

SWR2 Wissen

## **Hormonfrei verhüten – Konkurrenz für die Pille**

Von Julia Smilga

Sendung vom Freitag, 7. Januar 2022, 8.30 Uhr

Erstsendung vom Mittwoch, 21. Oktober 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2020

**Für den Mann gibt es Kondom oder Sterilisation. Frauen können hormonfrei mit Diaphragma, Kupferspirale oder der natürlichen Familienplanung verhüten. Das Interesse daran steigt.**

---

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

**Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

**Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIFT

### Atmo:

Büro Pro Familia

### O-Ton Helga Schwarz und Maria Bauer:

Frau Bauer, ich begrüße Sie. Sie sind heute hierhergekommen, weil sie sich für nicht hormonelle Verhütung interessieren? // Genau. // Erzählen Sie mir etwas zu Ihrem Erfahrungshintergrund, was haben Sie bisher gemacht? // Ich habe eine Reihe hormoneller Verhütungen verwendet, also ich habe die Pille benutzt, ich hab den Nuvaring benutzt und das Pflaster.

### Sprecherin:

Der Beginn eines Gesprächs über hormonfreie Verhütung in einer Beratungsstelle bei pro familia in München. Etwa fünfmal die Woche berät die Frauenärztin Helga Schwarz Frauen, die wissen wollen, welche Alternativen es zur Pille gibt.

### Ansage:

„Hormonfrei verhüten – Konkurrenz für die Pille“. Von Julia Smilga.

### Sprecherin:

Das Interesse an alternativen Verhütungsmethoden sei in den vergangenen beiden Jahren deutlich gestiegen, erzählt die Frauenärztin. Heute berät sie Maria Bauer.

### O-Ton Maria Bauer und Helga Schwarz:

MB: Ich habe gemerkt, dass die Haut unrein wurde, die Haare waren relativ stumpf, und ich fand dann, dass die Libido abgenommen hat. Dann bin ich nochmal zum Arzt, und dann wurde mir empfohlen, den Ring zu benutzen. Nuvaring. Hat am Anfang auch ganz gut geklappt. Ich habe aber auch da gemerkt, dass die Stimmung geschwankt ist und erheblich. Und dann habe ich es gelassen und nach Alternativen geguckt. // HS: Deshalb sind sie ja auch heute hier, um nach Alternativen zu schauen. // MB: Richtig!

### Sprecherin:

Was Maria Bauer erlebt hat, sei eine typische Entwicklung, weiß die Beraterin. Sie bestärkt sie darin, nach Alternativen zu suchen:

### O-Ton Helga Schwarz:

Ich finde das auch eine gute Idee, dass Sie sagen, Sie wollen nicht mehr hormonell verhüten, weil diese Stimmungsschwankungen scheinen bei Ihnen ja etwas zu sein, das immer wieder auftaucht, egal was sie nehmen. Diese künstlichen Hormone führen zu Stimmungsschwankungen. Das heißt, es ist auch bei allem, was sie sonst noch ausprobieren werden, zu erwarten. So ist meine Erfahrung. (..) Es gibt viele Frauen, die vertragen das einwandfrei, haben überhaupt gar keine Stimmungsprobleme, und andere sind da deutlich sensibler.

### Sprecherin:

Dann zählt Helga Schwarz die Alternativen zur hormonfreien Verhütung auf:

**O-Ton Helga Schwarz:**

Eigentlich haben wir nur drei Varianten für die nicht hormonelle Verhütung. Wir haben die Kupferspirale, wir haben die mechanische Verhütung – Kondom, Diaphragma –, und wir haben die natürliche Familienplanung.

**Sprecherin:**

Die Beraterin von pro familia München beginnt mit den Kupferspiralen. Einmal in die Gebärmutter gelegt, verhindern sie dort mehrere Jahre eine Schwangerschaft. Neben der herkömmlichen Kupferspirale gibt es die Kupferkette und den Kupferball. Um die Unterschiede zu erklären, zeigt Helga Schwarz zwei kleine Plastikmodelle der Gebärmutter.

