

SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG IM KONTEXT DIGITALER SELBSTBEOBACHTUNG

HANNAH ROTTHAUS



Digitale Technologien prägen die Art und Weise, wie Menschen ihren Alltag erleben und organisieren. Softwareprogramme wie Apps werden zunehmend zur alltäglichen Selbstbeobachtung und -dokumentation zahlreicher Lebensbereiche (*self-tracking*) verwendet. Die Verbreitung von „Verhütungs-Apps“ zeigt, wie digitale Selbstbeobachtung auch in intime Lebensbereiche eingebunden ist. Innerhalb meiner qualitativ-empirischen Masterarbeit habe ich aus kulturanthropologischer Perspektive untersucht, wie Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung ausgehandelt wird. Im Fokus standen die Wissensaneignungen und Selbstermächtigungsstrategien der Akteur*innen sowie die Verschränkungen von Körper, Selbst und Technologie.

SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG MIT HILFE VON APPS

Hintergrund: Abwendung von hormoneller Verhütung

- Die aktuelle Nachfrage nach Zyklus- und Verhütungs-Apps deckt sich neben einer Digitalisierung des Gesundheitsbereichs mit einer vermehrten Hinwendung zu hormonfreien Verhütungsmethoden in den letzten Jahren
- In der Kritik steht insbesondere die Antibabypille, deren mögliche Nebenwirkungen und langfristigen Gesundheitsrisiken (wieder) vermehrt öffentlich diskutiert werden
- Die Debatte äußerte sich z.B. in Protesten und einer medial begleiteten Klage gegen die Bayer AG, im #mypillstory, in Ratgeberliteratur, Blogs, Onlineselbsthilfegruppen oder im ARD-Spielfilm „Was wir wussten – Risiko Pille“
- Ein weiterer Auslöser für die öffentliche Debatte waren die Forschungen zur sogenannten ‚Pille für den Mann‘, welche aufgrund von Nebenwirkungen eingestellt wurden, die sich mit denen der Antibabypille überschneiden

Die symptothermale Methode - analog und digital

- Weltweit verhütet aktuell circa jede*r Zehnte mit ‚natürlichen‘ Verhütungsmethoden; bereits bestehende Praktiken werden dabei oftmals mit digitalen Technologien wie Apps neu kombiniert
- Die symptothermale Methode bezeichnet das Beobachten und Messen der Basaltemperatur und mindestens einem weiteren Körpersymptom (Zervixschleim oder Muttermundstand) nach bestimmten Regeln, um den Eisprung und somit die (un-)fruchtbaren Tage zu bestimmen
- Die Symptome können analog auf Zyklusblättern oder digital per App aufgezeichnet werden; zudem gibt es Zyklus-Computer, Bluetooth-Thermometer und Sensoren, die nachts getragen werden und die Temperatur direkt an die App übermitteln

