

PILLE? KEINE LUST!

Vor 60 Jahren war die Pille eine Revolution. Heute sehen immer mehr Frauen die künstlichen Hormone kritisch. **DER GRUND: MANGELNDE LIBIDO.** Denn durch die Pille verändert sich die Lust, manchmal geht sie sogar komplett flöten. Leserin Julia Böhm hat uns von ihren Erfahrungen mit der Verhütung erzählt. Eine Ärztin klärt auf.

Fragt man eine Frauenrunde „Wie geht es euch mit der Pille?“, kommen die unterschiedlichsten Reaktionen. Von „Großartig, warum fragst du?“ über „Eh okay“ bis zu „Absolut furchtbar! Die Kilos sind rauf, und die Lust war im Keller“ reichen die Antworten. Die Erfahrungen mit hormoneller Verhütung sind sehr unterschiedlich. Die kritischen Stimmen werden dabei aber immer lauter. 60 Jahre, nachdem die Pille auf den Markt gekommen ist und die Selbstbestimmung der Frau auf ein neues Level gebracht hat, ist eindeutig klar: Sie hat nicht nur positive, sondern auch unerwünschte Nebenwirkungen. Gewichtszunahme, depressive Verstimmung oder Libidoverlust etwa. Und die haben massive Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Bemerkenswert dabei: Vor allem die veränderte oder fehlende Lust bringen viele Frauen noch immer nicht mit der Pille in Verbindung. Und das wäre oft auch zu simpel. Immerhin trägt eine Vielzahl von Faktoren zum (nicht vor-

handenen) Spaß im Bett bei. Valide klinische Studien gibt es zu dieser Nebenwirkung übrigens nicht. Das ist auch auf die oft schwer fassbare individuelle Erfahrung zurückzuführen. Trotzdem kann man davon ausgehen, dass sie sogar recht häufig vorkommt. Das stellen auch viele Frauen fest, nachdem sie die Hormone abgesetzt haben. Sie berichten von Lustgefühlen, die auf einmal wie aus dem Nichts aufgetaucht

sind. Man sieht, das Thema ist sehr vielschichtig, es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Eine Leserin erzählt, wie es ihr mit der Pille ergangen ist (siehe *Kasten*). Eine Ärztin informiert über Hintergründe und Verhütungsalternativen.

MEHR AUFMERKSAMKEIT. „Dass die Pille Einfluss auf die Lust nehmen kann, scheint logisch. Die Libido ist ja hormonell gesteuert. Wird in diesen Zyklus von außen eingegriffen, wie die Verhütung das tut, kann das Auswirkungen haben“, erklärt Gynäkologin Dr. Eva



JULIA BÖHM, 38 ERGOTHERAPEUTIN

„Ich habe mit 16 mit der Pille angefangen. Damals hatte ich einen Freund, meine Mutter ging mit mir zum Gynäkologen, ich habe das gar nicht hinterfragt. Bis 23 habe ich sie durchgenommen, dann auf eine Hormonspirale gewechselt. Ich war immer wieder lustlos und hatte auch depressive Verstimmungen. Insgesamt habe ich mich oft nicht gut gefühlt. Aber **diese Symptome habe ich nicht direkt mit den Hormonen in Zusammenhang gebracht.** Mit 28 Jahren habe ich dann meine Tochter bekommen, danach hat sich die Frage gestellt, wie ich weiter verhüte. Am Anfang noch mit Kondom, aber mein damaliger Partner war damit gar nicht glücklich. Deshalb habe ich mich noch einmal auf die Pille eingelassen, obwohl ich kein gutes Gefühl dabei hatte. Und das hat sich auch sehr schnell bestätigt. Elf Kilo habe ich zugenommen, mein Lustgefühl wahr komplett weg, ich habe mich dick und hässlich gefühlt. Da dachte ich mir dann: Wenn ich eh keine Lust habe, dann brauch ich auch keine hormonelle Verhütung. Vor vier Jahren etwa hab ich sie abgesetzt und mir geschworen: Nie wieder! Ohne künstliche Hormone ist die Lust schnell wieder gekommen, und das Körperempfinden wurde viel besser. **Ich erlebe mein Frau-Sein seither ganz neu.** Klar, ich spüre meinen Zyklus, aber ich mag das, es gehört doch dazu. Er ist zum Glück sehr regelmäßig, ich verhüte jetzt nur noch mit Kondom. Heute kenne ich meinen Körper viel besser als mit Anfang 20, das tut der Lust auf jeden Fall gut. Aber im Nachhinein betrachtet war die fehlende Libido sicher damals auch schon hormongetriggert.