**O-Ton Maria Bauer, Helga Schwarz (Beratung):**

HS: Das ist das Innere der Gebärmutter. Und wir sehen hier, dass die Kupferkette in der Muskulatur verankert ist. Das wird symbolisch hier dargestellt. Das ist im Unterschied zur normalen Kupferspirale, die nur oben anliegt an dem Dach der Gebärmutter. // MB: Das wusste ich zum Beispiel nicht, dass es wirklich verankert wird in der Muskulatur.

**Sprecherin:**

Alle kupferhaltigen Verhütungssysteme seien sehr sicher, erzählt die Frauenärztin. Und dann nennt sie den „Pearl-Index“. Der liege „unter 1“, ein Wert, vergleichbar mit dem der Pille. Der Pearl-Index gibt die Sicherheit eines Verhütungsmittels an. Je niedriger er ist, desto sicherer ist es. „Unter 1“ bedeutet, dass von 100 Frauen, die mit der Kupferspirale ein Jahr lang verhüten, weniger als eine schwanger wurde. Doch Maria Bauer hat Bedenken wegen der möglichen Nebenwirkungen. Sie habe da einiges gelesen:

**O-Ton Maria Bauer, Helga Schwarz:**

MB: Ich habe mich im Internet informiert, bei Facebookgruppen und da wird oft darüber berichtet, dass Blutungen auftreten können, oder dass abgestoßen wird und dass man trotzdem schwanger geworden ist. // HS: Also Blutung – ja, es ist wichtig, dass die Kupferspirale die richtige Größe hat, die zu Ihnen passt. Sie sind jetzt sehr schlank. Kann sein, dass auch die Gebärmutter sehr schmal ist. Das heißt, sie bräuchten vermutlich eine kleine Kupferspirale – und sie brauchen einen niedergelassenen Arzt, der verschiedene Kupferspiralen dann auch zur Hand hat und nicht eine Einheitskupferspirale legt. Denn wenn es eine Reizung an der Gebärmutterwand gibt, dann kann es zur stärkeren Blutung kommen.

**Sprecherin:**

Abgestoßen würden die Kupferspiralen sehr selten, das hätten Studien ergeben. Bei der Frage, welches Modell gewählt werden soll, spielt die Beschaffenheit der Gebärmutter eine wichtige Rolle. Aber auch der Preis. 25 Euro kostet eine Kupferspirale, etwa fünfmal so teuer ist die Kupferkette.

**O-Ton Maria Bauer, Helga Schwarz:**

HS: Das hat wieder damit zu tun, dass sie neu auf dem Markt ist und keine Alternativkette gibt und damit keine Konkurrenz. // MB: Ja, ich lasse es mir durch den Kopf gehen, ich war halt nur so abgeschreckt, da liest man sich so ein und man hat so Horrorszenarien im Kopf (...) also die Spirale ist noch nicht gestorben in meinem Kopf (lacht)

**Sprecherin:**

So wie Maria Bauer hinterfragen immer mehr Frauen die hormonelle Verhütung mit Pille oder Hormonspirale. Sie tauschen sich in Internetforen und sozialen Netzwerken über teils massive Nebenwirkungen aus: körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Gewichtszunahme, Übelkeit oder Kopfschmerzen oder psychische Belastungen wie Panikattacken oder Depressionen. Zu den schwerwiegendsten, wenn auch seltenen Komplikationen durch die Pille gehören Thrombosen und Lungenembolien. Nach einer Studie der Europäischen Arzneimittel-Agentur EMA aus dem Jahr 2013 ist das Risiko für Thrombosen und Lungenembolien bei einigen neuen Pillen der dritten und vierten Generation eineinhalb bis zweimal so groß wie bei den älteren Pillen.

