

## Verhütung

### "Man hat uns gegen den eigenen Körper aufgehetzt"

Ein Interview von Jana Felgenhauer

**Einst galt die Antibabypille als das Symbol der Emanzipation - heute lehnen immer mehr Frauen hormonelle Verhütungsmittel ab. Die Autorin Sabine Kray hat jetzt eine Unabhängigkeitserklärung verfasst.**

**SPIEGEL ONLINE:** Frau Kray, als die Pille 1961 auf den deutschen Markt kam, wurde sie von der Frauenbewegung gefeiert - eine selbstbestimmte Sexualität schien möglich. Sie verstehen sich als Feministin, verzichten aber auf die Pille. Wie passt das zusammen?

**Sabine Kray:** Mit der Antibabypille ging lange der Mythos der Emanzipation einher. In den Siebzigern wollten und sollten sich Frauen von ihren biologischen Körpern freimachen und freie Liebe praktizieren - das war das Ideal. Doch die Wahrheit ist, dass sexuelle Lust durch die Pille oftmals abnimmt. Ob Männer und Frauen grundsätzlich ein unterschiedlich starkes Begehren haben, ist immer noch nicht abschließend geklärt. Dass die Pille die Libido signifikant beeinträchtigen kann, ist mittlerweile durch unterschiedliche Studien nachgewiesen.

**SPIEGEL ONLINE:** Aber so neu ist die Kritik an der Pille gar nicht. Schon 1977 schrieb etwa DER SPIEGEL über "Überdruss an der Pille", analysierte die Nebenwirkungen und beschrieb Methoden natürlicher Empfängnisverhütung.

**Kray:** Mag sein, dass es immer kritische Stimmen gab - aber am Ende setzte sich doch immer eine paternalistische Lesart durch, die vor allem auf dem Mythos baute, dass der "unkontrollierte" weibliche Körper eine Quelle der Last sei. Weibliche "Probleme" wie Schmerzen, Pickel oder Stimmungsschwankungen sollten durch die Pille eingehegt werden. Man hat uns so jahrzehntelang gegen den eigenen Körper aufgehetzt, statt den eigenen Hormonhaushalt als etwas Natürliches zu akzeptieren. Wir Frauen müssen dringend aufhören, uns ständig zu pathologisieren. Männer machen das nicht.

**SPIEGEL ONLINE:** Ist das nicht ein sehr stark verallgemeinertes Männerbild?

**Kray:** Für mein Buch habe ich auch mit Männern über ihre Körperwahrnehmung gesprochen. Keiner von ihnen ekelte sich vor seinem Sperma oder vor der Tatsache, dass seine Geschlechtsorgane exponiert sind.

**SPIEGEL ONLINE:** Woran liegt es, dass Männer zufriedener mit der eigenen Körperlichkeit sind?

**Kray:** Ihnen wird von klein auf vermittelt, dass ihre Körper in Ordnung sind. Frauen hingegen werden in den Medien, auf H&M-Plakaten an jeder Bushaltestelle seit Jahrzehnten mit Standards konfrontiert, die höchstens durch Photoshop zu erreichen sind. Ein Frauenkörper soll schön aussehen, gut riechen, "appetitlich" sein. Und das sollen wir mit Produkten schaffen, die wir solange mit selbstverdientem Geld erwerben, bis wir uns zum Zeitpunkt der Mutterschaft karrieretechnisch in die zweite Reihe zurückziehen.

**SPIEGEL ONLINE:** Sie schreiben in Ihrem Buch aber auch, dass die Pille die Frauen "besser integrierbar in ein von Männern geschaffenes Erwerbssystem" machen soll - das klingt zumindest nicht nach zweiter Reihe.

