

## Aushandlungen von Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung

Rotthaus, Hannah

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Rotthaus, H. (2020). Aushandlungen von Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung. *Hamburger Journal für Kulturanthropologie*, 11, 1-93. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-68367-1>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

### Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

# INHALT



Hannah Rotthaus  
*Aushandlungen von Schwangerschaftsverhütung im Kontext  
digitaler Selbstbeobachtung*

---

<i>Einleitung</i>	3
<i>Verhütung und digitale Technologien     multiperspektivisch betrachtet</i>	8
<i>Methodisches Vorgehen und Forschungsverlauf</i>	14
› <i>Natürlich verhüten</i> ‹: <i>die symptothermale Methode im digitalen Zeitalter</i>	17
<i>Schwangerschaftsverhütung als selbstermächtigender Prozess?</i>	22
› <i>Freiheit von der Pille</i> ‹: <i>das Absetzen hormoneller Verhütung als Narrativ</i>	23
<i>Expert*innen ihres Körpers:     eigenmächtige Wissensaneignungen</i>	29
› <i>Ladies only!</i> ‹ <i>Digitale Wissensgemeinschaften</i>	39
<i>Verschänkungen von Körper, Selbst und Technologie</i>	46
› <i>So eine ruhige Kurve</i> ‹: <i>Verhütungs-Apps als Form der Selbstvermessung</i>	47
› <i>Im Einklang mit deinem Zyklus</i> ‹ – <i>das hormonelle Körpermodell im Alltag</i>	56
<i>Zwischen Optimierungsansprüchen und     der Sorge für sich und andere</i>	64
<i>Fazit</i>	76
<i>Literatur</i>	81
<i>Presseartikel</i>	90
<i>Apps</i>	91
<i>Weitere Onlinequellen</i>	91
<i>Abbildungen</i>	93



# AUSHANDLUNGEN VON SCHWANGERSCHAFTS- VERHÜTUNG IM KONTEXT DIGITALER SELBSTBEOBACHTUNG

Hannah Rotthaus

## Einleitung

»Ich wache auf, ich stehe nicht auf, mache auch kein Licht an, ich bleibe einfach im Dunkeln liegen und führe das Thermometer ein, messe dann damit [...]. Dann geht irgendwann der Timer los, dass die Zeit um ist. Dann lese ich das ab, trage die Temperatur in der Handy-App ein und in den meisten Fällen schlafe ich dann noch mal ein.«<sup>1</sup>

So wie für die 27-jährige Kaya beginnt für viele Frauen\*, die mit der sogenannten sympto-thermalen Methode<sup>2</sup> und mithilfe von Zyklus-Apps auf ihrem Smartphone verhüten, der allmorgendliche Start in den Tag. Da bei dieser Verhütungsmethode die Körpertemperatur bereits vor dem Aufstehen gemessen wird, ist das Erfassen und Eintragen dieser Daten in die App noch vor dem Frühstück und Zähneputzen ihre erste tägliche Handlung. Thermometer und Smartphone sind somit auch die ersten Dinge, mit denen die Akteur\*innen jeden Tag in Kontakt treten.

Die Verhütung mithilfe von Apps zeigt, wie digitale Technologien gegenwärtig sogar in intime Bereiche der alltäglichen Lebensführung eingebunden sind. Smartphones und andere mobile Endgeräte sind für viele Menschen omnipräsente Begleiter im Alltag, insbesondere zur Kommunikation, Unterhaltung oder als Informationsmedium. Neben der Hardware des Smartphones prägen Softwareprogramme wie Mobile Apps die alltäglichen Wahrnehmungen und die Art und Weise, wie Menschen ihren Alltag organisieren. Durch das mobile Internet können sich Denkweisen und soziale Beziehungen verändern und zugleich schreiben sich kulturelle Vorstellungen und gesellschaftliche Diskurse in die digitalen Technologien ein.<sup>3</sup> Menschen

- 
- 1 Interview mit Kaya vom 18.2.2018 (Material liegt bei der Autorin). Alle Personennamen wurden anonymisiert und es werden Pseudonyme verwendet. Das vollständige Interviewmaterial sowie die Feldnotizen und Screenshots der Onlinemedien liegen bei der Autorin.
  - 2 Innerhalb der sympto-thermalen Methode werden verschiedene Körpersymptome aufgezeichnet, um den Eisprung und somit die (un-)fruchtbaren Tage zu ermitteln. Zur Vorstellung der Verhütungsmethode vgl. Kapitel: »Natürlich verhüten«: Die sympto-thermale Methode im digitalen Zeitalter.
  - 3 Vgl. z.B. *Thomas Heid*: »Mensch-Smartphone-Partnerschaften« und »Hybrid-Aktanten« – zum Wandel des Alltags von Smartphone-Nutzern. In: Karl Braun/Claus-Marco Dieterich/Angela Treiber (Hg.): *Materialisierung von Kultur. Diskurse, Dinge, Praktiken*. Würzburg 2015, S. 81–105; *Deborah Lupton*: Apps as Artefacts: Towards a Critical Perspective on Mobile Health and Medical Apps. In: *Societies* 4 (2014), S. 606–622.

nutzen Apps und andere digitale ›Tools‹ zunehmend zur alltäglichen Selbstbeobachtung und -dokumentation zahlreicher Lebensbereiche, sei es als Ernährungstagebuch, zur Messung der Schlafqualität, als einfache Schrittzähler oder detaillierte Fitness-Tracker, zur Dokumentation von Emotionen, zum Zeitmanagement – oder zur Beobachtung des Menstruationszyklus. Die verschiedenen Apps, die für die Zyklusbeobachtung zur Auswahl stehen, integrieren die Nutzer\*innen in ihren Alltags in Form eines modernen Menstruationskalenders, zur Bestimmung der fruchtbaren Tage bei bestehendem Kinderwunsch oder – und hier liegt der Fokus dieser Arbeit – zur symptothermalen Verhütung. Die Popularität der Zyklus-Apps spiegelt sich in den Downloadstatistiken der App-Stores wider: Die App ›Natural Cycles‹ wurde im Google Play Store bereits mehr als 500.000 Mal heruntergeladen, die App ›Clue‹ zählt sogar mehr als zehn Millionen Downloads weltweit und liegt damit zahlenmäßig laut Google Play Store in einem ähnlichen Bereich wie beispielsweise die populäre Fitness-App ›Runtastic‹.<sup>4</sup>

Die aktuelle Nachfrage nach Zyklus-Apps deckt sich neben einer Digitalisierung des Gesundheitsbereichs mit einer vermehrten Abwendung von hormonellen Verhütungsmethoden in den letzten Jahren, die insbesondere mit einer Kritik an der Antibabypille zusammenhängt.<sup>5</sup> In den öffentlichen Debatten geht es dabei häufig um mögliche Nebenwirkungen und langfristige Gesundheitsrisiken der Medikamente. Initiativen wie ›Risiko Pille‹ machen auf Fälle aufmerksam, in welchen Antibabypillen der dritten und vierten Generation Thrombosen, Lungenembolien oder Schlaganfälle ausgelöst haben.<sup>6</sup> Ein Auslöser für die heutige kritische Diskussion hormoneller Verhütungsmittel waren auch die Forschungen zur sogenannten ›Pille für den Mann‹, welche aufgrund von Nebenwirkungen eingestellt wurden, die sich mit denen der Antibabypille überschneiden.<sup>7</sup> Die wachsende Kritik ehemaliger Nutzer\*innen der Antibabypille bis hin zu der medial beachteten Klage von Felicitas Rohrer gegen die Bayer AG wurde neben einer Vielzahl an Berichten zum Beispiel auch durch den weltweiten Onlineaustausch über den Hashtag #mypillstory sichtbar.<sup>8</sup> Populärwissenschaftliche und

---

4 Die vermehrte Nachfrage nach den Apps erlaubt allerdings keinen Rückschluss auf ihre tatsächliche Nutzung.

5 Vgl. *Rainer Fretschner/Josef Hilbert*: Gesundheit: Innovationen für Lebensqualität und zur sozialen Emanzipation. In: Anina Engelhardt/Laura Kajetzke (Hg.): Handbuch Wissensgesellschaft. Theorien, Themen und Probleme. Bielefeld 2010, S. 195–204; *Sina Neumann/Anja Baldauf*: Empfängnisverhütung heute. In: Marita Metz-Becker (Hg.): Wenn Liebe ohne Folgen bliebe ... Zur Kulturgeschichte der Verhütung. Marburg 2006, S. 57–73, hier S. 57.

6 Vgl. *Risiko Pille – Initiative Thrombose-Geschädigter*. URL: <http://www.risiko-pille.de/> (Stand: 20.4.2020).

7 Vgl. z.B. *Jakob Simmank*: Drücken sich Männer vor der Pille? URL: <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2017-04/verhuetung-pille-maenner-frauen-gleichberechtigung> (Stand: 20.4.2020).

8 Vgl. *Franz Schmider*: Klage gegen Bayer. Fatale Nebenwirkungen. URL: <http://www.taz.de/15257265/> (Stand: 20.4.2020).

Ratgeberliteratur wie ›Freiheit von der Pille – eine Unabhängigkeitserklärung‹ von Sabine Kray oder ›ByeBye Pille. In 4 Schritten zurück zur Balance‹ von Isabel Morelli, Gründer\*in des Blogs ›Generation Pille‹, kamen auf den Markt und finden in den Onlinegruppen zum Thema ›Natürliche Familienplanung‹ großen Anklang.<sup>9</sup> Weltweit verhütet aktuell circa jede\*r Zehnte mit sogenannten ›natürlichen‹ Verhütungsmethoden wie der symptothermalen Methode.<sup>10</sup> Bestehende Praktiken werden dabei gegenwärtig oftmals mit digitalen Technologien wie Apps auf neue Art und Weise kombiniert.

Obwohl Apps seit ihrem ersten Auftauchen vor etwa zehn Jahren inzwischen fester Bestandteil in der Nutzung digitaler Technologien geworden sind, finden sich bisher nur wenige Studien, die diese als soziokulturelle Artefakte in den Blick nehmen.<sup>11</sup> In der vorliegenden Arbeit frage ich danach, wie das Verhüten mit der symptothermalen Methode unter Verwendung von Zyklus-Apps alltagskulturell ausgehandelt wird und welche Bedeutungen für die Akteur\*innen mit dieser Verhütungsmethode verbunden sind. Dabei nehme ich analoge und digitale Aspekte der Verhütung in den Blick, ohne diese strikt voneinander zu trennen. Die Übergänge sind vielmehr auch in der Praxis fließend und häufig finden sich wechselseitige Verbindungen beider Bereiche. In der Analyse von Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung sollen im Folgenden »im Sinne einer relationalen Anthropologie [...] Kulturelles, Soziales, Biologisches und Technisches als aufeinander bezogen gedacht«<sup>12</sup> werden.

Auf Basis qualitativer Interviews als primärer Quelle während meiner empirischen Untersuchung im Jahr 2018 konkretisierten sich unter anderem folgende Forschungsfragen: Inwieweit hängt ihre Form der Schwangerschaftsverhütung für die Interviewten mit Prozessen der Selbstermächtigung zusammen und welche Rolle spielen hierbei beispielsweise Wissensaushandlungen und der Austausch mit anderen Akteur\*innen? Wie verhalten sich ihre Wissensaneignungen zu ärztlichem Fachwissen und welche Wissensgemeinschaften entstehen? Inwiefern verbinden sich innerhalb der digitalen Schwangerschaftsverhütung Körperkonzepte und Technologien? Wie sieht die individuelle Verwendung der Apps aus und inwieweit beziehen sich die Akteur\*innen im Alltag auf die Dokumentation ihres Zyklus als Selbstvermessung? Welche Vorstellungen und Erwartungen tragen die Inhalte der Apps sowie das soziale Umfeld der Interviewten an sie heran?

---

9 Vgl. *Sabine Kray*: Freiheit von der Pille. Eine Unabhängigkeitserklärung. Hamburg 2017; *Isabel Morelli*: ByeBye Pille. In 4 Schritten zurück zur Balance. Obertshausen 2018.

10 Vgl. *Ute Stallmeister*: 5 Fragen – 5 Antworten zur Verhütung. URL: <https://www.dsw.org/5-fragen-5-antworten-zur-verhuetung/> (Stand: 20.4.2020).

11 Vgl. *Lupton*, wie Anm. 3, S. 606.

12 *Gertraud Koch*: Einleitung: Digitalisierung als Herausforderung der empirischen Kulturanalyse. In: dies. (Hg.): Digitalisierung. Theorien und Konzepte für die empirische Kulturforschung. Köln 2017, S. 7–18, hier S. 10 f.

Dass Zyklus-Apps überhaupt gezielt zur Verhütung eingesetzt werden, wurde vermehrt öffentlich diskutiert, als 2017 mit der umstrittenen App ›Natural Cycles‹ die erste vom TÜV geprüfte Verhütungs-App bekannt gegeben wurde.<sup>13</sup> Viele Zyklus-Apps wie beispielsweise ›Ovy‹ oder ›Clue‹ bezeichnen sich in ihrer Eigenbeschreibung sogar als offizielle Medizinprodukte. Wann etwas als Verhütungsmethode anerkannt wird, wer als für Verhütung verantwortlich gilt und wer überhaupt Zugang zu Verhütungsmitteln erhält, ist dabei von gesellschaftlichen Diskursen und Konflikten geprägt. Dies zeigen der Soziolog\*in und Geschlechterforscher\*in Christa Wichterich zufolge auch aktuelle Entwicklungen:

»Wahlfreiheit, Autonomie und reproduktive Optionen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten in vielen Ländern [...] erheblich erweitert. Allerdings sind die aktuellen Kämpfe von Frauen\*- und LGBTI-Bewegungen für sexuelle und reproduktive Rechte mit einem Wiederaufflammen fundamentalistisch-religiöser Strömungen und einem Trend zu neokonservativen und autoritären Regierungen konfrontiert.«<sup>14</sup>

Hinzu kommen neoliberale Transformationen, innerhalb derer die Verantwortung für Gesundheit weg von der medizinischen Betreuung stärker auf die einzelnen Individuen und deren Selbstverantwortung übertragen wird.<sup>15</sup> Dies zeigt sich beispielsweise in der Entwicklung von spezifischen Versicherungsprämien für das Tracken der eigenen Gesundheit und Fitness.<sup>16</sup>

Dass sexuelle und reproduktive Selbstbestimmung umstrittene und fragile Rechte darstellen, zeigt eine Vielzahl an Debatten: Der Streit um die Rezeptfreiheit der ›Pille danach‹ oder die seit Jahrzehnten geführten Diskussionen um die gesetzlichen Bestimmungen zu Schwangerschaftsabbrüchen und um die inzwischen verurteilte Ärztin Kristina Hänel, die auf ihrer Webseite über Schwangerschaftsabbrüche und Möglichkeiten dafür informierte.<sup>17</sup> Im Bundestag wurde im Sommer 2018 durch eine Forderung der Partei Die Grünen

---

13 Vgl. z.B. *Angela Gruber*: Debatte um Verhütungs-Apps: Sicher? Sicher umstritten. URL: <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/verhuetung-apps-wie-natural-cycles-besser-als-die-pille-a-1160864.html> (Stand: 20.4.2020).

14 *Christa Wichterich*: Sexuelle und reproduktive Rechte. Ein Essay. (= Schriften des Gun- da-Werner-Instituts, 11). Berlin 2015, S. 21.

15 Vgl. ebd., S. 25.

16 Vgl. *Barbara Frischling*: Digitale Selbstvermessung und die (Re-)produktion von Ordnungen im Alltag. In: Sabine Wöhlke/Anna Palm: Mensch-Technik-Interaktion in medikalisierten Alltags (= Göttinger Studien zur Kulturanthropologie/Europäischen Ethnologie, 4). Göttingen 2018, S. 117–128, hier S. 120.

17 Vgl. z.B. *Irene Berres*: Notfallverhütung: EU-Kommission befreit Pille danach von der Rezeptpflicht. URL: <http://www.spiegel.de/gesundheit/sex/pille-danach-eu-kommission-gibt-ellaone-frei-a-1011457.html> (Stand: 20.4.2020); *Karen Werner*: Urteil im Hänel-Prozess: Berufung verworfen. URL: <https://www.giessener-allgemeine.de/regional/stadtgiessen/Stadt-Giessen-Urteil-im-Haenel-Prozess-Berufung-verworfen;art71,498464> (Stand: 20.4.2020).

erneut über kostenlose Verhütungsmittel für Empfänger\*innen staatlicher Leistungen debattiert.<sup>18</sup> Die Vereinten Nationen, die sexuelle und reproduktive Rechte als gemeinsames Ziel erstmals 1995 in Peking thematisierten, streben mit ihren ›Sustainable Development Goals‹ nach einem »universal access to sexual and reproductive health and reproductive rights« als wesentlichem Bestandteil zur Erreichung von Geschlechtergerechtigkeit bis 2030.<sup>19</sup> In den USA hielt dies den Staatspräsidenten Donald Trump jedoch nicht davon ab, seit 2017 die finanziellen Mittel für Gesundheitsorganisationen, die sich weltweit für reproduktive und sexuelle Selbstbestimmung einsetzen, massiv zu kürzen.<sup>20</sup> Der Präsident der Türkei, Recep Tayyip Erdoğan, sprach sich gegen Verhütung für Muslim\*innen aus, die nach ihm ›zum Wohle der Nation‹ drei Kinder bekommen sollten.<sup>21</sup> Polens Präsident Andrzej Duda hat unter Zuspruch rechtskonservativer Gruppen und der katholischen Kirche die Rezeptfreiheit der ›Pille danach‹ im Jahr 2018 wieder abgeschafft und laut Kritiker\*innen so nahezu unzugänglich gemacht.<sup>22</sup> In Deutschland finden sich Aufklärungskampagnen zu Sexualität und Verhütung mit dem Vorwurf der sogenannten ›Frühsexualisierung‹ – vor allem als ein Kampfbegriff sogenannter ›besorgter Eltern‹ – konfrontiert.<sup>23</sup> Dies sind nur einige von vielen Beispielen dafür, dass Verhütung und Familienplanung keineswegs eine ›Privatsache‹ darstellen, sondern vielmehr ein »Zusammenhang zwischen Medizin, Macht und Wissen im Rahmen breiterer gesellschaftlicher Dynamiken«<sup>24</sup> besteht.

Mit der vorliegenden Arbeit soll Verhütung als gesellschaftlich relevantes Thema aus einer akteur\*innenzentrierten und alltagsnahen Perspektive untersucht werden. Zunächst lege ich dar, welche Forschungsbereiche und theoretischen Zugänge dabei eine wichtige Rolle spielen, und erläutere im Anschluss mein methodisches Vorgehen. Des Weiteren stelle ich die symp-

---

18 Vgl. *Deutscher Bundestag*: Grüne für kostenlose Verhütungsmittel. URL: [https://www.bundestag.de/presse/hib/2018\\_06/558912-558912](https://www.bundestag.de/presse/hib/2018_06/558912-558912) (Stand: 20.4.2020).

19 *United Nations*: The Agenda 2030 for Sustainable Development. URL: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf> (Stand: 20.4.2020).

20 Vgl. *Sarah Boseley*: Trump's ›Global Gag Rule‹ Could Endanger Millions of Women and Children, Bill and Melinda Gates Warn. URL: <https://www.theguardian.com/global-development/2017/feb/14/bill-and-melinda-gates-trumps-global-gag-rule-endangers-millions-women-girls-us-funding> (Stand: 20.4.2020).

21 Vgl. *Wichterich*, wie Anm. 14, S. 11.

22 Vgl. z.B. *Florian Hassel*: Polen führt Rezeptpflicht für die Pille danach wieder ein. URL: <https://www.sueddeutsche.de/politik/verhuetung-polen-fuehrt-rezeptpflicht-fuer-die-pille-danach-wieder-ein-1.3397468> (Stand: 20.4.2020).

23 Vgl. *Besorgte Eltern*: Unser Leitbild. URL: [https://besorgte-eltern.net/pdf/leitbild/Besorgte-Eltern\\_Leitbild.pdf](https://besorgte-eltern.net/pdf/leitbild/Besorgte-Eltern_Leitbild.pdf) (Stand: 20.4.2020).

24 *Hansjörg Dilger/Bernhard Hadot*: Medizin im Kontext. Überlegungen zu einer Sozial- und Kulturanthropologie der Medizin(en) in einer vernetzten Welt. In: dies. (Hg.): *Medizin im Kontext. Krankheit und Gesundheit in einer vernetzten Welt*. Frankfurt am Main 2010, S. 11–29, hier S. 15.



tothermale Methode und die Besonderheiten ihrer digitalen Anwendung in den Grundzügen vor. Im ersten Teil meiner Analyse beleuchte ich die Motivation für die Verwendung dieser Verhütungsmethode, das Narrativ der ›Befreiung‹ von der hormonellen Verhütung, die Wissensaneignungen der Akteur\*innen und die damit praktizierte Abgrenzung zu ärztlichem Personal sowie die Bedeutung digitaler Wissensgemeinschaften. Im zweiten Analyseteil stehen die Verschränkungen von Körpern, Selbstbildern und Technologien im Fokus. Hier beziehe ich mich vermehrt auf die Zyklus-Apps und beleuchte zunächst ihre Verwendung als spezifische Form der Selbstvermessung, die wechselseitige Verbindungen zwischen den Apps und den Akteur\*innen hervorbringt. Anschließend zeige ich auf, wie die digitale Beobachtung des Zyklus durch das hormonelle Körpermodell als soziokulturelles Produkt geprägt ist. Im letzten Analysekapitel untersuche ich, inwieweit Verhütung als Selbstsorge und Sorge für andere mit größeren gesellschaftlichen Kontexten, zum Beispiel neoliberalen Entwicklungen oder etwa tradierten Geschlechterhierarchien zusammenhängt. Abschließend fasse ich die zentralen Ergebnisse zusammen.

### Verhütung und digitale Technologien multiperspektivisch betrachtet

Das Thema Schwangerschaftsverhütung wurde in der Kulturanthropologie bisher nur vereinzelt und überwiegend aus historischer Perspektive beleuchtet. Eine ›Kulturgeschichte der Verhütung‹ behandelte der auf einer gleichnamigen Ausstellung basierende Sammelband ›Wenn Liebe ohne Folgen bliebe ...‹.<sup>25</sup> Des Weiteren nahm ein studentischer Beitrag ›Die Geschichte der Verhütung als Indikator für die kulturelle Bewertung der Frau\*‹ aus kulturanthropologischer Perspektive in den Blick.<sup>26</sup> Aus gegenwartsbezogener Perspektive hat sich zum Beispiel Nora Walther in ihrer empirischen Forschung zum Hormonimplantat mit dem Thema Verhütung beschäftigt.<sup>27</sup> Aktuell forscht Katrin Amelang zu den Themen Menstruation und Zyklus-Apps aus kulturanthropologischer Perspektive, wobei sie sich aber nicht primär auf die Schwangerschaftsverhütung mithilfe der Apps konzentriert.<sup>28</sup>

Wichtige Impulse zum Thema Schwangerschaftsverhütung und zu den angrenzenden Diskursen bieten medizin- und kulturhistorische Forschungen wie die Studien von Eva-Maria Silies sowie von Lisa Malich zur Antibaby-

---

25 Vgl. Metz-Becker, wie Anm. 5.

26 Vgl. Liv Odenthal/Ann Rappen/Anika Rohrer: Die Geschichte der Verhütung als Indikator für die kulturelle Bewertung der Frau. In: KulTour 22 (2011), S. 31–51.

27 Vgl. Nora Walther: Mit implantierter Kontinuität zu imaginierte Neutralität. Transformation mit dem Hormonimplantat. In: Jörg Niewöhner/Michalis Kontopodis (Hg.): Das Selbst als Netzwerk. Zum Einsatz von Körpern und Dingen im Alltag. Bielefeld 2011, S. 85–108.

28 Vgl. Katrin Amelang: Monatliche Blutflüsse als Gesprächsstoff? Zur Neuverhandlung der Menstruation in digitalisierten Zeiten. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 115 (2019), S. 65–81.

pille oder Nelly Oudshoorns Forschungen zum hormonellen Körpermodell.<sup>29</sup> Darüber hinaus geht Corinna Schmechel in ihrem Artikel zu Vergeschlechtlichungsprozessen innerhalb von Selbstvermessungen in einem Exkurs auf den »Menstruationskalender als Vorläuferin des Self-Trackings«<sup>30</sup> ein. Hilfreiche theoretische Anregungen zur Erforschung von Schwangerschaftsverhütung bietet auch die Perspektive der Critical Medical Anthropology, die den »Zusammenhang zwischen gesundheitsbezogenem Handeln und den gesellschaftlichen Makrokontexten«<sup>31</sup> thematisiert und unter einem weiten Medizinbegriff nach Interessen und Machtbeziehungen in diesem Bereich fragt.<sup>32</sup>

Wie Christine Bischoff betont, lässt sich die Kulturanthropologie »nicht mehr nach traditionellen Themen- und Sachgebieten gliedern«.<sup>33</sup> Nicht zuletzt durch die Einbettung des Themas Schwangerschaftsverhütung in den Kontext digitaler Selbstbeobachtung grenzt auch die vorliegende Arbeit an verschiedene, sich oftmals stark überschneidende Forschungsfelder, beispielsweise die digitale Anthropologie und die kulturanthropologische Medien- und Technikforschung.

Aus der Sicht der digitalen Ethnographie sind Online und Offline in heutigen Forschungen nicht mehr voneinander zu trennen, sowohl aus pragmatischer als auch aus inhaltlicher Perspektive.<sup>34</sup> So ist das World Wide Web nach Gertraud Koch als eine »zunehmend wichtige Einflussgröße in den Forschungsansätzen mitzudenken und in die Forschungsdesigns zu integrieren«<sup>35</sup>. Dabei ist der »Realitätswert«<sup>36</sup> dieser Daten methodisch-kritisch ebenso ernst zu nehmen wie bei anderen Quellen, da die Handlungen und Erzählungen

---

29 *Eva-Maria Silies*: Liebe, Lust und Last: Die Pille als weibliche Generationserfahrung in der Bundesrepublik 1960–1980 (= Göttinger Studien zur Generationsforschung, 4). Göttingen 2010; *Lisa Malich*: Vom Mittel der Familienplanung zum differenzierenden Lifestyle-Präparat. Bilder der Pille und ihrer Konsumentin in gynäkologischen Werbeanzeigen seit den 1960er Jahren in der BRD und Frankreich. In: NTM. Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin 20/1 (2012), S. 1–30; *Nelly Oudshoorn*: Jenseits des natürlichen Körpers. Die Macht bestehender Strukturen bei der Herstellung der ›hormonalen‹ Frau. In: Barbara Duden/Dorothee Noeres (Hg.): Auf den Spuren des Körpers in einer technologischen Welt (= Schriftenreihe der internationalen Frauenuniversität). Opladen 2002, S. 257–278.

30 *Corinna Schmechel*: »Der vermessene Mann?« Vergeschlechtlichungsprozesse in und durch Praktiken der Selbstvermessung. In: Stefanie Duttweiler u. a. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 141–159, hier S. 148–150.

31 *Dilger/Hadolt*, wie Anm. 24, S. 15.

32 Vgl. ebd.

33 *Christine Bischoff*: Empirie und Theorie. In: dies./Karoline Oehme-Jüngling/Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Bern 2014, S. 14–31, hier S. 30.

34 Vgl. *Gertraud Koch*: Ethnografieren im Internet. In: Bischoff/Oehme-Jüngling/Leimgruber, wie Anm. 33, S. 367–382, hier S. 380.

35 Ebd.

36 Ebd.

der Menschen in digitalen Räumen nicht unabhängig von ihrem Alltagsleben existieren, sondern in Relation zu diesem stehen und durch heutiges »Onlinesein als Normalzustand«<sup>37</sup> ein Teil davon sind. Die digitale Ethnographie kann dabei als ein offener Forschungsprozess ohne einen klaren Anfang oder ein klares Ende verstanden werden.<sup>38</sup> Insbesondere durch den Bezug zu digitalen Räumen ist mein Forschungsfeld, wie eine zunehmende Anzahl kulturanthropologischer Studien auch, nicht an spezifische geographische Orte gebunden.<sup>39</sup>

Ich nehme in meiner Arbeit eine kulturanthropologische Perspektive ein, beziehe mich aber zudem auf diverse Nachbardisziplinen. In meiner Analyse berücksichtige ich Forschungen aus der Soziologie, aus der interdisziplinären Geschlechterforschung und der Science and Technology Studies (STS), einem »hochgradig transdisziplinäre[n] Forschungsfeld«.<sup>40</sup>

Des Weiteren sind Geschlecht und Körper als wichtige Kategorien für die Untersuchung von Schwangerschaftsverhütung mitzudenken.<sup>41</sup> Ähnlich wie die Soziolog\*in Julia Reuter, die sich mit diesen Kategorien auseinandergesetzt hat, werfe ich in meiner Arbeit einen »Doppelblick auf Körper und Geschlecht als Materie *und* Idee«<sup>42</sup>. Zudem spielen in meiner Analyse Untersuchungen zu Wissensprozessen und – durch den Bezug zu Zyklus-Apps – auch Forschungen zu digitalen Medien eine wichtige Rolle.<sup>43</sup>

---

37 *Sanna Schondelmayer*: Alltägliche Onlinepraxen und Offline(t)räume als Forschungsfelder der Europäischen Ethnologie. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 64 (2013), S. 17–28, hier S. 18.

38 *Sarah Pink* u. a.: Digital Ethnography. Principles and Practice. Los Angeles u. a. 2016, hier S. 11.

39 Vgl. auch *Michi Knecht*: Nach Writing-Culture, mit Actor-Network: Ethnografie/Praxeografie in der Wissenschafts-, Medizin- und Technikforschung. In: Sabine Hess/Johannes Moser/Maria Schwertl (Hg.): Europäisch-ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte. Berlin 2013, S. 79–106, hier S. 88.

40 *Jörg Niewöhner/Estrid Sørensen/Stefan Beck*: Einleitung. Science and Technology Studies. Wissenschafts- und Technikforschung aus sozial- und kulturanthropologischer Perspektive. In: dies. (Hg.): Science and Technology Studies. Eine sozialanthropologische Einführung. Bielefeld 2012, S. 9–48, hier S. 11.

41 Vgl. in dieser Arbeit etwa *Judith Butler*: Das Unbehagen der Geschlechter. Frankfurt am Main 1991; *Julia Reuter*: Geschlecht und Körper. Studien zur Materialität und Inszenierung gesellschaftlicher Wirklichkeit. Bielefeld 2011; *Katrin Amelang* u. a.: Körpertechnologien. Einleitende Bemerkungen zur Refiguration des Körperlichen aus ethnografischer und gendertheoretischer Perspektive. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 70 (2016), S. 7–20.

42 *Reuter*, wie Anm. 41, S. 12.

43 Vgl. *Nikola Langreiter/Elisabeth Timm*: Editorial: Wissen und Geschlecht. Volkskundlich-kulturwissenschaftliche Fallstudien und Perspektiven. In: dies. u. a. (Hg.): Wissen und Geschlecht. Beiträge der 11. Arbeitstagung der Kommission für Frauen- und Geschlechterforschung der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde, Wien, Februar 2007 (= Veröffentlichungen des Instituts für Europäische Ethnologie der Universität Wien, 31). Wien 2008, S. 7–25; *Katrin Amelang*: Wissenspraktiken chronisch Kranker – die Verhandlung medizinischen Wissens zwischen Expertise und Alltagsverstand.

Von zentraler Bedeutung sind außerdem aktuelle disziplinübergreifende Forschungen zum Thema Self-Tracking. Self-Tracking, teils auch erweitert als ›Lifelogging‹<sup>44</sup> bezeichnet, konzentriert sich auf die »Erhebung, Sammlung, Zusammenführung und Auswertung von Daten über alle erdenklichen Merkmale und Funktionen des eigenen Körpers«<sup>45</sup> und darüber hinaus anderer Bereiche der Alltags bis hin zu holistischen Ansätzen der Lebensdokumentation. Durchgeführt wird das Self-Tracking gegenwärtig meist mithilfe digitaler Technologien wie Apps oder sogenannten ›Wearables‹, die direkt am Körper getragen werden. Mit dem Teilaspekt des Fitness-Trackings beschäftigt sich etwa Barbara Frischling aus kulturanthropologischer Perspektive in ihrem Promotionsprojekt.<sup>46</sup>

Dass digitale Technologien als ein wesentlicher Bestandteil von Kultur betrachtet werden, geht unter anderem auf die kulturanthropologische beziehungsweise volkskundliche Technikforschung zurück. Ein entscheidender Anstoß war Hermann Bausingers Habilitationsschrift zur ›Volkskultur in der technischen Welt‹.<sup>47</sup> Weiterführende theoretische Überlegungen für eine kulturanthropologische Technikforschung formulierte Stefan Beck in seiner Arbeit zum ›Umgang mit Technik‹, in der er zudem die Relevanz interdisziplinärer Kooperationen unterstrich.<sup>48</sup> Wichtige Verschränkungen für die Kulturanthropologie existieren mit den Science and Technology Studies sowie der Feministischen Anthropologie, welche vor allem in den USA bereits seit den 1980er Jahren forderte, Wissen und Technologie als Teil von Alltags zu erforschen.<sup>49</sup> Zu einer der wichtigsten feministischen Vertreter\*innen gehört die Biolog\*in und Wissenschaftshistoriker\*in Donna Haraway, welche die Materialität beziehungsweise materielle Kultur in den

---

In: Michael Simon u. a. (Hg.): Bilder. Bücher. Bytes. Zur Medialität des Alltags (= Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde, 3). Münster u. a. 2009, S. 121–127; *Christoph Bareither* u. a.: Alltag mit Facebook. Methodologische Überlegungen und ethnografische Beispiele. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 64 (2013), S. 29–46; *Klaus Schönberger*: Persistenz und Rekombination. Digitale Kommunikation und soziokultureller Wandel. In: Zeitschrift für Volkskunde 111 (2015), S. 201–213.

- 44 *Stefan Selke*: Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. In: ders. (Hg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden 2016, S. 1–21.
- 45 *Stefanie Duttweiler*/*Jan-Hendrik Passoth*: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: dies. u. a., wie Anm. 30, S. 9–42, hier S. 9.
- 46 Vgl. *Barbara Frischling*: Vertrau mir und bewege dich! Notizen zu Fitness-Tracking, Ordnungen und Misstrauen. In: kuckuck. Notizen zur Alltagskultur 31 (2016), S. 12–17; *Frischling*, wie Anm. 16.
- 47 Vgl. *Hermann Bausinger*: Volkskultur in der technischen Welt. Stuttgart 1961.
- 48 Vgl. *Stefan Beck*: Umgang mit Technik. Kulturelle Praxen und kulturwissenschaftliche Forschungskonzepte (= Zeithorizonte. Studien zu Theorien und Perspektiven Europäischer Ethnologie, 4). Berlin 1997, hier S. 171–188.
- 49 Vgl. *Niewöhner/Sørensen/Beck*, wie Anm. 40, S. 14.

Kultur- und Sozialwissenschaften wieder stärker in den Fokus rückte.<sup>50</sup> Zu ihren bekanntesten und bis heute vielfach aufgegriffenen Texten gehört ihr »Manifest für Cyborgs«.<sup>51</sup> Ein entscheidender Einfluss für die Science and Technology Studies war zudem die wesentlich durch Bruno Latour geprägte Akteur-Netzwerk-Theorie (ANT), welche noch stärker als Donna Haraway den Dingen selbst eine aktive Handlungsfähigkeit zuschreibt.<sup>52</sup> In der kulturanthropologischen Wissenschafts- und Technikforschung gibt es darüber hinaus vielfache thematische Überschneidungen mit weiteren Forschungsgebieten, beispielsweise mit der kulturanthropologischen Medienforschung und der Medizinanthropologie.<sup>53</sup>

Konzepte wie das der Cyborgs werden fachübergreifend kontrovers diskutiert, wie Sabine Kienitz am Beispiel von Prothesen-Körpern aufzeigt:

»So ruft die Idee der Mensch-Technik-Verbindung durchaus ambivalente bis hin zu ablehnenden Reaktionen hervor. Die Bandbreite an Deutungen und Betrachtungsweisen dieser Technisierung reichen von der Begeisterung über den Innovationsgehalt dieser Objekte [...] bis hin zu der Diskussion über den Verlust von Menschlichkeit und die damit verbundenen Bedrohungen.«<sup>54</sup>

Die Debatte darüber, ob technische Artefakte beziehungsweise Dinge im Allgemeinen eigenständige Akteur\*innen sein können oder letztlich doch immer die Menschen den Dingen ihre Aktivität verleihen, wird bis heute in der Kulturanthropologie fortgeführt.<sup>55</sup> Bei der Hochschultagung der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde (dgv) 2018 in Bonn wurde das Verhältnis von Mensch, Tier und Technik beispielsweise durch einen Vortrag von Karl Braun erneut zur Diskussion gestellt. Braun zufolge sind die ANT nach Bruno Latour sowie Donna Haraways Überlegungen zu Cyborgs mit einem Post- und Transhumanismus verknüpft, in denen er die »Gefahr einer speziesbezogenen Menschenfeindlichkeit« sieht.<sup>56</sup> Andere Lesarten wie die der posthumanen kritischen Theorie betonen hingegen die vielseitigen Wechselwirkungen von Lebewesen und Technologien und stellen das Potenzial

---

50 Vgl. ebd., S. 30.

51 Vgl. *Donna Haraway: Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen.* Frankfurt am Main 1995, S. 33–72.

52 *Bruno Latour: Eine neue Soziologie für eine neue Gesellschaft. Einführung in die Akteur-Netzwerk-Theorie.* Frankfurt am Main 2007.

53 Vgl. *Niewöhner/Sørensen/Beck*, wie Anm. 40, S. 15.

54 *Sabine Kienitz: Prothesen-Körper. Anmerkungen zu einer kulturwissenschaftlichen Technikforschung.* In: *Zeitschrift für Volkskunde* 106 (2010), S. 137–162, hier S. 147.

