel te gebruiken en anderzijds lijkt het gebruik van een gel ze niet handig, qua dosering en op dagelijkse basis. Daarnaast zijn er deelnemers die liever even zouden willen aankijken hoe het andere mannen die de gel echt zouden gebruiken vergaat, voor ze het eventueel zelf willen proberen. Enkelen schrijven dat ze het niet zouden gebruiken, omdat ze onvruchtbaar zijn.

Vier op de tien zouden zo'n anticonceptiegel wel willen gebruiken. Volgens hen klinkt het als een makkelijke methode en kan het bijdragen aan een betere verdeling van de verantwoordelijkheid van anticonceptie tussen mannen en vrouwen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ik hoef die hormonen niet in mijn lichaam. Gebruik wel een condoom. Geen rare bijwerkingen voor mij."

"Het klinkt als meer moeite dan de vrouwelijke variant of gewoon een condoom gebruiken."

"Het lichaam maakt niet voor niks testosteron aan. Waarom zou je de hele balans verstoren voor alleen anticonceptie?"

"Ik houd van mijn testosteron, zoals elke weldenkende gezonde man. Daar ga ik niet mee experimenteren."

"Ik ben bang dat het de mannelijkheid uit de man haalt."

"Ik zou er eerst mee over willen weten. Testosteron is niet alleen belangrijk voor het aanmaken van de spermaproductie. Het zorgt ook voor spiergroei, haargroei, etc. Dus ik ben huiverig voor stop van de natuurlijke aanmaak van testosteron."

"Het idee dat mijn natuurlijke hormoonproductie wordt afgeremd om daarna weer op peil te worden gebracht door kunstmatige hormonen vind ik niet prettig."

"Lijkt me lastige methode. Wanneer smeer je te weinig of te veel op? Ik zou het ook sneller vergeten dan een pil innemen."

"Als het goed getest is en veilig is, waarom niet? Zolang het de vruchtbaarheid en de gezondheid op lange termijn maar niet beïnvloedt."

"Ja hoor, dan kan ik zelf verantwoordelijkheid nemen om te zorgen dat er gaan nageslacht komt."

"Als het werkt, waarom niet. Klinkt als een makkelijke en snelle manier."

"Als alles goed en wetenschappelijk getest is zou ik het zeker gebruiken als het een kleine moeite is en groot effect heeft."

Injectie

Een andere manier die wordt onderzocht is een niet hormonale injectie. Hierbij wordt er eenmalig een gel in de zaadleider gespoten. Deze gel zorgt ervoor dat het onderdeel van het sperma wat essentieel is voor de bevruchting van de eicellen, niet vrijkomt. Als de man klaarkomt, bevat het onvruchtbaar sperma. Op deze manier kan een man 10-15 jaar geen zwangerschap veroorzaken. Je kunt de ingreep voor die tijd wel terugdraaien door het inspuiten van een andere injectie.

Als er een goed werkende anticonceptie injectie op de markt komt.

Zou je deze dan willen gebruiken?

Wel	24%
Niet	71%
Weet ik (nog) niet	5%

Open antwoord: Waarom zou je deze wel of niet gebruiken?

De meerderheid is niet enthousiast over de injectie. Ze vinden 10 tot 15 jaar niet vruchtbaar zijn een lange tijd in deze fase van hun leven en voor hun leeftijd een vrij heftige ingreep. Ook uiten ze zo hun twijfels over het terug kunnen draaien van de ingreep en schrikt de methode van een injectie veel mannen af. Sommigen schrijven wel dat ze zich voor kunnen stellen dat deze optie aantrekkelijk is, zodra je al kinderen hebt gehad. Deelnemers die zo'n injectie wel zouden overwegen, vinden het vooral een voordeel dat het een anticonceptiemethode zonder hormonen is.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Klinkt eng."

"10-15 jaar klinkt wel erg lang en als een ingrijpende stap. En ik wil in die regio niets met naalden van doen hebben."

"Vind ik wel heel erg ingrijpend. Zeker de onvruchtbaarheidstermijn vind ik lang, ook al kan je die terug draaien."

"Dat vind ik voor mijn leeftijd te lang. Ik wil samen met m'n partner de keuze op korte termijn kunnen maken."

"Afhankelijk van hoe pijnlijk dit is en de eventuele bijwerkingen. Het idee om een injectienaald in mijn geslachtsdeel te krijgen klinkt buitengewoon pijnlijk."

"Lastig. Op dit moment weet ik zeker dat ik nog lang geen kinderen wil, maar ik voel me er niet comfortabel bij dat het voor zo'n lange tijd onmogelijk is. Het is wel een optie die ik op een latere leeftijd sneller zou overwegen."

"Ja, dit is wel iets dat ik zou willen. Omdat het m'n hormonen niet beïnvloedt en het teruggedraaid kan worden."

