



▪ **Wie finanziert sich das Netzwerk für Männergesundheit?**

Von skeptischen Interessenten wird bisweilen und aus gutem Grund die Frage gestellt, wie sich das Netzwerk für Männergesundheit denn finanziere. Vermutet wird eine Verstrickung mit der Pharmaindustrie. Davon, wie auch von anderen Sponsoren aus der Industrie, sind wir allerdings weit entfernt: im Moment finanziert sich das Netzwerk eher nicht - die Arbeit wird ehrenamtlich und auf Gegenseitigkeit geleistet. Wir verstehen das Netzwerk als Geben und Nehmen, insofern sind derzeit auch keine externen Finanzen nötig. Die geplante Veranstaltung im nächsten Jahr soll sich nach Möglichkeit weitgehend selbst tragen, ggf. werden aber Zuschüsse beantragt.

▪ **Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch bei minderjährigen Frauen**

Das Risiko, ungewollt schwanger zu werden, ist bei einer Hauptschülerin fünfmal so hoch wie bei einer Gymnasiastin. Dies zeigen erste Ergebnisse einer Befragung von Schwangeren unter 18 Jahren. Häufig werden Verhütungsmittel falsch eingesetzt. Eine vom Bundesfrauenministerium finanzierte Aufklärungskampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) soll gezielt junge Mädchen dieser Risikogruppe ansprechen www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Politikbereiche/gleichstellung.did=86550.html (Meldung: BMFSJ, 2.11.06). Unter fachlichen Qualitäts Gesichtspunkten fehlen hier zwei Dinge: Die (jungen? gebildeten?) Männer, die für die Schwangerschaften bisweilen mit verantwortlich zeichnen; und handlungsorientierte Perspektiven, die zu einem gesünderen Verhalten führen – bei jungen Frauen und bei jungen Männern. Und leider fällt dem Ministerium mal wieder wenig ein, außer eine Kampagne zu starten. Mager. (r.w.)

▪ **Gier, Genuss und Gesundheit am Welttag des Mannes**

Am Welttag des Mannes (3. November) fand das dritte „Business-Frühstück Männergesundheit“ statt, das in Tübingen in einer Kooperation zwischen SOWIT und der AOK organisiert wird. Zehn Männer trafen sich zu einem guten Frühstück mit Übungen, thematischen Inputs und Gesprächen. Schnell zeigte sich: Das Thema Gier ist unter Männern offenbar ein guter Stimulus, um über Gesundheit ins Gespräch zu kommen. Wenn das Tabu gelüftet und ventiliert wird, sieht es darunter gar nicht so schrecklich aus, sondern es zeigen sich interessante Facetten des Männerlebens. Denn schnell wurde deutlich: hinter der Gier steckt immer ein Mangel oder eine ungestillte Sehnsucht. Deshalb ist es sinnvoll, sich mit seiner Gier anzufreunden, seine Gier zu kennen und sie mögen. Über die Gier und durch sie hindurch erhalten wir Hinweise auf Sehnsüchte: den Wunsch auf intensives Leben oder Bedürftigkeit. Vor allem Berufsarbeit ist für Männer häufig Ursache für Gier. Sie verursacht Mangelzustände und verdecktes Mangel erleben und produziert damit Begehren und Gier. Gier ist so gesehen ein Indikator, ein Symptom für einen verdeckten Mangel – oder wie es ein Teilnehmer formulierte: „Gier ist dann etwas Gutes, wenn ich sie ernst nehme und durch sie auf meine wirklichen Bedürfnisse und Sehnsüchte komme“ (SOWIT)