55 Vgl. *Niewöhner/Sørensen/Beck*, wie Anm. 40, S. 31.

56 Vgl. *Karl Braun: Die Rede vom Anthropozän und die Gefahr einer speziesbezogenen Menschenfeindlichkeit.* Öffentlicher Abendvortrag im Rahmen der Hochschultagung »Planen. Hoffen. Fürchten. Zur Gegenwart der Zukunft im Alltag« der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde vom 20. bis 22.9.2018 in Bonn. Abstract online unter URL: <https://www.zukunftstagung.uni-bonn.de/programm/abstracts-1/abstracts#braun> (Stand: 20.4.2020).

posthumaner Realitäten und Utopien heraus, die zu neuen, egalitären Vergemeinschaftungen führen könnten.<sup>57</sup>

Dass Technologien und ihre Verschränkungen mit menschlichen Akteur\*innen – wie ich in meiner Analyse aufzeigen werde – je nach Kontext ganz unterschiedliche Funktionen und Bedeutungen annehmen können, legt beispielsweise Max Koch-Grünberg in seinen Ausführungen zur digitalen Selbstbeobachtung dar:

»Wissenschaft und Technik können als Repressionsmittel eine hegemonale Ordnung errichten. Zugleich können Technologien aber immer aus ihrem Ursprungskontext gelöst werden und zum Mittel von Autonomiebestrebungen werden.«<sup>58</sup>

Im Fokus meiner Arbeit stehen die diversen, auch analogen Aushandlungen von Schwangerschaftsverhütung, die ich anhand der Interviews und digitalen Quellen erforsche. An den Stellen, an denen die digitalen Technologien eine stärkere Rolle spielen, nehme ich in erster Linie den Umgang der Akteur\*innen mit diesen in den Blick. Als theoretischer Grundannahme folge ich jedoch kulturwissenschaftlichen soziotechnischen beziehungsweise soziomateriellen Perspektiven, die sowohl die materielle und technische Seite im engeren Sinne als auch die soziale Seite von Dingen, Technologien und Daten sowie die Wechselwirkungen dieser Aspekte untersuchen.<sup>59</sup> Soziotechnische Ansätze gehen davon aus, dass »technische Artefakte in ihren Wirkungen nicht ›neutral‹, sondern dass Technik und Technologie als ›Formen sozialer Ordnung‹ und damit als Stabilisatoren des Sozialen zu interpretieren sind.«<sup>60</sup> Auf diese Weise werden das Technische und das Soziale »als sich gegenseitig beeinflussende Größen betrachtet, die nur als Ausdruck eines dialektischen Verhältnisses, als soziotechnisches System adäquat analysiert werden können.«<sup>61</sup>

Eine soziotechnische Perspektive auf Zyklus-Apps kann bedeuten, dass diese als von Entwickler\*innen produzierte Artefakte betrachtet werden, die in gesellschaftliche Diskurse eingebettet sind und zudem Daten verarbeiten, die von den Nutzer\*innen innerhalb ihrer Selbstdokumentation mitproduziert werden. Apps und menschliche Akteur\*innen beeinflussen sich gemäß dieser Sichtweise gegenseitig. Digitale Technologien wie Apps könnten nach Deborah Lupton daher als eine Art Assemblage beschrieben werden, in der

---

57 Vgl. *Rosi Braidotti*: Jenseits des Menschen: Posthumanismus. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 65 (2016), S. 37–38. URL: <https://www.bpb.de/apuz/233470/jenseits-des-menschen-posthumanismus> (Stand: 20.4.2020).

58 *Max Koch-Grünberg*: Seeing like a Subject. Quantifizierende Methoden der Selbstbeobachtung und die Künste der Existenz. In: *Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge* 76 (2018), S. 110–128, hier S. 125.

59 Vgl. z.B. *Beck*, wie Anm. 48, hier S. 213–218; *Deborah Lupton*: *The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking*. Cambridge 2016, hier S. 38–42.

60 Vgl. *Beck*, wie Anm. 48, S. 213.

61 Vgl. ebd., S. 214.

»humans, nonhumans, practices, ideas and discourses«<sup>62</sup> in einem komplexen System zusammenkommen und sich fast untrennbar ineinander verschränken. Wie ich mich bei meiner Erhebung den Apps und den Aushandlungen der Akteur\*innen methodisch genähert habe, erläutere ich im Folgenden.

### Methodisches Vorgehen und Forschungsverlauf

Praktiken der Selbstbeobachtung vollziehen sich meist »im Stillen« und das »Bedienen des Smartphones ist ethnographisch nur schwer einsehbar«<sup>63</sup>, stellte Max Koch-Grünberg bei seinen Forschungen zum ›Quantified Self‹ fest. Die mobile und spontane Handhabung der Apps sowie die spezifische Intimität des Themas Schwangerschaftsverhütung begrenzen die Möglichkeiten der Feldforschung.

Um den Zugang zum Feld zu erleichtern, nahm ich zunächst an einem ›NFP-Infoabend‹ einer Arbeitsgruppe ›Natürliche Familienplanung‹ der Malteser teil, an dem die Leiter\*in in die symptothermale Methode einführte und die Zyklusausswertung anhand von konkreten Beispielen erklärte. Hier lernte ich auch eine meiner Interviewpartner\*innen kennen.

Des Weiteren testete ich selbst verschiedene Zyklus-Apps – wenn auch nicht zur Verhütung. Dieser Selbstversuch ist daher als explorativer Feldeinstieg im Sinne eines »miterlebenden Zugangs«<sup>64</sup> und nicht als Autoethnographie im engeren Sinne zu verstehen.<sup>65</sup> Diese Herangehensweise mittels Selbstversuch mit anschließenden Interviews beschreibt auch Barbara Frischling in ihren Forschungen zur digitalen Selbstvermessung als Möglichkeit, sich den digitalen Technologien empirisch zu nähern.<sup>66</sup> Meinen Selbsttest setzte ich auch während und nach den Interviews fort. Manche Apps testete ich nur kurz oder unregelmäßig, zum Beispiel um einen Eindruck der von den Interviewten genutzten Apps zu bekommen; andere testete ich über mehrere Wochen oder Monate.<sup>67</sup> Zu den getesteten Apps gehören ›Clue‹, ›myNFP‹, ›OvuView‹, ›Flo‹ und ›Eve‹. Um mich wie die meisten der Interviewten eine Zeit lang nur auf eine App zu konzentrieren, nutzte ich zudem die weit verbreitete App ›Ovy‹: circa zwei Monate intensiver, maß jeden Morgen meine Temperatur und versuchte, so viel wie möglich in die App einzutragen.

---

62 Lupton, wie Anm. 59, S. 40.

63 Koch-Grünberg, wie Anm. 58, S. 111.

64 Timo Heimerdinger/Christopher Scholtz: Beobachtete Selbstbeobachtung. Ein methodisches Instrument der hermeneutischen Kulturforschung. In: Volkskunde in Rheinland-Pfalz 21 (2007), S. 89–102, hier S. 90.

65 Zur Autoethnographie vgl. z. B. Brigitte Bönisch-Brednich: Autoethnografie. Neue Ansätze zur Subjektivität in kulturanthropologischer Forschung. In: Zeitschrift für Volkskunde 108 (2012), S. 47–63.

66 Vgl. Frischling, wie Anm. 16, S. 119.

67 Die App ›Lily‹, die meine Interviewpartnerin Kaya verwendete, konnte ich selbst nicht ausführlich testen, da diese nur über den App Store von Apple, jedoch nicht für Android verfügbar war.

Durch den Selbsttest entwickelte ich ein besseres Verständnis der Apps und erhielt Impulse für die halbstandardisierten Leitfadeninterviews, welche die primäre Quelle dieser Arbeit sind und durch welche ich ähnlich wie bei Katja Kaufmann und ihrer Forschung zu Smartphones im Einkaufsalltag »zusammen mit den Interviewten die Nutzungsweisen, Motive, Erfahrungen und Erlebnisse«<sup>68</sup> erforschte.

Dass vor allem Interviews geeignet sind, um Einblicke in die Erfahrungswelten der Akteur\*innen im Kontext von Schwangerschaftsverhütung zu bekommen, zeigen Arbeiten wie die von Nora Walther zum Hormonimplantat.<sup>69</sup> Dennoch ist zu berücksichtigen, dass es sich bei den in der Analyse aufgegriffenen Praktiken der Interviewten immer um narrativ präsentierte Praktiken und Erfahrungen handelt. Diese werden von den Interviewten retrospektiv als »Darstellung von Erinnerung«<sup>70</sup> wiedergegeben und allein durch die Situation des Interviews werden die Akteur\*innen »zur Einschätzung und Reflexion aufgefordert«.<sup>71</sup> Die qualitativen Leitfadeninterviews als wesentliche Quelle meiner Analyse sollen die Bedeutungszuschreibungen der Akteur\*innen in den Blick nehmen und idealerweise nach »den hinter den Handlungen liegenden Vorstellungen, Wahrnehmungen, Werten und Normen«<sup>72</sup> fragen. Meinen Interviewleitfaden setzte ich flexibel ein und passte ihn dem Gesprächsverlauf situativ an. Gleichzeitig ermöglichte der Leitfaden aber die Fokussierung auf mein Forschungsthema.<sup>73</sup>

Insgesamt interviewte ich neun Frauen\* zwischen 23 und 39 Jahren. Fast alle verhüteten zu dem Zeitpunkt mit der symptothermalen Methode und benutzten eine Zyklus-App. Sieben von ihnen befanden sich zum Zeitpunkt des Interviews in einer festen Partnerschaft. Außerdem interviewte ich die Gründer\*in eines Start-ups, das einen Temperatursensor entwickelte und auf den Markt gebracht hatte, der nachts getragen wird und die gemessene Körpertemperatur an eine App sendet. Im Gegensatz zu herkömmlichen Zyklus-Apps muss die Temperatur durch dieses Wearable nicht mehr selbst gemessen und eingetragen werden. Da es mir in meiner Arbeit vor allem

---

68 *Katja Kaufmann*: Die Rolle des Smartphones im Einkaufsalltag: Erkenntnisse aus einer qualitativen Nutzerstudie. In: kommunikation@gesellschaft 16 (2015), S. 1–26. URL: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/42302> (Stand: 20.04.2020).

69 Vgl. *Walther*, wie Anm. 27.

70 *Lina Franken*: Unterrichten als Beruf. Akteure, Praxen und Ordnungen in der Schulbildung (= Arbeit und Alltag, 13). Frankfurt am Main 2017, S. 162.

71 Ebd.

72 *Marketa Spirítova*: Narrative Interviews. In: Christine Bischoff/Karoline Oehme-Jüngling/Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Stuttgart 2014, S. 117–130, hier S. 117.

73 Zu qualitativen Interviews vgl. auch *Brigitta Schmidt-Lauber*: Das qualitative Interview oder: Die Kunst des Reden-Lassens. In: Silke Göttisch/Albrecht Lehmann (Hg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage Berlin 2007, S. 169–188; *Judith Schlehe*: Formen qualitativer ethnographischer Interviews. In: Bettina Beer (Hg.): Methoden ethnologischer Feldforschung. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin 2008, S. 119–142.



um die emischen Perspektiven der verhütenden Akteur\*innen und weniger um die Entwickler\*innenseiten geht, nimmt dieses Interview in der Arbeit einen geringeren Stellenwert ein. Dennoch hat es als Teil meines Forschungsprozesses meinen Blick auf das Themenfeld noch einmal geschärft, beispielsweise durch ihre Erzählungen zu den Erfahrungen als Frau\* in der Start-up-Szene. Eine Interviewte, Kaya, kannte ich als einzige der Interviewpartner\*innen bereits vorher und ich versuchte, diese stärkere Nähe in der Auswertung der Daten ausdrücklich zu reflektieren.<sup>74</sup> Da wir eine hohe Vertrauensbasis haben, erschien dies für mein Thema eher von Vorteil und nach mehreren informellen Gesprächen führte ich mit ihr noch ein zweites Interview zur Nacherhebung. Die anderen Interviewpartner\*innen meldeten sich über meinen Aufruf in Onlinegruppen zum Thema ›Natürliche Familienplanung‹ bei mir.<sup>75</sup> Die meisten Interviews fanden bei den Interviewten zu Hause, zwei in einem Café und ein Interview fand in einem Universitätsraum statt. Das Interview mit Theresa, die als einzige zwar in der Vergangenheit mit der symptothermalen Methode, heute aber mit der Kupferkette verhütet, wurde aufgrund der räumlichen Distanz sowie auf Wunsch der Interviewten per Skype geführt.

Eine Besonderheit der Interviews war, dass die Smartphones der Akteur\*innen teils aktiv einbezogen wurden, um direkte Einblicke in die Apps zu erlangen. In der Auswertung zeigte sich, dass ich hierdurch zwar nur wenige neue Eindrücke über die meist ähnlich aufgebauten Apps sammelte, der Blick in die Apps den Interviewten aber als Gedächtnisstütze und Anregung für weitere Erzählungen diente. Darüber hinaus erlangte ich so alternativ zur klassischen teilnehmenden Beobachtung einen Einblick in die individuelle Nutzung der Apps. Auf Nachfrage der Interviewten wurden von mir auch meine eigenen Erfahrungen mit Verhütungspraktiken mit ihnen geteilt, nicht zuletzt, um eine vertrauensvolle Atmosphäre aufrecht zu erhalten und ein mögliches Machtgefälle gering zu halten. Die Auswertung der Interviews erfolgte von der Transkription über eine erste Durchsicht nach prägnanten Oberthemen bis hin zur Bildung theoretisch stärker differenzierter Kategorien in mehreren, sich teils überschneidenden Schritten.<sup>76</sup>

Trotz des intimen Themas erzählten die Interviewten sehr offen und ausführlich über ihre Erfahrungen. Ein großer Rede- und Diskussionsbedarf über das Thema der (digitalen) Schwangerschaftsverhütung spiegelt sich auch in den vielen Forenbeiträgen, Blogs und Youtube-Videos inklusive Kommentierungen hierzu wider. Ergänzend zu den Interviews wurden

---

74 Beispielsweise wurde deutlich, dass hier die Rollen Interviewerin und Interviewte weniger stark zum Ausdruck kamen. Teils wurden zum Beispiel auch Aspekte aus vorhergegangenen informellen Gesprächen angesprochen oder Aspekte als bekannt vorausgesetzt.

75 Hierbei handelt es sich um das Forum ›myNFP‹ und die Facebook-Gruppe ›NFP-Verhütungs-Gruppe‹.

76 Während der Kategorienbildung nutze ich das Programm MAXQDA 2018 zur Organisation der Quellen, allerdings griff ich auch später noch auf die Transkripte und Audiodateien zurück.

daher Beiträge aus Onlinemedien und natürlich Ausschnitte aus den Apps selbst als Quellen hinzugezogen.

Zudem versuchte ich, im Rahmen meiner zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten, das Thema Verhütung und die hiermit verbundenen unterschiedlichen Diskurse im Sinne eines Verständnis von »Kultur als ›a whole way of life«<sup>77</sup> auf verschiedenen Ebenen im Alltag und anhand eines heterogenen Quellenmaterials zu verfolgen: sei es über etwaige Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, soziale Medien, Dokumentationen, Ratgeberliteratur, Podcasts oder persönliche Gespräche, auch wenn nicht alle dieser Quellen in der Analyse zu Wort kommen. Ich legte mir zudem einen Facebook-Account an, mit dem ich nur Seiten und Gruppen zu meinem Thema folgte, und nahm an dem Webseminar »Im Einklang mit deinem Zyklus« teil. Da es sich bei einer ethnographischen Erhebung immer um eine »prozessuale Methode«<sup>78</sup> handelt, entdeckte ich während der Forschung immer wieder neue Zusammenhänge wie beispielsweise die Vergemeinschaftungen im digitalen Raum. Um Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung zu erforschen, musste ich zunächst selbst mein medizinisches Wissen über den Menstruationszyklus vertiefen und mir Kenntnisse über die untersuchte Verhütungsmethode aneignen, nicht zuletzt, um die Sprache meines Feldes zu verstehen. Vor der Auswertung und Analyse meiner Quellenerhebung, gehe ich daher zunächst auf die symptothermale Methode und ihre Anwendung mithilfe von Apps ein.

*›Natürlich verhüten‹: die symptothermale Methode im digitalen Zeitalter*

»Warum liegt denn da ein Fieberthermometer auf deinem Nachtschrank? Bist du krank?« Und ich sage dann: ›Nein, ich verhüte gerade damit.«, erzählt Kaya, die zur Zeit unserer beiden Interviews zwei Verhütungs-Apps nutzt und an den fruchtbaren Tagen Kondome und ein Diaphragma hinzuzieht. Die Schwangerschaftsverhütung mithilfe von Zyklus- beziehungsweise Verhütungs-Apps<sup>79</sup> ist nicht von der sogenannten symptothermalen Methode zu trennen, die bereits seit Mitte der 1960er Jahre Verwendung findet und sich seit den 1980er Jahren durch Institutionalisierungen wie die Gründung der ›Arbeitsgruppe NFP‹ (NFP = Natürliche Familienplanung) der Malteser und

---

77 Raymond Williams: *Culture and Society 1780–1950*. New York 1958, zitiert nach Rolf Lindner: Vom Wesen der Kulturanalyse. In: *Zeitschrift für Volkskunde* 99 (2003), S. 177–188, hier S. 185.

78 Knecht, wie Anm. 39, S. 86.

79 Die Bezeichnungen der Apps als Zyklus- oder Verhütungs-App variieren. Die App-Anbieter\*innen bezeichnen sie teils – vermutlich nicht zuletzt aus rechtlichen Gründen – als Zyklus-Apps. Diese können entweder rein rechnerischer beziehungsweise kalendarischer Art sein oder aber individuelle, symptombasierte Daten sammeln und zusammenführen. Alle Interviewten verwendeten letztere Form.

die ersten Zyklusdatenbanken schrittweise etablierte.<sup>80</sup> Als ›Gründer‹ der symptothermalen Methode gilt der österreichische Arzt Josef Rötzer, der die Methode 1965 in seinem Buch ›Kinderzahl und Liebesche. Ein Leitfaden zur Regelung der Empfängnis‹ vorstellte.<sup>81</sup> Die symptothermale Methode – heute meist synonym mit ›Natürlicher Familienplanung‹ (NFP) oder mit dem Markennamen ›Sensiplan‹ verwendet – bezeichnet das Beobachten und Messen der Basaltemperatur und mindestens einem weiteren Körpersymptom (Zervixschleim oder Muttermundstand) nach bestimmten Regeln, um den Eisprung und somit die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage innerhalb des weiblichen\* Zyklus zu bestimmen. Das erwähnte ›Fieberthermometer‹ ist bei dieser Verhütungsmethode daher ein zentraler Bestandteil.

Innerhalb eines Zyklus besteht an ungefähr sechs Tagen die Möglichkeit, schwanger zu werden: fünf Tage vor und zwölf Stunden nach dem Eisprung. Die Bestimmung des Eisprungs ist daher für die Methode entscheidend. Die symptothermale Methode wird oftmals bei einem bestehenden Kinderwunsch genutzt und zur Verhütung sozusagen umgekehrt verwendet. Die 32-jährige Denise erzählt im Interview, sie nenne die Methode daher »nicht Natürliche Familienplanung, sondern [...] Nicht-Familienplanung«<sup>82</sup>. Im Gegensatz zu den meisten anderen Verhütungsmethoden ist für diese Methode keine ärztliche Kontrolle vorgesehen, man benötigt keine Medikamente und die einmaligen Kosten, etwa für ein Thermometer, sind vergleichsweise gering.<sup>83</sup> Die Sicherheit der Methode ist dafür bei der Verhütung umso abhängiger von der korrekten Anwendung. Die erfassten Symptome können analog auf sogenannten Zyklusblättern oder digital per App aufgezeichnet werden. Darüber hinaus gibt es heute Zyklus-Computer, Bluetooth-Thermometer und Sensoren, die die Temperatur direkt an die App übermitteln.<sup>84</sup>

Da der Zyklus nicht durch hinzugegebene künstliche Hormone beeinflusst wird und auch kein ärztlicher Eingriff wie etwa bei der Spirale notwendig ist, deklarieren Fürsprecher\*innen die Methode als besonders ›natürlich‹. Neben der symptothermalen Methode zählen beispielsweise auch die für eine Verhütung sehr unsicheren Methoden ›Coitus interruptus‹ und die rein rechnerische Kalendermethode ohne Beobachtung bestimmter Sympto-

---

80 Vgl. *Arbeitsgruppe NFP*. URL: [https://www.nfp-online.com/?page\\_id=3742](https://www.nfp-online.com/?page_id=3742) (Stand: 20.4.2020); *Elisabeth Raith-Paula* u. a.: *Natürliche Familienplanung heute. Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung*. Heidelberg 2008.

81 Vgl. *Josef Rötzer*: *Kinderzahl und Liebesche. Ein Leitfaden zur Regelung der Empfängnis*. Wien/Freiburg/Basel 1965.

82 Interview mit Denise vom 4.2.2018 (Material liegt bei der Autorin).

83 Zu beachten ist, dass das Thermometer zwei Nachkommastellen anzeigen muss. Es können sowohl analoge als auch digitale Thermometer genutzt werden. Ich nutzte das digitale Thermometer ›Domotherm Rapid‹ für circa acht Euro; bei Verwendung von Wearables oder sogenannten Zyklus-Computern sind die Anfangskosten deutlich höher.

84 Vgl. z.B. *cyclotest mySense*. URL: <https://www.cyclotest.de/cyclotest-mysense/> (Stand: 20.4.2020); *trackle*. URL: <https://www.trackle.de/> (Stand: 20.4.2020); *Ava*. URL: <https://www.avawomen.com/de/> (Stand: 20.4.2020).

me zu den sogenannten natürlichen Methoden.<sup>85</sup> Die natürliche Verhütung grenzt sich als Kategorie von den Barrieremethoden (zum Beispiel Kondom, Femidom oder Diaphragma) und der hormonellen Verhütung (beispielsweise Antibabypille, Hormonpflaster oder Hormonspirale) ab. Als vierte Kategorie ist die Sterilisation zu zählen, welche weltweit betrachtet die häufigste Verhütungsmethode darstellt (Müssig 2017).<sup>86</sup> Die symptothermale Methode dient analog wie digital neben der allgemeinen Zyklusbeobachtung oft zur Schwangerschaftsverhütung, bietet aber keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und wird daher häufig in dauerhaften Partnerschaften angewandt.

Die Dokumentation des Zyklus im Allgemeinen reicht wesentlich weiter als in die 1960er Jahre zurück. Die regelmäßige Zyklusaufzeichnung etablierte sich historisch betrachtet in Deutschland nicht in erster Linie durch Frauen\* selbst, sondern wurde durch disziplinarische Maßnahmen in gynäkologischen Praxen zu Anfang des 20. Jahrhunderts diktiert und fand in den 1930er Jahren in Form des Regelkalenders in den Alltag Einzug. Im Kontext der erstarkenden eugenischen Propaganda der 1930er Jahre kann die Zyklusaufzeichnung Corinna Schmechel zufolge, die sich hier auf Martina Schlünders Ausführungen zu »Gynäkologen und der Menstruationskalender als Regulierungsinstrument der weiblichen Natur«<sup>87</sup> bezieht, als ein biopolitisches Anliegen dieser Zeit angesehen werden: »Tatsächlich sollte durch das so gewonnene ›knowledge through numbers‹ über (un-)fruchtbare Tage die ›bewusste Zeugung‹ von ›politisch erwünschtem‹ Nachwuchs gefordert werden.«<sup>88</sup>

Heute wird insbesondere in den USA ›Natural Family Planning‹ zudem von fundamental-christlichen Gemeinschaften als einzige für die Ehe akzeptierte Verhütungsmethode propagiert.<sup>89</sup> Dieser Aspekt bildet in Deutschland heute die Ausnahme. In manchen Fällen sind Kurse, die zur ›Natürlichen Familienplanung‹ angeboten werden, aber in die christliche Gemeindeförderung eingebunden oder Weiterbildungen zu NFP-Berater\*innen werden kirchlich finanziert. Für die von mir Interviewten spielte der christliche Bezug in keiner Weise eine Rolle. In der von ihnen hauptsächlich genutzten Face-

---

85 Vgl. *Neumann/Baldauf*, wie Anm. 5, S. 63–66.

86 *Leonie Müssig*: Verhütung: weit mehr als Pille und Kondom. URL: <https://www.dsw.org/verhuetung-weit-mehr-als-pille-und-kondom/> (Stand: 20.4.2020).

87 Vgl. *Martina Schlünder*: Die Herren der Regel/n? Gynäkologen und der Menstruationskalender als Regulierungsinstrument der weiblichen Natur. In: Cornelius Borck/Volker Hess/Henning Schmidgen (Hg): Maß und Eigensinn. Versuche im Anschluß an Georges Canguilhem. München 2005, S. 157–195.

88 *Schmechel*, wie Anm. 30, S. 149.

89 Vgl. *United States Conference of Catholic Bishops*: Natural Family Planning. URL: <http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/> (Stand: 20.4.2020).

book-Gruppe heißt es sogar explizit in den Gruppenregeln: »Religion spielt hier keine Rolle.«<sup>90</sup>

Die Interviewten konzentrieren sich auf Veränderungen der Basaltemperatur und des Zervixschleims innerhalb des Zyklus als wesentliche Symptome bei ihrer Verhütung. Alternativ zur Beobachtung des Zervixschleims kann auch der Gebärmutterhals beziehungsweise Muttermund abgetastet werden, allerdings nutzen dies sowohl die Interviewten als auch die Forenmitglieder deutlich seltener. Der Zervixschleim wird täglich nach verschiedenen Kriterien, insbesondere Aussehen und Konsistenz, bewertet. Durch die kontinuierliche Beobachtung in Korrelation mit einem Temperaturanstieg von 0,2 bis 0,5 Grad kurz nach dem Eisprung können die (un-)fruchtbaren Tage ermittelt werden. Die Körpertemperatur muss hierfür jeden Morgen vor dem Aufstehen für mindestens drei Minuten an demselben Messort gemessen werden. Allerdings können verschiedene Faktoren die Ergebnisse beeinträchtigen: »Einflüsse wie zum Beispiel Stress, unregelmäßige Tagesabläufe oder unregelmäßige Zyklen und vieles mehr lassen die Methoden nicht für jede Frau als geeignet erscheinen.«<sup>91</sup> Die Verhütung an den fruchtbaren Tagen wird individuell gehandhabt: Die meisten der Interviewten ziehen an den fruchtbaren Tagen Barrieremethoden wie die Verwendung von Kondomen oder des Diaphragmas hinzu. Stephanie und ihr Partner praktizierten an diesen Tagen ›Coitus interruptus‹ und Ronja und ihr Freund verzichteten an den fruchtbaren Tagen auf Geschlechtsverkehr.

Die täglichen Messungen und Beobachtungen werden von den Interviewten am Smartphone in die App eingetragen, welche diese automatisch auswertet, Kurven und Graphen des Zyklus anlegt und den Eisprung ermittelt. Hier liegt ein wesentlicher Unterschied in der Anwendung der Methodik ohne App, bei welcher die Daten vollständig selbst ausgewertet werden müssen. Da die Daten aber immer selbst eingetragen und nicht wie bei am beziehungsweise im Körper getragenen Wearables laufend passiv von den Geräten im Hintergrund erfasst und gespeichert und anschließend automatisch an eine App gesendet werden, ist diese Form der Selbstbeobachtung dem ›active tracking‹ zuzuordnen.<sup>92</sup>

Verhütungs-Apps sind mehr als nur eine digitale Form des Zykluskalenders. Um das digitale Aufzeichnen des Zyklus an dieser Stelle einmal zu veranschaulichen, soll der untenstehende Ausschnitt aus der App ›myNFP‹, den mir ein Mitglied der ›NFP-Verhütungs-Gruppe‹ über Facebook zur Verfügung gestellt hat, als ein Beispiel dienen. Als Vergleich folgt ein herkömmliches Zyklusblatt zur analogen Zyklus-Aufzeichnung, das die Gruppe ›Sensiplan‹ online zum Ausdrucken bereitstellt.

---

90 Facebook: NFP-Verhütungs-Gruppe (geschlossene Gruppe). URL: <https://www.facebook.com/groups/1626907107559625/about/> (Stand: 20.4.2020).

91 Neumann/Baldauf, wie Anm. 5, S. 63 f.

92 Vgl. Duttweiler/Passoth, wie Anm. 45, S. 11 f.

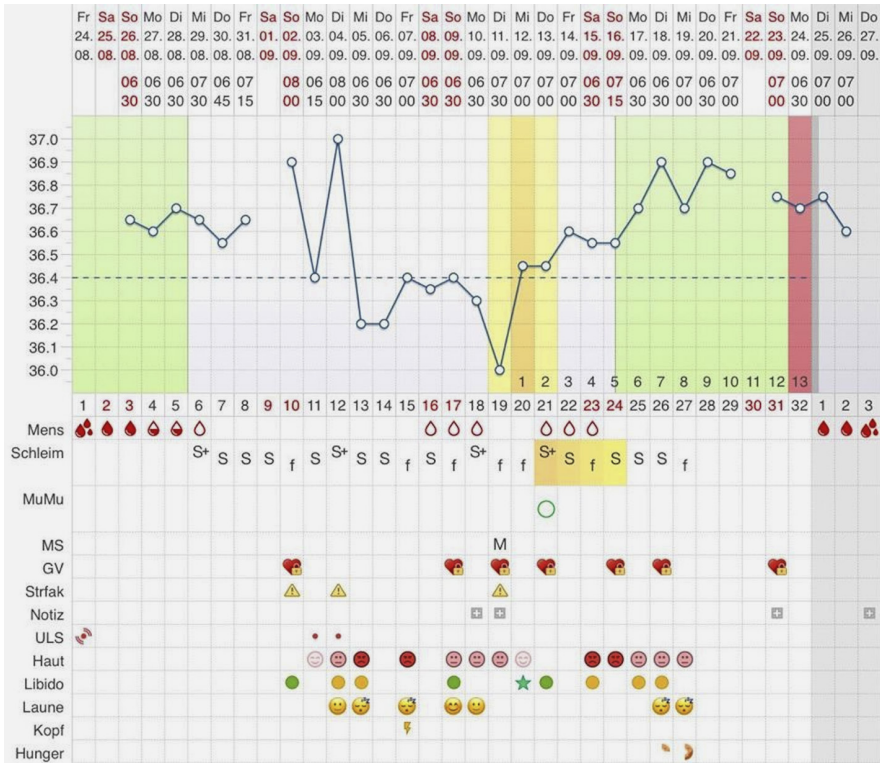


Abb. 1: Screenshot der App ›myNFP‹ vom 27.9.2018. Siehe auch URL: <https://www.mynfp.de/>.

Auch ohne das gesamte Regelwerk und die Abkürzungen<sup>93</sup> zu kennen, wird bereits deutlich, dass sich die Darstellungen stark unterscheiden und die Selbstbeobachtung bei den Apps über die reine Verhütung mittels symptom-thermaler Methode hinausgeht. Über das Eintragen der Temperatur und des Zustandes des Zervixschleims oder des Muttermundstands hinaus verfügen sie über weit mehr Auswertungsmöglichkeiten als die herkömmlichen Zyklustabellen in Papierform. Die zusätzlichen Kategorien können je nach App leicht variieren, beispielsweise können oftmals auch die Schlafqualität, Sport oder soziale Aktivitäten durch die Auswahl meist vorgefertigter Antwortmöglichkeiten eingetragen werden. Statistische Daten werden hier mit individuellen Eingaben zusammengeführt. Im Gegensatz zur analogen Aufzeichnung der Symptome ›antwortet‹ die App auf die Eintragungen, beispielsweise durch Pop-up-Nachrichten, Prognosen, Erinnerungen oder

<sup>93</sup> ›Mens‹ steht für Menstruation, ›MuMu‹ für den Muttermundstand, ›MS‹ für Mittelschmerz, ›GV‹ für Geschlechtsverkehr, ›Strfak‹ für Störfaktoren (hier laut der Nutzerin z. B. Alkoholkonsum und spätes zu Bett gehen) und ›Uls‹ für Unterleibschmerzen.

Besonderheiten/ Störungen																																										
Menseszeit																																										
Mittelschmerz Brustsymptom	37,5																																									
	37,4																																									
	37,3																																									
	37,2																																									
	37,1																																									
S-Abkürzung	37,0																																									
	36,9																																									
	36,8																																									
	36,7																																									
	36,6																																									
	36,5																																									
	36,4																																									
Bluttemperatur	36,3																																									
	36,2																																									
	36,1																																									
	36,0																																									
	Zyklusstag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	Datum																																									
	Blutung																																									
Zwischenblut	Empfinden Fühlen																																									
	Aussehen																																									
Gebär- mutterhals	Lage und Öffnung																																									
	Festigkeit																																									
	Verkehr																																									
Fruchtbare Tage																																										

**sensiPLAN®**

Zyklus-Nr.

---

Messweise  After  
 Scheide  
 Mund

---

Früheste 1. höhere  
Messung aus den voran-  
gegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung  
in diesem Zyklus

---

Wollen Sie in diesem  
Zyklus schwanger  
werden?

ja   
nein   
unentschieden


 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Abb. 2: Zyklusblatt nach ›Sensiplan‹. Siehe auch URL: <https://www.sensiplan-im-netz.de/>.

durch einen digitalen ›Assistenten‹, der bei der Auswertung der Körperdaten helfen soll. Zudem verfügen viele der Apps über ein mit der App verbundenes Forum sowie über eine Art Wissensbereich, in dem Informationen und Tipps nachgelesen werden können, zum Beispiel den Bereich ›Zykluswissen‹ (App myNFP), die ›Clue Enzyklopädie‹ (App Clue) oder den ›Gesundheits-Einblick‹ (App Flo). Letztlich ist anzumerken, dass es innerhalb der symptothermalen Methode noch eine Reihe von Sonder- und Ausnahmeregeln gibt, die für meine Arbeit im Einzelnen nicht relevant sind, allerdings bereits auf das notwendige Wissensrepertoire hinweisen, das neben der regelmäßigen Aufzeichnung der Körperdaten mit dieser Methode verbunden ist.

### *Schwangerschaftsverhütung als selbstermächtigender Prozess?*

Schwangerschaftsverhütung ist diskursiv eng mit dem Recht auf sexuelle und reproduktive Selbstbestimmung verbunden, wie auch Deborah Lupton betont:

»Contraception and abortion are focal points of societal ambivalence about the feminine role, the right of women to take control over their

bodies and their reproductive destinies, and the subsequent impact upon their potential for emancipation.«<sup>94</sup>

Gleichzeitig sind alle Verhütungsmethoden in verschiedene soziale Kontexte eingebunden und die Entscheidung für oder gegen eine Methode wird unter Berücksichtigung ganz unterschiedlicher Aspekte ausgehandelt.

Um die Motivation der Interviewten für die von ihnen praktizierte Verhütung besser nachvollziehen zu können, beleuchte ich zunächst ihre Beweggründe für die Wahl dieser Methode und wie diese zum Beispiel mit einer Kritik an hormoneller Verhütung, insbesondere der Antibabypille, zusammenhängen. Anschließend zeige ich, inwiefern die Aneignung von Wissen selbstermächtigend wirken kann und wie sich die Interviewten von ärztlichen Expert\*innen abgrenzen. Des Weiteren nehme ich in den Blick, welche Rolle digitale Gemeinschaften für die Akteur\*innen spielen und wodurch sich diese Gemeinschaften auszeichnen. Im Folgenden stehen also vor allem die Kontextualisierung und die soziale Aushandlung von Schwangerschaftsverhütung im Vordergrund, bevor ich in der nachfolgenden Analyse auch die Zyklus-Apps einbeziehe.

›Freiheit von der Pille‹: das Absetzen hormoneller Verhütung als Narrativ

»Man hat ja irgendwie diese Kinofrage im Kopf: ›Nimmst du die Pille?‹ Und wenn die Frau ›Ja‹ sagt, dann ist das Thema erledigt, aber jetzt fangen die Frauen an, ›Nein‹ zu sagen, und das finde ich ganz spannend.«<sup>95</sup>

Die Nutzung von Verhütungs-Apps und die Hinwendung zur symptothermalen Methode steht bei den von mir Interviewten in Relation zu einer Abkehr von der hormonellen Schwangerschaftsverhütung, insbesondere mittels der sogenannten Antibabypille. Dies thematisieren alle Interviewten ausführlich als Grund für die Nutzung von Verhütungs-Apps.

Der Gebrauch bestimmter Verhütungsmittel und -methoden kann medizinische, ethische oder auch ökonomische Gründe haben.<sup>96</sup> Im März 2018 sprach der Bundesverband der Frauenärzte von einer »[a]larmierende[n] Zunahme von Schwangerschaftsabbrüchen«<sup>97</sup> um 2,5 Prozent von 2016 auf 2017 und sieht die Ursachen hierfür in der Rezeptfreiheit der ›Pille danach‹, in der Abwendung von der Antibabypille sowie in einer vermehrten, aber oft feh-

---

94 *Deborah Lupton: Medicin as Culture. Illness, Disease and the Body in Western Societies.* London u. a. 2003, S. 149.

95 Interview mit Franziska vom 30.4.2018 (Material liegt bei der Autorin).

96 Vgl. *Robert Jütte: Lust ohne Last. Geschichte der Empfängnisverhütung von der Antike bis zur Gegenwart.* München 2003, S. 23.