"Dat je er dan een hele tijd niet meer over na hoeft te denken, lijkt me superprettig."

"Klinkt praktisch en als weinig moeite."

Mannenpil

Op dit moment wordt er ook onderzoek gedaan naar de pil voor mannen. De dagelijks te slikken pil onderdrukt de aanmaak van hormonen die nodig zijn om zaadcellen te produceren, zonder het libido te verlagen. Ook het klaarkomen blijft normaal, er zitten alleen geen zaadcellen meer in het sperma.

Als er een goed werkende mannenpil op de markt komt.

Zou je deze dan willen gebruiken?

Wel	53%
Niet	40%
Weet ik (nog) niet	7%

Open antwoord: Waarom zou je dat wel of niet willen?

Ruim de helft zou openstaan voor het gebruiken van de anticonceptiepil voor mannen. Veel deelnemers schrijven dat het voor hun gevoel een bekende manier van anticonceptie nemen is, omdat veel vrouwen ook de pil slikken. Opvallend is dat waar sommige deelnemers het gemakkelijk lijkt om elke dag een pil te slikken, anderen het juist veel moeite vinden. Daarnaast zijn de meeste deelnemers die de pil voor mannen niet zouden willen gebruiken, sceptisch over hormonale anticonceptie.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Qua gemak lijkt deze optie mij het aantrekkelijkst."

"Klinkt hetzelfde als de anticonceptiepil voor vrouwen, dus hier heb ik geen problemen mee."

"Zie hier geen nadelen in als het goed getest wordt. Er zijn zo veel vrouwen die de pil slikken, dus waarom zou een man dat niet kunnen doen."

"Als de bijwerkingen vergelijkbaar zijn met die van de pil voor vrouwen, dan zou ik er zeker gebruik van willen maken als ik een vaste relatie heb."

"Klinkt alsof het lijkt op de pil voor vrouwen. Op die manier zou je bijvoorbeeld samen, om en om, anticonceptie kunnen gebruiken."

"Flexibel om mee te stoppen wanneer ik dat zou willen en een minimale impact op het dagelijks leven."

"Het lijkt me veel gedoe. Dat ga ik vergeten om dagelijks in te nemen."

"Ik zou 'm alleen gebruiken als deze pil weinig effect heeft op m'n libido of emoties."

"Wat ik minder vind, en dat vind ik ook bij de pil voor vrouwen, is dat het invloed heeft op je hormonen. En dat voelt niet helemaal prettig."

"Geen rare hormonen voor mij. Ik gebruik wel een condoom."

De volgende vragen zijn gesteld aan vrouwelijke deelnemers die enkel of ook op mannen vallen.

Anticonceptie voor mannen

Op dit moment wordt er onderzoek gedaan naar anticonceptiemiddelen voor mannen. Zo wordt er bijvoorbeeld gekeken naar een hormonale gel die een man op zijn arm kan smeren of een pil voor mannen.

Wanneer er een goed werkend anticonceptiemiddel voor mannen beschikbaar is, wat qua betrouwbaarheid en bijwerkingen vergelijkbaar is met anticonceptie voor vrouwen.

Zou je willen dat je (bed)partner deze dan zou gebruiken?

Wel	72%
Niet	7%
Weet ik (nog) niet	21%

Open antwoord: Waarom zou je dat wel of niet willen?

Vrouwen die positief hierover zijn, zeggen vooral dat meer middelen voor mannen ervoor zal zorgen dat er een eerlijkere anticonceptie verdeling zal komen. Daarnaast zijn er die schrijven dat het ze fijn lijkt om dubbele bescherming te hebben tijdens de seks of die zelf wel eens de persoon in de relatie willen zijn die een tijdje geen anticonceptie gebruikt.

Vrouwelijke deelnemers die er negatief tegenover staan, willen graag zelf de controle over anticonceptie houden, gebruiken sowieso anticonceptie vanwege menstruatieklachten of vinden het geen goed idee dat hun (bed)partner hormonale anticonceptie gebruikt, omdat ze hier zelf negatieve ervaringen mee hebben.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Zodat de verantwoordelijkheid gelijk verdeeld is of voor een keer verplaatst naar de man in plaats van de vrouw. Mannen in een relatie ervaren alleen de lusten, niet de lasten."

"Omdat de verantwoordelijkheid om geen kinderen te krijgen bij allebei zou moeten liggen en niet vooral of alleen bij de vrouw."

"In een relatie zou anticonceptie niet alleen op de vrouw aan moeten komen. Maar ja, je moet de man wel enorm kunnen vertrouwen daarmee en dat lijkt me lastig."

"De afgelopen jaren heb ik aan de anticonceptie gezeten en het is wel zo eerlijk als hij dat eens een aantal jaren zou doen. Dan kunnen we afwisselen."

