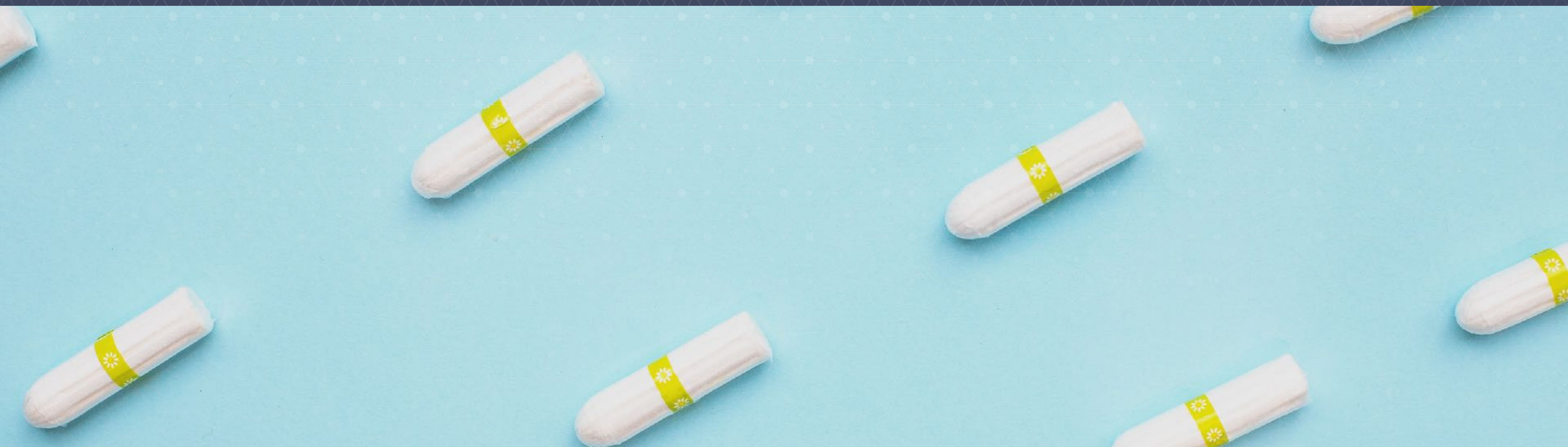


Juli 2021
Auteur: Lotte Kamphuis

3VRAAGT: MENSTRUATIE



Samenvatting

Meerderheid jongeren wil gratis maandverband: 'Niemand moet uit geldgebrek met een prop wc-papier in haar onderbroek lopen'

Menstratieproducten moeten in Nederland gratis worden, vinden zeven op de tien (69 procent) mensen onder de 35 jaar. Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, in aanloop naar het NPO3 project Maandverbond.

Een ruime meerderheid van de vrouwen (81 procent), en ook de meeste mannen (57 procent), vindt dat bijvoorbeeld maandverband en tampons vrij verkrijgbaar moeten zijn. Sommigen vinden dat elke vrouw daar recht op heeft, anderen vinden dat dat alleen voor mensen moet gelden die het zelf niet kunnen betalen.

'Menstratie-armoede'

De meeste vrouwen in Nederland geven tussen de 2,50 en 25 euro per maand uit aan tampons, maandverband of andere menstruatieproducten. Dat is voor iedere persoon anders, afhankelijk van welke producten er gebruikt worden en hoeveel er nodig is vanwege het bloedverlies. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat één op de tien jonge vrouwen in Nederland weleens te weinig geld heeft voor tampons of maandverband. Dat gaat vaak om gezinnen waar in armoede wordt geleefd.

Armoede wordt dan ook als belangrijkste reden genoemd door voorstanders van gratis menstruatieproducten: "Dit is Nederland. Niemand zou uit geldgebrek met een prop wc-papier in haar onderbroek moeten lopen. Die periode is al vervelend genoeg", schrijft een deelnemer.

