



Leseprobe

Franka Frei

Überfällig

Warum Verhütung auch
Männersache ist

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 20. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gleichberechtigte Verhütung jetzt!

Zum Kinderkriegen gehören mindestens zwei. Verhütung aber ist weltweit »Frauensache«, mit allen damit verbundenen finanziellen Kosten, körperlichen und seelischen Nebenwirkungen, die empfängnisverhütende Mittel wie die – noch immer von knapp 50% der Frauen in Deutschland genutzte – Anti-Baby-Pille haben. Wir verstehen uns als modern und gleichberechtigt, doch in Sachen Verhütung scheinen wir in den 60er-Jahren steckengeblieben zu sein: Eine »Pille für den Mann« stellt die wohl größte Marktlücke des 21. Jahrhunderts dar. Studien werden aufgrund von Nebenwirkungen abgebrochen, die für hunderte Millionen von Frauen Alltag sind. Schuld daran sind nicht weinerliche Studienprobanden, sondern ein verkrustetes System, das technologischen und gesellschaftlichen Fortschritt hemmt. Franka Frei deckt die dahinter stehenden Machtstrukturen auf und fordert ein radikales Umdenken, denn: Männliche Verhütung ist nicht nur möglich, sie findet bereits tausendfach Anwendung. Eine wachsende Bewegung betrachtet Verhütungsgerechtigkeit nicht als feministische Luxusforderung, sondern als längst überfällige Maßnahme, die angesichts hoher Zahlen ungewollter Schwangerschaften, ökologischer Krisen und der Angst vor Ressourcenknappheit von äußerster politischer Brisanz ist.

Franka Frei
Überfällig

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber:innen ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

CONTENT-WARNUNG

In diesem Buch wird es um Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der sexuellen Identität, der Herkunft und der körperlichen Fähigkeiten gehen. Ich schreibe eindrücklich über Gewalt, die auf Grundlage rassistischer, sexistischer und ableistischer Strukturen unzähligen Menschen im Hinblick auf ihre reproduktive Selbstbestimmung angetan wurde – und wird.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe April 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen (S.90, 98, 165, 176): Thomas Bobika

Abbildung S.100: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Preformation.GIF>

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Coverdesign: Joseph Eckhart

Covermotiv (Pillenpackung und Spermium): FinePic®, München

Redaktion: Regina Carstensen

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in EU

EB · CF

ISBN 9783-442-31700-4

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Vorwort – Auf fruchtbaren Hoden	8
Hinweise zur Sprache	15
Prolog – Die Post-Pillen-Generation: Was folgt nach der Pillenmüdigkeit?	17
<i>Meine ganz normale Horrorgeschichte zwischen Pillenpest und Spiralencholera und wieso sich die Dinge ändern müssen</i>	
TEIL I GESCHICHTE	31
WIE VERHÜTUNG ERST TEUFELSZEUG UND DANN »FRAUENSACHE« WURDE	
1 Verhängnisverhütung	33
<i>Von Krokodilkot, Engelmacher:innen und verhängnisvollen Einschnitten in die reproduktive Selbstbestimmung</i>	
2 Die Geschichte der Verhütungsungerechtigkeit	45
<i>Hexen, Kolonialzeiten und die Angst vor einer »zu vollen« Welt</i>	
3 Wie feministisch ist die Pille?	65
<i>Die grausame Geschichte der hormonellen Verhütung</i>	
4 Win or Lose	79
<i>Das tragische Scheitern der ersten »Pille für den Mann«</i>	

TEIL II MÄNNERSACHE

VERHÜTUNG UND MÄNNLICHKEIT	89
5 Spermienwissen ist Macht!	91
<i>Über Spritzenangst, Samenstau und überaus tapfere Spermien</i>	
6 Zeit für Eier	106
<i>Macht, Männlichkeit und das heteronormative Märchen der Hormone</i>	
7 Gib Gummi	120
<i>Warum Kondome nicht die Lösung sind</i>	
8 Pille, Gel, Spritze?	131
<i>Mögliche Mittel und verschenkte Potenziale</i>	
9 Das Geschäft mit den Hormonen	146
<i>Warum der Markt das nicht von allein regeln wird</i>	
10 Balls against Patriarchy	157
<i>Mit warmen Hoden gegen das System</i>	
11 Baby, ich will kein Kind von dir!	180
<i>Über Solidarität, Sexstreik und dem Willen zur Veränderung</i>	

TEIL III FAIRHÜTET!

