

Mallorca-Reisen, Grillieren und Fernsehen: So lebt die neue Avantgarde

SCHWEIZER

WOCHE

Nr. 31 • 31. Juli 1996 • Fr. 3.50

DAS INFOMAGAZIN FÜR DAS MODERNE LEBEN

1. August

**Der grosse Test:
Verdienen Sie Ihren
Schweizer Pass?**



Schluss mit der Pille

- ◆ **Beispiel Denise Langenegger:**
Immer mehr Schweizerinnen und
Schweizer verhüten anders
- ◆ **Alle neuen Methoden im Überblick**



Der grosse Schritt zum kleinen Schnitt

Uli Rubner, Chefredaktorin

Ich habe keine Kinder, und ich möchte auch keine haben. Darum schlucke ich jeden Abend ein rosarotes rundes Ding. Ich hatte damit bisher keine Probleme. Und jetzt das: Selbst Carl Djerassi, der Mann, der vor 35 Jahren die Antibabypille erfand, sagt in unserem Interview, dass es unsinnig sei, wenn eine Frau in einer festen Partnerschaft ein halbes Leben lang Chemie schlucke. Statt dessen empfiehlt er, dass sich der Mann sterilisieren lasse. Doch bei diesem Thema gehen bei vielen Männern die Emotionen hoch. Erst kürzlich habe ich das wieder in einer Diskussion unter Bekannten erlebt: Feigheit würde ja keiner zugeben,

darum muss oft ein falsch verstandener Männlichkeitsmythos erhalten: «Ein Mann, der nicht zeugungsfähig ist, ist gar kein richtiger», so lautet der gängige Tenor. Und dann gibt es die ganz Schlaunen, die rein rationale Gründe als Alibi gegen eine Vasektomie vorschieben: der Schnitt sei praktisch nicht mehr rückgängig zu machen. Das stimmt zwar: Nur 10 Prozent der reuigen Männer haben eine Chance auf die Wiederherstellung ihrer Zeugungskraft. Djerassi weiss aber auch jenen Paaren Rat, die es sich vielleicht später anders überlegen: Im Interview auf Seite 47 erfahren Sie mehr dazu.

Übrigens: Christine Albrecht, die das Interview mit dem Wiener Wissenschaftler führte, hat solche Ratschläge im Moment nicht nötig: Sie freut sich auf ihr erstes Baby, das im September zur Welt kommen soll. Wir gratulieren! Vielleicht kann unsere Kollegin aber einen anderen Tip aus dem breiten Serviceangebot der Schweizer WOCHE nutzen: Ab Seite 26 stellen wir eine Reihe findiger Dienstleister vor, die lästige Alltagsarbeiten übernehmen. Wenn Christine Albrecht beispielsweise keine Wegwerfwindeln mag, erfährt sie dort die Adresse eines Kuriers, der die vollen Windeln abholt und sie gewaschen wieder zurückbringt.

9 LEBEN & LIEBEN

10 Die Faszination des Normalen

Sind Sie bünzlig genug? Warum die neue Avantgarde das Normale liebt und auf Extravaganzen dankend verzichtet.



Avantgardistisch: Leckerer vom Grillstand um die Ecke.

16 Harte Spitaljobs

Die Stellenpläne der Pflegenden geraten unter Druck. Wir sagen, was das bedeuten kann.

20 Sommertour

Begegnungen im Tessin, Wallis und Berner Oberland: Schweizer-WOCHE-Reporter unterwegs.

25 GELD & KONSUM

26 «Anruf genügt, wir kommen vorbei»

Ob frische Windeln, Massanzüge oder Bewegung für den Hund: Heimservice ist gross im Kommen.

32 Die Tücken der Kreditkarte

Wenn Sie auch öfter mit Ihrem guten Namen bezahlten, sollten Sie sich vor den Tücken der grenzenlosen Zahlungsfreiheit schützen. Wir sagen, wie.

35 GESUND & SCHÖN

36 Männer unten ohne

Südländer schlüpfen im Sommer ohne Socken in die Schuhe. Schweizer gehen aber nicht in jedem Treter unten ohne. Wir zeigen, bei welchen Schuhen Frischluftfans auf ihre Kosten kommen.

42 Sex - aber sicher!

Präservativ oder Pille, Spirale oder Sterilisation? Die Schweizer WOCHE sagt, wie die Schweizer heute verhüten, und zeigt alle wichtigen Methoden in einem Überblick.

51 WOHNEN & FREIZEIT



Sinnlich: Salsatanzen im Zürcher Club El Cubanito.

52 Heisse Tänze

Die Schweiz im Latinofieber: Warum beim Salsa niemand sitzen bleibt. Und: die heissesten Adressen und Anlässe.

62 Abheben am Wochenende!

Die besten Tips für Weekend-Trips.

64 1.-August-Quiz

Wissen Sie, wie Tells Sohn hiess? Testen Sie Ihr Wissen über die Schweiz.

RUBRIKEN

4 Diese Woche

6 Lebensstile

Hannes Wettstein

24 Nie mehr peinlich

31 Konsumtip der Woche

58 Kochen

Kalbskopf vinaigrette

67 Echo

68 Unterhaltung

71 Fax der Woche

72 Kultour

74 Vorschau/Impressum

75 Passionen



Kein Kondom des Grauens: Verhüterlis schützen auch vor Geschlechtskrankheiten.

TITELFOTO: ALBERTO VENZAGO; FOTOS: SERGE HOELTSCH, STEVEN PUEZZER/PHOTONICA, L. IRMES/ROB

Strikte Enthaltbarkeit, dicke Kondome oder Abtreibung, das waren früher die Möglichkeiten einer Frau, den unerwünschten Kindersegen zu verhindern. Dann - genau vor 35 Jahren - kam die Pille. Doch der Traum von selbstbestimmter Sexualität ohne Angst und Folgen hat sich bis heute nicht erfüllt. Noch immer sind Alternativen gefragt. Die populärste derzeit: die Sterilisation.

"Jahrelang nahm ich die Pille, bis mir die tägliche Hormonzufuhr zuwider wurde. Jetzt verhüte ich mit Präservativen, aber es ist alles andere als ideal - nur eben: das kleinere Übel. Mich unterbinden zu lassen habe ich nicht vor, ich bin gegen künstliche, nicht lebensnotwendige Eingriffe an meinem Körper."

**Denise Langenegger (28),
TV-Moderatorin, Redaktorin**

SEX auf Nummern



er Sicher

Die Menge, in der sie auftreten, ist überwältigend. Von listiger Schönheit erstrahlt jedes einzelne: glatt, glänzend, winzig klein und beweglich. Der schlanke Körper ist muskulös, der Kopf phallisch geformt. Funktionell eben, nur für den Zweck gefertigt, einen Marathon zu überstehen und sich am Ziel in ein fettes Ei zu bohren – das Spermium.

Doch nur allzuoft rennt es an, blitzt ab, bleibt stecken, erstickt. Dieses Schicksal erleidet es am häufigsten. Die Frau, in der es zappelt, ist eine von etwa 500 000 Schweizerinnen im gebärfähigen Alter, die täglich ein hygienisch verpacktes, in einen Zuckermantel gehülltes Hormondragée schlucken, damit ihre Gebärmutter Schleimhaut zäh und für den Schwarm von «Marathonläufern» unüberwindbar ist. Und sie überlistet mit künstlichem Östrogen und Gestagenen ihren Hormonhaushalt so sehr, dass keine befruchtungsfähige Eizelle heranwachsen kann.