"Als aanvulling op mijn anticonceptie. Extra zekerheid. Als één een keertje de pil vergeet, dat je niet meteen risico loopt."

"Als er meer te kiezen is, zou dat het gesprek over anticonceptie in een relatie een stuk eerlijker maken."

"We gebruiken nu een condoom, maar dat vindt m'n vriend niet prettig. Als hij dat niet prettig vindt, dan zou hij degene kunnen zijn die een anticonceptiemiddel gebruikt."

"Ik zou de verantwoordelijkheid hiervoor lastig uit handen durven geven, omdat ik degene ben die dan met een baby in haar buik zit."

"Ik houd liever zelf 100% controle over de anticonceptie, omdat ik ook het slachtoffer ben als het misgaat. Een man kan laks zijn, want hij draagt de gevolgen van mislukte anticonceptie toch niet."

"Ik blijf waarschijnlijk toch de pil slikken tegen menstruatieklachten. Dan lijkt het me niet nodig dat mijn partner ook nog een anticonceptiemiddel smeert of slikt."

"Aangezien ik zelf veel bijwerkingen kreeg van hormonale anticonceptie, denk ik niet dat ik mijn partner zou aanraden zoiets te gebruiken."

Stelling: 'Ik durf de controle over anticonceptie best uit handen te geven aan de man.'

Eens	40%
Oneens	39%
Weet niet / geen mening	21%

Als je kijkt naar je huidige of meest recente mannelijke (bed)partner:
In hoeverre zou je je (bed)partner durven te vertrouwen in het gebruiken van anticonceptie?

	<u>Relatie</u>	<u>Single</u>
Vertrouwen	88%	49%
Niet vertrouwen	10%	22%
Weet niet / geen mening	2%	29%

Open antwoord: Waarom?

Het grootste deel van de jonge vrouwen met een mannelijke partner, schrijft hem genoeg te vertrouwen om het gebruik van anticonceptie eventueel aan hem over te laten. Veel van hen schrijven dat hun partner ook een zwangerschap wil voorkomen en ze daarom denken dat hij wel met anticonceptie om zou kunnen gaan. Onder single deelnemers ligt het percentage lager, toch zou de helft hun huidige bedpartner genoeg vertrouwen.

Een op de tien jonge vrouwen in een relatie en een vijfde van de singles zou hun mannelijke (bed)partner het gebruik van anticonceptie niet toevertrouwen. Dat heeft er vooral mee te maken dat zij zelf de control willen houden, omdat zijn degene zijn die zwanger kunnen worden. Ook schrijven sommigen dat ze twijfelen of hun man wel secuur genoeg met anticonceptie om zou kunnen gaan.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"We zijn al zo lang samen dat ik hem volledig vertrouw."

"Mijn partner wil op dit moment liever dan ik geen kind, dus hij zou er alles aan doen om een zwangerschap te voorkomen."

"Ik zou de gemiddelde man niet vertrouwen, maar mijn huidige partner wel."

"Hij is een moderne feministische man die het geen probleem zou vinden om deze verantwoordelijkheid te dragen en goed uit te voeren."

"Ik doe niet aan one night stands, en de mannen met wie ik in bed duik ken ik goed en ik weet dat zij mij nooit zullen belazeren op die manier."

"Ik vertrouw hem redelijk, maar de gevolgen zijn te groot bij één dag vergeten. En die gevolgen zijn voor mij, de bevruchte eikel zit in mijn lichaam, niet in dat van hem."

"Als ik het zelf doe, weet ik tenminste zeker dat het goed gebeurt."

"Toen ik zelf de pil nam vergat ik die ook nog wel eens, maar leg dan de schuld liever bij mezelf dan bij de ander."

"Mijn vriend is een stuk chaotischer dan ik dat ben, dus hij zou het kunnen vergeten. Dat maakt mijn vertrouwen niet volledig."

"Never nooit geef ik de controle aan de man. Ook al vertrouw ik mijn huidige vriend 100%. Mijn lichaam, mijn controle. Ik zit namelijk met de ellende opgezaald."

Anticonceptie in basispakket

Meerderheid wil gratis anticonceptie

Vind jij dat anticonceptie voor alle vrouwen terug moet in het basispakket?

Ja	85%
Nee	10%
Weet niet / geen mening	5%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
93%	77%
4%	17%
3%	6%

Open antwoord: Waarom vind je van wel of niet?

