

De pil is niet meer zo populair. Om ongewenste zwangerschappen te voorkomen schakelt een groeiende groep jonge vrouwen over op niet hormonale anticonceptiemiddelen.

Een van de mogelijkheden is natuurlijke anticonceptie. Op sociale media zoals TikTok en Instagram kun je er niet naast kijken, maar is het ook bedrouwbaar.

Ik ben twee jaar geleden gestopt met de combinatiebeeld. Ik had het echt gehad. Ik voelde me niet meer... En ik voelde me eigenlijk niet ik kon niets zien met mijn lichaam. Ik voelde me niet meer gewoon bij het feit van iets in mijn lichaam te steken, waar ik eigenlijk niet echt van snapte of wist wat dat allemaal deed. En ook al van zo'n jonge leeftijd. Ik denk dat als je bent dertien of van twaalf jaar tot je twintigste, voor molendeelings. Ja, het is precies raar om te zeggen,

maar ik wist precies niet echt wie ik wist of zo, een voor of een na. Dus dan ben ik over een begin nadenken, over gebouwd met vriendinnen die ook al waren gestopt met de pil. En die zeiden dat ze zich

veel helderder voelden, veel minder last hadden van zo'n moed swing en zo. Dus dan ben ik er gewoon

gestopt. We hoorden hier Graciela. Zij vertelde voor de micro van onze collega Evie van Pamel waarom

zij gestopt is met de pil. Karleen Beckers van de Binnenland Redactie, welkom in de studio. Ook jij sprak met enkele jonge vrouwen die gestopt zijn met de pil en die overgeschakeld zijn op natuurlijke anticonceptie. Je leest en hoort er tegenwoordig veel over. Hoe komt het dat die natuurlijke anticonceptie ineens zo talk of the town is, zeg maar? Eén van de dingen wat dat iedereen die ik sprak met zij is dat zij eigenlijk heel jong met anticonceptie zijn begonnen en dat dat standaard de pil is. Ze zijn meestal een jaar of 16, 17. Ze hebben een eerste vriendje of gaan een eerste vriendje hebben of ze hebben last van haar knie. En dan wordt de pil voor reschreven.

En ik merk dat steeds meer vrouwen zich daar wel vragen bij gaan stellen. Zo van ga ik dat heel mijn leven blijven doen, ga ik altijd hormonen nemen en dat er dus wel steeds meer vrouwen zijn die denken wat zijn de alternatieven en die dan ook steeds vaker lijken uit te komen op niet hormonale anticonceptie. Of hun vragen terecht zijn, daar komen we zeker nog op terug. Maar eerst

wat is dat nu precies natuurlijk anticonceptie? Ik denk dan voor het zingende kerk uit zoals vroeger zeiden. Ja dat is dus een van de alternatieven maar waar dat het nu zeker op sociale media vooral over gaat is eigenlijk verschillende methodes waarbij je gaat proberen te voorspellen wanneer dat je eisprong is. Dus dan heb je bijvoorbeeld de symptothermale methode maar je hebt ook gewoon de ouderwetse kalender methode wat dat vroeger vrouwen deden eigenlijk vaak voor dat de pil...

Ja tellen, rekenen. Ja, voilà inderdaad. Je hebt ook de methode van Billings betekent eigenlijk dat je naar je baarmoederhal slijm gaat kijken en daarbases daarvan probeert ook weer te voorspellen wanneer dat die eisprong is. Je zult er misschien zelf ook al wel eens gemerkt hebben dat je tijdens je menstruatie-cyclus dat er momenten zijn dat je meer slijm verliest dat dat gewoon niet onder bloek zit en dat slijm verandert zowel qua kleur als qua consistentie doorheen je cyclus. En dus dat wordt bijvoorbeeld net iets anders van consistentie vlak voor dat je je eisprong gaat hebben. Maar het meest populaire is die symptothermale methode. Dat is eigenlijk waarbij dat je zowel je temperatuur gaat volgen tijdens je cyclus en ook naar je baarmoederhal slijm gaat kijken. Het is dus zaak om dat allemaal heel goed bij te houden. Dat lijkt me veel werk. Ja, absoluut.