Für dieses grossangelegte Verkümmern lassen zahlen die Schweizerinnen gerne

«Sterilisation ist Männersache»

insgesamt siebzig Millionen Franken pro Jahr. Damit ist die Pille eines der gewinnbringendsten Produkte im Medikamentenmarkt. Die Erfolgsgeschichte begann vor genau 35 Jahren.

Damals, am 23. August 1961, gab die Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel (IKS) der Schweiz grünes Licht zur Einführung der Pille. Giftgrün war sie eingefärbt, im Lieblingston der befragten Frauen. Schliesslich sollten die Kundinnen begeistert zugreifen und dafür sorgen, dass einerseits die Herstellungskosten der Firma Schering AG, andererseits die vielen Millionen Forschungskosten wieder gedeckt werden. Honoriert sein wollten unter anderem auch vier Väter, die sich während mehr als zehn Jahren mit ihrer ganzen intellektuellen Kraft für eine erfolgreiche Zeugung der Pille eingesetzt hatten, angespornt von zwei Müttern, die unbedingt ein «Anti-Baby» wollten.

Doch das Kind, einmal geboren, hatte es gar nicht leicht in gewissen Gesellschaftskreisen. Zwar wurde es geschickt getarnt und eingeführt als potentes Mittel für Frauen mit Empfängnischwierigkeiten, Zyklusstörungen und Mensbeschwerden. Aber schnell hatte sich auch seine schwangerschaftsverhütende Wirkung herumgesprochen – selbst im Vatikan. Die Folge: Der Papst verweigerte dem Kind den kirchlichen Segen. Die Pille sei «gotteslästerliches Teufelswerk». Sie öffne Tür und Tor zur Unzucht, zum intimen Umgang zwischen Unverheirateten und zur Verwilderung von Sitte und Moral. Und das schlimmste: Die Pille entkoppelt



«Heute, in meinem Alter, kenne ich meinen Zyklus sehr genau. Ich spüre, wenn ich den Eisprung habe, und so kann ich die Tage vor- und nachher einplanen. Unterbinden lassen würde ich mich nicht. Je nach Beziehung wäre dies meiner Meinung nach Sache des Mannes, denn bei ihm ist dieser Eingriff technisch einfacher.»

**Marianne Weissberg (43),
Buchautorin, Journalistin**



«Ich habe mich mit 35 Jahren sterilisieren lassen. Zwar kam bei mir mit etwas über 40 Jahren doch plötzlich der Wunsch, ein Kind zu haben. Ich war aber nicht unglücklich, die Unterbindung hat mir den Entscheid abgenommen.»

**Eliane Schweitzer (52),
Sexberaterin beim «Blick»**

«Ich habe zwei Kinder, nach deren Geburt war es eine Vernunftsache, dass ich mich vor drei Jahren unterbinden liess. Zumal die Unterbindung für den Mann ein ambulanter Eingriff ist. Ich kann die Sterilisation nur weiterempfehlen, es tut kaum weh, die kleinen Schnitte sind schnell verheilt, und Einfluss auf das Sexualleben hat der Eingriff nicht im geringsten.»

Frank Baumann (39), Werber, «Ventilator»



Die verbreitetsten Verhütungsmethoden

Das für alle ideale Verhütungsmittel gibt es nicht. Jedes hat seine Tücken, und jede Frau, jeder Mann hat andere Ansprüche und Vorstellungen, wie sie oder er einer Schwangerschaft vorbeugen will. Wir stellen die wichtigsten Verhütungsmethoden vor. Wollen Sie mehr über Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden erfahren, bestellen Sie dazu über unseren Fax-Servic auf Seite 50 zwei Gratisbroschüren.

Kosten* Ungefähre Angaben. Empfängnisverhütung wird von den Krankenkassen nicht übernommen. Ausnahme: Die Sterilisation wird bezahlt, wenn die Schwangerschaft für eine Frau gesundheitsgefährdend ist. Allerdings zahlen die Kassen seit Anfang Jahr über die Grundversicherung alle drei Jahre eine Kontrolluntersuchung mit Krebsabstrich.

Anwenderinnen** Die Zahl bezieht sich auf die sexuell aktiven Schweizerinnen und Schweizer.

Sicherheit*** Je niedriger der Wert, um so sicherer die Verhütungsmethode. Die Zahl (in Fachkreisen Pearl-Index genannt) sagt aus, bei wie vielen von hundert Frauen es zu einer Schwangerschaft kam, während sie ein Jahr lang mit dieser Methode verhütet hatten.

HORMONELLE METHODEN

54 Prozent der Frauen greifen mittels künstlich hergestellter Hormone in die Funktion ihrer Sexualorgane ein, indem sie entweder täglich die Pille schlucken oder in ihrem Körper ein Hormondepot anlegen lassen. Diese Methode ist geeignet für Frauen, die nicht vor jedem Geschlechtsverkehr an die Verhütung denken wollen.

Pille

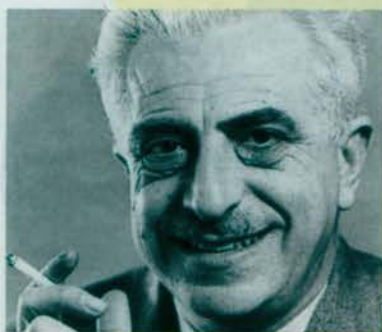
Die klassische enthält etwa fünfzig Mikrogramm Östrogen: «Ovostat», «Microgynon 50», «Ologyn», «Neo-Stediril», «Stediril-d», «Neogynon», «Ovulen», «Ortho-Novum»
Kosten*: etwa 300 Franken pro Jahr (150 Franken für die Pille, 150 Franken für den jährlichen Untersuchung)
Anwenderinnen: 2%** Ideal für Frauen bis 35; Nichtraucherinnen; normalgewichtig; ohne Beschwerden wie erhöhten Blutdruck, Blutgerinnungsstörungen, Krampfadern, Venenentzündung, Fettstoffwechsel-

störungen, Leberkrankheiten, Migräne, Diabetes, Epilepsie
Vorteile: keine Vorbereitungen vor dem Verkehr; verringert Mensschmerzen sowie übermässigen Haarwuchs und Hautprobleme; reguliert Zyklusstörungen; reduziert Risiko für Eierstockzysten, -krebs, Gebärmutter-schleimhaut- und gutartigen Brustkrebs
Nachteile: mindestens einmal jährlich zur Arztkontrolle; erhöhte

Die Pille: Kind von zwei Müttern und vier Vätern



Angefeindet, weil sie sich für Geburtenkontrolle stark machte: Margaret Sanger.



Experimentierte mit Hormonen, die den Zyklus der Frau steuern: Gregory Pincus.



Stellte als erster das Hormon Progesteron künstlich her: Carl Djerassi.

1941 Die amerikanische Krankenschwester **Margaret Sanger** eröffnet die erste Beratungsstelle für Geburtenregelung in Brooklyn, fordert öffentlich Mittel zur Geburtenkontrolle, verfasst Schriften für Frauen über Hygiene und Schutz vor Geschlechtskrankheiten und wird deswegen ins Exil verbannt.