**Musikakzent**

**Sprecherin:**

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung in Köln untersucht in ihren repräsentativen Studien, wie die Deutschen verhüten und ob sich in ihrem Verhalten etwas ändert. Vergleicht man die Daten aus den Jahren 2003, 2007, 2011 und 2018, zeigt sich ein klarer Trend. Die Pille bleibt zwar nach wie vor das wichtigste Verhütungsmittel bei den 18- bis 49-Jährigen, doch ihre Beliebtheit sinkt – wenn auch langsam. Innerhalb von zehn Jahre ging die Anwendung der Pille von 55 auf 47 Prozent zurück. Gleichzeitig greifen Paare immer öfter zum Kondom. 2018 waren es 46 Prozent – und damit zehn Prozent mehr als vor etwa zehn Jahren. Eine Altersgruppe nehmen die Expertinnen der Bundeszentrale besonders in den Blick: die jungen Erwachsenen, von 18 bis 29 Jahren. Auch bei ihnen sinkt die Zustimmung zur Pille:

**O-Ton Angelika Hessling:**

Hier beträgt das Minus sogar 16 Prozentpunkte. Und da wird das Kondom zu einem größeren Anteil als früher wirklich als einziges Verhütungsmittel eingesetzt.

**Sprecherin:**

Angelika Hessling ist bei der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung für die Studien über das Verhütungsverhalten zuständig. Wegen der Corona-Pandemie war sie nur am Telefon zu einem Interview für SWR2 Wissen bereit.

**O-Ton Angelika Hessling:**

Aber was man immer sagen muss – Verhütung ist Lebensphasen abhängig. Also, es gibt die Phase, wo ich sexuell aktiv werde und möglicherweise überhaupt keine Kinder haben will. Da greife ich sehr stark natürlich zur Pille. Dann gibt es die Phase, und das trifft dann auch auf die 25- bis 35-Jährigen zu mit Kinderwunsch. Da riskiert man auch schon eher mal eine Schwangerschaft und kann aufs Kondom wechseln. Und in den älteren Jahrgängen, also 40 bis 49 sehen wir – dort verhüten sie mehr mit Spirale und auch die Sterilisation spielt eine Rolle mit 13 Prozent.

**Sprecherin:**

Der Anteil der Deutschen, die zu nicht hormonellen Methoden greifen, wie z. B dem Diaphragma oder der Natürlichen Familienplanung, bleiben seit Jahren konstant niedrig, sagt Angelika Hessling. Auch wenn durch die Berichterstattung in der Presse und Texte im Internet ein anderer Eindruck entstehe – die Zahlen aus ihren Studien könnten das nicht bestätigen:

**O-Ton Angelika Hessling:**

Das ist eine Frage, die immer wieder an uns gestellt wird – es steigt nicht. Es bleibt immer im zwei- bis dreiprozentigen Bereich. Das können wir tatsächlich jetzt auch sehen zu 2011, 2003 – das ist in den letzten 20 Jahren nicht wirklich angestiegen.

**Sprecherin:**

Nicht alle Expertinnen teilen diese Einschätzung. Die Frauenärztin Helga Schwarz von pro familia in München hat sehr wohl den Eindruck, dass sie immer mehr Frauen von Alternativen zur Pille erzählen muss. Denn die Skepsis gegenüber möglichen Nebenwirkungen einer jahrelangen Hormoneinnahme sei gewachsen.

**O-Ton Helga Schwarz:**

In den letzten zwei Jahren habe ich das wahrnehmen können, dass es deutlich zugenommen hat.

**Sprecherin:**

Auch Dr. Petra Frank-Herrmann von der Universitätsfrauenklinik Heidelberg bestätigt wachsendes Interesse an alternativen Verhütungsmethoden. Und zwar seitens der Ärztinnen und Ärzte. Die Gynäkologin erforscht seit Jahren die „Natürliche Familienplanung“ – eine Verhütungsmethode, die die fruchtbaren Tage erkennen will. Sie hält oft Vorträge bei Frauenärztkongressen und bietet Fortbildungen an:

**O-Ton Petra Frank-Herrmann:**

Unsere Seminare sind sehr gut besucht. Und wir haben eben sehr viele junge Frauenärzte und Frauenärztinnen, die ganz begeistert sind und die finden das sehr erfrischend, dass es eben mal wirklich eine Alternative zu den bekannten Methoden gibt.

