

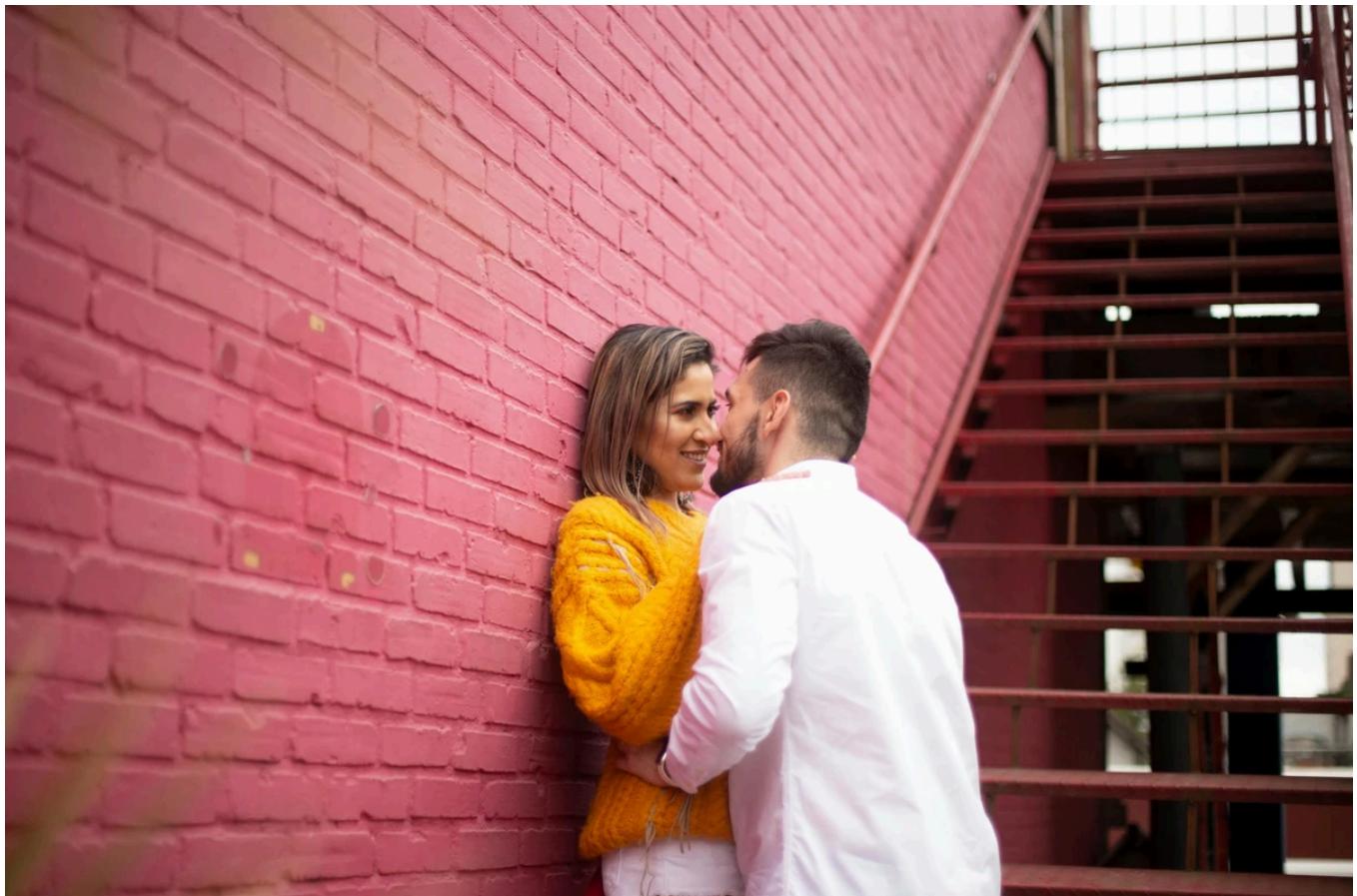
Verhütung: Ändert sich beim Absetzen der Pille der Männergeschmack?

 watson.de/leben/fragen-der-liebe/327567450-verhuetung-aendert-sich-beim-absetzen-der-pille-der-maennergeschmack

Julia Dombrowsky

January 19, 2025

[LebenFragen der Liebe](#)



Wenn du stürmischen Männern plötzlich den Vorzug gibst, sind vielleicht Hormone schuld. Bild: pexels / Dalila Dalprat

Fragen der Liebe

Verhütung: Wie sich die Partnerwahl mit dem Absetzen der Pille wandeln kann

So bestürzend das eigentlich ist: Vielen Mädchen wurde bereits in Teenagerjahren recht schnell die Pille verschrieben, welche diese dann über Jahre schlucken, und ihren natürlichen Hormonzyklus gar nicht so recht kennenlernen – bis sie sich entscheiden, die sogenannte Anti-Baby-Pille abzusetzen.

Doch damit steht nicht nur die Verhütungsfrage zwischen Heteros wieder neu im Raum, auch der eigene Männergeschmack könnte sich wandeln, legen Studien nahe. Für Frauen in Beziehungen wären das mitunter beunruhigende Nachrichten. Könnte es am Ende sein, dass man den eigenen Partner nicht mehr leiden mag?

Wir haben Lea Holzfurtner dazu befragt. Sie ist klinische Sexologin und coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin und in ihrem Podcast "Berlin Intim".

Video: [YouTube/Lea Holzfurtner \(MBA, BSC\)](#)

[Mehr dazu in unseren Datenschutzhinweisen.](#)

Sie bestätigt: "Das Absetzen der Antibabypille kann tatsächlich Auswirkungen auf die Präferenzen bei der Partnerwahl haben."

Nach Absetzen der Pille steigt die Relevanz der körperlichen Anziehung

So hat eine [US-Studie](#) der University of California bereits 2014 festgestellt, dass Ehefrauen, welche die Pille absetzten, schlagartig wichtiger wurde, wie "hübsch" das Gesicht ihres Ehemanns war. **Schließlich ging es nun (unbewusst) um die Fortpflanzung mit einem möglichst genetisch attraktiven Partner.**

Holzfurtner sagt, der neue Blick auf Männer: "hängt mit den hormonellen Veränderungen zusammen, die nach dem Absetzen auftreten, insbesondere die Östrogen- und Progesteronspiegel."

Streng genommen handelt es sich dabei gar nicht um etwas Neues, sondern viel eher um ein Zurücksetzen auf die Werkeinstellungen des hauseigenen Körpers. Holzfurtner fasst zusammen:

"Nach dem Absetzen kehrt der Körper zu seinem natürlichen Hormonzyklus zurück."

Das beinhaltet auch, dass sich der Männergeschmack von Hetero-Frauen im Laufe ihres Zyklus, also sogar innerhalb von Wochen hin und her ändern kann.

Die Hormone verändern das Beuteschema im Laufe des Zyklus

"Einige Studien legen nahe, dass Menstruierende während ihres natürlichen Zyklus unterschiedliche Präferenzen für Partner haben könnten", bestätigt die Sexologin. "Während der fruchtbaren Phase des Zyklus neigen sie möglicherweise dazu, Partner zu bevorzugen, die als attraktiver wahrgenommen werden." **Attraktiv heißt in fruchtbaren Tage für die Mehrheit der Frauen: möglichst gesund, genetisch komplettierend.**

"Menstruierende, die die Pille nehmen, könnten dagegen eher zu stabileren und fürsorglichen Partnern neigen, unabhängig von ihrem fruchtbaren Fenster, da die Pille den natürlichen Hormonzyklus unterdrückt", ergänzt Lea Holzfurtner weiter.

Zu diesem Ergebnis kamen auch Forschende der Universität Sheffield. [Sie analysierten](#), dass Frauen unter Einnahme "der Pille" weniger auf äußerliche Faktoren achten, sondern vor allem fürsorgliche und sensible Männer um sich haben wollen, ganz so wie es Frauen in ihren Nicht-Fruchtbaren Tagen ergeht.

Positive Nebenwirkungen beim Absetzen der Pille

Das alles ist natürlich nur Statistik, wie auch Lea Holzfurter betont. Denn in ihrer [Praxis in Berlin](#) erlebt sie, "dass die Auswirkungen des Absetzens der Pille individuell unterschiedlich sind." **Manche Frauen bemerken kaum einen Unterschied und "nicht alle Menstruierenden erleben Veränderungen".**

Grundsätzlich treten Fortpflanzungs-Präferenzen (wie Geruch, Optik) zwar stärker in den Vordergrund, wenn die Pille abgesetzt wird, aber es kann auch noch etwas anderes geschehen, sagt Sexcoach Holzfurtner:

"Hormonelle Veränderungen können auch unsere Stimmung beeinflussen, was indirekt das Beuteschema verändern könnte."

So haben [Forscher:innen aus Kopenhagen](#) herausgefunden, dass unter Frauen, die hormonell verhüten, Depressionen deutlich häufiger sind. Dabei werteten sie die Gesundheitsdaten von über eine Million Frauen aus und schlossen diejenigen aus, die schon vor Einnahme eines Hormonpräparats als depressiv diagnostiziert wurden.

Heißt also im Umkehrschluss: **Das Absetzen der Pille könnte auch das Energie- und Launelevel heben.** Und damit das Liebesleben durchaus – ob Single oder Partnerschaft – noch einmal so richtig durcheinanderwirbeln.