VERHÜTUNGSGERECHTIGKEIT ALS TEIL VON ETWAS GROSSEM	191
12 Verhütung for Future!	193
<i>Wie sieht die Zukunft der Verhütung aus?</i>	
13 Babymüde, pillenmüde, fremdbestimmungsmüde	209
<i>Über moderne Geburtenkontrolle, Klima und die Illusion von Wahlfreiheit</i>	
14 Verhütung ist politisch!	238
<i>Die kontrazeptive Revolution hat begonnen</i>	

Anmerkungen	246
Weiterführende Literatur	271
Netzwerke, Links und Beratungsstellen	273
Glossar	274
Danke, danke und nochmal danke!	283



VORWORT AUF FRUCHTBAREN HODEN

August 2022. Ein Städtchen namens Butzbach, irgendwo in der hessischen Provinz.

Ich besuche ein kleines Grüppchen von leidenschaftlichen Elektroexperten. Die vier Männer aus zwei Generationen haben ein neuartiges Gerät zur Verhütung entwickelt – und am eigenen Leib erprobt. Fasziniert halte ich den Apparat, aus dem buntes Kabelgewirr ragt, wie eine Schneekugel auf der ausgestreckten Handfläche. Für mich als siebenundzwanzigjährige Frau mit langer, leidvoller Pillen- und Spirallengeschichte wirkt das Ding wie eine Zeitmaschine, die mich in eine bessere Welt katapultiert. Mehr als die Hälfte meiner Lebenszeit (!) steht im Zeichen verschiedener rosa und weißer Tabletten, Hormonringe und Spiralen mit den unterschiedlichsten Nebenwirkungen – von Libidoverlust und Post-Pill-Akne bis hin zu schwallartigen Nachblutungen und dem nächtlichen Besuch der Berliner Notaufnahme. Verhütung macht selten Spaß. Dabei könnte es längst bessere, schmerzlose und hormonfreie Lösungen geben – für beide Geschlechter.

»Und da kommen die Hoden rein?« Mit zwei Fingern spiele ich an einer eierförmigen Klammer herum, die mit dem Prozessor verbunden ist. Kevin nickt. In den randlosen Brillengläsern des jungen Elektroingenieurs spiegeln sich die blinkenden Lämpchen in mehreren Farben. Im Raum wabert Erfindergeist. Der Duft von Gehirnschmalz und Revolution liegt in der Luft.

Vor mir auf dem Tisch steht ein kleines Kameramikroskop. Der darin befindliche Teststreifen ist milchig-weiß betüncht.

Über eine eigens programmierte Software beobachten wir bewegungslose Spermien im Livestream. Wenn wirklich klappt, was hier zu sehen ist, nämlich dass Samenzellen durch wenige Minuten der präzisen Behandlung mit kaum spürbaren Elektrowellen nicht mehr dazu in der Lage sind, eine Eizelle zu befruchten, könnte eine langersehnte Verhütungsmethode *für den Mann*¹ als Alternative zu Pille und Co. bald in jedem Badezimmer schrank vorzufinden sein. Das prophylaktische Eierwärmen wäre dann vielleicht vergleichbar mit alle paar Wochen Haarschneiden, Bartstutzen oder Autowaschen gehen – kein großer Umstand. Dank vieler Eigenversuche des kleinen Erfinderteams ist die futuristische Hodenklammer zur Verhütung im Prinzip einsatzfähig.

»Es ist seltsam, dass bisher noch niemand darauf gekommen ist«, bemerkt Kevin nüchtern. »Wir messen eine Temperatur und steuern eine Heizung. Das ist eigentlich total banal. Das, was es so kompliziert macht, ist das ganze Drumherum.«

Wir leben im 21. Jahrhundert. Wir klonen Mais, transplantieren Köpfe und können für eine halbe Million US-Dollar sogar Urlaub im Weltall machen. Digitalisierung, Globalisierung und das beständige Streben nach Wachstum, Profit und Innovation bringen Tempo in die turbokapitalistische Weltordnung. Wirtschaft, Politik, Technik – alles ist in Bewegung. Nur ein Karren steckt seit mehr als sechzig Jahren im Schnee von gestern fest: der, der endlich für Fortschritt im Bereich Verhütung sorgt.

Seit der Marktzulassung der Antibabypille Anfang der Sechzigerjahre ist Verhütung selbstverständlich »Frauensache« – mit all ihren körperlichen, seelischen, zeitlichen und finanziellen Kosten. Knapp die Hälfte der Frauen im Alter zwischen achtzehn und neunundvierzig Jahren in Deutschland schluckt nach

wie vor täglich die Antibabypille.² Mit den Beipackzetteln lieben sich ganze Wände tapezieren. Alternativen gibt es zwar. Doch von den mehr als 250 zugelassenen Pillenarten, Implantaten, Ringen, Stäbchen, Spiralen, Kappen und Spritzen haben alle eines gemeinsam: Sie sind auf den Körper mit Uterus zugeschnitten. Männern bleibt hingegen nur die schmale Auswahl zwischen einem langfristig durchtrennten Samenleiter (also einer Vasektomie) und dem Kondom. Ersteres ist ein operativer Eingriff, der sich nicht sicher rückgängig machen lässt, und Letzteres ist nicht zu Unrecht dafür bekannt, gerne mal zu versagen. Sind wir als Gesellschaft nicht längst an dem Punkt angelangt, an dem es auch für spermienproduzierende Menschen bessere Möglichkeiten zur Verhütung geben sollte?