**Sprecherin:**

Vor zehn Jahren sei das noch nicht der Fall gewesen, erinnert sie sich. Vielleicht findet sich dieser Trend einfach noch nicht in den Zahlen des Bundesamtes für Gesundheitliche Aufklärung. Oder die Erhebungsmethode der Studien ist nicht ideal. Denn es würde beispielsweise gar nicht explizit nach der sogenannten „Natürlichen Familienplanung“ gefragt, kritisiert Petra Frank-Herrmann.

***Musikakzent*****Sprecherin:**

Zu den Frauen, die auf Hormone verzichten, um zu verhüten, gehört seit einem halben Jahr Laura, eine Psychologiestudentin aus München. Die 22-Jährige hat vier Jahre lang mit der Pille verhütet.

**O-Ton Laura:**

Anfangs ging es mir eigentlich gut. Ich habe nur gemerkt, dass ich zugenommen habe. Also ich habe ja irgendwie drei, vier Kilo zugenommen. Dann habe ich mich irgendwann von meinem damaligen Freund getrennt. Und da habe ich sie dann abgesetzt. Und dann hab ich so drastisch innerhalb von anderthalb Monaten fünf Kilo abgenommen. Ich habe dann erst später gemerkt, dass ich mich so ein bisschen träge gefühlt habe und einfach nicht so viel Energie hatte.

**Sprecherin:**

Mit dem nächsten Freund entschied sich Laura für den „Nuvaring“, einen hormonhaltigen Kunststoffring, der in die Scheide eingeführt wird und dort lokal verhütet. Er sei sehr praktisch gewesen, erzählt die junge Frau. Doch als sie wegen des Corona-Lockdowns mehrere Wochen bei ihren Eltern in Wiesbaden lebte, setzte sie den Ring ab, da sie ja ihren Freund in München länger nicht sehen würde. In dieser Zeit bemerkte sie, dass sie sich viel positiver fühlte und voller Energie war.

**O-Ton Laura:**

Auf jeden Fall hatte ich während dem Nuvaring sehr starke depressive Verstimmungen, auch Angstzustände, ich hab ganz schnell geweint, ich war manchmal einfach traurig ohne Grund, und war nicht so motiviert rauszugehen. Und das hat im Nachhinein, wenn ich jetzt so darüber nachdenke, mich extrem beeinflusst. (...) Habe ihn dann abgesetzt. Mein Freund hat auch sofort gesagt – versteht er alles gut. Wenn es mir besser geht – finden wir eine Lösung.

**Sprecherin:**

Lange suchte Laura nach Möglichkeiten, wie sie hormonfrei verhüten könnte, und entschied sich schließlich für die „Natürliche Familienplanung“, abgekürzt NFP. Entwickelt wurde sie in den 1980er Jahren. Ihr geschützter Name ist „Sensiplan“. Grundsätzlich baut diese Methode darauf, dass Frauen lernen, ihre fruchtbaren Tage zu erkennen.

**O-Ton Petra Frank-Herrmann:**

Die Frauen lernen, diese Signale nach bestimmten Regeln auszuwerten, sodass sie dann genau wissen, wann sie schwanger werden können und wann nicht. Diese Signale sind die morgendliche Aufwachttemperatur und ein Sekret, das in der fruchtbaren Zeit am Scheideneingang zu beobachten ist.

**Sprecherin:**

In einer langjährigen internationalen Studie hat die Heidelberger Gynäkologin Petra Frank-Herrmann bereits im Jahr 2007 nachgewiesen, dass die Verhütungssicherheit bei der NFP-Methode hoch ist.

**O-Ton Petra Frank-Herrmann:**

Das ist eine Langzeitdaten-Bank, die bis heute läuft, mit inzwischen fast 2000 Frauen und 45.000 Zyklus Aufzeichnungen. Die haben wir über längere Zeit beobachtet. Wie

sicher können die damit verhüten? Die Schwangerschaftsraten waren sehr gut sogar vergleichbar mit der Verhütungssicherheit der Pille, wenn Frauen in der von ihnen festgestellten fruchtbaren Zeit keinen ungeschützten Verkehr hatten.