▪ **Enthaltsamkeit lässt Spermien „ermüden“**

Sexuelle Abstinenz kann sich auf die Qualität der Spermien negativ auswirken. Wer Samen aufspart mit dem Wunsch, die Zeugungsfähigkeit zu verbessern, könnte gerade damit die Chancen senken: bereits nach zwei Tagen Enthaltsamkeit kann die Qualität der Spermien abnehmen. Forscher von der *Soroka University* und der *Ben-Gurion University* in Israel haben rund 7200 Samenproben untersucht. Wie der Leiter der Untersuchung, Eliahu Levitas berichtete, nimmt das Volumen des Ejakulats zwar elf bis vierzehn Tage lang kontinuierlich zu. Doch mit der enthaltsamen Zeit steigt offenbar auch die Zahl fehlgebildeter Spermien. Bei Männern mit einer reduzierten Spermien-Zahl nahm die Zahl beweglicher Keimzellen bereits nach zwei Tagen deutlich ab und erreichte nach sechs Tagen einen Tiefststand. Der Anteil normaler Spermien verhält sich auch bei normalen Proben umgekehrt proportional zur Abstinenz. Levitas empfiehlt Männern mit einer reduzierten Spermienzahl maximal zwei Tage Abstinenz. Ein längerer Aufenthalt im Hoden ließe manche Spermien offenbar ermüden. Quelle: www.netzeitung.de/wissenschaft/245329.html

▪ **Körper(wohl)gefühl bei Jungen**

Fast zwei Drittel der 14- bis 17jährigen Jungen (62 Prozent) fühlen sich wohl im eigenen Körper und 72 Prozent der Jungen lehnen eine Schönheitsoperation entschieden ab. Dies ergab die repräsentative Studie „Ju-



gendsexualität 2005“, die von der BZGA in Auftrag gegeben wurde. 2500 Jungen und Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren wurden dabei auch zu ihrem subjektiven Körperempfinden und ihrem Körperbewusstsein befragt. Als selbst „schön“ sehen sich die jüngeren Jungen noch nicht so häufig: nur etwa ein Drittel der 14-jährigen Jungen stimmt hier zu; bei den 17-Jährigen steigt diese Zahl auf rund 50 Prozent an. Auch die aktive Beschäftigung mit dem eigenen Körper ist für Jungen wichtig: mehr als die Hälfte der Jungen „stylen“ sich gern, nur für 16 Prozent der Jungen hat dies kaum oder gar keine Bedeutung. Einen positiven Einfluss auf die Körperpflege und das Verhältnis zum eigenen Körper hat bei den Jungen auch die Freundin. Das Wohlfühl mit dem eigenen Körper hängt gleichfalls mit dem Verhältnis zu den Eltern zusammen. Fast zwei Drittel der Jungen (65%) mit einem guten Vertrauensverhältnis zu ihren Eltern fühlen sich in ihrem Körper wohl. Demgegenüber trifft das bei einer geringererem Vertrauensbasis nur noch für etwas mehr als die Hälfte der Jungen zu (55%). (BZGA/www.bzga.de)

▪ Der Männergesundheitsbericht (Folge 2)

In der Schule lernen Jungen Wichtiges für ihr späteres Mannsein – die Schule ist auch eine Schule des Mannwerdens. Kulturelle Männlichkeitsbilder sind in den Unterrichtsstoff eingeschrieben. Explizit ums männliche Verhalten geht es aber selten, z.B. im Sexualkundeunterricht. Eigene Hochrechnungen haben ergeben: Bis zum Ende der Schulpflicht nach der 9. Klasse hat ein durchschnittlicher Junge mindestens 1200 Unterrichtsstunden Deutsch und immerhin 600 Stunden Religion erlebt. Wenn er großes Glück hat, waren es im gleichen Zeitraum 10 Stunden explizite Sexualkunde (nicht mitgerechnet einige Stunden Biologie, in denen es um die Fortpflanzung des Menschen ging). Wenn er, was wahrscheinlich ist, ein wenig Pech hat, ging es in diesen wenigen Stunden mehrheitlich um Empfängnisverhütung und Aids-Prophylaxe. Beides ist notwendig, anderes wäre aber ebenfalls existenziell und sinnvoll fürs Mannwerden. Fragwürdig sind die geschlechterbezogenen Schwerpunkte unseres Bildungssystems.

(Bis es in Deutschland einen ordentlichen Männer- oder Gendergesundheitsbericht gibt, werden wir im Newsletter immer wieder kleine Männergesundheitsberichte mit Vignetten und Facetten der Männergesundheit veröffentlichen. Ihren Beitrag dazu erwarten wir gerne.