97 *Berufsverband der Frauenärzte e.V.: Alarmierende Zunahme von Schwangerschaftsabbrüchen – Pille danach und Verhütungs-Apps.* URL: <https://www.bvf.de/aktuelles/fachliche-meldungen/artikel/news/alarmierende-zunahme-von-schwangerschaftsabbruechen-pille-danach-und-verhuetungs-apps/> (Stand: 20.4.2020).



lerhaften Nutzung von Verhütungs-Apps begründet.<sup>98</sup> Es fehlten in dieser Pressemeldung Studien, die diese Vermutungen belegen und ihre Anführung der Statistik ist ohne Vergleichswerte wenig aussagekräftig. Der implizite Vorwurf fehlender Verantwortung von (ausschließlich) Frauen\* sowie die Wertung ›alarmierend‹ in dieser Pressemitteilung sind allerdings Beispiele dafür, wie kulturelle und gesellschaftliche Aspekte wie Geschlechterzuschreibungen die Schwangerschaftsverhütung und die Familienplanung prägen.

Die Antibabypille, umgangssprachlich als ›die Pille‹ bekannt, war neben der Erfindung des Gummikondoms eine der entscheidenden Entwicklungen in der Geschichte der Verhütung im globalen Norden und seit ihrer Einführung Anfang der 1960er Jahre wurde sie über ihre medizinische Funktion hinaus oftmals mit diversen Bedeutungen aufgeladen.<sup>99</sup> Die Verbreitung der Antibabypille ist historisch mit emanzipatorischen Bewegungen und dem Bild befreiter Sexualität verbunden.<sup>100</sup> Durch die Antibabypille wurde die Trennung von Sex und Reproduktion verlässlich und vermeintlich unkompliziert möglich. Doch bereits bei ihrer Einführung, zunächst nur für verheiratete Frauen\*, wurde sie nicht nur als neue Freiheit bei der Schwangerschaftskontrolle und der eigenen Lebensplanung positiv besprochen, sondern geriet schon damals mit Blick auf unabsehbare medizinische Langzeitwirkungen und auf die alleinige Verantwortung von Frauen\* bei der Verhütung in die Kritik.<sup>101</sup> Seit den 1980er Jahren wurde die Pille zunehmend als ›Lifestyle-Produkt‹ verhandelt<sup>102</sup>: Bis heute wird in Berichten zur Antibabypille auch darüber diskutiert, ob sie durch ihre möglichen gewünschten Nebeneffekte wie die Verminderung von Akne und Haarausfall mehr Lifestyle- als Medizinprodukt sei.<sup>103</sup> Nichtsdestotrotz ist sie in Deutschland bis heute das meist verwendete Verhütungsmittel und die erste Einnahme der

---

98 Vgl. ebd.

99 Geforscht wurde zur Schwangerschaftsverhütung durch Hormone bereits seit den 1920er Jahren, vgl. *Bundeszentrale für politische Bildung*: 55 Jahre ›Pille‹. URL: <http://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/210997/55-jahre-pille-> (Stand: 20.4.2020). Zu einer detaillierten Geschichte der Antibabypille siehe *Beate Keldenich*: Die Geschichte der Antibabypille von 1960 bis 2000. Ihre Entwicklung, Verwendung und Bedeutung im Spiegel zweier medizinischer Fachzeitschriften: ›Zentralblatt der Gynäkologie‹ und ›Lancet‹. Aachen 2002.

100 Vgl. *Malich*, wie in Anm. 29.

101 Vgl. *Ute Bretschneider*: Anti-Baby-Pille und ›Sexuelle Revolution‹. In: Metz-Becker, wie Anm. 5, S. 50–56, hier S. 53.

102 Vgl. *Malich*, wie in Anm. 29.

103 Vgl. z.B. *Pina Dietsche*: Die Anti-Baby-Pille – Lifestyle-Produkt oder lebensgefährlich? URL: <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-die-anti-baby-pille--lifestyle-produkt-oder-lebensgefahrlich-102.html> (Stand: 20.4.2020).

Antibabypille ist für jugendliche Mädchen oft beinahe wie eine Art ›Übergangsritual‹.<sup>104</sup>

Dass dies einen Effekt auf die Entscheidung für diese hormonelle Verhütungsmethode hat, zeigt sich auch im empirischen Material. So berichtet die 23-jährige Lena im Interview:

»Alle deine Freundinnen nehmen die Pille. Warum nehme ich die noch nicht? Das war auch vielleicht so eine unterbewusste Sache, schon so ein Idealbild, dass man die nehmen soll, dass das dazu gehört als Frau und zu so einer Jugendstufe.«<sup>105</sup>

Auch Nicole, die nur ein Jahr älter als Lena ist, erinnert sich: »Kaum hat man die ersten Tage bekommen und man hatte die Möglichkeit, dass man schwanger werden könnte, hat man die Pille bekommen.«<sup>106</sup>

Die Pille hängt für jede Generation seit den 1960ern mit unterschiedlichen Erfahrungen zusammen.<sup>107</sup> Um sich den verschiedenen Bedeutungszuschreibungen um Verhütung zu nähern, ist es daher sinnvoll, nach Umbrüchen zu fragen, die diese beeinflussen.<sup>108</sup> Im Interview erzählt mir Nicole, wie sie selbst den Umbruch und die Verschiebungen von der Generation ihrer Eltern zu ihrer eigenen Generation wahrnimmt:

»Wenn ich überlege, mit der Pille, wenn man ein paar Jahrzehnte zurück guckt, die Frauen haben zu Hause fünf Kinder sitzen gehabt, die mussten aufpassen, nicht vor der Ehe schwanger zu werden und dann war es für die Frauen cool, plötzlich etwas zu haben, womit sie dann selbst bestimmen konnten, zu einer Zeit, wo ja sogar noch Vergewaltigung in der Ehe legal war und plötzlich hatte man etwas, wo man halt dann nicht durch so etwas noch ein Kind hatte. Und heute hat sich da etwas geändert. Es ist halt einfach Pflicht geworden für die Frauen. ›Du musst die Pille nehmen, sonst wirst du schwanger‹, und Kondome sind ja nur eine Alternative, wenn es um One-Night-Stands geht, aber bloß auch nicht mehr in einer festen Partnerschaft, so nach dem Motto. Wir sind irgendwie die Generation, die keine Alternativen aufgezeigt bekommen hat.«

Diese Aussage zeigt die hohe Reflexivität der Interviewten im Umgang mit ihrer Verhütung. In den Interviews wird an vielen Stellen deutlich, dass sie sich bereits intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Als im Großteil Studierende beziehungsweise Akademiker\*innen bringen sie hier-

---

104 Vgl. *Bretschneider*, wie Anm. 102, S. 53. Zum Übergangsritual vgl. z.B. *Andreas C. Bimmer: Von Übergang zu Übergang – Ist van Gennep noch zu retten?* In: *Österreichische Zeitschrift für Volkskunde* 103 (2000), S. 15-36.

105 Interview mit Lena vom 18.1.2018 (Material liegt bei der Autorin).

106 Interview mit Nicole vom 25.2.2018 (Material liegt bei der Autorin).

107 Vgl. *Silies*, wie Anm. 29.

108 Vgl. *Jütte*, wie Anm. 96, S. 21.

für zudem das notwendige ›kulturelle Kapital‹ mit.<sup>109</sup> Aktuell scheint sich bei vielen ihrer Generation, die das erste Rezept für die Antibabypille noch als eine Art rituellen Übergang in ihrer Jugend und wie Nicole rückblickend als alternativlos erlebt haben, ein Wandel zu vollziehen. Insbesondere im Alter zwischen 20 und 30 Jahren entsteht eine neue ritualisierte Praxis: das Absetzen der Antibabypille ohne akuten Kinderwunsch.

»Mit der Zeit poppte das immer wieder in meinem Kopf auf, dass es eben diese Möglichkeit gibt und warum sollte ich mich nicht von den Hormonen befreien?«, so Denise. Die meisten Interviewten hatten unter hormonellen Verhütungsmitteln starke Nebenwirkungen, von häufigen Blasenentzündungen über Migräne bis hin zu Depressionen. Annika, 30 Jahre alt, erzählt: »Ich habe mir den Beipackzettel mal ausgedruckt, ich habe mir einen Textmarker genommen und alles markiert, was bei mir zutrifft, und das war so viel.«<sup>110</sup> Die gesundheitlichen Nachteile waren nach ihren Aussagen so drastisch, dass diese sie beinahe die Verbeamtung gekostet hätten. Bei anderen, wie Kaya, überwog vor allem das Interesse an der Frage »Wie fühle ich mich denn eigentlich, wenn ich die Pille nicht nehme?« Die 23-jährige Franziska, die zum Zeitpunkt des Interviews erst seit Kurzem eine Zyklus-App testete, sagt, sie habe die Pille abgesetzt, um ihren »Körper besser kennenzulernen«. Nicht mehr die Einnahme, sondern das Absetzen wird von den Interviewten als Praxis der ›Befreiung‹ wahrgenommen.

Albrecht Lehmann konstatiert, dass vor allem »das Besondere nach der Erzählung verlangt«.<sup>111</sup> Der Zeitpunkt des Absetzens als außeralltägliches Ereignis wird von den Interviewten als biographische Zäsur beschrieben und somit auch als besonders erzählenswert empfunden. Persönliche Narrative fungieren als Erzähltechnik, mithilfe derer Menschen Lebensereignisse reflektieren und den Erlebnissen und Erfahrungen dabei Kohärenz verleihen.<sup>112</sup> In vielen der Interviews und Onlinemedien wiederholt sich in ähnlichen Variationen ein Narrativ, das die eigene Geschichte von der Umstellung auf eine hormonfreie Verhütung in drei Phasen einteilt, auch wenn diese nicht immer in dieser strikten Reihenfolge erzählt werden.

Erstens beschreiben sie die Phase der hormonellen Verhütung, meist ab der Pubertät, welche über die Jahre zunehmend als fremdbestimmt empfunden wird:

»Mit der Pille ist das immer, du nimmst die Pille, dann machst du die Pause, dann kommt die Abbruchblutung und dann nimmst du sie halt

---

109 Vgl. *Pierre Bourdieu*: Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Reinhard Kreckel (Hg.): *Soziale Ungleichheiten (= Soziale Welt, 2)*. Göttingen 1983, S. 183–198, hier S. 185–191.

110 Interview mit Annika vom 13.2.2018 (Material liegt bei der Autorin).

111 *Albrecht Lehmann*: *Erzählstruktur und Lebenslauf. Autobiographische Untersuchungen*. Frankfurt am Main/New York 1983, S. 34.

112 Vgl. *Elinor Ochs/Lisa Capps*: *Living Narrative. Creating Lives in Everyday Storytelling*. Cambridge/London 2001, S. 2.

wieder. Du weißt gar nicht so wirklich, was mit dir passiert und was du da tust, weil man ist da so drauf dressiert, dieses Medikament zu nehmen, ohne sich Gedanken zu machen, was macht das denn eigentlich?«,<sup>113</sup> sagt beispielsweise die 39-jährige Stephanie, die zum Zeitpunkt des Interviews vier Verhütungs-Apps verwendet und diese miteinander abgleicht.

Nicole erzählt: »Ich war halt durchgehend müde, so leicht wie eine depressive Verstimmung, ein Erschöpfungszustand«. Sie spricht auch von einem »Taubheitsgefühl der Pille«. Franziska empfand sich rückblickend als »ein bisschen gedämpfter im Ganzen« und die Pilleneinnahme wird häufig als nicht selbstgesteuert, laut Kaya »wie so ein Roboter«, beschrieben. Die negativen Emotionen gegenüber der Antibabypille haben sich bei Kaya immer weiter gesteigert: »Ich habe das halt auch nachher, als ich mich entschieden habe, die Pille abzusetzen, mehr und mehr als widerlich empfunden, jeden Tag Medikamente zu nehmen, das jeden Tag in den Mund zu nehmen.« In dem von mir besuchten Infoabend zur natürlichen Familienplanung sprach die Leiter\*in sogar drastisch und verallgemeinernd von der Antibabypille als einer »modernen Versklavung der Frau.«

Die Entscheidung der Interviewten, auf hormonelle Verhütung zu verzichten, wird von ihnen als ein Schlüsselerlebnis beschrieben; es habe »Klick gemacht« (Annika), es sei »der Groschen gefallen« (Kaya), ein »Aha-Effekt«<sup>114</sup> (Ronja). Die daraufhin folgende zweite Phase des Narrativs, die mit dem Absetzen der hormonellen Verhütung einsetzt, wird zwar als »Befreiung«, so etwa bei Kaya, wahrgenommen, die Übergangszeit unmittelbar nach dem Absetzen wird jedoch auch als unvorhersehbar, chaotisch und pathologisch inszeniert. Diese Zwischenphase zwischen hormoneller und symptomthermaler Verhütung entspreche auf ritualtheoretischer Ebene einem Schwellenzustand.<sup>115</sup> Das »Pillenabsetzchaos«, wie Stephanie es nennt, gelte es laut den Interviewten zu bewältigen. Nicole erzählt beispielsweise, sie habe fast ein Jahr gebraucht, um sich von der Antibabypille »zu erholen« und bis sie wieder »normale Zyklen« hatte. Denise berichtet, sie habe nach dem Absetzen zwei Jahre auf ihre erste Periode gewartet. Manche erzählen von äußeren Veränderungen wie unreiner Haut oder fettigen Haaren in dieser Zeit. Spätestens in dieser Phase setzte bei den Interviewten eine intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper ein. Das Absetzen der Antibabypille wird auch online, beispielsweise in den untersuchten Foren und Blogs, thematisiert und es werden Tipps ausgetauscht, wie mit dieser vermeintlich krisenhaften Situation umzugehen sei.<sup>116</sup> In dem Buch »#MyPillStory. Frust

---

113 Interview mit Stephanie vom 8.2.2018 (Material liegt bei der Autorin).

114 Interview mit Ronja vom 12.1.2018 (Material liegt bei der Autorin).

115 *Gerrit Herlyn*: Ritual und Übergangsritual in komplexen Gesellschaften. Sinn- und Bedeutungszuschreibungen zu Begriff und Theorie (= Studien zur Alltagskulturfor-schung, 1). Hamburg 2002, S. 25.

116 Vgl. z.B. *We are the Ladies*: Du willst die Pille absetzen? Damit musst Du rechnen. URL: <https://wearetheladies.de/pille-absetzen/> (Stand: 20.4.2020); *myNFP*: Pille absetzen –

mit Nebenwirkungen der Pille«, das Erfahrungsberichte von 34 Frauen\* versammelt hat, ist bereits im Vorwort von »dem steinigen Weg, bis sie die hormonelle Verhütung endlich hinter sich lassen konnten«<sup>117</sup>, die Rede.

Die dritte und zunächst letzte Phase des Erzählmodus bildet schließlich die »erfolgreiche« Verhütung ohne Hormone und die gelungene Integration der symptothermalen Methode in ihren Alltag. Stephanie zieht Bilanz:

»Also ohne Pille geht es mir extrem viel besser, muss ich ehrlich sagen. [...] Weil ich tatsächlich so dieses Gefühl hatte, dass ich unter der Pilleneinnahme nicht der Mensch war, der ich ohne Pille bin.« Nun sei sie wieder im »Flow«.

Ronja, 30 Jahre alt, habe sich »wieder so richtig gefühlt«: »Ich hatte das Gefühl, das läuft jetzt wieder so wie es soll, und mir wird jetzt hier nichts irgendwie vorgegaukelt oder so.« Zu den »Erfolgserlebnissen« werden unter anderem ein regelmäßiger Zyklus und eine erhöhte Libido gezählt.

Das Resümee beziehungsweise die »Coda«<sup>118</sup> der Erzählung lautet bei Anni-ka beispielsweise folgendermaßen:

»Hormone werde ich definitiv nicht mehr nehmen, nie, nie wieder. Die haben mich echt zu krank gemacht. Für mich selber finde ich das jetzt so perfekt. Es [Anwendung der symptothermalen Methode mithilfe einer App] funktioniert. Ich werde das jetzt machen bis zu meinem Lebensende.«

Das beschriebene Narrativ findet sich auch online in sehr vielen Beiträgen in ähnlichen Formen wieder. Hier nenne ich nur exemplarisch einen Facebook-Beitrag, der mit den Worten »ein kurzes Resümee« eingeleitet wird:

»Ich habe vor einem halben Jahr meine Pille abgesetzt, weil ich meinen Körper nicht mehr mit unnötigen Hormonen versorgen wollte. Es war die beste Entscheidung, die ich getroffen habe. Ich spüre meinen Körper und meine Weiblichkeit mit jedem einzelnen [sic!] Atemzug und es fühlt sich wie ein neues Leben an. Ich habe immer noch mit meiner Haut Probleme [...]. Ich weiß, das [sic!] mein Körper die Zeit braucht, um sich wieder zu regenerieren und zu entgiften. Geduld war noch nie meine Stärke, aber ich habe nach dem Absetzen gelernt, dass es es sich lohnt. Ich möchte alle Mädels und Frauen da draußen ermutigen, auch diesen Schritt zu gehen.«<sup>119</sup>

---

Natürlichen Zyklus bekommen. URL: <https://www.mynfp.de/pille-absetzen> (Stand: 20.4.2020).

117 *Christian Maas*: #MyPillStory. Frust mit Nebenwirkungen der Pille. Tübingen 2016, S. 8.

118 Z. B. *Silke Meyer*: Was heißt Erzählen? Die Narrationsanalyse als hermeneutische Methode der Europäischen Ethnologie. In: Zeitschrift für Volkskunde 110 (2014), S. 243–267, hier S. 255.

119 Screenshot vom 10.2.2018 (Material liegt bei der Autorin).

In dem Narrativ der Befreiung von der Pille wird der Wunsch nach einer ›bewussten‹ und ›natürlichen‹ Lebensführung sichtbar, wobei natürliche und hormonelle Verhütung als konkurrierende Praktiken erscheinen. Durch das Erzählen als »Kulturtechnik, mit der Menschen Ordnung herstellen«,<sup>120</sup> werden die verschiedenen Phasen der eigenen Schwangerschaftsverhütung rückwirkend als logische Abfolge von Ereignissen geordnet und so auch den negativen Erfahrungen Sinn zugeschrieben. Überdies weisen die Aussagen der Interviewten darauf hin, dass die Hinwendung zur symptothermalen Methode für sie mehr ist als eine Alternative zur Antibabypille und mit einer intensiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper zusammenhängt. Welche Rolle dabei die Aneignung und Aushandlung von Wissen spielen, behandle ich im Folgenden.

### Expert\*innen ihres Körpers: eigenmächtige Wissensaneignungen

›Selbst entscheiden ist Macht‹<sup>121</sup>, so wirbt die App ›Natural Cycles‹ auf ihrer Website. Im Hinblick auf Verhütungs-Apps liegt die Frage nahe, ob sie sich lediglich in eine Vielzahl neuer Möglichkeiten der quantifizierten Selbstbeobachtungen einreihen oder ob in ihnen sowie der symptothermalen Methode ein emanzipatorisches Potenzial steckt, das über das Absetzen der hormonellen Verhütung als empfundene ›Befreiung‹ hinausgeht. In den Interviews wurde immer wieder über das neu erlangte Wissen über den eigenen Körper und ein hiermit verbundenes, verändertes Körperbewusstsein gesprochen. Ich werde daher nachfolgend zeigen, wie die Interviewten durch die Beschäftigung mit ihrem Zyklus selbst zu ›Expert\*innen‹ ihres Körpers wurden. Des Weiteren verdeutliche ich, inwiefern ihre Wissensaneignungen sich von anderen Wissensbeständen, insbesondere schulmedizinischen, abgrenzen und inwieweit sie mit Selbstermächtigungsprozessen zusammenhängen. Es soll dabei nicht um einen ›Wahrheitsgehalt‹ ihres subjektiven Wissens, sondern vielmehr um die Frage gehen, wie die Akteur\*innen ihr Wissen erwerben und aushandeln und welche Bedeutungen sich hierdurch für ihr Selbstverständnis ergeben.

Als Expert\*in gilt, für gewöhnlich, eine Person, »who is very knowledgeable about or skilful in a particular area«. <sup>122</sup> Die Grenzen zwischen Lai\*innen und Expert\*innen sind allerdings fließend. <sup>123</sup> Für die Kulturanthropologie, die »Wissen als Prozess«<sup>124</sup> versteht, sind insbesondere die Aneignungen und

---

120 Ina Dietzsch: Erzählen mit Zahlen. Diagramme als Orte des [Er]zählens. In: Zeitschrift für Volkskunde 111 (2015), S. 31–53, hier S. 32.

121 *Natural Cycles*: Unsere Vision. URL: <https://www.naturalcycles.com/de/about> (Stand: 13.11.2018).

122 *Oxford Dictionaries*: expert. URL: <https://www.lexico.com/definition/expert> (Stand: 20.4.2020).

123 Vgl. Amelang, wie Anm. 43.

124 Franken, wie Anm. 70, S. 186.

Aushandlungen von Wissen aufschlussreich.<sup>125</sup> Sowohl wissenschaftliches als auch praktisches Wissen ist nie kontextunabhängig, sondern »immer in gesellschaftliche Machtverhältnisse eingespannt«<sup>126</sup> und verschiedene Wissensformen »konkurrieren in ihrem Bemühen um Aufmerksamkeit und Durchsetzung«<sup>127</sup>.

Nicht nur die symptothermale Verhütungsmethode selbst steht wie aufgezeigt in Konkurrenz zu anderen Methoden, auch das Wissen der Interviewten positioniert sich in Relation zu anderen Wissenskonstruktionen. Sowohl in den Interviews als auch online grenzen sich die Akteur\*innen oftmals von schulmedizinischem Wissen ab und problematisieren ihre Beziehungen zu fachärztlichen Personen. Bei den meisten hängt dies mit subjektiv negativen Erfahrungen zusammen, die sie im Interview rückblickend reflektieren. Sie kritisieren, dass das gynäkologische Fachpersonal ihnen keine Alternativen zur Antibabypille aufgezeigt, sie zu wenig beraten und kaum über unterschiedliche Verhütungsmethoden aufklärt habe. Laut Theresa, 25 Jahre alt, wäre es bei vielen Gynäkolog\*innen »so, dass die Pille halt erst einmal verschrieben wird und da gar nicht darüber nachgedacht wird, ob das jetzt in dem Fall sinnvoll ist oder ob die Frau das auch will.«<sup>128</sup> Dazu kommen weitere negative Erfahrungen: Kaya war beispielsweise entsetzt über die Hürden, auf die sie, wie sie berichtete, traf, als sie sich entschied, während der fruchtbaren Tage ein Diaphragma zu verwenden und die individuelle Anpassung des Diaphragmas letztlich nur bei der Beratungsstelle Pro Familia möglich war:

»Wieso kann kein Arzt, kein normaler Gynäkologe, dieses Wissen weitervermitteln? Ich meine, wenn man fünf Jahre lang Medizin studiert, dann macht man drei Jahre lang seinen Facharzt, wie kann das sein, dass das nie ein Thema ist? Abgesehen von Schwangerschaft und so weiter ist [Verhütung] doch eins der größten Themen in der Gynäkologie. Wie kann das sein, dass Frauenärzte kein Diaphragma einsetzen können?«

Auch bei Ronjas Ärzt\*in sei dies nicht möglich gewesen. Teilweise werfen die Interviewten den Gynäkolog\*innen zudem eine Abhängigkeit von der Pharmaindustrie vor. Die diversen Kritikpunkte resultieren aus individuellen Erfahrungen, deren Überprüfung nicht Teil der vorliegenden Arbeit ist. Relevant ist hier vielmehr die große Bedeutung dieser Kritik für die Akteur\*innen und ihren jeweiligen Alltag. Sie fühlen sich häufig durch das fachärztliche Personal nicht genügend unterstützt, nicht ernst genommen oder sogar bevormundet.

Nicole erzählt beispielsweise:

---

125 Vgl. ebd.

126 Langreiter/Timm, wie Anm. 43, S. 21.

127 Ebd., S. 11.

128 Interview mit Theresa vom 10.2.2018 (Material liegt bei der Autorin).

»Ich hatte das Problem, dass ich die [Antibabypille] anscheinend nicht gut vertragen habe [...] und bin dann jedes Mal zur Frauenärztin gegangen und die hat immer gesagt, ›das kann nicht sein, das ist schon okay so.«

Vorherrschende dichotome Geschlechterstereotype tragen darüber hinaus dazu bei, dass Männer\* häufiger mit Objektivität und Frauen\* mit Nicht-Objektivität assoziiert werden.<sup>129</sup> Dass die Äußerungen über Nebenwirkungen oder sogar Schmerzen teils nicht ernst genommen wurden, hängt tatsächlich mit einem strukturellen, sogar messbaren Phänomen zusammen. In einer quantitativen Studie zu Einordnungen von Schmerzen von 2008 fanden Medizinforscher\*innen heraus, dass gleich intensive Schmerzen bei Frauen\* niedriger eingestuft wurden als bei Männern\* und sie in einer Notaufnahme bei akuten Schmerzen dadurch weniger schnell behandelt wurden.<sup>130</sup> Eine medizinrechtliche Studie kommt zu dem Ergebnis, dass medizinisches Personal gleiche Schmerzen bei Frauen\* häufiger lediglich als psychisch und als weniger glaubhaft einstuft.<sup>131</sup> Auch Lena erwähnt im Interview diese Fremdzuschreibung, »dieses Psychische, ›ist halt eine Frau.« Medizinische Fachliteratur behandelt insbesondere Menstruationsbeschwerden oftmals als

»exaggerated by women, and represented as common to women who are sexually frustrated, single or neurotic, indulge in an ›unhealthy lifestyle‹ or do not have the ›right‹ attitude towards menstruation.«<sup>132</sup>

Ein weiterer Punkt sind wertende Äußerungen wie sie etwa Kaya im Kontext einer Beratung zur Kupferspirale berichtet. Nachdem sie Schwierigkeiten hatte, eine Praxis für den zugehörigen Eingriff zu finden, erzählte sie aus dem Beratungsgespräch mit ihrem damaligen Frauenarzt\*:

»Und der hatte mich auch zur Kupferspirale beraten, aber hat mir dann doch eher davon abgeraten, also der meinte auch so ›die moderne Frau blutet ja nicht mehr‹ und [...] dass ich mir das gut überlegen soll, dass ich dann auch nicht mehr so flexibel sei, weil, wenn man seine Tage bekommt, dass man dann ja auch Krämpfe hat und dass man halt nicht jederzeit alles machen kann und [...] ich wäre ja auch so jung und jetzt gerade so mit Jobeinstieg, das wäre laut ihm ja dann schon eine Einschränkung.«

---

129 Vgl. *Simon Schaupp*: Die Vermessung des Unternehmers seiner selbst. Vergeschlechtlichte Quantifizierung im Diskurs des Self-Tracking. In: Selke, wie Anm. 44, S. 151–170, hier S. 165.

130 Vgl. *Esther Chen* u. a.: Gender Disparity in Analgesic Treatment of Emergency Department Patients with Acute Abdominal Pain. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18439195> (Stand: 20. 4. 2020).

131 Vgl. *Diane Hoffmann/Anita Tarzian*: The Girl Who Cried Pain. A Bias Against Women in the Treatment of Pain. In: *Journal of Law, Medicine & Ethics* 29 (2001), S. 13–27.

132 *Lupton*, wie Anm. 94, S. 149.



Hier wird einmal mehr deutlich, dass der medizinische Bereich auch ein sozialer und kultureller ist.<sup>133</sup> Die Betonung der Funktionalität des Körpers, die ihr Arzt\* hier nach ihren Aussagen nur durch eine künstliche Steuerung der Periodenblutung mittels einer passenden Verhütungsmethode gegeben sieht und näherungsweise misogynen Ansichten<sup>134</sup> vermuten lässt, fügt sich in ein neoliberaleres Normativ eines fitten, gesunden Körpers und einer Art unternehmerischen Selbsts, das an sich psychisch und physisch optimierend arbeitet und sich flexibel der Arbeitswelt anpasst.<sup>135</sup> Das Leitbild des unternehmerischen Selbst ist nicht frei von Vergeschlechtlichungen und zielt häufig auf eine »unternehmerische Männlichkeit«. Mögliche Ungleichheiten, hier etwa die Periode bei Frauen\*, werden allerdings im Diskurs des unternehmerischen Selbst versucht aufzuheben oder unsichtbar zu machen.<sup>137</sup> Die Sozialanthropolog\*in Emily Martin erläutert zudem, dass das Normativ der Flexibilität auch auf Körper abzielt und beschreibt die Konsequenzen, die hieraus resultieren könnten: »Zu den düsteren potenziellen Folgen dieser neuen Modelle des idealen flexiblen Körpers gehört es, dass wiederum gewisse Kategorien von Menschen (Frauen\*, People of Color) als mangelhaft angesehen werden.«<sup>138</sup> Gynäkologische Praxen, deren jährlicher – bei Einnahme der Antibabypille halbjährlicher – Besuch in Deutschland für Frauen\* als gesundheitliche Vorsorge empfohlen wird, stellen für einige der Interviewten kein sicheres Umfeld mit einer Beratung auf Augenhöhe dar. In einer Erzählung von Lena, die gerade mit der symptothermalen Methode begonnen hatte und während der mehrmonatigen Testphase der Zyklus-App mit ihrem Freund durchgehend Kondome in ausgemessener Größe zur Verhütung verwendete, wird zudem erneut die Zuschreibung des mangelnden Verantwortungsbewusstseins von Frauen\* bei der Verhütung deutlich:

»Also ich habe mich auch richtig schlecht gefühlt sogar einmal. Als ich meiner Frauenärztin erzählt habe, dass ich erst einmal nur mit Kondom verhüte, dachte die, ich wäre halt total bescheuert und hat

---

133 Vgl. *Michi Knecht/Sabine Hess*: Reflexive Medikalisierung im Feld moderner Reproduktionstechnologien. Zum aktiven Einsatz von Wissensressourcen in gendertheoretischer Perspektive. In: Langreiter u. a., wie Anm. 43, S. 169–194, hier S. 175.

134 In einem informellen Gespräch mit Kaya zwischen den beiden Interviews erzählte sie mir weitere Details, die die Annahme der Misogynie stützen, beispielsweise riet ihr der Arzt nach ihren Aussagen während eines Vorsorgetermins ungefragt zu einer Schönheitsoperation im Intimbereich und sagte nach ihren Angaben: »Männer finden das schöner« (Feldnotiz vom 7.4.2018).

135 Vgl. *Ulrich Bröckling*: Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main 2007; *Stefanie Duttweiler*: Body-Consciousness. Fitness – Wellness – Körpertechnologien als Technologien des Selbst. In: Widersprüche 87 (2003). URL: <http://www.widersprueche-zeitschrift.de/article1027.html> (Stand: 20.4.2020).

136 *Schaupp*, wie Anm. 129, S. 167.

137 Vgl. *Laura Glauser*: Das Projekt des unternehmerischen Selbst. Eine Feldforschung in der Coachingzone. Bielefeld 2016, S. 26 f.

138 *Emily Martin*: Flexible Körper: Wissenschaft und Industrie im Zeitalter des flexiblen Kapitalismus. In: Duden/Noeres, wie Anm. 29, S. 29–54, hier S. 50.

mich halt so ein bisschen zur Schnecke gemacht, so ›ich gönne Ihnen jedes Kind, aber nur das, was Sie auch wollen.« So als wüsste ich halt gar nichts, und ich habe mich ja sehr damit auseinandergesetzt, total herablassend.«

Durch die Problematisierung ihrer Beziehung zu fachärztlichen Personen und ihre Skepsis gegenüber schulmedizinischem Wissen entwickelt sich nach dem Absetzen der Antibabypille oftmals eine Hinwendung zu alternativmedizinischen Bereichen, welche sich in der Empfehlung verschiedener zum Beispiel homöopathischer Mittel und Methoden in den Onlinegruppen widerspiegelt.<sup>139</sup> Ähnlich wie die Akteur\*innen der Studie von Julia Pauli und Susanne Brandner zu Impfentscheidungen<sup>140</sup> nehmen sie alternativmedizinisches Wissen als vielfältiger und weniger fremdbestimmt wahr, während das ärztliche Personal ihnen keine Alternativen aufzeigen würde: In »den Augen der Ärzte nimmt wahrscheinlich jede Frau die Pille, das wird gar nicht erst in Frage gestellt. Ich habe jetzt schon weniger Vertrauen in Ärzte«, sagt Lena. Ferner wird in einigen Interviews auch der schulische Aufklärungsunterricht kritisiert, da hier nicht ausreichend über den weiblichen\* Zyklus aufgeklärt worden sei.

Nach Max Koch-Grünberg entsteht »erst, wenn etwas als unwahr, falsch oder trügerisch empfunden wird, [...] überhaupt die Notwendigkeit, neue Wissensformen hervorzubringen«. <sup>141</sup> Mit der Entscheidung, nicht weiter hormonell zu verhüten, begannen die Interviewten aktiv abseits von gynäkologischen Praxen nach Informationen zu suchen und ihre Verhütung ohne ärztliche Betreuung zu organisieren. Während bei anderen Verhütungsmethoden oftmals die fachärztliche Sprechstunde die wesentliche Informationsgrundlage darstellt, informierten sich die Interviewten über zahlreiche Wege intensiv über das Thema nichthormoneller Methoden: Sie lasen beispielsweise in den Apps, Foren und Blogs, verfolgten Youtube-Channels, kauften sich Ratgeberliteratur und nahmen teilweise an kostenpflichtigen Kursen oder an Webinaren teil. Sie suchten also aktiv nach einer Erweiterung der eigenen Wissensbestände. Oftmals erprobten sie die Methode durch Aufzeichnung ihrer Symptome in den Apps über mehrere Monate hinweg bis sie anfangen, sich vollkommen auf sie zu verlassen. Kaya und Lena nahmen zudem das Beratungsangebot von »Pro Familia« in Anspruch, einer nicht-staatlichen Organisation, die deutschlandweit medizinische, psychologische und pädagogische Beratungen zu den Themen Familie, Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung anbietet. Ähnlich wie bei der unter ande-

---

139 Vgl. *myNFP-Forum*: Zyklustees, Kräuter, Akupunktur, Homöopathie und weiteres. URL: <https://www.mynfp.de/forum/viewforum.php?f=38> (Stand: 20. 4. 2020); *NFP-Forum*: Homöopathie oder pflanzliche Mittel gegen lange Zyklen? URL: <https://www.nfp-forum.de/viewtopic.php?t=15504> (Stand: 20. 4. 2020).

140 Vgl. *Julia Pauli/Susanne Brandner*: Wem glauben? Eine explorative Studie zu Impfentscheidungen von Kölner Eltern zwischen Internet, ärztlicher Autorität und verwandtschaftlichem Vertrauen. In: Dilger/Hadolt, wie Anm. 24, S. 73–93, hier S. 87.

141 *Koch-Grünberg*, wie Anm. 58, S. 114.

rem von Michi Knecht und Sabine Hess kulturanthropologisch erforschten Kinderwunschbehandlung, bei der teils mit denselben Methoden die fruchtbaren Tage ermittelt werden, lässt sich bei den Akteur\*innen ein hohes Maß an eigenem Engagement und eigener Wissensaneignung feststellen.<sup>142</sup> Ronja beschreibt dies als einen Prozess: »So einen Prozess, dass ich mich damit auseinandersetze und mehr Infos über meinen Körper habe und auch ein anderes Selbstverständnis dafür.« Kaya zufolge hängt ihre Wissensaneignung mit einer vermehrten gesamten »Körperachtsamkeit« zusammen.

Das angeeignete Wissen ist dabei selektiv und stark von den Inhalten der Apps, der gängigen Ratgeberliteratur und spezifischen Onlinegruppen geprägt. Der erste Zugang zu der symptothermalen Verhütungsmethode war meist eine einfache Google-Suche nach nichthormoneller Verhütung, was unter anderem dazu führte, dass sich viele in denselben Onlineforen und Facebook-Gruppen informieren. Durch ihre negativ empfundenen Erfahrungen mit gynäkologischem Fachpersonal und den Umstand, dass sie in ihrem sozialen Umfeld oftmals die einzigen sind, die mit der symptothermalen Methode und App verhüten, ist der digitale Raum der wesentliche Zugang meiner Interviewpartner\*innen zu dem hierfür notwendigen Wissen: »Das sind alles Sachen, die ich online gelernt habe. Das sind keine Sachen, die mir ein Arzt gesagt hat«, berichtet Theresa. Hier zeigt sich das mögliche »Enablingpotenzial«<sup>143</sup> digitaler (Kommunikations-)Medien.

Der Wissenszugang über Onlineformate fügt sich zudem in eine Entwicklung der Individualisierung von Gesundheitsleistungen ein, die gleichzeitig durch eine Digitalisierung des Sektors unterstützt wird.<sup>144</sup> Dies zeigt sich beispielsweise in dem Umstand, dass Technologien wie Apps vermehrt Eingang in medizinische Forschungen finden und bestimmte Versicherungen das Tragen der eigenen Gesundheit mit speziellen Vergünstigungen belohnen.<sup>145</sup> Rainer Fretschner und Josef Hilbert konstatieren:

»Die Neuen Medien verstärken in diesem Sinne den Trend zur ›Emanzipation des Publikums‹ [...] und fördern Selbstverantwortung und aktive Partizipation der Laien in der Gesundheits- und Sozialwirtschaft.«<sup>146</sup>

Durch die Beschäftigung mit ihrem Zyklus, welche sich zwischen selbstdisziplinierenden Praktiken (zum Beispiel jeden Morgen vor dem Aufstehen zur gleichen Zeit für drei Minuten Temperatur messen und in die App eintragen) und fast spielerischem Zeitvertreib (zwischendurch durch die App

---

142 Vgl. Knecht/Hess, wie Anm. 133, S. 180 f.

143 Schönberger, wie Anm. 43, S. 205.

144 Die Digitalisierung von Medizin und Gesundheitsleistungen spiegelt sich beispielsweise auch in verschiedenen Förderprogrammen zur digitalen Gesundheitsversorgung wider, vgl. Bundesministerium für Bildung und Forschung: Digitalisierung in der Medizin. URL: <https://www.bmbf.de/de/digitalisierung-in-der-medizin-2897.html> (Stand: 20.4.2020).

