

Samenvatting

De *Monitor Seksuele Gezondheid* is een grootschalig onderzoek naar ontwikkelingen in de seksuele gezondheid van volwassenen van 18 tot en met 80 jaar in Nederland. Rutgers voert dit onderzoek uit, in samenwerking met het RIVM en het CBS. Het onderzoek werd in 2006, 2009, 2012 en 2017 uitgevoerd onder de naam "Seksuele Gezondheid in Nederland". Ruim vijftienduizend deelnemers vulden een vragenlijst in met vragen over een breed scala van aan seksualiteit gerelateerde thema's. Deze mensen werden door het CBS geselecteerd uit de Basisregistratie Personen (BRP) en ontvingen thuis een brief met de uitnodiging om deel te nemen. De resultaten van de steekproef zijn representatief voor de Nederlandse bevolking door het gebruik van weging. De belangrijkste uitkomsten worden hieronder beschreven.

Ook de meeste 70-plussers zijn seksueel actief

Vrijwel alle volwassenen in Nederland (93%) hebben ooit in hun leven seks¹ met een (losse of vaste) partner. Ruim zeven op de tien mensen (71%) had in het afgelopen half jaar seks met een partner. Een derde van de mannen (31%) en ruim een kwart van de vrouwen (27%) had in de afgelopen vier weken minstens één keer per week seks met een partner. De meeste mensen (86% van de mannen en 89% van de vrouwen) hadden een vaste relatie met hun laatste sekspartner. Het percentage mensen dat seks heeft neemt in de groep 55- tot 70-jarigen iets af en vanaf 70 jaar sterk af. Van de 25 tot en met 39-jarigen had 85% het laatste half jaar seks met een partner. Onder 70-plussers is dat 59%.

Een meerderheid van zowel de mannen als de vrouwen masturbeert

Bijna vier van de vijf mensen (78%) hebben de afgelopen 6 maanden gemasturbeerd, maar onder mannen is die groep aanzienlijk groter (85%) dan onder vrouwen (70%). Ruim de helft van de mannen (51%) doet dit ten minste wekelijks, tegenover 17% van de vrouwen. In pornogebruik zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen nog groter. Van de mannen keek 74% de afgelopen 6 maanden naar porno, bij vrouwen is dat 29%. Ook masturberen neemt af vanaf 55 jaar, maar minder sterk dan seks met een partner.

Sexting en daten via datingapps komt het meest voor onder 18-24 jarigen

Een op de tien mensen gebruikte weleens een datingapp in de laatste 6 maanden en een op de twintig had wel eens een date via een datingapp. Deze apps worden het meest gebruikt door 18-24 jarigen. In deze groep had ongeveer een op de tien in het afgelopen half jaar een date via een datingapp. Een op de

¹ Met 'seks' bedoelen we aftrekken of vingeren, orale seks, penis-in-vagina seks of anale seks.

twaalf mensen verstuurde weleens seksueel getinte beelden van zichzelf in het afgelopen half jaar. Dit komt het meest voor onder 18-24 jarigen en onder mannen zonder vaste relatie. Onder vrouwen is sexting sinds 2017 iets afgenomen.

De meeste Nederlanders denken positief over seksuele rechten

Een grote meerderheid vindt dat je altijd moet checken of de ander seks wil (94%), dat seksuele voorlichting op scholen verplicht moet zijn (88%) en dat een vrouw zelf moet kunnen kiezen of ze een abortus wil (86%). Over sommige onderwerpen zijn de meningen echter meer verdeeld. Zo vindt een derde (35%) dat er tegenwoordig te veel aandacht is voor homo-en biseksualiteit. Ook vindt nog steeds een op de vijf mensen (19%) dat het je eigen schuld is als er een naaktfoto van je online komt, ook al is dit percentage sinds 2017 aanzienlijk gedaald.

De meeste mensen genieten erg van seks

Driekwart van de mensen van 18 tot en met 80 jaar heeft een vaste partner. Deze mensen zijn over het algemeen tevreden over de relatie met deze partner. Zo wil 84% van de mensen dat deze relatie voor altijd is. Ook over het seksleven zijn de meeste mensen positief. Zowel mannen als vrouwen beoordelen dit gemiddeld met een 7,0. Mannen ervaren meer positieve seksuele gevoelens dan vrouwen. Zo zegt 91% van de mannen en 70% van de vrouwen erg te genieten van seks.