▪ Sitzende Tätigkeiten schlecht für die Spermienqualität

Männer mit typischen Sitzberufen, wie Büroangestellte, Computerfreaks oder Berufskraftfahrer sollten sich beizeiten Gedanken um Ausgleichsmöglichkeiten machen, sofern sie auf ihre Fortpflanzungsfähigkeit Wert legen. Denn offenbar erhöhen sitzende Tätigkeiten die Hodentemperatur, was sich nachteilig auf die Spermienqualität auswirkt. Neben kalten Genitalwaschungen, Schlafen ohne Unterwäsche und Vermeiden unnötiger Hitzeexpositionen (wie Saunabesuchen) sollten vor allem längere sitzende Tätigkeiten durch Aufstehen oder kleine Spaziergänge im Abstand von 30 Minuten unterbrochen werden. Damit kann die angestiegene Temperatur in den Hoden wieder herunter gekühlt werden.

▪ freiersein

„freiersein“ ist ein institutionsübergreifendes Projekt zur Aufklärung von Männern/Freiern, eine Initiative von context e.V. Ziel der freiersein-Kampagne ist es Standards im Umgang mit weiblichen und männlichen Prostituierten zu etablieren – sowohl in Bezug auf das eigene Verhalten und die Gesundheit als auch im Umgang mit Konflikt- und Frustsituationen oder mit Vermutungen bei Gewalt und Zwangsverhältnissen. Auch angesichts zunehmender Kondommüdigkeit und steigender Infektionszahlen von HIV/AIDS und sexuell-übertragbarer Krankheiten ist dieses vereinte Engagement dringend geraten. freiersein macht, was sonst eher selten ist: eine lustvolle und informative Aufklärung für Männer und Freier – mit auffallend wandelnden Ganz-Körper-Kondomen. 10 Goldene Empfehlungen geben konkret Auskunft über den Umgang mit SexarbeiterInnen, was man machen kann und was nicht und geben Tipps für besondere Situationen. Diese werden auf Postkarten in den Sprachen deutsch, englisch und spanisch zusammen mit Kondomen bei Aktionen und in Gesprächen auf der Strasse direkt an die Männer verteilt. Es fanden, vor allem auch während der WM 2006, und finden immer wieder freiersein -Aktionen in Berlin, Dortmund, Frankfurt am Main, Bochum/ Gelsenkirchen, Hamburg, Hannover, Leipzig, München, Nürnberg, Stuttgart, Bremen und Rostock statt. Eine Dokumentation mit Auswertung einer begleitenden Evakuierung der Aktion kann bei Interesse per Post zugeschickt oder gemailt werden, bitte bestellen bei: info@freiersein.de. Weitere Informationen unter www.freiersein.de



▪ Haben nicht alle Männer einen männlichen Lebensstil?

Immer wieder wird behauptet und skandalisiert, dass der „männliche Lebensstil“ etwas mit der höheren Mortalität von Männern gegenüber Frauen zu tun habe (z.B. in einer Studie des European Mens Health Forum EMHF, vgl. http://www.emhf.org/index.cfm/item_id/383/CFID=4431004&CFTOKEN=38571261/). Aber warum sterben eigentlich relativ gesehen nur wenige Männer an Unfällen, Suizid und Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Das sind ja deutlich mehr als die, die vorzeitig sterben. Sie überleben ihr Mannsein, obwohl sie Männer sind. Für die Männergesundheitsförderung grundsätzlich interessant wäre die Frage, wieso so viele Männer *nicht* sterben. Weil dies ebenfalls Männer sind, die ja irgend einen „männlichen Lebensstil“ leben, muss hinter dem Gerede vom riskanteren „männlichen Lebensstil“ mehr stecken – vielleicht vor allem die Verschleierung von Unterschieden unter Männern?

▪ Datenbank Siyanda: Männergesundheit anderswo?

