

Kondomnutzung oder Vasektomie (operative Durchtrennung der Samenleiter) ist den meisten Menschen bekannt als Möglichkeit für Männer*, eine Zeugung durch eigenes Handeln zu vermeiden. Beide Methoden haben nebst den unbestrittenen Vorteilen auch relativ grosse Nachteile. So muss die Kondomnutzung erst gelernt und geübt sein, Anwendungsfehler sind vergleichsweise häufig und das Gefühl beim Sex ist nicht das Gleiche wie ohne Kondom. Die Vasektomie ist in der Regel nicht rückgängig zu machen, ist teuer (ca. CHF 1000.-) und kommt für viele Männer* nicht oder erst nach Abschluss der Familienplanung in Frage.

Gemäss Studien, eigener Beratungserfahrungen auf unserer Beratungsstelle sowie dem Austausch mit Berufskolleg*innen aus der ganzen Schweiz ist ein wachsendes Bedürfnis von Männern* zu verzeichnen, andere Möglichkeiten der Zeugungsverhütung als die oben beschriebenen selber in die Hand zu bekommen.

Ein Blick auf die aktuelle Situation und Forschungslage zeigt, dass einige unterschiedliche Verhütungsmethoden tatsächlich untersucht werden und andere vereinzelt schon in Gebrauch sind, jedoch aktuell noch ohne genügend anerkannte, wissenschaftliche Belege zu Sicherheit und allfälligen Nebenwirkungen. Ein interessanter Forschungszweig, die Entwicklung einer Verhütungsspritze für den Mann*, welche - genau wie bei der Antibabypille - auf der Gabe von Hormonen basierte, wurde wegen den zu heftigen Nebenwirkungen als Forschungsprojekt eingestellt; dies trotz gleicher Sicherheit und vergleichbarer Nebenwirkungen wie bei der Antibabypille für die Frau.

Werfen wir nun einen gemeinsamen Blick auf die Verhütungsmethoden, welche momentan in Entwicklung sind oder schon von Einzelpersonen angewendet werden:

- Hormongel
Wird auf die Haut aufgetragen und bewirkt eine Hemmung der Spermienproduktion. Die Wirksamkeit ist bewiesen, die Anwenderfreundlichkeit ist noch unzureichend. Forschungen laufen.
- Pille für den Mann
Ist ähnlich wie die Pille für die Frau. Sie bewirkt eine Hemmung der Spermienproduktion durch Hormone. Sie ist noch nicht auf dem Markt und es dauert noch ungefähr zehn Jahre bis zu einer allfälligen Zulassung.
- Samenleiterventil
Dieses funktioniert durch die Errichtung einer reversiblen Barriere mit einem Ventil im Samenleiter. Forschungen laufen.
- Vasalgel
Durch Injektion eines Gels wird eine reversible Barriere im Samenleiter errichtet. Das Vasalgel ist in Indien schon auf dem Markt, in der Schweiz (noch) nicht, weil hier Forschungen noch laufen.
- Wärmebasierte Methoden wie Hodenbad, infrarot Glühbirne, Ultraschall, Heizkissen, Thermoslip, Silikonring/Andro-Switch
Eine Wärmeapplikation an den Hoden bewirkt die Hemmung der Spermienproduktion. Diverse kleine Studien und zahlreiche Selbstversuche zeigen, dass diese Methoden eine effektive Verhütung möglich machen, welche zumeist kaum Nebenwirkungen aufweisen. Aufgrund fehlender Studien weisen diese Methoden (noch) eine mangelnde Anerkennung durch die Andrologie (Männerheilkunde) auf. Von daher ist auch die Suche nach einer geeigneten medizinischen Fachperson als Begleitung nicht einfach. Dies ist allerdings bei Interesse an dieser Verhütungsmethode empfehlenswert, da regelmässige Spermioogramme als Sicherheitskontrolle nötig sind. Das Internet ist Quelle für Anwendungsanleitungen und Bezugsort von benötigtem Material.
Engagierte und erfahrene Männer*, welche selber solche Methoden nützen, sind aktuell im Aufbau von Vernetzungsstrukturen und sensibilisieren Fachpersonen in Medizin und Beratung, um diese Möglichkeiten zukünftig mehr Männern*

zugänglich zu machen. Interessierte melden sich am besten bei Beratungsstellen zu sexueller Gesundheit und Familienplanung und bei urologischen Fachärzt*innen.

Obwohl ein Bedarf an männerbasierten Verhütungsmethoden besteht und offenbar auch zunimmt, ist indes der Blick auf die aktuelle Verfügbarkeit ernüchternd. Wann hormonbasierte und reversible Barriere-Methoden auf den Markt kommen, ist ungewiss. Mut machen die wärmebasierten Methoden und das entsprechende Engagement von erfahrenen Anwendern*. Auf diesem Gebiet scheint einiges machbar.

Das ist auch immens wichtig. Denn mit einer angemessenen Auswahl an männerbasierten Verhütungsmethoden, welche auf die individuelle Lebenssituation angepasst werden können, haben Männer* zusätzliche Möglichkeiten, ihren Teil der Verantwortung beim Vermeiden von ungeplanten Schwangerschaften wahrzunehmen und so selbstbestimmt eine ungewollte Vaterschaft zu verhindern.

Quellenangaben und weiterführende Links:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15608042/>
- <https://www.sex-i.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/verhuetungsmethoden-fuer-maenner>
- <https://www.betterbirthcontrol.org/kopie-von-maenner-verh%C3%BCtungsmethode>
- <https://thoreme.com/>

Dezember 2021, Lea Ming