

datum

januari 2024

projectnummer

NLI501AA

auteurs

Marit van de Pijl
Hanneke de Graaf
Ineke van der Vlugt
Rutgers

copyright

© Rutgers 2024

Het gebruik van natuurlijke methoden om een zwangerschap te voorkomen

Een vragenlijstonderzoek onder seksueel
actieve vrouwen van 18 tot en met 29 jaar

inhoud

Samenvatting	3
1 Aanleiding	4
1.1 Achtergrond	4
1.2 Onderzoeksvraag	4
2 Hoe is het onderzoek uitgevoerd?	5
2.1 Procedure	5
2.2 Steekproef	5
3 Resultaten	6
3.1 Respondenten	6
3.2 Anticonceptiegebruik in het algemeen	6
3.3 Natuurlijke methode: reden gebruik en toepassing	8
3.4 Natuurlijke methode: duur gebruik en hulp bij keuze	11
3.5 Kijk op een mogelijke zwangerschap	12
4 Conclusies	14

Tot op heden is er beperkt onderzoek gedaan naar het gebruik van natuurlijke methoden om een zwangerschap te voorkomen. Dit cross-sectionele vragenlijstonderzoek laat zien in welke mate seksueel actieve vrouwen (18 tot en met 29 jaar) op dit moment natuurlijke methoden gebruiken, hoe ze dit gebruiken, welke methode ze gebruiken, wat de belangrijkste redenen zijn voor gebruik en met wie of wat ze tot deze keuze zijn gekomen. De dataverzameling vond plaats via online kwantitatief onderzoek via het Ipsos i-Say online access panel van Ipsos I&O.

In totaal hebben 1648 respondenten de vragenlijst ingevuld. De gemiddelde leeftijd is 24 en het overgrote deel heeft een relatie (80%). De grootste groep vrouwen gebruikt de pil als anticonceptie (40%). 14% van de vrouwen geeft aan natuurlijke methoden te gebruiken om een zwangerschap te voorkomen. Hiervan houdt 10% haar vruchtbare dagen bij en doet 4% aan terugtrekken. Bijna de helft van de vrouwen gebruikt al minstens een jaar een natuurlijke methode (47%). Een kwart van de vrouwen gebruikt de methode sinds een half jaar tot 1 jaar (25%).

Als reden voor het gebruik van natuurlijke methoden geven de meeste vrouwen aan dat ze geen hormonen willen gebruiken (62%). Andere reden zijn: 'meer in contact willen zijn met eigen lijf en natuurlijke cyclus' (41%), 'bang dat hormonen slecht zijn voor de gezondheid' (35%) en 'last van bijwerkingen bij andere methoden' (34%).

Vrouwen die hun vruchtbare dagen bijhouden is gevraagd welke methodes ze hiervoor gebruiken. Vaak werd er een combinatie van methodes gebruikt. De meest genoemde methodes waren: 'cyclus bijhouden in agenda of kalender' (56%), 'een app gebruiken' (37%) en 'het zelf aanvoelen' (24%). Als maatregel tijdens de vruchtbare dagen geeft de meerderheid aan condoms te gebruiken (62%), gevolgd door onthouding (25%) en terugtrekken (12%). Gemiddeld wordt de gekozen maatregel tijdens zes vruchtbare dagen ingezet. Bijna 1/3 past de maatregel zeven dagen of langer toe.

Als hulp bij de keuze voor natuurlijke methoden geeft de grootste groep aan dat de partner heeft geholpen (35%). Ook vrienden en vriendinnen en informatieve websites worden vaak benoemd (beide 22%). Verhalen op sociale media wordt door 16% aangegeven.

Concluderend zien we dat hormonen en bijwerkingen van andere methoden een belangrijke rol spelen in de keuze voor natuurlijke methoden. Vruchtbare dagen worden met verschillende methodes bijgehouden, en de grootste groep vrouwen gebruikt een condoom tijdens vaginale seks op de vruchtbare dagen. De meeste vrouwen lijken het aantal vruchtbare dagen goed in te schatten, maar er zijn ook vrouwen die dit te laag inschatten. Aanvullend onderzoek is nodig om inzicht te krijgen in de juiste toepassing van de methoden, de beleving en het risico op onbedoelde of ongewenste zwangerschap.