145 Vgl. Lupton, wie Anm. 3, S. 609; vgl. Frischling, wie Anm. 16, S. 120.

146 Fretschner/Hilbert, wie Anm. 5, S. 201.

scrollen und beispielsweise verschiedene Statistiken über den eigenen Zyklus ansehen) bewegt, entwickelten die Interviewten einen neuen, selbstermächtigenden Zugang zu ihrem Körper: »Man lernt seinen Körper besser kennen«, so Annika. Nicole erzählt beispielsweise:

»Man achtet halt viel mehr auf den Körper. Gerade am Anfang fand ich es *super* spannend. Das war fast spannender als Fernsehen gucken, wenn man da plötzlich die ersten Male gesehen hat, wie sich da wirklich etwas verändert im Laufe des Zyklus.«

Die erste Reaktion der Interviewten während der Wissensaneignung war zumeist ein Erstaunen im Hinblick auf die Informationen über körperliche Funktionen, über die sie vorher nicht verfügten, die sie nun aber als Teil ihrer Identität ›als Frau‹ wahrnahmen. Franziska erzählt: »Ich wusste da ehrlich gesagt sehr wenig drüber. Ich habe das Buch ›Generation Pille‹ gelesen und da waren schon ein paar Sachen, wo ich dachte, warum weiß man das als Frau nicht?« Als neu erlernte Aspekte nennen die Interviewten beispielsweise, dass die Blutung während der Antibabypillepause keine Periode, sondern eine sogenannte Abbruchblutung ist, dass und wie sich die Körperkerntemperatur und der Zervixschleim im Laufe des Zyklus verändern oder dass man nur wenige Tage im Zyklus schwanger werden kann. »Ich musste 29 Jahre alt werden, um das zu erfahren«, sagt Denise entrüstet. Kaya sagt, sie sei erstaunt gewesen,

»weil einem das vorher gar nicht so bewusst ist, mit dem Zervixschleim zum Beispiel, dass der sich über den Zyklus so verändert und manchmal, wenn ich das jetzt dokumentiere, dann frage ich mich: Wie konnte ich das früher nicht wahrnehmen, dass das zyklusabhängig ist? Als Frau!«

Zu einer in der Kulturanthropologie vielfach erforschten und diskutierten »*permanenten Arbeit* an der Identität«<sup>147</sup> gehört auch die Arbeit an eigenen Körperidentitäten, an denen die Akteur\*innen aktiv beteiligt sind. Die Aussagen der Interviewten verdeutlichen, dass Wissensprozesse nicht nur auf mentalen, sondern auch auf körperlichen und vergeschlechtlichten Ebenen stattfinden.<sup>148</sup> Denise sagt über ihr neu angeeignetes Wissen:

»Das ist echt Wahnsinn, was ich gelernt habe über den weiblichen Körper und über den weiblichen Zyklus, seit ich NFP mache oder mich überhaupt mit meinem Körper beschäftige. Das hat mir keiner erklärt, keiner, kein Mensch – weder Eltern noch die Schule, noch ein Arzt, keiner.«

---

147 Heinz Abels: Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und die Tatsache, dass Identität in Zeiten der Individualisierung von der Hand in den Mund lebt. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden 2010, S. 450.

148 Vgl. Knecht, wie Anm. 39, S. 81.

Einige erzählen mir, wie Denise auch, von einem veränderten Selbstverständnis: »Ich bin offener seit ich NFP mache.« Sina Neumann und Anja Baldauf stellen in ihren Forschungen zur Schwangerschaftsverhütung fest, dass das »Kennenlernen des eigenen biologischen Rhythmus« vielen Frauen ein »neues Selbstbewusstsein«<sup>149</sup> gebe. Denise beschreibt, dass sie durch die Wissensaneignungen und die Anwendung der Verhütungsmethode nun selbstbewusster mit dem Thema Sexualität umgehe:

»Ich war schon immer recht offen, aber nie was das Thema weiblicher Körper betrifft, Verhütung, Verkehr, No-Go, das ging gar nicht [...] und seit ich NFP mache weiß ich ja, dass das zum Leben dazu gehört und dass das vollkommen normal ist und [...] jetzt kann ich da offener drüber reden.«

Der Zugang zu Medizin und somit auch zu reproduktiven Rechten ist stark von ökonomischem, aber auch immateriellem Kapital abhängig.<sup>150</sup> Wissen als Kapital beziehungsweise Ressource kann als ein »Repertoire an praktischem Wissen und interpretativem Können«<sup>151</sup> verstanden werden. Auch wenn das neu erlernte Wissen meiner Interviewpartner\*innen stark von den vorgegebenen Strukturen und Informationen der Apps und anderer Medien geprägt ist, wird die Wissensaneignung von ihnen als sehr selbstbestimmt wahrgenommen. In den Interviews wird deutlich, dass die Akteur\*innen das Wissen über ihren Körper als eine Form von Ressource für eine eigenmächtige Verhütung ansehen, durch die sie selbstbestimmt über ihren Körper verfügen und sich so als zunehmend unabhängig empfinden: »Das ist ein Wissen, das nur du über dich hast, nicht irgendein Arzt und du brauchst keinen dafür, weil *du* dich kennst, *du* kannst deinen Körper einschätzen«, beschreibt dies Ronja. Solch ein »Wissen als Handlungsvermögen«<sup>152</sup>, das hier zum Ausdruck kommt, kann als ein entscheidender Aspekt für eine als selbstbestimmt empfundene Schwangerschaftsverhütung betrachtet werden, bei der Akteur\*innen wie Nicole »nicht von anderen über den Körper bestimmen lassen« möchten. Die eigenverantwortliche und intensive Beschäftigung der Interviewten mit ihrem Körper und insbesondere dem Menstruationszyklus kann als eine Form der Selbstermächtigung gelesen beziehungsweise im Kontext eines Empowerments gedeutet werden, welches Individuen dazu befähigt, eigene Entscheidungen im öffentlichen wie im privaten Bereich zu treffen. Diese emanzipatorische Perspektive spiegelt sich beispielsweise auch in der feministischen Prämisse ›women doing it for themselves‹ wider, die sich gegen ein Empowerment durch Außenstehende richtet und innerhalb der ›Frauengesundheitsbewegung‹ (Women's Health Movement) seit den 1970er Jahren insbesondere in den USA populär wurde.<sup>153</sup>

---

149 Neumann/Baldauf, wie Anm. 5, S. 57.

150 Vgl. Knecht/Hess, wie Anm. 133, S. 175.

151 Reuter, wie Anm. 41, S. 146.

152 Franken, wie Anm. 70, S. 183.

153 Gabriele Griffin: Empowerment. In: A Dictionary of Gender Studies. URL: <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191834837.001.0001/acref-9780191834837>

Ähnlich wie bei den bereits erwähnten kulturanthropologischen Untersuchungen zu Reproduktionstechnologien und ihren Akteur\*innen wird bei den Interviewten deutlich, dass sie sich durch die Beschäftigung mit dem eigenen Körper nicht (mehr) als »passive Opfer von Verwissenschaftlichung und Medikalisierung [...], sondern als aktiv und eigenmächtig Handelnde«<sup>154</sup> wahrnehmen.

Die tägliche Selbstbeobachtung der Akteur\*innen vollzieht sich auf den ersten Blick allein und »im Stillen«, hauptsächlich begleitet durch ihr Smartphone. Gleichzeitig nehmen sie sich jedoch als eine Gruppe von Expert\*innen wahr, die insbesondere in digitalen Räumen miteinander verbunden sind und ihr Wissen weiterentwickeln. Diesen kollektiven Wissensprozess beschrieb Kaya im Interview folgendermaßen:

»Irgendwie hat man dann auch wirklich das Gefühl, dass man Teil von so etwas Neuem ist, was immer mehr Leute interessiert und dass man sich gerade selber ein Wissen aneignet, das wirklich sinnvoll ist. Wie so eine Kräutерhexe früher, die dann halt irgendwie so Wissen hatte, das andere nicht hatten, was halt jeder potenziell hätte haben können, aber das dann irgendwie in einer Zeit wertvoller ist als in einer anderen Zeit, und ich glaube, das ist jetzt so ein Wissen, das jetzt gerade super wertvoll wird, weil viel mehr Frauen die Pille absetzen und sich nicht mehr so auf Ärzte verlassen zum Beispiel oder halt misstrauisch werden bei so Ärzten, die einem halt immer gleich die Pille verschreiben wollen und sich dann halt wirklich auf andere Frauen und deren Erfahrungen verlassen anstatt auf irgendwelche Expertenmeinungen sozusagen. Und dass sich dieses Expertentum so ein bisschen verschiebt. Dass halt als Experte Leute gelten, die halt einfach betroffen sind und dass das einzige ist, was deine Expertise bestätigt, dass du erfahren bist in der Methode und nichts anderes.«

Sie greift hier das Motiv von sich selbst ermächtigenden Frauen\* als Hexen auf, welches aus geschlechtshistorischer Perspektive oftmals »als Ausdruck des Widerstands gegen patriarchale Herrschaftsformen«<sup>155</sup> interpretiert wird.

Die in den Interviews merkbare Verbindung von Selbstermächtigung und Körperlichkeit ist im feministischen Kontext kein neues Phänomen und reiht sich beispielsweise in eine Vielzahl feministischer Praktiken ein, die sich insbesondere seit der zweiten Welle der Frauenbewegung ab Ende der 1960er Jahre stark auf körperliche Aspekte konzentrierten und bereits unter

---

-e-104?rskey=l4Vc5V&result=1 (Stand: 20. 4. 2020); zu Women's Health Movement vgl. z.B. *Sandra Morgan*: Into Our Own Hands: The Women's Health Movement in the United States, 1969–1990. New Brunswick/New Jersey 2002.

154 *Langreiter/Timm*, wie Anm. 43, S. 23.

155 *Ulrike Krampfl/Wolfgang Behringer/Gerd Schwerhoff*: Hexe: Forschung. In: Enzyklopädie der Neuzeit. URL: [https://referenceworks.brillonline.com/entries/enzyklopaedie-der-neuzeit/hexe-COM\\_280040?s.num=141&s.start=140](https://referenceworks.brillonline.com/entries/enzyklopaedie-der-neuzeit/hexe-COM_280040?s.num=141&s.start=140) (Stand: 20. 4. 2020).

Leitgedanken wie ›Mein Bauch gehört mir‹ und ›Our Bodies, ourselves‹ in den 1970er Jahren bekannt wurden.<sup>156</sup> In dieser Zeit, in der das Private als politisch betont wurde, entstanden auch vermehrt Selbsthilfegruppen und feministische Frauengesundheitszentren, die sich von den gynäkologischen Praxen der Schulmedizin abgrenzten.

Nachdem dieser Fokus auf den Körper durch Dekonstruktionen von Geschlecht in der Geschlechtertheorie wissenschaftlich wie gesellschaftlich in den Hintergrund geriet, gibt es aktuell wieder eine vermehrte Hinwendung zur Körperlichkeit; hier wäre zum Beispiel der ›new (queer) materialism‹ zu nennen, der die Bedeutung von Körpern betont, ohne diese dabei auf binäre Strukturen zu reduzieren.<sup>157</sup> Auch in der öffentlichen Aufmerksamkeit und der Populärkultur wird vor allem der weibliche\* Körper wieder vermehrt thematisiert, sei es in medialen Diskussionen über Menstruation und etwa die erst kürzlich abgeschaffte Besteuerung von Hygieneartikeln für Frauen\* als ›Luxusprodukte‹, in ›body positivity‹-Kampagnen oder der Eröffnung von Vulva-Ausstellungen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Gleichzeitig lässt sich Paula-Irene Villa zufolge gegenwärtig ein Trend beobachten, bei welchem der Körper zunehmend als Ressource betrachtet wird, ›achter man sich im Dienste der autonomen Subjektivierung bedienen kann – und zunehmend wohl auch soll.‹<sup>158</sup>

Für die Interviewten, die sich selbst nicht explizit in feministische Kontexte einordnen, wird die symptothermale Verhütungsmethode und die hiermit verbundene vermehrte Beschäftigung mit dem eigenen Körper wie von Kaya auf subjektiver Ebene als innovativ, als Bestandteil von »etwas Neuem« erlebt. Verstärkt wird dieser Eindruck des Neuen vermutlich durch die Entwicklung zahlreicher Zyklus-Apps und das Aufkommen vermehrter Start-ups in der sogenannten Femtech-Branche. Im Interview mit der 41-jährigen Start-up-Gründer\*in Susanne, die das von ihr entwickelte und mit einer App verknüpfte Wearable selbst zur Verhütung verwendet, wird sehr deutlich, dass eine Form der Selbstermächtigung durch Wissen für sie als Unternehmer\*in und App-Entwickler\*in eine tragende Rolle spielt:

»Ich glaube, dass man nur dann selbstbestimmte und bewusste Entscheidungen treffen kann, wenn man eine sichere Datenlage und eine sichere Informationslage hat, und ich finde, die Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft ist absolut essenziell und existenziell und meine persönliche Überzeugung ist auch, dass man dafür wissen muss, wann kann ich eigentlich schwanger werden und wie funktio-

---

156 Vgl. *Paula-Irene Villa*: Prekäre Körper in prekären Zeiten – Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst. In: Ralf Mayer/Christiane Thompson/Michael Wimmer (Hg.): *Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*. Wiesbaden 2013, S. 57–73, hier S. 60–63.

157 Vgl. z.B. *Ute Kalerder*: Körpertechnologie-Begriffe in Queer und Crip Studies sowie in materialistischen Feminismen. In: *Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge* 70 (2016), S. 149–155.

158 *Villa*, wie Anm. 156, S. 64.

niert das alles und kann ich mich auf das verlassen, was so eine App mir anzeigt? Und das ist im Prinzip die Triebfeder für die Entwicklung von diesem Produkt und von dieser Firma. Es gibt ganz klar auch einen feministischen Ansatz hinter dem ganzen Thema.«<sup>159</sup>

Diesem ›feministischen Ansatz‹ folgend formuliert ihr Start-up beispielsweise alle Verträge im generischen Femininum und versucht die Themen Schwangerschaftsverhütung und Familienplanung in der männlich\* geprägten Start-up-Szene sichtbar zu machen: »Wenn wir sprechen, also wenn wir pitchten, wenn es um das Geld geht, sitzen da gefühlt, aber wahrscheinlich auch tatsächlich, zu 98 Prozent Männer.«

Auf dem heutigen Gesundheitsmarkt können und müssen Akteur\*innen im Rahmen ihrer sozialen und ökonomischen Möglichkeiten zwischen schulmedizinischer, alternativmedizinischer und informeller Expertise wählen.<sup>160</sup> Hinzu kommen Angebote »feministisch informierter Gegenexpertise«<sup>161</sup> wie beispielsweise Frauengesundheitszentren und digitale Angebote wie Gesundheits-Apps. Bei zusammenhängender Betrachtung der Aussagen der Interviewten, der Apps und der vielen anderen Onlineformate wird deutlich, dass sich die eigenmächtigen Wissensaneignungen der Akteur\*innen in einer Art Grenzbereich befinden: Weder kann hier von einer feministischen Bewegung gesprochen werden, die Aktivist\*innen oder organisierte Proteste hervorbringt, noch folgen sie passiv reinen Verwertungslogiken. Vielmehr befähigen sie sich, innerhalb eines bestimmten Wissensspektrums selbstbestimmt über ihren Körper zu verfügen, und grenzen sich von einem als hierarchisch wahrgenommenen Verhältnis ab, in dem beispielsweise Gynäkolog\*innen per se als Expert\*innen und Patient\*innen stets als unwissende Lai\*innen gelten. Auf diese Weise empfinden sie sich in ihrer Verhütung als zunehmend unabhängig von einem institutionalisierten Expert\*innenwissen und vielmehr als eigene Expert\*innen ihres Körpers. Der Wissensaustausch dieser Expert\*innen findet nicht in ärztlichen Praxen, Wartezimmern und auch nur selten bei persönlichen Gesprächen in ihrem Umfeld statt, sondern spielt sich in erster Linie in digitalen Räumen ab, wie ich nachfolgend aufzeige.

### ›Ladies only!‹ Digitale Wissensgemeinschaften

Onlineinhalte werden heute nicht nur konsumiert, sondern im Sinne einer ›prosumption‹ auch von Akteur\*innen mitproduziert.<sup>162</sup> Die Möglichkeiten, sich online über gesundheitsbezogene Informationen aktiv auszutauschen,

---

159 Interview mit Susanne vom 19.7.2018 (Material liegt bei der Autorin).

160 Vgl. *Regina-Maria Dackweiler*: Frauen(gesundheits)bewegung im Wohlfahrtsstaat: Von der Selbstbestimmung zur ›Selbstverantwortung‹ – von der Autonomie zur ›Selbststeuerung‹? In: Gerlinde Mauerer: Frauengesundheit in Theorie und Praxis. Feministische Perspektiven in den Gesundheitswissenschaften. Bielefeld 2010, S. 145–165, hier S. 159.

161 Ebd.

162 Vgl. *Lupton*, wie Anm. 3, S. 608.



sind im letzten Jahrzehnt rapide gestiegen. Personalisierte digitale Kommunikationstools wie Chats und themenspezifische Foren dienen ihren Nutzer\*innen sowohl auf informativer als auch auf sozial-emotionaler Ebene zum Austausch.<sup>163</sup> Nach Meret Eikenroths Forschungen zu medizinischen Selbsthilfegruppen im Internet werden so online die »Befriedigung nach Wissen auf die gleiche Weise erfüllt wie de[r] Wunsch nach sozialer Gemeinschaft.«<sup>164</sup>

Im Netz gibt es eine Vielzahl von Gruppen und Spezialgemeinschaften zum Thema Verhütung. Die Gruppen, die von meinen Interviewten am stärksten genutzt wurden, waren das offene Onlineforum ›myNFP‹ und die geschlossene ›NFP-Verhütungs-Gruppe‹ bei Facebook, die zu dem Zeitpunkt meiner Forschungen 2018 knapp 7.500 Mitglieder umfasste und der auch ich beitrete. Die kostenpflichtige Registrierung bei myNFP nutzte ich selbst für zwei Monate, allerdings sind mit eingeschränkten Funktionen die Beiträge im Forum auch ohne Registrierung lesbar. Hier findet täglich ein reger Austausch über die Themen Zyklus, Verhütung, Gesundheit respektive Krankheit, Beziehungen und vieles mehr statt. Bei myNFP wird ›Natürliche Familienplanung‹ auch in Bezug zu den Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Elternschaft thematisiert, in der Facebook-Gruppe wird in der Beschreibung explizit darauf hingewiesen, dass es hier nur um Verhütung gehen soll. Allerdings überwiegt auch bei myNFP in den regelmäßigen Umfragen im Forum die Anzahl der Personen, welche die symptothermale Methode zur Verhütung und nicht aufgrund eines Kinderwunsches nutzen. Besonders intensiv werden die Gruppen zum Austausch über Zykluskurven und -statistiken genutzt. Viele Verhütungs-Apps bieten eine eigene, an den Anbieter gebundene ›Community‹ an, in der sich die jeweiligen App-Nutzer\*innen online vernetzen können. Das myNFP-Forum ist auf diese Weise mit der myNFP-App direkt verknüpft, sodass die Zyklusdaten hier hochgeladen und geteilt werden können. Bei Facebook werden dagegen oft Screenshots der Apps hochgeladen und um die Hilfe der anderen Mitglieder bei der Auswertung gebeten. Das Altersspektrum der Mitglieder reicht nach meinen Beobachtungen und Umfragen innerhalb des myNFP-Forums von Teenagern bis zu Anfang-40-Jährigen, während insbesondere Frauen\* zwischen 20 und 30 Jahren in den Facebook-Gruppen aktiv sind.

Nach Christoph Bareither sollten Onlinepraktiken aus kulturalanthropologischer Perspektive innerhalb ihrer »Einbettung in bereits bestehende ›Offline‹-Zusammenhänge«<sup>165</sup> betrachtet werden. Die Kommunikation in den digitalen Gemeinschaften nahm für die Interviewten eine wichtige Rolle bei

---

163 *Cornelia Bogen*: Personalisierung und Interaktion am Beispiel von Gesundheitsdiskursen im Internet. In: Nicholas Eschenbruch/Dagmar Hänel/Alois Unterkircher (Hg.): *Zur Interdependenz von Raum, Körper, Krankheit und Gesundheit*. Bielefeld 2010, S. 107–132, hier S. 108 f.

164 *Meret Eikenroth*: *med1.de. Selbsthilfegruppen im Internet*. In: *Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge* 64 (2013), S. 71–80, hier S. 78.

165 *Bareither* u. a., wie Anm. 43, S. 44.

der Beschäftigung mit ihrer alltäglichen Verhütung ein. Die Gründe hierfür sahen sie zum einen in einem fehlenden Austausch in ihrem direkten Umfeld; denn ihre Partner\*innen, Freund\*innen und Familienmitglieder waren oftmals nicht die zentralen Ansprechpartner\*innen oder hatten nicht das gewünschte Detailwissen über die Verhütungsmethode; zum anderen begründen sie dies mit der als unzureichend wahrgenommenen ärztlichen Beratung. Eikenroth erörtert, dass das »fehlende Vertrauen in die Schulmedizin und die Mediziner\*innen im Allgemeinen«<sup>166</sup> ein wesentliches Motiv zur Nutzung gesundheitsbezogener Onlinegruppen ist.

Da für die kompetente Nutzung der symptothermalen Methode ein umfangreiches Wissensrepertoire notwendig ist und jeder Zyklus neu ausgewertet werden muss, sind erfahrene Ansprechpartner\*innen für die Interviewten von zentraler Bedeutung. Kaya erzählt etwa:

»Ich finde es halt jetzt immer noch schwierig mit dieser Verhütungsmethode, dass man halt niemanden kennt, mit dem man sich so persönlich austauschen kann, [...] das ist ja wirklich so eine Methode, wo man sich auch gut auskennen muss und so ein Austausch eigentlich auch wichtig wäre mit Leuten, gerade so von Angesicht zu Angesicht, einfach so zu diskutieren, halt seine Kurven gegenseitig anzuschauen und zu gucken, siehst du das auch so, sehe ich das richtig, dass hier mein Eisprung war? Einfach mal sich darüber auszutauschen und dass man auch quasi nicht die ärztliche Kontrollinstanz hat, dass dir jemand sagt, das ist in Ordnung so wie du es machst, [...] der einem halt die Sicherheit gibt, dass das überhaupt nicht total dämlich ist, das so zu versuchen, aber dafür ist dann diese Community so wichtig.«

Neben einer Wissenserweiterung dienten die Gruppen den Interviewten dazu, den fehlenden Austausch im Alltag auszugleichen und durch die Bestätigung der anderen ein größeres Sicherheitsgefühl bei der Methode zu entwickeln. Nicole sagt, sie habe zu Beginn »bei Facebook gesucht und habe dann da auch verschiedene Gruppen gefunden und habe dann gedacht, okay, wenn da teilweise 6.000 Frauen drin sind und die alle sagen, das funktioniert, probiere es einfach aus.« In den erfassten Erzählungen wird deutlich, dass digitale Gemeinschaften »Motivation und Beruhigung [...] durch geteiltes Leid, soziale Anteilnahme, Feedback und Unterstützung«<sup>167</sup> bieten können. Manche der Interviewten schreiben aktiv Beiträge in den Gruppen, andere sind stille Leser\*innen. Durch die Gruppen im Netz können sie sich auf einem schnellen Weg Rat und emotionale Unterstützung einholen:

»Ich glaube im Endeffekt geht es darum, dass man sich so eine Sicherheitsschicht um sich herum bildet, die halt sonst der Frauenarzt oder Bekannte, mit denen man darüber redet, bilden würden, weil das halt noch nicht so viele machen. Dass man halt liest, okay, andere ha-

---

166 Eikenroth, wie Anm. 164, S. 75.

167 Ebd., S. 78.

ben dasselbe Problem und es ist nicht schlimm und ich bin auf dem richtigen Weg und dass, wenn man sich verunsichert fühlt, was posten könnte und dann würde einem jeder sofort sagen ›bleib doch dran, mach das trotzdem weiter‹, so Kaya.

Das Einholen von Informationen in den Onlinegruppen dient also auch »zur Bestätigung der eigenen Meinungen und Entscheidungen und damit zur Absicherung«. <sup>168</sup> Im myNFP-Forum gibt es zudem eine große Anzahl an einzelnen speziellen Anliegen, für die sich teilweise eigene Spezialgemeinschaften bilden, beispielsweise der ›Club der späten Eisprünge‹ oder etwa diverse Themengruppen von sogenannten ›Postpill-Mitgliedern, sprich solchen, die vor Kurzem die Antibabypille abgesetzt haben.

Einige der Interviewten erzählten, dass sie sich nicht vorstellen können, mit Männern\* über ihre Fragen zu der Verhütungsmethode zu reden. Franziska sagt:

»Ich will halt irgendwie nicht das Gefühl haben, dass mir irgendetwas eingeredet wird. Ich glaube, das ist etwas anderes, wenn man mit anderen Frauen redet. Dann tauscht man Erfahrungen aus, gibt sich Tipps, aber wenn dir ein Mann sagt, mach doch das und das – also ich habe da direkt so eine Antihaltung.«

Während myNFP als Forum grundsätzlich für alle Personen geöffnet ist, steht bei der Facebook-Gruppe bereits in den Gruppenregeln: ›Ladies only!‹ Zwar bleibt hier durchaus die Frage, wer sich der Zuschreibung ›Lady‹ zugehörig fühlt und wer nicht, doch die Regel verdeutlicht, dass auch hier Selbstermächtigung wieder als ein »to empower themselves, rather than be empowered« <sup>169</sup> gelesen werden kann. ›Themselves‹ ist hier ein konstruiertes Kollektivsubjekt ›Frau‹.

Ute Bechdorf bezeichnet Medien »als zentrale Agenturen im Konstruktionsprozeß der Zweigeschlechtlichkeit«. <sup>170</sup> Medien, so auch die Apps und die digitalen Foren, sind ein »Ort, an dem Geschlecht täglich ›getan‹, also diskursiv reproduziert wird«. <sup>171</sup> Die Abwesenheit bzw. der Ausschluss von Männern\* in den digitalen Gemeinschaften ergibt sich nicht nur durch die Themen der Gruppen, sondern ist auch für das Gemeinschaftsgefühl der Akteur\*innen entscheidend. Denise sagt beispielsweise, sie

»finde das gar nicht verkehrt, dass es so etwas gibt, wo *Frauen* mal nur über *Frauensachen* reden [lacht], mit Gleichgesinnten [...], gerade wenn man nur unter Frauen ist und es geht nur über das Thema,

---

168 Pauli/Brandner, wie Anm. 140, S. 83.

169 Griffin, wie Anm. 153.

170 Ute Bechdorf: Männlich vs. weiblich? De- und Rekonstruktionen der Geschlechterdifferenz in Musikvideos. In: Christel Köhle-Hezinger/Martin Scharfe/Rolf Wilhelm Brednich (Hg.): Männlich. Weiblich. Zur Bedeutung der Kategorie Geschlecht in der Kultur. Münster 1999, S. 374–381, hier S. 375.

171 Ebd.

gibt es für mich persönlich keine doofen Fragen. [...] Weil eigentlich können wir froh sein, dass wir uns haben.«

Die Gruppe scheint für sie einen geschützten Raum darzustellen. Der rege Austausch über ›frauenspezifische‹ Themen steht in Kontrast zu fehlenden anderen Orten und Möglichkeiten, in denen ein solcher möglich wäre; Frauen\* haben insgesamt sowohl online als offline immer noch weniger Zugang zu Räumen als Männer\*.<sup>172</sup> Eigene Kommunikationsräume für Mädchen\* und Frauen\* eröffnen diesen laut der Sozial- und Medienwissenschaftler\*in Angela Tillmann auch neue Handlungsräume.<sup>173</sup> Die als gemeinschaftlich wahrgenommenen Erfahrungen im Gegensatz zu bevormundend wirkenden Ratschlägen von außen waren für die Interviewten von zentraler Bedeutung – »angefangen damit, das erste Mal seine Tage zu bekommen. Männer kennen die Schmerzen nicht«, sagt Franziska.

Kaya zeigt mir im Interview mit Begeisterung die von ihr besuchten Seiten im myNFP-Forum: »Es ist halt witzig, dass das ein riesiges Forum ist, wo es einfach nur um Schleim und Eisprung und so etwas geht. Guck mal, wie viele Zugriffe: 222.000!« In den Onlinegruppen werden solche vermeintlichen Tabuthemen nicht nur angesprochen, sondern sind ein wesentlicher Bestandteil; zum Beispiel gibt es eigene Rubriken, die ausschließlich das Thema ›Zervixschleim‹ behandeln. In Anlehnung an Michel Foucaults Ausführungen zu Sexualität ist es abhängig von Wissens- und Machtprozessen, wer in welchem Kontext über Sexualität sprechen kann und darf und in welchem Zusammenhang hier der Menstruationszyklus als schambehaftet oder aber als etwas Selbstverständliches und Alltägliches behandelt wird.<sup>174</sup> Für Außenstehende ist es vielleicht befremdlich, wie häufig in den Interviews der ›Schleim‹ angesprochen wird. Dieser ist allerdings für die Methode so zentral, dass dessen Beschaffenheit online offen diskutiert wird und sogar Bilder und Videos des eigenen Zervixschleims hochgeladen werden, um durch das Feedback der anderen eine genauere Bewertung zu erlangen. Auch an dem von mir besuchten NFP-Infoabend wurden Fotos von Zervixschleim gezeigt. Da dies in den Onlinegemeinschaften, selbst in den weniger anonymen und mit Profilen verknüpften Gruppen von Facebook, beinahe täglich geschieht, und die Akteur\*innen jeden Tag ihren eigenen Zervixschleimstatus per App aufzeichnen, wird es für sie zu etwas Alltäglichem. Nicole erzählt:

»Ich merke dann auch, gerade wenn ich mich mit anderen Freundinnen oder Bekannten austausche, die halt wirklich nur die Pille ken-

---

172 Vgl. *Christina Schachtner/Bettina Duval*: Virtuelle Frauenräume: Wie Mädchen und Frauen im Netz-Medium Platz nehmen. In: Heike Kahlert/Claudia Kajatin (Hg.): Arbeit und Vernetzung im Informationszeitalter. Wie neue Technologien die Geschlechterverhältnisse verändern. Frankfurt am Main/New York 2004, S. 279–298.

173 Vgl. *Angela Tillmann*: Girls Media – Feminist Media: Identitätsfindung, Selbstermächtigung und Solidarisierung von Mädchen und Frauen in virtuellen Räumen. In: Kai-Uwe Hugger (Hg.): Digitale Jugendkulturen (= Digitale Kultur und Kommunikation, 2). 2., erweiterte und aktualisierte Auflage. Wiesbaden 2014, S. 155–173, hier S. 163.

174 *Michel Foucault*: Der Wille zum Wissen. Frankfurt am Main 2014 [1976].

nen oder so und dann eher so eine Ekelhaltung vor sich selber haben und dieses: ›Nee, da redet man nicht drüber.‹ Da merkt man immer mehr, dass man sich so sehr damit beschäftigt hat, dass es etwas ganz Natürliches für einen ist, das es halt anscheinend noch nicht für alle Leute ist.«

Der Erfahrungsaustausch innerhalb der Onlinegemeinschaften kann als ein Teil der Wissensaneignung im Lernprozess der Akteur\*innen gesehen werden. Die erwähnten Machtprozesse verschieben sich hier im veränderten Kontext, indem eigene Wissensbestände aufgebaut und geteilt werden. Im Austausch über intime Fragen und Probleme werden zum einen eine »kollektive Wissensproduktion«<sup>175</sup>, zum anderen auch Formen der Hilfsbereitschaft und Solidarisationen der Nutzer\*innen sichtbar. »Jetzt kann ich anderen helfen und vorher hatte ich null Ahnung davon«, so Annika, die mir in einem informellen Gespräch nach dem Interview erzählt, dass sie mit einigen Gruppenmitgliedern mittlerweile auch private Nachrichten bei Facebook schreibt und ihnen fast täglich ihre Fragen beantwortet.

Teilweise entwickeln sich über die Gruppen auch persönliche Beziehungen über das Thema Schwangerschaftsverhütung hinaus, wie Kaya mir bei unserem gemeinsamen Blick in das myNFP-Forum zeigt:

»Dann quatschen die halt auch so ›Oh, geht es dir denn besser mit deiner Erkältung?‹ Hier auch, diese ›Butterblume‹, das ist halt eine von den älteren, da wird dann auch gefragt: ›Ich vermisse dich hier irgendwie. Deine Kurve sieht so aus, als ob du nicht mehr dabei bist. Geht es dir gut?‹«

Nach Eikenroth ist gerade das Entgegenbringen von Empathie und Wertschätzung ein entscheidender Beweggrund, sich online einer Community anzuvertrauen, was sich auch in den untersuchten Gruppen beobachten lässt.<sup>176</sup>

Obwohl die Gruppenmitglieder bei Fragen in der Regel innerhalb kürzester Zeit mit Antworten rechnen können, erfolgt der Austausch innerhalb der Gruppen jedoch nicht zufällig oder willkürlich, sondern ist von gewissen Codes sowie hierarchischen Strukturen geprägt. Nach Wolfgang Kaschuba weist jeder soziale Ort »seine eigene Struktur von festliegenden Verhaltensregeln wie offenen Verhaltensspielräumen auf«,<sup>177</sup> ebenso gilt dies für digitale Räume.

---

175 *Stefan Höffken*: Digitaler Diskurs? Reale Teilhabe! Teilhabe und Diskurs im urbanen Raum mittels Social Media, Sozialem GeoWeb und Smartphones. In: Eliza Bertuzzo u. a. (Hg.): Kontrolle öffentlicher Räume. Unterstützen Unterdrücken Unterwandern (= zeithorizonte, 12). Berlin u. a. 2013, S. 69–85, hier S. 70.

176 Vgl. *Eikenroth*, wie Anm. 164, S. 76.

177 *Wolfgang Kaschuba*: Einführung in die Europäische Ethnologie. 4., aktualisierte Auflage. München 2012, hier S. 135.

Zu den Codes gehören zum Beispiel das Beherrschen und Anwenden bestimmter Begriffe und einer Vielzahl an Abkürzungen, für die es bei myNFP ein eigenes Verzeichnis gibt, welches Abkürzungen für circa 80 Begriffe von AB für ›Antibiotika‹ bis ZT für ›Zyklustag‹ beinhaltet.<sup>178</sup> Dieser »Gebrauch eigener Kommunikationssysteme«<sup>179</sup> ist charakteristisch für Onlinegruppen. »Das wird dann auch so erwartet, dass man diese Wörter kennt«, sagt Kaya. Ein Beispiel für ein typisches Wort, über das ich am Anfang meiner Forschung neben den Abkürzungen gestolpert bin und das besonders häufig verwendet wird, ist das Wort ›freigeben‹, welches im Kontext der symptomthermalen Methode bedeutet, dass in der ermittelten unfruchtbaren Zeit auf weitere Verhütungsmittel wie etwa Kondome verzichtet werden kann. Je länger die Interviewten in den Onlinegruppen aktiv waren, desto selbstverständlicher wurden die sprachlichen Codes für sie. So berichtete beispielsweise Annika:

»Am Anfang zum Beispiel ›ehM‹ [erste höhere Messung]. Als ich da rein war, dachte ich, was zur Hölle heißt das? [...] Aber jetzt benutzt man die ganzen Abkürzungen auch. Anfänger fragen dann schon mal nach, was heißt das jetzt alles, aber das hat man schnell drin.«

Die Bezeichnung ›Anfänger‹ deutet bereits auf existente Hierarchien in den Foren hin, welche entlang des sich vertiefenden Wissens der Akteur\*innen strukturiert sind. Kaya erzählt:

»Also die erwarten schon, dass man Fachwissen hat, zum Beispiel sagen die, keiner dürfe eine Frage stellen, der dieses Buch [Arbeitsgruppe NFP 2011] nicht gelesen hat, weil warum sollten sie sich die Mühe machen, einer Person zu helfen, die quasi noch gar keine Zeit da reingesteckt hat?«

Die Wissenshierarchien sind bei myNFP besonders sichtbar und zeigen sich schon in den Zuschreibungen, welche die Mitglieder durch das Forum zugeteilt bekommen, wie Kaya mir zeigte:

»Unter deinem Profil steht halt immer so, was du bist, ob du neu bist – hier [zeigt mir Beiträge] ›NFP-Guru‹ oder ›alte Häsin‹ –, sodass man sich immer versichern kann, okay, die, die das geschrieben hat, die hat schon Erfahrung. Dass man dann so wissen kann, okay, diese Meinung ist vielleicht mehr wert als eine andere.«

Bei Facebook grenzen sich auf den ersten Blick nur die vier Gruppenadministrator\*innen, welche die Beiträge reglementieren können, von den anderen Mitgliedern ab. Doch auch hier ist das Einhalten bestimmter Codes entscheidend. Neben den sprachlichen Codes ist es etwa eine gängige und eingeforderte Praxis, Fragen von ›Unerfahrenen‹ nicht einfach zu beantworten, sondern »dass man dazu animieren soll, selber zu überlegen«, so

---

178 Vgl. *myNFP-Forum*: (häufig im Forum verwendete) Abkürzungen – eine Übersicht. URL: <https://www.mynfp.de/forum/viewtopic.php?f=27&t=5437> (Stand: 20.4.2020).

179 Eikenroth, wie Anm. 164, S. 77.

Ronja, und der jeweiligen Person Hilfestellungen geben soll, Fehler bei der Zyklusauswertung selbst zu finden, beispielsweise: »guck doch nochmal an Zyklusstag 14 nach«.