Fakt ist: Verhütung *für den Mann* ist möglich.

Sowohl hormonelle Methoden als auch eine Reihe von nicht-hormonellen Methoden haben bereits ihre Wirksamkeit bewiesen. Mittel, mit denen sich der Samenleiter nur vorübergehend verschließen ließe, sind vergleichbar mit Spiralen sowie anderen Kunststoff- und Metallimplantaten, die Millionen von Menschen mit Uterus sich bei Gynäkolog:innen einsetzen lassen. Dazu gibt es nicht-invasive Alternativen, die weder einen Pils noch einen Schnitt oder irgendetwas, das in den Körper gelangt, erfordern. Kurz gesagt: Die Palette an Optionen zur Verhütung ist quasi doppelt so breit, wie allgemein bekannt.

Wo liegt also das Problem?

Was genau ist dieses »Drumherum«, das die Welt von einer potenziell revolutionären Erfindung aus Butzbach trennt?

**EINE ART »PILLE FÜR DEN MANN« STELLT DIE
WOHL GRÖSSTE MARKTLÜCKE DES
21. JAHRHUNDERTS DAR – DOCH DASS DAS SO IST,
HEISST NICHT, DASS DAS SO BLEIBEN MUSS**

Dieses Buch will Antworten auf komplizierte Fragen liefern. Verhütung ist politisch. Und dabei geht es um weit mehr als um technische Möglichkeiten oder Fragen des Geschlechts.

Weltweit sind mehr als 1,9 Milliarden Frauen im reproduktiven Alter – ungefähr die Hälfte von ihnen, rund 922 Millionen, nutzen zum aktuellen Zeitpunkt Kontrazeptionsmittel. Dass sie dies tun, nimmt immensen Einfluss auf ihr eigenes Wohlergehen, ihre Freiheit und ihre Rechte, aber auch auf das gesellschaftliche Zusammenleben, die Wirtschaft und die Umwelt. Moderne Verhütung gilt mitunter als größte gesellschaftliche Errungenschaft – ähnlich wie das Feuer, Penicillin oder die erste Mondrakete. Gleichzeitig stehen bestimmte Mittel immer mehr in der Kritik. Das umfangreiche Pillenschlucken ist kulturell enorm aufgeladen – irgendwo zwischen feministischer Befreiung und dem absoluten Gegenteil davon, also Zwang, Missbrauch und Unterdrückung. Und das kommt nicht von ungefähr, immerhin geht es um das gezielte Steuern der menschlichen Reproduktion.

Sprechen wir über Verhütung, müssen wir auch über ihre dunkle Geschichte reden, die bis in die Gegenwart reicht, und uns Fragen hinsichtlich unserer Zukunft stellen – zwischen Utopie und Dystopie. Denn geht es um Verhütung, geht es um Sex, Geld und Macht. Wer das Sagen über unsere Fortpflanzung hat, entscheidet buchstäblich über Leben und Tod.

Auf der Suche nach Antworten, warum es schon so lange als selbstverständlich gilt, dass Verhütung »Frauensache« ist, habe ich mich auf eine Reise begeben: Studien und Geschichtsbücher

gewälzt, Kongresse besucht, mich mit Expert:innen aus der Forschung und der Politik sowie Aktivist:innen vernetzt. In Dutzenden faszinierenden Gesprächen durfte ich als Mensch mit Vulva so einiges über Hoden lernen – Körperteile, die für mich in ihren kulturellen und politischen Implikationen anfangs baumelndes Neuland darstellten. Letztendlich bin ich überraschend auf eine wachsende Bewegung gestoßen, in der Männer nicht nur gerne selbst verhüten würden, sondern es bereits tun. Aus Liebe zur Partnerin, zur Technik oder aus dem festen Glauben an eine bessere Gesellschaft, trotz enormer bürokratischer Hürden und fehlender Unterstützung, teilweise sogar unter Androhung von Geldstrafen und Freiheitsentzug.

**VERHÜTUNG FÜR DEN MANN
EXISTIERT LÄNGST – UND ZWAR NICHT NUR
HINTER DEN VERSCHLOSSENEN TÜREN WEIT
ENTFERNTER FORSCHUNGLABORE**

Um Missverständnissen gleich zu Beginn vorzubeugen, einige zentrale Punkte:

- Menschen und ihre Realitäten sind unterschiedlich. Die Wahl des passenden Verhütungsmittels sollte in jedem Fall aus einer selbstbestimmten, informierten Entscheidung fallen und niemals unter Zwang oder Druck geschehen.
- Alle bestehenden Methoden zur Verhütung – Kondom, Vasektomie, Pille, Spirale, NFP (Natürliche Methoden der Familienplanung) etc. – haben ihre Berechtigung und können auch in Zukunft das passende Mittel zum Zweck darstellen.
- Eine Art »Pille für den Mann« wird weder Abtreibungen noch Kondome ersetzen können. Kondome sind weiterhin zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten unabdingbar.

Die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft bei Bedarf abzubrechen, ist und bleibt von unermesslichem Wert für die Gesundheit, die Würde, die soziale und finanzielle Unabhängigkeit eines jeden Menschen.

- Verhütung ist nicht Frauen- oder Männerverantwortung, sondern gemeinsame Sache. Daher soll es keineswegs um Schuldzuweisungen gehen oder darum, den Spieß mit der Verhütung umzudrehen. Vielmehr ist das Ziel, den Spießrutenlauf zu beenden.

Vermutlich halten viele Menschen – besonders diejenigen, die nie längerfristig am eigenen Körper verhütet haben, den Wunsch nach besseren Kontrazeptivmitteln erstmal für eine feministische Luxusforderung. Doch es ist einfach, Dinge zu ignorieren, wenn sie eine:n selbst nicht stören. Damit sich etwas ändern kann, braucht es Solidarität und Bewusstsein für Ungerechtigkeiten, die vielen vielleicht bislang kaum aufgefallen sind – nur so kann sich gesamtgesellschaftlich etwas ändern. Und zwar auf vielen Ebenen. Auch wenn wir alle gerne hätten, dass Sexismus, Rassismus und andere -ismen der Vergangenheit angehören – die Welt wächst auf ungerechten Strukturen, oft ist uns dies nicht mal bewusst. Niemand ist frei davon. Doch wir alle profitieren von gerechteren Verhältnissen.

Meine persönliche Geschichte ist nicht außergewöhnlich – leider nicht. Sie ist die traurige Normerfahrung einer *weißen*, cis-heterosexuellen Frau ohne Behinderung, die in Mitteleuropa des 21. Jahrhunderts aufgewachsen ist. Gerade deshalb ist es wichtig, sie zu erzählen, denn sie steht im Zeichen einer ganzen Generation der »Pillenmüdigkeit«, die sich schon lange nach Reformen sehnt. Und dennoch ist es unabdingbar zu betonen, dass ich mit meinem Blickwinkel keinesfalls für alle sprechen kann. Zwischen zwei Buchdeckeln kann niemals alles Platz finden, was es zum Thema zu sagen gäbe. Insbeson-

dere in Bezug auf die Verletzung der reproduktiven Rechte von nicht weißen, queeren Personen und Menschen mit Behinderung müssen noch viele Bücher gefüllt und bereits gefüllte Bücher gelesen werden. Einige Texte zur Vertiefung befinden sich im Quellenverzeichnis. Das Glossar im Anschluss soll außerdem Erklärungen für nicht geläufige Begriffe und Fremdwörter liefern.

Der erste Teil des Buchs handelt von der Geschichte der Verhütung – sie ist essenziell, um die Gegenwart besser zu verstehen. Der zweite Teil befasst sich mit möglichen Mitteln zur Verhütung *für den Mann* und den gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Hürden. Im letzten Teil geht es um neue Perspektiven, Aufbruch und Wandel, der bereits stattfindet: Die kontrazeptive Revolution hat begonnen. Und sie sitzt im Hoden.

Innovationen im Bereich Verhütung kommen nicht von allein. Sie müssen aktiv gefordert werden – und zwar von denen, die bereit sind, sie anzuwenden.

Daher wünsche ich mir für dieses Buch besonders eines: dass es auf möglichst fruchtbaren Hoden fällt.