1 Aanleiding

1.1 Achtergrond

Recent is onderzoek gedaan onder volwassenen naar gebruik van anticonceptie (monitor Seksuele Gezondheid 2022). In deze monitor is (beperkt) aandacht besteed aan gebruik van natuurlijke methoden om een onbedoelde en of ongewenste zwangerschap te voorkomen onder vrouwen van 25 tot 50 jaar. In het onderzoek 'Seks onder je 25^{ste}' is het gebruik van natuurlijke methoden (onder jongeren van 13 tot 25 jaar) niet meegenomen. Er zijn signalen uit het veld dat het gebruik van natuurlijke methoden toeneemt en er daardoor meer risico is op onbedoelde zwangerschap. Tot nu toe ontbreken er representatieve data onder jonge vrouwen over het gebruik van natuurlijke methoden. Rutgers heeft het initiatief genomen om aanvullend onderzoek te doen naar natuurlijke methoden onder de jongere leeftijdsgroep. Ze heeft hiertoe een vragenlijst opgesteld en op basis van data, de analyse en rapportage uitgevoerd.

1.2 Onderzoeksvraag

In welke mate gebruiken seksueel actieve vrouwen (18 tot en met 29 jaar) op dit moment natuurlijke methoden, welke methoden gebruiken ze, hoe gebruiken ze dit, wat zijn de belangrijkste redenen voor gebruik en met wie of wat zijn ze tot deze keuze gekomen?

2 Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

2.1 Procedure

Dit cross-sectionele vragenlijstonderzoek is uitgevoerd door marktonderzoeksbureau Ipsos I&O. Dataverzameling vond plaats via online kwantitatief onderzoek via het Ipsos i-Say online access Panel. Rutgers heeft de vragen geformuleerd. De vragenlijst bestond uit 14 vragen en werd digitaal afgenomen. Dataverzameling vond plaats tussen 23 november en 4 december 2023.

2.2 Steekproef

Ipsos I&O heeft de vragenlijst uitgezet in een representatieve steekproef. Het streven was een steekproef van 1600 vrouwen waarvan naar schatting 10% natuurlijke methoden gebruikt.

Inclusiecriteria waren:

- Vrouw.
- 18 tot 29 jaar.
- Penis-in-vagina seks in het afgelopen jaar.

De steekproef van Nederlandse vrouwen van 18 tot 29 jaar vormt een representatieve afspiegeling van de Nederlandse vrouwelijke bevolking op de kenmerken leeftijd, regio en opleidingsniveau. Representativiteit is geborgd door het trekken van een gestratificeerde steekproef, stellen van quota tijdens het veldwerk en weegcorrecties op de data.

3 Resultaten

3.1 Respondenten

In totaal hebben 1648 respondenten de vragenlijst ingevuld. Dit waren vrouwen tussen 18 en 29 jaar die in het afgelopen jaar penis-in-vagina seks hadden gehad. Tabel 1 geeft de kenmerken van de respondenten weer. De gemiddelde leeftijd was 24 [SD 3.4] en het overgrote deel van de respondenten had een vaste partner ten tijde van het invullen van de vragenlijst (80%).

Deze steekproef is representatief gemaakt voor de Nederlandse populatie vrouwen van 18 tot en met 29 jaar door het gebruik van weging. De weefactor is berekend op basis van leeftijd en opleidingsniveau. Bij de analyses worden de ongewogen (ruwe) aantallen en gewogen (representatieve) percentages weergegeven. Sommige analyses bevatten een kleine steekproef ($n < 100$). De percentages van die resultaten moeten daarom met enige terughoudendheid gelezen worden.

Tabel 1 Beschrijvende gegevens van de respondenten (n=1648)

	Steekproef	
	n	%
Leeftijd		
18-24 jaar	709	51
25-29 jaar	939	49
Opleidingsniveau*		
Laag	131	2
Middel	527	36
Hoog	990	61
Regio		
Een van de 3 grote steden of randgemeenten	294	19
Het Westen	449	28
Het Noorden	223	10
Het Oosten	308	21
Het Zuiden	374	22
Partner status		
Vaste partner	1329	80
Geen vaste partner	309	19
Wil ik liever niet zeggen	10	1

*Opleidingsniveau ingedeeld in: hoog=WO of HBO; midden=MBO 2,3,4 of HAVO/VWO bovenbouw; laag=geen onderwijs/basisonderwijs/cursus inburgering of LBO/VBO/VMBO/MBO1, of MAVO/HAVO/VWO 1e drie jaar, of voortgezet speciaal onderwijs.