1951 treffen sich auf einer Party Margaret Sanger und die schwerreiche Biologin und Kämpferin für das Frauenstimmrecht, **Katharine McCormick**. Sie verspricht **Gregory Pincus**, einem Biologen mit Fachgebiet Reproduktion, finanzielle Unterstützung bei der Erforschung einer Pille zur Empfängnisverhütung.

1951 stößt Pincus in Mexiko den Eigenbrötler **Russell Mazer** auf. Dieser experimentiert mit Yucca-Wurzeln und gewinnt daraus grössere Mengen Progesteron, ein Hormon, das den Eisprung hemmt.

1951 gelingt es dem 28jährigen US-Forscher **Carl Djerassi**, Progesteron, das wichtigste Hormon zur Empfängnisverhütung, erstmals künstlich herzustellen. Das synthetische Hormon heisst Gestagen.

1951, nur kurze Zeit nach Djerassi, schafft dies auch **Frank Colton** in den Labors der US-Firma Searle.

1951 kann Gregory Pincus nachweisen, dass man mit Progesteronspritzen die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage von Kaninchen steuern kann.

1952 behandelt der strenggläubige Katholik, Gynäkologe und Forscher **John Rock** an der Harvard Medical School unfruchtbare Frauen erfolgreich mit Progesteron und Östrogen. Pincus schliesst sich ihm an.

1954 wollen die beiden die Pille zur Marktreife bringen und testen das Searle-Präparat während fünf Jahren an über 700 Puertoricanerinnen und Haitianerinnen.

1957 gibt die amerikanische Heilmittelkontrollstelle FDA «Enovid» von Searle und «Norlutin» der Chemiefirma Syntex frei. Die Präparate dienen aber nicht als Verhütungsmittel, sondern zur Behandlung von Zyklusstörungen und Menstruationsbeschwerden.

1960 Am 11. Mai erfolgt die Zulassung von «Enovid» als Verhütungsmittel in den USA.

1961 verhüten damit bereits 400 000 Frauen.

1961 Am 1. Juni bringt der deutsche Chemiemulti **Schering** «Anovlar», das in Europa erste hormonelle Verhütungsmittel, auf den Markt. «Bild» prägt den Begriff der Antibabypille.

1961 Am 23. August ist «Anovlar» auch in der Schweiz erhältlich.

1965 wird die DDR-Pille «Ovosiston» von Jenapharm auf der Leipziger Messe mit einer Goldmedaille «für besondere Verdienste» ausgezeichnet.

1966 werden neue künstliche Gestagene entwickelt.

1967 hält sich schon die Hälfte der US-Katholikinnen nicht mehr an die erlaubte Rhythmismethode, sondern nimmt die von der Kirche verbotene Pille.

1970 steigt die Orgasmusfrequenz auch in der Schweiz. Die Zahl der Geburten allerdings fällt kontinuierlich.

1972 wird die Minipille eingeführt, die nur noch dreissig Mikrogramm Gestagen enthält.

1989 bringen holländische Forscher die «Light-Pille» auf den Markt. Sie enthält ein neues, noch geringer dosierbares Gestagen. Dadurch kann auch die Östrogendosis auf zwanzig Mikrogramm gesenkt werden.

1996 ist die Pille trotz zahlreichen Alternativen das beliebteste Verhütungsmittel. Rund 500 000 Frauen oder etwa die Hälfte aller Schweizer Paare verhüten mit einem von über dreissig Präparaten, die auf dem Schweizer Markt erhältlich sind.

Thrombose- und Herzinfarktrisiko (besonders bei zusätzlichem Konsum von mehr als fünf Zigaretten täglich); verliert Schutzwirkung acht Stunden nach vergessener Einnahme oder nach Durchfall oder Erbrechen; setzt die Fruchtbarkeit herab; kann die Wirkung von Antibiotika, Anti-

depressiva, Neuroleptika und Antiepileptika beeinträchtigen; Gewichtszunahme; Ziehen in der Brust; Blutungen; Depressionen
Sicherheit: hoch, 0,1-3%***

Minipille

Sie enthält niedrig dosiertes Gestagen, kein Östrogen: «Exlutona», «Microlut», «Micronovum»
Kosten: etwa 290 Franken pro Jahr* (140 Franken für die Pille, 150 Franken für die jährliche Arztkontrolle)
Anwenderinnen: 4%** Ideal für Frauen, die wegen erhöhtem Thrombosierisiko

kein Östrogen einnehmen sollten; stillende Frauen
Vorteile: hemmt den Milchfluss nach der Geburt nicht; keine Vorbereitung vor dem Verkehr

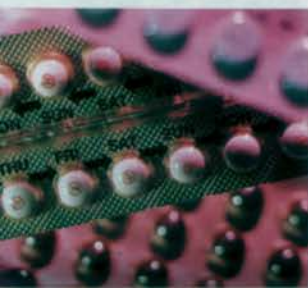
Nachteile: muss auf ein, zwei Stunden genau eingenommen werden; verhindert nicht den Eisprung, sondern macht «nur» den Schleimpfropfen im Gebärmutterhals undurchlässig; häufig Zwischenblutungen
Sicherheit: hoch, 0,4-4%***

Mikropille

Die «Pille der dritten Generation» gibt es in verschiedenen Hormonzusammensetzungen

Ein-Phasen-Pillen enthalten 20 bis 40 Mikrogramm Östrogen sowie Gestagen, das Mischverhältnis ist während des ganzen Zyklus konstant: «Mercilon», «Marvelon», «Gynera», «Minulet», «Cilest», «Diane 35»; älter: «Microgynon 30», «Stediril 30», «Ologyn micro», «Ovysmen», «Ovostat micro», «Yermonil»
Zwei-Stufen-Pillen enthalten 30 bis 50 Mikrogramm Östrogen, das Gestagen ist in der zweiten Zyklushälfte erhöht: «Binordiol», «Sequilar», «Neo-Eunomin»
Drei-Stufen-Pillen enthalten wenig Östrogen und Gestagen

im ersten, etwas mehr im zweiten Zyklusdrittel, und im dritten Drittel ist nur noch das Östrogen (30 bis 35 Mikrogramm) weiter erhöht: «Triquilar», «Trinordiol», «Trinovum», «Milvane», «Tri-Minulet», «Gracial».
Kosten: etwa 310 Franken pro Jahr* (160 Franken für die Pille, 150 Franken für die jährliche Arztkontrolle)
Anwenderinnen: 38%** Ideal für Nichtraucherinnen; wie bei allen Pillen für Frauen mit regelmässigem Zyklus; für Frauen ohne Prädestination für Herzinfarkt, Embolien, Schlaganfall



«Lieber keine Zigaretten als keine Pille»

die Kopulation von der Fortpflanzung, sie garantiert den Frauen angstfreien Sex und raubt dem Mann seine Macht über die Vaterschaft.

1964 setzte Papst Paul VI. eine Untersuchungskommission ein. Das Gremium bildeten mehrheitlich progressive Kräfte, die sich positiv zu den modernen Methoden der Familienplanung äusserten. Der Papst aber veröffentlichte am 25. Juli 1968 in der Enzyklika «Humanæ vitæ» seine alte Meinung. Er bekräftigte die traditionelle Haltung der katholischen Kirche und tolerierte als Verhütungsmittel weiterhin lediglich die Kalendermethode nach Knaus-Ogino sowie den Coitus interruptus.

Von wegen «interruptus»: Mit einer Bannschrift konnte die sexuelle Revolution nicht mehr aufgehalten werden, dem Spermien-geschwader war bereits der Kampf angesagt. Sex war Mitte der sechziger Jahre plötzlich in aller Munde, in allen Zeitungen und Magazinen. 1967 veröffentlichten die Studenten der Uni Zürich in ihrer Zeitung gar Listen mit Adressen von Ärztinnen und Ärzten, welche die Pille auch an Unverheiratete verschrieben. Im darauffolgenden Jahr standen die Freigabe der Pille und die sexuelle Befreiung im Zentrum der Jugendrevolte. Und über all dem Wirbel, den das «Teufelswerk» ausgelöst hatte, verkündeten die Beatles friedlich und erfolgreich: «All You Need Is Love» (alles, was du brauchst, ist Liebe).

«Ich nehme seit neun Jahren die Pille. Um mögliche Nebenwirkungen auszuschalten, rauche ich nicht. Eine Sterilisation käme für mich erst etwa mit vierzig in Frage, wenn ich bereits Kinder habe.»

Sarah Briguet (25), Ex-«Miss Schweiz»



Vorteile: regelt Blutungsstörungen; verringert Akne; lindert Menstrualschmerzen
Nachteile: erhöhtes Thromboserisiko
Sicherheit: hoch, 0,1-4%***

Dreimonatsspritze

Depotmethode, bei der die Hormone (nur Gestagen) alle drei Monate in den Gesässmuskel injiziert werden und von diesem Depot aus kontinuierlich dem Körper zufließen
Kosten: etwa 300 Franken pro Jahr* (100 Franken für die Spritzen, 200 Franken die Arztbesuche)



Anwenderinnen: 5%**
Vorteile: nicht täglich daran denken; keine Vorbereitung vor dem Verkehr
Nachteile: Die Frau kann den Eingriff nicht selber steuern; das Depot bleibt für drei Monate im Körper; häufig unregelmässige oder ausbleibende Periodenblutung; depressive Verstimmung; Kopfschmerz; nach Absetzen bis zu

einem Jahr unfruchtbar
Sicherheit: hoch, 0,2-2,6%***

Hormonspirale

(Gestagen-Intrauterinpressar) Diese Depotmethode ist seit einem Jahr auf dem Markt. Die Spirale wird in die Gebärmutter eingesetzt und gibt während fünf Jahren ein Hormon (Levonorgestrel) frei, das dem Ei die Einnistung in die Schleimhaut verunmöglicht
Kosten: etwa 150 bis 200 Franken pro Jahr* (45 Franken für die Spirale, 150 Franken fürs Einlegen plus Ultraschall, 150 Franken für jede weitere jährliche Nachkontrolle)

Anwenderinnen: 5%**
 Ideal für Frauen über vierzig Jahre, die Kinder haben, pillenmüde sind
Vorteile: die Hormonsteuerung zwischen Gehirn und Eierstöcken wird nicht tangiert; keine Auswirkungen auf Stoffwechsel und Blutgerinnung; Schutz für fünf Jahre; kaum mehr Menstrualschmerzen; das Einlegen ist sechs Wochen nach einer Geburt möglich
Nachteile: Bei jeder fünften Frau versiegen die Blutungen nach etwa zwei Jahren; erhöhtes Risiko für Entzündungen und Infektionen der Scheide sowie der Gebärmutter;

ter; anfangs unregelmässige Blutungen; regelmässige ärztliche Kontrollen; erhöhtes Risiko für Eileiterschwangerschaften; kann verrutschen; all diese Nachteile sind bei vielen Partnerwechseln häufiger; nicht empfehlenswert für Frauen, die später ein Kind möchten
Sicherheit: hoch, 0,3-2%***

BARRIEREMETHODEN

49 Prozent der Paare verwenden unregelmässig und vorwiegend als zusätzlichen Schutz zur hormonellen oder natürlichen Verhütung eine Barrieremethode, eine Verhü-

Vater der Pille propagiert die Sterilisation

Und just dazu hatte die Frau die Pille. Alle bisherigen Alternativen, die aalglatten Keimzellen auf ihrem Liebesweg aufzuhalten, waren unangenehm in der Anwendung oder kaum erträglich gewesen – der Handel und die Werbung mit den Verhütungsmitteln bis in die achtziger Jahre verboten. So annoncierte das Gewerbe in den dreissiger Jahren seine Dienste noch mit: «Damen von hier und auswärts empfiehlt sich Hebamme J. Keil, Seidengasse 27, Hygienische Artikel, Schutzmittel». Und was wurde angeboten? Spermizidpasten aus einer Mixtur von Akazienknospen, Honig und Joghurt? Nein, damit erstickten die Ägypterinnen vor 4000 Jahren die Spermien. Auch die «Antibaby-Kaulquappen» zum Lebendigschlucken oder die Leinenkondome aus dem Mittelalter wurden nicht mehr verkauft. Zu haben waren: Stiftpessare aus einem Stück Holz und einem Flaschengummi, Portiokappen aus Metall und Zelluloid oder Kondome aus Fischblasen und Schafsdärmen. Diese Produkte allerdings boten genausowenig Sicherheit wie die Präservative aus zäher Latexmilch, die man ab etwa 1965 in Apotheken kaufen konnte.

Im Gegensatz dazu präsentierte sich die Pille als das Wunder schlechthin. Sie war sauber und leicht anwendbar. Vor allem aber taugte sie mit 99prozentiger Sicherheit zur Familienplanung, priesen die Hersteller; und die Konsumzahlen stiegen rasant. Verhüteten 1965 noch 3,4 Prozent der Schweizerinnen mit der Pille, nahm sie Mitte der siebziger Jahre bereits jede vierte Frau im Alter zwischen 15 und 44 Jahren. Und dieser Trend hielt an bis in die achtziger Jahre. Seither wachsen die



Carl Djerassi, geboren am 29. 10. 1923 in Wien, Chemieprofessor an der Stanford University, Erfinder des künstlichen Hormons zur Schwangerschaftsverhütung, fünfzehnfacher Ehrendoktor und Mitglied der National Inventors Hall of Fame, lebt heute in San Francisco und London.

Etwa die Pille für den Mann, an der man schon seit über fünfzehn Jahren forscht?

Darauf müssen wir noch lange warten. Die Pharmagiganten haben kein Interesse daran.

Ist das Ausdruck männlich dominierter Prioritäten?

Auch, ja. Die Pharmaindustrie weiss, dass wir Männer uns viel stärker gegen ein solches Mittel wehrten. Männer haben eine tiefgreifende Angst vor Impotenz. Zudem ist es wahrscheinlich, dass die Gewinnmargen für eine Männerpille niedriger sind, denn diese wird voraussichtlich nicht wie die Frauenpille täglich, sondern nur alle drei Monate verabreicht. Und welcher Produzent will angesichts solcher Aussichten schon Millionen in ein Produkt investieren, das kaum lukrative Chancen auf dem Markt mit sich bringt und die absatzstarken Produkte verdrängt?

Warum treibt die WHO die Forschung denn trotzdem im Alleingang weiter?