**Sprecherin:**

Seitdem gewinnt die Methode langsam, aber sicher an Popularität, hat die Gynäkologin beobachtet – ganz im Unterschied zu den Daten, die das Gesundheitsamt für gesundheitliche Aufklärung erhoben hat. NFP sei eben völlig nebenwirkungsfrei und relativ einfach zu handhaben. Einzige Voraussetzung: Die Frau muss sich mit ihrem Körper ausführlich auseinandersetzen wollen:

**O-Ton Petra Frank-Herrmann:**

Die Körpertemperatur wird morgens direkt nach dem Aufwachen gemessen. Es reicht dann völlig einfaches Thermometer dazu und dann entweder in einem Zyklus Blatt notiert oder in eine App gespeichert.

**Sprecherin:**

Die in den letzten Jahren so populären Apps haben die natürliche Familienplanung bekannter gemacht. Doch nicht alle Apps sind hilfreich.

**O-Ton Petra Frank-Herrmann:**

Und vor allem am Anfang der fruchtbaren Zeit geben die Apps oft Prognosen nach dem Motto – in den letzten drei Zyklen war deine fruchtbare Zeit, hat da und da begonnen. Also wird es im nächsten Zyklus auch so sein, und das ist ein Riesenproblem. Das ist nämlich ungefähr so, wie wenn ich sage – „In diesem März hat die Sonne geschienen, also ist es im nächsten Jahr, im März, wird auch wieder die Sonne scheinen“.

**Sprecherin:**

Die 22-jährige Münchner Studentin Laura informierte sich zuerst im Internet über die natürliche Familienplanung – und fand das System für sie passend. Sie gehe nicht oft auf Partys, habe einen regelmäßigen Zyklus und sei diszipliniert, sagt sie. Doch ihre Frauenärztin sei gar nicht davon begeistert gewesen, als Laura bei ihr das Thema NFP ansprach:

**O-Ton Laura:**

Ich habe ihr erzählt, dass ich den Nuvaring abgesetzt habe und jetzt gerne mit der Temperaturmethode verhüten möchte. Und dann hat sie mich nur groß angeschaut. Da habe ich direkt angefangen, mich zu rechtfertigen, und habe gesagt „ich will das jetzt einfach mal probieren, weil mir geht es jetzt so gut, und ich habe gar keine depressiven Verstimmungen mehr“ und so weiter. Und dann hat sie mir direkt wieder zu einer Pille geraten. (...) Und sie war halt gar nicht begeistert.

**Sprecherin:**

Gerade jüngere Frauen fühlen sich von ihren Frauenärzten und -ärztinnen häufig zur Pille gedrängt. Weil sie Schwangerschaften am sichersten verhüten. Doch Laura fand das nicht gut.

**O-Ton Laura:**

Ich meine, ich bin da raus gegangen ohne Rezept. Sie hat nichts an mir verdient. Aber ja, ich dachte mir - okay, ich bleibe jetzt stark. Ich dachte mir egal was die sagt, ich lasse sie einfach und bin dann raus. Ich war natürlich ein bisschen verunsichert. Aber mein Freund meinte zu mir – „Nein, nein, nein! Bevor du die wieder nimmst, da trenne ich mich lieber von Dir.“ Also da bin ich sehr froh darüber, dass er natürlich da so ein Verständnis hat.

