

## World Contraception Day 2019

### DIE ROLLE DES MANNES – GLEICHSTELLUNG UND VATERSCHAFTSVERHÜTUNG

Am 26. September feiern wir den Weltverhütungstag. Verhütungsmittel ermöglichen es Frauen, Männern und Paaren darüber zu entscheiden, ob, wann und wie viele Kinder sie haben möchten. Sichere Verhütungsmittel leisten einen unschätzbaren wichtigen Beitrag zu einem selbstbestimmten und verantwortungsvollen Leben, hin zu einer Welt, in der jede Schwangerschaft gewollt ist. 2019 widmet sich SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz der Rolle des Mannes in der Verhütung: In der Schweiz werden Genderstereotypen wahrgenommen, angesprochen und aufgebrochen. Die Tage, in denen Verhütung Frauensache war, sind gezählt. Wir haben uns durchgefragt und erfahren, wie Jugendliche zur Verantwortung bezüglich Verhütung stehen und wie Männer die Gleichberechtigung in die Tat umsetzen, indem sie ihre Rolle in der Verhütung ungewollter Schwangerschaften wahrnehmen.

Im Unterschied zu den zahlreichen Verhütungsmethoden für Frauen gibt es für Männer gerade mal zwei wirksame Optionen zur Verhütung einer Vaterschaft: Das Kondom oder die Vasektomie (Erfahrungsberichte auf Seite 3). Die Bemühungen der Forschung, Methoden der Empfängnisverhütung für Männer zu entwickeln, blieben lange ohne Beachtung und dementsprechend unterfinanziert. Die gesellschaftliche Vorstellung, Frauen seien für Themen im Zusammenhang mit der Reproduktion zuständig, ist nach wie vor weit verbreitet. Erst in den letzten Jahren wächst das gesellschaftliche Interesse daran, die Verantwortung in Sachen Schwangerschaftsverhütung gemeinsam zu tragen und die Geschlechtergleichstellung auch hier voranzutreiben: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Pharmafirmen und verschiedene Start-ups sind mit der Entwicklung vielversprechender hormoneller und alternativer Verhütungsmethoden für den Mann beschäftigt. Auf dem Markt sind diese Verhütungsmittel indessen noch kaum erhältlich.

*«Der Mann sollte an der Verhütung das gleiche Interesse haben wie die Frau, denn ein Kind ist in gleichem Masse sein Kind wie das der Mutter - auch wenn der Entscheid über die Fortsetzung der Schwangerschaft bei der Frau liegt. Ein Mann sollte sich für die gemeinsame Verhütung grundsätzlich mitverantwortlich fühlen und seine eigenen Optionen dabei prüfen und nutzen.»*

So Roland Demel, Fachperson sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung. Teilen, mittragen, mitverantworten; auch für Gilles Crettenand, Verantwortlicher des Programmes MenCare, ist klar:

*«Sexuelle und reproduktive Gesundheit ist kein Frauenthema oder Frauenproblem. Die Empfängnisverhütung ist ein guter Test des gegenseitigen Vertrauens, insbesondere, wenn das Paar eine langfristige Beziehung aufbauen will. Wenn ein Mann verhindern möchte, dass er Vater wird, muss er für seinen Anteil am Risiko einer ungewollten Schwangerschaft die volle Verantwortung übernehmen.»*

## INHALT

### Seite 1

Gleichstellung und Vaterschaftsverhütung

### Seite 2

Jugendliche zur Verhütung

Tipps und Tricks von Experten

Finanzierung und Information

### Seite 3

Männer berichten zu Kondom & Vasektomie

Coitus Interrupt...uups!

### Seite 4

Thermische Methode

Hodenbaden-Gruppe Zürich – ein Rückblick

Unter [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch) finden Sie Informationen zur Verhütung für den Mann in 11 Sprachen.

## Jugendliche zur Verhütung

Über [lilli.ch](http://lilli.ch) und [ciao.ch](http://ciao.ch) haben 4025 Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren, 1230 Jungs und 2795 Mädchen, Fragen zur Verhütung beantwortet. Die Ergebnisse zeigen: Jungs tragen zur Verhütung bei und übernehmen Verantwortung.

**Sich informieren:** 72% aller Mädchen und 65% aller Jungs gaben an, sich über Verhütung zu informieren.

**Verhütung finanzieren:** 52% aller Mädchen und 57% aller Jungs gaben an, sich an den Kosten für die Verhütung zu beteiligen.

**Darüber sprechen:** 71% aller Mädchen und 68% aller Jungs gaben an, mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin über Verhütung zu sprechen.

**Verantwortung tragen:** 73% aller Mädchen und 74% aller Jungs gaben an, dafür zu sorgen, dass das Verhütungsmittel nicht vergessen geht.

**Beratung suchen:** 20% aller Mädchen und 11% aller Jungs gaben an, sich alleine oder als Paar zur Verhütung beraten zu lassen.

## Tipps und Tricks von Gilles Crettenand und Roland Demel

Solange er in keiner festen Beziehung ist oder wechselnde Partner\_innen hat, kann der Mann die bestmögliche Verhütung einer Vaterschaft sicherstellen, indem er die passenden Kondome bei sich trägt. Für die Qualität, die passende Grösse und den einwandfreien Zustand sowie für die sachgerechte Anwendung, ist er selbst verantwortlich. In Beziehungen können Männer Mitverantwortung über die Schwangerschaftsverhütung übernehmen, indem sie sich informieren, ihrer Partnerin offen gegenüber treten, Interesse bekunden, zuhören, sie zur Beratung begleiten, sich an den Kosten der Verhütung beteiligen und indem sie mitdenken und mitplanen.

Ein Gespräch ist die Grundlage dafür, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen. Es ist wichtig, die Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen und seine eigenen auszusprechen. Über persönliche Dinge zu sprechen braucht gegenseitiges Vertrauen und oft auch ein bisschen Übung. Doch die gemeinsam getragene Verantwortung sowie der vertrauensvolle und offene Austausch können sich positiv auf die gemeinsame Paarsexualität auswirken. Dies gilt nicht nur für die hormonelle Verhütung: Neben einer guten Beratung ist das Zusammenspiel zwischen Frau und Mann bei natürlichen Verhütungsmethoden gar entscheidend für den Erfolg.

*Ihr seid verantwortlich für die Verhütung einer ungewollten Vaterschaft. Bei einer Zeugung ist es eure Partnerin, die über eure Vaterschaft entscheidet. Ein Kind hat das Recht auf einen Vater und es hat Rechte ihm gegenüber.*

*Sprecht mit euren Partnerinnen über Sexualität und Verhütung, informiert euch und nutzt eure Möglichkeiten! Es gibt was zu gewinnen: Frauen, deren Partner ihnen Sicherheit vor ungewollter Schwangerschaft vermitteln, können Sexualität unbelasteter und lustvoller geniessen und*

## Finanzierung und Information

In der Schweiz wird die Verhütung nach wie vor als Privatsache angesehen und aus der eigenen Tasche finanziert. Für Jugendliche, die von ihren Eltern keine Unterstützung erhalten, kann die Finanzierung eine Hürde darstellen. Verschiedene politische Initiativen fordern deshalb, dass die Verhütung für Jugendliche und Personen mit kleinem Budget öffentlich finanziert wird; bis anhin ohne Erfolg. Umso erfreulicher ist die Beobachtung, dass junge Männer sich häufig an den Kosten für die Verhütung beteiligen.

Die Onlineplattform [lilli.ch](http://lilli.ch) beantwortet Fragen anonym und bietet Infos und Tipps. Auf [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch) sind qualifizierte Informationen in 11 Sprachen erhältlich; neu auch zu Verhütungsmethoden für den Mann. Ausserdem können sich alle Menschen bei einer Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit kostenlos zur Verhütung beraten lassen. Von diesem Angebot profitieren auch Minderjährige, ohne dass sie ihre Eltern einbeziehen müssen. In der schulischen Sexualaufklärung sollen solche qualitativ guten Informationsquellen vermittelt werden.