Gratis menstruatieproducten in Rotterdam

Sinds kort kunnen in Rotterdam meisjes met ouders met een laag inkomen maandverband en tampons aanschaffen met geld van de gemeente. Veel deelnemers zien ook het liefst dat gratis producten, naar voorbeeld van Rotterdam, alleen beschikbaar zijn voor mensen die geen geld hebben om het zelf aan te schaffen.

"Ik kan het betalen, dus dat vind ik prima om te doen", schrijft een deelnemster, "maar tampons en maandverband verstrekken bij de voedselbank zou echt een topidee zijn."

Bijna alle vrouwen willen gratis maandverband op scholen

Er zijn ook deelnemers die vinden dat de overheid de producten voor elke vrouw moet vergoeden: "Het is gewoon oneerlijk dat de helft van de bevolking hier wel geld aan uit moet geven en mannen niet. Ik kan er toch niks aan doen dat ik een baarmoeder heb", schrijft een vrouwelijke deelnemster.

In Nieuw-Zeeland kunnen meisjes gratis maandverband en tampons krijgen op school. Uit het onderzoek blijkt dat ook hier scholen bij uitstek worden gezien als een plaats waar menstruatieproducten gratis zouden moeten zijn. Bijna alle jonge vrouwen (96 procent) en ook een ruime meerderheid van de jonge mannen (71 procent) ziet dat zitten.

Ziek melden voorkomen

Het gratis beschikbaar maken van bijvoorbeeld maandverband op scholen zou volgens deelnemers kunnen voorkomen dat meisjes die zelf geen menstruatieproducten kunnen betalen, de deur niet uit durven en zich ziek melden.

Bovendien zien mensen het als een manier om menstruatie makkelijker bespreekbaar te maken onder scholieren. "Dit normaliseert ongesteld zijn en neemt hopelijk het taboe weg voor alle leerlingen, ook de jongens", schrijft iemand.

Rekening houden met milieu

Veel deelnemers benoemen wel dat als de overheid gratis producten zou verschaffen, deze zo klimaatneutraal mogelijk moeten zijn: "De regering moet dit als kans aangrijpen om niet bij de grote bedrijven in te kopen maar bij bedrijven die rekening houden met het milieu."

Wasbaar maandverband of herbruikbare menstruatiecups worden ook door meerdere deelnemers geopperd: "Goed voor het klimaat én goedkoper voor de staat."

'Tampontaks'

EU-lidstaten moeten volgens de Europese regelgeving tot 2022 minimaal 5 procent btw heffen op menstruatieproducten. In Nederland worden die met 9 procent belast. Daarmee vallen ze in dezelfde categorie als bijvoorbeeld pleisters, maar ook eten. Geen btw meer heffen is momenteel dus niet mogelijk, een verlaging eventueel wel.

Ruim driekwart (78 procent) van de deelnemers zou graag zien dat, zolang de producten niet gratis zijn, het btw-tarief op menstruatieproducten in Nederland wordt verlaagd. Tegelijk rijst de vraag of dat wel de oplossing is: "Ja, menstruatieproducten moeten zo toegankelijk mogelijk worden voor iedereen, maar ik vraag me af hoe effectief afschaffen van btw is. Vaak zie je dat producenten zelfs prijzen verhogen tot het oude niveau om gewoon extra winst te pakken. Als er afschaffing zou zijn, zou een maximumprijs op zijn plaats zijn."

Menstruatie

Voor meesten is praten over menstruatie geen taboe

Vind je het wel of niet ongemakkelijk om met vrouwelijke vrienden over het onderwerp menstruatie te praten?

	Allemaal	Man	Vrouw
Heel ongemakkelijk	4%	5%	3%
Redelijk ongemakkelijk	12%	18%	7%
Niet zo ongemakkelijk	27%	29%	25%
Helemaal niet ongemakkelijk	51%	37%	65%
Weet niet / geen mening	5%	11%	-

Vind je het wel of niet ongemakkelijk om met mannelijke vrienden over het onderwerp menstruatie te praten?