In den bevölkerungsstarken Entwicklungsländern ist das Interesse an Alternativen riesig. Hierzulande zwar auch, aber die Produzenten fürchten, sich mit der Männerpille noch höhere Schadenersatzklagen einzuhandeln als damals mit den ersten Pillenpräparaten für die Frau. Zudem lassen sie die zu erwartenden Reaktionen der Kirche nicht kalt – und eben die niedrige Akzeptanz der angepeilten Kunden.

Die Frauen können also die bittere Pille nicht einfach an die Männer weiterreichen?

Im ausgehenden patriarchalen Zeitalter wohl kaum mehr. Die Lösung ist allenfalls die Sterilisation. Letztlich aber muss jeder selber den für ihn richtigen Weg finden.

Schweizer WOCHEN: Mit Ihrer Erfindung haben Sie dem Mann die Chance gegeben, die Verantwortung der Geburtenkontrolle vollständig an die Frau zu übergeben.

Carl Djerassi: Der Mann hat sich feige aus der Verantwortung gezogen. Das muss sich ändern.

Wie stellen Sie sich das vor?

Heute propagiere ich die Sterilisation des Mannes als wirkungsvolles Instrument der Geburtenkontrolle. Der Eingriff beim Mann ist wesentlich einfacher als bei der Frau.

Aber bei beiden ist er nicht mehr rückgängig zu machen.

Man könnte die Unfruchtbarkeit des Mannes zum Normalzustand machen, die Spermien auf Eis legen. Falls der sterilisierte Mann später noch ein Kind will, werden die Spermien in den Gebärmutterhals der Frau gespritzt. Selbst wenn nur 1 Prozent den Kälteschock übersteht, ist das noch genug für eine erfolgreiche Befruchtung.

Und das soll für die Frau attraktiver sein als die Pille?

Für Frauen mit häufigen Partnerwechslern ist die Pille sicher nach wie vor das beste Verhütungsmittel. Aber in einer festen Partnerschaft ist es unsinnig, wenn die Frau ein halbes Leben lang Chemie schluckt. Da gibt es andere Wege.

tungsart, bei der die Spermien am Eintritt in die Eileiter gehindert werden, wozu keine Medikamente eingenommen werden müssen. Geeignet für disziplinierte Menschen, die (je nach Methode) jeweils nur beim Geschlechtsverkehr verhüten wollen

Kupferspirale

(Intrauterinapparat)

Eine Barriere-Depot-Methode, die in der Gebärmutter Kupferionen freisetzt und so Spermien abtötet

Kosten: etwa 150 bis 200 Franken pro Jahr* (40 Franken für die Spirale, 150 Franken

fürs Einlegen, 150 Franken für jährliche Nachkontrollen

Anwenderinnen: 7%**

siehe «Hormonspirale»

Vorteile: keine Hormone; keine Auswirkungen auf Stoffwechsel und Blutgerinnung; Schutz für fünf Jahre

Nachteile: häufig stärkere und schmerzhaftere Periodenblutungen; vermehrter Ausfluss; (wie «Hormonspirale»)

Sicherheit: hoch, 0,1–4%***

Kondom

Die Barriere-Methode mit dem grossen Vorteil: sie schützt gleichzeitig vor Geschlechtskrankheiten

Kosten: etwa 1 Franken pro Geschlechtsverkehr*

Anwender: 12%**

Ideal für Selbstdisziplinierte; Männer und Frauen mit häufigem Partnerwechsel



Vorteile: schützt vor Geschlechtskrankheiten

Nachteile: wird oft nur phasenweise benutzt (bis zum Aidstest, bis die Frau anders verhütet); kann bei Latex-Allergikern einen Schub auslösen; häufige Anwendungsfehler; kann

Empfindungsfähigkeit und Spontaneität beeinträchtigen
Sicherheit: mittel; 0,9–14%***

Femidom

Das Barriere-Mittel besteht aus einem 18 Zentimeter langen und 7 Zentimeter breiten Polyurethan-Beutel, der die Scheide auskleidet

Kosten: etwa 3 Franken pro Geschlechtsverkehr*

Anwenderinnen: kaum, hat sich nicht bewährt

Vorteile: schützt vor Geschlechtskrankheiten

Nachteile: raschelt bei der Anwendung; verrutscht leicht; Vorbereitung unmittelbar vor

«Die Pille war eine Befreiung»

Verkaufszahlen nur noch langsam an, der Markt scheint gesättigt zu sein. Knapp die Hälfte der Schweizer Paare schluckt die Pille nicht. Hier setzt die neue Pillenwerbung an.

«Die gesunde Nichtraucherin kann mit diesem Verhütungsmittel ihr Leben verlängern», verkündete im April am letzten Fachkongress zur Pille der Epidemiologe und Hormonspezialist Mark A. Rookus vom Netherlands Cancer Institute, Amsterdam. «Ohne die Pille verschenkt die Frau einen enormen biologischen Vorteil.» Wenn sie hormonell verhütet, reduziere sie die Risiken um 30 Prozent, an Eierstockkrebs oder an einem Gebärmutterhals-tumor zu erkranken. Zudem würden diese Frauen kaum unter Gefässverkalkung, Knochenschwund oder Arteriosklerose leiden. Sie hätten weniger gynäkologische Probleme, weniger Infektionen, Men-schmerzen, Blutungsstörungen, Eierstock-zysten, Eisenmangel und Hautprobleme.

Nicht gesprochen hat Rookus von den Nebenwirkungen der Pille: Herzinfarkt, Schlaganfälle, Thromboembolien, Brust- und Leberkrebs, Veränderungen der Libido und des Gebärmutterhalses, Depres-sionen, Unfruchtbarkeit, Krampfadern, Gewichtszunahme, Haarausfall und Mi-gräne. «Die Begleiterscheinungen können von Frau zu Frau verschieden sein, und es ist nicht einfach nachzuweisen, ob die Pille der Grund ist für das jeweilige Übel», sagt die Berner Frauenärztin Brigitte von Dach Leu. Nicht empfohlen werde die Pille aber in der Regel Mädchen mit noch unregelmässigem Zyklus und Frauen über



«Für mich war die Pille, nach einer Zeit, in der ich mit Kondomen verhütete, wie eine Befreiung. Nach dem vierten Kind entschied ich mich dann zur Sterilisation. Ich war es gewohnt, die Verhütung selber in die Hand zu nehmen, so stand es nie zur Diskussion, dass mein Mann sich hätte unterbinden lassen können.»

Franziska Frey-Wettstein (57), FDP-Kantonsrätin in Zürich, Befürworterin eines kontrollierten Vertriebs der Abtreibungspille RU 486



«Ich benütze das Präservativ. Zwar ist das Handling mühsam, weil es jedesmal einen Break gibt, aber auch ein Mann muss eben seinen Beitrag leisten. Unterbinden lassen würde ich mich allerdings nicht.»

André Roger Weiss 30), Ex-«Mister Schweiz»

«Ich habe früher mit Präservativen verhütet. Als die Pille aufkam, wollten mein Mann und ich Kinder. Ich bekam einen Sohn. Eine Sterilisation finde ich besser als eine Abtreibung, aber ideal ist meiner Meinung nach die natürliche Methode mit Temperaturmessen und Schleimhautbeobachten.»

Marlies Näf-Hofmann (70), SVP-Kantonsrätin im Thurgau, Zentralvorstandsmitglied der Vereinigung Ja zum Leben



dem Verkehr erforderlich; häufige Anwendungsfehler; kann Empfängnisfähigkeit und Spontaneität beeinträchtigen
Sicherheit: mittel 2-13%***

Diaphragma

Dieses Barrieremittel, kombiniert mit einem Spermizid, wird über den Muttermund gestülpt und verunmöglicht den Spermien das Eindringen.