Het overgrote deel vindt dat anticonceptie voor alle vrouwen terug moet in het basispakket. Volgens hen draaien vrouwen nu voor de kosten op, terwijl mannen er ook profijt van hebben. Daarnaast schrijven ze dat de maatschappij ook baat heeft bij het voorkomen van ongewenste zwangerschappen. Ook zegt een aantal deelnemers dat anticonceptie niet voor alle vrouwen makkelijk te betalen is. Tot slot is er een groep die schrijft dat er ook vrouwen zijn die anticonceptie wel om een medische reden gebruiken en dit vergoed zou moeten worden. Tegenstanders zien anticonceptie niet als een medische noodzaak, vinden dat anticonceptie niet zo duur is en schrijven dat je ook voor het gebruik van condooms kunt kiezen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Vrouwen betalen de rekening, terwijl seks ook een mannenzaak is."

"Natuurlijk moet dit weer opgenomen worden in het basispakket! Hoe bizar is het dat dit er buiten valt nu. De samenleving heeft op zoveel vlakken profijt van zo min mogelijke ongeplande en ongewenste zwangerschappen."

"Je hebt samen seks, dus betaal je samen de anticonceptie. Als we met z'n allen premie betalen, dan betalen alle partijen indirect mee aan anticonceptie in het basispakket."

"Het leidt tot ongelijkheid. Dit zit veel dieper dan 50 euro per jaar moeten betalen. Het laat zien hoe ver we nog zijn van gelijkheid. Vrouwen dragen de verantwoordelijkheid en mannen worden gefaciliteerde, ten koste van vrouwen en dat leert mannen dat het normaal is."

"Tegenstanders kunnen wel zeggen dat het betaalbaar is, maar je kun niet in ieders portemonnee kijken. Het mag niet zo zijn dat iemand zwanger wordt omdat anticonceptie te duur is en vervolgens geen geld heeft om voor een kind te zorgen."

"Anticonceptie moet voor alle vrouwen in de samenleving toegankelijk zijn. Juist ongewenste zwangerschap kost de maatschappij veel geld en soms ook leed. Denk bijvoorbeeld aan abortus, mogelijke problemen in het gezin, etc."

"We moeten af van het idee dat anticonceptie alleen gebruikt wordt voor seks. Het wordt ook gebruikt tegen menstruatieklachten en dan heeft het wel een medische noodzaak. Ik kan niet normaal mijn menstruatie doorkomen zonder de pil."

"Zwanger worden is geen ziekte. Niet iedereen zit er op te wachten, dat begrijp ik. Maar het ziekenfonds is bedoeld om ziektes te bestrijden en te voorkomen. Als dit het streven is dan zouden condooms gratis moeten zijn in plaats van de pil."

"De zorgkosten zijn al zo hoog en niet alle vrouwen gebruiken anticonceptie."

"Zoveel kost het niet. Er zijn maar heel weinig vrouwen die dit niet kunnen betalen."

"Wanneer het in het basispakket wordt opgenomen wordt nog meer de boodschap gegeven dat het normaal is dat vrouwen anticonceptie moeten hebben, en niet de man."

Gedeelde verantwoordelijkheid

87% vindt anticonceptie gedeelde verantwoordelijkheid

Hoe vanzelfsprekend is het voor jouw gevoel dat vrouwen in Nederland anticonceptie gebruiken?

Vanzelfsprekend	82%
Niet vanzelfsprekend	15%
Weet niet / geen mening	3%

Vrouwen	Mannen
89%	76%
9%	20%
2%	4%

In het geval dat een man en vrouw seks hebben, maar niet zwanger willen worden. Wie is vooral verantwoordelijk voor het gebruiken van anticonceptie, vind jij?

De vrouw	11%
De man	1%
Allebei	87%
Weet niet / geen mening	1%

Open antwoord: Waarom vind je dat?

Deelnemers vinden massaal dat als een man en vrouw seks hebben en niet zwanger willen worden, ze allebei verantwoordelijk zijn voor het gebruiken van anticonceptie. Toch merken velen op dat, met name wanneer je in een relatie besluit geen condoom meer te willen gebruiken, er nu eenmaal meer anticonceptiemiddelen zijn voor vrouwen en het genormaliseerd is dat de vrouw anticonceptie gebruikt. Deelnemers die vinden dat het vooral bij de vrouw ligt, schrijven dat zij nu eenmaal de persoon is die zwanger wordt en daarom zelf verantwoordelijkheid moet nemen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Je hebt samen seks, dus je bent samen verantwoordelijk. It takes two to make a baby."

"Allebei. Maar als je kijkt naar de lijst van anticonceptie zijn er maar twee dingen voor mannen en een hele lijst voor vrouwen. Het is teveel genormaliseerd dat de vrouw wel wat gebruikt, als je het mij vraagt."

"Als je samen in een relatie zit en samen de keuze maakt niet zwanger te willen worden, moet je samen praten over welke anticonceptie voor allebei het beste werkt. Dat het de taak van vrouwen is, is hopeloos ouderwets."