	Allemaal	Man	Vrouw
Heel ongemakkelijk	12%	5%	19%
Redelijk ongemakkelijk	25%	18%	33%
Niet zo ongemakkelijk	27%	28%	27%
Helemaal niet ongemakkelijk	27%	33%	20%
Weet niet / geen mening	9%	16%	1%

Stelling: 'Praten over de menstruatie / ongesteldheid voelt voor mij als een taboe.'

Eens	17%
Oneens	78%
Weet niet / geen mening	5%

Stelling: 'Ongesteld zijn is vies.'

Eens	21%
Oneens	73%
Weet niet / geen mening	6%

Open antwoord: Waarom vind je dat?

Het overgrote deel vindt praten over de menstruatie geen taboe. Ze vinden ongesteld zijn heel normaal. Ze benadrukken dat het een natuurlijk proces is, dat bij het vrouwelijke lichaam hoort. De meesten vinden ongesteld zijn daarom ook niet vies. Een aantal vrouwelijke deelnemers schrijft dat ze het wel belangrijk vinden dat je op je hygiëne let tijdens je menstruatie. Sommigen vertellen dat ze ongesteld zijn op zich niet vies vinden, maar wel dat ze zich vies voelen in die tijd. Deelnemers die ongesteld zijn wél vies vinden, schrijven vooral dat ze bloed smerig vinden.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Het gewoon een normaal natuurlijk proces, het absoluut denigrerend en vrouwenonvriendelijk om het als vies af te doen."

"De helft van de mensen menstrueert, dus een taboe eromheen is onnodig."

"Vrouwen menstrueren. Dat is de natuur. Waarom is dat taboe of vies?"

"Er is niks vies aan zolang je het goed schoon houdt en je maandverband of tampons op tijd verwisselt."

"Het geeft altijd een hele smerboel, duurt veel te lang en ruikt ook niet bepaald prettig. Dus ja, het is vies, net zoals plas en poep vies is. Enkel omdat iets natuurlijk is betekent niet dat het niet vies kan zijn."

"Ik weet dat het de natuur is. Maar ik voel mezelf een beetje vies als ik ongesteld ben."

69% voor gratis menstruatieproducten in NL

Tampontaks

Groot-Brittannië heeft sinds januari 2021 de belasting op tampons en maandverband afgeschaft, om menstruatieproducten zo toegankelijker te maken. Het afschaffen kon pas na de Brexit, omdat alle EU-lidstaten volgens de Europese regelgeving tot 2022 minimaal 5% btw moeten heffen op menstruatieproducten. In Nederland worden die met 9% belast. Daarmee vallen ze in dezelfde categorie als bijvoorbeeld pleisters, maar ook eten. Geen btw meer heffen is momenteel dus niet mogelijk, een verlaging eventueel wel.

Wat moet er volgens jou in Nederland gebeuren met de btw op menstruatieproducten?

	Allemaal	Man	Vrouw
Verlagen	78%	63%	92%
Hetzelfde houden (9%)	19%	33%	4%
Verhogen	1%	2%	-
Weet niet / geen mening	2%	2%	4%

De EU verplicht hun lidstaten momenteel dat ze minimaal 5% btw moeten heffen op menstruatieproducten.

Vind je wel of niet dat de EU deze regel af moet schaffen?

	Allemaal	Man	Vrouw
Ik vind <u>wel</u> dat ze deze regel moeten afschaffen	75%	63%	88%
Ik vind <u>niet</u> dat ze deze regel moeten afschaffen	19%	29%	8%
Weet niet / geen mening	6%	8%	4%

Stel je voor dat de EU hun lidstaten niet meer verplicht om btw te heffen op menstruatieproducten.

Vind je dan wel of niet dat Nederland menstruatieproducten moet belasten?