Hinweise zur Sprache

In dem Versuch, einen niedrigschwelligen Fließtext zu formulieren, der möglichst vielen Menschen komplexe Sachverhalte zugänglich macht, habe ich beschlossen, nicht gänzlich auf geschlechterbinäre Sprache zu verzichten. Gleichzeitig bemühe ich mich, sprachlich kenntlich zu machen, dass Geschlecht nicht binär ist, sondern ein Spektrum.³

Beim Schreiben nutze ich den Doppelpunkt, um darauf hinzuweisen, dass es nicht nur zwei Geschlechter gibt. Nicht alle Frauen haben Eizellen, einen Uterus und menstruieren, und nicht alle Menstruierende, Ovulierende und Gebärfähige identifizieren sich als Frauen. Genauso produzieren nicht alle Männer Spermien oder haben Hoden, und nicht alle Spermienproduzierenden sind Männer. Die unzähligen Mittel und Mechanismen, mit denen die Spermienfunktion eingeschränkt oder Samenleiter blockiert werden können, wären prinzipiell nicht nur für cis Männer, sondern für alle spermienproduzierenden Menschen, die Sex mit eizellenproduzierenden Menschen haben, geeignet (also auch nichtbinäre, trans*, inter und genderqueere Personen).

Wenn ich der Einfachheit halber von *Verhütung für den Mann* schreibe, sind damit alle Methoden gemeint, mit denen spermienproduzierende Menschen längerfristig, sicher und reversibel verhüten können – also Möglichkeiten, die Kondome mit ihrer kurzfristigen Anwendung und hohen Fehlerquote und Vasektomien, die vor allem für junge, kinderlose Männer sehr schwer zugänglich sind, nicht ausreichend bieten.

Viele Studien, die ich in diesem Buch zitiere, beruhen auf einer geschlechterspezifischen Zweiteilung in Mann und Frau. Solche Studien sind wichtig, um Ungleichbehandlungen (zum Beispiel in der Medizin) sichtbar zu machen. Wenn ich in anderen Kontexten die Begriffe »weiblich«/»männlich« beziehungs-

weise »Frau«/»Mann« verwende, beziehe ich mich nicht auf ein biologisches Geschlecht, sondern auf traditionell binär gedachte gesellschaftliche, institutionalisierte Geschlechtskategorien, auf der die Reproduktionsmedizin bis heute aufbaut.

Wenn in diesem Buch die Rede von »Sex« ist, so sind damit sexuelle Praktiken gemeint, die zu einer Schwangerschaft führen können (herkömmlicherweise Penis-in-Vagina-Sex, auch bekannt als Penetration oder Zirkusion), da nur diese Sexpraktiken in Bezug auf Verhütung relevant sind (an sich ist Sex jedoch viel, viel mehr als nur ein Penis in einer Vagina).

Ich bin mir der Mangelhaftigkeit dieser Lösungen bewusst. Wie in vielen Bereichen wird auch in der Auseinandersetzung mit Sex, Reproduktion und Kontrazeption eine treffendere und progressive Sprache benötigt, um nicht nur Menschen jeden Geschlechts miteinzubeziehen und eine ewige, zu kurz gedachte Binarität zu dekonstruieren, die Hierarchien und Ungerechtigkeit reproduziert, sondern auch um saubere Forschung zu betreiben.

Bei den Begriffen Schwarz und Weiß in Bezug auf Personen handelt es sich nicht um reelle Hautfarben oder biologische Zuschreibungen, sondern um politisch-soziale Konstruktionen, die in einer ungleich verteilten Ressourcenlage des jetzigen Status quo nötig sind, um rassistische Strukturen sichtbar zu machen und abzubauen. Es gibt keine »Rassen« unter Menschen, dennoch ist Rassismus sehr real. Um Formulierungen, die Rassismus reproduzieren, zu vermeiden und sichtbar zu machen, dass rassistische Zuschreibungen Menschen von außen aufgedrängt werden, verwende ich den Begriff »rassifiziert«.

Weitere Anmerkungen zu bestimmten Begriffen und Fremdwörtern finden sich im Glossar.



PROLOG

DIE POST-PILLEN-GENERATION: WAS FOLGT NACH DER PILLENMÜDIGKEIT?

Meine ganz normale Horrorgeschichte
zwischen Pillenpest und Spiralencholera und
wieso sich die Dinge ändern müssen

Juni 2009. Eine Beratungsstelle für Familienplanung im österreichischen Salzburg.

Es ist eine Woche nach meinem vierzehnten Geburtstag, ich schlucke zum ersten Mal die Pille. Das ist zwar aufregend, aber keinesfalls außergewöhnlich. In den kühlen Räumen der Familienberatungsambulanz des Landeskrankenhauses sitzen neben mir gut ein Dutzend junge Frauen und Mädchen, teils in Begleitung ihrer Mütter. Nach kurzer Zeit werde ich in einen Nebenraum gerufen, es folgt ein knappes Aufklärungsgespräch. Ohne große bürokratische Hürden drückt mir eine junge Ärztin die grün-orangene Verpackung eines raschelnden Pillenblisters in die Hand. Mit etwas Mühe entziffere ich das Wort »Ethinyles-tradiol«, natürlich ohne zu wissen, was das um Himmels willen sein soll. Der Beipackzettel klappt sich wie ein Wanderführer zu einem endlosen Rätsel aus Kleingedrucktem aus und genauso umständlich wieder ein. Von A wie Akne bis Z wie Zyste – die Liste der Nebenwirkungen ist endlos lang, und Alternativen scheint es nicht wirklich zu geben. Warum also sich durch kleingedrucktes Kauderwelsch quälen?