**Kray:** Frauen, die Karriere machen wollen, sollen sich anpassen und ihren "Hormonhaushalt" unter Kontrolle bekommen - tun sie das nicht, werden sie abgestraft, gelten als schwierig oder "zickig". Wir sollen genauso funktionieren wie Männer - doch wieso? Auf die Idee, den Testosteronspiegel von Männern zu senken, damit sie dann vielleicht weniger konfliktbereit sind, käme niemand. Gleichzeitig kann der natürliche weibliche Zyklus durchaus positive, sogar wirtschaftlich messbare Effekte auf unsere Produktivität haben. Ich kenne Frauen, die angefangen haben, ihren Zyklus mit seinen Hochs und vermeintlichen Tiefs in ihren beruflichen Alltag zu integrieren und damit sehr gute Erfahrungen machen. Denn gerade in der fruchtbaren Phase hat man eine ganz andere Wucht.

**SPIEGEL ONLINE:** Wäre die "Pille für den Mann" für Sie denn eine Alternative"?

**Kray:** Ich gönne keinem Menschen die Nebenwirkungen von hormoneller Verhütung. Ich finde es trotzdem interessant, dass die Zulassung im Vergleich zur Antibabypille so schwierig und langwierig ist.

**SPIEGEL ONLINE:** Die Pille hat auch Vorteile: Sie lindert zum Beispiel Menstruationsbeschwerden, die manche Frauen jeden Monat aus der Bahn werfen.

**Kray:** Eine flächendeckende Behandlung von Menstruationsbeschwerden mit Hormonen ist, als würde man mit Kanonen auf Spatzen schießen. Denn die potenziellen Risiken stellen den Nutzen in den Schatten. Gerade die neuen Präparate bringen etwa ein erhöhtes Thrombose- und Embolierisiko; das berichtete 2015 etwa der [Pillenreport der Techniker Krankenkasse](#).

**SPIEGEL ONLINE:** Viele nehmen die Pille, weil sie die Kontrolle über die Verhütung selbst in der Hand haben wollen.

**Kray:** Ich finde es erstaunlich, dass sichere Verhütung nach wie vor allein mit der Pille gleichgesetzt wird. Man kann zum Beispiel mit der Kupferspirale verhüten, die sogar sicherer ist, weil Anwendungsfehler bei ihr ausgeschlossen sind. Viele Frauen vertrauen mittlerweile auch auf Apps, mit denen sie ihren Zyklus beobachten und "natürlich verhüten", denn man kann sowieso nur an maximal sechs Tagen im Monat schwanger werden.

**SPIEGEL ONLINE:** Sie wollen nach eigener Aussage keinen "Kreuzzug" gegen die Pille führen. Was ist dann Ihre Mission?

**Kray:** Ich möchte informieren. Ich habe für das Buch mit Dutzenden Frauen gesprochen und die meisten konnten mir nicht sagen, zu welchem Zeitpunkt die fruchtbare Phase einsetzt. Der Aufklärungsunterricht in den Schulen findet viel zu früh statt, oft schon in der sechsten Klasse, wenn die meisten das Thema noch eklig finden. Es sollte später noch einmal eine Beratung in der Schule über verschiedene Verhütungsmethoden geben, damit man, wenn man dem Frauenarzt gegenüber sitzt, kritische Fragen stellen kann.

**SPIEGEL ONLINE:** Sie selbst haben 17 Jahre lang hormonell verhütet. Was hat sich für Sie danach geändert?

**Kray:** Ich habe mehr Spaß am Sex und mehr Respekt vor meinem Körper. Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert, es gibt mehr Höhen und Tiefen, aber im positiven Sinn: Ich

fühle mich wesentlich lebendiger.

**URL:**

<http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/die-pille-und-feminismus-man-hat-uns-gegen-den-eigenen-koerper-aufgehetzt-a-1178314.html>

**Verwandte Artikel:**

Moderne Antibabypillen: Trotz Risiko mehr Rezepte (09.10.2015)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/antibabypille-moderne-praeparate-erhoehen-risiko-fuer-blutgerinnsel-a-1056825.html>

Artikel im SPIEGEL: "Die Pille"

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-41019619.html>

---

© SPIEGEL ONLINE 2017

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH