

Liebe Familien,

mal wieder ein stressiger Tag - die Kinder versorgen, die Wohnung putzen, Essen kochen und mit den Hunden gassi gehen. Vieles ist zu organisieren. Abends genießen Sie dann gemütlich mit ihrer/m PartnerIn einen schönen Abend und Sie beide haben Lust auf ein wenig Intimität.

Doch da ertönt im Kopf vieler Frauen eine Alarmglocke: "Habe ich die Pille heute morgen genommen? Wie weit bin ich in meinem Zyklus? Kann ich nun bedenkenlos Sex haben?" All diese Fragen stellen sich viele Frauen kurz vorm Geschlechtsverkehr. Doch Verhütung ist nicht allein eine Frauenangelegenheit. Daher befassen wir uns diese Woche mit dem Thema:



## Rund um Verhütung - Die Pille für den Mann -

Viele Männer würden gerne aktiver beim Thema Verhütung werden, wissen allerdings nicht wirklich, wie das möglich sein soll. Die einzigen Verhütungsmethoden für den Mann sind aktuell noch das Kondom oder die Vasektomie (Sterilisation). Aber das kann es doch nicht gewesen sein, oder? Seit Jahrzehnten heißt es, dass es bald die Pille für den Mann geben soll. Bisher ist allerdings noch kein Produkt auf dem Markt. Warum eigentlich nicht und welche anderen Alternativen für den Mann gibt es? Im folgenden Artikel wird erläutert, warum es die Pille für den Mann (noch) nicht gibt.

Link zum Artikel: [Die Pille für den Mann – warum es noch lange dauern wird | familie.de](https://familie.de)

Okay, na gut. Es muss ja nicht gleich unbedingt die Pille sein, die es für den Mann geben muss, aber eine aktivere Methode und weitere Alternativen sollte die Forschung schon entwickeln. Das denken auch Oskar und Katarina. Sie tauschen sich über Alternativen zum Kondom aus und warum auch diese sich bisher noch nicht durchgesetzt haben.

Link zum Podcast: [Alternativen zum Kondom? - männliche Verhütungsmittel](#)

Bedeutet das nun, dass Verhütung weiterhin Frauensache ist und der Mann dazu gar keine Position beziehen sollte? Wie gerecht ist das Thema Verhütung überhaupt in Beziehungen aufgeteilt? Im folgenden Video stellt ein Mann seine Erfindung vor und zeigt, wie er dadurch selbst das Thema Verhütung für sich und seine Partnerin aktiv in die Hand genommen hat.

Link zum Video: [Schalter im Hoden: Was sind neue Verhütungsmittel für den Mann?](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Kochen wie ein Starkoch?! Das ist kein Problem, besonders nicht mit diesen Tipps und Tricks von zwei Spitzenköchen! Überrasche deine Familie mit einem Besuch im häuslichen Restaurant und serviere als Hauptgericht eine leckere Süßkartoffel Quiche und zum Nachtisch gibt es eine vegane Mousse au Chocolat.

Link zum Rezept: [Süßkartoffel Quiche](#)

Link zum Rezept: [Veganes Mousse au Chocolat mit Mango - Maracuja und Erdnusscrumble](#)

### Das hat mir Spaß gemacht

Ein wenig Abkühlung gefällig?! Das ist möglich - mit den ganz eigenen Wasserspielen gegen die Sommerhitze. Im folgenden Link finden Sie mehrere coole Spielideen für die ganze Familie, die nicht nur Abkühlung, sondern auch ne Menge Spaß versprechen.

Link zur Anleitung: [10 coole Wasserspiele gegen die Sommerhitze](#)

### Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Verhütung für Frauen:*

*Ergebnisse jahrzehntelanger Forschung - Kupferspirale, Hormonpille, Jahresspritzen*

*Für Männer:*

*"Joa, machen wa einfach 'ne Tüte über'n Pimmel oder?!"*

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter!

Das Team vom Projekt Zukunft