In weniger als zehn Minuten bin ich wieder draußen – samt kleinem Schminkspiegel, den es gratis dazugibt. Alles, was ich an Informationen mitnehme, ist, dass es gut sei, eine Extrapackung Pillen zu haben, denn bei Durchfall oder Erbrechen sollte man lieber auf Nummer sicher gehen. Nummer sicher heißt: ja keine Schwangerschaften. Obwohl das Produkt, das ich ab meinem vierzehnten Lebensjahr knapp vier Jahre lang mit unhinterfragter Selbstverständlichkeit jeden Tag um Punkt 21:00 Uhr einnehme, erwiesenermaßen besonders häufig zu lebensgefährlichen Blutgerinnseln führt. Dutzende sonst gesunde Pillennutzer:innen sind daran gestorben.¹ Aber Hauptsache »sicher«. Damals hinterfrage ich wenig. In meinem Umfeld ist es »normal«, dass Mädchen und Frauen jeden Tag Tabletten schlucken. Absoluter Standard.

Dass ich über die nächsten vier Jahre ein Medikament einnehme, das Einfluss auf multiple physiologische Abläufe meines Körpers wie mein jugendliches Knochenwachstum, auf Haut, Hirn und Muskelentwicklung nimmt, ist mir nicht klar. Mir ist zu diesem Zeitpunkt nicht einmal bewusst, dass die Pille ein Medikament ist. Geschweige denn, wie es wirkt. Mein Zyklus ist einfach abgestellt, ein bisschen so, als hätte man bei einer Maschine den Stecker gezogen. Das hat mir niemand erklärt. Stattdessen heißt es, meinem Körper würde eine Schwangerschaft vorgegaukelt, was nicht stimmt (ich nehme ja keine Schwangerschaftshormone), aber irgendwie finde ich mich aufgrund der Selbstverständlichkeit, mit der alles getan, gesagt und stehen gelassen wird, ab.

Als mich der Schularzt einige Monate später bei einer Routineuntersuchung fragt, ob ich Medikamente einnehme, sage ich nein – ich bin ja auch nicht krank. Und als ich vom Kinderarzt aufgrund einer blutigen Blasenentzündung Antibiotika bekomme, werde ich nicht darüber aufgeklärt, dass dies die Wirkung der Pille außer Kraft setzen kann.

Bis heute mache ich drei Kreuze, dass nichts passiert ist. Eine ungeplante Schwangerschaft mit vierzehn? Kaum vorstellbar für mein junges Leben. Ich will Abi machen, studieren und die berühmte Karriereleiter erklimmen.

Damals will ich keine Mutter sein und heute auch nicht. Es war und ist alleine meine Aufgabe, das zu verhindern. Aber wieso? Eine Schwangerschaft entsteht nicht alleine durch Vagina, Uterus und Eizelle. Was ist mit den Männern, mit denen ich schlafe, lebe und meine Zukunft plane?

Als ich achtzehn bin, verlässt mich mein erster Freund, weil er sich neu verliebt hat. Wochenlang heule ich mir die Augen aus dem Kopf und habe über Monate noch Hoffnung, dass wir ein Liebes-Comeback feiern (die erste Liebe tut ja bekanntlich am meisten weh). Irgendwann sehe ich ein, dass es Zeit ist, die Pille abzusetzen. Vier Jahre nachdem ich das Wundermittel, das mir schöne Haut versprochen hat, zum ersten Mal genommen habe, nicht mehr schlucke, erreicht mich der Akneschub meines Lebens – quasi nachträglich dafür, dass ich sie nicht mit vierzehn hatte. Na danke aber auch.

Monatelang verlässt mich mein Zyklus. In unregelmäßigen Zeitabständen kommt es zu unvorhersehbaren Blutungen unterschiedlicher Stärke, dazwischen steigt der Konsum von Schwangerschaftstests. Kondome reißen und rutschen ab. Aus Angst vor ungewollt befruchteten Eizelleneinnistungen nehme ich – ganz entgegen meiner neu gefassten Vorsätze zur hormonfreien Verhütung – alle paar Monate die Pille danach. Als Resultat der hochdosierten Dosis kriege ich meine Tage wieder zu spät oder gar nicht. Ich habe Periodenneid.

