

#MYPILLSTORY

FRUST MIT NEBENWIRKUNGEN DER PILLE



#Kopfschmerzen · #Migräne · #Antriebslosigkeit
#depressivePhasen · #keineLustaufSex · #Pilzinfektionen
#Übelkeit · #Blasenentzündungen · #Wassereinlagerungen
#Gewichtszunahme · #Thrombosen · #Bluthochdruck

CHRISTIAN MAAS

#MyPillStory

Frust mit Nebenwirkungen der Pille

Impressum

Christian Maas

Schleifmühlweg 75

72070 Tübingen

info@mypillstory.de

mypillstory.de

Lektorat: Jessica Lorenz (texterion.de)

Umschlaggestaltung: Nico Bauer (indiepublishing.de)

Cover-Illustrationen: _VectorStory_, Tanyastock (BigStock)

1. Auflage August 2016

Inhalt

[Titelseite](#)

[Inhalt](#)

[Vorwort](#)

[Das war schon fast zu einfach](#)

[Wenn eine Ärztin das sagt](#)

[Ein Buch mit sieben Siegeln](#)

[Hinweise zum Buch](#)

[Nachgefragt: Erfahrungen der Ärztin](#)

[Nachgedacht: Wann eine Frau schwanger werden kann](#)

[Das Argument der starken Blutung](#)

[Dornröschenschlaf](#)

[Ein regulierendes Medikament](#)

[Nachgedacht: Pillenzyklus, Zykluslänge und unregelmäßige Zyklen](#)

[Nachgefragt: Pillenblutung](#)

[Wie schön, dass ich die Pille nehme!](#)

[Volle Kontrolle](#)

[Ein tolles Lifestyle-Produkt](#)

[Nachgefragt: Menstruationsschmerzen](#)

[Nachgedacht: Den Eisprung erkennen](#)

[Sorry, heute kein Sex!](#)

[Verantwortungsbewusste junge Frauen](#)

[Nachgefragt: Pille simuliert Schwangerschaft](#)

[Die schwarze Liste](#)

[Wow, du nimmst schon die Pille?](#)

[Nachgefragt: Zu jung](#)

Gluten und Laktose

Wie bei den Affen

Die Patientin

Bravo vs. NFP

Nachgefragt: Inkompetenter Frauenarzt

Nachgedacht: Der Arzt, Dienstleister Ihres Vertrauens

Alles ganz selbstverständlich

Eine Woche ohne Blutung

Schwangerschaftsmodus

Nachgefragt: Unbekannte Methode

Nachgedacht: NFP? Noch nie gehört

Den Trend verpasst

Eine Verwünschung von Mutter Natur?

Nachgedacht: Sicherheit der symptothermalen Methode

Eine grandiose Sache

Das beste Leben überhaupt

Nachgedacht: Bauchgefühl und Erfahrungen

Schlankmacher

Ohne Pause, ohne Blutung

Die Suche nach Antworten

Nachgedacht: NFP bei unregelmäßigen Zyklen

Das kleine rosa Ding

Der nächste Zusammenbruch

Nachgefragt: Pillen der neuen Generationen

Nachgedacht: Party-Wochenende und NFP

Schleichend, aber sicher

Jetzt soll ich auch noch Betablocker nehmen?

Neue Pille, neues Glück

Nachgefragt: Nur lokale Wirkung

Der Inbegriff weiblicher Emanzipation

Ja, warum eigentlich?

Nachgefragt: Ursachen ausschließen

So setzen Sie die Pille ab und das erwartet Sie danach

So geht es jetzt weiter

Danksagung

Vorwort

Dieses Buch wird alles in Frage stellen, was Sie über den weiblichen Zyklus und Verhütung zu wissen glauben. Es wird Ihnen zeigen, welche Nebenwirkungen die Pille haben kann, die zwar irgendwo auf Seite 122 in der Packungsbeilage beschrieben sind, aber nach all den Jahren in Vergessenheit geraten sind.

Manche Frauen merken gar nicht, dass sie unter Nebenwirkungen leiden. Irgendein Zufall oder der angehende Kinderwunsch veranlasst sie dazu, die Pille abzusetzen und hoppla, plötzlich sind die Kopfschmerzen weg; die Blasenentzündungen kommen nicht wieder; der Blutdruck normalisiert sich, eine längst vergessene Lust auf Sex macht sich bemerkbar und so manche Frau fängt an, sich und ihren Körper mit ganz neuen Augen zu sehen.

Schlimm ist, dass sich Nebenwirkungen oft ins Leben schleichen wie ein einzelner schwarzer Socken in die weiße Wäsche. Nach dem Waschgang ist alles etwas gräulicher. Subtile charakterliche Veränderungen, Stimmungsschwankungen oder ein Gefühl der Abgestumpftheit. Manchmal ist es auch so, als hätte man die komplette Sockenschublade mitgewaschen: unerträgliche Migräneanfälle, Depression, eine Embolie.

Oft wird die Pille nach all den Jahren der Einnahme gar nicht mehr als Auslöser dieser *Lästigkeiten* verdächtigt. Wir leben schließlich nicht in einer Seifenblase. Umzug, Schulabschluss, Studium, neue Beziehung, neuer Job – all das kann sich genauso auf die Psyche und den Körper auswirken – und mit der Pille war doch immer alles super.

Oder der Zusammenhang wird zwar vermutet, aber dem behandelnden Frauenarzt fällt nichts Besseres ein, als eine Pille nach der anderen zu verschreiben. Besserung bringt das nur selten, weil hormonelle Verhütung immer nach dem gleichen Prinzip vorgeht: Der Zyklus wird durch die künstlichen Hormone unterdrückt.

Vielleicht sind Sie an einem solchen Punkt angelangt. Ein subtiler Frust oder regelrechte Wut auf diese kleinen und großen Probleme, die Ihnen den Alltag schwer machen. Dabei war die Idee doch, möglichst einfach und unkompliziert zu verhüten – oder nicht?

Im Gespräch mit dem Frauenarzt wird es einem nicht gerade leicht gemacht. *Alternativen zur Pille? – Tja, wir hätten da noch die Hormonspirale.* Das erinnert mich an einen Restaurantbesuch vor Jahren auf der schwäbischen Alb. Auf die Frage, ob es denn auch was Vegetarisches gäbe, die Antwort: *Ich kann dir'n Wurstbrot machen.*

Die Pille hat ihre Daseinsberechtigung und ja, sie funktioniert zur Schwangerschaftsvermeidung und bei einigen Frauen scheint es tatsächlich keinerlei Nebenwirkungen zu geben. Problematisch wird es dann, wenn sie als alternativlos dargestellt wird, wenn Nebenwirkungen nicht als solche erkannt und falsch behandelt werden und Ihnen so die Wahlfreiheit genommen wird.

Dieses Buch gibt Ihnen die Wahlfreiheit zurück. Es erklärt Ihnen, was Sie über Ihren Körper und Ihren Zyklus wissen müssen. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit der symptothermalen Methode genauso sicher verhüten können wie mit der Pille. Es fordert Sie heraus. Und es gibt Ihnen einen kleinen Schubs, um die Verhütungsfrage neu zu überdenken.

Dies ist ein Buch über Selbstbestimmtheit und was es braucht, um dort hinzukommen. über verbesserte Körperwahrnehmung und wie man herausfindet, worauf man achten soll. Es ist auch eines über Sie: Das jetzige Sie und das mögliche, zukünftige Sie – und der eine, ganz entscheidende Unterschied zwischen den beiden.

34 Frauen berichten vom Frust mit unzähligen Nebenwirkungen, Ärzte-Marathons, Pillenexperimenten und dem steinigen Weg, bis sie die hormonelle Verhütung endlich hinter sich lassen konnten.

Sie werden in diesem Buch viel lernen: Zyklus-Basics und Zyklus-Mythen, Alternativen zu hormoneller Verhütung, wie Sie mit inkompetenten Frauenärzten umgehen und hoffentlich werden Sie am Ende des Buches sagen können: Wow, warum hat mir das alles vorher keiner gesagt?

Vorhang auf und Bühne frei für 34x #MyPillStory!

Das war schon fast zu einfach

In meinem Freundeskreis war und ist es immer noch vollkommen üblich, dass die Mädels die Pille nehmen. Die meisten haben damit angefangen, als sie vierzehn oder fünfzehn Jahre alt waren. Also mitten in der Pubertät, in der sich der weibliche Zyklus erst einmal einspielen muss. Viele klagten damals über heftige Regelschmerzen und unreine Haut und ließen sich deswegen die Pille verschreiben.

Ich war etwas später dran als die meisten meiner Freundinnen und Schulkameradinnen. Ich war schon achtzehn, als ich mir zum ersten Mal von meiner damaligen Frauenärztin die Pille verschreiben ließ. Vorher hielt ich es einfach nicht für nötig: Weder hatte ich Probleme mit einer unregelmäßigen oder schmerzhaften Periode, noch hatte ich sonderlich schlechte Haut. Die Antibabypille holte ich mir deshalb – wie der Name schon sagt – zu Verhütungszwecken. Kondome waren mir damals irgendwie zu unsicher und schließlich nahm ja jede aus meinem Umfeld diese magische Tablette.

Von Beschwerden oder Nebenwirkungen hatte ich bis dahin nicht viel gehört. Ein paar nahmen unter Einnahme der Pille zu, ein paar hatten so richtige Heißhungerattacken. Aber über mehr sprach man eigentlich nicht. Das Ding sorgte für sorglosen Sex, schöne Haut, einen regelmäßigen Zyklus und für den Weltfrieden. Okay, zugegebenermaßen war das mit dem Weltfrieden etwas übertrieben, aber augenscheinlich hatte die Pille nur Vorteile. Meine Eltern, mein damaliger Freund und natürlich auch ich waren happy, dass ich in Ruhe meine Ausbildung absolvieren konnte – ohne die Gefahr, ungeplant schwanger zu werden.

An meinen ersten Besuch bei der Frauenärztin kann ich mich noch gut erinnern. Meine Freundinnen hatten mir schon länger damit in den Ohren gelegen, dass ich doch eigentlich die Pille nehmen könnte. Viel sicherer als Kondome sei sie und meine Regel hätte ich dann auch weniger stark. Gesagt, getan. Mit meinem Freund hatte ich im Vorfeld alles besprochen und nun sollte es also losgehen. Ich war schon total nervös vor meiner allerersten Untersuchung bei der Frauenärztin, aber die blieb überraschenderweise völlig aus, sie stellte mir nur zwei Fragen: »Sie haben also einen festen Freund?« und »Rauchen Sie?« Die erste Frage bejahte ich, die zweite konnte ich getrost verneinen. Und schon hatte sie mir ein Rezept für sechs Monate *Valette* ausgedruckt. Sie riet mir zum Langzyklus, bei dem die Einnahme mehrerer Blister hintereinander zu einem längeren Ausbleiben der Blutung führt.

Ich nahm wegen meiner chronischen Schilddrüsenunterfunktion täglich eine Thyroxin-Tablette. »Gibt es da nicht irgendwelche Wechselwirkungen?«, fragte ich besorgt. »Nein, nein«, sagt sie und winkte ab, »Sie nehmen einfach morgens die Schilddrüsentablette und abends dann die Pille. Also kein Problem. Probieren Sie es erstmal aus und wir schauen dann, wie Sie langfristig damit zurechtkommen.« Das war schon fast zu einfach. Also fuhr ich auf dem Heimweg direkt an einer Apotheke vorbei und besorgte mir die verschriebene Pille, die mich damals nur fünf Euro kostete, da ich ja noch unter zwanzig war.

Gemeinsam mit meinem Freund öffnete ich zu Hause ganz gespannt die hübsch verzierte grün-weiße Verpackung. Er fischte den Beipackzettel heraus und begann zu lesen. »Das ist ja krass«, murmelte er dabei immer wieder. Er fragte mich, ob die Frauenärztin mir nichts über die krassen Nebenwirkungen erzählt hatte, die auftreten konnten. Also las ich zusammen mit ihm den kompletten Zettel durch. Unter den seltenen Nebenwirkungen fanden sich:

Thrombosen, Schlaganfälle, Embolien, Infarkte. Schon etwas häufiger: Stimmungsschwankungen, Libidoverlust und Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen. Nehmen wollte ich sie trotzdem. Schließlich nahm sie beinahe jede junge Frau und das war ich ja schließlich auch: eine junge Frau, die gerne sorglosen Sex mit ihrem Freund haben wollte, ohne dabei schwanger zu werden. Er sagte zu mir: »Und was ist, wenn ich irgendwann neben dir aufwache und du zitterst, aus deiner Nase läuft Blut und du bist nicht mehr ansprechbar? Wie bei dieser Lungenembolie, die man davon kriegen kann?« Ich sagte, dass er nicht übertreiben soll. Ich fand seine Bedenken süß, aber unnötig. Die Pille war nun mal das sicherste und beliebteste Verhütungsmittel. Gruselig war diese Auflistung aller Nebenwirkungen schon, aber das ist ja bei allen Medikamenten so. Zumindest redete ich mir das damals so ein.

Eine Lungenembolie bekam ich zum Glück nicht und schwanger wurde ich auch nicht. Dafür machten sich schon bald die häufigeren Nebenwirkungen bemerkbar: Ich war leicht reizbar, fühlte mich schnell angegriffen und weinte viel. Lust auf Sex hatte ich bald keine mehr. Wenn doch, dann hatte ich meist so ein raues, trockenes Gefühl. Ich fühlte mich richtig wund danach und konnte den Sex nicht mehr genießen. Wozu eine Pille zur Schwangerschaftsverhütung, wenn man gar keinen Sex mehr haben möchte? Durch die Wassereinlagerungen schwellen meine Knöchel und Hände an, vor allem bei leichten Anstrengungen oder Hitze im Sommer. Einigen fiel mit der Zeit mein aufgedunsenes Gesicht auf, dazu kamen Wassereinlagerungen in den Oberarmen und Oberschenkeln – Beschwerden, die ich vorher nie hatte. Damals habe ich den Auslöser für das alles nicht erkannt.

Annähernd sieben Jahre lang nahm ich brav die Pille. Mein Freund war mittlerweile schon auf und davon. Es hatte einfach nicht funktioniert und vielleicht waren meine Stimmungsschwankungen und die Unlust auch Gründe

dafür. Wer weiß? Aber die Pille abzusetzen kam auch als Single für mich nicht infrage. Ich wollte auf keinen Fall schwanger werden und der Langzyklus war angenehm einfach. Keine nervigen Blutungen. Alles war so schön planbar. Ich konnte in Ruhe meine Ausbildung beenden, studieren, feiern gehen. Was junge Leute eben so tun.

Stutzig wurde ich erst, als meine Mutter mich irgendwann fragte: »Bitte sei mir nicht böse, aber geht's dir in letzter Zeit nicht gut? Du bist so blass und immer so müde. So schlapp kenn ich dich gar nicht. Und dein Gesicht sieht irgendwie angeschwollen aus. Du hast allgemein ziemlich zugelegt. Isst du in letzter Zeit vielleicht zu viel?« Das machte mich ziemlich sauer. Wer wollte schon gern hören, dass er zugenommen hatte? Dabei lag das keineswegs am Essen. Ich würde meine Ernährung als ziemlich normal betiteln. Keine großen Portionen, auch keine Heißhungerattacken wie sie manche Freundinnen von mir hatten. Zum Sport ging ich zwei bis drei Mal die Woche. Das ganze machte mich so ärgerlich, dass ich meine Frauenärztin um Rat fragte.

Zwischendurch war ich von der *Valette* zur *Maxim* gewechselt. Ein vermeintlich identisches Präparat, das allerdings nur die Hälfte kostete; mittlerweile musste ich die Pille selbst zahlen. Ich sprach also meine Frauenärztin auf die Nebenwirkungen an. Sie sagte: »Das kann nicht an der Pille liegen. Aber wenn Sie darauf bestehen, kann ich Ihnen auch eine andere verschreiben. Bestimmt ist die Hormondosis zu niedrig.« *Zu niedrig?* Eigentlich hatte ich zu diesem Zeitpunkt bereits mit dem Gedanken gespielt, die Pille ganz abzusetzen, um zu testen, wie ich damit zurechtkomme. Ich war schon seit Längerem wieder in einer festen Beziehung mit meinem jetzigen Partner und sowohl ich als auch er kämpften mit meinen Launen, meiner Unlust und meiner Abgeschlagenheit. Außerdem war mir ständig kalt und mein Blutdruck war ziemlich weit unten. Ich fragte die Frauenärztin direkt, ob ich die Pille nicht einfach absetzen könnte.

Sie riet mir dringend davon ab und verschrieb mir stattdessen die *Swingo 30* in peppiger pinker Verpackung. Also besorgte ich mir das neue Präparat und wurde in den folgenden anderthalb Jahren fast wahnsinnig damit. Ich fühlte mich total ausgelaugt. Die Zahl auf der Waage wurde immer größer. Ich aß kaum noch und hatte trotzdem zwölf Kilo mehr auf den Rippen als noch vor drei Jahren.

Schluss damit! Diesmal ging ich zu meiner neuen Hausärztin. Ich hatte kaum ihr Zimmer betreten, da fragte sie mich schon: »Darf ich mal Ihren Hals abtasten? Das sieht gar nicht gut aus.« Ich wusste nicht, worauf sie hinauswollte. Ich hatte schließlich keine Halsschmerzen, sondern eine LKW-Ladung voll anderer Probleme. Nach dem Abtasten sagte sie: »Ich schreibe Ihnen direkt eine Überweisung zum Nuklearmediziner. Ihre Schilddrüse ist stark angeschwollen. Das nennt sich *Struma*.« *Schilddrüse? Auch das noch!* Ich erzählte ihr trotzdem von den ganzen Beschwerden, die sich im Laufe der Jahre manifestiert hatten. Sie nahm eine Blutprobe und erklärte mir, dass die Pille meiner ohnehin schon geschädigten Schilddrüse im Laufe der Zeit wahrscheinlich immer mehr Hormone *geklaut* hatte. Durch die Erhöhung der Pillendosis wurde das Ganze noch schlimmer. Deshalb diese Müdigkeit, der Libidoverlust, meine aufgedunsenen Gelenke und mein rundes Gesicht. Meine Schilddrüse hatte sich vergrößert, um die verlorenen Hormone auszugleichen. Sie versuchte, besser zu arbeiten, schaffte es wegen der Hormone aus der Pille aber nicht. Immerhin habe ich mir jahrelang, Tag für Tag, morgens und abends verschiedene Hormone eingeworfen wie *Smarties*.

Ich bin kein Arzt und kann diesen Zusammenhang nur laienhaft schildern. Ich war nie ein Freund von *Dr. Google*, aber diese Erkenntnis schockierte mich so sehr, dass ich mich nun doch über meine Schilddrüsenproblematik informierte. Und so fand ich auf virtuellem Wege so einige Leidensgenossinnen, die dieses

Problem mit mir teilten: die Schilddrüsenunterfunktion in Kombination mit der Pilleneinnahme. Stinksauer fischte ich die Packungsbeilage meiner Pille, die ich bereits in den Papierkorb geworfen hatte, wieder heraus und fand dort nicht den kleinsten Hinweis auf Dinge, die es im Falle einer chronischen Schilddrüsenerkrankung zu beachten gilt. Im Beipackzettel meiner Schilddrüsentabletten fand ich jedoch schließlich den kurzen unauffälligen Satz: *Während der Einnahme von Hormonpräparaten zur Schwangerschaftsverhütung (»Pille«) oder einer Hormonersatztherapie nach den Wechseljahren kann der Levothyroxin-Bedarf steigen.* Das war alles. »Kann« steigen. Muss nicht, aber es ist sehr gut möglich. Die Schilddrüse ist ein sehr wichtiges Organ für den menschlichen Körper, das unter anderem den Stoffwechsel und die Fruchtbarkeit regelt.

Meine Schilddrüsenmedikamente hätten also mit Verschreiben der Pille neu eingestellt werden müssen. Ich hätte eine höhere Dosis an Thyroxin einnehmen müssen, aber mir wurde davon nichts gesagt. Stattdessen habe ich meine Schilddrüse unwissentlich immer weiter geschädigt. Nach meinem Termin beim Nuklearmediziner stand für mich fest, dass ich die Pille absetze. Komme, was da wolle. Und der Arzt, der sich meine lädierte Schilddrüse per Ultraschall angesehen hatte, stand vollkommen hinter meiner Entscheidung.

Skeptisch wie ich war, wollte ich diesen Schritt noch mit meiner Frauenärztin abklären. Dieser Termin, der gleichzeitig mein letzter in ihrer Praxis sein sollte, war der unangenehmste und lächerlichste, den ich je erlebt habe. Ich zeigte ihr sogar den Satz im Beipackzettel. Sie meinte daraufhin lapidar: »Es ist ausgeschlossen, dass es da einen Zusammenhang geben soll. Und außerdem: Wenn man sicher verhüten will, muss man eben Hormone und auch ein paar kleine Nebenwirkungen in Kauf nehmen.« Ich war einfach nur schockiert. *Kleine Nebenwirkungen?* Sie nahm mich und die Diagnose meines

Nuklearmediziners in keiner Weise ernst. Sie verschrieb mir sogar erneut die Pille. Das Rezept dafür warf ich weg und setzte die Pille eigenmächtig ab, nachdem ich den aktuellen Blister aufgebraucht hatte.

Während meiner Recherche im Internet bin ich auf die symptothermale Methode gestoßen. Mein Freund und ich entschieden uns gemeinsam für diese hormonfreie Art der Verhütung – meiner Gesundheit und unserer Beziehung zuliebe. Das war die beste Entscheidung, die wir treffen konnten.

Meine Abbruchblutung kam wie gewohnt ein paar Tage später. Fleißig trug ich jeden Morgen meine Basaltemperatur in die praktische NFP-App ein und beobachtete meinen Zervixschleim. Ich entwickelte endlich wieder ein Gefühl für meinen Körper! Die Lust am Leben und an der Liebe kehrte zurück. Ich wurde aktiver und spürte Woche für Woche, wie mein Körper das eingelagerte Wasser verlor und somit auch die Kilos purzelten, obwohl ich an meiner Ernährung und den sportlichen Aktivitäten nichts änderte. Plötzlich fühlte ich mich wieder wie eine Frau und war glücklich, nicht mehr an die Pille denken zu müssen. Ich hatte keine Schmerzen mehr beim Sex. Meine Schilddrüse hatte sich nach einem halben Jahr wieder soweit reguliert und verkleinert, dass ich zu meiner alten Thyroxindosis zurückkehren konnte. Diese Tabletten werde ich wohl ein Leben lang nehmen müssen, aber das war mir bereits vor Einnahme der Pille bewusst. Allerdings hätte ich meiner Schilddrüse und meinem Hormonhaushalt im Allgemeinen diese Tortur ersparen können.

Noch heute ärgere ich mich darüber, dass meine ehemalige Frauenärztin mich nicht über die Nebenwirkungen der Pille aufgeklärt hat, obwohl ich sie mehrmals über meine Schilddrüsenprobleme in Kenntnis gesetzt habe. Im Nachhinein würde ich ihr Verhalten als fahrlässig beschreiben, da ich zwar die

Verantwortung für mich selbst trage, sie jedoch trotzdem eine Aufklärungspflicht mir gegenüber hat.

Ich habe das Thema in meinem Freundeskreis mittlerweile offen angesprochen, denn auch meine Freundinnen bemerkten meine positiven Veränderungen. Zwei von ihnen haben kurz nach mir ebenfalls die Pille abgesetzt und verhüten nun auf natürlichem Wege und ohne Einwirkung künstlicher Hormone. Auch sie sind begeistert von den Erfahrungen, die sie mit NFP sammeln konnten.

Doch nicht alles ist positiv: Obwohl ich früher nie schwere Hautprobleme hatte, habe ich aufgrund der hormonellen Umstellung nach Absetzen der Pille momentan noch immer mit Hautunreinheiten im Gesicht und im Dekolleté zu kämpfen. Mein natürlicher Zyklus braucht seine Zeit, bis er sich wieder eingespielt hat, aber ich merke, dass es bergauf geht. Auf meine erste richtige Periode wartete ich 54 Tage. Auf meine zweite sogar 91 Tage. Und auf die dritte warte ich noch immer, obwohl ich die Pille bereits vor sieben Monaten abgesetzt habe.

Mit NFP kann ich den Zeitraum des Eisprungs – bisher hatte ich zwei – und die Länge meiner Zyklen genau erfassen. Das sind Zahlen, die mich momentan noch deprimieren, weil ich weiß, dass der Weg zu einem halbwegs regelmäßigen Zyklus noch lang sein könnte. Meine Haut wird ganz langsam besser. Mittlerweile bin ich auf Naturkosmetik umgestiegen und rücke den Pickeln mit natürlichen Mitteln zu Leibe. Meine Periode habe ich ähnlich stark wie vor meiner Pillenzeit. Statt austrocknenden Tampons verwende ich mittlerweile eine Menstruationstasse, das ist für mich angenehmer und ich eke mich auch nicht mehr davor; meine Periode gehört zu mir wie meine Pickel es momentan tun. Aber was soll's? Die Vorteile der hormonfreien Verhütung

überwiegen für mich eindeutig. Ich muss meinem Körper – nach allem, was ich ihm zugemutet habe – einfach die Zeit geben, sich wieder neu zu ordnen. Gut beraten hat mich dabei auch meine neue Frauenärztin, die alternativen Verhütungsmethoden sehr offen gegenübersteht und sich viel Zeit für meine Sorgen nimmt. Im Nachhinein hätte ich meiner Schilddrüse zuliebe lieber ganz auf hormonelle Verhütung verzichtet. Die eingebüßte Lebensqualität war es wirklich nicht wert.

Zum Schluss kann ich nur noch betonen: Mädels, steht zu eurem Körper. Lernt ihn kennen und lieben und informiert euch gut, bevor ihr euch die Pille besorgt. Letztlich muss jeder mit sich selbst vereinbaren können, was er tut. Wenn ihr gut mit der Pille zurechtkommt, dann ist das okay. Aber bitte, hört auf die Signale eures Körpers. Und, Männer: Zeigt Interesse und informiert euch gemeinsam mit eurer Partnerin über die Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmethoden. Und entscheidet am Ende auch gemeinsam. Ich jedenfalls habe mich entschieden: für ein natürliches Leben, ungebremst von hormoneller Verhütung, und vor allem für die Liebe und die Lust, die ich nun endlich wieder spüren darf.

Wenn eine Ärztin das sagt

Meine Geschichte mit der Pille beginnt im Jahr 1999.

Ich war damals siebzehn Jahre alt, hatte einen festen Freund und brauchte ein zuverlässiges Verhütungsmittel. Im gesamten Freundeskreis wurde die Meinung vertreten, dass die Pille unkompliziert und bei richtiger Anwendung sehr sicher sei. Also machte ich den nächsten Schritt und vereinbarte einen Termin beim Frauenarzt. Er untersuchte mich und führte ein kurzes Beratungsgespräch. Wobei, von einem *Beratungsgespräch* kann hier nicht die Rede sein: Der Arzt fragte lediglich, ob es in meiner Verwandtschaft Fälle von Thrombose oder Brustkrebs gab. Beides war nicht der Fall, also hielt ich wenige Minuten später mein Rezept für die Pille in der Hand.

Ich litt damals sehr unter meinen Pickeln und war gespannt, wie sehr sich meine Haut durch die Einnahme der Pille verbessern würde. Auch darin bestärkte mich der Frauenarzt, doch über mögliche Nebenwirkungen verlor er kein Wort. Mit meinem heutigen Wissen finde ich es unverantwortlich, dass die Ärzte jungen Mädchen ohne Wenn und Aber das Rezept für dieses Medikament ausstellen.

Ich hatte mir damals die Packungsbeilage gründlich durchgelesen und die fast 100 Nebenwirkungen, die eventuell auftreten könnten, konsequent ignoriert. Keine dieser Nebenwirkungen schüchterte mich auch nur im Geringsten ein. Und irgendwie war man in diesem Alter ja schon ein bißchen stolz, dass man jetzt mit der Pille verhütete. Meine Haut verbesserte sich mit der Einnahme drastisch. Wieso hätte ich die Pille also infrage stellen sollen? War doch alles

toll! Die Pille wurde mein Begleiter für 15,5 Jahre – aus jetziger Sicht unfassbar und mein wohl größter Fehler.

In den folgenden Jahren litt ich an so ziemlich allem: Brustschmerzen, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, vaginale Pilzinfektionen mehrmals im Jahr, Zwischenblutungen, Ausfluss aus der Scheide; Blasenentzündungen, auch mehrmals im Jahr; Bronchitis, ebenfalls mehrmals im Jahr; Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Hitzewallungen, starkes Schwitzen, fettige Haut, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und eine depressive Episode. Lange Zeit kam mir gar nicht der Gedanke, dass diese Beschwerden mit der Einnahme der Pille zu tun haben könnten. Wenn ich die Punkte bei den gynäkologischen Kontrolluntersuchungen ansprach, winkte mein Frauenarzt einfach ab. Brauchbare Antworten bekam ich auf meine Fragen nie.

Also wechselte ich den Frauenarzt. Anderer Arzt, gleiche Reaktion. *Okay, dann liegt es wohl an meinem komischen Körper, ich bin eben anfällig für alle möglichen Krankheiten.* Letzter Versuch: Ich wechselte zu einer Frauenärztin, denn von einer Frau erhoffte ich mir ein anderes Verständnis. Ich fragte die Ärztin, was sie davon hielte, wenn ich nach so langer Zeit der Pilleneinnahme mal eine Pause einlegen würde. Ihre Antwort lautete: »Das halte ich bei Ihnen für überhaupt nicht notwendig. Wenn Sie möchten, können Sie die Pille die nächsten Jahre auch ohne Pause durchnehmen.« Nun gut, wenn eine Ärztin das sagt, wird es wohl so stimmen. Doch irgendetwas an dieser Aussage klang für mich einfach nicht richtig, es fühlte sich falsch an.

In dieser Zeit machten mir chronische Müdigkeit und Erschöpfungszustände das Leben schwer. Nach zehn Stunden Schlaf war ich noch immer müde und nach kurzer Anstrengung schon wieder extrem erschöpft. Ich war einfach nicht mehr leistungsfähig und verlor mich in Selbstzweifeln und

Minderwertigkeitsgefühlen. Wieso war ich so oft krank? Was stimmte hier nicht? Was stimmte *mit mir* nicht? Mein Selbstbewusstsein hatte sich scheinbar in Luft aufgelöst.

Ab März 2014 hatte ich plötzlich kein gutes Gefühl mehr mit der Pille als Verhütungsmittel. Es war so, als ob mein Körper dicht macht und sich weigert. Doch ich ignorierte die Signale meines Körpers, schob meine Zweifel und Bedenken beiseite und schluckte die Pille weiterhin, denn die Pille ist doch so sicher und unkompliziert – eine Pille pro Tag, ganz easy. Ein halbes Jahr später kam dann der Aha-Effekt: In meinem Job habe ich mit den unterschiedlichsten Menschen zu tun und lernte dabei eine Naturheilpraktikerin kennen, der ich nebenbei und ganz oberflächlich von meinen Beschwerden erzählte. Eine Woche später saß ich zum Erstgespräch in ihrer Praxis. Natürlich fragte sie nach meiner Medikamenteneinnahme und ich antwortete ganz unbekümmert, dass ich seit gut fünfzehn Jahren die Pille nehme. Sie schaute kurz auf, zog die Augenbrauen hoch und schob ihre Brille nach unten: »Okay... Dazu sage ich jetzt mal nichts.« Das saß! Was musste sie wohl von der Pille halten, wenn sie sich nicht dazu äußerte? Glaubt mir, das war der Schlüsselmoment, den ich gebraucht habe.

Mein Kopf kreiste nur noch um das Thema Pille. Ich wollte um jeden Preis eine hormonfreie Verhütungsmethode, ich wollte meinem Körper dieses Gift nicht mehr zuführen! Also setzte ich mich zu Hause an den Laptop und fing an zu googeln. Irgendwann bin ich dann auf NFP gestoßen und dachte mir: *Was sind das denn für Verrückte? Mit Temperaturmessen und Schleimbeobachtung verhüten? Na dann viel Spaß beim Kinderkriegen, das ist doch nie im Leben sicher!*

Doch alle anderen Verhütungsmethoden fielen raus. Ich wollte weder Hormone zuführen noch irgendwelche Fremdkörper wie Hormonstäbchen, Spirale oder Kupferkette in mir sitzen haben. Mein Körper sollte sich von dem ganzen Scheiß erholen können, damit es mir endlich wieder gut ging. Kondome waren auch keine Alternative, denn die gehen ja viel zu leicht kaputt. Das hatte ich im Alter von sechzehn Jahren selbst erlebt und war somit ein gebranntes Kind. Doch das Thema ließ mich nicht mehr los. Ich machte einen Termin bei einer Frauenärztin, auf deren Homepage stand, dass sie auch zu alternativen Verhütungsmethoden berät. Da wäre ich wohl gut aufgehoben und würde endlich eine Lösung finden!

Der Tag der Tage kam. Ich erklärte der Frauenärztin, dass ich die Pille nicht mehr weiter nehmen wollte und auch sonstige hormonelle Verhütungsmittel und Fremdkörper für mich nicht infrage kämen. Und die Frau antwortete: »Oh mein Gott, dann bleiben ja keine Verhütungsmittel mehr übrig; außer Kondomen und die sind nicht sicher!« *Wie bitte, was? Bin ich jetzt im falschen Film?* Zu diesem Zeitpunkt war ich über NFP schon sehr gut informiert. Ich hatte mir reichlich Hintergrundwissen angeeignet und dachte im Stillen: *Sie tun mir wirklich leid. Sie haben viele Jahre intensiv studiert, um so eine unqualifizierte und falsche Aussage zu treffen.* Beim Hinausgehen fragte sie mich tatsächlich, ob sie mir ein Rezept für die Pille ausstellen soll. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen. Endlich realisierte ich, dass es nicht um mich als Patient geht; es geht nur darum, Geld zu verdienen – durch das Ausstellen von Pillenrezepten. Ich verneinte und verließ diese Praxis, die ich garantiert nie wieder betreten werde.

Im November 2014 nahm ich den letzten Blister meiner Pille, danach sollte Schluss sein. Ich wollte nicht von heute auf morgen aufhören, ich brauchte diesen Abschluss, um mir bewusst zu machen, dass jetzt eine *neue Ära der Verhütung* beginnt. Natürlich musste ich das auch meinem Mann irgendwie

beibringen und um ehrlich zu sein, hatte ich vor diesem Gespräch ziemlich Bammel. *Was wird er wohl denken? Temperatur messen, Zervixschleim kontrollieren – der hält mich doch für verrückt!* Doch ganz entgegen meiner Befürchtungen nahm er es sehr verständnisvoll auf und vertraute mir von Anfang an voll und ganz. Wieso macht man sich als Frau eigentlich solche Gedanken, was der Partner davon hält oder denkt? Es ist doch mein Körper, meine Gesundheit! Wie viele Männer würden wohl ein Verhütungsmittel mit solchen Nebenwirkungen schlucken? Doch für uns Frauen ist es das Normalste auf der ganzen Welt.

Nun gut. Ein neuer Lebensabschnitt begann und siehe da: Meine chronische Müdigkeit verschwand; Blasenentzündungen, Kopfschmerzen, vaginale Pilzinfektionen und Bronchitis waren Schnee von gestern und mein Selbstbewusstsein kehrte auch zurück.

Mit meiner Geschichte bin ich aber noch nicht am Ende. Hier bin ich also, seit 1,5 Jahren pillenfrei und total glücklich damit! Was hat sich für mich in dieser Zeit verändert? Die positiven Effekte waren: keine chronische Müdigkeit und andere wiederkehrende Beschwerden mehr; ich spüre meinen Körper wieder und nehme am Leben teil; keine brüchigen Nägel mehr; ich fühle mich fitter, wacher, glücklicher, zufriedener; Ich bin nicht mehr so überempfindlich und reizbar; ich habe gesund an Gewicht verloren, weil ich keinen Heißhunger mehr auf Süßes habe.

Negative Effekte traten bei mir folgende auf: extrem fettige Haare bis etwa acht Wochen nach dem Absetzen; schlechte Haut im Gesicht, am Rücken und am Dekolleté; meine Brüste sind kleiner geworden, doch das ist nicht weiter schlimm; bis heute ist meine Libido nicht zurückgekehrt; ich habe sehr unregelmäßige, lange Zyklen, momentan dauern sie circa vierzig Tage.

Für manche mögen diese positiven Aspekte gar nicht so weltbewegend sein, doch in der Summe haben sie meine Lebensqualität derart gesteigert, dass ich die negativen Aspekte gerne in Kauf nehme! Klar, meine schlechte Haut kotzt mich wirklich an, doch ich habe in den letzten achtzehn Monaten kein einziges Mal die Rückkehr zur Pille in Erwägung gezogen. Wenn ich meinen Körper fünfzehn Jahre lang mit diesem Hormonmüll vollstopfe, kann ich nicht erwarten, dass er sich von heute auf morgen regeneriert.

NFP habe ich mir selbst beigebracht, hauptsächlich durch das Lesen in Internetforen. Alles läuft super, doch ich ärgere mich, dass ich die symptothermale Methode nicht schon viel früher für mich entdeckt habe. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis habe ich da keine große Sache draus gemacht. Mein Mann, meine Familie und meine beste Freundin wissen, wie ich verhüte und nerven auch nicht mit unpassenden Kommentaren. Diejenigen, die mich mal neugierig nach meiner Verhütung fragen, bekommen von mir eine ehrliche Antwort mit einer kurzen Erklärung zur Funktionsweise. Die Reaktionen waren bisher immer gleich: große Augen, keine Ahnung was Zervixschleim ist oder wo der Muttermund sitzt. Und die Frage: »Ah, du willst schwanger werden?« Da kann ich nur mit den Augen rollen.

Ich habe entschieden, dass ich dieses Teufelszeug nie wieder zur Verhütung verwenden möchte. Hätte ich mir vorher mehr Gedanken gemacht, mehr infrage gestellt und qualifiziertere, aufgeschlossener und ehrlichere Ärzte um mich herum gehabt, hätte ich mit Sicherheit nie oder zumindest nicht so lange mit der Pille verhütet. Natürlich vermisse ich es, nicht mehr ganz so spontan sein zu können. Meine Tieflage dauert meistens etwa 27 Tage; das ist schon eine Durststrecke, bis ich endlich freigeben kann. Aber was macht das schon?

Hätte ich selbst eine Tochter, würde ich ihr genau erklären, wie der weibliche Körper funktioniert und ihr die symptothermale Methode zumindest vorstellen. Ich hätte auch gerne jemanden gehabt, der mir NFP schon viel früher näher gebracht hätte. Mir stellt sich immer wieder die Frage, warum nicht einmal Frauenärzte sich mit NFP auskennen und es so verteufeln. Mit meiner Geschichte möchte ich allen Mädels da draußen Mut machen, auch wenn viele Zweifel im Raum stehen, diesen Schritt zu gehen und von der Pille wegzukommen.

Ein Buch mit sieben Siegeln

Verhütung mit der Pille ist für mich rückblickend vor allem eine Geschichte vom *Funktionieren* – und wie man den Gedanken daran loslässt.

Als junge Mädchen dürfen wir auf keinen Fall schwanger werden. *Kind, willst du dir dein Leben versauen?* Wir sollen fleißig lernen, eine gute Ausbildung machen, den perfekten Partner finden, ein Nest bauen. Dabei natürlich total emanzipiert sein und keine Angst vor Sex haben. Und dann, eines Tages, *schwupp*, ändert sich die Erwartung: *Mädchen, willst du denn gar keine Kinder? Du wirst auch nicht jünger!* Und dein Körper soll da mitmachen; sich über Nacht von einer sterilen Box in ein kuscheliges Heim für kleine Embryonen verwandeln. Und falls du irgendeine dieser Erwartungen nicht erfüllst, falls dein Körper da nicht mitmacht, dann *stimmt was nicht mit dir*.

Mein Körper machte da nicht mit. Mit sechzehn ging ich zum Frauenarzt und fragte nach der Pille, die ich auch prompt bekam; *Femigoa*. Alternative Methoden wurden mir nicht vorgestellt, da hätte ich wahrscheinlich auch nichts von wissen wollen. Zu dem Zeitpunkt, als ich meine erste Östrogenpille schluckte, hatte mein Körper gerade mal drei volle Perioden durchlaufen.

Die ersten Jahre war ich mit der Pille sehr zufrieden. Manchmal vergaß ich die Einnahme und war danach mal mehr, mal weniger vorsichtig; *passiert* ist nie etwas. *Andere werden von sowas schwanger? Ich offensichtlich nicht. Vielleicht bin ich einfach nicht so fruchtbar wie die. Egal, ich will ja auch gerade alles, nur bitte nicht schwanger werden.* Mit Mitte zwanzig kam der Schock: Meine Blutung blieb aus. Schwangerschaft? Konnte ich ausschließen. Überhaupt war es eher eine graduelle Entwicklung, die Blutungen waren letztlich immer

schwächer geworden. Warum streikte mein Körper? Sollte ich die Pille absetzen, um das herauszufinden? Die Frauenärztin war nicht sehr hilfreich: »Keine Blutung? Sicher nicht schwanger? Vielleicht ein natürlicher Abort? Diese Flüssigkeit da im Ultraschall? Mysteriös. Abwarten. Pille absetzen wäre sicher nicht verkehrt.«

Bald darauf zog ich um und ging deshalb zu einer anderen Frauenärztin: »Keine Blutung? Über sechs Monate? Hm. Kann schon mal sein. Sie haben die Nase voll von Kondomen? Sind depressiv, unsicher, ein bisschen neurotisch? Dann nehmen Sie doch wieder die Pille. Der Körper verändert sich eben. Nehmen Sie mal *Belara* statt *Femigoa*, dann haben Sie auch wieder Abbruchblutungen.«

Stimmt, hatte ich. Und ich bekam einige unangenehme Symptome: Brustspannen. Schwellungen. Schmerzen; und dazu das latente Gefühl, dass mit mir irgendetwas nicht stimmt. *Bin ich unfruchtbar?* Ich wollte zwar zu diesem Zeitpunkt keine Kinder, aber irgendwann schon. Die Frauenärztin verstand meine Sorgen nicht: »Wollen Sie jetzt schwanger werden oder nicht?« Sie konnte scheinbar nicht nachvollziehen, dass ich einfach verstehen wollte, warum mein Körper nicht tut, was andere Körper tun. Als sei der weibliche Körper ein Buch mit sieben Siegeln, dem nur mit einer Palette teurer Labortests beizukommen ist; als wäre das Problem Verhütung und Schwangerschaft einzig und allein mit der Pille sicher in den Griff zu kriegen.

Als ich jobbedingt erneut umziehen musste und dafür zeitweilig eine Fernbeziehung in Kauf nahm, erschien mir das ein guter Zeitpunkt, die Pille ein für alle Mal abzusetzen. Ich war mittlerweile dreißig Jahre alt, mein Partner wollte bald nachziehen, das Thema Kinder stand im Raum. Ich setzte die Pille also ab. In den folgenden neun Monaten schien mein Körper hormonell im

Tiefschlaf zu liegen. Ich hatte inzwischen nicht wenige Berichte von Frauen gehört, deren Körper nach Absetzen der Pille bis zu zwölf Monate brauchte, um wieder natürliche Zyklen hervorzubringen. Ich beschloss, das Problem zu ignorieren, ruhig zu bleiben, meinem Körper die nötige Zeit zu geben. Als ich nach neun Monaten endlich meine erste Blutung hatte, war ich euphorisch und den Tränen nahe. Ich funktionierte! Nicht so wie andere vielleicht, aber das war plötzlich nicht mehr wichtig.

Die Beziehung ging bald darauf in die Brüche. Das Thema Kinder war vom Tisch, Verhütung wieder aktuell, denn an Kinder mit dem neuen Partner war noch nicht zu denken. Wieder die Pille zu nehmen kam für mich nicht infrage, wo mein Körper doch endlich die Kontrolle über sich selbst zurückerlangt hatte! Zudem fühlte ich mich gut. Die depressive Phase nach dem Absetzen der Pille war lange überwunden, Schmerzen in der Brust ein Gespenst der Vergangenheit, ich hatte plötzlich keine grauen Haare mehr, meine Haut fühlte sich jünger an, ich fühlte mich gut und funktionierend und weiblich. Doch was tun zur Verhütung?

Als mir eine Freundin von der symptothermalen Methode erzählte, war ich verblüfft. Das sollte sicher sein?

»Ist das nicht Hokusfokus, angesiedelt irgendwo zwischen Meditation und Homöopathie? Du bist doch Wissenschaftlerin wie ich, du würdest das machen?«

»Klar,« sagt sie, »kein Hokusfokus. Das ist alles wissenschaftlich fundiert, guck's dir halt mal an.«

Das tat ich – und lernte Dinge, die meine Frauenärztin wohl nicht weiß. Die hormonellen Vorgänge kannte ich aus dem Studium, sicher, aber dass man die

Zeichen als Frau selbst lesen kann, dass Variabilität normal ist, dass ich meinen Körper verstehen lernen kann: Davon hatte ich keine Ahnung.

Seit mehr als einen Jahr verhüte ich jetzt natürlich, einfach weil ich weiß, wann ich fruchtbar bin und wann nicht. Zu wissen, dass ich jeden Monat einen Eisprung habe, jeden Monat die Chance auf ein Kind, beruhigt mich ungemein. Wenn mein Partner und ich so weit sind, sage ich einfach an den roten statt den grünen Tagen: *Heute ist ein guter Tag, Schatz*. Und irgendwann funktioniert es dann schon. Seit ich meinem Körper die Kontrolle überlassen, fühle ich mich in ihm gut aufgehoben.

Hinweise zum Buch

Die Abkürzung NFP

NFP steht für *Natürliche Familienplanung* und ist eigentlich ein Sammelbegriff für verschiedene natürliche Verhütungsmethoden. Heutzutage ist mit NFP meist die symptothermale Methode gemeint. In diesem Buch werden die Begriffe synonym verwendet.

Pille

In diesem Buch verwende ich den Begriff *Pille* meist als Verallgemeinerung für alle hormonellen Verhütungsmittel, weil letztendlich bei allen hormonellen Verhütungsmitteln ähnliche Nebenwirkungen und Beschwerden auftreten können, auch wenn sich die Zusammensetzung der Hormone unterscheidet.

Nachgefragt

Frau Dr. Wallwiener arbeitet als Frauenärztin an der Universitätsklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München. Sie beantwortet in den Abschnitten *Nachgefragt* Fragen rund um den weiblichen Zyklus und die Verhütung.

Nachgedacht

Zykluswissen vermittelt dieses Buch in kurzen Abschnitten mit dem Titel *Nachgedacht*. So können Sie sie im Inhaltsverzeichnis leichter wiederfinden.

Nachgefragt: Erfahrungen der Ärztin

In diesem Buch schildern Frauen ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit hormonellen Verhütungsmitteln und der symptothermalen Methode. Welche Erfahrungen können Sie aus Ärztesicht berichten? Welche Nebenwirkungen kommen in der Praxis häufig vor, welche Nebenwirkungen werden erst sehr spät erkannt? Und wie erleben andere Frauen den Wechsel zur symptothermalen Methode?

Dr. Wallwiener: Häufigere Nebenwirkungen sind Blutungsstörungen, Kopfschmerzen, ein trockenes oder auch permanent feuchtes Gefühl in der Scheide oder überempfindliche Brüste. Blutungsstörungen legen sich bei einigen Präparaten nach einer gewissen Zeit, auch ein Wechsel zu einer anderen Pille kann das Problem lösen. Permanente Kopfschmerzen sind häufig ein Grund, auf komplett andere Methoden der Kontrazeption umzusteigen. Und bei trockener Scheide (bei gestagenbetonter Pille) oder viel Ausfluss und/oder Brustempfindlichkeit (östrogenbetonte Pille) kann ein Wechsel der Pillenklasse helfen.

Die selteneren Nebenwirkungen sind auch logischerweise die, die erst sehr viel später mit der Pille in Zusammenhang gebracht werden. Häufig haben diese auch nicht offensichtlich *was mit der Gynäkologie* zu tun.

Bei Libidostörungen, Völlegefühl, Übelkeit, Hautveränderungen, Müdigkeit oder depressiven Verstimmungen wird meist erst in eine ganz andere Richtung untersucht.

Frauen, die bereit sind, auf die symptothermale Methode umzusteigen, beschäftigen sich ab diesem Zeitpunkt viel mehr mit den Abläufen in ihrem Körper. Dadurch sind sich diese Frauen ihrer Fruchtbarkeit und damit auch ihrer Sexualität direkter bewusst. Das zählt bestimmt zu den Faktoren einer guten Lebensqualität! Ich kann mir gut vorstellen, dass sich die ein oder andere durch dieses neue *Selbstbewusstsein* wie *neugeboren* fühlt.

In einigen Erfahrungsberichten hat der behandelnde Frauenarzt keinen Zusammenhang zwischen der Pille und den jeweiligen Nebenwirkungen hergestellt. Frauen haben teils regelrechte Ärzte-Marathons hinter sich und es scheint mehr Zufall, dass irgendwann ein Arzt anmerkt, dass die Pille der Auslöser der Beschwerden sein könnte. Warum wird der Zusammenhang nicht oder erst sehr spät hergestellt?

Dr. Wallwiener: Die Antwort auf diese Frage ist meine persönliche Meinung. Ich kann mir gut vorstellen, dass viele Frauenärzte bei der Frage nach einem Verhütungsmittel als erstes die Pille empfehlen. Wir als Ärzte haben es ein wenig so gelernt und sind es auch so gewohnt: Eine Patientin kommt mit einem Problem und erwartet dafür eine schnelle Lösung. Sehr oft ist die Lösung ein Rezept, ein Medikament. Damit haben wir das Problem dann in der wenigen Zeit, die wir pro Patientin zur Verfügung haben, gelöst und alle sind zufrieden. Das ist jetzt äußerst vereinfacht und übertrieben dargestellt, aber ein Fünkchen Wahrheit steckt schon darin.

Die Pille ist einfach zu verschreiben, die Patientin kommt regelmäßig für ein neues Rezept, die Wirkweise ist grandios zuverlässig und die Patientin mit ihrer Behandlung, und damit auch mit ihrem Arzt. Und dieser ist mit der Situation zufrieden. Das, denke ich, ist der erste wichtige Punkt in der Beantwortung

dieser Frage: Die Pille ist einfach (zu verschreiben, anzuwenden) und wirkungsvoll.

Hinterher *zuzugeben*, dass dieses tolle Medikament nicht hält, was wir uns erhofft haben und von der Pharmaindustrie hören, ist nicht so leicht. Was man auch nicht vergessen darf, sind all die Frauen, die mit der Pille zufrieden sind und keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen haben. Viele, viele Frauen wollen sich gar nicht näher mit ihrem Körper beschäftigen. *Zervixschleim? Temperaturmessen? Gar noch rektal oder vaginal?* Das ist für viele eine schwierige Vorstellung.

Pille einnehmen und all meine Verhütungsprobleme sind gelöst? Hört sich deutlich einfacher an.

Das Interesse an und das Befassen mit dem eigenen Körper verlangt Zeit und Offenheit gegenüber einer neuen Denkweise – leider nicht unbedingt etwas, das dem aktuellen Zeitgeist entspricht.

Nachgedacht: Wann eine Frau schwanger werden kann

5-6 Tage sind der Zeitraum, in dem Sie pro Zyklus überhaupt schwanger werden können. Dahinter steckt folgende Beobachtung: Eine Eizelle kann nur kurz nach dem Eisprung für 12-18 Stunden befruchtet werden. Die Befruchtung geschieht im Eileiter, während die Eizelle Richtung Gebärmutter wandert. Das bedeutet auch, dass Spermien schon im Eileiter bereitstehen müssen, damit überhaupt neues Leben entstehen kann.

Spermien leben maximal 5 Tage. Streng genommen können Spermien etwas länger überleben, verlieren aber nach 5 Tagen ihre Befruchtungsfähigkeit. zeugungsunfähige Spermien sind für unsere Zwecke aber nicht weiter relevant, weshalb vereinfacht gesagt wird: Spermien überleben bis zu 5 Tage.

Wenn die Bedingungen in der Scheide nicht optimal sind, können Spermien sogar schon nach wenigen Stunden sterben. Deshalb ist es vor allem bei einem Kinderwunsch wichtig, die besonders fruchtbaren Tage zu identifizieren und gezielt zu nutzen.

Rechnet man nun die Befruchtungszeit von Spermien und Eizelle zusammen, kommt man auf 5-6 Tage pro Zyklus, an denen eine Frau schwanger werden kann. Vorher ist einfach noch keine Eizelle vorhanden, die befruchtet werden kann und nach dem Eisprung ist es für eine Befruchtung zu spät.

Und was ist, wenn ein zweiter Eisprung im Zyklus stattfindet?

So ähnlich haben schon viele Menschen die Idee der symptothermalen Methode in Frage gestellt und zweieiige Zwillinge sind das beste Beispiel dafür, dass mehrere Eisprünge pro Zyklus möglich sind.

Es hat sich jedoch gezeigt, dass mehrere Eisprünge immer innerhalb von 24 Stunden auftreten. Anschließend werden weitere Eisprünge durch die ausgeschütteten Hormone zuverlässig unterdrückt.

Sie mögen jetzt vielleicht denken: Nur 5-6 Tage pro Zyklus, warum sagt dann jeder, dass eine Frau *immer* schwanger werden kann? Ganz einfach: Weil Sie den Zeitpunkt des Eisprungs nicht berechnen und ohne Zykluswissen oder Hilfsmittel auch im Nachhinein nur sehr schwer ermitteln können.

Die Annahme, dass eine Frau jederzeit schwanger werden kann, ist daher eigentlich eine gute Sache, weil sie leichtsinnige *Wird schon nichts passieren-*Verhütung verhindert. Sie wird aber zu einem Hindernis, wenn es darum geht, den Zyklus genauer unter die Lupe zu nehmen.

Das Argument der starken Blutung

Ich ging damals mit einiger Naivität zum Frauenarzt; eigentlich nur, weil ich für mein Empfinden starke Akne hatte. Der Frauenarzt hat mich sofort zurechtgewiesen, denn die Pille sei schließlich kein *Antipickelmittel*! Dann fiel mir das Argument der starken Blutung ein – et voilà: Der Arzt war ganz auf meiner Seite und verschrieb mir die Pille. Er erklärte mir kurz, wann ich sie zum ersten Mal nehmen müsse und gab mir gleich einen Extrablister mit, als *Aufmerksamkeit des Hauses*. Damals war ich fünfzehn, überhaupt nicht informiert und nach dem Besuch auch etwas überfordert.

Meine Mutter fand die Idee super, hatte sie doch Bedenken, dass ich schwanger werden könnte. Ich habe mich gefreut, denn endlich gehörte ich zu den *erwachsenen Frauen*, die ja schließlich alle die Pille nehmen. Ich war eine der ersten in meiner Klasse und das war irgendwie auch eine kleine Sensation. Ich selbst hatte hohe Erwartungen an die Pille, vor allem bezüglich der Akne, mit der Blutungsstärke hatte ich mich im Laufe der Zeit irgendwie arrangiert. In wenigen Wochen würde ich aknefrei sein, obendrein konnte ich die Pille durchnehmen und müsste nie wieder eine Blutung haben!

Erste Bedenken kamen mir schon nach wenigen Tagen, ich fühlte mich irgendwie *schwammig* und *dumpf*, mein Körpergefühl veränderte sich rapide ins Negative. Teilweise vergaß ich die Pille und hatte Angst, dass das schlimme Nebenwirkungen zur Folge haben könnte.

Nebenwirkungen hatte ich einige, manche wurden mir allerdings erst nach dem Absetzen so richtig bewusst. Über die Jahre bekam ich an den ersten beiden Tagen der Menstruation immer stärkere Kopfschmerzen. Meine Haut wurde

anfangs etwas besser, nur um dann viel unreiner zu werden. Ich sah zwar nicht mehr wie eine Aknegeplagte aus, allerdings war meine Haut plötzlich immer sehr fettig und unrein, sie hat sich fast schon *krank* angefühlt.

Ich verlor nach und nach komplett die Verbindung zu meinem Körper. Mein inneres Bewusstsein ging mir verloren. Meine Stimmung war die meiste Zeit auf einem Tiefpunkt und ich war extrem müde. Vor allem kurz vor dem Absetzen hatte ich Zeiten, da schlief ich sechzehn Stunden am Tag und war immer noch total erschöpft. Nach ein bis zwei Jahren bekam ich zudem immer öfter stechende Schmerzen in den Waden, die Ursache war unbekannt. Doch die schlimmste Nebenwirkung der Pille war für mich die starke Gewichtszunahme. Trotz unverändertem Essverhalten nahm ich gleich zu Beginn der Einnahme zehn Kilo zu, die nicht mehr runter wollten. Später noch einmal fünf bis sieben Kilo, was letztlich den Weg in eine Essstörung ebnete.

Der Grund, warum ich die Pille dann absetzte, war folgender: Von 21 Pillen im Blister hatte ich nach 21 Tagen immer noch mindestens sieben übrig. Ich nahm sie manchmal nur alle drei Tage, vergaß sie ständig, ich wollte sie gar nicht mehr nehmen. Irgendetwas in mir sträubte sich dagegen. Wenn ich sie schlucken wollte, überkam mich der Ekel. Ich kann mich noch an einen Moment erinnern, da bin ich fast an der Pille erstickt – ja, klingt unglaublich, aber das Ding hing mir im Rachen und wollte nicht runter rutschen! Nachdem ich dann diverse Horrorstories über Thrombosen während der Pilleneinnahme gehört hatte und diese mit den stechenden Schmerzen in meinen Waden in Verbindung brachte, war für mich klar: Das Zeug nehme ich nie wieder!

Meine Freundin, der ich davon erzählte, fand die Idee so toll, dass sie nur einen Monat später ebenfalls die Pille absetzte. Ansonsten erzählte ich es nur meiner

Mutter, die natürlich wieder Angst bekam, ich könne schwanger werden. Einen festen Partner hatte ich zu der Zeit nicht.

Der erste Monat nach Absetzen der Pille war unglaublich. Ich bekam das Gefühl für meinem Körper zurück; dieser *schwammige, dumpfe* Dauerzustand war weg, meine Laune hob ab wie eine Rakete und meine Libido brachte mich fast zum explodieren! Ich fühlte mich im ersten Monat förmlich triebgesteuert und kam noch gar nicht so richtig damit klar. Im zweiten Monat wurde es allerdings von Tag zu Tag besser.

Ich war überrascht, dass ich direkt wieder fünf Kilo zunahm; das war ein herber Schlag, nachdem ich die Essstörung endlich im Griff hatte. Mittlerweile nehme ich aber ab, auf gesunde Weise, und es klappt total leicht. Unter der Pille war das Abnehmen die reinste Qual, weil es überhaupt nicht voran ging. Meine Abbruchblutungen waren zeitweise so schwach, dass ich sie kaum wahrnahm. Da war ich wirklich schockiert, als ich meine Menstruation direkt nach dem ersten Zyklus wieder in der Stärke wie vor der Pille bekam.

An der Pille vermisste ich eigentlich nur diese schwachen Blutungen und den Komfort, die Blutung dann kommen zu lassen, wann es mir gerade passt. Das ist jetzt leider nicht mehr möglich.

Ich habe keinen festen Partner; die Sexualpartner, die ich seit Absetzen der Pille hatte, reagierten durchweg positiv auf meine neue Verhütungsmethode. Mein Körpergeruch scheint auf Männer magisch anziehend zu wirken, seit die natürlichen Hormone wieder ihren Job erledigen und auch das Sexualleben ist ein ganz anderes. Die Pille unterdrückt leider die komplette Sexualität und das körperliche Empfinden nimmt stark ab, was natürlich auch Partner spüren und miterleben. Ich bekomme nur noch positive Rückmeldungen, seit ich die Pille nicht mehr nehme.

Meinem früheren Ich hätte ich geraten, die Pille gar nicht erst zu nehmen. Mit dem Wissen, das ich heute habe, hätte ich die Pille niemals in Erwägung gezogen. Schon gar nicht, da es ja die Möglichkeit gibt, auch ohne Hormone sicher zu verhüten. Meine Zukunftstochter würde ich selbst entscheiden lassen, ich würde mir allerdings wünschen, dass sie nicht stumpf auf die Pille vertraut und zumindest in der Anfangszeit NFP anwendet, um sich, ihren Zyklus und ihren Körper besser kennen zu lernen.

Wenn mich heute jemand fragt, warum ich hormonfrei verhüte, antworte ich, dass es für mich wesentlich sicherer als die Pille ist, keine Nebenwirkungen hat und dass Körper und Psyche nicht dem Einfluss der Pille ausgesetzt sind. Ich lerne jeden Tag neue Dinge über meinen Körper und es ist faszinierend zu beobachten, was im Verlauf des Zyklus so geschieht.

Dornröschenschlaf

Als junges Mädchen fand ich mich in einer Peergroup wieder, in der es sehr wichtig war, möglichst reif zu sein. Ich hatte ein kindliches Gesicht, das Erwachsene immer besonders hübsch fanden, in meiner Clique fühlte ich mich jedoch nie schön und litt sehr unter meinem Äußeren. Meine Büste zeigten kaum das erwünschte Wachstum. Ich beneidete die Mädchen, die schon älter aussahen. Mit zwölf Jahren gehörte ich zu den ersten, bei denen die Periode einsetzte; ich freute mich riesig! Es war ein Schritt in Richtung Frau werden und ich gehörte zu den Erwachseneren. Ich war hochstolz! Doch meine Regel machte mir auch zu schaffen, ich litt unter wirklich starken Blutungen und Unterleibsschmerzen, die dann für eine ganze Woche anhielten. Diese Tortur wiederholte sich etwa alle dreiundzwanzig Tage.

Nach und nach bekamen alle in der Gruppe ihre Periode und somit war es keine Besonderheit oder Auszeichnung mehr. Jetzt galt es, erste sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Meinen ersten Freund, mit dem ich diese dann auch machen wollte, hatte ich mit fünfzehn Jahren. Meine Mutter war alarmiert und nahm mich gleich mit zu ihrer Gynäkologin, die mir dann die Pille verschrieb. Zugegeben, ich drängte im Gespräch auch sehr drauf. Die Pille zu nehmen erschien mit damals so cool und erwachsen... In erster Linie sollte sie zur Verhütung dienen und in zweiter meine Regelschmerzen lindern. Richtige Akne hatte ich zwar nicht, doch ich hoffte auch darauf, dass mein Hautbild sich mit der Einnahme verbessern würde.

Die Pille erfüllte alle genannten Aufgaben perfekt: Meine Regelblutung fiel deutlich schwächer und kürzer aus, sie war planbar und fantastische Haut bekam ich obendrein. Auch als meine Beziehung nach kurzer Zeit in die Brüche

ging, war ich nicht bereit, diese Vorzüge wieder aufzugeben. Nebenwirkungen fielen mir keine auf, also nahm ich die Pille einfach weiter. Ich war als junge Erwachsene sehr viel als Rucksacktouristin auf Reisen, dem Aspekt der planbaren Menstruation kam da eine besonders große Bedeutung zu – denn wer braucht beim Inselhüpfel auf Fiji schon seine Regelblutung?

Lange Zeit war ich völlig sorglos bezüglich der Einnahme. Ich begann mein Medizinstudium und in Gynäkologie wurde gelehrt, dass Langzyklen zu favorisieren seien – wie praktisch, das passte perfekt zu meinem Lebensstil! Und so nahm ich die Pille nach Rücksprache mit meiner Frauenärztin beinahe durchgehend. Die Einnahme sollte außerdem das Risiko für Eierstockkrebs reduzieren – die Pille brachte mir scheinbar nur Vorteile.

Zeitgleich habe ich meinen Ehemann kennen und lieben gelernt, eine suffiziente Verhütung war von uns beiden gewünscht und so gab es weiterhin keinen Grund zum Absetzen. Die Einnahme der Pille war für mich so selbstverständlich, dass ich sogar bei Arztbesuchen und der Nachfrage nach Medikamenten oft vergaß, sie anzugeben; ich betrachtete die Pille nicht als *echtes* Medikament. Paare, die anders verhüteten, habe ich zwar nicht mit schrägen Blicken bedacht, doch insgeheim habe ich deren Verhütungsalternativen schon als unpraktisch verurteilt.

Erste flüchtige Bedenken hatte ich, als einige meiner Freundinnen die Pille wegen ihres Kinderwunsches absetzten und mit Zyklusanomalien zu kämpfen hatten. Ausbildungsbedingt war Familienplanung bei ihnen einfach schon früher ein Thema. Da habe ich schon darüber nachgedacht, dass ich eigentlich momentan keine Ahnung habe, ob meine Geschlechtshormone noch richtig arbeiteten. Doch die positiven Aspekte überwogen und es gab ja auch Paare, bei denen eine Schwangerschaft sofort nach Absetzen der Pille eintrat.

Was mir ebenfalls zu denken gab, war die Wesensveränderung, über die manche meiner Freundinnen berichteten. Manchmal dachte ich mir dann schon, *ob die Pille meinen Charakter wohl auch beeinflusst?* Allerdings war das für mich kaum festzustellen, ich nahm die Pille ja schon mein gesamtes Erwachsenenleben lang. Nach und nach stellte sich bei meinem Mann und mir dann auch der Kinderwunsch ein und endlich kam der langersehnte Zeitpunkt, zu dem die Erfüllung des Wunsches mit meiner Arbeits- und somit finanziellen Situation vereinbar wurde.

Mein Mann und ich saßen im Jänner an einem Strand in Thailand, als wir uns über das Thema unterhielten und beschlossen, im Sommer mit dem *Basteln* anzufangen. Meine Bedenken, wie mein Zyklus sich wohl verhalten würde, erwachten aufs Neue und nach einer weiteren Reise im April setzte ich die Pille schon vor dem besprochenen Zeitpunkt ab. Meine Frauenärztin unterstützte die Idee, die Pille vorzeitig abzusetzen und dadurch dem Zyklus Zeit zum Einpendeln zu geben. Mein Mann war etwas erstaunt, konnte jedoch die Überlegungen nachvollziehen und wir verhüteten bis zum Sommer mit Kondomen.

Es kam dann, wie es kommen musste: Ein Monat verging und es trat keine Menstruation ein. Ein weiterer Monat verging. Ich begann, mir Sorgen zu machen – obwohl mir klar war, dass nach fünfzehn Jahren Pilleneinnahme mein gesamtes Hormonsystem nicht nur im Dornröschenschlaf, sondern eher in tiefem Koma sein musste. Gleichzeitig bemerkte ich Veränderungen an meinem Körper: Meine Haut wurde schlecht. Ich bekam Pickel auf der Stirn, auf dem Kinn, am Dekolleté und am Rücken. Meine Haare wurden fettiger und mussten öfter gewaschen werden.

Doch nicht nur mein Körper machte Veränderungen durch: Meine Emotionen waren zum Teil schier überwältigend: Wut, Freude, Trauer – all das überrollte mich mit einer Wucht völlig ungeahnten Ausmaßes. Ich konnte mich unglaublich ärgern und ließ mir plötzlich kaum noch was gefallen – war das mein *wahres Ich*? Ich mochte es und mag es auch jetzt noch. Die Pille hatte mich also tatsächlich emotional *geglättet*. Ich fühlte mich insgesamt vitaler und leistungsfähiger, brauchte weniger Ruhepausen und hatte generell mehr Tatkraft und Unternehmungsgeist als zuvor, was mich richtig beflügelte.

Mein Sexualleben erfuhr ein grandioses Upgrade durch eine völlig neue Libido. Früher musste ich mich oft zum Sex überwinden und meistens war es mein Partner, von dem die Initiative ausging; heute kann ich Sexualität viel lustvoller erleben und genießen! Was habe ich mir die ganzen Jahre über nur angetan? Da mein Sexualleben erst nach Beginn der Pilleneinnahme startete, konnte ich es einfach nicht besser wissen, ich nahm den Zustand einfach als normal an. Sexualität zu leben ist ein derart wichtiger Bestandteil des Menschseins und ich habe meine durch ein Medikament fünfzehn Jahre lang verkrüppelt.

Die fettigeren Haare störten mich nicht, meine Haare waren sonst immer zu trocken gewesen. Und meine Haut bekam ich durch intensive Pflege auch in den Griff. Sorgen machte mir lediglich meine ausbleibende Menstruation. Nachdem ein weiterer Monat, mittlerweile der dritte, vergangen war, suchte ich meine Frauenärztin auf. Sie stellte fest, dass meine Gebärmutter Schleimhaut zwar nicht mehr so aussah, als wäre sie von der Pille unterdrückt, dass sie für eine richtige Menstruation aber nicht ausreichend aufgebaut sei. Sie beruhigte mich damit, dass ich ja auch andere Veränderungen wahrnahm und diese Prozesse etwas Zeit brauchten. Falls sechs Monate nach dem Absetzen nichts passiere, müsse man den Hormonstatus abklären.

Am darauffolgenden Tag trat eine leichte Blutung ein. Obwohl mir bewusst war, dass das noch nichts *Richtiges* war, freute ich mich dennoch immens – es tat sich also was! In den folgenden Monaten trat nach vierzig bis 45 Tagen jeweils eine Blutung auf. Und obwohl mein Mann und ich auf die Verhütung mittels Kondom verzichteten, war ich sechs Monate nach dem Absetzen der Pille noch immer nicht schwanger. Ich bekam das Gefühl, dass mit mir etwas nicht stimmte und durchforstete meine Lehrbücher für Gynäkologie und das Internet. Es wurde meistens eine Zeit von zwei bis vier Monaten angegeben, in der sich der Zyklus normalisieren sollte, doch so richtig schlau wurde ich aus all dem nicht.

Eine Freundin, der ich mich anvertraute, hat mir den Tipp gegeben, mich mit der symptothermalen Methode zu beschäftigen. Diese würde mir helfen, Veränderungen zu beobachten, zu dokumentieren und einzuordnen. Also legte ich mir ein Thermometer und das Buch von Dr. Rötzer zu und machte mir ein komplett neues Wissen über den weiblichen Zyklus zu Eigen. Meine Aufzeichnungen belegten sehr langsame Veränderungen; kein Zyklus war wie der vorherige. In jedem konnte ich Neues entdecken und die Beziehung zu meinem Körper bekam eine ganz neue Qualität – einfach dadurch, dass ich mich intensiv mit ihm auseinandersetzen musste und auch heute noch muss. Ich habe gelernt, mehr auf mich selbst zu achten und bewusst mit mir umzugehen. Ein rücksichtsloser Umgang führt bei mir zu einer beobachtbaren Entgleisung der Hormone und zu einem derangierten Zyklus. Da ich bei meiner Arbeit gelegentlich sehr unter Druck gerate und öfter im Monat Nachtdienste ableisten muss, fällt mir das besonders auf.

Heute, ein Jahr nachdem ich die Pille abgesetzt habe, hat sich mein Zyklus immer noch nicht zur Gänze normalisiert. Ich konnte bisher erst zweimal eine Ovulation dokumentieren, schwanger bin ich natürlich auch nicht. Es macht mir

zeitweise extrem zu schaffen, dass mein mittlerweile wirklich großer Kinderwunsch sich nicht erfüllt. Viel mehr noch belastet mich, dass die derzeitige Situation womöglich vermeidbar gewesen wäre, hätte ich die Pille nicht so sorg- und achtlos über die Hälfte meines Lebens eingenommen und zwar einfach, weil es praktischer für mich war.

Ausgerechnet die Pille, die ich so lange verwendet habe, um die Menstruation planbarer zu machen, wirft mir meine Lebenspläne durcheinander! Selbst wenn ich noch länger auf eine Schwangerschaft warten muss, wäre ich schon unglaublich froh, wenn mein Körper sich auf einen normalen Zyklus einstellen würde und ich mich als *funktionierende* Frau fühlen könnte. Mit dem heutigen Wissenstand hätte ich die Pille schon wesentlich früher abgesetzt. Mein Mann und ich würden auch, falls wir eine Tochter hätten, ihr zwar nicht gänzlich von der Einnahme abraten, sie aber zu einem sehr kritischen Umgang damit erziehen. Ich für mich werde nie wieder auf ein hormonelles Verhütungsmittel zurückgreifen, dafür hat auch mein Ehemann vollstes Verständnis. Mein neugewonnenes Körpergefühl möchte ich nicht aufgeben und die Gefahr, die so sensiblen hormonellen Regelkreise zu stören und aus dem Gleichgewicht zu bringen, scheint mir zu groß.

Ein regulierendes Medikament

Als ich neunzehn Jahre alt war, sagte meine Frauenärztin bei einer der Untersuchungen, dass es nicht normal sei, dass ich immer noch unregelmäßige Zyklen habe. Die Zykluslänge schwankte zwischen 26 und 35 Tagen. Es gäbe jedoch eine gute Lösung für das Problem: Die Pille würde meinen Zyklus regulieren und hätte einen angenehmen Nebeneffekt: Sie würde meine unreine Haut verbessern.

Ich hatte großes Vertrauen in ihre Kompetenzen und hatte beim Kauf der ersten Pillenpackungen ein gutes Gefühl. Die Pille brauchte ich nicht für die Verhütung, mein erstes Mal hatte ich erst mit 21. Der Gedanke an die schöne Haut war das, was mich am meisten gelockt hat. Schön war es auch, sich eine Rechtfertigung vor meiner Mutter zu ersparen. Die Pilleneinnahme war ja als *regulierendes* Medikament vom Arzt verschrieben. Und gewirkt hat es auch! Ab diesem Zeitpunkt hatte mein Gesicht endlich fast keine Pickel mehr, ich war begeistert! Außerdem wusste ich ganz genau, wann ich meine Regel bekomme und viele Aktivitäten in meiner Freizeit ließen sich entsprechend besser planen. Wie lange ich sie einnehmen soll, wurde mir nicht gesagt und bei all den Vorteilen fragte ich auch nicht weiter nach.

Ich habe lange nicht vermutet, dass sie überhaupt irgendwelche Nachteile hat. Meinem Freund fiel irgendwann auf, dass ich oftmals kaum erträgliche Kopfschmerzen während meiner Regel bekam. Zu diesem Zeitpunkt nahm ich die Pille bereits seit viereinhalb Jahren. Diese Kopfschmerzen kannte ich bereits von früher. Wirklich stark waren sie nur ab und zu, ich kam überhaupt nicht auf den Gedanken, dass es etwas mit meinem Hormonhaushalt zu tun hat. Denn dieser ist ja schließlich *reguliert* worden!

Als die Schmerzen regelmäßiger kamen, wandte ich mich wieder an eine Frauenärztin, mittlerweile eine andere als zu Anfang. Sie empfahl mir, die Pille durchweg, ohne Pause, einzunehmen. Sie erklärte mir, dass ich dadurch zwar keine Regel mehr haben würde, aber das sei nicht weiter schlimm, mein Zyklus sei sowieso nicht mehr natürlich. *Wie bitte? Nicht natürlich?!* Sie meinte auch, dass es viele Frauen gäbe, die ähnliche Probleme haben. Die erste Alarmglocke ging in meinem Kopf an. Und wieder aus.

Ohne Regel fühlte es sich erstmal komisch an, aber auch daran gewöhnte ich mich. Mit den Kopfschmerzen wurde es viel besser, obwohl sie nicht ganz verschwanden.

Aus mir und meinem Partner unklaren Gründen waren wir irgendwann an einem Punkt angekommen, an dem wir seit einem halben Jahr keinen Sex mehr gehabt hatten. Meine Kopfschmerzen brachten mich gelegentlich bis ins Krankenhaus, weil die einfachen Schmerzmittel aus der Apotheke nicht halfen oder ich unterwegs eine Migräne bekam. Ich hatte das Gefühl, dass die Pille nicht nur ungesund ist, sondern in meinem Fall einfach nur überflüssig.

Ich googelte einfach nach hormonfreien Alternativen und bin auf *myNFP* gestoßen. Mehrere Stunden lang las ich den Wissensteil und anschließend im Forum. Mir war endlich klar, was in meinem Körper geschieht. Meine Freude war so groß, dass ich sofort damit anfangen wollte. Erstaunlicherweise fand ich keinerlei Verständnis bei meinem Freund. Er fand die symptothermale Methode nicht sicher genug. Auf Kondome hatte er auch keine Lust. Das ärgerte mich und ich war recht traurig darüber, wagte es aber trotzdem, die Pille sofort abzusetzen.

Danach hat mein Körper über ein Jahr gebraucht, um sich zu *erholen* und wieder in Gang zu kommen. Wellenweise waren Veränderungen zu spüren:

Zuerst ist auf einmal meine Haut im Gesicht, an den Schultern und am Rücken ganz schlimm geworden. So schlimm, wie sie noch nie war. Die Pickel an den Schultern haben auch sehr unschöne Narben hinterlassen, die ich zum Glück durch zahlreiche Mikropeelings und Zeit wieder losgeworden bin. Als nächstes habe ich furchtbaren Haarausfall bekommen. Ich habe mehrere Ärzte aufgesucht, um dieses Problem behandeln zu lassen. Leider blieb die Ursache ungeklärt, aber zum Glück ist es nach etwa einem halben Jahr wieder besser geworden. Das war die Phase, in der ich drei Monate lang meine Regel nicht bekommen hatte. Besonders frustrierend: Mein Frauenarzt empfahl mir, zur Regulation wieder drei Monate lang die Pille einzunehmen. Ich habe den Arzt sofort wieder gewechselt. Von zwei weiteren Ärzten musste ich mir anhören, dass sie *Kinder nicht wegmachen wollen* und »Wenn ein Kind für Sie keine Katastrophe ist, wäre ich bereit, Sie zu betreuen.« Eine Ärztin erklärte mir sogar, wie die Kalendermethode funktioniert. Warum macht sie das?!

Mit solchen inkompetenten Reaktionen konfrontiert zu werden, war für mich das Schwierigste an NFP. Am meisten haben mir dabei die *myNFP*-Nutzerinnen im Forum geholfen, sie haben mich sehr motiviert. Neben der großen Geduld, die man für die körperlichen Umstellungen aufbringen muss, braucht man auch viel Mut.

Nachdem sich alles wieder beruhigt und auf einen eigenen Rhythmus eingestellt hatte, war ich sehr erleichtert. Durch NFP habe ich eine ganze Menge über meinen Körper gelernt und kann stolz sagen: Ich bin gesund! Ich habe nur noch ganz selten starke Kopfschmerzen, meine Libido ist gestiegen im Vergleich zu der Pillenzeit, ich bin nicht mehr so trocken wie damals und kann die Symptome des Eisprungs erkennen und jedes Mal beobachten. Das macht viel Spaß und ich fühle mich so weiblich! Nur die oben erwähnte Beziehung gibt es nicht mehr. Wir haben uns aus mehreren Gründen getrennt.

Rückblickend würde ich sagen, dass mit NFP in meinem Leben ein neues Kapitel angefangen hat. Ich verwende die symptothermale Methode seit drei Jahren. In der Zeit habe ich zunächst erfolgreich verhütet und als der Kinderwunsch erwachte, wurde ich schnell schwanger. Auch nach der Geburt komme ich mit NFP sehr gut zurecht und würde es jedem empfehlen.

Beim letzten Besuch meiner Schwester habe ich erfahren, dass sie regelmäßig starke Migräne hat. Sie wird demnächst auch die Pille absetzen und mit NFP anfangen. Ich wünsche ihr wie jeder Frau, die es ausprobieren möchte, viel Mut und viel Geduld! Das wird belohnt!!!

Ich bedauere es sehr, dass NFP noch nicht so stark verbreitet ist und hoffe, dass sich das in näherer Zukunft ändert.

Nachgedacht: Pillenzyklus, Zykluslänge und unregelmäßige Zyklen

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass die Pille den Zyklus regelmäßig macht und so wird es häufig auch vom Frauenarzt erklärt. Fast so, als würde die Pille den natürlichen Prozess lediglich ganz sanft unterstützen, eine harmlose regulierende Maßnahme, ihm gewissermaßen ein paar Stützräder anmontieren, damit der Zyklus es ein bisschen leichter beim Fahren hat. In Wirklichkeit wird der Zyklus aber nicht mit Stützrädern ausgestattet, sondern landet in der Schrottpresse.

Was bleibt, ist ein nahezu willkürlich gewählter Einnahmerhythmus von 28 Tagen für einen künstlichen *Zyklus*, der mit einem natürlichen Zyklus nicht mehr viel gemeinsam hat, sich aber natürlich anfühlen soll.

Darüber hinaus wird uns der Eindruck vermittelt, dass ein natürlicher Zyklus nur dann regelmäßig ist, wenn er ziemlich genau 28 Tage lang ist.

Der Einnahmerhythmus der Pille zementiert unser Bild vom regelmäßigen Zyklus.

23-35 Tage sind die normale Länge für einen Zyklus. Man kann auf zwei Arten definieren, was überhaupt ein regelmäßiger Zyklus ist und wann er unregelmäßig wird:

Zum einen in Bezug auf alle anderen Frauen: *Wie sehr schwankt die Länge bei mir im Vergleich zu anderen Frauen? Bin ich ein Sonderling, wenn mein Zyklus länger als 33 Tage ist?*

Zum anderen in Bezug auf Ihre eigenen früheren Zyklen: *Wie lang ist dieser Zyklus verglichen mit dem vorherigen?* Spontan aus dem Bauch heraus: Wenn ein Zyklus 26 Tage dauert und der nächste 33, ist das dann schon unregelmäßig?

Nur 3,3% aller Frauen haben Bilderbuchzyklen, die aufs Jahr gesehen nur um maximal 3 Tage schwanken. Bei 58% aller Frauen schwanken Zyklen um 8 Tage oder mehr.

Sie sind die Ausnahme, wenn Ihre Zyklen nur sehr wenig schwanken!

Glauben Sie keinem Frauenarzt, der Ihnen etwas anderes einreden will. Schauen Sie sich die Statistiken zu Zykluslängen an, insbesondere von Langzeitstudien, in denen die Zyklen gesunder Frauen über Jahre beobachtet und dokumentiert wurden.

Lassen Sie sich niemals einreden, dass das in irgendeiner Weise später zu Problemen beim Kinderkriegen führen kann. Selbst Zyklen über 35 Tage sind in der Regel kein Problem bei einem Kinderwunsch.

Was schwankt eigentlich genau?

Der Zeitpunkt des Eisprungs schwankt und ist keineswegs immer an Zyklustag 14, wie in veralteten Büchern behauptet wird. Genauer gesagt: Die erste Zyklusphase, Follikelphase genannt, ist von der Länge her variabel und schwankt nicht nur von Frau zu Frau, sondern auch von Zyklus zu Zyklus.

Die zweite Phase, die sogenannte Lutealphase, dauert bei fast allen Frauen 10-16 Tage und schwankt von Zyklus zu Zyklus nur um 1-2 Tage.

Wenn Sie einen 80-Tage-Zyklus haben, dann findet der Eisprung irgendwann zwischen Tag 64 und 70 statt (oder bleibt ganz aus).

Diese Schwankungsbreite ist übrigens auch der Grund, warum sich der Eisprung nicht vorausberechnen lässt und warum die Kalendermethode (Knaus-Ogino) so unsicher ist.

Nachgefragt: Pillenblutung

Was ist der Sinn der Blutung in der einwöchigen Pillenpause?

Dr. Wallwiener: Der natürliche Zyklus wird damit imitiert und soll der Patientin ein möglichst normales Zyklusempfinden vermitteln. Wirklich bluten *muss* die Frau nicht – im Gegenteil: Ein Vorteil von oralen Kontrazeptiva ist ja, dass sich die Menstruation steuern lässt. Passt mir der voraussichtliche Blutungszeitraum nicht, da ich beispielsweise einen Badeurlaub geplant habe, kann die Pille einfach *durchgenommen* werden, bis der Urlaub vorüber ist und dann kommt es zur Abbruchblutung. Bei Frauen mit starken Menstruationsbeschwerden, zum Beispiel bei einer Endometriose, ist dieses Vorgehen auch Teil der Therapie: Die Pille im Langzeitzyklus einnehmen und alle 6 Monate einmal abbluten lassen. Falls sich in der Zwischenzeit viel Schleimhaut in der Gebärmutter aufgebaut hat, kommt es meist zu einer Zwischenblutung oder Schmierblutung und dann ist es auch sinnvoll, die Pille für diese Blutung abzusetzen.

Manche Frauen werden trotz Pille schwanger, bemerken die Schwangerschaft nicht und nehmen die Pillenpackung noch zu Ende. 2-3 Tage nach der letzten Pille kann es trotz Schwangerschaft zu einer Blutung kommen. Warum?

Dr. Wallwiener: Dies kann beispielsweise eine Hormonentzugsblutung nach dem Wegnehmen des künstlichen Hormonangebotes sein. Oder es kann auch eine Einnistungsblutung sein, die auftritt, wenn sich die befruchtete Eizelle in die Schleimhaut der Gebärmutter einnistet.

Diese Blutungen sind aber meist nur sehr schwache Schmierblutungen und keine wirklichen periodenstarken Blutungen. Natürlich kann die Wahrnehmung oder das Empfinden der Blutungsstärke aber bei jeder Frau etwas anders sein.

Nicht zuletzt könnte sich durch die Blutung leider auch eine fehlentwickelte Frühschwangerschaft und eine beginnende Fehlgeburt ankündigen.

Wie schön, dass ich die Pille nehme!

Ich hatte schon immer Probleme mit meiner schmerzhaften Periode, so dass ich 1998, mit vierzehn Jahren, die Pille *Leios* verschrieben bekam. Meine Mutter hatte nichts dagegen, weil sie nicht Oma werden wollte und selbst unter Menstruationsschmerzen litt.

Ich nahm die Pille etwa ein oder zwei Jahre, ohne dass die Schmerzen während der Periode besser wurden. Es folgte die *Belara* für ein Jahr – erfolglos. Dann die *Valette*, die endlich Linderung brachte. Das Beste daran war die verkürzte Menstruation und sogar die Möglichkeit, die Pille im Langzeitzyklus zu nehmen, sodass ich mich die wenigste Zeit mit meiner Periode herumärgern musste, obendrein hatte sie positive Auswirkungen auf meine Haut. Als Verhütungsmittel, wenn man die Einnahmeregeln befolgt, ist die Pille auch noch extrem sicher. Wow – was konnte es besseres geben?

Ich nahm die *Valette* fünf Jahre, davon mehrere Jahre im Langzeitzyklus, bis ich wieder einmal extrem schmerzhaft Perioden bekam, was mich wieder zur Frauenärztin führte. Es folgte ein weiterer Wechsel zur Pille *Microgynon*, die ich auch einige Jahre nahm, gefolgt von einer einjährigen Pillenpause. Die schmerzhaft Periode blieb. Irgendwann wurde mir von einer anderen Frauenärztin die Pille *Maxim* verschrieben, weil ich wieder ein sicheres und einfaches Verhütungsmittel wollte. Diese Pille nahm ich auch im Langzeitzyklus, etwa vier Jahre, um die schmerzhaften Perioden auf eine minimale Anzahl von ein bis drei mal pro Jahr zu reduzieren.

Seit meiner Teenagerzeit hatte ich im Frühjahr und Sommer bei höheren Temperaturen fast immer Kopfschmerzen und bestimmt zehn mal im Jahr

unerklärliche Kolikschmerzen im oberen Bauchbereich. Ich war deswegen mehrmals beim Notdienst, zum Ultraschall, zum Blutabnehmen, zur Magenspiegelung – aber es wurde nie eine Ursache der Schmerzen gefunden. Dafür probierte ich allerhand Schmerzmittel aus, teilweise frei verkäufliche, teilweise sogar verschreibungspflichtige, opiathaltige, um trotz Kolik halbwegs zu funktionieren.

Frühling und Sommer waren wegen der fast täglichen und unerträglichen Kopfschmerzen jedes Jahr eine Tortur, ich hasste diese Jahreszeiten. Kein Arzt konnte den Grund für meine Kopfschmerzen herausfinden. Es wurden Mittel gegen Migräne ausprobiert, nach einem MRT meines Kopfes und dem Besuch beim Neurologen war klar, dass in meinem Kopf nichts zu finden war, was meine Kopfschmerzen erklärte. Ich bekam zur Migräneprophylaxe einen Betablocker verschrieben, den ich auch über ein Jahr lang einnahm, ebenfalls ohne Erfolg. Also setzte ich dieses Medikament wieder ab.

Ich war allgemein sehr launisch, hatte starke Stimmungsschwankungen und mein Umfeld litt darunter mehr als ich selbst. Mir selbst waren meine schlechte Laune und Stimmungsschwankungen gar nicht bewusst. Im Laufe der Zeit habe ich festgestellt, dass ich zeitweise über wenig oder keinerlei Libido mehr verfügte, was auch zuletzt Probleme in der Partnerschaft verursachte. Wie schön, dass ich die Pille nehme und immer Sex haben kann, ohne schwanger zu werden! Leider hatte ich nie Lust auf Sex. Da die Probleme in der Partnerschaft nicht besser wurden, stellte ich doch irgendwann das *Wundermittel Pille* infrage und recherchierte im Internet über ähnliche Fälle von Libidoverlust. Ich stieß irgendwann auf einen Blog, in dem eine Bloggerin darüber berichtete, welche Veränderungen das Absetzen der Pille bei ihr ausgelöst hat und warum sie diesen Schritt überhaupt gewagt hatte. Ich wurde neugierig und las weiter im Netz. Es gab so viele Frauen, die sich von der Pille

losgesagt haben und mit dieser Entscheidung viel glücklicher waren als zuvor mit der Pille. Ich fasste einen Entschluss, ich wollte mit der Pille aufhören!

Zwar hatte ich noch vier Monate Pille im Medizinschrank, aber die Neugierde war zu groß, sodass ich direkt nach dem laufenden Zyklus mit der Einnahme aufhörte, das war im Dezember 2014. Die erste normale Regelblutung hat über sechzig Tage auf sich warten lassen, die zweite kam schon nach 35 Tagen. Etwa sieben Monate nach dem Absetzen der Pille hatte ich schon wieder eine relativ regelmäßige Menstruation und einen normalen Zyklus, auch wenn er kürzer als die modellhaften 28 Tage war. Mein Hautbild hat sich zwischenzeitlich für einige Monate etwas verschlechtert, aber es war noch in einem erträglichen Ausmaß. Was mir selbst erst nicht auffiel, war, dass sich meine Laune um 180 Grad gedreht hat, ich war auf einmal nur noch richtig gut gelaunt und nicht mehr motzig, die Stimmungsschwankungen waren auch weg. Mein Umfeld war und ist noch immer froh, dass ich die Pille abgesetzt habe, sie haben scheinbar sehr unter meiner schlechten Laune gelitten.

Im Frühjahr und Sommer 2015 fiel mir auf, dass etwas fehlte: meine Kopfschmerzen. Obwohl es im Sommer 2015 einige sehr heiße Tage gab, hatte ich fast keine Kopfschmerzen gehabt. Das war völlig neu, der erste Sommer seit sechzehn Jahren ohne Kopfschmerzen, ich bin begeistert! Noch etwas fehlte: meine Koliken. Seit dem Absetzen der Pille im Dezember 2014 hatte ich nur eine einzige Kolik.

In meiner Partnerschaft recherchierte ich nach hormonfreien, alternativen Verhütungsmitteln. Die Spirale kam wegen der schmerzhaften Periode nicht infrage, Diaphragma & Co. haben mich nicht überzeugt und Kondome sind auf Dauer nicht so schön. Irgendwann fand ich im Internet Informationen zu NFP und wollte damit starten. Meine Libido hatte sich zu dem Zeitpunkt noch nicht

wesentlich verbessert, die Partnerschaft ging aber letztendlich auch wegen anderer Dinge zu Bruch. Ich habe nun eine neue Beziehung, eine Libido ist wahrhaftig vorhanden und ich bin in der NFP-Anfangsphase.

Die Pille nicht mehr zu nehmen war die Beste Entscheidung, die ich jemals getroffen habe.

Volle Kontrolle

Ich neige dazu, alles perfekt machen zu wollen. Ich will Dinge anständig planen und möglichst vernünftig handeln. Und weil die meisten bei der Verhütung von der Pille sprachen und davon, wie sicher sie doch ist, war für mich klar, dass ich sie in meiner neuen Beziehung auch nehmen wollte. Jedoch war mir schon von Anfang an unwohl dabei. Der Gedanke, seinen Körper auszutricksen, um nicht mehr normal zu funktionieren, war mir nicht geheuer. Doch die Alternativen dazu erschienen mir zu unsicher.

Ich wollte die Kontrolle – die volle Kontrolle darüber, ob ich schwanger werden würde oder nicht. Also ließ ich sie mir verschreiben. Das ging auch ganz einfach, man merkte, wie beim Verschreiben solcher Medikamente die Routine beim Arzt eingesetzt hatte. Ich wunderte mich ein bisschen, weil es ja viele Präparate gibt. Warum wurde mir genau dieses verschrieben? Alles, was mir gesagt wurde, war, dass diese Pille niedrig dosiert sei, und wenige Nebenwirkungen haben würde. Das klang natürlich gut und hatte mich etwas beruhigt, denn abgesehen von den guten Geschichten über die Pille hatte ich auch furchtbare Horrorgeschichten gehört, bei denen Frauen als Folge der Nebenwirkungen gestorben waren.

Ich bin in meinen Zwanzigern, fing also vielleicht vergleichsweise spät mit der Hormoneinnahme zur Verhütung an. Ich beruhigte mich mit dem Gedanken, dass die Pille schließlich auch jüngeren Mädchen verschrieben wird. Etwas, das so jungen Leuten verabreicht wird, kann doch nicht so schädlich sein. Ich las mir die Packungsbeilage intensiv durch, um die Einnahme fehlerfrei durchzuführen. Natürlich auch die Nebenwirkungen, die bei diesem Präparat

wirklich nicht besonders schlimm klangen. Schließlich begann ich mit der Einnahme.

Erst war es, als würde sich nichts verändern. Doch dann setzten wie aus dem Nichts regelmäßig Bauchkrämpfe ein. Was dann jeden Morgen auf der Toilette los war, erspare ich euch wohl lieber. Jedenfalls war es so beunruhigend, dass ich zum Hausarzt gegangen bin. Ich fragte ihn, ob es an der Pille liegen könnte, dass ich solche Magenkrämpfe bekam. Er meinte, es könne gar nicht daran liegen, Nebenwirkungen könne man sowieso erst nach drei Monaten feststellen, wenn sich der Körper voll auf die Hormonzufuhr eingestellt hätte. Er vermutete eher, dass der Grund meine Nervosität war und mich die Prüfungen, die ich bald haben würde, vermutlich durcheinander gebracht hätten. Er verschrieb mir pflanzliche Magenberuhiger.

Da es nicht besser wurde, ging ich noch einmal hin, schilderte meine Probleme erneut und bestand auf einer umfassenderen Untersuchung. Bei dieser waren die Ergebnisse zum Glück in Ordnung. Der Arzt meinte noch immer, es könne nicht von der Pille kommen. Er überzeugte mich und ich fing an zu glauben, dass ich vielleicht eine Lebensmittelunverträglichkeit entwickelt haben könnte.

An einem Morgen bin ich unter starken Schmerzen im Unterbauch aufgewacht. Ich fühlte mich, als würde irgendwas in mir absterben. Solche Schmerzen hatte ich an dieser Stelle noch nie gehabt. Als es sich leicht beruhigt hatte, fuhr ich zum Krankenhaus in die Notaufnahme, weil es Wochenende war und kein Arzt geöffnet hatte und weil ich nun endlich Gewissheit haben wollte.

Ich ließ mich untersuchen. Es wurde nichts gefunden. Trotzdem wollten sie sicher gehen und gaben mir einen Termin zur Darmspiegelung. Langsam wurde es echt unerträglich. Ich war noch nie in meinem Leben so oft beim Arzt gewesen. Ich hatte solche Angst vor dem, was mit meinem Körper los war.

Auch diesen Termin ließ ich über mich ergehen. Es wurde nichts gefunden. Ich war gesund. Jetzt hatte ich die Schnauze voll. Ich ging zum Frauenarzt und schilderte auch dort meine Schmerzen und fragte, ob diese Symptome von der Pille kommen könnten. Mir wurde gesagt, dass es eigentlich nicht daran liegen kann. Ich wollte die Pille nicht mehr nehmen und fragte nach Alternativen. Mir wurde ein Rezept für den *NuvaRing* ausgestellt, der ja noch geringer dosiert sein soll.

Ich testete ihn drei Monate, doch ich bekam davon Migräne und fühlte mich nicht wohl damit. Also machte ich mich abermals auf den Weg zum Frauenarzt. Ich nannte alles, was ich bisher mit den Hormonen erlebt hatte. Er konnte mich davon überzeugen, eine andere Pille auszuprobieren. Jetzt erst wurde mir erklärt, dass es für verschiedene Präparate auch andere Inhaltsstoffe gab, die jeder Mensch anders verträgt.

Stutzig wurde ich, als ich den Arzt fragte, ob die Pille bei mir überhaupt richtig wirkt, und er meinte, dass sei bei jedem anders. Die Pille wird also verschrieben und sie ist sicher – aber es kann auch vorkommen, dass ein bestimmtes Präparat bei manchen Frauen doch versagt?

Die neue Pille hatte in ihrem ... ich will schon fast sagen *Nebenwirkungskatalog* etwa achtmal mehr Nebenwirkungen verzeichnet als die letzte Pille. Aber davon wollte ich mich nicht abschrecken lassen, schließlich musste ja nicht alles auf mich zutreffen.

Erst erschien es wieder so, als sei mit der neuen Pille alles in Ordnung. Aber dann bekam ich Hautprobleme. Insbesondere Kopfhautprobleme. Und meine Libido war im Keller. Ich bekam Angstattacken, fühlte mich scheußlich, unattraktiv. Ich hatte wie aus dem Nichts Angst, meinen Partner zu verlieren,

obwohl es keinerlei Gründe dafür gab und unsere Beziehung sehr gut läuft. Noch dazu war ich phasenweise jeden Tag schlecht drauf. Deprimiert.