"Allebei evenveel, maar je zit als vrouw met het grootste probleem als je ongewenst zwanger wordt. Dus dan denk ik dat je als vrouw aan jezelf verplicht bent om je eigen verantwoordelijkheid te nemen en dit niet van de man te laten afhangen."

"Ongewenste zwangerschap is een probleem voor allebei, dus het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid om te zorgen dat het niet gebeurt. Ook al zijn er meer anticonceptiemethodes voor vrouwen dan mannen op de markt, je kunt samen overleggen welke manier voor jullie allebei goed voelt."

"Als je geen kind wilt, maar wel seks wilt hebben, moeten beide partijen verantwoordelijkheid nemen. Je kunt ook samen afspreken dat je het afwisselt, als je dat wilt en het mogelijk is."

"Als twee mensen seks hebben met elkaar, moeten ze zich allebei verantwoordelijk voelen voor het gebruik van anticonceptie. Wie vervolgens daadwerkelijk iets omdoet, gebruikt of slikt, dat is een tweede."

"Je bent allebei verantwoordelijk. Maar in the end is het de vrouw die zwanger raakt, waardoor de vrouw nog steeds de meeste verantwoordelijk krijgt opgelegd. Eigenlijk slaat dat nergens op."

"Anticonceptie is vooral een kwestie voor vrouwen. Zij zijn degene die met een kind opgescheept zitten."

En als het specifiek gaat over het condoom:
Wie zou volgens jou verantwoordelijk moeten zijn voor het 'meebrengen' van het condoom?

De vrouw	1%
De man	35%
Allebei	62%
Weet niet / geen mening	2%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
-	2%
27%	42%
71%	52%
2%	4%

En wie zou volgens jou de kosten voor het condoom op zich moeten nemen?

De vrouw	1%
De man	34%
Allebei	60%
Weet niet / geen mening	5%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
-	2%
24%	44%
73%	47%
3%	7%

Open antwoord: Waarom vind je dat?

De grootste groep vindt dat het meenemen en betalen van condooms gelijk verdeeld moet worden. Vooral als het gaat over seks buiten een relatie, zijn ze van mening dat de verantwoordelijkheid bij allebei ligt, omdat een condoom ook beschermt tegen soa's. Toch is er een groep die aangeeft dat als de vrouw gebruik maakt van anticonceptie en deze zelf betaalt, de man dan best voor het condoom kan zorgen. Daarnaast vindt een aantal deelnemers dat de verantwoordelijkheid sowieso bij de man ligt, omdat het condoom voor zijn geslachtsdeel bedoeld is.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Als je allebei seks wilt, moet je ook allebei bereid zijn om voor anticonceptie te betalen."

"Als je seksueel actief bent zonder vaste partner, moet je allebei condooms in huis hebben vind ik. En in een vaste relatie is het ook niet meer dan redelijk om de kosten van anticonceptie te delen. Of dat dan om condooms gaat of andere anticonceptiemiddelen."

"Heb je geen relatie maar wel seks, dan heb je als je slim bent een condoom op zak. Dan komen de kosten gewoon op degene die 'm meeneemt."

"Ligt aan de situatie. Met condoom als enige anticonceptiemiddel zou het verdeeld moeten zijn. Maar in mijn geval betaal ik de anticonceptiepil en mijn vriend condooms. Dat voelt gelijkwaardig genoeg."

"Afhankelijk van de situatie. In een relatie moeten de kosten gedeeld worden, maar een single man die op avontuur gaat moet z'n eigen apparatuur in orde hebben."

"We hebben een tijdje seks gehad met dubbele bescherming, pil en condoom. Dan vind ik dat ieder z'n eigen ding moet betalen. Maar als je samen besluit alleen seks te hebben met condoom, dan moet je het gewoon splitten."

"Als je allebei geen soa of zwangerschap wil, dan is het gedeelde verantwoordelijkheid."

"Seks heb je samen, dus het is een gedeelde verantwoordelijkheid. Liever twee condooms dan geen, toch? Als beiden zorgen dat er een condoom aanwezig is, grijp je ook nooit mis."

"Als de vrouw al de pil of andere anticonceptie betaalt, dan kan de man best het condoom betalen."

"Aangezien er makkelijk vanuit wordt gegaan dat vrouwen anticonceptie gebruiken, vind ik het wel zo redelijk dat de man het condoom regelt."

"Voor wiens lichaamsdeel is een condoom bedoeld? Juist ja."

"De man is diegene die het condoom gebruikt en dus diegene die hem betaalt en meeneemt."

"Als man vind ik het wel zo netjes om 'm mee te nemen."

De volgende vragen zijn gesteld aan mannelijke deelnemers in een relatie.

Wie is er volgens jou in jullie relatie het meest verantwoordelijk voor het gebruik van anticonceptie?