Die Hierarchien in den Onlinegruppen zeigen, dass sich soziale Abgrenzungen in digitalen Räumen nicht einfach auflösen.<sup>180</sup> Durch das klar auf das Themenfeld eingegrenzte, praktische Wissen als maßgebliche Kategorie für die hierarchischen Strukturen sind diese allerdings nicht starr oder unüberwindbar, sondern vielmehr fluide, was letztlich der Prozesshaftigkeit und den Dynamiken digitaler Gemeinschaften entspricht.<sup>181</sup> Insgesamt überwiegt bei den Interviewten der Eindruck einer solidarischen Gemeinschaft, wenn etwa Ronja zusammenfasst: »Im Endeffekt geht es darum, dass es eine Community ist, die sich da auch gegenseitig unterstützt.« Die Gemeinschaften zeigen, wie Akteur\*innen trotz der internen Hierarchisierungen die digitalen Räume »zur Selbstermächtigung und Selbstorganisation sowie Solidarisierung«<sup>182</sup> nutzen.

Die meisten Onlinegruppen können kostenlos oder sehr günstig genutzt werden beziehungsweise werden von Anbieter\*innen und Plattformen wie Facebook bereitgestellt, die unter anderem ein kommerzielles Interesse verfolgen. Ein eigenes Forschungsthema wäre, wie diese Plattformen und App-Anbieter die sensiblen und für Unternehmen wertvollen Daten weiterverarbeiten und nutzen, beispielsweise für personalisierte Werbung – »ich glaube schon, dass man da für irgendwelche Süßigkeiten [lacht] kurz vor der Periode Werbung bekommt«, so Kaya. »Our data to ourselves!«,<sup>183</sup> fordert dagegen Francesca Schmidt, Gründungsmitglied von »Netzforma\* e.V. – Verein für feministische Netzpolitik«, in Anlehnung an »Our bodies, ourselves«. Entscheidend für den Alltag der Akteur\*innen ist nicht zuletzt jedoch, welche digitalen Räume möglich gemacht und wie sie genutzt werden. Onlinegemeinschaften bieten dabei ein großes Potenzial für Vernetzungen, Solidarisierungen und einen transparenten Wissensaustausch.

### *Verschränkungen von Körper, Selbst und Technologie*

»Ich habe Handy und Thermometer einfach immer unter meinem Kopfkissen liegen und wenn dann der Wecker geht, drücke ich halt auf »snooze« für fünf Minuten, nehme mir das Thermometer, schiebe es mir am Höschen vorbei und wenn der Wecker nochmal klingelt, dann wird es wieder herausgeholt und der Wert direkt in die App eingetragen.«

---

180 Schönberger, wie Anm. 43, S. 209.

181 Sebastian Deterding: Virtual Communities. In: Ronald Hitzler/Anne Honer/Michaela Pfadenhauer (Hg.): Posttraditionale Gemeinschaften. Theoretische und ethnografische Erkundungen (= Erlebniswelten, 14). Wiesbaden 2009, S. 115–131, hier S. 118.

182 Tillmann, wie Anm. 173, S. 155.

183 Francesca Schmidt: Internet ist ein wunderbares Werkzeug. URL: <http://www.gwi-boell.de/de/2018/06/29/internet-ist-ein-wunderbares-werkzeug> (Stand: 20.4.2020).

Wie bereits zu Beginn ähnlich von Kaya beschrieben, beginnt ein gewöhnlicher Morgen für alle Interviewten immer mit der Messung der Körperkern-temperatur und dem ersten täglichen Eintrag in ihre Zyklus-App, dem über den Tag verteilt weitere Aufzeichnungen folgen. Was macht das mit den Akteur\*innen, wenn Thermometer und Smartphone wie hier bei Nicole Nacht für Nacht unter dem Kopfkissen liegen und das erste sind, womit sie täglich ›interagieren‹? Wie nutzen die Interviewten die Apps als Werkzeuge der digitalen Selbstbeobachtung und was ›machen‹ diese Technologien mit ihnen? Wie präsentieren sich die Apps und ihre Inhalte? Wie lesen die Akteur\*innen ihren Zyklus und mit welchen Bedeutungen laden sie ihre Daten auf?

Nachdem ich die Motivation der Interviewten für die Verhütungsmethode und die eigenmächtigen sowie gemeinschaftlichen Wissensaushandlungen beleuchtet habe, werde ich nun den Umgang mit den Apps stärker in den Blick nehmen. Anlehnend an die oben gestellten Fragen thematisiere ich zunächst die Schwangerschaftsverhütung mithilfe von Apps als Form der Selbstvermessung und frage zudem nach den Verbindungen, die hier zwischen den Akteur\*innen und den Technologien entstehen. Anschließend zeige ich auf, wie die Interviewten ihre Zyklusdaten interpretieren, welche Rolle dabei das hormonelle Körpermodell spielt, wie dieses von den Apps mitproduziert und von den Akteur\*innen im Alltag übersetzt wird. Schließlich beleuchte ich, inwiefern ihre Schwangerschaftsverhütung von Aspekten wie Selbstoptimierung und Sorgearbeit geprägt ist und zeige Zusammenhänge mit größeren gesellschaftlichen Prozessen wie etwa neoliberalen Entwicklungen auf.

›So eine ruhige Kurve.« Verhütungs-Apps als Form der Selbstvermessung

»Ändern sich die Medien der sinnlichen Wahrnehmung, [...] so ändert sich auch die Sensibilität und sinnliche Erfahrbarkeit des Körpers«,<sup>184</sup> schreibt Barbara Orland. Die Dokumentation des Selbst und insbesondere des Körpers ist kein neues Phänomen wie nicht nur die analoge Zyklusaufzeichnung zeigt. Stefanie Duttweiler und Jan-Hendrik Passoth legen dar, dass Formen der Selbstbeobachtung und -vermessung bis in die antike Diätetik zurückreichen; weitere Beispiele sind die Erfindung der Waage im 16. Jahrhundert, das eigene Messen des Blutdrucks seit den 1970er Jahren oder Ernährungspraktiken wie jene der Weight-Watchers-Gruppen.<sup>185</sup> Geändert haben sich jedoch immer wieder die Werkzeuge und Medien der Selbstbeobachtung. Koch-Grünberg stellt fest:

»Gegenwärtig zeichnet sich die Herausbildung einer selbstbezogenen Messkultur ab, die durch die Möglichkeit einer technischen Allgegen-

---

184 Barbara Orland: Verwandte Stoffe. Blut und Milch im Frauenkörper. In: L'Homme. Europäische Zeitschrift für Feministische Geschichtswissenschaft 21 (2010), S. 71–80, hier S. 75.

185 Vgl. Duttweiler/Passoth, wie Anm. 45, S. 14–17; Schmechel, wie Anm. 30, S. 150; Koch-Grünberg, wie Anm. 58, S. 113.



wärtigkeit von Sensoren und Speichermedien fast alle Aspekte des Lebens erfassbar zu machen scheint.«<sup>186</sup>

Nach dem Soziologen Markus Unternährer hat sich insbesondere die Selbstquantifizierung in den letzten Jahren aufgrund der stark zunehmenden Verbreitung von Apps als ›tracking tools‹ institutionalisieren können.<sup>187</sup> Aus kulturanthropologischer Perspektive hat zudem Ina Dietzsch auf die »Allgegenwart von Diagrammen und einer sich verändernden Bedeutung zahlenbasierten Wissens in allen Bereichen des persönlichen Lebens«<sup>188</sup> hingewiesen.

Die Aushandlungen von nichthormoneller Schwangerschaftsverhütung finden zwar wie aufgezeigt interaktiv in den Onlinegemeinschaften, vor allem aber als Selbstvermessung während der alltäglichen Verwendung der Apps statt und werden durch die individuelle Verhütung und die hiermit verbundene Selbstdokumentation geformt und gefestigt. Im Folgenden zeige ich, inwiefern die Verwendung der Verhütungs-Apps als Form des Self-Trackings die (Körper-)Wahrnehmung der Akteur\*innen prägt und welche Spezifika die digitale Beobachtung des Zyklus dabei hervorbringt.

Dass die Körperwahrnehmung der Interviewten durch die digitalen Technologien geprägt ist, zeigt sich bereits in der Art und Weise, wie sie über diese sprechen. Hierbei verwenden sie oftmals eine Sprache, die den Körper in gewisser Weise abstrahiert, quantifiziert sowie technisiert und die der Sprache der Apps ähnelt. Wiederholt wird in den Interviews betont, dass sie durch die Apps eine ›Übersicht‹ über ihren Körper beziehungsweise ihren Zyklus anstreben. Der Menstruationszyklus wird dabei in genaue Abschnitte geteilt; innerhalb dieser zyklischen Zeiteinteilung werden fruchtbare Tage als ›rote Phase‹, unfruchtbare als ›grüne Phase‹ bezeichnet, begleitet von einer ›Hochlage‹, einem ›[Zervix]Schleimhöhepunkt‹ und einem ›Muttermundhöhepunkt‹. Die Interviewten übernehmen hier die Sprache der Apps. Die ›Zervixschleimqualität‹ wird in den Apps meist mit den abstrakten Kürzeln t, Ø, f, S und S+ kategorisiert.<sup>189</sup> Der Zyklus wird nach einem Regelwerk beziehungsweise »regelkonform«, so Annika, ausgewertet und in Kurven und Statistiken dargestellt. Der zyklische Zeitverlauf hebt sich dabei allerdings von den in den Technowissenschaften diagnostizierten linearen Zeitlichkeiten innerhalb der Digitalisierung von Medizin ab und spiegelt sich auch in kreisförmigen Darstellungen des Zyklus, die neben den Kurven und Diagrammen existieren, wider.<sup>190</sup> Die Interviewten rechnen in vollständigen,

---

186 Koch-Grünberg, wie Anm. 58, S. 110.

187 Vgl. Markus Unternährer: Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung. In: Duttweiler u. a., wie Anm. 30, S. 201–219, hier S. 205.

188 Dietzsch, wie Anm. 120, S. 32.

189 Für eine Erklärung der Kategorien siehe zum Beispiel *myNFP*: Zervixschleim beobachten. URL: <https://www.mynfp.de/zervixschleim-beobachten> (Stand: 20. 4. 2020).

190 Vgl. Thomas Mathar: Der digitale Patient. Zu den Konsequenzen eines technowissenschaftlichen Gesundheitssystems. Bielefeld 2010, S. 121–124.

›auswertbaren‹ Zyklen. Stefanie Duttweiler und Jan-Hendrik Passoth stellen in ihren Ausführungen zu Self-Tracking fest:

»Dass Körperzustände die Gestalt von Zahlen, Kurven, Statistiken annehmen und sich so zu einer vermeintlich wissenschaftlichen Form verdichten, übt offenbar eine ungemeine Faszination aus [...], die sich aus der Vorstellung speist, Daten, Kurven und Statistiken sprächen für sich selbst und bildeten die Realität unmittelbar ab.«<sup>191</sup>

Das Motto derer, die sich als Quantified-Self-Bewegung verstehen, lautet »self knowledge through numbers«.<sup>192</sup> Die mit dem Self-Tracking assoziierte Objektivität und Wissenschaftlichkeit ist für die Interviewten von besonderer Bedeutung. Während andere Praktiken des Self-Trackings im Bereich Gesundheit, Fitness oder etwa Zeitmanagement meist mit einem neoliberalen Leitbild eines selbstverantwortlichen, unternehmerischen Subjekts in Verbindung gebracht werden<sup>193</sup>, wird das Verhüten mithilfe von Apps wie oben erwähnt von Außenstehenden oftmals als unsicher wahrgenommen und den Akteur\*innen wird ein Mangel an Verantwortungsbewusstsein vorgeworfen, wodurch diese sich einem höheren Rechtfertigungsdruck ausgesetzt fühlen. Die Interviewten wollten im Gespräch explizit auf die Wissenschaftlichkeit der Methode hinweisen. Kaya sagt etwa, sie habe »schon irgendwie ein bisschen Angst, dass man so abgestempelt wird [...] als so esoterisch, obwohl das ja gar nichts damit zu tun hat, im Gegenteil, ist ja eine sehr wissenschaftliche Methode«. Für Denise wird die assoziierte Wissenschaftlichkeit durch die App sichtbar und greifbar:

»Mit Freundinnen wollte ich das Thema NFP ansprechen, weil das im Freundeskreis schon öfters gefallen ist, dass viele gesagt haben, sie würden gerne die Pille absetzen, aber was dann und wie sollen wir das machen? Und dann komme ich immer mit NFP um die Ecke und dann: ›oh, nee, bloß nicht‹ und ›wie kannst du darauf vertrauen?‹ Das ist keine Vertrauenssache, das ist ein Regelwerk und du siehst das auf den Kurven [...]. Du hast ja trotzdem Fakten in der Hand. [...] Also ich mache das per App und ich habe das ja immer vor Augen, jeden Tag, den ganzen Tag.«

Quantifizierte Daten können »als ›Techniken der Objektivität‹ gefasst werden, das heißt ihre wesentliche Funktion ist die diskursive Herstellung von Neutralität und Objektivität«<sup>194</sup>. Durch die Messungen und die Darstellung des Zyklus als Kurve werden die Aussagen der App als objektive ›Fakten‹ wahrgenommen.

Des Weiteren verfügen die Apps über eine bestimmte Ästhetik. Mit Andreas Reckwitz verstehe ich Ästhetik als einen Bereich der sinnlichen Wahrneh-

---

191 Duttweiler/Passoth, wie Anm. 45, S. 12.

192 *Quantified Self*. URL: <http://quantifiedself.com/> (Stand: 20.4.2020).

193 Vgl. Duttweiler, wie Anm. 135.

194 Schaupp, wie Anm. 129, S. 159.

mung und als nicht frei von Affekten.<sup>195</sup> Die Darstellungsweise der Körperdaten in den Apps besteht aus mehr als den Kurven, welche laut Robert Gugutzer selbst bereits durch ihre »Klarheit, Bewegung und Dynamik«<sup>196</sup> ästhetisch ansprechend wirken. Die Zyklus-Apps variieren zwischen sehr bunten, eher schlichten und häufig auch ›pinkifizierten‹ Farbdesigns und nach Gugutzer können allein Farben, die bei den analogen Zyklusblättern in der Regel fehlen, eine »gefühlshafte Qualität«<sup>197</sup> besitzen.

Darüber hinaus verwenden die Apps verschiedene Symbole: Der sogenannte Muttermundstand wird beispielsweise als abstrakter Kreis, sogenannte Störfaktoren als Warndreieck und unter anderem die tägliche Stimmung in Form von Emojis visualisiert, welche nach Ruth Eggel und Barbara Frischling ein »genormtes, uniformes Emotions-›Raster‹«<sup>198</sup> darstellen. Geschlechtsverkehr kann meist als

»Herzchen mit oder ohne Schloss, das heißt mit oder ohne Verhütung«, so Kaya, eingegeben werden. Gerade das ›Herzchen‹ verdeutlicht, dass Emojis – nicht nur innerhalb der Kommunikation mit anderen – gleichzeitig intim wirken und andererseits Emotionen oder intime Handlungen objektifizieren können.<sup>199</sup> Artefakte, so auch die Apps, bieten einen »Spielraum vielfältiger, aber nicht beliebiger Verwendungsweisen«.<sup>200</sup> Die Ästhetik der Apps regt teilweise zu einer (vorher-)bestimmten Verwendung an. Je mehr Daten eingegeben werden, desto zufriedener scheinen die Akteur\*innen mit sich und den visuellen Ergebnissen. Kaya verwendet zwei verschiedene Apps

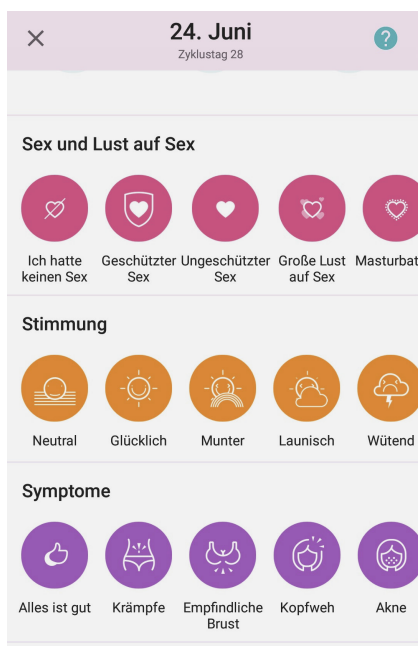


Abb. 3: Screenshot der App ›Flo‹, 24. 6. 2018. Siehe auch URL: <https://flo.health/>.

195 Andreas Reckwitz: Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung. Berlin 2014, S. 23 f.

196 Robert Gugutzer: Self-Tracking als Objektivation des Zeitgeists. In: Duttweiler u. a., wie Anm. 30, S. 161–182, hier S. 165.

197 Ebd.

198 Ruth Eggel/Barbara Frischling: I care – I love it. Lustvolle Emojipraktiken als Teil neoliberaler Subjektwerdung. In: kuckuck. Notizen zur Alltagskultur 33 (2018), S. 12–18, hier S. 12.

199 Vgl. ebd., S. 16.

200 Andreas Reckwitz: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin 2017, S. 225.

und nur in der App, in der ein Herz in der Gesamtübersicht erscheint, wenn sie Geschlechtsverkehr einträgt, trägt sie diesen auch tatsächlich ein: »Ich glaube, dass man sich denkt, je mehr ich da eintrage, desto schöner ist es, deswegen habe ich es da irgendwie eingetragen und bei der anderen nicht.«

Es wird deutlich, dass hier, wie es Unternährer allgemein für Tracking beschreibt, die »Datensammlung selbst als attraktive und lohnenswerte Aktivität«<sup>201</sup> erscheint. Ein »auswertbarer« Zyklus ruft bei den Interviewten besonders positive Erfolgsgefühle aus: »Das war direkt so deutlich, mein Zyklus. Ich dachte, geil, mega«, sagt Annika. Ronja erinnert sich an ein solches »Erfolgserebnis« als alltagsrelevantes Ereignis: »Das weiß ich noch, da war ich im Urlaub mit meinem Freund und dachte, geil, das erste Mal im Urlaub mit einer Hochlage [Zeit nach dem Eisprung], wie geil ist das denn bitte?« Nach Kayas Aussagen ist es zudem »befriedigend zu sehen, dass das alles übereinstimmt«. Theoretisch können sogar die für die Verhütung notwendigen Eintragungen wie die Temperatur nach bestimmten Regeln zum Beispiel am Anfang des Zyklus einige Tage ausgelassen werden. Die Verwendung der Apps regt allerdings dazu an, sie dennoch einzutragen, wie folgende Aussage von Annika verdeutlicht: »Den letzten Zyklus habe ich komplett durchgemessen, weil ich dachte, ich will mal wieder eine ganze Kurve haben.« Stefanie Duttweiler kommt in ihren Forschungen zu Fitness-Apps zu dem Schluss, dass »die Ästhetik einer vollständigen Kurve ohne Ausreißer oder regelmäßige Kalendereinträge als befriedigendes Gleichnis einer guten Ordnung«<sup>202</sup> wirkt. Diese Befriedigung vollständiger Kurven sowie ein Denken in Zyklen beschreibt auch Kaya im Interview:

»Man denkt, cool, jetzt habe ich einen Zyklus abgeschlossen. Konnte man den auswerten, dann ist das ein guter Zyklus gewesen für dich. Dann freut man sich und dann fängt ein neuer Zyklus an und der bringt wieder etwas ganz Neues mit sich. Das ist irgendwie so eine ganz andere Zeiteinteilung, die man dann nochmal so neben Monaten oder so hat.«

Während meines Selbsttests ging es mir ähnlich wie den Interviewten. Während ich mich anfangs noch sehr disziplinieren musste, morgens meine Temperatur zu messen und es mir widerstrebte, sensible Gesundheitsdaten in die Apps einzutragen, war ich nach einiger Zeit gespannt, wie sich meine Kurve veränderte und welche Aussagen die App hieraus schloss. Auch ich erlebte den ersten abgeschlossenen Zyklus als eine Art »Erfolgserebnis«. Im Umkehrschluss können unvollständige oder unerwartete Daten vermutlich aber auch zu Frustration führen. Das Idealbild der Apps ist immer an gewissen Parametern von Normalität orientiert. Da manche Apps beispielsweise von der Länge eines »durchschnittlichen« Zyklus ausgehen, fragen sie an-

---

201 *Unternährer*, wie Anm. 187, S. 206.

202 *Stefanie Duttweiler*: Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In: dies. u. a., wie Anm. 30, S. 221–251, hier S. 230 f.

fangs bei längeren Zyklen jeden Tag, ob man ›vergessen‹ habe, die Periode einzutragen. Die vorgefertigten Richtwerte von Trackings-Apps vermitteln damit bestimmte kulturelle Vorstellungen, wie ein Körper auszusehen beziehungsweise zu funktionieren hat.<sup>203</sup> Gerade durch Abweichungen von diesen Normen werden beispielsweise das Hochladen der Zykluskurven und die gegenseitige Beratung in den Onlinegemeinschaften noch einmal besonders relevant, um nicht-idealtypische Zyklen korrekt auszuwerten und sich bei Verunsicherungen auszutauschen. Zudem zeigt etwa das bereits erwähnte Austauschen von Bildern des Zervixschleims in diesen Gruppen, dass die abstrahierten und ästhetisierten Symbole der Apps die Wahrnehmung des eigenen Körpers nur in einer begrenzten Form abbilden können. Nichtsdestotrotz führen die Apps in ihren Darstellungsformen körperliche Vorgänge, beispielsweise hormonelle Prozesse, vor Augen, die sonst unsichtbar blieben. So erscheinen Körpervorgänge wie der Eisprung durch die Visualisierungen der Apps wahrnehmbar: »Jetzt hüpf gerade das Ei«, sagt Stephanie beim Blick in die App. Diese »Sichtbarmachung von Mustern«<sup>204</sup> ist neben der Verhütung ein wesentliches Motiv der Selbstdokumentation der Interviewten.

Darüber hinaus machen die Apps nicht nur Körperfunktionen wie den Zeitpunkt des Eisprungs sichtbar, sondern richten den Fokus auch auf Aspekte wie Schlafdauer, Ernährung oder Sex, welche die Akteur\*innen ohne die App nicht messen und somit anders aushandeln würden, wie eine Aussage Kayas exemplarisch zeigt:

»Ehrlich gesagt, das macht auch etwas mit der Wahrnehmung, wenn man denkt, wir haben so wenig Sex und dann guckt man in die App und sieht, eigentlich haben wir ja schon ein, zwei Mal die Woche miteinander geschlafen. Dann ist meine Wahrnehmung offensichtlich falsch gewesen.«

Die App suggeriert durch solche Zählungen, eine vermeintlich ›wahre‹, ›richtige‹ Wahrnehmung über das (Sexual-)Leben zu erlangen. »Objektive Einsichten in das eigene Leben, im Gegensatz zur subjektiv verzerrten Selbstwahrnehmung, scheinen so einen wesentlichen Reiz des Self-Trackings auszumachen«,<sup>205</sup> konstatiert Simon Schaupp.

Dass die Nutzung der Apps und das Verfolgen der eigenen Zykluskurve tatsächlich »spannender als Fernseh' gucken«, »einfach spannend zu verfolgen« sei, wie Nicole und Ronja es ausdrückten, hängt nicht nur mit einer ästhetischen Darstellung und befriedigenden Wirkung von vollständigen Daten, sondern auch mit einem Unterhaltungswert und einem spielerischen Charakter beziehungsweise einer ›Gamification‹ der Zyklus-Apps zusammen. Mit dem Schlagwort Gamification wird unter anderem in den Kultur-

---

203 Vgl. *Frischling*, wie Anm. 16, S. 122.

204 *Unternährer*, wie Anm. 187, S. 212.

205 *Schaupp*, wie Anm. 129, S. 159.

wissenschaften auf ein Mittel Bezug genommen, das »Elemente aus Spieldesigns in nichtspielerische Kontexte einführt«<sup>206</sup> und in besonderem Maße bei digitalen Medien vorzufinden ist.<sup>207</sup> Die Interviewten berichteten, dass sie die Apps nicht nur öffneten, um Werte und Symptome einzutragen, sondern dass sie sie, wie Nicole erzählt, auch zur Unterhaltung nutzten, »wie wenn man aus Langeweile Facebook oder Instagram öffnet, dass man dann auch die App öffnet und sich dann einfach nochmal seine Kurven anschaut.« Die mobile Nutzung unterstützt diesen Umgang mit den Apps: »Das hat man mal eben so griffbereit und da guckt man dann ja gerne rein. Mir macht das auch Spaß, da so rein zu gucken«, sagt Kaya. Sie und Ronja sprachen explizit davon, dass die Verwendung der Apps beinahe »wie so ein Spiel« sei.

Der spielerische Charakter wird auch in den Inhalten der Apps sichtbar: Die App Ovy verspricht etwa, dass sie Frauen\* helfen wolle, ihre ›Fertility Goals‹ zu erreichen. Körperliche und emotionale Symptome werden in den Apps etwa durch Spielpunkten ähnelnde Elemente wie Herzen, Smiley, Sonnen, Sterne oder auch ausgefallenerere Symbole, etwa ein Kaninchen für eine ›hohe Libido‹, in einem spielerischen Design verarbeitet und jene »virtuelle[n] Güter als Belohnung«<sup>208</sup> deuten auf eine Form der Gamification hin – »je mehr Sachen ich eintrage, desto mehr passt zusammen«, so Kaya. Teils gibt es auch explizite Spielelemente, beispielsweise das ›Sex Quiz‹ oder die regelmäßige ›Fact or Fiction‹-Frage der App Eve.

Ein weiteres wesentliches Element des Spielens ist meist der kompetitive Charakter.<sup>209</sup> Im Gegensatz zu anderen Self-Tracking-Technologien wie etwa Fitness-Trackern sind die Verhütungs-Apps nicht kategorisch auf Vergleiche und Konkurrenz mit anderen Nutzer\*innen ausgelegt. Indem diese ihre Daten in den Onlinegruppen hochladen, entsteht jedoch trotz der Hilfsbereitschaft in diesen Gruppen automatisch ein Vergleich unter den Akteur\*innen. Dies wurde besonders im Interview mit Ronja deutlich, die mir nicht ohne einen gewissen Stolz zeigte, dass ihre Eintragungen vollständig, »richtig streberhaft«, seien und sie »so eine ruhige Kurve« habe – im Gegensatz zu anderen App-Nutzer\*innen: »Wenn ich mir das angucke bei anderen, wie die Kurven manchmal aussehen, da denke ich mir, was macht ihr?« Vollständige und eindeutige Kurven wie ihre werden in den Gruppen hingegen oft lobend als ›Bilderbuchkurven‹ bezeichnet. Im Interview vergleicht sich Ronja zudem immer wieder mit anderen Forenmitgliedern:

»Also, wenn irgendwelche Frauen von irgendwelchen Monsterzyklen erzählen, von wegen 90 Tage, 100 Tage keinen Eisprung gehabt. Ich

---

206 Anne Dippel/Sonia Fizek: Ludifizierung von Kultur. Zur Bedeutung des Spiels in alltäglichen Praxen der digitalen Ära. In: Gertraud Koch (Hg.): Digitalisierung. Theorien und Konzepte für die empirische Kulturforschung. Köln 2017, S. 363–383, hier S. 366.

207 Vgl. ebd., S. 367, 377.

208 Ebd., S. 367.

209 Vgl. ebd.

habe immer einen Eisprung. Der ist so [lacht] unzerstörbar, der Zyklus.«

Ein weiterer Punkt, der in den Erzählungen über die Selbstvermessung deutlich wird, ist neben der Ästhetik und Gamification eine Technologisierung von Körperbildern. Seit Beginn der Verbreitung von privaten Computern, legten Vertreter\*innen der Science and Technology Studies dar, dass immer mehr Menschen über sich selbst in Computerbegriffen denken.<sup>210</sup> Meine Interviewpartner\*innen sprechen von ihren Körpern – wie hier Ronja bezüglich ihres ›unzerstörbaren Zyklus‹ – oftmals in einer technologisierten, mechanisierten Weise. Besonders deutlich wird dies in den Vorstellungen und Wünschen der Interviewten von einer idealen Verhütung: »Wenn ich mir was wünschen könnte, dann wäre so ein Schalter ganz geil. Jetzt kann ich keine Kinder kriegen und jetzt schon«, sagt Franziska. Kayas Utopie einer perfekten Verhütung wäre ein »Langzeitcomputer«, bei dem man »einstellen könnte, bis Ende 2025 will ich nicht schwanger werden, und dann wirst du nicht schwanger.« Theresa bezeichnet Verhütung generell als eine »technische Sache«. Stephanie, die im Gegensatz zu anderen Interviewten ihren Partner aktiv in die Verhütung einbezieht, bezeichnet ihn als ihre »fünfte App«. Auch für sie wäre eine perfekte Verhütung mit einer Fruchtbarkeit verbunden, die man »an- und ausknipsen könnte, wann man wollte«:

»So ihr lieben Eier, ihr bleibt jetzt alle mal hier, ihr verfallt nicht, ihr werdet also nicht von meinem Guthabenkonto abgebogen. Ihr bleibt einfach in so einem Status und wenn ich sage, jetzt könnte man eigentlich das Brüten anfangen, würde ich gerne meinem Körper so ein Kick-off geben und sagen, so, jetzt können wir wieder mit dieser Eireifung weitermachen. Das wäre ideal.«

Gleichzeitig zu dieser Technologisierung von Körperbildern werden die Technologien hingegen teils personifiziert. Das wird besonders bei der von Kaya verwendeten App ›Lily‹ deutlich, welche über einen sogenannten persönlichen ›Assistenten‹ verfügt, der als Chat-Bot in ganzen Sätzen mit der App-Nutzer\*in kommuniziert:

»›Was war der kürzeste Zyklus?‹ ›Was war der früheste Eisprung?‹ und das ist dann auch alles wichtig danach, wie der das in späteren Zyklen auswertet. Also der lernt mich quasi kennen und wertet dann anhand der Daten auch die nächsten Zyklen aus.«

Die materiellen Grenzen zwischen Körpern und Technologien, zwischen Smartphones, Apps, Algorithmen, Körperbildern und Subjekten, zwischen dem vermeintlich ›physischen‹, ›natürlichen‹ Körper und dem von der App dargestellten Körper, können in der alltagskulturellen Selbstvermessung verschwimmen. Die Verbindungen und fließenden Übergänge zwischen bio-

---

<sup>210</sup> Vgl. Arturo Escobar u.a.: Welcome to Cyberia. Notes on the Anthropology of Cyberculture [and Comments and Reply]. In: Current Anthropology 35 (1994), S. 211- 231, hier S. 218.

logischen Körpern und Technologien werden bei mit den Apps verknüpften Bluetooth-Thermometern oder Wearables wie den erwähnten Sensoren, die nachts vaginal getragen werden und die Temperatur in einer Cloud speichern und an die App senden, besonders sichtbar. Neben den speziell hierfür hergestellten, kommerziellen Wearables haben sich einige Anwender\*innen der sympto-thermale Methode den Mikrochip »i-Button«, der in anderen Kontexten unter anderem zur Zeiterfassung und ID-Überprüfung genutzt wird, der aber auch die Körpertemperatur messen kann, zur Zyklusbeobachtung angeeignet und eigensinnig umfunktioniert:

»Einige NFP-Anwenderinnen kamen auf die Idee, diesen Mikrochip für die sympto-thermale Methode zu verwenden. Dazu wird er in eine Schutzkappe aus Silikon oder Kunststoff verpackt und über Nacht wie ein Tampon in die Scheide eingeführt, wo er kontinuierlich die Körpertemperatur in einem frei definierbaren Intervall misst (z.B. im 15-Minuten-Rhythmus) bzw. alternativ zu einer vorher einprogrammierten Uhrzeit (z.B. um 4 Uhr). Am Morgen wird er wieder entfernt und die über Nacht gesammelten Messdaten am PC ausgelesen.«<sup>211</sup>

Neben diesen digitalen Hilfsmitteln, die teils von den Apps für die sympto-thermale Methode technisch unterstützt werden, gibt es aktuell einige weitere Beispiele für derartige, teils intime Verschränkungen von Körpern und Technologien. Im Bereich des Self-Trackings wäre beispielsweise das sogenannte »smart condom« zu nennen. Dieses ist eigentlich ein von Männern\* getragener Ring und misst unter anderem Geschwindigkeit, Dauer und Kalorienverbrauch während des Sex.<sup>212</sup>

Insbesondere zwischen den Smartphones und den Akteur\*innen können vielfältige wechselseitige Verbindungen bestehen und an »jeder Messung ist auch immer ein Körper beteiligt, alleine schon durch den Blick auf das Smartphone.«<sup>213</sup> Durch die Nutzung des Smartphones »in als privat konnotierten Bereichen wie dem Schlafzimmer« kommt es, so Frischling, »zu einer immer größeren physischen Nähe von mobilen digitalen Endgeräten zu den Menschen.«<sup>214</sup> Stephanie sagt im Interview beispielsweise: »Mein Handy ist mein Leben.«

Wenn es um die Verbindungen von Menschen und Technologien geht, wird bis heute in den Science and Technology Studies neben der von Bruno Latour geprägten Akteur-Netzwerk-Theorie vor allem Donna Haraways Konzept der Cyborgs als Hybriden aus Körper und Technik, als »Mischwesen

---

211 *myNFP*: Die sympto-thermale Methode mit dem iButton. URL: <https://www.mynfp.de/ibutton> (Stand: 20.4.2020).

212 Vgl. *British Condom*: i.Con Smart Condom. URL: <https://britishcondoms.uk/the-icon-smart-condoms.html> (Stand: 20.4.2020).

213 Koch-Grünberg, wie Anm. 58, S. 118.

214 Frischling, wie Anm. 16, S. 120.



zwischen Mensch, Maschine und Tier«<sup>215</sup> angeführt.<sup>216</sup> Ebenso wie in post-strukturalistischen Ansätzen, etwa der Dekonstruktion von Geschlecht bei Judith Butler, stellt Haraway biologistische Vorstellungen wie die einer ›natürlichen Weiblichkeit‹ in Frage, rückt jedoch gleichzeitig im Sinne eines ›new materialism‹ die Relevanz von Materialität in den Fokus.<sup>217</sup> Sowohl innerhalb einer an Haraway angelehnten Feministischen Kulturanthropologie als auch innerhalb der ANT wird die »traditionelle Subjekt-Objekt-Unterscheidung problematisiert und weitgehend aufgehoben.«<sup>218</sup> Mit der Figur der Cyborgs war darüber hinaus eine Kritik an essenzialistischen Vorstellungen und zugleich die Vision verbunden, »Dichotomien von Geist und Körper, Tier und Mensch, Organismus und Maschine, öffentlich und privat, Natur und Kultur, Männer und Frauen«<sup>219</sup> aufzulösen. Dass sich trotz der vielfältigen Verschränkungen von Körper(bilder)n und digitalen Technologien, die in der digitalen Schwangerschaftsverhütung anzufinden sind, die Utopie der Cyborgs als »Geschöpfe in einer Post-Gender-Welt«<sup>220</sup> hier nicht erfüllt hat, zeige ich im Folgenden.

›Im Einklang mit deinem Zyklus‹ – das hormonelle Körpermodell im Alltag Menschen und Technologien können wechselseitige Verbindungen eingehen, die man als ›Cyborgs‹, mit Bezug auf die ANT als ›Netzwerke‹ oder mit Deborah Lupton als »human-technology assemblages«<sup>221</sup> umschreiben kann. Neuere Forschungen zum Verhältnis von Technik und Kultur wie die von Lupton zeigen allerdings auch, dass diese Verbindungen essenzialistische Denkweisen nicht unbedingt auflösen, vielmehr diese sogar verstärken und beispielsweise tradierte binäre Geschlechterrollen reproduzieren können.<sup>222</sup>

Aus kulturanthropologischer Perspektive hat etwa Klaus Schönberger aufgezeigt, dass digitale Medien Kategorien wie Geschlecht nicht – wie in ihren Anfängen häufig prognostiziert – aufheben, sondern diese oftmals fortschreiben.<sup>223</sup> Unreflektiert eingeschriebene Bias lassen sich bis in die jüngsten KI-Modelle feststellen und auch Apps sind immer Produkte menschlicher Einstellungen und Ideen, »underpinned by tacit assumptions, norms and discourses already circulating in the social and cultural contexts in which they are generated, marketed and used«.<sup>224</sup> Als technische Artefakte können

---

215 *Kirstin Mertlitsch*: *Sisters – Cyborgs – Drags. Das Denken in Begriffspersonen der Gender Studies*. Bielefeld 2016, S. 143.

216 Vgl. *Haraway*, wie Anm. 51, S. 33–72.

217 Vgl. ebd.; *Butler*, wie Anm. 41; *Niewöhner/Sørensen/Beck*, wie Anm. 40, S. 30.

218 *Niewöhner/Sørensen/Beck*, wie Anm. 40, S. 28.

219 *Haraway*, wie Anm. 51, S. 51.

220 Ebd.

221 *Lupton*, wie Anm. 3, S. 610.

222 Vgl. ebd., S. 611.

223 Vgl. *Schönberger*, wie Anm. 43, S. 203.

224 *Lupton*, wie Anm. 3, S. 607.