Nach einem Jahr hormoneller Verhütung, den ganzen Arztbesuchen und Lebensumstellungen, hatte ich nun endgültig genug. Ich erklärte meinem Frauenarzt, dass ich keine Hormone mehr nehmen wollte, da ich durch und durch nur schlechte Erfahrung gemacht hatte. Ich ließ mich informieren und insbesondere die symptothermale Methode machte mich neugierig, weil sie ja auch so sicher wie die Pille sein soll. Ob sie das Richtige für mich ist, kann ich noch nicht sagen, da ich gerade erst damit anfangen.

Aber eins kann ich mit Sicherheit über meine Erfahrung mit der Pille sagen: Ich wollte die Kontrolle – die volle Kontrolle! Doch ich habe sie verloren. Und das Gefühl für meinen Körper gleich mit. Auch das Vertrauen in Ärzte habe ich verloren. Ärzte, die mich mit Halbwissen und trotz meiner präzisen Nachfragen Hormone schlucken ließen, obwohl bekannt ist, dass jeder Mensch anders auf sie reagiert. Manche sterben dann vermutlich auch daran. Andere merken nichts davon. Ich bin mir sicher, dass es viele Frauen gibt, die nicht merken, dass sich mit der Einnahme etwas an ihnen zum Negativen verändert hat. Sie ziehen wegen unzureichender Informationen nicht in Betracht, dass die Pille die Ursache sein könnte. Und irgendwann sind sie so an diese Macken gewöhnt, dass sie glauben, das sei ganz normal.

Sich unwohl zu fühlen ist nicht normal. Ich bin froh, dass ich das endlich erkannt habe.

Ein tolles Lifestyle-Produkt

Ich möchte euch gerne von meinen persönlichen Erfahrungen mit der Antibabypille berichten.

Fangen wir mit dem Offensichtlichen und Einfachen an: *das erste Mal*. Ich war damals unerfahren und er wesentlich erfahrener als ich. Für mich gab es zu diesem Zeitpunkt noch keinen Grund, zu hormonellen Verhütungsmitteln zu greifen; mein Partner hatte das Ganze entspannt gesehen und wir haben beim ersten Mal schlicht und einfach mit Kondom verhütet. Das Ganze war natürlich nicht besonders prickelnd, daraus muss man keinen Hehl machen. Ich kann mich noch gut daran erinnern, als er *das erste Mal in mir steckte* und mir der Gedanke kam: *Aha – und so soll es sich also anfühlen?* Neugierig, wie ich war, wollte ich natürlich wissen, wie es sich ohne Kondom anfühlt. Haut auf Haut, ohne die lästige Zwischenschicht.

Ich habe nicht lange darüber nachgedacht und bin zum Frauenarzt gegangen. Ohne Probleme habe ich zum ersten Mal im Leben die Antibabypille verschrieben bekommen. Mein Besuch dauerte etwa zehn Minuten, eine kurze Standarduntersuchung und ein bisschen Standardgerede drumherum. Potenzielle Nebenwirkungen wurden natürlich nicht angesprochen. Warum auch – schließlich kommen Nebenwirkungen so gut wie nie vor. Und wenn ich eine Pillensorte nicht vertrug, könne ich problemlos eine andere Sorte mit einem anderen Wirkstoff ausprobieren.

Es kam mir zwar vor wie eine Massenabfertigung, aber ich hatte, was ich wollte. Also ging ich naiv und übergücklich nach Hause und begann, fleißig meine kleinen Pillen zu schlucken. Jeden Abend eine, so wie es mir geraten

wurde. Die Verpackung sah niedlich aus, man hatte gar nicht den Eindruck, dass es ein Medikament ist. Vielmehr erweckte die Aufmachung den Anschein, es handle sich um ein tolles Lifestyle-Produkt, das man als hübsche Dekoration neben den Zahnputzbecher stellen kann.

Kurz darauf folgten die ersten sexuellen Erfahrungen ohne Kondom. Und siehe da, es fühlte sich richtig gut an! Alle Kommentare meiner Partner, *ohne Kondom ist es doch viel geiler*, wurden bestätigt. Mehrere Monate vergingen und ich fühlte mich toll dabei. Ich musste an nichts denken, außer täglich die kleine Wunderpille zu mir zu nehmen. Dabei wusste ich nicht einmal genau, wie diese Pille funktionierte oder was sie in meinem Körper auslöste. Aber das war mir zu diesem Zeitpunkt gleichgültig; Hauptsache, ich konnte meinen Spaß haben.

Um ehrlich zu sein, verliert man mit der Zeit auch die Hemmungen, bei neuen sexuellen Kontakten ein Kondom zu verwenden. Mann fragt kurz: »Nimmst du die Pille?«, und eine bejahende Antwort wird sofort als Freifahrtschein gesehen. Über Krankheiten sprach man da nicht, das wäre ein totaler Lustkiller gewesen. Die meisten Männer, die ich in dieser Zeit hatte, fanden Kondome uncool oder wollten mir weiß machen, sie könnten mit Kondom keine Erektion bekommen. Natürlich – man glaubt das alles und nimmt es in Kauf.

Nach einigen Monaten bemerkte ich morgens nach dem Aufstehen öfter leichte Übelkeit. Ich war verunsichert, da die morgendliche Übelkeit als das Schwangerschaftsanzeichen schlechthin gilt. Also bin ich sofort zum Frauenarzt gegangen und habe meine Symptome geschildert. Schwanger war ich glücklicherweise nicht und ansonsten auch kerngesund. Meine Frauenärztin riet mir, am besten das Präparat zu wechseln und dadurch auszuschließen, dass es von der Pille kommt. Sie stellte mir eine tolle Innovation vor, den

sogenannten *NuvaRing*. Er bleibt drei Wochen in der Scheide, man muss an nichts weiter denken und beim Sex stört er auch nicht. Ich war fasziniert von diesem neuen Produkt und wollte es sofort ausprobieren.

Alles lief super, meine morgendliche Übelkeit war erstmal weg! Drei Wochen lang lag der *NuvaRing* also in meiner Scheide. Nach dieser Zeit musste ich ihn herausnehmen und auf meine Periode warten. Der erste Tag der Periode war einer der unangenehmsten, die ich je erlebt hatte. Grundsätzlich habe ich nur sehr selten Kopfschmerzen, aber an diesem Tag dachte ich, mein Kopf müsste platzen. Ich stand völlig neben mir und war ein Schatten meiner selbst. Auf der Arbeit habe ich es nicht ausgehalten. Ich verbrachte den gesamten Tag im Bett und wälzte mich von A nach B, um die Schmerzen in meinem Schädel irgendwie zu ertragen. Ich habe zum damaligen Zeitpunkt den *NuvaRing* nicht als Ursache in Betracht gezogen und dachte, ich hätte mir irgendetwas eingefangen. Als der zweite Zyklus mit dem *NuvaRing* zu Ende war – oh Wunder – wieder das gleiche Spiel. Heftige Kopfschmerzen, die schon fast an Migräne grenzten. Es waren Schmerzen, die ich so nicht kannte und die mich an die Grenze des Ertragbaren brachten.

Abermals bin ich zu meiner Frauenärztin gerannt. Inzwischen etwas ratlos, da ich nun bereits zum zweiten Mal innerhalb kurzer Zeit mit Beschwerden zu ihr kam. Ich fragte, ob die Kopfschmerzen und die Übelkeit von den Hormonen ausgelöst worden sein könnten. Sie schaute mich ungläubig an und meinte nur: »Das kann überhaupt nicht sein, diese Präparate sind im Allgemeinen sehr gut verträglich. Wir können aber gerne noch etwas anderes probieren.« Gesagt, getan. Wieder habe ich die Praxis mit einem neuen Verhütungsmittel verlassen. Dieses Mal war es eine Pille mit einer angeblich niedrigeren Dosierung und anderer hormoneller Zusammensetzung.

Schon nach kurzer Zeit bemerkte ich wieder diese Übelkeit und einige seltsame Magenverstimmungen. Ich wollte nicht wahrhaben, dass es mit den Hormonen zu tun hatte und ignorierte die Zeichen meines Körpers zunächst. Es gab während dieser Zeit Tage, an denen ich mich ernsthaft fragte, warum ich das Spielchen überhaupt mitspiele und ob ich überhaupt noch ich selbst bin. Die Übelkeit lies nicht nach, doch ich blieb hartnäckig. Auf telefonische Nachfrage bei meiner Frauenärztin hieß es, dass der Körper bis zu sechs Monate brauchen kann, bis er sich an die neue Hormonzusammensetzung gewöhnt hat. Also hieß es erstmal Pobacken zusammenkneifen; Augen zu und durch. Mein Zustand wurde allerdings nicht besser. Es folgten unangenehme Magenschmerzen, die ich in dieser Form noch nicht kannte.

Also ging ich zum Hausarzt. Er tastete mich kurz ab und stellte letztlich die Diagnose Magenschleimhautentzündung. Super, dachte ich. So etwas hatte ich noch nie im Leben. Man verschrieb mir Protonenpumpenhemmer, die ich eine Woche lang nehmen sollte, danach hätte sich das Problem erledigt.

Die Magenschmerzen verschwanden, jedoch hielt dieser Zustand nicht lange an. Einige Wochen später hatte ich erneut Magenschmerzen. Wieder rannte ich zum Hausarzt und fragte, was mit meinem Körper los sei. Daraufhin wurde ein großes Blutbild gemacht, mit dem Ergebnis, es sei alles in Ordnung. Zwei verschiedene Ärzte haben daraufhin noch einen Ultraschall von meinem Oberbauch gemacht und konnten auch nichts Auffälliges feststellen. Meine Schmerzen bestanden jedoch weiterhin und ich wusste absolut nicht mehr, was ich machen sollte. Mein Hausarzt fragte mich, ob ich psychische Probleme oder Stress auf der Arbeit habe. Ganz ehrlich? Wenn man Geld verdient, liegt man nicht jeden Tag am Strand in der Sonne und die Geldscheine fliegen einem vom Himmel zu. Jeder muss einer Tätigkeit nachgehen und stellt sich gewissen Herausforderungen. Mein Stress bewegte sich meiner Meinung nach in einem

völlig normalen Rahmen. Es gab weder Probleme auf der Arbeit, noch sonst in meinem persönlichen Umfeld.

Meine Magenschmerzen wurden nicht besser und ich wurde letztlich zu einem Gastroenterologen geschickt, der eine Magenspiegelung durchführte. Befund: alles in Ordnung.

Ich war ratlos, hilflos, und fühlte mich wie ein Depp. Ich begann, ernsthaft darüber nachzudenken, ob meine Probleme psychischer Herkunft sind oder, oder, oder... Kurz bevor ich den Verstand zu verlieren schien, vertraute ich mich meiner besten Freundin an, die in einer Apotheke arbeitet. Sie riet mir, mal in den Beipackzettel der Pille zu schauen. Ich war erschrocken. Es war alles aufgeführt: Übelkeit, Magenschmerzen und Kopfschmerzen. Ja sogar Lebertumore und veränderte Blutwerte wurden aufgezählt. Zwar scheint das eher selten vorzukommen, doch irgendwie ist es möglich.

Ich wollte noch nicht so wirklich wahrhaben, dass meine Probleme hormonell bedingt waren und nahm weiterhin fleißig die Pille. Ich wurde zum MRT geschickt, um ein Abbild meines Oberbauchs machen zu lassen. Auch das habe ich über mich ergehen lassen. Mittlerweile hoffte ich fast, dass auf den Bildern irgendwas zu sehen sein würde; die Schmerzen waren nicht mehr auszuhalten, permanent da, und machten mich zu einem lebenden Zombie. Doch auch diese Untersuchung blieb ohne auffälligen Befund. Wieder rannte ich zum Hausarzt. Es war damals kurz vor Weihnachten und er war ebenso ratlos wie ich. Vermutlich hofften wir zu dieser Zeit beide auf ein kleines Weihnachtswunder. Er verschrieb mir erneut Protonenpumpenhemmer, allerdings in einer höheren Dosis. Ich sollte sie über den Jahreswechsel hinweg nehmen und mich dann wieder melden.

Allmählich hatte ich die Geduld und auch das Vertrauen in sämtliche Ärzte dieser Welt verloren und beschloss, meine eigene Therapie durchzuführen. Die Protonenpumpenhemmer habe ich etwa eine Woche lang genommen. Ich merkte weder eine Verbesserung noch eine Verschlechterung. Kurzerhand setzte ich die Pille ab. Ich hegte zu diesem Zeitpunkt so einen enormen Hass auf die Pille, dass ich den Blister der aktuellen Pillenpackung nicht einmal mehr zu Ende nahm.

Es dauerte einige Zeit, bis ich eine Veränderung an mir feststellte. Die ersten Tage hatte ich nach wie vor Schmerzen, doch mit jedem Tage wurde es etwas weniger. Ich begann zu realisieren, wie die Pille meinen Körper verändert hatte. Ich fühlte mich freier, wieder wie ein Mensch und hatte einen klaren Kopf. Erst jetzt realisierte ich, dass ich unter der Pille wie ferngesteuert war. Gefühle konnte ich zwar empfinden, doch sie erschienen teilweise so fern und unreal – was man selbst in diesem Moment gar nicht wahrnimmt. Es ist wohl ein schleichender Prozess, in dem sich die Psyche nach und nach unbemerkt verändert. Nach etwa ein bis zwei Wochen waren meine Magenschmerzen vollkommen verschwunden und ich fühlte mich wie neu geboren.

Überwältigt von diesem Gefühl vertraute ich mich meiner besten Freundin an. Ich berichtete von einem völlig neuen Körpergefühl ohne die Einnahme der Antibabypille. Wir führten ausführliche Gespräche und sie offenbarte, dass auch sie sich mit der Einnahme der Pille nicht wirklich wohl fühlte. Als ich dieses Gefühl beschrieb, das ich bei mir neu entdeckte, dass ich bewusst meinen Körper spüren kann und wieder ein Leben lebe, das nicht durch Hormone ferngesteuert wird, realisierte sie erst, wie schlecht sie sich durch die Pille fühlte und dass sich ihre Körperwahrnehmung ebenso verändert hat wie ihre psychische Verfassung. Sie beschloss, ebenfalls die Pille abzusetzen. Auch ihr ging es nach kurzer Zeit spürbar besser.

Doch standen wir nun beide vor der Frage, welches Verhütungsmittel man am besten bei zukünftigen Partnern verwenden sollte, ohne wieder zu Hormonen greifen zu müssen. Wir recherchierten beide im Internet. Kondome schienen zunächst die einzige Lösung zu sein. Wir forschten auf eigene Faust zum ersten Mal danach, wie der normale Zyklus einer Frau überhaupt funktioniert und inwiefern die Pille in diesen Zyklus eingreift. So sind wir eines Tages auf die symptothermale Methode gestoßen. Laut etlicher Erfahrungsberichte von vielen Frauen war sie eine sichere Alternative zur hormonellen Verhütung.

Ich war anfangs sehr skeptisch, ob man mit der Hilfe eines Thermometers und dem Beobachten körperlicher Signale seinen Zyklus auswerten kann. Wir kauften uns zusammen das Buch *Natürlich und sicher* und haben ziemlich zeitgleich mit der symptothermalen Methode angefangen. Ich wagte die ersten Versuche, meine Körpertemperatur vor dem Aufstehen zu messen. Es war ungefähr zwölf Tage nach Absetzen der Pille, als ich mit der Methode begonnen habe. Ich bastelte mir mein eigenes kleines *NFP-Buch*, in dem ich ein selbstgemaltes Zyklusblatt auf jede DIN A5-Seite eines kleinen Heftchens malte.

Die ersten Wochen vergingen, ohne dass ich eine einheitliche Linie in meiner Temperaturkurve verzeichnen konnte. Die Schleimauswertung sah für mich nahezu jeden Tag gleich aus und ich fragte mich, was nur los sei mit meinem Körper.

Zyklustag 72 war für mich die Erlösung: Meine Monatsblutung setzte ein. Von da an fühlte ich mich endlich wieder wie eine Frau und nicht mehr wie ein kleines Kind, das jeden Tag darauf wartet, endlich seine erste Blutung zu haben.

Danach wurden meine Messungen viel aussagekräftiger und bildeten eine schöne, einheitliche Linie. Bald konnte ich eine erste höhere Messung beobachten. Ich war überwältigt. Einige Tage später wagte ich den ersten Geschlechtsverkehr ohne Kondom. Mein damaliger Partner vertraute mir zu hundert Prozent und der Akt war einfach überragend. Ich fühlte mich vollkommen frei und gelöst von allem. Dieses Empfinden kannte ich bis dahin nicht. Es ist ein unbezahlbares Gefühl, ohne Kondom und Hormone mit dem Partner zu verschmelzen. Absolut natürlich.

So vergingen die nächsten Zyklen und ich war überglücklich, dass mein Körper wieder das tat, was er sollte. Ich bereue es im Nachhinein, dass ich über ein Jahr lang den Eisprung in meinem Körper mittels Hormonen unterdrückt habe. Die Eierstöcke waren vollkommen lahmgelegt und haben ihre Tätigkeit eingestellt. Kein Arzt der Welt kann mir weismachen, dass ein hormoneller Eingriff in unser komplexes Körpersystem ohne Folgen bleibt. Hormone steuern viele Prozesse in unserem Körper, sie steuern sowohl psychische als auch andere körperliche Funktionen, die teilweise noch nicht hinreichend erforscht sind. Eine hormonelle Veränderung birgt somit auch enorme Risiken. Kein Frauenarzt scheint heutzutage ausreichend über die Risiken der Hormoneinnahme aufzuklären – warum auch? Schmeckt die eine Pille nicht mehr, wird eben eine andere verschrieben. Der Arzt bekommt dafür sein Geld und der Patient gibt hoffentlich Ruhe.

Seit über einem Jahr befasse ich mich nun ausführlich mit NFP und vor allem mit meinem Körper. Ich habe gelernt, auf die Signale meines Körpers zu achten und unterdrücke die normalen Körperfunktionen nicht mehr. In unserem System wird die Geburtenkontrolle durch Medikamente als *heilige Kuh* angepriesen. Auch in den Medien werden diese Werte vermittelt. Wer kann sich nicht an den ein oder anderen Film erinnern, in dem die Frau schwanger wurde, weil sie nur

ein einziges Mal die Pille vergessen hat oder weil sie mal kein Kondom verwendet haben? Dieses Denken wird uns bereits in jungen Jahren von allen Seiten eingebläut und es ist schwer, sich eine eigene Meinung darüber zu bilden. Vor einigen Jahren war auch ich davon überzeugt, dass man Kondome nur anfangs verwendet, wenn man in einer neuen Partnerschaft ist und danach selbstverständlich zur hormonellen Verhütung wechselt.

Ich wusste nicht, wie mein Zyklus funktioniert, geschweige denn, dass es Möglichkeiten und Wege gibt, ohne Hormone zu verhüten. Erst dieser lange Leidensweg hat mir auf eine besondere Art und Weise die Augen geöffnet. Ich kann die symptothermale Methode nur jedem ans Herz legen, der sich mit der Pille nicht wohl fühlt. Traut euch! Nehmt euch Zeit und überstürzt nichts. Ihr habt alle Zeit der Welt. Es wird vielleicht eine Weile dauern, bis alle Körperfunktionen wieder normal ablaufen und ihr euren ersten Eisprung feststellen könnt, aber ab diesem Moment werdet ihr feststellen, wie toll diese Art der Verhütung ist.

Lasst euer Leben nicht von hormonellen Verhütungsmitteln bestimmen.

Nachgefragt:

Menstruationsschmerzen

Menstruationsschmerzen sind häufig DAS Argument für hormonelle Verhütungsmittel, selbst wenn nach Verhütung gar kein Bedarf besteht. Wer unter Menstruationsschmerzen leidet und nicht mehr in die Schule oder zur Arbeit kann, scheint keine andere Wahl zu haben. Das ist ein starkes Argument gegen die symptothermale Methode. Welche Alternativen zur Pille gibt es gegen die Schmerzen?

Dr. Wallwiener: Eine pauschale Verschreibung der Pille bei Menstruationsschmerzen ist sicherlich *über das Ziel hinausgeschossen*. Trotzdem merke ich immer wieder, dass die Kombination aus Verhütungseffekt, Ausbleiben der Menstruationsschmerzen, schönerer Haut und Haaren vielen Frauen die Einnahme wert ist. Meiner Meinung nach sehr wichtig ist dabei die (übrigens gesetzlich vorgeschriebene) ausführliche Aufklärung über die möglichen Nebenwirkungen und auch die Schaffung eines Bewusstseins dafür, dass die Patientin hier jeden Tag ein *Medikament* einnimmt – kein harmloses Pillchen und kein *cooles Lifestyleprodukt*, wie es von Teenagern häufig gesehen wird.

Gerade um diesen Aspekt zu unterstreichen, lässt sich die Pharmaindustrie einiges einfallen: kleine Beigebsel zur ersten Pillenpackung wie beispielsweise Spiegel, Haarbürste, et cetera. Dann gibt es da noch den Sticker für den Badspiegel oder das Handy: »Pille nicht vergessen« – das sehen natürlich auch die anderen...

Wer unter starken Menstruationsschmerzen leidet, sollte sich beim Frauenarzt vorstellen, denn zunächst müssen die Ursachen abgeklärt werden, bevor man mit einer geeigneten Therapie beginnen kann. Eine körperliche Untersuchung und eine vaginale Ultraschallsonographie können schon einmal einige organische Ursachen ausschließen oder aber auch den Verdacht auf eine greifbare Ursache lenken.

Ich denke hier zunächst an die Endometriose. Diese Erkrankung betrifft immerhin geschätzte 10% *aller* Frauen. Die Zahlen variieren je nach Studie. Die definitive Diagnose ist relativ aufwändig, allerdings gibt es vielfältige Optionen zur Therapie einer Endometriose. Und da eben jeder Mensch ein wenig anders ist, werden diese auch unterschiedlich gut wirken. Eine Option ist die Pilleneinnahme im Langzyklus für circa 6 Monate ohne Unterbrechung. Die Periode wird unterdrückt, die endometriosebedingten Schmerzen bleiben aus.

Es gibt aber auch zahlreiche andere Gründe für Unterbauchbeschwerden, die durch einen Arztbesuch abgeklärt werden können. Liegt erfreulicherweise keine krankhafte Ursache vor, können von der Patientin selbst viele verschiedene Konzepte ausprobiert werden. Sport beispielsweise kann sehr gut helfen: Durch die Bewegung kann sich die verkrampfte Muskulatur lockern und die Bewegung lenkt auch den Geist von den Schmerzen ab. Eine Frau, die auch außerhalb der Beschwerden aktiv ist und gerne Sport treibt, wird hier vielleicht motivierter sein und größere Erfolgschancen haben als ein Sportmuffel. Aber man kann sich auch irren – manchmal kann die Besserung der Symptomatik ganz neue Motivationen aufdecken!

Die klassische Wärmetherapie hat schon Oma empfohlen – ein Wärmekissen, ein warmes Bad und Ruhe wirken oft sehr gut. Vielen Frauen helfen zusätzlich verschiedene Entspannungstechniken, zum Beispiel die *progressive*

Muskelentspannung nach Jacobson oder Yogaübungen; auch ein Tee (es gibt mehrere Pflanzen, denen hier heilende Wirkungen zugeschrieben werden – dafür bin ich aber nicht die Expertin) kann die psychische und physische Entspannung fördern.

Sinnvoll erscheint es, auch auf die Ernährung zu achten. So weiß man beispielsweise, dass tierische Fette mehr Prostaglandine ausschütten als pflanzliche Fette. Prostaglandine sind mit dafür verantwortlich, dass die Gebärmuttermuskulatur sich zusammenzieht; diese Substanzgruppe setzen wir auch in der Geburtshilfe zum Auslösen der Wehentätigkeit mit großem Erfolg ein. Sicher – die Dosis ist hier eine vollkommen andere, trotzdem kann es individuell und vor allem beim Ändern vieler *kleiner* Faktoren zu einer beachtlichen Linderung der Schmerzen kommen.

Dann gibt es natürlich noch die medikamentöse Therapie abseits der Pille. Auf dem deutschen Markt gibt es viele Medikamente, die speziell auf das Thema Menstruationsschmerz ausgerichtet sind. Auf der Packung findet sich dann beispielsweise der Hinweis *Für Frauen*. Hier ist mein Tipp: Wenn ich schon vorher weiß, an welchem Tag die Schmerzen extrem stark sein werden – schon am Morgen dieses Tages eine Tablette nehmen, um einen Wirkspiegel aufzubauen, der die Schmerzen abfedert. Wer erst anfängt Tabletten zu nehmen, wenn es vor Schmerz nicht mehr auszuhalten ist, braucht retrospektiv meist mehr Tabletten um auf ein erträgliches Niveau zu kommen. Auszuprobieren, wann welche Dosis am besten funktioniert, ist eine gute Idee.

Als Letztes möchte ich noch kurz den psychosomatischen Aspekt von Schmerzen ansprechen. Schmerzen können sich zu einem Teufelskreis entwickeln. Wenn ich den Verdacht habe, es könnte auch ein Thema in den Schmerz hineinspielen, das mich psychisch sehr belastet oder wenn sich die

Schmerzsymptomatik auf ständige Beschwerden oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr ausweitet: unbedingt Hilfe holen! Spezialisten sind hier Frauenärzte, gegebenenfalls mit der Zusatzbezeichnung Sexualmedizin oder spezielle Schmerztherapeuten.

Ist zu erwarten, dass heftige Menstruationsschmerzen nach Absetzen der Pille in gleicher Stärke wiederkommen?

Dr. Wallwiener: Das kann schon sein. Habe ich zum Beispiel wegen einer Endometriose die Pille eingenommen, dann wurde sie durch die hormonelle Verhütung *unterdrückt* und kann einige Zeit nach dem Absetzen wieder aufflammen. Die Pille hat hier keine heilende Wirkung, sondern nur eine hormonell unterdrückende Funktion. Allerdings entwickelt sich die Frau ja auch weiter, wird älter. Vielleicht kommt die ein oder andere Schwangerschaft noch dazu – oft wird von Patientinnen beschrieben, dass die Schmerzen sich seit der Entbindung deutlich gebessert hätten. Aber eine Garantie hat man hierfür nicht, denn jeder Mensch ist anders.

Nachgedacht: Den Eisprung erkennen

Symptome begleiten den Eisprung. Es hängt jedoch von Ihrer Körperwahrnehmung ab, ob Sie diese überhaupt bemerken. Vermutlich fehlt Ihnen bisher ein zuverlässiges Gefühl für die Abläufe in Ihrem Zyklus. Wenn Sie hormonell verhüten, ist da ohnehin nichts mehr, das man beobachten könnte.

Sobald Sie die Pille absetzen und der natürliche Zyklus wieder in Gang kommt, läuft Folgendes ab:

Ihr Gehirn schüttet Östrogen aus, was sich langsam aufbaut. Erreicht dieses einen Schwellenwert, wird LH, das Luteinisierende Hormon, ausgeschüttet. Dieses muss ebenfalls einen Schwellenwert überschreiten, dadurch wird 9-24 Stunden später der Eisprung ausgelöst.

Die Hormone, die den Eisprung auslösen, wirken aber nicht nur in der Gebärmutter, sondern im ganzen Körper. Daraus ergibt sich auch eine Wechselwirkung mit der Psyche.

Es gibt Studien, wonach Frauen um dem Eisprung herum mehr Haut zeigen. Ob das stimmt oder nicht: Auf jeden Fall fühlen sich viele Frauen zum Zeitpunkt des Eisprungs anders, haben oft mehr Lust auf Sex – manche Frauen sind regelrecht über sich selbst erstaunt, können sich auf nichts anderes mehr konzentrieren und wundern sich, warum man nur Männern eine gewisse Triebgesteuertheit vorwirft.

Das kommt vom Östrogen. Östrogen macht aber noch mehr mit Ihrem Körper. Unter anderem verändert es Konsistenz und Aussehen des Zervixschleims. Sie werden sich kurz vor dem Eisprung feuchter fühlen als an anderen Tagen ohne erregt zu sein. Das ist normal. Auch können Sie den Zervixschleim nun beobachten. Teilweise als weißen Fleck in der Unterwäsche oder eben auch mit dem Finger durch gezielte Beobachtung.

Der Grund für diese Veränderung ist, dass der *besonders fruchtbare* östrogenveränderte Zervixschleim die Überlebensdauer von Spermien erhöht, sie beweglicher macht und wie ein Schutzmantel gegen das saure Scheidenmilieu wirkt. Sie ahnen es schon: Das sind natürlich auch die Zyklustage, an denen die Chancen auf eine Befruchtung am höchsten sind, wenn Sie sich ein Kind wünschen.

Ihr Körper bereitet sich auf eine Befruchtung vor und diese Vorbereitungen können Sie jeden Zyklus mit einer erstaunlichen Zuverlässigkeit anhand des Zervixschleims beobachten.

Für Verhütungszwecke ist noch ein weiteres Phänomen interessant:

Nach dem Eisprung, sobald die Eizelle ihre *Hülle* (den Follikel) verlassen hat, wird der Follikel in den sogenannten Gelbkörper umgewandelt. Dieser produziert Progesteron und lässt Ihre Körpertemperatur um etwa 0,2-0,5°C ansteigen.

Anhand des Zervixschleims erkennen Sie den nahenden Eisprung. Eine erhöhte Temperatur zeigt Ihnen, dass der Eisprung vorbei ist. Beides zusammen gibt Ihnen nahezu hundertprozentige Gewissheit, dass Sie bis zum nächsten Zyklus von Natur aus unfruchtbar sind.

Sorry, heute kein Sex!

Mir wurde schon sehr früh die Pille verschrieben: mit zwölf Jahren. Ich bekam mit elf meine Regel und litt unter sehr starken Schmerzen. Ich konnte mich jeden Monat drei Tage lang kaum bewegen, selbst das Liegen war die reinste Qual. Also stand bald mein erster Frauenarztbesuch an. Der Arzt verschrieb mir die Pille, die meine Regelschmerzen erträglicher machen sollte. Was soll ich sagen: Es half! Ja, ich hatte immer noch mit Beschwerden zu kämpfen, aber ich konnte mich wieder bewegen! Sport während der Periode war weiterhin unmöglich, doch ich konnte wieder am ganz normalen Leben teilhaben. Das war für mich eine echte Erleichterung.

Einige Jahre später, mit dem Erwachen der Sexualität, entdeckte ich noch einen ganz anderen Vorteil der Pille: Ich konnte meine Periode verschieben und sogar für ein paar Monate ganz unterdrücken. Ich habe diese Macht sehr genossen; ich wusste immer genau, wann die Regel kommt und konnte den Zeitpunkt beeinflussen. Dieser Aspekt der Pille war ungeheuer wichtig für mich.

Nach der Pubertät kamen dann die Probleme: Ich litt unter starken Stimmungsschwankungen und wurde teils richtig depressiv. Die Lust auf Sex ging immer mehr verloren und bald sehnte ich meine Periode herbei, damit ich meinem Partner ruhigen Gewissens sagen konnte: *Sorry, heute kein Sex!* Diese emotionalen Zustände häuften sich und ich begann langsam, die Pille infrage zu stellen. Ich entschied mich, das Verhütungsstäbchen auszuprobieren, das angeblich weniger Hormone enthalten und somit verträglicher sein sollte. Leider habe ich das Ding überhaupt nicht vertragen und es musste nach einem Jahr wieder entfernt werden. Danach haben wir es mit Kondomen versucht, doch das gefiel weder mir noch meinem Partner. Zwar

ging es mir in dieser Zeit emotional besser, aber zufrieden waren wir mit den alternativen Verhütungsmethoden nicht. Also hieß es: zurück zur Pille. Nach und nach häuften sich Unlust und depressive Verstimmungen wieder und meine Not wurde immer schlimmer.

Als ich eine Zeit lang keinen Partner hatte, habe ich die Pille einfach abgesetzt und wieder gemerkt, dass es mir ohne Pille deutlich besser geht. Ohne Partner konnte ich mich mit dem Thema Verhütung in aller Ruhe auseinandersetzen und stieß auf die symptothermale Methode, NFP. Anfangs hatte ich sehr große Bedenken, ob das tatsächlich so sicher und zuverlässig sein konnte. Die Temperatur messen und den Schleim bestimmen? Das sollte reichen? Die Beobachtung des Muttermundes statt des Schleims ist bei mir nicht möglich, da mein Muttermund durch mehrere Operationen stark vernarbt ist.

Nachdem ich mich ausführlich mit dem Thema beschäftigt hatte, wollte ich es einfach ausprobieren; es konnte ja nicht schaden. Gesagt, getan. Es dauerte etwa drei Monate, bis ich mich mit NFP sicher fühlte. Durch die symptothermale Methode habe ich sehr viel über mich und meinen Körper gelernt; nach fünfzehn Monaten NFP bin ich immer noch begeistert, wie sicher und ausgeglichen ich mich fühle.

Bei NFP ist es wichtig, sich und seinen Körper genau wahrzunehmen und zu beobachten. Wie geht es mir? Was fühle ich zu welchem Zeitpunkt? Ich habe anfangs ein Tagebuch geführt und vieles dokumentiert. Ich schrieb auf, wie mein Körper sich im Verlauf des Zyklus anpasste, wie sich Haut, Stimmung, Lust und Appetit veränderten und die Spannung in der Brust und im Bauch zu- oder abnahm. Ich beobachte mich immer noch, doch vieles läuft mittlerweile unbewusst oder eher automatisch ab.

Diese Beobachtungen haben bei mir ein Umdenken ausgelöst. Ich lebe bewusster und nehme bewusster wahr. Ich gehe mit mir und der Umwelt anders um. Ich ernähre mich bewusster, habe ein gutes Gleichgewicht zwischen Sport und Entspannung gefunden, gehe besser mit Stress um. Auch im Kontakt mit anderen hat sich einiges verändert: Ich weiß zum Beispiel, dass ich zwischen Eisprung und Beginn der Regel zickiger bin, mich schneller angegriffen fühle und einfach sensibler reagiere. Dieses Wissen gibt mir die Möglichkeit, Situationen anders zu bewerten und mich entsprechend zu verhalten. Anders ist es in der ersten Zyklushälfte: Da kann mein Mann sich kaum vor mir retten ;-).

Interessant waren auch die Reaktionen aus meinem Umfeld. Meine Freundinnen waren sehr skeptisch, fanden die Methode aber interessant und hörten sich an, was ich zu erzählen hatte. Leider trauen die sich nicht, NFP selbst auszuprobieren – obwohl sie sehen, dass es bei mir funktioniert. Sie merken, dass die Pille sie psychisch und emotional beeinflusst, bevorzugen aber den *einfachen* Weg, einmal am Tag eine Pille zu schlucken und sich nicht weiter damit auseinanderzusetzen. Mein Partner hielt NFP von Anfang an für eine gute Idee, auch wenn er mit den Einzelheiten nicht so viel anfangen kann; er vertraut mir da voll und ganz. Wir freuen uns immer riesig auf die unfruchtbaren Tage, es ist für uns ganz normal geworden, dann keine zusätzlichen Verhütungsmittel zu verwenden, denn wir fühlen uns mit NFP beide sicher.

Ich möchte nie wieder anders verhüten! Die symptothermale Methode hat meine Lebensqualität deutlich verbessert und ich empfehle jeder Frau, auch meiner eigenen Tochter, sich Zeit zu nehmen und NFP auszuprobieren. Verlieren kann man da nichts, nur sehr viel gewinnen!

Verantwortungsbewusste junge Frauen

Das Thema *hormonfreie Verhütung* rückt mehr und mehr ins Licht der Öffentlichkeit. Darüber bin ich sehr froh und deshalb erzähle ich euch gerne meine Geschichte.

Die Pilleneinnahme begann bei mir mit dreizehn Jahren. Sexualität war zwischen meiner Mutter und mir niemals ein Tabuthema und als sich langsam abzeichnete, dass ich mit meinem damaligen Freund intimer werden wollte, ging ich mit ihr zum Frauenarzt und ließ mir wie selbstverständlich ein passendes Präparat verschreiben.

Ich machte mir zu keinem Zeitpunkt Gedanken um irgendwelche Nebenwirkungen, schließlich nahm ja jede meiner Freundinnen die Pille und alle, die *nur* mit Kondom verhüteten, empfanden wir als unvorsichtige Roulette-Spielerinnen. Schließlich kann da ja was schief gehen – und dann? Die *Pille danach* nehmen? Nein, das wäre viel zu peinlich, denn dann wüsste der Apotheker ja Bescheid und man stünde eventuell sogar als unreif oder naiv da. Außerdem hat man ja schon so viele Horrorgeschichten über diese *Notfall-Pille* gehört: Krämpfe, Blutungen und so weiter.

Also lieber schön artig die reguläre Pille nehmen und dann kann nichts passieren. Einfach jeden Tag zur selben Zeit ne Pille einwerfen und man ist sorgenfrei und muss sich maximal noch um Aids oder andere Geschlechtskrankheiten Gedanken machen. Als verantwortungsbewusste junge Frau nahm man eben die Pille. Das war modern, jedes Mädels machte es

so und ja, man fühlte sich nun auch irgendwie dazugehörig und erwachsener. Anders verhüten? Kam gar nicht in Frage. Man kannte vielleicht noch die Spirale oder, wenn man richtig auf Trab war, das Hormonstäbchen oder die Dreimonatsspritze, aber im Endeffekt war das sowieso alles dasselbe und viel zu umständlich oder teuer. Man hatte schließlich ganz andere Probleme in dem Alter.

Niemand machte sich wirklich Sorgen, dass die Pille langfristige Konsequenzen oder Nebenwirkungen mit sich bringen könnte. Ja, wenn man Raucher war, bestand noch die Gefahr einer Thrombose, aber mal ehrlich: Da machten wir uns mit dreizehn keine Gedanken drüber. Und als ich mit sechzehn anfang regelmäßig zu rauchen, nahm ich dieses Risiko in Kauf. Schließlich hat jedes Medikament seine Vor- und Nachteile und solange man nichts *bemerkt*, kann das Leben weiter gehen und es besteht kein Anlass, etwas zu ändern. Ich hatte nie eine von diesen nervigen Begleiterscheinungen wie Pickel oder Kopfschmerzen.

Mit achtzehn übernahm die Krankenkasse die Kosten für die Pille nicht mehr und man musste zumindest mal die verschiedenen Hersteller und ihre Präparate miteinander vergleichen, schließlich hatte man ja kein Geld zu verschenken. Mein damaliger Gynäkologe empfahl mir deshalb eine günstigere Alternative, die genau dieselben Inhaltsstoffe haben sollte. Ich wechselte nach fünf Jahren also zum ersten Mal zu einer anderen Pille, was ich schon nach einigen Tagen bitter bereuen sollte. Denn nun prasselten erstmals alle Nebenwirkungen, von denen ich zuvor nur gehört hatte, auf mich ein: Kopfschmerzen, Übelkeit, meine Brüste standen gefühlt kurz vor der Explosion und ich hatte katastrophale Stimmungsschwankungen. Also wechselte ich ganz schnell wieder zurück zu meinem vorherigen *Stammmedikament*, mit dem es mir ja immer gut ging. Das dachte ich zumindest.

Die Jahre vergingen und ich war trotz regelmäßigem Sex nicht schwanger – Zweck erfüllt. Es gab also nie einen Anlass, etwas an der Verhütung zu ändern. Ich lernte meinen jetzigen Ehemann kennen und als wir schon eine ganze Weile zusammen waren, wurde im Alter von 28 Jahren auch das Thema Familienplanung interessant für uns. Doch das war nicht der Grund, warum ich die Pille absetzte.

2014 erlitt ich berufsbedingt einen sogenannten Burn-out. Das brachte mich dazu, einige meiner Lebensweisen und Einstellungen zu überdenken. Mir wurde zum ersten Mal bewusst, dass die jahrelange Einnahme künstlicher Hormone Einfluss auf meinen Körper und meine Psyche nimmt. Nie stand das für mich in irgendeinem Zusammenhang! Ein paar Monate vorher hatte meine beste Freundin die Pille wegen starker Wassereinlagerungen abgesetzt. Also startete ich den wahnwitzigen Versuch, es ihr gleich zu tun. Eine Chance auf Besserung meines Befindens war es und wenn es mir nicht gefiel, könnte ich ja einfach wieder anfangen, die kleine Wunderpille einzuwerfen.

Der erste Schritt war allerdings, mit meinem Mann, der zu dem Zeitpunkt noch mein Verlobter war, über mein Vorhaben zu sprechen. Schließlich war er ja genauso involviert und wir mussten uns gemeinsam Gedanken über die Verhütung machen. Es folgten einige Gespräche über Alternativen und Sicherheit, denn: Was wäre, wenn doch was *passieren* würde?! Die Pille wollte ich nicht mehr nehmen, also beschlossen wir, bis zu unserer Hochzeit in zehn Monaten irgendwie anders zu verhüten.

Ich recherchierte im Internet. Kondome waren wohl am geläufigsten neben der Pille. Doch welche Möglichkeiten gäbe es denn noch? Alles, was ich im Netz so fand, lief auf irgendeine Art von künstlichen Hormonen hinaus oder man müsste

sich gleich eine Kupferspirale in die Gebärmutter einpflanzen lassen, die alles zerstört, was auf sie trifft – um es mal überspitzt zu sagen.

Ich stieß auf NFP – Natürliche Familienplanung. Das passte ganz gut, schließlich wollten wir die Familienplanung ja bald in Angriff nehmen. Also las ich mich ein wenig ein. Ich gebe zu, am Anfang schreckte mich das alles etwas ab, einfach weil es viel neuer Input war. Die Pille war ja so schön einfach, warum also kompliziert wenn es doch auch so easy ging? Aber genau das wollte ich ja nicht mehr: diesen Eingriff in den weiblichen Organismus durch künstliche Mittel.

Ich lernte sehr viel über mich und meinen Zyklus. Beobachtete meine Temperatur und die Auswirkungen, beispielsweise von Alkohol, auf meinen Körper. Bisher habe ich mir auch um sowas nie Gedanken gemacht. Dass viele Dinge nicht gesund sind, okay; aber man hat sie trotzdem getan oder zu sich genommen und alles andere eben ignoriert. Doch nun bekam ich einen völlig neuen Bezug zu mir selbst.

Ich merkte, wie sich mein Körper von den Fesseln des Unnatürlichen befreite. Ich entgiftete regelrecht. Ich hatte großen Durst, bekam Pickelchen und spürte das erste Mal in meinem Leben bewusst, wie es sich anfühlt, wenn man auf den Eisprung zusteuert. Ich lernte, dass die Pille dem Körper quasi vorgaukelt, dass er schwanger sei und es deshalb zu keinem Eisprung kommt. Die *Periode* während der Pillenpause ist nichts anderes, als eine Abbruchblutung. Der Körper denkt, wenn ihm keine Hormone mehr zugeführt werden, gibt es auch keinen Grund mehr, das *Nest* beizubehalten. Also stößt er das Gewebe mit einer Blutung ab.

Diese Blutung wird ganz selbstverständlich als Menstruation verstanden – nicht nur von jungen Mädchen. Nie war einem bewusst, dass die Eierstöcke unter

der Hormongabe nie wirklich aktiv sein dürfen und dass die Körperfunktionen der Frau immer irgendwie unterdrückt werden. Auf gut deutsch gesagt: Man veralbert den eigenen Körper. Das sind Aspekte, die die meisten nie erklärt bekommen. Weder von den Ärzten, noch durch die Medien oder die Packungsbeilage. Denn das alles sind ja keine *Nebenwirkungen*.

Meine *richtige* Blutung ohne Pille war eine ganz andere. Sie war bei mir nicht mehr so lang und intensiv wie zuvor. Das war neben dem neuen, positiven Gefühl *natürlich* zu sein, ein weiterer Vorteil. Und ja: Auch mein Gemütszustand besserte sich. Ich war nicht mehr so niedergeschlagen und antriebslos, was ich mir über die Jahre schon als Charakterzug angetextet hatte. Die Psyche wird von der Pille beeinflusst, doch als Heranwachsende schiebt man das erst auf die Pubertät und dann einfach auf die Lebensumstände wie Schule, Arbeit und die eigene emotionale Entwicklung.

Nach über fünfzehn Jahren Pilleneinnahme fühlte ich mich wie ein neuer Mensch. Es war, als würde ich erst jetzt die wirkliche Pubertät durchleben. Mein Körper und meine gesamte Einstellung zum Frau-sein veränderte sich zum Positiven. Ja ich setzte mich sogar mit meinem Zervixschleim auseinander und erkannte auch hier, wie natürlich das alles ist und warum, woher und wieso ich sowas habe.

Vor lauter Begeisterung über meinen neuen Lebensstil informierte ich auch meine Freundinnen ganz offenherzig über meine Erkenntnisse. Natürlich war die erste Reaktion von meinem Umfeld: »Ach so, Du hast die Pille abgesetzt? Na dann wollt ihr jetzt wohl Kinder!« Komisch, wie klar das für einige zu sein scheint, denn die Option, natürlich zu verhüten, gilt bei den meisten immer noch als sehr unsicher und suspekt. Man weiß einfach zu wenig darüber und das eigene Anlesen und Ausprobieren ist nicht für jeden was. Der Einfachheit

halber bleiben viele Frauen bei der Pille. Ich kann es niemandem verübeln, denn schließlich habe ich jahrelang genauso gedacht.

Jetzt bin ich schlauer, habe mich ausprobiert, neu kennen gelernt und strahle das auch aus. So konnte ich eine gute Freundin zwar noch nicht von der symptothermalen Methode, aber doch zumindest vom Absetzen der Pille überzeugen.

Inzwischen bin ich (gewollt) in der 20. Woche schwanger. Die symptothermale Methode hat mir auch dabei geholfen: Viele Kleinigkeiten und Signale meines Körpers, auch ganz zu Beginn der Schwangerschaft, konnte ich dadurch viel intensiver erleben oder überhaupt erst wahrnehmen und allein dafür hat es sich schon gelohnt, sich vom *Mythos Wunderpille* zu trennen.

Was würde ich unserer Tochter später raten? Ich würde ihr alle Optionen offen lassen, aber dafür sorgen, dass sie die Vor- und Nachteile kennt, die ich damals nicht kannte. Ich würde sie dabei unterstützen, die für sie beste und vor allem gesündeste Methode zu finden. Ich kann mir auch für die Zeit nach der Schwangerschaft keine bessere Verhütung als die jetzige vorstellen. Es funktioniert auch ohne Chemie, man sollte sich einfach mal wieder mehr auf die Natur und sein Körpergefühl verlassen.

Nur Mut! Macht Euch schlau und verzichtet eurem Körper und eurer Gesundheit zuliebe auf diese Hormoncocktails!

Nachgefragt: Pille simuliert Schwangerschaft

Laienhaft sagt man ganz gerne: »Die Pille gaukelt dem Körper eine Schwangerschaft vor.« Wie präzise ist das? Gibt es überhaupt eine Phase im natürlichen Zyklus, die durch die Pille simuliert wird?

Dr. Wallwiener: Diese Aussage ist zum grundlegenden Verständnis der Wirkweise einer Pillengruppe schön plakativ. Wenn der Satz ein wenig umformuliert wird, denke ich, ist es korrekter: »Die hormonelle Lage unter Einnahme der Pille gleicht der hormonellen Lage in der Schwangerschaft.« Dabei beziehe ich mich auf die Präparate, die Östrogen und Gestagen enthalten. Beides wird in der Schwangerschaft in rauen Mengen produziert und ist nicht nur für die Entwicklung des Kindes essentiell. Es sorgt auch dafür, dass kein weiteres Ei heranreift und springt, sowie dafür, dass der Gebärmutterhals durch zähen Schleim sicher verschlossen wird.

Auch wenn die hormonelle Lage unter Einnahme der Pille der hormonellen Lage in der Schwangerschaft gleicht, wird durch die Pille vielmehr die Phase nach dem Eisprung (Lutealphase) *simuliert*. Im natürlichen Zyklus produziert der Gelbkörper Östrogene und Progesteron, wodurch die erneute Reifung eines Eibläschens unterdrückt wird.

Die schwarze Liste

Ich habe meine erste Blutung mit elf Jahren bekommen. Da sie im ersten Jahr sehr, sehr stark und extrem unregelmäßig war, wurde mir von meiner Gynäkologin ein Hormonpräparat verschrieben. Es führte dazu, dass ich fast gar keine Blutung mehr hatte, aber stattdessen unter extremen Schmerzen litt. Ich habe die Medikamente bald weggeworfen.

Im Alter von zwölf Jahren bekam ich die erste Pille verschrieben, mit der sich dann ein regelmäßiger Zyklus einstellte. Meine Blutung dauerte etwa eine Woche und die Schmerzen hielten sich in Grenzen. Diese Pille nahm ich, bis ich vierzehn oder fünfzehn war, setzte sie dann mangels Freund ab, fing ein Jahr später mit einer neuen Pille an, die ich aber nicht vertrug. Mir war regelmäßig vormittags schlecht. Zwei oder drei andere Pillen brachten keine Besserung. Die Übelkeit wurde auf die orale Einnahme der Pille zurückgeführt, darum stieg ich auf den *NuvaRing* um, der für mich als Schülerin sehr teuer war. Ich hatte den Eindruck, dass ich ihn gut vertrug.