Kosten: etwa 80 bis 210 Franken pro Jahr* (35 Franken fürs Diaphragma alle drei

Jahre, 1 Franken für Spermizid pro Geschlechtsverkehr, 150 Franken für den Arztbesuch)
Anwenderinnen: 2%***
Ideal für Frauen ohne feste Beziehungen

Vorteile: keine Hormone; wird eine Stunde vor dem Verkehr eingesetzt und unterbricht diesen nicht; hält etwa drei Jahre

Nachteile: kann verrutschen; muss angepasst werden; Einlegen und Entfernen braucht Übung
Sicherheit: mittel, 2-18%***

Portiokappe

Saugt sich am Muttermund fest und hält so die Spermien von der Gebärmutter fern.
Kosten: etwa 120 bis 220 Franken pro Jahr* (50 Franken für die Portiokappe pro Jahr, 1 Franken für ein Spermizid pro Geschlechtsverkehr, 150 Franken für den Arztbesuch)
Anwenderinnen: 1%***
Ideal für Frauen ohne feste Beziehung



Vorteile: ist kleiner und weniger sperrig als das Diaphragma; die neue Portiokappe, «lea-contraceptivum», kann zwei Tage im Körper behalten werden und rutscht von allein an den richtigen Ort im Muttermund
Nachteile: muss (nach einer Geburt) angepasst werden; muss mit einem Spermizid

verwendet werden; Einlegen und Entfernen braucht Übung
Sicherheit: mittel 2-18%***

Spermizide

Diese Barrieremethode umfasst Produkte unterschiedlichster Anwendungsart (Spray, Zäpfchen, Creme, Schwamm), die alle spermienabtötend wirken, jedoch nur in Kombination mit einer anderen Barrieremethode genügend Schutz bieten.
Kosten: etwa 1 bis 2 Franken pro Geschlechtsverkehr*
Ideal als zusätzlichen Schutz zu Kondom, Femidom, Diaphragma, Portiokappe

vierzig Jahren, Raucherinnen oder Frauen mit Stoffwechselstörungen und Herzkreislauf-Beschwerden.

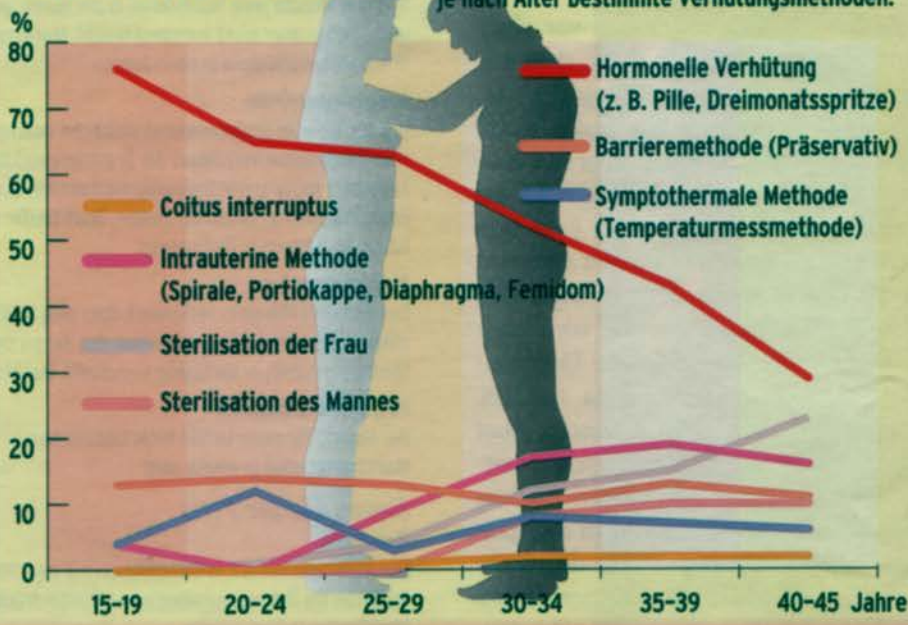
Was, wenn die Frau zu dieser Risikogruppe gehört, keine Lust mehr hat, die Millionen eindringenden Winzlinge mit Chemiebomben zu vernichten, oder wenn sie der Pille wegen Veränderungen an sich spürt? «Bei möglichen Symptomen versuchen wir es mit einer anderen von insgesamt dreissig Antibabypillen», sagt die Frauenärztin. In den anderen beiden Fällen gibt es immer noch Alternativen zur Pille, wesentlich weniger sichere allerdings.

«Und vor allem weniger lukrative, an denen die Ärzte und Hersteller weniger verdienen», verrät der Zürcher Arzt Bruno Maggi. Die Gynäkologin Nica Frosch pflichtet ihm bei: «Ein Arzt, der selber Medikamente verkauft – und das ist jeder vierte – verdient an jedem Rezept mit.» Deshalb ist für ihn die 150fränkige Pille dreimal interessanter als ein Diaphragma für nur fünfzig Franken. Hinzu kommt, dass die Frau wegen der komplexen Wirkungsweise der Hormone mindestens einmal jährlich zu einem Kontrolluntersuchung muss, was nochmals extra kostet.

«Aus ähnlichen wirtschaftlichen Überlegungen propagieren die Hersteller auf ihren Verkaufstouren auch selten andere Verhütungsmittel als die Pille», vermutet Brida von Castelberg, Chefärztin der Maternité Inselhof in Zürich. «Wir haben zwar sinnvolle Alternativen», räumt man etwa beim Hersteller Jansson-Cilag ein. Aber wegen der «umsatzmässig untergeordneten Bedeutung» und weil man im Werbebudget «Prioritäten setzen» müsse, werde «seit kurzem keine Werbung mehr» für die Alternativen gemacht.

Wer verhütet wie?

Die Schweizerinnen und Schweizer bevorzugen je nach Alter bestimmte Verhütungsmethoden.



Die Schweizerinnen sind pillenmüde. Alternativmethode Nummer eins ist die Sterilisation.

Ob diese Strategie richtig ist, bleibt fraglich. Denn die Verbreitung der Pille stagniert seit zwei Jahren «oder zeigt, je nach Quelle, sogar eine leicht rückläufige Tendenz», wie Johannes Bitzer, Sozialmediziner und Leiter der Abteilung für Sozialmedizin und Psychosomatik am Uni-Frauenhospital in Basel, bestätigt. Der Grund für diesen Trend seien nicht etwa Zweifel an der Sicherheit der Empfängnisverhütung, «sondern vielmehr die immer wieder belegten und immer wieder dementierten Risiken». Zudem hätten viele Frauen den Wunsch, den Partner stärker in die Verantwortung mit einzubinden.