Mijn vriendin	43%
Ikzelf	4%
Allebei evenveel	39%
Niet van toepassing	12%
Weet niet / geen mening	2%

In hoeverre voel jij je betrokken bij het gebruik van anticonceptie door je partner?

Betrokken	62%
Niet betrokken	24%
Niet van toepassing	13%
Weet niet / geen mening	2%

Open antwoord: Hoe gaan jullie in je relatie om met anticonceptie? En praten jullie hier samen over?

Jonge mannen die schrijven dat de verantwoordelijkheid is verdeeld, schrijven veelal dat hun vriendin anticonceptie gebruikt en zij een condoom, of dat ze enkel een condoom gebruiken. Daarnaast is er een even grote groep bij wie de vriendin het meest verantwoordelijk is, omdat zij anticonceptie gebruikt en ze seks hebben zonder condoom. In de groep die schrijft dat het niet van toepassing is, wordt vooral genoemd dat ze momenteel zwanger willen worden of zwanger zijn. Mannen die zelf de grootste verantwoordelijkheid dragen, vertellen bijvoorbeeld dat ze onvruchtbaar zijn. De grootste groep voelt zich betrokken bij de anticonceptie van hun partner. Dat komt vooral omdat ze samen hebben besproken voor welke methode van anticonceptie ze wilden gaan. Deelnemers die zich niet betrokken voelen vertellen dat ze er (bijna) niet over praten met hun partner of hun partner al voor hun relatie voor een bepaalde vorm van anticonceptie had gekozen.

Hiernaast een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"We hebben het er in het begin over gehad. Zij neemt de pil en ik gebruik een condoom."

"Ze heeft een spiraaltje laten plaatsen. Dat hebben we samen besloten."

"We praten er vaak over, want we hebben verschillende methoden geprobeerd. M'n partner reageert niet zo goed op de pil. Hoofdpijn en minder zin in seks. Daarom gebruiken we nu condooms."

"We praten er samen over, maar mijn vriendin is wel beslissend, het is haar lichaam."

"M'n vriendin heeft een tijd problemen gehad met de pil en is overgestapt op een spiraaltje. In de tussentijd hebben we condooms gebruikt. Over dat soort dingen praten we dan."

"Ik heb deze week een afspraak voor een vasectomie. Nadat zij jarenlang de pil heeft geslikt, is het nu mijn verantwoordelijkheid."

"Ik ga er vanuit dat ze de pil slikt en ik herinner haar eraan, maar ik vind niet dat je dat actieve betrokkenheid kan noemen. In essentie doe ik niks, want zij slikt het."

"We praten er niet meer over aangezien het voelt als een gewoonte. Zij slikt de pil, ik doe niks."

"M'n vriendin heeft een spiraaltje, dus daar hoeft niet vaak over gesproken te worden."

De volgende vraag is gesteld aan jonge mannen, die enkel of ook op vrouwen vallen, en die een relatie hebben..

Stelling: 'Een tikkie sturen naar je (bed)partner voor de anticonceptie die je gebruikt, moet kunnen.'

Eens	42%
Oneens	38%
Weet niet / geen mening	20%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
47%	37%
32%	45%
21%	18%

Vind je het een goede of slechte zaak als mannen zouden meebetalen aan het anticonceptiemiddel van hun vrouwelijke (bed)partner?

Goede zaak	69%
Slechte zaak	13%
Weet niet / geen mening	18%

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
79%	59%
6%	20%
15%	21%

Open antwoord: Waarom vind je dat een goede of slechte zaak?

De grootste groep deelnemers vindt het een goede zaak. Ze schrijven vooral dat ze het logisch vinden dat wanneer je een vaste (bed)partner hebt, je de kosten voor anticonceptie deelt. Gedeelde lusten, dus ook gedeelde lasten schrijven ze. Als het gaat over één of enkele keren seks met iemand, dan vinden de meesten dat je allebei zelf voor je anticonceptie moet zorgen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Samen spelen, samen delen."

"Als je samen seks hebt voor je plezier en niet om zwanger te worden, dan kun je het ook samen over (de kosten van) anticonceptie hebben. Al snap ik dat dit bij een vaste partner makkelijker gaat dan bij een one night stand."

"Goede zaak, omdat het oneerlijk is als vrouwen het meest opdraaien voor de kosten."

"Een tikkie sturen is wat overdreven, maar in overleg zouden de kosten zeker kunnen worden gedeeld."

"Mannen hebben er ook voordeel van als een vrouw anticonceptie gebruikt en zij hoeven niet eens met de bijwerkingen te dealen. Daar kan best wat tegenover staan."

"Als je een vaste (bed)partner hebt lijkt het me normaal om de kosten te delen. Met wisselende contacten zorg je gewoon ten alle tijden goed voor jezelf."

"Als je allebei anticonceptie gebruikt dan hoef je elkaar niet een tikkie te sturen."