3.2 Anticonceptiegebruik in het algemeen

Anticonceptiegebruik

Tabel 2 geeft een overzicht van het anticonceptiegebruik van de vrouwen op het moment van het invullen van de vragenlijst. Van alle seksueel actieve vrouwen van 18 tot en met 29 jaar gebruikt 93% op dat moment een methode om niet zwanger te raken. De grootste groep vrouwen gebruikt de pil (40%). In totaal geeft 14% aan natuurlijke methoden te gebruiken. Hiervan houdt 10% haar vruchtbare dagen bij en doet 4% aan terugtrekken.

Wanneer we de leeftijdsgroepen vergelijken zien we dat 25-29 jarigen vaker aangeven dat zij geen gebruik maken van anticonceptie (12%) in vergelijking met 18-24 jarigen (3%). Het gebruik van natuurlijke methoden is tussen de leeftijdsgroepen nagenoeg gelijk (13% versus 14%).

Er is geen significant verschil gevonden in het anticonceptiegebruik bij vrouwen zonder of met een vaste partner. Tussen vrouwen met een vaste partner en vrouwen zonder een vaste partner is het gebruik van natuurlijke methoden ook nagenoeg gelijk; respectievelijk 14% en 13%.

Tabel 2 Gebruik je op dit moment een methode om niet zwanger te raken? Ingedeeld in totaal (n=1648), 18-24 jaar (n=709) en 25-29 jaar (n=939)

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Geen vorm van anticonceptie*	146	7	26	3	120	12
Anticonceptiegebruik	1259	78	581	83	678	73
De pil	642	40	328	46	314	34
Alleen condooms	157	10	58	9	99	11
Pil en condooms	142	10	81	12	61	7
Hormoonspiraal	200	12	65	9	135	15
Koperspiraal	46	3	16	2	30	3
Implanon	34	2	15	2	19	2
Pleister	1	0	0	0	1	0
Prikpil	24	1	12	1	12	1
Nuvaring	9	1	3	0	6	1
Alleen pessarium of vrouwencondoom	2	0	1	0	1	0
Alleen Morning-after pil	2	0	2	0	0	0
Natuurlijke methode**	232	14	97	13	135	14
Wil ik niet zeggen	11	1	5	1	6	1

*Geen anticonceptie en geen natuurlijke methode.

**Vruchtbare dagen bijhouden of terugtrekken.

Reden om geen methode te gebruiken

Vrouwen die geen methode gebruiken hebben aangegeven wat de reden hiervoor is (tabel 3). Hierbij waren meerdere antwoorden mogelijk. De meerderheid geeft aan dat ze zwanger zijn, proberen zwanger te worden, zijn pas bevallen of geven borstvoeding (64%). Onder de 25-29 jarigen geeft 69% één van deze redenen aan.

Een deel van de vrouwen geeft als reden dat zij geen hormonen willen gebruiken (28%) of last heeft van negatieve bijwerkingen (15%). Onder de 25-29 jarigen zijn deze percentages nagenoeg hetzelfde (respectievelijk 28% en 16%). Het is onduidelijk of deze groep vrouwen wel een zwangerschap wil voorkomen en zo ja, wat zij (anders) doen om dit te voorkomen.

De groep van 18-24 jarigen die aangeven geen methode te gebruiken was te klein om valide uitspraken over te kunnen doen (n=26).

Tabel 3 Waarom gebruik je op dit moment geen methode om zwangerschap te voorkomen? Ingedeeld in totaal (n=146) en 25-29 jarigen (n=120)*

	Totaal		25-29 jaar	
	n	%	n	%
Ik ben zwanger, probeer zwanger te worden of geef borstvoeding	94	64	83	69
Ik wil geen hormonen gebruiken	40	28	32	28
Ik heb last van negatieve bijwerkingen	22	15	17	16
Ik heb de laatste tijd geen seks waar ik zwanger van kan worden	13	11	9	8
Ik vind het te duur	3	2	1	0
Ik ben onvruchtbaar of mijn partner is onvruchtbaar	6	2	4	2
Sterilisatie of vasectomie	3	2	3	2
Wil ik niet zeggen	7	5	5	4

*Telt op boven 100% omdat er meerdere antwoorden mogelijk waren.