## [Transcript] DS Vandaag / Hoe menstruatieapps een boost krijgen op sociale media

Het is zeker en vast ja niet de simpelste methode denk ik om te doen. Op het moment dat je eisprong hebt gaat je lichaamstemperatuur een beetje omhoog. En dus de eerste zaak is om eigenlijk heel goed

te volgen wanneer je temperatuur omhoog gaat. En als dat twee à drie dagen tussen de 0,3 en 0,5 graden omhoog gaat dan weet je ik heb mijn eisprong gehad en dan ben je dus nog 24 uur vanaf die eisprong vruchtbaar. Ja, voilà. Daarna ben je eigenlijk vrij zeker tot aan je maand stonden dat je seksfunct hebben zonder heel veel bescherming extra nodig te hebben om niet zwanger te geraken dan

natuurlijk. Het probleem zit eigenlijk vooral daarvoor. In het begin van je cyclus. Je bent dus een aantal dagen voor je eisprong ook vruchtbaar zo'n vijf dagen dat het sperma kan overleven in je baarmoeder. Maar wanneer die vijf dagen beginnen dan kun je dus eigenlijk niet zien aan de hand van je

temperatuur. Want die temperatuur gaat op dat moment nog niet omhoog. En dan is het dus zaak om naar

je baarmoeders. Sleem. Maar dat is nu net een stukje waar dat een heel grote foutmargin op zit.

En dus dat is eigenlijk als je heel zeker wilt zijn moet je best wel ruim gaan rekenen. Ben je ziek, heb je slecht geslapen, ben je uitgegaan en heb je een kadertje. Kan dat dus allemaal invloed hebben op ten eerste je temperatuur. Dus die temperatuur dat je moet meten. Maar ook op wanneer je eisprong gaat plaatsvinden. Ook als je stres hebt dat heeft invloed op je menstruatie cyclus.

En dat maakt dat dat heel juist pinpointer van af elke dag ben je nu eigenlijk vruchtbaar. Dat dat best wel lastig wordt. De technologie staat voor niks en zoals voor alles zijn er ook voor

deze berekeningen apps voor handen. We horen hier Graciela en zij vertelt over de app die zij gebruikt om te weten in welk stadium van haar menstruatie cyclussen op dat moment zit.

Ik volg mijn cyclus via een app die geeft flow. Ik heb daar ook een abonnement op.

Ik maand al daar elke maand en ik heb iets van een 3 euro ofzo voor. Niet zoveel eigenlijk.

Dus aan de hand daarvan kan ik gewoon zien wanneer ik vrij ben en wanneer ik niet.

En je kunt elke dag er gegevens in stoppen. Maar ik heb het ook begonnen want dat wordt

die zo om wanneer je maas op het begin uit te zeggen van oké mijn maas onder zijn nu begonnen zijn nu geëindigd. En als je dan bijvoorbeeld 4 of 5 keer dood dan kan die app trekken hoe lang je cyclus is. Dus dan weet ik gewoon van binnen twee weken ga ik overleren die week moet ik best wel

gewoon seks hebben met. En dat klopt altijd. Tot nu toe wel.

Ja Carline die apps is dat een goede oplossing. Ja en nee het hangt er heel erg vanaf welke app dat je gebruikt. En dat is ook een van de dingen die waarom ons vragen bij mogen stellen waar we voorzichtig mee moeten zijn is dat er heel veel apps zijn. Je hebt glow, je hebt dazy, je hebt clue, je hebt flow die heel veel vrouwen gebruiken en natural cycles. Maar die apps werken niet allemaal op dezelfde methode. En omdat ze niet allemaal op dezelfde methode brengen hebben die dus ook niet

allemaal dezelfde beschermingsfactor om te zeggen. En het is ook niet altijd even duidelijk welke app

welke methode ongeveer volgt. De enige app die dat het Europees Genesmedelige Agentschap goedkeurt

is natural cycles. Dus dat is de enige die dan eigenlijk is goedkeurt die volgens die symptomale methode werkt en je moet dus temperaturen geven en eigenlijk zo mee proberen te volgen. Maar

flow

daar breng je eigenlijk of dat is toch wat de meeste vrouwen daar doen breng je alleen maar in wanneer

dat je een maand stonden hebt. En op basis van een algoritme probeert de app dan eigenlijk te gaan voorspellen wanneer dat je ijsprong valt. En naast die apps die dat er dus steeds meer en meer zijn zijn er ook een aantal technologische snuffjes om ze zo te noemen die dat ook wel echt kunnen helpen. Je hebt bijvoorbeeld de oerharing en die houdt je temperaturen eigenlijk nachts bij en zochtens een ring om rond je vinger te volgen. Ja een ring rond je vinger en dat is een van de dingen die Leonie van Voren in Artees dus ook onderzoekt. Dat maakt het wel al veel gebruik vriendelijker om niet met dode toe te passen. Want voor dat soort van gadgets was het zocht dus voordat je opstaat en temperaturen meten wat dat dus best wel een groot engagement vraagt want je

