

09.01.2021

Rezension

Sieberling, Katharina A. Weg mit der Pille und Natürlich Verhüten. Praxisbuch für hormonfreie Verhütung auf natürliche Weise. Independently published. Katharina A. Sieberling. Bobingen. 1. Auflage 2020. 185 S. EUR 14,99

Ein sehr genaues und hochschwelliges Praxisbuch zum natürlichen Verhüten.

Welches Paar hat sich nicht schon mal nach Verhütungsmethoden gefragt und wer hat nicht irgendwann aufgehört zu fragen, weil ja die Pille sowieso von der Frau genommen wird? Eltern und Ärzte raten oft bedenkenlos ihren Mädchen und Patientinnen zur Einnahme der Pille. 80% der Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren nehmen im Jahr 2010 die Anti-Baby-Pille. Die Autorin sensibilisiert in ihrem Buch für eine bewusstere Auseinandersetzung damit und bietet gleich die natürlichen hormonfreien Methoden dazu an.

In diesem Praxis- und Ratgeberbuch geht Katharina A. Sieberling dem Thema der natürlichen Verhütung auf die Spur und sucht nach der Verhütungsmethode ohne Nebenwirkungen und trotzdem Sicherheit. Dabei setzt sie auf hormonfreie Methoden und versucht ihre wissenschaftlichen Fundierungen darzustellen.

Das Buch ist im handlichen Softcoverformat und ist mit 185 Seiten nicht mal ebenso gelesen. Leider gibt es keine Seitenzahlen, so dass es schwierig ist Notizen zu machen und damit das Buch wieder aufzuschlagen. Die Sprache im Buch ist sehr fachlich und sachlich im Fließtext geschrieben und dadurch ist es schwer lesbar. Es kommt sehr monoton daher. Viele farbige Illustrationen und Darstellungen würden sehr zum Verständnis beitragen. Einige Darstellungen im Buch – besonders im hinteren Teil helfen zwar, könnten jedoch besser und farbig markiert sein. Eine andere Aufmachung und das Layout würden die Botschaft besser bedienen können. Gerade bei diesem Thema hätte ich mir einen niedrigschwelligeren Zugang – besonders für jüngere Leserinnen und Frauen mit weniger Bildungshintergrund – mit mehr Sinnerfahrung gewünscht.

Inhaltlich merkt man, dass sich die Autorin sehr viele Gedanken zum Thema gemacht hat und sehr gut die Themen ordnet und diese mit weiblichem Zyklus und Fruchtbarkeit, der Geschichte und dem Hintergrund der Pille, hormonfreien und natürlichen Verhütungsmethoden sowie unterstützenden Apps und Blättern sortiert.

Das Buch wird komplettiert durch ein kurzes übersichtliches Glossar und einige Literaturtipps und Links zum Thema sowie technischen Hilfsmitteln und Tools. Das ist sehr nützlich und hilft beim Sortieren.

Für mich als Mann und sicher auch für einige Frauen sind hier einige spannende und interessante Fakten umfangreich zusammengetragen, die nachdenklich machen und für das Thema der Verhütung sensibilisieren. U.a. spannend fand ich die vier Generationen der Anti-Baby-Pille und ihre Wirkstoffe und -formen auf den Körper, und dass es Lifestyle-Pillen gibt, die u.a. für ganz andere Themen wie Haut und Haare verschrieben werden und damit mehr Nebenwirkungen haben. Auch spannend sind die körperlichen Auswirkungen sowie die natürliche Zykluszeit zwischen 22 und 35 Tagen anstatt dem durch die Pille eingetrichterten Standard von 28 Tagen.

Sieberling ist eine klare Verfechterin der natürlichen sympto-thermalen Methode nach Sensiplan in Kombination mit der Zervixschleim-Beobachtung sowie dem Messen der Basaltemperatur. Diese Methoden stellt sie sehr ausführlich und auch überzeugend dar und gibt Hinweise und Tipps für die Umsetzung und auch Abweichungen. Damit plädiert sie für einen bewussteren Umgang und eine

Zyklusauswertung mit dem eigenen Körper der Mädchen und Frauen. Sie gibt hier „ein Werkzeug für achtsam gelebte Weiblichkeit und einen lebens- und lustbejahenden Feminismus 2.0 heraus.“ Ich hätte mir mehr gewünscht, dass das Buch in einer ebenso einfacheren und verständlicheren Sprache wie der zitierte Satz geschrieben und dargestellt ist.

Nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer und Paare im Zwiegespräch ein sehr interessantes Buch, welches aufgrund der Hochschwelligkeit in Sprache und komplizierten Methoden dem Austausch bedarf. So bleibt es ein Buch für Experten und bildungsgewohnte und lebensbewusste Frauen. Inhaltlich sehr überzeugend, von der Umsetzung noch verbesserungsfähig!

3 Zyklen dafür! Kaufempfehlung für Fortgeschrittene und Expertinnen!