Über die Datenbank „Siyanda“ können Hinweise auf Materialien zu Genderthemen auf der ganzen Welt abgerufen werden. Darüber hinaus bietet Siyanda einen interaktiven Raum, in dem „Gender-Praktizierende“ Ideen, Erfahrungen und Ressourcen austauschen können. Schön, dass wir nicht allein sind auf der Welt und überraschend, was es so alles gibt, zum Beispiel:

- Esplen, E., Engaging Men in Gender Equality: Positive Strategies and Approaches. Overview and Annotated Bibliography, October 2006. This BRIDGE report - consisting of an overview, annotated bibliography, and contacts section - describes a broad range of innovative work being carried out in different parts of the world to engage men in the promotion of gender equality http://www.siyanda.org/static/esplen_engaging_men.htm
- Greig, A., Sex and the Rights of Man, October 2006 This paper explores the subject of sexual rights and the claims about such rights as they are made by and for men. http://www.siyanda.org/static/greig_sex.htm
- Hazra, A., Enhancing Sensuality for Safer Sex among Men in India, October 2006 This paper explores the potential for the promotion of more sensuous, pleasurable, communicative and safer sex amongst men who have sex with men. http://www.siyanda.org/static/hazra_enhancing.htm
- Barker, G. and Ricardo, C., Young Men and the Construction of Masculinity in Sub-Saharan Africa: Implications for HIV/AIDS, Conflict, and Violence, June 2005 This report discusses the role of young men in the perpetuation of violence and the spread of HIV/AIDS in Africa, and outlines the kind of programme interventions that can support alternative forms of masculinity http://www.siyanda.org/static/barker_ricardo_young_men.htm

▪ Sexuelle Erregung verringert Zurechnungsfähigkeit beim Mann

Weinheim (dpa/gms) - In sexueller Erregung neigen Männer zu unmoralischem Verhalten, akzeptieren auch unattraktive Partnerinnen und legen geringeren Wert auf Verhütung. Das meldet die Zeitschrift "Psychologie heute". Sie bezieht sich dabei auf eine Studie der amerikanischen Universitäten MIT und Carnegie Mellon. Die Männer sollten sich vor der Befragung selbst erregen. In diesem Zustand zeigten sie sich eher bereit, eine Frau zur Verführung in ein teures Restaurant einzuladen, sie zum Trinken zu ermutigen oder ihr eine taktische Liebeserklärung zu machen, heißt es. Sie waren außerdem weniger bereit, die Ablehnung von Avancen zu akzeptieren, beurteilten bloßes Küssen eher als frustrierend und konnten sich eher vorstellen, mit einer sehr viel älteren Frau zu schlafen. Auch die Sorge um Verhütung nahm ab: Erregte Männer halten Kondome für störender und wollen eher auf sie verzichten, schreibt "Psychologie heute". Das gelte vor allem dann, wenn die Männer fürchten, die Frau werde es sich doch noch anders überlegen. Im nicht erregten Zustand erneut befragt, gaben die Männer dagegen wieder "brave Antworten".

▪ Buchtipp: Leidfaden Gesundheitswesen

„Mein Schwiegervater ist Beamter und damit Privatpatient. Neulich hat er beim Augenarzt angerufen, er wollte mal wieder einen Termin machen. Ob er nicht gleich am selben Tag noch kommen wolle, fragte die Sprechstundenhilfe. Mein Schwiegervater hatte Zeit und ging hin. Das Wartezimmer war leer, in der Praxis nichts los. Während mein Schwiegervater noch am Empfangstresen stand, kam ziemlich aufgeregt ein Mensch in die Praxis gestürzt, der an einem Auge stark blutete und dringend nach dem Arzt verlangte. Als sich herausstellte, dass der Patient ein ganz normaler Kassenpatient war, verwies ihn die Sprechstundenhilfe an die Notfallambulanz der nächsten Klinik. Mein Schwiegervater hat später keine Termine mehr in dieser Praxis ausgemacht.“ Aus: Stephan Kolb/Caroline Wolf: "Kein einziges Märchen. Leidfaden Gesundheitswesen" (96 S., 7,90 EUR, Bestellungen an buchversand@mabuse-verlag.de).