In der Forschung hat man das Aufkommen solcher Wünsche vorausgesehen,

und kühn prophezeien einige Wissenschaftler nun Alternativen: die Pille für den Mann, Impfungen für beide oder Implantate für die Frau. Für die Umsetzung dieser Neuheiten wären die Forscher auf die Pharmaindustrie angewiesen. Diese allerdings zieht sich immer mehr aus der Entwicklung von Verhütungsmitteln zurück. Viele Unternehmen scheuen die Investitionen in die voraussichtlich weniger gewinnbringenden Produkte. Besonders in den USA fürchten sich die Firmen zudem vor erneuten Schadenersatzklagen in Milliardenhöhe, wie es sie in der Vergangenheit schon aufgrund schwerer Nebenwirkungen der Pille gegeben hat. Was als echte Alternative bleibt und was der Pille viel-

Anwenderinnen: schätzungsweise 5%**

Vorteile: einfache Anwendung; kleiner Schutz vor Bakterien und Pilzen; wird nur für den Verkehr gebraucht; der Schwamm kann bis zu 20 Stunden vor dem Verkehr eingeführt werden

Nachteile: Juckreiz; Wärmegefühl; gewisse Produkte



lösen den Gummi anderer Verhütungsmittel auf; sinnvoll nur in Kombination mit anderen Barrieremethoden; Vorbereitung erforderlich; Wirkungsentfaltung frühestens 10, spätestens 60 Minuten nach Anwendung
Sicherheit: gering, 4-25%***

Sterilisation

Vasektomie beim Mann, Eileiterblockade bei der Frau. Diese Barrieremethode verhindert nach einer Operation, dass Spermien ins Ejakulat gelangen bezie-

hungsweise, dass die Spermien das Ei erreichen.
Kosten: 600 Franken für den ambulanten Eingriff beim Mann*, 2000 Franken für den dreitägigen Spitalaufenthalt der Frau*

Anwender: 18% Frauen ab 30 Jahren, 10% Männer ab 30**
Ideal für Männer und Frauen, die bereits Kinder haben; in einer stabilen Ehe leben; bezüglich Zeugung klare Zukunftsvorstellungen haben; verstandes- und gefühlsmässig von ihrer Fruchtbarkeit Abstand nehmen können
Vorteile: Alle Verhütungsprobleme sind endgültig vorbei;

bald können statt Durchtrennen der Samenbeziehungsweise Eileiter Silikonpfropfen eingesetzt werden; beim Mann: unproblematischste und sicherste Verhütungsmethode; bei der Frau: die Unterbindung ist sofort wirksam

Nachteile: der Eingriff kann nur mit einer Erfolgsquote von höchstens 10 Prozent wieder rückgängig gemacht werden; beim Mann: die Unterbindung ist erst nach etwa drei Monaten wirksam; bei der Frau: Vollnarkoserisiko
Sicherheit: sehr hoch, 0,1-0,8%***

NATÜRLICHE VERHÜTUNG

7 Prozent der Paare verhüten vorwiegend mit den Methoden, die zwar keine Eingriffe in den Körper nötig machen, die aber auch sehr unzuverlässig schützen. Geeignet für sehr selbstdisziplinierte Menschen, die ihren Körper gut kennen.

Kalendermethode

Diese Methode, auch Knaus-Ogino-Methode genannt, verlangt eine genaue Kalenderführung zur Berechnung der fruchtbaren Tage.
Kosten: keine



leicht eines Tages den Rang ablaufen wird, ist die Sterilisation. «Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer und vor allem immer Jüngere wählen diese sicherste, schmerzlose und nebenwirkungsfreie Verhütungsmethode», sagt der Basler Sozialmediziner Johannes Bitzer aufgrund neuester Untersuchungen. Demnach ist die Unterbindung bei den 30- bis 39-jährigen die Alternativmethode Nummer eins, und bereits eine Mehrheit der über 40-jährigen zieht die Sterilisation der Pille vor.

Der einzige Nachteil: Die Unterbindung ist nicht rückgängig zu machen. Doch auch daran wird geforscht. Statt einer Durchtrennung der Samen- beziehungsweise Eileiter werden verschiedene Möglichkeiten getestet, wie man die Spermien am Wettrennen durch die weiblichen Geschlechtsorgane hindern kann. Bestmögliche Aussichten auf Gewinn, Marktreife und Erfolg hat derzeit ein entfernbare Kunststoff, der die entscheidende Passage verkleben soll und wie ein Stöpsel den Weg blockiert.

Und wenn sich doch eines seinen Weg bahnt? Die Präzision, mit der die Schwangerschaft bisher und in Zukunft verhindert wird, das zeugt von minutiöser Wissenschaftsarbeit. Was allerdings beginnt, wenn die Wissenschaftsarbeit versagt, das zeugt von einem genialen Programm der Natur. **CHRISTINE ALBRECHT**



Möchten Sie Gratisbrochüren, Angaben zur Pillenausstellung, Literatur zum Thema oder Fachstellen für eine Beratung? Sie erhalten das Gewünschte über die Fax- und Telefonnummer **157 530 599** (Fr. 2.13/Min.). Bei Fax Antwort per Fax, bei Telefon Antwort per Post.

Die Verhütungsmethoden der Zukunft

Neues für den Mann

Dreimonatsspritze

Alle drei Monate wird Testosteron in die Venen gespritzt, das unfruchtbar, aber nicht impotent macht. **Marktreife:** wenn überhaupt, frühestens in zehn Jahren

Progestogen-Pille

Das als Tablette eingenommene weibliche Geschlechtshormon Progesteron verhindert die Spermienproduktion. Zusätzlich muss gegen Impotenz wöchentlich eine geringe Dosis Testosteron gespritzt werden. **Marktreife:** wenn überhaupt, frühestens in fünf Jahren

Blutdrucksenker

Der Wirkstoff Nifedipin verhindert, dass sich im Kopf der Spermien proteolytische Enzyme bilden, mit denen sich das schnellste Spermium Zutritt in die Eizelle verschafft. **Marktreife:** unklar

Polyurethan-Kondom

Der Gummi für mehr Gefühl beim Liebesleben. **Marktreife:** etwa in einem Jahr

Neues für die Frau

Melatonin

Das Melatonin hemmt in Kombination mit dem Wirkstoff Norethisteron die Östrogenproduktion und unterdrückt den Eisprung. **Marktreife:** in fünf Jahren

Depotpräparat im Arm

Unter Lokalanästhesie werden der Frau fünf mit Gestagen gefüllte Kunststoffkapseln oberhalb des Ellbogens in den Arm implantiert. **Marktreife:** wird voraussichtlich dieses Jahr durch die Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel (IKS) zugelassen

RU 486

Das Antiprogesteron blockiert das Schwangerschaftshormon und wirkt nicht nur empfängnisverhütend, sondern kann auch als Abtreibungsmittel genutzt werden. **Marktreife:** Über die Aufhebung des Abtreibungsverbots in der Schweiz wird frühestens in drei Jahren entschieden.

Schwangerschaftsimpfung

Der injizierte Stoff verändert ein Hormon, welches für die Einnistung des befruchteten Eis zuständig ist. Durch diese Umwandlung wird das Hormon vom eigenen Immunsystem angegriffen und vernichtet.

Marktreife: frühestens in zehn Jahren

Vaginalring

Der Ring wird vor den Muttermund in die Scheide gelegt, wo er kontinuierlich Gestagen abgibt.

Marktreife: frühestens in fünf Jahren

Noch im Anfangsstadium der Forschung stecken:

Strompessar. Ein mit einer Batterie ausgerüstetes Pessar soll mit Stromstössen die Spermien abtöten.

Klebestertilisation. Anstatt die Eileiter zu durchtrennen, dient ein Klebstoff (Methylcyano-Acrylat) als undurchdringliche Barriere für die Spermien.