Ondanks ruime voldoende voor het seksleven is niet iedereen tevreden

De groep mensen die tevreden is over hun seksleven (56%), is een stuk kleiner dan de groep die zegt te genieten van seks.² Mogelijk zijn mensen meer tevreden over de kwaliteit dan over de kwantiteit van hun seksleven. Driekwart van de mensen (75%) is bijvoorbeeld tevreden over de mate van verbondenheid met de ander tijdens seks, terwijl minder dan de helft (48%) tevreden is over hoe vaak ze seks hebben.

Minder monoseksualiteit onder vrouwen

In totaal is 1,4% van de respondenten transgender of non-binair. Deze groep is onder volwassenen sinds 2017 niet groter of kleiner geworden. Een op de elf mannen (9%) en een op de zes vrouwen (16%) voelt zich niet uitsluitend aangetrokken tot het tegenovergestelde gender. Bij mannen zien we geen verschuivingen in seksuele oriëntatie tussen 2017 en 2023, maar vrouwen

² In de eerste publicatie van dit rapport was nog sprake van een verschuiving in seksuele tevredenheid tussen 2017 en 2023. Dit bleek onjuist te zijn en is gecorrigeerd.

voelen zich minder vaak enkel tot mannen of vrouwen aangetrokken en vaker tot zowel dezelfde als de andere toegewezen sekse.

Veel lhb personen krijgen te maken met uitschelden en pesten

Ongeveer een kwart van de personen van 25 jaar en ouder die zich uitsluitend, vooral of evenveel aangetrokken voelen tot seksegenoten (op basis van de toegewezen sekse), is in het afgelopen jaar uitgescholden vanwege de seksuele oriëntatie. Een op de vijf is gepest en een op de tien is bedreigd vanwege de seksuele oriëntatie.

Pilgebruik neemt af, vooral onder jonge vrouwen

Van de vrouwen van 18 tot en met 49 jaar, die ooit penis-in-vagina seks hebben gehad, gebruikt in 2023 59% een anticonceptiemiddel, meestal de pil, een hormoonspiraal of condooms. In de totale groep seksueel ervaren vrouwen is het gebruik van de pil licht afgenomen en het gebruik van een koper- of hormoonspiraal licht toegenomen. Onder seksueel ervaren vrouwen van 18 tot en met 24 jaar is deze verschuiving veel groter: in deze groep is het pilgebruik in 6 jaar tijd afgenomen van 63% naar 45%. Het gebruik van condooms als anticonceptiemiddel is ongeveer gelijk gebleven. Het gebruik van andere anticonceptiemiddelen, zoals de prikpil, pleister, ring en staafje blijft relatief laag.

Geen anticonceptie gebruiken vanwege hormonen

Vrouwen die geen anticonceptiemiddel gebruiken, konden hiervoor meerdere redenen geven. Dat zijn vaak redenen waardoor ze geen risico op een onbedoelde zwangerschap lopen: ze hebben de laatste tijd geen penis-in-vagina seks (15%), zijn zwanger of willen zwanger worden (20%) of kunnen niet zwanger worden (32%). Veel genoemde redenen zijn echter ook dat vrouwen geen hormonen willen gebruiken (32%) of last hebben van bijwerkingen (18%). Vooral vrouwen van 18 tot en met 24 jaar zeggen dit vaak.

Prevalentie onbedoelde zwangerschappen stabiel

Een vrouw die penis-in-vagina seks heeft, vruchtbaar is, niet zwanger wil worden en geen anticonceptiemiddel gebruikt, loopt mogelijk risico om onbedoeld zwanger te worden. Dat geldt voor een op de acht vrouwen van 18 tot en met 49 jaar. Elf van de 1000 mannen en 10 van de 1000 vrouwen in de leeftijd 18 tot en met 49 jaar kregen het afgelopen jaar te maken met een onbedoelde zwangerschap. Drie op de 1000 mannen en 4 op de 1000 vrouwen in deze leeftijdsgroep geeft aan dat de zwangerschap ongewenst was. Onder vrouwen van 25 tot en met 49 jaar komt dit iets minder vaak voor dan in 2017.

Condoomgebruik neemt af

Condooms worden vaak achterwege gelaten bij de laatste sekspartner, ook als dit een one-nightstand of losse partner is. Binnen de groep mensen voor wie de laatste sekspartner een one-nightstand was, gebruikte 43% van de mannen en 56% van de vrouwen met deze partner geen condoom. Bovendien neemt het condoomgebruik af. In 2017 gebruikte nog twee op de vijf mensen nooit een condoom met hun laatste sekspartner, in 2023 was dat de helft.