"Als een man seks wil zonder condoom omdat zijn bedpartner aan de pil zit, kan hij hier ook aan meebetalen."

"Als een man geen kinderen wil, zal ook hij hier aan moeten bijdragen. Of in de vorm van anticonceptie voor mannen of in de vorm van bijdragen aan de anticonceptie van vrouwen."

"Alleen in een relatie is het fair om de kosten te delen. Er zijn tenslotte meer voordelen aan de pil dan voor seks alleen. Plus, een condoom werkt ook."

"Als vrouw zijnde kies je voor een bepaald anticonceptiemiddel. Ik vind het een zeer vreemde zaak als hiervoor ook door de partner aan betaald moet worden."

De volgende vraag is gesteld aan jonge mannen, die enkel of ook op vrouwen vallen, en die een relatie hebben.

Betaal jij mee aan de anticonceptie van je partner?

Ja, de helft	23%
Ja, meer dan de helft	6%
Ja, minder dan de helft	2%
Nee	40%
Niet van toepassing	26%
Weet niet / geen mening	3%

Open antwoord: Waarom betaal je hier wel of niet aan mee?

Mannen die meebetalen aan de anticonceptie schrijven vooral dat het van de gezamenlijke rekening wordt betaald. Daarnaast zijn er die schrijven dat ze de kosten delen op de manier dat de vrouw haar anticonceptie betaalt en hij de condooms. Deelnemers op wie het niet van toepassing is, schrijven bijvoorbeeld dat hun partner (momenteel) geen anticonceptie gebruikt. Jonge mannen die niet meebetalen schrijven veelal dat ze nog niet eerder hebben stilgestaan bij het delen van de kosten of dat hun partner het (nog) vergoed krijgt van de zorgverzekering.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"We betalen het van de gezamenlijke rekening."

"Zij betaalt de pil, ik de condooms. We hebben het eigenlijk nooit over kosten gehad."

"Ze had al een spiraaltje laten zetten voor ik haar kende. Bij vervanging betaal ik graag de helft."

"Ze heeft er nooit om gevraagd en ik heb er nooit aan gedacht om het aan te bieden."

"Nog niet eerder bij nagedacht, ga het nu wel bespreekbaar maken."

"We proberen zwanger te worden."

Ervaring anticonceptie vrouwen

9 op 10 positief over anticonceptie

De volgende vragen zijn gesteld aan jonge vrouwen die gebruikmaken van de anticonceptiepil, hormoon- of koperspiraal, prikpil, anticonceptiering, anticonceptiestafje of de anticonceptiepleister.

Hoe is jouw ervaring met de anticonceptie die je momenteel gebruikt?

Positief	84%
Negatief	15%
Weet niet / geen mening	1%

Open antwoord: Waarom positief of negatief? En wat betekent het gebruik van anticonceptie voor jou?

Het overgrote deel is positief over de anticonceptie die ze momenteel gebruiken (barrièremethodes zoals het condoom zijn hierin buiten beschouwing gelaten). Ze schrijven dat bescherming tegen zwangerschap een hoop vrijheid geeft, niet alleen op seksueel gebied maar ook in de planning van hun leven (bv. kunnen studeren of werken aan hun carrière). Daarnaast heeft het voor sommigen ook een positief effect op hun menstruatie. Die wordt bijvoorbeeld regelmatig, minder pijnlijk, ze verliezen minder bloed of ze kunnen hun cyclus zelf regelen (bv. uitstellen). Wel zijn er jonge vrouwen die negatieve lichamelijke of mentale effecten ervaren. Zoals stemmingswisselingen, een lager libido, heftigere bloedingen of gewichtstoename. Toch schrijven velen dat de nadelen niet opwegen tegen de voordelen. Bij een aantal deelnemers is dat echter wel het geval. Ook vertellen sommigen dat ze verschillende vormen van anticonceptie hebben geprobeerd, om te kijken welke het beste bij hen past.

Het meest gebruikte anticonceptiemiddel door jonge vrouwen in het onderzoek is de anticonceptiepil. Gevolgd door het spiraaltje.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Het is fijn dat ik zelf de controle heb over of ik wel of niet zwanger wil worden en dat ik kan werken aan mijn carrière."

"1x per 5 jaar is het pijnlijk en duur om een spiraaltje te laten zetten, maar daarna hoef ik 5 jaar lang niet meer na te denken over anticonceptie en word ik niet meer ongesteld."

"Het gebruik van anticonceptie betekent voor mij seksuele vrijheid en grip hebben op wanneer ik wel of niet zwanger wil worden. Minder zijn de bijwerkingen van het spiraaltje, zoals onregelmatige bloedingen."

