

Pille, Sex und Psyche

(Kurzfassung des Workshop –Einzelheiten s. Folien)

Welche Auswirkungen haben hormonelle Verhütungsmittel auf die seelische Gesundheit und auf die Sexualität – gibt es dazu gesichertes Wissen? Darum ging es in diesem Workshop, der in ergänzender Kooperation von einer älteren Frauenärztin und einer jüngeren Psychologin durchgeführt wurde. Unbestritten ist: Hormonelle Verhütungsmittel – egal ob als Pille, als Pflaster oder als Vaginalring verabreicht - greifen gravierend in den weiblichen Körper ein. Das zyklische Geschehen im Eierstock wird unterdrückt, um den Eisprung zu verhindern. Der Vorteil: Hohe Verhütungssicherheit. Der Nachteil: Hormonelle Gleichschaltung statt zyklischem Auf und Ab. Oder anders ausgedrückt: Befreiung und Unterdrückung.

In diesem Zusammenhang wollten wir der Frage nachgehen, inwieweit hormonelle Verhütungsmittel depressiv machen können. Klar ist, dass nicht jede Stimmungsschwankung eine Depression ist. Davon spricht man erst, wenn eine festgelegte Anzahl bestimmter Symptome (vgl. ICD-10) vorliegen. Dazu gehören beispielsweise *gedrückte Stimmungslage*, *Antriebslosigkeit* oder *Interessenverlust* (Details siehe Folien) mit Krankheitswert, sowie Veränderungen bezüglich des *Schlafes* oder der *Gedächtnis-/Konzentrationsfähigkeit*. Die Lebenszeitprävalenz an einer Depression zu erkranken, liegt bei 16-20%; Frauen sind im Vergleich zu Männern doppelt so häufig betroffen.

Aktuelle Forschungsergebnisse zu möglichen Auswirkungen hormoneller Verhütungsmethoden belegen korrelative Zusammenhänge zu Stimmungsschwankungen, jedoch unklare Belege hinsichtlich kausaler Einflüsse auf psychische Erkrankungen.

Viel wird diskutiert, ob sich „die Hormone“ negativ auswirken auf die weibliche Sexualität, die Lust und das Erleben. Manche Frauen berichten davon. Die Studienergebnisse dazu sind widersprüchlich. Kein Wunder, denn es gibt sehr viele Faktoren, die die Sexualität beeinflussen. Stören die eingenommen Hormone direkt die Lust – oder das Wissen um die Unterdrückung der Fruchtbarkeit- oder der Ärger als Frau allein für die Verhütung zuständig zu sein – oder... ?

Der Teilnehmerinnen am Workshop kamen aus unterschiedlichen Berufsfeldern: Hebammen, Pädagoginnen, Psychologinnen, Ärztinnen. Gemein war allen die Sorge vor den negativen Auswirkungen der Hormone. Alternative Verhütung wie die natürliche Familienplanung und Sex ohne Verhütungs-Notwendigkeit wurden zur Diskussion gestellt, gerade mit Blick auf die unklare Evidenz. Fazit: Jede Frau muss in ihrem Erleben ernst genommen werden. Sie sollte im Beratungsgespräch ermutigt werden, über alles Auffällige zu berichten, das sie im Zusammenhang mit hormoneller Verhütung erlebt. Gemeinsam sollte dann individuell nach Lösungen gesucht werden.

Claudia Schumann / Elina Kisselenko

April 2019