	Allemaal	Man	Vrouw
Ik vind dat Nederland dan <u>wel</u> btw moet heffen op menstruatieproducten	20%	35%	6%
Ik vind dat Nederland dan <u>geen</u> btw moet heffen op menstruatieproducten	75%	61%	90%
Weet niet / geen mening	5%	4%	4%

In Nieuw-Zeeland kunnen meisjes **gratis maandverband en tampons** krijgen **op school**. De overheid maakte daar zo'n 15 miljoen euro voor vrij. Volgens de regering zouden sommige leerlingen menstruatieproducten niet altijd kunnen betalen, waardoor ze niet de deur uit durven als ze ongesteld zijn en dus niet naar school komen.

Niet genoeg geld hebben om menstruatieproducten te kopen wordt ook wel **menstruatie-armoede** genoemd. Volgens ontwikkelingsorganisatie Plan Nederland heeft 1 op de 10 jonge vrouwen in Nederland weleens te weinig geld voor tampons of maandverband. Dat gaat vaak om gezinnen waar in armoede wordt geleefd. De meeste vrouwen geven er tussen de 2,50 en 25 euro per maand aan uit. Dat is voor iedere persoon anders, afhankelijk van welke producten je gebruikt en hoeveel je nodig hebt vanwege het bloedverlies.

Zou je het een goed of slecht plan vinden als scholen in Nederland menstruatiemiddelen gratis ter beschikking stellen?

	Allemaal	Man	Vrouw
Een goed plan	83%	71%	96%
Een slecht plan	14%	26%	3%
Weet niet / geen mening	3%	3%	1%

Gratis producten

Schotland heeft als eerste land ter wereld een wet aangenomen om menstruatie-armoede tegen te gaan. Menstruatiesproducten worden gratis beschikbaar gesteld en zijn te krijgen op openbare plekken als apotheken en buurthuizen. Dit kost het land met 5,5 miljoen inwoners jaarlijks naar schatting bijna 27 miljoen euro. Ook in Nederland zijn er voorstanders van het gratis maken van menstruatieproducten. Sinds kort kunnen in Rotterdam meisjes met ouders met een laag inkomen maandverband en tampons aanschaffen met geld van de gemeente.

Zou je het een goed of slecht plan vinden als menstruatieproducten gratis ter beschikking zouden worden gesteld in Nederland?

	<u>Allemaal</u>	<u>Man</u>	<u>Vrouw</u>
Goed plan	69%	57%	81%
Slecht plan	23%	37%	8%
Weet niet / geen mening.	8%	6%	11%

In een aantal Aziatische landen is betaald verlof tijdens de menstruatie een wettelijk recht. Ook in Europa zijn er bedrijven die **menstruatieverlof** aanbieden voor vrouwen met hevige klachten als ze ongesteld zijn. Volgens voorstanders hebben sommige vrouwen zoveel last dat ze hun werk niet (goed) kunnen doen en is het verlenen van verlof voor een werkgever goedkoper dan een ziekmelding. Tegenstanders stellen dat het verlof de economie geld kost en dat het de positie van de vrouw op de arbeidsmarkt kan verzwakken.

Vind je het een goede of slechte zaak als bedrijven menstruatieverlof aanbieden?

	<u>Allemaal</u>	<u>Man</u>	<u>Vrouw</u>
Goed plan	40%	30%	50%
Slecht plan	44%	54%	33%
Weet niet / geen mening	16%	16%	17%

Vind jij wel of niet dat er wettelijk menstruatieverlof moet komen in Nederland?

	<u>Allemaal</u>	<u>Man</u>	<u>Vrouw</u>
Ik vind van wel	40%	30%	50%
Ik vind van niet	44%	54%	33%
Weet niet / geen mening	16%	16%	17%

59% zegt bewust met cyclus bezig te zijn

Vind je van jezelf dat je wel of niet goed weet wat er tijdens de menstruatiecyclus gebeurt?

	Allemaal	Menstrueert wel	Menstrueert niet
Heel goed	29%	40%	19%
Redelijk goed	48%	52%	46%
Niet zo goed	16%	7%	24%
Helemaal niet goed	3%	1%	5%
Weet niet / geen mening	4%	-	6%

Hoe lang duurt de gemiddelde menstruatiecyclus?