sich die Lust verändert.“ Auch die verstärkt kritische Berichterstattung führt dazu, dass Frauen ihre Verhütungsmethode hinterfragen. Die Ärztin warnt aber davor, den Trend unreflektiert mitzumachen oder Panik zu schüren: „Viele sind absolut zufrieden, haben gar keine Probleme. Dazu kommt, dass das Wissen, sicher zu verhüten, dazu beiträgt, sich fallen zu lassen. Darum sind auch genug Frauen unzufrieden, wenn sie die Pille absetzen. Zusätzlich kann die Blutung stärker werden, Regelschmerzen kommen wieder. Andere hormonelle Probleme wie etwa eine Veranlagung zu Testosteron-Überproduktion oder Endometriose können sich zeigen.“ Wichtig auch: Gerade fehlende Libido kann eine Vielzahl von Gründen haben: „Schilddrüsenunterfunktion etwa, Mangel an Vitamin D, chronische Erkrankungen, die Einnahme von Medikamenten oder auch Unzufriedenheit in der Beziehung. All diese möglichen Ursachen muss man überprüfen.“ Darum gilt es, den eigenen Körper zu beobachten und sich ärztlich gut beraten zu lassen.

ALTERNATIVE KUPFER. Doch wie kann man verhüten, wenn man die Pille nicht verträgt? Lehner-Rothe rät, zuerst einmal das Präparat zu wechseln: „Oft verschwinden bei einer anderen Zusammensetzung die Symptome.“ Hat man sich aber definitiv gegen Hormone entschieden, also auch gegen eine Hormonspirale, Implanon-Stäbchen, Nuvaring oder die Drei-Monats-Spritze, und will sich nicht auf Kondome verlassen, bleiben zwei sichere Alternativen: die Vasektomie beim Mann und die Kupferspirale. „Die ist absolut sicher. Man kann sie auch in einer Mini-Narkose einsetzen, damit es nicht wehtut. Aber auch hier kann es unerwünschte Nebenwirkungen geben. Blutungen, Regelkämpfe oder das Prämenstruelle Syndrom können stärker werden – für viele Frauen eine frustrierende Alternative.“ Was also tun? „Wichtig ist die gute Aufklärung“, betont die Gynäkologin. „Ich bespreche mit meinen Patientinnen immer alle Vor- und Nachteile der jeweiligen Methoden, und wir entscheiden dann gemeinsam, was die beste Variante ist.“

Lehner-Rothe (*evarothe-gyn.at*). Wie viele Frauen von diesem Problem betroffen sind, ist nicht klar. Weil es, wie erwähnt, keine aussagekräftigen Studiendaten dazu gibt. Lehner-Rothe weiß aus der Praxis: „Das Thema bekommt insgesamt mehr Aufmerksamkeit, dadurch wird es vielen erst bewusst. Ich erlebe das vor allem bei Frauen, die im Kinderwunschalter sind und die Hormone absetzen. Sie merken dann, wie

FOTOS: MATT OBSERVE, MIT BESONDEREN DANK AN DAS @NOFILTER_MUSEUM FÜR DIE LOCATION, WWW.NOFILTERMUSEUM.AT

„Um klar zu sehen, reicht oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Manchmal ist jedoch etwas anderes schuld: Das Sehvermögen kann im Lauf der Jahre nachlassen, dann brauchen unsere Augen Unterstützung in Form einer neuen Brille.

Dein Leben ist #sehenswert
Die (österreichischen) Optiker

Sie sind die kompetenten Ansprechpartner, wenn es um gutes und scharfes Sehen geht – egal, ob vorm Bildschirm im Büro, in der Freizeit beim Sport oder beim Spaziergang in der Sonne.

Achten Sie auf Ihre Augen, und gehen Sie **regelmäßig 1x jährlich zum Sehtest** beim Augenoptiker/Optometristen Ihres Vertrauens.

Hier werden Sie **bestens beraten:**

kompetente Fachberatung + Produktvielfalt, Trends & Service
langjährige Erfahrung + 1200 Augenoptiker-Geschäfte

PIA KRUCKENHAUSER ■