"Ik heb gelukkig alleen maar positieve effecten van de pil. Mijn huid is bijvoorbeeld beter geworden. En ik vind het fijn om in een vaste relatie niet de hele tijd gedoe te hebben met condooms."

"Anticonceptie betekent voor mij dat ik mijn cyclus zelf kan regelen. Hierbij kan ik er ook voor kiezen de pil langer door te slikken zodat ik op een ander moment ongesteld word."

"Ik ben positief over de pil, omdat ik 'm slik tegen mijn heftige menstruatie. Normaal kon ik dan niet meer naar school, maar nu is het verdraagbaar."

"De pil geeft me veel bijwerkingen. Kort nadat ik ermee begon ben ik 5 kilo aangekomen en ik heb enorme last van moodswings en minder zin in seks."

"De hormonen beïnvloeden mijn buien, met stemmingswisselingen en depressieve klachten."

In hoeverre heeft de anticonceptie die jij gebruikt positieve bijwerkingen voor jou?

Veel positieve bijwerkingen	16%
Redelijk wat positieve bijwerkingen	44%
Niet zo veel positieve bijwerkingen	21%
Helemaal geen positieve bijwerkingen	11%
Weet niet / geen mening	8%

In hoeverre heeft de anticonceptie die jij gebruikt negatieve bijwerkingen voor jou?

Veel negatieve bijwerkingen	3%
Redelijk wat negatieve bijwerkingen	26%
Niet zo veel negatieve bijwerkingen	48%
Helemaal geen negatieve bijwerkingen	16%
Weet niet / geen mening	7%

Open antwoord: Welke positieve en / of negatieve bijwerkingen ervaar jij?

Veel van de positieve en negatieve bijwerkingen die jonge vrouwen ervaren, werden ook bij de vorige vraag beschreven. De meeste genoemde positieve punten zijn dat het zorgen over ongewenst zwanger kunnen worden wegneemt en dat ze minder last hebben van menstruatieklachten (bv. buikpijn, hevig bloedverlies en kunnen uitstellen). Ook zeggen sommigen dat ze zich emotioneel stabiel voelen of een betere huid hebben gekregen door de anticonceptie. Als negatieve punten worden vooral genoemd: stemmingswisselingen, sombere gevoelens, minder zin in seks, gewichtstoename, meer of tussentijds bloedverlies, hoofdpijn of buikpijn. Ook vinden sommigen het geen fijn idee om hormonen te slikken.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ik kan m'n menstruatie timen en heb minder bloedverlies. Ik ervaar weinig negatieve effecten, zoals somberheid of moodswings, wat je van anderen wel eens hoort."

"Positief is geen stress over zwanger raken, negatief zijn de hormoonschommelingen."

"Positief is dat ik sinds dat ik de pil slik niet meer de eerste twee dagen van m'n menstruatie ziek hoef door te brengen en ook dat ik precies weet wanneer ik m'n menstruatie kan verwachten."

"Ik hoef jaren niet meer aan anticonceptie te denken en ik word niet meer ongesteld. Dat is een fantastische bijwerking die ik elke vrouw gun."

"De eerste drie maanden van mijn spiraaltje waren een hel. Ik bloedde constant, had bijna dagelijks veel buikpijn en moest bij het plaatsen meerdere keren overgeven van de pijn. Nu is het kalmer geworden en merk ik dat het minder negatieve bijwerkingen heeft dan de pil. Ik ben bijvoorbeeld een stuk emotioneel stabiel."

"Ik vind het fijn dat ik m'n menstruatie uit kan stellen en ik heb minder last van puistjes. Maar ik ben aangekomen en emotioneler. Het heeft ook niet geholpen bij minder menstruatie en minder pijn."

"Positief zijn minder pijn bij de menstruatie en een rustigere huid. Negatief zijn vermoeidheid, somberheid, regelmatig hoofdpijn en buikpijn."

"Emotionele buien, verlaagd libido en gewichtstoename zijn negatief. Positief is niet zwanger worden."

"Ik zou niet weten welke bijwerkingen ik heb. Ik slik de pil al sinds de pubertijd, 10 jaar non-stop. Dus geen idee hoe ik ben zonder de pil."

De volgende vraag is gesteld aan jonge vrouwen die geen anticonceptie gebruiken (excl. condoom).

Waarom maak je geen gebruik van de anticonceptie uit de voorgaande lijst?

Deelnemers schrijven vooral dat dit komt omdat ze geen hormonale anticonceptie willen gebruiken, ze bijwerkingen ondervonden waardoor ze met anticonceptie stopten, ze (momenteel) niet seksueel actief zijn, ze zwanger willen worden of zwanger zijn, of omdat ze geen seks hebben met mannen.

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 10 tot en met 24 januari 2021, deden 3.562 deelnemers mee. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen. Namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis: lotte.kamphuis@eenvandaag.nl.