Im Lauf der Zeit kamen weitere Beschwerden hinzu, bei denen weder ich selbst, noch einer der vielen Ärzte, jemals einen Zusammenhang mit der hormonellen Verhütung vermutete. Im Alter von ungefähr zwanzig Jahren hatte ich zum Beispiel eine diagnostizierte Fibromyalgie, eine Krankheit, die mit chronischen Schmerzen einhergeht und deren Ursachen nicht geklärt sind. Sie bescherte mir regelmäßig starke Krampfanfälle in verschiedenen Muskeln; andauernde Müdigkeit war schon lange ein Problem und abends quälten mich ständige Bauchschmerzen. Ich hatte außerdem mit zu viel Gewicht zu kämpfen und schaffte es nicht, mit Diäten oder Sport abzunehmen. Die ständigen Heißhungerattacken bekam ich einfach nicht in den Griff. Beim Sex

hatte ich regelmäßig Schmerzen, war immer eher zu trocken und meistens fehlte mir ohnehin die Lust.

Nach meinem Bachelorstudium zog ich um. Ich war schon längere Zeit Single und überlegte mir, dass ich mal wieder eine Weile natürlicher leben wollte. Obendrein musste ich ein bisschen Geld sparen und setzte den *NuvaRing* aus diesen Gründen einfach ab. Nach nur drei Monaten hatte sich mein Körper stark verändert, meine eigenen Brüste kamen mir fremd vor, was ich als sehr unangenehm empfand. Während der Periode bekam ich starke Bauchschmerzen, die sich anders anfühlten als die Regelschmerzen, die ich bisher kannte. Auch die Schmerzen beim Sex waren noch stärker geworden. Meine Frauenärztin äußerte den Verdacht auf Endometriose, eine Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut. Daraufhin setzte ich den Verhütungsring wieder ein, unternahm aber weiter nichts.

Nach weiteren zwei Jahren mit den Beschwerden entschied ich mich, dem Endometrioseverdacht nun doch nachzugehen und ließ Ultraschall, MRT und eine Bauchspiegelung mit Probenentnahme über mich ergehen. Bei der Behandlung der Endometriose soll die Regelblutung unterdrückt werden. Also musste ich den *NuvaRing* durchgängig verwenden. Da meine Periode aber trotz *NuvaRing* eintrat, wurde mir stattdessen eine Pille verschrieben. Nachdem auch die nicht das gewünschte Ergebnis erzielte, bekam ich die nächste und danach wieder eine andere; mal mit, mal ohne Östrogen. Im Endeffekt hat keine funktioniert, ich habe trotzdem immer wieder geblutet.

Ich habe in dieser Zeit festgestellt, wie sehr sich mein Körper durch die Hormone verändert; vom Geruch über das Gewicht bis hin zum Aussehen und der Form. Nachdem ich zwei Jahre lang durchgängig Hormone genommen hatte, hatte ich einfach keine Lust mehr. Es stellte sich heraus, dass ich keine

Endometriose hatte und daraufhin setzte ich die Pille sofort ab. Ich wollte herausfinden, wie ich mich wirklich anfühle, wie ich rieche und so weiter. Das war im Juli 2015, also vor fast einem Jahr.

Seitdem habe ich zehn Kilo abgenommen, ohne wirklich viel dafür zu tun. Mein Heißhunger ist einfach komplett verschwunden und mein Appetit sehr gemäßigt. Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben ein Körpergefühl, mit dem ich mich wohlfühle! Regelschmerzen habe ich immer noch, doch sie halten nie lange an und ich habe mich daran gewöhnt. Meine depressiven Phasen sind nicht mehr so schlimm und einige andere Wehwehchen stelle ich kaum noch fest. Mit der Fibromyalgie habe ich so gut wie gar keine Probleme mehr; ich fühle mich weniger aufgebläht und leide auch nicht mehr unter dauernden Bauchschmerzen. Ich habe mehr Lust auf Sex. Sex macht mir mehr Spaß, ich werde feuchter und nur selten tut mir dabei etwas weh.

Erst im Nachhinein habe ich gelernt, wie gefährlich die Inhaltsstoffe der Pillen der dritten und vierten Generation tatsächlich sind, unter anderem durch die Klage gegen den Pharmakonzern *Bayer* im letzten Jahr: Eine 31-Jährige bekam nach Einnahme der Pille *Yasminelle* eine lebensgefährliche Thrombose und ging vor Gericht. Ich habe daraufhin recherchiert und festgestellt, dass fast alle Verhütungsmittel, die ich in den letzten fünfzehn Jahren zu mir genommen hatte, auf der *schwarzen Liste* der gefährlichen hormonellen Verhütungsmittel stehen. Ich bin leider schon lange Raucherin und sehr froh, dass mir nichts Schlimmeres passiert ist, da diese neuen Pillen ein vielfach höheres Thromboserisiko bergen als ihre Vorgänger. Als Verbraucherin wird man auf so etwas nicht hingewiesen. Ich bin sehr enttäuscht, dass ich von mehreren Frauenärztinnen nicht ausreichend aufgeklärt und informiert wurde, scheinbar wussten sie selbst nicht über die Unterschiede zwischen den Pillen Bescheid – sie verschrieben sie einfach.

Mittlerweile habe ich viel über natürliche und pflanzliche Mittel gelernt, die bei verschiedenen Problemen helfen können. Ich habe mit *myNFP* begonnen und mehr über meinen Körper erfahren, als jemals zuvor. Die hormonellen Verhütungsmittel abzusetzen und nicht mehr in die Natur einzugreifen, war die beste Entscheidung. Ich fühle mich seitdem, als dürfte ich endlich einen gesünderen und schöneren Körper haben und mich rundum besser fühlen!

Wow, du nimmst schon die Pille?

Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie es war, als ich zum ersten Mal meine Periode bekam. Die Sommerferien hatten gerade angefangen; ich war neun Jahre alt und völlig unaufgeklärt. Ich sah das Blut und dachte, ich müsse sterben. Ich hatte Angst und rannte zu meiner Mutter. Wenigstens über die monatliche Regel hat sie mich bei dieser Gelegenheit aufgeklärt und mir Damenbinden in die Hand gedrückt. Leider fing mein Leidensweg damit gerade erst an.

Meine Periode kam von Anfang an relativ regelmäßig und wurde jedes Mal von starken Schmerzen und Kreislaufproblemen begleitet. Mein Kreislauf war so instabil, dass ich mehrfach einfach umkippte. Nach etwa sechs oder sieben Monaten schickte mich meine Mutter zur Frauenärztin. Diese überlegte nicht lange und verschrieb mir die Pille. Ich war gerade mal zehn Jahre alt.

Meine Pille hieß *Leios*. Sie war in einer lila-gelb-roten Schachtel verpackt, dazu gab es Tampons und ein Kondom als Geschenk. Ich nahm sie. Dann nahm ich sie mal nicht. Dann mal wieder. Ich war damals einfach zu jung, um die Verantwortung zu begreifen, die mit der Pille einhergeht. Meine Eltern achteten nicht wirklich darauf. Sie waren wohl der Meinung, dass ich schon alt genug sei. Ich hatte damals Schmierblutungen, die fast durchgängig anhielten – kein Wunder, ich war mit der unregelmäßigen Einnahme ja selbst Schuld daran.

Nach circa zehn bis zwölf Monaten ging ich wieder zum Frauenarzt, ich war mittlerweile elf. Ich erzählte der Ärztin von den Blutungen, verschwieg aber, dass ich die Pille nicht regelmäßig nahm. Ich hatte Angst vor der Reaktion der Ärztin; sie war unfreundlich, kurz angebunden und eher *vom alten Schlag*. Sie

meinte dann: »Ganz klar: Die Pille ist zu niedrig dosiert. Versuchen wir eine andere!«

Mir wurde die *Yasmin* verschrieben. Ich erinnere mich noch, wie hübsch ich die Verpackung fand und an den Schlüsselanhänger, der dabei war.

Mittlerweile hatten mehrere Mädchen in meiner Klasse ihre Periode bekommen und was mir erst so hochgradig peinlich war, war nun Gesprächsthema Nummer Eins auf dem Schulhof:

»Hast du deine Tage schon?« – »Wow, du nimmst die Pille?« – »Ich nehm' die XYZ, die macht große Brüste und ich hab keine Pickel mehr!« Ich nahm diese Pille dann regelmäßig. Meistens nahm ich sie in der Schule, damit die anderen auch sahen wie *erwachsen* und *cool* ich war.

Leider bekam ich unter der *Yasmin* schlimme Wassereinlagerungen. Meine Brüste, die mitten in der Entwicklung waren, schmerzten tagein, tagaus. Ich bekam immer häufiger Migräneanfälle.

Die Ärztin schob das allerdings auf die Pubertät und erklärte, dass das völlig normal sei in meinem Alter. Irgendwann war der große *Hype* um Periode und Pille in der Schule vorbei und ich wollte nicht mehr jeden Tag diese Tablette nehmen, weil ich ständig Kopfweg und Migräne hatte. In der Pillenpause hatte ich diese Probleme nicht. Meine Brüste waren ab dem zweiten oder dritten Pausentag wieder normal, also versuchte ich es einfach ohne. Da war ich gerade mal zwölf.

Bis ich vierzehn war, verschwendete ich dann keinen Gedanken mehr an die Pille und es ging mir deutlich besser. Die Kopfschmerzen wurden seltener und hörten schließlich fast ganz auf. Und dann hatte ich auf einmal einen Freund. Das Erste, was meine Mutter machte, als ich ihn ihr vorstellte, war ein Termin

beim Frauenarzt. Ich solle wieder die Pille nehmen, alles andere sei unsicher. Ich ging also wieder zu der mir unliebsamen Frauenärztin und sie schimpfte mit mir. Sie fragte, warum ich denn einfach die Pille abgesetzt hätte und erklärte, dass Kondome viel zu unsicher seien. Sie empfahl mir die Dreimonatsspritze oder die Pille. Aus Angst vor Spritzen entschied ich mich für die Pille.

Im Nachhinein betrachtet war das das kleinere Übel. Ich verstehe bis heute nicht, wie die Ärztin einer Vierzehnjährigen die Dreimonatsspritze vorschlagen konnte... Das war nun meine dritte Pille, die *Minisiston 20fem*. Auch zu dieser Pille gab es eine kleine Geschenkbox, diesmal mit Kondomen und einem Heft zur sexuellen Aufklärung. Sowie ich mit der Pille anfang, kamen auch die Migräneattacken wieder. Ich nahm an Gewicht zu, fror ständig, hatte depressive Verstimmungen, meine Brüste schmerzten. Meine Freunde kamen und gingen und dann bekam ich meinen ersten *richtigen* Freund, mit dem ich auch Sex hatte. Leider war Sex für mich nicht immer mit Spaß verbunden. Immer wieder hatte ich Risse in der Vagina, Blasenentzündungen und Pilzerkrankungen – alles Nebenwirkungen der Pille, wie ich später erfuhr.

Als ich fast achtzehn war, stieß ich im Internet auf ein medizinisches Forum. Ich schilderte meine Probleme und bekam den Rat: Pille absetzen und mit Kondomen und NFP verhüten. Anfangs war ich sehr skeptisch, inwiefern das sicher sein konnte – schließlich wurde mir jahrelang eingeredet, dass nur die Pille wirklich sicher vor einer Schwangerschaft schützt. Nach einer kurzen Bedenkzeit schlug ich das ganze Vorhaben meinem Freund vor. Er war zunächst nicht begeistert: »Kondome machen keinen Spaß« – »NFP? Nie gehört! Wie nimmt man das?« und so weiter. Schließlich willigte er aber ein, da ihm meine dauernden Stimmungsschwankungen und Infektionen auch auf die Nerven gingen.

Den ersten Tag ohne Pille, den ersten Tag, an dem ich meine Temperatur messen durfte, werde ich nicht so schnell vergessen. Ich starrte stundenlang den kleinen Punkt in der Kurve an und freute mich wie eine Schneekönigin auf die Dinge, die da vor mir lagen. Allerdings hatte ich nicht mit den Nachwirkungen der Pille gerechnet: Mein sonst so regelmäßiger Zyklus war plötzlich zwischen fünfzig und siebzig Tage lang, ich bekam Pickel ohne Ende, das ständige Frieren hörte nicht auf.

Ich ging mit den Beschwerden zu meinem Hausarzt. Er überwies mich umgehend zum Nuklearmediziner, der meine Schilddrüse untersuchen sollte. Nach einer Szintigraphie, mit der Organfunktionen sichtbar werden, und zusätzlichen Bluttests eröffnete er mir, dass meine Schilddrüse viel zu klein sei und ich an einer Unterfunktion leide. Er fragte mich, ob ich hormonell verhüte und ich erzählte ihm von der jahrelangen Einnahme der Pille. Der Arzt war nicht weiter überrascht. Er erklärte mir, dass das eine der weniger schönen, aber leider gar nicht so seltenen Nebenwirkungen der Pille sei. Seitdem nehme ich Tabletten für meine Schilddrüse, die jetzt alle vier Monate kontrolliert werden muss.

Und das für den Rest meines Lebens.

Danke, Pille!

Nachgefragt: Zu jung

In den letzten vier Erfahrungsberichten waren die Frauen noch sehr jung, als sie mit der Pille anfangen. Welche Auswirkungen hat die Einnahme der Pille auf so junge Mädchen? Welches Mindestalter würden Sie für die Pilleneinnahme empfehlen?

Dr. Wallwiener: Die *Pille mit 10* ist schon ein sehr extremer Fall. Um sich für so eine frühe Einnahme zu entscheiden sollte man schon mit dem Rücken an der Wand stehen und die Patientin einen *sehr* hohen Leidensdruck haben.

Insgesamt wird die Pille bei Mädchen unter 13 Jahren selten verschrieben. Daher gibt es auch keine guten Daten zu möglichen Nebenwirkungen der frühen Einnahme von oralen Kontrazeptiva. Die größte Sorge gilt der Knochengesundheit. Die Pille steht im Verdacht, beim noch nicht ausgewachsenen Skelett von Jugendlichen die Knochendichte zu verringern. Bei der Dreimonatsspritze ist die Reduzierung der Knochendichte nachgewiesen.

Das jüngere Verschreibungsalter hängt sicher auch damit zusammen, dass die Menarche – die erste Regelblutung – immer früher einsetzt. Die Gründe hierfür sind vielfältig und liegen beispielsweise am besseren Ernährungszustand heutzutage im Vergleich zu früheren Generationen. Ein pauschales Mindestalter möchte ich nicht angeben, aber folgende Tatsache ist zu bedenken:

Der Zyklus ist die ersten Jahre meist unregelmäßig und das ist keine Pathologie, sondern pendelt sich meist von selbst ein. Ein unregelmäßiger Zyklus sollte also an sich noch kein Grund sein, einem jungen Mädchen die

Pille zu verschreiben. Auch Periodenschmerzen können anfangs sehr stark oder zumindest ungewohnt und damit beängstigend sein. Hier sollten krankhafte Ursachen ausgeschlossen werden. Liegt keine Erkrankung vor, gibt es auch andere Optionen als die Pilleneinnahme.

Ich bin mir in einem Punkt sicher: Der so frühe Start der Pilleneinnahme hat Auswirkungen auf die Entwicklung der Sexualität. Klassischerweise ist es ja so, dass die Mädchen vor dem ersten Mal in die Frauenarztpraxis kommen, meist mit der Mutter zusammen. Das Gespräch beginnt dann häufig so: »Meine Tochter hat jetzt einen Freund und daher möchte ich, dass sie ihr die Pille verschreiben.«

Ich erlebe häufig, dass dann ab etwa 14 Jahren die Pille eingenommen wird bis zum Kinderwunsch. Die gesamte Entwicklung der Sexualität findet also unter Einnahme statt. Entsprechende Überraschungen gibt es manchmal, wenn die Pille seit 3-4 Monaten nicht mehr eingenommen wird und sozusagen das *erste Mal ohne Hormone* stattfindet. Gerade Frauen, die mit der Pille unter Libidoproblemen leiden, entdecken eine ganz neue Seite ihrer Sexualität – und sind entsprechend traurig, sauer und frustriert, wenn sie erkennen, welche Lebensqualität ihnen bisher verwehrt blieb. Kann man doch gut verstehen, oder?

Meiner Meinung nach ist NFP für Jugendliche aus verschiedenen Gründen eher nicht geeignet, meist fehlt die gewisse Reife, um die Methode sicher anwenden zu können. Aber ich würde mir wünschen, dass die symptomthermale Methode ab einem gewissen Alter bei der Vorsorge thematisiert wird, zum Beispiel in einer *Teenagersprechstunde*. So kann ein Bewusstsein für Fertilität geschaffen und das natürliche Interesse an Körpervorgängen gestärkt werden. Im Idealfall entsteht daraus auch ein gesundes Körperbewusstsein.

Gluten und Laktose

Ich war vierzehn Jahre alt, in meinem Freundeskreis damals irgendwie ein Spätzünder – ich hatte zwar immer mal wieder einen Freund, aber es war noch nicht so der Richtige dabei gewesen. Zu meiner Jugendweihe, mit der der Eintritt ins Erwachsenenalter gefeiert wird, kam dann meine Mutter etwas überraschend ins Bad gestürmt als ich auf Toilette war und erzählte mir leicht schwankend etwas von »Ich weiß ja, dass alle deine Freundinnen schon ihr erstes Mal hatten, wenn es bei dir soweit ist, dann komm bitte zu mir und dann gehen wir zum Frauenarzt und du bekommst die Pille.« – Ich konnte noch mit *okay* antworten und dann war sie auch schon wieder raus aus dem Bad.

Seltsame Situation irgendwie, meine Aufklärung haben meine Eltern der Schule überlassen und auch sonst habe ich über Sexualität nicht mit meinen Eltern geredet, unter anderem auch, weil es irgendwie noch nicht so richtig ein Thema für mich war. Aber wie das nun mal so ist, wenn ein Thema einmal auf dem Tisch ist, dauert es auch nicht lange, bis Taten folgen. Ich habe also mit vierzehn mein erstes Mal gehabt und direkt in der Woche darauf saß ich auch zum ersten Mal bei der Frauenärztin meiner Mutter. Ein unbehagliches Gefühl, denn die Ärztin war nicht unbedingt die freundlichste, etwas schroff vielleicht. Sie hat mir dann ein Rezept in die Hand gedrückt für die Pille. Aufklärung: Fehlanzeige. Eine kurze Beschreibung, wie ich sie einzunehmen habe und dann durfte ich wieder gehen. Also bin ich mit dem Rezept zur Apotheke und habe mir das erste Mal die Pille geholt: *Microgynon*, eine Packung für drei Monate.

Ich hatte dann in den ersten zwei oder drei Monaten immer wieder Zwischenblutungen, das kannte ich von mir eigentlich gar nicht. Mit zwölf habe

ich meine Menstruation das erste Mal bekommen, ich hatte sie immer ein oder zwei Tage recht stark, aber fast schmerzfrei und recht regelmäßig. Die Frauenärztin sagte, dass es normal sei, dass man am Anfang Zwischenblutungen hat und der Zyklus sich erst einmal einpendeln müsse. Außerdem bräuchte ich mir keine Sorgen zu machen, denn es sei eine niedrig dosierte Pille, perfekt für junge Frauen. *Junge Frau*, das zog bei mir definitiv. Mit der Jugendweihe war ich zu einer Erwachsenen geworden, da empfand ich die Pille als passend, denn sie machte mich zu einer jungen Frau; zu dem, was eigentlich jedes Mädchen möglichst bald sein möchte: eine junge, schöne Frau.

Ich habe *Microgynon* bis zu meinem siebzehnten Lebensjahr genommen. Dann bekam ich Akne auf dem Rücken und hatte immer wieder, trotz kaum vorhandener Menstruation, starke Unterleibsschmerzen. Mir wurde dann ein Wechsel der Pille empfohlen, also zog *Valette* in mein Badezimmerregal ein, eine Pille, die schöne Haut machen und gegen die Regelschmerzen helfen sollte. Wie das funktioniert, hat mir keiner erklärt, auch wieder keine Aufklärung über Nebenwirkungen oder Ähnliches, obwohl ich zu diesem Zeitpunkt schon einen anderen Frauenarzt hatte. Zumindest für ein paar Monate hat *Valette* das getan, was sie tun sollte: Sie minimierte meine Menstruationsbeschwerden. Als ich mich dann mit 21 Jahren krankschreiben lassen musste, weil ich vor Schmerzen kaum gehen konnte, war die Lösung des Frauenarztes der Langzeitzyklus. Mit *Valette* überhaupt kein Problem, einfach keine Pause mehr machen, sondern die Pille sechs Monate durchnehmen.

Für mich war das völlig okay. Ich glaube, nur die wenigsten Frauen sind traurig, nur alle sechs Monate ihren *roten Besuch* zu bekommen. Ich war zu dem Zeitpunkt in einer festen Beziehung und es passte mir gut, dass man jetzt sechs Monate am Stück der sexuellen Lust nachgehen konnte. Doch die Langzeiteinnahme ging *nur* eineinhalb Jahre lang gut. Ich habe mit fast 23

Probleme mit dem Darm bekommen. Ich konnte essen was ich wollte, ich bekam von allem Durchfall. Dazu kamen häufige Kopfschmerzen bis hin zur Migräne und starke Stimmungsschwankungen. Ich war dann bei vielen Ärzten, habe mithilfe eines Homöopathen zumindest meinen Darm wieder in den Griff bekommen. Ich fing an, Sport zu machen und damit ging es mir super. Also für mich war alles wieder im Lot. Einfach regelmäßig Sport und die Ernährung etwas umstellen und schon ist alles wieder gut.

Nur wenig später, mit 25, bekam ich rheumatische Symptome; Schmerzen in allen Gelenken, wieder Durchfall, ich war ständig traurig. Ich kam dann ins Krankenhaus auf die Rheumatologie, um zu testen ob es nun Rheuma ist oder nicht. Gefunden wurde nichts, ich wurde mit dem Befund *verschleppte Virusinfektion* wieder entlassen, krank war ich vorher nicht, aber es war die Meinung der Ärzte und keiner wollte weiter forschen. Also habe ich es auch irgendwie hingenommen.

Mit 26 hat mein Körper mich dann vollständig lahm gelegt. Ich habe mich von Juni 2014 bis April 2015 in psychologischer Behandlung befunden wegen Depressionen, ausgelöst durch Enttäuschung im Beruf und meinem zu starken Ehrgeiz, so die Diagnose der Therapeutin. Und natürlich hatte ich wieder Durchfall. Die Darmspiegelung ergab nichts, die Ärztin im Krankenhaus sagte, das Wahrscheinlichste sei eine Glutenunverträglichkeit, da ich auch laktoseintolerant bin. Ich habe dann meine Ernährung umgestellt auf glutenfreie Produkte, doch das hat nur bedingt geholfen. Dann habe ich meine Ernährung umgestellt auf Dinkel und Roggen, damit ging es mir viel besser. Leider nur so lange, wie ich mich auch daran gehalten habe. Kleine Appetitausreißer fand mein Körper nicht gut und honorierte es wieder mit Durchfall.

Dementsprechend habe ich es auch viele Jahre nicht geschafft, mehr als 48

Kilo auf die Waage zu bringen. An sich kein Problem, aber 2 Kilo mehr hätte ich schon gerne gehabt.

Nach der Depression war es auch mit der Libido so richtig vorbei, davor hatte ich ganz oft keine Lust, während und nach der Depression war es ganz aus. Mein Freund sagte immer, dass wir dann halt Sex haben würden, wenn ich Lust habe. Hätte ich das so umgesetzt, dann hätten wir eineinhalb Jahre lang keinen Sex gehabt. Dann wären wir wahrscheinlich jetzt nicht mehr zusammen. Keine Libido: das einzige Problem in unserer sonst so wundervollen Beziehung und damit auch ganz oft ein Streit- oder zumindest Diskussionsthema.

Im Dezember 2015 wurde ich durch Beiträge auf *Facebook* das erste Mal auf die Nebenwirkungen der Pille aufmerksam. Irgendwann habe ich dann mal so einen Artikel gelesen und ich war schockiert. Ich habe es meinem Freund erzählt und wir haben uns entschieden, uns mal die Packungsbeilage meiner Pille anzusehen. Erster Schock: Die Packungsbeilage ging über unseren halben Küchentisch. Zweiter Schock: Mittendrin in großen Buchstaben der Hinweis auf erhöhtes Thromboserisiko. Wir haben uns dann die Liste der Nebenwirkungen vorgenommen und angefangen anzukreuzen welche Symptome ich habe oder hatte:

Depressive Verstimmung, Schwindel, Migräne, Bauchschmerzen, Übelkeit, Hautausschlag, Juckreiz, schmerzhaftes Monatsblutungen, Ausfluss aus der Scheide, Erschöpfung einschließlich Schwäche, Ermüdung, Harnwegsinfektionen / Blasenentzündung, gutartige Wucherungen in der Gebärmutter, gutartige Wucherungen im Fettgewebe der Brust, Schlafstörungen, Hitzewallungen, männliche Behaarung, vermindertes sexuelles Verlangen (Libido).

Für mich war diese Anzahl an eventuell mit der Pille zusammenhängenden Beschwerden eindeutig zu viel und für meinen Freund auch. Wir haben lange über Alternativen nachgedacht. Hormone kamen für mich nicht mehr infrage, über die Kupferspirale hatte ich auch viel Negatives gehört. Durch Zufall habe ich dann wieder bei *Facebook* von NFP erfahren, ich habe mich im Internet eingelesen und für mich beschlossen, dass es genau das ist, was ich machen möchte.

Bei meinem Freund hat es etwas Überzeugungsarbeit gebraucht, doch er wollte, dass ich mich wohlfühle. Am 2. März 2016 habe ich meine letzte *Valette* eingenommen. Meine Abbruchblutung kam vier Tage später und da startete ich mit NFP. Voller Spannung habe ich jeden Tag gemessen und meinen Zervixschleim beobachtet. Erstaunt war ich darüber, dass sich die ersten Veränderungen sehr schnell bemerkbar machten: Meine Libido regte sich, meine Stimmung war schon fast ekelhaft gut und für meinen Freund am frühen Morgen nur ganz schwer zu ertragen. Meine Übelkeit war weg, kein Durchfall mehr, obwohl ich ganz oft Dinge aß, die ich sonst nicht vertragen habe.

Mittlerweile bin ich im dritten Zyklus nach der Pille. Alle Zyklen waren bilderbuchmäßig und super auswertbar. Ich habe das Gefühl, fraulicher zu sein, also nicht nur von den Rundungen her, denn meine Hosen gehen nur noch schwer über Oberschenkel und Po, sondern auch vom Körpergefühl her. Ich fühle mich schön, überlege jeden Tag, was ich anziehe, was mir früher egal war. Ich fühle mich sexy und mache mich gerne zurecht. Der Sex mit meinem Freund ist viel intensiver in jeglicher Hinsicht. Ich habe keine Kopfschmerzen mehr. Regelschmerzen habe ich einen Tag und ansonsten bemerke ich meine Menstruation so gut wie gar nicht. Ich hatte nach Absetzen der Pille starken Haarausfall und fettige Haare, das geht jetzt auch langsam zurück. Ich habe ein paar Pickel; mal mehr, mal weniger. Meine Körperbehaarung wird weniger. Ich

schlafe wie ein kleines Baby. Allgemein kann man sagen, ich fühle mich wie ein ganz anderer Mensch. Ich bin glücklich, so richtig glücklich – auch dieses Gefühl fühlt sich anders an.

Und meine Freund? Der ist happy, eine Frau an seiner Seite zu haben, die sich mit und in ihrem Körper wohlfühlt. Ich habe endlich das Gefühl, Ich zu sein und ich mag es, die Veränderungen während meines Zyklus zu spüren – auch wenn sie manchmal nicht ganz angenehm sind. Doch wenn ich mich nicht gut fühle, weiß ich jetzt wenigstens, woher es kommt. Wenn ich meinem vierzehn Jahre alten Ich einen Rat geben könnte, dann würde ich mir raten, die Finger von der Pille zu lassen. Ich bin froh, die Pille nicht mehr zu nehmen, meinen Körper bewusst zu spüren und ich setze mich nicht mehr dem erhöhten Risiko aus, Thrombose oder eine Embolie zu bekommen. Jede Frau, die ich treffe und die sich dafür interessiert, bekommt von mir ausführliche Informationen. Jetzt bin ich diejenige, die Beiträge auf *Facebook* teilt und versucht, auf die Risiken der Pille aufmerksam zu machen. Ich bin dankbar, dass ich dort auf Informationen gestoßen bin und versuche, dieses Wissen weiterzugeben.

Wie bei den Affen

Alles begann mit 21 Jahren, als ich mich verlobte und kurz vor meiner Hochzeit stand. Ich war mitten im Studium und ein Baby konnten wir uns damals nicht vorstellen. Der sicherste und wohl unkomplizierteste Weg war ja die Pille, so dachten wir. Termin bei der Frauenärztin, Untersuchung wie immer schmerzvoll, Besprechung noch schlimmer. Sie verschrieb mir die Pille ohne Weiteres und besprach mit mir weder Einnahme noch mögliche Nebenwirkungen. Ich war jung und wusste auch nicht über alternative Verhütungsmethoden Bescheid, sodass ich mir die Pillenpackung eben holte und den ersten Blister verwendete. Die reinste Katastrophe.

Ich verfiel in Depressionen, habe meinen Verlobten aufgrund meines aggressiven Benehmens beinahe verloren, ritzte mir an schlimmen Tagen sogar die Arme mit einer Rasierklinge auf und wusste einfach nicht, was mit mir los war. Ich zweifelte an mir selbst, an meinem Verlobten, an meinem ganzen Leben. Zu den Stimmungsschwankungen und Depressionen bekam ich unglaubliche Kopfschmerzen. Jeden Tag ab vierzehn Uhr war mein Tag gelaufen. In Uni-Seminaren oder Vorlesungen saß ich gekrümmt da und habe eine Schmerztablette nach der anderen eingenommen. Nichts half gegen die Schmerzen. Erst der Schlaf brachte Linderung.

Es kam so weit, dass ich mich unter den täglichen Kopfschmerzen übergeben musste und kaum noch aus dem Bett konnte. Die Uni-Zeit und die Vorfreude auf meine eigene Hochzeit hatte ich mir anders vorgestellt. An dem Punkt hatte ich noch nicht begriffen, was der Auslöser für meine miese Laune, mein heulendes Gemüt und meine Aggression waren. Und was konnte ich denn gegen die Kopfschmerzen schon tun? Schmerzmittel halfen ja nicht. Ich setzte

probeweise das einzige Medikament ab, das ich zu der Zeit einnahm: die Pille. Bis zu diesem Tag waren schon zwei Jahre mit unterschiedlichen Pillenmarken vergangen. Ein Arzt sagte als Antwort auf meine Beschwerden mal zu mir: »Ich gebe Ihnen eine mildere Pille, is' ja klar, das ist wie bei den Affen: zu viele Hormone, wie sie Affen nach einer Geburt haben. Die machen die Mütter aggressiv, damit sie ihre Babies beschützen. Ist bei der Pille genauso, wenn sie zu stark ist.« Aha.

Als ich die Pille abgesetzt habe, und das ist nun über drei Jahre her, haben die Kopfschmerzen schlagartig aufgehört, alle Nebenwirkungen waren wie weggeblasen. Ich kann an einer Hand abzählen, wie oft ich seitdem an solchen Kopfschmerzen gelitten habe. Ich hatte von einem Tag auf den anderen mein altes Leben wieder und konnte es wirklich genießen – ohne Schmerzen. Doch ich musste immer noch über eine geeignete Verhütungsmethode nachdenken. Meine Freundinnen waren schockiert, sahen mich schief an und dachten, ich hätte mit dieser Entscheidung mein Studium an die Wand gesetzt, ein Baby wäre ja ohne Pille vorprogrammiert.

Ich informierte mich sehr gründlich, denn ich wollte und will nie mehr hormonell verhüten, egal, ob mit Pille oder Ähnlichem. Ich habe seitdem sehr erfolgreich die symptothermale Methode verwendet und dabei nicht nur ohne Hormone *unfallfrei* verhütet, sondern auch noch sehr viel über den weiblichen Zyklus und meinen eigenen Körper erfahren. Und dieses Wissen mit Begeisterung an andere weitergegeben! Mein Ehemann war über meinen *Fleiß*, täglich zu messen und zu beobachten, begeistert, hatte jedoch am Anfang auch seine Bedenken, ob das denn so klappt. Er freundete sich vorsichtshalber schon mit dem Gedanken an ein Baby an.

Bis heute verstehen einige in meinem Umfeld nicht, wie eine sichere Verhütung ohne die Pille funktionieren soll. Sogar meine Frauenärztin hatte mir ans Herz gelegt, doch noch eine Pille zu versuchen. Sie sagte, die hormonfreie Verhütung sei wirklich nichts Sicheres, das ginge nicht gut.

Nach einem Jahr wurde ich geplant und im ersten Übungszyklus schwanger und genieße es, mein Baby zu stillen, ohne dabei Hormone, in welcher Art auch immer, nehmen zu müssen. Nach dem, was ich durch die Pille erlebt habe, möchte ich nichts von irgendwelchen Hormonen oder Wirkstoffen an mein Baby weitergeben, egal wie sicher sich da manche Ärzte oder Wissenschaftler sind. Ich weiß, die Pille hat mein Leben fast zerstört.

Ich verhüte hormonfrei und bin stolz darauf, bewusst auf die Pille verzichtet zu haben und somit nicht nur Geld gespart zu haben: Wer weiß, was ich meinem Körper damit alles erspart habe?

Die Patientin

Ich starre die Rezeption an. Starre auf die Rückseite des PCs. Meine Daten werden gerade aufgenommen. Ich darf *Platz nehmen*. Nun warte ich, bis die Ärztin mich aufruft. Ich will die Pille. Einen Freund habe ich nicht. Ich muss mir überlegen, welchen Namen ich der Ärztin nennen will, falls sie nach meinen Freund fragt. *Simon* oder *Benedikt*. Einen meiner normalen Freunde.

Meine beste Freundin nimmt die Pille und schwärmt, dass sie jetzt größere Brüste bekommen hat und viel bessere Haut. Sie hatte ja immer so viele Pickel und Jungs würden doch auf Mädchen stehen, die reine Haut haben. Ich möchte auch größere Brüste. Vor allem, weil sie jetzt eh noch im Wachstum sind.

Die Ärztin ruft meinen Namen auf und wir gehen in ihr Sprechzimmer. Das Gespräch verläuft schnell. Gezielte Fragen. Nach dem Freund wird nicht gefragt. Gut so. Muss ich nicht lügen. Das Gespräch ist bald beendet. »Rezept bekommen sie vorne, bei meinen Helferinnen.« Verabschiedung. Ich bin richtig froh, das Gespräch hinter mir zu haben und dass ich die Pille jetzt endlich holen kann.

Ich gehe in die nahe gelegene Apotheke und hole mir die *Lamuna 20*. Eine der leichteren Pillen. Meinen Mutter holt mich wieder ab. Ein kurzer, abschätzender Blick. Sie findet es nicht in Ordnung, dass ich jetzt Hormone nehmen möchte, doch ich bin sechzehn Jahre alt und darf selbst entscheiden, zum Glück!

Die Pille nehme ich jeden Abend um 17:30 Uhr ein. Aufregende Monate liegen vor mir. Jungs werden interessanter. Die eigenen Freunde werden auf einmal interessant und eh ich mich versehe, habe ich, drei Monate nach der ersten Pilleneinnahme, einen festen Freund.

Fester Freund kommt, beste Freundin geht. Mir egal. Das einzige was ich brauche ist mein Freund. Er wird zur wichtigsten Person in meinem Leben. Zu wichtig. Ich merke, wie ich mich verändere. Ich merke, wie ich anfangen zu klammern, werde eifersüchtig, aggressiv. Ich nehme ihn voll und ganz ein. Ihm wird es zu viel. Er möchte einfach mal am Wochenende alleine sein, eine Nacht doch auch mal alleine schlafen können. Ich reagiere über. Schläge gegen Betonböden. Ritze mich. Meine erste X-Narbe ist entstanden. Rechts, an der Hüfte. Es werden noch weitere folgen. Wenn mein Freund keine Zeit hat oder es Ärger gibt, muss ich büßen. Ich muss büßen, weil ich mit einfachen Dingen nicht klarkomme.

Ich werde älter. Vernünftiger. Nein. Nicht wirklich. Es folgen viele Streits, viele Narben, viel Gegen-Wand-Geschläge. Ich bekomme Haarausfall. Ich habe gehört, dass das auch an der Pille liegen kann. Ich mache einen Termin bei meiner Frauenärztin.

Ich starre die Rezeption an. Starre auf die Rückseite des PCs. Platz nehmen. Werde aufgerufen. Krebsvorsorge wird gleich mitgemacht. Ich muss darauf achten, dass die Ärztin meine Narben nicht sieht. »Ja, natürlich. Man kann eine Pille probieren, die speziell für Haut und Haare ist.« Eingewilligt. Neue Pille wird geholt. *Bellissima*. Schöner Name. Schöne Verpackung. Schöner als die alte Pille. *Bellissima* wird eingenommen. Ich merke, nach einmonatiger Einnahme unter der Dusche, dass meine Brüste spannen. Das zieht sich ganze drei Wochen hin. Ich will wieder meine alte Pille nehmen. Der Haarausfall war nicht so schlimm wie dieses nervige Brustspannen.

Zur Praxis gegangen. Der Helferin gesagt, man möchte doch lieber wieder die alte Pille nehmen. Wird sofort genehmigt. Wieder die alte Pille um 17:30 Uhr nehmen. Gegen-Wand-Geschläge. Narben. Streits.

Freund teilt mit, dass er nun nach München ziehen wird. In die Stadt. Zwecks Arbeit. Anstrengende Monate liegen vor mir. Ich muss nun meine Tagesbeziehung auf eine Wochenendbeziehung umstellen. Den Freund nur noch am Wochenende sehen? Unvorstellbar!

Freund wohnt in München. Es werden sich Gedanken gemacht zu dem neu entdeckten Wort *Pillenpause*. Man solle dies vielleicht mal machen, um dem Körper die Hormone zu entziehen. Damit der Körper sich mal *erholt*.

Es wird überlegt. Irgendwas sagt mir, dass es sich positiv auf mich auswirken wird. Es ist so ein Gefühl. Freund wird gefragt. Alles wird besprochen. Es wird nun mit Kondom verhütet. Unter der Woche wird die Pille ja eh nicht mehr benötigt.

Nach zwei Monaten merke ich, wie ich mich verändere. Mein Freund wird mir weniger wichtig. Ich hänge nicht mehr so an ihm. Bin selbstbewusster. Unternehme mehr mit Freundinnen. Beste Freundin wird wieder zur besten Freundin. Ich gehe öfter mit ihr feiern. Raus. Andere Männer werden interessant. Eher so die Rocker-Typen. Männliche Typen. Mit Bart und kantigen Gesichtern. Nicht so wie mein Freund. Ich merke langsam, dass mein Freund nicht mehr der Typ Mann ist, den ich mir wünsche. Er behandelte mich eh nie gut. Hat sehr viel gelogen. Nun merke ich, dass ich ihn gar nicht mehr vermisse. Mir macht es gar nichts mehr aus, wenn wir uns am Wochenende nicht sehen. Es wird nicht lange überlegt. Beziehung war eh nicht gut. Schon lange nicht mehr!

Ich beende es. Fühle mich leer. Aber ich weiß, dass es besser für mich ist. Irgendwas sagt mir, dass ich das mit der Pille nie geschafft hätte. Mit der Pille würde ich ihm immer noch hinterher rennen.

Ein Monat vergeht. Ich fühle mich frei. Richtig gut! An Pille wird nicht mehr gedacht. Brauche ich nun eh nicht.

Die Zeit vergeht. Nun steht ein anderer Mann vor mir. Bärtig. Langhaarig. Groß. Kräftig. Musiker. Rocker. Er wird zum Freund. Beziehung fühlt sich leichter an. Fühlt sich toll an. Nach zweimonatiger Beziehung wird alles intimer. Es wird über Verhütung gesprochen. Pille tut mir nicht gut, ich weiß das. Etwas anderes muss her!

Ich starre die Rezeption an. Starre auf die Rückseite des PCs. Sprechzimmer. »Es gibt einen Verhütungsring«, schlägt mir meine Frauenärztin vor. Verhütungsring wird genommen. Handhabung ist einfach.

Nach einmonatiger Einnahme verliebe ich mich *richtig heftig* in meinen Freund. Schmetterlinge im Bauch und das ganze Drum-und-Dran.

Nach viermonatiger Einnahme werde ich wieder weinerlich. Depressiv. Das Gegen-Wand-Geschlage schleicht sich langsam wieder ein. Nicht ganz so schlimm wie bei der Pille, aber es ist trotzdem präsent. Es wird wieder überlegt. Es gibt doch so viele verschiedene Pillen, da muss doch eine dabei sein, mit der alles besser wird! Mit der ich so sein kann, wie ich wirklich bin!

Andere Pille wird probiert. *Zoely*. Eine Pille der neueren Generation. Nach dreitägiger Einnahme starke Depressionen. Selbstmordgedanken. Durchgehendes Rumgeheule ohne triftigen Grund. Mit Freund wird gemeinsam entschieden, dass diese Pille nur eine Woche genommen wird. Pillenpause.

Freund meint, es wäre besser, keine Hormone mehr zu nehmen. Endgültige Entscheidung. Ich bin zu geschockt von meiner Reaktion auf die letzte Pille. Ich entscheide für mich: Keine Hormone mehr!

Eine andere Verhütungsmethode muss her. Es wird gesucht. Von Verhütungscomputer kommt man auf NFP. Buch wird bestellt. Noch keine Lust sich reinzulesen. Monate vergehen. Diskussionen von den Pillen der neueren Generation werden immer lauter in den Medien. Pille *Zoely* wird vom Markt genommen. Man macht sich Gedanken. Man wird immer mehr bestärkt in der Entscheidung. Im Freundeskreis gibt es ähnliche Erfahrungen. Freundin von Bruder ist der festen Überzeugung, dass die Pille ihre Jugend zerstört hat. Sie hat ähnliche Erfahrungen zu erzählen wie ich. Ihre sind schlimmer.

Es wird sich ins Buch eingelesen. App und Internetseite werden entdeckt. Es ist alles unglaublich interessant. Bis heute, sieben Monate nach Beginn mit dieser Verhütungsmethode.

Ich werde oft gefragt, wie ich verhüte. Nachdem ich meine Antwort gebe, wird das Gespräch meist mit abwertenden Worten meines Gegenübers beendet. Aber so ist das nun mal. Man muss sich damit abfinden. Ich bin stolz darauf, auch weil ich auf meinen Körper hören und ihn verstehen kann.

Mir geht es gut. Richtig gut. Ohne Hormone. Selten, richtig selten wird ein Gedanke an hormoneller Verhütung verschwendet. Wie bei einem Drogensüchtigen, der sich wieder *frei* fühlen will.

Ich starre die Rezeption an. Starre auf den Bildschirm des PCs. Warte bis das Rezept fertig gedruckt wird. Ich stehe auf, nehme das Rezept und übergebe meiner sechzehnjährigen Patientin das erste Rezept für ihre Pille.

Bravo vs. NFP

Ich habe die Pille fast mein halbes Leben lang geschluckt. Besondere Probleme hatte ich nicht mit ihr. Dachte ich. Seit über einem Jahr bin ich pillenfrei und rückblickend wünschte ich, ich hätte sie nie genommen.

Ich war gerade fünfzehn geworden, als ich *mein erstes Mal* hatte. So toll war's garnicht, aber wie das bei Mädels in dem Alter so ist, wurde viel Tamtam drum gemacht. Wir verhüteten damals mit Kondom. Etwa jeder in meinem Freundeskreis schlepte in dem Alter ein Kondom mit sich herum, seit er Sex buchstabieren konnte, Verhütung war also kein Problem. Trotzdem, zum Frauwerden gehörte irgendwie auch die Pille dazu. Da meine Eltern nichts von meinen sexuellen Aktivitäten ahnten, gab es keinen Grund, meine Mutter mit dem Thema Pille oder Frauenarzt zu konfrontieren. Ich machte mir einen Termin bei einer Frauenärztin, bekam das Rezept und fing mit fünfzehn Jahren an, Hormone einzunehmen.

Ich war in meinen jungen Jahren wohl etwas, naja, schwierig und ließ nichts anbrennen. Kondome verwendete ich immer, aber Kondome können auch mal reißen und so gab mir die Pille bei allem Unfug doch das sichere Gefühl, nicht schwanger zu werden. Ansonsten habe ich damals von den wundersamen Wirkungen der Pille, über die ich in der *Bravo* oder sonstwo gelesen hatte, nichts gemerkt. Pickel hatte ich immer noch und meine Brüste waren auch nicht größer geworden.

Einige Jahre nahm ich die Pille, ohne das Konzept zu hinterfragen. Jede junge Frau nahm die Pille, also war es normal. Auch für meine Partner wäre es undenkbar gewesen, dass die Freundin keine Pille nimmt, denn Kinder standen

auch in den längeren Beziehungen nicht zur Debatte. Nebenwirkungen hatte ich keine, wieso also die Pille absetzen?

Ab Mitte zwanzig fing ich mehr und mehr an, nach natürlicheren Lebenswegen zu suchen. Ich experimentierte mit veganer Ernährung, schon lange bevor es zur Mode wurde und kurierte meine Wehwehchen lieber mit pflanzlichen Mitteln und Homöopathie, als Medikamente zu nehmen. Da fing ich irgendwann auch an, die Pilleneinnahme zu hinterfragen, doch eine brauchbare Alternative fehlte irgendwie. Die anderen Hormonpräparate wie Stäbchen und Spritzen kamen nicht infrage, Barrieremethoden waren mir suspekt und die sogenannte Natürliche Familienplanung musste mit einem *Pearl-Index* von etwa neun wohl zwingend in die Hose gehen. Die Pille hatte bei aller *Unnatürlichkeit* wenigstens den Vorteil, dass sie zuverlässig schützte und ich relativ genau wusste, wann ich meine Periode kriegen würde.

Vor mittlerweile vier Jahren hatte ich einen Nervenzusammenbruch, nachdem eine schwierige Beziehung ein schmerzhaftes Ende nahm. Beruflich war ich ebenfalls in eine Richtung geraten, in die ich niemals wollte und so ging es mir monatelang schlecht und ich begab mich in psychologische Behandlung. Die Diagnose lautete Depression.

Ich weiß nicht, wie viele Ärzte und Therapeuten mich in dieser Zeit untersucht haben, doch nicht einer riet mir dazu, die Pille abzusetzen, obwohl depressive Verstimmungen eine bekannte Begleiterscheinung der Hormoneinnahme sind. Naja, ich selbst kam auch nicht auf die Idee, sie abzusetzen. Es dauerte fast anderthalb Jahre, bis ich wieder auf den Beinen war, wozu nicht zuletzt mein neuer Partner beigetragen hat. Unsere Beziehung war – und ist – wunderbar, doch meine abrupten Stimmungsschwankungen und depressiven *Rückfälle* machten mir und auch ihm das Leben zeitweise schwer.

Letztes Jahr am Aschermittwoch begann für mich die mittlerweile übliche Fastenwoche. Tagelang nichts zu essen ist hart. Was mir dabei hilft, sind gute Literatur und Internetforen, in denen man Gleichgesinnte trifft. In einem der Foren eröffnete jemand einen Thread zum Thema Pilleneinnahme während des Fastens, denn beim Fasten soll man nach Möglichkeit auch auf Medikamente verzichten. Mir wäre bis dahin nie in den Sinn gekommen, in der Fastenzeit keine Pille zu nehmen, aber ich las aus erster Hand von fruchtbaren Tagen, *Persona*-Computern und der symptothermalen Methode und das machte mich neugierig.

Während meines Nahrungsverzichts vertiefte ich mich in das Thema NFP und was mir einige Jahre zuvor noch als völliger Humbug erschien, sah nun nach einer vernünftigen Lösung aus. Mein Entschluss stand fest: Nie wieder Pille!

Als ich meinem Freund davon erzählte, fiel er aus allen Wolken. Für ihn war es völlig undenkbar, nicht *ordentlich* zu verhüten, sondern da nur irgendwie die Temperatur zu messen und irgendwelchen Schleim zu beobachten, von dessen Existenz er eigentlich gar nichts wissen wollte. Ich ließ das Thema etwas ruhen und ging ihm einige Wochen später wieder damit auf den Keks. Wie gesagt, mein Entschluss stand fest.