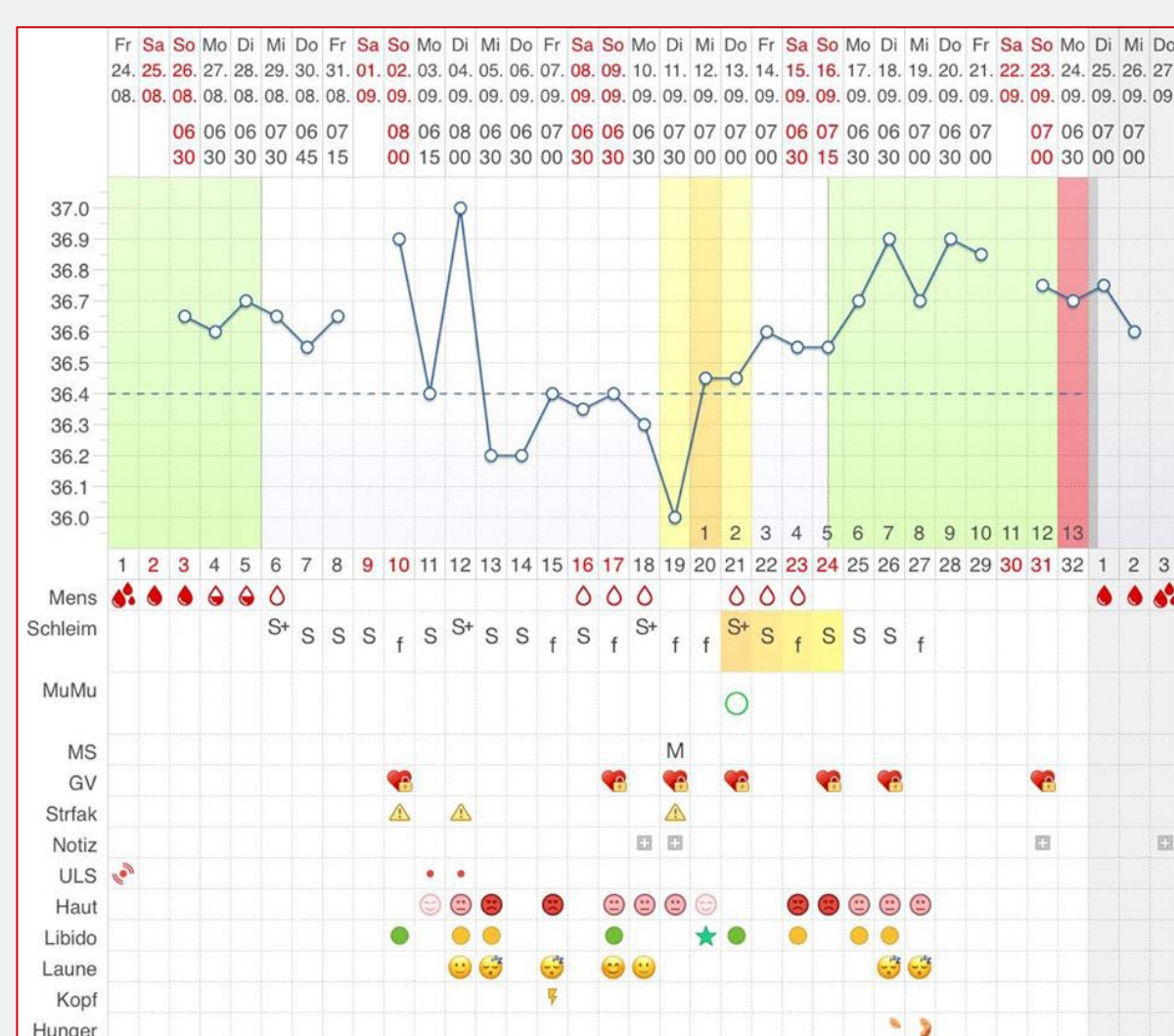


Abb. 1: Screenshot der App „myNFP“ (NFP=„Natürliche Familienplanung“)

Zyklus-Apps sind mehr als eine digitale Form des Zykluskalenders

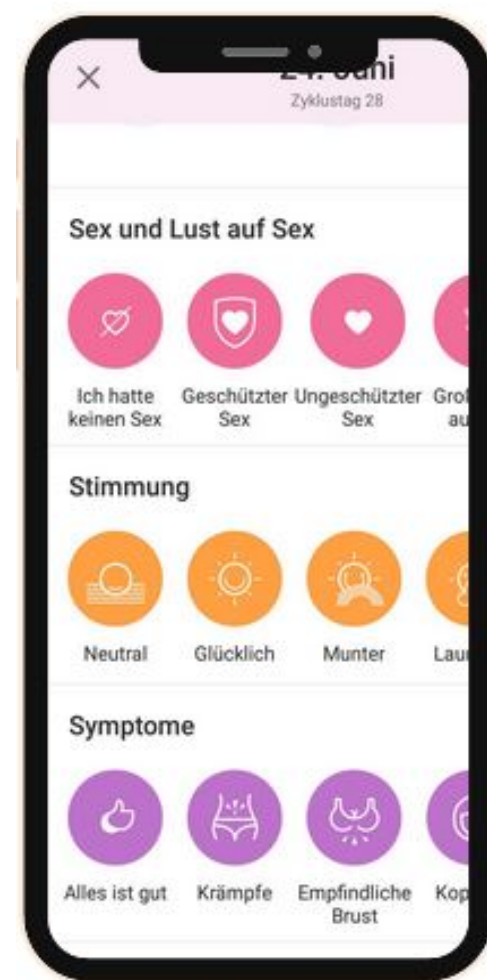


Abb. 2: Screenshot der App „Flo“

- Je nach App können z.B. Libido, Sport, Krankheiten, Ernährung, Schlafqualität, Hautbild, Emotionen oder soziale Aktivitäten aufgezeichnet werden
- Die Apps verbindet die individuellen mit statistischen Daten
- Die App „antwortet“ der Nutzer*in, etwa durch Pop-up-Nachrichten, Prognosen, Erinnerungen oder über einen digitalen ‚Assistenten‘, der bei der Auswertung des Zyklus hilft

METHODISCHES VORGEHEN

Mixed-Methods-Ansatz

- Explorativer Einstieg: Selbsttest der Apps und teilnehmende Beobachtung bei NFP-Infoveranstaltung und Webinar
- Hauptquelle: Qualitative, leitfadengestützte Interviews mit Nutzer*innen zwischen 23 und 39 Jahren
→ akteurszentrierte Perspektive
- Ergänzt durch Analyse von Onlinemedien (Foren, Blogs, Videos) und Interview mit einer Start-up-Gründer*in

SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG ALS SELBSTERMÄCHTIGENDER PROZESS?

- In den Interviews und Onlinemedien wiederholt sich das Narrativ der „Befreiung“ von der hormonellen Verhütung durch die Umstellung der Verhütung und die Nutzung der Apps
- Durch die Apps sowie durch Foren, Ratgeberliteratur, Blogs, Youtube-Videos oder Webinare eignen sich die Akteur*innen eigenmächtig Wissen über ihren Zyklus an bis sie sich schließlich als selbstbestimmte Expert*innen ihres Körpers verstehen
- Dieses Wissen teilen sie in digitalen Gemeinschaften zur hormonfreien Verhütung
- Die Onlinegemeinschaften sind an den Wissensressourcen der Akteur*innen orientiert und dienen neben dem Wissensaustausch der gegenseitigen praktischen und emotionalen Unterstützung, welche im unmittelbaren sozialen Umfeld der Akteur*innen oftmals ausbleibt

„Das ist unglaublich, was ich über den weiblichen Körper gelernt habe (...). Das hat mir keiner erklärt – weder meine Eltern, noch die Schule, noch ein Arzt.“ (Interview 2018)

VERSCHRÄNKUNGEN VON KÖRPER, SELBST UND TECHNOLOGIE

Digitale Schwangerschaftsverhütung als Selbstvermessung

- Online und Offline bedingen sich gegenseitig; Kultur, Biologie und Technik beziehen sich aufeinander
- Apps sind Produkte menschlicher Entscheidungen, in die sich kulturelle Normen einschreiben; gleichzeitig prägen Apps die Wahrnehmung der Akteur*innen
- Die Verhütung mithilfe von Apps kann als eine Form der Selbstvermessung verstanden werden, die durch quantifizierende, ästhetische und spielerische Elemente geprägt ist
- Die Einbindung des Smartphones in die Zyklusbeobachtungen der Akteur*innen führt zu wechselseitigen Verbindungen zwischen Mensch und digitaler Technologie im Sinne einer ‚human-technology assemblage‘ (Lupton 2014: 610)
- In die Algorithmen und Designs der Verhütungs-Apps schreiben sich soziokulturelle Geschlechtervorstellungen ein, die z.B. in der Reproduktion des hormonellen Körpermodells und pathologisierten Vorstellungen des weiblichen* Körpers sichtbar werden
- Das Tracken des Zyklus zur Verhütung nimmt im Bereich des Self-Trackings eine Sonderrolle ein: Neben Tendenzen zur Selbstoptimierung, die sich in den meisten Trackingbereichen finden, spielen hier neben der Selbstermächtigung auch die Selbstsorge und die Verhütung als eine Form von Care-Arbeit innerhalb von Partnerschaften eine wesentliche Rolle

FAZIT

- Die digitale Schwangerschaftsverhütung per App beinhaltet sowohl selbstermächtigende Momente als auch normative Elemente, z.B. die Reproduktion von starren Geschlechtervorstellungen und der oftmals alleinigen Verantwortung und Sorgearbeit von Frauen* in der Familienplanung
- Die Schwangerschaftsverhütung der interviewten Akteur*innen bewegt sich in einem Spannungsfeld von Autonomiebestrebungen einerseits und soziokulturellen Anforderungen andererseits
- Digitalisierungsprozesse müssen bei der Erforschung von sexuellen und reproduktiven Rechten mitgedacht werden

Literatur

- Lupton, Deborah: Apps as Artefacts: Towards a Critical Perspective on Mobile Health and Medical Apps. In: Societies 4 (2014), S. 606-622.
- 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. Opladen 2002, S. 257-278.
- Rotthaus, Hannah: „Es ist das Intimste, das ich über mich beobachten kann.“ Aushandlungen von Schwangerschaftsverhütung im Kontext digitaler Selbstbeobachtung (Masterarbeit vom 14.11.2018; erscheint 2020).