

Liebe Familien,

es geht weiter mit unserer Reihe Rund um Verhütung. Geschlechtsverkehr ist genauso ein Teil unseres Lebens wie Essen oder Schlafen. Darum ist es genauso wichtig, sich hier gut zu informieren. In den letzten Zukunftsposts zu diesem Thema wurde über Verhütungsmethoden für Frau und Mann sowie über die Kostenübernahme dieser gesprochen. Diese Woche geht es um die Frage:



Rund um Verhütung - Wer trägt die Verantwortung? -

Das ist eine spannende Frage, denn zur Partnerschaft gehören ja immer zwei. Dann sollten sich auch beide zu gleichen Teilen kümmern, würden wir sagen, aber ist das wirklich realistisch? Zur Auffrischung erklärt das verlinkte Video aus der letzten Zukunftspost zum Thema Verhütung einen Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden und wir können schon vorwegnehmen: Die meisten Methoden sind für Frauen gedacht.

Link zum Video: [Verhütungsmittel im Überblick](#)

Was die Verhütungsmittel betrifft, da scheint die Forschung einfach noch nicht so weit zu sein, dass es zu mehr Gleichberechtigung kommt. Dennoch sollte in einer Partnerschaft beide Verantwortung für das Thema Verhütung übernehmen. Das kann zum Beispiel so aussehen, dass der Mann sich an den Kosten der Pille beteiligt und dabei unterstützt, an die Einnahme zu denken, denn schließlich geht es nicht nur die Frau etwas an, ob beispielsweise die Pille richtig angewendet wird. Weitere Tipps finden Sie im folgenden Artikel:

Link zum Artikel: [Verhütungs-Gap: Frauen tragen die Verantwortung und die Last.](#)

Auch wenn die Möglichkeiten noch begrenzt sind, gibt es also doch Optionen, um sich gegenseitig zu unterstützen und die Verantwortung rund um Verhütung zu teilen. Denn Schwangerschaft und auch sexuell übertragbare Krankheiten gehen schließlich beide etwas an. Wie Gleichberechtigung beim Sex sich noch auswirken kann, davon erzählt der folgende Podcast:

Link zum Podcast: [Gleichberechtigung beim Sex](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Bei den warmen Temperaturen haben wir manchmal einfach keine Lust auf ein warmes Essen. Doch das ist kein Problem, denn die Gemüse Quiche schmeckt auch kalt wunderbar und der Heidelbeerkuchen kann super eingepackt werden zum See- oder Freibadbesuch.

Link zum Rezept: [Gemüse-Quiche](#)

Link zum Rezept: [Heidelbeerkuchen](#)

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

*“Und, wie verhütetest du?”
“Ich esse und bin danach zu satt für Sex.”*

In diesem Sinne, guten Appetit ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter!
Das Team Zukunft**