Apps bestehende soziale Ordnungen aufgreifen und festigen.<sup>225</sup> Nach Barbara Frischling ist es in der Erforschung von Apps »wichtig mitzudenken, dass die in die Apps eingeschriebenen Werte und Ziele ›gemacht‹ und von Menschen festgelegt werden. Produkt-Entwickler\_innen und -Designer\_innen greifen hierbei auf kulturell etablierte Wissensbestände zurück.«<sup>226</sup>

Das durch die Apps geprägte Körperwissen der Akteur\*innen ist – wie oben gezeigt – nicht frei von normativen Vorstellungen. Wie ebenfalls bereits aufgezeigt, stellt das Wissen über ihren Körper für die Interviewten zunächst eine wichtige Ressource dar und ist in einen Prozess der Selbstermächtigung über den eigenen Körper eingebunden. Gleichzeitig handelt es sich um ein selektives Wissen, das unter anderem von einem binären Denken geprägt ist. Dies äußert sich bereits in der starken Unterscheidung von natürlicher und künstlicher, hormonfreier und hormoneller Verhütung. Wie bezüglich der Kritik an der Antibabypille deutlich wurde, wird die symptothermale Methode im Gegensatz zur hormonellen Verhütung – wie im Interview mit Kaya – mit einer natürlichen Lebensweise assoziiert:

»Für mich ist ja auch diese Methode mit so einem Natürlichkeitsaspekt verbunden, also weg von allen Fremdkörpern, auch von der Pille als Medikament [...]. Ich glaube, das haben ja viele, dass das so ein Weg zu sich selber und weg von allen Sachen, die unnatürlich sind, ist.«

Im Folgenden zeige ich auf, wie die Interviewten in Wechselwirkung mit den Apps ihre Körperdaten interpretieren und dabei zahlreiche Zusammenhänge zwischen ihrem Zyklus beziehungsweise den mit diesem Zyklus verbundenen (Sexual-)Hormonen, ihrem Körper und alltäglichen Lebensbereichen herstellen. Hormone sind aus medizinischer Sicht zunächst einmal bei Mensch und Tier »körpereigene Informationsübermittler, die in den Drüsenzellen der einzelnen Organsysteme [...] gebildet und ins Blut abgegeben werden.«<sup>227</sup> Das hormonelle Körpermodell, das daraus als Konzeption entsteht, ist allerdings zugleich ein soziohistorisches Produkt mit spezifischen Ausprägungen. Deshalb möchte ich vorab einen kurzen Einblick in Forschungen zu Hormonen aus soziokultureller und -historischer Perspektive geben.

Paula-Irene Villa fragt in ihren körper- und wissenssoziologischen Forschungen etwa: »Weshalb wurde nie und wird auch heute nicht besonders intensiv nach der Pille für den Mann geforscht? Weshalb spricht man nicht von der männlichen Menopause?«<sup>228</sup> Diese stereotype »endokrinologische Fixierung von Frauen auf Zyklen und Männern auf Stabilität« sieht sie als »das Ergebnis einer von soziokulturellen Vorstellungen über die Geschlech-

---

225 Vgl. auch Beck, wie Anm. 48, S. 213.

226 Frischling, wie Anm. 16, S. 121.

227 Walther, wie Anm. 27, S. 102.

228 Paula-Irene Villa: *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper*. Opladen 2011, S. 99.

ter geprägten Forschung und Vermarktung von Forschungsergebnissen.«<sup>229</sup> In den Kultur- und Sozialwissenschaften herrscht weitgehend Konsens darüber, »dass der menschliche Körper nicht einfach als selbstverständlich und eindeutig biologisch angenommen werden kann, sondern zutiefst historisch und kulturell (spezifisch) ist.«<sup>230</sup> Die Biolog\*in sowie Wissenschafts- und Technikhistoriker\*in Nelly Oudshoorn hat in ihren Forschungen zu Sexualhormonen herausgearbeitet, wie sich das Wissen über Hormone und das universale Konzept des ›weiblichen Zyklus‹ entlang gesellschaftlicher Machtstrukturen entwickelt hat. Das heutige Verständnis des hormonellen Körpers ist nach Oudshoorn ein seit Anfang des 20. Jahrhunderts historisch gewachsenes und machtvoll konstruiertes Konstrukt, das die Vorstellung von Zweigeschlechtlichkeit ausschließlich über Geschlechtsorgane und Anatomie abgelöst habe.<sup>231</sup> Lisa Malich spricht in diesem Zusammenhang von einem »hormonelle[n] Dispositiv«,<sup>232</sup> das sich in dieser Zeit etabliert habe. Die »Popularisierung des hormonellen Modells«<sup>233</sup> konzentrierte sich allerdings vor allem auf weibliche\* Sexualhormone.<sup>234</sup> Des Weiteren legt Oudshoorn dar, dass »die Sexualendokrinologie den weiblichen\* Körper anhand seiner reproduktiven Funktionen erdachte«<sup>235</sup> Diese Aspekte können erklären, warum erst circa ein Jahrhundert später Forschungen zur hormonellen Verhütung für Männer\* unternommen – und doch bald wieder abgebrochen – wurden. Dabei lag ebenso wie bei den technologischen Entwicklungen heute in der Entdeckung von Hormonen ein Potenzial zur Überwindung ausschließlich binärer Geschlechterkategorien; doch obwohl deutlich festgestellt wurde, dass sowohl ›männliche‹ als auch ›weibliche‹ Sexualhormone in allen Körpern vorhanden sind, wurde am dualen Geschlechtermodell festgehalten.<sup>236</sup> Nach Julia Reuter sind »hormonale wie chromosomale ›Realitäten‹ als Produkt komplexer Aushandlungsprozesse zwischen Medizin, experimenteller Biologie und bevölkerungspolitischen Akteuren«<sup>237</sup> zu verstehen. Dies verdeutlicht beispielsweise die bereits erwähnte Verwendung der Zyklusaufzeichnungen für biopolitische Zwecke in den 1930er Jahren.

Offen bleibt die Frage, wie die subjektiven Aushandlungen und Übersetzungen des hormonellen Körperkonstrukts gegenwärtig aussehen. Die Komplexität von Hormonsystemen führt nach Nora Walther zu einem »immensen

---

229 Ebd.

230 *Amelang* u. a., wie Anm. 41, S. 8.

231 *Oudshoorn*, wie Anm. 29, S. 257–278.

232 *Lisa Malich*: Technologien der Vergeschlechtlichung. Die Popularisierung des hormonellen Modells der Schwangerschaft. In: *Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge* 70 (2016), S. 116–125, hier S. 117.

233 Ebd., S. 116.

234 Vgl. ebd.

235 *Oudshoorn*, wie Anm. 29, S. 271.

236 Vgl. ebd., S. 269.

237 *Reuter*, wie Anm. 41, S. 14.

Spielraum für eigene Interpretationen«. <sup>238</sup> Diese Vielzahl an eigenen, aber nicht gänzlich beliebigen Interpretationen zeigen die Aussagen der Interviewten ebenso sowie die vorstrukturierten Inhalte der Apps.

Die Art und Weise, wie sowohl die Interviewten als auch die Apps den ›Hormonhaushalt‹ und den Zyklus thematisieren, bringt diverse Naturalisierungen und deterministische Vorstellungen zum Vorschein. Im Hinblick auf die Äußerungen der Interviewten fällt auf, dass sie einerseits die hormonelle Schwangerschaftsverhütung als fremdbestimmt ablehnen, andererseits ihre Alltage durch ihre körpereigenen Hormone stark beeinflusst sehen. Besonders deutlich wird dies in den Kausalitäten, die sie zwischen ihrem durch die App dargestellten Zyklus und anderen Lebensbereichen herstellen: »Man hat irgendetwas und man weiß direkt, das hängt mit dem Zyklus zusammen.« Diese Aussage von Annika verdeutlicht sehr gut, wie die Interviewten im Alltag immer wieder auf ihren Zyklus beziehungsweise die in der App dargestellten Körperdaten zurückgreifen und verschiedene Zusammenhänge hierzu herstellen. Ob es sich hierbei tatsächlich um kausale Zusammenhänge oder eher zufällige Korrelationen handelt, lässt sich anhand der Daten meist kaum ermitteln. Nach Koch-Grünberg geht trotz der vielfach diskutierten »Gefahr einer Verwechslung von Korrelation und Kausalität [...] von den Techniken des *Self-Tracking* dennoch das Versprechen aus, ein wirkliches Verstehen des Selbst zu ermöglichen«. <sup>239</sup> Dieses Verstehen wird nicht über ein reines Sammeln und Ablesen, sondern vielmehr über ein Interpretieren der eigenen Daten angestrebt. <sup>240</sup> Die Akteur\*innen deuten ihre Zyklusdaten und schreiben bestimmten Phasen ihres Zyklus verschiedene Emotionen und Verhaltensweisen zu, wie etwa im Interview mit Franziska deutlich wird:

»Ich bin die ganze Woche nur am Essen und dann sagt eine Freundin zu mir direkt: ›Du hast PMS [Prämenstruelles Syndrom].‹ Okay. Man macht sich halt mehr Gedanken. Vorher habe ich mir keine Gedanken darüber gemacht, da habe ich gesagt, ich habe jetzt eben Ess-Phase und so guckt man halt schon mehr, wo bin ich gerade und könnte das vielleicht damit zusammenhängen? Ich hatte das auch ganz am Anfang mal: Ich hätte einfach die ganze Zeit nur heulen können [...] und dann ist mir halt später klargeworden, das hängt damit zusammen. Und da gibt die App einem ja schon einen ganz guten Überblick, wo bin ich ungefähr und die einzelnen Phasen werden ja auch noch einmal erklärt.«

Auch Kaya erzählt: »Dann auch so zu sehen, was das mit dem Rest des Körpers macht, und das so ein Gesamtkörperding ist, dass man gegebenenfalls zu einer bestimmten Zeit auch so voll die Gelüste hat, viel Süßes zu essen oder so.« »Man schärft mit der Methode seine Sinneswahrnehmungen«, sagt sie. Die Interviewten versuchen so verschiedene Lebensbereiche in Form

---

<sup>238</sup> Walther, wie Anm. 27, S. 103.

<sup>239</sup> Koch-Grünberg, wie Anm. 58, S. 115.

<sup>240</sup> Vgl. ebd., S. 116.

von Symptomen zu analysieren und auf Regelmäßigkeiten zu untersuchen, so etwa Ronja:

»Notizen zum Beispiel: ›nachts geschwitzt‹ und dann ›nachmittags leicht reizbar‹, habe ich eingetragen [...]. Also du trägst es halt einfach mal ein und dann siehst du, aha, wiederholt sich, also scheint es wirklich mit dem Zyklus zu tun zu haben.«

Den beobachteten Korrelationen wird also oftmals eine Kausalität zugeschrieben. Zudem wird hier eine »Pathologisierung des Alltags«<sup>241</sup> in der digitalen Selbstbeobachtung sichtbar, welche auch Frischling in ihren Forschungen zum Fitness-Tracking beschreibt. Annika erzählt im Interview etwa, dass sie regelmäßig ihren ›Mittelschmerz‹ eintragen würde, obwohl sie diesen vor der App-Nutzung gar nicht kannte. Bei manchen der Interviewten sind es vorwiegend gesundheitliche Aspekte wie Kopfschmerzen oder Migräne, bei anderen ihre Emotionen oder etwa die wahrgenommene Libido, die sie in die App eintragen. Die Relationen, die zwischen den per App aufgezeichneten Daten und dem gesamten Körper hergestellt werden, sind auch in den Onlinegruppen immer wieder deutlich zu beobachten, wie dieser Facebook-Beitrag, der mit ›ich liebe NFP‹ eingeleitet wird, exemplarisch zeigt:

»Ich war ein paar Tage krank [...] und ich sehe, was mein Körper veranstaltet, dass er arbeitet. ICH VERSTEHE MEINEN KÖRPER. [...] Ich finde es einfach total spannend und freue mich immer wie ein Schneekönig, wenn ich sehe, was mein Körper so anstellt. Mein Körper und ich sind Freunde geworden.«

Gerade negativ wahrgenommene Aspekte scheinen die Akteur\*innen durch ihre vermeintliche Natürlichkeit besser akzeptieren zu können. Pathologische Beschreibungen, insbesondere die häufige Thematisierung des prämenstruellen Syndroms, veranschaulichen nach Malich die Vergeschlechtlichungen von Krankheitskonzepten, die ihr zufolge insbesondere mit dem hormonellen Modell und dessen gesellschaftlicher Durchsetzung zusammenhängen.<sup>242</sup> Des Weiteren wird sichtbar, wie Körper und körpereigene Hormone oftmals als vom Subjekt losgelöst, »als etwas ›selbst Agierendes‹«, <sup>243</sup> beschrieben werden. Dies wird auch in der Art und Weise, wie Ronja über ihren Körper spricht, deutlich: »Das funktioniert alles, ohne dass ich da was mache. Also mein Körper kommuniziert ja praktisch schon mit mir.« Ihr Körper tritt hier als eigenständig handelnd und gleichzeitig dialogisch eng mit ihr als Subjekt verbunden auf.

Die verschiedenen Zusammenhänge, die zwischen Zyklus und Alltag gesehen werden, gehen zudem weit über körperliche Prozesse wie im Bezug zum prämenstruellen Syndrom hinaus. Dies zeigt sich etwa in den Erzählungen

---

241 Frischling, wie Anm. 46, S. 12.

242 Vgl. Malich, wie Anm. 223, S. 118.

243 Walther, wie Anm. 27, S. 104.

darüber, dass einige der Interviewten ihre persönlichen Vorlieben durch den Wechsel von den Hormonen der Antibabypille zu den ›natürlichen‹ körpereigenen Hormonen als stark verändert empfinden. Stephanie erzählt mir im Interview, dass sich die gegenseitige »Anziehung« in Bezug auf Männer\* bei ihr stark verändert habe und in der Facebook-Gruppe tauschen sich Mitglieder beispielsweise darüber aus, wie sich etwa ihr Musikgeschmack durch die hormonelle Umstellung grundlegend gewandelt habe, von »düsterer« zu »happy« Musik.

In dem Webinar ›Im Einklang mit deinem Zyklus‹, an dem ich teilnahm, wurden ebenfalls zahlreiche, teils stark gegenderte Zusammenhänge konstruiert. Aufbauend auf essenzialistischen Vorstellungen des weiblichen\* Körpers wurde dort beispielsweise empfohlen, wichtige Entscheidungen, Urlaubsplanungen oder berufliche Termine in bestimmten Zyklusphasen vorzunehmen. Die sogenannte Gelbkörperphase sei, so erläuterte die Kursleiter\*in zum Beispiel, die »Zeit der To-do-Listen und des Hausputzes«. Sie selbst habe das Webinar in ihre Eireifungsphase gelegt, da sie in dieser Phase besonders kommunikativ sei. Als in der anschließenden Fragerunde eine Teilnehmende fragte, ob es nicht »entmündigend [sei], von den Hormonen so bestimmt zu werden« und wie man die ›gefühlten‹ Korrelationen zwischen Hormonen und anderen Bereichen seriös nach Außen kommunizieren solle, sagte die Seminarleiterin unter anderem verabsolutierend: »Wir Frauen sind hormonell gesteuert. Das ist uns biologisch vorgegeben.«

Das hormonelle Körpermodell spiegelt sich auch in den Zyklus-Apps wider, die zum Produzieren von Kausalitäten zwischen Hormonen, Gesundheit und anderen alltäglichen Lebensbereichen geradezu anregen. Bei der App Clue heißt es beispielsweise:

»Clue hilft dir dabei, deinen Menstruationszyklus zu verstehen, damit du ein gesundes und erfülltes Leben führen kannst. Clue sagt dir nicht nur, wann deine nächste Menstruation bevorsteht, sondern zeigt dir auch, wie deine Hormone deine Gesundheit und dein Wohlbefinden insgesamt beeinflussen.«

Um diese ›Beeinflussungen‹ aufzuzeigen, geben die Apps beispielsweise verschiedene Tipps für die einzelnen Zyklusphasen. In der von mir ausführlicher getesteten App Ovy gab es den Bereich ›Ovy Care‹, der mir zu jeder Zyklusphase ›DO'S‹ und ›DONT'S‹ zu den Kategorien ›Food‹, ›Fitness‹ und ›Beauty‹ empfahl, etwa welche Sportarten ich wann machen sollte, oder mir ausführliche Ernährungspläne mit ästhetisierten Bildern von Mahlzeiten vorschlug.

Zudem wirken die Apps oftmals über das offensichtlich vergeschlechtlichte gemeinsame Oberthema hinaus stark gegendert, beispielsweise durch die Beauty-Tipps und die häufige und überwiegende Verwendung der Farbe Pink als stereotyper Mädchen\*- beziehungsweise Frauen\*farbe.



Abb. 4: Screenshot der App ›Ovy‹, 30.8.2018. Siehe auch URL: <https://ovyapp.com/>.

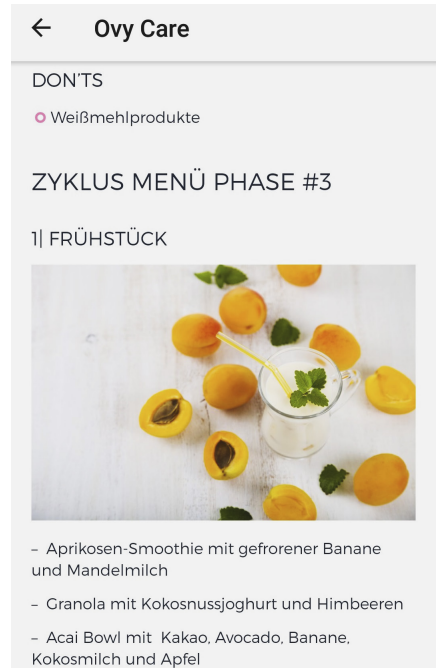


Abb. 5: Screenshot der App ›Ovy‹, 30.8.2018. Siehe auch URL: <https://ovyapp.com/>.

Die deterministischen und naturalisierenden Vorstellungen zeigen sich besonders drastisch in den verschiedenen Versionen der App ›Hormone Horoscope‹, die verspricht, anhand des Zyklus detailliert vorausszusagen, wie der Tag der App-Nutzer\*in verlaufen werde. Auf der Homepage der App, die unter dem Slogan ›Hormonology‹ läuft, ist unter anderem Folgendes zu lesen:

»Imagine you could predict virtually every aspect of your day – your mood, energy, love life, spending habits, sleep quality, food cravings, health and more – based solely on which day you’re on in your monthly menstrual cycle. You can – with the Hormone Horoscope, a first of its kind horoscope that gives you a forecast of your day based solely on your hormones.«<sup>244</sup>

Diese Art der Vorhersagen halten inzwischen Einzug in die regulären Zyklus- und Verhütungs-Apps, beispielsweise erhielt ich von der App Clue unter der Überschrift ›Kenne die Zukunft‹ die Benachrichtigung, dass ich

<sup>244</sup> *Hormonology*: What is the Hormone Horoscope? URL: <https://www.myhormonology.com/about/what-is-the-hormone-horoscope/> (Stand: 20.4.2020).

nun auch Vorhersagen erhalte, wann ich mit welchen Symptomen rechnen könne. Die App Eve hat außerdem ein eigenes ›Cyclescope‹, das mir meine Symptome voraussagt und beispielsweise Tipps gibt, welche Vitamine ich zu welcher Phase einnehmen beziehungsweise durch Nahrung aufnehmen sollte. So arbeiten die Apps mit an dem Bild eines von Hormonen gelenkten Körpers, den es jedoch eigenverantwortlich zu regulieren gelte. Anders als beim linear-leistungsorientierten Bild des männlichen\* Prototyps des Quantified Selfs sieht Corinna Schmechel aufgrund von Geschlechterhierarchien in der defizitorientierten Form der Selbstbeobachtung sogar »eine klar weibliche Technologie, denn nur der weibliche Körper muss überhaupt überwacht werden.«<sup>245</sup>

Es wird deutlich, dass sich kulturell tradierte beziehungsweise vorherrschende, teils pathologisierende Körpermodelle in die Technologien der Apps einschreiben. Technologien können nach Koch-Grünberg zugleich repressiv und ein »Mittel von Autonomiebestrebungen«<sup>246</sup> sein. Das unter anderem über die Apps generierte Wissen ist für die Interviewten, wie ich im ersten Teil meiner Analyse aufgezeigt habe, Ausdruck einer Kontrolle über den eigenen Körper, die sie als selbstermächtigend erleben. Die Apps vermitteln die Botschaft: Durch die Verwendung der App hast du deinen Körper, deinen Zyklus und letztlich deine Gesundheit selbst in der Hand. Bei meinem Test der App Eve sprach mich diese gleich am ersten Tag mit der Pop-Benachrichtigung »Gotta own those hormones, girl« an. Da das über die Apps transportierte Wissen jedoch stark durch ein essenzialistisches Verständnis des weiblichen\* Körpers und der weiblichen\* Sexualhormone geprägt ist, entsteht hier Raum für naturalisierende Vorstellungen.

So aktiv die Interviewten sich ihr Wissen aneignen und so eine von externen Expert\*innen unabhängige Verhütungsmethode erlangen, so passiv sehen sie sich in vielen Aspekten von ihren Hormonen beeinflusst. »Eine Frau zu ›sein‹, ist sicherlich nicht alles, was man ist.«<sup>247</sup> Durch die starke Identifikation über den weiblichen\* Zyklus und das Herstellen von Kausalitäten zu anderen Bereichen des Alltags können biologistische Vorstellungen und so auch normative Geschlechtervorstellungen bewusst oder unbewusst reproduziert werden.

Klaus Schönberger plädiert dafür, Bestehendes nicht als Gegensatz zum Wandel zu begreifen, sondern vielmehr »den Prozess des Wandels als Neuzusammensetzung des Bestehenden«<sup>248</sup> zu verstehen. Im Rahmen der neuen Technologien der Apps werden bestehende Modelle des hormonellen Körpers aufgenommen und mit neuen Instrumenten konzipiert, beispielsweise indem die Zyklusdokumentation mit gegenwärtigen Praktiken des Self-Trackings verknüpft wird. Im Folgenden zeige ich auf, wie das Self-Tracking

---

245 Schmechel, wie Anm. 30, S. 149.

246 Koch-Grünberg, wie Anm. 58, S. 125.

247 Butler, wie Anm. 41, S. 18.

248 Schönberger, wie Anm. 43, S. 211.



der befragten Akteur\*innen in übergreifende Diskurse und sowohl in gesellschaftliche Entwicklungen als auch soziale Beziehungen eingebunden ist.

Zwischen Optimierungsansprüchen und der Sorge für sich und andere

Seit den 1990er Jahren stehen fitte und gesunde Körper vermehrt im Zentrum der medialen Öffentlichkeit und das Streben nach diesem Körperbild führt nicht zuletzt zu zahlreichen Selbstbeobachtungen.<sup>249</sup> Insbesondere die digitale Selbstbeobachtung wird als wichtiges Werkzeug für gesundheitsökonomische Optimierungspraktiken und im Kontext eines ›unternehmerischen Selbst‹ angeführt.<sup>250</sup> Das unternehmerische Selbst befindet sich, so die Argumentation, in einem Spannungsfeld zwischen scheinbar oder tatsächlich emanzipatorischen Zielen wie der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung auf der einen und neoliberalen Leitlinien, etwa der Optimierung und Vermarktung als gesunde\*r Bürger\*in oder Arbeitskraft, auf der anderen Seite.<sup>251</sup> Im Hinblick auf Self-Tracking-Praktiken diagnostizieren Duttweiler und Passoth zudem eine Art »unternehmerische Selbstsorge«.<sup>252</sup> Der Medien- und Kulturwissenschaftler Stefan Meißner warnt allerdings davor, Praktiken der Selbstbeobachtung vorschnell mit einer eindimensionalen Selbstoptimierung gleichzusetzen.<sup>253</sup>

Im Folgenden zeige ich zum einen auf, inwiefern die ›natürliche‹, digital unterstützte Schwangerschaftsverhütung mit gesellschaftlichen Prozessen wie der Optimierung und mit einer Ökonomisierung beziehungsweise Vermarktung der Verhütungsmethode verknüpft ist. Zum anderen zeige ich, dass mit der symptomthermalen Methode auch eine soziokulturelle Seite des Self-Trackings zum Vorschein kommt, die sich unter anderem in der Sorge für sich und für andere zeigt.

In den Interviews äußerten die Akteur\*innen über die Verhütung hinaus zahlreiche Beweggründe, ihren Körper und ihren Alltag digital zu beobachten und zu dokumentieren. Nicht nur wollen sie wie etwa Stephanie ihre Periode »managen«, sondern darüber hinaus selbst für ihre Gesundheit Verantwortung übernehmen. Stephanie und Denise, die berufstätig sind, reflektierten, dass die Verhütungsmethode für sie mit einer neuen Lebensphase zusammenhing, die vor allem durch einen durch ihre Arbeitsstelle geregelten Tagesablauf geprägt war. An verschiedenen Stellen thematisierten die Interviewten direkt oder indirekt, dass die Entscheidung für eine ›natürliche‹ Verhütung für sie in Relation zu einem veränderten Lebensstil stand. Denise erinnerte sich im Interview an ihre Entscheidung, nicht weiter mit der hormonellen Dreimonatsspritze zu verhüten:

---

249 Vgl. Amelang u. a., wie Anm. 41, S. 10.

250 Vgl. z. B. Duttweiler/Passoth, wie Anm. 45.

251 Vgl. Bröckling, wie Anm. 135; Glauser, wie Anm. 137.

252 Duttweiler/Passoth, wie Anm. 45, S. 32.

253 Vgl. Stefan Meißner: Der vermessene Schlaf. Quantified Self in der Spannung von Disziplinierung und Emanzipation. In: Duttweiler u. a., wie Anm. 30, S. 325–346.

»Ich bin damit ziemlich gut gefahren, aber irgendwann kam da irgendwie ein Sinneswandel. Irgendetwas ist in meinen Kopf eingeschlagen und hat gesagt, es wäre mal schön, wenn du mal besser auf dich und deinen Körper achtest. Was kann man also tun? Da ich so ungerne an Ernährung schraube [lacht], weil ich einfach viel zu gerne esse, habe ich gedacht, ich brauche irgendetwas anderes, gucke ich mal, was man so machen kann. [...] Und dann bin ich durch das Eingeben von hormonfreier Verhütung auf das Diaphragma erst gestoßen und dann auf NFP. Dann dachte ich, okay, gut, lies dich mal ein.«

Die Natürliche Familienplanung (NFP) erscheint in dieser Aussage nicht in erster Linie als notwendiges Mittel reproduktiver Selbstbestimmung, sondern vorrangig als Praxis eines bewussten und gesunden Lebensstils. Auch Nicole und Ronja verglichen den Wechsel zur hormonfreien Verhütung mit einer geänderten Ernährungsweise beziehungsweise einer »Ernährungsumstellung«. Kaya erzählt außerdem:

»Irgendwann bin ich dann über dieses NFP gestolpert und ich fand es irgendwie interessant, weil das aber auch in so einer Phase war, wo ich generell so [kurze Pause] ... ich weiß nicht, so Körperbewusstsein oder Körperachtsamkeit irgendwie für mich wichtig waren.«

Es stellt sich aus kulturanthropologischer Perspektive die Frage, aus welchen Gründen aktuell eine vermehrte Hinwendung zu ›natürlichen‹ beziehungsweise ›sanfteren‹ Verhütungsmethoden<sup>254</sup> stattfindet. Mit Blick auf die Aussagen der Interviewten und die Onlinequellen hängt dies insbesondere mit einer zunehmenden Kritik an der hormonellen Verhütung, die als ›unnatürlich‹ betrachtet wird, zusammen. Des Weiteren wird die neue Attraktivität der symptothermalen Methode durch die Entwicklung der zahlreichen Apps und anderer verfügbarer Softwaresysteme wechselseitig befördert, die die Methode in der praktischen Anwendung vereinfachen, sie zudem in einem neuartigen, ›modernen‹ Licht erscheinen lassen und in eine Reihe anderer Selbstbeobachtungs- und Selbstvermessungsprozesse einfügen.

Darüber hinaus kann die Nachfrage nach Zyklus-Apps und die Anwendung der symptothermalen Methode nicht nur mit auf Fitness und Gesundheit ausgerichteten Optimierungsansprüchen im Kontext von Self-Tracking, sondern auch mit dem Leitbild der ›Nachhaltigkeit‹ verbunden sein. Dieses spielt sich auf ökologischer, ökonomischer und sozialer Ebene ab, beispielsweise durch die Hinwendung bestimmter Milieus zu einem, möglichst nachhaltigen, gesunden und bewusstem Lebensstil und Konsum.<sup>255</sup> Eine der in den Gruppen um ›Natürliche Familienplanung‹ bekanntesten Youtuber\*innen, LunarJess<sup>256</sup>, beschäftigt sich beispielsweise mit veganer Verhütung.

---

254 Neumann/Baldauf, wie Anm. 5, S. 57.

255 Vgl. Moritz Gekeler: Konsumgut Nachhaltigkeit. Zur Inszenierung neuer Leitmotive in der Produktkommunikation. Bielefeld 2012, S. 13–18.

256 Vgl. z.B. LunarJess: Verhütung – ohne Hormone, vegan & günstig – NFP, Caya, Kondome. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wT5p9l1yLME> (Stand: 20.4.2020).

Und sowohl das Leitbild eines fitten und zugleich bewussten, nachhaltigen Lebensstils scheinen einige der Zyklus-Apps ansprechen zu wollen. Manche der Apps enthalten zugleich einen Schrittzähler, und in den meisten können sportliche Aktivitäten und das Ernährungsverhalten dokumentiert werden. Bei Apps wie Eve und Flo gibt es die Möglichkeit, ein ganzes ›Gesundheitsprofil‹ anzulegen. Die App Ovy rät gar zu einem »Workout im Einklang mit deinem Zyklus« und zu einer am Zyklus orientierten Ernährung, um das »gesunde hormonelle Gleichgewicht« zu erhalten. Über ihren Shop vermarktet diese App zudem nachhaltige Produkte wie ›Bio‹-Tampons. Einige der Interviewten erwähnten in diesem Zusammenhang, dass sie eine Menstruationstasse als nachhaltige Alternative zu Tampons benutzten.

In den Erzählungen der Interviewten kommt im Kontext eines gesunden und bewussten Lebensstils eine Selbstsorge zum Ausdruck, die neben der Aufzeichnung des Zyklus verschiedene Aspekte einschließt – »Zyklus tracken, Essen tracken, Sport tracken« (Annika) – und Optimierungstendenzen aufweist. Um sich selbst und die eigene Gesundheit zu optimieren und zu managen, greifen Menschen auf verschiedene Hilfsmittel zurück. Eikenroth zufolge ist es daher verständlich, gerade moderne Medien »Tag für Tag zur Optimierung des eigenen Glücks zu nutzen«. <sup>257</sup> Wie bereits aufgezeigt, hielten die Akteur\*innen in den Apps verschiedene Daten über ihren Körper und ihre Emotionen fest. Manche wie Nicole nutzten die Zyklus-Apps beispielsweise zugleich als Kopfschmerztagebuch oder, um die Einnahme von Medikamenten zu dokumentieren. Andere wie Stephanie trackten ihren Schlaf, zählten Kalorien per App oder benutzten zusätzlich noch einen speziellen Fitness-Tracker. Um ihre Ergebnisse zu präzisieren, führte Stephanie neben der Zyklusaufzeichnung per App zudem regelmäßig Ovulationstests durch, die dazu dienen, den Eisprung anhand der Konzentration bestimmter Hormone im Urin zu bestimmen. Die Sprache der Interviewten über ihren Zyklus sowie die Sprache der symptothermalen Methode und ihres Regelwerks sind durchaus von einem Optimierungscharakter geprägt, beispielsweise wenn es darum geht, »den besten Schleim«, so Annika, zu ermitteln. »Je besser die Qualität [des Zervixschleims], desto fruchtbarer ist man«, sagt Kaya. Um ihren Zyklus optimal zu managen, kombinierte Stephanie vier verschiedene Zyklus-Apps und erstellte sich so aktiv ein Angebot nach ihren Bedürfnissen:

»Ich arbeite im Moment mit vier Apps und ich weiß nicht, ob man das ›Kontrollfreak‹ oder ›Kontrollfimmel‹ nennen kann, aber ich habe an einigen Apps festgestellt, dass es Aspekte gibt, die mir gut gefallen, wo andere ein bisschen schwächeln, deswegen nehme ich für mich so die Schnittmenge aus vier Apps.«

Trotz der zyklischen Zeiteinteilung der symptothermalen Methode sind auch bei dieser Form der Selbstbeobachtung lineare Optimierungen möglich, wie eine Aussage Annikas deutlich macht:

---

<sup>257</sup> Eikenroth, wie Anm. 164, S. 71.

»Jetzt habe ich gerade diese zwölf Zyklen, wo das mit der Minus-acht-Regel greifbar ist, das war jetzt natürlich spannend. Endlich das geschafft. Das war so der erste Meilenstein, die ersten zwölf Zyklen durch.«<sup>258</sup>

Die Apps regen dazu an, möglichst viele Symptome einzugeben, und ihre jeweiligen Funktionsweisen prägen das Verhalten der Akteur\*innen: »Ich weiß nur, als ich die App benutzt habe, wo man mehr eingeben konnte, auch mehr eingegeben habe«, erinnerte sich Kaya. Nichtsdestotrotz wurden die Optimierungsansprüche von ihr kritisch betrachtet und die Angebote der App nicht passiv angenommen: »Ich meine, wenn ich Sex hatte, dann nehme ich ja nicht mein Handy und trage das direkt ein.« Auch Ronja, die ihren Zyklus digital und analog dokumentierte, sagt:

»Also zum Beispiel Geschlechtsverkehr trage ich in die App nicht ein. Weil ich mir auch denke, das muss jetzt auch irgendwie nicht jeder wissen und irgendwie da so einen Leistungsdruck zu erzeugen [lacht]. Für mich mache ich es schon [wieder ernst], weil ich einfach denke, okay, wenn mal irgendetwas wäre, dann würde ich gerne nachhaken wollen.«

Die Selbstdokumentation der Akteur\*innen bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen Optimierungsansprüchen und Selbstsorge und macht deutlich, »dass der Diskurs des unternehmerischen Selbst niemals bruchlos in individuelles Verhalten und Denken übergeht.«<sup>259</sup> Die unterschiedliche App-Nutzung und die individuelle Aushandlung der Selbstbeobachtungen verdeutlichen vielmehr, dass »Diskurse sich in alltäglichen Mikropraktiken umsetzen müssen, um ›wahr‹ zu werden, und wie Akteur\_innen dabei ›reflexiv‹ und ›eigensinnig‹ mit Anforderungen und Möglichkeitsräumen umgehen«.<sup>260</sup> Auf die Frage, ob Kaya noch weitere Apps zur Selbstbeobachtung benutze, sagt sie: »Das ist ja schon genug Selbstbeobachtung. Es ist das Intimste, das ich über mich beobachten kann. [Kurze Pause] Aber auch sehr sinnvoll.« Für Theresa war die dauerhafte Selbstbeobachtung innerhalb der symptomthermalen Methode ein Grund, dass sie diese schließlich nicht weiterführte und sich doch für die Verhütung mit der Kupferspirale entschied. Sie wollte nicht »ständig mit dem eigenen Zyklus konfrontiert« sein. Für die Anwender\*innen der Methode ist diese im Alltag stark präsent: »Dadurch, dass ich ja den ganzen Tag über das eintrage, was mir gerade auffällt, läuft die App immer im Hintergrund«, sagt Nicole. Kaya konzentrierte sich auch auf ihre Symptome, wenn sie einmal nicht die App benutzte: »So ein bisschen habe ich das dann immer im Kopf nebenher.« Für Ronja war erst dann »richtig Wochenende«, wenn sie die Temperaturmessung morgens pünktlich erledigt hatte.

---

258 Zur Minus-acht-Regel vgl. z. B. *myNFP-Glossar*: Minus-8-Regel. URL: <https://www.myNFP.de/unfruchtbarkeit-am-zyklusbeginn#minus-8> (Stand: 20.4.2020).

259 Glaser, wie Anm. 137, S. 14.

260 Amelang u. a., wie Anm. 41, S. 11.

Zum einen wollen die Interviewten selbst für ihre Gesundheit sorgen, zum anderen sehen sie wegen ihres problematischen Verhältnisses zu Ärzt\*innen hierin eine Notwendigkeit. Nicole führte aus:

»Ich glaube, das Ziel ist es für jeden, höchstmöglich gesund zu sein und dadurch kommt das ja irgendwie so, weil man das Gefühl hat, man kontrolliert das dadurch mehr, seine Kalorien zu zählen, seine Schritte zu zählen, zu gucken, wie gesund ernährt man sich, seine Verdauung zu kontrollieren, sein Schmerzempfinden, dass man das selbst im Griff hat. Ich glaube auch, dass da heutzutage das Vertrauen zu den Ärzten immer mehr schwindet, weil es halt doch irgendwo eine Massenabfertigung wird und man halt durch solche Apps heutzutage relativ gut Selbstdiagnosen stellen kann.«

Nach Duttweiler und Passoth werden Self-Tracking und die eigene Sorge um Gesundheit gerade aufgrund einer Unabhängigkeit von externem Expert\*innenwissen angestrebt, »dem vorgeworfen wird, der Individualität der einzelnen Körper nicht gerecht zu werden.«<sup>261</sup> Die eigenverantwortliche Sorge für die Gesundheit ist daher nicht nur mit einem strukturellen Wandel des Gesundheitssystems, etwa hin zu einer stärkeren Privatisierung, sondern zugleich mit einem soziokulturellen Wandel verbunden, der in neo-liberale und neosoziale Regierungsformen eingebunden ist, wie Stephan Lessenich konstatiert:

»Die neosoziale Regierung arbeitet nicht – oder jedenfalls nicht in erster Linie – mit dem klassischen staatlichen Instrumentarium von Zwang, Gesetz und Kontrolle, sondern eben mit den ›weicheren‹ Medien der Freiheit, Überzeugung und Selbststeuerung.«<sup>262</sup>

Während sich die ersten Regelkalender zu Beginn des 20. Jahrhunderts vor allem über disziplinarische Maßnahmen durch gynäkologisches Personal durchsetzten, wird die symptothermale Methode vor allem als Emanzipation von diesem Fachpersonal und das angeeignete Wissen als Form einer Selbstermächtigung empfunden. Mit der symptothermalen Methode sind trotzdem immer noch Praktiken verbunden, die nicht ohne eine alltagspraxiologische Disziplin funktionieren. Zwar müssen die Akteur\*innen nicht wie bei der hormonellen Verhütung täglich Medikamente einnehmen oder zur halbjährlichen gynäkologischen Untersuchung gehen, um sich das neue Rezept für die Antibabypille zu holen, aber sie müssen stattdessen regelmäßig und kontinuierlich ihre Symptome und Temperaturen dokumentieren, möglichst stets zu derselben Uhrzeit und vor dem Aufstehen ihre Temperatur messen, täglich ihren Zervixschleim beobachten oder den Muttermund abtasten und ein umfangreiches Regelwerk zur Interpretation kennen. Darüber hinaus müssen sie sich situativ zwischen sogenannten ›Störfaktoren‹, etwa Alkoholkonsum oder spätes Zu-Bett-Gehen, und ohne diese Selbstdis-

---

261 Duttweiler/Passoth, wie Anm. 45, S. 9.

262 Stephan Lessenich: Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus. Bielefeld 2008, S. 124.

ziplinierung nicht aussagekräftigen Temperaturwerten am Morgen danach entscheiden. Im Diskurs des unternehmerischen Selbst wird ein »aktives, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Subjekt«<sup>263</sup> vorausgesetzt; Unterwerfung unter Disziplinierungen passt dabei zunächst nicht ins Bild. Die Interviewten betonen in diesem Sinne vor allem die Individualität und Flexibilität der Methode, die sich etwa durch die unterschiedliche Handhabungen an den fruchtbaren Tagen, von der Verwendung von Kondomen bis zum Verzicht auf Vaginalverkehr, ergäben. Dies machte die Methode für sie besonders attraktiv: »Das, was ich so schön finde an der Methode, ist, dass man sie super flexibel einsetzen kann«, sagt Ronja. Diese Flexibilität wurde auch von Start-up-Gründer\*in Susanne als Argument für ihr Produkt angeführt. Kaya beschrieb den individuellen Umgang mit der Verhütung im Interview entsprechend als »Mosaikverhütung«, bei der »man sich aus jeder Methode das heraus nimmt, was einem daran gefällt«.

Da sie mit ihrer eigenverantwortlichen Verhütungsmethode von ärztlichen Expert\*innen losgelöst sind, sind die Interviewten allerdings auf die zu dieser Methode verfügbaren Wissensbestände angewiesen. Diese werden über Ratgeberliteratur und Beratungsstellen vermittelt, sind aber vor allem im Internet zu finden. In den zahlreichen Onlineangeboten zeigt sich neben zumeist solidarischem Wissensaustausch in den Gruppen gleichwohl eine Ökonomisierung von Wissen in den Apps und eine Vermarktung der Verhütungsmethode. Obwohl die symptothermale Methode bereits seit Jahrzehnten analog angewendet wird, vermitteln die vielen Ratgeber, Blogs, Kurse und Webinare zu dem Thema, dass man sich zuerst umfassend selbst schulen und in die Verhütungsmethode investieren müsse, wenn mit der Methode verantwortungsvoll verhütet werden soll. Das Webinar, an dem ich teilnahm, war kostenlos, der Informationsabend kostete zehn Euro. Bei beiden wurde jedoch, etwa bei inhaltlichen Nachfragen, immer wieder auf die weiterführenden Kursangebote verwiesen, die dann mehrere hundert Euro kosten sollten. Die Leiter\*in des Webinars versucht überdies, ihre Expertise zusätzlich durch das Anbieten kostenpflichtiger Chats in ökonomisches Kapital zu verwandeln.<sup>264</sup> Ein »Coaching via Skype« zur Natürlichen Familienplanung bietet unter anderem die Gruppe »LIFEchoice« an: Zur Wahl standen hier in meinem Erhebungszeitraum verschiedene »Pakete« zum Thema Kinderwunsch oder Schwangerschaftsverhütung, etwa »Verhütung Basis Premium – symptothermal«, 300 Euro für Einzelpersonen, 400 Euro für Paare.<sup>265</sup> Auch »Generation Pille«, einer der bekanntesten Weblogs zum Thema Ver-

---

263 Glaser, wie Anm. 137, S. 27.

264 Natürliche Frau sein: Kostenloses Webinar: Im Einklang mit deinem Zyklus. 4. Dezember 2018. URL: <http://www.natuerlichfrausein.at/termin/kostenloses-webinar-im-einklang-mit-deinem-zyklus/> (Stand: 20.4.2020).

265 Vgl. LIFEchoice. URL: <https://lifechoice.de/leistungen/> (Stand: 13.11.2018).

hütung, bietet gegen Geld ein Skype-Coaching ›für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt‹ an.<sup>266</sup>

Blogs werden laut Klaus Schönberger zu einem deutlich größeren Teil von Frauen\* genutzt, die durch dieses Format teilweise ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern können:

»Diese Handlungsmöglichkeiten können vielfältige sein und berufliche, politische, aber auch ökonomische Implikationen mit sich bringen. Sie sind ein Ergebnis der Fähigkeit, das Enablingpotenzial für sich zu mobilisieren.«<sup>267</sup>

Blogger\*innen verdienen ökonomisches Kapital mit dem Thema natürliche Schwangerschaftsverhütung, indem sie einerseits ihr Wissen als kulturelles Kapital nutzen und andererseits im Affiliate Marketing oder als bezahlte Influencer\*innen auf bestimmte Produkte und Apps verweisen.<sup>268</sup> Ähnlich wie bei den von Petra Schmidt untersuchten Mütter-Lifestyleblogs werden die kommerziellen Absichten nicht als offensichtliche Werbung, sondern vielmehr als eine persönliche Beratung dargestellt: »Wenn auch Du keine Lust mehr auf Pille, Spirale und Co hast, dann nehme ich Dich jetzt an die Hand und zeige Dir, wie einfach und sicher es funktioniert. Zusammen schaffen wir das!«<sup>269</sup>

Ebenso werden bei den zahlreichen Youtube-Channels zu dem Thema einerseits Hilfestellungen gegeben und andererseits bestimmte Apps, Thermometer oder Diaphragmen beworben. Für Ronja ist die Youtuber\*in ›Jess‹ ein wichtiger Einfluss gewesen: »Als ich auf NFP gestoßen bin, da habe ich dann auch mit diesen Jess-Videos angefangen. Ich muss sagen, die hat mich relativ dazu motiviert. [...] Die erzählt das positiv und nimmt einen mit.« Auch Kaya gaben Youtube-Videos mit persönlichen Erfahrungsberichten gerade zu Beginn der neuen Verhütungsmethode Motivation und Sicherheit. Sie habe allerdings auch den Eindruck, dass in den Videos und Onlinegruppen eine Art ›Merchandising‹ betrieben werde, so würden beispielsweise immer dieselben Firmen für Thermometer empfohlen.

---

266 Vgl. *Generation Pille*: Deine Coaches für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. URL: <https://generation-pille.com/coaching/> (Stand: 13.11.2018).

267 Schönberger, wie Anm. 43, S. 211; vgl. auch Klaus Schönberger: Doing Gender, kulturelles Kapital und Praktiken des Bloggens. In: Simon u. a., wie Anm. 43, S. 378–386, hier S. 379.

268 Vgl. etwa *We are the Ladies*: Hol Dir meine Lieblingstools! Zykluscomputer, Zyklusapps und Basalthermometer zur hormonfreien Verhütung. URL: <https://wearetheladies.de/tools/> (Stand: 20.4.2020).

269 *We are the Ladies*: Du willst die Pille absetzen? Damit musst Du rechnen. URL: <https://wearetheladies.de/pille-absetzen/> (Stand: 20.4.2020); vgl. auch Petra Schmidt: Blog – Ästhetik – Arbeit. Ästhetisierungspraxen in einem Mütter-Lifestyleblog. In: Ove Sutter/Valeska Flor (Hrsg.): Ästhetisierung der Arbeit. Empirische Kulturanalysen des kognitiven Kapitalismus (= Bonner kleine Reihe zur Alltagskultur, 11). Münster 2017, S. 193–211, hier S. 209.

Die Apps selbst behandeln Sexualität und Gesundheit teils als Ware, indem sie etwa zusätzliche, kostenpflichtige Features bieten. Bei der App Eve können beispielsweise diverse Kurzratgeber von ›feeling myself‹ bis ›blowjob moves‹ käuflich erworben werden. Viele der Apps sind kostenlos, gezahlt wird anscheinend mit den eigenen Daten, wobei deren Nutzung und gegebenenfalls Weitergabe oft nicht transparent ist. Teilweise finanzieren die Onlineformate von Blog bis App sich über Werbung oder bestimmte Funktionen wie die Zukunftsprognosen der App Clue können nur in einer kostenpflichtigen Version der App genutzt werden.

In den Onlineangeboten laufen Empowerment und ökonomische Absichten zusammen und die Inhalte lassen sich nicht mehr klar in ermächtigende, solidarisierende Inhalte und solche, die etwa Gefühle und Bedürfnisse oder persönliche Daten als Ware nutzen, trennen.<sup>270</sup> Die Soziolog\*in Christa Wichterich spricht in ihren Ausführungen zu sexuellen und reproduktiven Rechten in Anlehnung an Nancy Fraser von einer »bizarren Übereinstimmung zwischen neoliberalen marktförmigen Zielen einerseits und feministischen emanzipationsgerichteten Zielen andererseits«.<sup>271</sup>

Die Vermarktung von Wissen und immaterieller Arbeit ruft das unternehmerische Selbst dazu auf, sich sogar im Kontext von Schwangerschaftsverhütung selbst zu coachen und verdeutlicht, »wie der Imperativ zur Selbstoptimierung in intime Bereiche hervorgezogen ist«.<sup>272</sup> Über die häufig von Laien erstellten Blogs und angebotenen Kurse, die ihr Wissen als Kapitel für ihren Lebensunterhalt nutzen wollen, hinaus, gibt es die viel stärker professionalisierte Technologiebranche, die ähnliche Themen in den Blick nimmt, das zeigt schon die Vielzahl der Zyklus-Apps. Wie oben bereits erwähnt, erzählt mir Start-up-Gründer\*in und Entwickler\*in Susanne, dass sich jedoch gerade ein ›Frauenprodukt‹ beim Generieren von Förderkapital ihrer Erfahrung nach in dieser Szene nur schwer durchsetzt:

»Männer fördern lieber Männer, investieren lieber in Dinge, die sie selber gerne hätten, gerade so auf Investoren bezogene Studien belegen das. Je näher das am Alltag desjenigen ist, der investieren soll, desto besser funktioniert das.«

Auch die Politikwissenschaftler\*in Valerie M. Hudson beschreibt in einem Interview ein ähnliches Verhalten:

»So geben zum Beispiel auch im Silicon Valley Risikokapitalgeber – und das sind fast ausschliesslich Männer – den ›Brüdern‹ Geld, selbst wenn deren Geschäft ein deutlich schlechteres Ergebnis aufweist als das von Frauenunternehmen.«<sup>273</sup>

---

270 Zu ›Gefühlsware‹ vgl. *Eggel/Frischling*, wie Anm. 198.

271 *Wichterich*, wie Anm. 14, S. 25.

272 *Glauser*, wie Anm. 137, S. 32.

273 *Sibylle Berg*: Nerds retten die Welt. Folge 11: Gespräch mit Valerie M. Hudson, Professorin für Politikwissenschaft an der Bush School of Government and Public Service der



Nichtsdestotrotz dürften viele Investor\*innen den ökonomischen Nutzen von Zyklus-Apps mittlerweile erkannt haben. Spätestens seit dem Vortrag der Aktivistin Eva Blum-Dumontet beim ›Chaos Communication Congress‹ im Herbst 2019, der den mangelnden Datenschutz vieler Zyklus-Apps und die Weitergabe der Daten an Dritte wie Facebook thematisierte, mehrten sich die Meldungen über den hiermit verbundenen immensen finanziellen Wert der sensiblen Zyklus-Daten für personalisierte Werbung.<sup>274</sup> Umso wichtiger erscheint es, dass Kulturanthropolog\*innen in Zukunft neben der Anwendung im Alltag auch stärker die Entwicklung von Apps sowie die Datenwege in den Blick nehmen. Lohnenswert ist sicherlich auch ein Blick auf digitale Gegenbewegungen zu dieser Ökonomisierung von Zyklus-Daten sowie auf alternative Angebote, beispielsweise die Open-Source Zyklus-App ›drip‹ des ›Bloody Health‹-Kollektivs, die neben Datensicherheit außerdem eine »gender-inklusiv[e] Gestaltung« verspricht.<sup>275</sup>

Die oben genannte Aussage von Entwickler\*in Susanne wirft aber eine weitere Frage auf, die für die Alltagsnutzung der Apps relevant ist: Ist die Schwangerschaftsverhütung und im Speziellen die symptothermale Methode nicht in den Alltag von Männern\* eingebunden? Der digitalen Selbstbeobachtung kommt im Kontext von Schwangerschaftsverhütung meines Erachtens eine Sonderrolle innerhalb des Self-Trackings zu, da sie nicht nur eine »Arbeit am Selbst«<sup>276</sup> darstellt, sondern stärker in soziale Beziehungen eingebunden ist. Auch wenn die Interviewten zahlreiche Gründe nennen, ihren Zyklus zu tracken, ist die Verhütung innerhalb ihrer Partnerschaft als Motivation grundlegend.

In der gängigen Ratgeberliteratur wird die symptothermale Methode seit ihrer Entstehung durchweg als »partnerschaftliche« Methode bezeichnet. So heißt es etwa: »Je besser auch der männliche Partner informiert ist, umso günstiger stehen die Chancen für eine erfolgreiche und zufriedene Anwendung.«<sup>277</sup> Bei manchen Apps wie Ovy oder Clue ist es möglich, die Zyklusdaten mit mindestens einer Person zu teilen.

Sieben der neun Interviewten befanden sich zum Zeitpunkt des Interviews in einer festen heterosexuellen Partnerschaft, zwei in einer eher losen heterosexuellen Zweierbeziehung. Bei den meisten war jedoch ihr Partner kaum oder gar nicht in diese Verhütungsmethode involviert. Die Verhütung wurde in ihren Beziehungen unterschiedlich ausgehandelt. Die in der Rat-

---

Texas A&M University. URL: <https://www.republik.ch/2018/12/18/nerds-retten-die-welt> (Stand: 20.4.2020).

274 Vgl. *Eva Blum-Dumontet/Christopher Weatherhead: No Body's Business But Mine, a Dive into Menstruation Apps. The Not-So Secret Data Sharing Practices of Menstruation Apps.* URL: [https://media.ccc.de/v/36c3-10693-no\\_body\\_s\\_business\\_but\\_mine\\_a\\_dive\\_into\\_menstruation\\_apps#t=1484](https://media.ccc.de/v/36c3-10693-no_body_s_business_but_mine_a_dive_into_menstruation_apps#t=1484) (Stand: 20.4.2020).

275 Vgl. *drip, die Open-Source Zyklus-App.* URL: <https://bloodyhealth.gitlab.io/> (Stand: 20.4.2020).

276 *Duttweiler*, wie Anm. 135.

277 *Raith-Paula* u. a., wie Anm. 80, S. 168.

geberliteratur und in den Kursen beschriebene Vorstellung, dass sich möglichst beide Partner\*innen das nötige Fachwissen aneignen, zusammen Kurse besuchen und gemeinsam die Zykluskurven auswerten, wurde von keiner der Interviewten im Alltag umfassend umgesetzt. Während sich Kaya und Ronja zwar wünschten, ihre Partner würden das Einführungsbuch der Arbeitsgruppe NFP lesen und sie sie mehrmals darum baten, teilten Stephanie und Nicole ihre Zykluskurven mit ihren Partnern. Bei ihnen waren sie von Anfang an miteinbezogen und unterstützten sie auch emotional bei der Entscheidung für die Verhütungsmethode. Bei anderen wie Denise war der Partner gar nicht in die Methode involviert: »Er vertraut dann darauf, was ich da mache. [...] Also er richtet sich dann da nach mir, was gebe ich an, grün oder rot?« Annika, die nicht in einer festen Partnerschaft mit ihrem Sexualpartner war, erzählt Ähnliches: »Er vertraut darauf, dass ich sage, jetzt geht es mit Kondom und jetzt ohne. Also da vertraut er mir schon komplett.« Kaya bedauerte, dass ihr Partner sich nicht mehr beteilige, und vermisste partnerschaftliche Entscheidungen:

»Also ich habe dann schon ein paar Mal versucht, ein Gespräch darüber anzuregen, aber das ist irgendwie nicht so richtig möglich. [...] Da könnte man ja auch zum Beispiel gemeinsam entscheiden, zeig doch mal die App, heute wäre ein Risikotag für mich, für dich vielleicht nicht. [...] Klar gibt es einerseits diese Regeln, aber andererseits ein gewisses Vertrauen. Das muss man ja irgendwie aushandeln, wie das für jeden passt und so handle ich das für mich alleine aus und dadurch entsteht das auch, dass ich dann manche extra Tage verstreichen lasse, wenn wir das gemeinsam entscheiden würden, würde ich mich da vielleicht sicherer fühlen.«

Die Akteur\*innen investieren viel (Wissens-)Arbeit in die Verhütungsmethode, indem sie in diversen Büchern und Onlinemedien lesen, wie Lena und Kaya Kurse und Beratungszentren besuchen, jeden Tag ihre Körpersymptome aufzeichnen, die Daten auswerten und Mehrdeutigkeiten sowie weitere Fragen und Probleme in den Onlinegruppen besprechen – und dies jeden Zyklus von Neuem. Obwohl die Apps manches automatisieren, ist immer noch eine hohe Eigeninitiative notwendig. Das beginnt beim Erfassen: »Du kannst die Verantwortung nicht abgeben. Die App rechnet das, aber dass du die Daten einträgst, ist nur deine Sache«, verdeutlichte Ronja. All diese ›Investitionen‹ in die Verhütungsmethode bleiben für das Umfeld im Alltag meist unsichtbar, alleine schon dadurch, dass das Temperaturmessen vor dem Aufstehen stattfindet und die Apps in die gewöhnliche Smartphone-nutzung eingebunden sind, also nicht wie etwa Fitnessarmbänder oder Smartwatches sichtbar am Körper getragen werden. Aufmerksamkeit und Sichtbarkeit erlangt ihre Verhütung höchstens durch Irritationen über das Thermometer auf dem Nachttisch. Kaya und Ronja erzählen, wie sie – auch in Abhängigkeit von ihrem jeweiligen Gegenüber – unterschiedlich aushandeln, wie offen sie mit der Methode umgehen und sich situativ entscheiden,

ob sie etwa bei Übernachtungen außerhalb ihrer eigenen Wohnung ihre Temperatur messen.

In den Erzählungen der Interviewten zeigt sich nicht nur, wie sie die alleinige Verantwortung für die Verhütung übernehmen, sondern ihre Beschreibungen der Partnerschaften zeigen auch, dass ihre Partner es anscheinend gewohnt sind, das für die Lebensplanung und Gesundheit relevante Thema Verhütung eher abzugeben beziehungsweise sich auf die Interviewten zu verlassen. Dies bestätigen auch die Forschungen von Neumann und Baldauf zu diesem Thema.<sup>278</sup> »Ich glaube für Männer ist meistens nur wichtig, funktioniert das oder nicht? Wie das letztendlich funktioniert, ist denen egal«, so Nicole im Interview. Lupton sieht die Ungleichheiten in der Verhütungsverantwortung insbesondere in heteronormativen Vorstellungen von Sexualität und in der hohen Verbreitung der Antibabypillennutzung begründet<sup>279</sup> – oder wie Denise ihre Erfahrungen beschreibt: »Männer gehen davon aus, die Frau\* nimmt die Pille, Punkt.« Franziska sagt, es habe sie

»manchmal einfach so wütend gemacht, dass halt nur die Frau im Grunde verhütet. Also wenn du nicht dein Leben lang Kondome nimmst, dann ist die Frau verantwortlich. Das ist scheiße. Irgendwie fühlt man sich die ganze Zeit so, als müsste man irgendetwas machen und Entscheidungen treffen.«

Ebenso wie meinen Interviewten die Verschreibung der Antibabypille in ihrer Jugend als fast obligatorischer Standard vermittelt wurde, tragen ihr Umfeld und insbesondere ihre Partner die Erwartung an sie heran, dass sie sich alleine oder vorwiegend alleine um das Thema Verhütung zu kümmern hätten. Die angeführten gesellschaftlichen Debatten und die fehlenden Investitionen in Forschungen zu innovativen Verhütungsmitteln, etwa zur hormonellen Verhütung für Männer\*, verstärken den Eindruck der alleinigen Verantwortung von Frauen\*. In der eigenen Partnerschaft artikulierte vor allem Kaya ein starkes Ungleichgewicht:

»Klar, ich bin diejenige, die messen muss, und ich erwarte ja nicht, dass ich mit ihm jeden Tag über meine Schleimqualität rede, muss auch nicht sein, aber ich frage mich, wie man sich als Mann sicher auf eine Verhütungsmethode verlassen kann, wenn man gar nicht weiß, wie die funktioniert. Ich möchte auch eigentlich, dass er sieht, wie kompliziert das doch ist. Es hört ja nicht bei jeden Tag einmal Temperatur messen und Schleim auswerten auf, sondern es gibt super viele Regeln. [...] Er hätte ja zum Beispiel auch das Recht dazu, zu sagen: ›Das ist mir zu unsicher. Das möchte ich nicht.‹ [...] Man will sich ja auch die Verantwortung teilen.«

Die Ungleichheiten und Unsichtbarkeiten sind möglicherweise ein Grund, weshalb die Interviewten zum einen so ausführlich über ihre Erfahrungen

---

278 Neumann/Baldauf, wie Anm. 5, S. 57 f.

279 Lupton, wie Anm. 94, S. 151.

reden und sich zum anderen einen stärkeren privaten sowie öffentlichen Austausch über das Thema Verhütung wünschen, da »man so wenig darüber spricht. Dass man eigentlich mehr darüber ins Gespräch kommen müsste«, meinte Ronja. Denise sagt: »Es hat ja letztes eine in die Gruppe geschrieben, dass sie einen Vortrag über das Thema halten will. Das finde ich echt gut, dass man das einfach mal mehr kommuniziert.«

Die Schwangerschaftsverhütung ist Teil der alltäglichen Lebensführung der Akteur\*innen und als solche zugleich eine »aktive Verarbeitung sozialer Anforderungen«. <sup>280</sup> Studien zu immaterieller Arbeit zeigen, dass Frauen\* deutlich mehr Aufgaben in der »Organisation des Alltags« und in der »alltägliche[n] Fürsorge für andere« <sup>281</sup> übernehmen als Männer\*. Die interviewten Akteur\*innen sorgen täglich für ihre reproduktive Selbstbestimmung, aber gleichzeitig auch für die ihrer Partner, und investieren viel Zeit und immaterielle Arbeit, etwa für ihre Wissensaneignungen und Selbstdokumentationen. Daher bewegt sich ihre Schwangerschaftsverhütung im Bereich einer nichtmarktförmigen Sorgearbeit beziehungsweise Care-Arbeit. Diese wird in der Literatur meist als bezahlte oder unbezahlte Sorge für andere mit zugleich geringer Anerkennung definiert und ist oftmals mit Geschlechterhierarchien verbunden. <sup>282</sup> Als einen wichtigen Bestandteil der Care-Arbeit sieht die Kulturwissenschaftler\*in Susann Worschech die dabei aufgebrachte, also investierte Lebenszeit. <sup>283</sup> Klare theoretische Grenzbeziehungen zwischen Care- und Eigenarbeit, zwischen der Sorge für andere und der Selbstsorge, gibt es nach meinen Recherchen nicht. <sup>284</sup> Zwar gehört die Schwangerschaftsverhütung nicht zu den klassischen Vorstellungen von Hausarbeit oder Pflege, doch sind alltägliche Verhütungspraktiken als Teil der Familienplanung meines Erachtens Bestandteil unbezahlter Sorgearbeit. Hierbei ist anzumerken, dass sich bereits frühe Forschungen zu Hausarbeit als Arbeit für eine weite Auslegung dieser ausgesprochen haben: die Historiker\*in Barbara Duden erinnert in einem Rückblick etwa daran, dass sie und Gisela Bock bereits Mitte der 1970er Jahre auch auf die Sexualität als einen Bestandteil der Hausarbeit hingewiesen haben. <sup>285</sup> Aus einer kulturanthropologischen Fachperspektive, in der »Alltag als Ort geschlechtlich

---

280 *Angelika Diezinger*: Alltägliche Lebensführung: Die Eigenlogik alltäglichen Handelns. In: Becker/Kortendiek, wie Anm. 41, S. 228–233, hier S. 228.

281 Ebd., S. 230 f.

282 Vgl. *Sarah Schilliger*: Who cares? Care-Arbeit im neoliberalen Geschlechterregime. In: *Widerspruch* 56 (2009), S. 93–106.

283 Vgl. *Susann Worschech*: Care Arbeit und Care Ökonomie: Konzepte zu besserem Arbeiten und Leben? URL: <https://www.gwi-boell.de/de/navigation/europe-transatlantic-3178.html> (Stand: 20. 4. 2020).

284 *Mascha Madörin*: Care Economy – ein blinder Fleck der Wirtschaftstheorie. In: *Widerspruch* 40 (2001), S. 41–45, hier S. 42.

285 Vgl. *Barbara Duden*: Arbeit aus Liebe – Liebe als Arbeit. Ein Rückblick. In: *Olympe. Feministische Arbeitshefte zur Politik* 30 (2009): Care-Ökonomie. Neue Landschaften von feministischen Analysen und Debatten, S. 16–26, hier S. 22.

bedingter Machtverhältnisse und Alltagshandeln als politisches Handeln«<sup>286</sup> verstanden wird, können aktuelle Praktiken der Schwangerschaftsverhütung im Spannungsfeld von sexueller und reproduktiver Selbstbestimmung und Sorgearbeit betrachtet werden. Die Soziolog\*in Sarah Schilliger warnt davor, dass Care-Arbeit unter neoliberalen Prinzipien wie etwa des Selbst- und Zeitmanagements und der individuellen Aushandlung in der Familie oder Partnerschaft an Sichtbarkeit verliert, wie sie beispielhaft an dem Diskurs um die sogenannte Vereinbarkeit von Familie und Beruf aufzeigt.<sup>287</sup> Auch Barbara Duden zufolge ist Hausarbeit mittlerweile »unsichtbarer denn je« und »die Logik der Erwerbsarbeit tief in die häusliche Sphäre eingedrungen«.<sup>288</sup>

Ogleich also die Optimierungsthese und das Verständnis digitaler Selbstvermessung als eine »mit Effizienz konnotierte Praxis«<sup>289</sup> viele Bereiche des Self-Trackings treffend beschreiben mögen, sind sie für das Tracken des Zyklus mit dem Ziel der Verhütung nur partiell geeignet. Zusammenfassend sollte Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung daher nicht einfach als ein weiteres Beispiel für die Self-Tracking-Trends eines unternehmerischen Selbst betrachtet werden, um so der Gefahr zu entgehen, sowohl selbstermächtigende Aspekte als auch die geleistete Sorge für andere unsichtbar werden zu lassen.

### Fazit

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, zu erforschen, wie Schwangerschaftsverhütung, im Speziellen die symptothermale Methode, im Kontext digitaler Selbstbeobachtung ausgehandelt wird und mit welchen Bedeutungen diese Verhütungsmethode verbunden ist. Im Fokus standen die individuellen und kollektiven Wissensaushandlungen und Selbstermächtigungsstrategien der Akteur\*innen, die Verschränkungen von Körper, Selbst und Technologie und die Verflechtungen von Online- und Offlinepraxen.

In einem ersten Schritt konnte gezeigt werden, dass die Hinwendung zu der symptothermalen Verhütungsmethode untrennbar mit einer Kritik an der hormonellen Verhütung, insbesondere der Antibabypille, zusammenhängt. Diese spiegelt sich in einem Narrativ wider, das sowohl in den geführten Interviews als auch online in ähnlichen Variationen auftaucht. Das Narrativ konstruiert einen schwierigen, aber letztlich erfolgreichen Übergang von der hormonellen zur ›natürlichen‹ Verhütung in einer logischen Reihenfolge. Durch die Erzählung und Reflexion schreiben die Akteur\*innen ihren bio-

---

286 *Brigitta Schmidt-Lauber*: Der Alltag und die Alltagskulturwissenschaft. Einige Gedanken über einen Begriff und ein Fach. In: Michaela Fenske (Hg.): *Alltag als Politik – Politik im Alltag. Dimensionen des Politischen in Vergangenheit und Gegenwart* (= Studien zur Kulturanthropologie/Europäischen Ethnologie, 5). Münster 2010, S. 45–61, hier S. 45.

287 Vgl. *Schilliger*, wie Anm. 282, S. 100.

288 *Duden*, wie Anm. 285, S. 17.

289 *Frischling*, wie Anm. 16, S. 126.

graphischen und teils negativen Erfahrungen innerhalb ihrer Verhütungsgeschichte Sinn, Ordnung und Kohärenz zu. Im Anschluss konnte gezeigt werden, wie die Akteur\*innen ihr Wissen über Verhütung in Abgrenzung zur Sprechstunde mit konsultierten ärztlichen Expert\*innen aushandeln und sich schließlich selbst als Expert\*innen für ihren Körper verstehen. Das Wissen, das sie sich über ihren Körper aneigneten, half ihnen wesentlich dabei, eigenmächtig und selbstbestimmt verhütend über ihren Körper zu verfügen. Insbesondere in ihren problematisierten Beziehungen zu Ärzt\*innen spielten in dem Prozess der Wissensaushandlung die digitalen Gemeinschaften eine zentrale Rolle. Die Untersuchung dieser Gruppen und die Aussagen der Interviewten führten zu dem Ergebnis, dass diese Communities nach bestimmten Codes und auch internen Hierarchien strukturiert sind, die sich in erster Linie an den Wissensressourcen und praktischen Erfahrungen der Akteur\*innen orientieren. Die Online-Gemeinschaften dienen den Interviewten zur praktischen sowie emotionalen Unterstützung, die durch einen fehlenden Austausch in ihrem sozialen Umfeld oft nicht möglich erschien. Zusammenfassend finden sich in den erzählten Praktiken der Akteur\*innen, angefangen beim Absetzen der Antibabypille über die Aneignung von Wissen bis hin zu einem gegenseitigen Empowerment in den Online-Gemeinschaften verschiedene selbstermächtigende Momente. Diese müssen jedoch stets innerhalb der jeweiligen gesellschaftlichen und sozialen Kontexte, etwa den konkurrierenden Wissensdiskursen um Verhütung oder der Problematisierung sozialer Beziehungen, betrachtet werden.

Nachdem die Beweggründe der Interviewten und ihre Zugänge zu der gewählten Verhütungsform beleuchtet wurden, nahm ich ihren Umgang mit den digitalen Technologien in den Blick. Hier verdeutlichte ich zunächst, dass die Verhütung mithilfe von Zyklus-Apps als eine Form der Selbstvermessung verstanden werden kann, die durch verschiedene Quantifizierungen und Abstrahierungen des Körpers, aber auch durch ästhetische und spielerische Elemente geprägt ist. Im Hinblick auf die Einbindung von Smartphones in die Zyklusbeobachtungen der Akteur\*innen kann von der Entstehung wechselseitiger Verbindungen beziehungsweise ›Assemblagen‹ zwischen Menschen und digitalen Technologien gesprochen werden. Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass die Aufzeichnung und Interpretation des Zyklus eng mit dem soziokulturellen Konstrukt des hormonellen Körpermodells zusammenhing. In den Aussagen der Interviewten sowie in den Inhalten der Apps kommen Sichtweisen über den weiblichen\* Körper zum Vorschein, die Naturalisierungen, deterministische Vorstellungen sowie biologische Geschlechterrollen reproduzieren können. Diese Aspekte wurden auch in dem von mir besuchten Webinar besonders deutlich.

Im letzten Kapitel der Arbeit führte ich die digitale Selbstbeobachtung der Akteur\*innen noch einmal mit größeren gesellschaftlichen, aber auch partnerschaftsozialen Aspekten zusammen. Wie ich aufgezeigt habe, werden Self-Tracking-Praktiken in aktuellen Forschungen häufig eng mit neoliberalen Optimierungsansprüchen in Verbindung gebracht. Das Tracken des Zy-

klus zur Schwangerschaftsverhütung scheint im Bereich des Self-Trackings jedoch eine Sonderrolle einzunehmen. Es konnte verdeutlicht werden, dass in der digitalen Verhütung zwar Optimierungstendenzen zu finden sind, die Selbstbeobachtungen der Interviewten aber nicht auf diese reduziert werden können. Trotz eines Strebens nach Selbstoptimierung und einer Ökonomisierung des Wissens über ›natürliche‹ Verhütung im Netz, finden sich zahlreiche weitere Funktionen und Bedeutungen. Die Methode ist teilweise in einen nachhaltigen oder bewussten Lebensstil eingebunden und Bestandteil einer aktiven Selbstsorge der Akteur\*innen für ihre Gesundheit. Die Erzählungen der Interviewten zeigten aber zudem, dass sie sich innerhalb ihrer Partnerschaften überwiegend alleine um die Schwangerschaftsverhütung kümmern. Ihre Sorge für die Verhütung, angefangen von der Wissensaneignung bis zu den täglichen Selbstdokumentationen, fasse ich als eine Form der Care-Arbeit auf. Diese Betrachtungsweise kann meines Erachtens dazu anregen, die digitalen Selbstbeobachtungen der Akteur\*innen über neoliberale Prinzipien hinaus stärker auf soziale Beziehungen und Ungleichheiten, beispielsweise in Form von Geschlechterhierarchien in der Verhütungsarbeit, hin zu untersuchen.

Die Gleichzeitigkeit von eigenmächtigen und normativen Elementen zieht sich wie ein roter Faden durch die Quellen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die untersuchten Aushandlungen von Schwangerschaftsverhütung in einem Spannungsfeld von Autonomiebestrebungen einerseits und soziokulturellen Anforderungen andererseits befinden. Die Akteur\*innen wollen selbstbestimmt und ›natürlich‹ verhüten und gleichzeitig leiten gesellschaftliche und mikrosoziale Umstände – von neoliberalen Prozessen bis hin zu ihren persönlichen Beziehungen – sie in normierenden Strukturen dazu an, ihre Verhütung und Gesundheit nicht nur eigenverantwortlich, sondern allein zu übernehmen und zu kontrollieren. Die Schwangerschaftsverhütung ist für die Interviewten keinesfalls ausschließlich die Erfüllung einer sozialen oder gesellschaftlichen Erwartung, die sich wie beschrieben etwa in der suggerierten alleinigen Verantwortung für eine sichere Verhütung und in der alltäglichen Sorgearbeit niederschlägt. Sie ist wie aufgezeigt auch Bestandteil einer Selbstermächtigung über ihren Körper, eingebunden in ihre alltägliche Lebensführung, und Zeichen einer Selbstsorge. In der Untersuchung der digitalen Technologien und des Umgangs mit ihnen wurde dennoch sichtbar, wie sich kulturelle Normen, beispielsweise bestimmte Körpervorstellungen, in die Technologien einschreiben und diese wiederum nicht nur den Alltag, sondern auch das Selbstbild der Akteur\*innen prägen. Die Apps nehmen Einfluss darauf, wie die Interviewten ihren Zyklus täglich interpretieren und zudem in anderen Alltagsbereichen auf die Daten Bezug nehmen.

Nach Beate Binder ist es ein »genuin ethnografische[s] Anliegen, [...] gegen dominante und naturalisierte Vorstellungen etwas sichtbar zu machen.«<sup>290</sup>

---

290 Amelang u. a., wie Anm. 41, S. 13.

Am Beispiel der digitalen Schwangerschaftsverhütung konnte exemplarisch aufgezeigt werden, wie aktuelle Technologien etwa essenzialistische Denkweisen fortschreiben oder sogar neu aufgreifen und verbreiten.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die digital unterstützte Schwangerschaftsverhütung im Alltag der Akteur\*innen vielseitig präsent ist. Die Verhütung wird online und offline ausgehandelt und berührt zahlreiche weitere Bereiche der alltäglichen Lebensführung. Aktuelle Entwicklungen der digitalen Selbstbeobachtung verbinden sich dabei mit bestehenden Praktiken und Diskursen um Verhütung.

Mein Fokus lag vor allem auf den Akteur\*innen und ihrem Umgang mit den Apps. Die methodischen Ansätze der Kulturanthropologie für das Erforschen von Smartphone und insbesondere Software wie Apps befinden sich immer noch in den Anfängen. Der explorative Einstieg und die Durchführung qualitativer Interviews führten zu aufschlussreichen Erkenntnissen. Das multimethodische Vorgehen hat sich im Forschungsprozess bewährt. Die Verschränkung von Online- und Offline-Forschungen in Form von Interviews und der Analyse von Apps, Blogs, Foren und Facebook-Gruppen hat die Perspektive für unterschiedliche Facetten des Forschungsthemas geschärft.

Die Algorithmen der Apps blieben für mich allerdings ebenso unzugänglich wie für die interviewten Nutzer\*innen. In einer größer angelegten Studie wäre es sicherlich anregend, den Entstehungskontext der Apps und ihre Algorithmen genauer zu untersuchen, indem beispielsweise Entwickler\*innen und Designer\*innen sowie Anbieter\*innen und ihre Plattformen empirisch begleitet werden und die Start-up-Szene in diesem Bereich ethnographisch näher beleuchtet würde. Auch autoethnografische Ansätze könnten im Austausch mit anderen Forschenden ein hilfreiches methodisches Instrument in der Untersuchung der digitalen Mediennutzung sein. Zudem könnten Forschende sich dem Thema Schwangerschaftsverhütung auf diskursanalytischer Ebene nähern und beispielsweise mediale Debatten, ethische Diskurse oder Gesetzestexte tiefergehend untersuchen.