	Allemaal	Menstrueert wel	Menstrueert niet
24 dagen	7%	7%	8%
28 dagen	74%	81%	68%
30 dagen	12%	10%	15%
36 dagen	1%	1%	2%
Weet niet / geen mening	6%	1%	7%

Welk hormoon speelt geen rol in de menstruatiecyclus?

	Allemaal	Menstrueert wel	Menstrueert niet
Testosteron	35%	31%	38%
Oestrogeen	5%	1%	9%
Progesteron	4%	5%	4%
Oxytocine	35%	45%	27%
Weet niet / geen mening	21%	18%	22%

Wanneer voelen vrouwen zich tijdens hun menstruatiecyclus doorgaans het meest energiek?

	Allemaal	Menstrueert wel	Menstrueert niet
Tijdens hun menstruatie	1%	1%	1%
In de week na hun menstruatie	29%	35%	24%
Halverwege hun menstruatiecyclus	33%	29%	28%
In de week voor hun menstruatiecyclus	18%	11%	25%
Weet niet / geen mening	19%	14%	22%

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die menstrueren.

In hoeverre ben je bewust met je menstruatiecyclus bezig?

Heel bewust	19%
Redelijk bewust	40%
Niet zo bewust	33%
Helemaal niet bewust	8%
Weet niet / geen mening	-

Houd jij je cyclus bij?

Ja, via een app (bv. Flo(w) of Clue)	37%
Ja, in mijn agenda (papier of digitaal)	13%
Ja, op een andere manier	8%
Nee	42%
Weet niet / geen mening	-

Menstruatie ervaringen

84% kan eerste ongesteldheid nog herinneren

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die menstrueren.

Heb je over het algemeen last van menstruatieklachten?

Veel last	19%
Redelijk wat last	43%
Niet zoveel last	33%
Helemaal geen last	4%
Weet niet / geen mening	1%

Van welke klachten heb je last rondom of tijdens je menstruatie?

Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

Top 10 meest genoemde klachten zijn:

- Buikpijn / -krampen (87%)
- Vermoeidheid (63%)
- Prikkelbaar (57%)
- Emotioneler (54%)
- Opgeblazen gevoel (53%)
- Rugpijn (49%)
- Hoofdpijn / migraine (48%)
- Stemningswisselingen (44%)
- Puistjes (40%)
- Hevig bloedverlies (37%)

Andere, in mindere mate genoemde, klachten zijn: eetbuien, pijnlijke borsten, neerslachtig, spier- of gewrichtspijn.

Ik heb geen last van menstruatieklachten (2%)

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die menstruatieklachten hebben.

Hoe vaak gebruik je tijdens je menstruatie pijnstillers tegen de klachten?

Bijvoorbeeld paracetamol, ibuprofen of een andere pijnstiller.

(Bijna) altijd	22%
Regelmatig	12%
Af en toe	26%
(Bijna) nooit	39%
Weet niet / geen mening	1%

Ben je ooit naar de huisarts geweest vanwege je menstruatieklachten?

Ja, een aantal keer	19%
Ja, een keer	23%
Nee, nog nooit	58%
Weet niet / wil ik niet zeggen	-

Van de deelnemers die eens of vaker naar de huisarts zijn gegaan vanwege hun menstruatieklachten was 69% tevreden met de zorg die ze kregen. 15% was ontevreden. 7% weet het niet.

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die menstrueren.

Denk je dat tijdens je menstruatie meer, minder of even productief bent op je werk of school?

Minder productief	52%
Even productief	42%
Meer productief	1%
Weet niet / niet van toepassing	5%

Heb jij je weleens afgemeld van werk of school vanwege je menstruatie?

Ja, (bijna) elke maand	2%
Ja, regelmatig	8%
Ja, af en toe	27%
Nee, nooit	60%
Weet niet / niet van toepassing	3%

Deelnemers die zich wel eens of vaker hebben afgemeld van school of werk tijdens hun menstruatie, vertelt 34% eerlijk dat het om menstruatieproblemen gaat. 41% geeft een andere reden. 23% geeft meestal geen reden voor hun afwezigheid. 2% weet het niet.