moet er ook elke dag dan op hetzelfde moment doen dat is heel belangrijk om een juiste meting van je

lichaamstemperatuur te hebben. Eén van de dingen die daar ook heel belangrijk bij is is dat daar dus genoeg wetenschappelijk onderzoek naar gebeurt. Als die methode dan toch iets is waar vrouwen

over kiezen hoe kunnen we die op de meest betrouwbare juiste manier toepassen. Je moet er heel bewust mee bezig zijn, je moet heel eerlijk zijn over hoe en wanneer je dan dan eigenlijk veilig of onveilig seks kunt hebben wanneer jij seks met een condoom zou moeten hebben en dan kan het werken

maar ik denk gewoon dat dat niet voor iedereen zal lukken. Dat is gewoon het vraagt wel echt een engagement. Ook Graciela wijst erop dat de methode die zij toepast niet voor iedereen weggelegd is. Ik zou het inderdaad zeker niet aanraden aan iedereen. Als je weet van jezelf dat je generieven er een seksperus hebt of dat je daar heel hard mee gaat inzitten, heel hard gaat stressen, want ook stress heeft daar een impact op. Als je een persoon bent die inderdaad niet in discipline geeft om te zeggen van oké tijdens die periode ga ik wel veilig seks hebben of ga ik het wel anders aanpakken en dan zou ik het ook zeker niet aanraden. Als je een persoon bent die nooit seks wil hebben met condoom, als je een persoon bent die heel vaak seks heeft met heel veel verschillende mensen, zou ik het ook per se niet aanraden. Ik denk dat er heel veel mensen zijn die heel veel betrouwbaar zijn met de pil. Ik zie zeker een persoonlijke moment dat ik zo ben, want als ik bijvoorbeeld volgende maand een pregnancy scare zou hebben, dan kan ik me perfect voorstellen dat ik opeens volledig van mening veranderd in zo'n binnenzijn. Ik ga nu meteen naar de kliniek of ik maak nu meteen een afspraak en ik wil een spiraal of ik wil een implantaat of ik wil een vaginal ring. Dat zijn zeker dingen die gewoon veranderen en ik vind dat iedereen ook gewoon

het rechte heeft van gewoon te beslissen, ja wat jij wilt doen met je lichaam.

Wat zeggen artsen en gynecologen over raden zij deze methode aan of net niet?

Aanraden denk ik dat de meeste niet doen. Ze zien wel allemaal een stijging en ze zeggen eigenlijk hetzelfde van, we willen zeker niet zeggen dat er voor geen enkele vrouw kan werken, maar wees u bewust van wat dat vraagt, wat dat vraagt van jou in je dagelijks leven, hoeveel dagen je bezig bent met je cyclus en en besef dat er wel een foutmargin is en dat je dus ook daar wel rekening moet houden met of dat het moment in je leven is om zo'n methode te gebruiken. Ik heb bijvoorbeeld met één vrouw gesproken die iets ouder was dan de andere en die zei van ja