Einige Gespräche später beschlossen wir, NFP auszuprobieren. Ich setzte die Pille ab, meldete mich bei *myNFP* an, besorgte mir ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen und arbeitete mich tiefer in die Thematik ein. Die ersten Wochen waren unheimlich spannend. Ich war fasziniert von den Funktionen meines eigenen Körpers, mit dem ich doch nun schon knapp dreißig Jahre zusammenlebte. In dieser Zeit habe ich mehr über meinen Zyklus und die menschliche Fortpflanzung erfahren, als mir Biologieunterricht und *Bravo* je beigebracht hatten. Je mehr ich lernte und beobachtete, desto klarer wurde mir,

dass die Pille für mich einfach überflüssig ist, weil mein Körper auch ohne Hormonzufuhr einwandfrei funktioniert.

Vor einigen Tagen hat mein siebzehnter Zyklus begonnen, ich zähle mich selbst langsam zu den Profis. Ich messe nur noch in der Zyklusmitte und beobachte den Schleim genauso routiniert wie das Wetter. Die *Vorteile* der Pille sehe ich im Nachhinein mit anderen Augen; den Beginn meiner Periode kann ich jetzt noch genauer vorhersagen als damals unter der Pille. Ich blute nicht irgendwann aus heiterem Himmel, sondern zu dem Zeitpunkt, an dem mein Zyklus endet. Und den kenne ich.

Mit der Pille hatte ich unzählige Zyklen, in denen ich zitternd meine Periode herbeigesehnt hatte, weil ich irgendwann im Laufe des Zyklus die Pille vergessen oder falsch eingenommen hatte. Dann kamen noch ominöse Bauchschmerzen und Ähnliches hinzu und schon kaufte ich heimlich Schwangerschaftstests auf Vorrat. Mit NFP passiert das nicht. Ich vertraue nicht einfach auf die Wirkung irgendwelcher Wundermittel, sondern habe die Verhütung tatsächlich selbst in der Hand. Ich weiß am Zyklusende, dass ich nicht schwanger sein kann, einfach weil ich die Abläufe in meinem Körper kenne und verstehe. Selbst wenn wir ein Kind bekommen wollen würden, bräuchte ich weder Ovulations- noch Schwangerschaftstests, um die Zeichen meines Körpers zu übersetzen – ich kann sie ohne teure Hilfsmittel lesen. Das allein ist schon Grund genug, die Pille endlich wegzuwerfen.

Rückblickend hat die Pille wohl doch Nebenwirkungen gehabt. Ich fühle mich ohne die Hormoneinnahme deutlich ausgeglichener. Ich neige immer noch zur Grübelei und werde sicher nie eine unbeschwerte Frohnatur werden; so bin ich einfach nicht. Doch die totale Antriebslosigkeit, die scheinbar grundlose Verzweiflung und der Selbsthass, die meine depressiven Episoden

kennzeichneten, habe ich hinter mir gelassen, ich bin psychisch stabiler. Auch wenn dafür sicher nicht nur das Absetzen der Pille verantwortlich ist, empfehle ich jeder Frau, die Pille zu hinterfragen und sich mit dem Wunder des eigenen Körpers auseinanderzusetzen. Ich bin froh, dass ich es getan habe und bleibe bei meinem Entschluss: Nie wieder Pille!

Nachgefragt: Inkompetenter Frauenarzt

Wenn eine Frau von ihrem Frauenarzt offensichtliche Fehlinformationen erhält, was würden Sie ihr raten?

Dr. Wallwiener: Ich würde ihr raten, den Frauenarzt zu wechseln! Die freie Arztwahl steht ihr zu und da der Frauenarzt meiner Meinung nach auch ein wenig wie ein *kleiner Hausarzt* für die Patientin ist und sie optimalerweise über viele Jahre hinweg begleiten wird, müssen hier das Vertrauensverhältnis und die *Wellenlänge* auf jeden Fall stimmen!

Auf *myNFP* findet sich ein Netzwerk von Frauenärzten, die sich mit NFP beschäftigen und hier offen in der Kommunikation sind (*Anmerkung: mynfp.de/gyn*). Von meinem Gefühl her wird die Anzahl erfreulicherweise immer größer.

Gibt es eine Möglichkeit, einen solchen Arzt (respektvoll) auf den aktuellen Forschungsstand hinzuweisen?

Dr. Wallwiener: Für freundlich verpackte Kritik und Hinweise sollte man immer dankbar sein und als Mediziner lernt man ja genauso wie in anderen Berufen jeden Tag etwas Neues hinzu. Und doch wissen wir alle, dass es nicht immer einfach ist, mit Kritik umzugehen – auch wenn sie noch so freundlich formuliert ist...

Nachgedacht: Der Arzt, Dienstleister Ihres Vertrauens

Wir sehen Ärzte oft als Autoritätspersonen an, obwohl es eine geschäftliche Beziehung auf Augenhöhe sein sollte.

Wenn Sie einen Handwerker bestellen, der Ihnen die Heizung repariert, dann wissen Sie nichts über Heizungen, aber das blöde Ding hat gefälligst zu funktionieren und Sie sind diejenige, die das am Ende beurteilt.

Beim Frauenarzt ist das ganz ähnlich: Sie sind nicht nur Patientin, sondern auch Auftraggeberin und kaufen eine Dienstleistung ein, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Das verpflichtet Sie jedoch auch dazu, eine Endabnahme zu machen und den Weg dorthin zu bewerten. Wurde das gewünschte Ergebnis erzielt? War die Ärztin auf dem Weg dorthin freundlich und respektvoll oder hat sie sich herablassend verhalten? Hat man Ihnen zugehört und Ihre Fragen beantwortet oder Ihre Bedenken einfach abgetan?

Sie schulden dem Arzt nichts, gar nichts. Es ist eine geschäftliche Beziehung, die auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen basiert und wenn diese Beziehung nicht passt, wird der Dienstleister gewechselt.

Ein autoritärer Arzt, bei dem Sie *kein gutes Gefühl* haben, ist Ihre Zeit nicht wert.

Alles ganz selbstverständlich

Mit 16 Jahren habe ich angefangen, die Pille zu nehmen. Ich war mit meinem ersten Freund zusammen gekommen und meine Mutter, medizinische Fachangestellte bei einem Gynäkologen, fragte, ob ich nicht die Pille nehmen wolle. Dass die Pille nicht ganz ohne ist, das wusste ich. Aber ich vertraute meiner Mutter und letztlich auch meinem Frauenarzt, der sie mir mindestens so selbstverständlich verschrieb, wie meine Mutter sie mir empfohlen hatte.

Zudem dachte ich mir: *Hey, für mich ist das kein Aufwand, einmal am Tag eine Tablette zu schlucken und dafür muss man sich sonst gar keine Gedanken um Verhütung machen, tolle Sache!* Zusätzlich hatte ich die Hoffnung auf ein besseres Hautbild und diese hat sich auch erfüllt. Die Pille war in meinem Umfeld das gängigste Verhütungsmittel und auch mein Freund ging davon aus, dass ich sie mir verschreiben lassen würde. Alles ganz selbstverständlich.

Ich schluckte also brav jeden Abend meine Pille. Auf Rat meines Arztes im Langzeitzyklus. Leider verlor ich den Überblick und nahm regelmäßig mehr als die empfohlenen drei Blister nacheinander. Unangenehme körperliche Nebenwirkungen wie Schmierblutungen hatte ich nicht; dass meine Brüste größer wurden, fand ich gut. Deshalb empfand ich das Durchnehmen als extrem praktisch: Sex haben, wann wir wollten, nicht ans Wechseln von Tampons denken müssen, wunderbar! Ich habe mich durch meine Periode damals durchaus eingeschränkt gefühlt, ich hatte Kreislaufprobleme und Rückenschmerzen. Das hat sich nicht geändert, heute weiß ich jedoch anders damit umzugehen.

Von diesen unangenehmen körperlichen Beeinträchtigungen hatte mich die Pille befreit und körperliche Nebenwirkungen bekam ich keine. Dafür schlichen

sich nach ungefähr zwei Jahren psychische Nebenwirkungen ein: Ich fing immer öfter an, grundlos zu weinen; ich fühlte mich furchtbar, konnte aber nicht erklären, was genau los war. Mein Freund wusste sich in diesen Situationen auch nicht zu helfen und ich fühlte mich im Stich gelassen. Ich schob es auf die Pubertät, ich stellte meine Beziehung in Frage, ich machte die lange zurückliegende Scheidung meiner Eltern verantwortlich. Dass die Pille Stimmungsschwankungen verschlimmern und zu depressiven Verstimmungen führen kann, wusste ich zwar – doch ich war sicher, dass es bei mir nicht daran lag.

Das hielt ich ungefähr ein Jahr lang aus. Dann beendete ich auf unschöne Weise meine Beziehung und setzte die Pille ab, denn nach Verhütung bestand ja kein Bedarf mehr. Damals war ich ungefähr zwanzig. Durch die Trennung ging es mir nicht besonders gut, aber nachdem ich abgesetzt hatte, fühlte ich mich deutlich besser. Mir fehlt dafür ein Wort, daher nenne ich es *Grundgefühl*: die Stimmung, die tagtäglich die Basis ist; das Gefühl, das dir sagt, wie es dir insgesamt in deinem Leben geht. Du kannst dich furchtbar fühlen, weil du dich mit jemandem gestritten hast, aber bei einem guten Grundgefühl erschüttert dich das nicht in deiner emotionalen Grundfeste. Im letzten Jahr mit der Pille war mein Grundgefühl furchtbar. Ich frage mich bis heute, wie ich damals mein Abitur geschafft habe. Unverstanden, traurig, allein, unter Stress: Ich habe mich fast durchgängig schlecht gefühlt. Das hat sich sehr schnell geändert, als ich abgesetzt habe.

Da warf ich dann einen Blick in den Beipackzettel, den ich vorher nur für Einnahmeregeln zu Rate gezogen hatte. Nebenwirkungen. Erst an diesem Punkt ging mir ein Licht auf. Ich stöberte in allen Ecken des Internets. Ich fing an, mich näher mit anderen Methoden zur Verhütung und zur Monatshygiene auseinanderzusetzen und hinterfragte immer mehr den Sinn der Pille. Und ich

schwor mir, dass ich nie wieder unnötig Hormone nehmen würde – es gibt ja andere Möglichkeiten.

Bei meiner zweiten Beziehung verhüteten wir dann anfangs mit Kondomen. Für ihn war das glücklicherweise kein Problem, allerdings sollten die Kondome für mich kein Dauerzustand sein. Bald ließ ich mir die Kupferspirale legen. Heftige Menstruationsbeschwerden, starke Blutungen und Krämpfe waren die Folge und ich spürte die Spirale häufig, obwohl sie richtig lag. NFP hatte ich mir damals schon überlegt, hatte jedoch keine Motivation mich tiefer einzulesen und ertrug lieber die Spirale, als auch nur für einige Tage im Zyklus zu Kondomen zurückzukehren.

Die Beziehung ging vorbei. Nachdem die Spirale verrutscht war, legte mir mein Arzt eine neue. Es war das gleiche Modell, aber ich hatte irgendwann durchgängig Schmerzen, weshalb mein Arzt in meinem neuen Wohnort sie mir zog. Zwar hatte ich akut keinen Verhütungsbedarf, doch ich hatte gehofft, die Kupferspirale würde funktionieren: keine Hormone, kein Aufwand. Aber gut, erstmal war das Thema nicht mehr so wichtig und ich freundete mich mehr und mehr mit mir und meinem Zyklus an und nahm mir Zeit, mich zu beobachten.

Dann kam ich mit meinem jetzigen Freund zusammen und ich machte mir Gedanken. Hormone standen außer Frage, bei der Kupferspirale und der Kupferkette hätte ich aber auch kein gutes Gefühl gehabt. Wir führten Gespräche und ich erzählte, wie es mir damals mit der Pille ging. Leider ging mein Freund damit nicht so um wie erhofft: Bei all seinen Exfreundinnen sei das nie ein Thema gewesen, die hätten alle hormonell verhütet. Ich ließ mich breitschlagen, weil ich keinen Ausweg wusste. Vielleicht würde es ja doch funktionieren.

Zu meinem Arzt habe ich glücklicherweise ein Vertrauensverhältnis, das es mir erlaubt, offen alle meine Bedenken und Gedanken zu äußern. Er schlug vor, die Pille zu probieren, und falls es nicht ginge, würden wir ein anderes Präparat testen. Es passierte exakt das, was ich befürchtet hatte. Mir ging es wie mit neunzehn schon, ich hatte schlimme Stimmungsschwankungen, fühlte mich furchtbar, energielos. Nach wenigen Wochen Pilleneinnahme hatte ich an einem Nachmittag das Gefühl, als würde ein Schalter in mir umgelegt, als wäre ich nicht mehr ich selbst. Noch dazu fühlte ich mich nicht ernstgenommen und allein gelassen, weil man trotzdem *verlangte*, dass ich die Pille nehme – immerhin ging mein Freund davon aus, dass das alle Frauen so oder ähnlich machen und sah es als meine Aufgabe, für die Verhütung zu sorgen. Nach drei Monaten wechselte ich die Pille, doch mein Zustand besserte sich nicht.

Es folgten wieder Gespräche, bei denen mein Freund ein wenig Kompromissbereitschaft und Interesse zeigte. Er wolle natürlich nicht, dass es mir wegen der Pille nicht gut ging – ich sollte also gern absetzen, wenn ich das für die Lösung hielte. Und dann müsste man sich eben etwas anderes überlegen. Ich wollte NFP versuchen und er las sich auch das Buch durch, das ich mir dafür zugelegt hatte.

Ich setzte ab und mir ging es besser. Allerdings schliefen wir nicht mehr miteinander. Es herrschte vollkommene Flaute. Bis ich es ansprach und wir diskutierten wieder. Er vertraute der Methode nicht und mit Kondomen würde er zu wenig spüren. Nun war und ist es mir natürlich auch wichtig, dass es für meinen Partner schön ist, wenn wir miteinander schlafen. Ich war bei verschiedenen Ärzten, diskutierte die kleine Hormonspirale, die Kupferkette und die Kupferspirale. Die Hormonspirale kam aufgrund der aufgelisteten Nebenwirkungen (»depressive Verstimmungen«) für mich nicht infrage, was mein Arzt auch verstand. Von den beiden letzten rieten mir zwei Ärzte ab. Von

der Kupferkette aus Prinzip und von der Kupferspirale, weil ich sie schon einmal nicht vertragen hatte. Mein Arzt weigerte sich im letzten Gespräch, sie mir zu legen und sprach auch aus, dass uns die Möglichkeiten ausgehen: Ich sollte mit meinem Freund sprechen und er müsse sich wohl an Kondome gewöhnen.

Ich besprach all die Arztbesuche immer im Nachhinein mit meinem Freund, der sich endlich interessierter und verantwortungsbereiter zeigte. Ihm wurde klar, dass ich keineswegs andere Möglichkeiten nicht in Betracht ziehen wollte, sondern die Methoden bei mir schlichtweg nicht zur Auswahl stehen. Für mich kommen einfach aus den unterschiedlichsten Gründen keine Methoden in Frage, bei denen er sich um nichts kümmern muss. Nicht, weil ich keine Lust habe, etwas auszuprobieren, sondern weil es mir damit nicht gut geht, sei es körperlich oder seelisch.

Vollkommen gelöst ist das Problem noch nicht, aber ich habe beschlossen, meinem Freund einfach noch etwas Zeit zu geben und werde eben wieder das Gespräch suchen. Der *Coitus interruptus* ohne Kondom ist mir einfach nicht sicher genug, doch in der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung vertraue ich auf NFP und meine Auswertung. So verantwortungsbewusst, wie ich damals die Pille einnahm, so messe ich jetzt meine Temperatur und werte meinen Zervixschleim aus.

Momentan bin ich im zweiten Zyklus mit NFP und ich komme gut damit zurecht, morgens meine Temperatur zu messen und andere Zeichen zu beobachten, aufzuschreiben und zu interpretieren. Ich finde es zurzeit unglaublich wichtig, mich mehr mit mir selbst zu beschäftigen und damit, wie es mir geht. Ich notiere mir mehr als nur Zyklusanzeichen, zum Beispiel auch Sport, und habe damit einen Überblick über viele Dinge, die mir in meinem Leben wichtig sind.

Seit ich weiß, in welcher Zyklusphase ich stecke, welche Hormone in mir gerade ihre Aufgabe erledigen, habe ich das Gefühl, mehr bei mir zu sein, mehr eins mit mir selbst zu sein. Außerdem habe ich mir in Foren und Workshops anderes Wissen angeeignet und kann jetzt besser mit meinem PMS umgehen. Ich möchte mich selbst besser behandeln. Ich mag meinen Körper, ich mag meinen Zyklus und ich möchte ihn nicht unnötig stören, wenn es auch anders geht. Nicht zuletzt wird mir immer klarer, worauf es mir in einer Beziehung ankommt und was meine Prioritäten sind!

Eine Woche ohne Blutung

Meine Pillengeschichte ist eine laaange Geschichte – eine Geschichte von zahlreichen Arztbesuchen, vielen verzweifelten Jahren und einem reinen Zufall. Aber ich fange mal von vorne an...

Ich habe relativ spät angefangen, die Pille zu nehmen. Mit vierzehn Jahren hatte ich extreme Regelschmerzen, meine damalige Frauenärztin wollte mir aber noch keine Pille verschreiben, weil man Regelschmerzen ja auch anders in den Griff bekommen kann. Dafür bin ich ihr rückblickend echt dankbar. Als ich achtzehn war und meine Mutter merkte, dass sich bei mir die erste Beziehung ankündigte, riet sie mir: »Annika, du solltest dir wirklich mal überlegen, die Pille zu nehmen.« Ich war ein bisschen naiv und meinte nur: »Ach quatsch, Mama, das brauch ich nicht, der ist doch noch gar nicht richtig mein Freund.« Sie ließ aber nicht locker und sagte, dass sie mir schon einen Termin beim Frauenarzt um die Ecke gemacht hatte. Das passte zeitlich ganz gut, denn ein paar Tage nach dem Termin setzte meine Regel ein und ich konnte gleich anfangen, die verschriebene Pille zu nehmen.

Am Anfang ging es mir wirklich sehr gut mit der Pille. Meine lästigen Pickel verschwanden fast alle, aus der Beziehung mit dem *Auslöser-Freund* wurde nichts, aber dann kam ein Neuer und mit ihm mein erstes Mal. Da war es natürlich schon praktisch zu wissen, dass man sicher ist und nicht ungewollt schwanger werden kann.

Nach circa drei Jahren fingen dann die Probleme an: Ich bekam dauernd Schmierblutungen, mitten im Zyklus. Es war so schlimm, dass ich eigentlich nur eine Woche ohne Blutung hatte, der Rest bestand aus Schmierblutungen und

Abbruchblutung. Der Arzt tauschte die Pille einmal, zweimal, dreimal; aber nichts veränderte sich, außer meiner Haut, die wurde eher schlimmer als besser. Also wechselte ich den Arzt – einmal, zweimal, dreimal. Für jeden Arzt bestand die Lösung darin, eine andere Pille zu verschreiben und ich machte natürlich mit, immer in dem Glauben, dass die Ärzte ja wissen was sie tun.

In der Zwischenzeit war ich für neue Ärzte gut gewappnet und super vorbereitet. Ich hatte Tabellen erstellt, wie sich die Zwischenblutungen entwickelten und wie sich der zeitliche Verlauf gestaltete. Echte Hoffnung setzte ich in das Hormonzentrum, dort wurde mir immer wieder Blut abgenommen und mein Hormonspiegel gemessen, aber auch die Ärzte dort hatten keinen Lösungsansatz für meine Zwischenblutungen parat. Klar hat der ein oder andere Frauenarzt mal vorgeschlagen, einfach keine Pille mehr zu nehmen, das war aber für mich nie eine Alternative. Es war mir einfach zu unsicher, mich nur auf ein Kondom zu verlassen und von anderen Alternativen redete nicht ein einziger Arzt.

Ich war wirklich verzweifelt; die Blutungen belasteten meine Beziehung und mein Sexleben. Mein damaliger Freund sagte zwar immer, dass es ihn nicht störe, aber das kaufte ich ihm nicht ab. Mal ehrlich: Es ist wirklich nicht schön, beim Sex immer ein Handtuch unterzulegen und sich die ganze Zeit Gedanken zu machen, ob die Laken schon wieder versaut sind. Ich war nie frei im Kopf, ich hatte ein riesiges Problem damit! Nach fünf Jahren war ich kurz davor, einfach mit der Pille aufzuhören, doch irgendetwas in mir hinderte mich. Ich dachte, dass man dann nicht mehr so frei sein würde; ein Kondom ist nicht immer zur Hand, kein Sex in der Dusche mehr... Mein Freund war von der Aussicht auch nicht so begeistert, also nahm ich die Pille weiter und dachte, dass ich mich einfach damit abfinden müsse.

Im Sommer des nächsten Jahres saß ich mit einer Freundin beim Mittagessen und sie erzählte mir, dass sie da so eine tolle natürliche Verhütungsmethode gefunden hat und es ihr damit richtig gut geht. Ich war skeptisch und dachte: *so ein Blödsinn, das kann doch niemals sicher sein – kommt für mich gar nicht infrage*. Aber beim Mittagessen unterhielten wir uns immer wieder darüber, sie zeigte mir Kurven, war vollkommen fasziniert von den neuen Erkenntnissen über ihren Körper und von den genauen Auswertungen. Und da war mein Interesse geweckt; sie ist eine so zuverlässige, sicherheitsbewusste Frau – die würde nie etwas machen, was nicht Hand und Fuß hat. Ich dachte: *Scheiß drauf, ich lass das jetzt sein mit der blöden Pille und setze sie einfach ab, schlimmer kann es ja gar nicht mehr werden, ich kann eigentlich nur gewinnen*.

Gesagt, getan. Ich meldete mich bei *myNFP* an, verschlang den Wissensteil, kaufte noch am gleichen Tag ein Thermometer und wollte sofort starten. Am Anfang war alles sehr neu und teilweise auch verwirrend, aber der E-Mail Kurs unterstützte mich beim Erlernen der symptothermalen Methode und schon nach kurzer Zeit ging alles so, als hätte ich nie etwas anderes getan. Von meinem Freund hätte ich vielleicht ein bisschen mehr Unterstützung oder Neugier erwartet, schließlich war es wirklich spannend, was ich alles Neues über meinen eigenen Körper lernte. Und was soll ich sagen: Schon im ersten Zyklus hatten sich die Zwischenblutungen erledigt und zum Glück ist das bis heute auch so geblieben. Nach langen *sieben* Jahren hatte sich das riesige Problem einfach gelöst – schade, dass mich kein einziger Arzt auf NFP hingewiesen hat, dann hätte es sich schon viel früher erledigt.

Ein bisschen geärgert hat mich ein Gespräch mit meiner Mutter. Ich erzählte ihr von meinen neuen NFP-Erfahrungen und da sagte sie mir doch wirklich: »Ach ja, das habe ich früher auch so gemacht, Kondome fand ich immer blöd und natürlich verhüten viel besser. Das ist ja toll, dass man die Daten online

auswerten lassen kann, ich musste das noch auf Papier machen.« Da sagte ich: »Mama, das ist doch nicht dein Ernst, warum hast du mir denn nicht früher davon erzählt?« Daraufhin meinte sie nur, dass sie mir öfter gesagt hätte, dass es ja auch *andere Methoden* gäbe, ich aber wohl immer abgeblockt habe. Sie hatte die symptothermale Methode aber auch nie explizit genannt.

Wie auch immer, ich bin auf jeden Fall meiner Freundin sehr dankbar, sie war der Stein des Anstoßes und hat damit mein Leben wieder lebenswerter gemacht. Mittlerweile bin ich die, die meinen Freundinnen davon erzählt, wie toll NFP doch ist, und auch ich konnte schon die eine oder andere Freundin überzeugen.

Schwangerschaftsmodus

Als ich dreizehn war, hatte ich meine erste richtige Beziehung. Ich war über beide Ohren verliebt! Er ging auf meine Schule, war zwei Jahrgänge über mir und ich kämpfte eine gefühlte Ewigkeit um ihn, bis er mir schließlich den ersten Kuss schenkte und mir kurz darauf seine Liebe gestand. Eine süße Jugendliebe, könnte man sagen.

Er war nicht nur derjenige, dem ich meinen ersten Kuss schenkte, sondern auch der, an den ich nach drei Monaten Beziehung meine Jungfräulichkeit verlor. Ich muss zugeben, dass ich geschockt wäre, wenn mir eine Dreizehnjährige erzählen würde, dass sie vor Kurzem ihr erstes Mal hatte. Und wenn ich ihre Mutter wäre, würde ich wohl aus allen Wolken fallen. Doch ich fühlte mich damals bereit und war sicher, dass dieser Junge der Richtige für mich ist.

Wir waren beide aufgeklärt, also haben wir natürlich auch verhütet. Ich hatte keine Probleme, die mich auf die Idee gebracht hätten, mit dreizehn schon die Pille zu nehmen, darum verwendeten wir ein Kondom. Ich war überwältigt, was Sex für eine tolle Sache sein kann und wollte gar nicht von ihm ablassen! Eines Tages bekam er ein schlechtes Gewissen seinen Eltern gegenüber und informierte sie über unsere Aktivitäten. Ich weiß noch genau, wie er mir erzählte, dass sie darüber total entsetzt waren. Sie dachten, wir hätten nicht verhütet. Er versicherte ihnen zwar das Gegenteil, doch sie verboten uns den Sex bis ich beim Frauenarzt gewesen war und die Pille nehmen würde.

Mein pubertäres Ich war davon zwar nicht begeistert, trotzdem habe ich mich mit mittlerweile vierzehn Jahren dem *Rat* gefügt. Und so fing alles an... Meine

Frauenärztin verschrieb mir eine Pille, die speziell für junge Mädchen gemacht sei. Ich kenne ihren Namen nicht mehr, doch ich fühlte mich elend. Kopfschmerzen, Übelkeit, extreme Stimmungsschwankungen, Zwischenblutungen, das volle Programm. Nach mehrmaligem Wechseln fand ich dann endlich eine Pille, die ich relativ gut vertrug, die *Maxim*. Ich war wirklich froh darüber, endlich keine Probleme mehr wahrzunehmen und gewöhnte mich über Jahre hinweg an ein rundum *sicheres* Sexualleben mit einem absolut regelmäßigen Zyklus. Doch ab und zu fühlte ich mich depressiv. Ich war stets antriebslos und leicht reizbar. Ich dachte mir nicht viel dabei. Ich glaubte, das sei einfach mein Charakter.

Ich denke, es waren zwei Faktoren, die mich jahrelang so an der Pille haben festkrallen lassen: Die größte Angst meines Freundes bestand immer darin, seine Eltern zu enttäuschen, in diesem Fall mit einer ungewollten Schwangerschaft. Zudem hatte ich so früh mit der Pille angefangen, dass ich während meiner Entwicklung gar nicht bemerkte, wie stark sie mich beeinflusste. Als ich vor etwa einem Jahr meinen Freund darauf ansprach, dass ich mich langsam etwas unwohl mit der Pille fühle, war er extrem geschockt. Da hatte ich die Pille schon fünf Jahre lang genommen. Er meinte, dass es absolut unmöglich sei, momentan eine Schwangerschaft zu riskieren; da habe ich mir den Gedanken schnell wieder aus dem Kopf geschlagen. Meine Zweifel an der Pille waren noch nicht so ausgeprägt, ich habe ihn nur dieses eine Mal darauf angesprochen und nahm die Pille danach weiterhin ein.

Doch ich nahm sie immer unregelmäßiger. Ich stellte mir keine Wecker mehr und nahm sie einfach irgendwann am Abend. Dann hörte ich mal davon, wie sich der Körper einer Frau in der Zeit des Eisprungs verändert und dass Frauen dann meist eine positivere Ausstrahlung auf Männer haben. Ich fand das so interessant, dass ich mich mehr mit dem natürlichen Zyklus beschäftigte und

war letztendlich traurig, dass mein Eisprung jeden Monat verhindert wurde. Ich dachte darüber nach, wie seltsam es eigentlich ist, dass der Körper sich permanent im *Schwangerschaftsmodus* befindet. Da hatte ich das Gefühl, dass die Pille mir meine natürliche Weiblichkeit nimmt.

Ich fühlte mich einfach nicht wie eine richtige Frau. Ich informierte mich im Internet über die Nebenwirkungen der Pille wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und vor allem über den Verlust der Libido. Es gab so viele Erfahrungsberichte von Frauen, denen es genauso ging. Vor allem diese drei Sachen beschäftigten mich schon eine ganze Weile und ich kam lange nicht darauf, dass es an dem täglichen Chemiecocktail liegen könnte, den ich mir seit so vielen Jahren einwarf. Ich zog immer stärker in Erwägung, der Einnahme ein Ende zu setzen.

Der ausschlaggebende Moment für meine Entscheidung ereignete sich jedoch erst vor Kurzem in der Schule. Wir hatten gerade das Thema Thrombose und beschäftigten uns mit den Ursachen. Als meine Lehrerin erklärte, dass das Thromboserisiko durch die Pille verdoppelt wird, dachte ich *Jetzt reicht's!*. Egal, wie unwahrscheinlich es ist, dass gerade ich eine Thrombose bekomme: Ich wollte einfach nicht mit dem erhöhten Risiko und der Angst leben. Dazu machte mir die ständige Antriebslosigkeit in Kombination mit den steigenden Anforderungen meiner Ausbildung mehr und mehr zu schaffen.

Ich führte ein langes Gespräch mit meinem Freund. Der war noch immer nicht begeistert und konnte sich nicht vorstellen, wie unser Sexualleben ohne Pille in Zukunft ablaufen sollte. Ohne mein Wissen informierte er sich im Internet selbst zu dem Thema und setzte sich mit dem Gedanken auseinander. Er kam irgendwann zu mir und sagte: »Ich möchte nicht mehr, dass du die Pille nimmst.« Und das war der Moment, in dem mir der größte Stein vom Herzen

fiel. Ich war heilfroh, dass er mich verstand und er war sogar derjenige, der mir *myNFP* vorschlug.

Ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt zwar schon mit der symptothermalen Methode befasst, doch er hatte sich so viele Gedanken darüber gemacht, dass er schon mehr wusste als ich. Ich bin einfach begeistert, mit welchem Enthusiasmus er mich dabei seither unterstützt! Jede Frau, mit der ich bisher darüber gesprochen habe, fühlt sich mit der Pille genauso schlecht wie ich es tat und überlegt ebenfalls, die symptothermale Methode anzuwenden. Ich bin froh, dass ich auch ein paar Freundinnen animieren konnte, sich mit NFP zu beschäftigen. Ich habe gerade begonnen, meine Daten einzutragen. Noch befinde ich mich in der Abbruchblutung nach meiner letzten Pilleneinnahme, doch schon jetzt fühle ich mich befreit und glücklich.

Ich bin sehr gespannt auf das, was noch folgt, wie sich mein Körper und meine Psyche verändern werden und freue mich darauf, mich endlich wie eine richtige Frau fühlen zu können. Übrigens hat mein dreizehnjähriges Ich damals eine ziemlich gute Entscheidung getroffen, was die Partnerwahl angeht: Meine erste Liebe und ich sind mittlerweile in unseren Zwanzigern und führen seit fast sieben Jahren eine sehr glückliche Beziehung.

Nachgefragt: Unbekannte Methode

Was ist Ihrer Meinung nach der Grund dafür, dass die symptothermale Methode unter Frauenärzten trotz wissenschaftlicher Literatur so unbekannt ist und als unsicher abgestempelt wird?

Dr. Wallwiener: Das ist wirklich sehr schade.

Zwei einfache Gründe: Viele Standardlehrbücher sind mittlerweile veraltet und die meisten Gynäkologie-Dozenten an der Universität sind keine Verhütungsexperten, sondern haben ihren Schwerpunkt oft im operativen, onkologischen oder geburtshilflichen Bereich. Die Gynäkologie ist eben ein sehr breit gefächertes Fach.

Im Studium lernen wir es entweder

1.: gar nicht oder

2.: falsch.

Beispielsweise lernt man, dass die Kalendermethode (*Knaus Ogino-Verhütungsmethode*) die natürliche Verhütungsmethode ist. Und diese ist ja in Sachen Verhütungszuverlässigkeit mit einem Pearl-Index von 40 eine Vollkatastrophe! Das prägt sich bei den Studenten ein. Es geht auch schnell um forensische Zusammenhänge: Kann mich die Patientin verklagen wegen einer unerwünschten Schwangerschaft? Da spielt natürlich viel Unsicherheit hinein. Und die Pille hat hier eine ganz andere Präsenz und Lobby als die symptothermale Methode.

Was wird bereits getan und was könnte man noch tun, um die symptothermale Methode als Alternative zur Pille in Ärztekreisen bekannter zu machen?

Dr. Wallwiener: Schulmediziner – und davon bin ich auch einer – mögen gerne gut durchdachte Studien mit großen Zahlen, die eine Wirkung oder einen Zusammenhang eindeutig belegen. Das ist evidenzbasierte Medizin und das kann ich meiner Patientin guten Gewissens empfehlen. Zur symptothermalen Methode gibt es bereits viele Studien, die ihre Wirksamkeit belegen – aber es müssen eben noch mehr werden. Daran arbeitet beispielsweise die *Sektion Natürliche Fertilität*, eine wissenschaftliche Arbeitsgruppe, die zum größten fachlichen Zusammenschluss der Gynäkologen und Geburtshelfer in Deutschland gehört – der DGGG (*Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe*).

Die Ärzte untereinander müssen *Mundpropaganda* betreiben und (mit guten Argumenten und Studien bewaffnet) mit den Kollegen in die Diskussion einsteigen.

Das Thema sollte noch mehr Präsenz auf Fachkongressen haben. Und als *präventiver* oder auch prophylaktischer Ansatz: Die Lehre im Medizinstudium muss besser werden. Ich arbeite an der Universitätsklinik und kann sagen, dass sich die Studenten sehr für das Thema interessieren und es viele Nachfragen und gute Diskussionen hierzu gibt. Schließlich betrifft es ja doch jeden persönlich.

Nachgedacht: NFP? Noch nie gehört

Angst, Verwechslung mit anderen Methoden und schlichtweg Ignoranz sind Gründe, warum Sie von der symptothermalen Methode noch nicht viel gehört haben und sie meist mit Wegwurf-Handbewegung als völliger Unsinn abgetan wird – übrigens die erste Reaktion fast aller NFP-Anwenderinnen.

Verhütung ist ein sehr emotionales Thema und jeder hat eine Meinung dazu. Ich kenne jedoch kein anderes Thema, bei dem so viel Halbwissen und Nichtwissen auf eine starke Meinung trifft.

Wenn Sie jemanden sagen hören: *Ach, das funktioniert doch nicht* – am besten noch mit dem Nebensatz: *Damit haben wir schon vor 30 Jahren verhütet und unser Sohn ist das Ergebnis*, dann können Sie sicher sein, dass diese Person alles mögliche gemacht, aber nicht die symptothermale Methode mit dem heutigen Forschungsstand angewandt hat. Aktuell (2015-2016) läuft wieder eine Studie, die die symptothermale Methode weiter untersucht, verbessert und an neueste Erkenntnisse anpasst.

Die meisten Menschen denken an die Kalendermethode, wenn sie von *natürlicher Verhütung* hören. Diese funktioniert nicht, weil sich der Eisprung nicht zuverlässig berechnen lässt.

Manche denken auch an die Temperaturmethode und gleichzeitig an die mindestens fünf ungewollten Schwangerschaften von Freunden von Bekannten von der Cousine dritten Grades. Die Temperaturmethode ist zwar sicherer als viele glauben, der symptothermalen Methode aber trotzdem deutlich unterlegen.

Es ist mir ein Rätsel, wie man mit aller Vehemenz an Halbwissen oder Unwissenheit festhalten kann und diese *Meinung* auch noch bereitwillig verteidigt, obwohl es klare naturwissenschaftliche Gegenbeweise gibt.

Die nächsten beiden Erfahrungsberichte zeigen, wie schwierig es ist, sich gegen Ignoranz durchzusetzen und wie hoch der Druck durch Freunde und Bekannte sein kann.

Den Trend verpasst

Als Teenie stellte sich mir nie die Pillenfrage. Ich habe es bei meiner Mutter erlebt. Sie verhütete jahrzehntelang mit der Pille und wurde mehrmals ungeplant schwanger. Laut Arzt vertrugen sich bestimmte Medikamente nicht miteinander. Das war für mich der Grund, Hormonen nicht zu trauen und nach einer Verhütungsmethode zu suchen, die ich sehen und begreifen kann.

Hinzu kam, dass ich mir Gedanken um die unerwünschten Wirkungen der Pille machte. Man sollte kein Medikament dauerhaft einnehmen, weil es dem Körper schadet, es sei denn, man ist chronisch krank. Warum gilt das nicht für die Pille? Wie sind die Auswirkungen bei jahrelangem Gebrauch? Das war mir viel zu wenig dokumentiert. Mir stellte sich die Frage: Wie gut kann es einem Körper bekommen, jahrelang eine Schwangerschaft vorgegaukelt zu bekommen? Geht es noch unnatürlicher?

Als Teenie und junge Erwachsene blieb als Alternative nur das Kondom. Internet war noch nicht so verbreitet und eigene Recherchen unmöglich. Man wurde, wenn man fragte, ohnehin zur Pille gedrängt. Weil die ja sooo sicher und praktisch ist – das waren die Antworten. Richtige Argumente dafür oder dagegen wurden nie aufgeführt. Es war eben die einfachste Standard-Antwort.

Ich erlebte diese Zeit als sehr unentspannt, bestanden doch immer auch Zweifel am Kondom, geschürt durch Horrorgeschichten, dass es reißt, zu groß ist, und so weiter. Ich bin aber auch von meiner Art her eher unsicher, verhüte gerne mit zwei zueinander passenden Methoden, da ich keinerlei Risiken eingehen will. Zum Nachfragen war ich nie der Typ, Frauenärzte kenne ich bis heute nicht. Aber die hätten wohl auch nur zu Hormonen geraten. Meine Eltern

kamen für solche Themen ebenfalls nie infrage. Wir reden bis heute nicht darüber. Aufklärung wurde bei uns noch in der Schule betrieben. Zuhause nachfragen war peinlich und man unterließ es.

Im Freundeskreis gab es jedenfalls zu meiner Teeniezeit einen totalen Hype um die Pille, alle waren stolz darauf, sie zu nehmen. Auch ohne jemals einen Freund gehabt zu haben. Es diente wohl eher dem Image, wie *Nike*-Schuhe. Mir erschloss sich das nie so ganz. Aber trendy war es wohl zu meiner Teeniezeit. Doch ich verpasste ohnehin die meisten Trends und es machte mir nichts aus.

Durch die Hilfe von *ProFamilia* wurde ich dann irgendwann auf das *Lea Contraceptivum* aufmerksam. *ProFamilia* war so ziemlich die einzige Anlaufstelle damals, die über hormonfreie Alternativen wertfrei informierte. Durch eigene Recherchen im Internet, das gab es dann schon, bin ich irgendwann auch auf Seiten gestoßen, die sich mit NFP befassen. In *normalen* Foren war ein Austausch über hormonfreie Verhütung unmöglich und endete immer nur in Beschimpfungen. So meldete ich mich dann in diversen *hormonfreien* Foren an und wurde letztlich auch ermutigt, NFP mal auszuprobieren. Heute bin ich dafür sehr dankbar.

Anfangs wirkte die symptothermale Methode recht umständlich und verkrampft. Ich lernte aber schnell den Wert schätzen: zu wissen, wann die Tage einsetzen, wann der Eisprung einsetzt und wir besonders gut bei der Verhütung aufpassen müssen; und einfach das Erkennen der Symptome des Körpers. Gerade diese nimmt man viel weniger wahr, wenn man nicht auf sie angewiesen ist. Und es ist so schön zu wissen, dass der eigene Körper richtig funktioniert und auch wie er funktioniert. Es war dadurch dann alles sehr interessant, nicht lästig.

Die Kosten waren überschaubar. Thermometer und Zyklusblätter und zusätzlich eben das gewählte Verhütungsmittel. Teurer als Hormone ist das sicher nicht. Leider haben viele Apotheken von alternativen Verhütungsmethoden keinen Plan und Gels, die Spermien abtöten, müssen fast immer bestellt werden. Leider sind manche Gels auch nur noch auf Rezept zu haben. Dabei spielt dann zum Beispiel mein Hausarzt nicht mehr mit. Für Privatrezepte verlangt er eine ganze Stange Geld; teurer letztlich als das Gel selbst.

Mein Freund war anfangs nicht so begeistert. Er wollte zwar die Pille, hat aber nie darauf bestanden und sich kampflos in meine Art der Verhütung ergeben. Auskennen tut er sich bis heute nicht. Richtig verstanden hat er es sicher auch nicht. Jedoch fragt er immer nach, wie an diesem Tag aktuell verhütet werden muss. Das reicht ihm als Info. Da er keine Kondome mag, haben wir uns auf *Coitus interruptus* und das *Lea* geeinigt. So kam ich ihm mit seiner Kondomabneigung entgegen und er mir, was das hormonfreie Leben betrifft. Damit sind wir sehr gut gefahren und ich bin auch nach einigen Jahren nicht schwanger geworden. Ein Zeichen dafür, dass es funktioniert.

Der einzige Nachteil ist der leichte Stress mit den Einsetzzeiten des *Leas*. Wie lange muss das *Lea* im Körper bleiben? Wann spritzt man Gel vor dem zweiten Sex nach? Wann reinigt man das *Lea*? Das ist etwas stressig. Man muss sich eben die Zeiten merken und eventuell den Wecker stellen, damit das *Lea* lange genug in der Scheide bleibt um die Verhütung zu gewährleisten, aber eben auch früh genug zur Reinigung wieder entfernt wird. Würde ich meinen Aufzeichnungen bei NFP mehr vertrauen und auch mal freigeben, dann wäre das sicher einfacher. Aber ich verhüte konsequent mit dem *Lea* und in der fruchtbaren Zeit zusätzlich mit *Coitus interruptus*.

Ich selbst achte sehr auf Bio-Qualität, auf vegetarische oder vegane Küche und Fairtrade und bin der Homöopathie gegenüber sehr offen. Wenn ich Kinder hätte, würde ich Wert darauf legen, dass sie auch damit aufwachsen und wissen, welche Alternativen es gibt, welche Vorteile sie bergen – und somit direkt die Gefahr verringern, dass eines meiner Kinder auf Hormone hereinfällt. Einer Tochter würde ich bis achtzehn die Pille auf alle Fälle verbieten. Sie dürfte sich auch danach von mir nicht mit einem solchen Medikament erwischen lassen. Gleiches gilt auch für einen Sohn, der seine Freundin aus Bequemlichkeit zur Pille überredet.

Im Bekanntenkreis kamen wir anfangs mal auf dieses Thema. Endete immer nur mit Kopfschütteln seitens der Bekannten. Ich erzählte dann einfach nichts mehr; hatte nicht diese Kraft, dafür zu kämpfen, sah den Sinn nicht. Heute kommen Gespräche manchmal auf. Ich erwähne dann nur noch, dass es durchaus gute Alternativen zu Hormonen gibt. Wer Interesse hat, kann nachfragen. Wer nicht, soll es lassen. Ich informiere gerne über die Tatsachen, die mir bekannt sind, überreden will ich keinen. Das muss schließlich jeder für sich wissen. Und mit Überreden ist niemandem geholfen. Tipps oder Infos gebe ich natürlich jederzeit weiter.

Schade war immer, dass im Freundeskreis kein Austausch bei Fragen möglich war. Ob ich einen Temperaturwert ausklammern soll, der Wert gestört ist und so weiter, darüber weiß keiner was. Die typischen Pillenfragen wegen Erbrechen und dergleichen werden jedoch ausführlich breitgetreten. In der Familie würde ich niemals über unsere Verhütungsmethode sprechen, da dort nur Pillenfreunde sind und sie mich dann wohl am liebsten *einweisen lassen* würden. Dort habe ich zum Teil schon sehr den Ruf, *öko* zu sein.

Aus heutiger Sicht kann ich die hormonfreie Verhütung nur jedem empfehlen. Die meisten mögen denken, dass es aufwendiger ist, als täglich ein Pillchen einzuschmeißen, doch dem ist nicht so. Ob ich täglich an drei Minuten messen denke oder an die Pille, zeitlich ändert das wenig. Und Barrieremethoden verwendet man ja nur bei Bedarf und wer sie regelmäßig anwendet, vergisst sie nicht! Auf lange Sicht lohnt es sich, ohne Hormone zu leben, einen natürlich funktionierenden Körper zu haben und nicht alles bis hin zur Abbruchblutung auf die Minute hin zu timen.

Heute bin ich froh, dem Druck damals standgehalten zu haben, meinen eigenen Kopf durchgesetzt zu haben und bisher fünfzehn Jahre lang hormonfrei verhütet zu haben. Ich würde an dieser Entscheidung nichts ändern wollen. Höchstens noch sicherer im Umgang mit NFP werden wollen. Um dann auch irgendwann mal *freigeben* zu können.

Eine Verwünschung von Mutter Natur?

Ich war etwa elf Jahre alt, da bekam ich zum ersten Mal meine Tage. Schon einige Zeit zuvor hatte ich immer wieder Schleim in meiner Unterhose bemerkt und mit kindlicher Begeisterung dem ersten Blut entgegengefiebert. Meine erste Menstruation: der Inbegriff der weiblichen Fruchtbarkeit, jetzt war ich erwachsen, jetzt war ich eine Frau! Bei den Indianern ist die erste Blutung eines Mädchens ein Fest der Freude; das Mädchen, nun eine Frau, läuft über die Felder und lässt einige Tropfen des fruchtbaren Bluts auf den Boden fallen, um ihn zu segnen. Wie gern wäre ich eine Indianerin gewesen! Meine Freundinnen empfanden das monatliche Blut als lästig, zum Teil sogar ekelerregend, mich erfüllte der farbenfrohe Lebenssaft mit Stolz.

Mit dreizehn, vierzehn Jahren begannen die anderen Mädchen um mich herum, die Pille zu nehmen. Manche hatten Krämpfe, andere wollten größere Brüste und schönere Haut. Einigen war es wichtig, einfach ihre Tage jederzeit verschieben zu können: »Wenn du mal in den Urlaub fahren willst oder so, was machst du dann?« Bei wiederum anderen war es der Wunsch der Eltern und warum sollte auch etwas dagegen sprechen? Meine Freundinnen nahmen also die Pille und waren damit *erwachsen*. Aber ich hatte doch schon meine Blutung und war damit bereits eine gestandene Frau? Meine Tage kamen von Anfang an immer sehr regelmäßig – wozu also die Pille nehmen? Ich empfand die Blutung nie als etwas Störendes, ich wollte offen darüber reden und stieß nur auf Ablehnung.

Der weibliche Zyklus war für mich ein wahres Wunderwerk der Natur, das man am eigenen Leib erfahren konnte. Mit der Zeit entdeckte ich Regelmäßigkeiten und Symptome, die immer wieder gleich auftraten. Meine Brüste wurden dick und begannen zu spannen, der Schleim veränderte sich, kleine Unterschiede in meiner Haut... Mein Zyklus war nicht einfach etwas, was mir geschah, etwas was mir jemand aufdrückte, sondern eine innere Energie, die aus mir selbst heraus kam. Ich begann, immer mehr auf diese Dinge zu achten, es war spannend und fesselnd. Diese Veränderungen waren ein Ausdruck meiner Fruchtbarkeit, für mich waren sie das Natürlichste auf der Welt und ein fester Teil von mir.

Mit der Zeit bekam ich ein immer besseres Gefühl für meinen Zyklus. Ich konnte genau sagen, wann ich meine Blutung haben würde, selbst wenn sie sich mal verschob; ich spürte das einfach. Wenn ich sehr viel Stress in der Schule hatte, kam sie eben ein paar Tage später, aber sie kam, da war sie verlässlich. Sie kündigte sich mit einem wilden Heißhunger an und sie passte sich meinem Leben an. Mein Körper war mein Verbündeter.

Für mich war all das so natürlich und selbstverständlich; ich ging davon aus, jeder Frau würde es so gehen. Als in der Schule gegen Ende der Mittelstufe schließlich die hormonellen Hintergründe des weiblichen Zyklus aufgedeckt wurden, stellte sich plötzlich in Gesprächen in der Mädchenumkleide unter der Sporthalle heraus: Dem war nicht so. Für andere Mädchen waren meine Erfahrungen ebenso wie meine Faszination und mein Stolz befremdlich. Ihre Tage? Lästig. Zervixschleim? Eine widerliche Sache. Ihr Zyklus war für sie eine Strafe, eine Verwünschung von Mutter Natur, derer man am besten mit Hilfe der Pille Herr wurde.