**Sprecherin:**

Sie fühlte sich von ihrer Frauenärztin mit ihrem Wunsch nach hormonfreier Verhütung einfach nicht ernstgenommen. Pro familia-Beraterin Helga Schwarz kann sich vorstellen, warum Frauenärzte und -ärztinnen hormonfreie Verhütungsmethoden von sich aus seltener vorschlagen:

**O-Ton Helga Schwarz:**

Ich denke, in den Frauenarztpraxen ist das ein Zeitfaktor. Natürliche Familienplanung – da brauche ich wirklich eine Stunde, um zu erklären, was passiert physiologisch im Körper der Frau. Was kann sie beobachten? Und was kann sie damit anfangen? Also wie kann sie das auswerten. Das ist eine zeitaufwendige Geschichte. Zeit wird nicht bezahlt in der Schulmedizin. Von daher ist das ein Problem. Mit dem Diaphragma ist es ähnlich. Ich übe mit den Frauen, die üben hier unter meiner Anleitung das einzusetzen und es wieder herauszunehmen. Und das mehrfach, bis sie das Gefühl haben, sie sind sicher, und sie wissen genau, worauf Sie achten müssen.

**Sprecherin:**

Das Diaphragma – es ist die zweite hormonfreie Verhütungsmethode, die Helga Schwarz bei der heutigen Beratung in der Münchener pro familia vorstellt. Das Diaphragma ist eine sogenannte Barrieremethode für die Frau. Es sieht ein bisschen aus wie ein überdimensioniertes, nicht ausgerolltes Kondom und besteht aus einem Silikonhut mit einem festen Ring drum herum. Es wird in die Scheide eingesetzt und vor dem Muttermund platziert. So verhindert das Diaphragma – ähnlich wie ein Kondom –, dass Samenzellen zur Eizelle vordringen können. Falls es doch ein paar Spermien schaffen und sich durchkämpfen, folgt die zweite Hürde: ein Spermienhemmendes Gel. Diese Kombination aus Diaphragma und Gel macht den Muttermund für Spermien unzugänglich. Diese Methode hat einen Pearl Index von 2 bis 20 und ist damit weniger sicher als eine Kupferspirale. Der Vorteil: das Diaphragma ist nebenwirkungsfrei. Wie die Frau es richtig einsetzt, zeigt Helga Schwarz in der Beratungsstunde mit Maria Bauer:

**O-Ton Maria Bauer, Helga Schwarz:**

Ich zeige es Ihnen hier an meinem Modell – wir haben hier die Scheide, hier die Gebärmutter, hier ist der Eileiter, hier ist die Blase, Harnröhre, Schambein, Darm und Steißbein. Sie setzen es so ein, dass es im hinteren Scheidegewölbe hinter dem Muttermund liegt und hier vorne bildet das Schambein eine Nische, wo es eingeklemmt wird, dass es beim Sex nicht verrutschen kann. Es muss wirklich stabil aufgespannt sein. Also wenn diese Schwierigkeiten auftreten, empfehle ich immer wieder die Beratungsstellen aufzusuchen und professionellen Blick darauf zu richten.

**Sprecherin:**



Übung macht es leichter, das Diaphragma einzusetzen.

Allerdings ist das Diaphragma nicht geeignet für Frauen, die sich ungern selbst im Intimbereich anfassen. Schließlich müssen sie tief in die Vagina greifen, die Handgriffe müssen blind funktionieren. Das Paar, das miteinander Sex hat, muss außerdem bereit sein, spontanen Sex zu unterbrechen und das Diaphragma griffbereit haben. Oder den Sex zu planen. Denn das Spermienhemmende Gel wirkt nur maximal zwei Stunden. Für Maria Bauer wäre das kein Problem:

**O-Ton Maria Bauer:**

Also mich wird es jetzt nicht abschrecken, wenn ich gerade dabei wär mit meinem Partner, weil kann ja auch sein, dass ich gerade Durst habe oder irgendetwas anderes, und dann unterbreche ich auch kurz.

**Sprecherin:**

40 Euro für das Diaphragma, das bis zu zwei Jahre benutzt werden kann und zehn Euro für das Spermien abtötende Gel – die günstigen Anschaffungskosten überzeugen Maria Bauer – sie macht auf der Stelle einen weiteren Beratungstermin aus, um den richtigen Umgang damit zu lernen.

Sie wünscht sich allerdings mehr und frühere Aufklärung über die Verhütungsmethoden.

**O-Ton Maria Bauer:**

Würde mir wünschen, dass es sogar an den Schulen angeführt wird, dass man das wirklich in der Biologie den Schülern schon beibringt, das würde ich für sinnvoller erhalten, als ständig über Fotosynthese zu sprechen (lachen beide).

**Sprecherin:**

Maria Bauer will sich bei Frauenärztin und pro familia-Beraterin Helga Schwarz demnächst auch über die Natürliche Familienplanung informieren. Kann sie jetzt schon sagen, zu welcher Methode sie greifen wird?

**O-Ton Maria Bauer:**

Vom Bauch heraus – zum Diaphragma. Weil ich ein sehr praktisch orientierter Mensch bin, ein bisschen faul manchmal. Und ich finde es praktisch, sicher und erprobt und kostengünstig – und ich muss nicht zum Arzt. Und zweite Stelle wäre dann NFP und dritte Stelle die Spirale.

**Sprecherin:**

Vielleicht nimmt Maria ihren Freund zum nächsten Beratungstermin bei Frau Dr. Schwarz mit.

**O-Ton Maria Bauer:**

MB: Weil ich finde, es geht uns beide ja an, man muss offen mit dem Thema umgehen, Irgendwo denke ich, das verlange ich auch von meinem Partner, dass er da mitgeht. Es geht uns beide an, nicht nur die Frau, muss ich sagen. // HS: Ich kann das nur unterstützen! Gut! // MB: Ja – Verhütung, das ist meine Erfahrung aus der

Vergangenheit., ist oft so Frauensache oder wird zur Frauensache gemacht. Du gehst zum Frauenarzt, nimmst die Pille, bezahlst die Pille (...) oft hatte ich das Gefühl wird alles auf die Frau abgeschoben – ja die verhütet – das reicht ja dann, es ist bequem. Deswegen würde ich schon sagen – Man(n) muss mit, weil viele Männer gar nicht wissen, was es alles gibt, was man da machen muss und wie sie wirken, diese Sachen, was wir schlucken oder gesetzt bekommen.

### ***Musikakzent***

#### **Sprecherin:**

Männer und Verhütung – ein übersichtliches Thema. Männern stehen bislang nur zwei Möglichkeiten zur Verfügung, wenn sie selbst verhüten wollen: Kondome oder Sterilisation. Denn noch immer gibt es keine „Pille für den Mann“. 2009 startete zwar eine vielversprechende WHO-Studie: 320 Studienteilnehmern wurde über mehrere Wochen hinweg eine Hormonspritze verabreicht. Im Hinblick auf die Verhütung waren die Ergebnisse erfolgsversprechend, der Pearl-Index lag bei 1,5 also fast so gut wie die Antibabypille. Dennoch wurde die WHO-Studie im Jahr 2011 nach nur zweijähriger Dauer abgebrochen: Fast die Hälfte der Männer hatte über Nebenwirkungen geklagt. Sie litten an Akne und Stimmungsschwankungen, hinzu kamen Schmerzen an der Einstichstelle, eine gesteigerte oder verminderte Libido, Kopfweh, Muskelschmerzen und Gewichtszunahme, um nur einige Symptome zu nennen. Aber sind das nicht alles Nebenwirkungen, die auch Frauen von ihrer hormonellen Verhütung kennen? Der Androloge Eberhard Nieschlag, ehemaliger Direktor des Instituts für Reproduktionsmedizin am Universitätsklinikum Münster, ist der Meinung, dass es an der Zeit wäre, dass auch Männer für ihre Verhütungsrechte kämpfen:

#### **O-Ton Eberhard Nieschlag:**

Die Männer müssten aktiv werden, es müsste Powergroups geben, die sich für die männliche Kontrazeption einsetzen. So wie früher die Frauen in den Fünfzigern und in den früheren Jahren für die Befreiung der Frau gekämpft haben.