Meine Gynäkologin rät mir, wieder auf den Klassiker umzusteigen. Die Pille biete nicht nur mehr Sicherheit als Kondome, sie würde auch den »Zyklus regeln«. Dass durch die Einnahme der Hormone der gesamte Menstruationszyklus

samt Eisprung und Periode völlig lahmgelegt wird, scheint auch der Gynäkologin entweder nicht klar zu sein oder ihr fehlen Zeit, Lust und Möglichkeit, mir das alles zu erklären. In einem System, in dem Zeit Geld bedeutet und Profit vor Gesundheit, Wissen und Eigenbestimmtheit geht, wundert es nicht, dass die Aufklärung über Verhütung so gering ist. Ganze acht Euro bekommen Frauenärzt:innen pro Quartal für jede Person, die sie über Verhütung beraten. Oft bleiben weniger als zehn Minuten Zeit.²

Mit Anfang zwanzig ziehe ich für mein Studium nach Berlin. Die Pille ist mittlerweile in Verruf geraten. Meine Mitbewohnerin empfiehlt mir den Hormonring – die Verpackungen lagert sie im Kühlschrank. Man wechselt das Produkt alle drei bis vier Wochen, erklärt sie. Alles ganz easy. Dass das Ding nur »nur lokal« wirkt, ist die nächste Illusion, die mir vermittelt wird. Synthetische Hormone wirken niemals nur lokal. Damit sie Signale im Gehirn auslösen – und das ist ihr kontrazeptiver Wirkungsmechanismus –, müssen die Wirkstoffe auch dorthin gelangen, ganz egal, wie sie verabreicht werden. Hormonring oder Hormonpille machen höchstens in der Dosierung einen Unterschied, der Wirkungsmechanismus ist jedoch derselbe.

In den nächsten Monaten folgt eine tieftraurige Zeit, die mir heute als depressive Episode in vernebelter Erinnerung bleibt. Abends weine ich auf dem Rückweg von Clubnächten in der U-Bahn – ohne ersichtlichen Grund. Was ist los mit mir? Auf Sex habe ich keine Lust mehr (von wegen sexuelle Befreiung) und kann mich kaum auf mein Studium konzentrieren. Der Sinn meines Lebens ist mir nicht mehr bewusst. Lange denke ich, es sei Weltschmerz, Stress, eine Phase. Doch dass das nie dagewesene Ausmaß an Trübsinnigkeit mit dem Zeitpunkt zusammenfällt, an dem ich anfangs, mir alle drei Wochen einen Plastikring aus der Apotheke in die empfindlichsten Schleimhäute meiner Vagina-Innenwände zu schieben, ist kein Zufall.

In meinem Freund:innenkreis berichten viele von Problemen mit der Pille und beim Pille-Absetzen, mit anderen Mitteln und dem Umstieg darauf. Hautveränderungen, Heißhungerattacken, Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Depressionen bis hin zu lebensgefährlichen Thrombosen. Leider bin ich nicht die Einzige, die aufgrund von Verhütungspräparaten im Krankenhaus landen wird (wir kommen gleich dazu). An diesem Buch haben Frauen mitgearbeitet, bei denen jahrelange Nierenbeckenentzündungen durch Hormonringe auf dem OP-Tisch endeten. Manche können durch bestimmte Verhütungspräparate nicht mehr aufs Klo, anderen fallen büschelweise die Haare aus, manche bluten gruseligerweise ständig, andere gar nicht mehr, und den meisten wird gesagt: »Stell dich nicht so an, dann probier's doch mal mit 'nem anderen Präparat, sei froh, dass es solche Mittel gibt. Früher hatten die Frauen ganz andere Sorgen!«

Erst mit zweiundzwanzig fange ich an, mich wirklich mit meinem Körper zu beschäftigen. Immerhin. Manche tun dies erst mit Beginn der Wechseljahre, andere nie. Voller nie dagewesener Aha-Momente erfahre ich etwa, dass die Klitoris kein kleiner Knubbel ist, sondern ein Organ von bis zu 12,5 Zentimetern Länge (und damit vergleichbar groß wie der Penis). Die Öffnung, die wir Scheide nennen, ist also gar nicht das Pendant zum »männlichen Geschlecht«. Die meisten Schulbücher vermitteln bis heute jedoch anderes.³ Weibliche Lust und alles, was mit Sexualität zu tun hat, wird unsichtbar gemacht. Das hat System.