3.3 Natuurlijke methode: reden gebruik en toepassing

Reden gebruik

Tabel 4 laat de redenen voor het gebruik van natuurlijke methoden zien. Hierbij waren meerdere antwoorden mogelijk. Geen hormonen willen gebruiken is het vaakst aangegeven als reden (62%). Andere redenen waren: meer in contact willen zijn met het eigen lijf en de natuurlijke cyclus (41%), bang zijn dat hormonen slecht zijn voor de gezondheid (35%) en last van bijwerkingen bij andere methoden (34%). Meer in contact komen met eigen lijf of de natuurlijke cyclus wordt vaker genoemd door de 25-29 jarigen (44%) in vergelijking met 18-24 jarigen (37%). Dit verschil is echter niet significant.

Bij het horen van positieve verhalen over natuurlijke methoden als reden van gebruik is er een significant verschil tussen de leeftijdsgroepen: 18-24 jarigen noemden positieve verhalen in de omgeving (14%) en via sociale media (18%) vaker als reden voor het gebruik van natuurlijke methoden in vergelijking met 25-29 jarigen (respectievelijk 5% en 9%).

Tabel 4 Wat is de reden dat je een natuurlijke methode gebruikt? Ingedeeld in totaal (n=232), 18-24 jaar (n=97) en 25-29 jaar (n=135)*

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Ik ben ontevreden over de andere methoden	35	16	13	16	22	16
Ik wil geen hormonen gebruiken	146	62	60	61	86	63
Ik heb last van bijwerkingen bij andere methoden	82	34	35	35	47	34
Ik wil meer in contact zijn met mijn eigen lijf en natuurlijke cyclus	94	41	34	37	60	44
Ik ben bang dat hormonen slecht zijn voor mijn gezondheid	80	35	39	41	41	30
Ik hoor positieve verhalen over natuurlijke methode van mensen om me heen	21	10	14	14	7	5
Ik hoor positieve verhalen over natuurlijke methoden via sociale media	29	13	17	18	12	9

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Mijn partner wil dat ik deze methode gebruik	14	6	5	6	9	7
Anders**	13	5	5	3	8	6
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	4	2	3	3	1	1

*Telt op boven 100% i.v.m. meerdere antwoorden mogelijk.

**Wil op termijn zwanger worden, is pas bevallen, gezondheidsredenen of religieuze redenen.

Methode om vruchtbare dagen vast te stellen

Onder de respondenten die hun vruchtbare dagen bijhouden (n=157) is gevraagd welke methode zij gebruiken om te weten welke dagen dit zijn. Tabel 5 geeft een overzicht van de methodes. Hierbij waren meerdere antwoorden mogelijk. De meest genoemde methodes zijn: 'cyclus bijhouden in agenda of kalender' (56%), 'een app gebruiken' (37%) en 'het zelf aanvoelen' (24%).

Hoewel de meerderheid van de vrouwen maar één methode gebruikt (61%), geeft een deel een combinatie van methodes aan. Verschillende combinaties kwamen voor. Temperaturen en afscheiding bekijken worden bijna altijd in combinatie met een andere methode benoemd. De meest voorkomende combinaties zijn: bijhouden in agenda en een app gebruiken (n=9), bijhouden in agenda en het zelf aanvoelen (n=6), afscheiding bekijken en bijhouden in agenda (n=6) en afscheiding bekijken, bijhouden in agenda en het zelf aanvoelen (n=6).

Bij gebruik van een app kon de vrouw de naam van de app invullen. De meest genoemde app is Flo (n=20), gevolgd door Mycalendar/Apple app (n=15), Clue (n=6) en Daysy (n=4). Andere apps die een enkele keer werden genoemd zijn: MeetYou, Clover, Ladycomp, Amila, Ovy en Natural Cycles. Het gebruik van een app komt vaker voor onder 25-29 jarigen (52%) in vergelijking met 18-24 jarigen (23%). Een app heeft vaak meerdere functies om je vruchtbare dagen bij te houden en symptomen te tracken. Het is daarom mogelijk dat vrouwen die hebben aangegeven een app te gebruiken ook een combinatie van methodes inzetten.

Tabel 5 Hoe weet je op welke dagen je vruchtbaar bent? Ingedeeld in totaal (n=157), 18-24 jaar (n=69) en 25-29 jaar (n=88)*

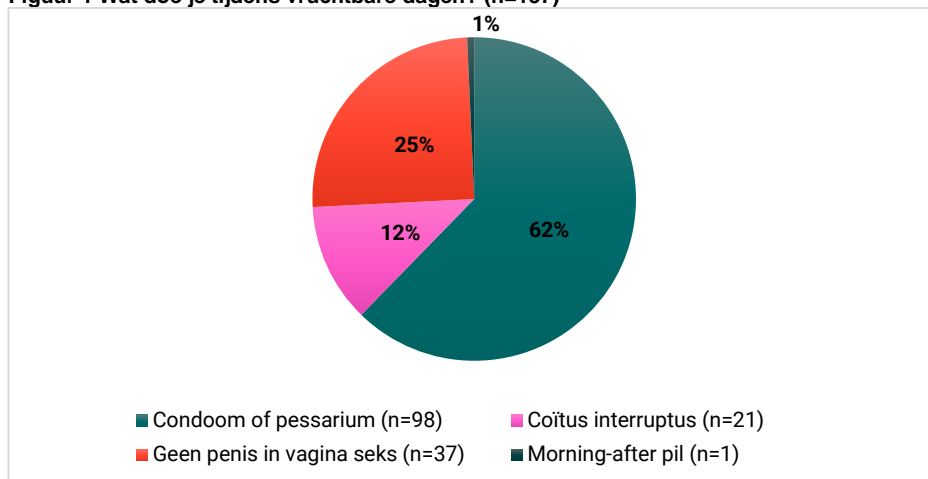
	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Ik hou mijn menstruatiecyclus bij in mijn agenda of kalender	87	56	42	61	45	50
Ik gebruik een app	63	37	17	23	46	52
Ik voel dat zelf aan	37	24	20	30	17	18
Ik kijk naar mijn vaginale afscheiding	29	18	15	20	14	16
Ik meet elke ochtend mijn temperatuur	20	12	11	15	9	9
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	5	3	2	3	3	4

*Telt op boven 100% omdat er meerdere antwoorden mogelijk waren.

Soort maatregel tijdens de vruchtbare dagen

Figuur 1 laat zien welke maatregel vrouwen toepassen tijdens vaginale seks op hun vruchtbare dagen om een zwangerschap te voorkomen. De meerderheid geeft aan condooms te gebruiken op vruchtbare dagen (62%), gevolgd door onthouding (25%) en terugtrekken (12%). Bij het vergelijken van de leeftijdsgroepen 18-24 jaar en 25-29 jaar is er geen significant verschil te zien in soort maatregel die wordt toegepast tijdens de vruchtbare dagen.

Figuur 1 Wat doe je tijdens vruchtbare dagen? (n=157)



Duur van toepassen maatregel

Bijna de helft van alle vrouwen die maatregelen nemen op hun vruchtbare dagen geeft aan dat ze dit vijf tot acht dagen lang doen (47%, tabel 6). 14% doet dit korter dan 5 dagen. Het gemiddeld aantal dagen dat vrouwen maatregelen nemen is 6.4. Er is geen significant verschil gevonden in het gemiddeld aantal dagen toepassen van de maatregel tussen de leeftijdsgroepen 18-24 jaar (6.4) en 25-29 jaar (6.5).