Mit fünfzehn bekam ich unerwartet auf einer Klassenfahrt eine Zwischenblutung. Wir waren in der Stadt unterwegs, meine Notfallhygieneartikel waren natürlich noch in der Herberge. Offen und pragmatisch wie ich war, sagte ich meiner Gruppe Bescheid und verschwand in den nächsten Supermarkt. Kann ja schließlich jedem mal passieren. Ist doch die natürlichste Sache der Welt. Auf die folgende Diskussion auf einer Parkbank war ich nicht gefasst gewesen. Es fing mit harmlosen Fragen an, ob ich denn nicht gewusst hätte, dass ich meine Tage bekommen würde. Ob ich beim Arzt gewesen sei, es wäre ja schließlich nicht normal, dass eine Blutung sich verschiebt; da ist was faul, das muss man abklären! Zu meiner Überraschung nahmen auch die Jungs an dem Gespräch teil und waren völlig auf der Seite der anderen Mädchen. In unserem Alter die Pille nicht nehmen? Das ist doch krank!

Damals hatte ich keinen Freund, geschweige denn war ich sexuell aktiv. Es war doch alles in Ordnung bei mir – warum zur Hölle sollte ich die Pille nehmen?

Ich blieb pillenlos und fühlte mich wohl dabei. Mit achtzehn war ich schließlich zum ersten Mal beim Frauenarzt, damals hatte ich auch einen Freund. Seine Frage, ob ich denn eine Pille zur Verhütung benötigen würde, traf mich unvorbereitet. Instinktiv aber entschieden lehnte ich ab. Wenn mich jemand aus meinem Freundeskreis auf die Pille ansprach, schob ich Probleme mit dem Brustgewebe als Grund vor und verwies auf Kondome. Und dabei blieb es.

Verschiedene Erfahrungen in meinem Leben machten mich kritischer Medikamenten gegenüber und dem vorbehaltlosen Einnehmen derselben. Eine Freundin, die jahrelang die Pille genommen hatte, kämpfte mit üblen Schwangerschaftsbeschwerden. Alle meine Freundinnen hatten durch die Pille in wenigen Wochen eine Körbchengröße zugelegt. Ich bekam ihre

ungetragenen neuen BHs, sie würden ihnen ja nie wieder passen. Unter der Einnahme eines Pillenpräparats versiegten die Blutungen einer engen Freundin vollends. Sie schwebte in Glückseligkeit, ich war schockiert.

Alle meine Freundinnen fühlten sich frei und unbeschwert, ich beobachtete diese Veränderungen mit wachsender Skepsis. Die Pille, das wurde mir im Laufe der Jahre klar, war nicht einfach ein buntes *Smartie*, das man nebenwirkungslos einwarf, die Pille veränderte einen – und zwar nachhaltig. Mein Entschluss festigte sich: Ich würde dieses Medikament nicht nehmen. Ich würde mich diesem Hormoncocktail und seinen Nebenwirkungen und Gefahren nicht aussetzen; aber vor allem würde ich mir von diesem Medikament nicht meine Fruchtbarkeit, den Inbegriff meiner Weiblichkeit, stehlen lassen.

Mit NFP, auf das ich zufällig im Internet stieß, eröffnete sich mir eine neue Welt. Natürliche und hormonfreie Verhütung: eine Methode, die exakt meiner Natur und meiner Vorstellung entsprach. Plötzlich war ich umgeben von Menschen, denen es ging wie mir. Frauen, die ihre Weiblichkeit leben wollten; mutige, selbstbewusste Menschen, die es leid waren, irgendwelche *Wunderpillen* zu schlucken und geschönte Versprechen zu hören. Frauen, die meinen Wunsch nach Unabhängigkeit von kleinen Pillen und Hormonen verstanden. Ich war Anfang zwanzig und endlich angekommen.

Einmal, auf einer Party im engen Freundeskreis, erwähnte jemand eine Freundin, die jetzt NFP mache. Das wurde belächelt, sie wolle wohl schwanger werden. Übermütig und beflügelt von meinen Erfahrungen im Forum verteidigte ich die Frau, auch wenn ich sie nicht kannte. An natürlicher Verhütung sei doch nichts Schlechtes, wenn man sie richtig anwendet ist sie schließlich ebenso sicher wie die Pille. Niemand nahm sich die Zeit, mir zuzuhören. Es war mir

nicht möglich, mehr zu sagen. Man machte mich nieder und ließ mich nicht mehr zu Wort kommen. Ich beschloss, das Thema nicht mehr anzusprechen.

Heute bin ich eine unsichtbare Verhüterin. Wenn mir jemand die Pille aufzwängen will, ziehe ich die alte Geschichte mit dem Brustgewebe aus ihrer staubigen Schublade. Das Diskutieren bin ich leid. Wenn mich jemand fragt, wie ich denn dann verhüte, nenne ich Kondome. Es ist ja nicht einmal gelogen, es gilt nur nicht für meinen ganzen Zyklus.

Ich kann darüber zwar nicht offen sprechen, aber ich lebe selbstbestimmt. Meine Weiblichkeit gehört ganz allein mir.

Nachgedacht: Sicherheit der symptothermalen Methode

Forschungsarbeit an den Universitäten Düsseldorf und Heidelberg hat gezeigt, dass die symptothermale Methode so sicher ist wie die Pille. Die Sicherheit eines Verhütungsmittels wird mit dem Pearl-Index (PI) angegeben. Dieser funktioniert so:

100 Frauen verwenden ein Jahr lang das Verhütungsmittel. Dann zählt man, wieviele davon ungewollt schwanger geworden sind. Je weniger, desto besser.

Die Pille hat einen Pearl-Index von etwa 0,3-0,8, je nachdem, welche Studie man sich anschaut. Das bedeutet im Idealfall, dass nur 0,3 von 100 Frauen bzw. eine von 300 Frauen pro Jahr ungewollt schwanger wird.

Die symptothermale Methode hat einen vergleichbar guten Pearl-Index von 0,4-0,6.

Man kann nun noch zwischen dem sogenannten Methoden-PI und dem Anwendungs-PI unterscheiden. Der Methoden-PI gibt an, wie sicher die Methode ist, wenn sie perfekt angewendet wird. Beim Anwendungs-PI werden auch Anwendungsfehler mit einbezogen. Sozusagen ein realistischer Blick, wie das Verhütungsmittel in der Praxis abschneidet.

Bei einem sicheren Verhütungsmittel sollten Methoden- und Anwendungs-PI dicht beieinander liegen. Denn was bringt eine sehr sichere Verhütungsmethode, wenn sie in der Anwendung so kompliziert ist, dass sie kein Mensch verstehen und anwenden kann?

Es gibt noch weitere Faktoren, die für oder gegen ein Verhütungsmittel sprechen, welche aber im Pearl-Index nicht weiter berücksichtigt werden: Zufriedenheit und Ausscheidungsrate.

Der Anwendungs-PI der symptothermalen Methode liegt bei 1,8. Hormonelle Verhütungsmittel haben sehr unterschiedliche Anwendungs-PIs: Die Hormonspirale ist praktisch frei von Anwendungsfehlern. Pillen mit exakt einzuhaltenden Zeiträumen sind weitaus fehleranfälliger.

Der Anwendungs-PI ist für Sie jedoch nur interessant, um zu wissen, dass wir es hier nicht mit einer unnötig komplizierten Verhütungsmethode zu tun haben.

Die eigentliche Verhütungssicherheit hängt stark von Ihnen selbst ab, also wie gewissenhaft Sie das Verhütungsmittel verwenden. Nehmen Sie die Pille regelmäßig? Wie gehen Sie mit vergessenen Pillen um? Was tun Sie bei Unsicherheit, wenn Sie Durchfall haben oder Erbrechen müssen? Oder gibt es gar einen latenten Kinderwunsch?

Eine grandiose Sache

Meine erste Pille bekam ich mit siebzehn Jahren verschrieben. Ich hatte meinen ersten festen Freund und ich wollte mehr als nur kuscheln. Logische Konsequenz: Eine Verhütung musste her und ich war sogar ganz zufrieden damit, denn von der täglichen Einnahme mal abgesehen, hatte ich dank der Pille endlich keine Probleme mehr mit meinem Zyklus. Er war endlich regelmäßig und auch die Regelschmerzen ließen sich jetzt ganz gut aushalten.

Die Nachteile der Pille habe ich dann schon mit neunzehn Jahren zu spüren bekommen, als ich mich in einem Zyklus übergeben hatte und einige Wochen später feststellte, dass ich schwanger war! Es lag an meinem Einnahmefehler und nicht am Präparat, keine Frage. Aber es war auch erstmal eine große Katastrophe für mich.

Mein Sohn kam im Oktober 2001 zur Welt. Bei der Nachsorgeuntersuchung wollte mir mein damaliger Frauenarzt die Pille noch nicht wieder verschreiben, weil ich noch stillte und riet mir stattdessen zur Dreimonatsspritze. Sie war günstig, ich fand die Idee toll, nicht mehr so oft an Verhütung denken zu müssen und dass ich davon seltenere Abbruchblutungen haben würde, war eine grandiose Sache. Dachte ich.

Über die Nebenwirkungen hatte mich mein Arzt so gut wie gar nicht aufgeklärt. Was folgte, war die reinste Katastrophe: eine unglaubliche Gewichtszunahme von zwölf Kilo in zehn Monaten, eine handfeste Depression, Akne. Ich fragte meinen Frauenarzt, ob das mit der Spritze zusammenhängen könnte, das wurde natürlich verneint. Als meine Beziehung, auch wegen diesen Veränderungen, zerbrach, brauchte ich keine Verhütung mehr, also ließ ich

mich nicht weiter spritzen. Und wartete und wartete und wartete auf die nächste Menstruation. Ich wartete gut zwei Jahre.

Alles sollte sich ändern, als ich 2004 eine neue Beziehung einging. Ein Verhütungsmittel musste her. Noch verwöhnt von der Spritze, aber auch abgeschreckt von den Nebenwirkungen, ließ ich mich beim Frauenarzt, den ich mittlerweile gewechselt hatte, beraten. Er empfahl mir den *NuvaRing*. Niedrige Dosierung, nur einmal im Monat dran denken: Das klang perfekt. Doch auch dieses Mal wurde ich nicht über mögliche Nebenwirkungen aufgeklärt. Ich hatte damals noch keinen Internetanschluss und konnte mich nicht im Internet informieren. Sonst wäre vielleicht alles anders gekommen.

Der *NuvaRing* hatte fast noch schlimmere Nebenwirkungen als die Dreimonatsspritze, vor allem auf meine Psyche. Ich hatte üble Stimmungsschwankungen: In einem Moment war ich noch gut drauf, im nächsten zu Tode betrübt und dann plötzlich hochgradig aggressiv. Rückfragen beim Frauenarzt ergaben rein gar nichts: »Nein, das hat nichts mit dem Ring zu tun. Hier, Ihr neues Rezept!« Doch ich hatte genug. Ich setzte den Ring ab und entschied mich stattdessen für die Kupferspirale, die laut Frauenarzt optimal für mich geeignet sei. Inzwischen war ich 24 Jahre alt und hatte das Thema Verhütung so richtig satt. Auch die Spirale hat mir nicht gutgetan: starke Blutungen, ständige Zwischenblutungen, immer wieder Schmerzen – laut Frauenarzt alles völlig normal.

Die Beziehung zu meinem damaligen Partner ging in die Brüche, die Spirale blieb mir erhalten. Ich hatte höllische Schmerzen bei allem, was ich tat. Im folgenden Jahr, 2006, lernte ich meinen jetzigen Lebensgefährten kennen und wechselte nebenbei den Frauenarzt. Bei der Routineuntersuchung stellte sich heraus, dass ich Chlamydien hatte! Der Rat der neuen Frauenärztin: Raus mit

der Spirale, die macht alles nur noch schlimmer. Sie war es auch, die später feststellte, dass diese Spirale viel zu groß für meine Gebärmutter war. Der alte Frauenarzt hatte trotz der Vermessung die falsche Größe eingesetzt. Ich kam erst viel später auf die Idee, ihn dafür anzuzeigen aber ich habe es dann doch nicht getan, denn wie hätte ich so etwas hinterher beweisen sollen? Und dann die Kosten für eine Verhandlung! Ich habe damals Arbeitslosengeld II bekommen. Das wäre einfach nicht drin gewesen.

Meine neue Frauenärztin erzählte mir in dieser Zeit zum ersten Mal von NFP. Damals kam es für mich nicht infrage, mir fehlte die Zeit, mich mit dem Thema zu beschäftigen, denn ich hatte endlich eine Ausbildung gefunden. Ich entschied mich für die Pille und kam damit irgendwie zurecht – wenn ich denn daran dachte, sie pünktlich einzunehmen. Denn das war für mich tatsächlich das größte Problem: täglich an die Pille zu denken. Oft saß ich im Unterricht und grübelte, ob ich sie denn nun genommen hatte oder nicht. Obwohl die Nebenwirkungen nicht so krass waren, veränderten sie mein Wesen enorm und auch dieses Mal wurde dadurch die Beziehung sehr belastet.

2011 wurde ich dann richtig krank. Mit Depressionen und Angststörungen kam ich in eine Klinik und bekam Medikamente. Die schlugen aber einfach nicht an. Die Dosierungen wurden hochgeschraubt, die Nebenwirkungen steigerten sich – doch Besserung war nicht in Sicht. Die Oberärztin unterstellte mir daraufhin, meine Erkrankung zu simulieren. Da ich zu dem Zeitpunkt auch noch arbeitslos war, war das wohl die einfachste Erklärung für die Ärztin. Die Behandlung in der Klinik wurde beendet und ich suchte mir eine externe Therapeutin. Und die verhalf mir schlussendlich zu meinem Schlüsselerlebnis.

Sie ließ mich kurzerhand sämtliche Medikamente absetzen. Sowohl die Antidepressiva als auch die Pille. Ich konnte förmlich zusehen, wie es mir

immer besser ging. Mein Lebensgefährte und ich hatten lange keinen Sex mehr gehabt, durch meine Krankheit war meine Libido völlig tot! Von daher war Verhütung im Moment sowieso überflüssig. Meine Frauenärztin machte mich nochmal auf NFP aufmerksam und jetzt hatte ich auch die Zeit, mich damit zu befassen. Im April 2012 fing ich an, morgens meine Temperatur zu messen und bei *myNFP* einzutragen. Von Zyklus zu Zyklus wurde ich immer sicherer, fing zusätzlich noch an, regelmäßig Ovulationstests durchzuführen, da meine Zyklen wieder sehr unregelmäßig waren und ich so meine fruchtbare Zeit nur schwer eingrenzen konnte. Bald fühlte ich mich völlig gesund und nun erwachte bei meinem Partner und mir auch ein erneuter Kinderwunsch. Es dauerte länger, bis wir erfolgreich waren; ich vermute, dass die unregelmäßigen Zyklen noch Nachwirkungen der Pille waren. Im Dezember 2014 kam dann unsere Tochter gesund und munter zur Welt.

Durch die jahrelange Hormoneinnahme und die Antidepressiva habe ich schlussendlich ein Gewicht von knapp neunzig Kilo erreicht, die ich beim besten Willen nicht mehr loswerde. Ich ärgere mich im Nachhinein, dass ich nicht schon 2006, als meine Frauenärztin mir das erste Mal davon erzählte, mit NFP begonnen habe. Mir wäre wohl vieles erspart geblieben, wenn ich mir damals schon die Zeit genommen hätte, mich mit dem Thema näher zu befassen.

Das beste Leben überhaupt

Ich habe im Oktober 2012 angefangen, die Pille zu nehmen. Damals war ich sechzehn. Wie so viele andere Mädchen, wollte ich sie hauptsächlich nehmen, weil ich gehört hatte, dass man davon bessere Haut bekommt und die Brüste größer werden. Wenn ich heute daran denke, wie locker ich dieses Thema genommen habe, könnte ich mich selbst ohrfeigen. Ich war sehr naiv.

Mein Selbstwertgefühl besserte sich anfangs, denn durch die Pille habe ich tatsächlich zwei Körbchengrößen zugelegt! Das hat mich damals natürlich irre gefreut, nun war ich endlich nicht mehr das *Flachland* und auch mein Hautbild hatte sich rapide gebessert. Ich war zufrieden mit mir und der Welt.

Im Februar 2013 lernte ich dann meine große Liebe kennen und hatte mit ihm mein erstes Mal. In dem Monat war alles noch wunderbar, ich war verliebt und alles war super. Dann begann mein langer Leidensweg.

Es ist natürlich schön, wenn die Haut besser wird und die Brüste größer. Es ist auch schön, wenn man nicht so viel über eine ungewollte Schwangerschaft nachdenken muss. Das waren aber auch schon die Vorteile der Pille. Die Nachteile dagegen schienen endlos.

Es fing alles mit Kopfschmerzen an. Am Anfang einmal die Woche, Mitte März dann beinahe jeden Tag. Diagnose: Migräne. Wie hätte ich ahnen sollen, dass das von der Pille kommt? Daran habe ich zu dem Zeitpunkt überhaupt nicht gedacht. Weiter ging es dann mit starken Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Anfangs ging es noch ab und zu, doch irgendwann wollte ich nicht mehr, da Sex einfach nur höllisch wehtat. Die Lust ließ entsprechend

nach. Ich wollte es gar nicht mehr probieren, weil die Angst vor den Schmerzen zu groß war.

Die Migräne, der Libidoverlust und die Schmerzen beim Verkehr waren allerdings nicht die einzigen Probleme, die ich durch die Pille bekam. Ich hatte sehr häufig mit Scheidenpilz zu kämpfen, meine Anfälligkeit war unglaublich: Ein Tag draußen in der Sonne, ein bisschen Schwitzen und schwups, da war das lästige Problem wieder da. Ich wurde außerdem sehr launisch und ging schnell an die Decke. Meine Periode ist durch die Pille übrigens nicht schwächer geworden und auch die Regelschmerzen gingen davon nicht weg, wie so viele Ärzte gern behaupten. Im Gegenteil. Die Schmerzen waren mit Pille sogar schlimmer.

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Libidoverlust, Scheidenpilz, Migräne; mir ging es letztendlich nur noch schlecht. Von morgens bis abends. Jeden Tag. Es hat über ein Jahr gedauert, bis ich die Pille als Verhütungsmittel infrage stellte. Als ich dann endlich kapiert hatte, dass meine Probleme von diesem Teufelszeug kommen, gab es für mich nur noch eine Konsequenz: *absetzen!*

Ich erzählte meinem Freund von meinem Entschluss. Er stimmte nicht sofort zu, denn er hatte Bedenken, dass es *nur mit Kondom* zu unsicher sei. Ich hatte diese Bedenken auch, darum fing ich an, mich über Alternativen zu informieren. Ich ließ mich zu *NuvaRing* und Spirale beraten und schaute mir viele, viele hormonelle Verhütungsmittel an. Aber im Prinzip wollte ich weg von den Hormonen.

Dann stieß ich auf die symptothermale Methode. Mein Freund war nicht so begeistert, als ich ihm davon erzählte, doch meine beste Freundin bestärkte mich. Sie meinte, es sei das Beste, die Pille abzusetzen – egal welche Methode ich stattdessen verwende. Also setzte ich sie ab, immerhin ist es

letztendlich mein Körper und meine Entscheidung, was ich ihm zumute und was nicht.

Die Hautprobleme kamen nach dem Absetzen zurück und meine Brüste schrumpften. Ich hatte Wassereinlagerungen durch die Pille, weshalb mir sozusagen meine Körbchengröße nur vorgetäuscht wurde. Es dauerte einige Wochen, bis mein Körper wieder ins Gleichgewicht kam. Meine Periode ließ außerdem fast zwei Monate auf sich warten. Da fällt einem erstmal auf, wie sehr die Pille in den natürlichen Hormonhaushalt eingreift!

Nachdem sich alles eingependelt hatte, ging es mir besser. Ich bekam mein Leben zurück! Die Migräne verschwand nach und nach, ich hatte wieder Lust auf Sex und wollte es zum ersten Mal ohne Pille probieren. Mein Freund vertraute der ganzen *NFP-Sache* zwar immer noch nicht so richtig, ließ sich aber trotz seiner Bedenken darauf ein. Es fühlte sich an, als wäre ich ein neuer Mensch! Endlich konnte ich den Geschlechtsverkehr ohne Schmerzen genießen. Seitdem ich die Pille abgesetzt habe, hatte ich kein einziges Mal mehr Scheidenpilz, nicht mal nach dem Hallenbad! Und da konnte ich damals *nicht* reingehen, ohne mir einen zu holen.

Mein Leben ohne Hormone ist das beste Leben überhaupt. Könnte ich mit meinem damaligen Ich sprechen, würde ich ihm sagen: *Tu es nicht!!!*

Endlich kann ich meinen Körper annehmen, wie er ist und muss nicht ständig darüber nachdenken, wie toll es jetzt wäre, jemand anderes zu sein. Mein Freund hat mittlerweile auch keine Bedenken mehr. Die Verhütung mit NFP und Kondom ist sicher und frei von jeglichen Hormonen! Was könnte also besser sein? Für mich gibt es keine bessere Methode und ich werde nie wieder zu irgendwelchen Hormonen greifen. Klar gibt es immer wieder Leute, die mich komisch anschauen, wenn ich ihnen erzähle, wie ich verhüte und auch mein

Freund hielt das am Anfang für *völligen Quatsch*, aber wenn man sich mal richtig mit dem Thema auseinandersetzt, sieht man, dass es eben kein Quatsch ist.

Wenn mich heute also jemand fragt, warum ich so verhüte und nicht anders, erzähle ich ihm gerne meine Geschichte und wenn diese Person mich dann immer noch nicht versteht, dann hat sie wohl nicht verstanden, worum es mir geht. Mittlerweile lebe ich seit beinahe 1 ½ Jahren pillenfrei und möchte das auch für immer bleiben.

Nachgedacht: Bauchgefühl und Erfahrungen

Erfahrung ist das A und O bei NFP. Sie sind jetzt an einem Punkt angekommen, an dem die Fakten nur so auf Sie einprasseln. Daraus entsteht leicht ein Gefühl der Überforderung. Gleichzeitig haben Sie bisher nur Erfahrungen in einer Richtung gesammelt: Mit hormoneller Verhütung. Vielleicht kommen dazu noch negative Erfahrung mit einem gerissenen Kondom.

Ihr Bauchgefühl orientiert sich an Ihren Erfahrungswerten und da gibt es einfach nichts, worauf es sich verlassen kann. Die ganzen Fakten, die Sie hier lesen, könnten – nach allem was Sie wissen – erstunken und erlogen sein. So fühlt es sich vielleicht an. Dazu Zweifel: *Warum hab ich davon nichts gehört, warum rät mir jeder davon ab, was ist, wenn ich es probiere und es schief geht?*

Das ist so, als würden Sie versuchen ein Brettspiel zu lernen, ohne es parallel dazu auszuprobieren. Die meisten Brettspiele haben eine Art Probedurchlauf, damit man überhaupt versteht, was da passiert. Sonst sind das alles nur abstrakte Konzepte, nichts Greifbares.

Genau so ein Probespiel brauchen Sie auch. Der Kopf muss sich dem Bauchgefühl angleichen und das geht nur über Erfahrung.

Das Beste an der symptothermalen Methode ist, dass Sie sie kinderleicht ausprobieren können: Beobachten Sie den Zyklus, aber verhüten Sie zusätzlich mit Kondomen und/oder Diaphragma.

Tipp: Die richtige Kondomgröße reduziert das Risiko, dass es reißt, um ein Vielfaches.

Sie können noch so viel über NFP lesen, irgendwann kommt der Punkt, an dem Sie zur Tat schreiten und es einfach mal testen müssen. Sie werden dann ganz schnell feststellen, ob die Methode für Sie geeignet ist oder nicht.

Das geht ganz einfach und kostengünstig. Sie brauchen dafür nur ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen (kostet 4-10 Euro), ein Zyklusblatt (auf *myNFP*, als App oder auf Papier) und Spaß bei der Sache. Ein Nachmittag mit einem Kaffee und dem Buch *Natürlich & Sicher* – und dann kann es eigentlich schon losgehen.

Schlankmacher

Ich war achtzehn, als ich anfang die Pille zu nehmen. Spät, im Vergleich zu meinen Freundinnen. Obwohl ich bereits eine Weile einen Freund hatte, scheute ich mich vor der Pille, da es dann keine *Ausrede* mehr gab, um den ersten Sex vor sich herzuschieben. Letzteres tat ich tatsächlich vor allem aus Angst vor einer Schwangerschaft! Ich habe es damals so erlebt, dass die Aufklärung von uns jungen Mädchen vor allem darin bestand, uns immer wieder auf das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft hinzuweisen. In meinem Aufklärungsbuch wurde mehrmals betont, wie wichtig die Verhütung mit Pille *und* Kondom sei. Alternativen zur Pille, insbesondere *natürliche Methoden*, kamen sehr schlecht weg und wurden bei den unsicheren Verhütungsmitteln genannt.

Nun hatte ich sie, meine erste Pille – ein Kombinationspräparat mit 0,03 mg Ethinylestradiol und 3 mg Drospirenon. Der Arzt verschrieb mir diese Pille, nachdem ich ihm erzählte, dass ich Angst habe zuzunehmen. Diese Pille galt damals als *Schlankmacher*. Heute weiß ich, dass sie zu den Pillen mit besonders hoher Thrombosegefahr zählt, doch das erwähnte der Frauenarzt mit keinem Wort. Auch weitere Nebenwirkungen nicht.

Bereits wenige Tage nach dem Pillenstart setzte die Nebenwirkung ein, die mich von nun an jahrelang begleiten sollte: das Brustsymptom. Meine Brust schwoll um eine Körbchengröße an, meine Haut hielt dem nicht stand und riss ein. Nicht nur in meinen Brüsten, sondern auch im Rest meines Körpers sammelte sich Wasser an: Ich bekam Ödeme in den Fingern, den Füßen und sogar im Gesicht. Selbst meine Lider waren geschwollen! Bereits einen Monat nach der Erstverschreibung saß ich wieder beim Frauenarzt, mit meinen

schweren Brüsten und meinen Ödemen. Nein, das könne nicht von der Pille kommen, diese sei doch *schlankmachend*! Ich sollte drei Monate abwarten. Ich traute mich damals nicht, dem Arzt zu widersprechen, obwohl ich mich schrecklich fühlte.

Wie nicht anders zu erwarten: Es änderte sich nichts – also ging ich nach drei Monaten wieder zum Frauenarzt. Er betonte erneut, dass die Pille als Auslöser sehr unwahrscheinlich sei. Trotzdem bekam ich ein Rezept für eine andere Pille: 0,02 mg Ethinylestradiol und 100 mg Levenorgestrel. Meine Brust scholl zügig ab, doch die Risse und die Schmerzen blieben. Die Ödeme schwemmte ich aus und war wieder bei meinem Ausgangsgewicht. Ich fühlte mich wohl und war froh, eine tolle Pille gefunden zu haben.

Die Nebenwirkungen kamen schleichend. Kopfschmerzen; zunächst alle paar Tage, dann immer öfter. Und noch schleichender kam die Traurigkeit, es ging mir immer schlechter. Also bekam ich, sieben Monate nach dem Start, mein nächstes Präparat vom Arzt verschrieben, der weiterhin betonte, das könne alles nicht von der Pille kommen. Der *NuvaRing* rutschte mir immer wieder heraus, deshalb behielt ich ihn nur drei Wochen. Darauf folgte die Pille, die mich die nächsten acht Jahre begleiten sollte: 0,02 mg Ethinylestradiol und 0,15 mg Desogestrel. Ebenfalls eine Pille mit erhöhtem Thromboserisiko – auch hier wurde ich nie darauf hingewiesen.

Die Brustschmerzen blieben, doch damit hatte ich mich abgefunden, denn ich wollte doch sicher verhüten! Und das, so dachte ich mir, war eben der Preis. Erst im Nachhinein weiß ich, wieviel höher der Preis war – doch hinterher ist man bekanntlich immer schlauer. Die Jahre mit der Pille vergingen, die Nebenwirkungen bemerkte ich nicht mehr, da sie so langsam kamen. Hier eine Blasenentzündung, da eine Kopfschmerztablette jede Woche. Ich schob es auf

den Stress, den ich in meiner Ausbildung hatte. Und meine schmerzenden Brüste? Die gehörten wohl zu mir. Denn meine neue Frauenärztin nach einem Umzug meinte, das würde vermutlich bei mir auch ohne Pille so sein, bei manchen Frauen wäre das eben so.

Erst mein neuer Freund, der selbst medizinisch gebildet ist, machte mich darauf aufmerksam, dass einmal die Woche Kopfschmerzen *so normal* gar nicht seien. Sein Onkel, Frauenarzt im Ruhestand, bestätigte, dass *alle meine Symptome* sehr wahrscheinlich auf die Pille zurückzuführen seien. Er riet mir zur Spirale, doch die lehnte ich ab – ich hatte Angst vor einem Fremdkörper und wollte ja *sicher verhüten*; und das geht doch nur mit Hormonen!

Ich bekam erneut den *NuvaRing*, den ich nun besser einsetzen konnte. Er begleitete mich ein weiteres Jahr; die Kopfschmerzen kamen noch häufiger, die Brustschmerzen und die Blasenentzündungen wurden dagegen weniger. Dafür wurde ich immer launiger. Im Sommer 2014, über neun Jahre nach meiner ersten Pilleneinnahme, bestand mein neuer Freund darauf, dass es so nicht weitergehen könne. Ich weigerte mich zunächst, begann aber zu recherchieren.

Auf NFP war ich bereits zuvor mehrfach gestoßen, hatte gelesen es sei *so sicher wie die Pille*, was ich als etwas albern abtat. *Nichts* war doch so sicher wie die Pille. Ich glaubte nicht daran, dass NFP funktionieren könnte, da jeder Frauenarzt sofort einen gefühlten Herzinfarkt bekam, wenn man es erwähnte.

Ich bestellte das Buch *Natürlich und Sicher* trotzdem. Und verschlang es! Es folgte das wissenschaftlichere Buch *NFP Heute* und ich war überzeugt: Das muss doch funktionieren! Dazu kam sicher noch, dass ich inzwischen Mitte zwanzig war und eine Schwangerschaft weniger eine Katastrophe gewesen wäre als mit achtzehn. Ich denke, mit achtzehn hätte ich mir NFP nicht zugetraut (wie blöd!). Ich stieß im Internet auf *myNFP* und die automatische

Auswertung – super, da musste ich mich nicht nur auf mich selbst verlassen, sondern hatte zumindest ein Programm, das mir half. Das war damals eine Erleichterung für mich.

Mitte Juli 2014 nahm ich den letzten Ring heraus und startete die Messungen. Gleich mein erster Zyklus war auswertbar, ich gab dennoch nicht frei. Wir nutzten durchgehend Kondome und ich hatte trotzdem wahnsinnige Angst schwanger zu sein. War ich natürlich nicht. Weder in diesem noch im nächsten Zyklus. Verwundert stellte ich fest, dass ich meinen Körper *wie ein Buch* lesen konnte. Relativ schnell hatte ich Vertrauen gefasst und wollte das Kondom zumindest an einigen Tagen, die sicher waren, weglassen: Die erste Freigabe stand an. Hier hatte mein Freund leider schwere Bedenken, er wollte einfach durchgehend das Kondom verwenden, was für mich jedoch keine Option war. Wir diskutierten, er informierte sich und wir ließen das Kondom weg. Und, oh wunder, trotzdem wurde ich nicht schwanger.

Die Kopfschmerzen waren verschwunden, die Brust tat zumindest in der ersten Zyklushälfte nicht mehr weh. Eine Blasenentzündung hatte ich seither nie wieder. Leider bekam ich schwere Akne durch die Hormonumstellung – die konnte ich leider nur mit einem Hautantibiotikum in den Griff kriegen, aber jetzt ist meine Haut sogar eher besser als mit der Pille.

Nach zwei Jahren ohne Pille geht es mir gut. Am Ende des Zyklus auch mal weniger gut, da tut die Brust weh, die Laune sinkt und Pickel sprießen auch. Aber das ist normal, viel normaler als die jahrelang ertragenen Nebenwirkungen der Pille! Ich bin weiterhin nicht ungewollt schwanger, meine Zyklen waren bisher immer auswertbar und inzwischen werte ich sogar komplett selbst auf Papier aus. Ich vermisse die Pille wirklich nicht. Es wäre schön, ab und zu die Periode verschieben zu können, denn irgendwie kommt

sie ohne Pille immer zielsicher im Urlaub. Manchmal nervt mich auch das Messen am Morgen. Aber mal ehrlich: Was macht das schon, verglichen mit dem, was mir die Pille jahrelang angetan hat? Ich kann mir gut vorstellen, dass mich NFP von nun an durch meine verbliebenen fruchtbaren Jahre begleitet. Ich wüsste nicht, aus welchem Grund ich diese unfassbar einfache, sichere Methode wieder aufgeben sollte.

Ohne Pause, ohne Blutung

Mein Name ist Asti und ich bin 27 Jahre alt.

Ich habe im Alter von vierzehn Jahren das erste Mal die Pille genommen. Meine erste Gynäkologin hat sie mir wegen starker Menstruationsschmerzen verschrieben. Im Nachhinein finde ich es extrem verwerflich, wie dieser Prozess abgelaufen ist. Ich habe null Aufklärung zum Thema Pille, Nebenwirkungen und so weiter erhalten. Mir wurde einfach, ohne große Nachfragen zu meinen Schwierigkeiten, das Rezept ausgestellt und dann wurde ich damit alleingelassen.

Meine Mutter konnte damals nicht eingreifen; meine Eltern waren frisch getrennt, ich habe bei meinem Vater gewohnt und hatte gute zwei Jahre keinen Kontakt zu meiner Mutter. Nach mehreren Gesprächen zu diesem Thema, viele Jahre später, weiß ich, dass sie die Einnahme so nicht zugelassen hätte und andere Wege mit mir gesucht hätte.

Mit vierzehn habe ich noch nicht darüber nachgedacht, dass eine so frühe Einnahme auch Nebenwirkungen oder gar Spätfolgen haben könnte. Ich war einfach froh, dass es etwas gab, was meine Schmerzen während der Menstruation erträglicher machte. Also habe ich munter die Pille eingenommen, über viele Jahre.

Mit Ende fünfzehn bin ich mit meinem Freund und jetzigen Mann zusammen gekommen. Da war es äußerst praktisch, dass ich sowieso schon die Pille nahm. Doch ich hatte auch immer wieder Schwierigkeiten mit der Pille. Die Schmerzen waren immer noch sehr stark, meine Abbruchblutung in der Pillenpause war extrem und lang. Eigentlich war ich mit sechzehn während der

Pillenpause kaum fähig, aus dem Haus zu gehen. Ich habe den Gynäkologen gewechselt und bin so zu dem Arzt gekommen, bei dem ich leider viel zu lange war.

Der neue Arzt hörte sich kurz meine Schwierigkeiten an, fragte welche Pille ich nehme und hat mir dann einfach so gesagt »Na dann schalten wir mal Ihren Zyklus komplett aus. Das ist ja eh viel praktischer.« Das Ende vom Lied war, dass ich eine neue Pille bekam, die ich durchgehend ohne Pillenpause nehmen musste. Keine Pillenpause, keine Menstruation, keine Schmerzen – hörte sich für mich erstmal nach einer guten Lösung an. Meine Mutter, zu diesem Zeitpunkt hatten wir schon wieder Kontakt, fand das nicht sonderlich gut, sagte, ich solle doch lieber nochmal zu einem anderen Arzt gehen und mir eine weitere Meinung einholen. Das wollte ich aber nicht, ich war innerlich heilfroh diese *Pest* nicht mehr zu haben.

Und so nahm ich weitere Jahre die Pille ein, dauerhaft ohne je eine Abbruchblutung oder Ähnliches zu haben.

Nebenwirkungen hatte ich damals schon, nahm sie aber nicht als solche wahr. Ich habe nicht wirklich auf meinen Körper gehört, mit sechzehn Jahren ist das wahrscheinlich oft so. Heute weiß ich, dass ich zu dem Zeitpunkt wahrscheinlich schon krank war von den ganzen künstlich zugeführten Hormonen. Ich habe an Gewicht zugenommen, hatte sehr starke Stimmungsschwankungen, depressive Phasen und Hautprobleme. Meine Haut wurde immer trockener, schuppiger, ist eingerissen und war blutig. Vor allem im Gesicht machte mir das natürlich zu schaffen, ich habe es aber auf andere Faktoren geschoben, nicht auf die Pille.

Ich habe die Pille viele Jahre durchgehend eingenommen ohne noch einmal zu hinterfragen, ob das auch wirklich gesund ist oder es nicht andere

Möglichkeiten gibt, gegen meine Schmerzen anzugehen. Wirklich hinterfragt habe ich die Einnahme erst, als ich etwa 22 Jahre alt war. Ich habe die Pille also sechs Jahre durchgehend eingenommen; ohne Pause, ohne Blutung. Zu den ohnehin schon vorhandenen Symptomen, die ich seit Jahren hatte kam noch eine dauerhafte, wirklich lähmende Müdigkeit hinzu. Ich kam kaum aus dem Bett, bin ständig eingeschlafen. Meine damalige zweite Ausbildung war für mich extrem schwer zu bewältigen, da ich dort auch Nachtdienste und wechselnde Schichten hatte.

Mit 22 wurde bei mir eine starke Schilddrüsenunterfunktion festgestellt. Sie war wahrscheinlich schon mehrere Jahre vorhanden, blieb aber bis dahin unerkannt und unbehandelt. Ich muss bis heute sehr hochdosierte Medikamente nehmen, da die Unterfunktion stark ausgeprägt ist und sich nur schwer in Schach halten lässt.

Mit den Schilddrüsenmedikamenten hinterfragte ich auch die Einnahme der Pille, mein Freund war in dieser Hinsicht sehr offen, er hatte ja auch über die Jahre mitbekommen, wie schlecht es mir allgemein gegangen ist. Ich hatte Angst, die Pille abzusetzen, da ich befürchtet habe, dass die starken Schmerzen wiederkommen könnten, aber ich wollte die Pille nicht mehr nehmen. Ich habe nach Alternativen zur hormonellen Verhütung gesucht und bin auf NFP gestoßen. Anfangs waren mein Freund und ich etwas skeptisch, doch nachdem ich mich gründlich in das Thema eingelesen hatte, habe ich mich für NFP entschieden!

Im November 2012, mit 23 Jahren, habe ich nach insgesamt neun Jahren Pilleneinnahme, davon sieben Jahre ohne Pause, die hormonelle Verhütung beendet. Mein Körper hatte wahnsinnige Probleme, sich zu regulieren, er hat fast drei Jahre gebraucht, um einen einigermaßen regelmäßigen Zyklus zu

finden. Durch einen erneuten Wechsel des Gynäkologen wurde ich in meiner Entscheidung sehr unterstützt und habe mich zum ersten Mal verstanden gefühlt. Mein Arzt ist ein großer Befürworter von NFP und hat mir bei Fragen stets zur Seite gestanden, dafür bin ich ihm unendlich dankbar!

Trotz der unregelmäßigen Zyklen, die nicht nur auf meine starke Schilddrüsenunterfunktion, sondern auch auf die jahrelange Pilleneinnahme zurückzuführen sind, habe ich durch NFP immer einen wunderbaren Überblick gehabt, habe viel über mich, meinen Körper und natürlich auch NFP gelernt. Sogar mein Mann ist ein kleiner *NFP-Spezi* geworden, da er sich seit der aktiven Entscheidung gegen die hormonelle Verhütung auch für NFP, meine Kurven und die Auswertungen interessiert.

Ich bin wirklich mehr als froh, dass ich auf NFP gestoßen bin. Ich bin glücklicher, ausgeglichener und kann ohne künstliche Hormone verhüten. Doch NFP ist für uns nicht nur die beste Verhütungsmethode: Seit einem Jahr regt sich bei uns der Kinderwunsch und auch hier kommt uns unser Wissen zugute!

Die Suche nach Antworten

Wie vermutlich bei den meisten jungen Frauen beginnt auch meine Pillengeschichte mit meiner ersten richtigen Beziehung. Ich war siebzehn Jahre jung als ich meinen damaligen Freund kennenlernte und schon nach einiger Zeit war klar, dass die Frage nach der Verhütung geklärt werden musste. Natürlich stand auch bei mir das meist verwendete Verhütungsmittel, das mit dem besten *Pearl-Index*, ganz oben auf der Liste – was sollte daran auch verkehrt sein, letztendlich gibt es ja kaum jemanden, der die Pille nicht nimmt.

Seit ich mit zwölf meine Periode zum ersten Mal bekommen hatte, hatte ich einen sehr regelmäßigen Zyklus. Meist stimmte er auf den Tag genau, doch leider plagten mich häufig schlimme Unterleibsschmerzen. Als ich also zu meiner Gynäkologin kam und sie mir eine Pille verschrieb – eine Pille der vierten Generation, besonders niedrig dosiert – war ich begeistert, dass diese Pille mir meine Schmerzen nehmen sollte. Und die bessere Haut. Und die Haare. Und keine Gewichtszunahme. Schon kurz nach dem Termin begann ein neuer Zyklus und ich konnte mit der Einnahme beginnen.

In den ersten Monaten fiel mir immer mehr auf, dass ich während der Einnahmepause unter starken Stimmungsschwankungen litt. Ich sprach mit meiner Ärztin darüber und sie riet mir, die Pille einfach im Langzeitzyklus (LZZ) zu nehmen – schließlich benötige man diese Abbruchblutung eigentlich nicht und vielleicht würde der konstantere Hormonspiegel dazu führen, dass ich die Stimmungsschwankungen wenigstens nur alle drei Monate hätte. Sie erklärte, dass die verhütende Wirkung so noch gesteigert werden könne – ich war natürlich begeistert von dieser Idee, besonders davon, dass ich dann tatsächlich auch drei Monate lang keine Blutung haben würde.

Die Rechnung ging nicht ganz auf, denn direkt in meinem ersten LZZ hatte ich drei Wochen lang Zwischenblutungen, gefolgt von ständigen Schmierblutungen. Ich war völlig verzweifelt – und irgendwann auch einfach entnervt davon, ständig einen halben Drogeriemarkt mit mir herum zu schleppen. Also ging ich wieder zur Ärztin. »Nun, vielleicht ist die Pille einfach zu niedrig dosiert, wir versuchen etwas Stärkeres.« Sie verschrieb mir ein gängiges Präparat der dritten Generation und empfahl mir, dennoch bei dem LZZ zu bleiben. Gesagt, getan – nachdem ich einen weiteren Monat mit Schmierblutungen zu kämpfen hatte, schien endlich alles gut zu funktionieren. Selbst in den Einnahmepausen bekam ich höchstens eine Schmierblutung, mein Gewicht blieb konstant. Die schöne Haut, die Haare. Alles wunderbar.

In den darauffolgenden Jahren wechselte zwar der Partner und auch der Name auf der Verpackung meiner Pille, doch ich nahm sie konstant und ohne Pause in meinem dreimonatigen LZZ. Mit 25 entschied ich mich, auch weil ich schon eine Weile keinen festen mehr Partner hatte und schon lange niemand mehr mein Interesse wecken konnte, die Pille abzusetzen und meinem Körper nach der langjährigen Medikamenteneinnahme mal ein wenig Erholung zu gönnen. Im Januar 2014 setzte ich die Pille also ab und wartete. Und wartete. Wartete. Nicht einmal eine Abbruchblutung. Gar nichts. Statt einer Blutung bekam ich starken Haarausfall und so schlechte Haut, wie ich sie nicht einmal in der Pubertät hatte.

Ich nahm das noch alles recht locker – ich hatte die Pille lange genommen und der Körper ist schließlich kein Roboter. Ich las recht viel über Post-Pill Amenorrhoe, also das Ausbleiben der Blutung nach Absetzen der Pille. Daher wusste ich, dass so etwas nicht ungewöhnlich ist und auch, dass es bis zu einem Jahr dauern kann, bis es sich wieder einpendelt.

Als ich Ende Mai bei meiner Frauenärztin zur Vorsorgeuntersuchung war, vermutete sie sofort eine Hyperandrogenämie, einen Überschuss an männlichen Hormonen; schließlich hätte ich auch so dünnes Haar und so unreine Haut. Sie testete also meinen Hormonstatus und machte auch gleich einen Ultraschall – und siehe da, alles unauffällig. Sogar die Gebärmutterschleimhaut sei normal aufgebaut, die Eierstöcke seien auch okay. Im Blutbild fiel mein TSH-Wert auf, also schickte sie mich zu meiner Hausärztin, um meine Schilddrüse einstellen zu lassen. Sollte das nichts helfen, müsste ich eben die Pille wieder nehmen. Auf meine Frage, was das für eine etwaige Familienplanung bedeuten würde, bekam ich nur die Antwort, da gäbe es dann eben auch Präparate um den Eisprung auszulösen.

Meine Hausärztin war völlig entsetzt über die Aussagen der Gynäkologin und wie sorglos sie meine Amenorrhoe behandelte, denn dahinter könne sich auch ein Hypophysentumor oder Ähnliches verbergen. Sollte sich durch das Einstellen der Schilddrüse keine Besserung zeigen, würde sie mich zu einem Neurologen überweisen.

In der Zwischenzeit hatte sich meine vermutlich schon kilometerhoch aufgebaute Gebärmutterschleimhaut nach sechs Monaten entschlossen, nun doch einmal abzubluten. Drei Wochen lang! Die stärkste Blutung, die ich jemals hatte. Aber immerhin schmerzfrei. Wieder einmal hatte ich den halben Drogeriemarkt in der Handtasche.

Mit dem Beginn dieser Blutung startete ich meinen ersten NFP-Versuch. Meine Periode kam in der Folgezeit mal nach drei Wochen, mal nach fünf Monaten, meist waren die Zyklen tendenziell zu lang. Aus meinen Messungen wurde ich einfach nicht schlau, die Werte waren immer niedrig, die Schwankungen gering – also hatte ich wohl gar keinen Eisprung? Mein Zervixschleim veränderte sich

zwar, doch ich erkannte kein Muster. Die Schilddrüsenmedikamente änderten nichts, laut Bluttests waren meine Hormonwerte hervorragend, im Ultraschall war nichts Auffälliges zu sehen.

Das erste Jahr nach Absetzen der Pille war mittlerweile rum, doch ich sah noch immer keinerlei Veränderung – und begann mir Sorgen zu machen. Was, wenn die Pille über diese vielen Jahre meine Hormone derart zerschossen hatte, dass ich nun keinerlei Eisprünge mehr hätte? Schließlich hatte ich mit der Einnahme schon begonnen, als mein Körper noch nicht einmal voll entwickelt war.

Zwar konnte ich keine Eisprünge erkennen, doch ich stellte in dieser Zeit etwas anderes, sehr Spannendes fest: Ich begann mich wieder für Männer zu interessieren. Ein attraktiver Mann auf der Straße, sowas war mir jahrelang nicht mehr aufgefallen. Ich entwickelte auch tatsächlich wieder einen Sexdrive – ich war bis dahin davon ausgegangen, dass er bei mir schlicht nicht vorhanden wäre, weil ich gerade keinen Partner hatte. Langsam aber sicher kam meine Libido zurück – von der ich gar nicht wusste, dass sie verschwunden war. Und tatsächlich verliebte ich mich kurz darauf neu.

Die ganze Situation verwirrte mich, also holte ich eine Zweitmeinung bei einem anderen Arzt ein. Dieser meinte, vielleicht sei mein Körper nun einfach in einem anderen Rhythmus, das könne schon mal passieren. Ich könne entweder die Pille nehmen oder es lassen, das wäre reine Kosmetik, meine Hormonwerte seien ja okay. Mit einer Schwangerschaft würde es bei mir auf natürlichem Wege allerdings nichts werden; sollte ich also irgendwann einen Kinderwunsch haben, würde er mich gleich in die Kinderwunschlinik überweisen.

Er beriet mich auch bezüglich weiterer Verhütungsmittel. Mit meinem neuen Partner war das ja auch wieder ein Thema und Kondome waren nicht

unbedingt mein Mittel der Wahl. Trotz meiner Geschichte und obwohl ich keine Hormone mehr nehmen wollte, empfahl der Arzt mir die Spirale *Mirena*. Da sie nur lokal wirke, käme irgendwann auch wieder eine Blutung.

Dass es mir nie um den tatsächlichen *Rhythmus* oder *Zyklus* ging, schien keiner begreifen zu wollen. Ich wollte wissen, weshalb mein Körper trotz physiologischer Unauffälligkeit nicht zu dem fähig war, wozu er gemacht ist. Und obwohl ich selbst studierte Wissenschaftlerin bin und mit mehr als nur Laienwissen in diese Gespräche ging, fühlte ich mich nicht ernstgenommen oder verstanden. Auf tatsächliche Unterhaltungen oder Diskussionen mit mir wollte man sich gar nicht einlassen.

Inzwischen war ich völlig verwirrt und tatsächlich auch einfach genervt. Wie konnte es sein, dass ich seit eineinhalb Jahren Antworten suchte und niemand wirklich eine Aussage darüber treffen konnte, was mit mir passierte? Darüber, was diese Hormonpräparate mit meinem Körper gemacht haben? Zum ersten Mal wünschte ich mir einfach eine normale Periode. Das, was mir einst so lästig war, was ich jahrelang mit Medikamenten unterdrückt hatte, war auf einmal unfassbar wichtig geworden für mich und meine Identität als Frau.