kijk ik doe dat zo, maar ik ben 33, moest er een kind komen, ik heb een vaste relatie. Ja dat las ik ook allergist, het is alleen voor vrouwen die het niet erg vinden om dan ongewenst zwanger te geraken. Ik heb ook jongere vrouwen gesproken die duidelijk nog niet aan kinderen toe zijn, die het wel doen, ook wel een aantal die daar heel conscieus mee bezig zijn en bij hun werk dat dus wel, maar ja je kan de foutenmargin niet helemaal uitschrijven. Dat kan toch niet anders dat aan de toename van deze methode, op termijn ook leidt, tot een toename van ongewenste zwangerschappen als die foutenmargin zoveel hoger ligt dan bij de pil, is dat al het geval? Nee ik heb eventjes ook navraag gedaan bij de abortuscentra in Vlaanderen om te kijken van oké zien jullie dat? Dat is op dit moment in ieder geval niet het geval, maar ze zeggen wel van één, we merken wel dat het steeds meer een vraag is die gesteld wordt ook bij hun, zij houden bij welke anti-conceptie een vrouw gebruikt, dat is veranderd in 2022. Dus zij zeggen ook van ja we willen daar ook nog niet te veel uitspraken over doen omdat we eigenlijk pas recent anders gaan kijken naar welke anti-conceptie zeker niet hormonale anti-conceptie, maar voorlopig is er dus geen golf van meer ongewenste zwangerschappen, maar het is wel iets waar we mee bezig moeten blijven, zijde ook de gynecologen die ik sprak. Ja want de abortus is natuurlijk wel ingrijpend zelfs een morning after pill moeten gaan halen is ook best ingrijpend. Ja en wat we dus ook zien en dat is zowel online zo als dan eigenlijk in de praktijk is dat er in Nederland veel meer gebruik wordt gemaakt van die natuurlijke methode en dat het Nederlands genootschap van abortusartsen daar ook heel heel bezorgd om is en zelfs spreekt van hormonofobie en dat is ook wat dat een van de psychosociaal werksters van een van abortusklinieke zei, er is veel meer kritisch kijken naar wat dat vrouwen in hun lichaam steken, wat dat niet altijd precies slecht moet zijn natuurlijk om daar daar mee bezig te zijn, maar je merkt wel dat er een risico kan zijn dat die balans ook overslaat, moet je heel goed informeren eigenlijk met over waar je mee bezig bent. Graciella praat er veel over met haar vriendinnen en merkt dat het gros van haar vriendenkring ook voor de bijl gaat. De meeste van mijn vriendinnen zitten eigenlijk niet meer op de pil. Eens, nee, zit, is het spiraal wel, maar dat is heel weinig hormonen dus is daar wel heel tevreden mee en eentjes nu begonnen met de pil, maar omdat ze gewoon geen andere alternatief vonden, maar de rest zetten eigenlijk gewoon niet aan dat gel of zo of aan hormonale anticonceptie. Is die afkeer van hormonen generatie gebonden? Nee, ik dacht eigenlijk van wel. Ik denk dat ook instinctief. Ja, ik heb die vraag ook gesteld en er is zeker een groter bewustzijn bij een jongere generatie. Ik denk dat die daar ook jonger over begint te spreken toen ik 17, 18, 19, 20 was heb ik het daar met mijn vriendinnen eigenlijk nauwelijks over gehad. Ja, wij namen allemaal de pil zonder gel nadenken. Hetzelfde, exact hetzelfde. En ik denk dat zij er wel jonger over zijn begin te spreken, maar zowel de gynecologe als bij de abortuscentra zeiden ze wel van oké, maar het is niet alleen maar die jongere generatie dus ook vrouwen van in de 30 zijn er bijvoorbeeld ook mee bezig. Dus het stopt niet alleen maar bij die jongere generatie. Het is eigenlijk wel in het algemeen een trend. Het is gewoon die jongere generatie dat zie je duidelijk op sociale media omdat die daar heel actief zijn en ze spreken

zich daarover uit, maar die ouderen generatie, vrouwen, is er dus ook wel over aan het denken van hoe ga ik daar nu eigenlijk mee om. Die gaan er misschien wel minder over posten op Instagram vooral.

Laten we eens inzoomen op de rol van de sociale media hier, want veel jongeren halen daar hun informatie vandaan zo blijkt. Ik denk dat heel veel dingen die ik heb geleerd, ik pas heb geleerd door gesprekken, dat hebben we met vriendinnen of op TikTok. En dat is ook het ding, dan zit je informatie

op TikTok of zit je informatie op sociale media, maar dan weet je ook niet welke maat dat eigenlijk kunt vertrouwen, want van wie komt die informatie. Welke invloed hebben die sociale media nu eigenlijk op het gebruik of de toepassing van die natuurlijke anticonceptie, Keralin? Ik denk zeker bij die jongere generatie wel redelijk grote impact, omdat je er gewoon niet naast kunt kijken, naast het aantal hashtags dat er zijn, naast het aantal instructiefilmpjes dat er zijn, naast het aantal accounts dat er over spreekt. Dus dat heeft best wel een grote invloed of het is toch duidelijk een groot topic daar. Maar daar hangen natuurlijk ook risico's aan. Het grootste probleem daarbij vindt ik persoonlijk, is dat één informatie dat er daar wordt verspreid niet altijd heel duidelijk is. Ja, typisch sociale media natuurlijk. Voilà, niet allemaal helemaal klopt en dat ik het gevoel heb dat er ook daar soms, goya, dat er wel een bepaald sfeer hangt over dat niet hormonale anticonceptie bijna de right ways en de enige juiste weg. Ik las bijvoorbeeld een comment van een influencer die dat zei, ja, zonder natuurlijke cyclus ben je geen echte vrouw. Ja, dat lijkt me nu toch wel echt gevaarlijk. Als je zo'n oboot gaat krijgen van wat is hier het beste anticonceptie-middel en vrouwen of mannen die het dan niet gebruiken worden weggezet als zij die

het nog niet begrepen hebben. Krijg je zo'n moreel superioriteitsgevoel rond dreigwim die situatie terecht te komen, is het al zo ver? Ik denk niet dat het al zo ver is, maar ik denk inderdaad dat daar wel het grootste risico zit. Hoe maken mensen nu eigenlijk de keuze voor de anticonceptie die ze gaan gebruiken? Je wilt net zozeer als dat er vragen mogen gesteld worden bij het nemen van hormonen, wil je ook bij die niet hormonale anticonceptie dat we wel de juiste vragen kunnen blijven stellen. Is dit de juiste manier voor het moment waarop ik met bewind in mijn leven? Leven ik regelmatig genoeg? Denk ik dat ik dat kan doen? Wat als er wel een kind van komt? Dat zijn

wel belangrijke vragen en dan zijn dogmatische posts als zonder natuurlijke cyclus ben je geen vrouw?

Ik sta me daar dan vragen. Jij sprak ook met Julie Heesterbeek van het platform Hormao. Zij is een groot pleitbezorgster van natuurlijke anticonceptie, zeker ook op de sociale media en we horen hier

een fragmentje van op TikTok. Het is in principe niet zo moeilijk, maar het is wel belangrijk dat je het juist aanleert bij een gecertificeerde begeleider. Dat is me. Als je die met de deptig aanleerte in goed toepast, is het zelfs betrouwbaarder dan bij gemiddeld pulgebruik. Zij zegt hier zelfs dat natuurlijke anticonceptie betrouwbaarder zou zijn dan de pul? Dat is toch een beterentje?

Heel moeilijk. Ik vond het ook met Julie Heesterbeek. Ik had daar een heel mooi gesprek mee. Ze weet heel goed zelf hoe ze dat doet, want ze leert andere vrouwen ook die symptotermale methode. Ze

geeft daar cursussen in, maar en dat gaf ze zelf ook toe. Op sociale media vindt ze het zelf heel moeilijk om alle nuance in een Instagram post te steken en zij is voor een bepaalde methode. Dat