Meeste mensen voor soa-test naar de huisarts, maar populariteit zelftest stijgt

Iets meer vrouwen (33%) dan mannen (27%) hebben zich ooit laten testen op soa's. In de afgelopen 12 maanden heeft 4% van de mannen en 6% van de vrouwen zich laten testen op een soa. Als er een soa-test wordt gedaan, gebeurt dit bij ongeveer de helft van de testers bij de huisarts. De andere helft bezoekt hiervoor de soa-poli of het ziekenhuis of doet een zelftest. Vergeleken met 2017 zijn in 2023 minder mensen voor de laatste soa-test in het ziekenhuis getest, en kozen meer mensen voor een zelftest die ze opstuurden naar het lab.

Lichte stijging in positieve soa-diagnoses onder vrouwen

In het afgelopen jaar geven 9 op de 1000 seksueel ervaren mannen en 12 op de 1000 seksueel ervaren vrouwen aan dat ze een soa- of hiv-diagnose hebben gehad. Voor vrouwen is dit iets gestegen ten opzichte van 2017. Leeftijd en het aantal sekspartners in het afgelopen jaar spelen hierin de belangrijkste rol: personen jonger dan 40 jaar en mensen die twee of meer sekspartners hadden in het afgelopen jaar kregen vaker een soa- of hiv-diagnose dan mensen boven de 40 of mensen die geen of één partner hadden.

Seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld komen veel voor

Tweeëntwintig procent van de vrouwen en 22% van de mannen hebben ooit in hun leven te maken gehad met seksuele grensoverschrijding, van vervelende seksuele opmerkingen en ongewenste aanrakingen tot allerlei vormen van seks tegen de wil. Vijf procent van de mannen en 24% van de vrouwen maakte ooit seksueel geweld mee: gedwongen seksuele handelingen en/of seks tegen de wil. Deze percentages zijn nog ongeveer even groot als in 2017.

Checken of de ander seks wil is belangrijk

Bijna de helft van de personen die seksueel geweld is overkomen, geeft aan dat ze niet hebben laten merken dat ze dit niet wilden. Dat lukt soms niet om uiteenlopende redenen, bijvoorbeeld (nog) niet goed beseffen dat je dit niet wil, niet durven of verstijven. Dit betekent niet dat dit geen seksueel geweld is of dat de schuld in dit geval bij het slachtoffer zou liggen. Deze personen hebben

misschien niet laten merken dat ze het niet wilden, zij gaven ook geen expliciete toestemming. Dit laat zien hoe belangrijk het is om te checken of de ander ook seks wil.

Praten over seksueel geweld blijft lastig

Veel personen die seksueel geweld hebben meegemaakt, hebben hier nog nooit met iemand over gepraat (34%). Hoewel deze vraag in 2023 iets anders is geformuleerd dan in 2017 en dus niet een-op-een vergeleken kan worden, trokken we in 2017 al wel een vergelijkbare conclusie. De toegenomen aandacht voor seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld in de media lijkt er dus vooralsnog niet voor gezorgd te hebben dat hier makkelijker over wordt gesproken.

Vrouwen hebben vaker een seksuele disfunctie dan mannen

Een seksuele disfunctie is een seksueel probleem dat vaak of altijd voorkomt en waar men behoorlijk of erg veel last van heeft. Acht procent van de mannen en 15% van de vrouwen heeft een seksuele disfunctie. Bij mannen komen erectieproblemen (4%) en vroegtijdig klaarkomen (3%) het meest voor. Bij vrouwen gaat het vooral om problemen met seksueel verlangen (8%) en vochtig worden (6%). Het percentage mannen dat tenminste één seksuele disfunctie heeft is iets afgenomen in vergelijking met 2017. Onder vrouwen is dit percentage stabiel gebleven.

Conclusie

De Monitor Seksuele Gezondheid is een uniek onderzoek. Geen enkele andere studie onderzoekt seksuele gezondheid in zo'n breed perspectief onder een representatieve steekproef van ruim 15.000 volwassenen tot en met 80 jaar. Het onderzoek laat zien dat het op verschillende terreinen nog steeds goed gaat met de seksuele gezondheid in Nederland. De meeste Nederlanders genieten van seks en staan positief tegenover onderwerpen die raken aan seksuele gezondheid en rechten. Er zijn echter ook zorgen. Condooms worden steeds vaker achterwege gelaten, het pilgebruik neemt af, seksueel geweld blijft onverminderd hoog en veel lhbti+ personen maken homonegativiteit mee. Het is dan ook cruciaal om de seksuele gezondheid in Nederland te blijven monitoren, zodat beleid dat gericht is op de verbetering van seksuele gezondheid en rechten onderbouwd is met betrouwbare kennis.

Summary

The *Monitor Sexual Health* is a large-scale study on developments in the sexual health of adults aged 18 to 80 in the Netherlands. Rutgers conducts this research, in collaboration with RIVM and CBS. The survey was conducted in 2006, 2009, 2012 and 2017 under the name "Sexual Health in the Netherlands." Over fifteen thousand participants completed a questionnaire with questions on a wide range of sexuality-related topics. These people were selected by CBS from the population register and received a letter at home inviting them to participate. The results of the sample are representative of the Dutch population through the use of weighting. The main results are described below.

Most over-70s are sexually active

Nearly all adults in the Netherlands (93%) have had sex³ with a (casual or steady) partner at some point in their lives. Over seven in ten people (71%) had sex with a partner in the past six months. A third of men (31%) and over a quarter of women (27%) had sex with a partner at least once a week in the past four weeks. Most people (86% of men and 89% of women) were in a steady relationship with their last sex partner. The percentage of people having sex decreases slightly in the 55- to 70-year-old group and decreases sharply after 70 years of age. Among 25- to 39-year-olds, 85% had sex with a partner in the last six months. Among 70-year-olds, it is 59%.

A majority of both men and women masturbate

Nearly four out of five people (78%) have masturbated in the past 6 months, but among men that group is significantly larger (85%) than among women (70%). More than half of men (51%) do so at least weekly, compared to 17% of women. In porn use, the differences between men and women are even greater. Among men, 74% watched porn in the past 6 months, while this is 29% among women. Masturbation also decreases from age 55, but less sharply than sex with a partner.

Sexting and online dating most common among 18-24 year olds

One in 10 people ever used a dating app in the last 6 months and one in 20 had a date through a dating app. These apps are most commonly used by 18-24 year olds. In this group, about one in ten had a date through a dating app in the past six months. One in 12 people sent sexually explicit images of themselves in the past six months. This is most common among 18-24 year olds and among men

³ By 'sex' we mean fingering or hand jobs, penile-vaginal intercourse, oral sex and anal sex

without a steady relationship. Among women, sexting has decreased slightly since 2017.

Most Dutch think positively about sexual rights

A large majority believes that you should always check if the other person wants sex (94%), that sex education should be mandatory in schools (88%) and that a woman should be able to choose for herself if she wants an abortion (86%). On some topics, however, opinions are more divided. For example, one-third (35%) think there is too much focus on gay and bisexuality these days. Also, one in five people (19%) still think it's your own fault if your nude photo appears online, even though this percentage has dropped significantly since 2017.

Most people enjoy sex very much

Three-quarters of people aged 18 to 80 have a steady partner. These people are generally satisfied with the relationship with this partner. For example, 84% of people want this relationship to be forever. Most people are also positive about their sex life. Both men and women rate this with an average of 7.0. Men experience more positive sexual feelings than women. For example, 91% of men and 70% of women say they enjoy sex very much.

Despite ample satisfaction with sex life, not everyone is satisfied

The group of people who are satisfied with their sex life (56%) is a lot smaller than the group that says they enjoy sex. It is possible that people are more satisfied with the quality than the quantity of their sex life. For example, three-quarters of people (75%) are satisfied with how connected they are with the other person during sex, while less than half (48%) are satisfied with how often they have sex.⁴

Less monosexuality among women

Overall, 1.4% of respondents are transgender or non-binary. This group has neither increased nor decreased among adults since 2017. One in 11 men (9%) and one in six women (16%) are not exclusively attracted to the opposite gender. Among men, we see no shifts in sexual orientation between 2017 and 2023, but women are less likely to be attracted only to men or women and more likely to be attracted to both the same and opposite assigned sex.

⁴ In the first publication of this report, we concluded that sexual satisfaction had declined between 2017 and 2023. This appeared to be not correct and has been revised.

Many lhb persons face scolding and bullying

About a quarter of persons aged 25 and older who are exclusively, primarily or equally attracted to the opposite (assigned) sex have been scolded because of sexual orientation in the past year. One in five has been bullied and one in 10 has been threatened because of sexual orientation.