Ich ließ weitere Monate verstreichen und wagte einen Anlauf bei einem weiteren Arzt, um mich zur Kupferkette *Gynefix* beraten zu lassen. Zwar hatte ich scheinbar keinen Eisprung, doch das konnte sich ja irgendwann ändern. Und das tat es, schneller als ich dachte.

Während des Ultraschalls zum Ausmessen meiner Gebärmutter sagte der Arzt plötzlich etwas, ich bin beinahe vom Stuhl gesprungen: »Oh schauen Sie mal, hier ist ein ganz reifer Follikel, da sind Sie kurz vor Ihrem Eisprung!«

Ich dachte, ich hätte mich verhört. Natürlich hatte ich schon länger keine Temperatur mehr gemessen und hatte deshalb den Überblick verloren. Zwei Wochen später bekam ich meine Periode und ich begann gespannt wieder zu messen. *War das nur ein Versehen meines Körpers? Macht der das vielleicht echt noch einmal?* Und ob! Mein Zyklus hat sich auf 26-29 Tage eingependelt, mit allem was dazu gehört: Mittelschmerz, Zervixschleim, PMS, nervige Blutungen und Unterleibskrämpfe. Die sind zum Glück nicht mehr so schlimm wie in meinen Teenagerjahren!

Ich war unendlich erleichtert. Es war, als hätte jemand nach beinahe zwei Jahren einfach einen Schalter umgelegt und meinen Zyklus in Gang gebracht. Und auch wenn ich die Verhütungsfrage für mich noch nicht vollständig geklärt habe, eins weiß ich ganz genau: Meinem wunderbaren und funktionierenden Körper, werde ich nie wieder ein Hormonpräparat antun.

Nachgedacht: NFP bei unregelmäßigen Zyklen

Was passiert bei einem unregelmäßigen Zyklus? Die Follikelphase verlängert sich, der Eisprung rückt nach hinten. Was aber gleich bleibt, ist das hormonelle Wechselspiel, das den Eisprung auslöst und sich auf andere Bereiche des Körpers auswirkt.

Die Temperatur steigt an, der Zervixschleim verändert sich. Dabei ist es ganz egal, ob der Eisprung nun an Tag 13, 22 oder 80 stattfindet. Sie berechnen den Eisprung nicht, Sie beobachten ihn anhand von Körpersymptomen.

Die Verhütungssicherheit ist bei unregelmäßigen Zyklen genauso hoch. Daran ändert sich gar nichts. Was man aber berücksichtigen sollte: Ab einer gewissen Zykluslänge verändert sich das Verhältnis von Nutzen zu Aufwand und Sie müssen sich fragen, ob sich NFP für Sie *lohnt*.

Die Zyklusphase nach dem Eisprung ist mit 10-16 Zyklustagen nahezu fix. Die unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang liegt bei rund 5 Tagen. Abzüglich einiger Puffertage zur Sicherheit kommen Sie im Durchschnitt auf etwa 15-18 Tage, an denen Sie ganz sicher unfruchtbar sind – egal wie lang der Zyklus ist.

Bei einem 31-Tage-Zyklus sind das über 50% der Zyklustage. Bei einem 90-Tage-Zyklus sind es nur noch 20%.

Ab wann es sich für Sie nicht mehr lohnt, können Sie nur selbst beantworten. Empfehlung: Ausprobieren. Nicht jeder Zyklus wird 90 Tage lang sein.

Das kleine rosa Ding

Meine persönliche *PillStory* begann vor ungefähr zehn Jahren, im Alter von süßen vierzehn, als meine Mutter und meine damalige Frauenärztin beschlossen, dass das kleine rosa *Ding* das Beste sei, um meine Akne wirkungsvoll zu bekämpfen. Leider blieb der gewünschte Erfolg aus. Ich wechselte die Pille bestimmt sechs- bis siebenmal innerhalb von vier Jahren, aber an meiner Haut änderte sich absolut nichts.

Mit achtzehn war ich dann ganz froh, die Pille zu nehmen, denn ich begann, meine ersten sexuellen Erfahrungen zu sammeln. Leider vertraute ich dieser kleinen, unscheinbaren Tablette kein Stück, sodass einfach jedes Mal die Panik blieb, schwanger zu sein. Insofern hatte die Einnahme psychisch und auch körperlich überhaupt keinen Sinn! Ich fühlte mich nicht sicher und hatte keine sichtbaren Erfolge erzielt. Nebenwirkungen bemerkte ich zu der Zeit allerdings auch nicht. Mit Sicherheit waren einige Probleme auf die Einnahme zurückzuführen, doch erst heute bringe ich sie damit in Zusammenhang.

Mit ungefähr siebzehn Jahren hatte ich zum Beispiel starken diffusen Haarausfall, der selbst nach gefühlten hundert Arztbesuchen nicht zu stoppen war. Aber an eine Nebenwirkung der Pille dachte zu dem Zeitpunkt niemand. Mit neunzehn Jahren lernte ich meinen jetzigen Freund kennen. In dieser Beziehung entwickelte sich ein höheres Sicherheitsgefühl, durch die Pille war Sex spontan möglich und mein Freund fühlte sich ebenfalls sicher damit. Allerdings blieb meine monatliche Blutung mit diesem kleinen rosa *Ding* irgendwann aus. Das war mir an sich nur Recht, denn ich hatte keine Schmerzen mehr, musste mich nicht um die Blutung sorgen und die einwöchige Pillenpause gestaltete sich echt angenehm. Allerdings kamen mir mit der Zeit

Bedenken, dass das ja nicht normal und gesund sein kann?! Mehrere Nachfragen beim Frauenarzt folgten, der jedoch immer beteuerte, dass das ganz ungefährlich sei. In dieser Zeit hatte ich immer häufiger Schmerzen beim Sex, die ich zunächst nicht beachtete, aber heute ebenfalls auf den veränderten Hormonhaushalt unter der Pilleneinnahme zurückführe.

Es war schließlich mein Vater, der den entscheidenden Auslöser gab. Er betonte ständig, dass die ewige Chemiezufuhr nicht gesund sein könne. Und dann war es so weit: Ich informierte mich im Internet über alternative Verhütungsmethoden, führte wochenlang Gespräche mit meinem Freund und setzte schließlich eigenständig, ohne Rücksprache mit meinem Frauenarzt zu halten, im Alter von 23 Jahren die Pille ab! Ein großer Schritt für mich, da ich immer eine der ganz Panischen war, wenn es um ungewollte Schwangerschaften anging.

Mein Freund war im ersten Moment wenig begeistert, denn ich setzte die Pille mitten im Sommerurlaub ab, nachdem ich zwei Tage lang furchtbare Schmerzen hatte. Als sie vorbei waren, wartete ich gespannt auf die erste Blutung, las mich in die Thematik von *Sensiplan* ein und kaufte mir ein Thermometer. Ich war hellauf begeistert, dass die Periode nach 28 Tagen kam, leider begleitet von höllischen Schmerzen, die ich nach vier Jahren Pilleneinnahme absolut nicht mehr gewohnt war. Dann begann ich endlich mit der symptothermalen Methode und meldete mich bei *myNFP* an. Nach dem ersten Schock stand und steht mein Freund völlig hinter mir und meiner Entscheidung.

Meine Zyklen sind wunderbar regelmäßig, ich habe sogar im dritten schon freigegeben, weil ich selten in etwas so viel Vertrauen hatte wie in die symptothermale Methode. Ich habe ein wahnsinniges Körpergefühl entwickelt,

bin jeden Monat wieder begeistert vom weiblichen Zyklus und fühle mich unglaublich sicher. Mehr als jemals unter der Pille! Selbst mein Freund ist so begeistert, dass er seinen Freunden von den fantastischen weiblichen Ereignissen erzählt! Auch ich erzählte meinen Freundinnen von NFP; zuerst war das Entsetzen groß, mittlerweile probieren es vier von ihnen selbst, da auch sie unter der Pille extreme Nebenwirkungen hatten.

Was hat sich verändert? Vor allem mein Körpergefühl! Ich fühle mich freier, gesünder, fitter und wacher. Das Trockenheitsproblem hat sich leider nur in der ersten Zyklushälfte wirklich gebessert. Meine Libido erwacht so langsam wieder. Ich hatte gar nicht bemerkt, dass es sie nicht gab, da ich anscheinend nie zuvor eine hatte?! Leider hat der Haarausfall kurz nach dem Absetzen extreme Formen angenommen und so ganz habe ich ihn immer noch nicht im Griff. Aber meine Haut ist dafür die reinste Freude! Sie wird besser und besser!

Ich bereue das Absetzen nur an einem einzigen Tag im Zyklus, da ich an diesem einen sehr nervigen, stechenden Mittelschmerz verspüre, der mich dann volle 24 Stunden lang begleitet. Ansonsten bin ich weiterhin begeistert und freue mich darüber, dass ich es geschafft habe, diese rosa Chemie loszuwerden. Zwar hat mein Umfeld meine Entscheidung positiv aufgenommen, doch letztens wurde mir aus unerfindlichen Gründen schlecht und meine Mutter fragte direkt, ob ich schwanger sei – unter der Pille wäre das sicher nicht die erste Frage gewesen.

Wenn ich heute über meine *PillStory* nachdenke, würde ich trotz allem sagen, dass es wahrscheinlich richtig war, damals die Pille zu nehmen. Früher hätte ich mir das Körpergefühl und die Kontrolle nicht zugetraut. Allerdings hätte ich die Pille rückblickend deutlich früher absetzen können, als ich es tatsächlich getan habe. Meiner Tochter würde ich ebenfalls die hormonfreie Variante

empfehlen, es allerdings von ihrer Reife abhängig machen und eventuell erst auf *Nummer sicher* gehen, da ich der Meinung bin, dass die sichere Anwendung der symptothermalen Methode ein gewisses Verantwortungsbewusstsein und Beharrlichkeit erfordert.

Wenn mich heute jemand fragt, warum ich hormonfrei verhüte, dann wird derjenige sich auf eine überschwängliche Lobpreisung einstellen müssen, die unter anderem die Veränderung des Körpergefühls, die psychische Verwandlung und die absolute Freude am weiblichen Zyklus umfasst. Und ich könnte beschwören, dass mein Freund genauso antworten würde, da er sich mittlerweile ebenfalls mit der Thematik auseinandergesetzt hat. Mein Rat an alle Frauen, die sich noch unsicher sind, welche Verhütungsmethode für sie die richtige ist, lautet also: Bedenke, dass du nicht alleine für die Verhütung zuständig bist und die Pille immensen Schaden anrichten kann. NFP hingegen kann eines der schönsten und spannendsten Erlebnisse deines Lebens werden!

Der nächste Zusammenbruch

Alles fing an, als ich fünfzehn war und mein damaliger Freund nach dem Sex ein zeretztes Kondom in der Hand hielt. Schöne Scheiße! Ich wollte einfach nicht wahrhaben, wie das passieren konnte. Es hieß doch immer *Ja Mama! Wir passen auf, versprochen!* Umso unangenehmer war es dann, ihr sagen zu müssen, dass ich am nächsten Tag zur Frauenärztin gehen müsse, um die *Pille danach* zu bekommen. Die Ärztin nahm das jedoch recht locker. Nachdem sie erfuhr, dass es mit meinem festen Freund passiert war, meinte sie mit einem Augenzwinkern: »Na, dann verschreibe ich dir die Pille gleich mit.« Da hielt ich sie also in der Hand. Das Wundermittel gegen *alles, was dich gerade so nervt*.

Und es war tatsächlich wunderbar. Plötzlich konnte ich auf den Tag genau sagen, wann meine Periode einsetzen würde. Das ersparte mir diese – ich denke, ihr kennt sie alle – peinlichen Momente in der Schule, in denen man die beste Freundin panisch fragt: »Hab ich da einen Fleck am Po?« Ich hatte da tatsächlich einmal einen und sie musste den Rest des Schultages ganz dicht hinter mir her laufen. Das war vielleicht schrecklich! Auch die Krämpfe während der Periode wurden sehr viel leichter zu ertragen und die geringe Blutungsstärke war unter all den Pluspunkten der Pille meine Nummer Eins. Alle paar Stunden einen Mini-Tampon wechseln war nicht nur entspannter, sondern wegen der geringen Größe auch angenehmer. Außerdem wurde – der Klassiker – meine Haut sehr schön. Und ganz nebenbei war das lästige Verhütungsthema auch vom Tisch. Die Pille war für mich der Held und Kondome waren das Böse schlechthin, schließlich hatte mich ja eines im Stich gelassen.

Wie das Leben manchmal so spielt, änderte sich für mich mit sechzehn einfach alles. In einer spontanen Hau-Ruck-Aktion zog ich mit meiner Mutter allein aus dem Ruhrgebiet nach Berlin. Die ersten Monate hier waren sehr stressig für mich, schließlich musste sich mein ganzes Leben neu einspielen. Mit meinem damaligen Freund war ich nicht mehr zusammen, doch ich versuchte, die Pille weiterhin zu nehmen; immerhin war mit Pille ja alles super bequem.

Durch die stressige Zeit und die nicht vorhandene Notwendigkeit der Verhütung nahm ich sie jedoch nur noch unregelmäßig. Wie in der Packungsbeilage stand, schluckte ich brav bis zu drei mal pro Woche einfach zwei Pillen hintereinander, wenn ich sie am Vortag vergessen hatte. Das war keine gute Idee. Nachdem ich zwei Pillen auf einmal genommen hatte, verbrachte ich mindestens eine Stunde im Badezimmer und erbrach restlos alles, was ich bis dahin zu mir genommen hatte. Da mein gesunder Menschenverstand zu diesem Zeitpunkt noch zu funktionieren schien, setzte ich sie kurzerhand ab.

Ein halbes Jahr später saß ich wieder bei der Frauenärztin, um erneut ein Rezept für die Pille zu bekommen; denn zwischenzeitlich hatte sich mein wundervoller jetziger Freund in mein Leben geschlichen und wieder einmal stand ich vor dieser äußerst lästigen Verhütungsfrage. Ich muss gestehen, ich hatte damals nicht so viel Ahnung davon. Es gab für mich nur die bööösen Kondome; die Spirale, die wohl nur für ältere Frauen geeignet war – und die Pille, von der ich schon nicht kotzen musste, wenn ich sie nur regelmäßig nahm. Ich landete also wieder bei der Pille. Und die zweieinhalb schrecklichsten Jahre meines Lebens begannen. Wohlgemerkt: die gleichen zweieinhalb Jahre, die ich jetzt mit meinem Freund zusammen bin. Und unsere Beziehung ist wunderschön. Was für eine Ironie!

Mein *Charakter* änderte sich schlagartig. Vorher war ich grundsätzlich gut gelaunt und einfach kurz traurig, wenn etwas Schlimmes passierte; nun war ich grundsätzlich traurig und abgeschlagen. Wenn etwas Schönes passierte, dann freute ich mich nur für einen kurzen Moment.

Die Woche vor meiner Pillenpause wurde Monat für Monat zu einer echten Zerreißprobe für unsere Beziehung. Ich hatte regelmäßig einen kompletten psychischen Absturz und mein Freund war völlig überfordert damit. Es schien für mich keine Hilfe zu geben. Bei jeder Gelegenheit ging ich in die Luft. Es gab Tage, da lag ich heulend im Bett und war nicht in der Lage, aufzustehen. In der Schule fehlte ich deshalb häufiger. In meinem Freiwilligen Sozialen Jahr nach der Schulzeit hatte ich mir vorgenommen, die Zähne zusammenzubeißen und es endete damit, dass ich beim Spätdienst in der Küche vor allen Kindern schluchzend zusammenbrach.

Es gab nichts mehr, was mir wirkliche Freude bereitete. Ich ging regelmäßig zu meinem Pferd, mit Freunden aus, schaute Filme, las Bücher, besuchte meine Familie im Ruhrgebiet, aber in mir verspürte ich Leere. Es ging mir besser, wenn mein Freund bei mir war. Also richteten wir alles so ein, dass wir uns so oft wie möglich sahen – nur um meinen nächsten Zusammenbruch zu verhindern. Auch diese Planung wurde zu einer Belastung für uns beide.

Und was war mit meiner Libido? Welche Libido? Ich spürte nur noch Lustlosigkeit. Ab und zu ging es etwas besser und Sex fühlte sich ganz schön an. Dann kamen wieder Phasen, in denen nichts zu machen war. Alles unterhalb meines Bauchnabels war trocken und tat weh, schon bei der kleinsten Berührung.

Meine Mutter verzweifelte an meinem psychischen Zustand. Sie bat mich, mit meiner Frauenärztin darüber zu sprechen oder einen Psychologen

aufzusuchen. Das tat ich nicht; denn immer dann, wenn die schlimmste Phase vorbei war, kam mir alles was passiert war total albern vor. Ich fand, dass ich mich einfach nur *angestellt* hatte. Das dachte ich so lange, bis diese Depressionen im nächsten Monat wieder mit aller Härte zuschlugen.

Ich wechselte die Pille dreimal, doch mehr als eine Gewichtszunahme von fast zehn Kilo brachte mir dieses Experiment nicht ein. Vor etwa einem Monat zog ich endlich die Reißleine. In dieser Zeit informierte ich mich viel über die Kritik an der Pille und las von einigen erschreckenden Erfahrungen, die andere Frauen machen mussten. Besonders alarmierte mich ein Artikel über gefährliche Pillen der dritten und vierten Generation, die das Herzinfarkt- und Thromboserisiko deutlich erhöhen.

Ganz oben auf der Liste der gefährlichen Pillen stand die *Yasminelle* – und genau diese Pille hatte ich eine Zeit lang genommen! Schlagartig wurde mir bewusst, welches Risiko ich damit eingegangen bin, denn in meiner Familie gab es schon mehr als einen Herzinfarkt. Die letzte Person, die beinahe einen hatte und nun mit einer neuen Herzklappe und zwei Bypässen leben muss, ist ausgerechnet mein Vater! Ich war so sauer! Meine Frauenärztin wusste davon und hatte mir trotzdem diese Pille verschrieben.

Noch am selben Tag bestellte ich mir ein geeignetes Thermometer und das Buch *Natürlich und sicher*. Auf die symptothermale Methode war ich schnell gestoßen, als ich hormonfreie Verhütung im Internet recherchierte. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, war ich restlos überzeugt. Mein Freund ist noch unsicher, aber er ist bereit, sich darauf einzulassen und liest sich gerade selbst ein. Schließlich ist es auch in seinem Interesse, dass diese schrecklichen Phasen aufhören und es mir endlich besser geht.

Ein kleines Hindernis gab es für mich: Ich musste wieder auf die ungeliebten Kondome zurückgreifen und lernen, ihnen zu vertrauen. Und es klappt, denn mein Freund weiß genau, welche Marke ihm passt. Es fühlt sich gut an. Es rutscht nichts und es reißt nichts. Sex ist so viel schöner, wenn man sich psychisch besser und freier fühlt und die Libido echt und intensiv ist! Mein erster NFP-Zyklus ist in vollem Gange. Ich bin sehr gespannt auf die Erfahrungen der nächsten Monate und freue mich auf den Moment, wenn ich mich das erste Mal nach erfolgreicher Auswertung traue, freizugeben.

Ich möchte die Pille nicht grundsätzlich verteufeln. Ich habe Freundinnen, die nie ein Problem damit hatten, über die Risiken Bescheid wissen und entschieden haben, diese zu tragen. Allen Frauen, die mit der Pille nicht glücklich sind, die ähnliche Probleme wie ich haben oder andere schwerwiegende Nebenwirkungen ertragen müssen, rate ich: Nehmt es nicht einfach hin! Ich selbst habe es viel zu lange akzeptiert und darunter gelitten. Und ich ärgere mich jetzt darüber, dass ich nicht früher eine Entscheidung getroffen habe. Was, wenn meine Beziehung zu diesem wundervollen, tollen Mann irgendwann daran zerbrochen wäre? Ich hätte mir das nicht verzeihen können.

Nachgefragt: Pillen der neuen Generationen

Vor einiger Zeit sind die Pillen der 3. und 4. Generation in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Was macht diese Pillen so gefährlich? Gibt es Zahlen, ob bei diesen Präparaten häufiger Nebenwirkungen auftreten als bei den alten Pillen?

Dr. Wallwiener: Die Inhaltsstoffe (z. B. Drospirenon, Cyproteron, Desogestrel) machen diese Pillen in ihrem Nebenwirkungsprofil so *gefährlich*. Das Gefährliche ist das deutlich erhöhte Risiko der Thrombose und damit auch der Lungenembolie oder des Schlaganfalls.

Das ist meiner Meinung nach besonders unverständlich, da neuere Medikamente ja eine Verbesserung der Wirkweise und auch des Nebenwirkungsprofils aufweisen sollen. Dass sich in diesem Fall sogar lebensbedrohliche Entwicklungen häufen, ist scharf zu kritisieren.

Eine große Studie aus England zeigte diesen Zusammenhang 2015 eindrücklich: Bei über 10.000 Frauen, die eine Thrombose erlitten hatten, wurde retrospektiv die jeweilige Verhütungsmethode gematcht und damit dann das höhere Risiko im Vergleich zu einer Kontrollgruppe gesehen. Bei Einnahme der *älteren* Pillen (1. und 2. Generation) war das Thromboserisiko verglichen mit Frauen, die keine Pille einnahmen, schon etwa 3-fach erhöht und bei der Einnahme der *neuen* Pillen (3. und 4. Generation) erhöhte es sich noch einmal um den Faktor 1,5 bis 1,8!

(Quelle: Vinogradova et al., BMJ 05/2015, Use of combined oral contraceptives and risk of venous thromboembolism: nested case-control studies using the QResearch and CPRD databases.)

Nachgedacht: Party-Wochenende und NFP

Wenn Sie jeden Tag woanders aufwachen, wird es mit der symptothermalen Methode tatsächlich schwierig. Aber bei einem relativ normalen Leben (auch Studentenleben) mit Party und Weggehen am Wochenende können Sie die symptothermale Methode trotzdem sicher anwenden.

In den ersten 2-3 Zyklen werden Sie erkennen, welche Einflussfaktoren sich auf Ihre Temperatur auswirken und diese in zukünftigen Zyklen als Störfaktor werten. Gestörte Werte werden einfach ausgeklammert und so behandelt, als seien sie nicht vorhanden.

Genauso verfahren Sie mit Lücken im Zyklusblatt, wenn Sie mal nicht zum Messen kommen: Einfach so tun als seien diese nicht vorhanden. Natürlich funktioniert das nicht, wenn Sie sich mitten im Zyklus mal zwei Wochen Auszeit nehmen und gar nichts protokollieren – aber dann wenden Sie auch nicht die symptothermale Methode an, sondern verwenden halt Kondome.

Das mag für Sie alles etwas abstrakt klingen. Dahinter steckt aber reine Logik und mit etwas Erfahrung werden Sie den Zusammenhang erkennen.

Auf einen Satz reduziert geht es bei der ganzen Messung und Beobachtung darum:

Wurden die beobachteten Symptome durch den Eisprung ausgelöst oder sind sie zufällig entstanden?

Das ist der ganze Witz von NFP und je größer die Erfahrung, desto sicherer können Sie diese Frage beantworten und desto weniger Datenpunkte müssen Sie sammeln.

NFP-Profis messen teilweise nur noch stichprobenartig an ein paar Tagen im Zyklus und verhüten damit trotzdem genauso sicher.

Schleichend, aber sicher

»Ich weiß nicht, warum ich keine Lust auf Sex habe...«, das waren die Worte, mit denen alles begann. Im Alter von 26 Jahren beschäftigte ich mich wochenlang mit diesem Thema, bis ich auf den richtigen Weg gekommen bin. *Liegt es vielleicht an der Pille?* Mehrere Internetseiten habe ich durchforstet, um an Informationen über die wirkliche Wirkung der Pille zu gelangen. Ich stieß auf Nebenwirkungen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Wassereinlagerungen und vieles mehr – auch auf den Verlust der Libido.

Als ich mit etwa vierzehn Jahren angefangen habe die Pille zu nehmen, habe ich mir über all sowas keine Gedanken gemacht. Meine Mutter natürlich auch nicht, denn irgendwie hat man sich mit solchen Themen nicht beschäftigt. Wie es mir ergangen wäre, wenn ich damit nie angefangen hätte, weiß ich nicht. Man wollte vermeiden, in jungen Jahren schwanger zu werden und diese kleine Pille hat ihren Zweck erfüllt.

In meinen bisherigen Beziehungen hatte ich nie große Lust auf Sex, ich dachte, *ich bin eben so* und das sei normal. Vielleicht hatte ich bisher auch nicht den richtigen Partner gefunden; konnte meine sexuelle Unlust daher kommen?

Vor eineinhalb Jahren lernte ich meinen jetzigen Partner kennen und verliebte mich in ihn. Meine Gefühle für ihn sind unbeschreiblich stark; ich habe gelernt, was Liebe ist! Doch eines blieb unverändert: meine Libido. Nach der anfänglichen Aufregung verschwand sie schleichend, aber sicher. Wir gerieten häufig in Streit darüber, obwohl es sich hierbei doch eigentlich um die *Schönste Nebensache der Welt* handeln soll. Ich sah unsere Beziehung schon vor dem

Aus. Doch ich liebe meinen Partner und *wollte* ja die körperliche Nähe zu ihm. Ich *wollte* unser gemeinsames Liebesleben! Ich hatte nur einfach *keine Lust*.

Also recherchierte ich zum Thema Lustlosigkeit und stieß auf einen Bericht über die Pille. Dort wurden alle möglichen Nebenwirkungen aufgezählt, unter anderem Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Deswegen war ich gerade erst beim Hausarzt gewesen – und der meinte, ich sei gesund.

Ein intensives Gespräch mit meinem Partner folgte. Wie wollen wir verhüten? Inwiefern verändere ich mich ohne die Pille? Was bedeutet das für unsere Beziehung? Das erhöhte Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte bei Raucherinnen, die die Pille nehmen, war ein weiterer Aspekt, der uns Sorgen machte und letztendlich entschieden wir uns für das Absetzen dieses Teufelszeugs. Zuerst verwendeten wir Kondome, dann bin ich bei meinen Internetrecherchen auf NFP gestoßen und habe mich für die symptothermale Methode entschieden.

Nach Absetzen der Pille setzte die normale Abbruchblutung ein. Schon wenige Tage danach merkte ich, dass weitere Beschwerden nachgelassen haben, die ich bisher nicht als Beschwerden, sondern einfach als Normalzustand wahrgenommen hatte. Meine dicken und geschwollenen Beine nach einem langen Arbeitstag im Büro waren verschwunden. Meine Müdigkeit wurde weniger, ich war aktiver und lebensfroher. Auch mein Partner stellte fest, dass irgendetwas anders ist: Ich konnte eine Zeit lang gar nicht mehr die Finger von ihm lassen!

Doch der Höhenflug hielt leider nicht lange an. Mein erster aufgezeichneter Zyklus dauerte 72 Tage. Natürlich habe ich viel darüber gelesen, dass es nach zehn Jahren Pille für den Körper nicht so einfach ist, seinen natürlichen Zyklus wiederzufinden. Ich versuchte, meinen Körper mit *Agnus Castus*

(Mönchspfeffer) ein wenig zu unterstützen. Der zweite Zyklus dauerte dann nur noch 42 Tage. Es ging bergauf, doch meine Libido war wieder verschwunden. Ich vermutete, dass es am Mönchspfeffer lag, der nicht nur auf das Zyklusgeschehen, sondern auch auf die Libido wirkt. Also versuchte ich es nun komplett ohne Hilfsmittelchen.

Mein letzter Zyklus dauerte nun 149 Tage und es war kein Ende in Sicht. Auch mein Besuch beim Frauenarzt warf mich emotional wieder um einiges zurück; mir wurde gesagt, ich könne auf natürlichem Weg nicht schwanger werden. In meinem Körper seien zu viele Androgene und bei Kinderwunsch müsse ich auf eine Hormontherapie zurückgreifen. So etwas in meinem Alter und vor allem mit vorhandenem Kinderwunsch zu hören, ist nicht schön. Doch ich habe nicht aufgegeben. Ich habe wieder angefangen, Mönchspfeffer zu nehmen, Libido hin oder her. Und siehe da: drei höhere Messungen und auch die Menstruation ließen nicht lange auf sich warten!

Ob mein Hormonchaos nun durch die jahrelange Einnahme der Pille entstanden ist oder ob es auch ohne so gekommen wäre? Ich werde es leider nie erfahren. Ich weiß nur, dass ich für meine Tochter, wenn es denn irgendwann ein Mädchen wird, einen anderen Weg finden werde; dass sie von vornherein die Möglichkeit bekommt, ihren Zyklus und auch ihren Körper richtig kennenzulernen – ohne Chemiecocktail.

Meine Entscheidung, die Pille abzusetzen bereuen weder ich noch mein Partner. Mir geht es so viel besser und ich hoffe, dass sich mein Körper schnell wieder auf den normalen Zyklus einstellen kann. Allen Frauen kann ich nur raten, auf dieses Medikament zu verzichten und sich selbst kennen und lieben zu lernen. Begleiterscheinungen wie kleine Pickelchen und

Stimmungsschwankungen habe ich bewusst nicht erwähnt, die gehen vorbei und man lernt, damit zu leben.

Habt Mut und hört auf euren Körper!

Jetzt soll ich auch noch Betablocker nehmen?

Zum Glück habe ich die Pille nur zwei Jahre lang genommen, bevor ich sie wegen der schweren Nebenwirkungen abgesetzt habe. Ich hätte sie vermutlich viel länger geschluckt, hätte ich nicht eine Gynäkologin gefunden, die die Pille nicht als das einzige sichere Verhütungsmittel betrachtete. Seit 1994 verhüte ich nun erfolgreich mit NFP.

Die Pille wurde für mich erst spät Thema: Ich hatte mit dreizehn meine Tage bekommen, meine Menstruation war von der Menarche an gleichmäßig wie ein Uhrwerk und komplikationsfrei. Es gab also keine Veranlassung, beim Gynäkologen vorstellig zu werden. Da ich eine Spätentwicklerin war, beschäftigte mich das Thema Verhütung nicht. Meine Mutter gehörte zudem einer Generation an, die nicht offen über diese Themen sprach.

Als ich dann im Alter von Anfang zwanzig, in den frühen neunziger Jahren, wegen der Verhütungsfrage erstmalig einen Frauenarzt aufsuchte, verschrieb er mir umgehend die Pille, eine Minipille. Er erklärte mir nichts weiter dazu, nur, dass ich sie pünktlich nehmen müsse. Über Alternativen wurde nicht gesprochen. Ich selbst kannte als sichere Alternative in meinem Umfeld nur die Spirale, von der aber bei kinderlosen Frauen abgeraten wurde.

Ich weiß nicht mehr, wann die Nebenwirkungen bei mir einsetzten. Vor Nebenwirkungen, die man nun mal der Sicherheit wegen in Kauf nehmen müsse, hatten mich schon Freundinnen gewarnt. Man nahm für die *absolute* Sicherheit der Pille in Kauf, dass man zunahm, weniger Lust auf Sex hatte,

eventuell Kopfschmerzen bekam. Dafür aber reinere Haut. Zumindest sagten das die Frauen, die schon als Teenager wegen Akne die Pille verschrieben bekommen hatten.

Nun, ich hatte normale Mischhaut. Unter der Pille bekam ich nun Trockenekzeme, vor allem an den Oberarmen. »Sie duschen zu häufig«, meinte die Hausärztin – »Und immer gut eincremen!«. Sie fragte nicht, ob ich die Pille nehme. Leider wiesen nicht nur meine Oberarme ein gestörtes Hautmilieu auf – Scheidenpilz (*Candida albicans*) wurde mein Dauerbegleiter. Meine Gynäkologin verschrieb mir immer neue Pilzmittel, auch hier hieß es: keine Intimlotionen, keine Seife, Wäsche auskochen! Mein Partner wurde mitbehandelt. Da der Pilz – wie auch die Pille – erst mit der sexuellen Aktivität Einzug gehalten hatte, sah ich als Ursache eher den Sex. Meine Ärztin konnte sich die dauernden Pilzerkrankungen nicht erklären. Ein anderer Arzt fragte nach meinem Sexualleben und meinte, ich würde mich wohl immer wieder bei Männern anstecken. Oder auf Toiletten. Mitte der Neunziger waren alternative Heilmethoden zur Bekämpfung von *Candida en vogue*, *Candida* im Darm wurde als Ursache für alle möglichen somatischen Störungen betrachtet. Ich suchte also einen Internisten auf, machte Darmsanierungen. Ich war inzwischen völlig verzweifelt, weil ich den Pilz in der Vagina trotz aller Behandlungsmethoden der Gynäkologin nicht loswurde.

Was ich inzwischen leider auch bekommen hatte: Bluthochdruck. Vor der Pille waren meine Blutdruckwerte bei 120/70, ich war leicht untergewichtig. Nun, da ich die Pille nahm, maß die Gynäkologin alle sechs Monate den Blutdruck – warum, wurde übrigens nicht erklärt. Auch nicht, warum ich als Pillenpatientin nicht einmal jährlich, sondern halbjährlich zur Untersuchung musste. Die Ärztin war jedenfalls besorgt: Blutdruck 160/110, und das konstant. »Woher kommt das?«, wollte ich wissen, »Ich hatte nie hohen Blutdruck, im Gegenteil.« Nun,

sagte sie, dazu müsse sie mich an einen Kardiologen überweisen. Wenn es mit dem Blutdruck so weitergehe, müsse ich vermutlich Betablocker nehmen.

»*Betablocker?*« – ich war entsetzt. Bluthochdruck hatte ich bisher mit Übergewicht, Alter und ungesunder Lebensweise in Verbindung gebracht. Nichts davon traf auf mich zu.

Zuhause las ich mir den Beipackzettel der Pille noch einmal gründlich durch. Beim nächsten Termin konfrontierte ich die Ärztin mit den Infos. Candida, die Trockenekzeme, der Bluthochdruck: Könne das von der Pille kommen?

»Unwahrscheinlich!«, sagte sie, »Sie hatten den Bluthochdruck sicher schon vorher. Aber wir können andere Pillen probieren, um zu sehen, ob sich dann etwas ändert.« – »Andere Pillen?«, meinte ich. »Wenn die Pille bei mir alles aus dem Gleichgewicht gebracht hat, scheint mein Hormonhaushalt ja ohne Pille in Ordnung gewesen zu sein. Wieso sollten andere Pillen dann nicht auch alles durcheinander bringen? Gibt es keine Alternativen?« Sie zog eine Schublade auf, knallte ein Diaphragma auf den Tisch und meinte: »*Das* ist die Alternative. Unsicher, völlig unsicher. Aber wenn sie das *unbedingt* wollen, kann ich Ihnen auch nicht helfen.«

Ich war inzwischen völlig verzweifelt. Zudem wurde der Pilz immer schlimmer, die herkömmlichen Medikamenten halfen nicht mehr. Sex hatte ich inzwischen kaum noch, alles war wund, es war zu schmerzhaft.

Ich versuchte nun erstmalig, bei einer anderen Ärztin einen Termin zu machen. Das war damals gar nicht so einfach, weil man aufgrund der Verordnung der Krankenkassen nicht einfach mitten im Abrechnungsquartal eigenmächtig den Arzt wechseln durfte. Mir war alles egal und nach verschiedenen Versuchen einer Terminvereinbarung kam ich zu einer neuen, jungen Ärztin.

Sie untersuchte mich vorsichtig und sagte, so einen schlimmen Fall von Candidabefall habe sie bisher nur im Lehrbuch gesehen. Sie verschrieb mir eine andere Salbe, ein neues Präparat. Sie maß meinen Blutdruck und zeigte sich ebenfalls besorgt und sprach endlich die erlösenden Worte: »Es scheint, Sie vertragen die Pille nicht.« Ich fragte nach den Alternativen. Sie sagte mir, da ich schon unter der Minipille solche heftigen Reaktionen hätte, wäre es kaum sinnvoll, erst andere Pillen zu testen. Mein Zyklus sei immer sehr regelmäßig gewesen? Nun, dann könne ich eventuell NFP ausprobieren in Kombination mit mechanischer Verhütung; Kondome, Diaphragma und so weiter. *NFP*? Ich hatte noch nie davon gehört. Die Ärztin erklärte mir die Methode sehr genau, sie gab mir Kurvenblätter mit und sagte, sie würde diese Kurvenblätter mit mir gemeinsam auswerten und wir würden dann festlegen, wann ich erstmalig freigegeben könne. Ich war so erleichtert!

Ich setzte die Pille umgehend ab. Und arbeitete mich in NFP ein. Kurz nach dem Absetzen verschwanden Bluthochdruck, Candida und Trockenekzeme aus meinem Leben. Dafür kehrte das Gefühl ein, meine eigene Herrin zu sein und nicht mehr abhängig von Präparaten; Präparaten zur Taktung meines Zyklus, der sich von allein wunderbar selbst regelt; Präparaten zur Verhütung, die ich seitdem gemeinsam mit meinem Partner übernehme; Präparaten zur Bekämpfung von gravierenden Nebenwirkungen, die ich ohne die Mittel gar nicht habe.

Neue Pille, neues Glück

Als ich mit siebzehn meinen ersten Freund hatte, stand von vornherein fest, dass ich dann das erste Mal zum Frauenarzt gehe und mir die Pille besorge. Im Freundeskreis war das so üblich, jedes *verantwortungsbewusste* Mädchen handhabte das so. Da ich zu dem Zeitpunkt auch nicht mehr in einem Alter war, wo bei den Eltern die Alarmglocken schrillen, fanden meine Eltern es völlig in Ordnung, dass ich mich um die Pille kümmerte. Meine Mutter nahm die Pille selbst auch schon ewig, für sie war die Pille das Verhütungsmittel der Wahl.

Von meiner Frauenärztin habe ich dann die *Monostep* verschrieben bekommen. Ich habe die Pille noch nicht lange genommen, als ich erste Veränderungen an mir bemerkte: Ich nahm pro Woche ein halbes Kilo zu, lagerte überall Wasser ein. Außerdem bekam ich schlimme Pickel im Gesicht, obwohl ich vorher nie welche hatte. Ich war immer stolz auf meine schöne Haut, aber so traute ich mich ungeschminkt kaum noch vor die Tür. Mein damaliger Freund war leider auch nicht sonderlich sensibel, er begann, sich über meine veränderte Figur lustig zu machen und wenn er mich einmal ungeschminkt sah, kommentierte er meine Hautunreinheiten. Ich wurde dadurch sehr unsicher und fing an, immer mehr an mir zu zweifeln. Insgesamt war ich seit Beginn der Pilleneinnahme auch emotional empfindlicher und leichter angreifbar geworden, ich weinte häufig, fühlte mich hässlich – und das, obwohl ich vorher immer sehr selbstbewusst und souverän war und meine Meinung stets offen vertreten habe. Ich war wie ausgewechselt, was auch meinen Eltern auffiel.

Nach einigen Monaten ging ich daher zu meiner Frauenärztin, die von meiner Beschreibung beunruhigt war und mir ein anderes Präparat empfahl. Ich bekam

die *Yasmin*. Die *Yasmin* habe ich ungefähr zwei Jahre genommen, die Nebenwirkungen der *Monostep* verschwanden. Leider behielt ich von den schlimmen Pickeln leichte Narben, die aber zum Glück mit der Zeit verblassten. Mit der *Yasmin* blieb mein Gewicht konstant, meine Haut war klar, die Haare seltener fettig; grundsätzlich ging es mir gut. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich dann auch meine zweite Beziehung und es war ein gutes Gefühl, die Pille zu nehmen. Wir machten alle erforderlichen Gesundheitstests und mussten daher keine Kondome verwenden, was wir beide schön und sehr bequem fanden.

Leider machten mir nach einiger Zeit starke Unterleibsschmerzen während der Abbruchblutung zu schaffen. Diese wurden jeden Monat stärker und unangenehmer. Ich probierte, die *Yasmin* durchzunehmen, doch leider wurde ich dadurch extrem reizbar, aggressiv und launisch. Der Langzeitzyklus war für mich also keine Option.

Ein erneuter Besuch bei meiner Frauenärztin ließ mich mit der *Valette* nach Hause gehen. Doch diese machte alles nur noch schlimmer. Ich erinnere mich an Tage, wo ich während der Abbruchblutung weinend zu Hause lag, kein Schmerzmittel half und ich vor Krämpfen nicht aufstehen konnte. Teilweise bekam ich starke Kreislaufprobleme, kippte um, musste mich beim Einkaufen an Regalen festhalten, Treppensteigen ging nur noch mit Geländer. Gleichzeitig schwollen zur Pillenpause meine Brüste an, sie taten so weh, dass ich sie nicht anfassen konnte, das BH-Anziehen wurde zur Tortur und auch enge T-Shirts waren undenkbar. Kurz: Ich fühlte mich körperlich sehr unwohl.

Auch seelisch ging es mir schlechter. Ich bekam regelmäßig Panikattacken, hatte das Gefühl, keine Luft zu bekommen. Dazu kam eine sehr stark ausgeprägte Todesangst. Ich erinnere mich daran, wie ich an einem schönen, sonnigen Frühlingstag in der Fußgängerzone meiner Heimatstadt stand und mit

Blick auf die ganzen Menschenmassen nur dachte, dass all diese Menschen in hundert Jahren tot sein werden und niemand von diesen Menschen mehr dort sein wird. Der Gedanke war so beklemmend, dass ich das Gefühl hatte, nicht mehr atmen zu können, mich nicht weiterbewegen zu können. Zum Glück war meine Mutter dabei, die meine Situation bemerkte und mich nach Hause brachte. In dieser Zeit habe ich täglich über den Tod nachgedacht, das Thema war für mich omnipräsent. Artikel über Gehirnforschung und biochemische Vorgänge im menschlichen Körper ließen mich verzweifeln, da ich keine Antwort auf existentielle Fragen fand und mir alles sinnlos und austauschbar vorkam.

Aufgrund dieser seelischen und körperlichen Probleme bin ich dann erneut zu meiner Frauenärztin gegangen, die nunmehr zu der Überzeugung gelangte, dass ich keine Östrogene nehmen sollte und mir daher die *Cerazette* verschrieb. Neue Pille, neues Glück – dachte ich, aber es funktionierte nicht. Mir ging es zwar seelisch besser, aber dafür bekam ich Besenreißer an den Beinen, wiederum unreine Haut und Haarausfall. Außerdem blutete ich vier Monate durchgehend. Da meine Frauenärztin beunruhigt von meinen Eisenwerten war, verschrieb sie mir daraufhin den *NuvaRing*. Sie erklärte mir, dass dieser lokal wirke und daher zu weniger Nebenwirkungen führe. Leider war der *NuvaRing* für mich nicht gut geeignet, ich spürte ihn dauernd: Beim Sport und selbst beim Lachen schob meine Beckenbodenmuskulatur ihn aus mir raus – also auch keine Alternative.

Abermals bei der Frauenärztin wurde mir dann die *Belara* verschrieben, die ich insgesamt sechs Monate einnahm. Es ging mir ähnlich, wie unter der *Yasmin*: seelisch alles in Ordnung, Haut und Haare schön – aber eben auch wieder starke Schmerzen bei der Abbruchblutung. Daraufhin wurde mir die *Yaz* verschrieben, da diese Pille eine Pause von nur vier Tagen vorsieht; das sollte

die Schmerzen während der Abbruchblutung verringern. Es änderte sich allerdings nichts. Mein Körper ließ sich von vier Tagen Pause und 24 Pillen mit Wirkstoff nicht sonderlich beeindrucken: Meine Abbruchblutung war so lang und schmerzhaft wie immer.

Als ich daraufhin wieder bei der Ärztin vorsprach, meinte sie, dass es nun keine Erklärung mehr für meine Beschwerden gäbe; Regelbeschwerden würden für gewöhnlich unter der Pille deutlich weniger werden oder verschwinden, dass ich immer noch welche hätte, könne nicht an der Pille liegen. Ein ausführlicher Ultraschall ergab keine Ergebnisse, meine Ärztin meinte aber, es könne eine Endometriose, eine Wucherung der Gebärmutterschleimhaut, sein. Sie meinte, ich hätte *die Pharmaindustrie mittlerweile durch*, und da nichts geholfen habe, müsse nun eine Bauchspiegelung her – ein Eingriff, der mich schon ein bisschen beunruhigte.

Ich habe die Entscheidung lange vor mir hergeschoben und irgendwann einen Termin zur Bauchspiegelung in einer Klinik vereinbart. Nach langem Ringen habe ich dann aber doch auf mein Bauchgefühl gehört und die Pille abgesetzt. Nach dem Absetzen der Pille wurden die Regelbeschwerden monatlich besser. Der Verdacht auf Endometriose konnte sich nicht erhärten, da ich ohne Pille nur noch ein leichtes Ziehen im Unterleib hatte. Meine Menstruation kam direkt wieder regelmäßig, sie war schwächer und weniger schmerzhaft.

Das Absetzen der Pille hat aber auch andere Veränderungen mit sich gebracht, die ich über die langen Jahre der Einnahme gar nicht damit in Verbindung gebracht habe. Ich wurde ausgeglichener und robuster, fühlte mich belastbarer und weniger reizbar. Im letzten Jahr meiner Pilleneinnahme konnten mich emotionale Werbespots zu Tränen rühren, das war nach dem Absetzen wie weggeblasen. Ich fühlte mich einfach insgesamt *stabiler* und auch echter. Auch

meine Sexualität veränderte sich. Mich hatte die Pille nie lustloser gemacht, eher im Gegenteil: Ich wollte häufig Sex, wurde aber wütend und frustriert, wenn mein Partner nicht wollte. Ohne Pille wurde ich in dieser Hinsicht ruhiger und entspannter. Ich reagierte nicht mehr persönlich verletzt auf eine Zurückweisung und habe das Thema nicht mehr so überbewertet.

Insgesamt konnte ich mich zu diesem Zeitpunkt nur noch fragen, warum ich das Ganze so lange mitgemacht habe. Ich war mittlerweile 25 und hatte über sieben Jahre die verschiedensten Pillenpräparate probiert. Was war passiert, dass ich diesem Automatismus erlegen war; ein Automatismus, der besagt, dass jede junge Frau die Pille zu nehmen hat? Und warum war mir nicht eher die Idee gekommen, dass diese Verhütungsmethode für mich nicht die richtige ist? Im Nachhinein kam es mir geradezu absurd vor, die weibliche, geschlechtsreife Bevölkerung auf diese Art und Weise mit verschreibungspflichtigen Medikamenten zu versorgen – ohne, dass das in Frage gestellt wird oder Alternativen gesucht werden.

Plötzlich fiel mir auf, dass im Fitnessstudio Werbeplakate bekannter Pharmaunternehmen angebracht waren, die Pillenpräparate für junge Mädchen anpriesen. Für die Haut, für die Haare, für die Figur. Als ob es ein Lifestyle-Produkt wäre, kein Medikament mit Nebenwirkungen. Zunehmend wurde ich auch im Freundeskreis hellhörig, wenn Frauen über Probleme klagten, die ich mit der Pille in Verbindung brachte. Bei jeder zeigte sich das gleiche Bild: eine unheimliche Angst davor, die Pille *einfach so* abzusetzen. Man müsse den Frauenarzt um Erlaubnis fragen. Wie solle man denn dann verhüten? Der Freund möge keine Kondome – und so ging es weiter. Teilweise trotz gravierender Nebenwirkungen. Als ob man das als Frau eben durchzustehen habe, damit jederzeit bequemer Geschlechtsverkehr möglich ist. Manchmal habe ich mich gefragt, ob die *sexuelle Befreiung*, die der Pille immer

nachgesagt wird, überhaupt eine ist. Sicherlich gibt es viele Frauen, die sie toll vertragen, aber diese Erwartungshaltung, dass man sie zu nehmen hat, die fing an, mich zu stören.

Das Absetzen der Pille führte in meinem Umfeld zu durchwachsenen Reaktionen. Während mein Partner mich stets unterstützte und kein Problem in der Verhütung mit Kondomen sah, reagierte mancher durchaus komisch und abweisend. Meine Mutter kommentierte meine Entscheidung mit den Worten: »Und, habt ihr schon einen Namen für's Kind?« Meine Frauenärztin reagierte ähnlich skeptisch. Wie konnte sie ein Problem mit Kondomen haben, aber kein Problem damit, mir jedes Jahr ein neues Präparat zu verschreiben, obwohl die Nebenwirkungen zum Teil massiv waren? Ich ärgerte mich über diese Reaktionen. Meine Freundinnen reagierten allerdings durchweg positiv. Da ich die erste im Freundeskreis war, die diese Entscheidung getroffen hatte, folgten viele Gespräche über meine Erfahrungen. Viele Freundinnen hatten mit dem Gedanken gespielt, sich aber nie getraut. Mein Absetzen löste im Freundeskreis eine Art Kettenreaktion aus: Einige Freundinnen setzten die Pille ab, wir tauschten uns über Kondome aus, entdeckten nach und nach NFP. Eine Freundin fing sogar direkt mit NFP an, zu einem Zeitpunkt, zu dem ich mich noch nicht traute, eine solche Methode anzuwenden.

Blöde Sprüche gab es allerdings auch – meistens verbunden mit Mitleid für den *armen Mann*, der damit leben muss, wenn die Frau keine Pille nimmt. Im erweiterten Bekanntenkreis war es selbstverständlich, dass Frauen die Pille nehmen. Einmal wurde ich gefragt, welche ich nehme und ich antwortete, dass ich keine mehr nehme. Der Bekannte antwortete: »Dein armer Freund! Weiß der das? Oder hängst du ihm ein Kind an?« – eine Reaktion, die ich schon ziemlich skurril fand. Aber auch die umstehenden Bekannten reagierten völlig ungläubig und bezeichneten mich als verantwortungslos. Ich hatte häufig das

Gefühl, dass ich mich für meine Entscheidung rechtfertigen musste, obwohl ich nicht behaupten kann, mit meiner Verhütung hausieren zu gehen und meistens nur auf Nachfragen reagiert habe.

Insgesamt habe ich die Entscheidung nie bereut. Nach dem Absetzen der Pille habe ich noch gute vier Jahre mit Kondomen verhütet, bis ich mich endlich an NFP herangetraut habe. NFP war eine tolle Erfahrung für mich. Dank eines sehr regelmäßigen Zyklus empfand ich die Auswertung als sehr einfach und konnte regelmäßig an sechzig Prozent der Tage freigeben. Auch mein Partner hat sich in die Methode eingelesen und sich ausreichend Wissen angeeignet, um ihr zu vertrauen. Die Reaktionen im Umfeld waren allerdings erneut skeptisch – die kritischen Stimmen wurden nach zwei Jahren ohne das kleinste Anzeichen einer Schwangerschaft aber langsam ruhiger. Einzig ein Freund meines Partners fühlte sich berufen, ihn vor mir zu *warnen*, weil er vermutete, ich wolle ihm ein Kind anhängen. Er hatte eine App zur Zyklusbeobachtung auf dem Smartphone einer Freundin entdeckt und von ihr erfahren, dass ich diese App auch habe. Die Vorstellung, dass dieser Freund offenbar davon ausging, dass man eine Beziehung führen kann, ohne dass der Partner weiß, wie verhütet wird, fand ich nahezu belustigend – denn selbstverständlich kannte mein Freund NFP, die dazugehörige App und die dazugehörigen Kurven.

Ich habe mich oft gefragt, warum ich so lange hormonell verhütet habe. Allerdings muss ich auch sagen, dass mir die Zeit einige Erfahrung gebracht hat, welche Auswirkungen Hormone auf einen Menschen haben können: seelisch, charakterlich, körperlich. Ohne Pille fühle ich mich echter, wacher und lebendiger; weniger fremdbestimmt. Wenn ich mir heute meinen Zyklus angucke, gibt es Phasen, in denen ich Bäume ausreißen könnte – und Tage, an denen ich PMS habe und mit einer Decke über dem Kopf im Bett bleiben möchte. Es gibt Hochs und Tiefs, darauf muss man sich einstellen können. Die

Tage, die vor dem Eisprung liegen, nehme ich besonders intensiv wahr: Ich finde sehr viele Männer attraktiv, erfreue mich an Aufmerksamkeit und flirte gerne – während ich gegen Zyklusende glaube, ein hässliches Entlein zu sein, das von niemandem lieb gehabt wird. Mit der Pille war meine Stimmung gleichmäßiger, aber insgesamt schlechter. Wenn ich an die Zeit zurückdenke, kommt sie mir manchmal vernebelt vor, wie unter einer Glasglocke.

Zuletzt muss ich anmerken, dass ich mir teilweise schon Gedanken mache, wie ich mit dem Thema hormonelle Verhütung umgehen möchte, wenn ich selbst einmal eine Tochter habe. Als ich angefangen habe, die Pille zu nehmen, war meine seelische und körperliche Entwicklung noch gar nicht abgeschlossen – und trotzdem habe ich sie über sieben Jahre lang genommen. Es war ein komisches Gefühl, Mitte zwanzig zu sein und nicht zu wissen, wie man eigentlich ohne künstliche Hormone *funktioniert*. Gleichzeitig ist mir aber auch bewusst, dass es trotz meiner eigenen Erfahrungen viele, viele Frauen gibt, die mit hormoneller Verhütung wunderbar zurechtkommen. Die sich freuen, eine lästige Blutung im Urlaub verschieben zu können, bessere Haut zu haben. Für sie ist die Pille eben einfach eine bequeme und gute Art der Verhütung. Von daher würde ich die Pille nicht per se verteufeln – aber falls ich je eine Tochter haben sollte, würde ich sie informieren und aufklären, damit sie sich ein eigenes Bild machen kann. Mein Ziel wäre es, ihr das Thema Verhütung so zu erklären, dass sie auf Grundlage der vorliegenden Informationen eine selbstbestimmte Entscheidung treffen kann – ohne, dass zum Beispiel Gruppenzwang durch Freundinnen eine allzu große Rolle spielt. Sollte sie sich für hormonelle Verhütung entscheiden, würde ich mit ihr gemeinsam darauf achten, ob sie das Präparat auch gut verträgt. Ich bin der Ansicht, dass man sich die möglichen Nebenwirkungen einfach bewusst machen muss – nicht, um

darauf zu warten, sondern um im Fall der Fälle reagieren zu können. Und wenn keine Nebenwirkungen auftauchen: Umso besser.

Nachgefragt: Nur lokale Wirkung

Manche Ärzte behaupten, bestimmte hormonelle Verhütungsmittel wirken nur lokal. Beispielsweise wird der NuvaRing gerne so bezeichnet, obwohl laut Packungsbeilage der Wirkmechanismus eindeutig systemisch ist und der Ring den Eisprung unterdrückt. Kann ein hormonelles Verhütungsmittel wirklich nur lokal wirken und falls ja, welches wäre das? Wirkt es trotzdem in einem gewissen Radius oder tatsächlich nur in der Gebärmutter und den Eierstöcken?

Dr. Wallwiener: Meines Wissens nach gibt es kein ausschließlich lokal wirksames hormonelles Verhütungsmittel. Ein Teil des Medikamentes wird immer in den allgemeinen Körperkreislauf aufgenommen – ganz einfach durch die Durchblutung. Die Stoffe gelangen in den Blutkreislauf und damit zum Ort ihres Wirkens – aber eben nicht selektiv, sondern korrekterweise *unter anderem* zum Ort ihres Wirkens. Da kann man sich gut vorstellen, dass die Wirkungen und auch Nebenwirkungen vielfältig sein können.

Ein lokales Freisetzungssystem, wie der Vaginalring oder auch die in die Gebärmutter eingesetzte Hormonspirale, befindet sich doch eher in der Nähe ihres Wirkungsortes. Dass somit die gewünschte Wirkung auch mit einer eventuell niedrigeren Hormondosierung zu erreichen ist, ist gedanklich gut nachvollziehbar und sicherlich auch ein sinnvoller Ansatz.

Darüber hinaus sollten auch die Zusatzstoffe der jeweiligen Pille und mögliche Unverträglichkeiten beachtet werden, denn auch diese werden bei der Einnahme vom Körper aufgenommen. Es kommt immer wieder vor, dass

Patienten ein Medikament schlecht vertragen und dabei handelt es sich gar nicht um den Wirkstoff selbst, sondern um die Kapselhülle aus Gelatine, das Feuchthaltemittel Sorbit oder den Füllstoff Maisstärke. Das kann bei der Pille natürlich auch der Fall sein – gerade bei Übelkeit, Völlegefühl oder Verdauungsstörungen – hier lohnt sich ein Blick in den Beipackzettel.

Der Inbegriff weiblicher Emanzipation

Dann ging alles doch ganz schnell: Mit siebzehn Jahren endlich mal einen Typen gefunden, der es länger als zwei Monate mit einem aushält, was mich plötzlich vor die Aufgabe einer dauerhaften Verhütung stellte.

Zuvor hatte ich alle Gedanken an dieses Thema verdrängt, weil es mir noch so weit entfernt schien. Zum Glück hatte meine Mutter gleich vorgeschlagen, einen Termin bei ihrer Frauenärztin für mich zu vereinbaren. Diese stellte sich als ältere, schlecht gelaunte Frau heraus, welche ein eindeutiges Ziel verfolgte: sich selbst als die einzige Person darzustellen, welche zu entscheiden hat, was das Richtige für solche jungen Mädchen wie mich ist. Unsicherheit, Fragen und Zweifel meinerseits wurden komplett ignoriert. Also bekam ich, ohne Umschweife und in absoluter Ergebenheit, die Pille *Enqira*, angeblich eine sehr gut verträgliche, die natürlich auch noch total gut für Haut und Haare sei und meinen noch nie wirklich regelmäßigen Zyklus zu einem regelmäßigen machen sollte.

So begann eine kräftezehrende Zeit mit anfänglichen Verdauungsproblemen, hinzu kamen mindestens zwei Blasenentzündungen pro Monat, nächtliche Schmerzen in den Beinen, extrem starke Krämpfe während der Menstruation (die ich all die Jahre zuvor nie hatte), ständige Zwischenblutungen und zu allem Überfluss noch eine extreme Verschlechterung meines Hautbildes. Trotzdem blieb ich der Pille treu, denn sie war für mich ein Inbegriff weiblicher Emanzipation und meine Ärztin meinte zu den Problemen nur, dass das alles vollkommen normal sei: Die Blasenentzündung käme von der Reibung

während des Geschlechtsverkehrs; die Beinkrämpfe wären durch Magnesiummangel ausgelöst, eine Hautverschlechterung trete immer in der Anfangszeit auf und Darmprobleme hätten absolut nichts damit zu tun.

Wegen der Zwischenblutungen und der Menstruationsschmerzen verschrieb sie mir allerdings eine andere Pille, ganz neu auf dem Markt, deren Hormone angeblich den natürlichen sehr nahe sein sollen: *Zoely*. Mein Zustand blieb unverändert. Bei anderen Ärzten wurde mir inzwischen schon regelrecht vorgeworfen, dass die Beschwerden von zu viel Stress kämen und ich dringend in psychotherapeutische Behandlung müsste. Die Psychotherapeutin glaubte mir zwar, dass es nicht daran läge, konnte mir allerdings auch nicht weiterhelfen. Zu dieser Zeit war ich schon kaum noch in der Lage dazu, das Haus zu verlassen, ohne nach hundert Metern vor Schmerzen im Unterbauch nicht mehr aufrecht gehen zu können, den ganzen Zyklus hindurch.

Meine Frauenärztin grübelte inzwischen schon etwas länger nach, welche Pille sie mir als nächstes verschreiben sollte. Ihrer Aussage nach könne man Mädchen immer *in Schubladen stecken*, je nachdem, welche Pillenart zu der jeweiligen passt. Also bekam ich in zweimonatigen Abständen neue Pillen verschrieben – vielleicht würde sich ja doch noch eine Schublade für mich finden lassen. Es wurde *Lamivia*: Sie sollte zumindest die Zwischenblutungen verhindern, indem man sie immer für fünf Monate durchnimmt und dann erst eine Pause macht. Diesen gewünschten Zweck erfüllte sie leider nicht.

Nun wandte ich mich an die alternative Medizin und ging zu einer Heilpraktikerin. Als ich während langer Untersuchung und Befragung meine hormonelle Verhütung erwähnte, legte sie mir nahe, damit aufzuhören, weil die Hormone alle Schleimhäute im Körper veränderten. Ich brachte darauf all die Argumente vor, die zuvor meine Ärztin jedes Mal sofort streng betonte, wenn

sich bei mir auch nur ein leises Zweifeln an der Pille ankündigte, um mich unverzüglich gefügig zu machen. Das tat ich vor allem, weil ich damals absolut keine Alternativen zu hormonellen Methoden sah, da diese immer als die einzig wirklich sicheren vorgepredigt wurden.

Doch mir kamen (endlich!) die ersten Bedenken über die Dinge, die im Beipackzettel standen und die ich zuvor immer als *abstrakte, wahrscheinlich total übertriebene Befindlichkeiten* und nicht als ernstzunehmende Nebenwirkungen angesehen hatte. Ich begann, mir Gedanken über das bis dahin unliebsame Thema der hormonfreien Verhütung zu machen. Ich lieh mir Bücher aus der Bibliothek aus und recherchierte im Internet. Einfach war es nicht, zu akzeptieren, dass all diese Methoden nicht besonders sicher seien. Trotzdem nahm ich meinen Mut beim nächsten Besuch bei der Frauenärztin zusammen.

Sie meinte gerade, dass sie noch eine Idee für eine andere Pille hätte, doch ich sagte entschlossen, dass ich keine mehr nehmen möchte. Wieder wurde ihr Blick streng und sie fragte, wie bei einer Prüfung, bei der man schon vorher weiß, dass der Prüfling sicher die richtige Antwort verfehlt, wie ich denn stattdessen verhüten möchte. Zur symptothermalen Methode hatte sie eine klare Meinung: Sie sei nur wirklich sinnvoll, wenn man schwanger werden möchte, was ich ja nicht vorhätte. Die Begründung folgte sofort: Es kann vorkommen, dass man zwei Eisprünge im Zyklus hat. Sie empfahl mir dennoch, das *Caya Diaphragma* auszuprobieren, wobei sie mir trotz anatomischen Modells den Sitz falsch erklärte.

Während des Durchstöberns der NFP-Seite fand ich heraus, dass viele von ihren Argumenten überhaupt nicht stimmten oder sehr abhängig von der Anwendung waren. Also begann ich, zusätzlich zur Verhütung mit dem

Diaphragma, bei dem ich mich immer sehr unsicher fühlte, mit der Auswertung meiner Zyklen auf *myNFP*. Es gibt mir ein besseres Gefühl, wenn ich selbst genau auswerten und bestimmen kann, wann ich sicher unfruchtbar bin und nicht mehr nur darauf zu hoffen brauche oder es künstlich mit einer täglichen Tabletteneinnahme erzwingen muss. Ich kann nicht beurteilen, ob wirklich alle meiner Beschwerden direkt durch die Pilleneinnahme verursacht wurden. Fakt ist, dass es einfach keine passende Hormonkombination für mich gibt und es mir ohne künstlich geregelten Zyklus wesentlich besser geht.

Ende gut – alles gut? Leider nein. Mit sehr unregelmäßigen, zu langen Zyklen quäle ich mich heute noch herum.

Ja, warum eigentlich?

Meine Pillengeschichte begann, als ich vierzehn Jahre alt war. Bei einem meiner ersten Frauenarztbesuche habe ich meine Frauenärztin nach der Pille gefragt, da ich zu der Zeit einen Freund hatte und mich in diversen Jugendzeitschriften schon über das Thema informiert hatte. Mit Kondomen kannte ich mich schon gut aus und damals hoffte ich, dass ich auf die viel bequemere Pille umsteigen könnte. Es dauerte nicht lange, da hielt ich schon das Rezept für die *Valette* in der Hand. Laut meiner Frauenärztin sollte die mir sogar bei meinen Hautunreinheiten helfen. Natürlich überzeugte mich dieser Punkt sehr, da ich vereinzelt Mitesser im Gesicht hatte – und wer würde sich ohne diese lästigen Unebenheiten nicht schöner fühlen?

In den ersten Monaten versuchte ich, meine Pille täglich gewissenhaft einzunehmen und sie nicht zu vergessen. Stattdessen trat aber das Gegenteil ein. Ich vergaß sie oft, manchmal zwei bis dreimal pro Blister und musste daher oft in die Packungsbeilage schauen und nachlesen, ob ich durch die fehlende Einnahme in der jeweiligen Woche gefährdet wäre. Und so musste ich doch hin und wieder auf Kondome zurückgreifen. Das war ärgerlich. Hin und wieder fielen meiner Frauenärztin bei Routineuntersuchungen und Untersuchungen wegen meiner Menstruationsbeschwerden kleine Zysten auf, die aber meist schnell wieder verschwanden. Zu der Zeit nahm auch die Häufigkeit meiner Kopfschmerzen zu. Ich hatte schon vorher immer mal wieder Kopfschmerzen, aber nie so häufig.

Als ich mit achtzehn dann mein Rezept in der Apotheke abgeben wollte, stand meine erste Zuzahlung an. Ich war überrascht. Vorher musste ich doch nie für die Pille zahlen? Da ich schon einen eigenen Haushalt führte, aber noch zur

Schule ging, hatte ich nicht viel Geld zur Verfügung. Ich verzichtete auf die Pille und setzte sie einfach ab. Man konnte ja immer noch Kondome verwenden, für meinen Exfreund war das kein Problem, dann verhüteten wir halt auf eine unbequemere Art und Weise. Nach einem Jahr hatte ich dann wieder mehr Geld zur Verfügung und ich traf meine beste Freundin bei meinem Frauenarzt im Wartezimmer, als ich einen Termin zur Routineuntersuchung hatte:

»Was machst du denn hier?«

»Ich hole mir mein Pillenrezept ab.«

»Du nimmst die Pille? Ist dir das nicht zu teuer?«

»Nein, ich hab eine richtig günstige. Hier, schau mal...«

Sie zeigte mir einen Link zu der Pille und siehe da, sie kostete viel weniger als meine alte Pille. Nur weil da nicht der Markenname *Valette* draufstand.

Trotzdem war der Wirkstoff derselbe. Kaum war ich mit meiner Untersuchung durch, schon fragte ich meine Ärztin nach der günstigen Pille und ob sie mir die nicht auch verschreiben könnte. Es war kein Problem, sie stellte mir das Rezept aus. Ich fragte sie noch aus Interesse, warum sie mir die günstigere nicht schon früher verschrieben hatte. »Du hast ja nicht danach gefragt«, antwortete sie mir und ich verließ irritiert die Praxis. Man hatte mich noch nie darüber aufgeklärt, dass es viele verschiedene Pillen gab. Und dass viele denselben Wirkstoff haben, aber manche günstiger waren als andere. Und natürlich hatte man mir eine der teuersten Pillen angedreht!

Der Ärger war dann aber schnell vergessen, als ich die neue Pille in den Händen hielt. Endlich wieder unbesorgt und bequem verhüten! Nur, dass sich der Punkt *bequem* schnell in Luft auflöste. Die Kopfschmerzen häuften sich, die Menstruationsschmerzen wurden heftiger. Während meiner Regel blieb ich oft zuhause im Bett, musste Schmerzmittel nehmen. Ohne die Painkiller ließ es

sich fast nicht aushalten. Meine Frauenärztin empfahl sie mir den Langzeitzyklus. Ich sollte die Pille durchnehmen und statt einer schmerzhaften Blutung würde sich eine leichte Schmierblutung durchsetzen. Drei bis sechs Blister sollte ich am Stück nehmen, dann eine Woche Pause, dann wieder drei bis sechs Blister, und so weiter. Die Regelschmerzen nahmen etwas ab. Aber trotzdem waren sie noch deutlich spürbar. Die Kopfschmerzen waren nach wie vor oft da. Wenn nicht sogar noch viel häufiger...

Irgendwann stolperte ich dann auf *Youtube* über ein Video von einer Youtuberin, die viel über vegane Kosmetik berichtet. Sie erzählte von ihrer Pillenerfahrung und dass sie ihre Pille abgesetzt hatte und sich nun besser fühlte. Und da trat der Aha-Effekt bei mir ein. Meine Kopfschmerzen, die Unterleibsschmerzen... War der Grund die Pille? Sofort machte ich einen Termin mit meinem neuen Frauenarzt aus, zu dem ich mehr Vertrauen hatte. Er hörte sich geduldig meine Probleme an und riet mir wegen meiner Menstruationsbeschwerden zu einer Micropille. Sie enthielt einen niedriger dosierten Wirkstoff, war besser verträglich und ich sollte davon weniger Kopfschmerzen kriegen. Kaum hatte ich das Rezept, schon nahm ich die neue Pille akribisch ein und bemerkte, dass meine Kopfschmerzen abnahmen. Trotzdem traten sie nach wie vor auf. Auch der Langzeitzyklus war kein Thema mehr, ich konnte diese Pille endlich wieder in einem normalen Zyklus einnehmen. Ich hatte nicht länger das Gefühl, mich mit Hormonen vollzustopfen.

So verging ein halbes Jahr und mit der neuen Pille kam auch ein neuer Freund. Da dieser nicht allein auf die Pille vertrauen wollte, mussten wir ohnehin mit Kondom verhüten. Bereits nach kurzer Zeit stand dann die alles verändernde Frage im Raum: »Warum nimmst du eigentlich noch die Pille?«

Ja, warum eigentlich? Wir verhüteten ja ohnehin mit der alternativen Methode. Im Internet stolperte ich auch immer häufiger über schlechte Pillenerfahrungen von Kopfschmerzen bis Thrombosen. Viele junge Frauen setzten die Pille ab, weil sie darunter litten oder weil sie ihren Körper nicht unnötig belasten wollten. Ich hatte keinen Grund mehr, die Pille zu nehmen. Und über Hautunreinheiten kann man da hinwegsehen. Die muss man ja nicht mit Hormonen behandeln.

Es dauerte nicht lange, da stand ich wieder bei meinem Frauenarzt auf der Matte. »Ich will die Pille absetzen!« Nach einem eingehenden Beratungsgespräch war der Termin fürs Absetzen festgelegt. Ich wurde noch einmal über alternative Verhütungsmethoden beraten und auch die symptothermale Methode wurde angesprochen. Ich war so glücklich, endlich hormonfrei verhüten zu können.

Nachdem die Pille nun abgesetzt war, bemerkte ich, dass meine Beschwerden immer mehr abnahmen. Kopfschmerzen traten nur noch stressbedingt oder bei Flüssigkeitsmangel auf, meine Unterleibsschmerzen hielten sich in Grenzen und waren meist nur an dem Tag der stärksten Blutung bemerkbar. Aber mein Gesicht glich jetzt einem Schlachtfeld. Dieses Problem legte sich zum Glück auch nach einigen Monaten. Und das Beste: Meine Libido nahm zu und die depressiven Verstimmungen, mit denen ich häufig zu kämpfen hatte, nahmen ab. Ich war begeistert und voller Tatendrang. Während dieser Zeit unterhielt ich mich oft mit einer Freundin über *myNFP* und Menstruationstassen. Ich wurde immer neugieriger. Die Vorstellung, meinen eigenen Körper besser kennenzulernen, fruchtbare Tage ablesen und so verhüten zu können, war fantastisch! Zwar war mein Körper durch die Hormone noch sehr instabil, was die Temperatur und die Blutung anging, aber es zeichnete sich ein Trend ab. Es ging bergauf!

Mittlerweile beobachte ich jetzt schon im zweiten Monat meine Temperatur und bin seit einem Monat bei *myNFP*. Vieles hat sich verändert, seit ich vor elf Jahren zum ersten Mal ein Pillenrezept in der Hand hielt und ich bin einfach nur froh, dass ich sie endlich nicht mehr einnehme und dass so viele Freundinnen mittlerweile auch der Pille den Rücken kehren. Die bequeme Art, mit der Pille zu verhüten, fehlt mir zwar noch ab und an, wenn man beim Geschlechtsverkehr *nicht einfach loslegen kann* und an ein Kondom oder eine Temperaturkurve gebunden ist, aber mittlerweile sehe ich es eher als ein Ritual. Das Kondom ist ein fester Teil des Vorspiels geworden. Hätte ich damals von den Risiken und Nebenwirkungen der Pille gewusst, hätte ich sie niemals eingenommen!!!

Nachgefragt: Ursachen ausschließen

Viele der Pillennebenwirkungen äußern sich durch diffuse Beschwerden, die tausende von Ursachen haben können. Und oft treten die Beschwerden ja erst auf, wenn die Pille schon eine ganze Weile genommen wurde. Was können Sie Frauen raten, die vermuten, dass ihre Beschwerden mit der Pille in Zusammenhang stehen?

Dr. Wallwiener: Als Medizinerin ist es mir natürlich wichtig, auf jeden Fall andere, mitunter schwerwiegende, Ursachen auszuschließen. Meist empfiehlt sich dafür zunächst die Vorstellung beim Hausarzt.

Bleibt der Verdacht, dass die Beschwerden eine Nebenwirkung der Pille sein könnten: Warum nicht absetzen und beobachten, was und ob sich etwas verändert?

Das einzige, was dagegen spräche, ist das erhöhte Thromboserisiko, falls die Pille einige Zeit nach dem Absetzen wieder eingenommen wird: Es ist im ersten Jahr der Einnahme erhöht und in den ersten drei Einnahmemonaten am höchsten. Mache ich eine Pause und fange dann wieder an, ist das Risiko einer Thrombose wieder erhöht – die vorherige Einnahme ändert daran nichts. Genau aus diesem Grund ist ja auch dringend davon abgeraten, die Pille mal einen Monat zu nehmen, dann wieder mal zwei Monate nicht und dann wieder zu starten.

Ist man sich dessen bewusst, spricht meiner Meinung nach nichts dagegen, die Pille einfach abzusetzen und zu beobachten, was passiert. Gleich im ersten Zyklus nach dem Absetzen sind allerdings noch keine großen Veränderungen

zu erwarten. Meist dauert es 3-6 Monate, bei manchen Frauen sogar bis zu einem Jahr, bis eine spürbare Besserung der Beschwerden eintritt.

So setzen Sie die Pille ab und das erwartet Sie danach

Die Pille absetzen geht ganz einfach: Sie hören einfach auf, sie weiter zu nehmen. Sie brauchen niemanden um Erlaubnis bitten. In Einzelfällen kann es sinnvoll sein, das mit einem Frauenarzt Ihres Vertrauens(!) zu besprechen, sofern es dafür gute Gründe gibt. Holen Sie sich eine zweite oder gar dritte Meinung, wenn Ihnen empfohlen wird, unbedingt bei der Pille zu bleiben.

Das Einfachste ist, wenn Sie die letzte Pille nehmen, wie immer in die 1-wöchige Pillenpause gehen und dann keine neue Packung mehr anfangen.

Wenn Sie es etwas eiliger haben, ist es oft auch kein Problem, die Pille bereits nach 14 Tagen abzusetzen. Schauen Sie dazu in die Packungsbeilage und richten Sie sich nach den Regeln unter *Pille vergessen in Woche 3*. Dort wird Ihnen die Option gegeben, früher in die Pillenpause zu gehen. Alles nach 14 Tagen Einnahmezeit ist aus Sicht der Verhütungssicherheit okay. Dann ist es egal, ob Sie die Pille 21, 28 oder 70 Tage am Stück nehmen. Bitte schauen Sie trotzdem in die Packungsbeilage, ob das bei Ihrer Pille zutrifft. Manche Pillen haben einen etwas anderen Einnahme-Rhythmus.

Beim Verhütungsring ist es ganz ähnlich: Sie setzen einfach keinen neuen Ring mehr ein.

Bei akuten Nebenwirkungen kann das hormonelle Verhütungsmittel auch früher abgesetzt werden, aber nur, wenn der letzte ungeschützte Sex mehr als 7 Tage zurückliegt. Sie erinnern sich: Spermien überleben nur 5 Tage. Rechnet man noch 2 Puffertage hinzu, kommt man auf diese 7 Tage.

Wenn Sie die Pille im aktuellen Zyklus weniger als 14 Tagen eingenommen haben, könnte noch ein Eisprung ausgelöst werden. Wenn es ganz blöd läuft, setzen Sie die Pille ab, haben einen Eisprung, vom letzten Sex vorhandene Spermien sind noch befruchtungsfähig und eine ungewollte Schwangerschaft wäre die Folge.

Wenn Sie die Pille mittendrin absetzen, kann es zu Zwischenblutungen kommen. Weitere Probleme sind normalerweise nicht zu erwarten.

Der erste natürliche Zyklus

Fast alle Nebenwirkungen verschwinden nach wenigen Tagen oder Wochen. Manchmal äußern sich leider neue Nebenwirkungen wie unreine Haut oder Haarausfall.

Frau Dr. Wallwiener sagt dazu:

Schwieriges Thema. Im Zweifelsfall sollten Sie einen Dermatologen aufsuchen. Allerdings kann es häufig auch einige Zeit dauern, bis sich das hormonelle Gleichgewicht nach dem Absetzen der Pille wieder eingependelt hat. Und wenn von Natur aus mehr männliche Hormone vorhanden sind, die für Haarausfall und Hautunreinheiten verantwortlich sein können, ist das leider ein Fakt, der sich auch mit alternativer Medizin nur schwierig in den Griff bekommen lässt. Eine richtig zufriedenstellende Antwort kann ich zu diesem Thema wohl nicht geben.

Manche Frauen haben Erfolg mit einer Umstellung der Ernährung, andere durch Sport (da auch durch Sport Hormone ausgeschüttet werden).

Direkt nach Absetzen der Pille kommt wie gewohnt eine Abbruchblutung und Ihr Körper ist erstmal in der Pillenpause, wie Sie sie sonst auch immer einlegen. Ab dann beginnt Ihr natürlicher Zyklus. Bei etwa der Hälfte aller Frauen geht es sofort relativ normal weiter. Östrogen wird aufgebaut und als Folge der Eisprung ausgelöst. Wann dieser genau stattfindet, kann man pauschal nicht sagen und auch nicht berechnen. 10-16 Tage nach dem Eisprung kommt dann Ihre erste richtige Periode.

In etwa 10% der Zyklen nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel bleibt der Eisprung aus. Das ist nicht weiter schlimm, denn im nächsten Zyklus versucht der Körper es erneut. Manchmal läuft der erste Zyklus ganz wunderbar ab und erst der zweite oder dritte Zyklus nach Absetzen der Hormone ist länger als üblich. Auch das ist nicht weiter schlimm.

Falls Sie mit Zyklusstörungen zu kämpfen haben, also besonders kurzen Zyklen, verlängerten Zyklen oder wenn Ihre Periode gar über Monate ausbleibt, geben Sie Ihrem Körper Zeit. Manche Frauenärzte schieben Panik und verunsichern damit. Da wird dann unnötigerweise gleich das nächste Hormonpräparat verschrieben.

Geben Sie Ihrem Körper mindestens 3 Monate, besser sogar 6 oder gar 12 Monate Zeit, bevor Sie unterstützend eingreifen.

Verzichten Sie auch auf pflanzliche Mittel wie Mönchspfeffer, da diese hormonell wirken.

Sollten Sie nach 6 Monaten nervös werden, können Sie einen Hormonstatus machen lassen. Aber lassen Sie sich nicht einreden, dass das alles nichts mehr wird. Bei 90% aller Frauen ist nach 12 Monaten alles wieder im Lot.

Vorsicht auch vor der Diagnose PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom).

Nachgefragt: PCO-Syndrom

Wie diagnostiziert man das PCO-Syndrom und wie kann man dieses nach Absetzen der Pille zuverlässig ermitteln, wenn der Zyklus durch eine Post-Pill-Amenorrhoe gestört und noch für einige Monate unregelmäßig ist?

Dr. Wallwiener: Erst einmal gehört zur Anamnese die Frage nach der aktuellen Verhütungsmethode – und damit die Kenntnis, dass gerade erst die Pille abgesetzt wurde. Dann die Frage: Warum die Hektik? Falls ein akuter Kinderwunsch besteht, ist sie zwar verständlich; aber ansonsten passiert erst einmal nichts Gravierendes. Die Patientin kann für die nächsten Monate einen Zykluskalender führen und sich dann nach 3-6 Monaten wieder in der Praxis vorstellen. Nach dieser Zeit bewegt man sich dann auch deutlich aus der *post-pill* Amenorrhoe heraus und – falls die Blutungsauffälligkeiten dann immer noch vorliegen – eventuell in Richtung einer PCOS-Diagnose.

PCOS ist nach den Rotterdam-Kriterien von 2003 folgendermaßen definiert:

Zwei der folgenden drei Aussagen müssen zutreffen:

- PCO-typische Ovarien, d.h. polyzystische Ovarien, die in der transvaginalen Sonographie erkennbar sind

- Zyklusstörungen: Oligomenorrhoe (zu lange Abstände zwischen den Periodenblutungen) oder Amenorrhoe (gar keine Periodenblutung)
- Hyperandrogenisierung (also zu viele männliche Hormone): diese können über eine Blutentnahme nachgewiesen werden und/oder durch eindeutige klinische Auffälligkeiten zutage treten, zum Beispiel in Form von Hirsutismus (vermehrte Behaarung), sehr unreine Haut oder auch Haarausfall.

Das bedeutet, ich kann definitionsgemäß die Diagnose PCOS auch ohne Sonographie oder Blutentnahme stellen. Eine in der klinischen Untersuchung stark behaarte Frau (zur Diagnose Hirsutismus gibt es klare Kriterien), die über eine unregelmäßige Blutung alle 2-3 Monate berichtet hat ein PCOS. Trotzdem gehört eine vernünftige körperliche Untersuchung und damit auch die Sonographie und ein basaler Hormonstatus zur Basisdiagnostik in der Gynäkologie. Zudem müssen beim Verdacht auf ein PCOS auch andere Ursachen der Hyperandrogenisierung wie beispielsweise Erkrankungen der Nebenniere ausgeschlossen werden.

Welche Verhütung nach der Pille?

Die alles entscheidende Frage: Wie soll man nach Absetzen der Pille sicher verhüten? Sie haben jetzt schon einiges über die symptothermale Methode gehört. Dennoch ist es nicht die perfekte Lösung für jede Frau. Aber ob es was für Sie ist, sollten Sie selbst entscheiden und zwar durch Ausprobieren.

Verhütungsmittel kann man in zwei Kategorien aufteilen:

- Hormonell (Pille, Verhütungsring, Verhütungspflaster, Dreimonatsspritze, Stäbchen, Hormonspirale)
- Nicht-hormonell (Kupferspirale, Kupferkette, Gynefix, Kondome, Diaphragma, symptothermale Methode)

Hormonelle Verhütungsmittel funktionieren vom Prinzip her alle nahezu gleich. Die hormonelle Zusammensetzung unterscheidet sich etwas, aber das primäre Prinzip ist die Unterdrückung des Eisprungs und/oder die Veränderung des Zervixschleims. Da der Eisprung im Gehirn ausgelöst wird, müssen die künstlichen Hormone auch im Gehirn andocken – und verteilen sich so im gesamten Körper.

Es gibt kein hormonelles Verhütungsmittel, das als primären Wirkmechanismus den Eisprung zuverlässig unterdrückt und gleichzeitig ausschließlich lokal wirkt.

Überhaupt ist die Vorstellung eines rein lokal wirkenden hormonellen Verhütungsmittel absurd, weil Organe und Gewebe Rezeptoren für Östrogen und Progesteron haben und somit auch *lokale* Mittel zumindest in einem gewissen Radius im Körper wirken.

Genauso unsinnig ist es davon auszugehen, dass *natürliche* Hormone in irgendeiner Weise besser wären. Um es mal überspitzt zu formulieren: Sie nehmen doch auch nicht jeden Tag Testosteron, nur weil es auch in geringen Mengen von ihrem Körper produziert wird und damit *ganz natürlich* ist.

Wenn Sie es satt haben, dass Ihr Arzt die Frage nach dem Verhütungsmittel mit Achselzucken beantwortet und immer neue Pillen nach dem Rateprinzip verschreibt, nur um herauszufinden, welche Hormonkombination möglicherweise am besten für Sie geeignet ist, dann bleiben nur nicht-hormonelle Verhütungsmittel.

Kupferspirale, Kupferkette und Gynefix sind durchaus sicher. Nachteile: Man kann sie nicht selbst einsetzen und bei Problemen auch nicht selbst entfernen. Des Weiteren muss man sich darüber im Klaren sein, dass das Wirkungsprinzip der Kupferprodukte die *Nidationshemmung* ist: Es wird verhindert, dass sich eine möglicherweise *befruchtete* Eizelle (die Befruchtung findet im Eileiter statt) in die Gebärmutter einnistet.

Für manche Menschen ist das ethisch nicht vertretbar, weil sie den Zeitpunkt der Befruchtung als Beginn eines neuen Lebens betrachten und nicht erst die Einnistung, den ersten Herzschlag oder sonstige Definitionen. Die Entscheidung für oder gegen die Kupferspirale können daher nur Sie selbst treffen.

Falls die Kupferkette nicht für Sie in Frage kommt, bleiben noch Kondom und Diaphragma als einfache, schnell anzuwendende Verhütungsmittel.

Die symptothermale Methode wiederum ist ebenfalls hormonfrei, hochsicher und mit etwas Übung sehr leicht in der Anwendung. Sie hat allerdings den Nachteil, dass sie Sex ohne zusätzliche Verhütungsmittel nur in der sicher ermittelten unfruchtbaren Zeit ermöglicht. Es ist keine Methode, die Sex zu einem beliebigen Zeitpunkt erlaubt. Die meisten NFP-Anwenderinnen wollen aber in der fruchtbaren Zeit nicht enthaltsam bleiben und verwenden daher an diesen Tagen Kondome und/oder das Diaphragma.

Kondome in der fruchtbaren Zeit – ist das nicht unsicher?

Kondome sind sicherer als ihr Ruf. Die Sicherheit von Kondomen hängt vom Anwender ab, denn Produktionsfehler sind so selten, dass sie statistisch gesehen für die Verhütungssicherheit nicht relevant sind.

Je nach Studie liegt der Pearl-Index (PI) von Kondomen zwischen 0,6 und 10. Die Anwendungssicherheit kann erheblich gesteigert werden, wenn man ein paar einfache Hinweise beachtet:

- Die richtige Größe. Entscheidend ist vor allem die Breite des Kondoms, nicht die Länge. Einen ausführlichen Artikel dazu finden Sie unter mynfp.de/kondome.
- Korrekte Lagerung. Nicht im Geldbeutel oder in der Handtasche herumfliegen lassen; die Packung nicht mit spitzen Gegenständen öffnen.
- Bei Trockenheit mit Gleitgel nachhelfen.

Kondome erzielen in manchen Studien einen schlechten Anwendungs-PI, weil sie ohne jegliches Hintergrundwissen verwendet werden. NFP-Anwenderinnen gehen mit Kondomen jedoch gewissenhafter um und erzielen daher eine hohe Sicherheit (der Anwendungs-PI der symptothermalen Methode liegt bei 1,8 – egal ob das Paar enthaltsam in der fruchtbaren Zeit ist oder auf Kondome zurückgreift).

Wenn Sie normalerweise mit Kondomen verhüten, könnte man die symptothermale Methode auch als Weg sehen, um an etwa 50% der Zyklustage auf Kondome oder das Diaphragma verzichten zu können.

Pille absetzen & schwanger werden

Leider kann man nicht vorhersagen, ob der Zyklus nach Absetzen der Pille gleich wieder regelmäßig einsetzt oder mit einigem Geholper und Gestolper über mehrere Monate in Gang kommt. Deshalb sollten Sie die Pille bei einer

geplanten Schwangerschaft frühzeitig absetzen. Am besten 6 Monate vor dem Zeitpunkt, zu dem Sie schwanger werden wollen, um keine bösen Überraschungen zu erleben. Verhüten Sie während dieser Zeit mit hormonfreien Methoden.

Frauen, die ihren Zyklus gezielt beobachten, werden schneller schwanger. Auch das Alter spielt eine Rolle: Bei einer 35-Jährigen dauert es im Durchschnitt doppelt so lang wie bei einer Frau Anfang 20.

Bei einem Kinderwunsch sind insbesondere die Tage mit besonders fruchtbarem Zervixschleim wichtig, da diese ein Hinweis auf den bevorstehenden Eisprung sind und die Spermien länger überleben lassen.

Was Sie unbedingt wissen sollten, ist, dass es eher unnormal ist, wenn es auf Anhieb klappt. Selbst bei perfektem Timing liegt die Chance auf eine Befruchtung nur bei rund 20-40%, je nach Alter und weiteren Umständen, die mehr oder weniger in Ihrer Kontrolle liegen.

Nach sechs Monaten werden 60% aller Frauen schwanger, die es einfach so drauf ankommen lassen, aber 81% jener, die den Zyklus beobachten und ihre fruchtbaren Tage kennen. Nach einem Jahr sind es mit Hilfe der Zyklusbeobachtung 92%.

Auch eine stichprobenartige Beobachtung ist besser als gar keine.

So geht es jetzt weiter

Wenn Sie erstmal so weitermachen wie bisher: Danke fürs Lesen und alles Gute!

Wenn Sie sich vorstellen können, die symptothermale Methode auszuprobieren:

(Alle Links finden Sie auch auf mypillstory.de/links)

Sehr empfehlenswert ist das Buch *Natürlich & Sicher: Das Praxisbuch* aus dem TRIAS Verlag. Es erklärt die Methode und alle Regeln und ist Pflichtlektüre, wenn Sie mit der symptothermalen Methode sicher verhüten wollen.

Besuchen Sie auch den umfangreichen Wissensteil auf *myNFP* unter mynfp.de/wissen.

Sie benötigen ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen. Eine Liste geeigneter Thermometer finden Sie unter: mynfp.de/geeignete-thermometer

Falls Sie Fragen oder Probleme haben, wenden Sie sich an die *myNFP*-Community unter mynfp.de/forum oder ans *NFP-Forum*: nfp-forum.de

Die Malteser haben ein deutschlandweites Netzwerk von NFP-Beraterinnen. Kontaktmöglichkeiten für Ansprechpartner, Kurse und Beratungen in Ihrer Nähe finden Sie unter nfp-online.de.

Das Buch *Natürliche Familienplanung Heute* aus dem Springer Verlag liefert medizinisches Fachwissen, Statistiken und zahlreiche Diagramme. Dort finden Sie auch Referenzen auf hunderte von Studien rund um die symptothermale

Methode und den weiblichen Zyklus. Studenten können auf dieses Buch häufig kostenlos über die Universitätsbibliothek zugreifen.

Wenn Sie nicht nur mit den kleinen und großen Lästigkeiten kämpfen, sondern akute Thrombosegefahr besteht oder Sie sogar schon ein Blutgerinnsel hatten: *Risiko Pille* ist die Initiative Thrombose-Geschädigter, zu finden unter risiko-pille.de.

Die Forschungsgruppe aus Wissenschaftlern und Gynäkologen, die sich intensiv mit der symphothermalen Methode befasst, nennt sich *Sektion Natürliche Fertilität*. Sie finden diese im Internet unter: sektion-natuerliche-fertilitaet.de

Falls Sie unzufrieden mit Ihrem Frauenarzt sind, werden Sie vielleicht in dieser Liste mit Frauenärzten fündig: mynfp.de/gyn

So funktioniert die symptothermale Methode im Alltag

Als Anfängerin messen Sie täglich nach dem Aufwachen Ihre Körpertemperatur und tragen diese in ein Zyklusblatt ein. Mehrmals pro Tag kontrollieren Sie außerdem Ihren Zervixschleim. Das geht ganz schnell auf der Toilette. Diese Daten werden ebenfalls ins Zyklusblatt eingetragen. Dann schauen Sie sich das Zyklusblatt an und werden anfangs immer wieder in den NFP-Regeln nachlesen wollen, wie die Daten auszuwerten sind und ab wann die unfruchtbare Zeit beginnt.

Das war's für die sichere Anwendung der symptothermalen Methode auch schon.

Oft entwickeln NFP-Anfängerinnen darüber hinaus ein großes Interesse an Wechselwirkungen von Zyklusphasen, Eisprung und Periode mit sportlicher Leistungen, Hungergefühl, sexueller Stimmung oder allgemeinem Gemütszustand.

Wenn Sie Ihren Tagesablauf oder Ihre Aktivitäten jemals in irgendeiner Weise am Computer oder Smartphone erfasst haben (Stichwort: *Quantified Self*), dann werden Sie sicherlich Gefallen an der symptothermalen Methode finden. Das Tolle ist nämlich, dass die Daten auch einen ganz konkreten Nutzen bringen und nicht nur zum Spaß protokolliert werden.

Je länger Sie die symptothermale Methode anwenden, desto geringer der Aufwand. Zum einen werden sämtliche Beobachtungen wie Zähneputzen zur Gewohnheit und erfordern praktisch keine Selbstüberwindung. Zum anderen entwickeln Sie mit der Zeit eine sehr ausgeprägte Körperwahrnehmung und können anhand von Stichenproben auf Ihre aktuelle Zyklusphase schließen. Die NFP-Regeln gehen mit der Zeit ebenfalls in Fleisch und Blut über, so dass Sie ein Zyklusblatt durch schief draufgucken auswerten können.

Was ist #MyPillStory?

Der Name dieses Buches basiert auf einem Trend auf Twitter unter dem Hashtag *#MyPillStory*. Dieser begann Ende März 2016, hat mehrere hundert Tweets über die Nebenwirkungen und Probleme der Pille erhalten und wurde auch in Deutschland von einigen Medien aufgeschnappt.

Schade war nur, dass die Erfahrungsberichte mit 140 Zeichen recht kurz ausgefallen sind und so ist die Idee für dieses Buch entstanden: ein Aufruf an NFP-Anwenderinnen, ihre Pillengeschichten aufzuschreiben und diese zu einem Buch zu bündeln.

Über myNFP

myNFP ist eine Software, mit der Frauen ihren Zyklus nach der symptothermalen Methoden auswerten können. *myNFP* wurde 2006 von Christian Maas gegründet und über die Jahre von über 80.000 Frauen verwendet. Mit etwa 400.000 Zyklen und über 10 Millionen Zyklustagen hat *myNFP* eine der größten Zyklusdatenbanken der Welt.

Das Unternehmen verfolgt drei Ziele:

1. **Die Methode beibringen.** NFP bedeutet, den eigenen Körper besser kennenzulernen, die Körperwahrnehmung zu stärken und die Zeichen des Körpers besser einschätzen zu lernen. *myNFP* unterstützt und beschleunigt diesen Lernprozess. Dazu gibt es den sehr umfangreichen Wissensteil, eine hilfsbereite Community und eine gute Zyklus-Software, die Zyklen automatisch und regelkonform nach den offiziellen NFP-Regeln auswertet.
2. **Aufklärungsarbeit.** Leider ist die symptothermale Methode in Deutschland ziemlich unbekannt. *myNFP* trägt dazu bei, die symptothermale Methode als ernstzunehmende Alternative zu hormoneller Verhütung bekannter zu machen.
3. **NFP ohne Aufwand betreiben.** Je einfacher man NFP anwenden kann, desto höher sind Langzeitmotivation und Disziplin. *myNFP*

unterstützt bei der täglichen Anwendung durch eine einfach zu bedienende Software und Profi-Tools wie die Schnelleingmyabe und umfangreiche Statistiken.

Pillen-Bashing?

Vielleicht ist der Eindruck entstanden, ich würde mit diesem Buch Pillen-Bashing betreiben. Dem ist nicht so. Die Pille ist eines der wirksamsten Verhütungsmittel und tatsächlich relativ einfach in der Anwendung. Sie hören allerdings schon aus allen anderen Ecken Lobpreislieder auf die Pille und ihre gesellschaftlichen Errungenschaften. Betrachten Sie dieses Buch daher als Gegenwind, dass mit der Pille ganz gewiss nicht alles Friede-Freude-Eierkuchen ist – denn das ist offensichtlich ein gewisses Tabuthema.

In diesem Buch geht es darum, Alternativen aufzuzeigen und kennenzulernen, sich nicht bevormunden zu lassen und selbst, wenn Sie die symptothermale Methode jetzt für sich ausschließen: vielleicht wird sie zu einem späteren Zeitpunkt aktuell und dann wissen Sie zumindest, dass es sie gibt. Verhütung ist keine Entscheidung fürs Leben, sondern muss immer wieder neu überdacht und an die Lebenssituation angepasst werden.

Im Hinblick auf die Pille kann ich mich den Forderungen von *Risiko-Pille.de* anschließen:

- Einstellung von verharmlosender Werbung für Antibabypillen als Lifestyleprodukt.
- Verkaufsverbot für alle Antibabypillen mit erhöhtem Risikopotenzial.

- Kostenübernahme von Gentests durch die Krankenkasse, vor Verschreibung der Pille.
- Bessere Aufklärung für Frauen über die Risiken verschiedener Antibabypillen.
- Übernahme von Verantwortung durch die zuständigen Pharmakonzerne.
- Bessere Aufklärung für und durch Gynäkologen.

Ich hoffe, mit diesem Buch einen Beitrag zur besseren Aufklärung leisten zu können.

Verantwortung

Alle Infos hier in *#MyPillStory* wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen. Als Quelle diente das zuvor erwähnte Buch *Natürliche Familienplanung Heute, 5. Auflage* aus dem Springer Verlag und den dort referenzierten Quellen.

Dennoch können sich Fehler eingeschlichen haben. Bevor Sie mit der symptothermalen Methode verhüten, machen Sie sich mit den Regeln vertraut und fragen Sie Ihren Arzt um Rat (aber nutzen Sie auch Ihr neu gewonnenes Zykluswissen, um ihm auf den Zahn zu fühlen).

Danksagung

Ich danke allen Frauen, die mir ihre Erfahrungsberichte über den Frust mit der Pille zugeschickt haben. Eure Geschichten machen die Problematik erst greifbar.

Danke an Frau Dr. Wallwiener für das Interview und an meine Lektorin Jessica Lorenz für den Feinschliff an den Geschichten.

Mein Dank gilt auch all jenen, die mit Beharrlichkeit die symptothermale Methode als Alternative zur Pille erwähnen und die Sicherheit der Methode richtig stellen, wenn in Medien mal wieder Vorurteile und Unwissen verbreitet werden.