zegt zo. Ik ben voor die methode en dus ja, ik wil die methode zoveel mogelijk ja, verkondigd aan de wereld. Maar daar zit natuurlijk wel gevaarin en dat zie je bijvoorbeeld ook op de site van Sensoa. Het onderzoek blijkt dat die niet hormonale anticonceptie, dat daar vaker verrassingen uit komen, ongewenste zwangerschappen. Maar dat betekent natuurlijk niet dat dat in elk geval een faute keuze moet zijn voor iedere vrouw. Ik denk dat de niet hormonale anticonceptie als je daar heel erg mee bezig bent, dan kan dat voor sommige vrouwen een juiste keuze zijn, maar dat is denk ik zeker niet voor iedereen zo. Nu als je geen last hebt van bijwerkingen van de pill, is het misschien wel makkelijk praten, maar die hormoonphobie van de believers van natuurlijke anticonceptie is die terecht. Opnieuw ja en nee, het is niet zwart en het is niet wit. Er zijn bijeffecten van de pill nemen. Leonie van Voren, een van de andere vrouwen die ik sprak, laatste jaar student-geneeskunde, zei het eigenlijk misschien nog het beste. Wil je weten wat de bijwerkingen zijn? Haal dan die hele lange bijsluiter uit de pill en plooi die open en kijk, dat zijn al de mogelijke bijwerkingen. Dus ze zijn er wel. En een voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld depressieve klachten en hoeveel vrouwen dat dat precies hebben. Er is geen uitsluitslover, dat is heel moeilijk om te gaan onderzoeken, zei geneekolocht verhagen, maar er is ook niet heel veel onderzoek naar. De medische wereld kan daar misschien nog wat uitgebreidig onderzoek naar doen, naar wat is nu de impact? Want dat is wel iets wat alle vrouwen die dat ik sprak mij zeiden, dat dat een van de grootste redenen is waarom ze zijn gestopt met de pill, is omdat ze hun, ja dat ze het niet meer het gevoel hebben als ze controlen over emoties. Ik sprak met één meisje, Emily, en die was drie keer opnieuw begonnen met de pill en die zei en elke keer opnieuw merkten ik na verloop van tijd dat ik daardoor enorme moedswings had, dat ik zonder reden begon te huilen. En die zei van ja dat wil ik gewoon niet meer dat gevoel, dus ja dat is er ook wel. Je hebt ook verhoogd risico op trombo's, dus bloedklonters, daar is ik overhoogd ook. De bijwerkingen zijn er, dus eigenlijk altijd een afweging. We laten even Emily aan het woord met wie jij en collega Evie van Pamel's spraken. Het heeft lange tijd geduurd om echt de vinger op de pobleem te leggen, maar ik merkte wel dat de pill zorgde voor een ja depresieve gevoelens en emotionele buien zich mij, dat ik gewoon heel randomly begon te huilen, dat er niks mis was en toen ik dan stopte merkte ik wel een duidelijk verschil toen ik overschakelde op het spinaaltje. En de cijfers liegen er ook niet om, vandaag neemt de dag nog zes op de tien jonge Vlaamse vrouwen de pill, meisjes tussen 11 en 18 jaar. Vijf jaar geleden was dat nog drie kwart, 75 procent. Dus als een forse daling waar vroeger de pill bijna een emancipatiemiddel was voor de vrouw, de heilige graal voor ginecologen is dat nu toch helemaal anders. Nee, inderdaad. En dat is interessant dat je dat zegt omdat dat is eigenlijk ook wat ik van alle vrouwen hoorde, is dat zij het niet nemen van de pill of hormone eigenlijk zien als emancipatie. Voor hun is dan nu net het idee van oké, anticonceptie, het zorgen dat ik niet zwanger ga ik. Dat is mijn verantwoordelijkheid. Waar is de verantwoordelijkheid van de man? Ik wil die verantwoordelijkheid niet opnemen in de vorm van hormonen en daar de bijwerkingen van

hebben.

Dus voor hun was dat juist heel belangrijk dat zij die gevolgen niet alleen moesten dragen. Hoe goed nu wie geen hormonale anticonceptie wil gebruiken kan dus overschakelen op natuurlijk anticonceptie waar we het hier over gehad hebben. Maar zijn er nog andere alternatieven?

Daar hangt er ten eerste vanaf of dat je dan expliciet zegt van ik wil nog hormonen nemen of niet. Je hebt bijvoorbeeld ook de nuvaring, je hebt een hormoonspiraaltje waar dat dus ook vaak een andere hoeveelheid, een andere dosis hormonen in zit en iets minder geconcentreerd, bijvoorbeeld sommige pillen. Maar je hebt ook het condoom. Ja natuurlijk. Wat wij het eigenlijk toch allemaal ook kennen. We hebben het koperspiraaltje, is er ook, maar dat wordt vaak niet aangeraad aan

vrouwen die nog geen kind gebaard hebben. Omdat ze daar last van kunnen hebben, fysiek, dat dat heel peinlijk kan zijn. Dus er zijn wel alternatieven. Dus het gesprek en het nadenken over welke vorm van anticonceptie je gebruikt, dat is heel belangrijk. Maar dat is natuurlijk ook niet een gesprek dat alleen onder vrouwen moet gebeuren. Dat is wel heel belangrijk om mee te nemen. Ik denk dat dat ook iets is, want iedereen die ik sprak mij zei, dit is niet alleen het probleem van de vrouw die dat bezig moet zijn met anticonceptie. Dus ik denk vooral dat we daar ook wel heel erg

over moeten nadenken over wat dat de toekomst is van welke vormen van anticonceptie. Absoluut, ik hoor het je graag zeggen. Er is dus meer nood aan voorlichting voor vrouwen en mannen.

Voilà, dankjewel, Caroline Bekkers. Ja, gedaan.

Dit was vandaag de dagelijkse podcast van de standaard. Bedankt voor het luisteren. Alle credits van de podcast die je net hoorde, vind je op [standaard.be slash podcast](https://standaard.be/podcast). Reag hier kan op [podcastatstandaard.be](https://podcastatstandaard.be).

TV GELDERLAND 2020