Mit wachsendem Argwohn durchforste ich Bücher, Studien und Texte, die all die erschreckenden fehlenden Zahlen aus der Geschlechtermedizin sichtbar machen, und gelange immer mehr ins Rabbit Hole der Verhütungsverschwörung. Wie kann es sein, dass ich mein Leben lang so wenig über all das wusste, was da unterhalb meines Bauchnabels in unmittelbarer Verbindung mit meinem Gehirn, meiner Gesundheit und Selbstbestimmung passiert? Und dass das nicht mal mein per-

sönliches Problem zu sein scheint, sondern das einer ganzen Gesellschaft? Erst jetzt verstehe ich, dass die Hormone, die ich täglich einnahm, gar nichts mit meinen körpereigenen Hormonen zu tun hatten. Sie sind künstliche Versionen derer. Durch die Einnahme denkt das Hirn, es bestünden bereits genug dieser Hormone im Körper – und fährt deshalb die Produktion runter. Doch die künstlichen Hormone haben nicht denselben Nutzen wie die natürlichen. Körpereigenes Estradiol (das wichtigste Östrogen, das den Menstruationszyklus steuert) ist maßgeblich an der Gesundheit von Hirn, Haut und Knochen beteiligt, es hat viele Vorteile für den Schlaf, die Haut und den Stoffwechsel. Zum Beispiel macht es Menschen sensibler für Insulin, was einen vorbeugenden Effekt gegen Diabetes mit sich bringt.⁴ Übrigens produzieren auch Menschen ohne Uterus Östrogen – zum Glück, denn es schützt sie vor Osteoporose und Herzinfarkten, besonders wenn sie Günther heißen, mit der Grillzange ihr Würstchen brutzeln und sich mit erhöhtem Bier- und Fleischkonsum für »echte Männer« halten. Unser Umgang mit künstlichen Hormonen – gerade bei Frauen – wird mir immer unheimlicher.

»Die Pille verändert den Menschen, der man ist«, schreibt die US-amerikanische Evolutionspsychologin Sarah Hill in ihrem Buch *Wie uns die Pille verändert*.⁵ Anhand Tausender Studien zeigt die Autorin, inwiefern die künstlichen Hormone der Antibabypille Milliarden von Schaltern in Körperzellen an- und ausknipsen. Die Pille nimmt Einfluss auf den kompletten Schaltkreis im Gehirn, der für Gefühle und Sex verantwortlich ist – und damit auf die Beziehungsdynamik, die Qualität des Sexlebens, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen, sogar wie das Gesicht unserer Partner:innen auf uns wirkt. Die Pille verändert unser Wesen. Es ist anzunehmen, dass auch die Lernfähigkeit, die Konzentration und das Erinnerungsvermö-

gen dadurch abnehmen. Gehirnschans von Pillenanwender:innen weisen sichtbare Unterschiede im Vergleich zu Aufnahmen von Frauen auf, die die Pille nicht nehmen.⁶ In was für einer Welt leben wir, in der Frauen sich dazu gedrängt sehen, Wesensveränderungen in Kauf zu nehmen, ihre Gehirngesundheit, Intelligenz und ihr körperliches Wohlergehen aufs Spiel zu setzen, nur damit sie nicht schwanger werden? Dafür, dass über hundert Millionen Menschen weltweit täglich die Antibabypille nehmen, ist auch über das damit in Verbindung stehende Demenzrisiko erschreckend wenig bekannt.

Es ist erstaunlich, mit welcher Selbstverständlichkeit Millionen von Frauen in entscheidenden Entwicklungsphasen ein Medikament bekommen, dessen Wirkung auf den gesamten Körper so allumfassend und in vielerlei Hinsicht nicht einmal der Wissenschaft wirklich klar ist.

Dahinter steckt eben ein Riesenmarkt. Und trotzdem:

PILLENPANIK UND PILLEN-SHAMING SIND NICHT ZIELFÜHREND

Aufklärende Fakten, die früher mühsam in Schulbüchern, der *Bravo* oder durch Mundpropaganda hinter vorgehaltener Hand zusammengekratzt werden mussten, sind heutzutage gesammelt durch einen Klick im Internet zugänglich. Das hat gute wie schlechte Seiten. Gut, weil: Es gibt endlose Möglichkeiten, sich zu informieren, Erfahrungen zu teilen, sich zu vernetzen und zu merken, dass man mit merkwürdigen Symptomen wie Krämpfen, Schmerzen, Durch- bis Haarausfall nicht allein und erst recht nicht daran schuld ist. Schlecht, weil eben auch viele Halbwahrheiten, Spekulationen und Angst verbreitet werden, insbesondere vor hormoneller Verhütung. Die regelrechte »Pillenpanik« der letzten Jahre kommt nicht von ungefähr und hat