Pill use decreases, especially among young women

Of women aged 18 to 49 who have ever had penis-in-vagina sex, 59% uses a contraceptive, mostly the pill, a hormonal coil or condoms, in 2023. Among the total group of sexually experienced women, pill use decreased slightly and use of a copper or hormone IUD increased slightly. Among sexually experienced women aged 18 to 24 years, this shift is much greater: in this group, pill use decreased from 63% to 45% over 6 years. The use of condoms as a contraceptive has remained about the same. The use of other contraceptives, such as the oral contraceptive pill, patch, ring and rod remains relatively low.

Not using contraception because of hormones

Women who do not use contraception could give several reasons for this. These are often reasons that put them at no risk of an unintended pregnancy: they have not recently had penile-vaginal intercourse (15%), are pregnant or want to become pregnant (20%) or cannot become pregnant (32%). However, frequently mentioned reasons are also that women do not want to use hormones (32%) or suffer from side effects (18%). Especially women aged 18 through 24 say this often.

Prevalence of unintended pregnancies stable

A woman who has penile-vaginal intercourse, is fertile, does not want to become pregnant and does not use a contraceptive may be at risk of unintended pregnancy. This is true for one in eight women aged 18 through 49. Eleven out of 1,000 men and 10 out of 1,000 women aged 18 through 49 experienced an unintended pregnancy in the past year. Three in 1,000 men and 4 in 1,000 women in this age group report that the pregnancy was unwanted. Among women aged 25 through 49, this is slightly less common than in 2017.

Condom use declines

Condoms are often omitted during sex with the last sex partner, even if this is a one-night stand or casual partner. Within the group of people for whom the last sex partner was a one-night stand, 43% of men and 56% of women with this partner did not use a condom. Moreover, condom use is declining. In 2017, two in five people never used a condom with their last sex partner; by 2023, half did.

Most people go to GP for STI test, but popularity of self-test is rising

Slightly more women (33%) than men (27%) have ever been tested for STIs. In the past 12 months, 4% of men and 6% of women have gotten tested for an STI. When an STI test is done, about half of the testers do so at their family doctor's office. The other half visit the STI clinic or hospital for this purpose or do a self-test. Compared to 2017, fewer people were tested at the hospital for the last STI test in 2023, and more people choose a self-test that they sent to the lab.

Sexual victimization is prevalent

Sixty-two percent of women and 22% of men have experienced sexual victimization at some point in their lives, from unwanted sexual comments and unwanted touching to all kinds of sex against their will. Five percent of men and 24% of women ever experienced sexual violence: forced sexual acts and/or sex against their will. These percentages are still about the same as in 2017.

Checking whether the other person wants sex is important

Nearly half of those who have experienced sexual violence report that they did not show that they did not want to. This sometimes fails for a variety of reasons, such as not (yet) realizing properly that you don't want this, not daring or freezing. This does not mean that this is not sexual violence or that the blame in this case would lie with the victim. These individuals may not have shown that they did not want it, they also did not give explicit consent. This shows how important it is to check if the other person also wants sex.

Talking about sexual violence remains difficult

Many individuals who have experienced sexual violence have never talked to anyone about it (34%). Although this question was phrased slightly differently in 2023 than in 2017 and thus cannot be compared one-to-one, we did draw a similar conclusion in 2017. Thus, the increased attention to sexual victimization and sexual violence in the media does not yet seem to have made it easier to talk about it.

Women are more likely to have sexual dysfunction than men

A sexual dysfunction is a sexual problem that occurs often or all the time and is experienced as quite or very much distressing. Eight percent of men and 15% of women have a sexual dysfunction. In men, erection problems (4%) and premature ejaculation (3%) are the most common. Among women, problems with sexual desire (8%) and lubrication (6%) are the most common. The

percentage of men experiencing at least one sexual dysfunction decreased slightly compared to 2017. Among women, this percentage remained stable.

Conclusion

The Sexual Health Monitor is a unique study. No other study examines sexual health in such a broad perspective among a representative sample of over 15,000 adults up to 80 years of age. The study shows that sexual health in the Netherlands is still doing well in several areas. Most Dutch people enjoy sex and are positive about topics that touch on sexual health and rights. However, there are also concerns. Condom and pill use are declining, sexual violence remains as high as ever, and many lhbt+ persons have experiences of homonegativity. It is therefore crucial to continue monitoring sexual health in the Netherlands so that policies aimed at improving sexual health and rights are underpinned by reliable knowledge.