Welke menstruatieproducten gebruik jij vooral tijdens je menstruatie?

Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

Maandverband (70%) en tampons (56%) zijn het meest populair. Gevolgd door inlegkruisjes (28%) en de menstruatiecup (15%). In mindere mate worden uitwasbaar maandverband (4%) en menstruatieondergoed genoemd (3%).

Stel je hebt geen tampon of maandverband bij je, maar hebt het vanwege bloedverlies op dat moment wel nodig.

Vind je het wel of niet lastig om iemand anders dan om een een tampon en / of maandverband te vragen?

Heel lastig	9%
Redelijk lastig	24%
Niet zo lastig	41%
Helemaal niet lastig	26%
Weet niet / geen mening	-

Stel je loopt met een tampon, maandverband of ander product op een openbare plek (bv school, werk terrasje, etc) op weg naar het toilet:

Doe je dit dan openlijk of verstop je het?

Ik houd het menstruatieproduct meestal zo vast dat anderen het kunnen zien	13%
Ik verstop het menstruatieproduct meestal zodat anderen het niet kunnen zien	83%
Weet niet / geen mening	4%

Werd / wordt er bij jou 'thuis' wel of niet openlijk gesproken over menstrueren?

Met 'thuis' bedoelen we het gezin of huishouden waarin je opgroeit of opgroeide.

Heel open	32%
Redelijk open	43%
Niet zo open	17%
Helemaal niet open	7%
Weet niet / geen mening	1%

Stelling: 'Ik kan me het moment dat ik voor het eerst ongesteld was nog goed herinneren.'

Eens	84%
Oneens	13%
Weet niet / geen mening	3%

Had je het gevoel dat je wist wat je moest doen toen je voor het eerst ongesteld werd?

Ja	48%
Nee	50%
Weet niet / wil ik niet zeggen	2%

Seks tijdens de menstruatie

6 op 10 wil geen seks tijdens ongesteldheid

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die menstrueren.

Vind je het wel of niet fijn om seks te hebben tijdens je menstruatie?

Heel fijn	3%
Redelijk fijn	7%
Niet zo fijn	27%
Helemaal niet fijn	33%
Weet niet / niet van toepassing	30%

Stelling: 'Ik wil geen seks hebben als ik ongesteld ben.'

Eens	60%
Oneens	24%
Weet niet / niet van toepassing	16%

Stelling: 'Ik heb ongesteld zijn weleens gebruikt als smoes om geen seks te hebben.'

Eens	23%
Oneens	56%
Weet niet / geen mening	21%

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die seks hebben met mensen die menstrueren.

Stelling: 'Ik wil geen seks hebben met iemand die ongesteld is.'

Eens	36%
Oneens	50%
Weet niet	14%

'Ben je ongesteld ofzo?'

74% vindt het een vervelende opmerking

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die menstrueren.

Heeft iemand weleens een opmerking tegen je gemaakt met de strekking: 'je bent zeker ongesteld?'

Ja, vaak	20%
Ja, regelmatig	29%
Ja, af en toe	36%
Nee, nooit	15%
Weet niet / geen mening	-

Vind je die opmerking wel of niet vervelend?

Heel vervelend	45%
Redelijk vervelend	29%
Niet zo vervelend	18%
Helemaal niet vervelend	5%
Weet niet / niet van toepassing	3%

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die niet menstrueren.

Stelling: 'Tegen een vrouw de opmerking maken 'je bent zeker ongesteld?' moet kunnen.'

Eens	51%
Oneens	41%
Weet niet / geen mening	8%

Heb jij weleens de opmerking gemaakt tegen een vrouw met de strekking: 'je bent zeker ongesteld?'

Ja, heel vaak	10%
Ja, een paar keer	42%
Nee, nooit	45%
Weet niet / geen mening	3%

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 2 tot en met 7 juli 2021, deden 2.275 deelnemers mee, waarvan 1.238 mensen die menstrueren. 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 platformen van de Publieke Omroep.

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