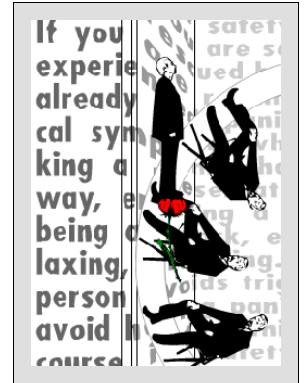


▪ **Veranstaltungshinweis: Gesunde Männlichkeit - männliche Gesundheit (Saarbrücken)**

Ein öffentlicher Vortrag und Diskussion mit dem Frankfurter Männerarzt Dr. Haydar Karatepe findet am Mittwoch, den 22. November 2006 ab 18.00 Uhr im Saarbrücker Schloss statt. Die Veranstaltung ist kostenfrei weitere Informationen unter: <http://www.jungenarbeitenonline.de>

▪ **Männliche Entspannung am Bildschirm!**

Männer, die viel am Computer arbeiten, sollten bekanntlich zwischendurch immer wieder etwas für die Entspannung von Augen, Schultern und Beckenmuskulatur tun: Zum Beispiel zum Fenster rausschauen; Schultern hochziehen, fallen lassen und dabei kräftig ausatmen; Kontraktion und Lösung der Beckenbodenmuskeln... Viele Männer begeben sich bei der Suche nach Erholung aber auch ins Netz. Eine ganz andere Art Abzuschalten bietet die Seite <http://www.unsound.com/flow/>. Verlangt wird hier interaktives Mit-Tun, mal hektisch fließend, mal beinahe schon meditativ. Männerbilder und -szenen, an denen der Zuschauer indirekt mit beteiligt ist, machen Spaß, irritieren und zeigen sogar Verstrickungen in Aggression und Gewalt auf. Entspannung mit Eingriffsmöglichkeit und Variationen, interessante Bilder und verblüffende akustische Effekte – insgesamt öffnet sich dabei ein ausgesprochen unterhaltsames Multi-Media-Programm (Ton einschalten nicht vergessen). Und eine nicht repräsentative Umfrage bei immerhin sechs Nutzern ergab: Diese Seite scheint vor allem Männern anzusprechen; Frauen gefällt sie tendenziell weniger.



▪ **Gesunde berufliche Perspektiven für junge Männer**

Der Anteil junger Männer ohne Schulabschluss und bei der Arbeitslosigkeit ist hoch. In traditionell männerdominierten Berufen ist in den letzten Jahren Beschäftigung verloren gegangen. Dagegen ist sie in Bereichen gestiegen, in denen bislang relativ wenige Männer beschäftigt sind. Solche Berufe können für die Berufswahl Alternativen für Männer darstellen, wie eine aktuelle Studie zeigt. Die Trendstudie untersuchte Berufsgruppen, in denen gering qualifizierte Männer in den letzten Jahren ihre Beschäftigung halten beziehungsweise ausbauen konnten. Sie prüft außerdem die Frage, in welchen Beschäftigungschancen für Männer bestehen. Sozialberufe, Erziehungs- und Gesundheitsdienste sind eine Wachstumsbranche. Die Beschäftigungsperspektiven in diesem Sektor sind hervorragend - auch für junge Männer mit mittlerer und geringer Qualifikation, die in anderen Bereichen des Arbeitsmarktes nur schwer Fuß fassen. (Meldung: BMFSJ, 2.11.06). Download der Studie unter: <http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Politikbereiche/gleichstellung.did=86546.html>

▪ **Older men do not seek help when depressed**

Depressed older men are much less likely than depressed older women to recognize their depression and seek treatment for it, according to a study conducted in California. According to the team led by Dr. Ladson Hinton of the University of California-Davis School of Medicine, men tend to experience and express their depression differently than women. Men less often express common symptoms of depression, such as depressed mood or sadness, they report in the American Journal of Geriatric Psychiatry, and may actively try to conceal or mask their depression, whereas women tend to be more open about their depressed mood. Men are also more apt to express their depression through anger, rage and risky behavior. "Old school" or "John Wayne type" older men are difficult to diagnose and treat because they perceive depression to conflict with their masculinity, Hinton and colleagues have observed. For this subgroup, depression connotes vulnerability or weakness and is in direct conflict with an image of men as self-sufficient, tough and stoic. Consistent with prior studies, Hinton's group has found that the stigma of depression is an important barrier to care in men, particularly its association with severe mental illness. The team's observations are based on an analysis of data from 1,800 depressed adults age 60 years or older participating in a study of depression, as well as interviews with 30 trial physicians, depression care managers and study recruiters. http://www.emhf.org/index.cfm/item_id/422/CFID=4431004&CFTOKEN=38571261/

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT