

Wir beraten tagtäglich rund um die sexuelle und reproduktive Gesundheit. Meistens kommen Frauen* mit Fragen oder Anliegen, oft finden auch Paare den Weg zu uns, höchst selten jedoch beraten wir Männer* allein. Ist das so, weil viele Männer* sich nicht so sehr dafür interessieren, sich nicht betroffen fühlen von der Sache, die Verhütung und gängig bekannte Verhütungsmöglichkeiten lieber der Frau* überlassen? Vielleicht. Wir wissen es nicht.

Was wir wissen, ist: es gibt immer noch Männer*, welche die Verantwortung rund um die Verhütung abgeben und bei Eintreten einer ungeplanten Schwangerschaft Rechenschaft von ihren Partnerinnen* verlangen oder gar der Frau* die Schuld für die Situation geben. Von solchen Fällen erfahren wir immer wieder mal in unseren Beratungen, insbesondere bei unseren Schwangerschafts-Konflikt-Beratungen, also Beratungen, bei denen die Frage im Zentrum stehen, ob die ungeplante Schwangerschaft weitergeführt oder abgebrochen werden soll. Wir fragen in der Regel auch aktiv danach, ob eventuell sexuelle Gewalt, Täuschungsmanöver oder andere nicht freiwillig erlebte Situationen im Rahmen der sexuellen Begegnung, des Geschlechtsverkehrs, passiert sind (beide Geschlechter).

In aller Regel haben die beteiligten Männer* weder Gewalt noch Täuschungen erlebt und wären darum in der Lage (gewesen), das Entstehen einer ungeplanten Schwangerschaft zu verhindern. Die Frauen* selbstverständlich genauso. Und es gibt auch bei den uns zur Verfügung stehenden Verhütungsmitteln trotz richtiger Anwendung immer noch ein Restrisiko. Nur sexuelle Abstinenz bietet eine 100%ige Sicherheit.

In unserem Beitrag soll es um Männer* gehen, die kommen, ohne sich genügend dabei zu denken und so ihre Möglichkeit verpassen, aktiv mitzugestalten, ob sie ein Kind zeugen wollen oder nicht.

Die gute Nachricht ist: es kann auch ganz anders gehen.

Wacht auf Männer*, ihr habt eine Verantwortung, ihr seid handlungsfähig und ihr habt die Wahl! Jetzt!

Wenn eine Schwangerschaft eingetreten ist, lässt diese sich nicht rückgängig machen. Sie lässt sich höchstens abbrechen. Das haben aber in letzter Instanz nicht die Männer* in der Hand, sondern die betroffenen Frauen*. Ab dem Moment der Zeugung sind Männer* mehr oder weniger von den Entscheidungen der Frau* abhängig, ob eine Schwangerschaft fortgeführt oder abgebrochen wird. Für Männer* ist also der Moment vor dem Sex der wirklich entscheidende, für die Frage, ob sie vielleicht gerade ein Kind zeugen und sich möglicherweise mit einer zukünftigen Vaterschaft herausgefordert sehen. Es ist der Moment, in welchem sie genauso wie die Partnerin* die Wahl haben.

Die Wahl der Verhütungsmethode ist auch eine, die sie vornehmen und verantworten können.

Hier darum ein paar weitere Gründe, die für ein verantwortungsvolles Ejakulieren² sprechen:

- Frauen* können die Verantwortung für einen zeugungsfähigen Mann* und seinen Wunsch nach Kinderfreiheit nicht übernehmen. Es ist ein Trugschluss zu denken, das wäre möglich.
Sein ausdrücklicher Wunsch und das Anliegen der Verhütung ist seine eigene Verantwortung.
- Es ist möglich, diesen Wunsch selbst zu erfüllen.
- Eine ungewollte Schwangerschaft hat für alle Betroffenen grosse Auswirkungen. Eine solche leichtfertig zu riskieren, durch ungenügende Kenntnisse oder fehlender Auseinandersetzung mit der Verhütung, ist fahrlässig.
- Die Verhinderung einer ungeplanten bzw. ungewollten Schwangerschaft durch Verhütung ist somit auch gleichzeitig die Verhütung eines möglichen Schwangerschaftsabbruchs.

Wir sehen also nochmals: sich mit der Verhütung auseinandersetzen, bevor Mann* kommt.

Hilfreiche Fragen dabei sind:

- Hat meine Partnerin* eine passende, sichere, zahl- und gut anwendbare Verhütungsmethode?
- Wer finanziert diese? Vorschlag: beide, denn es geht ja um beide und die Zukunft beider
- Weiss ich als Mann* gut Bescheid darüber, wie die angewandte, frauen*basierte Methode funktioniert und welchen Teil ich dazu beitragen kann, sodass sie noch sicherer ist?
- Schätze ich meine Partnerin* so ein, dass sie zuverlässig ist?
- Tue ich alles mir Mögliche, um jetzt kein Kind zu zeugen?
- Möchte ich vielleicht lieber ein männer*basiertes Verhütungsmittel und wenn ja, weiss ich genug darüber?

Das Angebot männer*basierter Verhütungsmethoden ist aktuell noch nicht besonders vielfältig. Nebst dem Kondom und der Vasektomie gibt es wärmebasierte Verhütungsmethoden (welche in der Schweiz noch schwer erhältlich sind) und solchen, die sich in verschiedenen Stadien der Entwicklung befinden³.

Nichtsdestotrotz rücken männer*basierte Verhütungsmethoden vermehrt in den Fokus, wie zum Beispiel bei der Fachtagung «Zeugungsverhütung» von Sexuelle Gesundheit Schweiz am 28.3.2025.

Es gibt offenbar und erfreulicherweise auch immer mehr Männer*, welche vielfältigere und andere Handlungsmöglichkeiten suchen, um ihre Zeugungsfähigkeit selbst im Griff und damit unter ihrer eigenen Kontrolle zu haben.

Unsere Fachstelle ist eine Anlaufstelle für Verhütungsberatung. Wir freuen uns, wenn sie sich weiterhin aktiv mit der Verhütung befassen und sich im Falle von Fragen an uns oder andere Fachkräfte wenden.

Lea Ming, elbe

¹ Gemäss dem Bundesamt für Statistik wurden im Jahr 2023 12'045 Schwangerschaften abgebrochen. Davon wurden 95% vor der 12. Schwangerschaftswoche abgebrochen. Abgerufen am 12.9.24 unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/reproduktive/schwangerschaftsabbrueche.html>

² Blair, Gabrielle (2024). Verantwortungsvoll Ejakulieren. Ullstein Buchverlag GmbH

³ Website von Sexuelle Gesundheit Schweiz mit Informationen rund um Verhütung. Abgerufen am 12.9.24 unter <https://sexandfacts.ch/>