Anhand der digital gesteuerten Schwangerschaftsverhütung lässt sich beobachten, wie Menschen sich Wissen über Gesundheit aneignen, wie Geschlechter und Körper repräsentiert werden und wie digitale Technologien in intime Sphären integriert werden. Das Thema Schwangerschaftsverhütung zeigt sich als anschlussfähig an zahlreiche, weiterführende Fragestellungen: Wie organisieren und thematisieren Menschen in Zukunft unbezahlte Care-Arbeit? Wie wird individuell und gesellschaftlich ausgehandelt, wer wie über Sexualität und Schwangerschaftsverhütung spricht? Welche (Wissens-)Zugänge zu Verhütung werden ermöglicht und wie wird Familienplanung zukünftig innerhalb von Geschlechterregimen verhandelt? Wie werden sich die digitalen Selbstbeobachtungen in den nächsten Jahren entwickeln? Besteht hier eine Gefahr der digitalen Überwachung von Körpern und Gesundheitszuständen durch Plattformen oder Institutionen



oder steckt in ihnen das Potenzial zu neuartigen Selbstermächtigungen und Vergemeinschaftungen? Die ethnographische Kulturanalyse kann dabei einen wichtigen Beitrag zur Beantwortung der maßgeblichen Frage leisten, wie Menschen heute und in Zukunft sexuelle und reproduktive Rechte auf alltäglicher Ebene aushandeln.

*Ohne meine Interviewpartner\*innen und die ausführlichen und offenen Gespräche mit ihnen wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen. Mein herzlicher Dank gilt Ove Sutter für die inhaltlichen Impulse und konstruktiven Anregungen während meines Studiums und die Erstbetreuung der Masterarbeit. Katrin Amelang hat meine Forschung durch einen anregenden Austausch zur Erforschung von Zyklus-Apps bereichert. Sarah Lieneke und Lina Franken haben den Abschluss der Arbeit durch ihre kritischen Anmerkungen unterstützt. Schließlich danke ich der Redaktion des Hamburger Journals für Kulturanthropologie für die hilfreichen Kommentare zu meinem Manuskript.*



Hannah Rotthaus, M.A.  
c/o Institut für Volkskunde/Kulturanthropologie  
Universität Hamburg  
Edmund-Siemers-Allee 1 (West)  
20146 Hamburg  
hannah.rotthaus@uni-hamburg.de

## Literatur

*Abels, Heinz*: Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und die Tatsache, dass Identität in Zeiten der Individualisierung von der Hand in den Mund lebt. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden 2010.

*Amelang, Katrin*: Monatliche Blutflüsse als Gesprächsstoff? Zur Neuverhandlung der Menstruation in digitalisierten Zeiten. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 115 (2019), S. 65–81.

*Amelang, Katrin*: Wissenspraktiken chronisch Kranker – die Verhandlung medizinischen Wissens zwischen Expertise und Alltagsverstand. In: Michael Simon u. a. (Hg.): Bilder. Bücher. Bytes. Zur Medialität des Alltags (= Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde, 3). Münster u. a. 2009, S. 121–127.

*Amelang, Katrin* u. a.: Körpertechnologien. Einleitende Bemerkungen zur Refiguration des Körperlichen aus ethnografischer und gendertheoretischer Perspektive. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 70 (2016), S. 7–20.

*Bareither, Christoph* u. a.: Alltag mit Facebook. Methodologische Überlegungen und ethnografische Beispiele. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 64 (2013), S. 29–46.

*Bausinger, Hermann*: Volkskultur in der technischen Welt. Stuttgart 1961.

*Bechdorf, Ute*: Männlich vs. weiblich? De- und Rekonstruktionen der Geschlechterdifferenz in Musikvideos. In: Christel Köhle-Hezinger/Martin Scharfe/Rolf Wilhelm Brednich (Hg.): Männlich. Weiblich. Zur Bedeutung der Kategorie Geschlecht in der Kultur. Münster 1999, S. 374–381.

*Beck, Stefan*: Umgang mit Technik. Kulturelle Praxen und kulturwissenschaftliche Forschungskonzepte (= Zeithorizonte. Studien zu Theorien und Perspektiven Europäischer Ethnologie, 4). Berlin 1997.

*Bimmer, Andreas C.*: Von Übergang zu Übergang – Ist van Gennep noch zu retten? In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 103 (2000), S. 15–36.

*Bischoff, Christine*: Empirie und Theorie. In: dies./Karoline Oehme-Jüngling/Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Bern 2014, S. 14–31.

*Bönisch-Brednich, Brigitte*: Autoethnografie. Neue Ansätze zur Subjektivität in kulturanthropologischer Forschung. In: Zeitschrift für Volkskunde 108 (2012), S. 47–63.

*Bogen, Cornelia*: Personalisierung und Interaktion am Beispiel von Gesundheitsdiskursen im Internet. In: Nicholas Eschenbruch/Dagmar Hänel/Alois

Unterkircher (Hg.): Zur Interdependenz von Raum, Körper, Krankheit und Gesundheit. Bielefeld 2010, S. 107–132.

*Bourdieu, Pierre*: Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Reinhard Kreckel (Hg.): Soziale Ungleichheiten (= Soziale Welt, 2). Göttingen 1983, S. 183–198.

*Braidotti, Rosi*: Jenseits des Menschen: Posthumanismus. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 65 (2016), S. 37–38. URL: <https://www.bpb.de/apuz/233470/jenseits-des-menschen-posthumanismus> (Stand: 20.4.2020).

*Braun, Karl*: Die Rede vom Anthropozän und die Gefahr einer speziesbezogenen Menschenfeindlichkeit. Öffentlicher Abendvortrag im Rahmen der Hochschultagung »Planen. Hoffen. Fürchten. Zur Gegenwart der Zukunft im Alltag« der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde vom 20. bis 22.9.2018 in Bonn. Abstract online unter URL: <https://www.zukunftstagung.uni-bonn.de/programm/abstracts-1/abstracts#braun> (Stand: 20.4.2020).

*Bretschneider, Ute*: Anti-Baby-Pille und ›Sexuelle Revolution‹. In: Marita Metz-Becker (Hg.): Wenn Liebe ohne Folgen bliebe ... Zur Kulturgeschichte der Verhütung. Marburg 2006, S. 50–56.

*Bröckling, Ulrich*: Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main 2007.

*Bundeszentrale für politische Bildung*: 55 Jahre ›Pille‹. URL: <http://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/210997/55-jahre-pille-> (Stand: 20.4.2020).

*Butler, Judith*: Das Unbehagen der Geschlechter. Frankfurt am Main 1991.

*Chen, Esther* u. a.: Gender disparity in analgesic treatment of emergency department patients with acute abdominal pain. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18439195> (Stand: 20.4.2020).

*Dackweiler, Regina-Maria*: Frauen(gesundheits)bewegung im Wohlfahrtsstaat: Von der Selbstbestimmung zur ›Selbstverantwortung‹ – von der Autonomie zur ›Selbststeuerung‹? In: Gerlinde Mauerer: Frauengesundheit in Theorie und Praxis. Feministische Perspektiven in den Gesundheitswissenschaften. Bielefeld 2010, S. 145–165.

*Deterding, Sebastian*: Virtual Communities. In: Ronald Hitzler/Anne Honer/Michaela Pfadenhauer (Hg.): Posttraditionale Gemeinschaften. Theoretische und ethnografische Erkundungen (= Erlebniswelten, 14). Wiesbaden 2009, S. 115–131.

*Dietzsch, Ina*: Erzählen mit Zahlen. Diagramme als Orte des [Er]zählens. In: Zeitschrift für Volkskunde 111 (2015), S. 31–5.

*Angelika Diezinger*: Alltägliche Lebensführung: Die Eigenlogik alltäglichen Handelns. In: Ruth Becker/Beate Kortendiek (Hg.): Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorien, Methoden, Empirie (= Geschlecht und

Gesellschaft, 35). 3., erweiterte und durchgesehene Auflage. Bielefeld 2010, S. 228–233.

*Dilger, Hansjörg/Hadolt, Bernhard*: Medizin im Kontext. Überlegungen zu einer Sozial- und Kulturanthropologie der Medizin(en) in einer vernetzten Welt. In: dies. (Hg.): Medizin im Kontext. Krankheit und Gesundheit in einer vernetzten Welt. Frankfurt am Main 2010, S. 11–29.

*Dippel, Anne/Fizek, Sonia*: Ludifizierung von Kultur. Zur Bedeutung des Spiels in alltäglichen Praxen der digitalen Ära. In: Gertraud Koch (Hg.): Digitalisierung. Theorien und Konzepte für die empirische Kulturforschung. Köln 2017, S. 363–383.

*Duden, Barbara*: Arbeit aus Liebe – Liebe als Arbeit. Ein Rückblick. In: Olympe. Feministische Arbeitshefte zur Politik 30 (2009): Care-Ökonomie. Neue Landschaften von feministischen Analysen und Debatten, S. 16–26.

*Duttweiler*: Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In: dies. u. a. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 221–251.

*Duttweiler, Stefanie*: Body-Consciousness. Fitness – Wellness – Körpertechnologien als Technologien des Selbst. In: Widersprüche 87 (2003). URL: <http://www.widersprueche-zeitschrift.de/article1027.html> (Stand: 20.4.2020).

*Duttweiler, Stefanie/Jan-Hendrik Passoth*: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: dies. u. a. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 9–42.

*Eggel, Ruth/Frischling, Barbara*: I care – I love it. Lustvolle Emojipraktiken als Teil neoliberaler Subjektwerdung. In: kuckuck. Notizen zur Alltagskultur 33 (2018), S. 12–18.

*Eikenroth, Meret*: med1.de. Selbsthilfegruppen im Internet. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 64 (2013), S. 71–80.

*Escobar, Arturo* u. a.: Welcome to Cyberia. Notes on the Anthropology of Cyberculture [and Comments and Reply]. In: Current Anthropology 35 (1994), S. 211–231.

*Franken, Lina*: Unterrichten als Beruf. Akteure, Praxen und Ordnungen in der Schulbildung (= Arbeit und Alltag, 13). Frankfurt am Main 2017.

*Fretschner, Rainer/Hilbert, Josef*: Gesundheit: Innovationen für Lebensqualität und zur sozialen Emanzipation. In: Anina Engelhardt/Laura Kajetzke (Hg.): Handbuch Wissensgesellschaft. Theorien, Themen und Probleme. Bielefeld 2010, S. 195–204.

*Frischling, Barbara*: Digitale Selbstvermessung und die (Re-)produktion von Ordnungen im Alltag. In: Sabine Wöhlke/Anna Palm: Mensch-Technik-Interaktion in medikalisierten Alltagen (= Göttinger Studien zur Kulturanthropologie/Europäischen Ethnologie, 4). Göttingen 2018, S. 117–128.

*Frischling, Barbara*: Vertrau mir und bewege dich! Notizen zu Fitness-Tracking, Ordnungen und Misstrauen. In: kuckuck. Notizen zur Alltagskultur 31 (2016), S. 12–17.

*Foucault, Michel*: Der Wille zum Wissen. Frankfurt am Main 2014 [1976].

*Gekeler, Moritz*: Konsumgut Nachhaltigkeit. Zur Inszenierung neuer Leitmotive in der Produktkommunikation. Bielefeld 2012.

*Glauser, Laura*: Das Projekt des unternehmerischen Selbst. Eine Feldforschung in der Coachingzone. Bielefeld 2016.

*Griffin, Gabriele*: Empowerment. In: A Dictionary of Gender Studies. URL: <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191834837.001.0001/acref-9780191834837-e-104?rskey=l4Vc5V&result=1> (Stand: 20.4.2020).

*Gugutzer, Robert*: Self-Tracking als Objektivation des Zeitgeists. In: Stefanie Duttweiler u. a. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 161–182.

*Haraway, Donna*: Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen. Frankfurt am Main 1995.

*Heid, Thomas*: »Mensch-Smartphone-Partnerschaften« und »Hybrid-Aktanten« – zum Wandel des Alltags von Smartphone-Nutzern. In: Karl Braun/Claus-Marco Dieterich/Angela Treiber (Hg.): Materialisierung von Kultur. Diskurse, Dinge, Praktiken. Würzburg 2015, S. 81–105.

*Heimerdinger, Timo/Scholtz, Christopher*: Beobachtete Selbstbeobachtung. Ein methodisches Instrument der hermeneutischen Kulturforschung. In: Volkskunde in Rheinland-Pfalz 21 (2007), S. 89–102.

*Herlyn, Gerrit*: Ritual und Übergangsritual in komplexen Gesellschaften. Sinn- und Bedeutungszuschreibungen zu Begriff und Theorie (= Studien zur Alltagskulturforschung, 1). Hamburg 2002.

*Höffken, Stefan*: Digitaler Diskurs? Reale Teilhabe! Teilhabe und Diskurs im urbanen Raum mittels Social Media, Sozialem GeoWeb und Smartphones. In: Eliza Bertuzzo u. a. (Hg.): Kontrolle öffentlicher Räume. Unterstützen Unterdrücken Unterhalten Unterwandern (= zeithorizonte, 12). Berlin u. a. 2013, S. 69–85.

*Hoffmann, Diane/Tarzian, Anita*: The Girl Who Cried Pain. A Bias Against Women in the Treatment of Pain. In: Journal of Law, Medicine & Ethics 29 (2001), S. 13–27.

*Jütte, Robert*: Lust ohne Last. Geschichte der Empfängnisverhütung von der Antike bis zur Gegenwart. München 2003.

*Kalender, Ute*: Körpertechnologie-Begriffe in Queer und Crip Studies sowie in materialistischen Feminismen. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 70 (2016), S. 149–155.

*Kaschuba, Wolfgang*: Einführung in die Europäische Ethnologie. 4., aktualisierte Auflage. München 2012.

*Kaufmann, Katja*: Die Rolle des Smartphones im Einkaufsalltag: Erkenntnisse aus einer qualitativen Nutzerstudie. In: kommunikation@gesellschaft 16 (2015), S. 1–26. URL: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/42302> (Stand: 20.04.2020).

*Keldenich, Beate*: Die Geschichte der Antibabypille von 1960 bis 2000. Ihre Entwicklung, Verwendung und Bedeutung im Spiegel zweier medizinischer Fachzeitschriften: ›Zentralblatt der Gynäkologie‹ und ›Lancet‹. Aachen 2002.

*Kienitz, Sabine*: Prothesen-Körper. Anmerkungen zu einer kulturwissenschaftlichen Technikforschung. In: Zeitschrift für Volkskunde 106 (2010), S. 137–162.

*Knecht, Michi*: Nach Writing-Culture, mit Actor-Network: Ethnografie/Praeografie in der Wissenschafts-, Medizin- und Technikforschung. In: Sabine Hess/Johannes Moser/Maria Schwertl (Hg.): Europäisch-ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte. Berlin 2013, S. 79–106.

*Knecht, Michi/Hess, Sabine*: Reflexive Medikalisierung im Feld moderner Reproduktionstechnologien. Zum aktiven Einsatz von Wissensressourcen in gendertheoretischer Perspektive. In: Langreiter u. a. (Hg.): Wissen und Geschlecht. Beiträge der 11. Arbeitstagung der Kommission für Frauen- und Geschlechterforschung der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde, Wien, Februar 2007 (= Veröffentlichungen des Instituts für Europäische Ethnologie der Universität Wien, 31). Wien 2008, S. 169–194.

*Koch, Gertraud*: Einleitung: Digitalisierung als Herausforderung der empirischen Kulturanalyse. In: dies. (Hg.): Digitalisierung. Theorien und Konzepte für die empirische Kulturforschung. Köln 2017, S. 7–18.

*Koch, Gertraud*: Ethnografieren im Internet. In: Christine Bischoff/Karoline Oehme-Jüngling/Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Stuttgart 2014, S. 367–382.

*Koch-Grünberg, Max*: Seeing like a Subject. Quantifizierende Methoden der Selbstbeobachtung und die Künste der Existenz. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 76 (2018), S. 110–128.

*Krampl, Ulrike/Behringer, Wolfgang/Schwerhoff, Gerd*: Hexe: Forschung. In: Enzyklopädie der Neuzeit. URL: [https://referenceworks.brillonline.com/entries/enzyklopaedie-der-neuzeit/hexe-COM\\_280040?s.num=141&s.start=140](https://referenceworks.brillonline.com/entries/enzyklopaedie-der-neuzeit/hexe-COM_280040?s.num=141&s.start=140) (Stand: 20.4.2020).

*Kray, Sabine*: Freiheit von der Pille. Eine Unabhängigkeitserklärung. Hamburg 2017.

*Langreiter, Nikola/Timm, Elisabeth*: Editorial: Wissen und Geschlecht. Volkskundlich-kulturwissenschaftliche Fallstudien und Perspektiven. In: dies. u. a. (Hg.): Wissen und Geschlecht. Beiträge der 11. Arbeitstagung der Kommissi-

on für Frauen- und Geschlechterforschung der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde, Wien, Februar 2007 (= Veröffentlichungen des Instituts für Europäische Ethnologie der Universität Wien, 31). Wien 2008, S. 7–25.

*Latour, Bruno*: Eine neue Soziologie für eine neue Gesellschaft. Einführung in die Akteur-Netzwerk-Theorie. Frankfurt am Main 2007.

*Lehmann, Albrecht*: Erzählstruktur und Lebenslauf. Autobiographische Untersuchungen. Frankfurt am Main/New York 1983.

*Lessenich, Stephan*: Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus. Bielefeld 2008.

*Lupton, Deborah*: The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking. Cambridge 2016.

*Lupton, Deborah*: Apps as Artefacts: Towards a Critical Perspective on Mobile Health and Medical Apps. In: *Societies* 4 (2014), S. 606–622.

*Lupton, Deborah*: *Medicine as Culture. Illness, Disease and the Body in Western Societies*. London u. a. 2003.

*Maas, Christian*: #MyPillStory. Frust mit Nebenwirkungen der Pille. Tübingen 2016.

*Madörin, Mascha*: Care Economy – ein blinder Fleck der Wirtschaftstheorie. In: *Widerspruch* 40 (2001), S. 41–45.

*Malich, Lisa*: Technologien der Vergeschlechtlichung. Die Popularisierung des hormonellen Modells der Schwangerschaft. In: *Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge* 70 (2016), S. 116–125.

*Malich, Lisa*: Vom Mittel der Familienplanung zum differenzierenden Lifestyle-Präparat. Bilder der Pille und ihrer Konsumentin in gynäkologischen Werbeanzeigen seit den 1960er Jahren in der BRD und Frankreich. In: *NTM. Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin* 20/1 (2012), S. 1–30.

*Martin, Emily*: Flexible Körper: Wissenschaft und Industrie im Zeitalter des flexiblen Kapitalismus. In: Barbara Duden/Dorothee Noeres (Hg.): *Auf den Spuren des Körpers in einer technologischen Welt* (= Schriftenreihe der internationalen Frauenuniversität). Opladen 2002, S. 29–54.

*Mathar, Thomas*: Der digitale Patient. Zu den Konsequenzen eines technowissenschaftlichen Gesundheitssystems. Bielefeld 2010.

*Meißner, Stefan*: Der vermessene Schlaf. Quantified Self in der Spannung von Disziplinierung und Emanzipation. In: Stefanie Duttweiler u. a. (Hg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld 2016, S. 325–346.

*Mertlitsch, Kirstin*: Sisters – Cyborgs – Drags. Das Denken in Begriffspersonen der Gender Studies. Bielefeld 2016.

*Meyer, Silke*: Was heißt Erzählen? Die Narrationsanalyse als hermeneutische Methode der Europäischen Ethnologie. In: Zeitschrift für Volkskunde 110 (2014), S. 243–267.

*Morelli, Isabel*: ByeBye Pille. In 4 Schritten zurück zur Balance. Obertshausen 2018.

*Morgan, Sandra*: Into Our Own Hands: The Women's Health Movement in the United States, 1969–1990. New Brunswick/New Jersey 2002.

*Neumann, Sina/Baldauf, Anja*: Empfängnisverhütung heute. In: Marita Metz-Becker (Hg.): Wenn Liebe ohne Folgen bliebe ... Zur Kulturgeschichte der Verhütung. Marburg 2006, S. 57–73.

*Niewöhner, Jörg/Sørensen, Estrid/Beck, Stefan*: Einleitung. Science and Technology Studies. Wissenschafts- und Technikforschung aus sozial- und kulturanthropologischer Perspektive. In: dies. (Hg.): Science and Technology Studies. Eine sozialanthropologische Einführung. Bielefeld 2012, S. 9–48.

*Ochs, Elinor/Capps, Lisa*: Living Narrative. Creating Lives in Everyday Storytelling. Cambridge/London 2001.

*Odenthal, Liv/Rappen, Ann/Rohrer, Anika*: Die Geschichte der Verhütung als Indikator für die kulturelle Bewertung der Frau. In: KulTour 22 (2011), S. 31–51.

*Orland, Barbara*: Verwandte Stoffe. Blut und Milch im Frauenkörper. In: L'Homme. Europäische Zeitschrift für Feministische Geschichtswissenschaft 21 (2010), S. 71–80.

*Oudshoorn, Nelly*: Jenseits des natürlichen Körpers. Die Macht bestehender Strukturen bei der Herstellung der ›hormonalen‹ Frau. In: Barbara Duden/Dorothee Noeres (Hg.): Auf den Spuren des Körpers in einer technologischen Welt (= Schriftenreihe der internationalen Frauenuniversität). Opladen 2002, S. 257–278.

*Oxford Dictionaries*: expert. URL: <https://www.lexico.com/definition/expert> (Stand: 20.4.2020).

*Pauli, Julia/Brandner, Susanne*: Wem glauben? Eine explorative Studie zu Impfentscheidungen von Kölner Eltern zwischen Internet, ärztlicher Autorität und verwandtschaftlichem Vertrauen. In: Hansjörg Dilger/Bernhard Hadolt (Hg.): Medizin im Kontext. Krankheit und Gesundheit in einer vernetzten Welt. Frankfurt am Main 2010, S. 73–93.

*Pink, Sarah* u.a.: Digital Ethnography. Principles and Practice. Los Angeles u.a. 2016.

*Raith-Paula, Elisabeth* u.a.: Natürliche Familienplanung heute. Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung. Heidelberg 2008.

*Reckwitz, Andreas*: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin 2017.



*Reckwitz, Andreas:* Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung. Berlin 2014.

*Reuter, Julia:* Geschlecht und Körper. Studien zur Materialität und Inszenierung gesellschaftlicher Wirklichkeit. Bielefeld 2011.

*Rötzer, Josef:* Kinderzahl und Liebeshe. Ein Leitfaden zur Regelung der Empfängnis. Wien/Freiburg/Basel 1965.

*Schachtner, Christina/Duval, Bettina:* Virtuelle Frauenräume: Wie Mädchen und Frauen im Netz-Medium Platz nehmen. In: Heike Kahlert/Claudia Kajatin (Hg.): Arbeit und Vernetzung im Informationszeitalter. Wie neue Technologien die Geschlechterverhältnisse verändern. Frankfurt am Main/New York 2004, S. 279–298.

*Schaupp, Simon:* Die Vermessung des Unternehmers seiner selbst. Vergeschlechtlichte Quantifizierung im Diskurs des Self-Tracking. In: Stefan Selke (Hg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden 2016, S. 151–170.

*Schilliger, Sarah:* Who cares? Care-Arbeit im neoliberalen Geschlechterregime. In: Widerspruch 56 (2009), S. 93–106.

*Schlehe, Judith:* Formen qualitativer ethnographischer Interviews. In: Bettina Beer (Hg.): Methoden ethnologischer Feldforschung. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin 2008, S. 119–42.

*Schlünder, Martina:* Die Herren der Regel/n? Gynäkologen und der Menstruationskalender als Regulierungsinstrument der weiblichen Natur. In: Cornelius Borck/Volker Hess/Henning Schmidgen (Hg.): Maß und Eigensinn. Versuche im Anschluß an Georges Canguilhem. München 2005, S. 157–195.

*Schmechel, Corinna:* »Der vermessene Mann?« Vergeschlechtlichungsprozesse in und durch Praktiken der Selbstvermessung. In: Stefanie Duttweiler u. a. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 141–159.

*Schmidt, Petra:* Blog – Ästhetik – Arbeit. Ästhetisierungspraxen in einem Mütter-Lifestyleblog. In: Ove Sutter/Valeska Flor (Hrsg.): Ästhetisierung der Arbeit. Empirische Kulturanalysen des kognitiven Kapitalismus (= Bonner kleine Reihe zur Alltagskultur, 11). Münster 2017, S. 193–211.

*Schmidt-Lauber, Brigitta:* Der Alltag und die Alltagskulturwissenschaft. Einige Gedanken über einen Begriff und ein Fach. In: Michaela Fenske (Hg.): Alltag als Politik – Politik im Alltag. Dimensionen des Politischen in Vergangenheit und Gegenwart (= Studien zur Kulturanthropologie/Europäischen Ethnologie, 5). Münster 2010, S. 45–61.

*Schmidt-Lauber, Brigitta:* Das qualitative Interview oder: Die Kunst des Reden-Lassens. In: Silke Götsch/Albrecht Lehmann (Hg.): Methoden der

Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage Berlin 2007, S. 169–188.

*Schönberger, Klaus*: Persistenz und Rekombination. Digitale Kommunikation und soziokultureller Wandel. In: Zeitschrift für Volkskunde 111 (2015), S. 201–213.

*Schönberger*: Doing Gender, kulturelles Kapital und Praktiken des Bloggens. In: Michael Simon u. a. (Hg.): Bilder. Bücher. Bytes. Zur Medialität des Alltags (= Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde, 3). Münster u. a. 2009, S. 378–386.

*Schondelmayer, Sanna*: Alltägliche Onlinepraxen und Offline(t)räume als Forschungsfelder der Europäischen Ethnologie. In: Berliner Blätter. Ethnographische und ethnologische Beiträge 64 (2013), S. 17–28.

*Selke, Stefan*: Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. In: ders. (Hg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden 2016, S. 1–21.

*Silies, Eva-Maria*: Liebe, Lust und Last: Die Pille als weibliche Generationserfahrung in der Bundesrepublik 1960–1980 (= Göttinger Studien zur Generationsforschung, 4). Göttingen 2010.

*Spiritova, Marketa*: Narrative Interviews. In: Christine Bischoff/Karoline Oehme-Jüngling/Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Stuttgart 2014, S. 117–130.

*Tillmann, Angela*: Girls Media – Feminist Media: Identitätsfindung, Selbstermächtigung und Solidarisierung von Mädchen und Frauen in virtuellen Räumen. In: Kai-Uwe Hugger (Hg.): Digitale Jugendkulturen (= Digitale Kultur und Kommunikation, 2). 2., erweiterte und aktualisierte Auflage. Wiesbaden 2014, S. 155–173.

*Unternährer, Markus*: Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung. In: Stefanie Duttweiler u. a. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 201–219.

*Villa, Paula-Irene*: Prekäre Körper in prekären Zeiten – Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst. In: Ralf Mayer/Christiane Thompson/Michael Wimmer (Hg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Wiesbaden 2013, S. 57–73.

*Villa, Paula-Irene*: Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper. Opladen 2011.

*Walther, Nora*: Mit implantierter Kontinuität zu imaginerter Neutralität. Transformation mit dem Hormonimplantat. In: Jörg Niewöhner/Michalis Kontopodis (Hg.): Das Selbst als Netzwerk. Zum Einsatz von Körpern und Dingen im Alltag. Bielefeld 2011, S. 85–108.

*Wichterich, Christa*: Sexuelle und reproduktive Rechte. Ein Essay. (= Schriften des Gunda-Werner-Instituts, 11). Berlin 2015.

*Williams, Raymond*: Culture and Society 1780–1950. New York 1958, zitiert nach *Rolf Lindner*: Vom Wesen der Kulturanalyse. In: Zeitschrift für Volkskunde 99 (2003), S. 177–188.

*Worschech, Susann*: Care Arbeit und Care Ökonomie: Konzepte zu besserem Arbeiten und Leben? URL: <https://www.gwi-boell.de/de/navigation/europe-transatlantic-3178.html> (Stand: 20.4.2020).

### Presseartikel

*Berg, Sibylle*: Nerds retten die Welt. Folge 11: Gespräch mit Valerie M. Hudson, Professorin für Politikwissenschaft an der Bush School of Government and Public Service der Texas A&M University. URL: <https://www.republik.ch/2018/12/18/nerds-retten-die-welt> (Stand: 20.4.2020).

*Berres, Irene*: Notfallverhütung: EU-Kommission befreit Pille danach von der Rezeptpflicht. URL: <http://www.spiegel.de/gesundheit/sex/pille-danach-eu-kommission-gibt-ellaone-frei-a-1011457.html> (Stand: 20.4.2020).

*Boseley, Sarah*: Trump's 'Global Gag Rule' Could Endanger Millions of Women and Children, Bill and Melinda Gates Warn. URL: <https://www.theguardian.com/global-development/2017/feb/14/bill-and-melinda-gates-trumps-global-gag-rule-endangers-millions-women-girls-us-funding> (Stand: 20.4.2020).

*Deutscher Bundestag*: Grüne für kostenlose Verhütungsmittel. URL: [https://www.bundestag.de/presse/hib/2018\\_06/558912-558912](https://www.bundestag.de/presse/hib/2018_06/558912-558912) (Stand: 20.4.2020).

*Gruber, Angela*: Debatte um Verhütungs-Apps: Sicher? Sicher umstritten. URL: <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/verhuetzung-apps-wie-natural-cycles-besser-als-die-pille-a-1160864.html> (Stand: 20.4.2020).

*Hassel, Florian*: Polen führt Rezeptpflicht für die Pille danach wieder ein. URL: <https://www.sueddeutsche.de/politik/verhuetzung-polen-fuehrt-rezeptpflicht-fuer-die-pille-danach-wieder-ein-1.3397468> (Stand: 20.4.2020).

*Schmider, Franz*: Klage gegen Bayer. Fatale Nebenwirkungen. URL: <http://www.taz.de/!5257265/> (Stand: 20.4.2020).

*Schmidt, Francesca*: Internet ist ein wunderbares Werkzeug. URL: <http://www.gwi-boell.de/de/2018/06/29/internet-ist-ein-wunderbares-werkzeug> (Stand: 20.4.2020).

*Simman, Jakob*: Drücken sich Männer vor der Pille? URL: <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2017-04/verhuetzung-pille-maenner-frauen-gleichberechtigung> (Stand: 20.4.2020).

*Werner, Karen*: Urteil im Hänel-Prozess: Berufung verworfen. URL: <https://www.giessener-allgemeine.de/regional/stadtgiessen/Stadt-Giessen-Urteil-im-Haenel-Prozess-Berufung-verworfen;art71,498464> (Stand: 20.4.2020).

### *Apps*

*Clue*. URL: <https://helloclue.com/> (Stand: 27.4.2020).

*Eve*. URL: <https://glowing.com/eve> (Stand: 27.4.2020).

*Flo*. URL: <https://flo.health/> (Stand: 27.4.2020).

*Lily*. URL: <https://apps.apple.com/de/app/lily-dein-zykluscomputer/id400529549> (Stand: 27.4.2020).

*Natural Cycles*. URL: <https://www.naturalcycles.com/de> (Stand: 27.4.2020).

*myNFP*. URL: <https://www.mynfp.de/> (Stand: 27.4.2020).

*Ovy*. URL: <https://ovyapp.com/> (Stand: 27.4.2020).

*OvuView*. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sleekbit.ovuview&hl=de> (Stand: 27.4.2020).

### *Weitere Onlinequellen*

*Arbeitsgruppe NFP*. URL: [https://www.nfp-online.com/?page\\_id=3742](https://www.nfp-online.com/?page_id=3742) (Stand: 20.4.2020).

*Ava*. URL: <https://www.avawomen.com/de/> (Stand: 20.4.2020).

*Berufsverband der Frauenärzte e.V.*: Alarmierende Zunahme von Schwangerschaftsabbrüchen – Pille danach und Verhütungs-Apps. URL: <https://www.bvf.de/aktuelles/fachliche-meldungen/artikel/news/alarmierende-zunahme-von-schwangerschaftsabbruechen-pille-danach-und-verhuetungs-apps/> (Stand: 20.4.2020).

*Besorgte Eltern*: Unser Leitbild. URL: [https://besorgte-eltern.net/pdf/leitbild/Besorgte-Eltern\\_Leitbild.pdf](https://besorgte-eltern.net/pdf/leitbild/Besorgte-Eltern_Leitbild.pdf) (Stand: 20.4.2020).

*Blum-Dumontet, Eva/Weatherhead, Christopher*: No Body's Business But Mine, a dive into Menstruation Apps. The Not-So Secret Data Sharing Practices of Menstruation Apps. URL: [https://media.ccc.de/v/36c3-10693-no\\_body\\_s\\_business\\_but\\_mine\\_a\\_dive\\_into\\_menstruation\\_apps#t=1484](https://media.ccc.de/v/36c3-10693-no_body_s_business_but_mine_a_dive_into_menstruation_apps#t=1484) (Stand: 20.4.2020).

*British Condom*: i.Con Smart Condom. URL: <https://britishcondoms.uk/the-icon-smart-condoms.html> (Stand: 20.4.2020).

*Bundesministerium für Bildung und Forschung*: Digitalisierung in der Medizin. URL: <https://www.bmbf.de/de/digitalisierung-in-der-medizin-2897.html> (Stand: 20.4.2020).

*cyclotest mySense*. URL: <https://www.cyclotest.de/cyclotest-mysense/> (Stand: 20.4.2020).

*Dietsche, Pina*: Die Anti-Baby-Pille – Lifestyle-Produkt oder lebensgefährlich? URL: <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-die-anti-baby-pille--lifestyle-produkt-oder-lebensgefuehrlich-102.html> (Stand: 20.4.2020).

*drip, die Open-Source Zyklus-App*. URL: <https://bloodyhealth.gitlab.io/> (Stand: 20.4.2020).

*Facebook*: NFP-Verhütungs-Gruppe (geschlossene Gruppe). URL: <https://www.facebook.com/groups/1626907107559625/about/> (Stand: 20.4.2020).

*Generation Pille*: Deine Coaches für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. URL: <https://generation-pille.com/coaching/> (Stand: 13.11.2018).

*Hormonology*: What is the Hormone Horoscope? URL: <https://www.myhoromonology.com/about/what-is-the-hormone-horoscope/> (Stand: 20.4.2020).

*LIFEchoice*. URL: <https://lifechoice.de/leistungen/> (Stand: 13.11.2018).

*LunarJess*: Verhütung – ohne Hormone, vegan & günstig – NFP, Caya, Kondome. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wT5p9l1yLME> (Stand: 20.4.2020).

*Müssig, Leonie*: Verhütung: weit mehr als Pille und Kondom. URL: <https://www.dsw.org/verhuetung-weit-mehr-als-pille-und-kondom/> (Stand: 20.4.2020).

*myNFP*: Die symptothermale Methode mit dem iButton. URL: <https://www.mynfp.de/ibutton> (Stand: 20.4.2020).

*myNFP*: Pille absetzen – Natürlichen Zyklus bekommen. URL: <https://www.mynfp.de/pille-absetzen> (Stand: 20.4.2020).

*myNFP*: Zervixschleim beobachten. URL: <https://www.mynfp.de/zervixschleim-beobachten> (Stand: 20.4.2020).

*myNFP-Forum*: (häufig im Forum verwendete) Abkürzungen – eine Übersicht. URL: <https://www.mynfp.de/forum/viewtopic.php?f=27&t=5437> (Stand: 20.4.2020).

*myNFP-Forum*: Zyklusteas, Kräuter, Akupunktur, Homöopathie und weiteres. URL: <https://www.mynfp.de/forum/viewforum.php?f=38> (Stand: 20.4.2020).

*myNFP-Glossar*: Minus-8-Regel. URL: <https://www.mynfp.de/unfruchtbarkeit-am-zyklusanfang#minus-8> (Stand: 20.4.2020).

*Natürlich Frau sein*: Kostenloses Webinar: Im Einklang mit deinem Zyklus. 4. Dezember 2018. URL: <http://www.natuerlichfrausein.at/termin/kostenloses-webinar-im-einklang-mit-deinem-zyklus/> (Stand: 20.4.2020).

*Natural Cycles*: Unsere Vision. URL: <https://www.naturalcycles.com/de/about> (Stand: 13.11.2018).

*NFP-Forum*: Homöopathie oder pflanzliche Mittel gegen lange Zyklen? URL: <https://www.nfp-forum.de/viewtopic.php?t=15504> (Stand: 20.4.2020).

*Quantified Self*. URL: <http://quantifiedself.com/> (Stand: 20.4.2020).

*Risiko Pille – Initiative Thrombose-Geschädigter*. URL: <http://www.risiko-pille.de/> (Stand: 20.4.2020).

*Stallmeister, Ute*: 5 Fragen – 5 Antworten zur Verhütung. URL: <https://www.dsw.org/5-fragen-5-antworten-zur-verhuetung/> (Stand: 20.4.2020).

*trackle*. URL: <https://www.trackle.de/> (Stand: 20.4.2020).

*United Nations*: The Agenda 2030 for Sustainable Development. URL: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf> (Stand: 20.4.2020).

*United States Conference of Catholic Bishops*: Natural Family Planning. URL: <http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/> (Stand: 20.4.2020).

*We are the Ladies*: Du willst die Pille absetzen? Damit musst Du rechnen. URL: <https://wearetheladies.de/pille-absetzen/> (Stand: 20.4.2020).

*We are the Ladies*: Hol Dir meine Lieblingstools! Zykluscomputer, Zyklusapps und Basalthermometer zur hormonfreien Verhütung. URL: <https://wearetheladies.de/tools/> (Stand: 20.4.2020).

### Abbildungen

Abb. 1: Screenshot der App ›myNFP‹ vom 27.9.2018. Siehe auch URL: <https://www.mynfp.de/>.

Abb. 2: Zyklusblatt nach ›Sensiplan‹. Siehe auch URL: <https://www.sensiplan-im-netz.de/>.

Abb. 3: Screenshot der App ›Flo‹ vom 24.6.2018. Siehe auch URL: <https://flo.health/>.

Abb. 4: Screenshot der App ›Ovy‹ vom 30.08.2018. Siehe auch URL: <https://ovyapp.com/>.

Abb. 5: Screenshot der App ›Ovy‹ vom 30.08.2018. Siehe auch URL: <https://ovyapp.com/>.