## Männer berichten...

### Kondom – Kontrolle gewinnen, bevor man die Kontrolle verliert

#### **Andreas, 1978:**

LOVE LIFE – STOP AIDS. Dieser Slogan prangte eine Zeitlang überall auf Plakatwänden. Die «O»s waren rosarot und sahen ein jedes aus wie ein unbenutztes nicht ausgerolltes Kondom. Am besten gefiel mir das Plakat mit den Strichmännchen, die in verschiedenen Stellungen miteinander vögeln. Ich habe von der Kampagne folgendes gelernt: Sex ohne Kondom ist ein No-Go und das Kondom seinerseits ein Multifunktions-Verhütungsmittel der Extraklasse; es gehört deshalb in jeden Nachttisch. Es ist klein, unauffällig und passt in jede Hosentasche. Es ist billig und überall erhältlich. Es schützt effektiv und ist kinderleicht zu bedienen. Und es gibt einem die Kontrolle, bevor man die Kontrolle verliert. In Sachen Schwangerschaft und Gesundheit ist mir das besonders wichtig, weil ich die Verantwortung selber tragen will. Dass ich so meinen Teil zum nachhaltigen Vergnügen beitragen kann und die Verantwortung nicht nur der Frau überlasse, ist ein angenehmer Nebeneffekt, der meiner Gesinnung entspricht.

Kondome sind keine Lustkiller. Die Lust wird dann gekillt, wenn man durch die Wohnung rennen und danach suchen oder vor der Verwendung den Beipackzettel lesen muss. Für beides ist man(n) selber verantwortlich. Auch das Argument, dass Kondome unangenehm riechen, lasse ich nicht durch. Wer welche mit Erdbeergeschmack kauft, ist selber schuld. Klar ist Sex ohne Kondom intensiver als mit. Aber das gilt auch für eine feste Beziehung im Vergleich zu einem One-Night-Stand.

### Vasektomie - Kurz und (fast) schmerzlos

#### **Mike, 1979:**

Als unser zweites Kind auf die Welt kam, war für uns der Fall klar: Das war es jetzt. Die Familienplanung ist abgeschlossen. Damit einhergehend kam die Diskussion auf, wie wir künftig verhüten wollen. Ich hatte mich bis dahin wenig mit Verhütung beschäftigt. In Teenagerjahren und später in den frühen Zwanzigern setzte ich auf den altbewährten Gummi. Als die Beziehungen ernster und länger wurden, war Verhütung jedoch Sache der Frau. Pille, Spirale, Hormonpflaster, Zyklustester: Ich als Mann hatte die Verantwortung nicht zu tragen.

Es kam mir daher sehr gelegen, dass ich bei der Endgültigkeit der Entscheidung, keine Kinder mehr zeugen zu wollen, endlich auch Verantwortung übernehmen konnte. Die Diskussion über die künftige Verhütungsmethode war kurz: «Vasektomie? Klar, mach ich.» Zugegeben, den Termin mit der Urologin (ja, ich hatte eine Frau), habe ich längere Zeit vor mich hergeschoben. Ganz so einfach – zumindest psychologisch – ist ein Eingriff am Hodensack dann eben doch nicht.

Im Nachhinein betrachtet war die kleine Operation jedoch problemlos. Natürlich: Wenn eine Person mit Gummihandschuhen und Skalpell an deinen Genitalien rumwerkelt, ist das nicht schön. Und das Schamgefühl für den offenliegenden Penis im OP-Raum lässt sich nicht wegkonzentrieren. Im Vergleich zu den Problemen, die Frauen bei hormonbeladenen Verhütungsmitteln erfahren, oder den Schmerzen beim Einsetzen und Herausnehmen der Spirale, war das Ganze ein Klacks.

#### **Coitus interrupt...uups!**

Nein, der «Coitus interruptus» (rechtzeitiges Rausziehen des Penis oder Unterbrechen des Geschlechtsverkehrs) ist keine zuverlässige Verhütungsmethode. Bereits vor der eigentlichen Ejakulation können Spermien aus dem Penis austreten und in die Gebärmutter der Frau gelangen. Dennoch wird diese historische Praktik nach wie vor oft versucht. Wenn Mann jedoch sichergehen möchte, dass er nicht Vater wird, sollte er eine andere Methode wählen.

**\*Thermische Methode**

Spermien brauchen geeignete Temperaturen, um entstehen und reifen zu können. Um die Spermienzahl zu reduzieren, wurden die Hoden während drei Wochen, täglich während 45 Minuten, in konstant 45 Grad warmem Wasser gebadet. Damit konnte die Zahl der Spermien (üblicherweise zwischen 100 Millionen und 300 Millionen pro Milliliter) auf unter 10 Millionen pro Milliliter, oder sogar bis auf Null reduziert werden. Die «Unfruchtbarkeit» dauerte dann jeweils 2 bis maximal 6 Wochen an. Die Anzahl der Spermien und weitere Kriterien\* wurden im eigenen Labor regelmässig überprüft. Das Labor stand auch anderen Männern für Fruchtbarkeitskontrollen offen.

*\*Weniger als 20 Millionen Spermien pro Milliliter galten damals offiziell als unfruchtbar. Die Fruchtbarkeit/ Zeugungsfähigkeit beim Mann hängt jedoch neben der Konzentration auch vom Ejakulat-Volumen, pH-Wert, der Gesamtzahl, Beweglichkeit, Morphologie, dem Anteil lebender Spermien und der Antikörperbestimmung ab.*

**Hodenbaden-Gruppe Zürich – Ein Rückblick**

**1984 befasste sich eine Gruppe von 11 linksautonomen und antiimperialistischen jungen Männern mit dem Rollenverhalten der Geschlechter und setzte sich zum Ziel, theoretischen Diskussionen zum Patriarchat Taten folgen zu lassen. Die Gruppe tüftelte an einer Verhütungsmethode, die Männer in die Verantwortung nimmt. Beat Schegg, einer der Initianten des sogenannten «Hodenbadens\*», blickt zurück:**

Autonome Feministinnen kritisierten damals, Männer würden bestehende Machtstrukturen unkritisch reproduzieren und ihre patriarchal geprägten Verhaltensmuster in Beziehungen und in der Sexualität nicht hinterfragen. Hier hakten die jungen Aktivisten ein und gründeten die Hodenbaden-Gruppe Zürich. Die Idee basierte auf wenigen Informationen über eine thermische Verhütungsmethode für Männer, die eine Schweizer Ärztin in Indien umsetzte. Mit viel Aufwand, eigenen Laborstrukturen und der Unterstützung eines Arztes, führte die Gruppe eine Machbarkeitsstudie im Selbstversuch durch: Sie prüfte den Einfluss des «Hodenbadens» auf die eigene Fruchtbarkeit. Die Methode sollte für jedermann möglichst natürlich und unabhängig von kommerziellen oder medizinischen Strukturen anwendbar sein.

Das Vorhaben erregte öffentliches Interesse. Die Männer wurden eingeladen, von ihren Recherchen und Erfahrungen zu berichten. Unter dem Titel «Antisexistische Schrittversuche – für die Auflösung männlicher Machtstrukturen» veröffentlichten sie eine eigene Publikation. Männer wie Frauen schätzten ihr Engagement. Jedoch stiess die Gruppe auch auf Befremden und wurde belächelt. Vereinzelt wurde gar feministische Kritik laut, daran, dass Männer die Kontrolle über die Verhütung übernehmen wollten.

Die Verlässlichkeit der Methode konnte in der relativ kurzen Pilotphase nicht sicher festgestellt werden. Die Hodenbaden-Gruppe löste sich jedoch nach vier Jahren auf; einerseits aufgrund politischer und persönlicher Differenzen, andererseits, weil das Experiment in die Anfangszeit von Aids fiel. Das Kondom war schliesslich die einzige Möglichkeit, sich vor einer HIV-Infektion zu schützen.

Das Hodenbaden blieb jedoch immer auch ein Statement: «Für uns war es eine Möglichkeit, das patriarchale System in Frage zu stellen und Alternativen zu entwickeln. Heute würde ich es nochmals genauso machen. Und egal ob du belächelt wirst: Wichtig ist mir, Verantwortung mitzutragen und die volle Verantwortung für *meinen* Körper, *meine* Fruchtbarkeit zu übernehmen.»

**Beat Schegg, 55**