#### **Sprecherin:**

Eberhard Nieschlag kritisiert vor allem, dass es zwar gute Ansätze zur männlichen Verhütung gäbe – doch niemand entwickle sie weiter. In Deutschland tue sich derzeit nichts in der Forschung zu hormonellen Verhütungsmöglichkeiten. Die Pharmafirma Schering hatte gute Erfolge mit einer Kombination aus Implantat und Injektion bei Männern erzielt. Doch nachdem der Pharmakonzern Bayer im Jahr 2006 Schering aufgekauft hatte, wurde die Forschung daran eingestellt. Eberhard Nieschlag weiß, warum die Pharmaindustrie aufgegeben hat:

#### **O-Ton Eberhard Nieschlag:**

Die verdient auch sehr gut an der Pille. Und die Pille ist andererseits so preiswert geworden, dass sich der Aufwand für die Entwicklung einer männlichen Kontrazeption nicht lohnt.

### ***Musikakzent***

**Sprecherin:**

Die 22-jährige Münchener Studentin Laura hat inzwischen Erfahrungen mit der natürlichen Familienplanung gesammelt.

**O-Ton Laura:**

Ich habe mich ausgiebig damit auseinandergesetzt, Bücher gelesen usw. Ich habe angefangen und dann habe ich es wieder gelassen, denn man braucht schon sehr geregelten Ablauf dafür, und ich war jetzt viel im Urlaub, hatte viel Stress in der Uni und hatte viel Stress in der Arbeit.

**Sprecherin:**

Der Einstieg in diese Methode sei ihr schwergefallen.

**O-Ton Laura:**

Man muss sich schon wirklich damit beschäftigen und es auch wirklich planen. Deswegen habe ich ein bisschen gemessen, dann nicht. Und ich habe auch nach diesen anderen Symptomen geschaut. Z. B., wenn man so Schmerzen in den Brüsten bekommt, das ist ja auch ein Zeichen davon, dass nach dem Eisprung der Progesteronspiegel hoch geht. Dann kann man es natürlich mit diesem Zervixschleim – den analysieren. Also das fiel mir ein bisschen leichter, weil da ist mein Körper sehr sensibel, also ich spüre das schon schnell und ich sehe das auch. Aber die Temperaturmessmethode – da braucht man wirklich Zeit. Ich schaff's wirklich nicht jeden Tag zu messen. Das ist natürlich nicht gut. Aber ich verhüte trotzdem zusätzlich mit einem Diaphragma und an Tagen, an denen es besonders riskant ist – mit dem Kondom.

**Sprecherin:**

Auch wenn die NFP-Methode Laura zeitaufwendig erscheint, eins weiß sie ganz sicher: Hormone wird sie auf keinen Fall wieder nehmen. Vor sechs Monaten hat sie den Nuvaring abgesetzt – und ihr reduziertes Gewicht, ihre zurückgekehrte Energie und Lebensfreude beweisen, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Davon ist sie überzeugt:

**O-Ton Laura:**

Ich würde jedem Mädchen raten, sich auf jeden Fall mit den Alternativen auseinanderzusetzen, auch die Frauenärztin zu fragen, im Internet zu recherchieren – welche Alternativen gibt es? Weil, es ist ja der eigene Körper, und jeder muss auch herausfinden, was für ihn am besten ist. Und auch, dass man sich bewusst darüber ist, dass es zwar eine kleine Pille ist, aber sie so stark beeinflussen kann. Und das würde ich einfach jedem Mädchen raten.

**Sprecherin:**

Der Trend „Weg von der Pille“ ist sowohl in der mittleren als auch in der jüngeren Frauengeneration bemerkbar. Auch wenn er sich noch nicht deutlich in den Statistiken niederschlägt, ist klar: Frauenärztinnen und -ärzte werden sich immer öfter mit den Fragen nach hormonfreien Verhütungsalternativen konfrontiert sehen.

**Abspann:**

SWR2 Wissen (mit Musikbett)

**Sprecherin:**

Hormonfrei verhüten – Konkurrenz für die Pille. Von Julia Smilga. Sprecherin: Hede Beck, Redaktion: Sonja Striegl, Regie: Günter Maurer.

*Musikausklang*

\*\*\*\*\*