Tabel 6 Tijdens hoeveel vruchtbare dagen van je cyclus pas je de maatregel ongeveer toe? (n=157)

Gemiddelde [SD] 6.4 [2.8]	n	%
1-4 dagen	22	14
5-6 dagen	45	28
7-8 dagen	29	19
9-12 dagen	16	11
13-16 dagen	2	1
17-20 dagen	1	1
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	42	27

Mening van de sekspartner

De vrouwen konden aangeven wat de mening van hun sekspartner is ten opzichte van het nemen van maatregelen tijdens de vruchtbare dagen (tabel 7). Hierbij zijn alle vrouwen meegenomen die natuurlijke methoden gebruiken (n=230). Bij alle drie de maatregelen vond de meerderheid van de sekspartners het gebruik (helemaal) goed (range 75%-87%). Dit was het hoogst bij de maatregel terugtrekken (87%).

Tabel 7 Wat vindt degene met wie je seks hebt van het toepassen van de maatregel op vruchtbare dagen? (n=230) Ingedeeld per maatregel

	(Helemaal) goed*		Niet goed en niet vervelend		(Erg) vervelend	
	n	%	n	%	n	%
Condoom op vruchtbare dagen (n=108)	88	81	15	14	5	4
Terugtrekken op vruchtbare dagen (n=69)	59	87	10	13	0	0
Geen penis in vagina seks op vruchtbare dagen (n=53)	42	75	9	20	2	5

*De antwoordopties waren (1) helemaal goed, (2) goed, (3) niet goed en niet vervelend, (4) vervelend en (5) erg vervelend. Deze antwoordopties zijn gecombineerd tot de drie bovenstaande categorieën.

3.4 Natuurlijke methode: periode gebruik en hulp bij keuze

Periode gebruik

Bijna de helft van de vrouwen gebruikt al minstens een jaar een natuurlijke methode (tabel 8). Bijna een derde van de vrouwen doet dat 1 tot 3 jaar (31%); één op de zes (16%) doet dit al minstens 3 jaar. Een kwart van de vrouwen gebruikt de methode sinds een half jaar tot 1 jaar (25%). Er is geen significant verschil gevonden in de duur van het gebruik tussen 18-24 jarigen en 25-29 jarigen.

Tabel 8 Hoe lang gebruik je deze natuurlijke methode al? Ingedeeld in totaal (n=232), 18-24 jaar (n=97) en 25-29 jaar (n=135)

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Korter dan een maand	15	6	3	4	12	8
1 maand tot half jaar	48	21	21	21	27	20
Half jaar tot 1 jaar	56	25	30	30	26	19
1 tot 3 jaar	70	31	24	28	46	35
3 jaar of langer	40	16	16	14	24	18
Weet ik niet meer	3	1	3	3	0	0

Hulp bij keuze

In tabel 9 is te zien wie of wat vrouwen heeft geholpen bij het maken van de keuze voor natuurlijke methoden. De grootste groep geeft aan dat de partner heeft geholpen (35%). Vrienden en vriendinnen en informatieve websites worden even vaak aangegeven (22%). Verhalen op sociale media worden door 16% aangegeven. In de open antwoorden is 'ikzelf' vaak genoemd, waarna deze is meegenomen als aparte categorie (12%). Ook de huisarts (11%) en ouders (10%) zijn een aantal keer genoemd.

Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen de leeftijdsgroepen in wie of wat heeft geholpen met de keuze. Dit kan (deels) te maken hebben met de kleine aantallen in sommige categorieën.

Tabel 9 Wie of wat heeft jou geholpen met de keuze voor de natuurlijke methode? Ingedeeld in totaal (n=232), 18-24 jaar (n=97) en 25-29 jaar (n=135)*

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Mijn partner	86	35	37	35	49	35
De huisarts	26	11	11	10	15	11
Mijn ouder(s) of opvoeder	21	10	13	14	8	6
De Soa Sense verpleegkundige	5	3	4	5	1	0
Vrienden of vriendinnen	53	22	23	22	30	23
Informatieve websites	51	22	19	20	32	24
Verhalen op sociale media	36	16	19	19	17	12
Ikzelf	26	12	9	11	17	12
Anders**	8	3	3	3	5	4
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	25	12	10	12	15	12

*Telt op boven 100% i.v.m. meerdere antwoorden mogelijk**Boeken, onderzoeken, app.