Papaya-Pille. Das Enzym Papain aus der unreifen Papaya wirkt empfängnisverhütend und soll künstlich hergestellt werden.



Die Pille und die Spritze für den Mann reduzieren die Samenproduktion: Das gespritzte Hormon wandert über das Blut in den Hypothalamus. Diese «Schaltzentrale» im Gehirn glaubt aufgrund des unnatürlich hohen Hormonspiegels, die Hoden würden zu viele Spermien produzieren. Also veranlasst sie die Produktionszentrale, die Hypophyse, die Spermienbildung einzustellen. Die natürliche Produktionssteuerung ist ausgetrickelt, lahmgelegt.

Anwenderinnen: Zahl unbekannt
Ideal allenfalls für disziplinierte Frauen mit sehr regelmässigem Zyklus
Vorteile: An unfruchtbaren Tagen kann auf Empfängnischutz verzichtet werden
Nachteile: braucht viel Disziplin; an sechs Tagen vor und vier Tagen nach dem Eisprung muss anderweitig verhütet oder auf Verkehr verzichtet werden; die Spermien sind bis zu vier Tage im Körper überlebensfähig; der Zyklus kann sich verschieben; die Berechnung ist kompliziert
Sicherheit: gering, 10-20%***

Temperaturmethode/ Zervixschleimbeobachtung

Diese natürliche Methode verlangt täglich zur gleichen Zeit eine Temperaturmessung und die regelmässige Beobachtung des Gebärmutter-schleims.
Kosten: 30 Franken für Fiebermesser oder 50 bis 1000 Franken für Zykluscomputer*
Anwender: etwa 6%***
Ideal für disziplinierte Frauen, die ihren Körper gut kennen
Vorteile: siehe «Kalendermethode»
Nachteile: erfordert eine genaue Beobach-

tung von Körpertemperatur und Schleim; die Methode und der Zykluscomputer sind erst nach einiger Beobachtungszeit dienlich; Rest: siehe «Kalendermethode»
Sicherheit: mittel, 2-15%***

Coitus interruptus

Eine natürliche Verhütungsmethode, bei welcher der Mann das Glied vor der Ejakulation aus der Scheide zurückzieht.

Kosten: keine
Anwender: 2% Männer ab 30 Jahren**
Ideal allenfalls für selbstdisziplinierte, körperbewusste Männer
Vorteile: kein Aufwand vor dem Verkehr
Nachteile: stört das Liebeserlebnis
Sicherheit: gering, 8-18%***

Minimikroskop

Diese neue, natürliche Verhütungsmethode gibt Auskunft über die Fruchtbarkeit. Die Frau muss täglich mit einem kleinen Mikroskop ihren Speichel auf Struktur-

veränderungen hin untersuchen.
Kosten: 79 Franken*
Anwenderinnen: Zahl unbekannt
Ideal allenfalls als Ergänzung zu anderen Methoden
Vorteile: kein Aufwand vor dem Verkehr; an unfruchtbaren Tagen kann auf Empfängnischutz verzichtet werden
Nachteile: die sichtbaren Änderungen der Speichelstruktur sind schwer definierbar
Sicherheit: unzuverlässig, genauer Pearl-Index nicht bekannt





So verhüten Schweizerinnen und Schweizer

Gratisbroschüren

Wir haben für Sie zwei Gratisbroschüren zum Thema bereit:

«**Wissen Sie alles über ihre Pille?**», erklärt detailliert die Vor- und Nachteile der verschiedensten Pillen.

«**Was Sie schon immer über Empfängnisverhütung wissen wollten**» gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die möglichen Verhütungsmittel, ihre Anwendung, Vor- und Nachteile.

Möchten Sie diese Broschüren, dann schicken Sie uns ein an Sie adressiertes und frankiertes Antwortcouvert C5 (etwa 24x16 cm) an folgende Adresse:

Schweizer WOCHES, Leseraktionen, «Pille und Alternativen», Postfach, 8099 Zürich

Ausstellung zum 35. Geburtstag der Pille

Dieses Jahr wird die erste europäische Pille 35 Jahre alt. Zu diesem Geburtstag widmet das Deutsche Hygiene-Museum Dresden dem Medikament eine Ausstellung. Sie zeigt die spannende Geschichte eines Verhütungsmittels, das von den einen als Symbol einer befreiten Sexualität gefeiert, von den anderen als Ausdruck der Verwilderung von Sitte und Moral verdammt wurde. Die Ausstellung «Die Pille, von der Lust und von der Liebe» kann noch bis zum 31. Dezember 1996 besucht werden. **Adresse: Lingnerplatz 1, 01069 Dresden, Tel. (0049) 351 484 60.**

Zur Ausstellung erscheint unter dem gleichen Titel ein Buch von Gisela Staupe und Lisa Vieth, Rowohlt-Verlag, Berlin, 28 Franken. Wollen Sie noch mehr Infos zur Ausstellung und zum Begleitbuch, können Sie diese auf Internet abrufen:

http://www.maz.net/dhmd/die_pille

Weitere Literatur zum Thema

«**Die Pille – und wie sie die Welt veränderte**», Bernard Asbell, Verlag Antje Kunstmann, 46 Franken. Ein spannendes, gründlich recher-

chiertes und süffiges Stück Sozialgeschichte rund um das Medikament, mit dem weltweit über 60 Millionen Frauen verhüten.

«**Menachems Same**», Carl Djerassi, Hoffmanns-Verlag, 39 Franken. Im Zentrum des brillanten Romans stehen neue Methoden zur Behandlung von Unfruchtbarkeit und zur Schwangerschaftsverhütung, technische Durchbrüche, die der Autor aus der Zukunft in die Gegenwart holt. Das Buch ist als dritter Band von Djerassis Science-fiction-Trilogie erschienen.

«**Sex ohne Angst**». Diese 168 Seiten starke Übersicht über die möglichen Verhütungsmethoden ist für 12 Franken erhältlich bei:

Konsumentinnenforum Schweiz, prüf mit, Postfach, 8024 Zürich, Tel. 01 - 252 39 14. Die Broschüre «**Ungewollt schwanger**» gibt Auskunft über verschiedene Verhütungsmethoden und über Schwangerschaftsabbruch. Sie kann bezogen werden bei der **Schweizerischen Vereinigung für Straflosigkeit des Schwangerschaftsabbruchs (SVSS), Postfach, 3052 Zollikofen, Tel. 031 - 911 57 94.**

«**Natürliche Familienplanung heute**», Springer-Verlag, 48 Franken

«**Empfängnisverhütung**», Angelika Blume, Mosaik-Verlag, München

«**Pille ohne Risiko – alles über Empfängnisverhütung**», H. D. Taubert, Ariston-Verlag, 34 Franken.

Fachstellen für individuelle Beratung

Am einfachsten wenden Sie sich mit Ihren Fragen rund ums Thema Verhütung an Ihren Frauen- oder Vertrauensarzt. In der Regel verfügt aber auch jedes grössere Spital, in jedem Fall aber ein Universitätsspital in Ihrer Nähe über eine Familienplanungsstelle. Dort wird man Sie individuell über die verschiedenen Möglichkeiten zur Empfängnisverhütung beraten.

Adressen von Familienplanungsstellen in Ihrer Nähe bekommen Sie über die Telefonnummer **01 - 255 50 36.**