3.5 Gevoelens bij mogelijke zwangerschap

Tabel 10 geeft per methode het gevoel weer ten opzichte van een mogelijke zwangerschap. Van de groep die natuurlijke methoden gebruikt geeft 36% aan het (heel) leuk te vinden als zij erachter zouden komen dat zij zwanger zijn, ten opzichte van 22% onder vrouwen die anticonceptie gebruikt (hormonale en niet hormonale anticonceptie). Daarnaast is te zien dat de groep die anticonceptie gebruikt het vaker (heel) vervelend vindt om zwanger te raken (54%) ten opzichte van de groep die natuurlijke methoden gebruikt (39%) en de groep die geen anticonceptie gebruikt (13%).

Van de 18-24 jarigen die anticonceptie gebruiken vindt 14% het (heel) leuk als zij zwanger blijken te zijn, tegenover 32% bij de 25-29 jarigen. Bij de vrouwen die natuurlijke methoden gebruiken is dit 28% onder de 18-24 jarigen en 45% onder de 25-29 jarigen (tabel 11a en 11b). Daarbij is ook te zien dat 50% van de 18-24 jarigen die de natuurlijke methoden gebruiken het (heel) vervelend zou vinden als zij zwanger blijken te zijn. Dit percentage is bij 25-29 jarigen veel lager (28%).

Tabel 10 Als je vandaag ontdekt dat je zwanger bent, hoe vind je dat dan? Totale steekproef ingedeeld per anticonceptiemethode (n=1648)

	Totaal		(Heel) leuk*		Niet leuk en niet vervelend		(Heel) vervelend	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Geen anticonceptie	146	7	117	79	12	8	17	13
Hormonale anticonceptie, koperspiraal, condoom of Morning-after pil	1259	78	312	22	312	24	635	54
Natuurlijke methoden	232	14	92	36	59	25	81	39
Weet ik niet meer/wil ik niet zeggen	11	1	3	28	3	29	5	43

*De antwoordopties waren (1) heel leuk, (2) leuk, (3) niet leuk en niet vervelend, (4) vervelend en (5) heel vervelend. Deze antwoordopties zijn gecomprimeerd tot de drie bovenstaande categorieën.

Tabel 11a Als je vandaag ontdekt dat je zwanger bent, hoe vind je dat dan? Onder 18-24 jarigen ingedeeld per anticonceptiemethode (n=709)

	Totaal		(Heel) leuk*		Niet leuk en niet vervelend		(Heel) vervelend	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Geen anticonceptie	26	3	19	66	4	15	3	18
Hormonale anticonceptie, koperspiraal, condoom of Morning-after pil	581	83	94	14	139	24	348	63
Natuurlijke methoden	97	13	31	28	23	22	43	50
Weet ik niet meer/wil ik niet zeggen	5	1	1	27	2	37	2	36

*De antwoordopties waren (1) heel leuk, (2) leuk, (3) niet leuk en niet vervelend, (4) vervelend en (5) heel vervelend. Deze antwoordopties zijn gecomprimeerd tot de drie bovenstaande categorieën.

Tabel 11b Als je vandaag ontdekt dat je zwanger bent, hoe vind je dat dan? Onder 25-29 jarigen ingedeeld per anticonceptiemethode (n=939)

	Totaal		(Heel) leuk*		Niet leuk en niet vervelend		(Heel) vervelend	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Geen anticonceptie	120	12	98	82	8	6	14	12
Hormonale anticonceptie, koperspiraal, condoom of Morning-after pil	678	73	218	32	173	25	287	43
Natuurlijke methoden	135	14	61	45	36	27	38	28
Weet ik niet meer/wil ik niet zeggen	6	1	2	29	1	21	3	50

*De antwoordopties waren (1) heel leuk, (2) leuk, (3) niet leuk en niet vervelend, (4) vervelend en (5) heel vervelend. Deze antwoordopties zijn gecomprimeerd tot de drie bovenstaande categorieën.

4 Conclusies

Uit dit vragenlijstonderzoek blijkt dat 14% van de seksueel actieve vrouwen van 18 tot en met 29 jaar natuurlijke methoden gebruikt om een zwangerschap te voorkomen. Van de seksueel actieve jongere groep (18-24 jaar) gebruikt 3% geen enkele methode in tegenstelling tot de oudere groep (25-29 jaar) waar 13% aangaf geen enkele methode te gebruiken.

Van de 14% die natuurlijke methoden gebruikt houdt 10% haar vruchtbare dagen bij en doet 4% aan terugtrekken. Geen hormonen willen gebruiken is de meest genoemde reden om een natuurlijke methode te gebruiken (62%). Andere meest genoemde redenen zijn meer in contact willen zijn met hun eigen lijf en natuurlijke cyclus (41%) en bang zijn dat hormonen slecht zijn voor de gezondheid (35%). De negatieve informatie over hormonen die breed gedeeld wordt op social media, kan hier debet aan zijn.

Meer dan de helft van de vrouwen (56%) gebruikt een agenda of kalender om de vruchtbare dagen bij te houden. Deze vrouwen berekenen hun vruchtbare dagen op basis van hun menstruatiecyclus. Een derde gebruikt een app (37%). Het gebruik van een app komt vaker voor onder 25-29 jarigen (52%) in vergelijking met 18-24 jarigen (23%). In de meeste apps kun je je menstruatiecyclus bijhouden via een agenda en of bepaalde symptomen registreren zoals je lichaamstemperatuur. Het is daarom mogelijk dat vrouwen die alleen een app hebben ingevuld, meerdere symptomen meten. Temperaturen en afscheiding bekijken werden bijna altijd in combinatie met een andere methode benoemd. Hoe meer methodes op de juiste manier en over een langere periode worden gebruikt, hoe groter de kans dat de vruchtbare dagen juist worden ingeschat.

De vruchtbare dagen per cyclus meten biedt nog geen garantie dat een vrouw niet zwanger raakt. De vruchtbare dagen zijn daarnaast niet altijd goed te voorspellen. Er is daarom ook gevraagd naar welke maatregel ze nemen tijdens de vruchtbare dagen. Bijna twee derde (62%) zegt tijdens de vruchtbare dagen en vaginale seks, een condoom te gebruiken. 25% doet aan periodieke onthouding en heeft geen seks tijdens de vruchtbare dagen en 12% trekt zich terug. Terugtrekken is niet erg betrouwbaar.

Over het algemeen vinden de sekspartners het helemaal goed om maatregelen toe te passen op vruchtbare dagen (range 75%-87%). Hierbij staan ze het meest positief tegenover de maatregel terugtrekken (87%). De houding van de sekspartner kan mogelijk bijdragen aan het succesvol toepassen van de maatregel tijdens de vruchtbare dagen.

Gemiddeld wordt de gekozen maatregel tijdens zes vruchtbare dagen toegepast. 14% schat het aantal vruchtbare dagen laag in (1-4 dagen). 32% doet dit zeven dagen of langer, wat betrouwbaarder is. We weten niet of de vrouwen altijd maatregelen toepassen op deze dagen, hoe goed ze dit doen en of ze dit op het juiste moment doen. Bij een onregelmatige menstruatiecyclus kan het bijvoorbeeld moeilijker zijn om je vruchtbare dagen vast te stellen. Wel

zien we dat meer dan de helft van de 25-29 jarigen deze methode al een jaar of langer gebruikt (53%). Bij de 18-24 jarigen ligt dit iets lager (40%).

Vrouwen die de natuurlijke methode gebruiken zijn vaker positief over een mogelijke zwangerschap (36%) in vergelijking met vrouwen die een anticonceptiemethode gebruiken (22%). Onder de 25-29 jarigen vindt zelfs bijna de helft het (heel) leuk mocht zij zwanger blijken te zijn. Mogelijk kiezen vrouwen die echt niet zwanger willen worden eerder voor een methode die ze als meer betrouwbaar zien (zoals de pil of een spiraal).

Onder de 18-24 jarigen die een natuurlijke methode gebruikt vindt 50% het (heel)vervelend als ze zwanger zouden raken. Aangezien goed gebruik van natuurlijke methoden veel discipline vraagt over een langere periode en motivatie van een partner, lijkt het erop dat vooral deze jongere groep een groter risico loopt op een onbedoelde of ongewenste zwangerschap.

Aanvullend onderzoek is nodig om in beeld te krijgen hoe vrouwen deze methoden in de praktijk toepassen, of ze hier tevreden over zijn en zich wel eens zorgen maken over of ervaring hebben gehad met een onbedoelde of ongewenste zwangerschap.